



คู่มือเพื่อคุณภาพชีวิต

ปีที่เจบบที่เดือน กุมภาพันธ์ 2562



ตรวจสุขภาพประจำปี ดี หรือไม่ ?

เชื่อว่าทุกคนคงเคยได้ยินคำแนะนำให้ไปตรวจสุขภาพประจำปีที่ โรงพยาบาล หลายครั้งก็อาจจะได้ทราบทางโฆษณาเชิญชวนให้ไปตรวจตามแพ็คเกจโปรแกรมต่างๆ เช่น โปรแกรมตรวจสุขภาพเจาะเลือด ตรวจคัดกรองมะเร็ง 8 รายการ ตรวจคัดกรองมะเร็งด้วยเทคโนโลยีใหม่ล่าสุด ฯลฯ และบางครั้งพบคำบอกเล่าแบบ ชูว่า เช่น **“เนี่ย เป็นเพราะไม่มาตรวจ พอมาตรวจอีกทีก็พบว่าป่วยแล้ว”** เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันเราคงเคยพบกับคนที่ไปตรวจเป็นประจำ และผลการตรวจก็เป็นปกติทุกปี แต่ท้ายที่สุดพบว่าป่วยโรคร้ายแรงที่รักษาไม่ได้แล้ว ทั้งที่ปีก่อนยังตรวจไม่พบเลย ก่อให้เกิดคำถามว่าตกลงเราควรจะไปตรวจสุขภาพหรือไม่ และควรตรวจอะไรบ้าง??

เราตรวจสุขภาพประจำปีเพื่ออะไร

การตรวจสุขภาพประจำปีนั้น ในทางการแพทย์แล้ว จุดประสงค์หลักเพื่อ

- ค้นหาปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค ซึ่งนำไปสู่การประเมินวิธีการลดปัจจัยเสี่ยงเพื่อป้องกันการเกิดโรค ทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การให้ยา เป็นต้น
- ค้นหาโรคที่อยู่ในระยะเริ่มต้น เพื่อนำไปสู่การรักษา โดยหวังว่าการรักษาโรคตั้งแต่ระยะเริ่มต้นจะทำให้มีโอกาสหายจากโรคหรือมีชีวิตรอดยืนยาวขึ้น

ดังนั้นโรคที่เราควรทำการตรวจคัดกรองในขณะที่ตรวจสุขภาพประจำปีจึงควรเป็นโรคที่พบได้บ่อย และหากพบเร็วได้ก็สามารถให้การรักษาได้เร็ว

แล้วเราควรตรวจหาโรคอะไรได้บ้าง ในการตรวจสุขภาพประจำปี?



สาเหตุการเสียชีวิตและทุพพลภาพในคนไทยส่วนใหญ่เกิดจากโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง ดังนั้นการตรวจสุขภาพจึงควรทำการตรวจคัดกรองภาวะดังกล่าว รวมถึงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะดังกล่าว ซึ่งปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย กรณีของโรคมะเร็งนั้น โรคที่ควรตรวจคัดกรองควรเป็นโรคที่พบได้บ่อยและรักษาได้ผลดีเมื่อรักษาในระยะเริ่มต้น ดังนั้นการตรวจคัดกรองจึงควรมีเพียงโรคมะเร็งปากมดลูก โรคมะเร็งเต้านมในผู้หญิง โรคมะเร็งต่อมลูกหมากในผู้ชาย สำหรับมะเร็งอวัยวะอื่นๆ จะแนะนำให้ตรวจคัดกรองเฉพาะผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงจำเพาะต่อมะเร็งชนิดนั้นๆ เท่านั้น

แต่แต่ละคนมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคแตกต่างกัน การตรวจสุขภาพที่ดี ควรปรับให้เหมาะสมตามปัจจัยต่างๆ เช่น ช่วงอายุ ประวัติครอบครัว ปัจจัยเสี่ยงอื่น ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละคนและควรตรวจเท่าที่จำเป็นเท่านั้น

แล้วเราควรตรวจด้วยวิธีการใดบ้าง การตรวจสุขภาพที่ดีมีจุดมุ่งหมาย เพื่อคัดกรองโรคและป้องกันการเกิดโรค ดังนั้นจึงต้องอาศัยกลวิธีหลายๆ อย่างผสมผสานกัน แล้วนำมาแปลผล ไม่สามารถใช้เพียงผลการตรวจเลือด หรือ X-Ray เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งมาตัดสินได้ องค์ประกอบที่สำคัญของการตรวจสุขภาพ จึงต้องมีทั้ง

การซักประวัติ โดยละเอียด การตรวจร่างกายตามระบบ ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ และภาพฉายรังสีวินิจฉัยที่เหมาะสมตามปัจจัยเสี่ยงที่ได้จากการซักประวัติ

เราควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีหรือไม่?

เราควรตรวจสุขภาพเป็นประจำ แต่อาจไม่จำเป็น ตรวจทุกปี โดยเฉพาะผู้ที่อายุน้อย และไม่มีปัจจัยเสี่ยงใดๆ ก็สามารถตรวจทุก1-3 ปีต่อครั้งก็ได้ ในบางคนอาจต้องตรวจถี่กว่านั้น เช่น ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับ ควรตรวจการคัดกรองด้วยอัลตราซาวด์ ทุกๆ 6 เดือน ความถี่ในการตรวจควรจะแตกต่างกันไปตามความเหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละราย



ทำไมบางคนตรวจเป็นประจำแล้วไม่พบอะไร แต่พอมารตรวจอีกทีกลับเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย

การตรวจคัดกรองมะเร็งแต่ละชนิด มีวิธีการตรวจที่แตกต่างกันไป แพทย์จะเลือกวิธีการตรวจคัดกรองที่เหมาะสมต่อมะเร็งชนิดนั้นๆ มะเร็งบางชนิด สามารถตรวจคัดกรองโดยการตรวจร่างกาย เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งต่อมลูกหมาก ในขณะที่มะเร็งบางชนิดต้องอาศัยภาพทางรังสีวินิจฉัย เช่น การอัลตราซาวด์ดูมะเร็งตับ บางชนิดต้องส่องกล้อง เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะอาหาร แต่โดยทั่วไป ก็มักต้องอาศัยทั้งการซักประวัติ การตรวจร่างกายร่วมด้วยดังกล่าวนะ หากเลือกการตรวจที่ไม่เหมาะสมก็ตรวจไม่พบความผิดปกติ

อีกกรณีหนึ่งที่เข้าใจผิดบ่อยๆ เช่น การตรวจX-ray ปอดเป็นประจำ เพื่อตรวจหามะเร็งปอด ความจริงแล้วการตรวจX-rayปอดทั่วๆไป มีโอกาสพบมะเร็งปอดในระยะเริ่มต้นได้น้อยมาก หากต้องการตรวจคัดกรองมะเร็งปอด แนะนำให้ตรวจด้วยการตรวจX-Rayคอมพิวเตอร์แบบรังสีต่ำ(Low dose CT Scan) จะเหมาะสมกว่า

กระนั้นเราควรตรวจX-Ray คอมพิวเตอร์ทั้งตัวและเจาะเลือดดูค่ามะเร็งเป็นประจำทุกปี ดีไหม



การตรวจเลือด โดยเฉพาะการตรวจค่ามะเร็งในเลือดที่ พบได้ในโฆษณาบ่อยๆ มีผลบวกสูง และผลลบสูงมาก กล่าวคือการตรวจว่ามีค่าขึ้นสูงผิดปกติ ก็ไม่ได้บ่งชี้ว่าจะเป็นมะเร็งชนิดนั้นๆ และการตรวจได้ค่าปกติก็ไม่ได้รับประกันว่าจะไม่เป็นมะเร็ง นอกจากนี้การตรวจได้ค่าสูงกว่าปกติยังก่อให้เกิดความกังวลแก่ ผู้รับการตรวจโดยใช่เหตุ และอาจนำไปสู่การสืบค้นเพิ่มเติมโดยไม่จำเป็น มีผลให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม เสียเวลา และเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนในการตรวจเพิ่มเติมได้

สำหรับการตรวจX-Ray คอมพิวเตอร์ทั้งตัวมีข้อเสียหลายอย่าง เช่น ต้องได้รับรังสีปริมาณมากซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง บางครั้งต้องทำคู่กับการฉีดสารทึบรังสี ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาไตวายได้ในผู้ที่เป็นโรคไตอยู่เดิม รอยโรคที่พบจากการX-Ray คอมพิวเตอร์อาจไม่ใช่มะเร็งเสมอไป (ผลบวกสูง) มะเร็งในระยะเริ่มต้นอาจจะตรวจไม่พบ

สรุปแล้วขั้นตอนในการตรวจสุขภาพเป็นอย่างไร

- 1 ซักประวัติ เพื่อประเมินหาปัจจัยเสี่ยง
- 2 ตรวจร่างกายทั่วไปและตรวจตามปัจจัยเสี่ยง
- 3 ตรวจทางห้องปฏิบัติการหรือส่งภาพถ่ายรังสีตามความเหมาะสม
- 4 แพทย์ทำการประเมินปัจจัยเสี่ยง แก่ไข และรักษาโรค
- 5 ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัว ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



โดยสรุป การตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำ ยังมีความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ เพราะจะช่วยตรวจสอบค้นหาปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค ช่วยให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดโรค การให้วัคซีน ยา หรือสารเคมีบางชนิดเพื่อ ป้องกันโรคการตรวจสุขภาพที่เป็นประโยชน์ ให้

ความคุ้มค่า จะต้องเป็นการตรวจสุขภาพที่มีจุดประสงค์มุ่งป้องกันมากกว่ามุ่งรักษา เลือกการตรวจเฉพาะมีประโยชน์ ไม่ใช่ตรวจแบบเหวี่ยงแห อันจะก่อให้เกิดความกังวลและเสียค่าใช้จ่าย สิ้นเปลืองโดยใช้เหตุ

โรคภูมิแพ้



โรคภูมิแพ้เป็นโรคที่เกิดจากร่างกายของผู้ที่มีปฏิกิริยาตอบสนอง ต่อ **“สารก่อภูมิแพ้”**ที่

มากกว่าคนปกติ ทำให้ เกิดอาการภูมิแพ้ต่างๆ ได้หลายระบบ ซึ่งที่พบบ่อยๆ ได้แก่

+ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้หรือโรคแพ้อากาศ มีอาการจาม คัดจมูก คันในจมูก เป็นๆ หายๆ เรื้อรัง น้ำมูกใสไหล มีเสมหะในคอ โรคแทรกซ้อนที่พบบ่อย ได้แก่ ไซนัสอักเสบ

+ โรคหอบหืดผู้ป่วยจะมีอาการไอหอบเหนื่อยใจหอบ แน่นหน้าอก หายใจเสียงวี๊ดอาจหอบเหนื่อยขณะออกกำลังกาย

+ ผื่นภูมิแพ้ทางผิวหนัง มีผื่นคัน ผิวหนังแดงเรื้อรัง มักพบบริเวณ หน้า ลำตัว ข้อพับ มีผื่นคันเมื่อสัมผัสกับ สารบางชนิด เช่น ผงซักฟอก เครื่องสำอาง

+ อาการอื่นที่พบได้ เช่น คันตา น้ำตาไหล ผื่นคัน หรือลมพิษหลังทานอาหารบางอย่าง แมลงกัดแล้วบวมมาก

สาเหตุของโรคภูมิแพ้ เกิดจากกรรมพันธุ์ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสารก่อภูมิแพ้ที่พบบ่อย ได้แก่ ฝุ่นบ้าน ไรฝุ่น แมลงสาบ ขนของสัตว์เลี้ยง นุ่น ควันบุหรี่ เกสรพืช สำหรับในเด็กสิ่งที่กระตุ้นทำให้เกิดภูมิแพ้ได้บ่อย คือ การติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ



ไรฝุ่น เป็นสาร**ก่อภูมิแพ้**ที่ผู้ป่วยแพ้บ่อยที่สุด ทั้งในเด็ก ผู้ใหญ่ การกำจัดไรฝุ่นไม่ถาวรนัก มัก

พบได้ ในห้องนอน ที่นอน หมอน หมอนข้าง ปลอกหมอน รวมทั้งของเล่นที่อ่อนนุ่มบรรจุอยู่ ภายในหรือมีขน ดังนั้นจึงควรทำความสะอาดเครื่องนอนอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

การวินิจฉัยโรคภูมิแพ้

- ▶ ประวัติ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด จะช่วยบ่งชี้ว่าเป็นโรคภูมิแพ้หรือไม่ รวมทั้งประวัติภูมิแพ้ในครอบครัวด้วย
- ▶ การตรวจร่างกาย อย่างละเอียด
- ▶ การตรวจทางห้องปฏิบัติการ เป็นการช่วยสนับสนุนและวินิจฉัยแยกโรค
- ▶ การตรวจพิเศษ เช่นการทดสอบทางผิวหนัง การตรวจสมรรถภาพปอด

แนวทางการรักษาโรคภูมิแพ้ เช่น การหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ซึ่งเป็นวิธีที่สำคัญที่สุด จะทราบว่าจะแพ้ไร

การใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการที่เกิดขึ้น ทั้งในรูปแบบยากิน ยาพ่นจมูก ยาพ่นขยายหลอดลม ยาพ่นกันหอบ ยาทาผื่นที่ผิวหนังซึ่งควรใช้ตามแพทย์สั่ง เพราะยาบางตัวอาจมีผลข้างเคียงได้ **การสร้างภูมิคุ้มกัน** โดยการฉีดสารสกัดจากสารก่อภูมิแพ้ และค่อยๆ เพิ่มปริมาณ จนผู้ป่วยมีภูมิคุ้มกันต่อสารนั้น อาการของโรคภูมิแพ้จะสามารถหายได้ถ้าได้รับการรักษาที่ถูกต้องร่วมกับการหลีกเลี่ยงสารที่ก่ออาการแพ้ อัตราการหายจากโรคนี้อาจสูงถึง 75-80%ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นกับชนิดของโรค ความรุนแรง และระยะเวลา ตั้งแต่เริ่มเป็นจนถึงเริ่มรักษา ถ้าผู้ป่วยและผู้ป่วยผู้นั้นมีบุตรเป็นโรคภูมิแพ้ โอกาสที่บุตรคนต่อไปจะเป็นโรคภูมิแพ้สูงกว่าในเด็กทารกทั่วไปมาก การดูแลป้องกันโรคภูมิแพ้ ให้เริ่มทำตั้งแต่ขณะตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอด ดังนั้นควรปรึกษาแพทย์แต่เนิ่นๆ เพื่อทำการป้องกันโรคภูมิแพ้ที่จะเกิดกับลูกน้อยคนใหม่

ข้อควรปฏิบัติในผู้ป่วยโรคภูมิแพ้



1. พยายามหลีกเลี่ยงสารที่แพ้ เช่น แพ้ฝุ่น ก็ควรหลีกเลี่ยงฝุ่น ผู้ที่เป็นภูมิแพ้โดยเฉพาะโรคหืดและ

แพ้อากาศ ควรพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ เช่นควันบุหรี่ ควันไฟ การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิและความชื้น

2. ควรใช้ยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ไม่หาซื้อทานยาเอง และมาพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ
3. ออกกำลังกาย ทำได้ตามความเหมาะสมของผู้ป่วย ควรทำสม่ำเสมอ ไม่หักโหม
4. ผู้ป่วยโรคหอบหืด ควรทำการฝึกการหายใจ เมื่อเริ่มมีอาการหายใจลำบากหรือมีอาการหอบเล็กน้อย
5. ควรทำจิตใจให้สบาย หลีกเลี่ยงความเครียด กังวลหรือโมโห เพราะอาจไปกระตุ้นให้หอบได้
6. ควรดำรงชีวิตและอาชีพตามปกติ トラバิดที่อาชีพนั้นไม่ได้เป็นสาเหตุของโรค

ข้อแนะนำการจัดที่อยู่อาศัยของผู้ป่วยโรคภูมิแพ้



โดยเฉพาะ ห้องนอน เป็นห้องที่สำคัญ เพราะ เราต้องอาศัยอยู่นานที่สุด

- + ควรมีของน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น ไม่ควรเก็บของ เช่น หนังสือต่าง และไม่ควรปูพรม
- + ทำความสะอาดห้องนอนทุกวัน ใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ เช็ด
- + ผ้าม่าน ผ้าปูที่นอนควรซักเป็นประจำทุกสัปดาห์ อาจใช้ มู่ลี่แทนผ้าม่าน
- + ที่นอนหมอน หมอนต่าง ผ้าห่มนำมาผึ่งแสงแดดบ่อยๆ
- + ห้องนอนควรเป็นที่ถ่ายเทของอากาศได้ดี แม้จะใช้เครื่องปรับอากาศก็ตาม
- + เครื่องปรับอากาศ หมั่นทำความสะอาดตามกำหนดเวลาทุกๆ ครั้ง
- + ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้หลีกเลี่ยงจากการทำความสะอาด แต่หากจำเป็นต้องทำเอง ใช้หน้ากากกันฝุ่นทุกครั้ง
- + ของเล่นเด็ก ควรเป็นพลาสติกที่ทำความสะอาดได้ง่าย ไม่ควรใช้ของเล่นที่มีส่วนประกอบเป็น สำลี ผ้าฝ้าย นุ่น
- + ในบ้านไม่ควรรมที่เก็บ ของที่อับชื้น หรือปลุกต้นไม้ในบ้าน เพราะ ราหรือฝุ่นจะจับได้ง่าย
- + ไม่ควรเลี้ยงสัตว์ที่มีขน เพราะ ขน ปัสสาวะ หรือน้ำลายสัตว์เลี้ยง อาจทำให้แพ้ได้ง่าย ถ้าจำเป็นต้องเลี้ยง ให้อยู่เฉพาะบริเวณภายนอกบ้าน และหมั่นอาบน้ำทุกๆ สัปดาห์ ซึ่งสามารถลดสารก่อภูมิแพ้ได้บ้าง

ที่มา: หนังสือ 99 ปีศัลยศาสตร์ศัลยกรรม “สุขภาพน่ารู้สู่ประชาชน” คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล 2559

เผยแพร่โดย: นายจันดิษฐ์ ชื้อสัคดิ์ พยาบาลชำนาญการพิเศษ ห้องพยาบาล สำนักงานอธิการบดี ตลิ่งชัน

