

การตรวจสุขภาพ

นพ.พรเทพ อมรฤทธิวิช

อายุรแพทย์โรคหัวใจ กลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัว รพ.ตร.

การตรวจสุขภาพ คืออะไร?

- ◇ การตรวจเช็คสุขภาพ ในขณะที่ผู้รับการตรวจยังรู้สึกสบายดี
- ◇ ไม่มีอาการหรือความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับการตรวจนั้นแต่อย่างใด



การตรวจสุขภาพ คืออะไร?

◇ การตรวจวินิจฉัยโรค

◇ การตรวจรักษาโรค



เราตรวจสุขภาพไปทำไม ?

- ◇ อาจมีโรค/ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค ที่ซ่อนอยู่ในตัว
- ◇ พบได้ในทุกกลุ่มวัยตั้งแต่แรกเกิดจนถึง วัยผู้สูงอายุ
- ◇ ไม่แสดงอาการในระยะแรก หรือระยะที่มีความรุนแรงน้อย

เราตรวจสุขภาพไปทำไม ?

1. ค้นหาโรคที่ซ่อนอยู่ในตัวโดยที่ยังไม่มีอาการ ผิดปกติให้เห็น ซึ่งถือว่าเป็น “ภัยเงียบ”
2. หาปัจจัยหรือพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค ซึ่ง เจ้าตัวอาจไม่รู้สึกว่าเป็นปัญหา เช่น
 - ◇ กรรมพันธุ์ ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย การมีอารมณ์เครียด ภาวะน้ำหนักเกินหรือลงพุง สภาพแวดล้อม หรือการทำงานที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย หรือความผิดปกติ ที่ซ่อนอยู่ในตัว

ใครบ้างควรตรวจสุขภาพ ?



ควรตรวจสุขภาพบ่อยแค่ไหน ?

◇ น้ำตาลในเลือด → ทุก 3 ปี

◇ ไขมันในเลือด → ทุก 5 ปี

◇ Pap smear → ทุก 5 ปี

ตรวจสุขภาพ

ข้อดี

- ◇ ค้นหาโรคที่ซ่อนอยู่
- ◇ ป้องกันเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค

ตรวจสอบคุณภาพ

ข้อเสีย

◇ ไม่มีการตรวจที่ให้ผล 100%

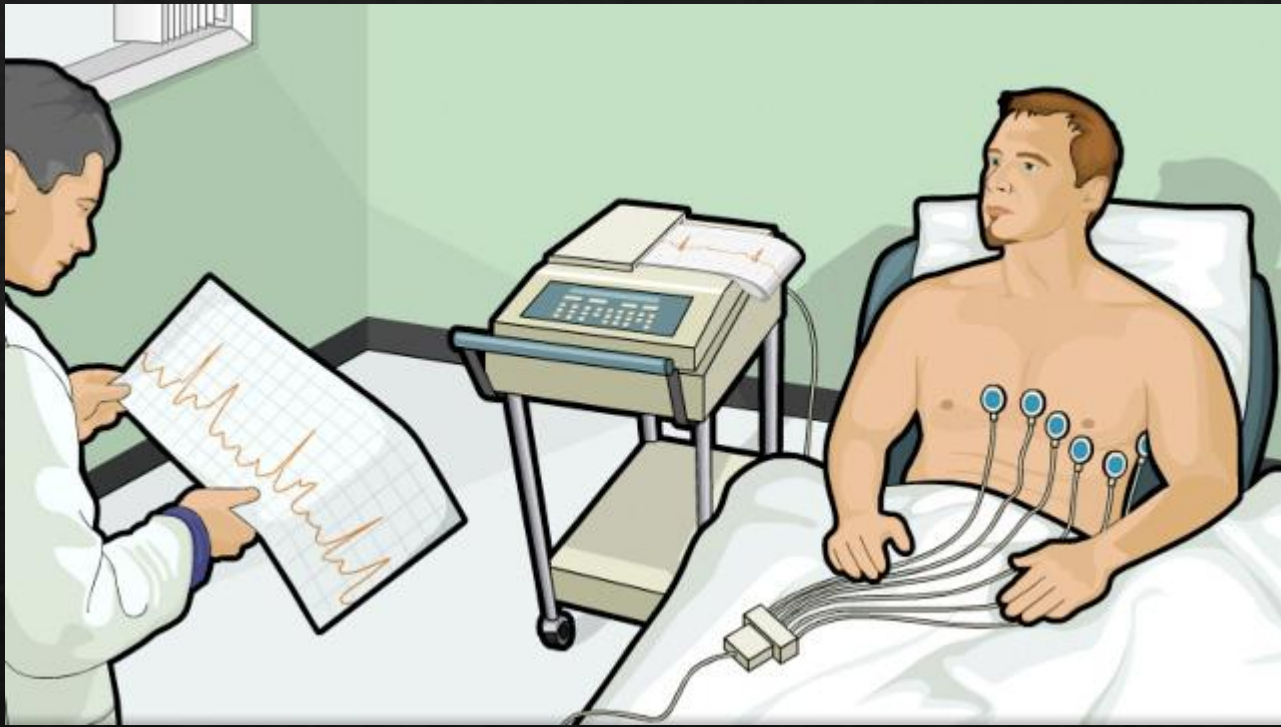
◇ ผลบวกกลาง


◇ ผลลบกลาง

ค่ามะเร็งต่อมลูกหมาก

◆ PSA







เตรียมตัวอย่างไร

นอนพักผ่อนให้เพียงพอ



◇ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง

งดน้ำตาลอาหาร

◇ อย่างน้อย 8-12 ชั่วโมง



คำถาม





◇ 24 ชั่วโมง

ยาต่างๆ

◇ ยาความดันโลหิต → สามารถกินได้ตามปกติ แม้จะไม่ได้ทานอาหาร

◇ ยาเบาหวาน → ควรดื่มน้ำมากกว่าจะได้ทานอาหาร

◇ ยาอื่นๆ → มักจะทานได้ แต่อาจปรึกษาแพทย์ผู้รักษาประจำ



◆ ก่อน และหลังมี
ประจำเดือน 7 วัน



การตรวจมะเร็งปากมดลูก

- ◇ อายุ 30 ปีขึ้นไป
- ◇ (หรือตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป)

- ◇ ตรวจทุก 3-5 ปี
- ◇ หรือตามที่แพทย์แนะนำ



การตรวจเต้านม

◇ 20 ปีขึ้นไป

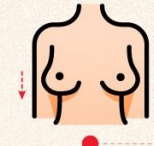
◇ ตรวจเต้านมด้วยตนเอง

4 Step ตรวจเต้านม ด้วยตัวเองเดือนละครั้ง

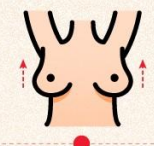


STEP 1

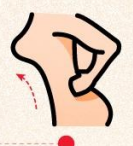
ตรวจดูว่าขนาด รูปร่าง ตำแหน่ง
ของเต้านม และหัวนม ผิดปกติ
หรือไม่ ในท่าทางการยืน 3 ลักษณะ:



ยืนตรงหน้ากระจก



ยืนตรงและยกแขน
ทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ



ยืนมือทำเอว
โน้มตัวมาข้างหน้าเล็กน้อย

STEP 2

ใช้มือบีบที่หัวนมเพื่อดูว่า
มีเลือด หรือหนองไหล
ออกจากหัวนมหรือไม่



STEP 3

ยืนตรงหน้ากระจก
ใช้ปลายนิ้วมือข้างซ้าย
4 นิ้ว (ยกเว้นนิ้วหัวแม่มือ)

คลำเต้านมข้างขวาในลักษณะรูปก้นหอย
ไปจนถึงบริเวณรักแร้ และคลำอีกข้างแบบเดียวกัน



STEP 4

นอนหนุนแขนข้างเดียว
กับเต้านมที่จะตรวจ

ใช้ปลายนิ้วมือด้านตรงข้ามกด
และคลำเต้านมเบาๆ จากนั้นพลิก
ตะแคงนอนอีกข้างและคลำแบบเดียวกัน



รู้หรือไม่... มะเร็งเต้านม

คือมะเร็งที่พบผู้ป่วยใหม่สูงสุดในปี 2021

มากถึง **12%**
ของผู้ป่วยมะเร็ง
ทั้งหมดทั่วโลก

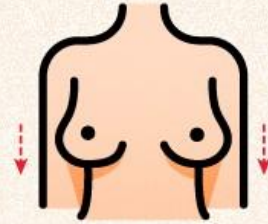


4 Step ตรวจเต้านม ด้วยตัวเองเดือนละครั้ง

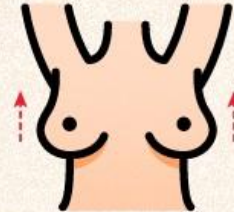
◇ 20 ปี

STEP 1

ตรวจดูว่าขนาด รูปร่าง ตำแหน่ง
ของเต้านม และหัวนม ผิดปกติ
หรือไม่ ในท่าทางการยืน 3 ลักษณะ



ยืนตรงหน้ากระจก



ยืนตรงและยกแขน
ทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ



ยืนมือทำเอว
โน้มตัวมาข้างหน้าเล็กน้อย

STEP 2

ใช้มือบีบที่หัวนมเพื่อดูว่า
มีเลือด หรือหนองไหล
ออกจากหัวนมหรือไม่



STEP 3

ยืนตรงหน้ากระจก
ใช้ปลายนิ้วมือข้างซ้าย
4 นิ้ว (ยกเว้นนิ้วหัวแม่มือ)
คลำเต้านมข้างขวาในลักษณะ-รูปก้นหอย
ไปจนถึงบริเวณรักแร้ และคลำอีกข้างแบบเดียวกัน



STEP 4

นอนหนุนแขนข้างเดียวกับ
กับเต้านมที่จะตรวจ
ใช้ปลายนิ้วมือด้านตรงข้ามกด
และคลำเต้านมเบาๆ จากนั้นพลิก
ตะแคงนอนอีกข้างและคลำแบบเดียวกัน



รู้หรือไม่... มะเร็งเต้านม

คือมะเร็งที่พบผู้ป่วยใหม่สูงสุดในปี 2021

มากถึง **12%**
ของผู้ป่วยมะเร็ง
ทั้งหมดทั่วโลก

◇ ตรวจ

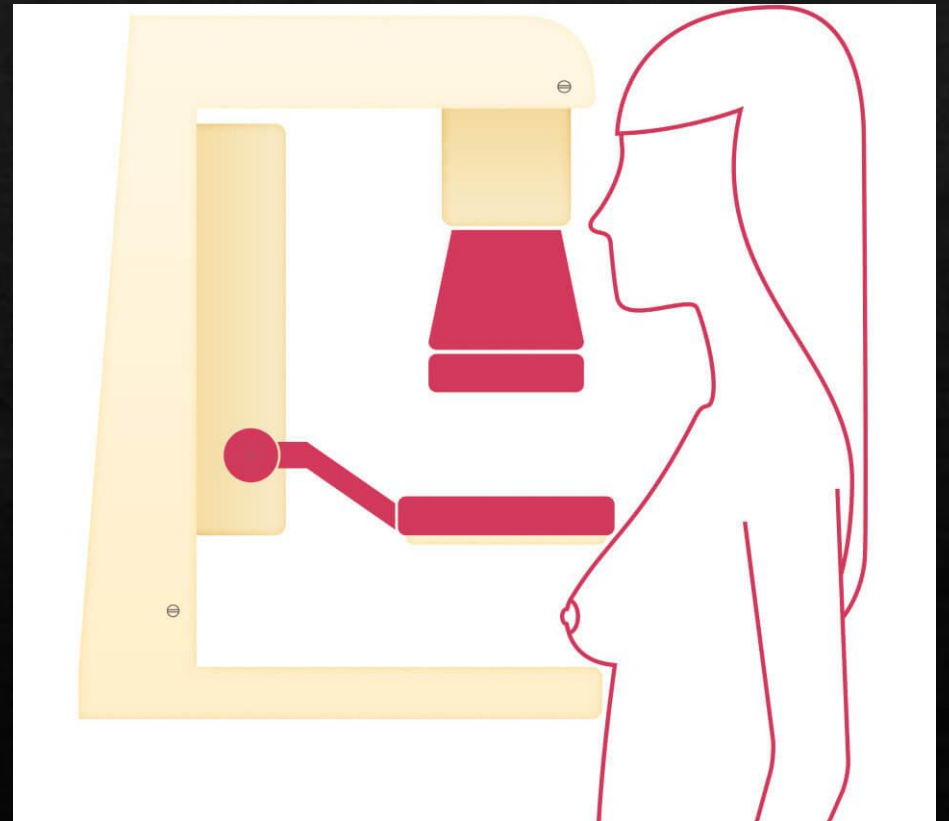
การตรวจเต้านม

◇ 35-40 ปีขึ้นไป

◇ ตรวจเต้านมด้วยตนเอง

◇ Mammogram

ทุก 1-2 ปี



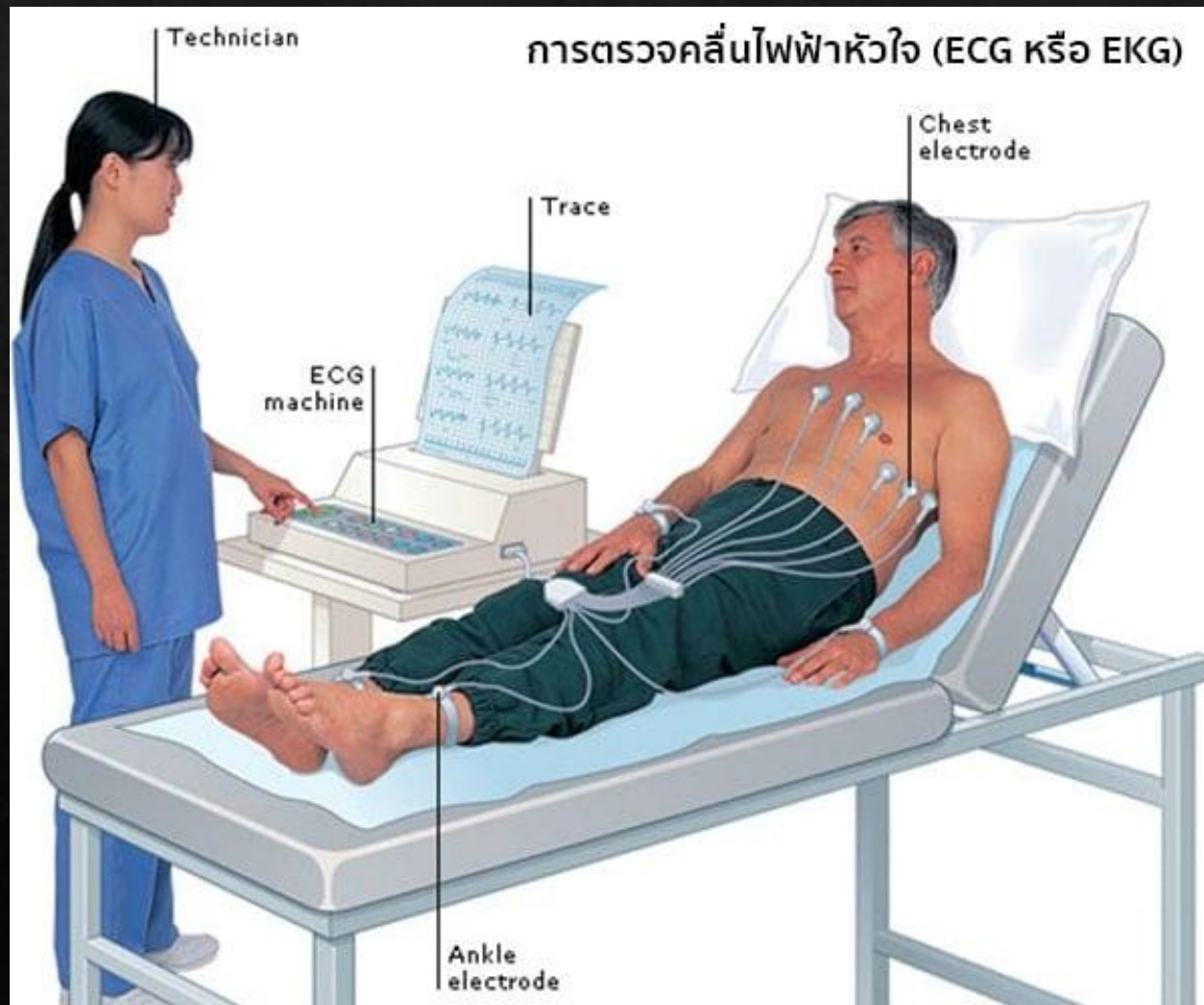


Common Cardiac Investigation

การตรวจหัวใจที่พบได้บ่อย

- ◇ EKG
- ◇ Echocardiogram
- ◇ Exercise stress test

การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)



การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)

- ความผิดปกติของเยื่อหุ้มหัวใจ ณ ขณะนั้นว่ามีความผิดปกติหรือไม่
- รู้ถึงโครงสร้างหัวใจ ว่าห้องหัวใจห้องไหนเกิดความผิดปกติ เช่น หัวใจโตมากกว่าปกติ หรือ มีความหนาตัวของห้องหัวใจมากกว่าปกติ
- การเต้นของหัวใจว่าเป็นการเต้นที่ผิดปกติหรือไม่ ช้าไปหรือว่าเร็วไป
- ความผิดปกติของเส้นเลือดหัวใจว่ามีการตีบตันหรือไม่

ตรวจการทำงานของหัวใจขณะออกกำลังกาย (EST)



ตรวจการทำงานของหัวใจขณะออกกำลังกาย (EST)

- ◇ ใช้สำหรับรักษาผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคหัวใจล้มเหลวเพื่อประเมินสมรรถภาพทางร่างกายและประเมินค่าการตอบสนองของผู้ป่วยหลังการรักษา
- ◇ เพื่อหาอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะที่มักจะแสดงออกมาขณะที่ผู้ป่วยกำลังออกกำลังกาย
- ◇ การตรวจ **EST** มีความแม่นยำในการวินิจฉัยโรคหลอดเลือดหัวใจได้ดี
- ◇ เพื่อทดสอบผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
- ◇ ใช้ตรวจสอบผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจว่ามีโรคสำคัญอื่นแทรกซ้อนหรือไม่ เพราะในสภาวะปกติผู้ป่วยจะไม่ได้ออกกำลังกายมากนักจึงไม่แสดงอาการเจ็บปวดออกมา

ตรวจการทำงานของหัวใจขณะออกกำลังกาย (EST)

- ◇ ผู้ที่มีอาการผิดปกติซึ่งอาจเป็นภาวะหัวใจขาดเลือด เช่น เจ็บแน่นหน้าอก เหนื่อยง่ายกว่าปกติ เหนื่อยมากเมื่อออกกำลังกาย

ตรวจการทำงานของหัวใจขณะออกกำลังกาย (EST)

◇ ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

- ผู้สูบบุหรี่
- ผู้สูงอายุ
- ผู้ที่มีระดับไขมันในเลือดสูง
- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน หรือ ความดันโลหิตสูง
- ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดของอวัยวะอื่นอยู่แล้ว
- ผู้ที่มีประวัติญาติใกล้ชิดเป็นโรคหัวใจ หรืออัมพาต

ตรวจการทำงานของหัวใจขณะออกกำลังกาย (EST)

◇ การเตรียมตัว

- ควรรับประทานอาหารมื้อหนักๆ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประมาณ **3-4** ชั่วโมง ก่อนการทดสอบ
- ทานอาหารอ่อนๆ เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ได้
- ควรสอบถามแพทย์ถึงยาที่รับประทานอยู่ ว่าควรหยุดก่อนการทดสอบหรือไม่ เช่น ยารักษาโรคหัวใจ ยารักษาความดันโลหิต เป็นต้น

ตรวจด้วยคลื่นสะท้อนความถี่สูง (Echo)



ตรวจด้วยคลื่นสะท้อนความถี่สูง (Echo)

- ลักษณะทางกายภาพ และวัดขนาดของกล้ามเนื้อหัวใจ ลิ้นหัวใจ เยื่อหุ้มหัวใจ
- พลศาสตร์ของระบบไหลเวียนโลหิตในหัวใจห้องต่างๆ
- การเคลื่อนไหวของผนังหัวใจ รวมถึงการทำงานของลิ้นหัวใจทั้งหมด
- การทำงานของหัวใจทั้งขณะบีบตัวและคลายตัว (LV systolic and diastolic function)
- เมื่อตรวจร่วมกับการวิ่งสายพาน หรือให้ยากระตุ้นเพิ่มการบีบตัวหัวใจ จะสามารถใช้วินิจฉัยภาวะหัวใจขาดเลือดได้

ตรวจด้วยคลื่นสะท้อนความถี่สูง (Echo)

- โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย พร้อมทั้งสามารถบอกตำแหน่งของส่วนกล้ามเนื้อหัวใจที่ตายได้ รวมถึงสามารถประเมินการทำหน้าที่บีบและคลายตัวของหัวใจ
- โรคของลิ้นหัวใจทุกชนิด สามารถจัดระดับความรุนแรง และกำหนดแนวทางการรักษา
- โรคของเยื่อหุ้มหัวใจ เช่น เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบเรื้อรัง ภาวะมีน้ำขังในเยื่อหุ้มหัวใจ ซึ่งการตรวจเอกโคหัวใจเป็นการตรวจเพื่อวินิจฉัยโรค การวางแผนรักษา และใช้ร่วมกับการเจาะระบายน้ำออกจากเยื่อหุ้มหัวใจได้ด้วย
- โรคผิดปกติของหัวใจแต่กำเนิด เช่น ผังกั้นห้องหัวใจมีรูแต่กำเนิด (เกิดจากความผิดปกติของการปิดผนังขณะเป็นตัวอ่อน) ลิ้นหัวใจผิดปกติแต่กำเนิด

Thank
you

