

ตั้งหลัก ก่อนตรวจ

20 ถาม-ตอบ เรื่อง ตรวจสุขภาพ

สุ ช น ฉาม

สุ ร เกี ย ร ติ ทอบ

สุชนเป็นการ์ดูนที่เป็นสัญลักษณ์
ของสำนักงานคณะกรรมการ
สุขภาพแห่งชาติ



รศ.นพ.สุรเกียรติ
อาชานานุกภาพ

ตั้งหลัก ก่อนตรวจ

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2557 จำนวน 3,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 มิถุนายน 2557 จำนวน 10,000 เล่ม

อำนวยการผลิต สำนักส่งเสริมสิทธิและหน้าที่ด้านสุขภาพ

คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการเล่ม: นิรชา อัครธีรากุล

รูปเล่ม: วัฒนสินธุ์ สุวรรตนานนท์

ปกและภาพประกอบ: ศิริวรรณ พูนนทค

จัดพิมพ์

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)

ชั้น 3 อาคารสุขภาพแห่งชาติ เลขที่ 88/39 ทิวานนท์ 14

ถ.ทิวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2832-9000 โทรสาร 0-2832-9001

www.nationalhealth.or.th E-mail: nationalhealth@nationalhealth.or.th

พิมพ์ที่ บริษัท สามดี พรินติ้ง อีควิปเมนต์ จำกัด



ตั้งหลัก ก่อนตรวจ

พูดถึงเรื่องตรวจสุขภาพ ผมเชื่อว่ามีหลายท่านที่เคยตรวจสุขภาพมาแล้ว บางท่านตรวจสุขภาพประจำปี บางท่านตรวจตามรายการต่างๆ ที่โรงพยาบาล หรือแพทย์แนะนำให้ตรวจ

แม้ว่าเรื่องการตรวจสุขภาพมีมานานแล้ว รวมทั้งมีผลการศึกษเกี่ยวกับแนวทางในเรื่องนี้อยู่ตามสมควรก็ตาม แต่ยังไม่ค่อยมีการเผยแพร่แนวทางการตรวจสุขภาพทั่วไปที่ประชาชนสามารถนำไปปรับใช้ได้เหมาะสมมากนัก

ในสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2556 มีการพิจารณาข้อเสนอเรื่อง **"นโยบายการตรวจสุขภาพที่จำเป็นและ**

เหมาะสมสำหรับประชาชน" ซึ่งข้อเสนอนี้มีคณะทำงานวิชาการชุดหนึ่งช่วยกันพัฒนาขึ้น คณะทำงานชุดนี้มี **รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกภาพ** เป็นประธาน และเมื่อได้ฉันทมติต่อเรื่องนี้แล้ว ก็จะมีการขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติต่อไป

นอกจากนี้อาจารย์สุรเกียรติ์ ได้กรุณาให้สัมภาษณ์ตอบคำถาม 20 ข้อเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพ ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) พิจารณาแล้ว เห็นมีประโยชน์กับประชาชนเป็นอย่างมาก จึงได้จัดทำเป็นหนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อเผยแพร่แก่ประชาชนทั่วไป

ตรวจสุขภาพคืออะไร คีหรือร้ายกันแน่

ตรวจหรือไม่ตรวจดี ตรวจอย่างไรจึงจะเหมาะสม ฯลฯ

คำถามค้างคาใจเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพ จะได้กระจ่างขึ้น

สช. ขอขอบคุณอาจารย์สุรเกียรติ, คณะทำงานวิชาการฯ และ
หน่วยงานองค์กรต่างๆ ได้แก่ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, สำนักงาน
หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, โครงการประเมินเทคโนโลยีและ
นโยบายค้ำสุขภาพ และมูลนิธิหมอชาวบ้าน ที่สนับสนุนข้อมูลต่างๆ
เป็นอย่างดี

หากองค์กรใด ต้องการผลิตซ้ำเพื่อนำไปเผยแพร่ต่อสาธารณะ
โดยไม่ใช้การผลิตเชิงธุรกิจ สามารถดำเนินการได้เลย โดยกรุณา
ระบุแหล่งที่มาของหนังสือไว้ด้วย และหากแจ้งให้ สช. ทราบด้วย
ก็จักขอบคุณยิ่ง

อำพล จินดาวัฒนะ

(นพ.อำพล จินดาวัฒนะ)

เลขาธิการคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)

มีคนมากกว่า**ตรวจบางอย่าง**
อาจทำให้**ตายได้**

ต้อง**ตรวจทุกปี**มัย
หรือ**ตรวจเมื่อไหร่**
ก็ได้

๒ ตั้งหลัก



ที่เคย**ตรวจมา**
จะ**เชื่อได้ทั้งหมดไหม**



ไปตรวจแต่ละครั้งแทบ
ไม่ได้คุยกับหมอเลย
ได้คุยนิดหน่อย
หลังจากตรวจเลือดแล้ว



ก่อนตรวจ

ไม่รู้จะถามใครดี
ว่าเราควรตรวจ
อะไรบ้าง



ตรวจแบบไหน
ถึงจะเหมาะกับตัวเรา





1. หลักการของการตรวจสุขภาพ

สุขุม: พอพูดถึงเรื่องตรวจสุขภาพ หลายคนอาจบอกว่า "เคยตรวจมาแล้ว" บ้างก็ตรวจเพราะเห็นโฆษณาประชาสัมพันธ์ตามโรงพยาบาลต่างๆ บ้างก็ตรวจเพราะเป็นสิทธิที่ได้รับ ถ้าไม่ตรวจก็เสียค่างสิทธิ บ้างก็ตรวจเพราะกลัวเป็นโน่น เป็นนี่ สรุปแล้วการตรวจสุขภาพ คืออะไร

สรุปเกียรติ: คำว่า "ตรวจสุขภาพ" เป็นคำที่เกี่ยวข้องกับ 2 เรื่องหลักๆ ได้แก่

1. การค้นหาโรคที่ซ่อนอยู่ในตัวเรา โดยที่เรายังไม่มีอาการผิดปกติให้สังเกตได้ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง มะเร็งปากมดลูกระยะแรก เป็นต้น ซึ่งเรามักเรียกว่า"ภัยเงียบ"

ถ้ามีอาการเจ็บป่วยปรากฏให้เห็นแล้วค่อยไปตรวจ ไม่ใช่การตรวจสุขภาพ แต่เป็นการตรวจเพื่อให้หมอวินิจฉัยว่าเราป่วยเป็นโรคอะไร (คู่มือ 8 เพิ่มเติม)

2. การค้นหาพฤติกรรมเสี่ยง และปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เพื่อจะได้รู้ว่าสุขภาพของเราเป็นอย่างไรบ้าง และถ้าพบว่าเรามีพฤติกรรมเสี่ยงหรือปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคอะไร หมอที่ตรวจก็จะให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมา



2. ตรวจสอบสุขภาพเด็ก กับตรวจสอบสุขภาพผู้ใหญ่

สุขุม: เคยเห็นเพื่อนพาลูกอายุยังไม่ถึงขวบไปตรวจสุขภาพ นึกสงสัยอยู่เหมือนกันว่า เด็กขนาดนั้นต้องไปตรวจสุขภาพด้วยหรือ แล้วตรวจสุขภาพเด็กกับผู้ใหญ่ เหมือนกันไหม

สุรเกียรติ: การตรวจสุขภาพในเด็กและผู้ใหญ่เกี่ยวข้องกับ 2 เรื่องหลักๆ เช่นเดียวกัน (ตามคำตอบในข้อ 1) โดยในเด็กเป็นการให้วัคซีนเพื่อป้องกันโรค รวมทั้งมีการตรวจการเจริญเติบโตและพัฒนาการว่าเป็นไปตามวัยหรือไม่ เพื่อป้องกันความผิดปกติต่างๆ นอกจากนี้ การที่ผู้ปกครองพาเด็กมาตรวจสุขภาพ หมอก็จะได้ตรวจสอบถึงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่จะเกิดกับเด็กด้วย

• ตรวจสุขภาพ •



ตั้งหลัก ก่อนตรวจ





3. ความจำเป็น ในการตรวจสอบสุขภาพ



← ตรวจสอบตามความจำเป็น

สรุป: ที่ผ่านมามีเราคงรู้จักใครบางคน
ที่มีสุขภาพแข็งแรง แต่เขาไม่เคยตรวจ
สุขภาพเลย แล้วอย่างนี้เราจำเป็นต้อง
ตรวจมั๊ย



สรุปเกียรติ : จำเป็นเพราะมีโรคหลายชนิดที่เป็น "ภัยเงียบ" (ตามคำตอบในข้อ1) การไปตรวจตั้งแต่ยังไม่มีอาการแสดง ทำให้เราเจอโรคตั้งแต่ระยะแรกเริ่มตามหลักการรักษาแล้ว หากเจอโรคตั้งแต่แรก จะเยียวยารักษาได้ง่าย ไม่ยุ่งยาก หรือรักษาให้หายขาดได้ แต่ต้องตรวจตามที่จำเป็นและเหมาะสมกับตัวเราเท่านั้น ไมเช่นนั้นจะเกิดโทษได้





ตรวจเนื้อหาใหม่

4. ตรวจสอบคุณภาพ ตามแพ็คเกจ

สุขุม: โรงพยาบาลหลายแห่งโฆษณา ประชาสัมพันธ์ให้ไป
ตรวจสุขภาพเป็นแพ็คเกจ เราควรตรวจตามนั้นมั๊ย ไหนๆ ก็
มาโรงพยาบาลแล้วจะได้ไม่ต้องเสียเวลามาตรวจอีกหลาย
รอบ

สุรเกียรติ์: การตรวจสุขภาพ ต้องตรวจให้เหมาะสมกับตัว
เรา ไม่ใช่ตรวจมากเข้าไว้ ไม่ใช่ตรวจเหวี่ยงแหหรือเหมา
โหล และไม่ใช่ว่าตรวจตามแพ็คเกจที่เขาเสนอมาให้ แต่ต้อง
ตรวจเท่าที่จำเป็นและเหมาะสมสำหรับตัวเรา หากตรวจ
เกินจำเป็นก็จะทำให้สิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ และการตรวจบาง
อย่างอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายแก่ชีวิตได้





5. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

สุขภาพ: เห็นโฆษณาเชิญชวนให้ไปตรวจสุขภาพประจำปีบ่อยๆ โดยเฉพาะคนวัยทำงานและผู้สูงอายุ ข้าราชการก็มีบริการตรวจสุขภาพประจำปีที่ให้สิทธิเบิกได้ด้วย เราจำเป็นต้องตรวจสุขภาพประจำปีตามที่เขาโฆษณามั้ย

สรุปท้าย: คำว่า " ตรวจสุขภาพประจำปี " เป็นคำที่ทำให้เราเข้าใจผิด ไม่ใช่ปีหนึ่งต้องไปตรวจเช็คเหมือนเช็คเครื่องรถยนต์ ร่างกายเราไม่ใช่เครื่องยนต์ คังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องตรวจทุกปี แต่เป็นการตรวจตามระยะ ตามความจำเป็นของแต่ละบุคคล ซึ่งไม่เหมือนกัน ขึ้นกับอายุ เพศ และโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ไม่แนะนำให้ตรวจเช็คในเด็กทุกคน ยกเว้นเด็กที่เป็นกลุ่มเสี่ยง (เช่น อ้วน) ส่วนในผู้ใหญ่ที่เคยตรวจเช็คแล้วไม่ได้เป็นโรคเหล่านี้ ก็ไม่จำเป็นต้องตรวจเช็คทุกปี ยกเว้นเมื่อมีปัจจัยเสี่ยงเกิดตามมาภายหลัง (เช่น อ้วนขึ้น)



1...
2...
3...

6. หลักเกณฑ์ การตรวจสอบภาพ เบื้องต้น



สรุป: ถ้าโรคบางโรคมีคนเป็นกันน้อย แต่เรากลับไปตรวจสุขภาพเพื่อค้นหาโรคนั้น จะยิ่งทำให้เกิดความผิดพลาดมากตามไปด้วยจริงหรือไม่

สรุปเกียรติ: มีโอกาสเป็นไปได้ ดังนั้นก่อนที่จะหอบจะตัดสินใจตรวจสุขภาพให้ตามที่เขาต้องการนั้น จะต้องมีการพิจารณาเบื้องต้นเพื่อการตัดสินใจก่อน ซึ่งประกอบด้วย 3 ข้อ ได้แก่ (1) โรคนั้นต้องเป็นปัญหาที่สำคัญ (2) ต้องเป็นโรคที่สามารถรักษาได้ และได้ผลดีกว่าการตรวจพบในระยะที่ปรากฏอาการแสดงแล้ว (3) มีวิธีการตรวจที่แม่นยำและปลอดภัย



7. การตรวจสุขภาพ ที่จำเป็นและเหมาะสม

สุขุม: มีคนบอกว่าตรวจสุขภาพมาก ก็อาจเจอโรคมาก
ตามไปด้วย ทั้งๆ ที่เราไม่ได้มีปัญหาเกี่ยวกับโรคนั้นเลย
อย่างนี้ควรตรวจอย่างไรจึงจะพอเหมาะพอดี
และเป็นประโยชน์กับเราจริงๆ



สรุปท้ายสัปดาห์ : การที่เราจะรู้ว่าเราต้องตรวจอะไรบ้าง ต้องมีการซักประวัติเพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคก่อน เมื่อได้ข้อมูลแล้วหมอจะทำการตรวจร่างกาย และตรวจเน้นพิเศษในบางเรื่องที่มีปัจจัยเสี่ยง รวมทั้งถ้าจำเป็นอาจทำการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (ขอเรียกง่ายๆ ว่าตรวจแล็บ ซึ่งนอกเหนือจากการตรวจเลือดแล้ว ยังรวมถึงการตรวจสิ่งต่างๆ ที่ออกมาจากตัวเรา เช่น น้ำลาย ปัสสาวะ อุจจาระฯ) ซึ่งทั้งหมดจะเป็นการตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมเฉพาะเราจริงๆ



8. การตรวจสุขภาพ และการตรวจวินิจฉัยโรค

สุขุม: ถ้าเรารู้สึกไม่สบาย หรือมีอาการเจ็บป่วย
เราไปตรวจสุขภาพให้หมอเช็คว่าเราเป็นอะไรได้มั๊ย



ศุภกียรติ: แบบนี้ไม่เรียกว่าการตรวจสุขภาพ แต่เป็นการตรวจวินิจฉัยโรค เพราะการตรวจสุขภาพเป็นการตรวจที่ผู้ถูกตรวจยังไม่มีอาการเจ็บป่วยใดๆ ส่วนการวินิจฉัยโรคเป็นการตรวจเพื่อยืนยันว่าเราเป็นโรคนั้นๆ ตามที่มีอาการจริงหรือเปล่า โดยการตรวจร่างกาย และอาจมีการตรวจแล็บหรือตรวจพิเศษอื่นๆ เพิ่มเพื่อยืนยันผล เมื่อทราบผลการตรวจที่แน่นอนแล้ว ก็จะได้ให้การรักษาอย่างเหมาะสม



ตั้งหลัก ก่อนตรวจ

23



1



พบนพว

2



ตรวจแล็บ

3



ตรวจพิเศษ

9. ความจำเป็นสำหรับการตรวจแล็บ

สุขุม: เวลาไปตรวจสุขภาพที่ไร มีแต่เจ้าหน้าที่บอกให้ไปตรวจนั้น
ตรวจนี้ พอได้ผลตรวจแล้วถึงได้พบหมอ อย่างนี้ใช่ตรวจสุขภาพหรือ
เปล่า

สรุปเกียรติ: อย่างนี้ไม่ใช่การตรวจสุขภาพที่ถูกต้อง แต่เป็นการตรวจหาโรคโดยไม่จำเป็น เพราะการตรวจสุขภาพที่ถูกต้องไม่ได้มุ่งเน้นที่การตรวจแล็บ แต่ให้ความสำคัญกับการซักประวัติเป็นหลัก เพราะการซักประวัติจะทำให้เราค้นพบปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคได้ เมื่อรู้ปัจจัยเสี่ยงแล้ว ขั้นตอนถัดไปหมอก็จะตรวจร่างกาย และ **ตรวจแล็บเฉพาะที่จำเป็นเท่านั้น** ซึ่งบางครั้งไม่จำเป็นต้องตรวจเลยก็ได้

การตรวจสุขภาพที่ให้ความสำคัญกับการตรวจแล็บทำให้ประชาชนเข้าใจผิดว่าการตรวจสุขภาพคือ การตรวจหาโรคโดยการตรวจแล็บ และมุ่งเน้นการรักษาจากหมอแต่ละเลยการดูแลสุขภาพของตนเอง





10. ความแม่นยำ ของผลแล็บ

สุภม: เพื่อนที่เคยไปตรวจสุขภาพบอกว่า เขาต้องเจ็บตัวกับการเจาะเลือดและตรวจพิเศษบางอย่าง หลายครั้ง เพื่อตรวจสอบว่าผลแล็บที่ได้เป็น "ผลบวกจริง" หรือ "ผลบวกหลง" ซึ่งเขาเองก็ไม่ค่อยเข้าใจว่ามันหมายความว่าอย่างไร

สุรเกียรติ์: การตรวจแล็บหลายรายการ ยังขาดความ
 แม่นยำ หมอต้องแจ้งเรื่องนี้ให้ผู้ถูกตรวจทราบด้วย ส่วนผล
 การตรวจที่ออกมามีอยู่ 4 ลักษณะ ได้แก่

ผลลบจริง	ผลบวกจริง	ผลลบลวง	ผลบวกลวง
ไม่เป็นโรค	เป็นโรค	เป็นโรคแฝงอยู่ แต่ตรวจไม่พบ	ไม่เป็นโรค แต่ผล การตรวจเบื้องต้น ว่าเป็นโรค

อย่างไรกรณีที่ผลแล็บออกมาว่าเราเป็นโรค (ซึ่งอาจ
 เป็น "บวกจริง" หรือ "บวกลวง" ก็ได้) หมอจึงต้องตรวจ
 เพิ่มเติมเพื่อยืนยันว่าเราเป็นโรคจริง เพื่อจะให้การรักษาได้
 อย่างเหมาะสม





11. ประโยชน์และโทษของการตรวจสุขภาพ

สุขุม: เมื่อตรวจสุขภาพแล้ว ถ้าไม่เป็นโรคก็ดีใจ แต่ถ้าผลออกมาว่าเจ็บป่วย ก็มีความทุกข์ใจ จึงมีหลายครั้งที่กลัว ไม่กล้าไปตรวจสุขภาพ จะตัดสินใจอย่างไรดี

สรุปเกียรติ: การตรวจสุขภาพมีประโยชน์หากทำอย่างถูกต้องตามหลักการ เพราะโรคบางโรคหากตรวจพบในระยะแรกก็จะรักษาได้ผลดี หรือหายได้ แต่ถ้ามุ่งเน้นการตรวจหาโรคโดยไม่จำเป็นจะมีโทษมากกว่าประโยชน์ เพราะถ้าตรวจเจอว่าเป็นโรคที่ยังไม่มีการพิสูจน์ได้ อย่างชัดเจนว่ารักษาได้ หรือรักษาในระยะแรกไม่ได้ผลดี ผู้รับการตรวจย่อมเกิดความวิตกกังวลใจ นอกจากนี้เครื่องมือที่ตรวจก็ไม่ได้แม่นยำร้อยเปอร์เซ็นต์

แต่ถ้าเจอผลลบลง ก็จะทำให้ผู้ถูกตรวจชะล่าใจและไม่ปรับพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค ซึ่งกลับจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอีก ในขณะที่หากได้ผลบวกลงมาก็ต้องเจ็บตัวเพราะต้องตรวจเพิ่มเพื่อยืนยันผล ทำให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มอีก นอกจากนี้การตรวจเพิ่มเติมบางอย่างยังเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ด้วย



12. การตรวจสุขภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

สุขน: เคยอ่านหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพ เห็นบอกว่าการตรวจสุขภาพ ช่วยส่งเสริมสุขภาพได้ด้วย หมายความว่าอย่างไร



สรุปเกียรติ: การตรวจสุขภาพที่ถูกต้อง ต้องมุ่งให้ผู้ถูกตรวจดูแลสุขภาพตนเอง ไม่ใช่การไปพึ่งพามือ หรือโรงพยาบาล ดังนั้นหลังจากการตรวจสุขภาพแล้ว หมอต้องให้คำแนะนำในเรื่องการปฏิบัติตัวให้เหมาะสม

การส่งเสริมสุขภาพหมายความว่าในขณะที่เราไม่ป่วย (หลังจากทราบผลการตรวจแล้ว) เราจะทำอะไรให้เราแข็งแรงได้ หรือในคนที่มีปัจจัยเสี่ยง เช่น เดิมไม่ออกกำลังกาย ก็เปลี่ยนพฤติกรรมให้ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

บางคนทีผลออกมาว่าเป็นเบาหวาน การปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพเหล่านี้ก็จะสามารถคุมน้ำตาลได้ ทำให้ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน หรือพิการ




13.

การตรวจสุขภาพ ด้วยตัวเอง

สุขุม: เราตรวจสุขภาพ
ด้วยตัวเองได้มัย หรือต้องไป
ตรวจที่โรงพยาบาลเท่านั้น

สุรเกียรติ์: การตรวจสุขภาพ
ด้วยตัวเองง่ายๆในเบื้องต้นสามารถ
ทำได้ เช่น การตรวจว่าตัวเอง





มีพฤติกรรมสุขภาพอะไรที่ไม่เหมาะสม การตรวจวัดความดันโลหิต การดูว่าเราน้ำหนักเกิน หรืออ้วนมั๊ย โดยการวัดเส้นรอบเอว (โดยวัดในแนวสะดือ แล้วนำค่าที่ได้ไปหารด้วยส่วนสูง คนปกติจะมีค่าเส้นรอบเอวไม่เกินครึ่งหนึ่งของส่วนสูง เช่น คนที่สูง 160 ซม. เส้นรอบเอวไม่ควรเกิน 80 ซม.) ถ้าเกิน แสดงว่าลางพุง มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจหรือสมองตีบตัน



14. การตรวจสอบสภาพ ของคนทำงาน

สุขุม: คนทำงานแตกต่างกัน เช่น ทำงานอยู่ในสำนักงาน กับ ทำงานอยู่ในโรงงานอุตสาหกรรม ต้องตรวจสอบสภาพเหมือนกัน หรือต่างกันอย่างไร

สุรเกียรติ: ต้องตรวจต่างกันอยู่แล้ว เพราะปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างกัน หากเรามีแนวทางที่กำหนดมาตรฐานของการทำงานแต่ละประเภทไว้ เจ้าของบริษัท ห้างร้าน ก็จะได้ยึดเป็นแนวทางไว้ เพื่อให้ตรวจได้ตามความเสี่ยงจริงๆ

← ห้องตรวจ



ห้องตรวจ ↑



ห้องตรวจ →



ตั้งหลัก ก่อนตรวจ

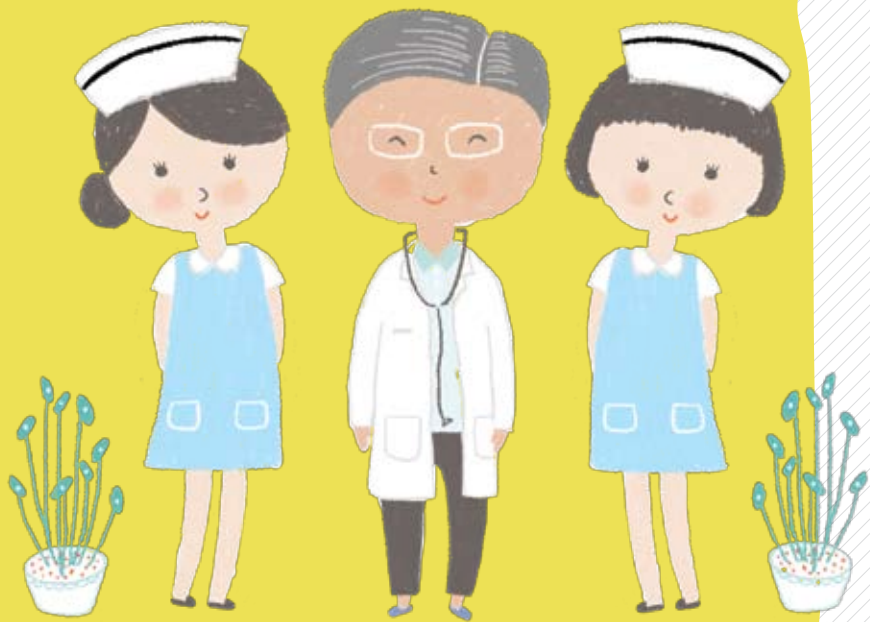




15.บุคคลที่ให้คำปรึกษา เรื่องการตรวจสุขภาพ

สุขุม: ในเมื่อการตรวจสุขภาพ ต่างมีแนวทางของแต่ละคน แล้วเราจะปรึกษาใครได้ก่อนที่เราจะตัดสินใจตรวจ

สุรเกียรติ์: ต้องปรึกษาแพทย์ หรือบุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุขก่อน เช่น พยาบาล แต่บุคลากรเหล่านี้ต้องเข้าใจหลักการของการตรวจสุขภาพด้วย



16. หน่วยงานที่ให้คำปรึกษา เรื่องตรวจสุขภาพ



ผู้ชม: มีการโฆษณาให้เราไปตรวจสุขภาพทั้งในหนังสือพิมพ์ และเว็บไซต์ เยอะมาก ไม่ทราบมีหน่วยงานที่กวาดค้น คุณแล หรือให้คำปรึกษาเรื่องนี้โดยเฉพาะหรือไม่

สุรเกียรติ์: ปัจจุบันยังไม่มีหน่วยงานที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับ การตรวจสุขภาพในระดับชาติ หน่วยงานนี้ต้องมีหน้าที่ในการกำหนดหลักเกณฑ์/แนวทางการตรวจสุขภาพที่จำเป็น และเหมาะสม มีการตรวจสอบ ควบคุมมาตรฐาน และติดตามการดำเนินงานในการตรวจสุขภาพของภาครัฐและเอกชน รวมทั้งให้ความรู้หรือคำปรึกษาแก่ประชาชน





17. ตรวจสอบสุขภาพด้วยการเอกซเรย์ปอด



ศุภม: ได้ยินหมอบางคนบอกว่าเอกซเรย์ปอด
ไม่มีประโยชน์สำหรับการตรวจสุขภาพ
แล้วทำไมสวัสดิการข้าราชการยังให้ตรวจ
และเบิกได้ด้วย

ศุภเกียรติ: การเอกซเรย์ปอดยังคงเป็นวิธี
การหนึ่งในการตรวจวินิจฉัยวัณโรคปอด
ร่วมกับการตรวจเสมหะสำหรับผู้ที่มีการ
นำสงสัยเช่น ไอเรื้อรัง หรือผู้ที่มีความ

เสี่ยง เช่น อาศัยอยู่ร่วมกับผู้ป่วยวัณโรค บุคลากรที่ดูแลผู้ป่วยวัณโรค เป็นต้น แต่ไม่เหมาะกับการตรวจสอบสุขภาพในคนทั่วไปที่ไม่มีอาการหรือไม่มีความเสี่ยง เพราะมีหลักฐานทางวิชาการที่แสดงว่าการตรวจคัดกรองในคนทั่วไปไม่เกิดประโยชน์ ไม่มีความคุ้มค่า และนอกจากนั้นยังเพิ่มความเสี่ยงจากการได้รับรังสี ซึ่งอาจก่อให้เกิดมะเร็งได้¹

เช่นเดียวกับโรคมะเร็งปอด การเอกซเรย์ปอดจะตรวจพบโรคนี้ได้ในระยะต่างๆ ซึ่งไม่เกิดประโยชน์ต่อการรักษาแล้ว ดังนั้นจึงควรมุ่งเน้นในเรื่องการป้องกันโดยการไม่สูบบุหรี่ (ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด) เป็นสำคัญ



18. ตรวจสอบสุขภาพ สำหรับมะเร็งปากมดลูก

สุขุม: ผู้หญิงต้องตรวจ
มะเร็งปากมดลูกใช้หรือไม่
แล้วอย่างนี้ต้องตรวจบ่อย
แค่ไหน และตรวจไปถึง
อายุเท่าไร



ห้องตรวจ เจาะ คิวคิว

สุรเกียรติ์: ผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์ ควรตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกเป็นประจำ ด้วยวิธีที่เรียกว่า "แปปสเมียร์" (Pap smear) โดยให้ตรวจอย่างสม่ำเสมอทุก 5 ปี ตั้งแต่อายุ 30-60 ปี หรือเมื่อเริ่มมีเพศสัมพันธ์² เนื่องจากหากตรวจพบโรคในระยะเริ่มแรกจะช่วยให้สามารถรักษาได้ ผลดีหรือหายขาด



19. ตรวจสอบสุขภาพสำหรับมะเร็งเต้านม

สรุป: ตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตัวเองบ่อยๆ ต้องไปทำแมมโมแกรม เสียเงินเพิ่มอีกหรือเปล่า

สรุปโดยสังเขป: ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานว่าการคลำเต้านมลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต เพราะก้อนมะเร็งที่คลำได้มักเป็นมะเร็งระยะลุกลามแล้ว สำหรับการตรวจด้วยเครื่องแมมโมแกรมนั้น มีข้อแนะนำให้ผู้หญิงตรวจตั้งแต่อายุ 45 ปี หรือ 50 ปี โดยตรวจทุก 3 ปี ไปจนถึงอายุ 70 ปี³

ตรวจแม่ไมแกรม



ตั้งหลัก ก่อนตรวจ

45





พีเอสเอ



20. ตรวจสุขภาพ

สุขหม: มีเพื่อนที่ไม่มีอาการผิดปกติอะไร
วันหนึ่งไปตรวจสุขภาพเพื่อเช็คมะเร็ง
ต่อมลูกหมาก พอผลแล็บออกมา หมอ
บอกว่าอาจเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก จึง
ไปตรวจเพิ่มเติม ทำให้ต้องเจ็บตัวเพิ่ม
เสียเงินเพิ่ม สุดท้ายสรุปว่าไม่เป็นอะไร
เลย อย่างนี้เราควรตรวจมั๊ย

สุรเกียรติ: โดยทั่วไปมะเร็งต่อมลูก
หมากเป็นมะเร็งที่ไม่รุนแรง ผู้ป่วยหลาย
รายไม่เสียชีวิตจากมะเร็งชนิดนี้ จึงไม่

แนะนำให้ตรวจเช็คเลือด (ตรวจเพื่อวัดระดับสารพีเอสเอ (PSA) ในเลือด) เพื่อค้นหาโรคนี้นั้นในคนที่ไม่มีอาการ (ตัวอย่างอาการของโรคนี้นั้น เช่น ปัสสาวะลำบาก) เพราะมีโอกาสตรวจพบ "ผลบวกสูง" มาก (ผู้ที่มีต่อมลูกหมากโต ต่อมลูกหมากอักเสบ หรือ มีการออกกำลังกายมากก่อนมาตรวจ ก็อาจให้ผลการตรวจเป็นผลบวกได้) เมื่อมี "ผลบวก" (ส่วนใหญ่เป็นผลบวกสูงดังกล่าว ส่วนน้อยที่อาจเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก) หมอจึงจำเป็นต้องทำการตรวจชิ้นเนื้อเพิ่มเติมก็อาจเกิดโทษ และอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนหรือการเสียชีวิตได้ ดังนั้นจึงยังไม่แนะนำให้ตรวจคัดกรองมะเร็งต่อมลูกหมากในประชากรทั่วไป⁴





เอกสารอ้างอิง

1. พัฒน์ศรี ศรีสุวรรณ และคณะ. การคัดกรองวัณโรคระดับประชากรในประเทศไทย. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข. 2556;7(4):433-39.
2. นัยนา ประดิษฐ์สิทธิกร. การประเมินการคัดกรองมะเร็งปากมดลูกระดับประชากรในประเทศไทยด้วยแบบจำลองทางเศรษฐศาสตร์. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข. 2556;7(3): 389-99.
3. ธีญญรัตน์ อโนทัยสินทวี และคณะ. ต้นทุนอรรถประโยชน์ของการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยเครื่องแมมโมแกรม 1 ครั้งในชีวิตของผู้หญิงไทย. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข. 2556;7(3):413-420.
4. ศักคนางค์ โตสงวน และยศ ศิระวิวัฒนานนท์. ประสิทธิภาพและความคุ้มค่าทางเศรษฐศาสตร์ของการตรวจคัดกรองมะเร็งต่อมลูกหมากในกลุ่มประชากรทั่วไป. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข. 2556;7(3):400-12.



ประวัติ



รศ.นพ. สุรเกียรติ อชานานุภาพ

อดีต

อาจารย์คณะแพทยศาสตร์

โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบัน

ประธานกรรมการมูลนิธิหมอชาวบ้าน

บรรณาธิการอาวุโสนิตยสารหมอชาวบ้าน

