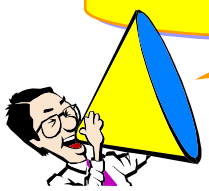
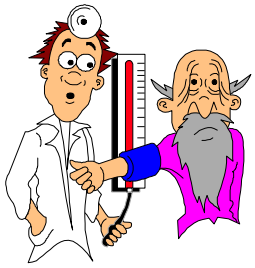
การวิเคราะห์ผลการตรวจสุขภาพ



หลังจากได้มีการตรวจสุขภาพประจำปี 2551 ไปเรียบร้อยแล้ว พี่น้องทุกคนอาจจะสงสัยว่าเราจะทราบถึงผลการตรวจสุขภาพได้อย่างไรว่า เราแข็งแรงดีหรือเริ่มผิดปกติ มีแนวโน้มหรือความเสี่ยงที่จะเกิดโรคอะไรบ้าง ระดับค่าปกติอยู่ที่ระดับเท่าไหร่ มีรายละเอียดการวิเคราะห์ผลการตรวจสุขภาพตามด้านล่างนี้ครับ.....พี่น้อง

1. ชีพจร เป็นจำนวนที่บ่งชี้จำนวนครั้งที่หัวใจบีบตัว **ชีพจรปกติของผู้ใหญ่คือ 50–100 ครั้ง/นาที** ถ้าชีพจรเต้นช้ากว่า 50 ครั้ง/นาที จะแสดงถึงอาการหน้ามืด หมดสติ เป็นลม เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย แต่ถ้าชีพจรเต้นเร็วกว่า 100 ครั้ง/นาที ขึ้นไปอาจจะเกิดจากอาการตื่นเต้น โกรธ ตกใจ กลัว เคร่งเครียด ทำงานหนัก อดหลับอดนอน สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ชา กาแฟ



2. การหายใจ **อัตราการหายใจปกติมักจะอยู่ที่ 16–20 ครั้ง/นาที**

2.1 หายใจช้าและลึก แสดงถึงอยู่ในภาวะขาดน้ำ หมดสติจากโรคเบาหวาน

2.2 หายใจเร็ว แสดงถึงการตื่นเต้น ตกใจ กำลังออกกำลังกาย เป็นไข้ มีความผิดปกติของปอดและทางเดินหายใจ

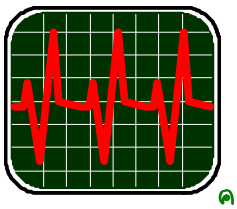
2.3 หายใจเร็วและลึก อาจจะเกิดจากความเครียด โกรธ กลัว ตื่นเต้นมากเกินไป หรือเลือดเป็นกรด

2.4 หายใจมีเสียงหวีด เกิดจากระบบทางเดินหายใจอุดตันหรือตีบ

3. ความดันโลหิต เป็นความดันในเส้นเลือดแดง **ความดันปกติของคนไทยอยู่ระหว่าง 80/50 – 140/90 mm ของปรอท** ค่าตัวบนเป็นค่าความดันเลือดขณะหัวใจเต้นหรือหัวใจห้องล่างหดตัว ค่าตัวล่างเป็นค่าความดันของหัวใจหยุดเต้นหรือหัวใจห้องล่างคลายตัว **ความแตกต่างระหว่างค่าตัวบนและค่าตัวล่างคือ "ชีพจร" ในคนปกติจะอยู่ระหว่าง 30–50 mm ของปรอท** ความผิดปกติส่วนใหญ่มักจะมีภาวะความดันเลือดตัวบนสูงเกิดจากหลอดเลือดแดงใหญ่ในช่องอกและช่องท้องมีผนังแข็ง ยืดหยุ่นน้อย ตีบตัน, ผู้สูงอายุ, โรคอ้วนหัวใจรั่ว โรคกล้ามเนื้อหัวใจบาง

การป้องกัน คือ งดอาหารเค็ม หลีกเลี่ยงอาการเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ

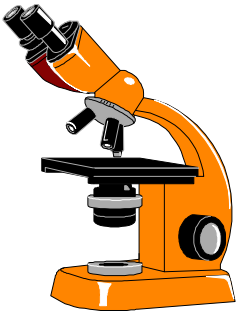
4. การตรวจเอกซเรย์ปอด เป็นการตรวจเพื่อดูพยาธิสภาพของปอด โรคที่สามารถตรวจพบได้แก่ วัณโรค ถุงลมโป่งพอง เนื้องอกในปอด สำหรับผู้ที่สูดดมอากาศที่มีฝุ่นละอองหรือควันพิษเป็นประจำ ควรได้รับการตรวจเอกซเรย์ปอดปีละครั้ง



5. การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG) เป็นการตรวจจับกระแสไฟฟ้าที่ออกมาจากหัวใจ ซึ่งสามารถบ่งถึงจังหวะการเต้น ชนิดของการเต้นผิดจังหวะ หัวใจโตหรือไม่ กล้ามเนื้อหัวใจตาย กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

6. การตรวจความหนาแน่นของกระดูก เป็นการตรวจเช็คปริมาณความหนาแน่นของกระดูก และทำให้สามารถวางแผนป้องกันและสามารถรักษาโรคกระดูกพรุน (Osteopenia) ได้อย่างถูกต้อง **ดัชนีที่บ่งชี้ว่ามีความหนาแน่นของกระดูกปกติคือ T-Score ต้องมากกว่า –1** คนที่มีอายุมากขึ้น ร่างกายจะสร้างแคลเซียม (Ca) ได้น้อยลง เป็นเหตุให้กระดูกขาดความแข็งแรง เปราะบาง จนกลายเป็นโรคกระดูกพรุน

การป้องกัน คือ ทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นมสด ถั่วเหลือง เต้าหู้แข็ง ปลาขนาดเล็ก (ที่ทานก้างได้)



7. การตรวจนับและแยกลักษณะเม็ดเลือด (CBC) เป็นการตรวจส่วนประกอบและลักษณะของเลือดที่มีความสำคัญมากในการช่วยวินิจฉัยความผิดปกติของร่างกายเบื้องต้น ซึ่งประกอบด้วย

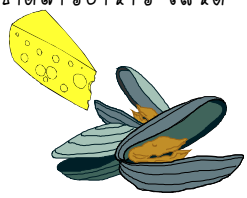
7.1 ความเข้มของเลือด (ฮีโมโกลบิน, Hb) **ค่าปกติของผู้ชายคือ 13–19 กรัม% ค่าปกติของผู้หญิงคือ 12–16 กรัม%** ถ้ามีค่าที่ต่ำกว่าค่าปกติอาจจะพบภาวะต่อไปนี้ โรคทางเลือด โรคพยาธิปากขอ โรคมาลาเรีย เป็นต้น

7.2 ปริมาณเม็ดเลือดแดงอัดแน่น (ฮีมาโตคริท, Hct) **ค่าปกติของผู้ชายร้อยละ 40–50 ค่าปกติของผู้หญิงร้อยละ 35–45** ถ้ามีค่าที่ต่ำกว่าค่าปกติอาจจะพบภาวะต่อไปนี้ โรคโลหิตจาง ไขกระดูกไม่สามารถสร้างเม็ดเลือดแดงได้ตามปกติ มีการทำลายเม็ดเลือดแดงมากกว่าปกติ

7.3 **จำนวนเม็ดเลือดขาว (WBC)** **ค่าปกติของผู้ชายและผู้หญิง คือ 4,500–10,000 เซลล์/เลือด 1 ml** ถ้าค่าสูงกว่าปกติแสดงถึงภาวะการติดเชื้อและภาวะการอักเสบต่างๆ หากต่ำกว่าค่าปกติอาจของถึงการติดเชื้อไวรัส เช่น มีไข้ต่ำๆมานาน

7.4 **ตรวจรูปร่างและการติดสีของเม็ดเลือดแดง** ผลที่ได้จะใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นประกอบการวินิจฉัยของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

8. ตรวจโคเลสเตอรอล เป็นไขมันที่ร่างกายสร้างขึ้นเองและนำไปสร้างฮอร์โมน วิตามินดี รวมทั้งส่วนประกอบของน้ำดี **ค่าปกติควรน้อยกว่า 200 mg/dl** ถ้ามีค่าที่สูงกว่าค่าปกติอาจจะพบภาวะต่อไปนี้ โรคหลอดเลือด โรคความดันเลือดสูง โรคตับชนิดท่อน้ำดีอุดตัน ถ้ามีค่าที่ต่ำกว่าค่าปกติอาจจะพบภาวะต่อไปนี้ โรคตับรุนแรง ขาดสารอาหาร โลหิตจางเรื้อรัง ภาวะติดเชื้อ



วิธีการควบคุมโคเลสเตอรอล ควบคุมหรือจำกัดอาหารจำพวก ไข่แดง นม เนย ปลาหมึก เครื่องในสัตว์ หอยนางรม น้ำมันปรุงอาหาร เป็นต้น หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3–4 ครั้งๆละไม่ต่ำกว่า 20–30 นาที รับประทานอาหารที่มีกากใยสูงๆ เช่น คะน้า ผักกาด ฝรั่ง ส้ม เม็ดแมงลัก

9. ตรวจไตรกลีเซอไรด์ เป็นไขมันที่ร่างกายได้รับจากอาหารประเภทไขมัน และสามารถสังเคราะห์ได้เองจากตับและเนื้อเยื่อไขมัน **ค่าปกติควรน้อยกว่า 150 mg/dl** ถ้ามีค่าที่สูงกว่าค่าปกติอาจจะพบภาวะต่อไปนี้ โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน เบาหวาน ตับอ่อนอักเสบ โรคไต ถ้ามีค่าที่ต่ำกว่าค่าปกติอาจจะพบภาวะต่อไปนี้ ขาดสารอาหาร โรคทางพันธุกรรม

วิธีการควบคุมไตรกลีเซอไรด์ ลดอาหารประเภทไขมันโดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

10. ตรวจไขมัน HDL เป็นไขมันที่ทำหน้าที่จับโคเลสเตอรอลตามผนังหลอดเลือดไปทำลายที่ตับ **ค่าปกติของผู้ชาย 35–55 mg/dl ค่าปกติของผู้หญิง 45–65 mg/dl** ถ้ามีค่าต่ำกว่าปกติจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

11. ตรวจไขมัน LDL เป็นไขมันที่จะสะสมที่ผนังของหลอดเลือดแดงทั้งร่างกาย **ค่าปกติคือ 100–130 mg/dl** มีค่าที่สูงกว่าค่าปกติอาจจะทำให้เส้นเลือดอุดตัน เป็นอันตรายต่อเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง

12. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด (Glucose) **ค่าปกติควรน้อยกว่า 120 mg/dl** ถ้ามีค่าที่สูงกว่าค่าปกติอาจจะพบภาวะต่อไปนี้ โรคเบาหวาน ความผิดปกติของต่อมหมวกไตและต่อมใต้สมอง ถ้ามีค่าที่ต่ำกว่าค่าปกติอาจจะพบภาวะต่อไปนี้ หน้ามืด เวียนศีรษะ ใจสั่น มือสั่น

วิธีการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ควบคุมน้ำหนักตัว งดอาหารหวานจัด ไม่ทานอาหารจุบจิบ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

13. ตรวจโรคตับ เพื่อดูประสิทธิภาพและการทำงานของตับ ซึ่งตรวจได้จากตัวชี้วัดเหล่านี้

13.1 SGOT เป็นเอนไซม์ที่อยู่ในเนื้อเยื่อของหัวใจ ตับ กล้ามเนื้อ ไต สมอง ตับอ่อน ม้าม และปอด **ค่าปกติต้องไม่เกิน 50 หน่วย/ลิตร** ค่า SGOT จะเพิ่มขึ้นทันทีเมื่อเนื้อเยื่อส่วนนี้ได้รับอันตราย มักจะบ่งบอกถึงโรคตับ เช่น ตับแข็ง ตับอ่อนอักเสบ ตับอักเสบเฉียบพลัน

13.2 SGPT เป็นเอนไซม์ที่พบมากในตับ ไต กล้ามเนื้อ และหัวใจ **ค่าปกติต้องไม่เกิน 50 หน่วย/ลิตร** เป็นตัวบ่งชี้ในการตรวจหาตับอักเสบ ยาบางตัวที่มีพิษต่อตับ โรคดีซ่าน

13.3 **แอลคาไลน์ฟอสฟาเทส (ALT)** เป็นกลุ่มของเอนไซม์ที่พบในกระแสเลือด มีบทบาทเกี่ยวกับการขนส่งสารต่างๆผ่านผนังเซลล์ **ค่าปกติคือ 30–120 หน่วย/ลิตร** ถ้ามีค่าที่สูงกว่าค่าปกติอาจจะพบภาวะโคของตับ นิ่วในถุงน้ำดี โรคกระดูก แต่ถ้ามีค่าต่ำกว่าปกติจะเสี่ยงต่อโรคโลหิตจาง ไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ โรคที่เกี่ยวกับถุงน้ำดี

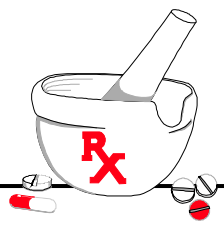
14. ตรวจโรคไต เพื่อดูประสิทธิภาพและการทำงานของไต ซึ่งตรวจได้จากตัวชี้วัดเหล่านี้

14.1 BUN เป็นค่าไนโตรเจนของยูเรียในเลือด **ค่าปกติคือ 7–20 mg/dl** ถ้ามีค่าที่สูงกว่าค่าปกติอาจจะเสี่ยงต่อการมีเลือดออกในทางเดินอาหาร หัวใจวาย

14.2 **ครีเอตินิน (Creatinine)** เป็นสารที่ได้จากการเผาผลาญพลังงาน **ค่าปกติคือ 0.8–1.5 mg/dl** ถ้ามีค่าที่สูงกว่าค่าปกติอาจจะเป็นโรคไต ทางเดินปัสสาวะอุดตัน โรคเบาหวาน แต่ถ้ามีค่าต่ำกว่าปกติจะมีอาการอ่อนล้าหรือกล้ามเนื้ออ่อนแรง

15. ผลการตรวจปัสสาวะ เป็นการทดสอบที่ได้ข้อมูลมาก มีประโยชน์ในการวินิจฉัยโรคเบื้องต้น รวมถึงการของความผิดปกติของระบบทางเดินปัสสาวะและไต ส่วนใหญ่มักจะวิเคราะห์ปัสสาวะจากสี ความขุ่น ความถ่วงจำเพาะ ความเป็นกรด–ด่าง โปรตีนและน้ำตาลในปัสสาวะ

การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ



ที่มา : http://oshthai.labour.go.th/labourhealth/data/1healthcheckform.htm