

# การเตรียมตัวก่อนการตรวจสุขภาพ

## 1. ก่อนการตรวจสุขภาพ

- ไม่ควรอดนอน ตื่นสุรา หรือกาแฟ ในคืนก่อนตรวจสุขภาพ เนื่องจากจะทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าที่เป็นจริง
- ควรใส่เสื้อผ้าที่พับแขนเสื้อขึ้นได้สะดวก ไม่รัดแน่น เพื่อความสะดวกในการเจาะเลือด
- กรุณานำผลการตรวจ รายงานด้านการแพทย์ หรือประวัติสุขภาพอื่นๆ ที่ท่านมีอยู่มาด้วย เพื่อประกอบการวินิจฉัยของแพทย์
- ในกรณีที่ได้รับประทานยาประจำควรรับประทานหลังจากการเจาะเลือดและส่งตัวอย่างตรวจปัสสาวะแล้ว
- ถ้าต้องตรวจภายใน(สุภาพสตรี)ควรสวมกระโปรง ก่อนตรวจควรงดการร่วมเพศอย่างน้อย 2 วัน ไม่ควรสวนล้างช่องคลอดหรือใช้ยาสอดหรือใช้ครีมใด ๆ ภายในช่องคลอดและควรตรวจก่อนหรือหลังมีประจำเดือน 7 วัน

## 2. การอดอาหารก่อนการตรวจสุขภาพ

- การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ควบคุมน้ำ และอาหารก่อนเจาะเลือด 6 ชม. หากต้องตรวจไขมันในเลือด (โคเลสเตอรอล, ไตรกลีเซอไรด์, HDL, LDL) ควรงดอาหารและน้ำอย่างน้อย 12 ชม. หากกระหายน้ำหรือหิวมาก ให้จิบน้ำเปล่าได้เพียงเล็กน้อย
- ห้ามอมลูกอมหรือเคี้ยวหมากฝรั่ง เพราะอาจทำให้ผลเลือดคลาดเคลื่อนได้
- หลังการเจาะเลือดแล้ว สามารถดื่มน้ำและรับประทานอาหารได้ทันที จากนั้นเข้ารับการตรวจรายการต่อไป ยกเว้น หากต้องตรวจอัลตราซาวด์ช่องท้องส่วนบน ยังคงต้องงดน้ำและอาหารก่อน จนกว่าจะตรวจอัลตราซาวด์เสร็จ

**\* ในกรณี มีประวัติเลือกหยุดยาก ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ก่อนเจาะเลือดทันที**

## 3. เมื่อเจาะเลือดเสร็จแล้ว

- ควรกดบริเวณที่เจาะเลือดไว้อย่างน้อย 5-10 นาที ไม่คลึงหรือนวดบริเวณที่เจาะเลือด เพราะอาจทำให้เส้นเลือดแตกได้
- ในกรณีมีรอยช้ำเขียวบริเวณที่เจาะเลือด อาจเกิดจากเส้นเลือดแตก รอยช้ำเขียวดังกล่าวจะหายได้เองภายใน 1 - 2 สัปดาห์ อาจทายาแก้ฟกช้ำ แต่ไม่ควรนวดคลึงบริเวณที่เส้นเลือดแตก

## 4. การเก็บปัสสาวะ

- เก็บปัสสาวะและอุจจาระส่งตรวจในวันที่มาตรวจสุขภาพ
- ให้ถ่ายปัสสาวะช่วงแรกทิ้งไปก่อนจึงเก็บปัสสาวะในช่วงกลาง (Mid Stream)
- สุภาพสตรีที่อยู่ในช่วงมีประจำเดือนควรแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบก่อน

## 5. เอ็กซเรย์ ต่างๆ

- งดใส่เครื่องประดับต่างๆ ที่เป็นโลหะ
- สุภาพสตรีงดใส่ชุดชั้นในที่เป็นโครงเหล็ก
- ไม่ควรเอ็กซเรย์ หากไม่แน่ใจว่าตั้งครรภ์หรือไม่ หรือสงสัยว่าตั้งครรภ์ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบก่อนการเอ็กซเรย์
- การตรวจอัลตราซาวด์ช่องท้องส่วนล่าง ควรดื่มน้ำมากๆ และกลั้นปัสสาวะจนปวดแล้วเข้ารับการตรวจ

## 6. การตรวจเอ็กซเรย์เต้านม (Mammogram)

- กรณีใกล้จะเป็นประจำเดือนหรือเป็นประจำเดือนแล้ว ควรตรวจก่อนหรือหลังมีประจำเดือนอย่างน้อย 7 วัน
- งดทาแป้ง โลชั่น และครีมต่างๆ บริเวณเต้านม และรักแร้ในวันตรวจ

### ข้อพึงระวัง

\*\*\* ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีและเก็บผลตรวจไว้ทุกปีเพื่อเปรียบเทียบ \*\*\*

### ขั้นตอนการให้บริการภายในโรงพยาบาล



1. ชั่งน้ำหนัก , วัดส่วนสูง, วัดรอบเอว
  - เพื่อวัดความสมดุลของน้ำหนักตัวและส่วนสูงว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ และคัดกรองภาวะอ้วนลงพุง



2. ลงทะเบียน , ชักประวัติ , ส่งสิ่งส่งตรวจ
  - เพื่อยืนยันการเข้าตรวจ
  - เพื่อทราบโปรแกรมตามรายการของการตรวจสุขภาพแต่ละบุคคล ว่าสามารถตรวจตามโปรแกรมไหนได้บ้าง
  - ส่งสิ่งส่งตรวจ ( ปัสสาวะและอุจจาระ )



3. วัดความดันโลหิต , ชักประวัติโรคประจำตัว
  - เพื่อทราบข้อมูลเบื้องต้น และทราบประวัติโรคประจำตัว



4. เจาะเลือด
  - เพื่อตรวจหาสารระดับสารต่างๆในเลือด เช่น ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) , ค่าไขมันคอเลสเตอรอล (Cholesterol) เป็นต้น



5. ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ( Electrocardiogram : EKG )  
- เพื่อคัดกรองโรคหัวใจเบื้องต้น



6. ตรวจเอกซเรย์ทรวงอก ( Chest X-ray )  
- เพื่อดูพยาธิสภาพของปอด อวัยวะภายใน และโครงสร้าง  
ข้างเคียง โรคที่สามารถตรวจพบได้จากการเอกซเรย์ปอด เช่น  
วัณโรค ถุงลมโป่งพอง เนื้องอกในปอด เป็นต้น



7. ตรวจภายใน(สำหรับสุภาพสตรี( pap smear )  
- เพื่อค้นหาหมีะเร็งปากมดลูกในระยะแรก



8. ตรวจมวลกระดูก(BONE MINERAL DENSITY : BMD ) ,  
ตรวจมะเร็งเต้านม( Mammogram)  
- เพื่อตรวจหาภาวะกระดูกพรุน  
- เพื่อตรวจค้นหาหมีะเร็งเต้านม



9. พบแพทย์เพื่อรับทราบผลตรวจสุขภาพ

## บริการตรวจสุขภาพประจำปีนอกสถานที่ (Mobile)

- กรณีตรวจสุขภาพประจำปีเป็นหมู่คณะ(กลุ่มใหญ่) มีรถเอกซเรย์เคลื่อนที่ออกให้บริการนอกสถานที่แก่หน่วยงาน ด้วยทีมแพทย์ บุคลากรและเครื่องมือที่ทันสมัยมาตรฐานระดับสากลแบบ ONE STOP SERVICE



## แพทย์ประจำศูนย์ตรวจสุขภาพ

1. พ.อ.สุรัตน์ ประเสริฐสุข  
นายแพทย์เชี่ยวชาญสาขาอายุรกรรมทั่วไป จากโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
จบแพทย์ศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล
2. พ.อ.สายชล สิงห์ทน  
นายแพทย์เชี่ยวชาญสาขาอายุรกรรมโรคไต จากโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
จบแพทย์ศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล
3. พ.อ.ธนวัฒน์ ชมพูนุช  
นายแพทย์เชี่ยวชาญสาขาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ จากโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
จบแพทย์ศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล
4. พ.อ.สงคราม โชคชัย  
นายแพทย์เชี่ยวชาญสาขาอายุรศาสตร์โรคหัวใจและหลอดเลือด จากโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
จบแพทย์ศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล
5. พ.อ.หญิงฉัตรมณี คุณเรือง  
นายแพทย์เชี่ยวชาญสาขาสูติ-นารีวิทยา จากราชวิทยาลัยสูติ-นารีเวช  
จบแพทย์ศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น
6. พ.ท.ก้องเกียรติ อิงคนันท์  
นายแพทย์เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมทั่วไป จากโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า  
จบแพทย์ศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรจน์ประสานมิตร
7. พ.ท.ธนิศศักดิ์ ทองดีแท้  
นายแพทย์เชี่ยวชาญสาขาโสต,สอ,นาสิกวิทยา จากวิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า  
จบแพทย์ศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล

## ติดต่อสอบถาม

ฝ่ายการตลาดและศูนย์ตรวจสุขภาพตึก 2 ชั้น 1  
เปิดให้บริการ ทุกวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 07:30 - 16:00 น.  
โทร. 045 - 321173-5 ต่อ 269 , 045-324400 ต่อ 269  
โทรสาร 045 -321173-5 ต่อ 269 , 045- 322654  
มือถือ 090 – 6146343  
E-mail : Marketing.ksphos@gmail.com