

ทำไมเราจากจากการตรวจสุขภาพ

ศุภมาตร์ ปาลรัมย์ *

อายุ เกือบ 50 ปีแล้วยังไม่เคยตรวจสุขภาพเลย...ไม่ได้ตรวจสุขภาพนานแล้ว.ไม่ค่อยว่าง ...ไม่
อยากไปฉีดให้หมอ...ฯลฯ

ไม่เห็นโรคภัยไม่หลังน้ำตา..จริงหรือ..หรืออาจเพราะเห็นโรคภัยจนเคยชินแล้ว บางคนก็พูดว่าเกิด
แก่ เจ็บ ตายเป็นของธรรมดาแต่มันไม่ธรรมดาแน่ถ้ามันเกิดในช่วงที่ท่านกำลังมีความสุข มีความหวัง และไม่
อยากตาย

การตรวจสุขภาพให้อะไรกับท่านบ้าง สิ่งแรกก็คงเป็นความสบายใจว่าอ้อยังไม่เป็นไร ยังไม่อันตราย
ยังกินได้เหมือนเดิมอยู่ หรืออาจบอกท่านว่า อ้อเลือดมีโคเลสเตอรอลชนิดไม่ดีอยู่มากนะ กินผลึกลามเหมือน
ก่อนไม่ได้แล้ว เตียวลูกจะลำบากถ้าขาดเรา หรือสามี (ภรรยา)จะบุญหล่นทับ หรือคนที่เกลียดเราจะจุด
ประทัดไซโยหนวุกหูชาวบ้านเกินไปถ้าเราตาย

ขั้นตอนการตรวจเขาทำอย่างไร ก็คงไม่แตกต่างกันคือจ้องคิว งดอาหารหลังเที่ยงคืน โรงพยาบาล
เปิดทำการก็ไปนั่งยืมรถตรวจ อีกรายที่สำคญเตรียมเงินไปสักครึ่งหมื่นถ้าตรวจมากถ้าตรวจไม่มากสัก
สองสามพัน เหลือมากก็ไม่เป็นไร แต่เบิกได้ถ้าเป็นข้าราชการ

เขาตรวจอะไรบ้าง คุณอยากตรวจอะไรเขาก็จะตรวจให้คุณโดยทั่วๆไปเขาก็มี ชุดการตรวจไว้แล้ว
บุคคลที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปควรพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายประจำปี ถ้าพบสิ่งผิดปกติจะสามารถทำการรักษา
ทันท่วงที สิ่งที่ต้องตรวจก็คือ

1. เอ็กซเรย์ปอด(Chest X-Ray) จะเห็นปอดและหัวใจด้วย มีความสำคัญที่ต้องทำเนื่องจากวัณโรคและ
มะเร็ง ของปอดส่วน ใหญ่ต้องเอ็กซเรย์จึงจะพบความผิดปกติ
2. E.C.G. (Electrocardiogram) การตรวจหัวใจด้วยคลื่นไฟฟ้า จะช่วยให้ทราบว่าหัวใจคุณได้ผิดปกติหรือ
ไม่ จังหวะการเต้นเป็นอย่างไร มีโรคเส้นโลหิตหัวใจผิดปกติหรือไม่ แต่บางครั้งการตรวจไม่พบอะไรก็ไม่
ได้หมายความว่าหัวใจคุณไม่ผิดปกติ การตรวจควรตรวจในยามหัวใจปกติจะได้ทราบว่าคลื่นไฟฟ้าหัวใจ
คุณเป็นอย่างไรเมื่อเจ็บป่วยจะนำผลมาเปรียบเทียบได้
3. ปัสสาวะ ช่วยให้ทราบว่ากระเพาะปัสสาวะ ได้อักเสบหรือไม่ มีการติดเชื้อโรคหรือไม่
4. การเจาะโลหิตสามารถตรวจหาโรคได้มากมายเช่น

C.B.C.(Complete Blood Count) เพื่อดูจำนวนเม็ดโลหิตแดง เม็ดโลหิตขาว เกล็ดโลหิต บอกได้ว่าเป็น
โลหิตจาง มะเร็งของเม็ดโลหิตขาวหรือไม่ ถ้าผู้ป่วยมีไข้การตรวจเม็ดโลหิตขาวก็สามารถบอกได้ว่าผู้ป่วยอยู่
ด้วยเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย

* อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช

Sugar ตรวจหาระดับน้ำตาลในโลหิต ก่อนตรวจควรงดอาหารตั้งแต่หลังเที่ยงคืนทุกชนิด คนปกติระดับน้ำตาลจะอยู่ระดับ 60-120 มิลลิกรัมต่อ 100 ซีซี.โลหิต แต่ถ้ารับประทานอาหารมาตรวจควรอยู่ต่ำกว่า 200 mg% ภายใน 2 ชั่วโมง ถ้ามีน้ำตาลสูงกว่านี้ผู้ป่วยอาจเป็นโรคเบาหวาน

Uric Acid เพื่อตรวจระดับยูริกในโลหิตถ้าสูงมากอาจเป็นโรคเก๊าท์ได้ คือเป็นโรคไขข้อ กรดยูริกมาจากโปรตีน โดยเฉพาะเครื่องใน สัตว์ปีก เนื้อโดยเฉพาะเนื้อวัว ไข่แดง มันปู ผักบางชนิดเช่นแตงกวา

B.U.N. และ Creatinine เพื่อดูการทำงานของไต

ไขมันในโลหิต หา L.D.L Cholesterol , Triglyceride ซึ่งยิ่งสูงมากยิ่งอันตรายเพราะทำให้เส้นเลือดตีบ, H.D.L Cholesterol (High Density Lipoprotein) ยิ่งสูงมากยิ่งดีเพราะช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดตีบ

อายุ 20-29 ปี L.D.L Cholesterol มากกว่า 200 มิลลิกรัม/ซีซี เสี่ยงปานกลาง มากกว่า 220 เสี่ยงมาก

อายุ 30-39 ปี L.D.L Cholesterol มากกว่า 220 มิลลิกรัม/ซีซี เสี่ยงปานกลาง มากกว่า 240 เสี่ยงมาก

อายุ 40ปี ขึ้นไป L.D.L Cholesterol มากกว่า 240 มิลลิกรัม/ซีซี เสี่ยงปานกลาง มากกว่า 260 เสี่ยงมาก

Cholesterol เป็นไขมันที่ทำให้เส้นโลหิตแข็งและอุดตันโดยเฉพาะเส้นโลหิตที่ไปเลี้ยงหัวใจ ไขมันที่อันตรายอีกชนิดคือ Triglyceride ส่วน H.D.L ถ้ายิ่งสูงมากจะยิ่งดีต่อร่างกายเพราะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ จะมีระดับสูงขึ้นจากการออกกำลังกายและรับประทานผักปลา

การเจาะโลหิตเพื่อดูการทำงานของตับ Liver function Tests (L.F.T.) การตรวจในกลุ่มนี้มีหลายตัวด้วยกันคือ Bilirubin จะบอกถึงความเหลืองของโลหิตหรือร่างกาย ถ้าสูงมากจะเป็นดีซ่าน Alkaline phosphatase จะบอกถึงความผิดปกติของท่อน้ำดีและตับ SGOT และ SGPT จะบอกถึงว่ามีกรอักเสบของตับหรือไม่ และบอก albumin และ globulin ซึ่งเป็นโปรตีนในโลหิต

นอกจากนั้นการตรวจเลือดยังสามารถตรวจหาเชื้อ Hepatitis B จริงๆแล้วเชื้อนี้สามารถติดต่อกันได้ทางเลือด น้ำลาย อุจจาระจากผู้เป็นดีซ่าน เชื้อนี้อาจทำให้ตับแข็งและเป็นมะเร็งที่ตับได้ ซึ่งโรคนี้ยังไม่มียารักษา คนไข้กว่า 90% จะหายเองด้วยการพักผ่อนและกินอาหารที่ถูกต้อง ถ้าคนในครอบครัวเป็นโรคนี้คนที่เหลือก็ควรไปฉีดวัคซีนป้องกัน

นอกจากการตรวจดังกล่าวแล้วคุณยังสามารถตรวจหาความผิดปกติของร่างกายคุณด้วยตัวคุณเองได้ว่ามีอาการเหมือนสัญญาณอันตราย 7 ประการของการเกิดมะเร็งดังต่อไปนี้หรือไม่คือ

1. มีก้อนเกิดขึ้นอย่างถาวร หรือมีเนื้อหนาขึ้นในเนื้อ โดยเฉพาะที่ริมฝีปาก ลิ้น เต้านม
2. มีโลหิตออกกระปริบกระปรอยจากช่องต่างๆของร่างกาย เช่นทวารหนัก หู ปาก จมูก ตา หัวนม ช่องคลอด จากช่องคลอดมีตกขาวบ่อยๆหรือไม่
3. เป็นแผลแล้วไม่หาย เป็นเรื้อรังนานเป็นเดือน ปี โดยเฉพาะแผลในปาก แผลที่กระพุ้งแก้ม แผลที่ลิ้น แผลที่ริมฝีปาก แผลที่มดลูก
4. ระบบการย่อยอาหารไม่ดีเป็นประจำ ท้องอืด ท้องเฟ้อเป็นเวลานาน หรือมีอาการเบื่ออาหารโดยเฉพาะคนที่มียายุเกิน 40 ปี

5. อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งมีรูปร่างผิดปกติไปจากเดิม เช่น ไข่ ปาน หูด(โตตามตัว) ก้อนเนื้ออกในนมดลูก การโตของรังไข่ ก้อนในท้อง ในลำไส้
6. มีการเปลี่ยนแปลงปกตินิสัยผิดปกติไปจากเดิมอย่างถาวรเช่นท้องเดิน สลับท้องผูก ถ่ายอุจจาระมีมูก มีโลหิตปน อุจจาระมีสีดำ
7. มีเสียงแหบเป็นประจำ ไอเรื้อรัง (ถ้าไม่ใช่วัณโรคปอดก็อาจเป็นมะเร็งปอด) เป็นแผลลึกๆในคอ เจ็บคอ อยู่เสมอ บางคนนึกว่ากำบังปลาติดคอ(อาจเป็นมะเร็งของต่อมทอนซิล) หรือมีการกลืนอาหารลำบาก (มะเร็งหลอดอาหาร)

ความดันโลหิตสูงคืออะไร

ขณะที่เลือดถูกส่งเข้าเส้นเลือดเส้นเลือดจะมีการขยายตัวและหดตัวตลอดเวลาจึงทำให้ความดันโลหิตจะมี 2 ค่าเสมอคือ systolic คือค่าความดันระดับบนวัดได้ขณะที่หลอดเลือดแดงขยายตัว ค่าล่าง diastolic วัดขณะที่หลอดเลือดแดงเข้าสู่ภาวะปกติ ส่วนใหญ่ค่าบนมีค่าเฉลี่ย 100+อายุ คนอายุ 50 ก็ประมาณ 150 ค่าล่างไม่ควรเกิน 90 (60-90) ส่วนใหญ่หมอจะเชคตามค่าล่างมากกว่าเพราะเปลี่ยนแปลงน้อยกว่าค่าบนคือค่าบนขึ้น-ลงเร็วกว่า

เช่นออกกำลังกายมาใหม่ๆก็จะสูง

สาเหตุที่ทำให้ความดันโลหิตสูงคือ

ความดันโลหิตสูงหรือไม่มักจะขึ้นอยู่กับสาเหตุดังนี้คือ
ลักษณะการสูบฉีดโลหิตถ้าหัวใจบีบแรง แรงดันเลือดก็จะสูง ถ้าหัวใจบีบรัดอ่อนตัวความดันเลือดก็จะต่ำ

แรงต้านทานของหลอดเลือด รูเล็กแรงดันก็จะมาก

จำนวนเลือดที่ไหลเวียน ถ้าจำนวนเพิ่มขึ้นหลอดเลือดแดงก็ต้องขยายตัวเพิ่มขึ้น

ความเข้มข้นของเลือด ขึ้นมากแรงดันก็สูงมาก

ความยืดหยุ่นของผนังหลอดเลือดถ้าผนังแข็งแรงดันก็จะสูงขึ้นเช่นคนอายุมากหลอดเลือดจะยืดหยุ่น

น้อยลง

เส้นเลือดในสมองแตกเพราะอะไร

มักเกิดในรายที่มีความดันโลหิตสูงอยู่ก่อนแล้ว การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่รุนแรงเช่นโกรธ กลัว ตื่นเต้น เครียดจัดจะทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้ ส่วนใหญ่จะพบเมื่อผู้ป่วยตื่น พบน้อยมากในขณะที่นอนหลับ ถ้าแตกมักเห็นชัดเจนเช่นคนป่วยอยู่เตียงก็หมดสติ

ถ้ามีอาการ เวียนหัว หน้ามืด ปวดหัว อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ซาดตามปลายมือปลายเท้า หรือเคลื่อนไหวแขนขาไม่ได้ในชั่วระยะสั้น การเดินไม่ค่อยได้เมื่อเดินจะหกล้ม อาการเหล่านี้อาจเป็น 2-3 วัน หรือหลายสัปดาห์ก่อนอัมพาต การมีอาการวิตกกังวลอยู่เสมอ หรือปวดต้อๆที่ท้ายทอย สิ่งเหล่านี้เป็นอาการนำที่จะทำให้เกิดอัมพาตได้ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการที่เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองตีบ อุดตัน หรือแตก ต้องรีบหาแพทย์ทันที

เจ็บอย่างไรน่าเป็นโรคหัวใจ

อาการเจ็บหัวใจเกิดจากการบีบรัดหรือการตีบตัวของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดอย่างรุนแรงมากที่หน้าอกเบื้องซ้าย จะมีอาการแผ่ขึ้นไปสู่บริเวณคอ คาง หรือบางครั้งไปสู่อันแขน บางคนอาจปวดตื้อๆ หนักๆปวดเหมือนถูกบีบเค้นอย่างรุนแรงในบริเวณดังกล่าว

มักพบหลังออกกำลังกายมากๆ ดิ้นเดินมากๆ หรือเมื่อมีอาการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอารมณ์ เช่น โกรธเกลียดชัง ริษยา หรือปรากฏอาการหลังรับประทานอาหารมากๆ มักเกิดจากเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นแข็ง

อาการเจ็บหัวใจมักไม่มีอาการเตือนล่วงหน้า มักปวดนาน 5-15 นาที ผู้ป่วยรู้สึกเหมือนว่าตนจะตายลงในขณะที่นั้นเป็นลมหน้ามืดแต่ไม่หมดสติ ใบหน้าคล้ำๆเทาๆ แน่นหน้าอก หายใจไม่ค่อยออก อาจคลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออก ตัวเย็นซีด

หัวใจวาย

แต่ถ้าอยู่หนึ่งๆก็เหนื่อยมักเป็นอาการของหัวใจวาย ซึ่งมักจะปรากฏอาการร่วมคือหอบเหนื่อย แน่นหน้าอก รู้สึกหัวใจเต้น บวม ไอ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ตับโต มีอาการทางสมอง

สำหรับโรคมะเร็งที่พบมากที่สุด ในเพศชายคือ มะเร็งที่ปอดกับ มะเร็งที่ตับ สำหรับคุณผู้หญิง มะเร็งที่พบมากที่สุดคือ มะเร็งที่ปากมดลูกกับ มะเร็งเต้านม โดยมีสถิติสนับสนุนว่า ผู้หญิงที่แต่งงานแล้วมักเป็น มะเร็งปากมดลูกสูงกว่าคนที่ยังไม่แต่งงาน และคนที่ยังไม่แต่งงานก็มีโอกาสเป็น มะเร็งที่เต้านมสูงกว่าคนที่แต่งงานแล้ว แต่ก็สรุปว่า แต่งงานไม่แต่งงานก็มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคนี้อันทั้งสิ้น ทางที่ดีคือต้องไปตรวจเชคทุกปี โดยเฉพาะ มะเร็งปากมดลูกสำหรับคนที่อายุ 40 ปีขึ้นไปน่าจะตรวจปีละ 2 ครั้งด้วยซ้ำไป เพราะถ้าเป็นแล้วก็ลุกลามเร็ว

สำหรับ มะเร็งที่เต้านม คุณผู้หญิงทั้งหลายสามารถคลำหาก่อนเบื้องต้นได้ด้วยตัวเอง แต่ไม่ควรคลำก่อนประจำเดือนมา 1-2 สัปดาห์ เพราะช่วงนี้ฮอร์โมนเพศจะทำให้ต่อมน้ำนมเตรียมผลิตน้ำนมถ้ามีการปฏิสนธิ ท่านอาจจะคลำพบก้อนหนาๆแข็งๆแล้วก็ทักท้วงว่าเป็นเนื้องอกก็ได้ ทางที่ดีให้ตรวจคลำหลังประจำเดือนหมด สภาพฮอร์โมนและเต้านมจะเข้าสู่ภาวะปกติ การตรวจคลำที่ง่ายที่สุดให้คุณผู้หญิงนอนหงาย เอาหมอนรองหลังให้แอ่นขึ้น แล้วเอามือคลำจากหัวนมออกไปรอบๆแบบเลขหนึ่งไทย คลำไปจนถึงรักแร้ ถ้าไม่สะดุดก้อนอะไรก็น่าจะไม่มีอะไร แต่ถ้าสะดุดก้อนก็รีบไปพบแพทย์ให้แมมโมแกรม หรืออัลตราซาวด์ ดูอีกครั้งหนึ่งหรือผ่าออกมาพิสูจน์เลย สาเหตุที่ต้องคลำถึงรักแร้เพื่อดูว่ามีก้อนน้ำเหลืองโตมั้ย เพราะถ้าเป็นเนื้อร้ายแล้วลามเข้าสู่ต่อมน้ำเหลืองก็จะแพร่ไปทั่วร่างกายเร็วมาก

ดังนั้นถ้าเกิดมีเนื้อร้ายจริงๆแล้วยังไม่ลุกลามเข้าสู่ต่อมน้ำเหลือง แล้วคุณรีบผ่าออกแล้วรักษาตามวิธีการของแพทย์แผนปัจจุบันถ้าเป็นระยะที่ 1 มีโอกาสหายขาดสูง การรักษามะเร็งเต้านมสมัยนี้มีการพัฒนาไปมากและไม่จำเป็นต้องตัดเต้านมทิ้ง แต่หมายความว่าต้องพบในระยะแรกๆเท่านั้น ดังนั้นคุณผู้หญิงอย่าหนึ่งนอนใจ ตรวจคลำด้วยตัวเองทุกๆเดือนให้เป็นนิสัยจะดีที่สุด

ดังนั้นจะเห็นว่าเมื่ออายุเพิ่มขึ้น ประสบการณ์เพิ่มขึ้น ความมั่นคงเพิ่มขึ้น แต่สังขารกลับเสื่อมลง ร่างกายคุณก็เหมือนรถยนต์ ถ้าร่างกายดี ดีจากภายในเหมือนดีทั้งตัวถึง อะไหล่ และเครื่องยนต์ การมาจากพื้นฐานที่ดี สกิลดี ๆ เสมือนรถยนต์ยี่ห้อดี ๆ ย่อมสามารถการันตีคุณภาพได้ระดับหนึ่ง นั่นต้องหมายความว่ารวมถึงผู้ขับขี่ต้องนิยมใช้แต่ของมีประโยชน์ ประกอบกับการดูแล เชคสภาพอย่างดีตลอดอายุการใช้งาน ชิ้นส่วนไหนชำรุดก็ซ่อมให้อยู่ในสภาพดีตลอดเวลาจากช่างผู้ชำนาญการ รับรองว่าแม้จะเก่าหรือเก่าแค่ไหนก็ยังมีความดี มีคุณภาพ และเป็นที่ยกย่องของคนทั่วไป ผิดกับตัวถังแยะ เครื่องยนต์หรือเครื่องอะไหล่ปลอม ขาดการดูแลที่จริงจังหรือแม้ตัวถังจะดี อะไหล่แท้แต่ขาดการดูแลจากช่างผู้เชี่ยวชาญ พบแต่ช่างผู้ไร้ฝีมือ รถคันนี้ก็ย่อมพังก่อนกาลเวลา ความสุข ความสำเร็จ ความสมหวังแม้จะอยู่แค่เอื้อมแต่มันก็ยากเกินที่จะไขว่คว้า

มันคุ้มกันแล้วหรือ คุ้มยอดดีกว่าแก้ โรคใดที่ร้ายแต่ถ้าพบในระยะแรกย่อมจะแก้ไขรักษาทัน เพราะเพียงแค่อ้อม บำรุง อวัยวะคนไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงถึงเปลี่ยนได้ในบางชิ้นแต่เชื้อเกาะอายุการใช้งานมัน ไม่สมราคาโฆษณา....ดังนั้นไปตรวจสุขภาพกันเถอะก่อนที่จะทุกอย่างจะสายเกินแก้ อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด เกิด แล้วพบก่อนแก้ทันแน่ ถ้าไม่เกิดก็โชคดีไปอีกปี เราต่างยังมีภาระอีกมากที่ต้องดูแล เรายังตายไม่ได้ เรายังมี คุณค่าเกินกว่าจะตายอย่างไรค่าไว้ตัดตรีกับโรคที่สามารถป้องกันและรักษาได้ คุณพร้อมที่จะตามล่าหา ความจริงเกี่ยวกับสุขภาพคุณแล้วยัง ? การสร้างสุขภาพย่อมดีกว่าการซ่อมแน่นอน

อ้างอิง

ธีระ รามสูต.(2535). ปัญหาสุขภาพอนามัย. กรุงเทพฯ: สมาคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย.

พินิจ กุลละวณิชย์.(2535). การดูแลสุขภาพทั่วๆไป. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ.

ประเวศ ะสี.(2535). สาธารณสุขศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์หมอชาวบ้าน.

รุ่งรวี บริราช.(2536). สุขภาพผู้ใหญ่วัยทำงาน. กรุงเทพฯ: รุ่งแสงการพิมพ์.

เสนอ อินทรสุขศรี.(2536). โรคภัยไข้เจ็บ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สมิต.

