

ข้อแนะนำก่อนการตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่จะบอกให้เราได้ว่าร่างกายของเราในขณะนี้ มีสภาพเป็นอย่างไร คนส่วนมากไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพมากนักและมีนิสัยที่จะไปพบแพทย์ก็เมื่อยามที่ตนรู้สึกมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกาย ในบางครั้งการแสดงอาการของโรคก็หนักสำหรับการเยียวยารักษาไปแล้ว ดังนั้นการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะบ่งบอกให้เราได้รับรู้ ถึงสภาพที่แท้จริงของร่างกาย

ก่อนตรวจสุขภาพ

- ไม่ควรอดนอน ดื่มสุราหรือกาแฟในคืนก่อนการตรวจสุขภาพ เนื่องจากจะทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าที่เป็นจริง
- ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สามารถพับแขนขึ้นได้สะดวก ไม่รัดแน่น เพื่อความสะดวกในการเจาะเลือด
- ถ้าต้องการตรวจภายใน (เฉพาะสุภาพสตรี) ควรสวมใส่กระโปรง และควรตรวจก่อนหรือหลังการมีประจำเดือน 7 วัน
- ควรนั่งพักให้หายเหนื่อยก่อนตรวจวัดความดันโลหิต

การอดอาหารก่อนตรวจสุขภาพ

- การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ต้องงดน้ำหรืออาหารก่อนการเจาะเลือด 8 ชม. และตรวจไขมันในเลือด (Cholesterol, Triglyceride, HDL, LDL) ควรงดน้ำหรืออาหาร 12 ชม. หากกระหายน้ำมากให้จิบน้ำเปล่าได้เพียงเล็กน้อย
- หลังจากการเจาะเลือดแล้วสามารถรับประทานอาหารได้ทันที จากนั้นเข้ารับการตรวจรายการต่อไปได้
- ควรตรวจสุขภาพในช่วงเช้า เพื่อไม่ให้ร่างกายอึดโรยเกินไป

เมื่อเจาะเลือดเสร็จแล้ว

- ควรพับแขนเสื้อข้างที่เจาะเลือดบริเวณข้อพับไว้อย่างน้อย 5-10 นาที ไม่คลึงหรือนวดบริเวณที่เจาะเลือดเพราะอาจทำให้เส้นเลือดแตกได้

- ในกรณีที่มีรอยชำร่วยบริเวณที่เจาะเลือดแสดงว่าเส้นเลือดอาจจะแตก รอยชำร่วยดังกล่าวจะหายเองภายใน 1-2 สัปดาห์อาจทายาแก้ฟกช้ำ เช่น ฮีรูโดยด์ช่วยได้ แต่ไม่ควรคลึงบริเวณที่เส้นเลือดแตก