

**ตารางตรวจสุขภาพทั่วไปและตรวจคัดกรองสายตา ประจำปี 2557 โครงการหลักประกันสุขภาพ  
เทศบาลนครเชียงใหม่**

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	สถานที่	ชุมชนที่เข้ารับบริการ	เบอร์โทรศัพท์ ผู้ประสานงาน โรงพยาบาลที่ให้บริการ
1	วัน อังคาร 22 เม.ย. 57	วัดพระเจ้าเม็งราย	ชุมชนช่างแต้ม ,ชุมชนบวกหาด ,ชุมชนวัดหมื่นเงินกอง , ชุมชนวัดพันอัน , ชุมชนพระเจ้าเม็งราย , ชุมชนวัดทรายมูลเมือง , ชุมชนวัดผ้าขาว , ชุมชนหมื่นตุม , ชุมชนสวนดอก,ชุมชนพวกแต้ม	รพ. เชียงใหม่เมดิคอลเซ็นเตอร์ คุณพัชมณท์ 084-0438328
2	วันพุธ 23 เม.ย. 57	วัดโลกโมฬี	ชุมชนศรีวิชัย , ชุมชนเอราวัณ ซอย4 , ชุมชนคุปป์ลุน , ชุมชนทานตะวัน , ชุมชนวัดโลกโมฬี , ชุมชนป่าห้า , ชุมชนเจดีย์ปล่อง ,ชุมชนสามัคคีพัฒนา , ชุมชนควรรค่าม้าสามัคคีพัฒนา , ชุมชนอินทนิล,ชุมชนแจ่งหัวริน	รพ. เชียงใหม่เมดิคอลเซ็นเตอร์ คุณพัชมณท์ 084-0438328
3	วันพฤหัสบดี 24 เม.ย. 57	วัดเมืองลับ	ชุมชนบ้านท้อ , ชุมชนเมืองลับ , ชุมชนป่าตัน ,ชุมชนศรีลานนา , ชุมชนเทียมพร , ชุมชนแม่หยวก , ชุมชนช่วงสิงห์ ,ชุมชนบ้านเอื้ออาทรป่าตัน	รพ. เชียงใหม่เมดิคอลเซ็นเตอร์ คุณพัชมณท์ 084-0438328
4	วันศุกร์ 25 เม.ย. 57	ศาลาเอนกประสงค์ชุมชนการเคหะ	<b>ตำบลหนองหอย:</b> ช.ใจแก้ว , ช.การเคหะชม ,ช.เมืองสาทรน้อย ,ช.การเคหะชม.1 ,ช.เมืองสาทรหลวง ,ช.การเคหะช.2 , ช.หนองหอย	รพ. เซ็นทรัลเชียงใหม่เมมโมเรียล ภก.สงว จงศิริ ผจก.ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ โทร.053-819333-40 ต่อ 218
5	วันเสาร์ 26 เม.ย. 57	ลานเอนกประสงค์อารามหนองบวกส้ม	<b>ตำบลท่าศาลา :</b> ช.มงฟอร์ตวิลล่า ,ช.ต้นขาม , ช.บ้านแพะ , ช.ศรีปิ่นครีว ,ช.บ้านใหม่พัฒนา ,ช.หนองประทีป, ช.ร.7พัน1	รพ. เซ็นทรัลเชียงใหม่เมมโมเรียล ภก.สงว จงศิริ ผจก.ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ โทร.053-819333-40 ต่อ 218
6	วัน อังคาร 29 เม.ย. 57	วัดนันทาราม	ชุมชนระแกง , ชุมชนทิพย์เนตร , ชุมชนวัดนันทาราม ,ชุมชน 5 ธันวาคม , ชุมชนฟ้าใหม่ประตูก้อม ,ชุมชนวัดธาตุดำ , ชุมชนวัดศรีสุพรรณ , ชุมชนกำแพงงาม , ชุมชนพวกเปี้ยวร่วมใจพัฒนา , ชุมชนดาวดิ่งส์ , ชุมชนหมื่นสารบ้านวัวลาย,ศาลาแดง	รพ. เชียงใหม่เมดิคอลเซ็นเตอร์ คุณพัชมณท์ 084-0438328
7	วันพุธ 30 เม.ย. 57	วัดกู่เต้า	ชุมชนพัฒนาบ้านกู่เต้า , ชุมชนเชียงใหม่ , ชุมชนเซตวัน ,ชุมชนสามช้าง , ชุมชนป่าเป้า , ชุมชนเชียงใหม่ ,ชุมชนช้างม่อย , ชุมชนอนุอารี ,ชุมชนบ้านปิง , ชุมชนศรี	รพ. เชียงใหม่เมดิคอลเซ็นเตอร์ คุณพัชมณท์ 084-0438328

			มงคล, ชุมชนหลังกอกชุมชนป่าแฝง	
8	วัน พฤหัสบดี 8 พ.ค. 57	ลานกิจกรรม รพ.เซ็นทรัล เชียงใหม่ เมโมเรียล	<b>ตำบลช้างคลาน :</b> ช.ชม.แลนด์ , ช.ช่างฆ้อง , ช.อินทรนุรักษ์ , ช.ศรีปิงเมือง , ช.หัวฝาย , ช.บ้านเม็ง , ช.แม่ขิง , ช้างคลาน , ช. ลอยเคราะห์ , ช.ศรีดอนไชย , ช.ทิพย์รัตน์ <b>ตำบลป่าแดด</b> ช.ป่าพร้าวนอก , ช.หมู่บ้าน เวียงทอง	รพ. เซ็นทรัลเชียงใหม่เมม โมเรียล กก.สง จงศิริ ผจก.ฝ่าย ส่งเสริมสุขภาพ โทร.053- 819333-40 ต่อ 218
9	วันศุกร์ 9 พ.ค. 2557	ศาลา เอนกประสงค์ ชุมชนหนอง เส้ง	<b>ตำบลวัดเกตโซน1 :</b> ช.กู่คำ , ช.วัดเกต , ช.หนองเส้ง <b>ตำบลหนองป่าครั่ง :</b> ช.หนองป่าครั่ง <b>ตำบลฟ้าฮ่าม :</b> ช.ฟ้าฮ่าม	รพ. เซ็นทรัลเชียงใหม่เมม โมเรียล กก.สง จงศิริ ผจก.ฝ่าย ส่งเสริมสุขภาพ โทร. 053-819333-40 ต่อ 218
10	วันเสาร์ 10 พ.ค. 57	วัดเมืองกาย	<b>ตำบลวัดเกตโซน2</b> ช.สันนาลุง , ช.เมืองกาย , ช.สันป่าข่อย , ช.ชนสงช.9 , ช.ศรี สร้อยทรายมูล , ช.12สิงหา , ช.ท่าสะอาด , ช.รถไฟ , ช.บ้านเด่น	รพ. เซ็นทรัลเชียงใหม่เมม โมเรียล กก.สง จงศิริ ผจก.ฝ่าย ส่งเสริมสุขภาพ โทร. 053-819333-40 ต่อ 218

\*\*\*\*\***ทั้งนี้เริ่มตรวจตั้งแต่เวลา 07.00 น. - 15.00 น.**\*\*\*\*\*

**\*\* สำหรับผู้ใดที่สนใจสามารถเพิ่มเติมรายชื่อได้ที่ประธานชุมชน และ สำนักงานกองทุนฯ ตึก  
สาธารณสุข ชั้น 3 ห้องกองทุนฯ \*\***

เบอร์โทรศัพท์ คุณศรีธัญญา 053-259124 , คุณชฎาภรณ์ 053-259126 , คุณรสสุคนธ์ 053-259410 ,  
094-6053670 (ในเวลาราชการ)

และสำหรับประชาชนในเขตเทศบาลท่านใดที่ไม่สะดวกเพิ่มรายชื่อตามที่กำหนดได้ ทางโรงพยาบาลจะ  
บริการตั้งโต๊ะลงทะเบียนเพิ่มรายชื่อ จำนวน 1 จุด ให้ในวันออกตรวจสุขภาพฯ (ตามตาราง  
ด้านบน) และนัดตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล ดังนี้ โรงพยาบาลเชียงใหม่เมดิคอล นัดตรวจ ใน  
วันที่ 25,26,27 เมษายน 2557 และ โรงพยาบาลเซ็นทรัลเชียงใหม่ เมโมเรียล นัดตรวจในวันที่  
14,15,16 พฤษภาคม 2557

## ข้อแนะนำก่อนการตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่จะบอกให้เราได้ว่าร่างกายของเรานั้นขณะนี้ มีสภาพเป็นอย่างไร คนส่วนมากไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพมากนักและมีนิสัยที่จะไปพบแพทย์ก็เมื่อยามที่ตนรู้สึกมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกาย ในบางครั้งการแสดงอาการของโรคก็หนักสำหรับการเยียวยารักษาไปแล้ว ดังนั้นการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะบ่งบอกให้เราได้รับรู้ ถึงสภาพที่แท้จริงของร่างกาย

### ก่อนตรวจสุขภาพ

- ไม่ควรอดนอน ดื่มสุราหรือกาแฟในคืนก่อนการตรวจสุขภาพ เนื่องจากจะทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าที่เป็นจริง
- ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สามารถพับแขนขึ้นได้สะดวก ไม่รัดแน่น เพื่อความสะดวกในการเจาะเลือด
- ควรนั่งพักให้หายเหนื่อยก่อนตรวจวัดความดันโลหิต

### การงดน้ำและอาหารก่อนตรวจสุขภาพ

- งดอาหารและน้ำ 12 ชั่วโมง หรืองดน้ำงดอาหารหลัง 2 ทุ่ม หากกระหายน้ำมากให้จิบน้ำเปล่าได้เพียงเล็กน้อย
- หลังจากการเจาะเลือดแล้วสามารถรับประทานอาหารได้ทันที จากนั้นเข้ารับการตรวจรายการต่อไปได้
- ควรตรวจสุขภาพในช่วงเช้า เพื่อไม่ให้ร่างกายอึดโรยเกินไป

### เมื่อเจาะเลือดเสร็จแล้ว

- ควรพับแขนเสื้อข้างที่เจาะเลือดบริเวณข้อพับไว้อย่างน้อย 5-10 นาที ไม่คลึงหรือนวดบริเวณที่เจาะเลือดเพราะอาจจะทำให้เส้นเลือดแตกได้
- ในกรณีที่มึนงงหรือเวียนศีรษะบริเวณที่เจาะเลือดแสดงว่าเส้นเลือดอาจจะแตก รอยช้ำดังกล่าวจะหายเองภายใน 1-2 สัปดาห์อาจทายาแก้ฟกช้ำ เช่น ฮีรูโดยด์ช่วยได้ แต่ไม่ควรคลึงบริเวณที่เส้นเลือดแตก

## ผู้มีสิทธิในการตรวจคัดกรองสายตา

- 1.อายุ 50 ปีขึ้นไป
- 2.มีทะเบียนบ้านอยู่ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่
- 3.ผู้ที่มีความประสงค์ในการตรวจคัดกรองสายตาให้ถ่ายสำเนาทะเบียนบ้านเพื่อเป็นหลักฐานประกอบด้วย
- 4.การตรวจคัดกรองสายตาจะกำหนดตามตาราง เวลาที่กำหนด ท่านสามารถเลือกตรวจตามจุดบริการใกล้บ้าน
- 5.กรณีที่จะได้รับแว่นตาต้องมีปัญหาด้านสายตาจริงจากการตรวจแก้ไขปัญหาความบกพร่องและความผิดปกติโดยความเห็นของจักษุแพทย์ที่ตรวจเท่านั้น

## ผู้มีสิทธิในการตรวจสุขภาพทั่วไป

- 1.อายุ 35 ปีขึ้นไป และไม่มีสิทธิเบิกค่ารักษาพยาบาลจากกองทุนข้าราชการ
- 2.มีทะเบียนบ้านอยู่ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่
- 3.เป็นผู้ที่ใช้สิทธิบัตรทองหรือบัตรประกันสังคม
- 4.การตรวจสุขภาพจะกำหนดตามตาราง เวลาที่กำหนด ท่านสามารถเลือกตรวจตามจุดบริการใกล้บ้าน

## โปรแกรมการตรวจสุขภาพ

1. ตรวจร่างกายโดยแพทย์
2. ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด
3. ตรวจหาโรคเก๊าท์
4. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด
5. ตรวจการทำงานของตับ
6. ตรวจการทำงานของไต
7. ตรวจระดับไขมันในเลือด(คลอเลสเทอรอล, ไตรกลีเซอไรด์, เอชดีแอล, แอลดีแอล,)
8. เอกซเรย์ปอด-หัวใจ
9. ตรวจความหนาแน่นของกระดูก(โรคกระดูกพรุน)



**\*\* พร้อมรับการตรวจวัดสมรรถภาพร่างกาย และ ชมนิทรรศการความรู้ด้านสุขภาพ\*\***

**\*\*\* ก่อนตรวจสุขภาพให้ดื่มน้ำและอาหาร 12 ชั่วโมง หรืองดน้ำงดอาหารหลัง 2  
ทุ่ม\*\*\***

สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่คุณศรัณยา 053-259124 ,  
คุณชฎาภรณ์ 053-259126 , คุณรสสุคนธ์ 053-259410 , 094-6053670 (ใน  
เวลาราชการ)  
กรุณาแจ้งความประสงค์ ภายในวันที่ 4 เมษายน 2557