



คนวัยทำงานทำไมต้องตรวจ สุขภาพประจำปี

จัดทำโดย

สำนักปลัด (การจัดการองค์ความรู้)
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองหญ้าปล้อง
อำเภอบ้านด่านลานหอย จังหวัดสุโขทัย
โทร.๐ ๕๕๖๑ ๕๖๘๗

<https://www.nongyapong.go.th>

คนวัยทำงานทำไมต้องตรวจสุขภาพ

การตรวจสุขภาพประจำปีถือเป็นสิ่งสำคัญที่มนุษย์ทุกคนควรที่จะทำ โดยเฉพาะกลุ่มคนที่เป็นมนุษย์ออฟฟิศด้วยแล้วยิ่งจำเป็นที่จะต้องมีการตรวจสุขภาพประจำปีมากเท่านั้น เนื่องมาจากการทำงานของคุณค่อนข้างต่อเนื่อง และอาจจะไม่มีเวลาในการดูแลตัวเองมากนัก การตรวจสุขภาพประจำปีจึงจะเป็นหนึ่งในสัญญาณที่คอยเตือนให้คุณได้หันมามองสุขภาพหรือร่างกายของตัวเอง ว่าในปีนั้นๆมีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปบ้าง และควรที่จะแก้ไขในจุดไหน จึงทำให้หลายๆบริษัทจำเป็นต้องมีการจัดการตรวจสุขภาพประจำปีให้แก่พนักงานอยู่เสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นงานเกิดโรคร้ายหรือทำให้เกิดเป็นปัญหาสุขภาพจนทำให้เสียงานเสียการ แต่ว่าการตรวจสุขภาพประจำปีควรที่จะตรวจอะไรบ้าง วันนี้เรามีข้อมูลดีๆมาแบ่งปันกันค่ะ

สำหรับมนุษย์ในวัยทำงาน มักจะมีอายุอยู่ในช่วง ๒๐ ถึง ๖๐ ปีซึ่งเป็นช่วงที่สามารถที่จะทำอะไรได้หลากหลาย หรือสามารถทนต่องานหนักๆได้มากกว่าช่วงวัยอื่นๆ การตรวจสุขภาพของกลุ่มมนุษย์ในกลุ่มวัยนี้ควรที่จะมีการตรวจสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้



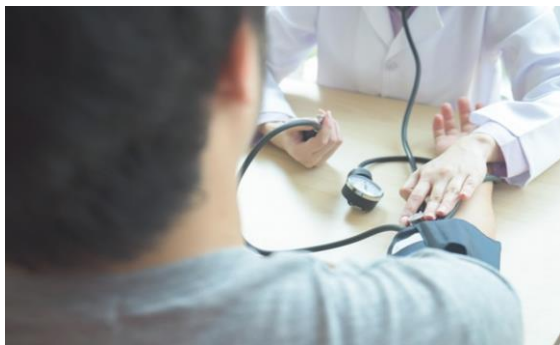
- ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (Complete Blood Count: CBC) คือ การตรวจเพื่อดูลักษณะของเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเกล็ดเลือด ว่าทั้งสามส่วนมีความสมบูรณ์ดีหรือไม่ หรือกำลังพบปัญหาต่างๆ เช่น ภาวะโลหิตจาง การอักเสบของอวัยวะต่างๆที่เกิดขึ้นในร่างกาย เป็นต้น

- ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด เป็นการตรวจเลือดเพื่อพิจารณาความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน หากมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงก็จะมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานได้

- ตรวจระดับไขมันในเลือด เป็นการตรวจเพื่อดูความเสี่ยงของหลอดเลือดและหัวใจ หากพบว่ามีความไขมันมาก ก็จะมีความเสี่ยงของหลอดเลือดและหัวใจมากขึ้น ทั้งนี้ ต้องพิจารณาด้วยว่าไขมันที่มากเป็นไขมันชนิดดีหรือชนิดที่ไม่ดี

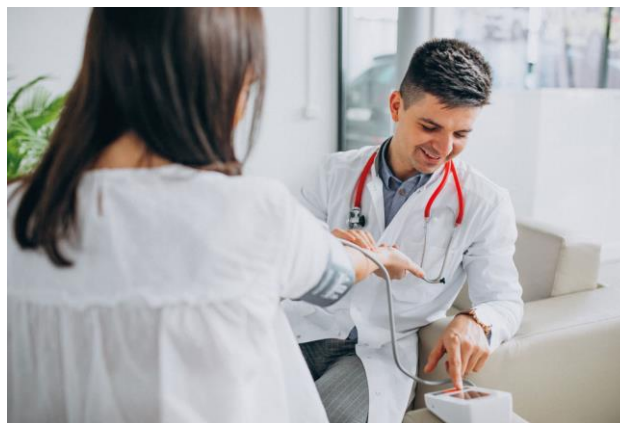
• ตรวจการทำงานของตับและไต เนื่องจาก
อวัยวะอย่างตับและไตต้องทำหน้าที่หนักในการกำจัดของ
เสียออกจากร่างกาย และรักษาสมดุลของเกลือแร่ จึงเป็น
อวัยวะที่ต้องตรวจสอบเป็นประจำทุกปี หากพบว่าการ
ทำงานของตับและไตผิดปกติ แสดงว่าระบบการกำจัด
ของเสียออกจากร่างกายเปลี่ยนแปลง และจำเป็นจะต้อง
ตรวจหาสาเหตุของโรคต่อไป

นอกจากนี้ ยังมีองค์ประกอบที่ควรที่จะตรวจ
เพิ่มเติมซึ่งแตกต่างกันไปตามเพศ โดยหากเป็นเพศชายก็
อาจจะต้องมีการแนะนำให้มีการตรวจคัดกรองมะเร็งต่อม
ลูกหมากสำหรับกลุ่มเสี่ยงที่มีอายุตั้งแต่ ๕๕ ปีขึ้นไป
ในขณะที่ผู้หญิงก็จำเป็นที่จะต้องมีการตรวจคัดกรอง
มะเร็งปากมดลูก โดยเฉพาะผู้หญิงที่อยู่ในวัยมากอายุ
มากกว่า ๓๕ ปีหรือผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว ซึ่งจะ
เป็นช่วงวัยที่มีความเสี่ยงในการได้รับเชื้อไวรัส hpv อีก
ทั้ง สำหรับในผู้หญิงยังต้องมีการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้าน
มด้วยเครื่องแมมโมแกรมด้วย ซึ่งเหมาะสมสำหรับผู้หญิง
ที่อยู่ในวัย ๕๐ ถึงจะ ๗๔ ปี



นอกจากนี้ การทำงานของแต่ละบุคคลยังต้องมี
การตรวจตามความเสี่ยงในการทำงานต่างๆด้วย เช่น
หากคุณเป็นคนหนึ่งที่จำเป็นจะต้องทำงานในที่ที่มีฝุ่น
มาก ๆ ก็จำเป็นจะต้องมีการตรวจปอด หรือหากต้องมีการ
ทำงานในที่ที่มีเสียงดังติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ก็จำเป็น
จะต้องมีการตรวจการได้ยินของหู ว่ายังมีความสามารถ
ในการฟังเสียงได้ตามปกติหรือไม่ ซึ่งมักจะเป็นไปตาม
ความสอดคล้องของกำหนดกฎหมาย

ถึงแม้ว่าคนในวัยทำงานจะเป็นวัยที่มีความ
แข็งแรง มีความพร้อมกับการทำงานมากที่สุด แต่ก็ต้อง
ไม่ลืมที่จะดูแลตัวเองด้วยการตรวจสุขภาพประจำปีอยู่
สม่ำเสมอ เพราะหากเมื่อใดก็ตามที่คุณละเลยการตรวจ
อาจทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะพบโรคร้ายในระหว่างที่
คุณกำลังทำงานอยู่ได้ ซึ่งหากคุณจำเป็นจะต้องเจ็บป่วย
หรือล้มลงอาจจะทำให้เกิดเป็นความเสียหายของ
ครอบครัว เนื่องจากคุณเป็นเสาหลักในการทำงานและหา
เงินเลี้ยงครอบครัวของคุณเอง คุณอาจจะไม่เคยคิดว่า



ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคสามารถเกิดขึ้นกับคุณได้ทุกเมื่อ
เพราะมันอยู่ใกล้ตัวคุณแค่นิดเดียว แม้ว่า คุณจะพยายาม
ดูแลร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงแค่ไหน หรือเลือก
รับประทานอาหารที่มีโภชนาการที่ดีอย่างไร แต่การ
ดำเนินชีวิตในแต่ละวันย่อมไม่สามารถมีแต่ความสมบูรณ์
แบบได้ คุณอาจจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงอบายมุขจากการ
ที่ต้องออกไปสังสรรค์กับเจ้านายหรือลูกค้าได้ รวมไปถึง
การออกกำลังกายก็อาจจะทำได้อย่างไม่สม่ำเสมอ เพราะ
มัวแต่ทำงานและกลับบ้านดึกทุกวัน แม้จะมีเงินเดือนที่
สูงแค่ไหนก็ไม่สามารถหาซื้อสุขภาพที่ดีติดไว้กับเราได้
ตลอดไป

ดังนั้น การตรวจสุขภาพเพื่อตรวจหาความ
ผิดปกติในร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ การตรวจสุขภาพอย่าง
ต่อเนื่องจะช่วยคุณค้นหาความผิดปกติที่แอบซ่อนใน
ร่างกาย ก่อนที่มันจะลุกลามและกลายเป็นโรคใหญ่ที่
รักษาได้ยาก หรือเกิดเป็นอาการเรื้อรังที่ต้องทานยาไป
ตลอดชีวิต หรือต้องเข้ารับการรักษานจนเสียเงินทอง
มากมาย ที่สำคัญยังช่วยลดปัญหาการสูญเสียชีวิตได้ด้วย
ไม่ว่าจะเป็นวัยไหนๆก็จำเป็นที่จะต้องดูแลตัวเองทั้งนั้น
ยิ่งดูแลตัวเองได้ดีมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งมีความ
ปลอดภัยในชีวิตการทำงานมากเท่านั้น หวังว่าการตรวจ
สุขภาพจะไม่ใช่อะไรที่ยากเย็นจนเกินไป และจะกลายเป็น
สิ่งที่คุณทำอยู่อย่างสม่ำเสมอทุกๆ ปี

ขอบคุณที่มา FacebookTwitterEmailShare

