

HEALTH CHECK

ตรวจสอบพิษในร่างกาย

Cholinesterase

Cholinesterase พบได้ในตับ, ตับอ่อน, หัวใจ, เนื้อเยื่อส่วนสีขาวของสมองและซีรัม หน้าที่หลักของ cholinesterase ไม่ทราบแน่ชัด แต่ในทางคลินิกเอนไซม์นี้เป็นตัวบ่งชี้เมื่อโดนพิษของยาฆ่าแมลง และยังใช้เป็นดัชนีบอกการทำงานของตับได้ การตรวจเอนไซม์นี้ก่อนการผ่าตัดใช้เพื่อทดสอบหาความผิดปกติของเอนไซม์ในคนไข้ เพื่อหลีกเลี่ยงการสลายยาวนานเนื่องจากกล้ามเนื้อพ่อนคลายช้า ระดับเอนไซม์ลดลงพบได้ในผู้ที่โดนพิษของสารพวก organophosphorus, โรคตับอักเสบ, โรคตับแข็ง, myocardial infarction, acute infections และผู้ที่มีเอนไซม์ผิดปกติ ค่าปกติ Cholinesterase Serum = 1,500 - 4,000 Unit/L

โรคหรืออาการสำคัญ

ของพิษจากสารกำจัดศัตรูพืช

กลุ่มอาชีพเสี่ยง เช่น :

ผู้รับจ้างฉีดสารเคมีทางการเกษตร
 เกษตรกรเพาะปลูกพืช
 งานผลิตสารกำจัดศัตรูพืช

ปัจจัยเสี่ยง

ความรู้เรื่องพิษตามประเภทของสารกำจัดศัตรูพืช

พฤติกรรมเสี่ยง

ไม่สวมใส่ชุดป้องกันที่ครอบคลุมร่างกายส่วนทุกส่วน

ไม่ล้างร่างกายหลังปฏิบัติงาน

อาการแสดงของโรค

คันแสบ แสบร้อนที่ผิวหนัง

แสบตา แสบจมูก ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ

วิธีการป้องกันตนเอง

อ่านฉลากทุกครั้ง

รับคำแนะนำจากผู้ขายก่อนใช้ทุกครั้ง

สวมใส่ชุดป้องกันและใช้อุปกรณ์ทำงาน

แยกทำอาหารและเครื่องดื่มออกจากที่ทำงาน

ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

รู้หรือไม่ว่า ? ระดับไขมันในเลือดสูง ...มีความเสี่ยงป่วยเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

ระดับไขมันในเลือด

ระดับไขมันในหลอดเลือดสูง หรือคอเลสเตอรอลสูง หมายถึง มีปริมาณไขมันในเลือดมากเกินไป เสี่ยงป่วยเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง หรืออัมพฤกษ์ อัมพาต



ไขมันในเลือด มีอะไรบ้าง

ประเภทไขมัน	ระดับปกติ
1. ไขมันดี (HDL)	มากกว่า 40 มก./ดล.
2. ไขมันไม่ดี (LDL)	น้อยกว่า 100 มก./ดล.
3. ไตรกลีเซอไรด์ (TG)	น้อยกว่า 150 มก./ดล.
4. ไขมันรวม (TC)	น้อยกว่า 200 มก./ดล.

ไขมันรวม = ไขมันดี + ไขมันไม่ดี + ไตรกลีเซอไรด์ ÷ 5
TC = HDL + LDL + TG ÷ 5

วิธีลดระดับไขมันในเลือด

- ควบคุมการรับประทานอาหาร**
 - รับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลไม่เกิน 3,000 มิลลิกรัมต่อวัน
 - ลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวหรือคอเลสเตอรอลสูง เช่น เนื้อหมูติดมัน เครื่องในสัตว์
 - เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัว เช่น เนื้อปลา หรือผัก ถั่วต่าง ๆ
 - เลือกการปรุงอาหารแบบต้ม-นึ่ง-ตุ๋น-ยำ แทนการทอดน้ำมัน
- ออกกำลังกาย**
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม**
- ไม่สูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**
- การใช้ยาลดไขมัน**
ในโรคต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์อย่างสม่ำเสมอ

อะไร? คือปัจจัยเสี่ยงระดับไขมันในเลือดสูง

บุหรี่ ชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 เนื้อติดมัน อาหารทะเลบางชนิด
 น้ำหนักตัวเกิน

น้ำมันกรดไขมันอิ่มตัวสูง
 อาหารไขมันสูง เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์

โครงการพระราชดำริด้านสาธารณสุข

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568

โครงการตรวจสอบสุขภาพเคลื่อนที่

สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี

กรมพระศรีสวางควัฒน

วรขัตติยราชนารี

ของหมู่บ้านในเขต

เทศบาลตำบลเมืองชุม

ตรวจสุขภาพประจำปีได้อย่างไร?

ประชาชนอายุ 50 ปีขึ้นไป ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง อายุต่ำกว่า 50 ปี ตรวจทุก 2 - 3 ปี เพื่อช่วยวิเคราะห์ประเมิน รวมไปถึงการเฝ้าระวังโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

ข้อดีของการตรวจสุขภาพประจำปี

1. ช่วยให้ทราบสภาวะ และความสมบูรณ์ของร่างกาย ส่งผลให้สามารถปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันได้เหมาะสมกับสภาวะสุขภาพ
2. ช่วยให้เห็นพบความผิดปกติหรือโรคต่าง ๆ ได้ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถรักษาได้อย่างทันท่วงที ป้องกันไม่ให้ความผิดปกติลุกลามมากขึ้น
3. ช่วยให้ติดตามและประเมินสุขภาพของผู้ป่วย เพื่อให้แพทย์ให้การรักษาได้อย่างเหมาะสม
4. ลดความสูญเสียทั้งด้านสุขภาพ และด้านการเงิน

เตรียมตัวให้พร้อมก่อนตรวจสุขภาพ

- พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชั่วโมง เพื่อให้ผลการตรวจแม่นยำ
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 24 ชั่วโมง
- งดอาหารและเครื่องดื่ม (ยกเว้นน้ำเปล่า) อย่างน้อย 8-10 ชั่วโมง ในกรณีที่ต้องหาน้ำตาลในเลือดและไขมันในเลือด
- หากมีโรคประจำตัวหรือยาที่ใช้ประจำ ให้รับประทานยาตามปกติ ไม่ต้องงดยา และนำยาที่ใช้มาในวันตรวจสุขภาพด้วย

How to... การเตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพ



โรคไต จากเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

การมีน้ำตาลในเลือดที่สูงมากเป็นระยะเวลานาน ส่งผลเสียต่อหลอดเลือดเล็กๆ ที่เปลี่ยนอวัยวะต่างๆทั่วร่างกาย เมื่อหลอดเลือดที่เปลี่ยนไปเสียการทำงาน ทำให้อวัยวะของเสียไม่ได้ จนเกิดภาวะไตวายเรื้อรัง ถ้าไม่ได้รับการรักษา ก็จะนำไปสู่เสียชีวิตได้

โรคไต เป็นภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ความชุกของโรคไตเรื้อรังในผู้ป่วยเบาหวาน และความดันโลหิตสูง สูงถึงร้อยละ 17.5 ส่งผลต่อการดำรงชีพของบุคคล ทั้งส่วนของภาครัฐ ผู้ป่วยและครอบครัว

ผลจากโรคไต

ทำให้เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

การป้องกันโรคไต

1. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับดี
2. ควบคุมระดับความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท
3. ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
4. ควบคุมน้ำหนัก
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
6. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา

ตรวจการทำงานของไต (Renal Function test)

ผลตรวจ	ค่าปกติ	ระดับอันตราย	โรคที่เกี่ยวข้อง
BUN (ตรวจการทำงานของไต)	10 - 20 mg/dL	ค่าสูงกว่า 20 mg/dL	โรคไต
Creatinine (ตรวจประสิทธิภาพการทำงานของไต)	ผู้ชาย 0.7-1.2 mg/dL ผู้หญิง 0.5-1.0 mg/dL	ค่าสูงกว่า 4.0 mg/dL	โรคไต

ค่าไตสูงต้องดูตัวเลขอย่างไร? สูงเท่าไรถึงเรียกว่าอันตราย?

ค่าไตสูงไม่ได้เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์เพียงอย่างเดียว แต่ยังเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต ทั้งการกิน พักผ่อนน้อย ความเครียด ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพไตได้ และทำให้ไตทำงานผิดปกติ

พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เสี่ยงค่าไตสูงมีดังนี้

1. โรคอ้วน หรือ มีภาวะน้ำหนักตัวเกินซึ่งส่งผลให้เป็นเบาหวาน ไบโม่ในเลือดสูง และมี "ไขมันพอกไต"
 2. การดื่มแอลกอฮอล์เป็นจำนวนมาก และดื่มติดต่อกันมาเป็นเวลานาน
 3. มักทานอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง อาทิ ปิ้งย่าง ของทอด ของมัน ของหวาน
 4. ทานยาในปริมาณมาก และติดต่อกันมาเป็นเวลานาน
 5. พักผ่อนไม่เพียงพอ นอนดึก ทำให้ไตทำงานหนัก
- ดังนั้นหากอยู่ในกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ ควรรีบไปตรวจสุขภาพเช็คค่าไต เพราะถ้าปล่อยทิ้งไว้นานสามารถรุนแรงเป็นมะเร็งไตได้

ค่า ALT (SGPT), AST (SGOT) คืออะไร?

- ค่า ALT (Alanine Aminotransferase) หรือเรียกอีกชื่อว่า ค่า SGPT เป็นเอนไซม์ที่มีเป็นจำนวนมากในเซลล์ตับ แต่ถ้าหากเกิดความเสียหายในเซลล์ตับขึ้นจะมีค่า ALT สูงกว่าปกติ

- ค่า AST (Aspartate Aminotransferase) หรือเรียกอีกชื่อว่า ค่า SGOT เป็นเอนไซม์ที่ใช้ช่วยตรวจวินิจฉัยภาวะโรคตับ และภาวะโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยเอนไซม์ AST พบได้มากที่สุดที่ตับ และกล้ามเนื้อหัวใจ โดยค่าปกติปกติของผู้ชายและผู้หญิงจะมีค่า AST และค่า ALT ที่แตกต่างกัน ผู้ชายจะมีค่าต่ำกว่า 30 IU/L (หน่วยสากลต่อลิตร) ผู้หญิงจะมีค่าต่ำกว่า 19 IU/L (หน่วยสากลต่อลิตร)

แล้วค่าไตสูงเท่าไรถึงอันตราย?

หากเกิดความผิดปกติในไต จะมีค่าไตสูงมากกว่า 40 ขึ้นไป นั่นก็คือตั้งแต่ 41 ซึ่งสามารถบอกได้ว่ากำลังเป็น "ไบโม่พอกไต" ตับอักเสบและถ้าค่าไตสูงขึ้นเรื่อย ๆ อาจร้ายแรงถึงขั้นไตวายได้ ซึ่งค่าไตสูงในระยะแรกจะมีภาวะเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ท้องอืด อาหารไม่ย่อย และเจ็บชายโครงขวา แต่บางรายก็อาจจะไม่แสดงภาวะใด ๆ

เมื่อตรวจพบแล้วว่าค่าไตสูง ควรรับมือดูแลตัวเองให้ดี

1. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เน้นอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผัก
 2. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
 3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 4. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
 5. ทานลิฟฟลัสใส่ใจดี ที่มีสารสกัดเข้มข้น และดีต่อตับกว่า 12 ชนิด เช่น สารสกัดอาร์ติโชค และ แคนดิลอยน ให้สุขภาพตับแข็งแรงไม่ทำลายตับ ไขมันสะสม และผ่านการรับรองมาตรฐานสากล
- ดังนั้น หากตรวจสุขภาพแล้วพบว่าค่าไตสูงเกิน 40 ขึ้นไป ควรรีบปรึกษาแพทย์