

10 รายการตรวจสุขภาพ....ที่จำเป็นของผู้หญิง



นำเสนอเมื่อ : 19 ต.ค. 2552

10 รายการตรวจสุขภาพที่จำเป็นของผู้หญิง



ข้อแนะนำสำหรับผู้หญิงทุกคนในการตรวจเช็คสุขภาพร่างกายที่สำคัญ

การเชื่อว่า ไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บซ่อนอยู่ในตัวย่อมทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี แต่จะดีกว่านี้ถ้ามีการตรวจเช็คร่างกายเพื่อความมั่นใจเต็มร้อยว่าปลอดโรค ภัยอย่างแท้จริงหรือไม่ เรามีข้อแนะนำสำหรับคุณผู้หญิงทุกคนในการตรวจเช็คสุขภาพร่างกายที่สำคัญ 10 ประการเพื่อประโยชน์ของคุณเองและอย่าลืมพาดคนในครอบครัวอันเป็นที่รักของคุณ ไปตรวจร่างกายด้วยก็ดี

-  **1. เต้านม** การอัลตราซาวนด์เต้านมควรเริ่มทำเมื่ออายุ 40 ปี เพื่อตรวจความเสี่ยงของมะเร็งเต้านมและผลที่อาจเกิดจากวัยทองได้ โดยควรตรวจอย่างน้อยที่สุดทุก ๆ 2 ปี สำหรับสาว ๆ ในวัยอื่นก็ควรเข้ารับการตรวจแบบอัลตราซาวนด์ด้วย เพื่อความมั่นใจในความปลอดภัยของโรคที่อาจเกิดจากเต้านมได้
-  **2. ตา** ต้อหินมักเกิดกับผู้หญิงวัย 40 ปีขึ้นไป ส่วนสาววัย 30 ขึ้นไปก็จะเริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับดวงตา จึงมีความจำเป็นมากในการตรวจเช็คสุขภาพหรือตรวจวัดสายตา โดยเฉพาะผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานหรือมีปัญหาเลือดลมไม่ดี
-  **3. ฟัน** ควรตรวจฟันอย่างน้อยที่สุดปีละครั้งหรือ 6 เดือนครั้ง เพื่อตรวจดูว่า มีหินปูนเกาะหรือมีฟันผุไหม เพื่อจะได้ทำการรักษาแต่เนิ่น ๆ ไม่รอนจนกระทั่งเหงือกอักเสบ หรือฟันผุมากจนต้องถอนทิ้งในที่สุด
-  **4. หัวใจและเลือดลม** ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะมีโอกาสเสี่ยงกับการเป็นโรคหัวใจน้อยที่สุด ส่วนผู้ที่ขี้เกียจออกกำลังกายใดหนึ่งชนิด ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจความดันโลหิต เพื่อป้องกันและโรคอัมพาตตั้งแต่เนิ่น ๆ
-  **5. แอปสไมแยร์** ผู้หญิงที่วัย 25 ปีขึ้นไป หรือวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์เร็ว ควรมีการตรวจภายในและตรวจเซลล์เยื่อปากมดลูก ที่เรียกว่าแอปสไมแยร์ปีละครั้ง จะช่วยให้สามารถวินิจฉัยมะเร็งปากมดลูกในระยะต้น ๆ เพื่อนำไปสู่การรักษาให้หายขาด
-   **6. มดลูก** การอัลตราซาวนด์เป็นสิ่งสำคัญมากในกรณีอาจเป็นซีสต์หรือเนื้องอก เพื่อตรวจทำการรักษาได้ทัน ส่วนสตรีที่ต้องการจะมีลูกควรตรวจอัลตราซาวนด์ปีละครั้งดีที่สุด
-  **7. ผิวหนัง** หากไฝมีขนาดใหญ่ขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลง หรือผิวมีผื่นเล็ก ๆ เป็นขุย ซึ่งมักพบบริเวณใบหน้า แขน หลังมือ โดยเฉพาะบริเวณที่โดนแสงแดดมาก ๆ ควรไปให้แพทย์ผิวหนังตรวจ เพื่อลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งผิวหนัง โดยเฉพาะผู้ที่มักคนในครอบครัวเป็นมะเร็งผิวหนังมาก่อน
-  **8. กระดูก** ผู้หญิง ช่วงวัยทองควรไปตรวจความแน่นของกระดูก ถ้ามีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคกระดูกพรุนหรือผู้ที่มีความเสี่ยง เช่น น้ำหนักตัวต่ำมาตรฐาน โรคปวดตามข้อ ปวดหลัง กระดูกหัก จะได้ทำการรักษาความแข็งแรงของกระดูกไม่ให้อ่อนเร็ว
-  **9. ลำไส้** เมื่ออายุย่างเข้าสู่เลข 5 ควรเข้ารับการตรวจลำไส้ใหญ่เป็นประจำทุกปี เพราะลำไส้ใหญ่มีโอกาสเสี่ยงกับการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ และหากอายุ 55 ปี ก็จำเป็นต้องตรวจหามะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยเฉพาะหากญาติพี่น้องเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่มาก่อน
-  **10. เลือด** เมื่ออายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจเลือดทุก 2 ปี ซึ่งผลการตรวจเลือดจะบ่งชี้ได้ว่ามีการติดเชื้อ เป็นภูมิแพ้ หรือมีโลหิตจางหรือไม่ นอกจากนี้แพทย์ยังสามารถตรวจเช็คคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือดอีกด้วย เพื่อดูว่ามีความเสี่ยงกับการเป็นโรคเบาหวานหรือไม่

