

ตรวจสุขภาพประจำปีแต่ละวัย ควรตรวจอะไรบ้าง ?

นำเสนอเมื่อ : 14 ต.ค. 2569

หลายคนมักนึกถึงการ**ตรวจสุขภาพประจำปี** เมื่อเริ่มมีอาการผิดปกติ หรือเมื่ออายุเพิ่มขึ้น แต่ในความเป็นจริง การตรวจสุขภาพไม่ได้มีเป้าหมายเพียงค้นหาโรคเท่านั้น แต่ยังช่วยประเมินความเสี่ยงและติดตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในแต่ละช่วงวัย โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรังบางประเภทที่ในระยะแรกอาจยังไม่มีอาการชัดเจน เช่น ความดันโลหิตสูงและเบาหวาน

อย่างไรก็ตาม โปรแกรมตรวจสุขภาพที่เหมาะสมของแต่ละคนไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน เพราะควรพิจารณาทั้งอายุ เพศ ประวัติสุขภาพของตนเองและครอบครัว รวมถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิตด้วย



ทำไมต้องตรวจสุขภาพประจำปี แม้ร่างกายยังแข็งแรง ?

การรู้สึกแข็งแรงไม่ได้หมายความว่าค่าต่าง ๆ ภายในร่างกายจะไม่มีเปลี่ยนแปลง เพราะโรคเรื้อรังหลายชนิดสามารถค่อย ๆ พัฒนาโดยที่ผู้ป่วยยังใช้ชีวิตได้ตามปกติ เช่น ภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งผู้ป่วยจำนวนหนึ่งอาจไม่รู้ตัวว่ามีภาวะดังกล่าว

การตรวจสุขภาพจึงช่วยสร้างข้อมูลพื้นฐานของร่างกายในแต่ละปี เมื่อมีผลตรวจย้อนหลัง แพทย์สามารถนำมาเปรียบเทียบกับแนวโน้ม เช่น น้ำหนัก ความดันโลหิต ระดับน้ำตาล หรือไขมันในเลือด และพิจารณาว่าจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม ตรวจเพิ่มเติม หรือติดตามค่าใดเป็นพิเศษหรือไม่

ตรวจสุขภาพประจำปีแต่ละช่วงวัย ควรเน้นอะไร ?

รายการตรวจที่เหมาะสมควรได้รับการประเมินเป็นรายบุคคล ไม่จำเป็นต้องเลือกแพ็คเกจที่มีจำนวนรายการมากที่สุดเสมอไป โดยแนวทางคร่าว ๆ สามารถแบ่งตามช่วงวัยได้ดังนี้

อายุ 20–34 ปี เน้นสร้างข้อมูลสุขภาพพื้นฐาน

วัยทำงานตอนต้นอาจยังไม่มีโรคประจำตัว แต่พฤติกรรมบางอย่างนั่งทำงานเป็นเวลานาน รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา นอนน้อย หรือขาดการออกกำลังกาย สามารถสะสมเป็นความเสี่ยงในอนาคตได้

การตรวจเบื้องต้นจึงควรครอบคลุมการวัดน้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต รวมถึงการประเมินประวัติสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง ส่วนการตรวจเลือด เช่น ระดับน้ำตาลหรือไขมัน ควรพิจารณาตามอายุ ความเสี่ยง และคำแนะนำของแพทย์

อายุ 35–49 ปี เพิ่มความสำคัญกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

เมื่อเข้าสู่วัย 35 ปีขึ้นไป การติดตามความดันโลหิตและความเสี่ยงของโรคเบาหวานมีความสำคัญมากขึ้น แนวทางของกระทรวงสาธารณสุขมีการกำหนดกลุ่มประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไปเป็นหนึ่งในกลุ่มเป้าหมายสำหรับการคัดกรองเบาหวานและความดันโลหิตสูง

ช่วงวัยนี้จึงอาจตรวจระดับน้ำตาล ไขมันในเลือด การทำงานของอวัยวะบางส่วน หรือรายการอื่นตามปัจจัยเสี่ยง พร้อมติดตามค่าที่เริ่มผิดปกติตั้งแต่ยังไม่เกิดโรค เพื่อให้สามารถปรับพฤติกรรมได้เร็วขึ้น

อายุ 50–59 ปี ให้ความสำคัญกับการคัดกรองตามความเสี่ยง

นอกจากรายการตรวจพื้นฐานแล้ว ผู้ที่มีอายุเพิ่มขึ้นอาจต้องพิจารณาการคัดกรองโรคบางประเภทตามเพศ อายุ ประวัติครอบครัว และปัจจัยเสี่ยง เช่น โรคหัวใจ โรคกระดูกบางชนิด หรือความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะต่าง ๆ

จุดสำคัญคือไม่ควรเลือกการตรวจเพิ่มเติมด้วยตนเองทั้งหมด เพราะการคัดกรองบางอย่างอาจไม่ได้จำเป็นสำหรับทุกคน แพทย์จะช่วยประเมินว่าการตรวจใดเหมาะสมและควรตรวจบ่อยเพียงใด

อายุ 60 ปีขึ้นไป มองสุขภาพแบบรอบด้านมากขึ้น

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การตรวจสุขภาพประจำปี ควรครอบคลุมมากกว่าค่าจากการตรวจเลือด โดยอาจพิจารณาความสามารถในการเคลื่อนไหว การมองเห็น การได้ยิน ความจำภาวะโภชนาการ สุขภาพช่องปาก และความเสี่ยงต่อการหลวมรวมด้วย

กรมอนามัยให้ความสำคัญกับการประเมินการถดถอยของร่างกายผู้สูงอายุในหลายด้าน เพื่อช่วยให้สามารถวางแผนดูแลสุขภาพได้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

ก่อนตรวจสุขภาพประจำปี ต้องเตรียมตัวอย่างไร ?

ก่อนเข้ารับการตรวจ ควรสอบถามสถานพยาบาลว่ารายการตรวจของตนจำเป็นต้องงดอาหารหรือเครื่องดื่มหรือไม่ เพราะไม่ได้หมายความว่า การตรวจสุขภาพทุกโปรแกรมต้องอดอาหารเหมือนกัน

ควรเตรียมข้อมูลยาและอาหารเสริมที่ใช้อยู่ ประวัติการรักษา ผลตรวจครั้งก่อน รวมถึงข้อมูลโรคประจำตัวของคนในครอบครัว หากมีอาการผิดปกติ เช่น เหนื่อยง่าย น้ำหนักเปลี่ยนโดยไม่ทราบสาเหตุ ปวดเรื้อรัง หรือมีอาการอื่นที่กังวล ก็ควรแจ้งแพทย์โดยตรง เพื่อพิจารณาว่าจำเป็นต้องตรวจเพิ่มเติมหรือไม่

ผลตรวจสุขภาพผิดปกติ ต้องกังวลทันทีหรือไม่ ?

ค่าที่ออกนอกช่วงอ้างอิงไม่ได้หมายความว่า เป็นโรคเสมอไป เพราะผลตรวจบางรายการอาจได้รับอิทธิพลจากอาหาร การพักผ่อน ยาที่ใช้ ภาวะขาดน้ำ หรือปัจจัยเฉพาะบุคคล ดังนั้นไม่ควรอ่านเฉพาะตัวเลขแล้ววินิจฉัยตัวเอง

สิ่งสำคัญคือการให้แพทย์พิจารณาผลทั้งหมดร่วมกับอายุ อาการ ประวัติสุขภาพ และผลตรวจในอดีต หากพบความเสี่ยง แพทย์อาจแนะนำให้ปรับอาหาร เพิ่มกิจกรรมทางกาย ติดตามผลซ้ำ หรือตรวจเพิ่มเติมตามความเหมาะสม

ตรวจสุขภาพประจำปี เลือกให้เหมาะกับตัวเองสำคัญกว่าตรวจเยอะ

การตรวจสุขภาพประจำปีที่ดีจึงไม่ได้วัดจากจำนวนรายการตรวจ แต่ควรตอบคำถามได้ว่าสุขภาพในปีนี้เป็นไปอย่างไร มีความเสี่ยงเรื่องใดที่ควรดูแล และควรปรับพฤติกรรมส่วนไหนก่อนเกิดปัญหา

หากไม่แน่ใจว่าควรเลือกโปรแกรมแบบใด สามารถเริ่มจากการแจ้งอายุ ประวัติสุขภาพ โรคประจำตัวของครอบครัว และพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้แพทย์ทราบ เพื่อเลือกรายการตรวจที่เหมาะสมและใช้ผลตรวจเป็นข้อมูลสำหรับวางแผนดูแลสุขภาพในระยะยาว