



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองงานวิทยาเขตเพชรบุรี สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยศิลปากร โทร.41788

ที่ ศธ.6803.6/ 0222

วันที่ 4 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเชิญเข้ารับตรวจสอบสุขภาพประจำปี

เรียน คณาจารย์และบุคลากรทุกท่าน

ด้วย หน่วยพยาบาลและสุขอนามัย งานพัฒนานักศึกษาได้กำหนดจัดโครงการตรวจสอบสุขภาพบุคลากรประจำปี ในวันอังคารที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 เวลา 07.30 – 11.00 น. ณ ชั้น 2 อาคารบริหาร มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยมีเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลหัวหิน เป็นผู้ให้บริการด้านการแพทย์

ในการนี้ จึงขอประชาสัมพันธ์และเชิญชวนบุคลากรทุกท่าน รับการตรวจสอบสุขภาพประจำปี เพื่อให้การเตรียมการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความร่วมมือจากบุคลากรที่ประสงค์จะตรวจสอบสุขภาพ ลงชื่อพร้อมกรอกข้อมูล เพื่อใช้ทำทะเบียนประวัติ ภายในวันศุกร์ที่ 19 เมษายน 2562 เวลา 14.00 น. หน่วยพยาบาลฯ จะได้ประสานงานเรื่องทะเบียนประวัติ และอุปกรณ์ส่งตรวจต่อไป โดยสามารถลงชื่อพร้อมกรอกข้อมูล และส่งเอกสารที่ผู้แทนของแต่ละคณะวิชา ดังนี้

- | | | | |
|-------------------------------|-----------------------|------------|------------------------|
| - คณะสัตวศาสตร์ฯ | ติดต่อ คุณรัตนาดี | ก้อนทองคำ | ชั้น 4 อาคารบริหาร |
| - คณะวิทยาการจัดการ | ติดต่อ คุณจันทร์ทา | มังสา | ชั้น 3 อาคารเรียนรวม 1 |
| - คณะเทคโนโลยีสารสนเทศฯ | ติดต่อ คุณชัยรัฐกัญญา | สี่อจันทร์ | ชั้น 3 อาคารบริหาร |
| - สำนักงานวิทยาเขตฯ | ติดต่อ คุณวิญญากานต์ | กล้าหาญ | ชั้น 1 อาคารบริหาร |
| - ศูนย์คอมพิวเตอร์ฯ และหอสมุด | ติดต่อ คุณนารีรัตน์ | บำรุงผล | ชั้น 2 อาคารวิทยบริการ |

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป จักขอบคุณยิ่ง สามารถดูรายละเอียดข้อแนะนำการตรวจสอบสุขภาพ รายการตรวจและสิทธิในการเบิก ได้ที่ Website : www.pict.su.ac.th

นบ

(นายสอาด ศรีจันทร์)

ผู้อำนวยการกองงานวิทยาเขตเพชรบุรี



โครงการตรวจสอบสุขภาพบุคลากรประจำปี

รายการตรวจสอบสุขภาพประจำปี มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลของผู้ตรวจสอบสุขภาพ (สำหรับทำแฟ้มประวัติ)

ชื่อสกุล (นาย/นาง/นางสาว).....

หมายเลขบัตรประชาชน.....

อายุ.....วัน/เดือน/ปีเกิด.....

เบอร์โทรศัพท์มือถือ.....

หน่วยงานที่สังกัด.....

หมายเหตุ

บุคลากรที่ประสงค์เข้ารับการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ต้องสำรองเงินจ่ายก่อนทุกกรณี แล้วนำใบเสร็จรับเงินมาเบิกค่าตรวจสุขภาพได้ที่ คุณปิยะวรรณ สุขเกษม

เข็ตรายการตรวจ
สุขภาพ ด้านหลัง



รายการตรวจสุขภาพ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

กรุณาใส่เครื่องหมาย ลงในช่องรายการที่ท่านต้องการตรวจ

| ลำดับ | รายการ | ราคา | รายการที่ ต้องการตรวจ |
|-------|---|--------------|--------------------------|
| 1 | ตรวจร่างกายทั่วไป (Physical Exam) | 50 | |
| 2 | ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC) | 90 | |
| 3 | ตรวจปัสสาวะ (UA) | 50 | |
| 4 | ตรวจอุจจาระ (Stool Exam /Occultcblood) | 70 | |
| 5 | ตรวจน้ำตาลในเลือด (FBS) | 40 | |
| 6 | ตรวจการทำงานของไต (BUN) | 50 | |
| 7 | ตรวจการทำงานของไต (Creatinin) | 50 | |
| 8 | ตรวจการทำงานของตับ (AST) | 50 | |
| 9 | ตรวจการทำงานของตับ (ALT) | 50 | |
| 10 | ตรวจการทำงานของตับ (ALK) | 50 | |
| 11 | ตรวจไขมันโคเลสเตอรอล(Cholesterol) | 60 | |
| 12 | ตรวจไขมันไตรกลีเซอไรด์(Triglyceride) | 60 | |
| 13 | ตรวจความหนาแน่นไขมันดี (HDL) | 100 | |
| 14 | ตรวจความหนาแน่นไขมันไม่ดี (LDL) | | |
| 15 | ตรวจกรดยูริก (Uric acid) | 60 | |
| 16 | เอ็กซเรย์ปอด | 220 | |
| 17 | ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (HAV) | 500 | |
| 18 | ตรวจหาเชื้อและภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg/HBsAb/HBC-A) | 540 | |
| 19 | มะเร็งลำไส้ (CEA) | 300 | |
| 20 | มะเร็งตับ (Alpha-Fetoprotein) | 270 | |
| 21 | มะเร็งต่อมลูกหมาก (PSA) (ตรวจเฉพาะผู้ชาย) | 300 | |
| | รวม | <u>2,960</u> | |

หมายเหตุ

บุคลากรที่ประสงค์เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ต้องสำรองเงินจ่ายก่อน ทุกกรณี แล้วนำใบเสร็จรับเงินมาเบิกค่าตรวจสุขภาพได้ที่ คุณปิยะวรรณ สุขเกษม



12. มะเร็งลำไส้ (CEA)

ตรวจเลือดโดยนับปริมาณเม็ดเลือดแดงในอุจจาระ (ถ้ามีความผิดปกติ นัดตรวจเพิ่มเติมที่โรงพยาบาล)

13. มะเร็งตับ (Alpha-Fetoprotein)

ผลตรวจเลือดซึ่งดูจากผลการทำงานของตับ ไวรัสตับอักเสบและสารบ่งชี้มะเร็งตับ (ถ้ามีความผิดปกติ นัดตรวจเพิ่มเติมที่โรงพยาบาล)

13. มะเร็งต่อมลูกหมาก (PSA) เฉพาะผู้ชาย

ตรวจหาจากผลเลือดเพื่อหาสารบ่งชี้มะเร็ง ซึ่งสารชนิดนี้จะถูกผลิตขึ้นมากกว่าคนปกติ (ถ้ามีความผิดปกติ นัดตรวจเพิ่มเติมที่โรงพยาบาล)

เอกสารอ้างอิง

นวพรรณ จารุรักษ์. คู่มือประชาชน การเตรียมตัวมาตรวจทางห้องปฏิบัติการ. พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. 2554.



หากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามได้ที่หน่วยพยาบาลและสุขอนามัย งานหอพักนักศึกษา หรือโทร. 032-594-115 เบอร์โทรสายใน 41788

การเตรียมตัวเพื่อตรวจสุขภาพ

การเตรียมความพร้อมในการมาตรวจสุขภาพ ต้องมีการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อม ไม่เครียดไม่กังวล โดยปฏิบัติดังนี้

1. งดอาหารอย่างน้อย 8-12 ชั่วโมง หากมีการตรวจที่เกี่ยวข้องกับการตรวจระดับน้ำตาลหรือระดับไขมัน
2. งดสูบบุหรี่ หรือดื่มสุราในช่วงที่มีการตรวจสุขภาพ
3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
4. ดำเนินชีวิตปกติ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
5. ระมัดระวังเรื่องการไต่ยา หากไม่สามารถหยุดการไต่ยาได้ โปรดแจ้งให้แพทย์ทราบ



คำอธิบายรายการตรวจสุขภาพ

โครงการตรวจสุขภาพประจำปี

หน่วยพยาบาลและสุขอนามัย

งานพัฒนานักศึกษา

ออกแบบ น.ส.ภัทรวดี กลีบสุวรรณ
นักวิชาการอุดมศึกษาปฏิบัติการ



คำอธิบายรายการตรวจสุขภาพ

1. ตรวจร่างกายทั่วไป (Physical Exam)

แพทย์จะตรวจสัญญาณชีพที่สำคัญ เช่น ชีพจร อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และตรวจร่างกายทั้งหมด

2. ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (Complete Blood Count : CBC)

ตรวจดูภาวะโลหิตจาง จำนวนเม็ดเลือดชนิดต่างๆ ลักษณะเซลล์เม็ดเลือดแดงชนิดต่างๆ มีความผิดปกติอย่างไร

3. ตรวจปัสสาวะ

เป็นการตรวจดูลักษณะสี ความขุ่น สี กลิ่น ความถ่วงจำเพาะ ความเป็นกรด เป็นต้น ตรวจหาสารต่างๆ เช่น น้ำตาล โปรตีน เชื้อแบคทีเรีย และดูตะกอนสิ่งผิดปกติต่างๆ

4. ตรวจอุจจาระ (Stool Exam)

ตรวจหาเลือด ไข่พยาธิและอื่นๆมีประโยชน์สำหรับใช้ในการแยกเชื้อที่ทำให้เกิดโรคที่เป็นสาเหตุของการติดเชื้อในทางเดินอาหาร เช่น เชื้อไทฟอยด์ บิด เป็นต้น

5. ตรวจน้ำตาลในเลือด (Fasting blood Sugar/ FBS)

ตรวจคัดกรองหาโรคเบาหวาน ค่าปกติน้อยกว่า 100 mg/dL

6. ตรวจการทำงานของไต (BUN/Creatinin)

ตรวจดูสภาพการทำงานของไตโดยทั่วไป โดยดูจากค่าระดับของ BUN และ Creatinin ค่าปกติ 8-12 mg/dL

7. ตรวจการทำงานของตับ (AST/ALT/ALK)

เป็นการตรวจระดับเอนไซม์ของตับในเลือด

AST เป็นเอนไซม์ปกติอยู่ในเซลล์ตับ จะไม่ออกมาในทางเลือด หากมีเอนไซม์ตัวนี้ออกมาในเลือดมากก็แสดงว่าเซลล์ตับได้รับความเสียหาย ค่าปกติของ AST ไม่เกิน 40 IU/L

ALT เป็นเอนไซม์ปกติอยู่ในเซลล์ตับเช่นเดียวกับ AST ค่าปกติของ ALT ไม่เกิน 34 IU/L

ALK เป็นเอนไซม์ปกติอยู่ในเซลล์ตับ ทางเดินอุ้งน้ำดี และกระดูกเป็นส่วนใหญ่ ถ้าตัวนี้สูงอาจจะมีปัญหาทางเดินน้ำดี ตับหรือกระดูก ค่าปกติของ ALK ไม่เกิน 128 IU/L

8. ตรวจไขมันโคเลสเตอรอล/ไตรกลีเซอไรด์ (Cholesterol/Triglycerides)

เป็นการตรวจคัดกรองระดับไขมัน โคเลสเตอรอล (Cholesterol) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นผลิตฮอร์โมนต่างๆของเอนไซม์ ข้อเสียคือหากมีค่าสูง ไขมันจะไปสะสมที่ผนังหลอดเลือด (วิเคราะห์จาก Total Cholesterol) ทำให้หลอดเลือดแข็งและตีบ ค่าปกติต่ำกว่า 200 mg/dL ส่วนไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่ร่างกายสังเคราะห์ขึ้นในตับ จึงไม่น่าแปลกที่ใครบางคนบอกว่าอายุเฉยๆ ร่างกายก็ผลิตไตรกลีเซอไรด์ แต่ไขมันชนิดนี้ยังเพิ่มพูนในร่างกายของเราได้จากอาหารที่เรากินเข้าไปด้วยไตรกลีเซอไรด์ในเลือด 50 - 150 mg/dl

9. ตรวจความหนาแน่นไขมันดี (HDL) และความหนาแน่นไขมันไม่ดี (LDL)

ความหนาแน่นไขมันดี (HDL) เป็นไขมันที่ดึงไขมันที่พอกหลอดเลือดออกไปจากหลอดเลือด ดังนั้น HDL มากยิ่งดี ค่าปกติควรเกิน 40 mg/dL

ความหนาแน่นไขมันไม่ดี (LDL) เป็นไขมันที่พอกอยู่ในผนังหลอดเลือดและเป็นไขมันที่ก่อให้เกิดโรคโดยตรงเช่นโรคหัวใจหลอดเลือด ค่าปกติไม่ควรเกิน 130 mg/dL

10. ตรวจกรดยูริก (Uric acid)

ผลการตรวจมีระดับสูงผิดปกติ บ่งบอกถึงโรคเกาต์ ควรควบคุมอาหารและปัจจัยต่างๆที่ส่งเสริมให้มีความผิดปกติมากขึ้น กรดยูริกที่สูงจะทำอันตรายต่อข้อข้อและอวัยวะต่างๆ ค่าปกติค่าปกติโดยทั่วไป คือ ผู้ชาย ค่าช่วง 4 - 8.5 mg/dL ผู้หญิง ค่าช่วง 2.7 - 7.3 mg/dL เด็ก ค่าช่วง 2.5 - 5.5 mg/dL

11. เอ็กซเรย์ปอด (Film chest X-ray)

เป็นการหาร่องรอยความผิดปกติของปอด ถ้ามีเช่นการอักเสบ แผลในปอด ก้อนในปอด เป็นต้น

12. ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (HAV)

ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด : CBC และตรวจร่างกาย เพื่อดูเม็ดเลือดขาว รวมไปถึงประวัติการทำงาน การเดินทาง การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ ซึ่งอาการของคนที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบี จะมีอาการเหมือนเป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ และผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบบีจะมีอาการอยู่ 8 สัปดาห์

18. ตรวจหาเชื้อและภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg/HBsAb/HBc-A)

สามารถตรวจจากเลือด ดูค่าการทำงานของตับ ไวรัสตับอักเสบบี สามารถติดต่อได้ทางเลือดหรือน้ำเชื้อ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน การใช้แปรงสีฟัน ที่ตัดเล็บ การถูกของค้ำจากที่ทำงาน เป็นต้น