

การตรวจสุขภาพประจำปี

รศ.ดร.ภญ.พิสมัย กุลกาญจนาธร

ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ว่ากันว่า ตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ....แล้วอะไรเล่าเป็นหน้าต่างของตับ/ไต/ไส้พุง

หัวใจ ตับ ไต ไส้ เป็นอวัยวะที่ทำงานเพื่อการดำรงชีวิตของคนโดยจะมีการผลิตสารชีวโมเลกุล นำสู่อวัยวะต่างๆทางกระแสเลือด และโดยกระแสเลือดเช่นกันที่นำสารชีวโมเลกุลที่ถูกใช้แล้วหมดสภาพการทำงานและเปลี่ยนรูปกลับหรือส่งออกภายนอกช่่างกาย นอกจากนี้ก็จะทำหน้าที่ทำลายสารที่นำเข้ามาจากภายนอกร่างกาย (อาหาร ยา/อาหารเสริม) เพื่ยับยั้งออกทาง ไส้ (ลำไส้ใหญ่ในรูปอุจจาระ) และ ไต (ในรูปปัสสาวะ)

**“การตรวจหาสารชีวโมเลกุลบางตัว ในกระแสเลือด/ปัสสาวะ/อุจจาระ
จึงเป็นหน้าต่างของตับ/ไต/ไส้พุง”**

อวัยวะต่างๆในร่างกายทำงานทุกวันเป็นปกติ แต่หากได้รับสารแปลกปลอมจากภายนอกมากก็จะต้องทำงานเพิ่มเพื่อทำลายสารแปลกปลอมนั้นเพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาวะปกติ อวัยวะเหล่านี้จะทำงานหนักขึ้นมากหรือน้อยหรือยาวนานแค่ไหน ขึ้นกับเจ้าของร่างกายจะขยันหลั่งสารแปลกปลอมส่งเข้าไปมากหรือน้อย อย่างต่อเนื่องหรือเป็นครั้งคราว เมื่ออวัยวะต้องทำงานหนักขึ้นต่อเนื่อง อาจเกิด ความขัดข้องซึ่งเป็นได้ทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง ถ้าได้พักอย่างพอเพียงอวัยวะเหล่านี้ก็จะกลับมาทำงานได้ปกติ แต่หากต้องทำงานเพื่อทำลายสิ่งแปลกปลอมอย่างต่อเนื่องยาวนานอวัยวะเหล่านี้ก็จะเสื่อมและอาจหยุดทำงาน ซึ่งก็หมายถึงไม่สามารถผลิตสารชีวโมเลกุลที่จำเป็นต่อร่างกายหรือทำลายสารแปลกปลอมที่ร่างกายไม่ต้องการ ดังนั้นเจ้าของร่างจึงไม่ควรนำส่งสารแปลกปลอม(อาหาร ยา/อาหารเสริม) เข้าร่างกายเกินความจำเป็น โดยเฉพาะสารแปลกปลอมที่หวังว่าจะสร้างความสวยความงามเกินปกติ(ไม่ใช่ของดั้งเดิมที่พ่อแม่ให้มา)

การมี/ไม่มีสารชีวโมเลกุลบางตัวในกระแสเลือด/ปัสสาวะ/อุจจาระ จึงบ่งชี้สภาพของตับ/ไต/ไส้พุงได้ ควรตรวจเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้งการตรวจสารชีวโมเลกุลต้องทำโดยห้องปฏิบัติการคลินิก หากค่าจากการตรวจสอบอยู่ในค่ากำหนดก็วางใจได้ว่าอวัยวะเหล่านี้ยังคงทำงานได้ปกติและต้องทำการตรวจซ้ำทุกปี แต่หากพบค่าผิดปกติ ควรทำการตรวจซ้ำทันที และหาสาเหตุของค่าที่ผิดปกติ เพื่อจะได้ตรวจติดตามอวัยวะที่เกี่ยวข้องโดยละเอียด เป็นการป้องกันความเสียหายที่จะเกิดกับอวัยวะเหล่านั้น

หัวข้อตรวจสอบโดยทั่วไปและความหมาย/อวัยวะที่เกี่ยวข้อง

หัวข้อตรวจสอบ	ความหมาย/อวัยวะที่เกี่ยวข้อง
Alb (Albumin), Glob (Globulin)	ค่าโปรตีนในเลือด
Bilirubin	สารสีเหลือง ที่ทำให้เกิดภาวะตัวตาเหลือง (โรคดีซ่าน)
Ca (Calcium)	ค่าแคลเซียม
Cr (Creatinine), BUN (Blood urea nitrogen)	ดูการทำงานของไต
CBC	การตรวจการทำงานของไขกระดูก หรือ เม็ดเลือดต่างๆ
Hgb (Hemoglobin), Hct (Hematocrit), rbc (red blood cell)	ปริมาณเม็ดเลือดแดง ทั้ง 3 ตัวใช้บอกค่าเม็ดเลือดแดง
wbc (white blood cell)	เม็ดเลือดขาว
plt (platelet)	เกล็ดเลือด
FBS (Fasting blood sugar) หรือ PBS (Plasma blood sugar)	ค่าน้ำตาลในเลือด
LDL	ไขมันคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี
HDL	ไขมันคอเลสเตอรอลชนิดดี
Cholesterol หรือ Total cholesterol	ค่าไขมันคอเลสเตอรอลรวมทั้งหมด
Triglyceride	ไขมันที่เกี่ยวกับโรคหัวใจ
SGOT (AST), SGPT (ALT), ALK	ค่าการทำงานของตับ
Na (Sodium), K (Potassium)	เกลือแร่สำคัญ
Uric acid	กรดยูริก ที่เกี่ยวกับโรคเกาต์

ผลการตรวจเลือดระหว่างห้องปฏิบัติการคลินิกต่างๆ อาจไม่ตรงกัน เพราะใช้เทคนิคที่ต่างกัน ดังนั้น ในการตรวจจึงจำเป็นต้องมีค่าปกติของแต่ละการตรวจกำกับในใบรายงานผลด้วยเสมอ การอ่านผลด้วยตนเอง ควรต้องดูค่าปกติของแต่ละการตรวจควบคู่ไปด้วยเสมอ

ผลการตรวจจะบอกการทำงานของตับไตไตเป็นอวัยวะที่สำคัญ ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย ผลิตฮอร์โมนที่ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงหากตรวจพบความผิดปกติจากการตรวจสุขภาพประจำปี จะทราบภาวะของไต และจะป้องกันหรือชะลอภาวะไตวายได้ ปัจจุบันมีผู้ป่วย วยโรคไตวายเป็นจำนวนมาก สาเหตุหลักที่ทำให้ไตวายเนื่องจาก

1. โรคเบาหวาน พบว่า 50% ของผู้ป่วย วยไตวาย เคยเป็นโรคเบาหวานมาก่อน
2. โรคความดันโลหิตสูง โรคนี้ทำให้หลอดเลือดเสื่อมที่ ร่างกาทำให้เลือดไปเลี้ยงไตไม่พอ
3. เกลือโซเดียม โซเดียมอุมน้ำทำให้ความดันโลหิตสูงไตต้องทำงานหนักในการขับโซเดียมออกจากร่างกาย

โซเดียมส่วนใหญ่จะได้จากอาหาร ได้แก่

- 3.1 เกลือ (โซเดียมคลอไรด์) ในน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส ผงปรุงรส น้ำจิ้มต่างๆ
- 3.2 ผงชูรส (โมโนโซเดียมกลูตาเมต) ในอาหารเกือบทุกชนิด และทุกร้านอาหาร
- 3.3 ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) อาหารซุบแป้งทอดทั้งหมด ขนมปัง ปาท่องโก๋

*อาหารในปัจจุบัน เป็นอาหารแปรรูปใช้น้ำมัน เกลือ ผงชูรส และแป้งฟูนามากเกินไปจนจึงเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงเร็วขึ้น ผู้ป่วยโรคไตจึงมีอายุเฉลี่ยน้อยลงมากเมื่อเปรียบเทียบกับในอดีตทำให้เป็นโรคไตวายเร็วขึ้น

สุขภาพดีทำได้ไม่ยาก..สำรวจร่างกายด้วยตนเองอยู่เสมอ

ยืนยันด้วยผลตรวจจากห้องปฏิบัติการคลินิก

หลีกเลี่ยงอาหาร ยา และอาหารเสริมที่เกินจำเป็น