

ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างไร ครอบคลุม คุ่มครอง คุ่มค่า?

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณิสส์ เสงี่ยมสุนทร

ภาควิชาชีวเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาพประกอบจาก: <https://i0.wp.com/www.copelandcoaching.com/wp-content/uploads/2017/12/health-checkup.jpg?w=960&ssl=1>

กระแสความตื่นตัวด้านการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงปราศจากโรคร้ายมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ส่งผลให้ธุรกิจด้านสุขภาพ (health business) เกิดขึ้นมากมาย ผู้อ่านหลายท่านอาจได้รับคำแนะนำให้ไปตรวจสุขภาพประจำปี ณ สถานพยาบาลอยู่บ่อยครั้ง อาจได้รับชมสื่อโฆษณาแบบแผนการประกันสุขภาพที่รวมโปรแกรมตรวจสุขภาพ ซูโรเป็นจุดขาย รวมถึงการได้รับการเชิญชวนไปตรวจในรายการต่าง ๆ เช่น โปรแกรมตรวจสุขภาพ 25 รายการ โปรแกรมเจาะเลือดตรวจคัดกรองมะเร็ง 10 รายการ หรือ การตรวจคัดกรองมะเร็งด้วยเทคโนโลยีอันล้ำสมัยเพียงแค่เจาะเลือดวินิจฉัยมะเร็งได้ทุกโรค นอกจากนั้นอาจมีการโฆษณาโดยมีนาฏกรรม (drama) เรียกความสนใจต่อผู้บริโภคอย่างเรา ๆ ท่าน ๆ ได้อย่างดี คู่กับวลีที่ว่า “ไม่มาตรวจคัดกรอง รู้ช้า รักษาไม่ได้” หลายครั้งผู้บริโภคเข้ารับการตรวจครบทุกรายการเป็นประจำ แต่ท้ายที่สุดกลับพบว่าเป็นโรคร้ายแรงในระยะท้าย ๆ ทั้งสิ้นปีที่ผ่านมามาตรวจไม่พบโรคใด ๆ ทำให้หลายท่านสงสัยว่า เรายังควรไปตรวจสุขภาพเป็นประจำหรือไม่ และ ควรตรวจสุขภาพอย่างไร ให้ ครอบคลุม คุ่มครอง คุ่มค่า ผมขอเชิญท่านผู้อ่านทุกท่านศึกษาได้จากบทความนี้ได้เลยครับ

ตรวจสุขภาพประจำปี จำเป็นหรือไม่ ตรวจเพื่ออะไร ?

การตรวจสุขภาพประจำปีจัดว่ามีความจำเป็นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การเกิดโรคในอนาคตและสามารถวางแผน ปรับลดปัจจัยเสี่ยงเพื่อป้องกันการเกิดโรค ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมวิถีการดำเนินชีวิต รวมทั้งชนิดและขนาดยาที่รับประทาน เป็นต้น และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การค้นหาโรคในระยะเริ่มต้น เพื่อหยุดยั้ง ป้องกัน รักษาโรคในระยะแรกได้ทันเวลาที่ เพิ่มโอกาสให้ผู้ป่วยหายขาดจากโรคและมีชีวิตยืนยาว

ตรวจสุขภาพประจำปี เราควรตรวจโรคอะไรบ้าง ?

เมื่อเราย้อนมองผู้คนรอบข้างในสังคมไทย สาเหตุของการเสียชีวิตและทุพพลภาพส่วนมากเกิดจากโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคที่มีอัตราการเสียชีวิตไม่แพ้กันคือ โรคมะเร็ง ดังนั้นการตรวจสุขภาพควรตรวจคัดกรองภาวะ สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง และ โรคเบาหวานรวมทั้งปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และการไม่ออกกำลังกาย โรคที่ควรทำการตรวจคัดกรองในการตรวจสุขภาพประจำปี ควรเป็นโรคที่พบได้บ่อย เมื่อพบเร็วสามารถรักษาให้หายขาดได้ และหากไม่รักษาในระยะเริ่มต้นอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว

กรณีของโรคมะเร็ง ชนิดของมะเร็งที่ควรตรวจคัดกรองควรเป็นมะเร็งที่พบได้บ่อย และรักษาให้หายขาดได้เมื่อพบในระยะแรก โดยโรคมะเร็งที่แนะนำให้ตรวจคัดกรองในบุคคลทั่วไป คือ โรคมะเร็งเต้านม และโรคมะเร็งปากมดลูกในเพศหญิง โรคมะเร็งต่อมลูกหมากในเพศชาย และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ในทั้งสองเพศ ในกรณีของโรคมะเร็งในอวัยวะอื่น ๆ นั้นแนะนำให้ตรวจในบุคคลที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อมะเร็งชนิดดังกล่าวเท่านั้น เช่น การตรวจคัดกรองมะเร็งตับในผู้ป่วยโรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง

ตรวจสุขภาพประจำปี ท่านควรตรวจอย่างไรดี ?

เนื่องจากสภาพชีวิตประจำวันแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน เช่น เพศ อายุ สถานที่ทำงาน การเดินทาง มลภาวะที่ได้รับ ย่อมส่งผลต่อการเกิดโรคที่แตกต่างกัน การตรวจสุขภาพประจำปีย่อมมีความแตกต่างกัน โดยปรับให้เหมาะกับสภาพและปัจจัยของผู้เข้ารับการตรวจ เช่น ช่วงอายุ ปัจจัยเสี่ยง ประวัติครอบครัว ซึ่งย่อมมีความแตกต่างกันไปในคนไข้แต่ละราย แนวทางการตรวจควรตรวจเฉพาะเท่าที่จำเป็นเท่านั้น แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการหมั่นสำรวจความเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติของร่างกายตัวเองอย่างสม่ำเสมอ เพราะไม่มีการตรวจคัดกรองใดดีเท่ากับการใส่ใจดูแลสุขภาพด้วยตัวของท่านเอง

ตรวจสุขภาพประจำปี เราควรตรวจด้วยวิธีการอย่างไรบ้าง ?

แม้ว่าเทคโนโลยีการตรวจสารคัดหลั่งหรือสารตรวจเลือดจะพัฒนาไปมากเพียงใด ก็ยังไม่สามารถนำมาใช้ตรวจคัดกรองโรคด้วยวิธีเดียวได้ การตรวจสุขภาพที่แม่นยำเพื่อคัดกรองและป้องกันโรคต้องอาศัยวิธีการร่วมกันแบบผสมผสาน จากนั้นแพทย์จะนำผลที่ได้มาใช้ในการแปลผลการวินิจฉัยโรค ไม่

สามารถใช้ผลการตรวจเลือดหรือผลการถ่ายภาพรังสีวินิจฉัยเพียงอย่างเดียวมาวินิจฉัยโรคได้ ดังนั้นขั้นตอนในการตรวจสุขภาพต้องประกอบด้วย

1. การซักประวัติโดยละเอียด

2. การตรวจร่างกายตามระบบ

3. การรายงานผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ

4. การอ่านผลภาพรังสีวินิจฉัยตามข้อมูลปัจจัยเสี่ยงที่ได้รับจากผู้ป่วย

ด้วยเหตุนี้หากผู้อ่านท่านใดได้รับข้อมูลจากนักธุรกิจสุขภาพว่า เพียงแค่เจาะเลือดครั้งเดียวสามารถวินิจฉัยโรคมะเร็ง 10 ชนิดได้ ย่อมไม่ถูกต้อง ถ้าหากขาดการซักประวัติครอบครัวหรือปัจจัยเสี่ยงการเป็นมะเร็งชนิดต่าง ๆ ในกรณีเดียวกันแพทย์ไม่สามารถวินิจฉัยโรคเบาหวานได้ด้วยการทำเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ที่ร่างกายโดยไม่มีการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด

ตรวจสุขภาพประจำปี เรายังควรตรวจอยู่หรือไม่?

เรายังควรตรวจสุขภาพเป็นประจำ แต่อาจไม่จำเป็นต้องตรวจทุกปี โดยเฉพาะท่านผู้อ่านที่อายุน้อยและไม่มีปัจจัยเสี่ยงใด ๆ สามารถเว้นระยะการตรวจเป็น ทุก ๆ ๕ ปี แต่สำหรับบางท่านที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคมะเร็งตับ เช่น การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี อาจจะต้องตรวจถี่ขึ้นกว่าคนปกติทั่วไปหลายครั้ง และควรได้รับการตรวจคัดกรองด้วยเครื่องอัลตราซาวด์บริเวณช่องท้องในทุก 6 เดือน ท่านผู้อ่านสามารถอ่านเพิ่มเติมในบทความเรื่อง มะเร็งตับ รู้เร็ว วินิจฉัยเร็ว รักษาหายได้ ดังนั้นความถี่ในการตรวจจะมีความแตกต่างกันไปในผู้ป่วยแต่ละราย

ตรวจสุขภาพประจำปี ไม่เคยเจออะไร ? ใจเป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย ?

วิธีการตรวจคัดกรองมะเร็งชนิดต่าง ๆ มีความแตกต่างกันอย่างมาก แพทย์จะพิจารณาเลือกวิธีการตรวจคัดกรองที่เหมาะสมกับมะเร็งชนิดนั้น ๆ มะเร็งบางชนิดสามารถตรวจคัดกรองได้ด้วยวิธีตรวจร่างกายปกติ เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมากและมะเร็งปากมดลูก มะเร็งบางชนิดต้องอาศัยการตรวจทางรังสีวินิจฉัย เช่น มะเร็งตับอาศัยวิธีการตรวจอัลตราซาวด์หรือเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ มะเร็งทางเดินอาหารส่วนต้นและลำไส้ใหญ่ต้องอาศัยการส่องกล้องร่วมกับการซักประวัติครอบครัวและตรวจร่างกาย หากเลือกวิธีการตรวจที่ไม่เหมาะสม ถึงอย่างไรก็ตรวจไม่พบ ในกรณีของการเอกซเรย์ปอดเพื่อตรวจหามะเร็งปอดในระยะเริ่มต้นเป็นประจำแล้วไม่พบ แต่กลับป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย เนื่องจากการตรวจเอกซเรย์ปอดทั่ว ๆ ไปมีโอกาสพบมะเร็งปอดในระยะเริ่มต้นน้อยมาก ในปีปัจจุบันการตรวจคัดกรองมะเร็งปอดจะใช้วิธีการตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์แบบรังสีต่ำ(low dose CT scan) จึงจะได้ผลการตรวจที่แม่นยำ

ตรวจสุขภาพประจำปี ทุ่มทุนเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ทั้งตัว ตรวจทุกค่าบ่งชี้มะเร็ง จำเป็นหรือไม่ ?

ท่านผู้อ่านบางท่านอาจตั้งข้อสงสัยส่วนตัวว่าดิฉัน หรือ กระผม ยอมทุ่มทุน ขอตรวจวินิจฉัยครบทุกรายการจะได้พบโรคตั้งแต่ระยะเริ่มต้นจะดีหรือไม่ ผู้เขียนขอตอบท่านเหล่านี้ว่า การตรวจหามะเร็งใน

เลือดที่ได้ยินตามโฆษณาจากนักธุรกิจสุขภาพ มีผลบวกและผลลบสูงมาก ซึ่งสามารถอธิบายอย่างง่ายว่า การตรวจพบว่ามีค่าบ่งชี้มะเร็งสูงผิดปกติไม่ได้บ่งบอกว่าเป็นมะเร็งชนิดนั้น ๆ และผลการตรวจค่าบ่งชี้มะเร็งที่ปกติ ไม่ได้รับประกันว่าท่านจะไม่มีเป็นมะเร็ง ทั้งนี้การตรวจได้ค่าบ่งชี้มะเร็งสูงผิดปกติ อาจสร้างความวิตกกังวลต่อผู้ป่วย และนำไปสู่การสืบค้นข้อมูลอย่างตื่นตระหนก อาจทำให้ท่านมาพบกับบทความนี้ โดยบังเอิญก็เป็นได้ผู้ป่วย อาจเสียเวลาและรายจ่ายในการตรวจเพิ่มเติมและเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อนในการตรวจเพิ่มเติมได้ ในปีปัจจุบันยังไม่มีค่าบ่งชี้มะเร็งในเลือดชนิดใด ๆ ที่ให้ผลแม่นยำในการตรวจคัดกรองมะเร็ง หากท่านต้องการเลือกวิธีการตรวจคัดกรองด้วยเครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ ท่านต้องยอมรับกับผลกระทบที่ตามมาหลายประการ เช่น การได้รับสารรังสีในปริมาณมากอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง และในบางท่านต้องได้รับสารทึบรังสี สารเหล่านี้มีความเป็นพิษต่อไตอาจเกิดภาวะไตวายในผู้ป่วย ที่มีโรคไต ท้ายที่สุดรอยโรคที่พบจากการเอกซเรย์คอมพิวเตอร์อาจไม่ใช่มะเร็งเสมอไป นอกจากนั้นมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ไม่สามารถตรวจได้ในระยะเริ่มต้นด้วยวิธีดังกล่าวนี้

ท้ายที่สุดนี้ การมีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จะเกิดขึ้นได้ ไม่จำเป็นต้องทุ่มทุนทรัพย์เสมอไป เพียงแค่ท่านผู้อ่าน ศึกษาองค์ความรู้ด้านสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ การตรวจสุขภาพเป็นประจำ ยังคงมีความจำเป็นในการดูแลสุขภาพเพราะสามารถค้นหาปัจจัยเสี่ยงของโรค ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค การให้ภูมิคุ้มกันโรคจากวัคซีน ยา หรือ สารเคมีผู้อ่านควรเลือกโปรแกรมการตรวจสุขภาพอย่างรู้ทันทั่วทั้ง เพื่อลดความวิตกกังวลและผลข้างเคียงที่จะตามมาได้ครับ ควรเลือกการตรวจสุขภาพประจำปีใน แนวทาง ครอบคลุม คุ่มครอง คุ่มค่า เพื่อสุขภาพที่ดีของท่านผู้อ่านเองและบุคคลที่ท่านรัก สวัสดิ์ครับ

เอกสารอ้างอิง

1. <https://myblue.bluecrossma.com/healthy-living/screening-guidelines-adults>
2. <https://owlcation.com/stem/How-To-Understand-Your-Blood-Tests-Biochemistry>
3. <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/diagnosing-cancer/tests-and-procedures/tumor-marker-tests>
4. <https://www.cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/diagnosis/tumor-markers-fact-sheet>
5. ตรวจสุขภาพประจำปี ดีหรือไม่? อ.นพ.สุปรีชา อิสวากูญจน์ 99 ปี ศัลยศาสตร์ศิริราช “สุขภาพน่ารู้สู่ประชาชน” 2559