

4 ขั้นตอน เตรียมตัวให้พร้อมก่อนตรวจสุขภาพ



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพนครสวรรค์

หลาย ๆ ท่านที่เคยเข้ารับการตรวจสุขภาพ คงจะพอทราบดีแล้วว่า การตรวจสุขภาพนั้นค่อนข้างใช้เวลาพอสมควร บางโปรแกรมมีการตรวจหลายรายการ ตรวจแบบละเอียด ก็อาจจะต้องใช้เวลาถึงครึ่งวันเลยทีเดียว แต่ด้วยยุคปัจจุบันที่ทุกอย่างดูเร่งรีบไปเสียหมด ศูนย์สุขภาพ โรงพยาบาลนครสวรรค์ จึงมีการพัฒนาการบริการให้รวดเร็วและทันสมัยขึ้น เพื่อลดระยะเวลาการรอคอยของผู้เข้ารับบริการ ไม่ต้องเสียเวลานาน แต่ยังคงได้รับการดูแลสุขภาพที่ดีและได้มาตรฐานเช่นเดิม

เพราะการตรวจสุขภาพ คือการตรวจคัดกรองเพื่อหาความเสี่ยงโรคต่าง ๆ หากเราตรวจพบความผิดปกติของร่างกายได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ก็จะช่วยให้สามารถวางแผนรักษาที่เหมาะสมและมีโอกาสรักษาให้หายขาดได้สูงกว่าการตรวจพบในระยะเรื้อรัง และเสียค่าใช้จ่ายในการรักษานอกรอบ ดังนั้นการตรวจสุขภาพเป็นประจำจะทำให้คุณรู้ทันโรคภัยไข้เจ็บ เรียกว่า “รู้ก่อน รักษาได้ ทันเวลา” แต่ก่อนที่จะไปตรวจสุขภาพก็ต้องมีการเตรียมความพร้อมสักเล็กน้อย

ส่วนจะมีขั้นตอนอะไรบ้าง หยิบสมุด ปากกามาจดกันได้เลย!

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง ก่อนรับการตรวจสุขภาพ
หากอดนอนจะทำให้ผลการตรวจผิดปกติ โดยเฉพาะความดันโลหิต การเต้นของหัวใจ คุณภูมิของร่างกาย อาจทำให้แพทย์ไม่สามารถประเมินได้ว่ามีความผิดปกติจริงหรือไม่
2. งดอาหารและเครื่องดื่ม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อย่างน้อย 8-10 ชั่วโมงก่อนตรวจ
งดดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนตรวจสุขภาพ เนื่องจากยาและแอลกอฮอล์ อาจมีผลต่อการตรวจบางอย่าง ควรแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบก่อนตรวจ
3. หากมีโรคประจำตัวหรือประวัติสุขภาพอื่นๆ
กรุณานำผลการตรวจหรือรายงานจากแพทย์มาด้วยเพื่อประกอบการวินิจฉัย
4. สำหรับคุณสภาพสตรี ควรตรวจหลังหมดประจำเดือน 7 วัน ในกรณีที่ท้องตรวจปัสสาวะ
มะเร็งปากมดลูกและคัดกรองมะเร็งเต้านม