



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานเลขาธิการกรม ฝ่ายประชาสัมพันธ์และสวัสดิการ โทร ๐ ๒๖๑๘ ๒๓๒๓ ต่อ ๑๘๒๒-๓

ที่ นร ๐๒๐๑.๐๓/ ๑๒๓๐๘ วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความร่วมมือกรอกแบบตรวจสอบสุขภาพประจำปีกับคณะเวชศาสตร์เขตร้อน ม.มหิดล

เรียน ผู้อำนวยการสำนัก/ผชช./ผอ.กอง/หัวหน้าหน่วยงาน (ส่วนกลาง)

ด้วยโครงการบริการตรวจสอบสุขภาพเคลื่อนที่ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน ม.มหิดล จะมาดำเนินการตรวจสอบสุขภาพประจำปีให้แก่บุคลากร กปส. ในวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๗ เวลา ๐๗.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. ณ ชั้น ๑ อาคารที่ทำการกรมประชาสัมพันธ์ ดังนี้

๑. ตรวจสอบเลือดรายการที่ ๑ - ๖ ค่าตรวจ ๔๗๐ บาท เพิ่มให้ข้าราชการที่มีอายุน้อยกว่า ๓๕ ปี ทุกคนโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย

๒. ตรวจสอบเลือดไขมันดีไขมันเลว ค่าตรวจ ๑๐๐ บาท เพิ่มให้ข้าราชการที่มีอายุมากกว่า ๓๕ ปี ทุกคนโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย

สำหรับการตรวจร่างกายโดยแพทย์ จะต้องมีจำนวนผู้เข้ารับการตรวจอย่างน้อย ๕๐ คน โดยจะมาตรวจให้หลังจากได้รับผลการตรวจทั้งหมดแล้ว ดังรายละเอียดที่แนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และกรุณาประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในหน่วยงานของท่านทราบต่อไป ทั้งนี้ ขอให้ผู้สนใจรับการตรวจกรอกแบบฟอร์มที่แนบมาพร้อมนี้ และส่งให้ฝ่ายประชาสัมพันธ์และสวัสดิการ ชั้น ๘ ภายในวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๗ จะเป็นพระคุณยิ่ง

(นายเสมอ นิมเงิน)

ลกน.



โครงการบริการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล
เลขที่ 420/6 ถนนราชวิถี ราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์สายตรงและโทรสาร 0-2643-5588

วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอเสนอการตรวจสุขภาพประจำปี
เรียน หัวหน้าฝ่ายประชาสัมพันธ์ และสวัสดิการ กรมประชาสัมพันธ์

กรมประชาสัมพันธ์
รับที่..... 119959
วันที่..... 19/11/57
เวลา..... 10.10.4

โครงการบริการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน ขอเสนอการตรวจสุขภาพประจำปี ให้แก่ ข้าราชการ และลูกจ้างประจำในหน่วยงานของท่าน โดยหน่วยชีวเคมี จะมาทำการตรวจให้ถึงสถานที่ทำงานของท่าน ในวันที่ 17 ธันวาคม 2557 ตั้งแต่เวลา 7.00 - 10.00 น. และมีรายการตรวจดังนี้

| รายการตรวจ | ราคา (บาท/คน) | เบิกได้ |
|--|---------------|---------|
| 1. ตรวจน้ำตาลในเลือด (Sugar) | 40 | 40 |
| 2. ตรวจไขมันโคเลสเตอรอล (Cholesterol) | 60 | 60 |
| 3. ตรวจไขมันไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) | 60 | 60 |
| 4. ตรวจโรคเก๊าท์ (Uric acid) | 60 | 60 |
| 5. ตรวจโรคไต (BUN & Creatinine) | 100 | 100 |
| 6. ตรวจโรคตับ (SGOT & SGPT & Alkaline phosphatase) | 150 | 150 |
| 7. ตรวจนับและแยกลักษณะเม็ดเลือด (CBC) | 90 | 90 |
| 8. ตรวจปัสสาวะทั่วไป (Urine analysis) | 50 | 50 |
| 9. ตรวจเอกซเรย์ฟิล์มใหญ่ (Chest X-ray) | 170 | 170 |
| 10. ตรวจอุจจาระ (Stool examination & occult blood) | 70 | 70 |
| รวมค่าตรวจ | 850 | 850 |

อายุมากกว่า 35 ปี เบิกได้ตามสิทธิที่กระทรวงการคลังกำหนด รายการที่ 1-10

อายุน้อยกว่า 35 ปี เบิกได้ตามสิทธิที่กระทรวงการคลังกำหนด เบิกได้เฉพาะ รายการ 7,8,9,10

เพื่อประโยชน์ของข้าราชการของท่าน โครงการฯ ขอเสนอเงื่อนไขพิเศษ โดยจะ

1. ตรวจวัดความดันโลหิตและการเดินของจักร ให้กับผู้เข้ารับการตรวจทุกคน (สำหรับการตรวจร่างกายโดยแพทย์ จะต้องมีจำนวนผู้เข้ารับการตรวจเลือดอย่างน้อย 50 คน โดยจะมาตรวจให้หลังจากได้รับผลการตรวจทั้งหมดแล้ว)
2. ตรวจเลือด รายการที่ 1-6 ค่าตรวจ 470 บาท เพิ่มให้ข้าราชการที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี ทุกคน โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย
3. ตรวจเลือดไขมันดีไขมันเลว (HDL&LDL) ค่าตรวจ 100 บาท เพิ่มให้ข้าราชการที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ทุกคน โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และโปรดพิจารณา

ฝ่ายประชาสัมพันธ์
รับที่..... 90 ๕๘
วันที่..... ๒๕ พ.ย. ๒๕๕๗

ขอแสดงความนับถือ

ทพ.ตรีธารี ผลเจริญ

เทคนิคการแพทย์ ท.น 2580



การตรวจสุขภาพประจำปีกรมประชาสัมพันธ์

วันที่ 17 ธันวาคม 2557

- ข้าราชการ/ลูกจ้างประจำเงินงบประมาณ ชื่อ-สกุล (นาย/นาง/นส.).....โทร.....
- ข้าราชการบำนาญ (ตรวจเพิ่มเติมต้องชำระเงินเอง) อายุ.....ปี.....เดือน แผนก/ฝ่าย/กอง.....
- พนักงานราชการ ,ลูกจ้างชั่วคราว, ลูกจ้างสวัสดิการ (ที่ไม่มีสิทธิ์เบิก) เหน่าจ่ายคนละ 500 บาท ทุกกลุ่มอายุ (ตรวจเฉพาะรายการตรวจมาตรฐาน)

รายการตรวจสุขภาพประจำปี(ตรวจมาตรฐาน)

รายการตรวจเพิ่มเติมที่ต้องชำระเงินเอง (เบิกจ่ายไม่ได้)

| รายการตรวจ | ค่าตรวจที่เบิกได้ |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ตรวจเลือด | (อายุมากกว่า 35 ปี) 560 (อายุน้อยกว่า 35 ปี) 90 |
| - น้ำตาลกลูโคส (Sugar) | |
| - ไขมันโคเลสเตอรอล (Cholesterol) | |
| - ไขมันไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) | |
| - กรดยูริก (Uric acid) | |
| - สารยูเรีย และสารครีอาตินีน (BUN, Creatinine) | |
| - เอนไซม์ตับ (SGOT & SGPT, Alkaline phosphatase) | |
| - ตรวจนับและแยกลักษณะเม็ดเลือด(CBC) | |
| <input type="checkbox"/> ตรวจปัสสาวะ(Urine analysis) | 50 |
| <input type="checkbox"/> ตรวจเอกซเรย์ทรวงอกฟิล์มใหญ่ (Chest X-ray) | 170 |
| <input type="checkbox"/> ตรวจอุจจาระ (Stool ,Fecal examination& occult blood) | 70 |

| รายการตรวจเพิ่มเติม | ราคา (บาท) |
|--|------------|
| <input type="checkbox"/> 1. ตรวจไขมันดี และไขมันไม่ดี (HDL,LDL) | 100 |
| <input type="checkbox"/> 2. ตรวจเชื้อและภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี (Hepatitis B virus Ag & Ab) | 100 |
| <input type="checkbox"/> 3. ตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ซี (Hepatitis C virus Antibody) | 250 |
| <input type="checkbox"/> 4. ตรวจโรคเอดส์ (Anti HIV) | 100 |
| <input type="checkbox"/> 5. ตรวจหมู่เลือด เอบีโอ (Blood group) ABO group | 20 |
| <input type="checkbox"/> 6. ตรวจหมู่เลือด อาร์เอช (Rh) Rh group | 40 |
| <input type="checkbox"/> 7. ตรวจธาตุสซีเมีย (Hb typing) | 300 |
| <input type="checkbox"/> 8. ตรวจฮอร์โมนไทรอยด์ (T4,T3) | 300 |
| <input type="checkbox"/> 9. ตรวจแคลเซียม (Ca) | 40 |
| <input type="checkbox"/> 10. ตรวจภูมิคุ้มกันหัดเยอรมัน (Rubella IgG) | 150 |
| <input type="checkbox"/> 11. ตรวจภาวะเสี่ยงมะเร็งตับ, AFP (Alpha – Feto protein) | 250 |
| <input type="checkbox"/> 12. ตรวจภาวะเสี่ยงมะเร็งลำไส้ใหญ่, CEA (Carcinoembryonic Antigen) | 250 |
| <input type="checkbox"/> 13. ตรวจภาวะเสี่ยงมะเร็งต่อมลูกหมาก ,PSA (Prostate Specific Antigen) | 250 |
| <input type="checkbox"/> 14. ตรวจภาวะเสี่ยงมะเร็งเต้านม, CA 15-3 (Breast cancer) | 600 |
| <input type="checkbox"/> 15. ตรวจภาวะเสี่ยงมะเร็งรังไข่ ,CA 125 (Ovarian cancer) | 600 |
| <input type="checkbox"/> 16. ตรวจภาวะเสี่ยงมะเร็งกระเพาะอาหาร และท่อน้ำดี ,CA 19-9 | 600 |
| <input type="checkbox"/> 17. ตรวจกามโรคชนิดซิฟิลิส (VDRL) | 30 |
| <input type="checkbox"/> 18. ตรวจน้ำตาลสะสมสำหรับคนเป็นเบาหวาน Hb A1C (Glycosylated Hb) | 250 |
| <input type="checkbox"/> 19. ตรวจเกี่ยวกับถุงน้ำดี และตับแข็ง GGT (Gamma glutamyl transferase) | 150 |
| <input type="checkbox"/> 20. ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (E.K.G.) | 200 |

หมายเหตุ

1. ตรวจไขมันดี (HDL) ไขมันไม่ดี (LDL) (รายการตรวจเพิ่มข้อ 1) ในเลือดให้กับ ข้าราชการ ที่มีอายุมากกว่า 35 ปีทุกคน ที่เข้ารับการตรวจ เลือดมาตรฐานโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย

รวมเป็นเงิน



โครงการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ หน่วยชีวเคมี
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล
420/6 ถนน ราชวิถี ราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2354-9100 - 13 ต่อ 1434 , 1669

รายงานผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

หน่วยงาน

วันที่

เลขที่ตรวจ

ชื่อ

หมู่เลือด (Blood group) _____

| รายการตรวจ | ผลการตรวจ | ค่าปกติ |
|--------------|---------------|--|
| เบาหวาน | Glucose | 65-110 mg/dL |
| ไขมัน | Cholesterol | 150-200 mg/dL |
| ไขมัน | Triglycerides | 30-150 mg/dL |
| ไขมันดี | HDL | ชาย > 35 mg/dL ; หญิง > 45 mg/dL |
| ไขมันไม่ดี | LDL | < 150 mg/dL |
| ไซซ้อ | Uric acid | ชาย 3.4-7.0 mg/dL ; หญิง 2.5-6.0 mg/dL |
| ไต | BUN | 5-25 mg/dL |
| | Creatinine | 0.6-1.8 mg/dL |
| ตับ | SGOT | 5-45 unit/mL |
| | SGPT | 5-45 unit/mL |
| ตับและกระดูก | ALP | 40-150 IU/L |
| แคลเซียม | Calcium | 8.5-11.0 mg/dL |

สรุปผลการตรวจเลือดเคมี

- () ผลการตรวจเลือดเคมีอยู่ในเกณฑ์ปกติ
- () มีน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ อาจเป็นเบาหวาน หรือดอาหาร 8 ชม. และตรวจเลือดใหม่ ถ้าค่าสูงเกินกว่า 140 mg/dL ให้ปรึกษาแพทย์
- () มีไขมันโคเลสเตอรอลในเลือดสูงกว่าปกติ ถ้าสูงอยู่นานๆ จะทำให้เกิดโรคเส้นเลือดที่หัวใจอุดตันได้ จึงควรป้องกันโดยการลดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง ไข่ปลา มันสัตว์ เครื่องในสัตว์ หนังสัตว์ หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารโดยวิธีทอด ผัด ควรใช้วิธีนึ่ง หรือต้มแทน เพิ่มการทานอาหารที่มีใยอาหารมากขึ้น ได้แก่ พวัก ผัก ผลไม้ไม่หวาน ใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร (ยกเว้น น้ำมันมะพร้าว และน้ำมันปาล์ม) งดการสูบบุหรี่ ลดความเครียด และควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ
- () มีไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงกว่าปกติ ถ้าสูงอยู่นานๆ จะทำให้เกิดโรคเส้นเลือดที่หัวใจ และสมองอุดตันได้ จึงควรป้องกันโดยการลดอาหารประเภทไขมัน แป้ง น้ำตาล ขนมหวาน งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สุรา เบียร์ ลดความอ้วน และควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ
- () มีไขมันดี (HDL) ในเลือดต่ำกว่าปกติ ไขมันดี (HDL) ช่วยลดการสะสมของไขมันในหลอดเลือด ไขมันชนิดนี้ยังมีค่าสูงยังเป็นผลดี จึงควรเพิ่มค่า HDL โดยการทานอาหารที่มีใยอาหาร เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว ธัญพืช และ ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ
- () มีไขมันไม่ดี (LDL) ในเลือดสูงกว่าปกติ ไขมันไม่ดี (LDL) เป็นไขมันที่ทำให้มีการปล่อยโคเลสเตอรอลจากตับ ไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เพิ่มการสะสมของไขมันในหลอดเลือด จึงควรลดค่า LDL โดยการลดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง และออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ
- () มีกรดยูริกในเลือดสูงกว่าปกติ ควรลดอาหารที่ทำให้เกิดกรดยูริกสูง ได้แก่ หนังสัตว์ปีก เช่น หนังไก่ ปีกไก่ เครื่องในสัตว์ เช่น หัวใจ ตับ ไต พืชบางชนิด เช่น ถั่วต่างๆ หน่อไม้ กระถิน ชะอม ผักโขม ใบชี่เหล็ก ต้มยำมากๆ เพื่อป้องกันการเกิดโรคไขข้ออักเสบ (โรคเก๊าท์)
- () มีสารยูเรีย, สารครีเอตินีนในเลือดสูงกว่าปกติ อาจเกิดจากไตมีประสิทธิภาพการทำงานลดลง ควรลดอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม เพิ่มอาหารพวักผลไม้ และตรวจเลือดซ้ำอีก 6 เดือน ถ้าค่ายังสูงให้ปรึกษาแพทย์
- () มีเอนไซม์ทรานซามิเนส (SGOT, SGPT) ในเลือดสูงกว่าปกติ อาจเกิดจากมีการอักเสบของตับ อันเนื่องมาจากการใช้ยาบางชนิด การดื่มสุรา หรือติดเชื้อไวรัส ควรบำรุงร่างกายให้แข็งแรง พักผ่อนให้มาก หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่เป็นอันตรายต่อดับ งดการดื่มสุรา อาหารหมักดอง อาหารมัน ตรวจเลือดซ้ำอีก 6 เดือน ถ้าค่ายังสูงให้ปรึกษาแพทย์
- () มีเอนไซม์อัลคาลายน์ ฟอสฟาเตส (ALP) ในเลือดสูงกว่าปกติ อาจเกิดจากมีการอักเสบของตับ โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี มีการอุดตันของท่อน้ำดี เป็นหนึ่งในถุงน้ำดี หรือมีความผิดปกติที่เกี่ยวกับกระดูก แนะนำให้ปรึกษาแพทย์
- () มีค่าแคลเซียมในเลือดต่ำกว่าปกติ ควรเพิ่มการทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นมพร่องมันเนย ปลาตัวเล็ก กุ้งแห้ง ผักใบเขียว และทานอาหารที่มีวิตามินซี วิตามินดี เพื่อป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน

รายงานผลโดย

รองศาสตราจารย์ลักขณา เลี้ยวศิริยุ

เทคนิคการแพทย์ ท.น 173

ขอเชิญเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีกับ

คณะเวชศาสตร์เขตร้อน ม.มหิดล

ณ กรมประชาสัมพันธ์ ช.อารีย์สัมพันธ์

วันพุธที่ 17 ธันวาคม 2557 เวลา 07.00 - 10.00 น.

หมายเหตุ

กรุณางดอาหารและเครื่องดื่ม ก่อนมารับบริการเจาะเลือด อย่างน้อย 10 - 12 ชั่วโมง