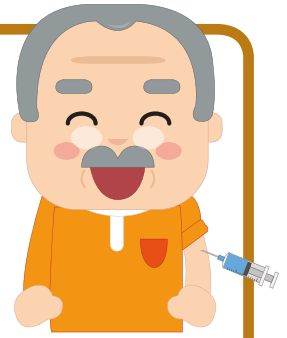


ดูแลสุขภาพประจำปี ชีวิตดีสมวัย



ทำไม ต้องไปตรวจสุขภาพ

การตรวจสุขภาพประจำปีและการฉีดวัคซีน คือการสร้างวิถีสุขภาพดีแบบง่ายๆ ช่วยให้เรารู้ทันการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ค้นหาโรคต่างๆ ที่ซ่อนตัวอยู่ เพื่อนำมาซึ่งการป้องกันรักษาได้ทันท่วงที และป้องกันโรคร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้น ช่วยคลายปัญหาสุขภาพแบบพ่นหนักให้เป็นเบา และทำให้เรามีอายุวัฒนะ



เพื่อสุขภาพที่ดี มีตรวจอะไรบ้าง

ตรวจพื้นฐาน ปีละ 1 ครั้ง

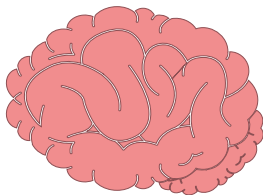
- ชักประวัติ
วัดความดัน
คัดกรองโรค



- ตรวจการได้ยิน



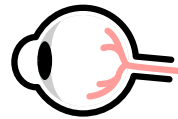
- ตรวจสุขภาพช่องปาก



- ประเมินสถานะสุขภาพ เช่น โรคซึมเศร้า ภาวะสมองเสื่อม และโรคกระดูกพรุน

ตรวจเพิ่มเติม

ตรวจตา



- อายุ 40 ปีขึ้นไป ตรวจปีละ 1 ครั้ง เพื่อวัดสายตาคัดกรองต้อหิน และความดันลูกตา
- อายุ 60-64 ปี ตรวจโรคทางตา และภาวะการมองเห็นทุก 2-4 ปี
- อายุ 65 ปีขึ้นไป ตรวจตาทุก 1-2 ปี

ตรวจห้องปฏิบัติการ



- ระดับไขมันในเลือด ทุก 5 ปี
- ระดับน้ำตาลในเลือด ปีละ 1 ครั้ง
- การทำงานของไต ปีละ 1 ครั้ง
- ตรวจปัสสาวะ ปีละ 1 ครั้ง
- ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด อายุ 70 ปีขึ้นไป ควรตรวจคัดกรองภาวะซีด

ตรวจอุจจาระ เพื่อคัดกรองมะเร็งลำไส้



การตรวจสุขภาพที่สำคัญของวัยผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



ยิ่งสูงวัย ยิ่งต้องใส่ใจตรวจสุขภาพ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

แนะนำการตรวจเพิ่มเติมสำหรับผู้หญิง

ตรวจเต้านม

- อายุ 40-54 ปี ตรวจปีละ 1 ครั้ง
- อายุ 55 ปีขึ้นไป ตรวจตามความเหมาะสม

ตรวจปากมดลูก

- อายุ 60-64 ปี ตรวจคัดกรองด้วยวิธีเก็บเซลล์ทุก 3 ปี
- อายุ 65 ปีขึ้นไป ตรวจตามความเหมาะสม

วัคซีนคู่วัย

ฉีดไว้ปลอดภัยกว่า



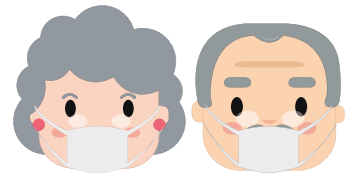
วิดีโอการฉีดวัคซีนในผู้สูงอายุสำคัญไฉน
จากรายการพบหมอดิรัราช

เป็นผู้ใหญ่ก็จำเป็นต้องฉีดวัคซีน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคบางชนิดที่เป็นอันตราย
วัคซีนจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุมากกว่าที่คิด

1

วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่

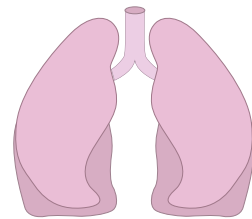
ฉีดปีละ 1 เข็ม อายุ 65 ปีขึ้นไป รับบริการฟรี



2

วัคซีนป้องกันปอดอักเสบ จากเชื้อนิวโมค็อกคัส

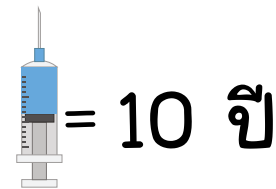
ฉีดเข็มเดียวตลอดชีวิต



3

วัคซีนป้องกันงูสวัด

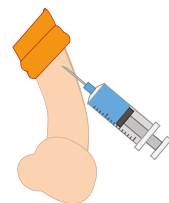
ฉีด 1 เข็มป้องกันได้นาน 10 ปี (ฉีดซ้ำทุก 10 ปี)



4

วัคซีนป้องกันบาดทะยัก

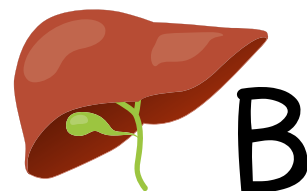
ฉีด 2 เดือนแรก เดือนละ 1 เข็ม หลังจากนั้นอีก 1 ปี 1 เข็ม และฉีดซ้ำทุก 10 ปี รับบริการฟรีทุกวัย



5

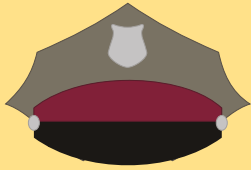
วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี

ฉีด 2 เดือนแรก เดือนละ 1 เข็ม หลังจากนั้นอีก 6 เดือน 1 เข็ม และฉีดซ้ำทุก 5 ปี



เบอร์ฉุกเฉินที่ควรรู้

เหตุด่วนเหตุร้าย



191

โทรแจ้งเมื่อเกิดเหตุด่วน-เหตุร้ายทุกกรณี

สถาบันการแพทย์
ฉุกเฉินแห่งชาติ



1669

โทรเรียกรถพยาบาลฉุกเฉินทั่วประเทศ

ศูนย์เอราวัณ
สำนักงานแพทย์ กทม.



1646

โทรเรียกรถพยาบาลฉุกเฉินในกรุงเทพมหานคร

อัคคีภัย



199

โทรแจ้งเมื่อเกิดเหตุไฟไหม้

ศูนย์ประชาบดี



1300

โทรร้องทุกข์ ทุกปัญหาที่ต้องการความช่วยเหลือ

สายด่วน อย.



1556

โทรร้องเรียนเมื่อพบความบกพร่องหรือการรอดอ้างสรรพคุณเกินจริงในของกิน ของใช้ และยารักษาโรค

สำนักงานหลักประกัน
สุขภาพแห่งชาติ



1330

โทรสอบถามสิทธิการรักษาสิทธิ 30 บาท หรือบัตรทอง

สายด่วนประกันสังคม



1506

โทรสอบถามสิทธิการรักษาสำหรับผู้ถือบัตรประกันสังคม

สายด่วน
กรมสุขภาพจิต



1667

โทรเพื่อขอรับคำปรึกษาปัญหาที่กังวลใจได้ตลอด 24 ชั่วโมง

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล หรือโรงพยาบาลในพื้นที่

โทรขอรับคำแนะนำบริการตรวจสุขภาพ หรือขอรับคำแนะนำข้อมูลด้านสุขภาพในพื้นที่