



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

แนวทางการตรวจสุขภาพที่จำเป็น และเหมาะสมสำหรับประชาชน (กลุ่มผู้สูงอายุ)

นายแพทย์อรรถสิทธิ์ ศรีสุบัติ
คณะทำงานพัฒนาแนวทางการตรวจสุขภาพ
ที่จำเป็นและเหมาะสมสำหรับประชาชน

ยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2559

วิสัยทัศน์

ภายในทศวรรษต่อไป คนไทยทุกคนจะมีสุขภาพแข็งแรงเพิ่มขึ้น เพื่อสร้างความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างยั่งยืน

เป้าประสงค์

- อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ไม่น้อยกว่า 80 ปี
- อายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดี ไม่น้อยกว่า 72 ปี

กระบวนการตรวจสอบสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสม

- ซักประวัติ
- ประเมินความเสี่ยงโดยการใช้แบบประเมิน
- ตรวจร่างกาย
- ตรวจทางห้องปฏิบัติการ



การซักประวัติ

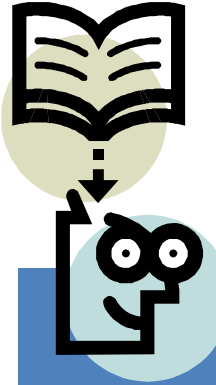
- สุขภาพทั่วไป
- การบุหรี่/ ดื่มสุรา/ สารเสพติด
- การสัมผัสสัตว์โรค และบุคคลในครอบครัวที่เป็นวัณโรคในช่วง 5 ปี
- การกลืน/ สำลัก
- การมองเห็น/ การได้ยิน
- การหกล้ม
- การกลืนปีศาจจะไม่อยู่





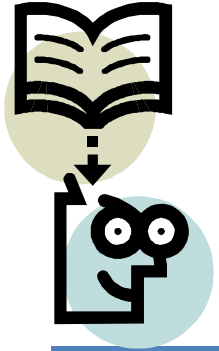
การใช้แบบประเมินความเสี่ยง

รายการ	อายุ / ความถี่
* ประเมินภาวะทุพโภชนาการด้วยแบบ Thai Mini Nutrition Assessment (MNA)	1 ครั้งต่อปี
* ประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจ และหลอดเลือด ด้วย Thai CV risk score (แบบไม่ใช้ค่าไขมันในเลือด)	1 ครั้งต่อปี
* ประเมินความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน ด้วย OSTA index	1 ครั้งต่อปี



การใช้แบบประเมินความเสี่ยง

รายการ	อายุ / ความถี่
☀ ประเมินสมรรถภาพสมอง ด้วย Modified IQCODE	65 ปีขึ้นไป / 1 ครั้งต่อปี
☀ ประเมินภาวะซึมเศร้าด้วยแบบคัดกรองโรค ซึมเศร้า ชนิด 2 คำถาม	1 ครั้งต่อปี
☀ ประเมินการทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน ด้วย Barthel ADL Index	1 ครั้งต่อปี



แบบประเมินความเสี่ยง

(กรณีที่ซ้กประวัติแล้วพบความเสี่ยง)

รายการ	อายุ / ความถี่
☀ ประเมินระดับการติดยาโคตินในผู้สูบบุหรี่ ด้วย Fagerstrom Test	1 ครั้งต่อปี
☀ ประเมินปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ด้วย AUDIT	1 ครั้งต่อปี
☀ ประเมินการใช้สารเสพติด ด้วย แบบคัดกรอง V2	1 ครั้งต่อปี

การตรวจร่างกาย

รายการ	อายุ / ความถี่
● วัดความดันโลหิต (คัดกรอง HT)	อย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี
● คลำชีพจร (คัดกรองหัวใจเต้นผิดจังหวะ) Atrial fibrillation สัมพันธ์กับ stroke	1 ครั้งต่อปี
● คำนวณดัชนีมวลกาย (BMI, Mindex หรือ Demiquet) <ul style="list-style-type: none">• ชั่งน้ำหนัก• วัดส่วนสูง• วัด demi-span (65 ปีขึ้นไป หรือ วัด Ht. ไม่ได้)	1 ครั้งต่อปี



การตรวจร่างกาย



รายการ	อายุ / ความถี่
● วัดรอบเอว (ประเมิน metabolic syndrome)	1 ครั้งต่อปี
● ตรวจร่างกายตามระบบ	1 ครั้งต่อปี
● ตรวจช่องปากและฟัน โดย ทันตแพทย์/ ทันตภิบาล (คัดกรองความผิดปกติในช่องปากโดยรวม)	1 ครั้งต่อปี
● ตรวจการได้ยินด้วย Finger rub test	1 ครั้งต่อปี

การตรวจร่างกาย



รายการ	อายุ / ความถี่
● ตรวจสอบสายตาด้วย Snellen eye chart	1 ครั้งต่อปี
● ตรวจตา ภายใต้การดูแลของจักษุแพทย์	<ul style="list-style-type: none">● 40-60 ปี / 1 ครั้ง● 61-64 ปี / ทุก 2-4 ปี*● 65 ปีขึ้นไป / ทุก 1-2 ปี*
● ตรวจเต้านมโดยแพทย์ / บุคลากร สาธารณสุข	<ul style="list-style-type: none">● 30-39 ปี / ตรวจทุก 3 ปี● 40-69 ปี / ตรวจทุก 1 ปี● 70 ปีขึ้นไป / ตรวจตามความเสี่ยง

*กรณีไม่มีความเสี่ยง

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายการ	อายุ / ความถี่
การคัดกรองภาวะโลหิตจาง ● Complete blood count (CBC)	70 ปีขึ้นไป / 1 ครั้งต่อปี
การคัดกรองเบาหวาน ● Fasting plasma glucose (FPG)	<ul style="list-style-type: none">• 35 ปีขึ้นไป / ทุก 3 ปี• 60 ปีขึ้นไป / 1 ครั้งต่อปี
การคัดกรองปัจจัยเสี่ยงหลอดเลือดหัวใจ ● Total Cholesterol, HDL-cholesterol	20-75 ปี / ทุก 5 ปี



การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายการ	อายุ / ความถี่
การคัดกรองความผิดปกติระบบทางเดินปัสสาวะ ● Urine analysis (UA)	60 ปีขึ้นไป / 1 ครั้งต่อปี
การประเมินการทำงานของไต ● Creatinine	60 ปีขึ้นไป / 1 ครั้งต่อปี



การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

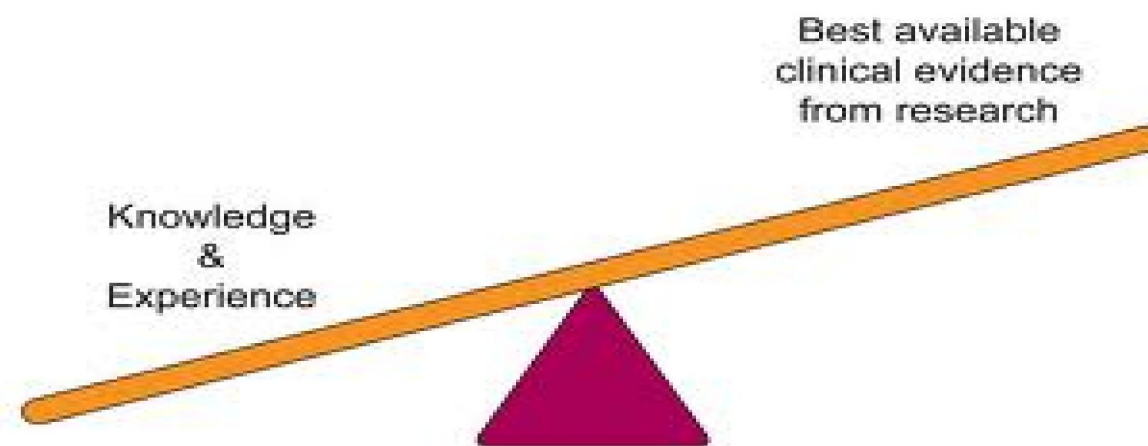
รายการ	อายุ / ความถี่
การคัดกรองมะเร็งปากมดลูก • Pap smear	• 30-65 ปี / ทุก 3 ปี หยุดตรวจหลัง 65 ปี กรณีผลปกติ ติดต่อกัน 3 ครั้ง (10 ปี)
การคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่และ ลำไส้ตรง • Fecal occult blood test	50 ปีขึ้นไป / 1 ครั้งต่อปี



รายการตรวจที่ไม่พบหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนชัดเจน

- การคัดกรองมะเร็งปอด และวัณโรค ด้วย *การถ่ายภาพรังสีทรวงอก*
- การตรวจการทำงานของตับ : *SGOT, SGPT, ALP*
- การตรวจการทำงานของไต : *BUN*
- การตรวจโรคเก๊าท์ : *Uric acid*
- การตรวจไขมัน : *Triglyceride, LDL-Cholesterol*





ขอบคุณครับ