



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ หน่วยพยาบาลและสุxonามัย งานหอพักนักศึกษา โทร.41788

ที่ วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2560

เรื่อง ขอเชิญเข้ารับตรวจสอบสุขภาพประจำปี

เรียน คณาจารย์และบุคลากรทุกท่าน

ด้วยหน่วยพยาบาลและสุxonามัย ได้กำหนดจัดโครงการตรวจสอบสุขภาพบุคลากรประจำปี ในวันพุธที่ 15 มีนาคม 2560 เวลา 07.30 – 11.30 น. ณ ห้องประชุมสำนักงานอธิการบดี ชั้น 2 อาคารบริหาร มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยมีเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลหัวหิน เป็นผู้ให้บริการด้านการแพทย์

ในการนี้ จึงขอประชาสัมพันธ์และเชิญชวนบุคลากรทุกท่านมารับตรวจสอบสุขภาพประจำปี เพื่อให้การเตรียมการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความร่วมมือจากบุคลากรที่ประสงค์จะตรวจสอบสุขภาพ ลงชื่อพร้อมกรอกข้อมูล เพื่อใช้ทำทะเบียนประวัติ ภายในวันพุธที่ 1 มีนาคม 2560 เวลา 12.00 น. เพื่อหน่วยพยาบาลฯ จะได้ประสานงานเรื่องทะเบียนประวัติ และอุปกรณ์ส่งตรวจต่อไป โดยสามารถลงชื่อพร้อมกรอกข้อมูลที่ผู้แทนของแต่ละคณะวิชา ดังนี้

- | | | | | | |
|------------------------------|--------|-------------------|------------|--------|-----------------|
| - คณะสัตวศาสตร์ฯ | ติดต่อ | คุณรัตนวดิ | ก้อนทองคำ | ชั้น 4 | อาคารบริหาร |
| - คณะวิทยาการจัดการ | ติดต่อ | คุณจันทร์ทา | มังสา | ชั้น 3 | อาคารเรียนรวม 1 |
| - คณะเทคโนโลยีสารสนเทศฯ | ติดต่อ | คุณชัยภูมิฐักัญญ์ | สี่อจันทร์ | ชั้น 3 | อาคารบริหาร |
| - สำนักงานวิทยาเขตฯ | ติดต่อ | คุณปริญญาภานต์ | กล้าหาญ | ชั้น 1 | อาคารบริหาร |
| - ศูนย์คอมพิวเตอร์ และหอสมุด | ติดต่อ | คุณนาริรัตน์ | บำรุงผล | ชั้น 2 | อาคารวิทยบริการ |

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาดำเนินการการต่อไป จักขอบคุณยิ่ง สามารถดูรายละเอียดข้อแนะนำการตรวจสอบสุขภาพ รายการตรวจและสิทธิในการเบิก ได้ที่ Website : www.pict.su.ac.th

(นายสอาด ศรีจันทร์)

ผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ข้อแนะนำและข้อควรรู้
สำหรับการตรวจสอบสุขภาพประจำปี

.....

1. วัน เวลา และสถานที่ในการตรวจสอบสุขภาพ

วันพุธที่ 15 มีนาคม 2560 เวลา 07.30-11.30 น. ณ ห้องประชุมสำนักงานอธิการบดี ชั้น 2 อาคารบริหาร มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

2. รายการตรวจสอบสุขภาพ

ท่านสามารถรับได้ที่ตัวแทนคณะวิชา พร้อมคำอธิบายรายการตรวจ ตัวแทนคณะวิชา มีดังนี้

- | | | | | | |
|------------------------------|--------|----------------|------------|--------|-----------------|
| - คณะสัตวศาสตร์ฯ | ติดต่อ | คุณรัตนวดี | ก้อนทองคำ | ชั้น 4 | อาคารบริหาร |
| - คณะวิทยาการจัดการ | ติดต่อ | คุณจันทร์থা | มังสา | ชั้น 3 | อาคารเรียนรวม 1 |
| - คณะเทคโนโลยีสารสนเทศฯ | ติดต่อ | คุณชัยณัฐภักย์ | สี่อจันทร์ | ชั้น 3 | อาคารบริหาร |
| - สำนักงานวิทยาเขตฯ | ติดต่อ | คุณปริญญาภานต์ | กล้าหาญ | ชั้น 1 | อาคารบริหาร |
| - ศูนย์คอมพิวเตอร์ และหอสมุด | ติดต่อ | คุณนารีรัตน์ | บำรุงผล | ชั้น 2 | อาคารวิทยบริการ |

3. การเตรียมตัวก่อนเจาะเลือด

งดอาหารและเครื่องดื่ม 12 ชม. หรือหลังเวลา 20.00น. จนถึงเข้าวันตรวจสุขภาพ รวมถึงเครื่องดื่มอื่นๆ เช่น ชา กาแฟ ลูกอม และหมากฝรั่งทุกชนิด ก่อนเข้ารับการเจาะเลือด (หากมีงดอาหาร และเครื่องดื่มชา กาแฟ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ที่รับลงทะเบียนทราบ)

4. การเตรียมเก็บอุจจาระ-ปัสสาวะ เพื่อส่งตรวจ

ท่านสามารถขอรับ ภาชนะสำหรับเก็บอุจจาระ จากตัวแทนคณะ ในวันที่ท่านรับเอกสารรายการตรวจสุขภาพ (หรือรับภาชนะเข้าวันตรวจที่โต๊ะทะเบียนประวัติ)

วิธีเก็บอุจจาระ (รับกระปุกใส่อุจจาระที่ตัวแทนคณะวิชา)

- เก็บอุจจาระเข้าวันตรวจ (วันพุธที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2560)
- ให้ถ่ายอุจจาระบนโถช่วงตอนบน ไม่ให้โดนน้ำ ตักอุจจาระใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ปริมาณเท่าเม็ดถั่วเขียว

วิธีเก็บปัสสาวะ (รับกระปุกใส่ปัสสาวะที่โต๊ะทะเบียนประวัติ เข้าวันตรวจสุขภาพ)

- เก็บปัสสาวะเข้าวันตรวจ
- ให้เก็บปัสสาวะช่วงกลาง หมายถึง ให้ปัสสาวะช่วงต้นทิ้งไปก่อนเล็กน้อย
- ใช้ภาชนะที่เตรียมไว้รองปัสสาวะช่วงกลางให้ได้ปริมาณครึ่งหนึ่งของภาชนะ
- สุภาพสตรีที่มีรอบเดือนไม่ควรเก็บปัสสาวะมาส่งตรวจ

หมายเหตุ...กรุณาเขียนชื่อและนามสกุลที่กระปุกใส่ปัสสาวะและอุจจาระให้ชัดเจน

5. การชำระเงิน

- 5.1 พนักงานสถาบันอุดมศึกษา ไม่ต้องจ่ายเงินค่าตรวจสอบคุณภาพ โดยหักจากกองทุนสวัสดิการพนักงาน ทั้งนี้ท่านสามารถตรวจสอบยอดเงินในกองทุนฯได้ที่คุณปิยะวรรณ สุขเกษม การเงิน ชั้น 1 อาคารบริหาร
- 5.2 ข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ ต้องสำรองเงินค่าตรวจสอบคุณภาพก่อน ทั้งนี้ท่านต้องเก็บใบเสร็จรับเงิน ติดต่อยื่นเอกสารที่คุณปิยะวรรณ สุขเกษม การเงิน ชั้น 1 อาคารบริหาร เพื่อเบิกเงินค่าตรวจสอบคุณภาพคืน
- 5.3 บุคลากรที่ไม่สามารถเบิกได้ ต้องจ่ายเงินค่าตรวจสอบคุณภาพเอง
- 5.4 บุคลากรจากหอสมุดสำนักงานวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ต้องสำรองเงินค่าตรวจสอบคุณภาพก่อน ทั้งนี้ท่านต้องเก็บใบเสร็จรับเงิน ติดต่อยื่นเอกสารที่การเงิน ตลิ่งชัน เพื่อเบิกเงินค่าตรวจสอบคุณภาพคืน

6. เบอร์ติดต่อเจ้าหน้าที่ (กรณีมีข้อสงสัย)

- 6.1 กรณีมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการโปรแกรมตรวจสอบคุณภาพ สามารถสอบถามได้ที่หน่วยพยาบาลและสุขอนามัย งานหอพักนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ภายใน 41788 หรือ สายนอกโทร 032-594115
- 6.2 กรณีมีข้อสงสัยเรื่องการเบิกค่าใช้จ่าย กองทุนสวัสดิการพนักงาน สอบถามได้ที่ คุณปิยะวรรณ สุขเกษม หมายเลขโทรศัพท์ภายใน 41032



โครงการตรวจสอบคุณภาพบุคลากรประจำปี

รายการตรวจสอบคุณภาพประจำปี มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลของผู้ตรวจสอบคุณภาพ (สำหรับทำแฟ้มประวัติ)

ชื่อสกุล (นาย/นาง/นางสาว).....

หมายเลขบัตรประชาชน.....

อายุ.....วัน/เดือน/ปีเกิด.....

เบอร์โทรศัพท์มือถือ.....

หน่วยงานที่สังกัด.....

ประเภท

- ข้าราชการ (สำรองจ่ายก่อนตามรายการที่ตรวจจริง)
- พนักงานในสถาบันอุดมศึกษา (ไม่ต้องสำรองจ่าย)
- บุคลากรที่ไม่สามารถเบิกได้ (ชำระค่าตรวจตามรายการ ไม่สามารถเบิกได้)

เช็ครายการ
ตรวจสอบคุณภาพ

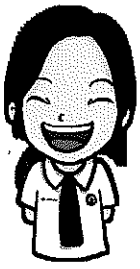
ส่วนที่ 2 รายการตรวจสุขภาพ

กรุณาใส่เครื่องหมาย ลงในช่องรายการที่ท่านต้องการตรวจ

ลำดับ	รายการ	ราคา	รายการที่ ต้องการตรวจ
1	ตรวจร่างกายทั่วไป (Physical Exam)	50	
2	ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)	90	
3	ตรวจปัสสาวะ (UA)	50	
4	ตรวจอุจจาระ (Stool Exam /Occultcblood)	70	
5	ตรวจน้ำตาลในเลือด (FBS)	40	
6	ตรวจการทำงานของไต (BUN)	50	
7	ตรวจการทำงานของไต (Creatinin)	50	
8	ตรวจการทำงานของตับ (AST)	50	
9	ตรวจการทำงานของตับ (ALT)	50	
10	ตรวจการทำงานของตับ (ALK)	50	
11	ตรวจไขมันโคเลสเตอรอล(Cholesterol)	60	
12	ตรวจไขมันไตรกลีเซอไรด์(Triglyceride)	60	
13	ตรวจความหนาแน่นไขมันดี (HDL)	100	
14	ตรวจความหนาแน่นไขมันไม่ดี (LDL)		
15	ตรวจกรดยูริก (Uric acid)	60	
16	เอ็กซ์เรย์ปอด	220	
17	มะเร็งลำไส้ (CEA)	300	
18	มะเร็งต่อมลูกหมาก (PSA) (ในผู้ชาย)	300	
19	มะเร็งตับ (Alpha-Fetoprotein)	270	
20	ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี เอ (HAV)	500	
21	ตรวจหาเชื้อและภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg/HBsAb/HBc-A)	540	
22	ตรวจเพาะเชื้อก่อโรคในลำไส้ (Stool Culture Sensitivity Test)	200	
23	ตรวจหาสารเสพติดในปัสสาวะ(METAMPHETAMINE)	150	
	รวม	3,310	

หมายเหตุ

- หากบุคลากรที่เป็นข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ พนักงานในสถาบันอุดมศึกษา ท่านใดที่ต้องการตรวจสุขภาพนอกเหนือจากรายการดังกล่าวข้างต้น ท่านสามารถขอตรวจเพิ่มเติมได้ที่โรงพยาบาลของรัฐและเอกชนทั่วประเทศ โดยท่านต้องสำรองเงินจ่าย และเก็บใบเสร็จรับเงินยื่น ที่ศูนย์ปิยะวรรณ สุขเกษม ชั้น 1 อาคารบริหาร เพื่อขอรับเงินคืน
- พนักงานในสถาบันอุดมศึกษา กรุณาตรวจสอบเงินกองทุนสวัสดิการพนักงานของท่านได้ที่ ศูนย์ปิยะวรรณ สุขเกษม นักการเงินและบัญชี ชั้น 1 อาคารบริหาร
- หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับรายการตรวจสุขภาพ สามารถสอบถามได้ที่หน่วยพยาบาล และสุขอนามัย งานหอพักนักศึกษา เบอร์โทรศัพท์สายใน 41788 เบอร์โทรศัพท์สายนอก (032) 594-115



คำอธิบายรายการตรวจสุขภาพ

1. ตรวจร่างกายทั่วไป (Physical Exam)

แพทย์จะตรวจสัญญาณชีพที่สำคัญ เช่น ชีพจร อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และตรวจร่างกายทั้งหมด

2. ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (Complete Blood Count : CBC)

ตรวจดูภาวะโลหิตจาง จำนวนเม็ดเลือดชนิดต่างๆ ลักษณะเซลล์เม็ดเลือดแดงชนิดต่างๆ มีความผิดปกติอย่างไร

3. ตรวจปัสสาวะ

เป็นการตรวจดูลักษณะสี ความขุ่น สี กลิ่น ความถ่วงจำเพาะ ความเป็นกรด เป็นด่าง ตรวจหาสารต่างๆ เช่น น้ำตาล โปรตีน เชื้อแบคทีเรีย และดูตะกอนสิ่งผิดปกติต่างๆ

4. ตรวจอุจจาระ (Stool Exam)

ตรวจหาเลือด ไข่พยาธิและอื่นๆ

5. ตรวจน้ำตาลในเลือด (Fasting blood Sugar/ FBS)

ตรวจคัดกรองหาโรคเบาหวาน ค่าปกติต่ำกว่า 100 mg/dL

6. ตรวจการทำงานของไต (BUN/Creatinin)

ตรวจดูสภาพการทำงานของไตโดยทั่วไป โดยดูจากค่าระดับของ BUN และ Creatinin ค่าปกติ 8-12 mg/dL

7. ตรวจการทำงานของตับ (AST/ALT/ALK)

เป็นการตรวจระดับเอนไซม์ของตับในเลือด

AST เป็นเอนไซม์ปกติอยู่ในเซลล์ตับ จะไม่ออกมาในทางเลือด หากมีเอนไซม์ตัวนี้ออกมาในเลือดมากก็แสดงว่าเซลล์ตับได้รับความเสียหาย ค่าปกติของ AST ไม่เกิน 40 IU/L

ALT เป็นเอนไซม์ปกติอยู่ในเซลล์ตับเช่นเดียวกับ AST ค่าปกติของ ALT ไม่เกิน 34 IU/L

ALK เป็นเอนไซม์ปกติอยู่ในเซลล์ตับ ทางเดินถุงน้ำดี และกระดุกเป็นส่วนใหญ่ ถ้าตัวนี้สูงอาจจะมีปัญหาทางเดินน้ำดี ตับหรือกระดุก ค่าปกติของ ALK ไม่เกิน 128 IU/L

8. ตรวจไขมันโคเลสเตอรอล/ไตรกลีเซอไรด์ (Cholesterol/Triglycerides)

เป็นการตรวจคัดกรองระดับไขมัน โคเลสเตอรอล (Cholesterol) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นผลิตฮอร์โมนต่างๆของเอนไซม์ ข้อเสียคือหากมีค่าสูง ไขมันจะไปสะสมที่ผนังเลือด (วิเคราะห์จาก Total Cholesterol) ทำให้หลอดเลือดแข็งและตีบ ค่าปกติน้อยกว่า 200 mg/dL ส่วนไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่ร่างกายสังเคราะห์ขึ้นในตับ จึงไม่น่าแปลกที่ใครบางคนบอกว่าอยู่เฉยๆ ร่างกายก็ผลิตไตรกลีเซอไรด์ แต่ไขมันชนิดนี้ยังเพิ่มพูนในร่างกายของเราได้จากอาหารที่เรากินเข้าไปด้วยไตรกลีเซอไรด์ในเลือด 50 - 150 mg/dL

9. ตรวจความหนาแน่นไขมันดี (HDL) และความหนาแน่นไขมันไม่ดี (LDL)

ความหนาแน่นไขมันดี (HDL) เป็นไขมันที่ดีที่ดึงไขมันที่พอกหลอดเลือดออกไปจากหลอดเลือด ดังนั้น HDL มากยิ่งดี ค่าปกติควรเกิน 40 mg/dL

ความหนาแน่นไขมันไม่ดี (LDL) เป็นไขมันที่พอกอยู่ในผนังหลอดเลือดและเป็นไขมันที่ก่อให้เกิดโรคโดยตรงเช่นโรคหัวใจหลอดเลือด ค่าปกติไม่ควรเกิน 130 mg/dL

10. ตรวจกรดยูริก (Uric acid)

ผลการตรวจมีระดับสูงผิดปกติ บ่งบอกถึงโรคเก๊าต์ ควรควบคุมอาหารและปัจจัยต่างๆที่ส่งเสริมให้มีความผิดปกติมากขึ้น กรดยูริกที่สูงจะทำอันตรายต่อไขข้อและอวัยวะต่างๆ ค่าปกติค่าปกติโดยทั่วไป คือ ผู้ชาย ค่าช่วง 4 - 8.5 mg/dL ผู้หญิง ค่าช่วง 2.7 - 7.3 mg/dL เด็ก ค่าช่วง 2.5 - 5.5 mg/dL

11. เอ็กซเรย์ปอด (Film chest X-ray)

เป็นการหาร่องรอยความผิดปกติของปอด ถ้ามีเช่นการอักเสบ แผลในปอด ก้อนในปอด เป็นต้น

12. มะเร็งลำไส้ (CEA)

ตรวจเลือดโดยนับปริมาณเม็ดเลือดแดงในอุจจาระ (ถ้ามีความผิดปกติ นัดตรวจเพิ่มเติมที่โรงพยาบาล)

13. มะเร็งต่อมลูกหมาก (PSA) เฉพาะผู้ชาย

ตรวจหาจากผลเลือดเพื่อหาสารบ่งชี้มะเร็ง ซึ่งสารชนิดนี้จะถูกผลิตขึ้นมากกว่าคนปกติ (ถ้ามีความผิดปกติ นัดตรวจเพิ่มเติมที่โรงพยาบาล)

14. มะเร็งตับ (Alpha-Fetoprotein)

ผลตรวจเลือดซึ่งดูจากผลการทำงานของตับ ไวรัสตับอักเสบและสารบ่งชี้มะเร็งตับ (ถ้ามีความผิดปกติ นัดตรวจเพิ่มเติมที่โรงพยาบาล)

15. ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (HAV)

ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือดเลือด : CBC และตรวจร่างกาย เพื่อดูเม็ดเลือดขาว รวมไปถึงประวัติการทำงาน การเดินทาง การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ ซึ่งอาการของคนนี้



มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบี จะมีอาการเหมือนเป็นไข้หวัดหรือ ไข้หวัดใหญ่ และผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบบีมักมีอาการอยู่ 8 สัปดาห์

16. ตรวจหาเชื้อและภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg/HBsAb/HBC-A)

สามารถตรวจจากเลือด ค่าการทำงานของตับ ไวรัสตับอักเสบบี สามารถติดต่อได้ทางเลือดหรือน้ำเชื้อ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน การใช้แปรงสีฟันที่ตัดเล็บ การถูกของตำจากที่ทำงาน เป็นต้น

17. ตรวจเพาะเชื้อก่อโรคในลำไส้ (Stool Culture Sensitivity Test)

ตรวจเชื้อแบคทีเรียในอุจจาระ มีประโยชน์สำหรับใช้ในการแยกเชื้อที่ทำให้เกิดโรคที่เป็นสาเหตุของการติดเชื้อในทางเดินอาหาร เช่น เชื้อไทฟอยด์ บิด เป็นต้น

18. ตรวจหาสารเสพติดในปัสสาวะ (METAMPHETAMINE)

ตรวจจากปัสสาวะ

เอกสารอ้างอิง

นวพรรณ จารุรักษ์. คู่มือประชาชน การเตรียมตัวมาตรวจทางห้องปฏิบัติการ. พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. 2554.

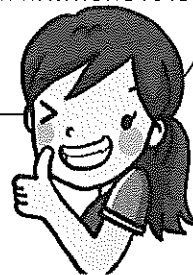


หากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามได้ที่หน่วยพยาบาลและสุขอนามัย งานหอพักนักศึกษา หรือโทร. 032-594-115 เบอร์โทรสายใน 41788

การเตรียมตัวเพื่อตรวจสุขภาพ

การเตรียมความพร้อมในการมาตรวจสุขภาพ ต้องมีการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อม ไม่เครียดไม่กังวล โดยปฏิบัติตามนี้

1. งดอาหารอย่างน้อย 8-12 ชั่วโมง หากมีการตรวจที่เกี่ยวข้องกับการตรวจระดับน้ำตาลหรือระดับไขมัน
2. งดสูบบุหรี่ หรือดื่มสุราในช่วงที่มีการตรวจสุขภาพ
3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
4. ดำเนินชีวิตปกติ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
5. ระมัดระวังเรื่องการช้ำยา หากไม่สามารถหยุดการช้ำยาได้ โปรดแจ้งให้แพทย์ทราบ
6. กรณีข้าราชการ/ข้าราชการบำนาญ ให้เตรียมเงินให้พอดีกับรายการที่ตรวจและเก็บใบเสร็จรับเงินติดต่อฝ่ายการเงิน (คุณปิยะวรรณ สุขเกษม) สำนักงานวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
7. กรณีบุคลากรที่ไม่สามารถเบิกได้ ต้องจ่ายเงินเอง
8. กรณีพนักงานในสถาบันอุดมศึกษา ไม่ต้องจ่ายเงินค่าตรวจสุขภาพ โดยหักจากเงินกองทุนสวัสดิการพนักงานของท่าน ทั้งนี้พนักงานฯ ควรตรวจสอบเงินกองทุนฯของท่านที่สามารถเบิกได้ที่คุณปิยะวรรณ สุขเกษม การเงิน ชั้น 1 อาคารบริหาร (หากเงินกองทุนฯของท่านไม่พอต้องจ่ายส่วนเกินเอง)



คำอธิบายรายการตรวจสุขภาพ

โครงการตรวจสุขภาพประจำปี

หน่วยพยาบาลและสุขอนามัย

งานหอพักนักศึกษา