

# คำแนะนำการตรวจสุขภาพ

## • การเตรียมตัวก่อนมารับการตรวจสุขภาพ

1. ผู้รับการตรวจสุขภาพที่อายุตั้งแต่ 35 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป หรือผู้ที่ต้องการตรวจเลือดเพื่อดูค่าน้ำตาลในเลือด ไขมันในเลือด เป็นต้น กรุณางดเครื่องดื่ม น้ำ และอาหารทุกประเภท อย่างน้อย 10 ชั่วโมงก่อนมารับการตรวจสุขภาพ (งดน้ำและอาหาร หลังสองทุ่มในคืนก่อนวันมาตรวจ )
2. ก่อนการตรวจสุขภาพ ไม่ควรอดนอน ไม่ควรดื่มสุราหรือกาแฟในคืนก่อนการตรวจสุขภาพ
3. ควรสวมเสื้อผ้าที่พับแขนขึ้นได้สะดวกเพื่อสะดวกในการเจาะเลือด
4. การตรวจภายใน ควรสวมกระโปรงหรือกางเกงแยกชิ้นจากเสื้อ สามารถถอดออกได้ ,ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ในวันก่อนมาตรวจ,ไม่ควรเหน็บยาใดๆในช่องคลอดมาก่อน 48 ชั่วโมง ยกเว้นในกรณีแพทย์กำหนด, ควรมารับการตรวจมะเร็งปากมดลูกหลังประจำเดือนหมดแล้วประมาณ 2 สัปดาห์ , สำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือนมาตรวจได้ทุกวันที่มีการตรวจ ควรโทรสอบถามเจ้าหน้าที่ห้องตรวจนรีเวชกรรมรพ.ฯ โทร 02-4752845 เพื่อสอบถามวันเวลาที่ จะเข้ารับการตรวจภายใน

## • การปฏิบัติตัวขณะรับการตรวจสุขภาพ

1. ในการเก็บปัสสาวะส่งตรวจให้ทำความสะอาดก่อนปัสสาวะ และเก็บปัสสาวะช่วงกลางๆประมาณ 10 –15 ซี.ซี. ในภาชนะที่เจ้าหน้าที่ได้เตรียมไว้ให้
2. กรณีสุขภาพสตรีที่อยู่ในช่วงมีประจำเดือนไม่ควรตรวจปัสสาวะ หากจำเป็นต้องตรวจ กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบก่อนทุกครั้ง
3. การตรวจเอ็กซเรย์ปอด ก่อนการเอ็กซเรย์ปอดต้องถอดสร้อยคอ หรือโลหะบริเวณทรวงอก และเสื้อยกทรงออกก่อนและใส่เสื้อที่ทางห้องตรวจเอ็กซเรย์จัดเตรียมให้
4. การส่งตรวจอุจจาระ ควรเก็บอุจจาระหลังจากตื่นนอนในตอนเช้าโดยใช้ไม้หรือช้อนพลาสติกป้ายตัวอย่างอุจจาระประมาณหัวแม่มือ ใส่ลงในภาชนะที่เจ้าหน้าที่เตรียมไว้ให้ หากสังเกตเห็นบริเวณที่ผิดปกติบน อุจจาระ เช่น ลักษณะคล้ายมูลสีขาว , ลักษณะคล้ายสีแดงเลือดหรือสีดำควรป้ายบริเวณนั้นส่งตรวจด้วย

## • สิ่งที่ต้องนำมาในวันตรวจสุขภาพ

\* บัตรประจำตัวประชาชน เพื่อใช้ในการตรวจสอบสิทธิก่อนเข้ารับบริการ

\*\* กรณีวันมารับผลตรวจสุขภาพ ข้าราชการและลูกจ้างประจำในราชการให้นำสมุดประวัติสุขภาพข้าราชการ กองทัพเรือ (สีน้ำตาล) มาด้วยในวันที่มารับผลตรวจสุขภาพเพื่อเก็บผลตรวจสุขภาพไว้ในเล่มอย่างต่อเนื่อง  
หมายเหตุ :

1. กรณีข้าราชการ ลูกจ้างประจำ สังกัดกองทัพเรือ สามารถตรวจสุขภาพได้ปีละ 1 ครั้งตามปีงบประมาณ
2. กรณีลูกจ้างชั่วคราว สังกัดรพ.สมเด็จพระปิ่นเกล้า ตรวจสุขภาพได้ปีละ 1 ครั้ง และตรวจในเดือนเกิดตามปีงบประมาณ

# คำแนะนำการตรวจสุขภาพ

## • การรับผลตรวจสุขภาพประจำปีและการขอใบรับรองแพทย์

1. นั้รับผลการตรวจสุขภาพและพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย หลังการตรวจสุขภาพ 3 วัน (ไม่นับวันตรวจ) ในช่วงเวลา 0830 – 1100
  2. ให้ผู้รับบริการตรวจสุขภาพ มารับฟังผลการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อจะได้รับฟังผลการตรวจและรับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวด้านอาหารและการออกกำลังกายจากแพทย์โดยตรง
  3. กรณีขอใบรับรองแพทย์ ต้องรอผลเอกซเรย์และผล Lab ตามที่ตรวจเพิ่มเติมออกเรียบร้อยแล้ว จึงจะเข้าพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย และจะได้รับใบรับรองแพทย์ในวันที่ได้ผลตรวจเสร็จสมบูรณ์
- \*\* สามารถมาขอรับการตรวจสุขภาพเพื่อขอใบรับรองแพทย์ได้ที่ห้องตรวจสุขภาพ เวลา 0830 – 1030 \*\***

## • บริการตรวจสุขภาพประจำปี แบ่งประเภทการตรวจดังนี้

1. ตรวจสุขภาพประจำปีข้าราชการ และลูกจ้างสังกัดกองทัพเรือ รวมทั้งครอบครัวทหารเรือ ข้าราชการหน่วยงานอื่นๆ และบุคลากรพลเรือนทั่วไป
2. ตรวจสุขภาพข้าราชการและลูกจ้างประจำตามภารกิจต่างๆ ได้แก่
  - 2.1 ตรวจสุขภาพเพื่อราชการ/ศึกษา/อบรมต่างประเทศระยะสั้นและระยะยาว
  - 2.2 ตรวจสุขภาพเพื่อศึกษาต่อในหลักสูตรต่างๆของ ทร. (ยกเว้นการตรวจสุขภาพจิต)
  - 2.3 ตรวจสุขภาพเพื่อขอพระราชทานแต่งตั้งราชวงศ์วงศ์เวร
3. ตรวจสุขภาพพลเรือนเพื่อบรรจุเข้ารับราชการในกองทัพเรือ
4. ตรวจสุขภาพพลเรือน เพื่อบรรจุลูกจ้างชั่วคราวในกองทัพเรือ
5. ตรวจสุขภาพเพื่อขอใบรับรองแพทย์ 5 โรค ได้แก่
  - 5.1 ใบรับรองแพทย์ เพื่อสมัครศึกษาต่อ
  - 5.2 ใบรับรองแพทย์ เพื่อสมัคร
  - 5.3 ใบรับรองแพทย์ เพื่อทำมาพนักิจ
  - 5.4 ใบรับรองแพทย์ เพื่อบรรจุรับราชการ
  - 5.5 ใบรับรองแพทย์ เพื่อปรับตำแหน่งข้าราชการ
  - 5.6 ใบรับรองแพทย์ เพื่อประกอบอาหาร
  - 5.7 ใบรับรองแพทย์ เพื่อทำใบขับขี่
  - 5.8 ใบรับรองแพทย์ เพื่อประกอบการค้า
  - 5.9 ใบรับรองแพทย์ เพื่อประกอบการทำคัลยกรรม
  - 5.10 ใบรับรองแพทย์ เพื่อสอบ/ต่อใบประกอบโรคศิลป์
  - 5.11 ใบรับรองแพทย์ เพื่อประกอบอื่นๆ