



หนึ่งในพันธมิตรของธนาคารออมสิน

## การเตรียมตัวตรวจสอบสุขภาพก่อนทำประกัน

### 1. ข้อเสนอแนะในการเข้ารับการตรวจสุขภาพทั่วไปโดยแพทย์

การตรวจสุขภาพโดยทั่วไปต้องพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชม. ถ้าหากมาด้วยอาการเหนื่อยจากการเร่งรีบ ให้นั่งพักจนหายเหนื่อยก่อนทำการวัดความดันโลหิต

### 2. ข้อเสนอแนะการปฏิบัติตัวก่อนการเจาะเลือด

- งดอาหารและเครื่องดื่ม (ยกเว้นน้ำเปล่า) อย่างน้อย 8-12 ชม.
- ควรพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชม. งดออกกำลังกายอย่างหนัก อย่างน้อย 12-18 ชม. และงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนตรวจ 3 วัน
- หลังอาหารภายใน 2 ชม. ไม่ควรตรวจเลือด หรือปัสสาวะ

\*\*\*\*ในกรณีตรวจ Anti HIV เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องทำการงดเครื่องดื่มและอาหาร \*\*\*\*

### 3. ข้อเสนอแนะในการเก็บปัสสาวะ

- ไม่ต้องงดน้ำและอาหาร แต่ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลมในปริมาณมาก หรือการรับประทานขนมหวานจัด ก่อนตรวจอย่างน้อย 2 ชม. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในคืนก่อนตรวจ และในเพศหญิงหากประจำเดือนควรตรวจหลังหมดรอบเดือน ประมาณ 1 สัปดาห์
- ล้างมือให้สะอาดก่อนการเก็บปัสสาวะ สำหรับเพศหญิง ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกด้วยน้ำสะอาดเท่านั้น แล้วเช็ดด้วยกระดาษชำระที่สะอาด ควรเช็ดจากส่วนบนลงส่วนล่างเพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากทวารหนัก
- ให้ปัสสาวะช่วงต้นทิ้งไปเล็กน้อย แล้วเก็บปัสสาวะช่วงกลางประมาณครึ่งกระป๋อง (15-20 CC) แล้วปัสสาวะช่วงสุดท้ายทิ้งไปแล้วปิดฝาภาชนะให้สนิทเพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากภายนอก

### 4. ข้อเสนอแนะการปฏิบัติตัวก่อนเอ็กซเรย์ (CXR) และตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)

- ไม่ต้องงดอาหารและเครื่องดื่ม
- ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สามารถถอดส่วนบนได้ง่าย

### 5. ข้อเสนอแนะในการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจขณะออกกำลังกาย/ขณะวิ่งสายพาน EST

- ควรงดอาหารและเครื่องดื่มและงดสูบบุหรี่ในช่วง 2-3 ชั่วโมงก่อนการตรวจ
- สวมใส่เครื่องแต่งกายสบายๆ สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับการเดินหรือวิ่งออกกำลังกาย
- ไม่ควรออกกำลังกายหนักก่อนมาทำการทดสอบภายใน 12 ชั่วโมง

### 6. ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัวก่อนตรวจ Ultrasound และแมมโมแกรม

การเตรียมตัวเพื่อตรวจอวัยวะในช่องท้องส่วนบน (Ultrasound Upper Abdomen) และช่องท้องทั้งหมด (Whole abdomen)

- งดอาหารและเครื่องดื่มอย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง

การเตรียมตัวเพื่อตรวจอวัยวะในช่องท้องส่วนล่าง (Ultrasound Lower Abdomen) และตรวจระบบทางเดินปัสสาวะ (KUB)

- ทานอาหารได้ตามปกติ
- ก่อนตรวจ 1 ชั่วโมง ให้ดื่มน้ำเปล่าประมาณ 1 ขวดและกลั้นปัสสาวะไว้เพื่อกระเพาะปัสสาวะจะได้ขยายตัวเต็มที่

การเตรียมตัวเพื่อตรวจแมมโมแกรม (X-ray Mammogram)

- งดดื่มน้ำชา กาแฟ และน้ำอัดลม 1 วันก่อนตรวจ
- ผู้ที่รับประทานยาฮอร์โมนวัยทองให้หยุดทานยานั้น 7 วันก่อนตรวจ
- ควรจดทาแป้งฝุ่น ครีมนม หรือลูกกลิ้งบริเวณลำตัวและรักแร้