

ด่วนที่สุด

ที่ สก ๐๐๑๙/ว ๐๐๕๕



สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดสระแก้ว
ถนนสุวรรณศร สก ๒๗๐๐๐

๒๕ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง โครงการตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๖๔

เรียน พัฒนาการอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายละเอียดการเตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพ จำนวน ๑ แผ่น
๒. แบบแจ้งความประสงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๖๔ จำนวน ๑ แผ่น

ด้วยสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด ได้จัดทำโครงการตรวจสุขภาพประจำปี ๒๕๖๔ ของบุคลากรสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดสระแก้ว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดและอำเภอ ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี และเพื่อให้บุคลากรมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

ในการนี้ ขอให้สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอ ดำเนินการสำรวจความประสงค์ของบุคลากรสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอ (เฉพาะข้าราชการ) ที่ประสงค์จะตรวจสุขภาพประจำปี ส่งให้จังหวัดตามแบบฟอร์มที่กำหนด ภายในวันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ หรือหากได้ตรวจสุขภาพประจำปีแล้ว ก็ขอให้แนบเอกสารหลักฐานยืนยันการตรวจสุขภาพประจำปีให้จังหวัดทราบด้วย รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วยพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

๓๓

(นายถวิล ยี่สุนแสง)
พัฒนาการจังหวัดสระแก้ว

กลุ่มงานประสานและสนับสนุนการบริหารงานพัฒนาชุมชน

โทรศัพท์. ๐ ๓๗๔๒ ๕๐๕๗

โทรสาร. ๐ ๓๗๔๒ ๕๐๕๘



การเตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพ

๑. ก่อนตรวจสุขภาพ

- ไม่ควรอดนอน ดื่มสุรา หรือกาแฟ ในคืนก่อนการตรวจสุขภาพเนื่องจากจะทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าที่เป็นจริง
- งดการดื่มสุรา หรือแอลกอฮอล์ก่อนการตรวจเลือด ๒๔ ชั่วโมง
- ควรใส่เสื้อผ้าที่พับแขนเสื้อขึ้นได้สะดวก ไม่รัดแน่น เพื่อความสะดวก ในการเจาะเลือด
- ถ้าต้องตรวจภายใน (สุภาพสตรี) ควรสวมกระโปรง และควรตรวจก่อนหรือหลังมีประจำเดือน ๗ วัน

๒. การอดอาหารก่อนตรวจสุขภาพ

- การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ในอายุ ๓๕ ขึ้นไป ต้องงดน้ำและอาหารก่อนเจาะเลือด ๖ ชั่วโมง และตรวจไขมันในเลือด (CHO,TRI,HDL,LDL) งด ๖ ชั่วโมง หากกระหายน้ำหรือหิวน้ำมากให้จิบน้ำเปล่าได้เพียงเล็กน้อย

๓. เมื่อเจาะเลือดเสร็จแล้ว

- ควรพับแขนข้างที่ถูกเจาะเลือดบริเวณข้อพับไว้อย่างน้อย ๕-๑๐ นาที ไม่คลึงหรือนวดบริเวณที่เจาะเลือด เพราะจะทำให้เส้นเลือดแตกได้
- ในกรณีที่มีรอยช้ำเขียวบริเวณที่เจาะเลือด แสดงว่าเส้นเลือดอาจแตก รอยช้ำดังกล่าวจะหายไปเองใน ๑-๒ สัปดาห์ อาจทายาแก้ฟกช้ำ เช่น ฮีรูโดยด์ ช่วยได้ แต่ไม่ควรนวดหรือคลึงบริเวณที่เส้นเลือดแตก

๔. การเก็บปัสสาวะ

- ให้ถ่ายปัสสาวะช่วงแรกทิ้งไปก่อนแล้วจึง เก็บปัสสาวะในช่วงกลาง (Mild Stream)
- สุภาพสตรีที่อยู่ในช่วงมีประจำเดือน ไม่ควรตรวจ หรือถ้าต้องตรวจกรุณาแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบ
- เขียนชื่อและนามสกุลติดกระดาษปูเก็บปัสสาวะให้ชัดเจน

๕. การเก็บอุจจาระ

- เก็บอุจจาระบริเวณช่วงกลาง
- เก็บส่วนที่คาดว่าผิดปกติ เช่น มีมูก มีเลือด
- เขียนชื่อและนามสกุลติดกลับเก็บอุจจาระให้ชัดเจน

๖. เอกซเรย์ปอด

- ในวันตรวจงดใส่เครื่องประดับต่างๆที่เป็นโลหะ
- สุภาพสตรีงดใส่ชุดชั้นในที่เป็นโครงเหล็ก
- ไม่ควรเอกซเรย์ปอด หากไม่แน่ใจว่าตั้งครรภ์หรือไม่ หากสงสัยว่าจะมีการตั้งครรภ์ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ก่อนการเอกซเรย์ปอด

แบบแจ้งความประสงค์ตรวจสอบสภาพประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔
เรื่อง โครงการตรวจสอบสภาพประจำปี ๒๕๖๔
สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดสระแก้ว

เรียน พัฒนาการจังหวัดสระแก้ว

ข้าพเจ้า.....ตำแหน่ง.....

เลขบัตรประจำตัวประชาชน.....สังกัด.....

อำเภอ.....จังหวัดสระแก้ว

ขอแจ้งความประสงค์ตรวจสอบสภาพประจำปี ๒๕๖๔ ดังนี้

ประสงค์ตรวจสอบสภาพ

ไม่ประสงค์ตรวจสอบสภาพ เพราะ.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ.....

(.....)

...../...../.....