

ตรวจสุขภาพ ประจำปี ควรรู้อะไรบ้าง



บทนำ

ในยุคที่ชีวิตเต็มไปด้วยความเร่งรีบ หลายคนอาจละเลยเรื่องสุขภาพ โดยเฉพาะเมื่อร่างกายยังดูแข็งแรงดี แต่สิ่งที่น่ากังวลคือ โรคภัยร้ายแรงหลายชนิดมักไม่แสดงอาการในระยะแรก เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือแม้แต่มะเร็งบางชนิด การตรวจสุขภาพประจำปีจึงเป็นเสมือนการ “ส่องกระจกภายใน” เพื่อให้เรารู้เท่าทันความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น

อีบุ๊คเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี ทั้งในแง่ความสำคัญ วิธีการเตรียมตัว รายการตรวจที่ควรรู้ รวมถึงแนวทางในการดูแลสุขภาพหลังได้รับผลตรวจ

ไม่ว่าคุณจะเป็นวัยทำงานที่กำลังใช้ชีวิตเต็มที่ หรือผู้สูงอายุ
ที่ต้องการดูแลสุขภาพให้ยั่งยืน อีบุ๊กเล่มนี้จะช่วยให้คุณ
เข้าใจและเห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพประจำปี
อย่างแท้จริง

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: ตรวจสุขภาพประจำปีคืออะไร	5
บทที่ 2: ทำไมการตรวจสุขภาพจึงสำคัญ	8
บทที่ 3: ตรวจสุขภาพประจำปีควรตรวจอะไรบ้าง	12
บทที่ 4: การแปลผลตรวจสุขภาพเบื้องต้น	16
บทที่ 5: เมื่อผลตรวจสุขภาพผิดปกติควรทำอย่างไร	21
บทที่ 6: เมื่อไหร่ควรพบแพทย์เพิ่มเติม	26
บทส่งท้าย	31