



ที่ สธ ๐๙๒๐.๐๗ / ๒ ๓๕๑

ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ กรมอนามัย
๔๕ หมู่ ๔ ถ.สถลมารค ต.ธาตุ
อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี
๓๔๑๙๐

๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง แจ้งกำหนดการตรวจสุขภาพประจำปี

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระดับประถมศึกษา เขต ๑

ตามที่หน่วยงานของท่าน ได้แสดงความจำนงในการตรวจสุขภาพประจำปี โดยได้ส่งรายชื่อบุคลากรเข้าร่วมโครงการตรวจสุขภาพประจำปีเคลื่อนที่นั้น ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ กรมอนามัย มีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะให้บริการที่หน่วยงานของท่าน จึงขอแจ้งกำหนดการตรวจสุขภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑. นัดตรวจสุขภาพ วันที่ ๒๑-๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓
๒. สถานที่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระดับประถมศึกษา เขต ๑
๓. เวลาเลือกเวลา ๐๘.๐๐ น.- ๐๙.๓๐ น. (ทุกท่านควรมาก่อน ๐๘.๓๐ น.)
๔. พึงผลการตรวจสุขภาพเวลา ๑๔.๐๐ น. เป็นต้นไป

ในการนี้ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ กรมอนามัย จึงขอนัดหมายการตรวจสุขภาพประจำปีดังกล่าว และขอความกรุณาแจ้งให้บุคลากรในสังกัดทราบ เพื่อเตรียมตัวในการตรวจสุขภาพประจำปีต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายปกรณ์ ตุงคะเสรีรักษ์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี

งานการตลาด กลุ่มการพยาบาล

โทรศัพท์ ๐๔๕- ๒๕๑๒๖๗-๙ ต่อ ๖๐๑

มือถือ ๐๘๘-๕๘๑๘๗๐๔

E-mail : anamai10center@gmail.com

การปฏิบัติตัวก่อนการตรวจสุขภาพ

1. การตรวจเลือด

- งดอาหารและน้ำ 8-12 ชั่วโมงก่อนเจาะเลือด หากต้องการตรวจเฉพาะระดับน้ำตาลในเลือด ควรอดอย่างน้อย 8 ชั่วโมง แต่หากต้องการตรวจระดับไขมันในเลือดด้วย อาจต้องงดถึง 12 ชั่วโมง
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ควรอดนอนก่อนวันตรวจสุขภาพ
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มกาเฟอีนโดยเฉพาะในวันก่อนตรวจ

2. การตรวจมะเร็งปากมดลูก

การตรวจมะเร็งปากมดลูก ห้ามสอดยา เหน็บยา หรือสวนล้างภายในช่องคลอด ก่อนวันตรวจ และงดมีเพศสัมพันธ์ 2 วันก่อนการตรวจ

3. การตรวจปัสสาวะ

ควรล้างอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกก่อนเก็บปัสสาวะ ควรเก็บช่วงกลางของปัสสาวะ คือปล่อยปัสสาวะช่วงต้นทิ้งไปเล็กน้อย และทิ้งปัสสาวะช่วงสุดท้ายไป

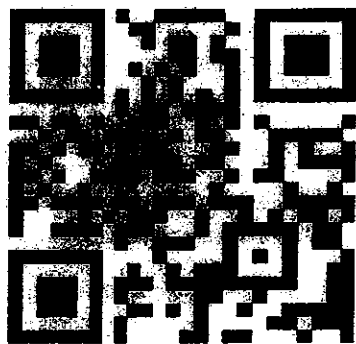
4. การตรวจอุจจาระ

กรณีเก็บอุจจาระ ควรถ่ายลงบนโถที่แห้งก่อนใช้ไม้หรือช้อนพลาสติกป้ายตัวอย่างอุจจาระขนาดประมาณหัวแม่มือใส่ลงในภาชนะที่เตรียมไว้ หากถ่ายลงน้ำอาจทำให้อุจจาระถูกเจือจางด้วยน้ำ ซึ่งมีผลต่อการตรวจ ต้องงดอาหารที่มีเลือดปน อย่างน้อย 7 วัน

เชิญมาเป็นเพื่อนกับเรา >>>>>>

เพื่อรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ และสาระดีๆ ที่จะนำมามอบให้ทุกท่าน ทุกวันทันเหตุการณ์ และสามารถนัดหมายการตรวจสุขภาพได้ที่นี้ นะคะ

1. Page ตรวจสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี
2. Facebook ตรวจสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่สิบ
3. Line ID ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลฯ
4. E-mail Anamai10center@gmail.com



เชิญ Add มาเป็นเพื่อนกันเลยคะ ถูกใจให้ไปต่อ >>>

การตรวจอื่นในโครงการตรวจสุขภาพประจำปี

ลำดับ	รายการตรวจ	ค่าบริการ
1	ตรวจร่างกายทั่วไปโดยแพทย์	ฟรี
2	ซั่งน้ำหนัก	ฟรี
3	วัดส่วนสูง	ฟรี
4	วัดความดันโลหิต	ฟรี
5	วัดรอบเอว	ฟรี
6	คำนวณค่าดัชนีมวลกาย	ฟรี
7	ประเมินภาวะโภชนาการ	ฟรี
8	ประเมินความเครียด	ฟรี
9	ประเมินภาวะสุขภาพวัยทอง	ฟรี
10	ให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพตามใบสั่งสุขภาพดี	ฟรี

จุดเด่นบริการของเรา

1. บริการตรวจสุขภาพเบ็ดเสร็จในวันเดียว (One Stop Services)
2. สถานบริการใกล้บ้าน สามารถดูแลได้อย่างต่อเนื่อง กรณีตรวจพบความผิดปกติ
3. มีบริการคลินิกนอกเวลาในวันเสาร์ (06.00 – 14.00 น.)

รายการตรวจพิเศษ

(รวผลตรวจประมาณ 2 สัปดาห์)

ลำดับ	รายการ	ราคา (บาท)
1.	ตรวจไขมันความหนาแน่นสูง (HDL)	100
2.	ตรวจไขมันความหนาแน่นต่ำ (LDL)	150
3.	ตรวจภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย (TnT)	300
4.	ตรวจภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย (CK-MB)	110
5.	ตรวจสารตัวบ่งชี้มะเร็งตับ (AFP)	270
6.	ตรวจหาภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี (HbsAb)	180
7.	ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (HbsAg)	130
8.	ตรวจการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (HCV)	300
9.	ตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก (PSA)	300
10.	ตรวจไทรอยด์เป็นพิษ (FT3,FT4,TSH)	600
11.	ตรวจธาตุซีเมียม (Hb Typing)	270
12.	ตรวจคัดกรองมะเร็ง (CEA)	300
13.	ตรวจมะเร็งเต้านม (CA 153)	400
14.	ตรวจมะเร็งรังไข่ (CA 125)	600
15.	ตรวจมะเร็งลำไส้ (CA199)	600
16.	ตรวจมะเร็งปอด (Cyfra-211)	600
17.	ตรวจการได้ยินของหู (ORE)	150
18.	ตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย (Inbody)	300
19.	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 รายการ - แรงบีบมือ - แรงเหยียดขา - ความอ่อนตัว - ความจุปอด	100

ผู้ประกันตนตรวจสุขภาพ

ตามสิทธิ ก็นัก ได้ที่นี่ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย



ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดัน BP	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
คัดกรองการได้ยิน Finger Rub Test	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด CBC	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-
ตรวจหาระดับไขมันในเลือดชนิด Total&HDL Cholesterol	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ตรวจเลือดในอุจจาระ FOBT	-	-	-	-	-	-	-	✓	✓	✓
ตรวจสายตาโดยจักษุแพทย์ (slit lamp) Eye exam	-	-	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓
ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก pap smear	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓

แผนผังการจัดสถานที่

โต๊ะที่ 1
ลงทะเบียน



โต๊ะที่ 2
รับหอดเลือก



โต๊ะที่ 3
เจาะเลือก



โต๊ะที่ 4
นน./วัดความดัน



โต๊ะที่ 5
ตรวจสอบสิทธิ์



โต๊ะที่ 6
ตรวจภายใน



อาหารว่าง

เอ็กซ์เชรจ์

โต๊ะ
กรอกประวัติ
รับอุปกรณ์ใส่
ปัสสาวะ
อุจจาระ

โต๊ะ

