







## การปฏิบัติตัวก่อนการตรวจสุขภาพ

### 1. การตรวจเลือด

- งดอาหารและน้ำ 8-12 ชั่วโมงก่อนเจาะเลือด หากต้องการตรวจเฉพาะระดับน้ำตาลในเลือด ควรงดอย่างน้อย 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

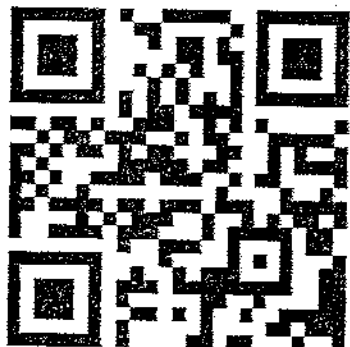
### 4. การตรวจอุจจาระ

กรณีเก็บอุจจาระ ควรถ่ายลงบนโถที่แห้งก่อนใช้ไม้หรือช้อนพลาสติกป้ายตัวอย่างอุจจาระขนาดประมาณหัวแม่มือใส่ลงในภาชนะที่เตรียมไว้ หากถ่ายลงน้ำอาจทำให้อุจจาระถูกเจือจางด้วยน้ำ ซึ่งมีผลต่อการตรวจ ต้องงดอาหารที่มีเลือดปน อย่างน้อย 7 วัน

เชิญมาเป็นเพื่อนกับเรา >>>>>>

เพื่อรับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ และสาระดีๆ ที่จะนำมามอบให้ทุกท่าน ทุกวัน ทันเหตุการณ์ 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 ภูมิใจให้ไปต่อ >>>