# คำแนะนำก่อนการตรวจสุขภาพ

Preparation for health check-up

#### งดอาหารและเครื่องดื่ม อย่าง น้อย 8 - 12 ชั่วโมงก่อนตรวจ (สามารถจิบน้ำเปล่าได้เล็กน้อย)

Refrain from food and drinks at least 8 - 12 hours before your check-up (sipping a little water is allowed).

#### ควรเข้ารับการตรวจในช่วงเช้า เพื่อไม่ให้ร่างกายอิดโรย เนื่อง จากการงดน้ำ และอาหารมาก เกินไป

Check-up in the morning is recommened for fear of feeling weak following a possibly prolonged period of fasting.

#### หากมีโรคประจำตัว หรือประวัติ สุขภาพด้านอื่น ๆ กรุณานำผล การตรวจจากแพทย์และยามา ด้วย เพื่อประกอบการวินิจฉัย

In case of having underlying diseases or significant records in medical history, it's advisable to bring relevant test results and medications for clinical reference.

## ในวันตรวจ งดใส่เครื่องประดับ ต่าง ๆ ที่เป็นโลหะ สุภาพสตรี งดใส่ชุดชั้นในที่เป็นโครงเหล็ก

On the check-up date, please avoid wearing decorative articles made of metal. Women are advised to avoid lingerie with metal wire.

#### หากมีประจำเดือน ให้งดตรวจ ปัสสาวะเพราะเลือดจะปนเปื้อน ในปัสสาวะ มีผลต่อผลการตรวจ วิเคราะห์

Should your check-up coincide with menstruation, it's advisable to refrain from a urine test for fear of distorted test results from blood contamination in the urine.

## กรณีสงสัยว่าตั้งครรภ์ โปรดแจ้ง ให้เจ้าหน้าที่ทราบ เพื่องดการ ตรวจเอกซเรย์

In case of any likelihood of pregnancy, please inform nursing staff, and the X-ray will not be done.



6

#### นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 6 - 8 ชั่วโมง ก่อน รับการตรวจสุขภาพ

Adequate sleep is recommended ahead of health check-up, i.e. 6 - 8 hours.

## งดดื่มแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนตรวจสุขภาพ

Stay away from alcoholic drinks at least 24 hours prior to the check-up.

#### หากกำลังทานยาเพื่อควบคุม ความดันโลหิต สามารถทานต่อได้ ตามคำแนะนำของแพทย์ แต่ควร แจ้งแพทย์ หรือพยาบาลให้ทราบ ก่อนการตรวจ

In case of regular medications used for blood pressure control, they can resume as usual as prescribed by your doctor. Please inform our nursing staff of your routine medications before the check-up.

#### ควรสวมเสื้อผ้าที่สะดวกต่อการ เจาะเลือดที่ข้อพับแขน

Wear clothes that make it easy and stay open at the arm fold during your blood test.

# สำหรับสุภาพสตรี ไม่ควรตรวจใน ช่วงก่อนและหลังมีประจำเดือน 7 วัน

For women, check-up is not recommended 7 days before and after menstruation.

#### หากตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วย การเอกซเรย์เต้านม (Mammogram) ควรหลีกเลี่ยงการตรวจในช่วงมี ประจำเดือนและการให้นมบุตร เพราะ เต้านมจะมีความคัดตึง

In case a digital mammogram is combined, make sure it does not fall on your breast feeding and menstruation period, as the breasts may be of tense and unstable condition.

#### กรณีมีการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ โดยการวิ่งสายพาน กรุณาเตรียม รองเท้าสำหรับวิ่งมาในวันตรวจ

In case an Exercise Stress Test (EST) is combined, be sure to bring good trainers on the test date.









