



ที่ ลย ๐๐๓๓.๒๐๑.๔.๐๕ / ๖๖๗๖

โรงพยาบาลเลย
ถนนมลิวรรณ ลย ๔๒๐๐๐

๖๕ ธันวาคม ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานผลการตรวจสอบภาพประจำปี ๒๕๖๗/๒

เรียน ผู้จัดการบริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด

อ้างถึง หนังสือบริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด ลงวันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. รายงานผลการตรวจสอบภาพประจำปี ๒๕๖๗/๒	จำนวน	๑	ฉบับ
	๒. รายงานผลตรวจสอบภาพรายบุคคล	จำนวน	๕๑	เล่ม

ตามที่โรงพยาบาลเลย ได้ให้บริการตรวจสอบภาพประจำปี ๒๕๖๗/๒ ให้กับพนักงานบริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด ในวันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ ณ บริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด จำนวน ๕๑ คน นั้น

บัดนี้ โรงพยาบาลเลยได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการตรวจสอบภาพตามความเสี่ยงประจำปี ๒๕๖๗/๒ รายละเอียดแนบเรียนตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายพนพล พิชญวงษ์)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย

กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม

โทร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๒๓ ต่อ ๒๗๑๖

โทรสาร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๔๗



**รายงานผลการตรวจสุขภาพ
ประจำปี 2567/2**

บริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด

**กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม
โรงพยาบาลเลย**

รายงานผลการตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2567

บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด

วันที่ 14 พฤศจิกายน 2567



พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด

51

คน

ตารางที่ 1 การตรวจสุขภาพ

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด	51	
ชาย	29	56.86
หญิง	22	43.14
ดัชนีมวลกาย		
ผอม (ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5)	3	5.88
อ้วนปานกลาง(ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 - 29.9)	16	31.37
อ้วนมาก (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30)	9	17.65
รอบเอวเกินมาตรฐาน		
ชาย (มากกว่า 90 เซนติเมตร)	13	25.49
หญิง (มากกว่า 80 เซนติเมตร)	17	33.33
ผลการตรวจความดันโลหิตสูง		
ความดันโลหิตสูง (SBเกิน 140/DBเกิน90 มิลลิเมตรปรอท)	12	23.53
ผลเอกซเรย์		
ปกติ	45	88.24
ผิดปกติ (ในปอด)	3	5.88
ผิดปกติ (นอกปอด)	2	3.92

ลงชื่อผู้สรุปรายงาน

Opmhu

(นางทรวริน ปัทมาพงษ์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2567/2

บริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด

วันที่ 14 พฤศจิกายน 2567



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI ค่าปกติ	รอบเอว ช > 90 ญ > 80	ความดันโลหิต		ผลเอกเรย์ทรวงอก
								บน	ล่าง	
								140	90	
1	นายวชิระ โธ่บุตรดา	21	0636231	52	165	19.10	72	126	70	ปกติ
2	นายอนุพงษ์ ทองอ่อน	24	0636221	90	180	27.78	92	115	76	ปกติ
3	นายอริวัฒน์ เป็นสุข	24	0610543	67	176	21.63	73	122	81	ปกติ
4	นายวายุ มงคล	26	0636222	65	166	23.59	84	120	71	ปกติ
5	นายวุฒิพงษ์ บงแก้ว	27	0636212	87	175	28.41	95	139	84	ปกติ
6	นายศรุต สุตจันทร์	31	0532382	65	165	23.88	82	125	80	ปกติ
7	นายอภิเชษฐ กองพรหมฤทธิ์	32	0412466	80	175	26.12	92	116	70	ปกติ
8	นายอภิชาติ สอนไก่อ	35	0387522	96	170	33.22	96	136	77	ปกติ
9	นายวัชรินทร์ เหมือนแสง	35	0599873	100	175	32.65	108	127	96	ปกติ
10	นายทองพูน คุณวงศ์	40	0571479	50	165	18.37	74	132	87	ปกติ
11	นายคำบ่อ โคตะมี	40	0506326	63	162	24.01	85	149	99	ปกติ
12	นายอนุสรณ์ แสนพรมมา	41	0570983	92	175	30.04	105	126	86	ปกติ
13	นายสยาม กองสิงห์	42	0399973	59	160	23.05	89	109	63	ปกติ
14	นายสมปอง โคตะมี	44	0610521	75	171	25.65	86	148	82	ปกติ
15	นายบุญทัน แก้วมณี	46	0236897	74.4	166	27.00	90	150	100	ปกติ
16	นายณรินทร์ วงษ์ชมพู	46	0361941	60	170	20.76	79	123	79	ปกติ
17	นายชาติชาย บุญเฉลียว	47	0632252	68	165	24.98	95	150	87	ปกติ
18	นายอารี เนียมกลาง	47	0636211	62.8	165	23.07	82	117	73	ผิดปกติ
19	นายละมุด อุปภา	49	0636225	79	158	31.65	100	129	82	ปกติ
20	นายกฤษ กองสิงห์	49	0579671	48	175	15.67	73	153	91	ปกติ
21	นายเสน่ห์ กองสิงห์	49	0384717	58	158	23.23	77	103	64	ปกติ
22	นายวาน บงแก้ว	50	0399738	66	165	24.24	92	181	101	ปกติ
23	นายต๋อย ตันตะภา	50	0610553	82	175	26.78	95	140	90	ปกติ
24	นายณรงค์ สารวงศ์	51	0403384	65	168	23.03	91	119	75	ปกติ
25	นายจรูญ ท่อนทอง	52	0248259	59	165	21.67	86	117	79	ผิดปกติ
26	นายว่อง ศรีหาบุญมา	52	0423862	72	180	22.22	89	136	88	ปกติ
27	นายสุศักดิ์ โกศล	53	0679292	44	169	15.41	77	120	76	ผิดปกติ
28	นายกิ่ง ปัตถา	53	0610516	98	175	32.00	115	105	56	ปกติ
29	นายพิลา ป้องคำสิงห์	54	0316205	57	170	19.72	84	133	75	ปกติ

ลงชื่อ..... แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

(นายกรัณย์ บุญเจียร) ว 32522

รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2567/2

บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด

วันที่ 14 พฤศจิกายน 2567



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	BMI ค่าปกติ	รอบเอว ช > 90 ญ > 80	ความดันโลหิต		ผลเอกเรย์ทรวงอก
								บน	ล่าง	
								140	90	
30	นางจันทนา ศรีลาภัน	40	0570988	70	158	28.04	90	115	79	ปกติ
31	นางแสงจันทร์ มั่นสา	47	0474701	65	150	28.89	92	170	99	ปกติ
32	นางวิจิตร เหล่าดี	47	0679288	60	158	24.04	86	132	90	ปกติ
33	นางภาณินี มิ่งมูล	48	0241103	59	155	24.56	81	124	78	ผิดปกติ
34	นางรัชดา ศรีหาบุญมา	49	0361943	57	150	25.33	88	113	79	ปกติ
35	นางสมหมาย คุณทอง	51	0679290	55	155	22.89	87	125	68	ปกติ
36	นางบังอร ปัตถา	54	0610515	75	156	30.82	93	111	70	ปกติ
37	น.ส.โสภิตา บัวบาน	20	0644958	105	165	38.57	104	129	75	ปกติ
38	น.ส.รุ่งทิพย์ ท่อนทอง	21	0679287	53.9	155	22.44	73	118	69	ปกติ
39	น.ส.ดาวรุ่ง ศรีม่วง	22	0352252	75	169	26.26	80	110	87	ปกติ
40	น.ส.เรณูกรานต์ วอศิริ	25	0610552	74	160	28.91	90	135	84	ปกติ
41	น.ส.กมลชนก เขยชัยภูมิ	30	0515427	53	156	21.78	77	122	77	ปกติ
42	น.ส.สุนิสา สิทธิพรมา	32	0570995	75	170	25.95	99	139	71	ปกติ
43	น.ส.ธิดารัตน์ แผลงศรี	33	0327451	80	167	28.69	93	114	67	ปกติ
44	น.ส.สุจิตรา ปัตถา	34	0645049	68	167	24.38	84	109	63	ปกติ
45	น.ส.นุชจรี ไม้สี	34	0155232	64	160	25.00	89	138	75	ปกติ
46	น.ส.สาธิตา คินดี	36	0270655	60	153	25.63	78	99	55	ปกติ
47	น.ส.ยุภา อนุอินทร์	37	0144383	56	153	23.92	74	144	73	ปกติ
48	น.ส.ศิรินทิพย์ โสมาศรี	38	0391139	75	170	25.95	92	137	77	ปกติ
49	น.ส.สุกัญญา สิงสีทา	38	0497652	89	168	31.53	100	135	90	ปกติ
50	น.ส.สุนทรี บัวชุม	42	0207194	89	164	33.09	109	126	83	ผิดปกติ
51	น.ส.รัตน์ดา นามสมดี	42	0371080	53	154	22.35	72	132	76	ผิดปกติ

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

(นายกรัณย์ บุญเจียร) ว 32522

คำแนะนำ

➤ เอกซเรย์

ผลผลิตปกติ ควรพบอายุรแพทย์ตามคำแนะนำเพื่อตรวจรักษาเพิ่มเติม

➤ BMI (ดัชนีมวลกาย)

ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 (ผอม)

การที่มีน้ำหนักเกินไป ซึ่งอาจเกิดจากการที่ออกกำลังกายมาก และได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ วิธีแก้ไขต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีปริมาณพลังงานที่เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

ดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 – 22.99 (ปกติ)

น้ำหนักปกติ

ดัชนีมวลกายระหว่าง 23 – 24.99 (อ้วน)

เริ่มจะมีน้ำหนักเกิน หากมีกรรมพันธุ์เป็นโรคเบาหวานหรือไขมันในเลือดสูงต้องพยายามลดน้ำหนักให้ดัชนีมวลกายต่ำกว่า 23

ดัชนีมวลกายระหว่าง 25 – 29.99 (อ้วนปานกลาง)

อ้วนปานกลาง และหากมีเส้นรอบเอวเกินมากกว่า 90 เซนติเมตร (ชาย) 80 เซนติเมตร (หญิง) มีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตและเบาหวาน จำเป็นต้องควบคุมอาหารและออกกำลังกาย

ดัชนีมวลกายมากกว่า 30 ขึ้นไป (อ้วนมาก)

อ้วนมาก หากมีเส้นรอบเอวมากกว่าเกณฑ์ปกติเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง ต้องควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างจริงจัง

➤ เส้นรอบเอว

เส้นรอบเอวตามเกณฑ์มาตรฐาน

ผู้ชายเส้นรอบเอว 90 เซนติเมตร

ผู้หญิงเส้นรอบเอว 80 เซนติเมตร

คนที่มียูเอวที่เกินค่ามาตรฐานมีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองอุดตันหรือแตก และโรคหัวใจ การที่จะรู้ว่า เรามีไขมันสะสมในอวัยวะช่องท้องมากแค่ไหน รู้ได้จากการวัดเส้นรอบเอว

➤ ควบคุมน้ำหนัก ควบคุมรอบเอว

1. กินอาหารสมดุล ควบคุมสัดส่วนปริมาณอาหาร กลุ่มข้าวแป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม ผลิตภัณฑ์นม และไขมัน ให้พอเหมาะในแต่ละวัน โดยผู้หญิง ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 แคลอรี ส่วนผู้ชาย วันละ 2,000 แคลอรี
2. กินอาหารเข้าทุกวัน เพราะมื้อเช้าเป็นมื้อหลัก เพื่อกระจายปริมาณพลังงานอาหารให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้น จะช่วยให้ร่างกายไม่หิวมากในช่วงบ่าย และควบคุมอาหารมื้อเย็นให้กินได้น้อยลงได้
3. กินอาหารแต่พออิ่มในแต่ละมื้อ ไม่ควรบริโภคจนอ้วนมากเกินไป
4. กินอาหารธรรมชาติ ไม่แปรรูป เช่น เมล็ดธัญพืช กลุ่มข้าวแป้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง เมือก มัน ข้าวโพด กลุ่มน้ำมัน ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่ว งา เป็นต้น เพราะมีวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารสูง

5. กินผักและผลไม้ไม่หวานให้มากพอ และครบ 5 สี คือ สีนํ้าเงิน ม่วง แดง เขียว ขาว เหลืองส้ม และแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรคจากสารเคมีในผัก ผลไม้
6. กินอาหารมื้อเย็นแต่วัน เวลา สำหรับอาหารมื้อเย็นควรห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เพราะในช่วงเวลานอนหลับ ระบบประสาทสั่งงานให้ร่างกายพักผ่อน เกิดการสะสมไขมันในอวัยวะช่องปากมากขึ้น
7. กินเป็น คือ รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัด และเค็มจัด อาหารในรูปไขมัน น้ำมัน มาการีน น้ำตาล แป้ง และเกลือ เช่น เค้ก คุกกี้ มันฝรั่งทอด โรตีสี และของทอด เป็นต้น

นอกจากควบคุมการกินอาหารแล้ว การออกกำลังกายยังเป็นการลดไขมันหน้าท้องได้เป็นอย่างดี โดยควรออกกำลังกายที่ชื่นชอบ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละไม่น้อยกว่า 30 นาที

➤ การดูแลและป้องกันสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

1. การลดปริมาณเกลือที่รับประทานจะลดความดันโลหิตทั้งผู้ที่มีความดันปกติและผู้ที่มีความดันโลหิตสูง
2. หลีกเลี่ยงของหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารกระป๋อง เป็นต้น
3. รับประทานผักและผลไม้ให้มาก เนื่องจากผักและผลไม้จะมีโปแตสเซียมมากซึ่งจะช่วยลดความดันโลหิต
4. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากจะทำให้ความดันเพิ่ม ควรลด งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. การรับประทานผักมากจะช่วยลดระดับความดันโลหิต
6. ออกกำลังกายที่ชื่นชอบสัปดาห์ละ 3 วัน วันละไม่น้อยกว่า 30 นาที

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. ให้ความรู้เบื้องต้นเรื่องอันตรายจากสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับเสียงดัง ฝุ่นและวิธีการควบคุม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานป้องกันอันตรายจากการสัมผัสเสียงดังและฝุ่น ตระหนักถึงอันตรายและให้ความร่วมมือในการควบคุมป้องกัน
2. ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกาย พนักงานในหน่วยงานของท่านมีการทำงานที่ต้องทำในท่าทางเดิมๆ ซ้ำ เช่น การยืนนานๆ นั่งทำงานนานๆ เป็นต้น ควรมีการออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย การออกกำลังกายช่วยลดการบาดเจ็บจากการทำงานและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้
3. การทำงานเกี่ยวกับฝุ่นควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันฝุ่นส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ การสัมผัสฝุ่นโดยตรงหากไม่มีการใช้อุปกรณ์ป้องกันฝุ่น
4. บริษัทควรสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลและส่งเสริมการใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลตามความเสี่ยงที่สัมผัส สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยนำไปสู่สุขภาพดีและการทำงานที่ปลอดภัย มีประสิทธิภาพเพิ่มผลผลิต และลดค่าใช้จ่ายในโรคที่สามารถป้องกันได้

