



ที่ ลย ๐๐๓๓.๒๐๑.๔.๐๕ / ๐๒๒

โรงพยาบาลเลย  
ถนนมลิวรรณ ลย ๔๒๐๐๐

๖๒ มกราคม ๒๕๖๙

เรื่อง รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๘

เรียน กรรมการผู้จัดการ

อ้างถึง หนังสือ บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด ลงวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๘


สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพ บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด จำนวน ๑ ฉบับ  
๒. รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพรายบุคคล จำนวน ๑๔ เล่ม

ตามที่ โรงพยาบาลเลย ได้ให้บริการตรวจสอบสุขภาพพนักงาน บริษัท บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด จำนวน ๑๔ คน ในวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ นั้น

บัดนี้ โรงพยาบาลเลยได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๘ รายละเอียดต่าง ๆ ดังเอกสารที่แนบมาเรียนพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

  
(นายพนพล พิชญวงษ์)  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย

กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม

นางสาวรัตนิดา คณะแพง ๐๘๒๔๔๕๗๓๘๑

โทร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๒๓ ต่อ ๒๗๑๖

โทรสาร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๔๗



# P.T.K Mining Company Limited



17 ตุลาคม 2568



เรื่อง ขอความร่วมมือออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ตรวจสอบสุขภาพให้กับผู้ประกันตน เอกชนเร่ปอด

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลข

ด้วย บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด ผู้ประกอบกิจการเหมืองแร่เหล็กทองที่ จังหวัดเลย มีความประสงค์ ขอความร่วมมือให้โรงพยาบาลเลข ซึ่งเป็นโรงพยาบาลคู่สัญญาหลัก ของผู้ประกันตนและ พนักงาน บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด โดยมีผู้ประกันตน จำนวน 20 คน แยกเป็น พนักงาน บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด สาขาภูอ่าง สาขาภูเอี้ยะ รวมจำนวน 20 คน รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

บริษัทฯ ได้ให้ความสำคัญต่อสุขภาพพนักงาน เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้ประกันตนและทำการคัดกรองความเสี่ยงเบื้องต้น บริษัทฯ ขอความร่วมมือมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ดำเนินการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ เพื่อทำการตรวจสอบสุขภาพให้กับผู้ประกันตน เอกชนเร่ปอด ให้แก่พนักงาน ตามที่ได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่รับผิดชอบงาน โรงพยาบาลเลข กำหนดไว้วันที่ 27 พฤษภาคม 2568 เวลา 9.30 น. ในการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ขอได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของทางบริษัทฯ เพื่อทำการจัดเตรียมสถานที่และแจ้งผู้ประกันตนให้เตรียมความพร้อมและเข้ารับการตรวจสอบสุขภาพตามวันและเวลาที่กำหนด บริษัทฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือด้วยดีเช่นเคย ขอขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา



(นายชัตติยา ไชยเอีย)

ผอ.รพ.เลข

เพื่อโปรดทราบและพิจารณา

เพื่อโปรดตั้งการ

เห็นควรแจ้ง 27/10/68

แจ้งเป็นการ

กรรมการผู้จัดการ

- ☐ ทราบ
- ☒ เห็นชอบ
- ☐ แจ้งเพื่อทราบ
- ☐ แจ้งดำเนินการ
- ☐อนุมัติ / อนุญาต
- ☐ ลงนามแล้ว
- ☐ นอบ

(นายพนต พิชญวงษ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลข

☐ เพื่อโปรดทราบ

☐ เพื่อโปรดพิจารณา

☒ เห็นควรแจ้ง

☒ อนุมัติ / อนุญาต

☒ ลงนามแล้ว

27 ต.ค. 68

www.ptkmining.com

## Head Office:

56 Thetsabai Nimit Tai  
Road, Ladyao, Charuchak Bangkok 10900, Thailand  
Tel: + 662 953 9766-8 Fax: + 662 953 8866

## Branch 1:

139 Moo 11 Tambon Nadinam,  
Amphoe Mueang Loer, Loer 42000, Thailand  
Tel: + 6685 646 4768 Fax: + 6686 450 3644

## Branch 2:

159/1 Moo 5 Tambon Buhom  
Amphoe Chiang Khan, Loer 42110, Thailand  
Tel: + 6684 530 3723 Fax: + 6642 074 713



## รายงานผลการตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลเลย

ผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2568

บริษัท พี.ที.เค.ไมน์นิ่ง จำกัด

วันที่ 27 พฤศจิกายน 2568

โรงพยาบาลเลย  
รายงานผลการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2569  
บริษัท พี.ที.เค. ไม่นิ่ง จำกัด  
วันที่ 27 พฤศจิกายน 2568



ตารางที่ 1 แสดงผลการตรวจสุขภาพ

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด	14	
ชาย	9	64.29
หญิง	5	35.71
ดัชนีมวลกาย		
ผอม (ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5)	1	7.14
อ้วนปานกลาง (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 - 29.9)	6	42.86
อ้วนมาก (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30)	0	0.00
รอบเอวเกินมาตรฐาน		
ชาย (มากกว่า 90 เซนติเมตร)	1	7.14
หญิง (มากกว่า 80 เซนติเมตร)	5	35.71
ผลการตรวจ		
ความดันโลหิตสูง (เกิน 140 /90 มิลลิเมตรปรอท)	8	57.14
ผลเอกซเรย์		
ผลผิดปกติ	3	21.43

ลงชื่อผู้สรุปรายงาน ..... *Sombha om-in* .....

(นางสาวรัตนิศา คณะแพง)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2568  
บริษัท พี.ที.เค. ไม่นิ่ง จำกัด

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI ค่าปกติ	รอบเอว		ความดันโลหิต		เอกซเรย์ ทรวงอก CXR
							ช > 90 ญ > 80	บน	ล่าง		
1		22	0208273	75	180	23.148	79	117	70	ปกติ	
2		24	0248840	75	168	26.573	89	114	64	ปกติ	
3		24	0111454	67	170	23.183	88	144	89	ปกติ	
4		34	0635472	70	178	22.093	81	144	88	ปกติ	
5		44	0063867	75	165	27.548	89	172	103	ปกติ	
6		46	0599113	50	167	17.928	77	129	82	ผิดปกติ	
7		46	0366138	58	165	21.304	75	129	93	ปกติ	
8		51	0361949	70	160	27.344	85	157	79	ปกติ	
9		57	0057669	65	160	25.391	92	140	89	ผิดปกติ	
10		53	0096191	68	162	25.911	82	133	81	ปกติ	
11		24	0208885	66	167	23.665	94	132	68	ปกติ	
12		27	0454898	81	165	29.752	95	129	77	ปกติ	
13		34	0077830	61	160	23.828	90	136	94	ปกติ	
14		44	0552119	70	160	27.344	90	149	86	ผิดปกติ	

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

(นายกรัณย์ บุญเจียร) ว.32522

แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

## ภาวะสุขภาพเบื้องต้น

### ผลการเอกซเรย์ทรวงอก

ผลผิดปกติ ควรพบอายุรแพทย์ เพื่อตรวจเพิ่มเติม และรับการรักษาที่ถูกต้อง

#### ➤ 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 หากมีกรรมพันธุ์เป็นโรคเบาหวานหรือไขมันในเลือดสูงต้องพยายามลดน้ำหนัก ให้ดัชนีมวลกายต่ำกว่า 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

คนที่มีรอบเอวที่เกินค่ามาตรฐานมีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน 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 เพราะมือเข้าเป็นมือหลัก เพื่อกระจายปริมาณพลังงานอาหารให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้น จะช่วยให้ร่างกายไม่หิวมากในช่วงบ่าย และควบคุมอาหารมือเย็นให้กินได้น้อยลงได้
3. กินอาหารแต่พออิ่มในแต่ละมื้อ ไม่ควรบริโภคจนอึดมากเกินไป

4. กินอาหารธรรมชาติ ไม่แปรรูป เช่น เมล็ดธัญพืช กลุ่มข้าวแบ่ง ได้แก่ ข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพด กลุ่มน้ำมัน ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่ว งา เป็นต้น เพราะมีวิตามิน กรดไขมัน และใยอาหารสูง
5. กินผักและผลไม้ไม่หวานให้มากพอ และครบ 5 สี คือ สีน้ำเงิน ม่วง แดง เขียว ขาว เหลืองส้ม และแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน กรดไขมัน 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
7. พักผ่อนให้เพียงพอ

