



หมอชนรู้

ท่องเที่ยวที่สูงต้องระวัง

⁶⁶Altitude Sickness⁹⁹



บทความโดย

อ.พญ.พิมพ์พรรณ พิสุทธิศาล

ภาควิชาอายุรศาสตร์เขตร้อน คณะเวชศาสตร์เขตร้อน

มหาวิทยาลัยมหิดล

คลินิกเวชศาสตร์ท่องเที่ยวและการเดินทาง

โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน

คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

สมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย



ท่องเที่ยวที่สูงต้องระวัง

“Altitude Sickness”

การเดินทางขึ้นสู่พื้นที่ **ที่มีความสูงมากกว่า 2,500 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล** ขึ้นไป อาจจะทำให้เกิดอาการ **Altitude Sickness** ได้ เนื่องจากบริเวณที่สูงจะมีความดันบรรยากาศและออกซิเจนลดลง หากร่างกาย ไม่สามารถปรับตัวให้ทันกับภาวะ **ออกซิเจนต่ำ** ได้ จึงมีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นโดยแต่ละคนสามารถ ปรับตัวให้เข้ากับสภาวะที่มีออกซิเจนลดน้อยลง

feet m Oxygen level

30,000	9144	6.3%
29,000	8839	6.3%
28,000	8534	7.2%
27,000	8229	7.5%
26,000	7924	7.8%
25,000	7620	8.1%
24,000	7315	8.4%
23,000	7010	8.7%
22,000	6705	9%
21,000	6400	9.4%
20,000	6096	9.7%
19,000	5791	10.1%
18,000	5486	10.5%
17,000	5181	11%
16,000	4876	11.4%
15,000	4572	11.8%
14,000	4267	12.3%
13,000	3962	12.7%
12,000	3657	13.2%
11,000	3352	13.7%
10,000	3048	14.3%
9,000	2743	14.8%
8,000	2438	15.4%
7,000	2133	16%
6,000	1828	16.6%
5,000	1524	17.3%
4,000	1219	17.9%
3,000	914	18.6%
2,000	609	19.4%
1,000	304	20.1%
Sea Level	0	20.9%

IMAGE SOURCE : shutterstock.com

ได้ดีและเร็ว-ช้า ต่างกัน ดังนั้น ณ ระดับความสูงของพื้นที่ที่เท่ากัน บางคนจึงไม่มีอาการ บางคนมีอาการเพียงเล็กน้อย แต่บางคนมีอาการรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต โดยไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และความฟิตของร่างกาย **แต่ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โลหิตจาง โรคหัวใจ โรคปอด** อาจจะมีความเสี่ยงที่จะเกิด Altitude Sickness มากกว่าคนทั่วไป

กลุ่มอาการของ Altitude sickness

1. Acute Mountain Sickness (AMS)

พบได้บ่อยที่สุด มักจะไม่รุนแรง **อาการปวดศีรษะเป็นอาการเด่น** อาจจะมีอ่อนเพลีย คลื่นไส้ หรืออาเจียนร่วมด้วย **โดยมักเกิดขึ้นในคืนแรกที่ขึ้นไปยังบริเวณที่สูง** ซึ่ง

ร่างกายสามารถปรับตัวได้เองภายใน 1 - 2 วัน



IMAGE SOURCE : freepik.com

2. High Altitude Cerebral Edema (HACE)

เป็น**ภาวะสมองบวมที่เกิด** ต่อเนื่องจากภาวะ AMS มีอาการปวดศีรษะรุนแรงขึ้น คลื่นไส้ อาเจียน เดินเซ เห็นภาพซ้อน มีพฤติกรรมเปลี่ยน อาการคล้ายคนเมา แอลกอฮอล์ และ**หากรุนแรงจะทำให้ชักหมดสติ และเสียชีวิตในที่สุด**



3. High Altitude Pulmonary Edema (HAPE)

คือ**ภาวะปอดบวมน้ำ** อาจจะมีอาการเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันหรือเกิดร่วมกับภาวะ HACE ได้ โดยจะมีอาการ**เหนื่อยมากขึ้นแม้อยู่ในขณะพัก** หายใจลำบาก ไอแห้ง เมื่ออาการรุนแรงขึ้นจะไอเป็นฟอง และ**รุนแรงจนนำไปสู่การเสียชีวิตได้เช่นกัน**



ทั้ง HACE และ HAPE สามารถนำไปสู่การเสียชีวิตได้ ดังนั้นหากมีอาการโดยเฉพาะ HACE หรือ HAPE **ควรได้รับการรักษาและลงจากที่สูงโดยเร็วที่สุด**





ท่องเที่ยวที่สูงต้องระวัง

“Altitude Sickness”

สิ่งที่ต้องทราบเกี่ยวกับการป้องกัน Altitude Sickness

1. ควรวางแผนการเดินทางไปในที่ที่ไม่สูงมาก หรือมีการเปลี่ยนระดับความสูงที่นอนพักค้างแรมอย่างช้า ๆ ในแต่ละวัน

2. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหักโหม

3. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

4. ออกซิเจนกระป๋องชนิดพกพา ไม่สามารถช่วยในการป้องกันและรักษาได้



5. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ ป้องกันการเกิดภาวะขาดน้ำบนที่สูง

6. การกินยา Acetazolamide (Diamox®) เพียงช่วยเพิ่มความสามารถปรับตัว ดังนั้นแม้กินยาแล้ว ก็ยังสามารถเกิดอาการได้



7. แต่ละคนปรับตัวได้ดีต่างกัน ถึงแม้ตนเองหรือนักท่องเที่ยวคนอื่นเคยไปเที่ยวที่ระดับความสูงนั้นมาแล้วโดยไม่เกิดอาการใด ๆ ดังนั้นไม่ได้หมายความว่าครั้งต่อไปจะไม่มีอาการเกิดขึ้น



IMAGE SOURCE : freepik.com



สิ่งที่ต้องระวังเมื่อเดินทางขึ้นสู่พื้นที่สูง

● บริเวณที่สูงจะมีอุณหภูมิลดต่ำลง ดังนั้นต้องระวังโรคที่มากับความหนาว ควรเตรียมอุปกรณ์กันหนาวให้เพียงพอ

● ร่างกายมีโอกาสสัมผัสรังสียูวีมากขึ้น ดังนั้นครีมกันแดดและแว่นกันแดดยังเป็นสิ่งที่จำเป็น

● ระมัดระวังแสงสะท้อนจากหิมะ ซึ่งอาจทำให้ตาบอดได้ ควรมีอุปกรณ์ป้องกันแสงแดด หลีกเลี่ยงการมองหิมะโดยตรง

● ระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการเดินทาง ทั้งจากสภาพอากาศที่อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หรือลักษณะภูมิประเทศที่อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

● ควรมีประกันการเดินทางที่ครอบคลุมอุบัติเหตุหรือการเจ็บป่วย ที่เป็นผลมาจากการเดินทางขึ้นสู่ที่สูง รวมถึงครอบคลุมการเคลื่อนย้ายด้วยเฮลิคอปเตอร์ในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น



IMAGE SOURCE : shutterstock.com

