

# คำเตือนและคำแนะนำทั่วไป



## อาการแพ้ความสูง High Altitude Sickness

เป็นอาการสุม ที่เกิดขึ้นกับใครก็ได้ ทั้งชายและหญิง ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของเราตอนนั้น

นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย หายใจเร็ว หายใจไม่ทัน เดินเซ ปวดหัว ปวดไหล่ ปวดกระบอกตา  
แน่นท้อง ไม่ถ่าย ง่วงตลอดเวลา อาเจียน ท้องเสีย เห็นภาพหลอน  
พวกนี้คือ ตัวอย่างอาการที่พบ สาเหตุเพราะออกซิเจนน้อย และอยู่บนพื้นที่สูง

โดยทั่วไปอาการจะไม่รุนแรงมาก และร่างกายจะค่อยๆปรับตัวได้เองภายใน 1-2 วัน

ถ้ามีอาการแบบนี้ แนะนำให้ นอนพักผ่อน ดื่มน้ำมากๆ และกินยารักษาตามอาการ

ไม่ต้องกลัวหรือกังวลจนเกินไป ทุกคนมีอาการมากน้อยเป็นธรรมดา

เพื่อนไม่เป็น ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่เป็น

ไปถึงวันแรกไม่เป็นไร ไม่ได้หมายความว่า แล้ววันต่อๆ มาจะไม่เป็น

มันเป็นกันได้ทุกคน เป็นได้ตลอดเวลา

ให้คอยสังเกต และระวัง ห้ามทำกิจกรรมเร็วๆ เช่น วิ่ง กระโดด ลูกพรวดพราด

แต่ก็อย่ากังวลมากจนเกินไป

โดยในระหว่างทาง เราจะพยายามช่วยให้ทุกคนค่อยๆ ปรับตัวด้วยตัวเอง เช่น พาเดินเล่นเบาๆ

### แนะนำให้กินยา Diamox

Acetazolamide (diamox) 250 mg มียาเตรียมไว้ให้ทุกท่าน

เราแนะนำจากประสบการณ์การเดินทางในพื้นที่ที่มีความสูงมาก ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์  
ถ้าไม่มั่นใจ กรุณาปรึกษาแพทย์ และขอรับยาจากแพทย์ ด้วยตัวเองก่อนเดินทาง

มีอาการมาก ให้กินหลังอาหาร เช้า 1 เม็ด และ เย็น 1 เม็ด

มีอาการน้อย ให้กินหลังอาหาร วันละ 1 เม็ด เช้า หรือ เย็น

ถ้าค่อยๆปรับตัวได้ ให้หยุดยา หรือถามความสูงในแต่ละพื้นที่กับไกด์ แล้วค่อยพิจารณา

ผลข้างเคียงของยา

ปัสสาวะบ่อยขึ้น นอนไม่หลับ ชาหรือรู้สึกซ่าๆตามปลายนิ้ว ปลายมือ ปลายเท้า สันเท้า หรือที่แก้มทั้งสองข้าง

พวกยาสมุนไพรต่างๆ เอาไปกินได้ เราแนะนำ

เช่น สมุนไพรกระเทียม น้ำมันกระเทียม ช่วยไม่ให้เลือดหนืด ลดความดัน

ขมิ้นชัน ช่วยไม่ให้ท้องอืด ลดแก๊สในกระเพาะอาหาร

ท่านใดไม่มี เราพาไปซื้อได้ที่อินเดีย

ให้ทุกคนดื่มน้ำมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ อย่ายกินอาหารหรือขนมที่ย่อยยาก

การเดินบ่อยๆ เดินช้าๆ ช่วยปรับร่างกายได้ดี

ให้ทำกิจกรรมทุกอย่างช้าๆ ลุกนั่งช้าๆ เดินช้าๆ อาบน้ำแต่งตัวช้าๆ

ทำชีวิตให้รื่นเริง สนุกสนานเฮฮา อย่าปล่อยให้ตัวเองหงอยหรือง่วง

การง่วงในเวลาที่ไม่ควรง่วง คือภาวะของการเริ่มขาดออกซิเจน ควรดื่มน้ำทันที สุดออกซิเจน กระตุ้นร่างกายให้  
กระฉับกระเฉง

ระหว่างนั่งรถ ควรเปิดหน้าต่าง ถึงแม้ว่าจะหนาว

ถ้ามีอาการ ไม่ควรเขินอาย ควรรีบบอกไกด์ หรือเพื่อนๆ ใกล้เคียง พวกเราเคยผ่านประสบการณ์การแพ้ความสูง  
มาแล้ว สามารถให้คำแนะนำได้ กรุณาบอกทันทีที่มีอาการไม่สบายตัว

และ ..ห้ามกระโดดถ่ายรูป อันเป็นสิ่งที่เราอยากห้าม แต่ดูเหมือนจะห้ามไม่เคยได้เลย



## การอาบน้ำ

ที่พักส่วนใหญ่มี น้ำร้อน-น้ำอุ่น ให้อาบ

แต่มักเป็นระบบโซล่าเซลล์ คือ เครื่องต้มน้ำจะเก็บความร้อนจากแสงแดดมาต้มน้ำจนร้อน

หมายความว่า ถ้าวันไหนไม่มีแดด ก็จะไม่มี น้ำร้อน-น้ำอุ่น

หรือถ้ามี น้ำร้อน-น้ำอุ่น ก็จะไม่ค่อยๆ หมดไปตามจำนวนคนที่ใช้งาน ไม่มีการต้มเพิ่ม

ดังนั้น รีบอาบน้ำทันทีที่เข้าห้องพัก อย่ายรอจนดึก หรือรอให้เพื่อนๆ อาบก่อน ถ้าน้ำร้อนหมด เราก็ช่วยอะไรไม่ได้



## อุปกรณ์กันหนาว

ติดรถไว้ให้หยิบง่ายๆ โดยเฉพาะเวลาเดินทางไกลๆ ข้ามเขาสูง

ความหนาวเย็นมาได้ตลอดเวลา บางที่เราอาจจะกำลังร้อน แต่อีกไม่กี่ชั่วโมงถัดไปอาจจะหนาวมากได้