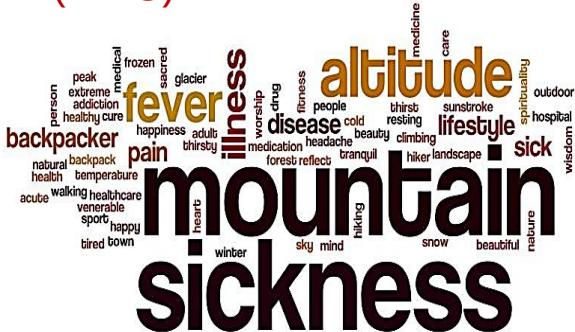


เตรียมพร้อมกับ อาการแพ้กี่สูง

© สำหรับผู้เดินทางกับ วันแรมทาง เท่านั้น

Acute Mountain Sickness (AMS)



โดยทั่วไปอาการจะไม่รุนแรงมาก และร่างกายจะค่อยๆปรับตัวได้เองภายใน 1-2 วัน ถ้ามีอาการแบบนี้ แนะนำให้ นอนพักผ่อน ดื่มน้ำมากๆ และกินยารักษาตามอาการ ไม่ต้องกลัวหรือกังวลจนเกินไป ทุกคนมีอาการมากน้อยเป็นธรรมชาติ

เพื่อนไม่เป็น ไม่ได้หมายความว่า เราจะไม่เป็น.. (อย่าประมาท)
หรือเห็นเพื่อนเป็น ก็ไม่ได้หมายความว่า เดียวเราก็คงเป็น (อย่าน้อยใจ มันไม่ใช่โรคติดต่อ)

ไปถึงวันแรกไม่เป็นไร ไม่ได้หมายความว่า วันต่อๆมาจะไม่เป็น มันเป็นกันได้ทุกคน เป็นได้ตลอดเวลา ให้ค่อยสังเกต และระวัง ห้ามทำกิจกรรมเร็วๆ เช่น วิ่ง กระโดด ลูกพรัดพรวด แต่ก็อย่ากังวลมากจนเกินไป โดยในระหว่างทาง เราจะพยายามช่วยให้ทุกคนค่อยๆ ปรับตัวด้วยตัวเอง เช่น พาเดินเที่ยว เดินถ่ายรูป

ควรดื่มน้ำให้มาก

จิบน้ำ หรือ ดื่มน้ำ ตลอดทั้งวัน ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ น้ำจะช่วยเพิ่มออกซิเจนในเลือด

ຢາ Diamox

Acetazolamide (Diamox) 250 mg (ยาอินเดีย) มีเตรียมไว้ให้ทุกท่าน ในคนเรา จะแนะนำให้กินทุกคน ยกเว้นท่านที่แพ้ยา

เราแนะนำจากประสบการณ์การเดินทางในพื้นที่ที่มีความสูงมาก ไม่ใช่คำแนะนำทำการแพะย์ ถ้าไม่มั่นใจ กรุณาปรึกษาแพะย์ และขอรับยาจากแพะย์ ด้วยตัวเองก่อนเดินทาง

ในพื้นที่ ที่มีระดับความสูง 4000 เมตร ขึ้นไป จะให้กิน วันละ 2 เม็ด โดยให้กินหลังอาหาร เช้า 1 เม็ด และ เย็น 1 เม็ด ในพื้นที่ ที่มีระดับความสูง 3000 เมตร ขึ้นไป จะให้กิน วันละ 1 เม็ด โดยให้กินหลังอาหาร วันละ 1 เม็ด เช้าหรือเย็น ถ้าเริ่มปรับตัวได้ ไกด์จะให้หยดยา หรือค่อยๆ พิจารณาตามอาการ

ยา Diamox ไม่ใช้ยารักษาอาการแพ้ที่สูง

เป็นยาที่ใช้รักษาโรคต้อหิน ยานี้มีฤทธิ์ชันบลัสสาวะ สามารถลดความดันตา แต่มีหลักฐานทางการแพทย์ และงานวิจัยมากมายยืนยันว่า ยา Diamox สามารถช่วยป้องกันอาการจากการแพ้ที่สูงได้ และยังสามารถช่วยยั่นระยะเวลาในการปรับตัว (Acclimatization) เมื่อขึ้นสหัสที่สูงได้

อย่างไรก็ตาม Diamox ไม่ใชยาที่กินแล้วจะป้องกันอาการได้ 100 % หรือกินแล้วจะทำให้อื้นที่สูงได้โดยไม่ต้องใช้เวลาปรับตัว ยา Diamox ยังไม่สามารถใช้รักษาอาการแพ้ที่สองอย่างรุนแรงได้

ในกรณีดังกล่าว จะเป็นต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

ทำไม Diamox ถึงสามารถป้องกันภาวะ High Altitude Sickness ได้ ?

อาการแพ้ที่สูงเกิดจาก การที่ร่างกายไม่คุ้นเคยและปรับตัวไม่ทัน เนื่องจากขึ้นไปอยู่ในพื้นที่สูง ซึ่งมีออกซิเจนในบรรยากาศเบาบาง ซึ่งกลไกอย่างหนึ่งของร่างกายในการช่วยเพิ่มออกซิเจนคือ การหายใจให้เร็วขึ้น ทำให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น การกินยา Diamox จะทำให้ร่างกายหายใจเร็วขึ้น จากหลักกลไก ไม่ว่าจะเป็นการกระตุ้นการหายใจโดยตรง และการทำให้เลือดมีภาวะเป็นกรดมากขึ้น ร่างกายจะได้หายใจเร็วขึ้นเพื่อขับกรดออกไป ซึ่งกลไกการออกฤทธิ์ของยาจริงๆ ค่อนข้างซับซ้อนและยุ่งยากมาก จะไม่ขอลงรายละเอียดในที่นี้

ผลข้างเคียงของยา

- มีอาการชา หรือรู้สึกเป็นเหน็บที่ปลายมือปลายเท้า อาเจรูสิกชาๆ ตามปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า สันเท้า หรือที่แก้มหั้งสองข้าง อาการนี้มักจะไม่รุนแรงและหายเองได้ เมื่อหยุดยาแล้ว
- การรับรสที่ลีบและแปลกลไป โดยรู้สึกแปร่งเวลาดีมีน้ำอัดลม อาการนี้พบได้บ่อย แต่ไม่รุนแรงและหายเองได้
- บ๊สภาวะบ่อຍ เนื่องจากยา Diamox มีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ ทำให้บังคับปัสสาวะบ่อยขึ้น ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ
- บางท่านมีอาการนอนไม่หลับ ให้เปลี่ยนมา กินยาตอนเช้า แทนการกินหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน

การแพ้ยา ถ้ามี ผื่นขึ้น ลมพิษ แน่นหน้าอกร เหล่านี้เป็นอาการของการแพ้ยา ควรหยุดยาทันที !

ผู้ที่มีประวัติแพ้ยา ในกลุ่ม Sulfa รวมถึงยาปฏิชีวนะกลุ่ม Bactrim ไม่ควรกินยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีอาการแพ้ยาอย่างรุนแรง นอกจากนี้ในผู้มี โรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคไต ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเดินทาง เพราะอาจมีปัญหาเวลาเดินทางขึ้นที่สูง รวมถึงมีปัญหาในการใช้ยาได้

ยาสมุนไพร พวยยาสมุนไพรต่างๆ เตรียมไปกินได้ เช่น

กระเทียม นำมันกระเทียม กระเทียมเม็ด ชามป์ไม่ให้เลือดหนีด ช่วยการไหลเวียนของเลือด ช่วยลดความดัน

ขมิ้นชัน ชามป์ไม่ให้ห้องอืด ลดแก๊สในกระเพาะอาหาร กินแล้วสบายห้อง

ขิง ช่วยขับลม ลดอาการคลื่นไส้ วิงเวียนได้ดี

มะขามแขก ช่วยการขับถ่าย กรณีไม่ถ่ายหลายวัน



ข้อควรปฏิบัติและสิ่งที่ควรทำ

1. ก่อนเดินทาง ควรออกกำลังกายบ้าง แข็งแรงไว้ก่อนเดินกว่า
2. อย่าวิตกกงว่า เที่ยวกับเรามีคนดูแลอย่างดี ทำใจให้สบายๆ ไม่ต้องห่วงอะไร
3. อย่าปล่อยให้ร่างกายขาดความอบอุ่น ใส่เสื้อหันหน้าให้อุ่นเพียงพอ
4. ดื่มน้ำ จิบน้ำบ่อยๆ ดื่มน้ำเย็นๆ อย่ากังวลเรื่องการเข้าห้องน้ำ
5. พยายามหลีกเลี่ยง การกินอาหาร ผลไม้ หรือ ขนม ที่ย่อยยาก
6. การเดินบ่อยๆ เดินช้าๆ ช่วยปรับร่างกายได้ดี ขยันเดินเข้าไว้
7. ทำกิจกรรมทุกอย่างช้าๆ ลุกนั่งช้าๆ เดินช้าๆ อาบน้ำแต่งตัวช้าๆ มีสติตลอดเวลา ช้าๆเข้าไว้
8. ทำศีวิตให้เรื่องเรื่อง สนุกสนานเข้า อย่าปล่อยให้ตัวเองหงอยหรือง่วงซึม อาการแพ้ที่สูง ชอบเล่นงานคนที่เซื่องซึม
9. การร่วงในเวลาที่ไม่ควรร่วง คือภาวะของการเริ่มขาดออกซิเจน ควรดื่มน้ำทันที กระตุ้นร่างกายให้กระฉับกระเฉง
10. ระหว่างนั้นรถ ควรเปิดหน้าต่างรถบ้างเป็นบางเวลา เพื่อให้ร่างกายรับออกซิเจนให้มากที่สุด
11. ถ้ามีอาการแม้เพียงเล็กน้อย ไม่ควรเขินอาย หรือปิดบัง ควรรีบบอกไกด์ หรือเพื่อนๆ ใกล้ตัว
12. ทีมงานของเรา เคยผ่านประสบการณ์การแพ้ความสูงมากแล้วอย่าโโซกโซน สามารถให้คำแนะนำได้
13. ครุณนาอกทีมงานทันที ที่มีอาการไม่สบายตัว
14. ที่สำคัญ ไม่ควรกระโดดถ่ายรูป วันเป็นสิ่งที่เราอยากห้าม แต่ดูเหมือนจะห้ามไม่เคยได้เลย



O2 อออกซิเจนกระป๋อง

เรามีเตรียมไว้ให้ทุกท่าน

สูดออกซิเจน กระตุ้นร่างกายให้กระฉับกระเฉง
ทันทีที่เหนื่อยหรือง่วงซึม

Wanramtang in Ladakh