

ทำไม Diamox ถึงสามารถป้องกันภาวะ High Altitude Sickness ได้ ?

อาการแพ้ที่สูงเกิดจาก การที่ร่างกายไม่คุ้นเคยและปรับตัวไม่ทัน เนื่องจากขึ้นไปอยู่ในพื้นที่สูง ซึ่งมีออกซิเจนในบรรยากาศเบาบาง ซึ่งกลไกอย่างหนึ่งของร่างกายในการช่วยเพิ่มออกซิเจนคือ การหายใจให้เร็วขึ้น ทำให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น การกินยา Diamox จะทำให้ร่างกายหายใจเร็วขึ้น จากหลายกลไก ไม่ว่าจะเป็นการกระตุ้นการหายใจโดยตรง และการทำให้เลือดมีภาวะเป็นกรดมากขึ้น ร่างกายจะได้หายใจเร็วขึ้นเพื่อขับกรดออกไป ซึ่งกลไกการออกฤทธิ์ของยาจริง ๆ ค่อนข้างซับซ้อนและยุ่งยากมาก จะไม่ขอลงรายละเอียดในที่นี้

ผลข้างเคียงของยา

- มีอาการชา หรือรู้สึกเป็นเหน็บที่ปลายมือปลายเท้า อาจรู้สึกซ่าๆ ตามปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า ส้นเท้า หรือที่แก้มทั้งสองข้าง อาการนี้มักจะไม่น่ารุนแรงและหายเองได้ เมื่อหยุดยาแล้ว
- การรับรสที่ลิ้นจะแปลกไป โดยรู้สึกเปรี้ยวเวลาดื่มน้ำอืดลม อาการนี้พบได้บ่อย แต่ไม่รุนแรงและหายเองได้
- ปัสสาวะบ่อย เนื่องจากยา Diamox มีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ ทำให้บางคนปัสสาวะบ่อยขึ้น ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ
- บางท่านมีอาการนอนไม่หลับ ให้เปลี่ยนมากินยาตอนเช้า แทนการกินหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน

การแพ้ยา ถ้ามี ผื่นขึ้น ลมพิษ แขนหน้าอก เหล่านี้เป็นอาการของการแพ้ยา ควรหยุดยาทันที !

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

ยาสมุนไพร พวทยาสมุนไพรต่างๆ เตรียมไปกินได้ เช่น

กระเทียม น้ำมันกระเทียม กระเทียมเม็ด ช่วยไม่ให้เลือดหนืด ช่วยการไหลเวียนของเลือด ช่วยลดความดัน

ขมิ้นชัน ช่วยไม่ให้ท้องอืด ลดแก๊สในกระเพาะอาหาร กินแล้วสบายท้อง

ขิง ช่วยขับลม ลดอาการคลื่นไส้ วิงเวียนได้ดี

มะขามแขก ช่วยการขับถ่าย กรณีไม่ถ่ายหลายวัน

ข้อควรปฏิบัติและสิ่งที่ควรทำ

1. ก่อนเดินทาง ควรออกกำลังกายบ้าง แข็งแรงไว้ก่อนดีกว่า
2. อย่าวิตกกังวล เกี่ยวกับเรามีคนดูแลอย่างดี ทำให้สบายๆ ไม่ต้องห่วงอะไร
3. อย่าปล่อยให้ร่างกายขาดความอบอุ่น ใส่เสื้อกันหนาวให้อุ่นเพียงพอ
4. ดื่มน้ำ จิบน้ำบ่อยๆ ดื่มน้ำเยอะๆ อย่ากังวลเรื่องการเข้าห้องน้ำ
5. พยายามหลีกเลี่ยง การกินอาหาร ผลไม้ หรือ ขนม ที่ย่อยยาก
6. การเดินบ่อยๆ เดินช้าๆ ช่วยปรับร่างกายได้ดี ขยันเดินเข้าไว้
7. ทำกิจกรรมทุกอย่างช้าๆ ลุกนั่งช้าๆ เดินช้าๆ อาบน้ำแต่งตัวช้าๆ มีสติตลอดเวลา ช้าๆเข้าไว้
8. ทำชีวิตให้รื่นเริง สนุกสนานเฮฮา อย่าปล่อยให้ตัวเองหงอยหรือวังซิม อาการแพ้ที่สูง ชอบเล่นงานคนที่เซื่องซึม
9. การเร่งรีบในเวลาที่ไม่ควรเร่ง คือภาวะของการเริ่มขาดออกซิเจน ควรดื่มน้ำทันที กระตุ้นร่างกายให้กระฉับกระเฉง
10. ระหว่างนั่งรถ ควรเปิดหน้าต่างรถบ้างเป็นบางเวลา เพื่อให้ร่างกายรับออกซิเจนให้มากที่สุด
11. ถ้ามีอาการแม้เพียงเล็กน้อย ไม่ควรเขินอาย หรือปิดบัง ควรรีบบอกไกด์ หรือเพื่อนๆ ใกล้ตัว
12. ทีมงานของเรา เคยผ่านประสบการณ์การแพ้ความสูงมาแล้วอย่าโชกโชน สามารถให้คำแนะนำได้
13. กรุณาบอกทีมงานทันที ที่มีอาการไม่สบายตัว
14. ที่สำคัญ ไม่ควรกระโดดถ่ายรูป อันเป็นสิ่งที่เราอยากห้าม แต่ดูเหมือนจะห้ามไม่เคยได้เลย



O2 ออกซิเจนกระป๋อง

เรามีเตรียมไว้ให้ทุกท่าน

สูดออกซิเจน กระตุ้นร่างกายให้กระฉับกระเฉง

ทันทีที่เหนื่อยหรือวังซิม

Wanramtang in Ladakh