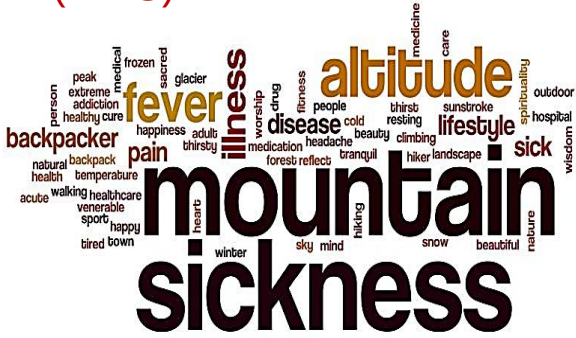


# เตรียมพร้อม กับ อาการแพ้ที่สูง

© สำหรับผู้เดินทางกับ วันแรมทาง เท่านั้น

## Acute Mountain Sickness (AMS)

สาเหตุเพราะออกซิเจนเบาบาง และอยู่บนพื้นที่สูง เป็นอาการสุ่ม ที่เกิดขึ้นตอนไหนก็ได้ สามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ทั้งชายและหญิง ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของเราตอนนั้น ไม่สามารถบอกได้เลยว่า ใครจะเป็นหรือไม่เป็น



### อาการที่พบบ่อย

ตัวอย่างอาการที่พบบ่อย เช่น นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย หายใจเร็ว หายใจไม่ทัน เดินเซ ปวดหัว ปวดไหล่ ปวดกระบอกตา แน่นท้อง ไม่ถ่าย ง่วงตลอดเวลา อาเจียน ท้องเสีย หรือ เริ่มเห็นภาพหลอน เป็นต้น

โดยทั่วไปอาการจะไม่รุนแรงมาก และร่างกายจะค่อยๆปรับตัวได้เองภายใน 1-2 วัน ถ้ามีอาการแบบนี้ แนะนำให้ นอนพักพอน ดื่มน้ำมากๆ และกินยารักษาตามอาการ ไม่ต้องกลัวหรือกังวลจนเกินไป ทุกคนมีอาการมากน้อยเป็นธรรมดา

เพื่อนไม่เป็น ไม่ได้หมายความว่า เราจะไม่เป็น.. (อย่าประมาท) หรือเห็นเพื่อนเป็น ก็ไม่ได้หมายความว่า เต็มๆเราก็จะเป็น (อย่าบ่อยดี มันไม่ใช่โรคติดต่อ)

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

### ควรดื่มน้ำให้มาก

จิบน้ำ หรือ ดื่มน้ำ ตลอดทั้งวัน ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ น้ำจะช่วยเพิ่มออกซิเจนในเลือด

### ยา Diamox

Acetazolamide (Diamox) 250 mg (ยาอินเดีย) มีเตรียมไว้ให้ทุกท่าน

ในขณะเรา จะแนะนำให้กินทุกคน ยกเว้นท่านที่แพ้ยา

เราแนะนำจากประสบการณ์การเดินทางในพื้นที่ที่มีความสูงมาก ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์

ถ้าไม่มั่นใจ กรุณาปรึกษาแพทย์ และขอรับยาจากแพทย์ 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 โกดจะให้หยุดยา หรือค่อยๆพิจารณาตามอาการ

### ยา Diamox ไม่ใช่ยารักษาอาการแพ้ที่สูง

เป็นยาที่ใช้รักษาโรคต่อหิน ยานี้มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ สามารถลดความดันตา

แต่มีหลักฐานทางการแพทย์ และงานวิจัยมากมายยืนยันว่า ยา Diamox สามารถช่วยป้องกันอาการจากการแพ้ที่สูงได้ และยังสามารถช่วยย่นระยะเวลาในการปรับตัว (Acclimatization) เมื่อขึ้นสู่ที่สูงได้

อย่างไรก็ตาม Diamox ไม่ใช่ยาที่กินแล้วจะป้องกันอาการได้ 100 % หรือกินแล้วจะทำให้ขึ้นที่สูงได้โดยไม่ต้องใช้เวลาปรับตัว ยา Diamox ยังไม่สามารถใช้รักษาอาการแพ้ที่สูงอย่างรุนแรงได้

ในกรณีดังกล่าว จำเป็นต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์



## 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 โดยรู้สึกเปรี้ยวๆเวลาดื่มน้ำอืดลม อาการนี้พบได้บ่อย แต่ไม่รุนแรงและหายเองได้
- ปัสสาวะบ่อย เนื่องจากยา Diamox มีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ ทำให้บางคนปัสสาวะบ่อยขึ้น ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ
- บางท่านมีอาการนอนไม่หลับ ให้เปลี่ยนมากินยาตอนเช้า แทนการกินหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน

**การแพ้ยา** ถ้ามี ผื่นขึ้น ลมพิษ แขนงหน้าอก เหล่านี้เป็นอาการของการแพ้ยา ควรหยุดยาทันที !

ผู้ที่มีประวัติแพ้ยา ในกลุ่ม Sulfa รวมถึงยาปฏิชีวนะกลุ่ม Bactrim ไม่ควรกินยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีอาการแพ้ยาอย่างรุนแรง นอกจากนี้ในผู้มี โรคประจำตัว 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. อย่าวัดกั่วงวล เกี่ยวกับเรามีคนดูแลอย่างดี ทำใจให้สบายๆ ไม่ต้องห่วงอะไร
3. อย่าย่ำล่อยให้ร่างกายขาดความอบอุ่น ใส่เสื้อกันหนาวให้อุ่นเพียงพอ
4. ดื่มน้ำ จิบน้ำบ่อยๆ ดื่มน้ำเยอะๆ อย่าย่ำล่อยเรื่องการเข้าห้องน้ำ
5. พยายามหลีกเลี่ยง การกินอาหาร ผลไม้ หรือ ขนม ที่ย่อยยาก
6. การเดินบ่อยๆ เดินช้าๆ ช่วยปรับร่างกายได้ดี ขยันเดินเข้าไว้
7. ทำกิจกรรมทุกอย่างช้าๆ ลุกนั่งช้าๆ เดินช้าๆ อาบน้ำแต่งตัวช้าๆ มีสติตลอดเวลา ช้าๆเข้าไว้
8. ทำชีวิตให้รื่นเริง สนุกสนานเฮฮา อย่าย่ำล่อยให้ตัวเองหงอยหรือวังงซึม อาการแพ้ที่สูง ชอบเล่นงานคนที่เซื่องซึม
9. การง่วงในเวลาที่ไม่ควรง่วง 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 ออกซิเจน แท็งค์ & ครอบ

เรามีเตรียมไว้ให้ทุกท่าน

สูดออกซิเจน กระตุ้นร่างกายให้กระฉับกระเฉง

ทันทีที่เหนื่อยหรือวังงซึม