

ท่องเที่ยวในพื้นที่สูงอย่างไร ให้ปลอดภัย

เผยแพร่: 6 ม.ค. 2566 14:16 | ปรับปรุง: 6 ม.ค. 2566 14:16 | โดย: ผู้จัดการออนไลน์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์วิน แมตส์

คลินิกเวชศาสตร์ท่องเที่ยวและการเดินทาง (Thai Travel Clinic) โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน

คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

การเดินทางท่องเที่ยวไปในพื้นที่สูง เช่น เดินเขาในประเทศเนปาล อินเดีย หรือการพิชิตยอดเขาคิลิมา็นจาโรในแอฟริกา เป็นจุดหมายปลายทางของนักเดินทางหลายคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงหลังมานี้ นักท่องเที่ยวชาวไทยนิยมเดินทางไปในพื้นที่สูงมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การเดินทางไปในพื้นที่ที่มีความสูงมากๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บริเวณที่มีความสูงมากกว่า 2,500 เมตร ขึ้นไปนั้น อาจเกิดอาการที่เรียกว่า Altitude Sickness ซึ่งเป็นภาวะหรือโรคที่พบในนักท่องเที่ยวที่เดินทางไปในพื้นที่ที่มีความสูงเหนือระดับน้ำทะเลมากๆ มีระดับออกซิเจนและความกดอากาศต่ำกว่าปกติ ซึ่งโรคดังกล่าวเกิดจากร่างกายไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในภาวะที่มีออกซิเจนน้อยได้ ทำให้เกิดอาการต่างๆ ตามมา เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย ฯลฯ ซึ่งอาการอาจจะรุนแรงมากขึ้น จนอาจเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะในรายที่ยังฝืนเดินทางขึ้นที่สูงต่อไป และไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกต้อง

ปัจจุบันกิจกรรมเดินเขา หรือท่องเที่ยวในพื้นที่สูงเป็นที่นิยมอย่างมากในกลุ่มนักท่องเที่ยว โดยเฉพาะในกลุ่มคนไทย ที่อาจจะไม่คุ้นเคยนักและละเลยปัญหา Altitude Sickness ไป ทั้งที่เป็นเรื่องสำคัญที่ควรรู้จักและป้องกันเพื่อการท่องเที่ยวที่ปลอดภัย กล่าวคือ ภาวะหรือโรคสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนโดยมีอาการที่แตกต่างกัน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ อายุ เพศ ความฟิตของร่างกาย ฯลฯ ขึ้นอยู่กับร่างกายที่จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนั้น แม้แต่นักกีฬาที่แข็งแรงอาจเกิดอาการ Altitude Sickness ได้ ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุบางคนเมื่อไปเที่ยวในพื้นที่สูงอาจจะไม่มีอาการใดๆ เลยก็ได้ จึงเป็นเรื่องที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้า

โดยปกติแล้วร่างกายเรามีความสามารถในการปรับตัวให้ทนต่อภาวะออกซิเจนน้อยได้ระดับหนึ่งอยู่แล้ว แต่ถ้าไปในพื้นที่สูงมากๆ หรือออกซิเจนน้อยอาจจะเกิดปัญหาได้ หรือกรณีการนั่งบนเครื่องบินโดยสารซึ่งส่วนใหญ่บินที่ระดับความสูง 30,000 - 40,000 ฟุต หรือกว่า 10,000 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ซึ่งเป็นระดับความสูงที่มีออกซิเจนไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต แต่สำหรับในห้องโดยสารจะมีการปรับความดันอากาศให้เหมาะสม แม้ว่าจะมีออกซิเจนประมาณ 77% ของปกติ ร่างกายสามารถปรับตัวได้ ทำให้ขณะนั่งเครื่องบินสามารถหายใจได้ตามปกติ

อาจสรุปได้ว่า ภาวะ Altitude Sickness มักจะเกิดขึ้นในพื้นที่ที่มีความสูงมากกว่า 2,000 - 2,500 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ปานกลางเป็นต้นไป ซึ่งยิ่งขึ้นไปที่สูงมากจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะดังกล่าวมากขึ้น เช่น ถ้าสถานที่นั้นสูงกว่า 3,000 เมตร จะมีความดันออกซิเจนเพียงประมาณ 70% เมื่อเทียบกับในระดับน้ำทะเล ตัวอย่างสถานที่ท่องเที่ยวที่จัดว่าอยู่ในพื้นที่สูง ดังนี้

สถานที่
ความสูงเหนือระดับน้ำทะเล (เมตร)
ความสูง (ฟุต)
กรุงเทพมหานคร

0

0

เมืองตาลี ประเทศจีน

2,000

6,562

เมืองลี่เจียง ประเทศจีน

2,400

7,874

ยอดดอยอินทนนท์ เชียงใหม่

2,565

8,415

เมืองคุชโก เปรู

3,399

11,152

เมืองลาซา ทิเบต

3,490

11,450

เมืองเลห์ อินเดีย

3,524

11,562

เมืองลาปาซ ประเทศโบลิเวีย

3,670

12,000

Everest Base Camp

5,400

17,700

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีประสบการณ์ไปเที่ยวในพื้นที่สูงมาก่อนจะช่วยให้เตรียมความพร้อมและคาดการณ์ก่อนการเดินทางได้ เช่น ไปทิเบตมาแล้วไม่มีปัญหาใดๆ ก็น่าจะไปเที่ยวในที่สูงระดับเดียวกันได้ และในทางกลับกัน ถ้าใครเคยไปเที่ยวที่สูงแล้วมีปัญหา การไปที่สูงครั้งต่อไปก็มักจะเกิดปัญหาเหมือนครั้งเดิม จึงต้องมีการเตรียมตัวเป็นอย่างดีก่อนเดินทาง

กลุ่มอาการของ Altitude Sickness แบ่งได้เป็น

1. Acute Mountain Sickness (AMS) เป็นอาการที่พบได้บ่อยที่สุด มักจะไม่รุนแรง อาการปวดศีรษะเป็นอาการเด่น อาจมีอ่อนเพลีย คลื่นไส้ หรืออาเจียนร่วมด้วยได้ มักเกิดขึ้นในคืนแรกที่ขึ้นไปยังบริเวณที่สูง โดยร่างกายสามารถปรับตัวเองได้ภายใน 1-2 วัน
2. High Altitude Cerebral Edema (HACE) เป็นภาวะสมองบวมที่เกิดต่อเนื่องจากภาวะ AMS ปวดศีรษะรุนแรงขึ้น คลื่นไส้ อาเจียน เดินเซ เห็นภาพซ้อน มีพฤติกรรมเปลี่ยน อาการคล้ายคนเมาเหล้า หากรุนแรงจะชักและหมดสติและเสียชีวิตในที่สุด
3. High Altitude Pulmonary Edema (HAPE) คือภาวะปอดบวมน้ำ อาจเกิดขึ้นเดี่ยวๆ หรือเกิดร่วมกับภาวะ HACE ได้ โดยผู้ป่วยจะมีอาการเหนื่อยมากขึ้นแม้ขณะพัก หายใจลำบาก ไอแห้งๆ เมื่อรุนแรงขึ้นจะไอเป็นฟอง และรุนแรงจนนำไปสู่การเสียชีวิตได้เช่นกัน ทั้ง HACE และ HAPE สามารถนำไปสู่การเสียชีวิตได้ ดังนั้น หากมีอาการโดยเฉพาะ HACE หรือ HAPE ควรได้รับการรักษาและลงจากที่สูงโดยเร็วที่สุด

หลักการทั่วไปในการป้องกันภาวะ Altitude Sickness อย่างแรก คือต้องศึกษาข้อมูลของสถานที่ที่จะไปก่อนการเดินทางว่า สถานที่ที่จะไปอยู่ในพื้นที่สูงมากหรือไม่ มีความสูงเท่าไร ต้องวางแผนเผื่อไว้ให้ร่างกายได้ปรับตัว หรือ Acclimatization หากมีโรคประจำตัว หรือไม่แน่ใจแผนการเดินทางว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ ควรมาพบแพทย์เฉพาะทางเพื่อช่วยวางแผนการเดินทางหรือแนะนำให้ใช้ยาป้องกันอย่างถูกต้อง และหากมีอาการแพ้ความสูงเกิดขึ้น ควรระมัดระวัง สังเกตอาการตนเอง และเพื่อนร่วมทางเสมอ ถ้ามีอาการ เช่น ปวดศีรษะ มึนศีรษะ อ่อนเพลีย ควรพัก ถ้าเป็นแค่ Acute Mountain Sickness ร่างกายจะค่อยๆ ปรับตัวได้เอง และควรเตรียมแผนสำรองเผื่อไว้กรณีฉุกเฉิน หากมีอาการรุนแรง เช่น เหนื่อยมาก ไอ สับสน ปวดศีรษะ มึนงงมาก ต้องรีบลงสู่พื้นที่ต่ำกว่า และหาสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดทันที นอกจากนี้ การขึ้นที่สูงต้องเตรียมพร้อมสำหรับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดจากสภาพแวดล้อม เช่น อากาศหนาวหรือมีอุณหภูมิลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แสงสะท้อนจากหิมะ รังสียูวีหรือแม้แต่อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นระหว่างเดินทาง เป็นสิ่งที่ต้องระวังและควรเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนเดินทาง เพื่อลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้