

ตัวอย่างกรณี การให้คำปรึกษา ก่อนการเดินทางไปในพื้นที่สูง Case study - High altitude counselling

Chapter



วัชรพงศ์ ปิยะภาณี

คุณสมชาย สุขภาพแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัว ไม่แพ้ยา ได้มาพบท่านที่คลินิก เพื่อขอคำปรึกษาก่อนการเดินทางไปเที่ยวประเทศเปรูกับภรรยา ท่านจะอย่างไร?

หมายเหตุ ในกรณีตัวอย่างนี้ จะเน้นเฉพาะเรื่องการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโรคแพ้พื้นที่สูงเท่านั้น แต่ในเวชปฏิบัติในชีวิตจริงแล้ว แพทย์จำเป็นต้องใส่ใจและให้คำปรึกษาก่อนการเดินทางอย่างครอบคลุม โดยเริ่มจากการซักประวัติสุขภาพ และประวัติการเดินทางโดยละเอียด และต้องให้คำแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสมในการเดินทางครั้งนี้ ตั้งแต่เรื่องวัคซีนไข้เหลือง และวัคซีนที่แนะนำอื่นๆเกี่ยวกับไปเที่ยวครั้งนี้ และยังต้องแนะนำเรื่องการป้องกันโรคมาลาเรีย โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่ออื่นๆ ด้วย

กรณีตัวอย่าง :

คุณสมชาย : คุณหมอครับ ผมกับแฟนจะไปเที่ยวเปรูกันเดือนหน้า คิดว่าจะไปสัก 10 วัน แต่ทราบคร่าวๆ ระบุว่า ถ้าไปแถวนั้น โดยเฉพาะถ้าไปมาชูปิกชู มันจะสูงมาก เลยอยากมาคำแนะนำครับว่าต้องทำอะไรดี เห็นว่าสามารถกินยาป้องกันได้ ต้องกินไหมครับ

หมอผจญ : หมอขอถามรายละเอียดการเดินทางซักนิดก่อนนะครับ เพราะคำถามนี้คงไม่ได้ตอบง่าย ว่าควรกินหรือไม่ มันขึ้นอยู่กับหลายๆ อย่าง คุณสมชายลองเล่าแผนการเดินทางคร่าวๆ ให้ฟังได้ไหมครับ

คุณสมชาย : ผมจะไปกับภรรยา 2 คน นั่งเครื่องบินจากกรุงเทพฯ ไปเปลี่ยนเครื่องที่ยุโรป แล้วบินตรงไปที่เมืองลิมาก่อนครับ คิดว่าจะเที่ยวลิมาประมาณ 3 วัน หลังจากนั้นจะไปเที่ยวเมืองคุชโก และมาชูปิกชูต่อกับอีก 5 วัน แล้วก็บินกลับลิมา แล้วบินต่อกลับกรุงเทพฯ เลย ไม่ได้ไปเที่ยวประเทศข้างเคียงเลย ไม่ว่าจะเป็น

บราซิล โบลิเวีย เสียตายเหมือนกันครับ แต่ผลงานได้แค่นั้น

หมอผจญ : คุณสมชายจะเดินทางไปเมืองคุชโก และมาชูปิกชูโดยวิธีไหนครับ

หมายเหตุ คำถามนี้เป็นคำถามสำคัญ ซึ่งจะส่งผลในการให้คำแนะนำเรื่องการป้องกัน แพทย์ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความรู้บางอย่างก่อน กล่าวคือ

- นักท่องเที่ยวที่จะเดินทางไปเที่ยวมาชูปิกชูส่วนใหญ่จะนั่งเครื่องบินมาลงที่เมืองลิมา ซึ่งเป็นเมืองหลวงของเปรู เมืองนี้อยู่ระดับน้ำทะเลการไปเที่ยวมาชูปิกชู จะต้องเริ่มต้นที่เมืองคุชโก (สูง 3,400 เมตร) ซึ่งอยู่ห่างจากเมืองลิมาประมาณ 1,200 กิโลเมตร ตรงนี้นักท่องเที่ยวมีทางเลือกอยู่ 2 อย่างคือ เดินทางโดยรถบัส ซึ่งจะใช้เวลาเดินทางมาก ประมาณ 24 ชั่วโมง เนื่องจากต้องเดินทางไต่ไปตามเทือกเขา กับอีกทางเลือกหนึ่งคือ เดินทางโดยเครื่องบิน ซึ่งจะใช้เวลาบินจากเมืองลิมา ไปถึงคุชโกเพียงประมาณ 1 ชั่วโมง

• ถ้าเลือกเดินทางโดยเครื่องบิน ร่างกายจะมีเวลาปรับตัวน้อยมาก เพราะในเวลาเพียง 1 ชั่วโมงนักท่องเที่ยวดังต้องเปลี่ยนความสูงถึง 3,400 เมตร เกิดอาการของ acute mountain sickness ได้ง่าย และบ่อยกว่าการเดินทางโดยรถบัส ซึ่งมีเวลาปรับตัวมากกว่า โดยเฉพาะถ้านักท่องเที่ยวลือเลือกแวะเมืองที่อยู่ในระดับที่ต่ำกว่าก่อนเดินทางไปเมืองคุชโก เช่น เมือง Ayacucho (2,981 เมตร) หรือเมือง Arequipa (2,335 เมตร)

คุณสมชาย : นั่งเครื่องบินไปครับจากลิมาไปคุชโก และเที่ยวในคุชโกก่อน และนอนที่คุชโก 1 คืน แล้วนั่งรถไฟไปเที่ยวมาชูปิกชูครับ

หมอผจญ : คุณสมชายเคยไปในพื้นที่สูงๆ มาก่อนไหมครับ เช่น ทิเบต เนปาล ฯลฯ

คุณสมชาย : ไม่เคยครับ ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ขึ้นไปที่สูงขนาดนั้น เลยชกั๊กกังวลเหมือนกัน

หมอผจญ : คืออย่างนี้ครับ ใน trip นี้คุณสมชายมีความเสี่ยงพอสมควรเรื่องการแพ้พื้นที่สูง เนื่องจากมีการเปลี่ยนระดับความสูงอย่างรวดเร็วจากระดับน้ำทะเลที่เมืองลิมา นั่งเครื่องบินเพียงชั่วโมงเดียวมาที่เมืองคุชโก ซึ่งมีความสูงกว่า 3,400 เมตร เหนือระดับน้ำทะเล ตรงนั้นจะมีออกซิเจนต่ำกว่าพื้นราบ อย่างแรกเลยต้องบอกว่าเมื่อไปถึงเมืองคุชโกแล้ว ใจเย็นๆ นิดหนึ่งนะครับ อย่าเที่ยวหักโหมมากจริงๆ ถ้าเป็นไปได้เรามากจะแนะนำให้พักก่อนในวันแรกที่ไปถึง ร่างกายจะได้ปรับตัวได้ แต่ในชีวิตจริงคุณสมชายก็คงไม่ได้ทำอย่างนั้นใช่ไหมครับ ยังมีเวลาน้อย เราไปถึงคงจะรีบไปเที่ยวเลย

คุณสมชาย : ใช่ครับ เครื่องบินไปถึงประมาณ 10 โมงเช้า ผมก็ให้บ.ทัวร์ที่ติดต่อไว้มารับ ไปเที่ยวในเมืองคุชโกเลย คิดว่าเที่ยวเมืองทั้งวัน ไปดูพิพิธภัณฑ์ โบสถ์ และไปที่ Sacsayhuaman แล้วเข้ามาพักผ่อนตอนเย็นแทน

หมอผจญ : หมอไม่รู้ว่าพอเปลี่ยนแผนการเดินทางได้ไหม เพราะแผนนี้ค่อนข้างเสี่ยง คุณสมชายและภรรยาอาจมีอาการ Acute Mountain Sickness หรือเรียกง่ายๆ ว่า AMS ได้ เช่น มีอาการ

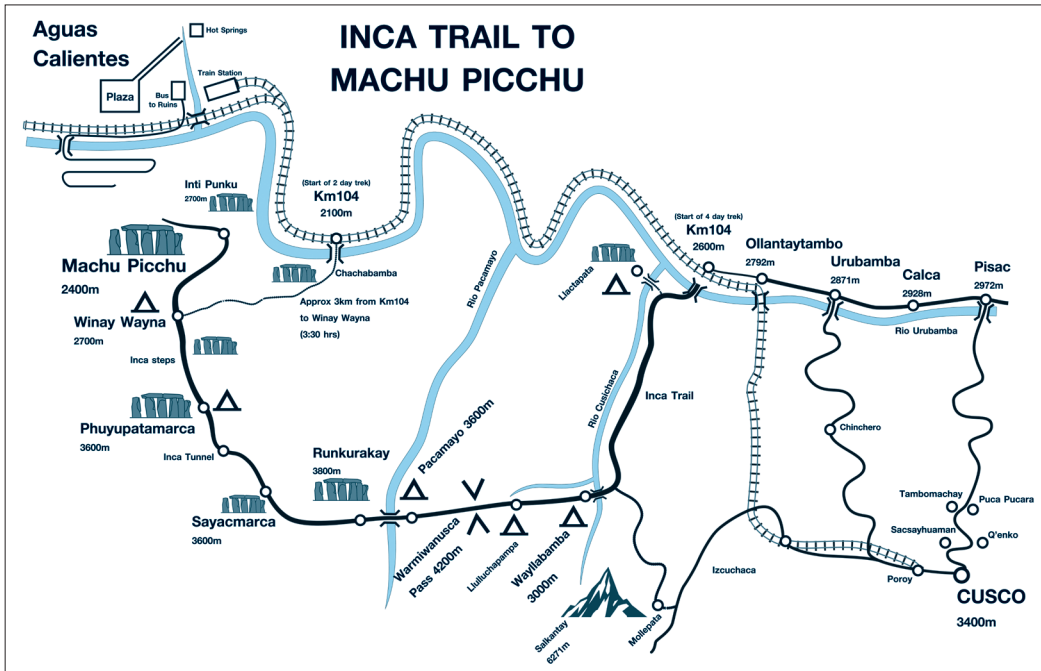
ปวดศีรษะ มึนงง อ่อนเพลีย เนื่องจากจะไม่ค่อยได้พัก และปรับตัวเท่าไร มาถึงที่ 3,400 เมตร ก็เที่ยวเลย และจริงๆ บางจุดในแควเมือง Cuzco จะสูงกว่านั้นอีก เช่น ตรง Sacsayhuaman จะสูงถึง 3,700 เมตร อีกอย่างตอนกลางคืนคุณสมชายยังกลับมานอนที่เมืองคุชโก (sleeping altitude 3,400 เมตร)

ถ้าเป็นไปได้ หมอจะแนะนำอย่างนี้ครับ คือเมื่อมาถึงเมืองคุชโกแล้ว ลงไปเที่ยวแถวๆ Pisac market, Sacred valley หรือ Urubamba (2,900 เมตร) ก่อนจะดีกว่า และนอนคืนแรกแถวๆ 2,900-3,000 เมตร จะทำให้ความเสี่ยงในการเกิดอาการลดลง และทำให้ร่างกายปรับตัวได้ง่ายขึ้น และในวันถัดๆ ไปค่อยเดินทางกลับมาเที่ยวคุชโก หรือจะไปเที่ยวมาชูปิกชู ซึ่งอยู่ที่ความสูง 2,400 เมตร ต่อก็ได้ ลองดูแผนที่นี้สิครับ (ภาพที่ 1) จะได้เข้าใจง่ายขึ้น

คุณสมชาย : (ดูแผนที่สักครู่) อ้อ หรือครับจริงด้วย ผมไม่รู้มาก่อนเลย คิดว่ามาชูปิกชูอยู่สูงที่สุดเห็นในรูปเป็นภูเขา ไม่รู้ว่าจริงๆ เมืองคุชโกอยู่สูงกว่าอีกต่างหาก ผมจะลองติดต่อบริษัททัวร์นะครับว่าจะเปลี่ยนแผนได้ไหม ถ้าเปลี่ยนไม่ได้ จะทำอย่างไรดีครับคุณหมอ

หมอผจญ : ถ้าเปลี่ยนแผนไม่ได้ วันแรกมาที่เมืองคุชโก จำเป็นต้องเที่ยวและนอนที่เมืองคุชโกก็ต้องระวังนิดหนึ่งครับ อย่าหักโหม และดูสุขภาพร่างกายตัวเองด้วย อาการของโรคแพ้พื้นที่สูงในแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน บางคนแทบจะไม่มีอาการได้เลยก็ได้ แต่บางคนจะมีอาการรุนแรงมาก ดังนั้นจึงควรสังเกตอาการตัวเองรวมถึงเพื่อนร่วมเดินทางให้ดีครับ ถ้าอาการไม่มาก อาจแค่พัก กินยา paracetamol บ้าง ก็หาย พอปรับตัวได้ก็สามารถเดินทางต่อได้ แต่ถ้ามีอาการมาก หรือมีอาการรุนแรง เช่น เหนื่อย ใจ ปวดศีรษะมาก เดินเซ ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ ควรหาความช่วยเหลือทันที

โดยเฉพาะคืนแรกสำคัญครับ ส่วนหนึ่งของนักท่องเที่ยวยังมีอาการตอนกลางคืน นอนไปแล้วจะปวดศีรษะ นอนไม่หลับ รู้สึกไม่สบาย ถ้าอาการรุนแรงให้ขอความช่วยเหลือทันทีครับ ส่วนใหญ่ของ



ภาพที่ 1 แผนที่แสดงการเดินทางท่องเที่ยวบริเวณ CUSCO และ MACHU PICCHU

ไกด์และพนักงานโรงแรมที่คุชโกจะรู้จักภาวะ AMS ดีพอสมควร เนื่องจากพบปัญหาในนักท่องเที่ยวบ่อยและที่โรงแรมในคุชโกมักจะมีออกซิเจนเตรียมไว้เพื่อบริการ เมื่อนักท่องเที่ยวเกิดปัญหาสามารถเรียกใช้ได้แต่ถ้ามีอาการมาก โรงแรมมักจะมีระบบติดต่อไปยังโรงพยาบาลใกล้เคียงเพื่อขอความช่วยเหลือต่อไป

คุณสมชาย : เข้าใจครับคุณหมอ แล้วควรกินยาป้องกันไหมครับ

หมอผจญ : โดยปกติใน trip แบบนี้ ที่ขึ้นพื้นที่สูงเร็วๆ แบบนี้ เรามักจะแนะนำให้กินยาเพื่อป้องกันครับ โดยยาที่แนะนำคือยา acetazolamide ยานี้มีชื่อการค้าว่า Diamox® ยานี้จะช่วยป้องกัน และลดอาการของ AMS ได้ครับ โดยควรเริ่มกิน 24-48 ชั่วโมงก่อนขึ้นเครื่องบินไปคุชโก หมอแนะนำให้กินขนาดต่ำครับคือ 125 มิลลิกรัม วันละ 2 ครั้ง โดยยาที่หนึ่งเม็ดเป็นขนาด 250 มิลลิกรัม ดังนั้น กินแค่ครึ่งเม็ดเข้าเย็นก็พอ อย่าลืมนะครับกินก่อนขึ้นเครื่องไปคุชโกอย่างน้อย 1 วัน ซึ่งก็คือกินที่เมืองลิมา และตาม

ทฤษฎีคือกินไปเรื่อยๆ จนถึงจุดที่สูงที่สุด แล้วกินต่อสัก 24-48 ชั่วโมง

เมื่อกินยาแล้ว บางคนอาจมีความรู้สึกแปร่งๆ ที่ลิ้น โดยเฉพาะเวลากินน้ำอัดลม หรือที่เรียกว่า metallic taste ซึ่งไม่ต้องกังวลครับ เป็นผลข้างเคียงของยาที่ไม่รุนแรง ไม่ต้องหยุดยา ผลข้างเคียงอีกอย่างที่พบบ่อยคือ การรู้สึกชาปลายมือปลายเท้า อาการนี้ไม่อันตราย อาจรู้สึกรำคาญ และอาการจะหายไปเองเมื่อหยุดกินยา แต่ถ้ากินยาแล้วมีการแพ้ยา เช่น ผื่นขึ้น เจ็บปาก เจ็บตา มีไข้ หรือมีอาการผื่นปกคลุมให้หยุดยาครับ จริงๆ ยานี้ค่อนข้างปลอดภัย เราไม่ค่อยเห็นการแพ้ยาบ่อยนัก

คุณสมชาย : ขอบคุณมากครับ ผมคงจะกินยาตามที่คุณหมอบอกว่า แต่ผมเคยอ่านมาครับว่าที่คุชโก เขาจะให้กินชาโคคา (Coca tea) และจะทำให้ไม่มีอาการแพ้ที่สูง จริงไหมครับ และควรกินไหมครับ

หมอผจญ : คนพื้นที่แถวนั้นเขาเชื่อครับว่าจะช่วยว่าไปโคคามีสรรพคุณช่วยลดอาการได้ เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของเขา แต่สรรพคุณนี้ยังไม่มีการ

การวิจัยทางวิทยาศาสตร์รองรับครับ อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณสมชายและภรรยาอยากลองกินก็คงไม่มีข้อห้ามอะไร ระวังไว้นิดนะครับว่า ไบโคคา หรือชาโคคาพวกนี้เป็นของผิดกฎหมายของหลายๆ ประเทศ โดยเฉพาะประเทศสหรัฐอเมริกา เนื่องจากไบโคคาเป็นวัตถุตั้งต้นในการผลิตโคเคนได้ ดังนั้น ห้ามนำไบโคคา หรือชาพวกนี้ออกนอกประเทศเปรูนะครับ อีกอย่างที่สำคัญคือ เมื่อเรากินไบโคคา หรือดื่มชาโคคาแล้ว ร่างกายจะขับสารพวกนี้ออกทางปัสสาวะ ดังนั้น ถ้าถูกสุ่มตรวจปัสสาวะหาสารเสพติด ผลปัสสาวะของเราอาจจะแสดงผลบวกได้ เคยมีรายงานว่าผลปัสสาวะเราอาจจะแสดงผลบวกได้ เคยมีรายงานว่าผลปัสสาวะบวกได้นานถึง 36 ชั่วโมง ต้องระวังไว้ด้วยนะครับ

คุณสมชาย : ขอบคุณครับสำหรับคำแนะนำ น่ากลัวเหมือนกันนะครับ จะต้องไม่เผลอซื้อและเอาชาโคคาออกนอกประเทศ รบกวนถามต่ออีกนิดนะครับ พอดี trip นี้ ผมและภรรยาไม่ได้เดิน Inca trail แต่เห็นมีเพื่อนๆ อีกกลุ่มกำลังจะไปเปรู และว่าจะไป Inca trail เหมือนกัน ถ้าไปเดินแบบนี้มีอะไรต้องระวังเพิ่มเติมไหมครับ

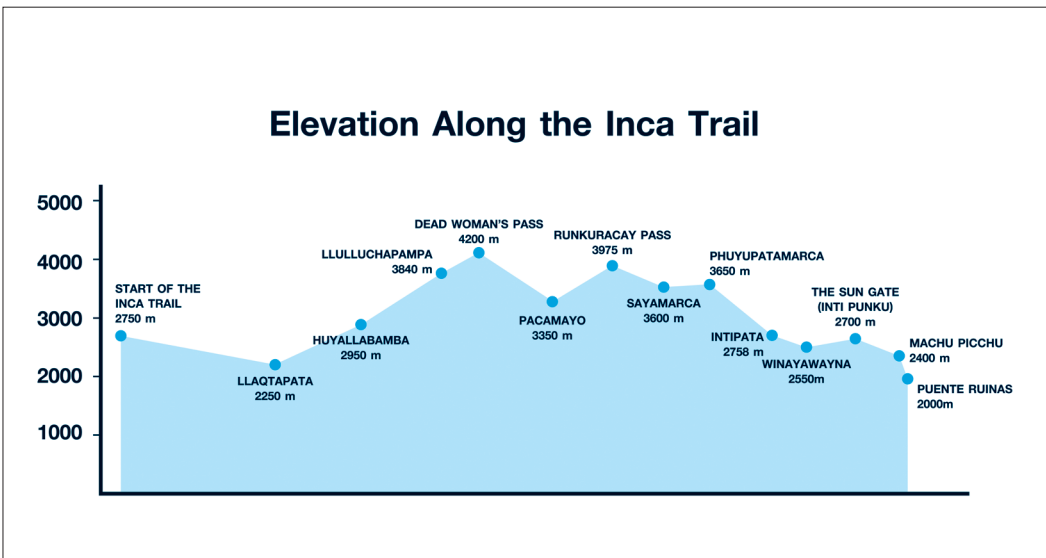
หมอผจญ : ถ้าจะเดิน Inca trail ตามเส้นทางมาตรฐานใช้เวลา 4 วัน 3 คืนครับ โดยต้องนั่งรถไฟมาลงที่กิโเลเมตรที่ 82 แล้วเดินต่อไป การเดินต้อง

เตรียมตัวอย่างดีครับ เพราะต้องนอนในเต้นท์ 3 คืน และเส้นทางนี้จะผ่านที่ระดับความสูงต่างๆ กัน ที่สูงที่สุดจะอยู่แถวๆ 4,200 เมตรครับ ลองดูแผนที่นี้ครับ (ภาพที่ 2) ดังนั้น ใน trip แบบนี้แนะนำให้เตรียมร่างกายล่วงหน้า ต้องแข็งแรงพอสมควร

และการเดิน Inca trail นี้ต้องมีเก้ด/ลูกหาบไปด้วย ไม่สามารถไปโดยลำพังครับ ต้องติดต่อบริษัททัวร์ล่วงหน้า ควรเลือกบริษัททัวร์ที่ได้มาตรฐานและเชื่อถือได้ เราสามารถจ้างลูกหาบช่วยเราได้ตามที่เราต้องการ จริงๆ แล้วนักท่องเที่ยวน่าจะจ้างลูกหาบให้แบกถังออกซิเจนติดตัวไปด้วยก็ยิ่งได้ ซึ่งจะช่วยให้ปลอดภัยมากขึ้น (แต่ต้องเสียค่าบริการเพิ่ม)

คุณสมชาย : ขอบคุณมากครับสำหรับคำแนะนำ วันนี้ผมได้ความรู้จากคุณหมอมามากเลย

หมอผจญ : ยินดีครับ ยังไงลองไปอ่านหาข้อมูลทบทวนเรื่องโรคแพ้พื้นที่สูงดูนะครับ หรือดูใน website ของทางคลินิกเวชศาสตร์ท่องเที่ยวและการเดินทาง ของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนก็ได้ มีข้อมูลเรื่องนี้อยู่พอสมควร จะได้เข้าใจมากขึ้น หรือจะดูใน website อื่นก็ได้ เพราะปัจจุบันมีข้อมูลในอินเทอร์เน็ตมากพอสมควร แต่ต้องเลือก website ที่เชื่อถือได้นะครับ



ภาพที่ 2 แสดงเส้นทางและความสูงในการเดิน Inca Trail

หมายเหตุ

1. การให้คำปรึกษาก่อนการเดินทางไปยังพื้นที่สูงนั้นมีความหลากหลายมาก แพทย์ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความรู้กว้างขวาง และมีประสบการณ์พอสมควร เนื่องจากแต่ละพื้นที่ไม่เหมือนกัน มีลักษณะเฉพาะและวิธีการเดินทางก็ไม่เหมือนกัน เช่น

a. นักท่องเที่ยวที่จะปีนภูเขาควีนส์จอร์เจียส่วนใหญ่จะใช้เวลามากกว่า 5 วัน และมีหลายเส้นทางให้เลือก แต่ละเส้นทางมีความยากง่าย มีระดับความสูงที่เปลี่ยนไปในแต่ละวันต่างกัน รวมถึงมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างกัน แพทย์ต้องถามแผนการเดินทางเสมอ และต้องเข้าใจแต่ละเส้นทางพอสมควร ถึงจะให้คำแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสมได้

b. นักท่องเที่ยวที่จะไป trekking ที่ประเทศเนปาล ต้องถามเสมอว่าจะไป trekking ที่ไหน โดยในเนปาลมีพื้นที่สำคัญ 2 แห่งที่นักท่องเที่ยวนิยมไปปีนเขา คือ Annapurna circuit และ Everest area ซึ่งทั้ง 2 แห่งยังมี trekking route แตกต่างกันไป ตั้งแต่สั้นมากเวลาประมาณ 3-4 วัน บาง route ไกลและ

ยาวใช้เวลากว่า 2-3 สัปดาห์ก็มี ดังนั้น แพทย์ต้องถามรายละเอียดเสมอ และควรมีแผนที่ และดูว่าเส้นทางที่นักท่องเที่ยวเลือก จะขึ้นสูงเร็วไปหรือไม่ จะสามารถให้คำปรึกษาที่ถูกต้องเหมาะสมได้

c. สำหรับนักท่องเที่ยวที่ไปเที่ยวในพื้นที่สูงในเวลาไม่นาน ลงสู่พื้นที่ต่ำในวันเดียวกัน เช่น กลุ่มที่ไปเที่ยวยอดเขาในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เช่น Jungfrauoch, Titlis มักจะไม่เกิดโรคแพ้พื้นที่สูงที่รุนแรง ไม่แนะนำให้กิน acetazolamide ในกรณีดังกล่าว อย่างไรก็ตามต้องแนะนำให้นักท่องเที่ยวเดินช้าๆ อย่าวิ่ง อย่าออกกำลังกายมากไปเมื่ออยู่บนที่สูง

2. ในการให้คำปรึกษาเรื่องโรคแพ้ที่สูงทุกครั้งต้องเน้นการให้ความรู้เรื่องอาการและอาการแสดงของโรค รวมถึงการปฏิบัติตัวมีอาการ และต้องย้ำว่าถ้ามีอาการรุนแรง โดยเฉพาะอาการของ High altitude cerebral edema (HACE) หรือ High altitude pulmonary edema (HAPE) ต้องรีบรักษาและหาทางเดินทางลงสู่ที่ต่ำกว่าทันที

