****

**โรงพยาบาลสงฆ์แนะแนวทางป้องกันภาวะเจ็บป่วยจากการขึ้นที่สูง**

กรมการแพทย์ โดยโรงพยาบาลสงฆ์ห่วงใยพระสงฆ์ที่เดินทางไปปฏิบัติศาสนกิจ ณ ราชอาณาจักรภูฏาน แนะแนวทางป้องกันภาวะเจ็บป่วยจากการขึ้นที่สูง (High altitude illness) ด้วยการวางแผนการขึ้นที่สูงอย่างช้าๆ ไม่เกิน 300 เมตรต่อวัน และเริ่มฉันยา Acetazolamide ขนาด 250 มิลลิกรัม ก่อนขึ้นที่สูงประมาณ 1 – 2 วัน

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า ด้วยสภาพภูมิประเทศของราชอาณาจักรภูฏานมีลักษณะเป็นหุบเขา ระดับความสูงเฉลี่ย 1,100 – 2,600 เมตร และอาจขึ้นไปสูงถึง 5,000 เมตร ภูมิอากาศเป็นแบบกึ่งร้อน และฝนตกชุก อากาศในตอนกลางวันอุณหภูมิประมาณ 15 - 25 องศาเซลเซียส และในกลางคืนอุณหภูมิประมาณ 5 – 10 องศาเซลเซียส หากไม่มีการเตรียมตัวการเดินทางที่ดี อาจทำให้ร่างกาย ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ทัน และส่งผลให้เกิดภาวะเจ็บป่วยจากการขึ้นที่สูง ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงพระสงฆ์ที่อายุน้อยกว่า 46 ปี และมีประวัติไมเกรน ซึ่งภาวะเจ็บป่วยจากการขึ้นที่สูง ประกอบไปด้วย 3 ภาวะ ได้แก่ 1. ภาวะแพ้ที่สูง (Acute mountain sickness : AMS) เป็นอาการที่พบได้บ่อยและมักจะไม่รุนแรง จะเกิดขึ้นภายใน 6 – 12 ชั่วโมงแรก ทำให้เกิดภาวะพร่องออกซิเจน ส่งผลให้ออกซิเจนในเลือดต่ำ มีผลทำให้หลอดเลือดสมองขยายตัว เกิดหลอดเลือดฝอยรั่ว ถ้ารุนแรงอาจทำให้เกิดสมองบวมจากหลอดเลือดฝอยขยาย 2. ภาวะสมองบวมจากการขึ้นที่สูง (High altitude cerebral edema : HACE) พบได้ที่ระดับความสูงระยะ 4,200 – 5,500 เมตร อาการที่พบมักปวดศีรษะ เดินเซ สับสน และระดับความรู้สึกตัวลดลงเฉียบพลัน หมดสติ และ 3.ภาวะน้ำท่วมปอดจากการขึ้นที่สูง (High altitude pulmonary edema : HAPE) เกิดที่ระดับความสูงระยะ 4,000 – 5,000 เมตร (อยู่บนที่สูงมากกว่า 3 วัน) มักพบอาการไอแห้งมีเสมหะ ไอเป็นเลือด เหนื่อยหอบ และหายใจเร็ว

**นายแพทย์อภิชัย สิรกุลจิรา ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงฆ์** กล่าวว่า โรงพยาบาลสงฆ์มีความห่วงใยสุขภาพพระสงฆ์ที่เดินทางไปศาสนกิจ ณ ราชอาณาจักรภูฏาน เพื่อเป็นการดูแลรักษาและป้องกันภาวะเจ็บป่วยจากการขึ้นที่สูง จึงขอแนะนำให้พระสงฆ์มารับการตรวจร่างกายและค้นหาความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น ตลอดจนรับการถวายคำแนะนำและวางแผนการขึ้นที่สูง โดยขึ้นอย่างช้าๆ ไม่เกิน 300 เมตรต่อวัน และหากจำเป็นต้องฉันยา ให้เริ่มฉันยา Acetazolamide ขนาด 250 มิลลิกรัม ครั้งละครึ่งเม็ด วันละ 2 ครั้ง (ก่อนขึ้นที่สูง 1 – 2 วัน) และฉันจนกระทั่งถึงจุดที่สูงที่สุดติดต่อกัน 1 – 2 วัน ซึ่งภาวะเจ็บป่วยจากการขึ้นที่สูงมักมีอาการปวดหัว วิงเวียน อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว และหายใจเร็ว หากเริ่มมีอาการดังกล่าวให้หยุดพักทันที และถ้าอาการมากขึ้นให้รับออกซิเจน หรือยาแก้ปวด และหากมีอาการรุนแรง ให้ใช้ถุงออกซิเจนแบบแรงดัน หรือยาลดบวม เช่น Acetazolamide หรือ Dexamethasone รีบลงสู่พื้นที่ที่ต่ำกว่าและหาสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุดทันที

#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลสงฆ์ -ขอขอบคุณ- 10 เมษายน 2568