

เตรียมตัวไปเที่ยว สวิตเซอร์แลนด์

นพ. จักรกฤษณ์ เอื้อสุนทรวัฒนา รศ. นพ. ชันยชัย สุระ
โครงการธาลัสซีเมียคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

หน้าร้อนกำลังจะมาถึงแล้ว เด็กๆ ก็คงจะไปเที่ยวพักผ่อนที่นั่นหลายที่ ครอบครัวคงจะวางแผนจะไปท่องเที่ยวพักผ่อนกันในช่วงวันหยุดนี้ สำหรับผู้ที่ไปโรครธาลัสซีเมียอาจจะต้องเตรียมตัวมากกว่าปกติเล็กน้อยที่จะได้เที่ยวได้อย่างปลอดภัยไร้กังวล

เมื่อจะเดินทางไกลๆ และพักอยู่ไม่นาน

สำหรับการเดินทางในระยะไกลๆ คงไม่มีปัญหามากนัก นอกจากจะต้องจัดเตรียมยาที่ต้องใช้เป็นประจำไปให้เพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ใช้ยาฉีดขับเหล็กอยู่ มีผู้ป่วยเคยบรรยายไว้ว่า “การเดินทางในระยะสั้นไม่ได้มีอะไรยากไปกว่าการเตรียมกระเป๋าใบใหญ่ๆ (เพื่อใส่ยา) เท่านั้นเอง” ในกรณีที่เกิดปัญหาขึ้นระหว่างการเดินทาง ก็สามารถจะเข้ารับการรักษาเบื้องต้นได้ทุกโรงพยาบาลทั่วประเทศ

เมื่อต้องไปไกล หรือต้องพักอยู่นาน



เช่น หากจะเดินทางไปต่างประเทศ อาจจะต้องเตรียมตัวมากขึ้นอีกหน่อย ได้แก่:

1. ลองมองหาสถานที่รักษาธาลัสซีเมียใกล้ๆ กับสถานที่ที่จะไปเที่ยวเมื่อไวก่อน อาจลองสอบถามเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายด้วยก็ได้
2. ขอให้คุณหมอบอกที่ดูแลยาสีประวัตินำมาให้ รวมถึงวันที่คาดว่าจะต้องได้รับเลือดครั้งถัดไป หมูเลือด ปัญหาที่เคยเกิดขึ้นระหว่างได้รับเลือด ภูมิคุ้มกันทานต่อเลือด และขนาดยาขับเหล็กที่ใช้
3. ถ้าจะเดินทางไปยังประเทศที่มีค่าใช้จ่ายในการรักษาสูงควรพิจารณาทำประกันสุขภาพไปด้วย
4. อย่าลืมนำยาไปให้เพียงพอกับระยะเวลาที่เดินทาง หรือหากจะไปนานมากจริงๆ อาจขอให้คุณหมอบอกเขียนใบสั่งยาไว้ให้ อย่างไรก็ตามควรระวังว่าการหาซื้อยาขับเหล็กเมื่อไปถึงปลายทางแล้วอาจจะทำได้ยาก
5. ควรเก็บใบสรุปประวัติ ใบสั่งยา และยาทั้งหมดไว้ในกระเป๋าที่จะถือติดตัว
6. ในหลายประเทศ การนำยา หรือเข็มฉีดยาเข้าประเทศ อาจต้องใช้ใบสั่งยาหรือจดหมายรับรองจากแพทย์ สามารถขอได้จากคุณหมอบอกที่ดูแลอยู่ประจำ
7. ก่อนการเดินทาง อย่าลืมนำหลักฐานว่าคุณจำเป็นต้องฉีดวัคซีนหรือรับประทายป้องกันเชื้อโรคอะไรเป็นพิเศษหรือไม่ซึ่งแต่ละพื้นที่จะมีโรคประจำถิ่นที่ต่างกันออกไป และอาจต้องการวัคซีนที่ปกติไม่ได้ให้ในประเทศไทย หรือต้องรับประทายป้องกันเชื้อ
8. แนะนำให้หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีความสูงมาก เช่น บนยอดเขาสูงๆ หรือในประเทศที่เป็นพื้นที่สูง เช่น ธิเบต ภูฏาน หรือ เมปาล

เนื่องจากที่ระดับสูงมากๆ จะมีอากาศเบาบาง ทำให้ปริมาณออกซิเจนที่ร่างกายได้รับลดลงไปด้วยหากในร่างกายนี้ออกซิเจนไม่เพียงพออยู่แล้ว ก็จะไม่สามารถถ่ายเทออกซิเจนไปตามเนื้อเยื่อต่างๆ ได้ดี และจะได้รับผลกระทบมากกว่าปกติจนอาจเกิดอันตรายขึ้นได้ ในกรณีที่ที่มีความจำเป็นต้องเดินทางไปยังพื้นที่เหล่านี้ ควรปรึกษาคุณหมอก่อนการเดินทาง เพราะอาจจะต้องให้เลือดเพื่อให้ระดับเม็ดเลือดอยู่ในระดับสูงขึ้นกว่าธรรมดา และเมื่อไปถึงแล้ว ควรขอให้ร่างกายปรับตัวสักระยะหนึ่งก่อน ก่อนที่จะทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก

เมื่อจะเดินทางโดยเครื่องบิน



1. บนเครื่องบิน จะได้รับการปรับความดันบรรยากาศเท่ากับที่ระดับความสูงประมาณ 1,500 ถึง 2,500 เมตร ทำให้ปริมาณออกซิเจนเบาบางลงกว่าปกติซึ่งในคนปกติจะไม่ได้รับผลกระทบมากนัก แต่ในผู้ที่มีภาวะโลหิตจางมาก หัวใจและปอดต้องทำงานหนักขึ้นกว่าปกติ อาจมีอาการเหนื่อย หอบ หรือเกิดอันตรายขึ้นได้ก่อนการเดินทางจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อที่จะได้พิจารณาให้เลือดเพื่อให้มีความเข้มข้นเพียงพอ

2. หากเป็นโรคเบาหวาน หรือมีโรคประจำตัวอื่นๆ ที่ต้องจำกัดชนิดอาหารรวมอยู่ด้วย อย่าลืมนำยาการบินลงหนอยอย่างน้อยสัก 2-3 วัน สำหรับโรครธาลัสซีเมียเองไม่น่าจะมีปัญหาจากอาหารบนเครื่องบินซึ่งปกติมักไม่ใช่อาหารที่มีธาตุเหล็กปริมาณสูงมากอยู่แล้ว อย่างไรก็ตาม อาจขอให้สายการบินจัดอาหารที่ไม่มีเนื้อวัว หรืออาหารมังสวิรัตไว้ให้ล่วงหน้าก็ได้ ซึ่งจะมีปริมาณธาตุเหล็กต่ำลงไปอีก

3. เมื่อจัดกระเป๋า ควรจัดยา และอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการฉีดยาตลอดจนใบสรุปประวัติและใบสั่งยาไว้ในกระเป๋าที่จะถือติดตัวเพื่อป้องกันปัญหาจากการที่สัมภาระสูญหายหรือล่าช้า

4. โดยมาตรการรักษาความปลอดภัยปกติของสนามบินจะไม่อนุญาตให้นำวัตถุมีคมขึ้นเครื่องบิน แต่สนามบินส่วนใหญ่จะยกเว้นให้ผู้ที่มีความจำเป็นทางการแพทย์นำเข็มฉีดยาใส่ไว้ในกระเป๋าถือได้ ทั้งนี้ควรแจ้งเจ้าหน้าที่เช็คอิน และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยก่อน

5. ขณะอยู่บนเครื่องบิน ควรดื่มน้ำมากๆ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และควรลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถเป็นครั้งคราว เพื่อป้องกันปัญหาจากการจับตัวเป็นก้อนของเลือด ซึ่งในผู้ที่เป็นโรครธาลัสซีเมียอาจเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าปกติ

เอกสารอ้างอิง

1. Cooley's Anemia Foundation. CAF Home - patient's profile: Jesal Kapasi. Available online at URL: <http://www.cooleysanemia.org/bodies/body163.php> [Accessed 23 Jan 2007].
2. Eldor A, Rachmilewitz EA (2002). The hypercoagulable state in thalassemia. Blood 99: 36-43.
3. Gendreau MA, DeJohn C (2002). Responding to medical events during commercial airline flights. New Engl J Med 346: 1067-1073.
4. Thalassaemia International Federation. Travel Advice. Available online at URL: <http://thalassaemia.org.cy/Travel.htm> [Accessed 23 Jan 2007].