MACHU PICCHU

การเตรียมตัวด้านสุขภาพเพื่อการท่องเที่ยว

Cusco @ Peru

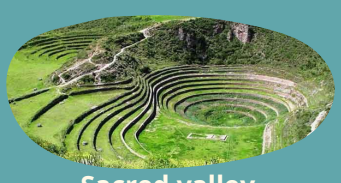
The Lost City of the Incas

มาชูปิกชู เป็นซากอารยธรรมโบราณของชาวอินคา ในประเทศเปรู ตั้งอยู่บนเทือกเขาสูง 2,350 เมตรจากระดับน้ำทะเล เป็นศูนย์กลางที่มีความสำคัญทางโบราณคดีของอเมริกาใต้ และยังได้รับเลือกให้เป็น 1 ใน 7 สิ่งมหัศจรรย์ของโลก

Inca rail trekking

Sun Temple

The House of Incas


Sacred valley

Mandor Gardens

ปัญหาสุขภาพที่ควรเฝ้าระวัง

- โรคประจำตัวกำเริบ
- ภาวะแพ้ที่สูง (High Altitude Sickness)
- โรคระบาดประจำถิ่น : ไข้เหลือง (Yellow fever), มาลาเรีย (Malaria)
- โรคระบาดอุบัติใหม่ : Covid-19
- โรคจากสิ่งแวดล้อม : แสงแดด อาหารปนเปื้อน
- โรคติดเชื้ออื่น : ไวรัสตับอักเสบ เชื้อปรสิต
- อื่นๆ : อุบัติเหตุ อาชญากรรม แมลงสัตว์กัดต่อย

ก่อนออกเดินทางท่องเที่ยว

PASSPORT

ฟรีวีซ่า 90 วัน

Hola!

ภาษาสเปนในการสื่อสาร

S/.

Nuevo sol (PEN)

สกุลเงิน

เปรูเวียลนีโวโซล

SEPTEMBER

MAY

ช่วงเหมาะสม

พฤษภาคม-กันยายน

Self care : ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

Planning : เตรียมตัวและวางแผนการเดินทางล่วงหน้า

Tour : เลือกบริษัททัวร์และไกด์ที่น่าเชื่อถือ

Travel insurance : ซื้อประกันภัยการเดินทางและประกันภัยสุขภาพ

Travel medicine : ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การท่องเที่ยวก่อนเดินทาง 4-6 สัปดาห์

การฉีดวัคซีนก่อนเดินทาง

วัคซีนไข้เหลือง (Yellow fever vaccination)

Yellow fever

- ต้องฉีดตามกฎหมาย
- ฉีดก่อนเดินทาง 10 วัน

วัคซีน COVID-19

COVID

- แนะนำให้ฉีดจนครบก่อนเดินทาง

วัคซีนพิษสุนัขบ้า

Rabies

- กรณีพักอาศัยนาน แนะนำให้ฉีด

สถานที่ฉีดวัคซีน : คลินิกเวชศาสตร์ท่องเที่ยวและการเดินทาง ม.มหิดล, สถานเสาวภา, สภากาชาดไทย, สถาบันบำราศนราดูร, ด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ

High Altitude Sickness

ภาวะแพ้ที่สูง เกิดจากการเดินทางไปยังพื้นที่ที่สูงเหนือระดับน้ำทะเลมาก ซึ่งมีอากาศเบาบาง ร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวเข้ากับความสูงนั้นได้ ทำให้เกิดความผิดปกติในร่างกายตามมา

- เกิดอาการในช่วง 2-10 ชั่วโมง

อุปกรณ์การเดินขึ้นเขา

อุปกรณ์ปฐมพยาบาล ยาประจำตัว, ยากันยุง

เสื้อผ้าแขนขายาว ชุดกันฝน

รองเท้าผ้าใบ/รองเท้าสำหรับปีนเขา

น้ำดื่ม

ครีมกันแดด

อาหาร

โทรศัพท์/วิทยุสื่อสาร

แนวทางการป้องกันภาวะแพ้ที่สูง

- การปรับตัว (Acclimatization) ไม่ขึ้นสู่ที่สูงเร็วเกินไป ควรพักที่เมืองที่อยู่ต่ำกว่า 1-2 วัน
- ใช้ยา Acetazolamide (Diamox) ในบางราย ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ

คำแนะนำเมื่อมีอาการภาวะแพ้ที่สูง

- หยุดพักจนอาการดีขึ้น จึงเดินทางต่ออีกครั้ง
- หากหยุดพักแล้วอาการไม่ดีขึ้น เดินทางลงไปยังพื้นที่ที่มีความสูงต่ำกว่า
- พบแพทย์ที่โรงพยาบาลท้องถิ่นเพื่อช่วยประเมินอาการ

ระหว่างเดินทางท่องเที่ยว

พกเอกสารสำคัญติดตัวเสมอ

- เอกสารประกันภัยและประกันสุขภาพ
- เอกสารกำกับยาประจำตัว
- วิธีติดต่อกรณีฉุกเฉิน

S.O.S

กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน
ติดต่อบริษัทประกันภัย ไกด์ หรือโรงพยาบาลท้องถิ่น

สังเกตอาการผิดปกติอยู่เสมอ

ระมัดระวัง : อุบัติเหตุ สัตว์กัดยุง/แมลงกัด การบริโภค

หลังจากเดินทางท่องเที่ยว

คนทั่วไป

- ไม่ต้องกักตัวแต่ให้สังเกตอาการผิดปกติ
- ยกเว้นสถานการณ์ COVID-19 ต้องมีการกักตัวตามมาตรการ

บุคคลที่ควรพบแพทย์

- มีโรคประจำตัว มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง
- มีอาการผิดปกติใน 3 เดือนหลังกลับ เช่น ไข้สูง ตัวเหลือง/ตาเหลือง อุจจาระร่วงเรื้อรัง ผื่น/แผลบริเวณผิวหนัง

ข้อมูลเพิ่มเติม

แบบทดสอบและประเมินผลงาน

ขอขอบคุณ : Thai Travel Clinic, CDC, กรมควบคุมโรค, Mangozero Blog

จัดทำโดย นิสิตแพทย์ปิยะพร อธิโชตสกุล ชั้นปีที่ 6 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร