



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

เก็บกวาดช่วงไฮ

ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ



DDC 63008

บรรณาธิการ

แพทย์หญิงวรลักษณ์ ตั้งคณะกุล

จัดทำโดย

งานเวชศาสตร์การเดินทาง

กลุ่มโรคติดต่อระหว่างประเทศ

กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค



“คู่มือเที่ยวอย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ ได้ผ่านการตรวจประเมิน และรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์
เพื่อการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพ กรมควบคุมโรคแล้ว ณ วันที่ 7 มกราคม 2563”

คำนำ

ในทศวรรษที่ผ่านมา คนไทยนิยมเดินทางท่องเที่ยวต่างประเทศเพิ่มมากขึ้นทุกปี ด้วยหลายปัจจัย เช่น ความสะดวกและปลอดภัยของการเดินทางโดยเครื่องบิน มีสายการบินต้นทุนต่ำที่เพิ่มขึ้น และราคาค่าโดยสารที่ถูกลงตามกลไกการแข่งขันในอุตสาหกรรมการบิน การส่งเสริมการท่องเที่ยวของประเทศอื่นที่มาจัดแสดงในประเทศไทย การยกเว้นวีซ่าของบางประเทศ รวมทั้งค่านิยมและวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ที่สนใจการเรียนรู้และแสวงหาประสบการณ์ในต่างแดน ส่งผลให้คนไทยเดินทางไปเที่ยวต่างประเทศสูงถึง 9.96 ล้านคน ในปี พ.ศ.2561 ซึ่งประเทศที่คนไทยนิยมไปท่องเที่ยวในลำดับต้นๆ อยู่ในทวีปเอเชีย ได้แก่ มาเลเซีย ลาว ญี่ปุ่น จีน ฮองกง เกาหลีใต้ สิงคโปร์ และเวียดนาม ในขณะเดียวกันก็มีแนวโน้มท่องเที่ยวในประเทศที่ห่างไกลมากขึ้น เช่น ประเทศในทวีปแอฟริกา อเมริกา และยุโรป เป็นต้น ซึ่งประเทศเหล่านั้นมักมีภูมิประเทศ สภาพแวดล้อม ภูมิอากาศ และบริบททางสังคมวัฒนธรรมที่แตกต่างไปจากเมืองไทยเป็นอย่างมาก และบางครั้งมีปัจจัยเสี่ยงที่เอื้อต่อการเจ็บป่วยและเกิดปัญหาสุขภาพใหม่ๆ ที่แตกต่างจากการท่องเที่ยวในแถบเอเชีย ดังนั้น นักท่องเที่ยวชาวไทยควรแสวงหาความรู้และข้อมูลเพื่อการเตรียมตัวและเตรียมพร้อมด้านสุขภาพเพื่อป้องกันตนเองในขณะที่เดินทางท่องเที่ยวในต่างประเทศได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของประเทศนั้นๆ สิ่งที่สำคัญ คือ ต้องมีความสามารถที่จะป้องกันหรือลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและภัยสุขภาพได้ด้วยตนเอง มีความเข้าใจระบบบริการสาธารณสุขของประเทศที่กำลังจะเดินทางไปเยือน การซื้อประกันสุขภาพเพื่อกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน และวิธีการขอความช่วยเหลือจากหน่วยบริการสาธารณสุขและสถานทูตไทยในประเทศเหล่านั้น ซึ่งนับเป็นข้อมูลที่จำเป็นของนักท่องเที่ยวชาวไทยในต่างแดน

กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ เพื่อลดโอกาสการเจ็บป่วยตั้งแต่ก่อนเดินทาง และขณะเดินทางท่องเที่ยวในต่างประเทศ จึงได้จัดทำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ “เที่ยวอย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ” โดยประสงค์ให้เป็นแหล่งความรู้สำหรับการป้องกันและรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงตลอดระยะเวลาที่กำลังเดินทางในต่างประเทศ ซึ่งหนังสืออิเล็กทรอนิกส์นี้จะช่วยให้นักท่องเที่ยวชาวไทยเข้าถึงข้อมูลและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญได้อย่างสะดวกและรวดเร็วในรูปแบบเอกสารที่จัดเก็บไว้ได้ในอุปกรณ์สื่อสาร เช่น สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ตที่สามารถเรียกใช้งานได้ง่าย ซึ่งหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพและเพิ่มความปลอดภัยของคนไทยที่นิยมการท่องเที่ยวในต่างประเทศได้ไม่มากนัก



(นายโสภณ เอี่ยมศิริถาวร)

ผู้อำนวยการกองโรคติดต่อทั่วไป

สารบัญ

ส่วนที่ 1 เทียบประเทศ (...) อย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

03

1.1 ลาว	4
1.2 เวียดนาม	13
1.3 กัมพูชา	22
1.4 ญี่ปุ่น	30
1.5 จีน	42
1.6 อินเดียและชมพูทวีป	56
1.7 แอฟริกาใต้	67
1.8 เกาหลี	76
1.9 ละตินอเมริกา	86

ส่วนที่ 2 การท่องเที่ยวในพื้นที่เฉพาะ และนักเดินทางกลุ่มพิเศษ

97

2.1 การท่องเที่ยวในพื้นที่สูง	98
2.2 การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ	106
2.3 การเจ็บป่วยจากการดำน้ำ	114
2.4 การท่องเที่ยวระหว่างตั้งครรภ์	121

ส่วนที่ 3 ปกป้องกับการท่องเที่ยว

128

3.1 คำแนะนำทั่วไปสำหรับการท่องเที่ยวประเทศในแถบยุโรป	129
--	-----

ภาคผนวก

134

คณะทำงานพัฒนาองค์ความรู้การป้องกันและควบคุมโรคในกลุ่มนักเดินทาง	135
ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ท้องที่หรือเมืองท่านอกราชอาณาจักรที่เป็นเขตติดโรคไข้เหลือง พ.ศ.2560	139
ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคไข้เหลือง พ.ศ.2560	141
คลินิกเวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว	143

ส่วนที่ 1

เที่ยวประเทศ (...) อย่างไร
ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ





กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Travel ปลอดภัย

เที่ยวประเทศ (ลาว) อย่างไร
ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

ผู้เขียน : นางสาวสุดริตา แสงยนต์

ลาว



เวลา : เท่ากับประเทศไทย



ภาษาราชการ : ภาษาลาว



สกุลเงิน : กีบ (KIP)



เมืองหลวง : เวียงจันทน์

1. ข้อมูลพื้นฐาน

สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) เป็นประเทศหนึ่งในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่มีความโดดเด่นในเรื่องวัฒนธรรมประเพณีและสถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่งดงาม เมื่อปี 2561 มีนักท่องเที่ยวมาเยือนประเทศลาวประมาณ 4.1 ล้านคน โดยเป็นนักท่องเที่ยวไทยมากที่สุดถึง 1.9 ล้านคน หรือร้อยละ 46 ของจำนวนนักท่องเที่ยวทั้งหมด

สปป.ลาว มีพรมแดนติดกับประเทศเพื่อนบ้านทั้งหมด 5 ประเทศ ได้แก่ จีน กัมพูชา เวียดนาม ไทย และพม่า ดังนั้น จึงเป็นเป้าหมายหนึ่งในเส้นทางการท่องเที่ยวที่สามารถเดินทางต่อไปยังประเทศข้างเคียงได้อีก ซึ่งการเดินทางจากประเทศไทยนั้นสะดวกสบายมีหลากหลายรูปแบบ หากเน้นประหยัดเวลาอาจเลือกใช้บริการสายการบินไปลงสนามบินนานาชาติที่มีอยู่ด้วยกัน 4 แห่ง ได้แก่ สนามบินวัดไต

สนามบินหลวงพระบาง สนามบินปากเซ จำปาสัก และสนามบินสะหวันนะเขต หรือใช้บริการรถโดยสารประจำทางระหว่างประเทศระหว่างนครหลวงเวียงจันทน์กับหนองคาย อุดรธานี ขอนแก่น และนครราชสีมา ระหว่างเมืองปากเซ แขวงจำปาสักกับอุบลราชธานี และระหว่างเมืองไกสอนพมวิหาน แขวงสะหวันนะเขตกับมุกดาหาร นอกจากนี้ยังสามารถนั่งรถไฟจากสถานีรถไฟหนองคายข้ามแม่น้ำโขงไปลงที่สถานีท่านาแล้งในฝั่งลาวได้อีกด้วย

ผู้ที่ถือสัญชาติไทยสามารถเข้าออก สปป.ลาว ได้โดยไม่ต้องขอวีซ่าและใช้ได้ทั้งหนังสือเดินทาง (Passport) และบัตรผ่านแดนชั่วคราว (Temporary Border pass) ถ้าใช้หนังสือเดินทางจะพำนักอยู่ได้ 30 วัน แต่ถ้าใช้บัตรผ่านแดนชั่วคราวจะสามารถเดินทางเข้า



หอยพระบาง



พระธาตุหลวง



น้ำตกตาดกว้างสี

สปป.ลาว ได้เฉพาะพื้นที่ที่กำหนดไว้เท่านั้นและอยู่ได้ครั้งละ 3 วัน 2 คืน เช่น ข้ามแดนที่ด่านหนองคายผ่านทางสะพานมิตรภาพไทย-ลาว แห่งที่ 1 เพื่อไปนครหลวงเวียงจันทน์ แต่ถ้าจะไปเที่ยวต่อที่วังเวียงหรือหลวงพระบาง จำเป็นต้องใช้หนังสือเดินทางในการผ่านแดน

สภาพภูมิประเทศ

ลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขาสูง และที่ราบสูง และเป็นประเทศที่ไม่มีทางออกสู่ทะเล แต่มีแม่น้ำโขงเป็นแม่น้ำสายหลักไหลผ่าน เขตที่ราบลุ่มจึงอยู่ตามแนวฝั่งแม่น้ำโขงและแม่น้ำต่างๆ

สภาพภูมิอากาศ

ประเทศลาวมีสภาพภูมิอากาศแบบร้อนชื้น ทางตอนเหนืออากาศหนาวเย็น ส่วนทางตอนกลางและตอนใต้มีภูมิอากาศ

แบบป่าฝนเมืองร้อน ฤดูกาลแบ่งออกเป็น 3 ฤดู คือ

- ฤดูร้อน เริ่มต้นตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน อุณหภูมิเฉลี่ย 29 - 30 °C โดยจะสูงถึง 38 °C ในช่วงเดือนเมษายน

- ฤดูฝน เริ่มต้นตั้งแต่เดือนพฤษภาคม - ตุลาคม อากาศร้อน อบอ้าว และมีฝนตกชุก อุณหภูมิเฉลี่ย 25 - 30 °C

- ฤดูหนาว เริ่มต้นตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน - มกราคม อากาศเย็น อุณหภูมิประมาณ 10 - 15 °C ซึ่งเป็นช่วงที่เหมาะสมสำหรับการท่องเที่ยว

สถานที่ท่องเที่ยว

สถานที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงในฝั่งลาวเหนือ เช่น เมืองมรดกโลกหลวงพระบาง ทุ่งไหหินแห่งเมืองเชียงขวาง หรือหนองเขียวที่แขวงพงสาลี ซึ่งยังคงความเป็นธรรมชาติและบรรยากาศบ้านเรือนมีกลิ่นอายของจินยูนนานผสมผสานอยู่ สำหรับภาคกลางนั้นมีสถานที่



ฟุ้งไหหิน

ห้องเที่ยวที่น่าสนใจ เช่น ประตูลอย หอพระแก้ว และพระธาตุหลวงที่นครหลวงเวียงจันทน์ บลูลาagoon (blue lagoon) หรือสระมรกตที่วังเวียง นอกจากนี้ที่แขวงคำม่วนยังมีถ้ำลอด กองลอย และถ้ำลอดเซบั้งไฟ ซึ่งมีความอลังการของโถงถ้ำและหินงอกหินย้อยที่งดงามเหมาะสำหรับผู้ที่ชื่นชอบธรรมชาติและการผจญภัย ส่วนมนต์เสน่ห์ของผิงลาวใต้ จำปาสัก ปากเซ นั้น มีปราสาทหินวัดพูเป็นโบราณสถานที่สำคัญและเป็นมรดกโลกแห่งที่สองของ สปป.ลาว และบริเวณเนินเขาใกล้กับสะพาน ลาว-ญี่ปุ่น มีวัดพูสะเหลา ซึ่งมีพระพุทธรูป สีเหลืองทององค์ใหญ่ตั้งอยู่บนเนินผา นอกจากนี้ ยังมีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติอื่นๆ ที่น่าสนใจ เช่น น้ำตกตาดฟาน ซึ่งเป็นน้ำตกที่สูงที่สุดในแขวงจำปาสัก น้ำตกคอนพะเพ็ง น้ำตกหลี่ผี และน้ำตกตาดผาส้วม เป็นต้น

วัฒนธรรมประจำถิ่นที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ

วัฒนธรรมการกินอาหารของ สปป.ลาว มีลักษณะและรสชาติที่แตกต่างกันไป

ตามภูมิภาค โดยทั่วไปจะเป็นรสชาติไม่จัดจ้าน มีการปรุงแต่งน้อย เน้นความเรียบง่ายตามธรรมชาติ แต่ปัจจุบันมักนิยมใช้ผงชูรสกันมากขึ้น จนเป็นเรื่องปกติ ดังนั้น ผู้ที่แพ้ผงชูรสควรแจ้งร้านอาหารทุกครั้งก่อนสั่งอาหาร



2. โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญ

1) โรคไข้เลือดออก เป็นปัญหาสาธารณสุขในกลุ่มประเทศอาเซียน เนื่องจากมีสภาพภูมิอากาศแบบร้อนชื้น เหมาะสำหรับการแพร่พันธุ์ของยุงลายที่เป็นพาหะนำโรค ไข้เลือดออกซึ่ง สปป.ลาว เป็นพื้นที่การระบาดของโรคไข้เลือดออก โดยเฉพาะในพื้นที่แขวงสะหวันนะเขต นครหลวงเวียงจันทน์ แขวงจำปาสัก แขวงสาละวัน แขวงคำม่วน และแขวงอัตตะปือ โดยช่วงฤดูฝนเป็นช่วงที่เสี่ยงต่อการระบาดของโรคนี้

2) โรคมาลาเรีย นักท่องเที่ยวที่จะเดินทางไปบริเวณแนวชายแดน ได้แก่ แนวชายแดนลาว - พม่า ในแขวงบ่อแก้วและแขวงหลวงน้ำทา แนวชายแดนลาว - ไทย ในแขวงจำปาศักดิ์และแขวงสาละวัน แนวชายแดนลาว - กัมพูชา และแนวชายแดนลาว - เวียดนาม ควรระมัดระวังโรคนี้เป็นพิเศษ



น้ำตกคอนพะเพ็ง



การขับรถในเลนขวา

3) โรคอุจจาระร่วง มักเกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่ไม่สะอาด ซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ ไปพร้อมกับการถ่ายอุจจาระจำนวนมาก จนอาจทำให้ช็อกหมดสติได้

4) โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัดใหญ่ และปอดบวม พบการแพร่ระบาดมากในเดือนมิถุนายนและกรกฎาคม เนื่องจากเป็นช่วงฤดูฝนและมีอากาศร้อนชื้น สตรีมีครรภ์ และเด็กเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคดังกล่าว

5) โรคพิษสุนัขบ้า ติดต่อได้โดยตรงจากการถูกสัตว์ที่ติดเชื้อพิษสุนัขบ้ากัด สามารถพบได้ใน

สุนัข ค้างคาว และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอื่นๆ เช่น แมว หนู ลิง นักท่องเที่ยวที่ชอบกิจกรรมกลางแจ้งหรือแนวผจญภัย เช่น ขี่จักรยาน เดินป่าสำรวจถ้ำ หรือตั้งแคมป์ ต้องระมัดระวังการถูกสัตว์เหล่านี้กัด

6) อุบัติเหตุบนท้องถนน โดยเฉพาะในเมืองหลวงเวียงจันทน์ มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นจำนวนมาก เนื่องจากปริมาณยานพาหนะที่เพิ่มขึ้นและการละเมิดกฎจราจร ผู้ที่ชอบเดินท่องเที่ยวในเมืองหรือเช่ารถจักรยานขี่ไปตามสถานที่ต่างๆ ควรเพิ่มความระมัดระวังในการใช้รถใช้ถนน



3. การดูแลป้องกันตนเอง

คำแนะนำทั่วไป

1) รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ก่อนการเดินทาง ไม่ควรเดินทางในขณะที่เจ็บป่วย

2) ปรึกษาแพทย์ก่อนการเดินทาง อย่างน้อย 1 เดือน เพื่อพิจารณาการฉีดวัคซีน และรับคำแนะนำเฉพาะ โดยเฉพาะนักเดินทาง กลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เด็กและผู้สูงอายุ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินความเสี่ยง ก่อนการเดินทาง นอกจากนี้ควรเตรียม ยาประจำตัว ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึง เอกสารทางการแพทย์ที่จำเป็น เช่น พกบัตร แพ้ยาติดตัวไปด้วยเสมอ

3) หากเดินทางไปท่องเที่ยวในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคไข้เลือดออก หรือมาลาเรีย ควรป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงกัด เช่น สวมใส่ เสื้อผ้าปกคลุมแขนขาให้มิดชิด ทายากันยุงที่มี ส่วนผสมของ DEET หรือ diethyltoluamide 20-50% หรือจุดยากันยุง นอนในมุ้งหรือ ห้องนอนที่มีมุ้งลวด เป็นต้น

4) ไม่ควรรับประทานอาหารที่สุกๆ ดิบๆ แนะนำให้รับประทานอาหารที่สะอาดปรุง สุกใหม่ มีที่ปิดคลุมไม่ให้แมลงวันตอมและ ดื่มน้ำสะอาดบรรจุขวดที่ได้รับมาตรฐาน รวมถึง น้ำแข็งที่ถูกหลักอนามัยเพื่อป้องกันการเกิดโรค อูจจาระร่วง

5) แนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรค ไข้หวัดใหญ่ หรือสวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องไป ในสถานที่แออัดเพื่อป้องกันการติดเชื้อที่มาจาก อากาศและลมหายใจ

6) หลีกเลี่ยงการสัมผัส ใกล้เคียง หรือให้ อาหารสุนัข ค้างคาว แมว ลิง เพื่อระมัดระวัง ไม่ให้สัตว์เหล่านั้นกัด ข่วน เลีย ซึ่งเป็นพาหะ นำโรคสำคัญที่ทำให้เกิดโรคพิษสุนัขบ้าได้

7) ประเทศลาวเป็นประเทศที่สงบสุข แต่ตามเมืองใหญ่อาจมีการฉกชิงวิ่งราวเหมือน เมืองใหญ่อื่นๆ ทั่วโลก ดังนั้น จึงควรระมัดระวัง เรื่องความปลอดภัย เช่น ไม่ออกไปเดินเที่ยว ตามสถานที่เปลี่ยวในยามวิกาล สะพายกระเป๋า ไว้ด้านหลัง ไม่สวมใส่เครื่องประดับที่มีค่าและ ควรศึกษามาก่อนว่าพื้นที่หรือสถานที่ใดไม่ควร เข้าไป ซึ่งอาจจะสุ่มเสี่ยงให้เกิดอันตรายต่อชีวิต และทรัพย์สิน

นอกจากนี้แนะนำให้เก็บรักษาเอกสาร การเดินทางต่างๆ ให้ดี ไม่ว่าจะเป็นหนังสือเดินทาง หรือบัตรผ่านแดนชั่วคราว ควรพกติดตัวไว้เสมอ และให้ถ่ายสำเนาไว้อย่างน้อย 1 ชุด เพื่อสูญหาย จะได้มีไว้เป็นหลักฐานประจำตัว ซึ่งการเตรียมตัวที่ดี จะทำให้การท่องเที่ยวราบรื่น สนุกสนาน และ สุขภาพดีตลอดการเดินทาง

8) หลังเดินทางกลับจากการท่องเที่ยวแล้ว อาจจะมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบายซึ่ง ส่วนใหญ่ มักจะมีอาการไม่รุนแรง และสามารถหายเองได้ เช่น เป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ท้องเสีย อย่างไรก็ตามหากมีอาการผิดปกติ หรือเจ็บป่วยใดๆ ที่รุนแรงหรือเป็นภาวะความ ผิดปกติที่สงสัยว่าจะอาจเกิดจากการท่องเที่ยว แนะนำให้ไปพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งรายละเอียดประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยและรักษาโรค ได้อย่างถูกต้อง



+ +
+ +
+ +

+
+
+

ສຽງພຽງ



คำแนะนำเฉพาะ

1) เนื่องจากประเทศไทยลาวใช้รถยนต์พวงมาลัยซ้าย คนไทยอาจจะไม่คุ้นเคยกับการขับรถในเลนขวาและตามท้องถนนมักจะคุ้นตากับภาพนักท่องเที่ยวยุโรปหรือจักรยานยนต์ขับเข้าไปตามสถานที่ท่องเที่ยวซึ่งอาจไม่ชินเส้นทาง และถนนนอกเมืองบางสายมีลักษณะชันลงเขา และเป็นดินลูกรัง ดังนั้นจึงควรระมัดระวังเรื่องการขับขี่ยานพาหนะเป็นอย่างมาก แนะนำให้ใช้บริการรถยนต์รับจ้างหรือซื้อตั๋วรถท้องถิ่นเพื่อความปลอดภัยและสะดวกสบายในการเดินทาง

2) ผู้ที่ชื่นชอบกิจกรรมทางน้ำ เช่น การล่องห่วงยาง หรือที่ชาวต่างชาติเรียกว่า Tubing แนะนำให้สวมเสื้อชูชีพ และเล่นด้วยความระมัดระวัง ไม่ควรดื่มของมึนเมาขณะทำกิจกรรม และสำหรับคนที่ชอบเล่นน้ำตกระหว่างเดินเท้าเพื่อขึ้นไปยังชั้นต่างๆ ให้ระวังการลื่นล้ม ไม่เล่นด้วยความคึกคะนอง และ

ควรปฏิบัติตามป้ายคำแนะนำให้เล่นเฉพาะบริเวณที่ได้รับอนุญาต

3) การเที่ยวท่องในถ้ำบางแห่ง ภายในไม่มีไฟฟ้า จำเป็นต้องมีโคมไฟที่สว่างเพียงพอเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น นอกจากนี้ตามแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ เช่น น้ำตก ผู้ที่ชื่นชอบการถ่ายภาพควรระมัดระวังไม่ไปปิดบังหรือเดินออกนอกเส้นทางที่แนะนำ เนื่องจากกระแสน้ำค่อนข้างแรงและพื้นลื่นอาจทำให้พลัดตกได้



4. ที่อยู่ หมายเลขติดต่อที่สำคัญ

- 1) การแพทย์ฉุกเฉิน/รถพยาบาล
Ambulance : โทร. 1195
Vientiane Rescue : โทร. 1623
- 2) สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ เวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
ที่อยู่ : ถนนไกสอน พมวิหาน เมืองจันทะบูลี นครหลวงเวียงจันทน์
โทรศัพท์ : +856 2121 4581-3
โทรสาร : +856 2121 4580
อีเมล : thaivte@mfa.go.th
เว็บไซต์ : <http://vientiane.thaiembassy.org>



เอกสารอ้างอิง

1. วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. ประเทศลาว [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [สืบค้นเมื่อ 3 มี.ค.2562]. แหล่งข้อมูล: <https://th.wikipedia.org/wiki/ประเทศลาว>
2. สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ เวียงจันทน์. ไชประตูลู่ลาว ฉบับ 60 ปี ความสัมพันธ์ทางการทูตไทย-ลาว [อินเทอร์เน็ต]. เวียงจันทน์: 2553 [สืบค้นเมื่อ 4 มิ.ย.2562]. แหล่งข้อมูล: http://vientiane.thaiembassy.org/upload/pdf/unlocking_laos/Lao_booklet%203rd_ed.pdf
3. Centers for Disease Control and Prevention. Health Information for Travelers to Laos [Internet]. Atlanta [cited 2019 Mar 3]. Available from: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/traveler/none/laos>
4. Ministry of Information. 2018 Statistical Report on Tourism in Laos [Internet]. Vientiane: 2018 [cited 2019 Jun 4]. Available from: <https://www.tourismloas.org/files/files/Statistical%20Report%20on%20Tourism%20in%20Laos/2018%20Statistical%20Report%20on%20Tourism.pdf>
5. National Center for Laboratory and Epidemiology. Weekly Dengue report 2018 [Internet]. Vientiane: 2018 [cited 2019 Mar 3]. Available from: <http://www.ncl.e.gov.la/wp-content/uploads/2019/01/Summary-Dengue-week-52-year-2018.pdf>
6. Royal Thai Embassy, Vientiane, LAO PDR. [Internet]. Vientiane: 2015 [cited 2019 Mar 3]. Available from: <http://vientiane.thaiembassy.org/en/embassy/address.php>
7. World Atlas. Leading Causes of Death in Laos [Internet]. Canada: 2019 [cited 2019 Mar 3]. Available from: <https://www.worldatlas.com/articles/leading-causes-of-death-in-laos.html>



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

เทศกาลของ หัตถกรรม

เที่ยวประเทศ (เวียดนาม) อย่างไร
ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

ผู้เขียน : นางสาวอรยุดา เตารส

เวียดนาม



เวลา : เท่ากับประเทศไทย



ภาษาราชการ : ภาษาเวียดนาม



สกุลเงิน : ดอง (DONG)



เมืองหลวง : ฮานอย

1. ข้อมูลพื้นฐาน

สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม หรือ เวียดนาม เป็นประเทศที่อยู่ในทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่ได้รับการจัดอันดับจากนิตยสารการท่องเที่ยวชื่อดัง Rough Guide ของประเทศอังกฤษ ให้เป็น 1 ใน 20 ประเทศที่สวยงามที่สุดในโลก ประจำปี 2560 ซึ่งในปี 2561 มีนักท่องเที่ยวมาเยือนเวียดนามประมาณ 15 ล้านคน โดยมาจากทวีปเอเชีย 12 ล้านคน และเป็นนักท่องเที่ยวไทยประมาณ 2 แสนคน

ประเทศเวียดนามมีสนามบินนานาชาติอยู่ 3 แห่ง ได้แก่ ท่าอากาศยานนานาชาติโนนบาย (Noi Bai International Airport) ตั้งอยู่ทางภาคเหนือ ท่าอากาศยานนานาชาติดานัง (Da Nang International Airport) ตั้งอยู่ทางภาคกลาง และท่าอากาศยานนานาชาติตันซันนัท (Tan Son Nhat International Airport) เป็นสนามบินที่ใหญ่ที่สุดของประเทศตั้งอยู่ทาง

ภาคใต้ การเดินทางจากประเทศไทยไปเวียดนามเหนือ เวียดนามกลาง และเวียดนามใต้ มีสายการบินจากกรุงเทพมหานครบินตรงไปยัง 3 เมืองใหญ่ ได้แก่ ฮานอย ดานัง และโฮจิมินห์ โดยใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง 50 นาที และสำหรับผู้ที่ต้องการขับรถท่องเที่ยวเองสามารถใช้เส้นทางผ่านด่านมุกดาหาร ข้ามสะพานมิตรภาพไทย-ลาว แห่งที่ 2 (มุกดาหาร-สะหวันนะเขต) ผ่านแดนประเทศลาว และเข้าเวียดนามกลาง เมืองเว้ ดานัง ฮอยอัน

สภาพภูมิประเทศ

ประเทศเวียดนามมีลักษณะทอดตัวยาวคล้ายตัวเอส (S) ตั้งอยู่สุดทางด้านตะวันออกของคาบสมุทรอินโดจีน ความยาวจากเหนือจรดใต้ 1,650 กิโลเมตร พื้นที่ 3 ใน 4 ของประเทศเป็นภูเขาและป่าไม้ อีกทั้งยังมีทะเล ทะเลทรายเวียดนาม และหมู่เกาะนับพัน ทิศเหนือของประเทศ



ติดกับประเทศจีน ทิศใต้ติดกับอ่าวไทยและทะเลจีนใต้ ทิศตะวันออกติดกับทะเลจีนใต้และอ่าวตังเกี๋ย และทิศตะวันตกติดกับลาวและกัมพูชา

สภาพภูมิอากาศ

ด้วยลักษณะภูมิประเทศของเวียดนามมีลักษณะแคบและยาวตั้งแต่จีนแผ่นดินใหญ่จรดรอยต่อระหว่างอ่าวไทยกับทะเลจีนใต้ ทำให้มีสภาพภูมิอากาศแตกต่างกันมากในแต่ละภูมิภาค ดังนี้

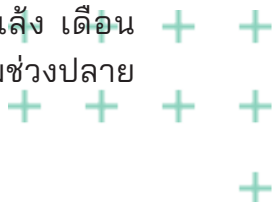
เวียดนามเหนือ อากาศหนาวเย็นกว่าเขตอื่น มี 4 ฤดู ได้แก่ ฤดูหนาว เดือนธันวาคม-กุมภาพันธ์ อุณหภูมิ 7-20°C และหนาวที่สุดในเดือนมกราคม ฤดูใบไม้ผลิ เดือนมีนาคม-เมษายน อุณหภูมิประมาณ 17-23°C ฤดูร้อน เดือนพฤษภาคม-สิงหาคม อุณหภูมิ 30-39°C และฤดูใบไม้ร่วง เดือนกันยายน-พฤศจิกายน อุณหภูมิประมาณ 23 - 28°C

เวียดนามกลาง มี 2 ฤดู ได้แก่ ฤดูฝน เดือนพฤษภาคม-ตุลาคม ฤดูแล้ง เดือนตุลาคม-เมษายน โดยในช่วงเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม อุณหภูมิจะสูงถึง 40°C และเดือนที่เหมาะสมแก่การท่องเที่ยว คือ เดือนธันวาคม อากาศกำลังสบาย

เวียดนามใต้ อากาศร้อนชื้นคล้ายกับประเทศไทย มี 2 ฤดู ได้แก่ ฤดูฝน เดือนพฤษภาคม-พฤศจิกายน และฤดูแล้ง เดือนพฤศจิกายน-เมษายน มักจะมีมรสุมช่วงปลายฤดูร้อน-ฤดูฝน

สถานที่ท่องเที่ยว

เวียดนามเหนือ เป็นภูมิภาคที่มีความสวยงามทางธรรมชาติ บรรยากาศดีและอากาศสดชื่น โดยมี 3 เมืองที่มีชื่อเสียงและน่าสนใจ ได้แก่ ฮานอย เป็นเมืองหลวงเก่าแก่ มีอายุกว่าพันปีที่ยังคงอนุรักษ์ไว้เป็นอย่างดี ต่อมา คือ ฮาลองเบย์ อ่าวฮาลองเบย์มีสิ่งมหัศจรรย์จากธรรมชาติมากมาย เช่น เกาะหินปูน 1,969 เกาะ





วัฒนธรรมมากมาย เมืองมุยเน่ ได้ชื่อว่าเป็นเมืองทะเลทรายแห่งเวียดนาม มีทั้งทะเลทรายขาว (White Sand Dunes) และทะเลทรายแดง (Red Sand Dunes) และยังมีแฟรี่สตรีม (Fairly Stream) ที่เป็นเหมือนแกรนด์แคนยอนที่เกิดจากภูเขาหินทรายขนาดใหญ่ถูกกัดเซาะมานาน มีชั้นหินชั้นทราย สีสันสวยงาม และเมืองดาลัด เมืองแห่งดอกไม้ มีพันธุ์ไม้มากมาย โอบล้อมไปด้วยทิวเขา



ภายในมีอุโมงค์ลมที่โดนคลื่นกัดเซาะจนกลายเป็นความงดงาม จึงได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกทางธรรมชาติจากองค์การยูเนสโก และเมืองสุดท้าย คือ ซาปา มียอดเขาฟานซีปัน ซึ่งสูงที่สุดในอินโดจีน (ประเทศลาว เวียดนาม และกัมพูชา) โดยมีความสูงถึง 3,143 เมตรจากระดับน้ำทะเล การเดินทางไปบนยอดเขานั้นมีหลายรูปแบบ หากชื่นชอบการผจญภัย อาจเลือกเป็นการเดินขึ้นเขา หรือนั่งกระเช้า ซึ่งมีเส้นทางที่ยาวที่สุดในโลกถึง 6,292 เมตร หรือประมาณ 6 กิโลเมตร ผ่านภูเขาหลายลูก โดยใช้เวลาเพียง 15-20 นาที

เวียดนามกลาง มีจุดเด่นที่สถาปัตยกรรมเก่าแก่แล่งงดงาม เมืองท่องเที่ยวยอดนิยม คือ เว้ ดานัง และฮอยอัน สถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ เช่น บานาฮิลล์ ในเมืองดานัง มีการนั่งกระเช้าไฟฟ้าชมวิวมุมสูง ด้วยระยะทาง 5,801 เมตร นอกจากนี้ยังสามารถเดินชมเมืองเก่าที่ผสมผสานความเป็นจีนและญี่ปุ่นได้ที่เมืองฮอยอัน

เวียดนามใต้ เมืองโฮจิมินห์ เมืองใหญ่ของเวียดนาม ซึ่งเคยตกเป็นอาณานิคมของฝรั่งเศสจึงมีสถานที่เกี่ยวกับประวัติศาสตร์และ



วัฒนธรรมประจำถิ่นที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ

1) หลายคนคงเคยรับประทานอาหารเวียดนามในประเทศไทย เช่น แหนมเนือง เฟอ ปอเปี๊ยะจะเห็นว่าอาหารเวียดนามนั้นมีจุดเด่นคือ ผักสดนานาชนิด เมนูส่วนใหญ่มักมีส่วนผสมของผัก และมีผักสดเป็นเครื่องเคียง ดังนั้นจึงควรสังเกตและเลือกรับประทานผักที่สด สะอาด เพื่อหลีกเลี่ยงพยาธิที่อาจปนเปื้อนมากับผักดิบ และควรล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง

2) การเดินทางในเมืองของคนเวียดนาม ส่วนใหญ่ใช้รถจักรยานยนต์ นักท่องเที่ยวควรระมัดระวัง เรื่องการข้ามถนนแม้จะข้ามตรงทางม้าลายก็ตาม และควรข้ามเป็นกลุ่ม เพื่อเพิ่มการมองเห็นให้กับผู้ขับขี่



HOI AN



BANA HILLS





2. โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญ

1) โรคไข้เลือดออก มีผู้ป่วยสูงในช่วงเดือนมิถุนายน-ตุลาคม เกือบทุกปี มักเกิดในเขตเวียดนามใต้ เนื่องจากมีอากาศร้อนชื้น และมีช่วงฤดูฝนยาวนาน ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม-พฤศจิกายน โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบท มีแหล่งเพาะพันธุ์ยุงจำนวนมาก

3) โรคมาลาเรีย เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศเขตร้อน ติดต่อมาสู่คน โดยยุงก้นปล่อง ถ้าเดินทางไปในพื้นที่ชนบทหรือตามป่าเขาเป็นระยะเวลาอันนานจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมาลาเรีย

4) โรคฉี่หนู หรือ โรคเลปโตสไปโรซิส เชื้อปนเปื้อนในน้ำหรือดินที่เปียกชื้น สามารถไชเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังตามรอยแผลและรอยขีดข่วน หรืออาจเข้าร่างกายโดยการกินอาหารหรือน้ำ ซึ่งคนมักจะติดเชื้อทางอ้อมจากการเดินย่ำดินโคลน แชน้ำท่วม หรือว่ายน้ำ

5) โรคลมแดด หากไปเที่ยวทะเลทรายหรือไปช่วงฤดูร้อน แห้งแล้ง ซึ่งมีอากาศร้อนจัด ร่างกายไม่สามารถจัดการอุณหภูมิที่สูงมาก

ให้เป็นปกติได้ ทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติจะมีอาการอ่อนเพลียกระหายน้ำเหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว ปวด มีน้ิรพิษหน้าแดง ไปจนถึงกระสับกระส่ายและหมดสติ

6) อุบัติเหตุทางถนน ตามเมืองใหญ่ เช่น ฮานอย ดานัง โฮจิมินห์ มีการใช้รถจักรยานยนต์จำนวนมาก จึงควรระมัดระวังเรื่องความปลอดภัย และปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด

7) จมน้ำ เวียดนามมีทั้งทะเล และทะเลสาบ มีกิจกรรมทางน้ำให้เล่นมากมาย หากว่ายน้ำไม่เป็นไม่คล่อง หรือไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของพื้นที่ก็อาจเกิดอุบัติเหตุถึงแก่ชีวิตได้

3. การดูแลป้องกันตนเอง

คำแนะนำทั่วไป

1) รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ก่อนการเดินทางไม่ควรเดินทางในขณะที่เจ็บป่วย

2) ปรึกษาแพทย์ก่อนการเดินทางอย่างน้อย 1 เดือน เพื่อพิจารณาการฉีดวัคซีน และรับคำแนะนำเฉพาะ โดยเฉพาะนักเดินทางกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เด็ก และผู้สูงอายุ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินความเสี่ยงก่อนการเดินทาง นอกจากนี้ควรเตรียมยาประจำตัว ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึงเอกสารทางการแพทย์ที่จำเป็น เช่น พกบัตรแพทย์ติดตัวไปด้วยเสมอ

3) หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่มีอากาศร้อนเป็นเวลานาน ควรเตรียมความพร้อมหากต้อง



ไปอยู่ในที่ที่มีอากาศร้อน ใส่เสื้อผ้าระบาย
อากาศได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย ลี้อ่อน พกร่ม หมวก
ทาครีมกันแดด เพื่อป้องกันแสงแดด และควร
ดื่มน้ำบ่อยๆ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

4) ควรล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
ทุกครั้ง และเลือกรับประทานอาหารที่สุก
สะอาด และดื่มน้ำบรรจุขวดเพื่อป้องกันการเกิด
โรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อได้

5) ระมัดระวังเรื่องความปลอดภัย
ทางถนน ดูซ้ายขวาให้มั่นใจก่อนข้ามทาง และ
เนื่องจากประเทศเวียดนามขับรถเลนขวา
พวงมาลัยซ้าย ซึ่งแตกต่างจากเมืองไทย หาก
จำเป็นต้องขับขี่รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์
ควรศึกษากฎจราจรและปฏิบัติตามกฎหมาย
อย่างเคร่งครัด

6) เนื่องจากประเทศเวียดนาม มีความ
หลากหลายของสภาพภูมิประเทศและสภาพ
อากาศที่แตกต่างกันไปในแต่ละภาค ดังนั้น
จึงควรศึกษาข้อมูลวางแผนให้พร้อมก่อนการ
เดินทาง นอกจากนี้ยังมีเกร็ดเล็กเกร็ดน้อย
ข้อควรระวังในการท่องเที่ยว เช่น ควรเลือกซื้อ
สินค้าที่มีป้ายราคาติดชัดเจน เลือกใช้บริการ
รถแท็กซี่ของบริษัทที่ไว้ใจได้ สถานที่บางแห่ง
เช่น อาคารที่ทำการของรัฐไม่อนุญาตให้ถ่ายภาพ
รวมถึงไม่ควรถ่ายรูปคนเวียดนามก่อนได้รับ
อนุญาต

7) หลังเดินทางกลับจากการท่องเที่ยวแล้ว
อาจจะมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย
ซึ่งส่วนใหญ่มักจะมีอาการไม่รุนแรงและ

สามารถหายเองได้ เช่น เป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่
ท้องเสีย อย่างไรก็ตามหากมีอาการผิดปกติ
หรือเจ็บป่วยใดๆ ที่รุนแรง หรือเป็นภาวะความ
ผิดปกติที่สงสัยว่าจะอาจเกิดจากการท่องเที่ยว
แนะนำให้ไปพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งรายละเอียด
ประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบ เพื่อเป็น
ประโยชน์ต่อการวินิจฉัยและรักษาโรค
ได้อย่างถูกต้อง

คำแนะนำเฉพาะ

1) สำหรับผู้ที่เดินทางท่องเที่ยวในพื้นที่
ชนบท หรือพื้นที่ที่ติดแม่น้ำของประเทศ
เวียดนาม ควรใส่เสื้อผ้าแขนยาว ขายาว
ทายากันยุงที่มีส่วนผสมของ DEET หรือ
diethyltoluamide 20-50% กรณีที่อยู่ใน
พื้นที่เสี่ยงมากกว่า 1 สัปดาห์ อาจปรึกษาแพทย์
เพื่อพิจารณายาป้องกันมาลาเรีย และหลังจาก
เดินทางกลับหากมีไข้สูง หนาวสั่น ควรรีบ
ไปพบแพทย์ พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง

2) หลีกเลี่ยงการเล่นน้ำหรือว่ายน้ำ
ในน้ำจืดที่ไม่มีคลอรีน เช่น ทะเลสาบ บ่อ หรือ แม่น้ำ
ซึ่งไม่ควรแช่นานๆ จะทำให้ผิวหนังเปื่อย และ
หากจำเป็นต้องเดินลุยน้ำ หรือยาโคลนควรใส่
รองเท้าบูท เพื่อป้องกันเชื้อโรคฉี่หนูเข้าสู่
ร่างกายได้ นอกจากนี้ก่อนลงเล่นน้ำควรสังเกต
สภาพภูมิอากาศ สอบถามพื้นที่ที่ปลอดภัย
ในการเล่นน้ำและปฏิบัติตามคำแนะนำของ
คนในพื้นที่



4. ที่อยู่ หมายเลขติดต่อที่สำคัญ

- 1) การแพทย์ฉุกเฉิน/รถพยาบาล โทร. 115
- 2) สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงฮานอย สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม
ที่อยู่ : 26 Phan Boi Chau Str., Hoan Kiem, Hanoi.
โทรศัพท์ : (84) 24 3823 5092-4
โทรสาร : (84) 24 3823 5088
อีเมลล์ : thaihan1@fpt.vn



THE CAFÉ APARTMENT



เอกสารอ้างอิง

1. วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. ประเทศเวียดนาม [อินเทอร์เน็ต]. 2562. [สืบค้นเมื่อ 23 มี.ค. 2562]
แหล่งข้อมูล : <https://th.wikipedia.org/wiki/ประเทศเวียดนาม>
2. โอเชียนสไมล์ทัวร์. ข้อมูลท่องเที่ยวประเทศเวียดนาม [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: 2562.
[สืบค้นเมื่อ 23 มี.ค.2562]. แหล่งข้อมูล: <http://www.oceansmile.com/Vietnam/VietnamHistory.html>
3. แอทสยามทัวร์. คู่มือเที่ยวเวียดนามฉบับสมบูรณ์ [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพมหานคร: 2562.
[สืบค้นเมื่อ 23 มี.ค.2562]. แหล่งข้อมูล: <https://www.atsiamtour.com/gallery/118>
4. Wikipedia. Tourism in Vietnam [Internet]. 2019 [cited 2019 June 6]. Available from: https://en.wikipedia.org/wiki/Tourism_in_Vietnam
5. Centers for Disease Control and Prevention. Health Information for Travelers to Vietnam [Internet]. Atlanta [cited 2019 Mar 23]. Available from: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/traveler/none/vietnam>
6. WHO Representative office Vietnam. Dengue [Internet]. Ha Noi [cited 2019 Mar 23]. Available from: <http://www.wpro.who.int/vietnam/topics/dengue/factsheet/en/>
7. คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล. โรคลมแดด สำหรับประชาชน [อินเทอร์เน็ต] กรุงเทพฯ: 2562. [สืบค้นเมื่อ 6 เม.ย.2562]. แหล่งข้อมูล: http://www.tm.mahidol.ac.th/th/th-news-tm-view.php?news_id=3130





กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Travel Health

เที่ยวประเทศ (กัมพูชา) อย่างไร
ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

ผู้เขียน : แพทย์หญิงนุจรินทร์ คุณาเกษมสิน

กัมพูชา



เวลา : เท่ากับประเทศไทย



ภาษาราชการ : ภาษากัมพูชา



สกุลเงิน : เรียลกัมพูชา (KHR)
ดอลลาร์สหรัฐ (USD)



เมืองหลวง : กรุงพนมเปญ

1. ข้อมูลพื้นฐาน

ราชอาณาจักรกัมพูชา หรือที่คนไทยเรียกติดปากกันว่า “เขมร” เมื่อปี 2561 มีคนไทยเดินทางไปเที่ยวกัมพูชาประมาณ 3.8 แสนคน ผู้ที่ถือสัญชาติไทยสามารถผ่านแดนได้โดยไม่ต้องใช้วีซ่าและอยู่ได้นานถึง 14 วัน การเดินทางจากประเทศไทยไปยังเมืองหลวงที่กรุงพนมเปญนั้นสามารถนั่งเครื่องบินมาลงที่สนามบินนานาชาติพนมเปญใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือหากเดินทางโดยรถยนต์จะผ่านด่านพรมแดนอรัญประเทศ แล้วต่อรถบัสที่ปอยเปตเพื่อไปพนมเปญได้ แต่ถ้าจะไปเที่ยวนครวัด นครธม ก็สามารถนั่งเครื่องบินมาลงที่สนามบินนานาชาติเสียมเรียบได้เลย

สภาพภูมิประเทศ

ประเทศกัมพูชา ประกอบด้วยที่ราบลุ่มขนาดใหญ่บริเวณกลางประเทศจนจรดทาง

ตะวันออกเฉียงใต้มีโตนเลสาบ เป็นทะเลสาบที่ใหญ่ที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีแม่น้ำโขงไหลผ่านเข้าทางทิศเหนือจากประเทศลาว และออกไปทางประเทศเวียดนามทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ ส่วนด้านอื่นๆ ถูกล้อมรอบด้วยเทือกเขาพนมดงรัก เทือกเขาบรรทัด และเทือกเขาอันนัมเป็นพรมแดนกั้นประเทศไทยและเวียดนาม ยอดเขาที่สูงที่สุดคือ พนมออรัล สูง 1,813 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล เป็นส่วนหนึ่งของทิวเขาพนมกระวานในจังหวัดกำปงสปีอ

สภาพภูมิอากาศ

เป็นแบบร้อนชื้น ประกอบด้วย 2 ฤดู ฤดูฝนอยู่ระหว่างเดือนพฤษภาคม-ตุลาคม และฤดูร้อนในเดือนพฤศจิกายน-เมษายน มีฝนตกชุกที่สุดในเดือนตุลาคม อากาศร้อนที่สุด





ANGKOR WAT



TA-PROHM



SIHANOUK VILLE

ในเดือนเมษายนและอากาศเย็นสบายในช่วงเดือนธันวาคม-มกราคม อุณหภูมิอยู่ในช่วง 20-36°C

สถานที่ท่องเที่ยว

กัมพูชาเป็นประเทศที่มีชื่อเสียงเรื่องปราสาทหินเก่าแก่ และความมีเอกลักษณ์ของอาคารสิ่งก่อสร้างในยุคอาณาจักรขอมโดยมีเมืองพระนคร หรือแองกอร์ (Angkor) เป็นกลุ่มโบราณสถานที่สำคัญที่สุดแห่งหนึ่งในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ไม่ว่าจะเป็นปราสาทนครวัด ปราสาทพนมบาเค็ง ปราสาทบึกษิจำกรุงนครธม หรือปราสาทบายน ถือได้ว่าเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของประเทศกัมพูชา ซึ่งได้รับ

การขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกด้านวัฒนธรรม และยังเป็น 1 ใน 7 สิ่งมหัศจรรย์ของโลกที่นักท่องเที่ยวต่างต้องการมาชื่นชมความงามและความยิ่งใหญ่ของอาณาจักรอันรุ่งเรืองในอดีต พร้อมเก็บภาพความงดงามของดวงอาทิตย์ที่ค่อยๆ ขึ้นจากทางด้านหลังปราสาทนครวัด โดยมีฉากด้านหน้าเป็นบึงสะท้อนให้เห็นเงาความสวยงามและความอลังการของโบราณสถานที่สะกดสายตานักท่องเที่ยวจากทั่วโลก

นอกจากสถานที่ท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์แล้ว กัมพูชายังมีแหล่งท่องเที่ยวทางทะเลที่น่าสนใจ เช่น หมู่เกาะรัง เป็นหนึ่งในหมู่เกาะที่สวยงามที่สุดของกัมพูชา มีหาดทราย



SIHANOUK-VILLE

สีข้าวตัดกับสีฟ้าครามของน้ำทะเล หรือเกาะรองชาโลม ชายหาดเกาะทเม็ย และโสกาปีช ซึ่งตั้งอยู่ในเขตจังหวัดสีหนุวิลล์และเป็นเมืองท่องเที่ยวทางทะเลที่มีชื่อเสียงของประเทศ

วัฒนธรรมประจำถิ่นที่อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ

อาหารพื้นเมือง อาจมีปลาร้า หรือปรืออก ในภาษาเขมร เป็นส่วนประกอบอยู่ในอาหารหลายประเภท แนะนำให้เลือกกินอาหารที่ผ่านความร้อนจนสุกสนิท และไม่วางทิ้งไว้นาน

2. โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญ

1) โรคพิษสุนัขบ้า เป็นโรคติดเชื้อไวรัสที่ไม่มียารักษาเฉพาะ หากมีอาการแล้วผู้ป่วยจะเสียชีวิตทุกราย การติดเชื้อเกิดจากสัมผัสกับน้ำลายของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่มีเชื้ออยู่ ประเทศกัมพูชาถือเป็นหนึ่งในประเทศที่มีอุบัติการณ์ของโรคพิษสุนัขบ้าสูงที่สุดในโลก เนื่องจากมีสุนัขเป็นจำนวนมากและส่วนใหญ่ไม่ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า โดยพบอุบัติการณ์ของการถูกสุนัขกัดสูง

และโอกาสเข้ารับการรักษามาตรฐานค่อนข้างยาก เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนวัคซีน

2) โรคติดเชื้อทางเดินอาหาร ประเทศส่วนใหญ่ในทวีปเอเชียรวมถึงประเทศกัมพูชา มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคอุจจาระร่วงในนักเดินทาง และหากต้องเดินทางไปในพื้นที่ชนบทหรือสถานที่ที่สุขอนามัยไม่ดีอาจพบโรคไทฟอยด์ได้สูงถึงร้อยละ 1.1 ดังนั้นนักท่องเที่ยวไทยจึงควรเพิ่มความระมัดระวังในเรื่องการบริโภคอาหารและน้ำ



3) โรคติดต่อมาโดยแมลง นักท่องเที่ยวมีโอกาสติดโรคไข้เลือดออก (Dengue) ไข้ปวดข้อยุงลาย (Chikungunya) และไข้ซิกา (Zika) เช่นเดียวกับในประเทศไทย โรคเหล่านี้ติดจากยุงลายที่เป็นพาหะกัด พบได้ทั้งในเขตเมืองและชานเมือง โดยเฉพาะในหน้าฝน

นอกจากนี้ยังมีโรคไข้สมองอักเสบเจอี (Japanese Encephalitis) ที่นำโดยยุงรำคาญ โดยพบได้ตามชนบท และโรคมาลาเรีย นำโดยยุงก้นปล่อง พบได้ทั้งประเทศ ยกเว้นในเมืองพนมเปญ และเมืองท่องเที่ยวใหญ่ๆ รวมถึงบริเวณนครวัด ส่วนมากพบทางตะวันออกเฉียงเหนือและทางตะวันตกของประเทศ โดยทั่วไป ยังถือว่ามีความเสี่ยงต่ำ อาจต้องเพิ่มความระมัดระวังหากต้องเดินทางเข้าป่าลึกเป็นเวลานานๆ



KOMPONG-PHLUK-KOMPONG



MARKET, PHNOM PENH



3. การดูแลป้องกันตนเอง

คำแนะนำทั่วไป

1) รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงก่อนการเดินทาง ไม่ควรเดินทางในขณะที่เจ็บป่วย

2) ปรึกษาแพทย์ก่อนการเดินทางอย่างน้อย 1 เดือน เพื่อพิจารณาการฉีดวัคซีนและรับคำแนะนำเฉพาะ โดยเฉพาะนักเดินทางกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เด็ก และผู้สูงอายุ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินความเสี่ยงก่อนการเดินทาง นอกจากนี้ควรเตรียมยาประจำตัว ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึงเอกสารทางการแพทย์ที่จำเป็น เช่น พกบัตรแพทย์ติดตัวไปด้วยเสมอ

3) ทายากันยุงที่เป็นสารเคมี เช่น DEET หรือ diethyltoluamide 20-50% หลังทาครีมกันแดด ไม่แนะนำให้ใช้ครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของยากันยุง เนื่องจากเมื่อทาซ้ำบ่อยครั้ง อาจได้รับสารเคมีป้องกันยุงที่เกินขนาด

4) เลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ทานร้อนๆ สุกสุกนึ่ง และดื่มน้ำดื่มบรรจุขวด รวมถึงการรักษาสุขอนามัยส่วนตัว เช่น สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล

5) การท่องเที่ยวเพื่อชมความงามของปราสาทหินต่างๆ ในเมืองพระนคร มีเส้นทางในการชมทั้งแบบวงรอบเล็ก และวงรอบใหญ่ เนื่องจากสถานที่แต่ละแห่งไม่ได้ติดกัน นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่จึงนิยมเช่าจักรยานปั่นเที่ยวกันเอง ซึ่งสภาพถนนบางแห่งเป็นดินลูกรัง มีฝุ่น และสภาพอากาศตอนกลางวันค่อนข้างร้อนมาก ดังนั้น ผู้ที่เลือกท่องเที่ยวโดยวิธีนี้จะต้องเตรียมสุขภาพร่างกายให้พร้อม ศึกษาสภาพอากาศเพื่อเตรียมตัวป้องกันตนเองไว้ก่อนการเดินทาง สวมหมวก ใส่แว่นตากันแดด มีผ้าปิดจมูกป้องกันฝุ่น สวมเสื้อผ้าแขนยาว ขายาว ทาครีมกันแดดให้เรียบร้อย และควรพกน้ำขวดติดตัวไปด้วยเพื่อพักดื่มระหว่างทาง นอกจากนี้คนไทยอาจจะไม่คุ้นเคยกับการขับรถเลนขวาจึงควรระมัดระวังเรื่องการขับขี่ยานพาหนะเป็นพิเศษ

6) หลังเดินทางกลับจากการท่องเที่ยวแล้ว อาจจะมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ซึ่งส่วนใหญ่มักจะมีอาการไม่รุนแรงและ





สามารถหายเองได้ เช่น เป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่
ท้องเสีย อย่างไรก็ตามหากมีอาการผิดปกติ
หรือเจ็บป่วยใดๆ ที่รุนแรง หรือเป็นภาวะ
ความผิดปกติที่สงสัยว่าอาจจะเกิดจากการ
ท้องเที่ยว แนะนำให้ไปพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้ง
รายละเอียดประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบ
เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยและรักษาโรค
ได้อย่างถูกต้อง

คำแนะนำเฉพาะ

1) โรคพิษสุนัขบ้า นักท่องเที่ยวควร
รับทราบความเสี่ยงในการติดโรคพิษสุนัขบ้า

พยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ รู้วิธีการดูแล
รักษาหากสัมผัสสัตว์ คือ ล้างแผลด้วยน้ำ
และสบู่ 15 นาที ใส่ยาฆ่าเชื้อและพบแพทย์ทันที
เพื่อรับวัคซีนและเซรุ่มป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า
สำหรับผู้ที่เสี่ยงมากอาจรับวัคซีนป้องกันโรค
แบบล่วงหน้าได้

2) โรคมาลาเรียมักมาด้วยอาการไข้
หนาวสั่น หากไม่รักษาอาจรุนแรงถึงชีวิตได้
โดยทั่วไปแนะนำให้ป้องกันยุง เนื่องจากความ
เสี่ยงน้อย แต่กรณีผู้ที่มีความเสี่ยงมาก เช่น
ผู้ที่อยู่ในพื้นที่นานๆ เข้ารับการรักษายาก
อาจปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณายาป้องกัน
มาลาเรีย



4. ที่อยู่ หมายเลขติดต่อที่สำคัญ

- 1) การแพทย์ฉุกเฉิน/รถพยาบาล : โทร. 119
- 2) สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงพนมเปญ ราชอาณาจักรกัมพูชา
ที่อยู่ : 196 Preah Norodom Boulevard, Sangkat Tonle Bassac
Khan Chamkarmon, Phnom Penh,
โทรศัพท์ : (855) 2372 6306 - 8 (Auto Line)
โทรสาร : (855) 2372 6303
อีเมล : thaiinp@mfa.go.th
เว็บไซต์ : <http://www.thaiembassy.org/phnompenh>



ANGKOR WAT



ANGKOR WAT



ANGKOR WAT



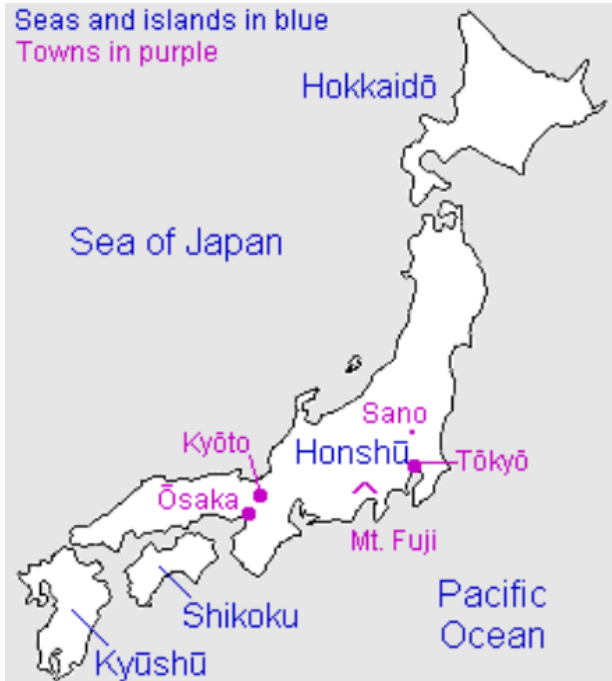
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Travel Health

เที่ยวประเทศ (ญี่ปุ่น) อย่างไร
ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

ผู้เขียน : แพทย์หญิงรณิดา เตชะสุวรรณ
นางสาวสุดิธิดา แสงยนต์

ญี่ปุ่น



เวลา : เร็วกว่าประเทศไทย
2 ชั่วโมง



ภาษาราชการ : ภาษาญี่ปุ่น



สกุลเงิน : เยน (YEN)



เมืองหลวง : กรุงโตเกียว

1. ข้อมูลพื้นฐาน

หากได้มีโอกาสพูดคุยกับผู้ที่หลงใหลในการท่องเที่ยว เชื่อได้ว่าภาพภูเขาไฟฟูจิและดอกซากุระบานสะพรั่งในสวนสาธารณะของประเทศญี่ปุ่นน่าจะเป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวและประเทศยอดนิยมของนักท่องเที่ยวทั่วโลก และสำหรับผู้ที่เคยไปมาแล้ว ก็มักจะได้ยินคำพูดที่ว่า “เที่ยวญี่ปุ่นครั้งเดียวไม่พอ” อาจเป็นเพราะประเทศญี่ปุ่นมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจอยู่ไม่น้อย และยังมีเสน่ห์ที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละภูมิภาค

หลังจากที่ประเทศญี่ปุ่นได้ยกเว้นวีซ่าให้กับคนไทยตั้งแต่เดือนกรกฎาคมปี 2556 เป็นต้นมา มีผลให้คนไทยท่องเที่ยวและพำนักอยู่ได้ไม่เกิน 15 วันและจำนวนนักท่องเที่ยวที่เดินทางไปเยือนดินแดนอาทิตย์อุทัยนั้นก้าวกระโดดเป็นอย่างมากจากปี 2556 ที่มีประมาณ 2 แสนคน เพิ่มสูงขึ้นกว่า 1 ล้านคน

ในปี 2561 ซึ่งการเดินทางจากประเทศไทย มีบริการของสายการบินประเภทต่างๆ ทั้งสายการบินบริการเต็มรูปแบบและต้นทุนต่ำที่มีเส้นทางบินตรงไปยังเมืองท่องเที่ยวที่สำคัญ ส่วนการเดินทางภายในประเทศญี่ปุ่นนั้นค่อนข้างสะดวกสบาย เนื่องจากมีรถไฟ JR (Japan rail) เป็นระบบขนส่งสาธารณะหลักที่ทันสมัยและให้บริการครอบคลุมแทบจะทุกเส้นทางทั่วประเทศ และยังมีบัตร JR PASS หลายประเภทให้เลือกสรร ซึ่งมีราคาแตกต่างกันไปตามระยะเวลา พื้นที่และเส้นทางของบัตรแต่ละแบบ

สภาพภูมิประเทศ

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่ประกอบด้วยหมู่เกาะน้อยใหญ่มากมาย ตั้งอยู่ฝั่งตะวันออกของทวีปเอเชีย โดยมี 4 เกาะหลัก ได้แก่ ฮอกไกโด ฮอนชู



ซีโวกู และคิวชู นอกจากนั้นเป็นเกาะเล็กๆ เกือบ 4,000 เกาะ ประเทศในผืนแผ่นดินใหญ่ที่อยู่ใกล้กับญี่ปุ่น ได้แก่ รัสเซีย เกาหลี และจีน

พื้นที่ประมาณ 4 ใน 5 ของประเทศญี่ปุ่นนั้น เป็นภูเขาสูงชันไม่สามารถอาศัยอยู่ได้ และอาจเกิดดินถล่มจากแผ่นดินไหวหรือฝนตกหนัก ประชากรญี่ปุ่นจึงอยู่อาศัยกันอย่างหนาแน่น ในบริเวณที่ราบ นอกจากนี้ยังมีป่าไม้ปกคลุม ประมาณ 2 ใน 3 ของพื้นที่ทั้งหมด โดยร้อยละ 40 เป็นต้นสนและต้นไม้ต่างๆ ที่ถูกปลุกขึ้น เกาะฮอนชู ถือได้ว่าเป็นเกาะหลักที่ใหญ่ที่สุดมีเทือกเขาแอลป์ แห่งญี่ปุ่นพาดผ่านและก่อกำเนิดยอดเขาที่สูงที่สุด คือ ภูเขาไฟฟูจิ

ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่เกิดแผ่นดินไหว มากกว่า 1,000 ครั้งต่อปี เนื่องจากเป็นหมู่เกาะที่เกิดมาจากแผ่นเปลือกโลก 4 แผ่นมาประกอบกัน ซึ่งแผ่นดินไหวนั้นส่วนใหญ่เกิดจากการ เคลื่อนที่ของแผ่นเปลือกโลกในแนวระหว่าง รอยต่อธรณีภาค อีกทั้งประเทศญี่ปุ่นตั้งอยู่ ท่ามกลางวงแหวนไฟแห่งแปซิฟิกมีลักษณะ

คล้ายเกือกม้ายาวประมาณ 40,000 กิโลเมตร วางตัวตามแนวขอบของมหาสมุทรแปซิฟิก โดยเป็นบริเวณที่เกิดแผ่นดินไหวและภูเขาไฟ ระเบิดมากถึงร้อยละ 90 ซึ่งประเทศญี่ปุ่น มีภูเขาไฟที่ยังคงมีพลังหรือพร้อมที่จะปะทุ ในอนาคตอยู่ถึง 111 แห่ง ถือได้ว่ามีจำนวนมาก ที่สุดในโลก หรือคิดเป็นประมาณร้อยละ 10 จากทั่วโลก

สภาพภูมิอากาศ

เนื่องจากประเทศญี่ปุ่นมีความยาวตั้งแต่เหนือจรดใต้มากกว่า 1,000 กิโลเมตร จึงเป็น ประเทศที่มีความแตกต่างของภูมิอากาศอย่างมาก ระหว่างทางตอนเหนือของประเทศซึ่งเป็น เกาะฮอกไกโดที่ฤดูร้อน มีอุณหภูมิเพียง 20 °C ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ แต่มีฤดูหนาวที่ยาวนาน รวมถึงหิมะที่ตกหนัก ส่วนทางตอนใต้ของประเทศ คือ เกาะโอกินาวาซึ่งเป็นเขตกึ่งเขตร้อน (subtropics) ที่ฤดูร้อนมีอุณหภูมิสูงกว่า 30 °C และ ฤดูหนาวอยู่ที่ 15-20 °C



สถานที่ท่องเที่ยว

สถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจในแต่ละภูมิภาค เช่น ภูมิภาคคันโตมีวัดเซนโซจิหรือที่เรียกกันว่าวัดอาซากุสะ พระราชวังอิมพีเรียล ศาลเจ้าเมจิ โตเกียวสกายทรี ถนนฮาราจูกุหรือชมดอกซากุระบานที่สวนอุเอโนะออนชิ รวมไปถึงโตเกียวดิสนีย์แลนด์ หรือจะเดินทางไปที่ซัปโปโรในภูมิภาคฮอกไกโด ซึ่งเป็นเกาะทางตอนเหนือของประเทศเพื่อชมทุ่งลาเวนเดอร์หรือท่องเที่ยวในเทศกาลหิมะซัปโปโร

นอกจากนี้ยังมีอีกหลายเมืองที่มีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ เช่น ปราสาทนาโกย่าหรือศาลเจ้าอัสึตะที่เมืองนาโกย่า ในจังหวัดไอจิ ปราสาทโอซาก้า ย่านโดทงโบริ ตลาดคุโรมงหรือยูนิเวอร์แซลสตูดิโอเจแปนที่จังหวัดโอซาก้า ในภูมิภาคคันไซ ศาลเจ้าดาไซฟู หรือเบบปุซึ่งมีชื่อเสียงเรื่องบ่อน้ำร้อนและออนเซนที่จังหวัดฟุกุโอกะ ในภูมิภาคคิวชู หรือพิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำชูราอุมิที่โอกินาวาซึ่งเป็นจังหวัดที่อยู่ทางใต้สุดของประเทศ

วัฒนธรรมประจำถิ่นที่อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ

1. การแช่บ่อน้ำร้อน หรือออนเซน เป็นวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นที่ช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายในช่วงฤดูหนาว สำหรับคนไทยนั้นการแช่ออนเซนถือได้ว่าเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ต้องไปสัมผัสเมื่อไปเที่ยวประเทศญี่ปุ่น การปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมและปรับตัวให้ชินกับน้ำร้อนก่อนแช่ออนเซน จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตจากการแช่น้ำที่อุณหภูมิร้อนจัด เกิดจากการสะสมความร้อนในร่างกายอย่างรวดเร็วจนร่างกายปรับตัวไม่ทัน ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นส่งผลให้เส้นเลือดขยายตัว และเลือดไปหล่อเลี้ยงอวัยวะสำคัญน้อยลงจนเกิดภาวะล้มเหลวและเสียชีวิต ดังนั้น จึงควรศึกษาข้อควรระวังต่างๆ รวมถึงธรรมเนียมปฏิบัติที่ถูกต้อง นอกจากจะทำให้ปลอดภัยต่อสุขภาพแล้ว ยังช่วยให้ได้รับความรู้ถึงการแช่บ่อน้ำร้อนตามแบบต้นตำรับอีกด้วย



2. ซูชิ และ ซาซิมิ เป็นเมนูอันเลื่องชื่อของแดนอาทิตย์อุทัย นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เมื่อมาเยือนถึงถิ่น มักไม่พลาดที่จะมาลิ้มลองความสดใหม่ ซึ่งอาหารทั้งสองชนิดนี้มีส่วนประกอบของอาหารทะเลดิบเป็นหลัก เช่น ปลาดิบ ปลาหมึกดิบ กุ้งดิบ เป็นต้น ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพและความอร่อยของรสชาติที่แท้จริง จึงควรเลือกรับประทานจากร้านที่สะอาด และควรสังเกตลักษณะของเนื้อปลาก่อนรับประทานว่ามีตัวอ่อนของพยาธิปะปนอยู่หรือไม่

นอกจากนี้ยังมีหนึ่งในเมนูซูชิและซาซิมิที่น่าลิ้มลอง คือ เมนูฟูกุ หรือ ปลาปักเป้า ซึ่งเป็นที่ขึ้นชื่อในหมู่คนญี่ปุ่นในฐานะอาหารชั้นสูงมาอย่างยาวนาน ปลาปักเป้าสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลากหลายชนิด และมีต่อมพิษอยู่ในอวัยวะภายในโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่รังไข่และตับ พิษดังกล่าว มีชื่อว่า tetrodotoxin มีความรุนแรงสูงมากกว่าไซยาไนด์ถึง 1,200 เท่า ปลาปักเป้า 1 ตัว มีพิษที่สามารถทำให้คน 30 คนเสียชีวิตได้ และไม่สามารถทำลายด้วยการหุงต้มธรรมดา เนื่องจากทนต่อความร้อนสูงถึง 200 °C

โดยปกติแล้วร้านที่มีการประกอบอาหารจากปลาปักเป้า จะต้องมีใบอนุญาตการประกอบอาหารจากปลาปักเป้าเท่านั้น ดังนั้น ความเสี่ยงที่จะเจอพิษจากปลาปักเป้าในประเทศญี่ปุ่นจึงมีไม่สูง แต่หากมีอาการชาที่ริมฝีปาก ลิ้น ใบหน้า อ่อนเพลีย กล้ามเนื้ออ่อนแรง หายใจไม่ออก อาจต้องสงสัยพิษจากปลาปักเป้า และรีบไปพบแพทย์ทันที

2. โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญ

ประเทศญี่ปุ่นมีโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ เช่นเดียวกับประเทศอื่นๆ เพียงแต่มีโรคเขตร้อนค่อนข้างน้อย เนื่องจากภูมิอากาศไม่ได้ร้อนตลอดปี และเป็นประเทศที่มีการควบคุมพาหะนำโรคได้ค่อนข้างดี ซึ่งตัวอย่างโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น





2.1 ไข้สมองอักเสบเจอี (Japanese encephalitis) ไข้สมองอักเสบเจอีเป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส มีพาหะนำโรค คือ ยุงรำคาญ (*Culex spp.*) คนที่ติดเชื้อไวรัสส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ ซึ่งกลุ่มคนที่มีอาการจะมีอาการไข้ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ความรู้สึกตัวเปลี่ยน อ่อนแรง และอาจเสียชีวิตได้ โดยอัตราการเสียชีวิตอยู่ที่ร้อยละ 20-30 และในคนที่รอดชีวิตนั้นมักมีภาวะผิดปกติทางสมองเหลืออยู่ สำหรับคนที่เคยติดเชื้อไวรัสนั้นแล้วจะมีภูมิคุ้มกันต่อโรคไปตลอดชีวิต ปัจจุบันพบโรคนี้ได้ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เอเชียตะวันออก และเอเชียใต้บางส่วน โดยประเทศญี่ปุ่นได้มีนโยบายให้วัคซีนป้องกันโรคไข้สมองอักเสบแก่ประชากรมาตั้งแต่หลังปี 2503 จึงทำให้พบโรคนี้น้อยลงมาก แต่ยังคงพบผู้ป่วยประปรายในบางพื้นที่ ยกเว้นเกาะฮอกไกโดไม่พบโรคดังกล่าว

สำหรับประเทศไทยนั้น มีการติดต่อของโรคไข้สมองอักเสบเจอีทั่วประเทศ โดยพบผู้ป่วยได้ตลอดทั้งปีแต่มีผู้ป่วยสูงสุดในเดือนพฤษภาคมถึงตุลาคม และพบได้มากในภาคเหนือ อย่างไรก็ตาม ประเทศไทยมีนโยบายให้วัคซีนป้องกันโรคกับเด็กตั้งแต่ช่วงปี 2530-2535 ทำให้อุบัติการณ์ของการเกิดโรคในประเทศไทยลดลง หากนักเดินทางเกิดก่อน

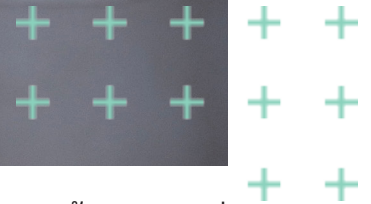
ปี 2530-2535 หรือไม่มั่นใจว่าเคยได้รับวัคซีนมาก่อนหรือไม่ แนะนำให้พิจารณาฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้สมองอักเสบเจอี เนื่องจากวัคซีนดังกล่าวมีประสิทธิภาพค่อนข้างดีและราคาไม่แพงได้ประโยชน์ทั้งการเดินทางท่องเที่ยวไปยังเขตที่มีการติดโรค รวมถึงการอยู่อาศัยในประเทศไทยอีกด้วย

2.2 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา พบจำนวนคนที่ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในประเทศญี่ปุ่น โดยพบโรคหนองใน (Gonorrhea) เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 32 และหนองในเทียม (Chlamydia) เพิ่มขึ้นร้อยละ 36 ซึ่งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เหล่านี้สามารถป้องกันได้ด้วยการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน

2.3 โรคที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน เช่น หัด หัดเยอรมัน คางทูม คอตีบ ไอกรน และไขหวัดใหญ่ โดยปกติแล้วพบค่อนข้างน้อย เนื่องจากประเทศญี่ปุ่นมีการให้วัคซีนพื้นฐานในเด็กเล็ก ยกเว้นบางโรคที่อาจมีการระบาดได้ในกลุ่มคนที่ไม่ได้รับวัคซีนในวัยเด็กเนื่องจากสาเหตุต่างๆ เช่น เกิดก่อนปีที่รัฐบาลเริ่มให้วัคซีน หรือภูมิคุ้มกันต่ำลงจนไม่สามารถป้องกันโรคได้เนื่องจากไม่ได้รับวัคซีนกระตุ้นในบางโรค เป็นต้น

เหตุการณ์ตัวอย่างในปี 2561 ได้แก่ การระบาดของโรคหัดที่เกาะโอกินาวา และการระบาดของโรคหัดเยอรมันในหลายพื้นที่ของประเทศญี่ปุ่น โดยเฉพาะในแถบคันโต เช่น เมืองโตเกียว คานางาวะ ชิบะ และไซตามะ โดยสาเหตุที่มีการระบาดของโรคเหล่านี้เกิดขึ้น เนื่องจากรัฐบาลประเทศญี่ปุ่นเปลี่ยนกฎหมายจากเดิมที่เคยบังคับให้เด็กเล็กต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด-หัดเยอรมัน-คางทูม (MMR) ตั้งแต่ปี 2532 เปลี่ยนเป็นให้ฉีดตามความสมัครใจ เนื่องจากเคยมีปัญหาเด็กที่ได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัด-หัดเยอรมัน-คางทูม (MMR) ที่มีสายพันธุ์คางทูมเป็น Urabe strain เกิดผลข้างเคียงเป็นเยื่อหุ้มสมองอักเสบ (aseptic meningitis) หลังจากนั้นความครอบคลุมของวัคซีนป้องกันโรคจึงลดต่ำลง ทำให้เมื่อเกิดโรคเหล่านี้ขึ้นแล้ว คนที่ไม่มีภูมิคุ้มกันจึงสามารถติดโรคนี้ได้จากทางระบบทางเดินหายใจ เช่น การไอ จาม เป็นต้น

2.4 ภัยพิบัติตามธรรมชาติ ดังที่กล่าวไปเบื้องต้นว่าประเทศญี่ปุ่นเป็นหมู่เกาะที่เกิดมาจากแผ่นเปลือกโลก 4 แผ่นมาประกอบกัน และตั้งอยู่ท่ามกลางวงแหวนไฟแห่งแปซิฟิก ทำให้เกิดแผ่นดินไหวและภูเขาไฟระเบิดขึ้นบ่อยครั้ง โดยเฉพาะแล้วประมาณ 1,500 ครั้งต่อปี ส่วนใหญ่จะเป็นแผ่นดินไหวที่ไม่รุนแรงก่อให้เกิดเพียงการสั่นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น



ส่วนแผ่นดินไหวที่รุนแรงนั้น ความถี่แตกต่างกันในแต่ละปี ซึ่งในปี 2561 ที่ผ่านมามีเกิดแผ่นดินไหวขนาดมากกว่าหรือเท่ากับ 5 ตามมาตราขนาดโมเมนต์ในประเทศญี่ปุ่นรวมทั้งสิ้น 5 ครั้ง ซึ่งถือเป็นแผ่นดินไหวระดับปานกลางเป็นต้นไป แต่อย่างไรก็ตามประเทศญี่ปุ่นถือได้ว่าเป็นประเทศที่มีระบบการเตือนภัยแผ่นดินไหวที่มีประสิทธิภาพรวดเร็วผ่านช่องทางสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ และโทรศัพท์ เป็นต้น

3. การดูแลป้องกันตนเอง

คำแนะนำทั่วไป

- 1) รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงก่อนการเดินทาง ไม่ควรเดินทางในขณะที่เจ็บป่วย
- 2) ประักษาแพทย์ก่อนการเดินทางอย่างน้อย 1 เดือน เพื่อพิจารณาการฉีดวัคซีนและรับคำแนะนำเฉพาะ โดยเฉพาะนักเดินทาง



กลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เด็ก และผู้สูงอายุควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินความเสี่ยงก่อนการเดินทาง นอกจากนี้ควรเตรียมยาประจำตัว ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึงเอกสารทางการแพทย์ที่จำเป็น เช่น พกบัตรแพทย์ติดตัวไปด้วยเสมอ

3) รับประทานอาหารที่สุก สะอาด และดื่มน้ำที่เปิดจากขวดเท่านั้น

4) ติดตามข่าวสารเรื่องภัยธรรมชาติก่อนเดินทางเป็นประจำ

5) สำหรับผู้ที่นิยมท่องเที่ยวด้วยตัวเอง การเดินทางส่วนใหญ่มักใช้ระบบขนส่งสาธารณะและ เน้นการเดินทางเท้าเป็นหลัก ดังนั้นก่อนการเดินทางสิ่งสำคัญที่ต้องเตรียม คือ การออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง เนื่องจากสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งต้องอาศัยการเดินอย่างเดียวย จึงควรเลือกใส่รองเท้าที่กระชับ สวมสบายเท้า

นอกจากนี้ควรศึกษาสภาพอากาศ และจัดเตรียมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับฤดูกาล หากไปเที่ยวในช่วงฤดูหนาวหรือตามภูมิภาคที่มีหิมะตก ควรเตรียมถุงทำความร้อนแบบใช้แล้วทิ้งหรือที่เรียกว่า ถุงร้อนไคโระ (Kairo) เพื่อช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย โดยให้ความร้อนได้นานประมาณ 5-20 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับประเภทที่เลือกใช้ ซึ่งมีทั้งแบบธรรมดา และแบบแผ่นแปะกับเสื้อผ้าและถุงเท้า โดยมีข้อควรระวัง คือ ห้ามแปะกับผิวโดยตรงและไม่ควรใช้ในเวลานอน เนื่องจากผิวหนังที่สัมผัสเป็นเวลานานนั้นจะเกิดความร้อนสะสม ซึ่งอาจทำให้เกิดการระคายเคืองและไหม้ได้

6) หลังเดินทางกลับจากการท่องเที่ยวแล้ว อาจจะมีอาการเจ็บ ป่วย หรือไม่สบาย ซึ่งส่วนใหญ่มักจะมีอาการไม่รุนแรงและสามารถหายเองได้ เช่น เป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ท้องเสีย อย่างไรก็ตาม หากมีอาการผิดปกติหรือเจ็บป่วยใดๆ ที่รุนแรงหรือเป็นภาวะความผิดปกติที่สงสัยว่าอาจจะเกิดจากการท่องเที่ยว แนะนำให้ไปพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งรายละเอียด



ประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยและรักษาโรคได้อย่างถูกต้อง

คำแนะนำเฉพาะ

ข้อควรระวังในการแช่ออนเซน

1) กลุ่มผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หรือเส้นเลือดในสมองตีบ ควรเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษในการแช่ออนเซน เนื่องจากอุณหภูมิของน้ำ จะทำให้ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงเร็ว มีโอกาสเกิดเส้นเลือดในสมองแตกได้



2) ก่อนแช่ออนเซน ควรต้มน้ำเปล่า 2 แก้ว เพื่อให้ร่างกายมีปริมาณน้ำที่เพียงพอ ป้องกันการเกิดอาการขาดน้ำ และหลังจากแช่เสร็จแล้ว ควรต้มน้ำอุ่นหรือเกลือแร่เพื่อชดเชยน้ำในร่างกายที่สูญเสียไป

3) ออนเซนที่เป็นแหล่งน้ำร้อนตามธรรมชาติ ส่วนใหญ่มักจะไม่มีการเติมคลอรีน อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคบางชนิด เช่น แบคทีเรียลีจิโอเนลลา (*Legionella pneumophila*) และผู้ป่วยที่มีบาดแผลเปิดไม่ควรลงแช่

4) ระวังการลื่นล้ม เนื่องจากบริเวณออนเซนส่วนใหญ่ทำด้วยไม้หรือหิน เมื่อเปียกน้ำจะยิ่งทำพื้นลื่นมากขึ้น



4. ที่อยู่ หมายเลขติดต่อ

- 1) การแพทย์ฉุกเฉิน/รถพยาบาล : โทร 119
- 2) สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงโตเกียว
ที่อยู่ : 3-14-6 Kami-Osaki, Shinagawa-ku, Tokyo 141-0021
โทรศัพท์ : 03 5789 2433
โทรสาร : 03 5789 2428
เว็บไซต์ : <http://site.thaiembassy.jp/th/>



เอกสารอ้างอิง

1. Imaginorium.org. Japan Map [Internet]. 2019 [cited 2019 Jan 2]. Available from: <http://www.imaginatorium.org/shop/map2key.htm?bskt=Y3023>
2. Live Science. Japan's Biggest Earthquakes [Internet]. 2019 [cited 2019 Feb 1]. Available from: <https://www.livescience.com/30312-japan-earthquakes-top-10-110408.html>
3. Earthquake.usgs.gov. Earthquake Glossary [Internet]. 2019 [cited 2019 Jan 1]. Available from: <https://earthquake.usgs.gov/learn/glossary/?termID=150>
4. Nippon.com. Japan's Unpredictable Active Volcanoes [Internet]. 2019 [cited 2019 Feb 8]. Available from: <https://www.nippon.com/en/features/h00190/>
5. Volcanodiscovery.com. Volcanoes of Japan: facts & information / VolcanoDiscovery [Internet]. 2019 [cited 2019 Feb 7]. Available from: <https://www.volcanodiscovery.com/japan.html>
6. Worldatlas. Ring of Fire Map - Major World Volcanoes, Active World Volcanos Map - World Atlas [Internet]. 2019 [2019 Jan 2]. Available from: <https://www.worldatlas.com/aatlas/infopage/ringfire.htm>
7. National geographic. Pufferfish [Internet]. 2019 [cited 2019 Feb 28]. Available from: <https://www.nationalgeographic.com/animals/fish/group/pufferfish/>

8. สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค. ปลาปักเป้า (อินเทอร์เน็ต). [สืบค้นเมื่อ 2 มี.ค.2562].
แหล่งข้อมูล:http://www.boe.moph.go.th/fact/Puffer_fish.htm
9. Hills SL, Rabe BI, Fischer M. Japanese Encephalitis - Chapter 3 - 2018 Yellow Book |Travelers' Health | CDC [Internet]. 2019 [cited 2019 March 6]. Available from:<https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/infectious-diseases-related-to-travel/japanese-encephalitis>
10. Nitatpattana N, Dubot-Pérès A, Gouilh MA, Souris M, Barbazan P, Yoksan S, et al. Change in Japanese encephalitis virus distribution, Thailand. Emerg Infect Dis. 2008 Nov;14(11):1762-5.
11. พรศักดิ์ อยู่เจริญ, อัจฉรียา อนุกุลพิพัฒน์, สุรณี อนันตปรีชา, ปิยนิตย์ ธรรมาภรณ์พิลาศ. ภาวะภูมิคุ้มกันต่อโรคไข้มองอักเสบเฉียบในประชากรไทย. วารสารกรมควบคุมโรค 2552;35:276-84.
12. Hays J. DISEASES AND HEALTH PROBLEMS IN JAPAN: CANCER, AIDS, HEPATITIS, H1N1 FLU, CEDAR ALLERGY AND DISEASE PREVENTION | Facts and Details [Internet]. 2019 [cited 2019 Feb 25].Available from: <http://factsanddetails.com/japan/cat23/sub151/item835.html#chapter-1>
13. Gomi H, Takahashi H. Why is measles still endemic in Japan?. The Lancet. 2004;364(9431) : 328-329.
14. Wikipedia. List of earthquakes in 2018 [Internet]. 2019 [cited 2019 April 4]. Available from: https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_earthquakes_in_2018
15. Pawinee. ภัยอุณหภูมิน่ากลัว ร้อนตาย-สุดตาย ใกล้เคียง ไทยก็เสี่ยง (อินเทอร์เน็ต). สถาบันวิจัย ระบบสาธารณสุข. 2015 [สืบค้นเมื่อ 5 พ.ค. 2562]. แหล่งข้อมูล: <https://www.hsri.or.th/people/media/care/detail/6188>



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Travel Health

เที่ยวประเทศ (จีน) อย่างไร
ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

ผู้เขียน : นายแพทย์อนุตรศักดิ์ รัชตะทัต
นายแพทย์ชลทรัพย์ แซ่มาร์

จีน



เวลา : เร็วกว่าประเทศไทย
1 ชั่วโมง



ภาษาราชการ : ภาษาจีน



สกุลเงิน : หยวน (YUAN)



เมืองหลวง : ปักกิ่ง

1. ข้อมูลพื้นฐาน

สาธารณรัฐประชาชนจีนเป็นประเทศที่มีพลเมืองมากที่สุดในโลกประมาณ 1.3 พันล้านคน และมีอาณาเขตกว้างใหญ่เป็นอันดับ 4 รองจากรัสเซีย แคนาดา และสหรัฐอเมริกา โดยมีชายแดนติดต่อกับประเทศต่างๆ มากถึง 14 ประเทศ และมีชายฝั่งยาวประมาณ 18,000 กิโลเมตร

ประเทศจีนแบ่งการปกครองออกเป็น 23 มณฑล 5 เขตปกครองตนเอง และ 4 เขตปกครองพิเศษ ด้วยอาณาบริเวณที่กว้างไพศาลนี้ทำให้ประเทศจีนมีความหลากหลายทางด้านภูมิศาสตร์ ภาษาและขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ มากมาย ภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้น มีตั้งแต่พายุไต้ฝุ่น ตามชายฝั่งตะวันออกและตอนใต้ พายุฝุ่นในภาคเหนือ อุทกภัย แผ่นดินไหว และดินถล่ม หายนภัยที่ร้ายแรงที่สุดในโลก 10 ครั้งเกิดขึ้นในจีนถึง 6 ครั้ง รวมถึงแผ่นดินไหวในมณฑลซานซีเมื่อปี 2009 ที่คร่าชีวิตผู้คนไปกว่า

800,000 คน ถือเป็นแผ่นดินไหวครั้งที่ร้ายแรงที่สุดในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ ตามความเชื่อของชาวจีนโบราณนั้นเชื่อว่า ภัยธรรมชาติเหล่านี้เกี่ยวข้องกับชะตากรรมของผู้ปกครองหรือทำนายการสิ้นสุดของราชวงศ์ ซึ่งก็มีเรื่องบังเอิญเช่นนี้เกิดขึ้นจริง เช่น เหตุการณ์ที่ประธานาธิบดีเหมาเจ๋อตงเสียชีวิตหลังจากเกิดแผ่นดินไหวในปี 2519 ที่ถางซานเพียง 6 สัปดาห์ มีผู้คนเสียชีวิตหลายแสนราย และในปี 2551 ได้เกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหวทางตะวันตกของมณฑลเสฉวน และในปี 2553 ที่มณฑลชิงไห่ นอกจากนี้ยังมีภัยพิบัติตามธรรมชาติอื่นๆ อีก เช่น พายุฝนฟ้าคะนอง น้ำท่วม ดินถล่ม เป็นบริเวณกว้างขวางในฤดูร้อนปี 2553 ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงเดียวกับภัยแล้งและพายุฝุ่น

ทางภาคเหนือ ประเทศจีนมีอารยธรรมโบราณมากกว่า 5,000 ปี ทุกวันนี้จีนมีความ





ก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
อย่างมาก และมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ร่ำรวย
มากกว่าประเทศที่กำลังพัฒนาหลายประเทศ
อย่างไรก็ตามยังคงมีปัญหาคความยากจนและ
ด้อยพัฒนาในเขตชนบท โดยเฉพาะทางภาค
ตะวันตก ประมาณกันว่ามีผู้อาศัยอยู่ตามชนบท
มากกว่า 700 ล้านคน หรือประมาณร้อยละ 54
ของประชากรทั้งหมด แต่ชุมชนเมืองใหญ่ ก็เติบโต
กันอย่างรวดเร็ว โดยมีเมืองที่เรียกว่า “มหานคร”
มากที่สุดในโลก เช่น เซี่ยงไฮ้ ฉงชิ่ง ฯลฯ
มีประชากรหนาแน่นประมาณ 20-30 ล้านคน
ผู้คนส่วนหนึ่งนิยมอาศัยอยู่ตามริมน้ำ ซึ่งแม่น้ำ
สายที่มีความสำคัญ คือ แม่น้ำแยงซีเกียง
ยาวประมาณ 6,400 กิโลเมตร ตั้งต้นจาก
ที่ราบสูงทิเบตไหลลงทะเลใกล้เซี่ยงไฮ้ ประมาณ
กันว่ามีผู้คนอาศัยอยู่ตามแม่น้ำสายนี้มากกว่า
ร้อยละ 5 ของประชากรโลก

ในปี 2561 มีนักท่องเที่ยวเข้ามา
ประเทศจีนประมาณ 141.2 ล้านคน ซึ่งสูงกว่า
นักท่องเที่ยวที่เดินทางมาประเทศไทยถึง 3.7 เท่า
แม้ว่าอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวในจีนเติบโต
ค่อนข้างช้าในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา แต่ถือว่า
เติบโตเร็วมากเมื่อเทียบกับทศวรรษที่ผ่านมา
ตัวเลขที่น่าสนใจ คือ จำนวนคนจีนที่เดินทาง
ท่องเที่ยวออกนอกประเทศพุ่งสูงขึ้นจาก

45.8 ล้านคนในปี 2551 มาเป็น 149.72 ล้านคน
ในปี 2561 ส่วนคนไทยนั้นเดินทางไปเที่ยว
ประเทศจีนปีละประมาณ 6 แสนคน

สภาพภูมิประเทศ

ประเทศจีนตั้งอยู่ชายขอบทวีปเอเชีย
ตะวันออกฝั่งมหาสมุทรแปซิฟิก เป็นประเทศ
ที่มีพื้นที่กว้างใหญ่ ลักษณะภูมิประเทศ
จึงมีความแตกต่างกันไป โดยทางตะวันออก
ตามแนวชายฝั่งที่ติดกับทะเลเหลืองและทะเลจีน
ตะวันออกเป็นที่ราบลุ่มตะกอน ส่วนทางตอนเหนือ
บริเวณชายขอบที่ราบสูงมองโกเลียเป็นทุ่งหญ้า
ทางตอนใต้เป็นดินแดนหุบเขาและแนวเทือกเขา
ส่วนทางตอนกลางและตะวันตกนั้นเป็นสามเหลี่ยม
ปากแม่น้ำของแม่น้ำสองสายหลักของจีน ได้แก่
แม่น้ำฮวงโหและแม่น้ำแยงซีเกียง

สภาพภูมิอากาศ

ภูมิอากาศมีความแตกต่างกันตาม
แต่ละพื้นที่ ตั้งแต่เขตร้อนชื้นทางตอนใต้ จนถึง
หนาวแบบขั้วโลกทางตอนเหนือ ซึ่งแปรผัน
ไปตามภูมิภาคและฤดูกาล ซึ่งมีด้วยกัน 4 ฤดูกาล
ได้แก่ ฤดูใบไม้ผลิ อยู่ในช่วงเดือนมีนาคมถึง
พฤษภาคม ฤดูร้อน อยู่ในช่วงเดือนพฤษภาคม
ถึงสิงหาคม ฤดูใบไม้ร่วง อยู่ในช่วงเดือน



กันยายนถึงตุลาคม ฤดูหนาว อยู่ในช่วงเดือน พฤศจิกายนถึงกลางเดือนมีนาคม

สถานที่ท่องเที่ยว

ประเทศจีนมีแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ และแหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติมากมาย องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรม แห่งสหประชาชาติหรือยูเนสโก (UNESCO) ได้ขึ้น ทะเบียนรับรองสถานที่เหล่านี้เป็นมรดกโลก ถึง 48 แห่ง ตั้งแต่พระราชวังต้องห้าม หอบูชาสวรรค์ ไปจนถึงสิ่งมหัศจรรย์ของโลก คือ กำแพงเมืองจีน หรือรูปปั้นทหารดินเผาที่สุสานฮ่องเต้จินซี ในเมืองซีอาน อีกทั้งแนวเทือกเขาทิงดงามตระการตา ทางด้านตะวันตก แหล่งตู้ชีวิวัฒนธรรมชาติชนเผ่า กลุ่มน้อยทางภาคตะวันตก คลองขุดขนาดใหญ่ ที่เก่าแก่และยาวที่สุดเชื่อมระหว่างเมืองปักกิ่ง กับหังโจว รายการทัวร์จีนยอดฮิตนั้นส่วนใหญ่ก็ เมืองปักกิ่ง กำแพงเมืองจีน เมืองซีอาน และ แม่น้ำแยงซีเกียง ส่วนรายการอื่นๆ ที่น่าสนใจ เช่น

- เชียงไฮ้ ฮองกง เมืองเด่นล้ำนำสมัย มนต์ขลัง

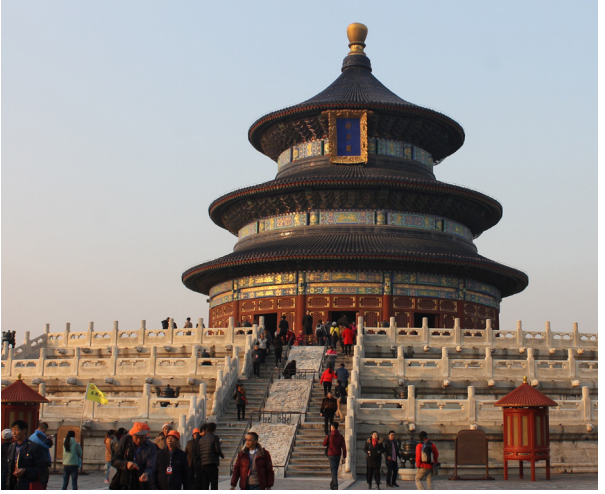
ที่บรรจบกันระหว่างอารยธรรมตะวันตก และตะวันออก

- จังหวัดลี่เจียงในมณฑลยูนนาน เสน่ห์แห่ง เหล่าชาติพันธุ์ ชนเผ่ากลุ่มน้อย
- มณฑลเสฉวน ถิ่นกำเนิดหมีแพนด้า สัญลักษณ์ประเทศจีน
- กุ้ยหลิน ป่าหินอันงดงาม
- ทิเบต ปัจจุบันมีรถไฟไปถึงกรุงลาซา ซึ่งถือว่าเป็นขบวนรถไฟที่อยู่สูงจากระดับ น้ำทะเลที่สุดในโลก คือ 5,072 เมตร





รายการพิเศษที่นอกเหนือจากนี้ เป็นการเดินไต่เขา การปีนเขา การเที่ยวชมหมู่บ้านโบราณ เส้นทางสายไหม และพื้นที่ห่างไกลอื่นๆ ซึ่งนอกจากนักท่องเที่ยวแล้วยังมีคนจำนวนมากที่เดินทางมาประเทศจีน ด้วยวัตถุประสงค์อื่นๆ เช่น การเยี่ยมเพื่อนหรือญาติ มาเรียนหนังสือหรือเดินทางมารับเด็กบุตรบุญธรรมไปเลี้ยง คนกลุ่มนี้มักจะมีความเสี่ยงปัญหาสุขภาพค่อนข้างสูง เนื่องจากไม่คิดว่าจะมี ปัญหาสุขภาพระหว่างเดินทางจึงไม่ได้พบแพทย์ เพื่อขอคำปรึกษาก่อนเดินทาง และนิยมพักตามที่พักในชนบท ส่วนผู้เดินทางที่ไปรับบุตรบุญธรรมก็มักจะห่วงสุขภาพของเด็กจนละเลยดูแลสุขภาพของตนเอง



วัฒนธรรมประจำถิ่นที่อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ

1. คนจีนมักชอบสูบบุหรี่มาก โดยมีผู้สูบถึง 1 ใน 3 ของประชากร และเป็นผู้ผลิตบุหรี่รายใหญ่ของโลกถึงร้อยละ 42 แต่กฎหมายควบคุมการสูบบุหรี่ไม่ค่อยเข้มงวด ยกเว้นในฮ่องกง นักท่องเที่ยวจึงควรทำความเข้าใจ แม้จะจองห้องพักแบบไม่สูบบุหรี่ ก็อาจมีกลิ่นบุหรี่ที่ห้องพักได้
2. ในพื้นที่ที่ห่างไกลยังคงมีการใช้ส้วมหลุม นั่งยอง ไม่มีสายฉีดน้ำชำระ นักท่องเที่ยวจึงควรระมัดระวังเรื่องสุขอนามัยในใช้ห้องน้ำชนิดนี้ โดยควรพกกระดาษชำระทั้งแบบเปียกและแบบแห้ง พร้อมทั้งแอลกอฮอล์เจลล้างมือติดตัวไปด้วยเสมอ
3. ชาวจีนในเมืองต่างๆ มีวิธีการรับประทานอาหารที่แตกต่างกัน บางแห่งมีเนื้อสุนัข เนื้อหมี เนื้องู เนื้อสัตว์ป่า ฯลฯ จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งอาจเสี่ยงต่อพยาธิและโรคต่างๆได้

2. โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญ

แม้ว่าจีนจะมีขนาดเศรษฐกิจที่ใหญ่เป็นอันดับสองของโลกก็ตาม แต่รายได้เฉลี่ยต่อประชากรยังคงต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของโลก นอกจากนี้ยังมีความเหลื่อมล้ำของความมั่งคั่งและความเจริญอย่างมากระหว่างเขตเมืองกับชนบท ภาคตะวันออกกับภาคตะวันตก



ดังนั้นความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจึงมีความแตกต่างกันค่อนข้างมาก แล้วแต่พื้นที่

1) โรคไข้หวัดนก ในปี 2540 มีรายงานการติดเชื้อจากสัตว์ปีกสู่คนเป็นครั้งแรกที่ฮ่องกง และในช่วงปี 2546-2547 ก็มีการระบาดของโรคไข้หวัดนกในสัตว์ปีกครั้งใหญ่ในภูมิภาคเอเชียหลายประเทศ โดยมีอัตราการป่วยตายมากกว่าร้อยละ 50 และได้กลายเป็นโรคประจำถิ่นของประเทศจีนไปแล้ว โรคนี้มีระยะฟักตัว 2-17 วัน มีอาการคล้ายไข้หวัด แต่จะเกิดโรคแทรกซ้อนไปเป็นปอดอักเสบได้ง่าย ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกัน การรักษาสุขอนามัยขณะเดินทางท่องเที่ยวจึงเป็นสิ่งสำคัญ เช่น ล้างมือบ่อยๆ ทานอาหารที่สุกสะอาด ใช้ช้อนกลาง และหลีกเลี่ยงการไปตลาดค้าสัตว์ปีก

2) โรคที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน ควรฉีดวัคซีนให้ครบถ้วนก่อนเดินทางซึ่งวัคซีนที่แนะนำ ได้แก่ วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบเอและบี และวัคซีนป้องกันโรคไข้อีใส่น้อย ผู้ที่จะเดินทางไปในพื้นที่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าที่อยู่ติดกับชายแดน

ปากีสถานซึ่งเป็นประเทศที่มีโรคโปลิโอ เป็นโรคประจำถิ่น จึงควรรับวัคซีนป้องกันโปลิโอ (IPV) ก่อนเดินทางเข้าพื้นที่ดังกล่าว และควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดและหัดเยอรมันด้วย เนื่องจากยังคงมีอุบัติการณ์ค่อนข้างสูงประเทศจีนนั้นมุ่งหวังจะผลิตวัคซีนใช้ภายในประเทศ แต่มีรายงานว่าวัคซีนที่ใช้มีปัญหาเรื่องการปลอมและการเก็บที่ไม่ได้มาตรฐาน และในปี 2557 ยังมีรายงานว่าวัคซีนป้องกันบาดทะยักขาดตลาด ดังนั้น หากต้องเดินทางไปประเทศจีน จึงควรฉีดวัคซีนชนิดนี้ก่อนเดินทาง แต่ถ้าไปฮ่องกงก็ไม่จำเป็น เนื่องจากเป็นเมืองที่มีมาตรฐานสากลกำกับไว้อยู่

3) โรคตับอักเสบบี ผู้ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีทั่วโลกมีอยู่ประมาณ 350 ล้านคน 1 ใน 3 ของจำนวนผู้ติดเชื้ออยู่ในประเทศจีน ดังนั้น นักท่องเที่ยวจึงควรฉีดวัคซีนชนิดนี้ด้วย

4) โรคพิษสุนัขบ้า เป็นปัญหาใหญ่ของประเทศจีนในขณะนี้ มีรายงานผู้เสียชีวิตกว่า 3,000 รายทุกปี ในทุกพื้นที่แม้จะเป็นเขตเมืองก็ตาม การถูกสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกัด ไม่ว่าจะชนิดไหนก็ถือว่ามีความเสี่ยงสูง







เป็นโรคพิษสุนัขบ้าและเป็นสิ่งที่ทำให้ต้องยุติการเดินทางเพื่อมารับวัคซีนป้องกันการติดเชื้อ (Post exposure prophylaxis) ที่ฮ่องกงหรือประเทศไทย เนื่องจากประเทศจีนนั้นมักมีปัญหาขาดแคลนอิมมูโนโกลบูลิน (Immunoglobulin) ด้วยเหตุนี้นักท่องเที่ยวที่อาศัยอยู่เป็นระยะเวลานาน รวมถึงนักเรียน นักศึกษา หรือผู้ที่ไปทำงานควรพิจารณาการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าก่อนการเดินทาง (Pre exposure prophylaxis)

5) โรคไข้เลือดออกเดงกี ในปี 2557 มีรายงานการระบาดของไข้เลือดออกเดงกีในมณฑลกว่างตุง จำนวน 40,000 ราย ในช่วงระยะเวลา 2 เดือน หากนักท่องเที่ยวเดินทางไปในพื้นที่ดังกล่าวควรพกยากันยุงไว้ใช้ในหน้าร้อน

6) โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบเจอี (Japanese encephalitis ; JE) เกิดขึ้นในทุกพื้นที่ของประเทศจีน ยกเว้น ซิงไห่ ซินเจียง และ ทิเบต แม้ทางการจีนจะพยายามลดอุบัติการณ์ของโรคนี้ในปี 2524 ด้วยการบรรจุวัคซีนป้องกันโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบเจอี (JE Vaccine) ไว้ในโปรแกรมการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันแห่งชาติ แต่โรคนี้ยังคงเป็นภัยคุกคามแก่นักท่องเที่ยวที่ไม่มีภูมิคุ้มกัน ความเสี่ยงจะสูงมากในนักท่องเที่ยวที่เดินทางไปชนบทในช่วงฤดูการระบาด คือ ช่วงเดือนมิถุนายน

ถึงตุลาคม หากมีนักท่องเที่ยวที่ไม่มีภูมิคุ้มกันโรคนี้ และใช้เวลาพำนักอยู่นานเกินกว่า 1 เดือน แนะนำว่าควรได้รับวัคซีนก่อนเดินทาง ส่วนนักท่องเที่ยวที่อยู่น้อยกว่า 1 เดือน ควรพิจารณาเป็นรายๆ ไป เช่น หากเดินทางไปในพื้นที่ที่มีการระบาดสูง และส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่นอกสถานที่พัก หรือที่พักไม่มีเครื่องปรับอากาศไม่มี ฝ้าม่าน ไม่มีมุ้งนอน ควรได้รับวัคซีนก่อนเดินทางเช่นเดียวกัน

7) โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเห็บ (Tick Borne encephalitis) มีรายงานผู้ป่วยจากมณฑลเหลียวหนิง เขตปกครองตนเองมองโกเลียใน (รวมถึงเขตเทือกเขาต้าซิ่งอันหลัง หรือ the Great Khingan mountains) มณฑลเฮยหลงเจียง มณฑลจี๋หลิน รวมถึงเขตเทือกเขาฉางไป๋ ซินเจียงรวมถึงเทือกเขาอัลไตและเทียนชาน เขตปกครองตนเองทิเบต มณฑลยูนนาน มณฑลเสฉวน มณฑลเหอเป่ย์ จึงควรป้องกันตนเองไม่ให้ถูกเห็บที่ติดเชื้อกัด

8) โรคไข้มาลาเรีย ความเสี่ยงโรคนี้ต่ำ ยกเว้นในเขตทางตอนใต้ของมณฑลยูนนาน ซึ่งมีรายงานมาลาเรียดื้อยาเมฟโลควิน (Mefloquine resistance) ดังนั้น หากเดินทางเข้ามาในพื้นที่เสี่ยงควรพิจารณารับยา ด็อกซีไซคลิน (Doxycycline) หรือ อาโทวาโควอน โปรกวานิล (Atovaquone proguanil) เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

9) โรคระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วงในนักเดินทาง (Travelers' diarrhea) ในที่พักราคาสูง มักจะมีความเสี่ยงตํานอกนั้นถือว่ามีความเสี่ยงปานกลาง ซึ่งในประเทศจีนมีรายงานแบคทีเรียแคมพิโลแบกเตอร์ที่ดื้อต่อยาควิโนโลน (Quinolone resistance Campylobacter) จึงควรพกยาปฏิชีวนะจำพวกอะซิโธรมัยซิน (Azithromycin) ไว้ใช้ในยามจำเป็น ไม่ควรดื่มน้ำประปาเนื่องจากไม่ปลอดภัย ควรดื่มน้ำบรรจุขวด ซึ่งส่วนใหญ่ทางโรงแรมจะมีไว้ให้หรือน้ำจากกาต้มน้ำ ส่วนอาหารนั้นมีรายงานอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมีหรือยาฆ่าแมลงอยู่เป็นประจำ ไม่ควรทานอาหารที่ปรุงไม่สุก โดยเฉพาะพวกปลาและหอยซึ่งอาจทำให้ติดเชื้อพยาธิได้ และไม่ควรดื่มนมที่ไม่ผ่านกระบวนการทำให้ปลอดภัย (Pasteurization) นอกจากนี้ประเทศจีนยังมีการระบาดของโรคตับอักเสบบี และพบเชื้อโนโรไวรัสในฮ่องกงซึ่งสามารถแพร่เชื้อได้เหมือนกับสายพันธุ์ที่ระบาดทั่วโลก ดังนั้นนักท่องเที่ยวจึงควรระมัดระวังเรื่องการบริโภคอาหารและน้ำเป็นพิเศษ

10) โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เป็นปัญหาที่พบได้มากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะทางด้านชายฝั่งตะวันออก เช่น ซีฟิลิส หนองในแท้ หนองในเทียม เอชไอวี นักท่องเที่ยวควรตระหนักในความเสี่ง ใช้ถุงยางทุกครั้ง หากไม่แน่ใจว่าคู่สัมพันธ์ปลอดภัยจากโรคเหล่านี้หรือไม่ ควรพิจารณาการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบีด้วย ซึ่งในปี 2559 พบเชื้อหนองในดีเอยาในประเทศจีน ซึ่งเป็นสายพันธุ์ที่คาดว่ามาจากประเทศญี่ปุ่น

11) โรคขาดวิตามินดี เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของจีนในแถบภาคเหนือเนื่องจากมีหมอกหนา ปกคลุมแสงแดดอยู่นานหลายเดือน ทำให้ผิวหนังไม่สามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้อย่างเพียงพอ จึงควรมีวิตามินดีพกติดตัวไว้เพื่อจำเป็น ในกรณีที่พักอยู่นานเกินกว่า 6 เดือนขึ้นไป

12) มลภาวะทางอากาศประเทศจีนมีความเจริญทางด้านเศรษฐกิจแบบก้าวกระโดดแต่สิ่งนี้ก็ตามมาด้วยปัญหามลภาวะทางอากาศ เมืองที่ติดอันดับมมลภาวะทางอากาศสูงสุด 20 เมืองแรก เป็นเมืองที่อยู่ในประเทศจีนถึง 16 เมือง ยกตัวอย่างเมืองปักกิ่ง เป็นเมืองที่มักจะติดอันดับต้นๆอยู่เสมอ ช่วงเวลาที่มีมลภาวะสูงสุด จะมีค่าเฉลี่ยของฝุ่นละอองสูงกว่าค่ามาตรฐานที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลกถึง 40 เท่า หากอยู่ในภาวะเช่นนี้เป็นเวลาสั้นๆ ก็อาจจะมีอาการระคายเคืองเยื่อปุดตาและระคายคอได้

ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับโรคระบบทางเดินหายใจและโรคหัวใจ เช่น โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นทางเดินหายใจ โรคหัวใจล้มเหลว ก็อาจมีอาการกำเริบขึ้นได้ การอยู่ในสภาพอากาศแบบนี้มีโอกาสป่วยเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจได้เหมือนกัน เช่น ไซนัสอักเสบ ช่องหูอักเสบ หลอดลมอักเสบ และปอดอักเสบ กลุ่มที่ต้องระวังเป็นพิเศษ คือ เด็กและผู้สูงอายุ ถึงแม้ว่าหน้ากากอนามัยแบบที่ใช้ในห้างฟัดตัดจะเป็นที่นิยม แต่ความจริงแล้วไม่สามารถป้องกันมลพิษทางอากาศได้ ควรใช้หน้ากาก N95 ซึ่งมีคุณสมบัติป้องกันฝุ่นพิษได้ดีกว่า หน้ากากอนามัยชนิดธรรมดา แต่หากใส่นานๆ อาจเกิดปัญหาการหายใจจึงไม่แนะนำให้ใช้ต่อเนื่องเป็นปกติวิสัย

13) อุบัติเหตุจรรยาจรเกิดขึ้นได้บ่อยและมักจะมีการเสียชีวิตอยู่เป็นประจำ สถิตินี้อยู่ในอันดับต้นๆ ของโลก การขับรถในจีนส่วนใหญ่จะขับชิดขวา (ยกเว้นในฮ่องกงกับมาเก๊าที่ขับชิดซ้าย) ในทางปฏิบัติคนส่วนใหญ่จะขับกลางเลน ไม่ค่อยคาดเข็มขัดนิรภัย ไม่มีที่นั่งเด็ก และไม่มีเข็มขัดนิรภัยด้านหลัง คนที่จักรยานยนต์ไม่ค่อยสวมหมวกกันน็อค ปัจจุบันมีการใช้รถจักรยานไฟฟ้าซึ่งเสี่งจะเจ็บบมาก และมักใช้ทางเท้าและเลนสำหรับจักรยานเป็นที่ขับขี่ ทำให้หลบหลีกได้ยาก



นอกจากนี้ยังไม่ค่อยเปิดไฟเวลาซบซี้ตอนกลางคืนทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การเกิดอุบัติเหตุแม้ไม่รุนแรงแต่ก็อาจทำให้การจราจรติดขัด และนำไปสู่การทะเลาะขัดแย้งรุนแรง โดยเฉพาะในกรณีที่มีนักท่องเที่ยวเข้าไปเกี่ยวข้องกับตัว ประเทศจีนไม่มีนโยบายการให้ใบอนุญาตซบซี้ระหว่างประเทศ จะซบซี้ได้ต้องมีใบอนุญาตซบซี้ของจีนเท่านั้น ดังนั้น จึงควรจ้างคนขับชาวจีนท้องถิ่นจะดีกว่า หากจำเป็นไม่ควรขับรถในเวลากลางคืนหรือในสภาพอากาศไม่ดี และควรคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งเมื่อโดยสารรถยนต์ และสวมหมวกกันน็อคเมื่อขี่จักรยานหรือรถจักรยานยนต์

3. การดูแลป้องกันตนเอง

คำแนะนำทั่วไป

- 1) รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงก่อนการเดินทาง ไม่ควรเดินทางในขณะที่เจ็บป่วย
- 2) ปรึกษาแพทย์ก่อนการเดินทางอย่างน้อย 1 เดือน เพื่อพิจารณาการฉีดวัคซีนและรับคำแนะนำเฉพาะ โดยเฉพาะนักเดินทางกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง

ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เด็ก และผู้สูงอายุ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินความเสี่ยงก่อนการเดินทาง นอกจากนี้ควรเตรียมยาประจำตัว ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึงเอกสารทางการแพทย์ที่จำเป็น เช่น พกบัตรแพทย์ติดตัวไปด้วยเสมอ

3) ทายากันยุงที่เป็นสารเคมี เช่น DEET หรือ diethyltoluamide 20-50% หลังทาครีมกันแดด ไม่แนะนำให้ใช้ครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของยากันยุง เนื่องจากเมื่อทาซ้ำบ่อยครั้งอาจได้รับสารเคมีป้องกันยุงที่เกินขนาด

4) สามารถป้องกันโรคอุจจาระร่วงได้ด้วยการมีสุขอนามัยที่ดี เช่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่และดื่มน้ำบรรจุขวดที่มีมาตรฐาน เป็นต้น

5) หลังเดินทางกลับจากการท่องเที่ยวแล้ว อาจจะมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ซึ่งส่วนใหญ่มักจะมีอาการไม่รุนแรงและสามารถหายเองได้ เช่น เป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ท้องเสีย อย่างไรก็ตามหากมีอาการผิดปกติหรือเจ็บป่วยใดๆ ที่รุนแรงหรือเป็นภาวะความผิดปกติที่สงสัยว่าอาจเกิดจากการท่องเที่ยวแนะนำให้ไปพบแพทย์พร้อมทั้งแจ้งรายละเอียด



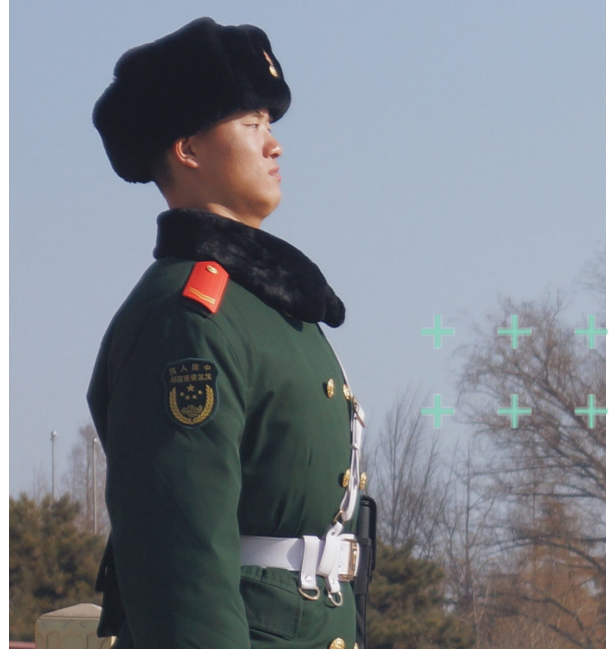
ประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยและรักษาโรคได้อย่างถูกต้อง

คำแนะนำเฉพาะ

1) ระบบการแพทย์ในจีน สถานพยาบาลตามมาตรฐานตะวันตกมักจะมีพบได้ในเมืองใหญ่ เช่น ปักกิ่ง เซี่ยงไฮ้ และฮ่องกง ส่วนในเมืองอื่นๆ อาจจะมีห้องพิเศษวีไอพี (VIP Wards) ที่บุคลากรสามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้ ซึ่งมาตรฐานก็จะแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ สถานพยาบาลหลายแห่งในเขตชนบท อาจมียารักษาอยู่บ้างแต่เป็นเพียงยาขั้นพื้นฐาน สถานพยาบาลนอกเขตเมืองใหญ่ อาจมีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี และรพพยาบาลฉุกเฉินมักไม่ค่อยมีรวมถึงเจ้าหน้าที่ที่มีทักษะสูง นักท่องเที่ยวที่เจ็บป่วยบางครั้งอาจต้องเรียกรถแท็กซี่ หรือรถรับจ้างอื่นๆ ที่พอหาได้เพื่อพาไปโรงพยาบาล

2) ร้านขายยา ส่วนใหญ่จะขายยาตามใบสั่งแพทย์ แต่บางครั้งอาจมียาปลอม ยาคุณภาพต่ำ หรือมีสารปนเปื้อน จึงแนะนำให้ควรนำยาที่จำเป็นมาให้เพียงพอ ถ้าต้องซื้อยาควรไปโรงพยาบาลหรือร้านขายยาที่มีชื่อเสียง

3) การไปเที่ยวเมืองจีน ควรทำประกันสุขภาพก่อนการเดินทางและเลือกชนิดที่ครอบคลุมการส่งตัวข้ามประเทศด้วย และ



หากต้องเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลของประเทศจีน ผู้ป่วยอาจต้องสำรองเงินก่อนที่จะกลับมาขอทำเรื่องรับเงินประกันภายหลัง ทุกวันนี้นักท่องเที่ยวจีนเดินทางไปต่างประเทศมากขึ้น แต่มีรายงานเกี่ยวกับผลสำรวจในเชิงความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติของนักท่องเที่ยวอยู่ไม่มาก ซึ่งล้วนระบุว่าคนจีนมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ซึ่งทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคและภัยสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการเดินทาง และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดเชื้ออื่น ๆ ดังนั้น นักท่องเที่ยวจึงควรปรึกษาแพทย์เวชศาสตร์การเดินทางและการท่องเที่ยว ก่อนเดินทางไปประเทศจีน

4) นักท่องเที่ยวมักจะทดลองใช้บริการแพทย์แผนจีน เช่น ยาสมุนไพรจีน ฝังเข็ม หรือการครอบแก้ว นักท่องเที่ยวควรระมัดระวังเรื่องการติดเชื้อจากการฝังเข็ม หากเลือกสถานบริการสุขภาพที่ไม่ได้มาตรฐานก็อาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ ส่วนยาสมุนไพรจีนนั้นก็มีไม่น้อยที่มีการปนเปื้อนโลหะหนักหรือยาที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย





4. ที่อยู่ หมายเลขติดต่อที่สำคัญ

- 1) การแพทย์ฉุกเฉิน/รถพยาบาล : โทร 120
- 2) สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงปักกิ่ง สาธารณรัฐประชาชนจีน
ที่อยู่ : 21 Guang Hua Road, Chaoyang District, Beijing 100600 P.R.C.
โทรศัพท์ : (86-10) 8531 8700
โทรสาร : (86-10) 8531 8714
เว็บไซต์ : <http://www.thaiembbeij.org/thaiembbeij/th/index.php>

เอกสารอ้างอิง

1. Centers for Disease Control and Prevention. China [Internet]. Atlanta [cited 2019 Mar 3]. Available from: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2020-popular-itineraries/china>
2. International Association Medical Assistance for Travelers. China: Travel Health Information [Internet]. [cited 2019 Mar 3]. Available from: <https://www.iamat.org/country/china>
3. Centers for Disease Control and Prevention. Avian Flu (H7N9) in China [Internet]. Atlanta [cited 2019 Mar 3]. Available from: wwwnc.cdc.gov/travel/notices/watch/avian-flu-h7n9
4. Wu J, et al. Emerging Infectious Dis. 2019;25(1):116-18
5. International Association Medical Assistance for Travelers. China Selective Vaccinations: Tick-Borne Encephalitis [Internet]. [cited 2019 Mar 3]. Available from: <https://www.iamat.org/country/china/risk/tick-borne-encephalitis>
6. International Association Medical Assistance for Travelers. China For Specific Travelers: Avian Influenza [Internet]. [cited 2019 Mar 3]. Available from: <https://www.iamat.org/country/china/risk/avian-influenza>
7. Shao-Chun Chen, et al. Emerging Infectious Dis. 2019;25(7). [Internet]. 2019 [cited 2019 Mar 3]. Available from: https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/25/7/19-0172_article
8. Cheung SKC, et al. Emerging Infectious Dis. 2019;25(1):119-22.
9. Zhang M, et al. Journal of Travel Medicine. 2016;23(6):taw051-taw.
10. Zheng Y, et al. The landscape of vaccines in China: history, classification, supply, and price. BMC Infect Dis. [Internet]. 2018 [cited 2019 Mar 3]; 18:502. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6172750/>
11. Au WW et al. Cigarette smoking in China: public health, science, and policy., Rev Environ Health. [Internet]. 2012 [cited 2019 Mar 3]; 27(1):43-9. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22755266>
12. Maps-china. ประเทศจีนการเมืองบนแผนที่ [Internet]. [cited 2019 Mar 3]. Available from: <https://th.maps-china-cn.com/ประเทศจีนการเมืองบนแผนที่>
13. Chinahighlights. The 10 Most Popular Tourist Destinations in China [Internet]. [cited 2019 Mar 3]. Available from: <https://www.chinahighlights.com/travelguide/special-report/china-top-tourist-cities/>



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Travel Health

เที่ยวประเทศ (อินเดียและชมพูทวีป) อย่างไร
ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

ผู้เขียน : นายแพทย์ชลทรัพย์ แซ่มาร์

นายแพทย์นาราน กุลภัทรเวท

อินเดียและชมพูทวีป



เวลา : ซ้ำกว่ากับประเทศไทย
1.30 ชั่วโมง



ภาษาราชการ : ภาษาภาษาฮินดี
ภาษาอังกฤษ



สกุลเงิน : รูปีอินเดีย



เมืองหลวง : กรุงนิวเดลี

1. ข้อมูลพื้นฐาน

ชมพูทวีป หรือดินแดนที่เป็นประเทศอินเดีย ปากีสถาน เนปาล และบังกลาเทศ ในปัจจุบันที่เรียกกันว่าชมพูทวีปนั้น เนื่องจากมีต้นหว่า หรือชื่อในภาษาบาลีสันสกฤตว่า “ชมพู” ซึ่งเป็นต้นไม้ในพุทธประวัติและเป็นต้นไม้ประจำทวีปนี้ ประเทศในกลุ่มนี้ตั้งอยู่ในภูมิภาคเอเชียใต้ที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมายาวนาน และเป็นถิ่นกำเนิดของศาสนาและศาสนาสำคัญของโลก

สภาพภูมิประเทศ

อินเดีย มีพื้นที่ใหญ่กว่าประเทศไทยประมาณ 6 เท่า มีประชากรเป็นอันดับสองของโลก และคาดว่าจะมีประชากรมากกว่าประเทศจีนในอีก 5 ปีข้างหน้า ลักษณะทางด้านภูมิศาสตร์นั้นมีความหลากหลาย เช่น ทางตอนเหนือเป็นที่ราบสูงโดยมีภูเขาหิมาลัย

เป็นแนวเขตแดนธรรมชาติ ตอนกลางเป็นบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำคงคา ทางด้านตะวันตกเฉียงเหนือมีบริเวณที่เป็นทะเลทรายและทางตอนใต้มีทั้งที่ราบสูงและติดกับฝั่งทะเล ส่วนประเทศอื่นๆ ที่อยู่ใกล้เคียงด้วยกันกับประเทศอินเดีย เช่น เนปาล มีเทือกเขาหิมาลัย โดยทางตอนเหนือมียอดเขาเอเวอร์เรสต์ที่สูงที่สุดในโลก และสวนลุมพินีซึ่งเป็นสถานที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา ส่วนทางตอนใต้มีป่าทึบและอุทยานแห่งชาติที่โด่งดัง ปากีสถานมีพรมแดนติดกับอินเดีย อิหร่าน อัฟกานิสถาน และจีน และมีชายฝั่งติดกับทะเลอาหรับ ซึ่งบริเวณรอยต่อระหว่างประเทศจีนและประเทศปากีสถาน มียอดเขาเคทู (K2) ซึ่งสูงเป็นอันดับสองของโลกรองจากยอดเขาเอเวอร์เรสต์ และ บังกลาเทศถูกล้อมรอบด้วยประเทศอินเดีย 3 ด้าน ยกเว้นพรมแดนด้านใต้ติดอ่าวเบงกอล และตะวันออกเฉียงใต้ติดประเทศพม่า



RED FORT



GOLDEN TEMPLE

พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำที่สำคัญ 2 สาย คือ แม่น้ำคงคา และแม่น้ำพรหมบุตร

สภาพภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศและฤดูกาลของประเทศ อินเดีย แบ่งได้เป็น 3 ฤดู ตามช่วงเวลาต่างๆ ดังนี้

ฤดูร้อน : อยู่ในช่วงเดือนเมษายน-มิถุนายน อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 35°C และในบางพื้นที่ มีอุณหภูมิสูงกว่า 40°C

ฤดูฝน : อยู่ในช่วงเดือนกรกฎาคม-กันยายน อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 28°C เป็นฤดูที่จะมี

ฝนตกชุกเป็นอย่างมากโดยเฉพาะในพื้นที่ติดทะเล นอกจากฝนแล้วยังมีพายุและลมมรสุมต่างๆ ฤดูหนาว : อยู่ระหว่างเดือนตุลาคม-มีนาคม อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 10-17°C และในบางพื้นที่ ก็มีอากาศหนาวเย็นมากในระดับที่อุณหภูมิติดลบ

สถานที่ท่องเที่ยว

ประเทศอินเดียมีสถานที่ท่องเที่ยว ที่มีชื่อเสียงหลายแห่ง เช่น ทักษมาฮาล อนุสรณ์สถานแห่งความรักตั้งอยู่ในเมืองอัครา ริมฝั่งแม่น้ำยมุนา ป้อมแดง (Red fort)



วัฒนธรรมประจำถิ่นที่อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ

1) พิธีเผาศพริมแม่น้ำคงคา เป็นพิธีกรรมที่ชาวฮินดูสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน ซึ่งส่งผลให้เกิดมลพิษทางอากาศและน้ำและกระทบต่อสุขภาพของประชาชนโดยรอบ

2) การแสวงบุญที่มีกลุ่มคนจำนวนมาก เช่น พิธีกุมภเมลา (Kumbh Mela) ตามเมืองแสวงบุญที่สำคัญในศาสนาฮินดู มักจะก่อให้เกิดปัญหาโรคทางเดินหายใจ แต่ปัญหาความแออัดของผู้คนเหยียบทับกันนั้น มีโอกาสเกิดน้อย เนื่องจากเป็นการรวมกันของคนจำนวนมากในพื้นที่เปิด

สุสานหุมายูน (Himayun tomb) กุฎีบมินาร์ (Kutubhminar) เสาอโศก (Ashoka pillar) และกัมมาสธัมมะนิคม (Ashokan rock edict) ตั้งอยู่ที่กรุงนิวเดลี สำหรับสถานที่สำคัญทางศาสนาที่น่าเยี่ยมชม เช่น อักซาร์ดัม (Akshardham) เป็นวัดฮินดูที่ใหญ่ที่สุดในโลกอยู่ที่กรุงนิวเดลี วิหารทอง (Golden temple) ที่เมืองอัมริตสา มัสยิดจามา (Jama masjid) เป็นมัสยิดที่ใหญ่ที่สุดในอินเดียตั้งอยู่ที่โอลด์เดลี มหาวิหาร Basilica of Bom Jesus เป็นโบสถ์คริสต์ที่เก่าแก่ที่สุดในรัฐกัวเก่า ทิวเขาครินาร (Girnar hills) เมืองวรินดาวัน (Vrindavan) เมืองพาราณสี (Varanasi) และพุทธคยา รัฐพิหาร กุสินารา เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีรัฐที่คนไทยนิยมไปท่องเที่ยว เช่น เลห์ ลาดักห์ (Leh Ladakh) หรือมักเรียกกันว่าทิเบตน้อยแห่งอินเดีย ตั้งอยู่ในรัฐจัมมูและแคชเมียร์ (Jammu and Kashmir) ซึ่งอยู่ทางตอนเหนือของประเทศ และรัฐกัว (Goa) เป็นรัฐที่มีทะเลสวยที่สุดตั้งอยู่ทางตะวันตกของอินเดีย เป็นต้น ซึ่งในปี 2560 มีนักท่องเที่ยวเดินทางไปยังประเทศอินเดียจำนวน 10.04 ล้านคน เป็นนักท่องเที่ยวไทยประมาณ 1.4 แสนคน นอกจากนี้ยังมีนักเรียนไทยที่ไปเรียนอินเดียจำนวนมากโดยเฉพาะในเดลี จัณทีครห์ บังกาลอร์ และปูเน



3) เสียงแตรรถที่ได้ยินกันเป็นประจำบนท้องถนนเพื่อต้องการลดอุบัติเหตุทางจราจร ล้วนก่อให้เกิดมลพิษทางเสียง และอาจทำให้เกิดภาวะเครียดได้

4) การรับประทานอาหาร โดยทั่วไปคนอินเดียจะรับประทานอาหารด้วยมือ ไม่ใช่ช้อนส้อม แม้แต่อาหารประเภทน้ำแกงจะใช้แผ่นแป้งขนมปังตักเข้าปาก และอาหารส่วนใหญ่จะเสิร์ฟบนใบตอง ดังนั้น จึงควรล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหารเสมอ



2. โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญ

1) โรคติดต่อมาโดยแมลง เช่น โรคไข้ซิกา (Zika) พบในแคว้นราชสถานและพื้นที่โดยรอบ การแพร่เชื้อไวรัสซิกามายังคนนั้นเกิดได้หลายสาเหตุ เช่น ถูกยุงที่ติดเชื้อกัด การแพร่เชื้อระหว่างคนเกิดขึ้นได้ทางเพศสัมพันธ์ และสามารถถ่ายทอดเชื้อจากมารดาสู่ทารกในระหว่างตั้งครรภ์ได้ ดังนั้น หากมีเพศสัมพันธ์ ควรใช้ถุงยางอนามัย และสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไม่ควรไปท่องเที่ยวในพื้นที่ระบาดของไวรัสซิกา หากได้รับเชื้ออาจทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับเด็กในครรภ์ได้และควรระวังหลังจากจบการท่องเที่ยวเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไวรัสซิกาให้กับบุคคลอื่น เมื่อกลับถึงประเทศของตน นอกจากนี้ยังพบโรคมาลาเรียทั้งในเมืองและชนบท รวมถึงโรคไข้เลือดออกยังคงมีการรายงานในประเทศอินเดียด้วยเช่นกัน

2) โรคอุจจาระร่วงในนักท่องเที่ยวที่ประเทศอินเดียสูงกว่าประเทศไทยถึง 2 เท่า ซึ่งสามารถป้องกันได้ด้วยการมีสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ดื่มน้ำสะอาดและภาชนะบรรจุต้องมิดชิด เป็นต้น

ควรปรึกษาแพทย์เรื่องวัคซีนที่จำเป็น เช่น วัคซีนป้องกัน โรคไทฟอยด์ และวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบเอ

3) โรคโปลิโอ ปัจจุบันยังพบผู้ป่วยโปลิโอจากเชื้อก่อโรคตามธรรมชาติ (wild poliovirus) ในแคว้นโคเบอร์ ปัคตูนควา สินด์ และปันจาบของประเทศปากีสถาน ซึ่งปากีสถานได้มีข้อกำหนดให้ผู้ที่เดินทางมาจากอัฟกานิสถานและไนจีเรีย จะต้องได้รับการฉีดวัคซีนโปลิโอ และมีเอกสารรับรองการฉีดวัคซีนด้วย และสำหรับผู้เดินทางมาจากประเทศคองโกและซีเรียจะต้องได้รับการยืนยันว่าได้ฉีดวัคซีนโปลิโอ ระหว่าง 1 ถึง 12 เดือนก่อนเดินทางเข้าประเทศปากีสถาน ส่วนนักท่องเที่ยวที่พำนักอยู่ในปากีสถานมากกว่า 4 สัปดาห์ มีข้อกำหนดให้ฉีดวัคซีนโปลิโอระหว่าง 1 ถึง 12 เดือนก่อนเดินทางออกนอกประเทศ

4) โรคติดเชื้อไวรัสนิปาห์ (Nipah) เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2562 ประเทศบังกลาเทศได้มีรายงานการเสียชีวิตของผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสนิปาห์ จำนวน 5 ราย ดังนั้น นักท่องเที่ยวที่จะเดินทางไปยังพื้นที่นี้ควรจะต้องทราบถึงข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพก่อนการท่องเที่ยว



5) ภัยทางธรรมชาติ เช่น แผ่นดินไหว ดินถล่ม พายุ และน้ำท่วม มาตรฐานการช่วยเหลือในประเทศอินเดียนั้นแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ การให้บริการของภาคเอกชนมีมากกว่าภาครัฐ และตามเมืองใหญ่จะมีแพทย์และพยาบาลที่สามารถสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษได้

6) อุบัติเหตุทางจราจร ในตัวเมืองของประเทศอินเดียนั้นการจราจรค่อนข้างหนาแน่นและมักจะได้ยินเสียงแตรอยู่ตลอดเวลา ส่วนในชนบทถนนหนทางมักขรุขระไม่เรียบนัก ดังนั้นควรระมัดระวังในการขับขี่ยานพาหนะ คาดเข็มขัดนิรภัยให้เรียบร้อย และสวมหมวกกันน็อคขณะขับขี่รถจักรยานยนต์

7) สำหรับผู้ที่ชื่นชอบการท่องเที่ยวอุทยาน เช่น อุทยานแห่งชาติจิม คอร์เบตต์ (Jim Corbett) ในประเทศอินเดีย และอุทยานแห่งชาติจิตวัน (Chitwan) ที่ประเทศเนปาล ควรปฏิบัติตามกฎระเบียบที่แนะนำ เช่น ไม่ออกจากรถในบริเวณที่เป็นพื้นที่เสี่ยงเพื่อป้องกันอันตรายจากสัตว์ และควรคำนึงถึงโรคติดเชื้ออื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นอีกด้วย เช่น โรคกาลาอะซาร์ (kala azar) ซึ่งเกิดจากถูกริ้นฝอยทราย (sand fly) กัด ร้อยละ 90 ของการติดเชื้อนี้

พบได้ที่ประเทศอินเดีย เนปาล ปากีสถาน และบังกลาเทศ

8) นักท่องเที่ยวที่จะเดินทางไปในพื้นที่ภูเขาสูง เช่น เลห์ ลาดัก (Leh Ladakh) สูง 3,500 เมตร ยอดเขาเคทู (K2) สูง 8,611 เมตร เอเวอร์เรสต์เบสแคมป์ (Everest base camp) สูง 5,634 เมตร และยอดเขาเอเวอร์เรสต์ สูง 8,850 เมตร มีโอกาสเกิดภาวะแพ้ที่สูง (Acute Mountain Sickness) และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้จากอาการทางเดินหายใจและอาการทางสมองซึ่งภาวะนี้ มักจะมีโอกาสเกิดมากขึ้นในกลุ่มนักท่องเที่ยวที่เดินทางขึ้นพื้นที่สูงมากอย่างรวดเร็ว ดังนั้นเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะนี้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้คำแนะนำในการรับประทานยาป้องกันก่อนการเดินทาง

9) มลพิษทางอากาศ ในปี 2561 พบว่า 6 ใน 10 เมืองที่มีมลพิษสูงที่สุดในโลกอยู่ในประเทศอินเดีย และกรุงนิวเดลีเป็นเมืองหลวงที่มีปัญหามลพิษทางอากาศรุนแรงที่สุดในโลก ดังนั้น นักท่องเที่ยวจึงควรระวังปัญหาสุขภาพหากสูดดมมลพิษเป็นระยะเวลาานาน

10) เหตุการณ์การร้าย เนื่องจากมีข้อขัดแย้งระหว่างอินเดียและแคชเมียร์ซึ่งเป็นปัญหาที่เรื้อรังมานาน ดังนั้น นักท่องเที่ยวจำเป็นต้อง

ติดตามข่าวสารก่อนเดินทางเพื่อความปลอดภัย
ของตนโดยเฉพาะในรัฐจัมมูและแคชเมียร์
(Jammu and Kashmir) และรัฐมณีปุระ
(Manipur)

11) ปัญหาอาชญากรรม สตรีและเด็กหญิง
ควรระวังตัวเป็นพิเศษ เนื่องจากมีรายงาน
เกี่ยวกับการคุกคามทางเพศในอินเดียและ
อาจมีการหลอกลวงเกิดขึ้นระหว่างการเดินทาง
ท่องเที่ยว

3. การดูแลป้องกันตนเอง

คำแนะนำทั่วไป

1) รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง
ก่อนการเดินทาง ไม่ควรเดินทางในขณะที่
เจ็บป่วย

2) ปรึกษาแพทย์ก่อนการเดินทาง
อย่างน้อย 1 เดือน เพื่อพิจารณาการฉีดวัคซีน
และรับคำแนะนำเฉพาะโดยเฉพาะนักเดินทาง
กลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง
ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เด็ก และผู้สูงอายุ
ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินความเสี่ยงก่อน
การเดินทาง นอกจากนี้ควรเตรียมยาประจำตัว
ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึงเอกสาร
ทางการแพทย์ที่จำเป็นติดตัวไปด้วยเสมอ



3) ทายากันยุงที่เป็นสารเคมี เช่น DEET
หรือ diethyltoluamide 20-50% หลังทาครีม
กันแดด ไม่แนะนำให้ใช้ครีมกันแดดที่มี
ส่วนผสมของยากันยุง เนื่องจากเมื่อทาซ้ำ
บ่อยครั้ง อาจได้รับสารเคมีป้องกันยุง
ที่เกินขนาด

4) ควรใช้หน้ากาก N 95 ในพื้นที่ที่มี
มลพิษทางอากาศสูง แต่หากใส่นานเกินไป
อาจเกิดปัญหาในการหายใจ จึงไม่แนะนำให้
ใช้ต่อเนื่องเป็นปกติวิสัย

5) นักท่องเที่ยวควรทำประกันสุขภาพ
ก่อนเดินทาง และเลือกชนิดที่ครอบคลุม
การส่งตัวข้ามประเทศหากมีเหตุจำเป็นเร่งด่วน
ให้ติดต่อบริษัทประกันสุขภาพทันที ในกรณี
ที่ไม่มีประกันสุขภาพ โรงพยาบาลที่อินเดีย
จะให้วางมัดจำก่อนในรูปแบบของเงินสดหรือ
บัตรเครดิต ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเตรียมเงิน
ทำประกันก่อนการเดินทางและมีวงเงิน
ให้เพียงพอเพื่อการเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้น

6) ควรหาข้อมูลเรื่องสถานที่ที่จะเดินทาง
ไปว่ามีความเสี่ยงต่อสุขภาพด้านใดบ้าง
เนื่องจากแต่ละพื้นที่ มีความเสี่ยงแตกต่างกันไป
ทั้งเรื่องโรคติดต่อและภัยสุขภาพอื่นๆ เช่น
ในชนบทของอินเดียมักจะมีการเลี้ยงปศุสัตว์
แบบปล่อย นักท่องเที่ยวที่เดินทางไปในพื้นที่
ดังกล่าว ควรระมัดระวังสัตว์ทำร้าย เช่น วัว
ควาย งู และสุนัข รวมถึงกลุ่มคนรุมทำร้ายด้วย



7) นักท่องเที่ยวทุกคนควรปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ท่องเที่ยวที่ท่องเที่ยวอย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันการกระทำผิดและถูกลงโทษ เช่น ในรัฐกัว ถึงแม้จะเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับนักท่องเที่ยวแต่ควรระมัดระวังไม่ไปข้องเกี่ยวกับยาเสพติดทุกชนิด

8) หลังเดินทางกลับจากการท่องเที่ยวแล้ว อาจจะมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ซึ่งส่วนใหญ่มักจะมีอาการไม่รุนแรงและสามารถหายเองได้ เช่น เป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ท้องเสีย อย่างไรก็ตามหากมีอาการผิดปกติหรือเจ็บป่วยใดๆ ที่รุนแรง หรือเป็นภาวะความผิดปกติที่สงสัยว่าอาจจะเกิดจากการท่องเที่ยว แนะนำให้ไป พบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งรายละเอียดประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยและรักษาโรคได้อย่างถูกต้อง

คำแนะนำเฉพาะ

1) นักท่องเที่ยวไทยที่เดินทางจากประเทศไทยไปประเทศอินเดีย ปากีสถาน เนปาล และบังกลาเทศ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ก่อนการเดินทางเพื่อพิจารณาการฉีดวัคซีนดังต่อไปนี้

- วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า
- วัคซีนป้องกันโรคไข้สมองอักเสบญี่ปุ่น
- วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบเอ
- วัคซีนป้องกันโรคไทฟอยด์
- วัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก คอตีบ ไอกรณ
- วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่
- วัคซีนป้องกันโรคไข้กาฬหลังแอ่น

2) กรณีที่คนไทยเดินทางจากประเทศกลุ่มเสี่ยงไข้เหลืองและประเทศรวันดา เพื่อไปประเทศอินเดีย

- หากเดินทางโดยเครื่องบิน จะต้องได้รับการฉีดวัคซีนไข้เหลือง ล่วงหน้า 6 วันก่อนเข้าประเทศอินเดีย
- หากเดินทางโดยเรือ ผู้โดยสารจะต้องมีหลักฐานแสดงว่าได้รับการฉีดวัคซีนไข้เหลืองมาแล้วไม่ต่ำกว่า 30 วัน ก่อนเข้าประเทศ หากไม่มีเอกสารรับรองการฉีดวัคซีนไข้เหลือง จะต้องถูกกักกันเป็นระยะเวลา 6 วัน

3) วัคซีนโปลิโอ บังคับฉีดในทุกกลุ่มอายุ สำหรับผู้ที่เดินทางมาจากอัฟกานิสถาน ปากีสถาน ไนจีเรีย คองโก เอธิโอเปีย เคนยา โซมาเลีย ซีเรีย จะต้องได้รับการยืนยันว่าได้รับวัคซีนโปลิโอ ระหว่าง 1 ถึง 12 เดือนก่อนเดินทางเข้าประเทศอินเดีย



4. ที่อยู่ หมายเลขติดต่อที่สำคัญ

ประเทศอินเดีย

- 1) การแพทย์ฉุกเฉิน/รถพยาบาล : โทร. 102, 112
- 2) สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงนิวเดลี สาธารณรัฐอินเดีย
ที่อยู่ : 56-N Nyaya Marg, Chanakyapuri, New Delhi 110057
โทรศัพท์ : +91 11 2419 7200
โทรสาร : +91 11 2419 7199
อีเมล : thaidel@mfa.go.th และ thaiemb.india@gmail.com
เว็บไซต์ : <http://newdelhi.thaiembassy.org>

ประเทศปากีสถาน

- 1) การแพทย์ฉุกเฉิน/รถพยาบาล : โทร. 115
- 2) สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงอิสลามาบัด สาธารณรัฐอิสลามปากีสถาน
ที่อยู่ : Plots No.1 - 20 Diplomatic Enclave-1 Sector G-5/4 Islamabad, Pakistan
โทรศัพท์ : (92-51) 843 1270-80
โทรสาร : (92-51) 84 31288
อีเมล : royalthaiembassyislamabad@gmail.com
เว็บไซต์ : <http://www.thaiembassy.org/islamabad>

ประเทศเนปาล

- 1) การแพทย์ฉุกเฉิน/รถพยาบาล : โทร. 102
- 2) สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงกาฐมาณฑุ สหพันธ์สาธารณรัฐประชาธิปไตยเนปาล
ที่อยู่ : 167/4 Ward No. 3, Maharajgunj, Bansbari Road P.O. Box 3333
โทรศัพท์ : (977 1) 437 1410, 437 1411
โทรสาร : (977 1) 437 1408, 437 1409
อีเมล : thaiemb@thaiembnepal.org.np
เว็บไซต์ : www.thaiembnepal.org.np

ประเทศบังกลาเทศ

- 1) การแพทย์ฉุกเฉิน/รถพยาบาล : โทร. 199
- 2) สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงธากา สาธารณรัฐประชาชนบังกลาเทศ
ที่อยู่ : 18 & 20, Madani Avenue, Baridhara, Dhaka – 1212 Bangladesh
โทรศัพท์ : (880-2) 5881 3260-1, 5881 2795
อีเมล : Thaidac@mfa.go.th
เว็บไซต์ : <http://www.thaiembassy.org/dhaka/th/home>

เอกสารอ้างอิง

1. International Association Medical Assistance for Travelers. India: Travel Health Information [Internet]. [cited 2019 Feb 5]. Available from: <https://www.iamat.org/country/India>
2. International Association Medical Assistance for Travelers. Pakistan: Travel Health Information [Internet]. [cited 2019 Feb 5]. Available from: <https://www.iamat.org/country/Pakistan>
3. Ministry of Tourism, Government of India. Indian tourism statistics. At a glance –2018. [Internet]. [cited 2019 Feb 5]. Available from: http://tourism.gov.in/sites/default/files/Other/ITS_Glance_2018_Eng_Version_for_Mail.pdf
4. Centers for Disease Control and Prevention. Zika Virus in India [Internet]. Atlanta [cited 2019Feb 5]. Available from: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/alert/zika-virus-india>
5. Bhargava, A. & Kalantri, SP. (2013). The crisis in access to essential medications in India: key issues which call for action. Indian Journal of Medical Ethics. 10(2).
6. Outbreak News Today. Nipah virus reported in Thakurgaon, Bangladesh. [Internet]. [cited 2019Feb 5]. Available from: <http://outbreaknewstoday.com/nipah-virus-reported-thakurgaon-bangladesh-85881/>
7. Gupta, I. & Bhatia, M. The Indian Health Care System. International Health Care System Profiles. The Commonwealth Fund.
8. Maiti, R. et al. (2015). Essential Medicines: An Indian Perspective. Indian Journal of Community Medicine. 40(4).
9. World Health Organization. Global Health Observatory (GHO) data: India.
10. World Health Organization. Regional Office for South-East Asia. (2012). WHO country cooperation strategy: India 2012-2017. World Health Organization. Regional Office for South-East Asia.
11. World Health Organization. Regional Office for the Western Pacific. (2009). Road Safety in the Western Pacific Region: call for action. Manila : WHO Regional Office for the Western Pacific.
12. The telegraph. Everything you need to know about tackling the Himalayas [Internet]. [cited 2019 Feb 5]. Available from: <https://www.telegraph.co.uk/travel/destinations/asia/articles/The-Himalayas-Trip-of-a-Lifetime/>
13. World Economic Forum. These are the world's most polluted cities [Internet]. [cited 2019 Feb 5]. Available from: <https://www.weforum.org/agenda/2018/05/these-are-the-worlds-most-polluted-cities>
14. Gov.UK. Foreign travel advice India. [Internet]. [cited 2019 Feb 5]. Available from: <https://www.gov.uk/foreign-travel-advice/india>
15. Gov.UK. Guidance advice for women travelling abroad. [Internet]. [cited 2019 Feb 5]. Available from: <https://www.gov.uk/guidance/advice-for-women-travelling-abroad>

16. Lonely planet. Dangers & Annoyances [Internet]. [cited 2019 Feb 5]. Available from: <https://www.lonelyplanet.com/india/goa/safety>
17. Centers for Disease Control and Prevention. Environmental Hazards & Other Noninfectious Health Risks [Internet]. Atlanta [cited 2019 Mar 3]. Available from: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/the-pre-travel-consultation/protection-against-mosquitoes-ticks-other-arthropods>
18. Centers for Disease Control and Prevention. Environmental Hazards & Other Noninfectious Health Risks [Internet]. Atlanta [cited 2019 Mar 3]. Available from: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/the-pre-travel-consultation/protection-against-mosquitoes-ticks-other-arthropods>
19. Centers for Disease Control and Prevention. Environmental Hazards & Other Noninfectious Health Risks [Internet]. Atlanta [cited 2019 Mar 3]. Available from: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/the-pre-travel-consultation/protection-against-mosquitoes-ticks-other-arthropods>
20. Centers for Disease Control and Prevention. CDC Yellow book 2018 Health Information for International travel. New York: Oxford University Press; 2017



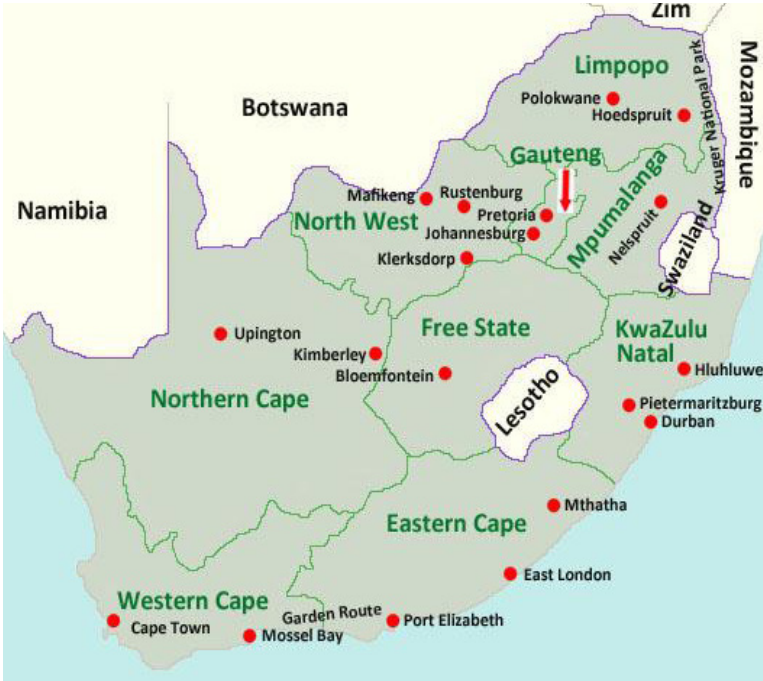
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Travel Health

เที่ยวประเทศ (แอฟริกาใต้) อย่างไร
ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

ผู้เขียน : นายแพทย์ชลทรัพย์ แซ่มาร์
แพทย์หญิงวรงค์กช เซษฐพันธ์

แอฟริกาใต้



เวลา : ซ้ำกว่ากับประเทศไทย
5 ชั่วโมง



ภาษาราชการ : ภาษาอังกฤษ
และแอฟริคานส์
(Afrikaans)



สกุลเงิน : South African Rand
(ZAR) หรือเรียกสั้นๆว่า
แรนด์



เมืองหลวง : กรุงพริทอเรีย เคปทาวน์
และบลูมฟอนเทน

1. ข้อมูลพื้นฐาน

สาธารณรัฐแอฟริกาใต้ได้รับการขนานนามว่า "a world in one country" เนื่องจากมีลักษณะภูมิประเทศและวัฒนธรรมที่หลากหลาย เป็นประเทศที่ตั้งอยู่ตอนล่างสุดของทวีปแอฟริกาแผ่นดินมีลักษณะเป็นแหลมยื่นลงไปในทะเล มีพรมแดนติดกับประเทศนามิเบีย บอสวานา ซิมบับเว โมซัมบิก สวาซิแลนด์ และเลโซโท ในแต่ละปีมีนักท่องเที่ยวจำนวนมากจากทั่วโลกเดินทางมาด้วยหลากหลายวัตถุประสงค์ เช่น ทำงาน ท่องเที่ยว เยี่ยมญาติและเพื่อนฝูง

ในปี 2560 มีคนไทยไปเที่ยวประเทศแอฟริกาใต้ประมาณ 9,600 คน ซึ่งคนสัญชาติไทยสามารถท่องเที่ยวและพำนักอยู่ได้ไม่เกิน 30 วัน โดยไม่ต้องขอรับการตรวจลงตรา

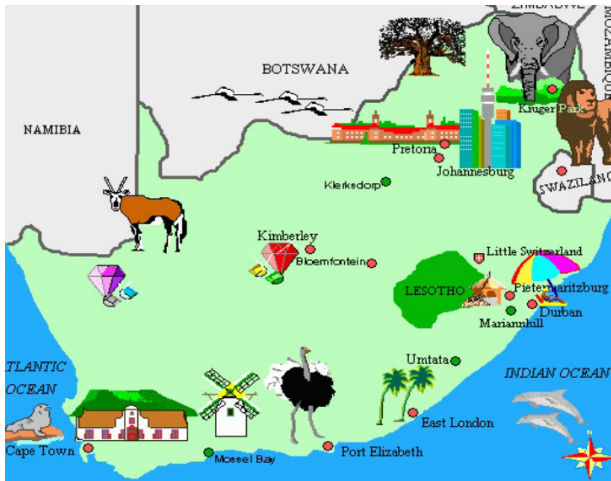
สภาพภูมิประเทศ

เป็นประเทศที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ ภูมิประเทศจึงมีทั้งชายฝั่ง ภูเขา ทะเลทรายและผืนป่าที่เขียวชะอุ่ม มีสัตว์ป่าอยู่ทั่วไปในแอฟริกาใต้

สภาพภูมิอากาศ

สภาพอากาศของแอฟริกาใต้เป็นแบบอบอุ่น มีแสงแดดตลอดปี แบ่งเป็น 4 ฤดู ได้แก่

- ฤดูใบไม้ผลิ ระหว่างเดือนกันยายน - พฤศจิกายน อุณหภูมิเฉลี่ย 14 - 27°C
- ฤดูร้อน ระหว่างเดือนธันวาคม - กุมภาพันธ์ อุณหภูมิเฉลี่ย 19 - 29°C
- ฤดูใบไม้ร่วง ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคม อุณหภูมิเฉลี่ย 17 - 27°C
- ฤดูหนาว ระหว่างเดือนมิถุนายน - สิงหาคม อุณหภูมิเฉลี่ย 6 - 23°C



สถานที่ท่องเที่ยว

สำหรับสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจในแอฟริกาใต้ เช่น การท่องเที่ยวป่าซาฟารี (Safari) ซึ่งเป็นไฮไลท์ของการท่องเที่ยวในแอฟริกาใต้ เทเบิลเมาท์เทน (Table Mountain) เป็นภูเขาที่มียอดตัดตรงเหมือนกับโต๊ะซึ่งเป็นที่เที่ยวสำคัญของเมืองเคปทาวน์ แหลมกู๊ดโฮป (Cape of Good Hope) เป็นแหลมที่มีชื่อเสียงที่สุดแห่งหนึ่งในโลก และฟาร์มนกกระจอกเทศ (Westcoast Ostrich Ranch) นอกจากนี้ยังมี คิมเบอร์ลี (Kimberley) เป็นหลุมเหมืองเพชรที่ใหญ่ที่สุดในโลกที่สร้างโดยฝีมือมนุษย์และอุทยานแห่งชาติต่างๆ เช่น อุทยานแห่งชาติครูเกอร์ (Kruger National Park) และอุทยาน

แห่งชาติโกลเดนเกตไฮแลนด์ส (Golden Gate Highlands National Park) เป็นต้น

วัฒนธรรมประจำถิ่นที่อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ

บิลตอง (Biltong) เป็นอาหารพื้นเมืองที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวและมีขายอยู่ทั่วไป มีลักษณะเป็นเนื้อดิบหมักกับเกลือ เมล็ดผักชีและเครื่องปรุงรสต่างๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง และจะรับประทานแบบดิบๆ ดังนั้น ผู้ที่สนใจลิ้มลองควรระมัดระวังความเสี่ยงการติดเชื้อพยาธิ รวมถึงเชื้อโรคต่างๆ ที่อาจทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงได้



BILTONG



2. โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญ

1) โรคติดต่อนำโดยแมลง เช่น มาลาเรีย พบได้ในบางพื้นที่ของประเทศแอฟริกาใต้ โดยเฉพาะบริเวณที่ติดกับประเทศสวาซิแลนด์ โมซัมบิก และซิมบับเว ร้อยละ 90 เป็นเชื้อ *Plasmodium falciparum* ซึ่งเป็นชนิดที่ทำให้เสียชีวิตได้สูง ข้อมูลจาก Outbreak News Today ณ เดือนตุลาคม 2561 พบว่า มีผู้ป่วยมาลาเรียในแอฟริกาใต้กว่า 16,000 ราย เสียชีวิต 110 ราย ซึ่งมีจำนวนมากกว่าสองเท่าของค่าเฉลี่ยผู้ป่วยในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา และควรระวังโรคไข้เลือดออก โรคไข้ริฟต์แวลลีย์ ไข้ปวดข้อยุงลาย และไข้เวสต์ไนล์ซึ่งเกิดจากยุงที่มีเชื้อกัดด้วย นอกจากนี้ควรคำนึงถึงโรคติดเชื่ออื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นอีกด้วย เช่น โรคไข้เห็บแอฟริกัน (African tick bite fever) เกิดจากการถูกเห็บกัด ผิวหนังบริเวณที่ถูกกัดจะเกิดจุดตรงกลางสีดำคล้ายรอยบุหรี่ปริศ ขอบรอบนอกบวมแดงอักเสบ การป้องกัน เช่นเดียวกับการป้องกันยุงกัด และกาฬโรค (Plague) ซึ่งนำโรคโดยตัวหมัดของหนู แมว หรือสุนัข บริเวณพื้นที่เสี่ยงของโรคนี้ได้แก่ พรอมแดนด้านทิศเหนือ ทิศตะวันตก เลโซโท และอุทยานแห่งชาติ Mountain Zebra

2) โรคพยาธิใบไม้ในเลือด เกิดจากการติดเชื่อพยาธิ ซึ่งติดต่อได้จากการสัมผัสแหล่งน้ำตามธรรมชาติ อาการที่พบ คือ ปัสสาวะเป็นเลือด ไอเป็นเลือด มีความผิดปกติของเม็ดเลือดแดง และมีภาวะความดันสูงในระบบหลอดเลือดดำของตับ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้ แต่มักใช้เวลานาน นอกจากนี้ยังทำให้เกิดไข้ที่มักจะมีอาการปวดหัว ปวดตัว คลื่นไส้ อาเจียน ผื่นแดงคล้ายโรคมมาลาเรีย ส่วนใหญ่จะมีอาการหลังสัมผัสแหล่งน้ำประมาณ 1 สัปดาห์

3) โรคอุจจาระร่วงในนักท่องเที่ยวอุบัติการณ์ของโรคนี้ ในแอฟริกาใต้มีความใกล้เคียงกับประเทศไทย ดังนั้นการให้ยาป้องกัน ควรให้เฉพาะในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงของโรคอุจจาระร่วง อย่างไรก็ตามมีการรายงานการระบาดของไข้ไทฟอยด์ในเดือนพฤศจิกายน 2561 และมีผู้ป่วยนอนโรงพยาบาลอย่างน้อย 20 คนในเมือง Durban

4) โรคติดเชื่ออื่นๆ เช่น เอชไอวี ไวรัสตับอักเสบบี หรือวัณโรคตี้อยา นักท่องเที่ยวควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการป้องกัน และการท่องเที่ยวเชิงการแพทย์ (Medical tourism) ที่ไม่ปลอดภัย อย่างไรก็ตามในกลุ่มพฤติกรรม



เสี่ยงสูงต่อเอชไอวี แนะนำให้ใช้ถุงยางอนามัย ร่วมกับพิจารณาให้ได้รับยาป้องกันเอชไอวี แบบก่อนหรือหลังสัมผัสโรค

5) ปัญหาอาชญากรรม จากข้อมูลสถิติของ สำนักงานตำรวจสาธารณรัฐแอฟริกาใต้ ตั้งแต่ เดือนเมษายน 2561 ถึงเดือนมีนาคม 2562 พบว่า ประเทศแอฟริกาใต้มีจำนวนการถูกฆาตกรรม สูงถึง 21,022 คน หรือเฉลี่ย 58 คนต่อวัน ซึ่งจังหวัดที่มีการฆาตกรรมสูงสุด คือ Eastern Cape เท่ากับ 3,965 คน รองลงมา คือ Western Cape เท่ากับ 3,974 คน นอกจากนี้อัตราการ ก่อเหตุอาชญากรรมจะสูงขึ้นในยามวิกาล โดยเฉพาะในช่วงวันศุกร์ถึงวันจันทร์ นักท่องเที่ยว จึงควรเพิ่มความระมัดระวังมากยิ่งขึ้น

6) การท่องเที่ยวในซาฟารี นักท่องเที่ยว ที่จะเดินทางไปประเทศแอฟริกาใต้ มักนิยม ไปซาฟารี ควรปฏิบัติตามกฎระเบียบที่แนะนำ เช่น ไม่ออกจากรถในบริเวณที่เป็นพื้นที่เสี่ยง เพื่อป้องกันอันตรายจากสัตว์

7) ฝุ่นละออง ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก พบว่าในเมืองใหญ่ของแอฟริกาใต้ เช่น โยฮานเนสเบิร์ก ฟริทอเรีย และเคปทาวน์ มีฝุ่นละอองในปริมาณมาก ทำให้คุณภาพ อากาศไม่ดี ดังนั้นในกลุ่มเสี่ยง เช่น หอบหืด ถุงลมโป่งพอง และเด็กทารก ควรพบแพทย์ ก่อนการเดินทาง

3. การดูแลป้องกันตนเอง

คำแนะนำทั่วไป

1) รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ก่อนการเดินทาง ไม่ควรเดินทางในขณะที่เจ็บป่วย

2) ปรีกษาแพทย์ก่อนการเดินทาง อย่างน้อย 1 เดือน เพื่อพิจารณาการฉีดวัคซีน และรับคำแนะนำเฉพาะ โดยเฉพาะนักเดินทาง กลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เด็ก และผู้สูงอายุ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินความเสี่ยง ก่อนการเดินทาง นอกจากนี้ควรเตรียมยา ประจำตัว ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึง เอกสารทางการแพทย์ที่จำเป็น เช่น พกบัตรแพทย์ ติดตัวไปด้วยเสมอ

3) ทายากันยุงที่เป็นสารเคมี เช่น DEET หรือ diethyltoluamide 20-50% หลังทาครีม กันแดด ไม่แนะนำให้ใช้ครีมกันแดดที่มีส่วนผสม ของยากันยุง เนื่องจากเมื่อทาซ้ำบ่อยครั้ง อาจได้รับสารเคมีป้องกันยุงที่เกินขนาด

4) สามารถป้องกันโรคอุจจาระร่วงได้ ด้วยการมีสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือก่อน รับประทานอาหารและหลังถ่ายเข้าห้องน้ำ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ดื่มน้ำสะอาด และภาชนะบรรจุต้องมิดชิด เป็นต้น



5) เมื่อท่องเที่ยวในซาฟารี แนะนำให้ใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว รวมถึงสวมถุงเท้าคลุมทับขา กางเกง เพื่อป้องกันแมลงต่างๆ

6) ควรใช้หน้ากาก N 95 ในพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง แต่หากใส่นานเกินไปอาจเกิดปัญหาในการหายใจ จึงไม่แนะนำให้ใช้ต่อเนื่องเป็นปกติวิสัย

7) ควรหาข้อมูลเรื่องสถานที่ที่จะเดินทางไปว่ามีความเสี่ยงหรือไม่ เนื่องจากแอฟริกาใต้เป็นประเทศที่มีอาชญากรรมในระดับสูง เหตุการณ์ส่วนใหญ่มักเกิดในเขตชานเมืองหรือพื้นที่เปลี่ยวห่างจากแหล่งท่องเที่ยวปกติ นักท่องเที่ยวควรศึกษาข้อมูลความเสี่ยงในแต่ละพื้นที่ให้ดีเพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

8) ควรทำประกันสุขภาพก่อนการเดินทาง โดยให้มีบริการครอบคลุมกรณีส่งตัวข้ามประเทศ

9) หลังเดินทางกลับจากการท่องเที่ยวแล้ว อาจจะมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ซึ่งส่วนใหญ่มักจะมีอาการไม่รุนแรงและสามารถหายเองได้ เช่น เป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ท้องเสีย อย่างไรก็ตามหากมีอาการผิดปกติหรือเจ็บป่วยใดๆ ที่รุนแรง หรือเป็นภาวะความผิดปกติที่สงสัยว่าอาจจะเกิดจากการท่องเที่ยว แนะนำให้ไปพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งรายละเอียด

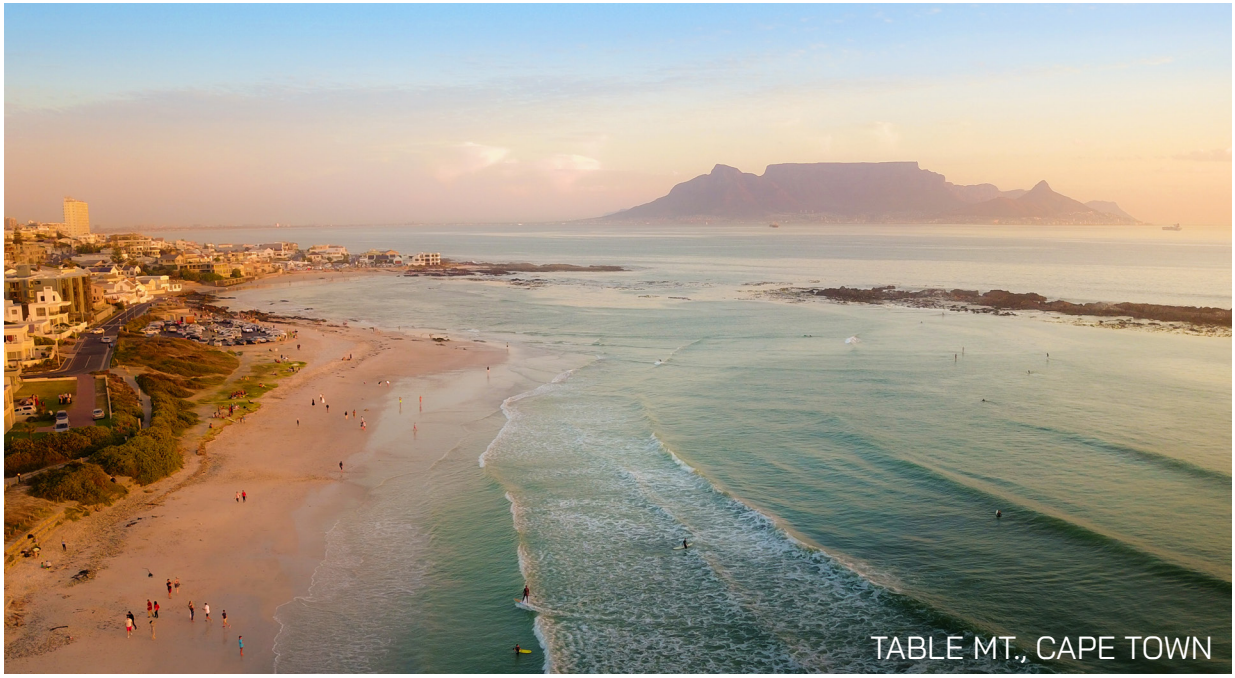
ประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยและรักษาโรคได้อย่างถูกต้อง

คำแนะนำเฉพาะ

1) วัคซีนที่ควรได้รับก่อนการเดินทางไปประเทศแอฟริกาใต้ คือ วัคซีนพื้นฐาน วัคซีนไข้หวัดใหญ่ และวัคซีนตับอักเสบบี ส่วนผู้ที่จะไปเยี่ยมญาติ ปีนเขา หรือเดินป่า ควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคไทฟอยด์ บาดทะยัก คอตีบ ไอกรณ และวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าเพิ่มเติม โดยควรมาพบแพทย์ก่อนการเดินทางอย่างน้อย 1 เดือน ยกเว้นการฉีดวัคซีนตับอักเสบบีสามารถฉีดได้ทันทีก่อนเดินทาง

2) ในกรณีที่เดินทางมาจากหรือเดินทางผ่านประเทศที่เป็นเขตติดโรคไข้เหลือง เช่น ประเทศเคนยา ประเทศเอธิโอเปีย ก่อนที่จะเข้าประเทศแอฟริกาใต้ ต้องฉีดวัคซีนไข้เหลืองล่วงหน้าอย่างน้อย 10 วัน ก่อนเดินทาง







4. ที่อยู่ หมายเลขติดต่อที่สำคัญ

- 1) การแพทย์ฉุกเฉิน/รถพยาบาล
Emergency number : โทร. 10111
Ambulance emergency number : โทร. 10177
- 2) สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงพริทอเรีย สาธารณรัฐแอฟริกาใต้
ที่อยู่ : 248 Hill Street (Corner of Pretorius Street) Arcadia, Pretoria,
RSA P.O. Box 12080, Hatfield, 0083, Pretoria
โทรศัพท์ : (27-12) 342 5470
โทรสาร : (27-12) 342 3986
อีเมลล์ : info@thaiembassy.co.za
เว็บไซต์ : <http://www.thaiembassy.org/pretoria/th/>

เอกสารอ้างอิง

1. Centers for Disease Control and Prevention. Yellow Fever Vaccine & Malaria Prophylaxis Information, by Country [Internet]. Atlanta [cited 2019 Jan 3]. Available from: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2020-preparing-international-traveler-syellow-fever-vaccine-and-malaria-prophylaxis-information-by-country>
2. Outbreak News Today. South Africa warns of seasonal malaria increases [Internet]. [cited 2019 Jan 3]. Available from: <http://outbreaknewstoday.com/south-africa-warns-seasonal-malaria-increases-18256/>
3. Centers for Disease Control and Prevention. Health Information for Travelers to South Africa [Internet]. Atlanta [cited 2019 Jan 3]. Available from: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/traveler/none/south-africa>
4. Parkash V, et al. West Nile Virus Infection in Travelers Returning to United Kingdom from South Africa. 2019;25(2): Ahead of print in press.
5. Jansen P, et al. Rift Valley Fever Reemergence after 7 Years of Quiescence, South Africa, 2018. 2019; 25(2): Ahead of print in press.
6. International Association Medical Assistance for Travelers. South Africa For Specific Travellers: Plague [Internet]. [cited 2019 Jan 3]. Available from: <https://www.iamat.org/country/south-africa/risk/plague>
7. Maguire JH. Trematodes (Schistosomes, Liver, Intestinal and Lung flukes). Mendel Douglas and Bennette's principles of practice of infectious diseases 8th edition 2017.
8. Marc M, et al. Regional Variation in Travel-related Illness Acquired in Africa, March 1997–May 2011. Emerging Infectious Disease journal. 2014;20(4):532.
9. Steffen R, et al. Traveler's Diarrhea: A Clinical Review. JAMA. 2015;313(1):71-80.11. Outbreak News Today. South Africa: Salmonella outbreak reported in KwaZulu-Natal [Internet]. [cited 2019 Jan 3]. Available from: <http://outbreaknewstoday.com/south-africa-salmonella-outbreak-reported-kwazulu-natal-68578/12>
12. Showme. Map of South African Provinces [Internet]. [cited 2019 May 3]. Available from: <https://showme.co.za/facts-about-south-africa/the-maps-of-south-africa/>
13. South Africa Check sorting fact from fiction. Factsheet: South Africa's crime statistics for 2018/2019 [Internet]. [cited 2019 December 6]. Available from <https://africacheck.org/factsheetsfactsheet-south-africas-crime-statistics-for-2018-19>
14. South Africa Visa. Is South Africa Safe for Tourists? [Internet]. [cited 2019 December 6]. Available from <https://www.southafricavisa.com/is-south-africa-safe-for-tourists/>



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

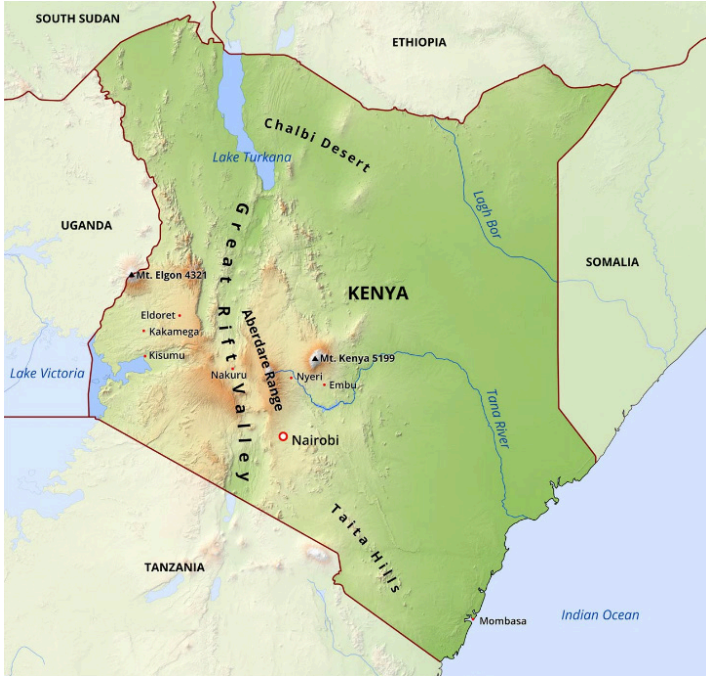
Travel Health

เที่ยวประเทศ (เคนยา) อย่างไร
ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ



ผู้เขียน : นายแพทย์ชลทรัพย์ แซ่มาร์
นายแพทย์อนุตรศักดิ์ รัชตะทัต

เคนยา



เวลา : ซ้ำกว่ากับประเทศไทย
4 ชั่วโมง



ภาษาราชการ : ภาษาอังกฤษ
และมีภาษาสวาฮีลี
(Swahili) เป็น
ภาษาประจำชาติ



สกุลเงิน : ชิลลิงเคนยา
(Kenya shilling)



เมืองหลวง : กรุงไนโรบี

1. ข้อมูลพื้นฐาน

สาธารณรัฐเคนยาเป็นประเทศในแอฟริกาตะวันออก มีพรมแดนติดกับเอธิโอเปีย โซมาเลีย แทนซาเนีย ยูกันดา ซูดานใต้ ทะเลสาบวิกตอเรีย และมหาสมุทรอินเดีย การเดินทางจากประเทศไทยนั้นมีสายการบินตรง ไปยังกรุงไนโรบี ใช้เวลาประมาณ 9 ชั่วโมง

สภาพภูมิประเทศ

ทางตอนเหนือของเคนยามีพื้นที่เป็นทะเลทรายแห้งแล้ง ส่วนทางตอนใต้เป็นที่ราบและตอนกลางเป็นที่ราบสูงที่อุดมสมบูรณ์ โดยมีภูเขาเคนยา (Mount Kenya) ตั้งอยู่ตอนกลางของประเทศ ซึ่งสูงเป็นอันดับหนึ่งในประเทศเคนยา และเป็นอันดับสองของทวีปแอฟริกา รองจากภูเขาคีรีมันจาโร (Mount Kilimanjaro) ประเทศแทนซาเนีย

สภาพภูมิอากาศ

ภูมิอากาศแตกต่างกันตามภูมิภาค โดยภาคเหนืออากาศร้อนและแห้งแล้ง ภาคกลางอากาศเย็นสบายรอบทะเลสาบวิกตอเรีย มีอุณหภูมิสูงและฝนตกชุก ส่วนชายฝั่งทะเลอากาศร้อนชื้น อุณหภูมิที่กรุงไนโรบีประมาณ 11-28°C

สถานที่ท่องเที่ยว

สถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยมคงหนีไม่พ้นซาฟารีตามอุทยานแห่งชาติ เช่น อุทยานแห่งชาติมาไซมารา (Maasai Mara National Reserve) ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางซาฟารีที่มีชื่อเสียงระดับโลก เพื่อชมฝูงวิลเดอบีสต์ (Wildebeest) วิ่งข้ามแม่น้ำมาราและเปล็ดเพลินกับนกฟลามิงโก้บริเวณทะเลสาบที่อุทยานแห่งชาติทะเลสาบนากูรู (Lake Nakuru National Park)



WILDBEEST



FLAMINGO

นอกจากนี้ยังมีอุทยานแห่งชาติอัมโบเซลี (Amboseli National Park) เพื่อชมวิถีชีวิตของช้างแอฟริการวมถึงสัตว์ป่าหายากนานาชนิดที่ออกหากินตามทุ่งหญ้า ซึ่งการท่องเที่ยวในประเทศเคนยาถือได้ว่าเป็นอุตสาหกรรมที่สร้างรายได้ให้ประเทศมากที่สุด

วัฒนธรรมประจําถิ่นที่อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ

การรับประทานอาหารประเภทเนื้อดิบหรือ Bush meat จะทำให้มีโอกาสติดพยาธิหรืออนุภาคพรีออน (prion) ซึ่งเป็นโปรตีนที่สามารถทำให้เกิดโรคติดต่อ ทนต่อความร้อนและสารเคมีหรือสารทางกายภาพต่างๆ มักก่อให้เกิดกลุ่มอาการที่แสดงถึงการงานที่ผิดปกติของระบบประสาท ซึ่งพบได้ทั้งในคนและสัตว์ เช่น โรควัวบ้า

2. โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญ

1) โรคติดต่อนำโดยแมลง เช่น มาลาเรีย พบได้ในทุกพื้นที่ของประเทศเคนยาที่ระดับความสูงต่ำกว่า 2,500 เมตร โดยมากกว่าร้อยละ 85 เป็นเชื้อ *Plasmodium falciparum* ซึ่งเป็นชนิดที่ทำให้เสียชีวิตได้สูง และยังมีอีกหลายประเทศในแอฟริกาตะวันออกที่พบโรคมาลาเรียได้ในทุกพื้นที่ของประเทศ นอกจากนี้ควรระวังโรคไข้เลือดออก ชิเกา เวสต์ไนล์ และไข้วัดข้อยุ่งลายที่เกิดจากยุงกัด

2) การท่องเที่ยวในซาฟารี ควรปฏิบัติตามข้อกำหนดของอุทยาน เช่น ไม่ออกจากรถในบริเวณที่เป็นอันตราย หรือไม่ส่งเสียงรบกวนสัตว์ นอกจากนี้ควรคำนึงถึงโรคติดต่ออื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นอีกด้วย เช่น





2.1) โรคเหงาหลับ (East African Sleeping sickness) พบได้ในแอฟริกาตะวันออก และแอฟริกาตะวันออกเฉียงใต้ ในประเทศเคนยา มีพื้นที่เสี่ยงของโรคนี้หลายพื้นที่ เช่น Nyanza, Western and Rift Valley Provinces ซึ่งเกิดจากถูกแมลงที่มีลักษณะคล้ายแมลงวันกัด เรียกว่า Tsetse fly พบได้ในพื้นที่ชนบทและซาฟารีของแอฟริกา อาการของโรคนี้ คือ รอยแผลมีลักษณะเรียบ แดง นูนแข็งบริเวณที่ถูกกัด ต่อมน้ำเหลืองโตบริเวณคอ ถ้าไม่ได้รับการรักษาภายใน 1 เดือน อาจทำให้เสียชีวิตได้ วิธีการป้องกัน คือ หลีกเลี้ยงพื้นที่ที่มีโพรงหญ้า ควรใส่เสื้อผ้าให้มิดชิด มีความหนาพอประมาณ งดใส่สีเข้มหรือสว่างมากเกินไปเพราะเป็นสิ่งที่ดึงดูดแมลง Tsetse (แนะนำให้ใส่สีเทา) และโดยเฉพาะช่วงตอนกลางวันให้ตรวจสอบยานพาหนะก่อนเข้าไป เนื่องจากแมลงชนิดนี้ชอบบินตามรถและฝุ่นผงที่เคลื่อนที่

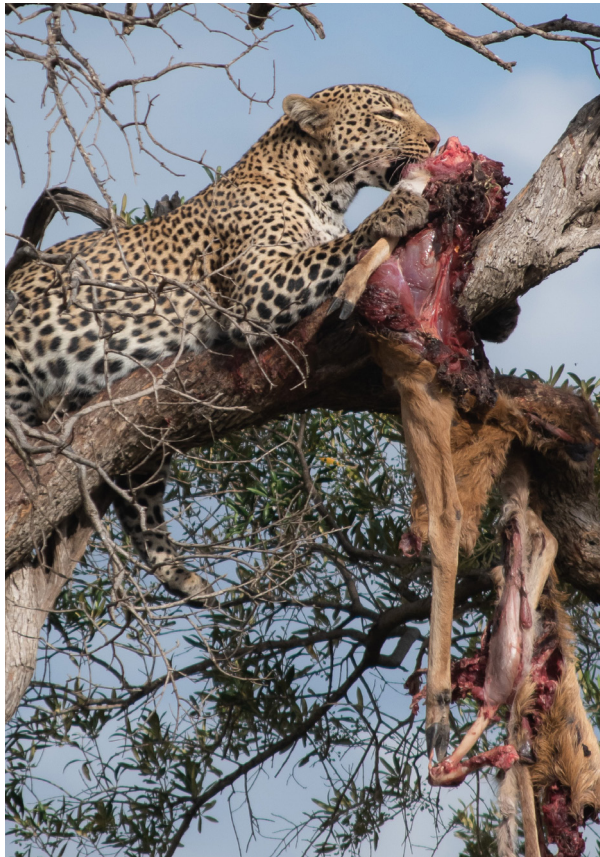
2.2) โรคไข้เห็บแอฟริกัน (African tick bite fever) เกิดจากการถูกเห็บในแอฟริกากัดผิวหนัง บริเวณที่ถูกกัดจะเกิดจุดตรงกลางสีดำคล้ายรอยบุหรี่จี้ ขอบรอบนอกบวมแดงอักเสบ การป้องกันเช่นเดียวกับการป้องกันยุงกัดโดยการทายากันยุง DEET หรือ diethyltoluamide 30 - 50% สวมใส่เสื้อผ้าแขนยาว กางเกงขายาว และสวมถุงเท้าคลุมทับขากางเกงด้วย

2.3) โรคพยาธิใบไม้ในเลือด เกิดจากการติดเชื้อพยาธิ ซึ่งติดต่อได้จากการสัมผัสแหล่งน้ำตามธรรมชาติ อาการที่พบ คือ ปัสสาวะเป็นเลือด ไอเป็นเลือดมีความผิดปกติของเม็ดเลือดแดง และมีภาวะความดันสูงในระบบหลอดเลือดดำของตับ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้ แต่มักใช้เวลานาน นอกจากนี้ยังทำให้เกิดไข้ที่มักจะมีอาการปวดหัว ปวดตัว คลื่นไส้ อาเจียน ผื่นแดงคล้ายโรคมาลาเรีย ส่วนใหญ่จะมีอาการหลังสัมผัสแหล่งน้ำประมาณ 1 สัปดาห์ นอกจากนี้ควรระวังโรคพยาธิเส้นด้าย Strongyloides รวมถึงพยาธิอื่นๆ ที่ติดต่อผ่านดินเมื่อเดินเท้าเปล่า โดยเฉพาะคนที่มีภูมิคุ้มกันผิดปกติ มีโรคเรื้อรัง อาการจะรุนแรง

2.4) โรคแผลหนอนแมลงวัน (Myiasis) เกิดจากที่มีแมลงวันกินเนื้อ มาวางไข่บนผิวหนังหรือเสื้อผ้าในที่ที่มีความชื้น หรือแผลบนผิวหนังจะสามารถฟักตัวเป็นตัวอ่อนได้และฝังอยู่ในผิวหนัง ทำให้เกิดลักษณะคล้ายหนองแผลไม่หาย ถึงแม้จะทานยาฆ่าเชื้อ

2.5) โรคกาลาอะซาร์ (kala azar) ซึ่งเกิดจากถูกริ้นฝอยทราย (sand fly) กัด มักทำให้ตับ ม้าม หรือต่อมน้ำเหลืองโต

3) โรคอุจจาระร่วงในนักท่องเที่ยวอุบัติการณ์ของโรคนี้ในแอฟริกาตะวันออกมีมากกว่าร้อยละ 20 ในกลุ่มนักท่องเที่ยว



3. การดูแลป้องกันตนเอง

คำแนะนำทั่วไป

1) รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ก่อนการเดินทาง ไม่ควรเดินทางในขณะที่เจ็บป่วย

2) ปรึกษาแพทย์ก่อนการเดินทาง อย่างน้อย 1 เดือน เพื่อพิจารณาการฉีดวัคซีนและรับคำแนะนำเฉพาะ โดยเฉพาะนักเดินทางกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เด็ก และผู้สูงอายุ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินความเสี่ยงก่อนการเดินทาง นอกจากนี้ ควรเตรียมยาประจำตัว ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึงเอกสารทางการแพทย์ที่จำเป็น เช่น พกบัตรแพทย์ติดตัวไปด้วยเสมอ

3) ทายากันยุงที่เป็นสารเคมี เช่น DEET หรือ diethyltoluamide 20-50% หลังทาครีมกันแดด ไม่แนะนำให้ใช้ครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของยากันยุง เนื่องจากเมื่อทาซ้ำบ่อยครั้ง อาจได้รับสารเคมีป้องกันยุงที่เกินขนาด

4) เมื่อท่องเที่ยวในซาฟารี แนะนำให้ใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว รวมถึงสวมถุงเท้าคลุมทับ ขากางเกง เพื่อป้องกันแมลงต่างๆ กัด

5) นักท่องเที่ยวควรทำประกันสุขภาพก่อนการเดินทาง โดยให้มีบริการครอบคลุมกรณีส่งตัวข้ามประเทศ

6) ปัญหาอาชญากรรม ควรระมัดระวังเรื่องการชิงทรัพย์และการหลอกลวงที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการเดินทางท่องเที่ยว เด็กหญิงและสตรีควรระวังตัวเป็นพิเศษ

ที่อาศัยอยู่นานกว่า 2 สัปดาห์ ผู้ที่มีความเสี่ยงจะมีอาการแทรกซ้อนรุนแรง ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม

4) นักท่องเที่ยวควรหลีกเลี่ยงการกินเนื้อดิบและการสัมผัสกับเครื่องในหรือหนังสัตว์ ซึ่งอาจจะทำให้ติดโรคแอนแทรกซ์ได้ ยิ่งไปกว่านั้น การกินเนื้อสัตว์ดิบๆ อาจจะทำให้ติดพยาธิหรือเชื้ออนุภาคไพโรอน เช่น โรควัวบ้า

5) การท่องเที่ยวในพื้นที่สูง นักท่องเที่ยวที่จะเดินทางไปประเทศเคนยา มักนิยมขึ้นยอดเขาเคนยา (สูง 5,180 เมตร) และยอดเขาคิลิมันจาโร (สูง 5,895 เมตร) ในประเทศแทนซาเนีย ซึ่งการเดินทางขึ้นยอดเขาคิลิมันจาโรมีโอกาสเกิดภาวะแพ้ที่สูง (Acute Mountain Sickness) ได้ถึงร้อยละ 84 การเกิดภาวะแพ้ที่สูง อาจอันตรายถึงชีวิตได้ จากอาการทางเดินหายใจ และอาการทางสมองและโอกาสการเกิดภาวะนี้มักจะมากขึ้นในกลุ่มที่ทานยาป้องกันมาลาเรียร่วมด้วย นักท่องเที่ยวสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะนี้ได้โดยการทานยา acetazolamide ป้องกัน





7) อุบัติเหตุทางจราจร ในชนบทและในซาฟารีถนนหนทางมักขรุขระไม่เรียบนัก ดังนั้น ควรระมัดระวังในการขับขี่ยานพาหนะ คาดเข็มขัดนิรภัยให้เรียบร้อย และสวมหมวกกันน็อคขณะขับขี่รถจักรยานยนต์

8) หลังเดินทางกลับจากการท่องเที่ยวแล้ว อาจจะมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ซึ่งส่วนใหญ่ มักจะมีอาการไม่รุนแรง และสามารถหายเองได้ เช่น เป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ท้องเสีย อย่างไรก็ตามหากมีอาการผิดปกติหรือเจ็บป่วยใดๆ ที่รุนแรง หรือเป็นภาวะความผิดปกติที่สงสัยว่าอาจจะเกิดจากการท่องเที่ยว แนะนำให้ไปพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งรายละเอียดประวัติการเดินทาง ให้แพทย์ทราบ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัย และรักษาโรคได้อย่างถูกต้อง

หรืออยู่ในพื้นที่แออัด ควรฉีดวัคซีนไข้กาฬหลังแอ่น ก่อนการเดินทางด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเดือนธันวาคมถึงมิถุนายน ซึ่งเป็นฤดูกาลระบาดของโรค โดยระบาดมากในประเทศเอธิโอเปีย และทางตอนเหนือของเคนยา แต่เนื่องจากบางพื้นที่ของเคนยาก็มีการระบาดของเชื้อไข้กาฬหลังแอ่นสายพันธุ์ที่ไม่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน ดังนั้น นักท่องเที่ยวจึงควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปในสถานที่ที่แออัด หรือไม่เช่นนั้น ก็ควรสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันตนเอง

2) สำหรับวัคซีนอื่นๆ ที่ควรฉีดก่อนเดินทางไปนั้น คือ วัคซีนพื้นฐาน โดยเฉพาะวัคซีนป้องกันโรคหัด ซึ่งกำลังระบาดในหลายพื้นที่ของเคนยา รวมถึงวัคซีนไข้หวัดใหญ่ วัคซีนตับอักเสบบี วัคซีนไทฟอยด์ และวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า

คำแนะนำเฉพาะ

1) ผู้ที่จะเดินทางไปประเทศเคนยา ต้องฉีดวัคซีนไข้เหลืองอย่างน้อย 10 วัน ก่อนเดินทางและสำหรับบุคคลที่จะไปประชุม







4. ที่อยู่ หมายเลขติดต่อที่สำคัญ

- 1) การแพทย์ฉุกเฉิน/รถพยาบาล : โทร. 999
- 2) สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงไนโรบี สาธารณรัฐเคนยา
ที่อยู่ : Rose Avenue (off Denis Pritt Rd) P.O. Box 58349 - 00200
City Square Nairobi, Kenya
โทรศัพท์ : (+254) 2 0291 9111, (+254) 2 0291 9112, (+254) 20 291 9100
โทรสาร : (+254) 2 0291 9400
อีเมลล์ : thai@thainbi.or.ke
เว็บไซต์ : <http://www.thaiembassy.org/nairobi>

เอกสารอ้างอิง

1. Centers for Disease Control and Prevention. Yellow Fever Vaccine & Malaria Prophylaxis Information, by Country [Internet]. Atlanta [cited 2019 Jan 3]. Available from: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2020/preparing-international-travelers/yellow-fever-vaccine-and-malaria-prophylaxis-information-by-country>
2. Centers for Disease Control and Prevention. Health Information for Travelers to Kenya [Internet]. Atlanta [cited 2019 Jan 3]. Available from: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/traveler/none/kenya>
3. Kirchhoff LV. Agents of African Trypanosomiasis (Sleeping Sickness) Mendel Douglas and Bennette's principles of practice of infectious diseases 8th edition 2017.
4. Centers for Disease Control and Prevention. East African Trypanosomiasis FAQs [Internet]. Atlanta [cited 2019 Jan 3]. Available from: https://www.cdc.gov/parasites/sleepingsickness/gen_info/faqs-east.html
5. Centers for Disease Control and Prevention. Prevention & Control [Internet]. Atlanta [cited 2019 Jan 3]. Available from: <https://www.cdc.gov/parasites/sleepingsickness/prevent.html>
6. International Association Medical Assistance for Travelers. Kenya Recommended Vaccinations: Routine Immunization [Internet]. [cited 2019 Jan 3]. Available from: <https://www.iamat.org/country/kenya/risk/routine-immunizations?CFID=62740872&CFTOKEN=cb2d7f954a8c92bf-8172D288-CF74-7CDF-013AE9A1AEC86618>
7. Maguire JH. Trematodes (Schistosomes, Liver, Intestinal and Lung flukes). Mendel Douglas and Bennette's principles of practice of infectious diseases 8th edition 2017.
8. Marc M, et al. Regional Variation in Travel-related Illness Acquired in Africa, March 1997–May 2011. *Emerging Infectious Disease journal*. 2014;20(4):532.
9. Centers for Disease Control and Prevention. Myiasis FAQs [Internet]. Atlanta [cited 2019 Jan 3]. Available from: <http://www.cdc.gov/parasites/myiasis/faqs.html>
10. Hannam P, et al. Cutaneous Myiasis in Traveler returning from Ethiopia. *Emerg Infect Dis*. 2011; 17(12):2385-86.
11. Magill AJ. Leishmania Species: Visceral (Kala Azar), Cutaneous and Mucosal Leishmaniasis. Mendel Douglas and Bennette's principles of practice of infectious diseases 8th edition 2017.
12. Steffen R, et al. Traveler's Diarrhea: A Clinical Review. *JAMA*. 2015;313(1):71-80.
13. Outbreak News Today. Kenya: Anthrax warning in Igembe after four deaths reported [Internet]. [cited 2019 Jan 3]. Available from: <http://outbreaknewstoday.com/south-africa-warns-seasonal-malaria-increases-18256/>
14. Outbreak News Today. Kenya: Anthrax warning in Igembe after four deaths reported [Internet]. [cited 2019 Jan 3]. Available from: <http://outbreaknewstoday.com/south-africa-warns-seasonal-malaria-increases-18256/>

15. Outbreak News Today.. Kenya: Three hospitalized with suspected anthrax [Internet]. [cited 2019 Jan 3]. Available from: <http://outbreaknewstoday.com/kenya-three-hospitalized-suspected-anthrax-61348/>
16. International Association Medical Assistance for Travelers. Kenya For Specific Travellers: Plague [Internet]. [cited 2019 Jan 3]. Available from: <https://www.iamat.org/country/kenya/risk/plague>
17. Kayser B, et al. Low-Dose Acetylsalicylic Acid Analog and Acetazolamide for Prevention of Acute Mountain Sickness. *High Altitude Medicine & Biology*. 2008;9(1):15-23.
18. Alizadeh R, et al. Characteristics of Headache at Altitude among Trekkers; A comparison between Acute Mountain Sickness and Non-Acute Mountain Sickness Headache. *Asian journal of sports medicine*. 2012;3(2):126-30.
19. Zhao S, et al. Meningitis epidemics shift in sub-Saharan belt. *International Journal of Infectious Diseases*. 2018;68:79-82.
20. Xie O, et al. Emergence of serogroup X meningococcal disease in Africa: Need for a vaccine. *Vaccine*. 2013;31(27):2852-61.
21. Eturbonews. Kenya's tourism rivals record boom [Internet]. [cited 2019 Sep 2]. Available from: <https://www.eturbonews.com/2062-kenyas-tourism-rivals-record-boom/>



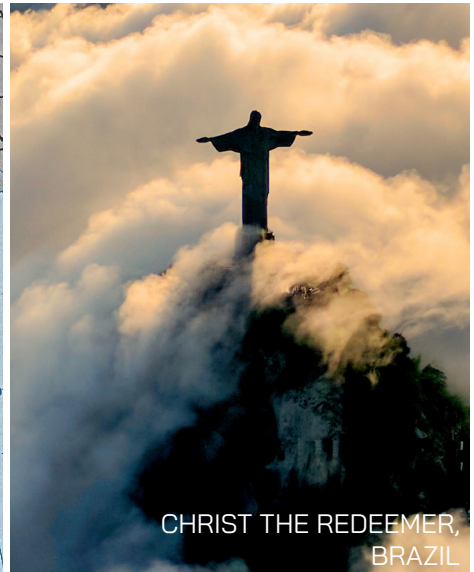
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Travel Health

เที่ยวประเทศ (ละตินอเมริกา) อย่างไร
ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

ผู้เขียน : แพทย์หญิงจิตรฟ้า หรรุ่งโรจน์

ละตินอเมริกา



CHRIST THE REDEEMER, BRAZIL



ATACAMA, BOLIVIA

1. ข้อมูลพื้นฐาน

ละตินอเมริกา เป็นกลุ่มประเทศในทวีปอเมริกากลางและอเมริกาใต้ ที่มีสถานที่ท่องเที่ยวสวยงามมากมายทั้งที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติและที่สร้างจากฝีมือมนุษย์ ซึ่งมีกลิ่นอายของอารยธรรมชนเผ่าพื้นเมืองผสมผสานกับสีสันของบ้านเมืองและผู้คนที่น่าสนใจนักท่องเที่ยวจากทั่วโลกให้มาเยือน แต่ล่ะปีมีคนไทยเดินทางไปเที่ยว

ประเทศในแถบนี้ประมาณ 2 พันกว่าคน ส่วนใหญ่ มักจัดแผนการท่องเที่ยวหลายสิบวันครอบคลุมหลายประเทศให้คุ้มกับระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางมาเยือน

อเมริกากลาง เป็นดินแดนที่อยู่ทางตอนใต้ของอเมริกาเหนือ เวลาช้ากว่าประเทศไทยประมาณ 13 ชั่วโมง มีประเทศที่อยู่ในอเมริกากลางด้วยกันทั้งหมด 7 ประเทศ ได้แก่ เบลีซ



AMAZON RIVER, BRAZIL



MACHU PICCHU, PERU

คอ스타ริกา เอลซัลวาดอร์ กัวเตมาลา ฮอนดูรัส นิการากัว และปานามา ภาษาทางการที่ใช้คือ ภาษาสเปน

อเมริกาใต้ มีพื้นที่ใหญ่เป็นอันดับ 4 รองจากทวีปเอเชีย แอฟริกา และอเมริกาเหนือ ประกอบด้วย 13 ประเทศ และ 3 เขตการปกครอง ได้แก่ โคลอมเบีย เวเนซุเอลา ตรินิแดดและโตเบโก เอกวาดอร์ กายอานา ซูรินาเม บราซิล เปรู โบลิเวีย ปารากวัย ชิลี อาร์เจนตินา อูรุกวัย หมู่เกาะฟอล์กแลนด์ เฟรนช์เกียนา และเกาะเซาท์จอร์เจีย และหมู่เกาะเซาท์แซนด์วิช ภาษาที่ใช้มีหลากหลาย เช่น โปรตุเกส สเปน อังกฤษ ฝรั่งเศส ดัตช์ เกชัว และอื่นๆ

สภาพภูมิประเทศ

ทวีปอเมริกากลางภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นหุบเขาหรือเทือกเขา บริเวณชายฝั่งทั้งด้านตะวันตกและตะวันออกจะเป็นที่ราบ ทวีปอเมริกาใต้พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขาและที่ราบสูง โดยมีเทือกเขาแอนดีสซึ่งเป็นเทือกเขาที่มีแนวยาวที่สุดในโลกทอดขนานกับมหาสมุทรแปซิฟิก และมียอดเขาที่สูงที่สุดอันดับที่ 2 ของโลก ชื่อ อะคอนคาเกว (Aconcagua) กับความสูงที่ 6,960 เมตร ตั้งอยู่บนเทือกเขาแอนดีสในประเทศอาร์เจนตินา และมีที่ราบลุ่มแม่น้ำที่สำคัญคือ แม่น้ำอเมซอน (amazon) ที่ปกคลุมด้วยป่าดิบชื้นในประเทศบราซิล





VOLCANO BOARDING,
NICARAGUA



ANGEL FALLS,
VENEZUELA



Tikal National Park, GUATEMALA



SURFING, COSTA RICA

สภาพภูมิอากาศ

ส่วนมากอยู่ในเขตร้อน ยกเว้น ปารากวัย อูรุกวัย อาร์เจนตินา และชิลีที่อยู่ในเขตอบอุ่น และทางใต้สุดของอาร์เจนตินา และชิลีอยู่ในเขตหนาวอุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 10 องศาเซลเซียสในฤดูร้อน และอาจติดลบในฤดูหนาว ทวีปอเมริกากลางฤดูฝนจะอยู่ในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงพฤศจิกายน ซึ่งอาจจะเจอพายุเฮอริเคนได้ในช่วงเดือนสิงหาคมถึงตุลาคม ส่วนทวีปอเมริกาใต้นั้นเดือนที่มีฝนตกจะอยู่ในช่วงมกราคมถึงมีนาคม

สถานที่ท่องเที่ยว

รูปแบบการท่องเที่ยวในอเมริกากลางมีทั้งเชิงนิเวศ ผจญภัย กีฬาและการท่องเที่ยวเพื่อศึกษาสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ เช่น คอสตาริกาเป็นประเทศที่เรียกว่า The rich coast หรือมีชายฝั่งทะเลอันอุดมสมบูรณ์เนื่องจากถูกขนาบข้างด้วยมหาสมุทรแปซิฟิกและทะเลแคริบเบียน จึงโดดเด่นด้านกิจกรรม

ทางน้ำ เช่น ดำน้ำ พายเรือคายัค ล่องแก่งหรือการเล่นกระดานโต้คลื่นที่ซานตาเทเรซา

ส่วนประเทศนิการากัวนั้น เรียกได้ว่าเป็นดินแดนแห่งทะเลสาบและภูเขาไฟมีทะเลสาบโกชิบอลกา ที่ใหญ่ที่สุดในอเมริกากลางการท่องเที่ยวมีทั้งเชิงนิเวศเพื่อเที่ยวชมความงามของธรรมชาติตามหมู่เกาะต่างๆ และมีกิจกรรมที่นิยมในกลุ่มนักท่องเที่ยวสายผจญภัย เรียกว่า Volcano Boarding เป็นการนั่งบนกระดานไม้แล้วสไลด์ตัวลงมาจากเนินภูเขาไฟที่สูงชันสร้างความสนุกสนานท้าทายไปอีกแบบสำหรับประเทศกัวเตมาลามีแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ เช่น อุทยานแห่งชาติติคัล (Tikal National Park) ซึ่งเป็นเมืองโบราณขนาดใหญ่ที่สุดของอารยธรรมมายาที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกของยูเนสโก เป็นต้น ในอเมริกาใต้นั้นมีสถานที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงระดับโลกหลายแห่ง เช่น น้ำตกอิกวาซู เป็นน้ำตกที่ใหญ่ที่สุดในทวีป มีแนวยาวกว่า 4 กิโลเมตร ตั้งอยู่บริเวณรอยต่อพรมแดนระหว่างประเทศ



IGUAZU FALLS, BRAZIL & ARGENTINA



SALAR DE UYUNI, BOLIVIA

บราซิลกับประเทศอาร์เจนตินา และยังมีน้ำตก เอนเจล (Angel Falls) ที่มีความสูงกว่า 979 เมตร ซึ่งสูงที่สุดในโลก ตั้งอยู่กลางป่าดงดิบของประเทศ เวเนซุเอลา ส่วนทางตะวันตกเฉียง-ใต้ของประเทศ โบลิเวียนั้นมีทะเลเกลือที่ใหญ่ที่สุดในโลก กินพื้นที่ ประมาณ 10,000 ตารางกิโลเมตร และยังมีป่าอเมซอน ซึ่งเป็นป่าดงดิบที่ใหญ่ที่สุดในโลก ตั้งอยู่ใน ประเทศบราซิล และสำหรับคนที่ชอบศึกษา สถานที่ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ต้องได้มาสัมผัส มาชูปิกชู (Machu Picchu) หรือเมืองสาบสูญ แห่งอินคาตั้งอยู่บนเทือกเขาสูงในประเทศเปรู ซึ่งเป็นซากอารยธรรมโบราณของชาวอินคา ที่องค์กรยูเนสโกจัดให้เป็นมรดกโลก นอกจากนี้ ยังมีสถานที่ท่องเที่ยวที่เป็น 1 ใน 7 สิ่งมหัศจรรย์ ของโลก คือ Christ the Redeemer

รูปปั้นพระเยซูคริสต์ที่มีขนาดใหญ่และมีชื่อเสียงมากที่สุดในโลก ตั้งอยู่บนยอดเขาสูง ใจกลางเมืองริโอ เดอ จาเนโร (Rio de Janeiro) ประเทศบราซิล

วัฒนธรรมประจำถิ่นที่อาจทำให้เกิดปัญหา สุขภาพ

ไบโคคาเพื่อป้องกันภาวะแพ้ที่สูง คนท้องถิ่นที่อยู่บนที่สูง เช่น เปรู โบลิเวีย นิยมรับประทานไบโคคาเพื่อป้องกันภาวะแพ้ที่สูง แต่ทางการแพทย์ยังไม่มีการวิจัยรองรับ และเนื่องจากไบโคคาเป็นสารตั้งต้นในการผลิต โคเคนซึ่งเป็นสารเสพติด ดังนั้น จึงห้ามนำออก จากประเทศ และการรับประทานไบโคคาอาจทำให้ ตรวจสิ่งเสพติดในปัสสาวะเป็นบวกได้



2. โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญ

2.1 ภาวะแพ้ที่สูง (High altitude sickness) เกิดได้ที่ระดับความสูงมากกว่า 2,500 เมตร เป็นภาวะที่เกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวอยู่ในสภาวะที่มีออกซิเจนน้อยได้ ทำให้มีอาการต่างๆ ได้แก่ อาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย คลื่นไส้ อาเจียน เรียกว่า Acute mountain sickness (AMS) ซึ่งมักจะเกิดอาการ 6-10 ชั่วโมงแรก หลังขึ้นที่สูง ส่วนมากอาการมักจะดีขึ้นเอง ใน 24 ชั่วโมง บางคนอาจมีอาการแพ้ที่สูงแบบรุนแรง ได้แก่ อาการสมองบวม (High Altitude Cerebral Edema : HACE) ซึ่งเป็นอาการที่ต่อเนื่องจาก AMS ได้แก่ เดินเซ ลึบสน ชัก หมดสติ หรือมีอาการปอดบวมน้ำ (High Altitude Pulmonary Edema : HAPE) ได้แก่ มีอาการ เหนื่อยหอบ อยู่เฉยๆ ก็เหนื่อย และ เสียชีวิตได้

2.2 โรคไข้เหลือง (Yellow fever) เป็นโรคที่รุนแรงเกิดจากไวรัส ติดต่อโดยยุงลาย อาการ คือ มีไข้ ตัวเหลือง ตาเหลือง ไตวาย

เลือดออกผิดปกติ มีอัตราตายได้ถึงร้อยละ 50 พื้นที่ของทวีปอเมริกาใต้บางพื้นที่เป็นพื้นที่เสี่ยงของโรคไข้เหลืองซึ่งครอบคลุมประเทศเหล่านี้ ได้แก่ ปานามา ปารากวัย โบลิเวีย ซูรินาเม เฟรนช์เกียนา บราซิล เปรู กายอานา อาร์เจนตินา และเอกวาดอร์

2.3 โรคไข้เลือดออก (Dengue) ไข้ปวดข้อยุงลาย (Chikungunya) และ ไข้ซิกา (Zika) ไข้เลือดออก และ ไข้ปวดข้อยุงลาย ติดต่อกันโดยการถูกยุงลายกัด พบได้ทั้งในทวีปอเมริกากลางและอเมริกาใต้ในบริเวณที่เป็นเขตร้อนชื้นเช่นเดียวกับประเทศไทย ซึ่งพบมากในเขตเมืองและชานเมือง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหน้าฝน ไข้ซิกา ติดต่อกันจากการถูกยุงลายกัดเช่นกัน ซึ่งหากติดในหญิงตั้งครรภ์จะส่งผลให้ทารกศีรษะเล็กกว่าปกติ มีการระบาดใหญ่ของโรคซิกาในทวีปอเมริกากลางและใต้ในปี 2016 ปัจจุบันแม้อุบัติการณ์โรคลดลงแต่ก็ยังเป็นโรคประจำถิ่นในประเทศแถบอเมริกากลางและอเมริกาใต้



2.3 โรคลิชมาเนีย (Leishmaniasis) เกิดจากโปรโตซัวลิชมาเนีย ติดต่อกับโดยการถูกยุงลายทราย (sand fly) กัด ชนิดที่พบในทวีปอเมริกา ส่วนมากเป็นชนิดที่ทำให้เกิดอาการทางผิวหนัง (Cutaneous leishmaniasis) ได้แก่ ตุ่มนูน แดง คัน ซึ่งกลายเป็นแผลเรื้อรัง ประเทศในทวีปอเมริกาที่มีอุบัติการณ์ของโรคนี้นั้น ได้แก่ บราซิล โคลอมเบีย และเปรู มักพบในชนบท

2.4 โรคมาลาเรีย (Malaria) พบได้ในทวีปอเมริกากลางและประเทศในหมู่เกาะแคริบเบียน ได้แก่ ประเทศเฮติและโดมินิกัน ซึ่งพบเฉพาะในพื้นที่ชนบท ความเสี่ยงถือว่าน้อย ส่วนในทวีปอเมริกาใต้ พื้นที่ที่มีความเสี่ยงของมาลาเรียมากที่สุด คือ บริเวณลุ่มน้ำอเมซอน ซึ่งส่วนใหญ่ครอบคลุมประเทศบราซิล และบางส่วนของประเทศโคลอมเบีย เวเนซุเอลา เปรู และโบลิเวีย

2.5 การบาดเจ็บจากความหนาวเย็น (Cold injury) หลายบริเวณในทวีปอเมริกาใต้ เป็นพื้นที่หนาวเย็น อุณหภูมิติดลบ เช่น บริเวณเทือกเขาสูงของประเทศโคลอมเบีย เอกวาดอร์ เปรู โบลิเวีย ชิลี อาร์เจนตินา และบริเวณที่ราบทางตอนใต้ของชิลีและอาร์เจนตินา ดังนั้น นักท่องเที่ยวควรศึกษา

สภาพอากาศให้ดีก่อนการเดินทางและสวมใส่เสื้อผ้า รองเท้า ถุงมือและอุปกรณ์กันหนาวต่างๆ ให้เหมาะสม

3. การดูแลป้องกันตนเอง

คำแนะนำทั่วไป

1) นักท่องเที่ยวควรวางแผนการเดินทาง ศึกษาข้อมูลสถานที่ สภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ความเสี่ยงด้านสุขภาพในพื้นที่นั้น รักษาสุขภาพให้แข็งแรงก่อนการเดินทาง ป้องกันยุงและแมลงโดยเฉพาะหากเดินทางไปพื้นที่ป่าหรือชนบท ปรึกษาแพทย์ก่อนการเดินทางอย่างน้อย 4-6 สัปดาห์ เพื่อรับคำแนะนำด้านสุขภาพและการฉีดวัคซีนก่อนการเดินทาง

2) นอกจากการเตรียมตัวเรื่องสุขภาพแล้ว อาชญากรรมในนักท่องเที่ยวก็ยังพบได้ในประเทศแถบอเมริกาใต้ โดยเฉพาะในเมืองหลวงหรือเมืองใหญ่ของประเทศ บราซิล โคลัมเบีย เป็นต้น บางประเทศอาจมีปัญหาความไม่สงบการก่อจลาจล ดังนั้น นักท่องเที่ยวควรศึกษาข้อมูลและติดตามสถานการณ์เรื่องความปลอดภัยก่อนการเดินทาง

3) การเดินทางไปยังประเทศในทวีปอเมริกาและใต้ เช่น บราซิล เปรู ต้องใช้เวลาในการบินนานและต้องมีการเปลี่ยนเครื่องเนื่องจากไม่มีสายการบินตรงจากประเทศไทย การนั่งเครื่องบินแต่ละทอดใช้เวลาประมาณ 6-14 ชั่วโมง ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดลิ่มเลือดอุดตันที่ขาหรือที่เรียกว่าโรค Economy class syndrome ผู้ที่มีความเสี่ยงได้แก่ ผู้ที่มีการแข็งตัวของเลือดง่ายกว่าปกติ มีประวัติลิ่มเลือดอุดตันมาก่อน หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่รับประทานยาคุมกำเนิด ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้ที่เพิ่งได้รับการผ่าตัดใหญ่ หรือผู้ที่เพิ่งกระตุกหัก รวมถึงผู้ที่อายุเกิน 50 ปี การป้องกันควรลุกเดินบ่อยๆ ดื่มน้ำมากๆ หลีกเสี่ยงแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ สวมถุงเท้าสำหรับสวมใส่ระหว่างเที่ยวบิน (Compression stocking) ในผู้ที่มีความเสี่ยงข้างต้นควรปรึกษาแพทย์ก่อนการเดินทาง

4) อาการเมาเวลา (jet lag) เนื่องจากเวลาของประเทศไทยต่างจากเวลาของประเทศในทวีปอเมริกา 10-13 ชั่วโมง การเดินทางข้ามเขตเวลา (Time zone) จึงก่อให้เกิดอาการ jet lag ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเวลาในที่ใหม่ได้ อาการมักจะดีขึ้นภายใน 1-2 วัน การป้องกันคือพยายามนอนหลับให้เพียงพอก่อนออกเดินทางและพยายามนอนให้หลับบนเครื่อง เมื่อไปถึงที่หมายพยายามปรับตารางชีวิต กิจกรรมให้เข้ากับเวลาที่ใหม่ เช่น ออกไปทำกิจกรรมข้างนอกตอนกลางวัน ไม่พยายามนอนระหว่างวัน และเข้านอนตามเวลาที่ใหม่

5) สำหรับนักท่องเที่ยวที่ชื่นชอบกิจกรรมผจญภัย ควรระมัดระวังอุบัติเหตุจากการเล่นเครื่องเล่นต่างๆ เช่น Volcano Boarding เป็นกิจกรรมที่เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เนื่องจากเนินสไลด์ค่อนข้างสูงชัน ลักษณะของพื้นจะเป็นหินและฝุ่นผงสีดำไม่ละเอียดเหมือนเล่นบนเนินทราย ระวังกระดานไม้พลิกคว่ำและเศษฝุ่นหินกระเด็นเข้าตา ดังนั้น นักท่องเที่ยวควรใส่เสื้อผ้าเนื้อหนาเพื่อป้องกันการกระแทกพื้น



PATAGONIA, CHILE

และควรระมัดระวังเป็นพิเศษสำหรับคนที่ใส่คอนแทคเลนส์ แนะนำให้เปลี่ยนใส่แว่นครอบตาเพื่อป้องกันฝุ่นผงและการระคายเคืองตาได้ สำหรับกิจกรรมทางน้ำนั้นควรปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ฝึกสอนอย่างเคร่งครัด สวมเสื้อชูชีพและอุปกรณ์ป้องกันร่างกายต่างๆ ให้เรียบร้อย ทั้งนี้ การทำประกันสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่แนะนำก่อนออกเดินทาง

6) หลังเดินทางกลับจากการท่องเที่ยวแล้ว อาจมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ซึ่งส่วนใหญ่มักจะมีอาการไม่รุนแรงและสามารถหายเองได้ เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ท้องเสีย อย่างไรก็ตามหากมีอาการผิดปกติหรือเจ็บป่วยใดๆ ที่รุนแรง หรือเป็นภาวะความผิดปกติที่สงสัยว่าจะเกิดจากการท่องเที่ยว แนะนำให้ไปพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งรายละเอียดประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยและรักษาโรคได้อย่างถูกต้อง

คำแนะนำเฉพาะ

1) ไข้เหลือง เนื่องจากไข้เหลืองเป็นโรครุนแรงมีอัตราเสียชีวิตสูง ดังนั้นตามกฎหมายระหว่างประเทศ พ.ศ.2548 นักท่องเที่ยวทุกคนที่เดินทางไปประเทศที่มีไข้เหลืองต้องฉีดวัคซีนไข้เหลืองก่อนการเดินทางอย่างน้อย 10 วันและจะได้รับเอกสารรับรองการฉีดวัคซีนเพื่อเป็นหลักฐานแสดงให้กับเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองและเจ้าหน้าที่ด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ไม่เช่นนั้นอาจถูกกักตัวหรือ



HUACACHINA, PERU



ESTER ISLAND, CHILE



RAINBOW MOUNTAIN, PERU

ปฏิเสธไม่ให้เข้าประเทศได้ อย่างไรก็ตามวัคซีน
ใช้เหลือจะมีข้อห้ามในการฉีดในกลุ่มคน
บางประเภท เช่น ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง
ผู้ที่รับประชนยากดภูมิคุ้มกัน ผู้ที่มีโรคเกี่ยวกับ
ต่อมไทมัส รวมถึงเป็นข้อควรระวังในผู้สูงอายุ
ดังนั้น นักท่องเที่ยวควรปรึกษาแพทย์เพื่อ
พิจารณาการฉีดวัคซีนหากจะต้องเดินทางไป
ยังประเทศที่มีใช้เหลือ

2) ภาวะแพ้ที่สูง นักท่องเที่ยวควรศึกษา
ว่าพื้นที่ที่จะเดินทางไปเป็นพื้นที่สูงหรือไม่
และจะเดินทางอย่างไร เพื่อวางแผนการ
เดินทาง ควรขึ้นที่สูงช้าๆ เพื่อให้ร่างกายปรับตัว
หากต้องขึ้นที่สูงรวดเร็วภายใน 1 วัน ในวันแรก
ที่ไปถึงควรงดการออกกำลังกายหนักๆ หากมี
อาการ AMS เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย
ควรนอนพักผ่อน ส่วนมากอาการมักหายได้เอง
หลังนอนพัก แต่หากอาการยังไม่ดีขึ้นหรือ
มีอาการรุนแรง เช่น ปวดศีรษะมาก ไอ เดินเซ
สับสน หอบเหนื่อย ควรรีบพบแพทย์และลงมา

ที่ต่ำทันที ปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณารับยา
ป้องกันภาวะแพ้ที่สูง เช่น Diamox ซึ่งอาจ
มีความจำเป็นในนักท่องเที่ยวบางราย

การขึ้นที่สูง อาจเป็นข้อห้ามหรือข้อควรระวัง
สำหรับกลุ่มคนบางประเภท เช่น เด็กเล็ก
ผู้สูงอายุ คนท้อง ผู้ที่มีโรคประจำตัวบางอย่าง
ซึ่งอาจทำให้โรคกำเริบรุนแรงได้ เช่น
ผู้ป่วยโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โลหิตจาง
ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด เส้นเลือดสมอง
เป็นต้น ดังนั้นผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวและ
กลุ่มคนประเภทข้างต้น ควรปรึกษาแพทย์
ก่อนการเดินทาง

3) มาลาเรีย ควรป้องกันยุงกัดโดย
สวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ใช้ยากันยุง
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากเดินทางไปพื้นที่เสี่ยง
ของมาลาเรียได้แก่บริเวณลุ่มน้ำอเมซอน
อาจปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณายาป้องกัน
มาลาเรีย



4. ที่อยู่ หมายเลขติดต่อที่สำคัญ

ประเทศชิลี

- 1) การแพทย์ฉุกเฉิน/รถพยาบาล : โทร. 131
- 2) สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงซันติอาโก สาธารณรัฐชิลี
ที่อยู่ : Av. Americo Vespucio Sur 100, Piso 15 Las Condes, Santiago
โทรศัพท์ : (562) 2717 3959
โทรสาร : (562) 2717 3758
อีเมล : rte.santiago@gmail.com
เว็บไซต์ : <http://www.thaiembchile.org/>

ประเทศบราซิล

- 1) การแพทย์ฉุกเฉิน/รถพยาบาล : โทร. 193
- 2) สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงบราซิเลีย สหพันธ์สาธารณรัฐบราซิล
ที่อยู่ : SEN-Av. das Nacoes – Lote 70.800-912 Brasilia, DF-BRAZIL BRAZIL
โทรศัพท์ : (55 61) 3224 6943
โทรสาร : (55 61) 2108 0075
อีเมล : thaiembbrazil@gmail.com
เว็บไซต์ : <http://www.thaiembassybrazil.com>

ประเทศอาร์เจนตินา

- 1) การแพทย์ฉุกเฉิน/รถพยาบาล : โทร. 107 และ 911
- 2) สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงบัวโนสไอเรส สาธารณรัฐอาร์เจนตินา
ที่อยู่ : Vuelta de Obligado 1947 - Piso 12, Capital Federal (C1428ADC),
Buenos Aires
โทรศัพท์ : (54 11) 4780 0555, 4783 6412
โทรสาร : (54 11) 4782 1616
อีเมล : thaiembargen@fibertel.com.ar
เว็บไซต์ : www.thaiembargen.org

ประเทศเปรู

- 1) การแพทย์ฉุกเฉิน/รถพยาบาล : โทร. 106
- 2) สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงลิมา สาธารณรัฐเปรู
ที่อยู่ : 678 Av. Coronel Portillo, San Isidro, Lima
โทรศัพท์ : +51 1637 5620-1
อีเมล : thailima@mfa.go.th
เว็บไซต์ : <http://www.thaiembassy.org/lima/>



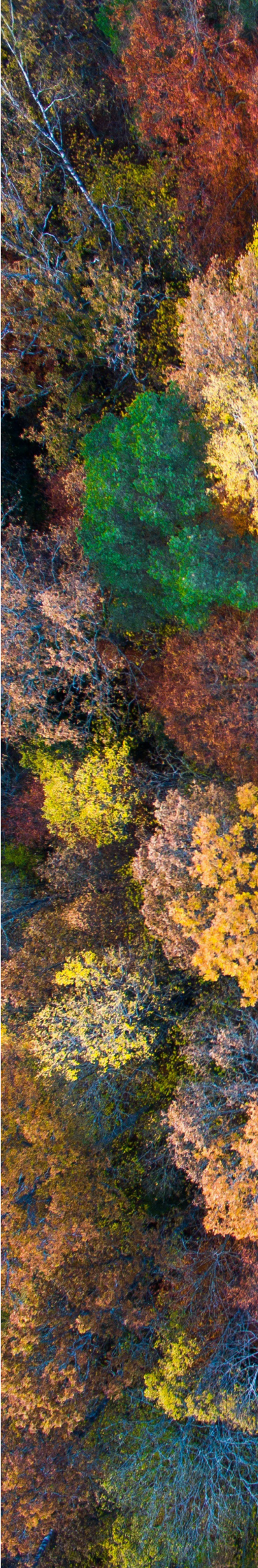
MARAS SALT MINES,
PERU

เอกสารอ้างอิง

1. McDaniel M, Sprout E, Boudreau D, et al. South America: Physical Geography [Internet]. 2012 [cited 2019 Feb 18]. Available from: <https://www.nationalgeographic.org/encyclopedia/south-america-physical-geography>
2. Centers for Disease Control and Prevention. CDC Yellow Book 2018: Health Information for International Travel. New York: Oxford University Press; 2017.
3. US department of state. Brazil International Travel Information [Internet]. 2019 [cited 2019 Mar 29]. Available from: <https://travel.state.gov/content/travel/en/international-travel/International-Travel-Country-Information-Pages/Brazil.html>

ส่วนที่ 2

การท่องเที่ยวในพื้นที่เฉพาะ
และนักท่องเที่ยวกลุ่มพิเศษ





กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Travel Health

การท่องเที่ยวในพื้นที่สูง

ผู้เขียน : นายแพทย์อรรควิชญ์ หาญนวโชค
เจ้าของเพจเฟซบุ๊ก "หมอยๆ ตะลุยโลก"



การท่องเที่ยวในพื้นที่สูง



ปัจจุบันนี้กิจกรรมการเดินเขากำลังเป็นที่นิยมอย่างมากในหมู่นักเดินทางชาวไทย รวมถึงชาวต่างชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งยอดเขาในต่างประเทศ แต่มีปัญหาระยะสุขภาพอยู่อย่างหนึ่ง จะพบเฉพาะเวลาที่เราไปเดินเขาสูงเท่านั้นและเขาที่มีความสูงที่จะทำให้เกิดปัญหาเหล่านี้ได้นั้นไม่ได้มีอยู่ในเมืองไทย คนไทยจึงไม่คุ้นเคย และมักจะละเลยปัญหาข้อนี้ไป ทั้งที่เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องรู้ นั่นคือ สิ่งที่เราเรียกว่า “โรคแพ้ความสูง”

1. ความหมายของคำว่าโรคแพ้ความสูง

โรคแพ้ความสูง หรือ Acute mountain sickness เป็นชื่อโรคที่ยังไม่มีคำแปลที่เป็นภาษาไทยแบบเป็นทางการ ปัจจุบันการเรียก

ชื่อโรคนี้ถอดความหมายมาจากสาเหตุที่เกิดขึ้น จึงทำให้หลายคนเข้าใจความหมายผิดไป ซึ่งไม่ใช่โรคที่เกิดจากการกลัวความสูง แต่อย่างไรก็ตาม แต่อาการของโรคเกิดขึ้นเนื่องจากการเดินทางไปบนภูเขาสูงที่มีอากาศเบาบาง แล้วร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวเข้ากับความสูงนั้นได้ ทำให้ร่างกายเกิดความผิดปกติในระบบต่างๆ จนทำให้บุคคลนั้นมีอาการป่วยลงนั่นเอง

2. เราจะเริ่มมีอาการโรคแพ้ความสูงเมื่อใด

ความสูงที่จะทำให้ร่างกายของเราเริ่มมีความผิดปกติ คือ พื้นที่ที่มีความสูงประมาณ 2,500 เมตรขึ้นไปเหนือระดับน้ำทะเล ซึ่งมีอากาศที่เบาบาง เป็นผลให้ความดันของก๊าซออกซิเจนลดลงเช่นกัน ดังนั้นอากาศที่เรา



ประเทศเนปาล มีความสูงตั้งแต่ 900 เมตร ไปจนถึง 5,300 เมตร เหนือระดับน้ำทะเล

3. อาการของโรคแพ้ความสูง

โรคแพ้ความสูง สามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ได้ดังนี้

1) Acute Mountain Sickness (AMS) เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นได้บ่อยที่สุด ตามรายงานวิจัยที่ผ่านมามพบว่านักท่องเที่ยวที่เดินทางไปที่สูงจะปรากฏอาการเหล่านี้ มากถึงร้อยละ 20-30 จากจำนวนนักเดินเขา ทั้งหมด โดยอาการความผิดปกติที่เกิดขึ้น คือ ปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน เวียนหัว ทานได้น้อย และนอนไม่หลับ

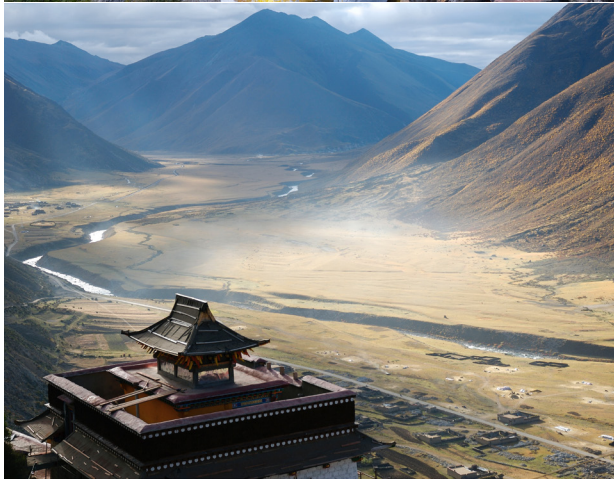
2) High-Altitude Cerebral Edema (HACE) เป็นกลุ่มอาการที่รุนแรงขึ้นต่อเนื่อง มาจาก AMS คือจะมีสมองบวมที่มากขึ้น ทำให้ เริ่มมีอาการเดินเซ หรืออาจจะปวดหัวมากขึ้น กว่าเดิม รวมทั้งมีอาการต่างๆ ที่แยลงไปอีก

3) High-Altitude Pulmonary Edema (HAPE) เป็นกลุ่มอาการของปอดบวมน้ำ ซึ่งจะทำได้

หายใจเข้าไปในร่างกายจึงได้ความดันของ ออกซิเจนที่ลดลงด้วย (แต่สัดส่วนของก๊าซต่างๆ ยังคงที่เช่นเดียวกับในระดับน้ำทะเล) ซึ่งสถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยมของคนไทย คือ เมืองเลห์ แคว้นลาดักส์ ประเทศอินเดีย มีความสูงอยู่ในช่วง 3,500 – 4,500 เมตร เหนือระดับน้ำทะเล

แซงกรีล่า มณฑลยูนนาน ประเทศจีน มีความสูงอยู่ในช่วง 2,500 – 4,400 เมตร เหนือระดับน้ำทะเล

การเดินเขาในเส้นทาง Annapurna Base Camp (ABC) หรือ Everest Base Camp (EBC)



เรานอนราบไม่ได้ ไอ้ออกมามีเสมหะสีชมพู และเหนื่อยมากขึ้น นอกจากนี้อาจจะมีอาการที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางขึ้นที่สูงอีกด้วย เช่น อาการปวดศีรษะจากการเดินทางไปที่สูง (High altitude headache)

4. ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคแพ้ความสูง

- 1) เคยเป็นโรคแพ้ความสูงมาก่อนในอดีต
- 2) กลุ่มที่เปลี่ยนความสูงอย่างรวดเร็วจากพื้นที่ราบ (rapid ascent) โดยเฉพาะการเดินทางโดยใช้เครื่องบิน เช่น เดินทางจากกรุงลิมา (Lima) ไปยังเมืองคุสโก (Cusco) ประเทศเปรู หรือบินจากเมืองเฉิงตู (Chengdu) สู่มืองลาซา (Lhasa) ประเทศจีน
- 3) ผู้ที่เปลี่ยนระดับความสูงของการนอนมากกว่า 500 เมตรต่อวัน เมื่ออยู่บนพื้นที่

ที่สูงกว่า 2,750 เมตรขึ้นไป โดยมักจะพบในกลุ่มนักเดินเขาในเขตประเทศเนปาล

- 4) อายุที่มากขึ้น เพศชายหรือหญิง ร่างกายฟิตไม่ฟิต มนุษย์ออฟฟิศ หรือนักวิ่งมาราธอนไม่ได้เป็นปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยป้องกันแต่อย่างใด

5. วิธีการป้องกันโรคแพ้ความสูง

วิธีการเหล่านี้เป็นเพียงการช่วยลดความเสี่ยงเท่านั้น ไม่สามารถป้องกันการเกิดโรคได้ 100%

- 1) เปลี่ยนระดับความสูงอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ควรเดินทางจากที่ต่ำไปนอนยังพื้นที่สูงมากกว่า 2,750 เมตรภายใน 1 วัน
- 2) เมื่อเดินทางไปที่ระดับความสูงเกินกว่า 2,750 เมตร ในแต่ละวันให้เปลี่ยนระดับ

ความสูงที่เราไปพักไม่ควรเกิน 500 เมตรต่อวัน และควรจะมีวันพักเพิ่มเติมในทุกๆ ระดับความสูง 1,000 เมตรที่เปลี่ยนไป

3) ใช้ยา Acetazolamide เพื่อช่วยให้ร่างกายปรับสภาพได้เร็วยิ่งขึ้น

4) จัดจำอาการต่างๆ ของโรคแพ้ความสูง ให้แม่นยำ เพื่อที่เราจะได้สังเกตตนเองได้อย่างทันท่วงที

5) ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำเรื่องปรับแผนการเดินทางหรือการใช้ยา

6. การใช้ยาเพื่อช่วยให้ร่างกายปรับตัวได้เร็วขึ้น

ปัจจุบันยาที่มีหลักฐานยืนยันว่ามีประสิทธิภาพในการช่วยให้ร่างกายปรับตัวเข้ากับความสูงที่เปลี่ยนไปได้เร็วยิ่งขึ้น แต่ไม่ได้ป้องกันการเกิดอาการได้ 100% คือ

1) Acetazolamide เป็นยาที่ทำให้เกิดภาวะเลือดเป็นกรดในร่างกาย โดยต้องเริ่มทานยาก่อนขึ้นพื้นที่สูง 1-2 วัน และควรจจะรับประทานตลอดทุกวันจนกระทั่งเดินทางถึงจุดสูงสุด โดยยานี้มีข้อควรระวังในผู้ที่แพ้ยา กลุ่มซัลฟา (Sulfonamides) ผลข้างเคียงที่พบบ่อย คือ ปลายนิ้วชา ปัสสาวะมากขึ้น รวมถึงคลื่นรบกวนผิดปกติไป

2) Dexamethasone เป็นยาในกลุ่มของสเตียรอยด์ สามารถใช้แทนในกลุ่มผู้ที่แพ้ยาซัลฟาได้ การใช้ยากลุ่มนี้ควรได้รับการสั่งโดยแพทย์เท่านั้น

7. คำแนะนำสำหรับนักเดินทางไทยเมื่อพบว่ามีอาการโรคแพ้ความสูงในระหว่างเดินทาง

เมื่อท่านพบว่าตนเองมีอาการรู้สึกไม่สบายตัวระหว่างที่กำลังเดินทางอยู่บนพื้นที่สูง ให้พึงระลึกไว้เสมอว่าเราอาจกำลังมีภาวะแพ้ความสูงอยู่ (ทั้งนี้อาจจะเป็นเนื่องจากสาเหตุอื่นได้) ดังนั้นการปฏิบัติตนในเบื้องต้นจึงควรทำตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้



1) ไม่ควรที่จะเดินทางไปยังพื้นที่สูงมากกว่าเดิม หากเดินทางเป็นกลุ่มอาจต้องให้เพื่อนเดินทางไปก่อน จนกว่าเราจะมีอาการดีขึ้น จึงพิจารณาแผนการเดินทางต่ออีกครั้ง

2) หากการพักรักษาตัวที่ความสูงนั้นๆ ไม่ทำให้อาการดีขึ้น การพิจารณาลงไปยังพื้นที่ระดับความสูงต่ำกว่าคือสิ่งที่จำเป็น และถ้ามีอาการที่รุนแรงขึ้น เช่น ปวดหัวอย่างรุนแรง นอนราบไม่ได้ ไอมีเสมหะสีชมพู หอบเหนื่อยอย่างรุนแรง ฯลฯ ควรพิจารณาเดินทางลงทันทีในทุกกรณี

3) พบแพทย์ที่โรงพยาบาลท้องถิ่นเพื่อช่วยประเมินอาการ

4) หากการพบแพทย์เป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ พิจารณารับประทานยาที่ช่วยบรรเทาอาการแพ้ความสูง เช่น Acetazolamide, Dexamethasone หรืออุปกรณ์อื่นๆ ที่สามารถช่วยได้ เช่น การสูดออกซิเจน (oxygen supplement) หรือ portable hyperbaric chamber



8. สมุนไพรจากธรรมชาติกับโรคแพ้ความสูง

เวลาที่เดินทางไปยังพื้นที่สูงในประเทศต่างๆ มักจะพบว่า มีพืชประจำถิ่นที่คนท้องถิ่นมักใช้กันเป็นประจำเพื่อบรรเทาอาการจากโรคแพ้ความสูง เช่น กระเทียมสดหรือชาชิงที่เนปาล ใบโคคาในประเทศเปรู เม็ดแปะก๊วยอัดเม็ดใส่กระป๋อง หรือออกซิเจนกระป๋องที่เมืองจิ้น เป็นต้น

1) เม็ดแปะก๊วย (Ginkgo Biloba) เป็นหนึ่งในยาสมุนไพรที่มีผลการวิจัยอย่างกว้างขวางในแง่ของคุณประโยชน์ในการป้องกันภาวะแพ้ความสูง แต่ด้วยหลักฐานปัจจุบันยังไม่สามารถสรุปได้อย่างชัดเจน และมีประเด็นเรื่องคุณภาพของการผลิตและการบรรจุเม็ดของแปะก๊วยที่ไม่ได้มาตรฐาน และมีหลากหลายยี่ห้อ ซึ่งยากที่จะเปรียบเทียบประโยชน์ที่แท้จริงได้

2) ออกซิเจนกระป๋อง เป็นตัวเลือกหนึ่งที่นักเดินทางสามารถเลือกใช้เพื่อลดอาการโรคแพ้ความสูงแบบไม่รุนแรงได้ แต่ประเด็นอาจจะเป็นปริมาณของออกซิเจนที่เราสามารถพกพาได้ เนื่องจากการใช้ออกซิเจนเพื่อบรรเทาอาการจำเป็นต้องใช้อย่างต่อเนื่องไม่ได้เพียงแค่นั่งถึงสองกระป๋องเท่านั้น ซึ่งที่มีขายตามสถานที่ท่องเที่ยวส่วนใหญ่จะมีขนาดบรรจุประมาณ 5-10 ลิตร ในทางการแพทย์เมื่อมีอาการแพ้ความสูง แพทย์มักจะให้ดมออกซิเจนผ่านทางสายยางมายังบริเวณจมูก หรือครอบทั้งจมูกและปาก โดยปริมาณออกซิเจนที่แพทย์

ใช้นั้นมีตั้งแต่ 2-5 ลิตรต่อนาที เป็นเวลาประมาณ 10-20 นาที หรืออาจมากกว่านั้นแล้ว แต่อาการของนักเดินทาง เช่น หากมีการให้ออกซิเจน 100% ที่ปริมาณ 2 ลิตรต่อนาทีเป็นเวลา 10 นาที เท่ากับว่าต้องใช้ออกซิเจนทั้งหมด 20 ลิตรหรือต้องใช้ออกซิเจนกระป๋องมากกว่า 2 กระป๋อง อาการของนักเดินทางจึงจะดีขึ้น

3) ใบโคคา (Coca) ที่ใช้ในอเมริกาใต้ มีงานวิจัยบางส่วนที่บ่งบอกถึงผลดีต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบทางเดินหายใจระหว่างเดินทางบนที่สูง แต่ผลวิจัยในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในปัจจุบันยังไม่ชัดเจนและไม่แนะนำให้ใช้เป็นวิธีการหลักในการป้องกันภาวะแพ้ความสูง

4) สำหรับสมุนไพรอื่นๆ เป็นการยากที่จะสรุปได้ว่ามีประโยชน์หรือไม่ เนื่องจากข้อมูลวิจัยตามหลักวิทยาศาสตร์ยังมีข้อจำกัด แต่สิ่งหนึ่งที่สามารถสรุปได้แน่นอน คือไม่แนะนำให้ใช้ยาสมุนไพรเหล่านี้เป็นยาหลัก เพื่อใช้ในการป้องกันหรือรักษาอาการโรคแพ้ความสูงให้ใช้วิธีทางการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นหลักก่อนเสมอ การใช้ยาสมุนไพรต่างๆ เป็นเพียงทางเลือกเสริมเท่านั้น





เอกสารอ้างอิง

1. Bartsch P, Swenson ER. Acute high-altitude illnesses. *N Engl J Med*. 2013 Oct 24;369(17):1666–7.
2. Hackett PH, Roach RC. High-altitude medicine and physiology. In: Auerbach PS, editor. *Wilderness Medicine*. 6th ed. Philadelphia: Mosby Elsevier; 2012. p. 2–32.
3. Luks AM, McIntosh SE, Grissom CK, Auerbach P S, Rodway GW, Schoene RB, et al. Wilderness Medical Society consensus guidelines for the prevention and treatment of acute altitude illness. *Wilderness Environ Med*. 2010 Jun;21(2):146–55.



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Travel Health

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ



ผู้เขียน : แพทย์หญิงนุจรินทร์นารถ คูหาเกษมสิน

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ



การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ หรือ Ecotourism

หมายถึงการท่องเที่ยวไปในสถานที่ที่ยังคงความเป็นธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ ภูเขา สัตว์ป่า เทียบทางทะเล รวมถึงการสัมผัสวิถีชีวิตของผู้คนและวัฒนธรรม เป็นการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน มีการปรับเปลี่ยนแปลงสิ่งที่มีอยู่เดิมให้น้อยที่สุด ใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างจำกัดให้น้อยที่สุด อนุรักษ์ความเป็นอยู่ของผู้คนและสัตว์ป่าอย่างเหมาะสม มีการให้ความรู้เรื่องของระบบนิเวศ ประวัติความเป็นมา ข้อควรปฏิบัติ และไม่ควรปฏิบัติสำหรับนักท่องเที่ยว ที่สำคัญชาวบ้านมีส่วนร่วม เข้าใจประโยชน์ของการทำนุบำรุงรักษาธรรมชาติและวัฒนธรรม และได้ผลตอบแทนจากการท่องเที่ยวนี้ อย่างเท่าเทียม จุดประสงค์ คือ มุ่งหวังให้เกิดการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ โดยการร่วมมือกันระหว่างนักท่องเที่ยวและชาวบ้านอย่างถาวร

ยกตัวอย่างการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ เช่น การพักผ่อนสันทนาการ การเยี่ยมชมเผ่าต่างๆ การดำน้ำดูปะการัง การเดินป่า การปีนภูเขา ชมปล่องภูเขาไฟ การดูนก ท่องซาฟารีที่แอฟริกา ดูกอริลลาในป่าเขตร้อน นั่งเรือตกปลาหมึกกับชาวประมง หรือชมแหล่งเพาะปลูกทางการเกษตร เป็นต้น

การท่องเที่ยวในลักษณะนี้ นักท่องเที่ยวเชิงนิเวศจะมีโอกาสสัมผัสกับโรคและภัยด้านสุขภาพได้มาก เนื่องจากการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อน อาจต้องมีการเดินทางเข้าไปในแหล่งทุรกันดาร ต้องใช้ชีวิต กินอาหาร และน้ำแบบชาวบ้าน ขาดความรู้ด้านการป้องกันปัญหาสุขภาพ และสถานที่ที่เที่ยวเหล่านี้มักอยู่ในพื้นที่ห่างไกลความเจริญ อาจจะไม่ได้รับการรักษาไม่ทันท่วงที โรคและภัยที่เกิดขึ้นอาจรุนแรงถึงชีวิตได้ ซึ่งโรคและภัยสุขภาพ



ที่เกิดขึ้นในนักท่องเที่ยวแต่ละท่านนั้น อาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ โรคประจำตัว และประสบการณ์ โดยความเสี่ยงด้านสุขภาพ อาจเป็นความเสี่ยงทางด้านกายภาพ เช่น อุบัติเหตุ โดนสัตว์ทำร้าย เป็นต้น หรือความเสี่ยงด้านโรคติดเชื้อ เช่น มาลาเรีย พยาธิใบไม้ในเลือด เป็นต้น ดังนั้น นักท่องเที่ยวควรตระหนักถึง ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ตนเองและคณะ แนะนำให้ศึกษาหาข้อมูลก่อนการท่องเที่ยว เพื่อเตรียมการป้องกันไว้ล่วงหน้า รวมถึง การวางแผนไว้หากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน

ความเสี่ยงทางด้านกายภาพแก่นักท่องเที่ยว อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

1. อุบัติเหตุจากการเดินทาง ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางโดยพาหนะชนิดใดก็ตาม เช่น การขับขีรถจักรยานยนต์ พาหนะที่ประกอบเอง (รถอีแต๋น) จักรยาน สัตว์พาหนะต่างๆเช่น ช้าง ม้า อูฐ รวมถึงการโดยสารเรือรูปแบบต่างๆ อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บแก่ร่างกาย ตั้งแต่ อาการเล็กน้อยจนกระทั่งถึงขั้นเสียชีวิตได้

แนะนำให้โดยสารพาหนะที่ได้มาตรฐาน คาดเข็มขัดนิรภัยตลอดเวลา สวมหมวกกันน็อค นั่งเรือที่มีเสื่อหรือห่วงยางชูชีพเพียงพอ วางแผนในกรณีเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดขณะเดินทาง อุบัติเหตุอื่นๆ อาจเกิดได้จากกิจกรรมต่างๆ ระหว่างการท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็นทางบก หรือทางน้ำ เช่น การปลูกป่าชายเลน ล่องแพ เก็บผักผลไม้ ปลูกต้นไม้ ออกเรือหาปลา ดำน้ำตื้น หรือการดำน้ำลึกแบบสคูบา เป็นต้น

การเดินทางท่องเที่ยวเชิงนิเวศมักจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเดินป่า หรือปีนเขา ซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งหรือทั้งหมดของการท่องเที่ยว นั้น ภัยสุขภาพจากการเดินป่า ขึ้นกับลักษณะเส้นทางที่เดิน ระยะเวลาที่เดิน ความยืดหยุ่นแข็งแรงของกล้ามเนื้อและประสบการณ์ของนักท่องเที่ยว อุบัติเหตุเหล่านี้มีสาเหตุมาจากการลื่น สะดุดล้ม ช้อเท้าพลิกหรือรองเท้ากัด ทำให้มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเป็นตะคริวบาดแผลฉีกขาด แผลฟกช้ำตามส่วนต่างๆ ของร่างกายอาจรุนแรงถึง



กระดุกหัก ข้อหลุด บาดแผลฉกรรจ์ หรือตกเขาได้
แนะนำให้เตรียมตัวออกกำลังกายก่อนเดินทาง
บริหารกล้ามเนื้อเป็นระยะ ดื่มน้ำมากๆ หรือ
ดื่มน้ำเกลือแร่แทน เลือกรองเท้าที่เหมาะสม
อาจใช้ไม้เท้าช่วยในการเดิน สวมเสื้อผ้ามิดชิด
เนื้อหนาแห้งเร็วเพื่อป้องกันตัว

2. อันตรายจากสัตว์ทำร้าย แม้ว่าจะพบ
ไม่ได้บ่อยนัก แต่หากเกิดเหตุการณ์ขึ้นก็อาจ
รุนแรงถึงพิการหรือเสียชีวิตได้ เช่น ช้างเหยียบ
ปลากลามกัด สัตว์ป่าทำร้ายนักท่องเที่ยว
แมวน้ำไล่กัด เจียงปลากระเบนแทง ลิงกัด
เป็นต้น แนะนำไม่ให้สัมผัสสัตว์ตามธรรมชาติ
ทุกชนิด รักษาระยะห่างระหว่างมนุษย์และ
สัตว์ไว้เสมอ ปฏิบัติตามกฎหมายและคำแนะนำของ
เจ้าหน้าที่

3. พิษจากพืชและสัตว์ พิษจากพืชมักเกิดจาก
การรับประทานเข้าไป เช่น เห็ดพิษ น้ำผึ้งจาก
ดอกยี่โถ พิษหิวบางชนิด อาการมักขึ้นกับปริมาณ
ที่รับประทาน เด็กมักมีอาการรุนแรงกว่าผู้ใหญ่
ส่วนพิษจากสัตว์อาจเกิดได้จากการรับประทาน
เช่น แมงดาทะเลแบบหางกลม หรือเหรา
ปลาปักเป้า คางคก เป็นต้น แนะนำหลีกเลี่ยง
การทานอาหารที่ไม่ทราบว่ามีพิษหรือไม่

พิษจากสัตว์อาจเกิดได้จากการสัมผัส กัด
ต่อยด้วย ซึ่งอาจรุนแรง ถึงชีวิตได้ เช่น หนูพิษกัด
สัมผัสแมงกะพรุน (แมงกะพรุนกล่องทำให้
เสียชีวิตทันทีได้) ปลาไหลมอเรย์กัด หอยเต่าปูนต่อย
แมงมุมบางชนิดกัด เป็นต้น บางกรณีอาจไม่รุนแรง
ถึงชีวิต เช่น ผิวหนังอักเสบจากแมลงก้นกระดก
เลือดไหลไม่หยุดจากทากกัด เป็นต้น แนะนำทนาย
ป้องกันแมลงตลอดเวลา ไม่สัมผัสสัตว์ทุกชนิด
ไม่เดินทางในที่เปลี่ยวคนเดียว ไม่เข้าไปใน
จุดที่ห้ามเข้า เป็นต้น

4. ผลจากสภาพอากาศและสิ่งแวดล้อม
ก่ออันตรายได้เช่นกัน เช่น อากาศหนาว
หิมะตก อาจทำให้เกิดภาวะอุณหภูมิกายต่ำ
จนเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะเด็กเล็ก หิมะกัด
อาจรุนแรงถึงขั้นเกิดความพิการได้ ความร้อน
อาจทำให้เสียชีวิตจากภาวะอุณหภูมิกาย
สูงเกินไป แสงแดดและรังสียูวี ทำให้ผิวไหม้
และอาจเกิดภาวะตาบอดชั่วคราวได้จาก
ปริมาณรังสียูวีสะท้อนเข้ามาตามากเกินไป สารเคมี
บางชนิด เช่น ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (กำมะถัน)
ที่ปล่อยออกมาจากปากปล่องภูเขาไฟ หากสูดดม
ในปริมาณมากเป็นระยะเวลาอันยาวนาน อาจเกิด
ผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจได้ แนะนำ



ให้เลือกเครื่องแต่งตัวให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ ดื่มน้ำให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงสถานที่เสี่ยงภาวะแพ้ที่สูงจากการเดินทางขึ้นไปพื้นที่สูงกว่า 2,500 เมตรจากระดับน้ำทะเล บางกรณีอาจรุนแรงถึงชีวิต แนะนำให้พบแพทย์ก่อนเพื่อประเมินความเสี่ยง อาจจำเป็นต้องรับยาป้องกันอาการโรคน้ำหนึบ จากการดำน้ำลึกแบบสคูบา อาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้เช่นกัน แนะนำปฏิบัติตามกฎการดำน้ำอย่างเคร่งครัด

ภาวะเมารถ เมารถเมาเรือ แม้จะไม่รุนแรงแต่อาจส่งผลกระทบต่อแผนการเดินทางและกิจกรรมที่วางไว้ได้ แนะนำให้ป้องกันโดยการกินยา แก้วเมารถก่อนเดินทางครึ่งชั่วโมง ไม่ทานอาหารมันๆ หรือรสจัดก่อนการเดินทาง ไม่จ้องเพ่งที่จุดใดจุดหนึ่ง เช่น อ่านหนังสือ หรือเล่นโทรศัพท์ระหว่างเดินทาง

5. ภัยธรรมชาติ เช่น ไฟป่า แผ่นดินไหว ดินสไลด์ ภูเขาไฟระเบิด สึนามิ อาจเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะพื้นที่ที่มีประวัติภัยเหล่านี้เป็นประจำ แนะนำให้ติดตามข่าวสาร ทำตามคำแนะนำของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือหลีกเลี่ยงการเดินทาง

ความเสี่ยงด้านโรคติดเชื้อ แบ่งได้ตามแหล่งที่มาของเชื้อโรค ดังนี้

1. โรคติดเชื้อจากอาหารและน้ำ เช่น โรคท้องร่วงในนักท่องเที่ยว มักเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ระดับความรุนแรงตั้งแต่น้อยถึงมาก ความเสี่ยงแตกต่างกันตามสถานที่ที่เดินทางไป โรคไวรัสตับอักเสบบี พยาธิบางชนิดในอาหารที่ไม่สุกหรือปนเปื้อนมากับผักสด รวมถึงเชื้อโรคที่ปนเปื้อนมาในน้ำดื่มที่ไม่สะอาด แนะนำให้กินอาหารสุกสุก ไม่กินอาหารที่วางทิ้งไว้นาน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร ดื่มน้ำดื่มบรรจุขวดที่สะอาด ฝาปิดสนิท หากต้องดื่มน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติ แนะนำให้ทำให้ปราศจากเชื้อก่อนโดยวิธี ต้ม กรองละเอียด ใส่คลอรีน หรือผ่านรังสียูวีก่อนดื่ม บริโภคนมหรือผลิตภัณฑ์จากนมที่ผ่านการต้มหรือทำให้ปลอดเชื้อแล้วเท่านั้น

2. โรคติดเชื้อมาโดยแมลง เช่น มาลาเรีย จากยุงก้นปล่อง ไข้เหลือง ไข้เลือดออก ไข้ชิคา ไข้ชิคุนคุนยา (Chikungunya) จากยุงลาย ไข้สมองอักเสบเจ็จากยุงรำคาญ โรคเหงาหลับจากแมลงวันเซทซี โรคลีชมาเนียจากริ้นฝอยทราย โรคไลม์ โรคสมองอักเสบจากเห็บกัด แนะนำให้ป้องกันแมลงกัดโดยการทายากันแมลงสวมเสื้อผ้ามิดชิด นอนในมุ้ง และหลีกเลี่ยง



ออกนอกสถานที่ในเวลาที่เหมาะสม ในกรณีที่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อมาก ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำป้องกันโรคมาลาเรีย

3. โรคติดเชื้อจากสิ่งแวดล้อมตามแหล่งน้ำธรรมชาติ เช่น โรคพยาธิใบไม้ในเลือด จากการสัมผัสน้ำในทะเลสาบหรือแม่น้ำ โรคฉี่หนูจากการสัมผัสน้ำขัง โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้ออะมีบาจากการว่ายน้ำในแหล่งน้ำที่มีเชื้อนี้อยู่ เชื้อโรคบางชนิดอยู่ในดินทราย เช่น โรคพยาธิปากขอ อาจไชเข้าร่างกายผ่านทางผิวหนังหรือบาดแผลได้ เชื้อบาดทะยักผ่านทางบาดแผล พยาธิบางชนิดในที่สุดของนมัยไม่ดี แนะนำให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสดิน ทราย และน้ำธรรมชาติโดยตรง ไม่เดินเท้าเปล่า สังเกตป้ายเตือนและปฏิบัติตามกฎ รักษาสุขอนามัยให้ดี ขับถ่ายในที่ที่กำหนดไว้ให้ หรืออาจรับวัคซีนป้องกันบาดทะยักล่วงหน้า

4. โรคติดเชื้อจากสัตว์ เช่น พืชสุนัขบ้า หากโดนสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกัด ทำให้เกิดแผล ไม่ว่าจะมึนเลือดออกหรือไม่ก็ตาม โดนเลียบนผิวหนังที่มีบาดแผลสด หรือโดนเลียตา

เลียปาก ถือว่ามีโอกาสติดเชื้อพิษสุนัขบ้าได้ทุกกรณี จำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างรวดเร็วที่สุด เนื่องจากเป็นโรคที่หากเป็นแล้วไม่มีโอกาสรอดชีวิต แนะนำให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด หรืออาจปรึกษาแพทย์เพื่อรับวัคซีนป้องกันล่วงหน้าได้ นอกจากนี้ยังมีโรคเมอร์สเกิดจากการสัมผัสน้ำลายอุจจาระหรือโรคอีโบลาเกิดจากการกินหรือสัมผัสสัตว์ป่า ทำให้รุนแรงถึงเสียชีวิตได้เช่นกัน จึงแนะนำให้สัมผัสสัตว์เลย

5. โรคติดเชื้อจากคนสู่คน โดยการสัมผัสสารคัดหลั่ง น้ำมูก น้ำลาย เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคหัด โรคไข้กาฬหลังแอ่น โรคไอกรน เป็นต้น อาจติดจากคนระลอกที่หวัดด้วยตัวเอง หรือจากชาวบ้านก็ได้ แนะนำให้ทุกคนรักษาสุขอนามัยให้สะอาด สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล ไม่สัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย อาจปรึกษาแพทย์เพื่อรับวัคซีนป้องกันโรคล่วงหน้าได้

โรคประจำตัวเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อนักท่องเที่ยวแตกต่างกัน เช่น ผู้ที่เป็นโรค



หอบหืด อาจมีปฏิกิริยาต่อฝุ่นควันได้มากกว่าคนทั่วไป ผู้ป่วยโรคหัวใจหรือโรคปอด อาจไม่เหมาะกับการขึ้นที่สูงหรือดำน้ำ ผู้ป่วยโรคตับหากติดเชื้อโรคบางชนิดจะมีอาการรุนแรงได้ ผู้ป่วยภูมิคุ้มกันบกพร่องอาจไม่สามารถเดินทางไปบางพื้นที่ได้ เนื่องจากเสี่ยงโรคติดเชื้อรุนแรง รวมถึงผู้ที่แพ้สารก่อภูมิแพ้อย่างรุนแรงไม่ว่าจะแพ้อาหาร ยาหรือแมลง ควรต้องระมัดระวังตนเองเป็นพิเศษ และเตรียมการรักษากรณีฉุกเฉินไปด้วย แนะนำให้พบแพทย์ก่อนการเดินทาง

นักท่องเที่ยวเชิงนิเวศควรเตรียมตัวก่อนการเดินทาง โดยการหาข้อมูลของสถานที่ที่จะเดินทางไปและเมื่อทราบถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้แล้ว ให้เตรียมการป้องกัน อาจร่วมกับการปรึกษาแพทย์รับคำแนะนำ การรับวัคซีนหรือยาป้องกันโรค รวมทั้งเตรียมเครื่องมือและยารักษาโรคกรณีฉุกเฉิน นอกจากผลกระทบ

ต่อตัวนักท่องเที่ยวเองแล้ว นักท่องเที่ยวควรคำนึงถึงผลกระทบต่อสถานที่ชาวบ้าน สัตว์ป่า และธรรมชาติในแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ ด้วยว่าการมาท่องเที่ยวเพื่อช่วยดำรงให้ธรรมชาติและวัฒนธรรมที่มีอยู่ไม่ถูกทำลายไป เช่น การทิ้งขยะให้ถูกที่ไม่ใช้สารเคมี ไม่รบกวนสัตว์ป่า ไม่ส่งเสียงดัง และให้ความเคารพแก่ชาวบ้านอย่างเหมาะสม

สรุป การท่องเที่ยวเชิงนิเวศนี้ควรได้รับการสนับสนุนเพื่อประโยชน์จากการท่องเที่ยวและประโยชน์ด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตาม นักท่องเที่ยวควรตระหนักและเตรียมความพร้อมรับมือกับความเสี่ยงด้านโรคและภัยที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการท่องเที่ยวให้เหมาะสม





เอกสารอ้างอิง

1. สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ (อินเทอร์เน็ต). กรุงเทพมหานคร (สืบค้นเมื่อ 18 มี.ค.2562). แหล่งข้อมูล: <http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=27&chap=3&page=t27-3-infodetail01.html>
2. Kuhakasemsin N., Piyaphanee W., Salee P., Mansanguan C., Kittitrakul C., Kusolsuk T., Silachamroon U., Leowattana W., Chanthavanich P. Health Problems among Thai Trekkers in Thailand: a prospective study. *JITMM Proceedings* 7 (2018):29-34.
3. World health organization. Schistosomiasis [Internet]. Geneva [cited 2019 Mar 18]. Available from: www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/schistosomiasis
4. Mutebi JP, Hawley WA., Brogdon WG. Protection against Mosquitoes, Ticks and Other Arthropods CDC Yellow Book 2018; Chapter 2 The Pretravel Consultation [Internet]. Atlanta [cited 2019 Mar 18]. Available from: wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/the-pre-travel-consultation/protection-against-mosquitoes-ticks-other-arthropods



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Travel Health

การเจ็บป่วยจากการดำน้ำ



ผู้เขียน : นาวาตรีหญิงแจ่มจันทร์ จันทรแจ่ม
นาวาเอกกมลศักดิ์ ต่างใจ

การเจ็บป่วยจากการดำน้ำ



การดำน้ำเป็นกิจกรรมที่กำลังได้รับความนิยมมากขึ้นในกลุ่มนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยเฉพาะการดำน้ำลึกแบบสคูบา เนื่องจากประเทศไทยมีแหล่งดำน้ำที่สวยงาม และได้รับความนิยมเป็นอันดับต้นๆ ของโลก

ในแต่ละปีมีนักท่องเที่ยวหลายรายที่ได้รับบาดเจ็บ และเจ็บป่วยจากการดำน้ำ ทั้งในพื้นที่อันดามันและอ่าวไทย โดยอันตรายจากการดำน้ำ เป็นสิ่งที่สามารถป้องกันการเกิดและลดความเสี่ยงได้ หากนักดำน้ำมีความรู้ความเข้าใจถึงวิธีการดำน้ำ การใช้อุปกรณ์ การเลือกดำน้ำในระดับความลึก และความยากที่เหมาะสมกับระดับการเรียนรู้ดำน้ำของตนเอง ตลอดจนความเข้าใจถึงการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับการดำน้ำและการปฐมพยาบาลที่เหมาะสม

ร่างกายนักดำน้ำ

เมื่อเราดำน้ำลึกลงไปเรื่อยๆ ร่างกายจะถูกกระทบจากความดันที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งเกิดขึ้นจากน้ำหนักของน้ำที่อยู่รอบตัวนักดำน้ำ และน้ำหนักของชั้นบรรยากาศเหนือน้ำ โดยทุกๆ ความลึกของน้ำทะเล 33 ฟุตหรือ 10 เมตร จะมีความกดดันเพิ่มขึ้นเท่ากับ 1 บรรยากาศ โดยทั่วไปนักดำน้ำใช้อากาศในการหายใจใต้น้ำ ซึ่งในถึงอากาศประกอบด้วยก๊าซผสมระหว่างไนโตรเจน 79% และออกซิเจน 21% ถ้านักดำน้ำอยู่ภายใต้เวลานานพอ ไนโตรเจนจะละลายเข้าสู่เนื้อเยื่อของร่างกายจนถึงภาวะอัมตัม เมื่อนักดำน้ำเริ่มดำขึ้นสู่ผิวน้ำ ก็จะมีการคายก๊าซออกมาจากของเหลวและเนื้อเยื่อของร่างกาย ซึ่งถ้านักดำน้ำไม่สามารถควบคุมระยะเวลาใต้น้ำและอัตราการดำขึ้น



ให้เหมาะสมได้ ไนโตรเจนที่ละลายอยู่ก็จะกลายเป็นฟองก๊าซจำนวนมากจนเกินความสามารถที่ร่างกายจะกำจัดได้ ซึ่งฟองก๊าซเหล่านี้จะไปแทรกตามเนื้อเยื่อและระบบต่างๆ ของร่างกาย จนก่อโรคและอาการผิดปกติ

ความผิดปกติที่พบจากก๊าซชนิดต่างๆ

เป็นภาวะที่เกิดการเป็นพิษของก๊าซหลากหลายชนิด และหลายรูปแบบ มักแสดงอาการขณะอยู่ใต้น้ำ โดยกลุ่มอาการพิษของก๊าซที่พบได้บ่อยในกลุ่มนักดำน้ำเพื่อการสันทนาการและการท่องเที่ยว ได้แก่

1. การเป็นพิษของคาร์บอนไดออกไซด์ (Carbon-dioxide Disorders)

ภาวะการคั่งของคาร์บอนไดออกไซด์ (Hypercapnia) มักเกิดจากอุปกรณ์ดำน้ำที่ไม่ดีพอ มีการเพิ่มขึ้นแรงต้านการหายใจในระบบ อาการที่พบเป็นอย่างแรก คือ การหายใจลึกและเร็วขึ้นหลังจากนั้นอาจจะมีอาการปวดศีรษะด้านหน้า คลื่นไส้ สับสน และหมดสติ ในที่สุด การบรรเทาภาวะนี้เมื่อเกิดขึ้นใต้น้ำ ควรหยุดกิจกรรมทั้งหมดที่ทำอยู่ และยกเลิกการดำน้ำ

2. การเป็นพิษของคาร์บอนมอนนอกไซด์ (Carbon-monoxide Toxicity)

มักเกิดจากการปนเปื้อนของคาร์บอนมอนนอกไซด์ไปกับก๊าซที่ใช้ในการหายใจ อาการที่พบบ่อย คือ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ สับสน และหมดสติ การรักษาสามารถทำได้โดยการให้นักดำน้ำหยุดการดำด้วยก๊าซที่ปนเปื้อน และให้ออกซิเจน 100%

3. การเมาไนโตรเจน (Nitrogen Narcosis)

เริ่มพบภาวะนี้ได้ตั้งแต่ระดับ 20 เมตรขึ้นไป อาการที่พบคล้ายกับคนเมาสุรา เริ่มจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าช้าลง การรับรู้และการคำนวณผิดพลาด เวียนศีรษะ เห็นภาพหลอนและหมดสติ การรักษาภาวะนี้ทำได้โดยการดำขึ้นสู่ที่ตื้นหรือผิวน้ำ

โรคที่เกิดจากความดันบรรยากาศที่เปลี่ยนแปลง (Dysbaric illness)

1. โรคจากการลดความกด

(Decompression Sickness, DCS)

โรคนี้อาจถูกเรียกกันว่าโรคน้ำหนึบ หรือ Bends เกิดจากเมื่อนักดำน้ำทำการดำน้ำลงไปอยู่ในที่ที่มีความดันที่เพิ่มขึ้นตามระดับความลึกที่ดำลงไปนั้น

ตารางที่ 1 อาการของโรคจากการลดความกด ทั้ง 2 ชนิด

DCS ชนิดที่ 1	DCS ชนิดที่ 2
<ul style="list-style-type: none"> - ปวดข้อ และ/ หรือ ปวดกล้ามเนื้อที่ใดที่หนึ่ง (bends) - คันผิวหนังและมีผื่นขึ้น - ผื่นที่ผิวหนัง (Cutis marmorata) - มีการบวมของต่อมระบบน้ำเหลือง 	<ul style="list-style-type: none"> - ปวดบริเวณข้อและกล้ามเนื้อทั้งสองข้าง หรือ ปวดหลายข้อ และกล้ามเนื้อหลายมัด - มีอาการทางปอด (chokes) - มีอาการของหูชั้นใน (staggers) - มีอาการระบบประสาทส่วนกลาง - มีอาการทางระบบไหลเวียนโลหิต

จะทำให้ก๊าซไนโตรเจนซึ่งเป็นก๊าซเฉื่อยละลายเข้าไปอยู่ในเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย ได้มากขึ้น ซึ่งปริมาณของก๊าซไนโตรเจนที่ละลายเข้าไปในร่างกายจะขึ้นอยู่กับระยะเวลาและความลึกที่ทำการดำน้ำหากมีปริมาณไนโตรเจนในร่างกายมากเกินไปและน้ำดำน้ำขึ้นสู่ผิวน้ำเร็วเกินไป จะมีการก่อตัวเป็นฟองของก๊าซในกระแสเลือด และเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกายหลังขึ้นสู่ผิวน้ำ อันเนื่องมาจากการกำจัดก๊าซที่ละลายอยู่ในร่างกายไม่เพียงพอ ซึ่งฟองก๊าซที่เกิดขึ้นเหล่านี้จะมีผลทั้งอุดกั้นเส้นเลือด ทำให้เกิดการขาดเลือดโดยตรง และยังสามารถกระตุ้นกระบวนการอักเสบต่างๆ ของร่างกายได้อีกหลายระบบ โดยได้แบ่ง DCS ออกเป็นสองชนิด ตามความรุนแรงของโรค ดังตารางที่ 1

2. ภาวะปอดขยายตัวเกิน (Pulmonary Over-Inflation Syndromes, POIS)

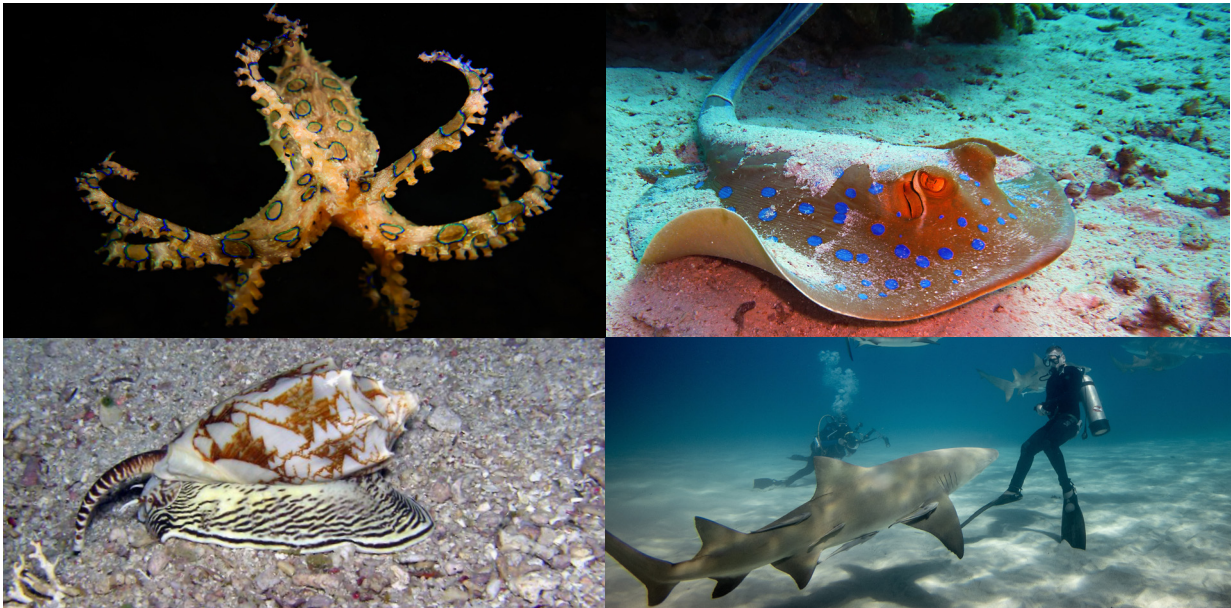
POIS เป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากการขยายตัวของก๊าซในปอดในขณะที่มีการดำน้ำขึ้นฉับพลัน สามารถเกิดได้ในกรณีที่นักดำน้ำกลับหายใจหรือปอดมีพยาธิสภาพบางอย่าง ก๊าซในปอดจะขยายตัวมากจนทำให้ถุงลมในปอดฉีกขาดและฟองก๊าซสามารถหลุดเข้าไปสู่เนื้อเยื่อและระบบไหลเวียนโลหิตของร่างกาย กลุ่มอาการนี้ประกอบด้วยมีภาวะลมรั่วในเยื่อหุ้มปอด มีฟองก๊าซแทรกในเนื้อเยื่อรอบปอด และหัวใจและชั้นใต้ผิวหนัง นอกจากนี้ฟองก๊าซจากภาวะ POIS ที่หลุดจากถุงลมปอดเข้าไปสู่หลอดเลือดแดงฝอย จากนั้นก็กลับเข้าสู่หัวใจ และเข้าสู่กระแสเลือดแดง จะไปอุดกั้นการไหล

เวียนโลหิตทำให้เกิดการขาดเลือดเฉียบพลัน ตำแหน่งที่พบบ่อยที่สุด คือ ระบบประสาทส่วนกลางและหัวใจ ทำให้มีอาการหมดสติ แขนขา อ่อนแรงเฉียบพลันหรือหัวใจหยุดเต้นได้

3. การบาดเจ็บจากการเปลี่ยนแปลงความดัน (Barotrauma)

การเปลี่ยนแปลงทั้งการเพิ่มขึ้นและลดลงของปริมาตรอากาศที่อยู่ตามช่องว่างในร่างกาย เช่น หูชั้นกลาง ไชน์ส หรือช่องอากาศที่เกิดขึ้นจากอุปกรณ์การดำน้ำ เช่น หน้ากากดำน้ำ อาจทำให้มีการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อรอบโพรงอวัยวะนั้น อาการแสดงจะขึ้นอยู่กับอวัยวะที่มีการบาดเจ็บ อวัยวะที่ได้รับการบาดเจ็บที่พบบ่อยที่สุด คือ หูชั้นกลาง โดยเกิดขึ้นเมื่อมีการดำลงใต้ผิวน้ำ ก๊าซในหูชั้นกลางระหว่างเยื่อแก้วหูกับหูชั้นในจะมีปริมาตรลดลง เยื่อแก้วหูจะมีการดึงตัวมากจนกระทั่งเกิดเป็นความรู้สึกปวดหู ซึ่งถ้าไม่ได้รับการปรับความดันในช่องหูชั้นกลาง จะมีเลือดออกในหูชั้นกลาง หรือมีการฉีกขาดของเยื่อแก้วหูได้ มักพบในผู้ที่ดำน้ำขณะมีอาการหวัด คัดจมูก

การป้องกันภาวะนี้ สามารถทำได้โดยการหยุดการดำลง พยายามปรับความดันในช่องหูชั้นกลาง ด้วยการทำ Valsalva maneuver ซึ่งในกลุ่มนักดำน้ำมักเรียกว่า การป๊อปหู คือ การพยายามหายใจออกทางจมูกขณะที่ใช้มือบีบจมูกไว้และปิดปากสนิท จนกระทั่งมีเสียงลมในหู ถ้าไม่สามารถปรับความดันในช่องหูชั้นกลางขณะที่กำลังดำน้ำ อาจต้องเปลี่ยนระดับความลึก



มายังที่ตื้นขึ้นเพื่อลองทำซ้ำ ถ้ายังไม่ดีขึ้น อาจต้องยกเลิกการดำน้ำ

อันตรายจากสัตว์ทะเลมีพิษ

นักดำน้ำอาจสัมผัสพิษหรือถูกทำร้าย จากสัตว์ทะเลชนิดต่างๆได้ โดยอันตรายจาก สัตว์ทะเลมีพิษที่พบบ่อย ได้แก่

1) การถูกกัดโดยปลาที่ดุร้าย เช่น ฉลาม ปลาสาก ปลาไหลมอร์เรย์ เป็นต้น ทำให้เกิด บาดแผลฉกรรจ์ การสูญเสียอวัยวะ และการ ติดเชื้อที่บาดแผล

2) การถูกพิษของสัตว์ที่มีต่อมพิษ เช่น เม่นทะเล แมงกะพรุนกล่อง หมึกสายวงฟ้า ปะการังไฟ กระเบน หอยเต้าปูน กูทะเล ปลาหิน เป็นต้น อาจก่อให้เกิดอาการผื่น แผลพุพอง ปวดบวมเฉพาะที่ บางชนิดรุนแรง ถึงขั้นเสียชีวิตจากภาวะการยับยั้งระบบ ประสาท หรือระบบหัวใจและหลอดเลือด

3) การกินอาหารทะเลที่มีพิษ เช่น พิษเทโทรโดท็อกซินในแมงดาถ้วย และ ปลาปักเป้า พิษ Paralytic shell fish (PSP) ในหอยสองฝา และพิษซิกัวเทอราในเนื้อปลา บางชนิด ซึ่งแสดงอาการผิดปกติของทางเดิน อาหารและระบบประสาทหลังการบริโภค อาหารทะเลดังกล่าว

การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อได้รับการ บาดเจ็บจากการดำน้ำ

การดูแลผู้ป่วยที่ประสบเหตุจากการ ดำน้ำและสงสัยว่าอาจมีภาวะโรคน้ำหนึบ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) นำผู้ป่วยออกจากน้ำหรือบริเวณ ที่มีอันตราย

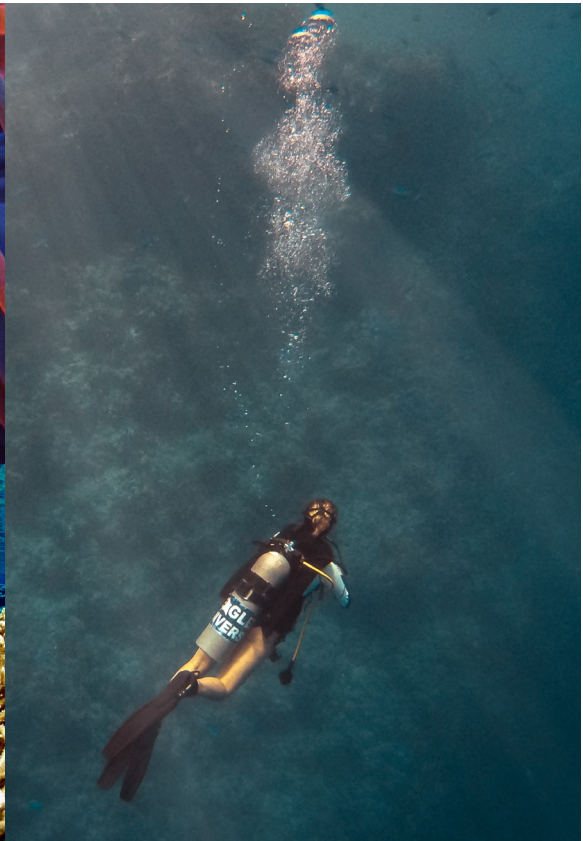
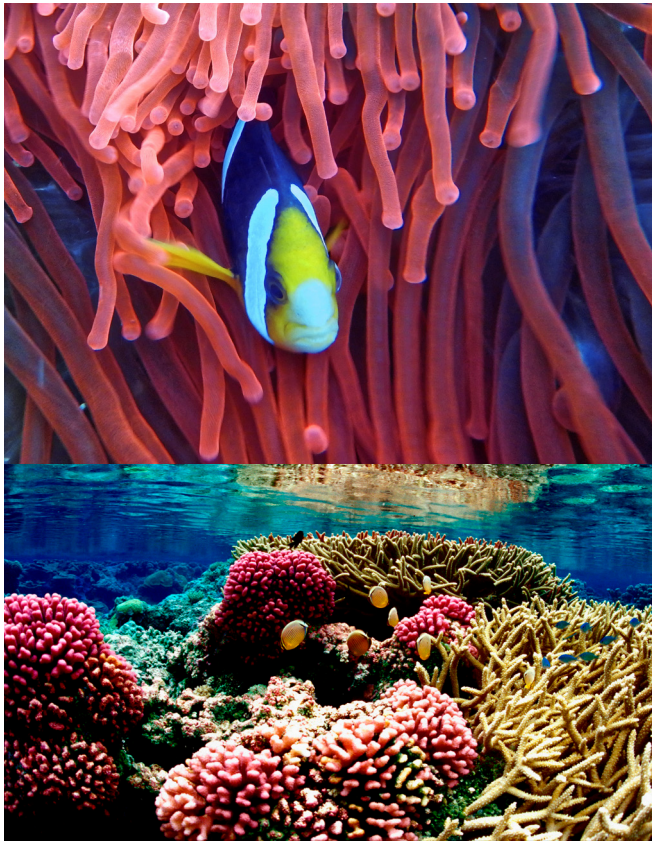
2) ถ้าผู้ป่วยหยุดหายใจหรือมีภาวะหัวใจ หยุดเต้น ให้ช่วยกู้ชีพเบื้องต้นด้วยการปั๊มหัวใจ

3) ท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้ป่วยบาดเจ็บ จากการดำน้ำ คือ การนอนราบ

4) ให้ออกซิเจน 100% กับผู้ป่วย ที่บาดเจ็บจากการดำน้ำ ก่อนที่จะมีการส่งตัว ไปรักษาต่อ

5) ผู้ป่วยที่เป็น Decompression sickness และ Arterial gas embolism จำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยห้องปรับ บรรยากาศความกดดันสูง (hyperbaric chamber) อย่างรวดเร็วเพื่อป้องกันการ สูญเสียหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ซึ่งเป็น เครื่องมือที่ให้บริการในสถานพยาบาล บางแห่งเท่านั้น

6) ห้ามขึ้นสู่ที่สูงเกิน 1,000 ฟุต ถ้าจำเป็นต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยทางอากาศ ต้องใช้เครื่องบินที่สามารถปรับแรงดันบรรยากาศ ที่ระดับ 1 atm ได้



ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้จากการรักษาด้วยห้องปรับบรรยากาศความกดดันสูง (hyperbaric chamber)

1) ภาวะการบาดเจ็บของอวัยวะจากการเปลี่ยนแปลงแรงดันอากาศ (Barotrauma) เช่นเดียวกับการดำน้ำ เช่น การบาดเจ็บของหูชั้นกลางหรือไซนัส ซึ่งพบได้บ่อย โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในครั้งแรกหรือมีอาการใช้หวัดคัดจมูกสามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกปรับแรงดันด้วยวิธีที่ถูกต้อง และให้ยาช่วยบรรเทาอาการ

2) ภาวะพิษจากออกซิเจนเฉียบพลัน (Acute oxygen toxicity) โดยผู้ป่วยจะมีอาการกระสับกระส่าย การมองเห็นแคบลง คลื่นไส้ อาเจียน มีเสียงหึ่งในหู เวียนศีรษะ หรือชักได้ โดยอาการทั้งหมดจะเป็นเพียงชั่วคราว และหายเป็นปกติเมื่อกลับมาหายใจด้วยอากาศปกติ

โรงพยาบาลของรัฐที่ให้บริการเครื่องปรับบรรยากาศความกดดันสูงสำหรับโรคจากการดำน้ำ

- 1) โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ กรุงเทพมหานคร โทร. 09 2796 0508
- 2) โรงพยาบาลอภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ โทร. 08 5191 7219
- 3) โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ สัตหีบ โทร. 0 3824 5700
- 4) โรงพยาบาลฐานทัพเรือพังงา ทัพเรือภาคที่ 3 โทร. 08 7004 7900
- 5) โรงพยาบาลฐานทัพเรือสงขลา ทัพเรือภาคที่ 2 โทร. 0 7431 4998
- 6) โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต โทร. 08 1895 1075





เอกสารอ้างอิง

1. กมลศักดิ์ ต่างใจ. การบาดเจ็บจากการดำน้ำ. วารสารเวชศาสตร์ใต้น้ำ 2550;2:11-14.
2. Edmonds C, Lowery C, Pennefather J. Diving and Subaquatic Medicine. 4th ed. London: Edward Arnold, 2005.
3. US Department of the Navy. Us Navy Diving Manual. Revision 6. Washington, DC: NAVSEA; 2008.
4. National Oceanic and Atmospheric Administration. Diving for science and technology. In: NOAA Diving Manual. 4th ed. Washington, DC: 2001.
5. Brubakk AO, Neuman TS. Bennett and Elliott's Physiology and Medicine of Diving. 5th ed. London: W.B. Saunders; 2003.
6. Kindwall EP, Whelan HT. Hyperbaric Medicine Practice. 2nd ed. Flagstaff, Ariz: Best Publishing; 2002.
7. Hampton NB, ed. Hyperbaric Oxygen Therapy: 1999 Committee Report. Kensington, MD: Undersea and Hyperbaric Medicine Society; 1999.



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Travel Health

การท่องเที่ยวระหว่างตั้งครรภ์

ผู้เขียน : นายแพทย์ภูมิกซ์ อัมพวา

การท่องเที่ยวระหว่างตั้งครรภ์



ปัจจุบันการเดินทางท่องเที่ยวของสตรีในระหว่างตั้งครรภ์นั้นมีเพิ่มมากขึ้น ในระหว่างตั้งครรภ์ผู้หญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและฮอร์โมน จึงต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ในระหว่างการเดินทาง อย่างไรก็ตามหากมีการเตรียมตัวที่ดีจะสามารถเดินทางได้อย่างปลอดภัย ซึ่งสตรีมีครรภ์จำนวนมากเดินทางเพื่อการพักผ่อนและนันทนาการ รวมถึงบางคน ยังคงทำงานระหว่างตั้งครรภ์และบางครั้งอาจมีการเดินทางไปทำธุรกิจในพื้นที่ที่มีมาตรฐานด้านสุขอนามัยที่ไม่ดี มีการเข้าถึงผู้ให้บริการด้านสุขภาพอย่างจำกัด และหากสถานที่ปลายทางอยู่ในพื้นที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงและมีความชุกของโรคติดต่อสูงต้องระลึกรว่าการติดเชื้อโรคติดต่อหรือปรสิต

เช่น ไวรัสตับอักเสบบี และมาลาเรียมักจะมี ความรุนแรงมากขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ ดังนั้น จึงต้องมีการให้ภูมิคุ้มกันป้องกันโรคต่างๆ การประเมินความเสี่ยงและข้อห้ามสำหรับการให้วัคซีน

การประเมินสตรีตั้งครรภ์ก่อนการเดินทาง

การประเมินก่อนเดินทางของสตรีตั้งครรภ์ จะมีการซักประวัติทางการแพทย์และประวัติทางสูติกรรมโดยประเมินอายุครรภ์ และประเมินความเสี่ยงของการตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ที่จะเดินทางควรได้รับสมุดฝากครรภ์ สำเนาประวัติ และข้อมูลติดต่อของแพทย์ รวมถึงการตรวจหาภูมิคุ้มกันต่อโรคติดต่อต่างๆ เพื่อจะได้ไม่ต้องฉีดวัคซีนที่มีภูมิคุ้มกันอยู่แล้ว นอกจากนี้ การประเมินเส้นทางการเดินทาง สถานที่ท่องเที่ยว



ที่พัก และกิจกรรมที่ทำ เพื่อการเตรียมตัวก่อนเดินทางตามคำแนะนำด้านสุขภาพที่เหมาะสมจะช่วยลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวที่ตั้งครรภ์ควรเตรียมกระเป๋าทางการแพทย์ที่ประกอบด้วยสิ่งของต่างๆ เช่น ยาตามใบสั่งแพทย์ ยาแก้อาเจียน ยาลดกรด วิตามินก่อนคลอด นอกเหนือจากรายการที่แนะนำสำหรับนักเดินทางทุกคน กรณีที่เดินทางไปยังสถานที่ที่บริการสาธารณสุขยังไม่เข้าถึง ควรพิจารณาเตรียมเครื่องวัดความดันโลหิตไปด้วยสำหรับสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงต่อครรภ์เป็นพิษ

ข้อห้ามสำหรับการเดินทางในระหว่างตั้งครรภ์

แม้ว่าจะไม่ค่อยมีข้อห้ามในการเดินทางระหว่างการตั้งครรภ์ แต่การตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงจำเป็น ต้องพิจารณาเป็นพิเศษและอาจต้องเลื่อนการเดินทาง นักท่องเที่ยวที่ตั้งครรภ์ควรทราบว่าความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนทางสูติกรรมนั้นพบสูงที่สุดในไตรมาสที่หนึ่งและสาม ข้อห้ามในการเดินทางระหว่างตั้งครรภ์ มีดังนี้

- 1) ภาวะเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด
- 2) ภาวะครรภ์เป็นพิษ
- 3) มีการแตกของถุงน้ำคร่ำก่อนกำหนด
- 4) เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

การวางแผนสำหรับการดูแลฉุกเฉิน

ภาวะฉุกเฉินทางสูติกรรมมักเกิดฉับพลันและเป็นอันตรายถึงชีวิต การเดินทางไปยังพื้นที่ที่การดูแลทางสูติกรรมต่ำกว่ามาตรฐานที่กำหนด มีข้อแนะนำให้ติดต่อโรงพยาบาลปลายทางที่สามารถจัดการภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ สามารถทำการคลอดแบบผ่าตัดคลอด และจัดการปัญหาของทารกแรกเกิดได้

การเดินทางทางอากาศ

1) สตรีมีครรภ์ควรคาดเข็มขัดนิรภัยทุกประเภทเมื่อเดินทางไม่ว่าจะเป็นเครื่องบิน รถยนต์ และรถโดยสาร หากมีเข็มขัดนิรภัยสายสะพายไหล่แบบทแยงมุม พร้อมเข็มขัดรอบหน้าตักจะให้การปกป้องที่ดี ควรคาดเข็มขัดสายรัดไหล่ระหว่างหน้าอก โดยให้รอบเอวต่ำลงที่ต้นขาด้านบน และเข็มขัดรัดหน้าตักควรสวมให้ต่ำระหว่างท้องและกระดูกเชิงกราน

2) สายการบินเชิงพาณิชย์ส่วนใหญ่อนุญาตให้นักเดินทางที่ตั้งครรภ์ปกติสามารถเดินทางโดยเครื่องบินได้จนถึงอายุครรภ์ 36 สัปดาห์ ทั้งนี้หลังจากสัปดาห์ที่ 28 ควรมีเอกสารทางการแพทย์ระบุวันคาดคะเนคลอด และยืนยันว่าเป็นการตั้งครรภ์ปกติ หากเป็นครรภ์แฝดจะเดินทางได้ถึงอายุครรภ์ 32 สัปดาห์ อย่างไรก็ตามควรตรวจสอบข้อกำหนดหรือคำแนะนำเฉพาะของแต่ละสายการบินให้ชัดเจนก่อนเดินทาง



3) การเลือกที่นั่งควรนั่งใกล้กับห้องน้ำ และติดทางเดินเพื่อที่จะได้เปลี่ยนอิริยาบถ ได้บ่อย และแนะนำให้ใส่เสื้อผ้าที่หลวม สวมรองเท้าที่สะดวกสบาย มีรายงานว่าความเสี่ยงของการเกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำที่ขา ในการตั้งครรภ์นั้นสูงกว่าผู้หญิงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ ถึง 5–10 เท่า การป้องกันทำได้โดยการ ยืดกล้ามเนื้อขา เดินออกกำลังขา และ สวมถุงน่อง

4) รังสีคอสมิกในระหว่างการเดินทาง ทางอากาศมีความเสี่ยงเพียงเล็กน้อย เครื่องรักษาความปลอดภัยที่เป็นแบบเครื่องวัด สนามแม่เหล็กไม่เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ ส่วนเครื่องรักษาความปลอดภัยรุ่นใหม่ ใช้เครื่องสแกนเอกซเรย์แบบกระจายแสง ซึ่งปล่อยรังสีในระดับต่ำ พบว่าความเสี่ยง ของภาวะแทรกซ้อนจากการได้รับรังสีจาก สแกนเนอร์เหล่านี้ต่ำมาก

การเดินทางทางน้ำ และกิจกรรมทางน้ำ

1) การล่องเรือส่วนใหญ่จะจำกัดการเดินทางอายุครรภ์ไม่เกินกว่า 28 สัปดาห์ และ

ในกรณีที่มีอายุครรภ์ 24 สัปดาห์ขึ้นไปอาจต้องใช้ใบรับรองแพทย์โดยระบุว่าสามารถที่จะเดินทางทางเรือ และระบุวันคาดคะเนคลอด ผู้ตั้งครรภ์ที่วางแผนจะล่องเรือควรระมัดระวัง อาการเมาเรือ การติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารและทางเดินหายใจ รวมถึงความเสี่ยงจากการพลัดตกหรือล้มขณะที่เรือเคลื่อนที่

2) กิจกรรมทางน้ำ นักท่องเที่ยวที่ตั้งครรภ์ควรงดเว้นจากการทำกิจกรรมที่ไม่คุ้นเคย โดยทั่วไปแล้วการว่ายน้ำและดำน้ำตื้นในระหว่างตั้งครรภ์นั้นปลอดภัย แต่ไม่แนะนำให้ดำน้ำลึกสำหรับหญิงตั้งครรภ์

การท่องเที่ยวในพื้นที่สูง

สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม ในที่สูง (มากกว่า 2,500 เมตร) ผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับระดับความสูงอาจประสบกับภาวะหายใจไม่สะดวกและอาการใจสั่นมากขึ้น อาการทั่วไปของโรคแพ้ความสูง (Acute Mountain Sickness : AMS) นอนไม่หลับ ปวดหัว และคลื่นไส้ มักทำให้สับสนกับอาการจากการ ตั้งครรภ์และอาจเป็นการยากที่จะจำแนก สาเหตุจากอาการในขณะตั้งครรภ์



โรคติดเชื้อ

การติดเชื้อทางเดินหายใจ กระเพาะปัสสาวะ และช่องคลอดอักเสบมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้น และจะรุนแรงขึ้นในขณะตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ที่เดินทางที่มีอาการท้องร่วงหรือการติดเชื้อในทางเดินอาหารอื่นๆ อาจมีความเสี่ยงต่อการขาดน้ำมากกว่านักท่องเที่ยวที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ ควรดื่มน้ำบรรจุขวดหรือน้ำต้มสุกที่มีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการว่ายน้ำหรือลุยน้ำในทะเลสาบน้ำจืด ลำธารและแม่น้ำที่มีการระบาดของพยาธิใบไม้ในเลือดอยู่

สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้ยุ่งกัเมื่อเดินทางในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคที่เกิดจากยุง เป็นพาหะนำโรค รวมถึงการใช้วิธีการป้องกันต่างๆ เช่น การทายากันยุง ใช้มุ้งไล่แมลง และใส่เสื้อผ้าที่ปิดคลุมเพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคที่เกิดจากยุงเป็นพาหะนำโรค เช่น ไวรัสซิกา มาลาเรีย หากนักท่องเที่ยวที่ตั้งครรภ์ต้องไปยังสถานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อมาลาเรีย อาจพิจารณาการให้ยาป้องกันมาลาเรีย

ยา

ยาแก้ปวดที่สามารถใช้ในระหว่างตั้งครรภ์ ได้แก่ พาราเซตามอล (acetaminophen) อาการท้องผูกอาจต้องใช้ยาระบายที่เป็นกลุ่มอ่อนๆ การบรรเทาอาการของภาวะแพ้ท้อง ได้แก่ ยาแก้แพ้ท้อง รวมทั้งการให้วิตามิน B6 (pyridoxine) มีประสิทธิภาพในการลดอาการแพ้ท้อง

วัคซีน

ในภาวะปกติหญิงวัยเจริญพันธุ์ควรได้รับการฉีดวัคซีนตามเกณฑ์ก่อนที่จะตั้งครรภ์ การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับหญิงตั้งครรภ์นั้นเป็นสิ่งจำเป็นในการช่วยให้มารดาและทารกปลอดภัยจากการติดเชื้อตั้งแต่ในครรภ์และขณะคลอด ซึ่งวัคซีนที่จำเป็นสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ได้แก่ วัคซีนบาดทะยัก (Tetanus toxoid) วัคซีนคอตีบ (Reduced diphtheria toxoid) วัคซีนไอกรน (Acellular pertussis) และวัคซีนไขหวัดใหญ่ (Influenza vaccine) สำหรับวัคซีนป้องกันบาดทะยัก คอตีบ และไอกรน หญิงตั้งครรภ์ทุกคนควรจำเป็นต้องได้รับการฉีดในช่วง 27-36 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ ซึ่งในปัจจุบันมีการฉีดเป็นวัคซีนรวม 3 ชนิดนี้ไว้ด้วยกัน นั่นคือ Tdap vaccine และแนะนำให้ใช้วัคซีนไขหวัดใหญ่ประจำปี (ชนิดเชื้อตาย) ในสตรีตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไป สำหรับนักท่องเที่ยวแนะนำให้ฉีดวัคซีน ≥ 2 สัปดาห์ก่อนออกเดินทาง ซึ่งวัคซีนไวรัสที่มีชีวิตส่วนใหญ่ รวมถึงวัคซีนโรคหัด - คางทูม - หัดเยอรมัน วัคซีนอีสุกอีใสและวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ชนิดมีชีวิตนั้นเป็นข้อห้ามในระหว่างตั้งครรภ์ ยกเว้นหากเป็นวัคซีนไขหวัดใหญ่ซึ่งการตั้งครรภ์ถือเป็นข้อควรระวัง หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเดินทางนั้นได้และมีความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่



การดูแลป้องกันตนเอง

คำแนะนำทั่วไป

- 1) ดื่มน้ำมากๆ สวมเสื้อผ้าหลวมๆ ใส่รองเท้าที่เดินสบาย
- 2) ซื่อประกันทางสุขภาพ
- 3) เดินและเคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอ เช่น เมื่อเดินทางโดยรถยนต์ควรหยุดพักบ่อยๆ เพื่อออกไปเดินและเคลื่อนไหวขา
- 4) ควรระมัดระวังและหลีกเลี่ยงการถูกยุงกัด และใช้ยาทาป้องกันยุงกัดที่มีประสิทธิภาพ

คำแนะนำเฉพาะ

- 1) เวลาที่ดีที่สุดในการเดินทาง คือ ช่วงไตรมาสที่สองของการตั้งครรภ์ ระหว่างสัปดาห์ที่ 14 ถึงสัปดาห์ที่ 28 ของการตั้งครรภ์
- 2) ไม่แนะนำให้เดินทางถ้าสตรีมีครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ เช่น ภาวะเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด ภาวะครรภ์เป็นพิษ มีการแตกของถุงน้ำคร่ำ ก่อนกำหนด และเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด



เอกสารอ้างอิง

1. Korzeniewski K. The pregnant traveler [internet]. 2018 [cited 2019 March 3]. Available from: https://journals.viamedica.pl/international_maritime_health/article/view/55874
2. Diane F. Morof, I. Dale Carroll. Travelers with Specific Needs [internet]. 2018 [cited 2019 March 3]. Available from: <https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2018/advising-travelers-with-specific-needs/pregnant-travelers>
3. Cathay Pacific Airways Limited. ความช่วยเหลือสำหรับผู้โดยสาร หญิงมีครรภ์ [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 1 มิ.ย.2562]. แหล่งข้อมูล: https://www.cathaypacific.com/cx/th_TH/travel-information/help-for-passengers/pregnant-women.html
4. กองโรคป้องกันด้วยวัคซีน กรมควบคุมโรค. การให้บริการวัคซีนไขหวัดใหญ่ตลอดทั้งปี [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 1 มิ.ย.2562]. แหล่งข้อมูล: <http://www.rtcog.or.th/home/wp-content/uploads/2019/03/วัคซีนไขหวัดใหญ่ในหญิงตั้งครรภ์ตลอดทั้งปี.pdf>
5. ฉันทัททัย นันทชัย และเฟื่องลดา ทองประเสริฐ. วัคซีนคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ในหญิงตั้งครรภ์. [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 1 มิ.ย.2562]. แหล่งข้อมูล: http://www.med.cmu.ac.th/dept/obgyn/2011/index.php?option=com_content&view=article&id=1436:2018-07-25-09-47-20&catid=45&Itemid=561



ส่วนที่ 3

ปกิณกะกับการท่องเที่ยว



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สุขภาพ ปลอดภัย

คำแนะนำทั่วไปสำหรับการท่องเที่ยว
ประเทศในแถบยุโรป

ผู้เขียน : นางกาญจนา พันธุ์เตชะ
เจ้าของเพจเฟซบุ๊ก "ป่าเบ็คแพ็ค"

คำแนะนำทั่วไปสำหรับการท่องเที่ยวประเทศในแถบยุโรป



HALLSTATT, AUSTRIA

1. การปรับสภาพร่างกาย ประเทศในแถบยุโรป แม้จะเป็นหน้าร้อน แต่อุณหภูมิทั่วไปเย็นกว่า ประเทศไทยและสภาพอากาศจะแห้งกว่า ดังนั้น การสวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอและ จิบน้ำบ่อยๆ จะช่วยให้ร่างกายปรับสภาพได้ดี

2. นักท่องเที่ยวไทยจะเคยชินกับการอาบน้ำ เช้าเย็น แต่ด้วยอากาศที่เย็นแล้วอาบน้ำอุ่น จะยิ่งทำให้อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อาจเป็นสาเหตุให้ไม่สบาย เป็นไข้ และปวดศีรษะได้ ดังนั้น ขอแนะนำในวันที่อากาศ เย็นมากควรใช้การเช็ดตัวแทนการอาบน้ำ และ หากไม่สบายควรรับประทานยา สวมเสื้อผ้าให้อบอุ่น และดื่มน้ำมากๆ จะช่วยให้หายได้ในเร็ววัน

3. ควรเตรียมยาสำหรับการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ เช่น ยาแก้ไอ ยาลดน้ำมูก ยาแก้ท้องเสีย และยาที่จำเป็นไปด้วยเวลาเดินทาง

4. บางประเทศในยุโรปสามารถดื่มน้ำประปา จากก๊อกได้ ซึ่งจะติดป้ายไว้ให้ทราบ แต่ใน ประเทศที่ไม่แน่ใจ ควรซื้อน้ำขวดดื่ม

5. การเลือกที่พัก ถ้าไม่ได้พักโรงแรมห้าดาว แต่เลือกที่พักลักษณะเป็นโฮสเทลหรือโรงแรม ที่ไม่ใหญ่มากนัก ควรเลือกให้อยู่ในย่านปลอดภัย มีร้านสะดวกซื้ออยู่ใกล้ จะทำให้ใช้ชีวิตได้ง่าย และก่อนเดินทาง ควรแจ้งเวลาที่คาดว่าจะไปถึง ให้ที่พักทราบก่อนล่วงหน้า เนื่องจากที่พัก บางแห่งไม่มีพนักงานประจำเคาน์เตอร์เช็คอิน ตลอด 24 ชั่วโมง หรือที่พักแบบ B&B จะมีการ กำหนดเวลาเช็คอินไว้ให้ หากไปช้ากว่ากำหนด จะไม่สามารถเช็คอินเข้าพักได้

6. การออกจากที่พักไปท่องเที่ยว ผู้คนทางยุโรป ส่วนใหญ่จะนอนดึกตื่นสาย อาหารเช้ามักจะ รับประทานประมาณ 10-11 โมง และอาหาร กลางวันเวลาบ่าย 3-4 โมงเย็น ดังนั้น การออก



จากที่พักช่วง 8-8.30 น. ซึ่งเป็นเวลาที่คุ้นเคย ในเมืองไทยแต่จะเป็นเวลาที่ค่อนข้างเช้าและเปลี่ยว อาจจะเป็นความเสี่ยงต่อการเกิดอาชญากรรม จึงควรสังเกตวิถีชีวิตผู้คนด้วย

7. การเก็บรักษาเงินขณะเดินทางท่องเที่ยวไม่ควรเก็บไว้ที่เดียวทั้งหมด ควรแยกเก็บหลายที่เพื่อลดความเสี่ยง หากมีการสูญหาย

8. การป้องกันถูกล้วงกระเป๋า หลายประเทศในแถบ EU ส่วนใหญ่เป็นประเทศในยุโรปที่มีการใช้วีซ่าเชงเกนร่วมกัน ทำให้มีการเคลื่อนย้ายประชากร รวมทั้งมีจฉาชีพในกลุ่มประเทศนี้มีมาก นักท่องเที่ยวจึงมักประสบกับปัญหาถูกล้วงกระเป๋าเป็นประจำ จึงต้องระมัดระวังในเรื่องนี้ให้มาก เพราะมีจฉาชีพเหล่านั้นทำงานเป็นทีมและมีเทคนิคในการล้วงกระเป๋าระดับมืออาชีพ

ข้อแนะนำในการป้องกันถูกล้วงกระเป๋า เช่น
- ควรสะพายกระเป๋าไว้ด้านหน้าเสมอ การเปลือยพะลินระหว่างเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยว หรือขณะถ่ายรูปจะเป็นช่วงเวลาที่มิจฉาชีพลงมือเสมอ

- ก่อนออกจากที่พักแต่ละวัน ควรประมาณการค่าใช้จ่ายที่ใช้ แล้วแยกใส่ไว้ในกระเป๋าสะพายช่องเล็กต่างหาก เมื่อซื้อตั๋วรถไฟใต้ดินหรือตั๋วเข้าชมสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ให้หยิบเงินจากส่วนนี้ ไม่ควรล้วงกระเป๋าออกมาแล้วหยิบเงินมาจ่ายโดยเด็ดขาดเพราะมิจฉาชีพจะเห็นเป้าหมายและมีเทคนิคที่สามารถล้วงกระเป๋าได้ไม่ยาก

- กระเป๋าสะพายที่เก็บพาสปอร์ตและเก็บเงิน ควรอยู่ติดตัวตลอดเวลา แม้แต่ขณะอยู่ในที่พัก (ถ้าที่พักไม่มีล็อกเกอร์เก็บของให้) และกรณีที่เป็นห้องพักรวม (Dormitory) มีผู้พักร่วมกันหลายคน กระเป๋าสะพายยังมีความจำเป็น



ต้องนำติดตัวไปตลอดเวลาแม้แต่ขณะเข้าห้องน้ำ อีกทั้งข้าวของอย่างอื่นก็ควรเก็บเข้ากระเป๋า ให้เรียบร้อย นอกจากนี้ควรถ่ายเอกสาร หน้าพาสปอร์ตและวีซ่าเป็นหลักฐานแยกเก็บไว้ต่างหากอีกส่วนหนึ่งด้วย

9. ควรหลีกเลี่ยงการท่องเที่ยวในสถานที่ที่มีความเสี่ยง สถานที่เปลี่ยว หรือการไปเที่ยวกับคนที่เพิ่งรู้จักกัน

10. อย่าไว้ใจคนแปลกหน้าที่มาชักชวนให้ไปพักในสถานที่ที่มีราคาถูกลงกว่า หรือชวนไปเที่ยวในสถานที่ Unseen หรือบางครั้งตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ มักจะมีคนฉวยโอกาสสร้อยข้อมือมาขโมยให้ หรือยึดเยียดให้รับและพอเดินออกไปก็จะคิดเงิน ซึ่งกรณีเช่นนี้จะพบได้ในประเทศอิตาลี

11. การสอบถามเส้นทางหรือข้อมูลจากคนท้องถิ่น นอกจากจะเลือกคนที่น่าไว้วางใจแล้วควรสอบถามอย่างน้อย 2-3 คน เพื่อเป็นการตรวจสอบข้อมูล

12. การเดินทางด้วยรถท้องถิ่น เช่น รถไฟ หรือรถบัส เมื่อได้รับตั๋วแล้วควรตรวจสอบข้อมูลการเดินทางให้ชัดเจนว่าต้องเปลี่ยนรถหรือไม่ที่สถานีใด เพื่อให้การเดินทางถึงจุดหมายปลายทางตามเวลา นอกจากนี้การเดินทางไปยังสถานีรถไฟ สถานีขนส่ง หรือแม้แต่สนามบิน ควรเผื่อเวลาไว้พอสมควร หากมีความผิดพลาดในการเดินทางจะได้ไม่ฉุกฉุนจนเกินไป

13. ควรปฏิบัติตามกฎระเบียบ เช่น การเดินทางด้วยรถไฟใต้ดินในช่วงเช้าตรู่ บางครั้งยังไม่มีพนักงานขายตั๋ว ก็ควรซื้อจากเครื่องขายตั๋วอัตโนมัติและสแกนเข้าชานชาลาตามปกติ ขณะที่คนท้องถิ่นบางคนอาจใช้วิธีกระโดดข้ามเครื่องกันแล้วขึ้นรถไฟไปเลยโดยไม่ได้ซื้อตั๋วก่อน แต่สุดท้ายจะมีพนักงานคอยตรวจอยู่ที่สถานีปลายทาง นอกจากนี้ในบางประเทศผู้โดยสารจะเข้าถึงขบวนรถไฟได้ง่ายมากทั้งผู้ที่มีตั๋วและไม่มีตั๋ว ดังนั้นควรปฏิบัติตามระเบียบให้ถูกต้อง อย่าเสี่ยงกับการถูกปรับเมื่อพนักงานมาตรวจพบ





AURORA, FINLAND



SAGRADA-FAMILIA, SPAIN



ภาคผนวก



คำสั่งกรมควบคุมโรค
ที่ ๑๘๔๙ / ๒๕๖๑

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาองค์ความรู้การป้องกันและควบคุมโรคในกลุ่มนักท่องเที่ยว

จากสถานการณ์การเดินทางของผู้เดินทางท่องเที่ยวและเดินทางระหว่างประเทศที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี ประกอบกับความสำคัญในการเสริมความเข้มแข็งของระบบเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรค กรมควบคุมโรคได้เล็งเห็นความสำคัญของผลกระทบจากโรคและภัยสุขภาพที่เกิดกับนักท่องเที่ยวระหว่างประเทศ ซึ่งในแต่ละพื้นที่มีความเสี่ยงต่อโรคและภัยสุขภาพที่แตกต่างกัน

ดังนั้น เพื่อให้ผู้เดินทางไทยมีความรู้ในการเตรียมความพร้อมป้องกันตนเองในการเดินทาง ได้อย่างถูกต้อง และสามารถเข้าถึงข้อมูลคำแนะนำได้สะดวกรวดเร็ว กรมควบคุมโรคจึงแต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาองค์ความรู้การป้องกันและควบคุมโรคในกลุ่มนักท่องเที่ยว โดยมีองค์ประกอบและหน้าที่ ดังนี้

- | | |
|--|---------------------|
| ๑. นายโสภณ เอี่ยมศิริถาวร | ที่ปรึกษา |
| ผู้อำนวยการสำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค | |
| ๒. นางวรลักษณ์ ตั้งคณะกุล | ประธานคณะกรรมการ |
| รองผู้อำนวยการสำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค | |
| ๓. นางรณิดา เตชะสุวรรณา | รองประธานคณะกรรมการ |
| นายแพทย์ชำนาญการ
สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค | |
| ๔. นายกมลศักดิ์ ต่างใจ | คณะกรรมการ |
| รองผู้อำนวยการกองนวัตวิเวชกิจ
โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ | |
| ๕. นางสาวแจ่มจันทร์ จันทร์แจ้ง | คณะกรรมการ |
| แพทย์ฝ่ายบริการสุขภาพ
โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ | |
| ๖. นายวิชาญ ปาวิน | คณะกรรมการ |
| ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
กรมควบคุมโรค | |
| ๗. นายอนุตรศักดิ์ รัชตะทัต | คณะกรรมการ |
| นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง กรมควบคุมโรค | |
| ๘. นางสาวธนาวดี ตันติทวีวัฒน์ | คณะกรรมการ |
| นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา กรมควบคุมโรค | |



คำสั่งกรมควบคุมโรค
ที่ ๓๙๓/๒๕๖๒

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาองค์ความรู้การป้องกันและควบคุมโรคในกลุ่มนักท่องเที่ยว (เพิ่มเติม)

ตามคำสั่งกรมควบคุมโรค ที่ ๑๘๔๙/๒๕๖๑ ลงวันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๑ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาองค์ความรู้การป้องกันและควบคุมโรคในกลุ่มนักท่องเที่ยว เพื่อจัดทำคำแนะนำการดูแลป้องกันตนเองของผู้เดินทางให้ปลอดภัยจากโรคหรือภัยสุขภาพในแต่ละพื้นที่ และการดูแลป้องกันตนเองให้ปลอดภัยในกลุ่มพิเศษ นั้น

เพื่อให้การจัดทำองค์ความรู้ครอบคลุมประเด็นที่เกี่ยวข้อง และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อกลุ่มเป้าหมาย ผู้ใช้งาน กรมควบคุมโรค จึงมีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาองค์ความรู้การป้องกันและควบคุมโรคในกลุ่มนักท่องเที่ยว (เพิ่มเติม) ดังนี้

- | | |
|--|------------|
| ๑. นายภูโมกษ์ อัมพวา
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๑๒ จังหวัดสงขลา | คณะกรรมการ |
| ๒. นางวรงค์กษ เซษฐพันธ์
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง | คณะกรรมการ |
| ๓. นายนาธาน กุลภัทรเวท
นายแพทย์ชำนาญการ
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง | คณะกรรมการ |
| ๔. นางสาวนุจรินทร์ คุหาเกษมสิน
นายแพทย์ ๒
สถานเสาวภา สภากาชาดไทย | คณะกรรมการ |
| ๕. นายอรรถวิษณุ หาญนวิโชค
แพทย์ประจำคลินิกนักท่องเที่ยว
โรงพยาบาลปาดอง และโรงพยาบาลกรุงเทพมหานคร | คณะกรรมการ |
| ๖. นางสาวจิตรฟ้า หรรุ่งโรจน์
แพทย์เวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว
โรงพยาบาลกรุงเทพมหานคร | คณะกรรมการ |
| ๗. นางสาวอรธราพรรณ ชมภู
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กองบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข | คณะกรรมการ |
| ๘. นางกาญจนา พันธุ์เตชะ
ข้าราชการบำนาญกรมควบคุมโรค | คณะกรรมการ |

โดยมีหน้าที่ ดังนี้

๑. กำหนดรูปแบบและกรอบการพัฒนาองค์ความรู้การป้องกันและควบคุมโรคในกลุ่มนักเดินทาง รวมถึงแนวทางการเผยแพร่องค์ความรู้

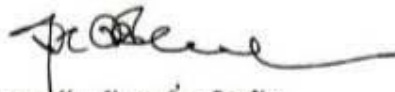
๒. เรียบเรียงเนื้อหาการดูแลป้องกันตนเองของผู้เดินทางให้ปลอดภัยจากโรคหรือภัยสุขภาพ ในแต่ละพื้นที่ การดูแลป้องกันตนเองให้ปลอดภัยในกลุ่มพิเศษ รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงของนักเดินทาง

๓. ให้คำปรึกษาการป้องกันตนเองจากโรคและภัยสุขภาพให้กับผู้เดินทาง กรณีมีข้อซักถาม ผ่านช่องทางการสื่อสารต่างๆ

๔. ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒



(นายสุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย)
อธิบดีกรมควบคุมโรค

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง ท้องที่หรือเมืองท่านอกราชอาณาจักรที่เป็นเขตติดโรคไข้เหลือง

พ.ศ. ๒๕๖๐

เพื่อประโยชน์ในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคไข้เหลืองซึ่งเป็นโรคติดต่ออันตรายไม่ให้เข้ามาภายในราชอาณาจักร

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๕ วรรคหนึ่ง และมาตรา ๘ แห่งพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขโดยคำแนะนำของคณะกรรมการด้านวิชาการ จึงออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ให้ท้องที่หรือเมืองท่านอกราชอาณาจักรดังต่อไปนี้ เป็นเขตติดโรคไข้เหลือง

- (๑) บัวร์กินาฟาโซ (Burkina Faso)
- (๒) เฟรนช์เกียนา (French Guiana)
- (๓) รัฐพหุชนชาติแห่งโบลิเวีย (Plurinational State of Bolivia)
- (๔) สหพันธ์สาธารณรัฐไนจีเรีย (Federal Republic of Nigeria)
- (๕) สหพันธ์สาธารณรัฐประชาธิปไตยเอธิโอเปีย (Federal Democratic Republic of Ethiopia)
- (๖) สหพันธ์สาธารณรัฐบราซิล (Federative Republic of Brazil)
- (๗) สาธารณรัฐกานา (Republic of Ghana)
- (๘) สาธารณรัฐกาบอง (Gabonese Republic)
- (๙) สาธารณรัฐกินี (Republic of Guinea)
- (๑๐) สาธารณรัฐกินี - บิสเซา (Republic of Guinea - Bissau)
- (๑๑) สาธารณรัฐโกตดิวัวร์ (Republic of Côte d'Ivoire)
- (๑๒) สาธารณรัฐคองโก (The Republic of the Congo)
- (๑๓) สาธารณรัฐเคนยา (Republic of Kenya)
- (๑๔) สาธารณรัฐแคเมอรูน (Republic of Cameroon)
- (๑๕) สาธารณรัฐโคลอมเบีย (The Republic of Colombia)
- (๑๖) สาธารณรัฐชาด (Republic of Chad)
- (๑๗) สาธารณรัฐซูดาน (Republic of the Sudan)
- (๑๘) สาธารณรัฐซูรินาเม (Republic of Suriname)
- (๑๙) สาธารณรัฐเซเนกัล (Republic of Senegal)
- (๒๐) สาธารณรัฐเซาท์ซูดาน (Republic of South Sudan)
- (๒๑) สาธารณรัฐเซียร์ราลีโอน (Republic of Sierra Leone)
- (๒๒) สาธารณรัฐตรินิแดดและโตเบโก (Republic of Trinidad and Tobago)

- (๒๓) สาธารณรัฐโตโก (Republic of Togo)
 (๒๔) สาธารณรัฐไนเจอร์ (Republic of Niger)
 (๒๕) สาธารณรัฐบุรุนดี (Republic of Burundi)
 (๒๖) สาธารณรัฐเบนิน (Republic of Benin)
 (๒๗) สาธารณรัฐโบลีเวียแห่งเวเนซุเอลา (Bolivarian Republic of Venezuela)
 (๒๘) สาธารณรัฐประชาธิปไตยคองโก (Democratic Republic of Congo)
 (๒๙) สาธารณรัฐปานามา (Republic of Panama)
 (๓๐) สาธารณรัฐปารากวัย (Republic of Paraguay)
 (๓๑) สาธารณรัฐเปรู (Republic of Peru)
 (๓๒) สาธารณรัฐมาลี (Republic of Mali)
 (๓๓) สาธารณรัฐยูกันดา (Republic of Uganda)
 (๓๔) สาธารณรัฐไลบีเรีย (Republic of Liberia)
 (๓๕) สาธารณรัฐสหกรณ์กายอานา (Co-operative Republic of Guyana)
 (๓๖) สาธารณรัฐอาร์เจนตินา (Argentine Republic)
 (๓๗) สาธารณรัฐอิเควทอเรียลกินี (Republic of Equatorial Guinea)
 (๓๘) สาธารณรัฐอิสลามแกมเบีย (The Islamic Republic of The Gambia)
 (๓๙) สาธารณรัฐอิสลามมอริเตเนีย (The Islamic Republic of Mauritania)
 (๔๐) สาธารณรัฐเอกวาดอร์ (Republic of Ecuador)
 (๔๑) สาธารณรัฐแองโกลา (Republic of Angola)
 (๔๒) สาธารณรัฐแอฟริกากลาง (Central African Republic)
- ข้อ ๒ ประกาศนี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐

ปิยะสกล สกลสัตยาทร

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคไข้เหลือง

พ.ศ. ๒๕๖๐

โดยที่เป็นการสมควรกำหนดให้ผู้เดินทางที่มาจากเขตติดโรคไข้เหลืองต้องได้รับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคไข้เหลืองก่อนเดินทางเข้ามาในราชอาณาจักร เพื่อประโยชน์ในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคไข้เหลืองซึ่งเป็นโรคติดต่ออันตรายไม่ให้เข้ามาภายในราชอาณาจักร

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๕ วรรคหนึ่ง และมาตรา ๖ (๓) แห่งพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขโดยคำแนะนำของคณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติ จึงออกประกาศไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ในประกาศนี้

“เขตติดโรคไข้เหลือง” หมายความว่า ท้องที่หรือเมืองท่านอกราชอาณาจักรซึ่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขประกาศให้เป็นเขตติดโรคไข้เหลือง

ข้อ ๒ เอกสารรับรองการได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้เหลือง ให้มีผลใช้บังคับได้เมื่อพ้นสิบวันนับแต่วันที่ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้เหลือง ในรายที่เป็นการฉีดซ้ำ ให้มีผลใช้บังคับได้ทันทีนับแต่วันที่ได้รับการฉีดวัคซีนนั้น ทั้งนี้ ให้เอกสารรับรองการได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้เหลืองมีอายุการใช้บังคับตลอดชีพของผู้เดินทางนั้น

ข้อ ๓ ผู้เดินทางที่มาจากเขตติดโรคไข้เหลือง ต้องแสดงเอกสารรับรองการได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้เหลืองต่อเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ณ ด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ

ข้อ ๔ กรณีผู้เดินทางที่มาจากเขตติดโรคไข้เหลือง ไม่แสดงเอกสารรับรองการได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้เหลือง หรือแสดงเอกสารรับรองการได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้เหลืองที่ไม่ถูกต้อง ให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศดำเนินการอย่างหนึ่งอย่างใด ดังต่อไปนี้

(๑) มีคำสั่งห้ามเจ้าของพาหนะหรือผู้ควบคุมพาหนะนำผู้เดินทางผู้นั้นเข้ามาในราชอาณาจักร ตามมาตรา ๓๙ (๕) แห่งพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘

(๒) ออกคำสั่งเป็นหนังสือให้เจ้าของพาหนะหรือผู้ควบคุมพาหนะดำเนินการอย่างหนึ่งอย่างใด ตามมาตรา ๔๐ แห่งพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘

ข้อ ๕ กรณีผู้เดินทางที่มาจากเขตติดโรคไข้เหลืองได้แสดงเอกสารรับรองการได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้เหลือง แต่เอกสารดังกล่าวยังไม่มียผลใช้บังคับตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ในข้อ ๒ ให้เจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อประจำด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศออกคำสั่งเป็นหนังสือ

เพื่อแยกกัก กักกัน หรือคุมไว้สังเกตผู้เดินทางผู้นั้น ตามสมควรแก่กรณี ไปจนกว่าเอกสารรับรองการได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้เหลืองจะมีผลใช้บังคับ

ระยะเวลาการแยกกัก กักกัน หรือคุมไว้สังเกตตามวรรคหนึ่ง ต้องไม่เกินสิบวันนับแต่วันที่ผู้เดินทางได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้เหลือง

ข้อ ๖ ประกาศนี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐

ปิยะสกล สกลสัตยาทร

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

คลินิกเวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว

ผู้ที่จะเดินทางไปต่างประเทศสามารถติดต่อขอรับคำปรึกษาหรือฉีดวัคซีน
เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเดินทางได้ที่หน่วยงาน ดังต่อไปนี้

ลำดับ	หน่วยงาน	ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์
ภาคกลาง		
1	สถาบันบำราศนราดูร (อาคารเฉลิมพระเกียรติ ชั้น 5) เวลาทำการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.00 - 15.00 น. เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์	ที่อยู่ : เลขที่ 38 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 หมายเลขโทรศัพท์ : 025903430
2	สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง เวลาทำการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.00 - 15.00 น. เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์	ที่อยู่ : เลขที่ 24/56 หมู่ 3 ถนนพหลโยธิน แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220 หมายเลขโทรศัพท์ : 025210943-5
3	โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล เวลาทำการ : <u>ในเวลาราชการ</u> วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.00 - 16.00 น. (เปิดรับบัตรใหม่ เวลา 15.00 น.) <u>นอกเวลาราชการ</u> วันจันทร์ อังคาร พฤหัสบดี เวลา 16.00 - 19.00 น. . และ วันเสาร์ เวลา 09.00 - 12.00 น.	ที่อยู่ : เลขที่ 420/6 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 หมายเลขโทรศัพท์ : 023069100 ต่อ 3034, 023069145 (ในเวลาราชการ) 023069199 (นอกเวลาราชการ)

ภาคเหนือ		
4	คลินิกเวชศาสตร์การเดินทาง และท่องเที่ยวศรีดอนไชย เชียงใหม่ เวลาทำการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.00 - 12.00 น. และ 13.00 - 15.30 น. เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์	ที่อยู่ : ศูนย์วัฒนธรรมเขต 1 ถนนศรีดอนไชย ตำบลช้างคลาน อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50100 หมายเลขโทรศัพท์ : 053276364
5	โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช เชียงใหม่ของ จังหวัดเชียงราย เวลาทำการ : วันจันทร์ - วัน เสาร์ เวลา 08.00 - 16.00 น.	ที่อยู่ : เลขที่ 354 หมู่ 10 ตำบลเวียง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย 57140 หมายเลขโทรศัพท์ : 0 5379 1206
ภาคใต้		
6	ศูนย์หาดใหญ่นวรัตน์ จังหวัด สงขลา เวลาทำการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30 - 16.30 น. เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์	ที่อยู่ : เลขที่ 76 ถนนเพชรเกษม ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110 หมายเลขโทรศัพท์ : 074257272
7	โรงพยาบาลป่าตอง จังหวัด ภูเก็ต เวลาทำการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00 - 15.00 น.	ที่อยู่ : เลขที่ 57 ถนนไสน้ำเย็น ตำบลป่าตอง อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต 83150 หมายเลขโทรศัพท์ : 076342633-4
8	โรงพยาบาลเบตง จังหวัดยะลา เวลาทำการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30 - 16.30 น. เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ โทรนัด ล่วงหน้า	ที่อยู่ : เลขที่ 106 ถนนรัตนกิจ อำเภอเบตง จังหวัดยะลา 95110 หมายเลขโทรศัพท์ : 073234078 ต่อ 116

9	โรงพยาบาลเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี เวลาทำการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.00 - 15.30 น. เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์	ที่อยู่ : เลขที่ 60 หมู่ 1 ตำบลอ่างทอง อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84140 หมายเลขโทรศัพท์ : 077913200 ต่อ 2029, 4610
10	โรงพยาบาลเวียง จังหวัดนราธิวาส เวลาทำการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30 - 16.30 น. เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์	ที่อยู่ : เลขที่ 263 หมู่ 7 ตำบลเวียง อำเภอเวียง จังหวัดนราธิวาส 96160 หมายเลขโทรศัพท์ : 0 7365 9441 ต่อ 112
11	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหลิเป๊ะ จังหวัดสตูล เวลาทำการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30 - 16.30 น. เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์	ที่อยู่ : ตำบลเกาะตะรุเตา อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล 91000 หมายเลขโทรศัพท์ : 0 7475 0140
ภาคตะวันออก		
12	ศูนย์แพทย์รักษ์ จังหวัดชลบุรี เวลาทำการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.00 - 16.30 น. เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์	ที่อยู่ : เลขที่ 75/1 หมู่ 4 ตำบลนาเกลือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี 20150 หมายเลขโทรศัพท์ : 038199346
ภาคตะวันตก		
13	โรงพยาบาลพหลพลพยุหเสนา กาญจนบุรี เวลาทำการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30 - 16.30 น. เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ โทรนัดล่วงหน้า	ที่อยู่ : เลขที่ 572 ถนนแสงชูโต ตำบลปากแพรก อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี 71000 หมายเลขโทรศัพท์ : 034587800 ต่อ 7015

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ		
14	โรงพยาบาลหนองคาย (อาคารเฉลิมพระเกียรติ ชั้น 1) เวลาทำการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30 - 16.30 น. เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์	ที่อยู่ : เลขที่ 1158 หมู่ 3 ถนนมีชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย 43000 หมายเลขโทรศัพท์ : 042411504
15	โรงพยาบาลนครพนม (อาคารอำนวยการผู้ป่วยนอก อุบัติเหตุและฉุกเฉิน) เวลาทำการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30 - 16.30 น. เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์	ที่อยู่ : เลขที่ 270 ถนนอภิบาลบัญชา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม 48000 หมายเลขโทรศัพท์ : 042511422 ต่อ 1084
16	โรงพยาบาลมุกดาหาร เวลาทำการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30 - 16.30 น. เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์	ที่อยู่ : เลขที่ 24 พิทักษ์พนมเขต ตำบลมุกดาหาร อำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร 49000 หมายเลขโทรศัพท์ : 042615036

