



ที่ กต ๐๓๐๒/๒๐๐๓

ถึง กรรมการท่องเที่ยว

ด้วยกระทรวงการต่างประเทศได้รับรายงานจากสถานกงสุลใหญ่ ณ นครคุนหมิง สาธารณรัฐประชาชนจีน ว่า ตั้งแต่ช่วงปลายปี ๒๕๖๖ จนถึงปัจจุบัน มีคนไทยหลายรายซึ่งเดินทางไปท่องเที่ยวหรือพำนักริมณฑลยูนนาน โดยเฉพาะเมืองแชงกรีล่าและเมืองลี่เจียง รวมถึงเมืองจางเจียเจีย มณฑลหูหนาน ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ตั้งอยู่ในพื้นที่สูง (ความสูงเหนือระดับน้ำทะเลประมาณ ๓,๐๐๐ - ๔,๐๐๐ เมตร) ประสบปัญหาด้านสุขภาพ อาทิ โรคแพ้ที่สูง (High Altitude Sickness) โรคปอดติดเชื้อ ซึ่งเกิดจากความกดอากาศบนพื้นที่สูง

เมื่อคำนึงว่าคนไทยเดินทางไปท่องเที่ยวในพื้นที่ดังกล่าวอย่างต่อเนื่องและอาจมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นภายหลังจากที่ความตกลงว่าด้วยการยกเว้นการตรวจลงตราระหว่างไทยกับจีนมีผลบังคับใช้ ในวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๗ เป็นต้นไป กระทรวงการต่างประเทศขอความอนุเคราะห์กรรมการท่องเที่ยวโปรดพิจารณาความเหมาะสมในการขอความร่วมมือไปยังบริษัทนำเที่ยวเอกชนของไทยให้แก่นักท่องเที่ยวเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนการเดินทางไปท่องเที่ยวในพื้นที่ดังกล่าวอย่างเหมาะสมและปลอดภัย โดยเฉพาะการซื้อประกันสุขภาพให้ครอบคลุมค่ารักษาพยาบาลในช่วงที่พำนักรอยู่ในพื้นที่ท่องเที่ยว และพบแพทย์เพื่อประเมินสภาพร่างกายก่อนการเดินทาง ดังรายละเอียดปรากฏตามประกาศสถานกงสุลใหญ่ฯ เรื่องแจ้งเตือนคนไทยที่จะเดินทางไปยังประเทศจีนที่มีระดับพื้นที่สูง ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา



กองคุ้มครองและดูแลผลประโยชน์คนไทยในต่างประเทศ

กรมการกงสุล

กระทรวงการต่างประเทศ

โทร. ๐ ๒๒๐๓ ๕๐๐๐ ต่อ ๓๓๑๐๖

โทรสาร ๐ ๒๕๗๕ ๑๐๕๒

ข่าวประชาสัมพันธ์สถานกงสุลใหญ่ ณ นครคุนหมิง

เรื่อง แจ้งเตือนคนไทยที่จะเดินทางไปยังประเทศจีนที่มีระดับพื้นที่สูง

สถานกงสุลใหญ่ ณ นครคุนหมิง ขอแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์มายังประชาชนชาวไทยที่ประสงค์จะเดินทางไปท่องเที่ยวหรือพำนักริมถนนในมณฑลยูนนาน โดยเฉพาะเมืองลี่เจียงและเมืองแชงกรีล่าซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงที่มีระดับความสูงเหนือน้ำทะเลประมาณ 3,000 – 4,000 เมตร หรือเมืองอื่น ๆ ในประเทศจีน ที่เป็นเขตพื้นที่ราบสูง เช่น ทิเบต ชินเจียง ซิงไห่ ซึ่งมีคนไทยหลายรายประสบปัญหาด้านสุขภาพเป็นโรคแพ้พื้นที่สูง หรือ High Altitude Sickness เมื่อเดินทางมายังพื้นที่เหล่านี้

โรคแพ้พื้นที่สูง คือ อาการของร่างกายที่ขาดออกซิเจนจากการอยู่บนที่สูง ซึ่งมีอากาศเบาบาง (ยิ่งสูงออกซิเจนก็ยิ่งน้อยลง) เนื่องจากบนที่สูง ความหนาแน่นของโมเลกุลออกซิเจนจะน้อยกว่าอากาศในที่ต่ำใกล้ระดับน้ำทะเลอย่างประเทศไทย ฉะนั้นการสูดลมหายใจเต็มปอด 1 ครั้ง จะได้จำนวนปริมาตรของอากาศน้อยกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการขาดออกซิเจนแบบไม่รู้ตัว และร่างกายทำงานหนักขึ้นเพื่อปรับตัว เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น กระดุกไขสันหลังผลิตเม็ดเลือดมากขึ้น เพื่อเพิ่มปริมาณออกซิเจนในร่างกาย เป็นต้น จนทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ตามมา ตั้งแต่อาการเล็กน้อย จนถึงขั้นเสียชีวิต โดยคนทั่วไปมักจะเริ่มมีอาการเมื่ออยู่บนพื้นที่สูงตั้งแต่ 3,000 เมตรจากระดับน้ำทะเล ซึ่งมีปริมาณออกซิเจนเพียง 75% ของอากาศระดับน้ำทะเลในปริมาตรที่เท่ากัน อย่างไรก็ตาม บางคนอาจมีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ และเหนื่อยง่ายได้ แม้ว่าจะอยู่ในระดับความสูงเพียงประมาณ 1,800 เมตรอย่างในนครคุนหมิง

โรคแพ้พื้นที่สูงแบ่งเป็น 3 กลุ่มอาการ ได้แก่

1. Acute Mountain Sickness (AMS) เป็นอาการเริ่มแรก เช่น มีอาการปวดหัวเล็กน้อย นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ เป็นต้น หากมีอาการเช่นนี้ ให้พักผ่อนมากๆ หลีกเลี่ยงการขึ้นไปยังที่สูงกว่านี้ ควรพักผ่อนจนกว่าจะอาการดีขึ้นถึงไปต่อ หากแยกลง อาการจะหนักขึ้นไปเป็นกลุ่มอาการที่ 2 หรือ 3

2. High Altitude Cerebral Edema หรือภาวะสมองบวมจากการแพ้พื้นที่สูง อาการนี้เป็นอาการต่อเนื่องจาก AMS โดยมีอาการปวดหัวรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียนมาก เดินเซ ชัก พูดไม่รู้เรื่อง โคม่า หรือเสียชีวิต หากมีอาการดังกล่าว ควรรีบลงจากระดับความสูงนั้นให้เร็วที่สุด และไปพบแพทย์ในทันที

3. High Altitude Pulmonary Edema (HAPE) หรือน้ำท่วมปอดจากการแพ้พื้นที่สูง จะมีอาการเช่น เหนื่อยมากขึ้น โดยมักมีอาการเหนื่อยตอนกลางคืน และไอแห้งๆ ข้อแตกต่างระหว่างอาการกลุ่ม AMS และอาการกลุ่มนี้ คือ หากเป็น AMS เมื่อหยุดพักแล้ว จะมีอาการดีขึ้น แต่หากเป็นกลุ่มอาการ HAPE แม้ว่าจะพักสักระยะหนึ่งแล้ว ก็ยังมีอาการเหนื่อยมากขึ้น และอยู่เฉยๆ ก็รู้สึกเหนื่อย ซึ่งแสดงถึงอาการที่อันตรายมาก ต้องพบแพทย์และลงจากที่สูงในทันที

อาการของโรคแพ้พื้นที่สูง

ในช่วง 6-12 ชั่วโมงแรก ร่างกายอาจจะยังไม่รู้สึกผิดปกตินัก เนื่องจากอาจจะยังมีออกซิเจนสะสมในร่างกายอยู่ แต่เมื่อออกซิเจนในร่างกายน้อยลง จะเกิดอาการดังนี้

- เหนื่อยง่าย หายใจถี่ หัวใจเต้นเร็วขึ้น เพราะเกิดจากการปรับตัวโดยธรรมชาติของร่างกาย
- ปวดศีรษะด้านใดด้านหนึ่ง เพราะเป็นสมองที่สั่งงานเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ
- อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย ปากเขียวคล้ำ ฯลฯ แล้วแต่บุคคล แต่หากมีอาการรุนแรง อาจช็อค หรือเสียชีวิตได้

จะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเองเป็นโรคแพ้พื้นที่สูงหรือไม่? และจะต้องเตรียมตัวอย่างไร?

อาการแพ้พื้นที่สูงนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย แม้ว่าผู้สูงอายุอาจมีความเสี่ยงมากกว่า เนื่องจากความสามารถในการปรับตัวของร่างกายอาจไม่ดีเท่ากับคนวัยหนุ่มสาว และอาจมีโรคประจำตัว อาทิ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยช่วยเร่ง แต่ที่ผ่านมา ก็พบว่า เด็ก วันรุ่น และคนวัยทำงาน ก็มีอาการของโรคนี้ได้เช่นกัน

ดังนั้น จึงควรเตรียมตัวให้พร้อมในการเดินทางไปยังมณฑลยูนนานหรือเมืองอื่นๆ ในประเทศจีนที่อยู่เหนือระดับน้ำทะเลในระดับที่ค่อนข้างสูง โดยควรอยู่พักในพื้นที่ที่ไม่สูงมากนักก่อนเพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัว ก่อนที่จะขึ้นไปยังที่สูงขึ้นไป หากทราบว่าตนมีความเสี่ยงอยู่แล้ว ควรพกขวดออกซิเจนไว้ (ซึ่งมีจำหน่ายตามสถานที่ท่องเที่ยว เช่น ภูเขาหิมะมังกรหยกในเมืองลี่เจียง) หรือเตรียมยาประจำตัว (หากมี) ให้เพียงพอระหว่างการเดินทาง

เพื่อให้การท่องเที่ยวเป็นไปอย่างปลอดภัย สถานกงสุลใหญ่ฯ ขอแนะนำ ดังนี้ 1. ขอให้ทุกท่านซื้อประกันสุขภาพที่ให้ความคุ้มครองเพียงพอสำหรับค่ารักษาพยาบาลและค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะมีประโยชน์อย่างมากในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน 2. กรณีที่มีโรคประจำตัวหรือปัญหาด้านสุขภาพ อาจพบแพทย์ก่อนเดินทางเพื่อรับการประเมินว่า สามารถเดินทางบนพื้นที่สูงได้หรือไม่ และมีความเสี่ยงมากน้อยเพียงใด 3. หากมีอาการแพ้พื้นที่สูงหรืออาการไม่สบายอย่างอื่น ขอให้รีบแจ้งผู้ดูแลการเดินทางหรือผู้ที่ร่วมเดินทาง เพื่อจะได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที

สถานกงสุลใหญ่ ณ นครคุนหมิง
ปรับปรุงล่าสุด 25 ตุลาคม 2566