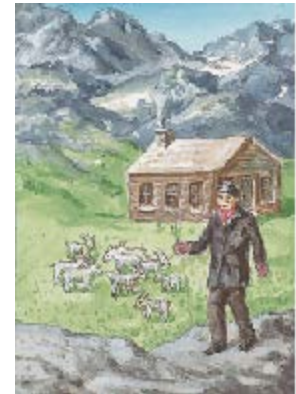




เป็นผลมาจากการท่องเที่ยวบนที่สูง เช่นภูเขา ประมาณ50%ของ
คนทั่ว ๆ ไป มีอาการที่ความสูง 15,000ฟุต ชายและหญิงเท่า
ๆ กัน ส่วนใหญ่มีผลกระทบต่อคนที่มีความผิดปกติเรื่องปอด และ
คนที่อยู่ต่ำกว่าชั้นบรรยากาศ



สาเหตุ

ในชั้นบรรยากาศสูงๆพบออกซิเจนน้อย การหายใจและอัตรา
การเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น บรรยากาศสูงๆทำให้หน้า มือ เท้าบวม ร่างกายจะปรับตัว
ไม่ได้ เมื่ออยู่ในระดับความสูง 7000 - 8000ฟุต



อาการ

การปวดหัว คลื่นไส้อาเจียน หายใจเร็วที่ นอนหลับยาก มี
หิว เหนื่อยมากขึ้น เกิดขึ้นหลังอยู่บนที่สูง6-48ชม. อาการ
อาจสับสนกับการติดเชื้อ การติดเชื้อ ปอดบวมจากภาวะอยู่ที่สูงมีผลอันตรายต่อ
ชีวิต พบบ่อย ในวัยรุ่น สำหรับนักปีนเขาไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไร อาการเริ่มต้น ไม่
สามารถออกกำลังกายหนักๆได้ อาการต่างๆเช่น ไอ แน่นหน้าอก หายใจเร็วที่
ตื่นตัวลดลง อาการของโรคความสูงเหนือระดับน้ำทะเลทำให้สมองบวม ส่งผลให้ปวด
หัว เดินมีปัญหา อาการประสาทหลอน

วินิจฉัย

การเดินทางไปที่สูงๆ เหนือ
ระดับน้ำทะเล



ควรไม่ควร

- ✓ ควรป้องกันโรคอยู่ที่สูงโดยใช้เวลาปรับตัว2-4วันในระดับความสูง6000-8000ฟุต
- ✓ ควรปรึกษาแพทย์ช่วยป้องกันการเจ็บป่วยจากความสูง เช่น Acetazolamide เริ่มต้นก่อนขึ้นและต่อที่ระดับความสูงอาจมีผลข้างเคียงเช่น คลื่นไส้ อาการชาริมฝีปากนิ้วมือ และนิ้วเท้า
- ✓ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ
- ✓ ควรให้สารน้ำและคาร์โบไฮเดรตให้เพียงพอ



- ✗ ไม่ควร ใช้แอลกอฮอล์และยานอนหลับ
- ✗ ไม่ควรขึ้นไปอยู่ที่สูงเมื่อร่างกายไม่พร้อม
- ✗ ไม่ควรกินยา acetazolamide หากแพ้ยาคลุ่มซัลฟา
- ✗ ไม่ควรไปอยู่ที่สูงๆหากมีประวัติมีอาการโรคที่เกิดจากที่สูงมาก่อน

