

# เตรียมตัวไปเที่ยว สโตร์ราลล์สชีเมีย

นพ. จักรกฤษณ์ อ้อสุนทรัวฒนา รศ. นพ. ชันย์ชัย สุรัส  
โครงการราชลัลชีเมียคณะแพทย์ค่าสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

หนرونกำลังจะมาถึงอีกแล้ว เด็ก้า ก็คงจะใกล้ปีภาคเรียนกัน หลายๆ ครอบครัวคงจะวางแผนจะไปท่องเที่ยวพักผ่อนกันในช่วงวันหยุดนี้ สำหรับผู้ที่เป็นโรคราชลัลชีเมียอาจจะต้องเตรียมตัวมากกว่าปกติเกินอย่างที่เพื่อจะได้เที่ยวได้อย่างปลอดภัยไว้กันแล้ว

## เมื่อจะเดินทางไกลๆ และพักอยู่ในต่างประเทศ

สำหรับการเดินทางในระยะใกล้ๆ คงไม่มีปัญหามากนัก นอกจากจะต้องจัดเตรียมยาที่ต้องใช้เป็นประจำไปให้เพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ต้องใช้ยาคลีดับเบล็กอยู่ มีผู้ป่วยเคยบรรยายไว้ว่า “การเดินทางในระยะสั้นไม่ได้มีอะไรมากไปกว่าการเตรียมกระเพาในใหญ่ๆ (เพื่อใช้สี่ยา) เท่านั้นเอง” ในกรณีที่เกิดปัญหาขึ้นระหว่างการเดินทาง ก็สามารถจะเข้ารับการรักษาเมื่อตอนได้ถูกโรงพยาบาลทั่วประเทศ

## เมื่อต้องไปไกล หรือต้องพักอยู่นาน



เช่น หากจะเดินทางไปต่างประเทศ อาจจะต้องเตรียมตัวมากขึ้นนึ่งก่อนอย่างไร ได้แก่:

1. ลองมองหาสถานที่รักษาราชลัลชีเมียใกล้ๆ กับสถานที่ที่จะไปเที่ยวเพื่อไกอน อาจลองสอบถามเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายโดยก้าดเดียว
2. ขอให้คุณหมอที่ดูแลอยู่สูบประวัติการรักษาให้รวมถึงน้ำที่คิดว่าควรจะต้องได้รับเลือดครั้งลัดที่ไป หมูเลือด ปัญหาที่เคยเกิดขึ้นระหว่างได้รับเลือด ภูมิแพ้ทางต่อเลือด และขันดาษยาขับเหล็กที่ใช้
3. ถ้าจะเดินทางไปยังประเทศที่มีค่าใช้จ่ายในการรักษาสูงควรพิจารณาที่จะรักษาตัวเองไปด้วย
4. อย่าลืมนำยาไปให้เพียงพอ กับระยะเวลาที่เดินทาง หรือหากจะไปนานมากจริงๆ อาจขอให้คุณหมอเขียนใบสั่งยาไว้ให้ อย่างไรก็ตามควรระวังว่าการหาซื้อยาขับเหล็กเมื่อไปถึงปลายทางแล้วอาจจะทำได้ยาก
5. ควรเก็บใบสูบประวัติ ใบสั่งยา และยาทั้งหมดไว้ในกระเป๋าที่จะถือติดตัว
6. ในหลายประเทศ การนำยา หรือเม็ดยาเข้าประเทศ อาจต้องใช้ใบสั่งยาหรือจดหมายรับรองจากแพทย์ สามารถขอได้จากคุณหมอที่ดูแลอยู่ประจำ
7. ก่อนการเดินทาง อย่าลืมเบริกษาคุณหมาว่าจะเป็นต้องฉีดวัคซีนหรือรับประทานยาป้องกันเชื้อโรคอะไรเป็นพิเศษหรือไม่ซึ่งแต่ละพื้นที่จะมีโรคประจำถิ่นที่ต่างกันออกไป และอาจต้องการรักษาที่ปักตีไม่ได้ในประเทศไทย หรือต้องรับประทานยาป้องกันเชื้อ
8. แนะนำให้หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังที่ที่มีความสูงมาก เช่นบนยอดเขาสูงๆ หรือในประเทศที่เป็นที่สูง เช่น ชิลี ภูฏาน หรือ เนปาล

เนื่องจากที่จะเดินทางไกลๆ จะมีอากาศหนาวบาง ทำให้ปริมาณออกซิเจนที่ร่างกายได้รับลดลงไปด้วยหากในร่างกายมีปริมาณเม็ดเลือดแดงน้อยอยู่แล้ว ก็จะไม่สามารถลำเลียงออกซิเจนไปตามเนื้อเยื่อต่างๆ ได้ และจะได้รับผลกระทบมากหากว่าปกติจะน้ำที่เกิดอันตรายขึ้นได้ ในกรณีที่มีความจำเป็นต้องเดินทางไปยังที่ที่เหล่านี้ ควรปรึกษาคุณหมอก่อนการเดินทาง เพราะอาจจะต้องให้เลือดเพื่อให้ระดับเม็ดเลือดอยู่ในระดับสูงขึ้นกว่าธรรมดาก่อน และเมื่อไปถึงแล้ว ควรรอให้ร่างกายปรับตัวลักษณะนี้ก่อน ก่อนที่จะทำการรักษาที่ต้องใช้แรงมาก

## เมื่อจะเดินทางโดยเครื่องบิน



1. บนเครื่องบิน จะได้รับการปรับความดันบรรยากาศเท่ากับที่ระดับความสูงประมาณ 1,500 ถึง 2,500 เมตร ทำให้ปริมาณออกซิเจนบางลงกว่าปกติซึ่งในคนปกติจะไม่ได้รับผลกระทบมากนัก แต่ในผู้ที่มีภาวะโลหิตจางมาก หัวใจและปอดต้องทำงานหนักขึ้นกว่าปกติ อาจมีอาการเหนื่อยหอบ หรือเกิดอันตรายขึ้นได้ก่อนการเดินทางจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อที่จะได้พิจารณาให้เลือดเพื่อให้มีความเข้มข้นเพียงพอ

2. หากเป็นโรคเบาหวาน หรือมีโรคประจำตัวอื่นๆ ที่ต้องจำกัดชนิดอาหารรวมอยู่ด้วย อย่าลืมแจ้งสายการบินล่วงหน้าอย่างน้อยลักษณะครึ่งบินซึ่งปกติมักไม่ใช้อาหารที่มีชาตุเหล็กปริมาณสูงอยู่แล้วอย่างไรก็ตาม อาจขอให้สายการบินจัดอาหารที่ไม่มีน้ำอ้วน หรืออาหารมังสวิรติไว้ให้ล่วงหน้าก็ได้ ซึ่งจะมีปริมาณชาตุเหล็กต่ำลงไปอีก

3. เมื่อจัดกระเป๋า ควรจัดยา และอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการฉีดยาตลอดจนไปสูบประวัติและใบสั่งยาไว้ในกระเป๋าที่จะถือติดตัวเพื่อป้องกันปัญหาจากการที่ล้มภาระสูญหายหรือลืม

4. โดยมาตรฐานการรักษาความปลอดภัยปกติของสนามบินจะไม่อนุญาตให้นำวัตถุมีคมเข็นเครื่องบิน แต่สนามบินส่วนใหญ่จะยกเว้นให้ที่มีความจำเป็นทางการแพทย์นำเข้ามีดยาใส่ไว้ในกระเป๋าถือได้ทั้งนี้ควรแจ้งเจ้าหน้าที่เช็คอิน และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยก่อน

5. ขณะอยู่บนเครื่องบิน ควรดื่มน้ำมากๆ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และควรลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถเป็นครั้งคราว เพื่อป้องกันปัญหาจากการจับตัวเป็นก้อนของเลือด ซึ่งในผู้ที่เป็นโรคราชลัลชีเมียอาจเกิดขึ้นได้ถ้าหากว่าปอด

### เอกสารอ้างอิง

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