

## Elderly Traveler

### Introduction

เนื่องจากเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่ทำให้อัตราการเสียชีวิตลดต่ำลง มนุษย์จึงมีชีวิตยืนยาวมากขึ้นกว่าในอดีต แนวโน้มของการท่องเที่ยวก็เช่นเดียวกัน ในปัจจุบันพบว่านักท่องเที่ยวที่เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากวัยนี้ เป็นวัยที่มีความพร้อมทั้งทางการเงินและมีเวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ แต่เนื่องด้วยสภาพร่างกายที่เริ่มถดถอยลงตามกาลเวลา จึงทำให้การแพทย์เข้ามามีบทบาทในการวางแผนการเดินทางสำหรับนักเดินทางกลุ่มนี้

### Content

การท่องเที่ยวในวัยสูงอายุ มีหลายปัจจัยที่ต้องคำนึงถึง ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยส่วนตัว ได้แก่ โรคประจำตัว ยาที่ท่านเป็นประจำ ประวัติการเจ็บป่วยหรือประวัติการนอนโรงพยาบาลในอดีต ปัจจัยด้านการเดินทางท่องเที่ยว ได้แก่ แผนการเดินทาง ผู้ที่ร่วมเดินทางไปด้วย รวมไปถึงปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมอื่นๆ เช่น อาชญากรรม สภาพภูมิอากาศ ไม่ว่าจะเป็นร้อนจัด เย็นจัด หรือที่สูง ซึ่งทุกปัจจัยควรนำมาใช้ในการพิจารณาเพื่อวางแผนการเดินทางที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล

ปัจจัยแรก คือ ปัจจัยส่วนตัว หมอจะสอบถามถึงโรคประจำตัวว่ามีหรือไม่ หากมีโรคประจำตัวต้องดูถึงความรุนแรงของโรค เนื่องจากโรคบางอย่าง เช่น โรคมะเร็งหลังจากการรับคีโมหรือฉายแสง จะทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง และไม่สามารถฉีดวัคซีนป้องกันโรคบางชนิดได้ แต่ถ้าเป็นกลุ่มโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง จะต้องดูว่าสามารถควบคุมโรคได้ดีหรือไม่ เช่น โรคเบาหวาน ที่คุมน้ำตาลได้ไม่ดี มีปัญหาน้ำตาลต่ำหรือสูงบ่อยๆ โรคความดันโลหิตสูง ที่ยังคุมความดันโลหิตได้ไม่ดี ความเสี่ยงในการเดินทางของผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะสูงมากขึ้น หมอจะแนะนำให้เลื่อนการเดินทางออกไปก่อน รอจนกว่าจะสามารถควบคุมอาการของโรคได้ดี แล้วค่อยวางแผนท่องเที่ยวอีกครั้ง ซึ่งในนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้ควรได้รับการประเมินทั้งจากหมอที่รักษาติดตามเป็นประจำ และหมอเวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยวควบคู่กันไป

ยาที่ท่านเป็นประจำก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญ ควรเตรียมยาไปให้พอดีกับระยะเวลาการเดินทาง โดยอาจจะเผื่อเม็ดยาให้เกินไว้จำนวนหนึ่ง ยาทุกชนิดที่นำติดตัวไปควรมีชื่อยา ขนาดยาที่รับประทาน และสรรพคุณการรักษาของยา เมื่อผู้เดินทางเกิดเหตุฉุกเฉิน ผู้อื่นจะได้ทราบถึงชื่อและขนาดของยาที่ท่านอยู่ ไม่ควรเก็บยาในกระเป๋าใบใหญ่ที่โหลดใต้เครื่องบิน แต่ควรนำยาใส่ไว้ในกระเป๋าถือที่นำติดตัวขึ้นเครื่อง เนื่องจากกระเป๋าใบใหญ่อาจสูญหายระหว่างการเดินทาง รวมทั้งอุณหภูมิของที่เก็บสัมภาระใต้เครื่องบินค่อนข้างสูง อาจทำให้ยาเสื่อมสภาพได้ นอกจากนี้ยาบางชนิด อาจเป็นข้อห้ามในบางประเทศ โดยเฉพาะยาแก้ไอ (Codeine) ยาลดอาการคัดแน่นจมูก (Pseudoephedrine) ยาหยุดท้องเสีย (Lomotil<sup>®</sup>) รวมไปถึงยานอนหลับและยาคลายกังวล ถ้าหากจำเป็นต้องใช้ ต้องมีใบรับรองแพทย์ระบุชื่อโรค ชื่อยา และเหตุผลที่ต้องใช้ยา แต่ทางที่ดี ถ้ามีการนำยาติดตัวไปเที่ยวด้วย แนะนำให้ขอใบรับรองแพทย์เป็นภาษาอังกฤษติดตัวไปด้วยเลย อุ่นใจกว่าค่ะ

นอกจากนี้ ควรเตรียมยาสามัญประจำบ้านไปด้วย เช่น พาราเซตามอล ยาแก้เมารถเมาเรือ ยาตม น้ำเกลือแร่ และชุดทำแผลเล็กๆ พร้อมผ้าพันแผล เผื่อกรณีเกิดอุบัติเหตุขึ้น

วัคซีนก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญ แม้จะไม่มีการเดินทาง ก็แนะนำให้ฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ในผู้สูงอายุอยู่แล้ว แต่ถ้าท่านใดที่ยังไม่เคยฉีด แนะนำให้ฉีดก่อนการเดินทางอย่างน้อย 2-4 สัปดาห์ ถ้ามาฉีดในช่วงใกล้ๆวันเดินทาง แล้วเกิดผลข้างเคียงจากวัคซีน

เช่น ปวดบวมแดงร้อนบริเวณที่ฉีด หรือมีไข้หลังจากฉีดวัคซีน อาจจะมีผลต่อการเดินทางได้ นอกจากนี้ วัคซีนบางชนิดมีข้อห้ามและข้อควรระวัง เช่น ผู้ที่จะเดินทางไปยังประเทศในแถบแอฟริกาหรืออเมริกาใต้ ต้องมีการฉีดวัคซีนไข้เหลืองก่อนการเดินทางอย่างน้อย 10 วัน วัคซีนชนิดนี้เป็นวัคซีนเชื้อเป็นที่ทำให้อ่อนฤทธิ์ลง ซึ่งมีข้อควรระวังในผู้ที่อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 60 ปีขึ้นไป อาจจะทำให้เกิดผลข้างเคียงจากวัคซีนมากขึ้น และผลข้างเคียงนี้อาจรุนแรงจนทำให้เสียชีวิตได้ รวมถึงยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะสำหรับอาการท้องเสีย หรือยาป้องกันโรคมาลาเรีย ยากลุ่มดังกล่าวอาจมีปฏิกิริยากับยาที่ผู้สูงอายุทานอยู่เป็นประจำ ดังนั้น จึงควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนการเดินทาง และถ้าหากเกิดอาการเจ็บป่วยที่รุนแรง ควรไปพบแพทย์ทุกครั้ง

มาถึงปัจจัยที่สอง นั่นก็คือ ปัจจัยด้านการเดินทางท่องเที่ยว ก่อนที่เราจะเดินทาง ก็ต้องมีการวางแผนการเดินทาง ของที่พัก ซึ่งถ้าหากมีลูกหลานไปด้วย ก็สบายหน่อย เพราะหน้าที่ตรงนี้ก็จะมีคนอื่นทำหน้าที่โดยปริยาย แต่ถ้าหากผู้สูงอายุเดินทางด้วยตนเองแล้วละก็ จุดนี้เป็นอีกจุดหนึ่งที่ค่อนข้างปวดหัวเลยทีเดียว เพราะแผนการเดินทางนั้น ควรต้องเขียนโดยละเอียด รวมทั้งมีพิกัดของสถานที่ท่องเที่ยวและโรงแรมที่แน่ชัด ควรพิมพ์หรือเขียนออกมาให้มีขนาดตัวอักษรค่อนข้างใหญ่ เพื่อที่จะอ่านได้อย่างสะดวก (เนื่องจากผู้สูงอายุมักมีปัญหาด้านสายตาดูอยู่เดิม) มีแผนที่ที่สามารถบอกพิกัดได้อย่างชัดเจน หรืออาจใช้ตัวช่วยบนโทรศัพท์มือถือ เช่น แอปพลิเคชัน Google maps ช่วยในการบอกทิศทาง แผนการเดินทางควรยืดหยุ่นได้และมีการวางแผนสำรองเผื่อเกิดกรณีฉุกเฉินขึ้น เช่น ผู้สูงอายุเกิดอาการเจ็บป่วยหรือเข้าโรงพยาบาล ทำให้ต้องหยุดการเดินทางกะทันหัน นอกจากนี้ควรจะมีวันพักระหว่างการเดินทาง เพื่อไม่ให้โปรแกรมการเดินทางอัดแน่นจนเกินไป

ผู้สูงอายุที่มีโรคหัวใจ ควรนำผลคลื่นไฟฟ้าหัวใจเดิมติดตัวไปด้วย หรืออาจจะส่งเป็นไฟล์เก็บไว้ในอีเมลของตนเองและญาติที่สามารถเปิดดูได้หากเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น นอกจากการวางแผนท่องเที่ยวแล้ว ผู้สูงอายุควรมีรายชื่อสถานพยาบาลที่เชื่อถือได้ พร้อมทั้งเบอร์โทรศัพท์ เผื่อไว้ในกรณีเจ็บป่วยจะได้สามารถเข้ารับบริการได้ทันที

การเจ็บป่วยระหว่างการเดินทาง เป็นสิ่งที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาการท้องเสีย เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันไม่ดีเท่าวัยหนุ่มสาว ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นเชื้อไวรัส แต่ก็ยังมีเชื้ออื่นๆ เช่น แบคทีเรีย ท็อกซิน (Toxin) จากแบคทีเรีย โปรโตซัว หรือพยาธิต่างๆ และมีโอกาสที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่าย เช่น ความดันโลหิตต่ำ ภาวะไตวายจากการขาดน้ำ ติดเชื้อในกระแสเลือด จนกระทั่งนำไปสู่การเสียชีวิตได้ ดังนั้น ถ้าหากมีอาการท้องเสีย แต่ยังมีอาการไม่มาก แนะนำให้จิบน้ำเกลือแร่แทนน้ำเปล่า แล้วสังเกตอาการของตนเอง ถ้าหากยังไม่ดีขึ้น เช่น มีถ่ายเป็นมูกหรือเลือด มีไข้ หรือปวดท้องมากขึ้น ควรพบแพทย์โดยทันที

หากมีการเดินทางข้ามซีกโลก อาจทำให้เกิดอาการเมาเวลา (Jet lag) ได้ แนะนำให้ผู้สูงอายุพักผ่อนให้เพียงพอ จิบน้ำบ่อยๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ ควรแบ่งการเดินทางที่ค่อนข้างยาว (ข้ามซีกโลก) ออกเป็นช่วงๆ เพื่อให้ร่างกายได้มีการปรับตัว การออกไปรับแสงแดดอ่อนๆ ก็จะช่วยให้ร่างกายปรับตัวกับ Jet lag ได้เร็วขึ้น และหากเคยมีอาการจาก Jet lag หรือเป็นผู้ที่นอนหลับยากอยู่แล้ว อาจปรึกษาแพทย์ในการเลือกใช้ยาเพื่อช่วยบรรเทาอาการลง

อีกโรคหนึ่งที่ต้องระวังคือ ภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำ (Venous Thromboembolism) ซึ่งผู้สูงอายุจะมีความเสี่ยงสูงมากขึ้น ควรเลือกที่นั่งริมทางเดิน ลูกเดินบ่อยๆ รวมถึงทำการบริหารกล้ามเนื้อขา โดยการวางเท้าราบกับพื้นในท่านั่งที่สบาย กระดกข้อเท้าขึ้น ปลายเท้าแตะพื้น สลับกับวางส้นเท้าลง ให้ปลายเท้ากระดกขึ้นมาแทน ทำสลับกันไปขณะที่นั่งอยู่ในรถโดยสาร หรือเครื่องบินที่ใช้ระยะเวลาสั้น โดยเฉพาะระยะเวลาที่นานมากกว่า 4 ชั่วโมงขึ้นไป

ถ้าหากผู้สูงอายุเดินทางเพียงลำพัง จะต้องบอกญาติหรือคนใกล้ชิดให้รับทราบถึงแผนการเดินทางทั้งหมดอย่างละเอียด รวมถึงเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ ผู้สูงอายุควรมีบัตรประจำตัวพกติดตัวไว้ตลอด เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น ผู้พบเห็นเหตุการณ์จะได้ทราบว่าผู้สูงอายุคือใคร มีโรคประจำตัวอะไร มาจากที่ไหน และจะสามารถติดต่อญาติได้อย่างไร

อีกสิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้คือ ประกันการเดินทาง ควรเลือกให้ครอบคลุมวันเดินทางทั้งหมด และอาจเผื่อวันก่อน-หลังวันที่เดินทางจริงไว้ 1-2 วัน เนื่องจากถ้ามีการเจ็บป่วย อาจต้องเลื่อนวันเดินทางออกไปอีก นอกจากนี้ แนะนำให้เลือกประกันการเดินทางที่มีการอพยพฉุกเฉิน และมีการส่งตัวกลับมารักษาในประเทศไทยได้ เพราะโรคบางโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ต้องการการรักษาอย่างเร่งด่วน เช่น โรคเส้นเลือดในสมองตีบหรือโรคหลอดเลือดหัวใจที่ต้องให้ยาละลายลิ่มเลือดทันที

ปัจจัยที่สามคือ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ผู้สูงอายุควรเลือกสถานที่ท่องเที่ยวที่การเดินทางเข้าถึงสะดวก เลือกโรงแรมที่อยู่ในตัวเมืองและใกล้กับระบบขนส่งสาธารณะ เลือกเดินทางในช่วงที่อุณหภูมิกำลังพอเหมาะ ไม่หนาวหรือร้อนจนเกินไป ควรเลือกท่องเที่ยวในที่ร่มเป็นหลัก เนื่องจากผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเป็นลมแดดได้ง่าย แต่ถ้าจำเป็นต้องออกกลางแจ้ง อย่าลืมทาครีมกันแดด ใส่หมวก และพกร่มไปด้วย ที่สำคัญต้องดื่มน้ำให้เพียงพอ และควรจะมีขวดน้ำพกติดตัวไว้ด้วยเสมอ

ผู้สูงที่ต้องใช้รถเข็น ควรติดต่อสายการบินให้ล่วงหน้า เพื่อให้ทางสายการบินจัดเตรียมรถเข็น หรืออำนวยความสะดวกให้ ควรเลือกรถเข็นที่มีความแข็งแรงทนทาน และมีน้ำหนักเบา เพื่อที่จะได้คล่องตัวเวลาขึ้นพาผู้สูงอายุออกไปเที่ยว

อีกสิ่งหนึ่งที่พึงต้องระวัง คือ อาชญากรรม ต้องระวังไม่ไปในที่เปลี่ยว ไม่พูดคุยกับคนแปลกหน้า เก็บทรัพย์สินมีค่าในที่ปลอดภัย แบ่งเก็บเงินสดเอาไว้หลายๆที่ และแนะนำให้ใช้บัตรเครดิตมากกว่าการพกเงินสดจำนวนมากๆ

## Summary

โดยส่วนตัวแล้วหมอมักจะแนะนำให้ผู้สูงอายุเลือกเดินทางกับทัวร์ เนื่องจากลักษณะของการท่องเที่ยวแบบดังกล่าวจะมีการเตรียมทุกอย่างไว้ค่อนข้างพร้อม ทั้งโรงแรม อาหาร สถานที่ท่องเที่ยว และรถรับส่ง ซึ่งแตกต่างจากการไปเที่ยวเอง ที่ต้องจัดการด้วยตนเองในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การจองรถ จองโรงแรม การเดินทางระหว่างวัน แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีผู้สูงอายุบางท่านที่ชื่นชอบการเดินทางด้วยตนเอง ซึ่งความเสี่ยงต่างๆอาจจะมากขึ้น แต่ไม่ว่าจะเป็นการท่องเที่ยวแบบใด หมอแนะนำให้ผู้สูงอายุเข้ามารับคำปรึกษาก่อนการเดินทางอย่างน้อย 2-4 สัปดาห์ เนื่องจากหมอจะได้ดูรายละเอียดของแต่ละบุคคล แผนการเดินทาง ประเมินปัจจัยเสี่ยง พร้อมกับหาทางป้องกันและแก้ไขไว้ล่วงหน้า ผู้สูงอายุจะได้ท่องเที่ยวอย่างสนุกและปลอดภัย และหากใครไปเที่ยวที่ไหนมา อย่าลืมมาเล่าให้หมอฟังบ้างนะคะ...หมอฟลอย