

เมื่อฉันไปปีนเขาที่... ไต้หวัน



แพทย์หญิงสุชจันทร์ พงษ์ประไพ

- แพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

- Thai Board of Rehabilitation Medicine



บน Mt.Hehuan, North peak ไต้หวัน

ย้อนหลังกลับไป 20 ปีที่แล้ว งานอดิเรกที่ฉันชอบมากคือการดำน้ำแบบสกุบ่า ใช้ชีวิตวนเวียนอยู่กับกิจกรรมนี้ถึง 12 ปี log book บันทึกการดำน้ำของฉันอยู่ที่ประมาณ 500 dives และ dive สุดท้ายคือไปดำน้ำที่หมู่เกาะฟิจิ จากนั้นจึงแขวน Regulator เปลี่ยนมาตีกอล์ฟแทน ฉันหลงใหลกอล์ฟอยู่ประมาณ 5 ปี แล้วก็หยุดตีไปโดยปริยายด้วยภารกิจมากมาย ซึ่งกอล์ฟกินเวลายานของฉันมากเกินไป

จนกระทั่งปีนี้ได้ถูกห้หันมาจับงานอดิเรกใหม่คือการปีนเขา (hiking หรือ trekking) ความจริงไม่ค่อยเหมาะกับอายุของฉันเท่าไรหรอก แต่ฉันชอบลองของใหม่อยู่แล้ว ชีวิตการปีนเขาของฉันจึงได้เริ่มต้นขึ้น ถ้าถามว่าทำไมฉันถึงอยากปีนเขา อยากจะ

บอกว่าฉันได้แรงบันดาลใจจากการมาบรรยาย Musculoskeletal ultrasound ของ Dr. Chen Wen-Shiang เมื่อปี ค.ศ. 2009 Dr.Chen เป็นหมอ Rehab ทำงานเป็นอาจารย์อยู่ที่ National Taiwan University Hospital (NTUH) ภาพสไลด์สุดท้ายของการบรรยายในวันนั้นเป็นรูปภูเขา 3 ลูก ในประเทศญี่ปุ่น จากจุดที่ท่านยืนถ่ายรูป มองออกไปถ้าเดินข้ามเขา 3 ลูกนั้นก็ดูไม่ถ้านัก Dr. Chen บอกว่า คุณค่อยๆก้าวเดินไปด้วยความมุ่งมั่นไม่ทอดทิ้ง ก็จะถึงเป้าหมายได้โดยไม่ยากนัก ฉันชอบใจมาก ทั้งคำเปรียบเปรย และงานเป็นเขาของท่าน ซึ่งมารู้ทีหลังว่าการปีนเขาเป็นกิจกรรมอันโปรดปรานของเขา เพราะหลังจากที่ Dr. Chen ป่วยเป็นโรคหัวใจหลอดเลือดหัวใจตีบ และต้องใส่ขดลวดต่างขยายหลอดเลือด (Stent) 1 เส้น ในปี ค.ศ.

2010 ท่านก็ยังดำเนินกิจกรรมปีนเขาอย่างต่อเนื่อง และได้เพิ่มกิจกรรมปีนจักรยานเข้ามาทดแทนบางช่วงที่ไม่ได้ปีนเขา

ความคิดที่อยากปีนเขาของฉันได้เริ่มต้น ณ บัดนั้น มีเวลาก็หาข้อมูล มาอ่านบ้าง และปีถัดไปก็ได้เกริ่นกับ Dr.Chen ว่า ฉันอยากไปปีนเขาที่ได้หัวกับทีมของ Dr.Chen บ้าง เราได้คุยและวางแผนก็พอสมควรว่าช่วงสงกรานต์มี ค.ศ. 2011 จะไปปีนที่ Mount Jade (Yushan) ซึ่งเป็นเขาที่สูงที่สุดในไต้หวัน ยอดสูงสุดอยู่ที่ North Peak สูง 3,952 เมตร ฉันตอบตกลงทันที และบอกเขาว่าเราจะไปเล่นสงกรานต์กันบน Mount Jade แต่ในที่สุดก็พลาดจนได้ มีเหตุการณ์ฉุกเฉินบางอย่างที่ทำให้ฉันไปไต้หวันไม่ได้ ประกอบกับได้ทราบข้อมูลทีหลังว่า ช่วงนั้นทางการเขาปิดไม่ให้ปีนเขาก็เลยวางแผนกันใหม่ในปีถัดไปฉันจะไปแน่ๆ และแล้วการวางแผนปีนเขาที่ Mount Jade ก็ได้เริ่มต้นขึ้น โดยวางแผนว่าจะใช้เวลา 3 วัน เพราะทุกคนไม่มีเวลากันมากนัก ประจวบเหมาะกับช่วงต้นเดือนพฤศจิกายน ค.ศ. 2012 ฉันได้มีโอกาสเข้าร่วมประชุม 4th Asia Pacific Osteoarthritis Expert Forum ที่ไทเป วันที่ 10 พฤศจิกายน 2010 ฉันจึงเตรียมวางแผนไปปีนเขาที่ไต้หวันระหว่างวันที่ 11-13 พฤศจิกายน 2012 นี้ โดยตั้งใจจะไปปีนที่ Mount Jade เช่นเดิมวางแผนกับ

Dr. Chen เรียกร้อย ทราบมาว่า Prof. Wang เป็นหัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟูที่ NTUH และเป็นหัวหน้าของ Dr. Chen จะไปร่วมขบวนด้วย ทำให้ฉันดีใจมาก น่าจะเป็นทริปประวัติศาสตร์เลยทีเดียว

ก่อนเดินทาง 1 เดือน Dr. Chen ได้เมลล์มาบอกว่าที่ Mount Jade จะถูกจำกัดจำนวนคนขึ้นไป จึงต้องมีการจับฉลาก ซึ่งปรากฏว่ากลุ่มเราจับฉลากไม่ได้เลยต้องเปลี่ยนแผนไปปีนที่ Mount Hehuan แทน ฉันเริ่มต้นเดินอีกครั้ง เพราะคลิกเข้าไปดูเส้นทางเดินแล้วง่ายกว่า Mount Jade ซึ่งน่าจะเหมาะกับการปีนเขาครั้งแรกของฉัน และทิวทัศน์ก็สวยงามทีเดียว อุปกรณ์ปีนเขาก็พอมีทั้งเสื่อผ้า เป้ ไม้เท้า รองเท้า แต่ก็กังวลอยู่หน่อยๆว่า จะเกิดอาการ high altitude sickness หรือไม่ เพราะยอดที่สูงที่สุดของที่นี่สูง 3,416 เมตร

ฉันเริ่มปรึกษา Wiki ค้นหาข้อมูลเรื่อง high altitude sickness ที่จริง บนที่สูงสัดส่วนของ O₂ และ N₂ ก็ไม่เปลี่ยนแปลง คือบนเขาสูงยังมี O₂ ประมาณ 21% แต่ความหนาแน่นของอากาศจะลดลงเรื่อยๆ เมื่อสูงขึ้น ทำให้ร่างกายเราได้รับปริมาณ O₂ ลดลง ประกอบกับถ้าการหายใจถี่ขึ้น ละอองน้ำในทางเดินหายใจจะระเหย ออกไปมากขึ้น ทำให้เกิดภาวะขาดน้ำ (dehydration) ได้ง่ายขึ้น ส่งผลทำให้เกิด high altitude sickness รุนแรงขึ้น





แพทย์หญิงสุชจันทร์ พงษ์ประไพ, Prof. Wang, Dr. Chen Wen-Shiang (ตามลำดับ)

คำว่า high altitude จะอยู่ระหว่าง 1,500-3,000 เมตร ส่วน very high altitude อยู่ที่ 3,500-5,500 เมตร สูงกว่านี้จัดเป็น extreme altitude Wiki บอกฉันว่าการเดินขึ้นไปถึงระดับ 3,000 เมตร มีโอกาสเกิด high altitude sickness ได้ เพื่อป้องกันดังกล่าว ควรเดินขึ้นอย่างช้าๆอย่าเร่งรีบโดยเฉพาะวันแรก ระวังอย่าให้เกิดภาวะขาดน้ำ (dehydration) ฉันคงต้องจิบน้ำบ่อยๆ ฉันกำลังคิดอยู่ว่าฉันต้องกิน Acetazolamide (Diamox) หรือไม่ เพราะคำแนะนำในการป้องกันการเกิด high altitude sickness จะต้องกินก่อนเดินขึ้น 1 วัน ในขนาด 125-250 mg. วันละ 2 ครั้ง กินไปจนถึงวันที่เดินขึ้นสูงสุด แล้วกินต่ออีก 2-3 วัน แต่โปรแกรมที่

ฉันจะไปเดินนั้น เดินขึ้นแล้วก็เดินลงมานอนที่โรงแรมเชิงเขา ทั้ง 2 วัน คาดว่าไม่น่าจะมีปัญหา แต่ก็ซื้อยา Diamox เตรียมไว้ พร้อมซื้อ Serc และ Dramanine เพราะฉันเมารถ และชอบเวียนศีรษะ อีกเรื่องที่ต้องต่อสู้คือความหนาวเย็นเพราะทราบมาว่าอุณหภูมิโดยเฉลี่ย 2-5 °C ถ้าไม่มีน้ำอุ่นอาบน้ำก็ซักแห้งไปก่อนก็แล้วกัน แค่ 2 คืน หวังว่าคงไปตลอดรอดฝั่ง เพราะคราวนี้ไม่ค่อยพิศเท่าไรนัก ไม่ได้ออกกำลังกายเต็มที่ แต่ใจสู้ค่ะ รายละเอียดการปีนเขาที่ Mount Hehuan จะเล่าในฉบับหน้า โปรดติดตามต่อไป

