

ฉีดวัคซีนก่อนเดินทาง เพิ่มภูมิคุ้มกัน ป้องกันอาการเจ็บป่วย เมื่อไปต่างประเทศ



ก่อนจะเก็บกระเป๋า เช็กวัคซีนกันหรือยัง? "เที่ยวทั้งที อย่าลืมเพิ่มภูมิคุ้มกันไปด้วย! การเดินทางและสุขภาพ: เรื่องที่ต้องคิด
ควบคู่กัน"

ก่อนจะออกเดินทางไปท่องเที่ยวต่างประเทศ หลายคนอาจให้ความสำคัญกับเรื่องการจองตั๋ว ที่พัก หรือการเตรียมเสื้อผ้าและ
กล้องถ่ายรูป แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือ "สุขภาพ" โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมด้านภูมิคุ้มกันผ่านการฉีดวัคซีน
บทความนี้ได้รับเกียรติจาก นพ.วิรัช ตะโนรี (ว.40915) แพทย์เฉพาะทางด้านเวชปฏิบัติทั่วไป ศูนย์ตรวจสุขภาพ โรง
พยาบาลนวเวช มาให้ความรู้เกี่ยวกับการลดความเสี่ยงจากโรคติดต่อที่อาจพบเจอในประเทศปลายทาง เพื่อให้คุณดูแลตนเอง
และครอบครัวได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

1. กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ

บุคคลบางกลุ่มมีความเปราะบางและต้องใส่ใจเรื่องสุขภาพมากเป็นพิเศษในการเดินทางทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้แก่

- ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว
- เด็กเล็กและสตรีมีครรภ์
- ผู้ที่ไม่เคยตรวจสุขภาพมาก่อน (กลุ่มนี้ถือเป็นกลุ่มเสี่ยงสำคัญ เพราะอาจไม่รู้ว่ามีภาวะแฝงอะไรบ้าง)

ดังนั้น จึงขอแนะนำให้ "ตรวจสุขภาพก่อนการเดินทาง" เพื่อประเมินความเสี่ยงที่แท้จริงและรับคำแนะนำในการดูแลตนเอง
อย่างถูกต้อง

2. วัคซีนพื้นฐานที่จำเป็น

ไม่ว่าจะเดินทางไปทีใด การสร้างภูมิคุ้มกันพื้นฐานให้ครบถ้วนเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือมีภาวะภูมิคุ้มกัน
ต่ำ ควรได้รับวัคซีนดังต่อไปนี้:

- วัคซีนไขหวัดใหญ่: ควรฉีดกระตุ้นปีละ 1 ครั้ง
- วัคซีนคอตีบ-บาดทะยัก-ไอกรน (dTAP): ควรฉีดกระตุ้นทุก 10 ปี
- วัคซีนหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน (MMR): สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยเป็นโรคหรือได้รับวัคซีนไม่ครบ
- วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี (Hepatitis B): แนะนำเป็นพิเศษ เนื่องจากโรคติดต่อผ่านอาหารและน้ำดื่มที่ไม่สะอาด ซึ่งเป็นความ
เสี่ยงหลักของนักเดินทาง
- วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี (Hepatitis B): ติดผ่านเลือดและสารคัดหลั่ง ป้องกันไว้เผื่อกรณีเกิดอุบัติเหตุถูกฉีกผิวหนังหรือเจ็บป่วย
ที่ต้องเข้ารับการรักษาในต่างแดน
- วัคซีนเฉพาะกลุ่มเสี่ยง: เช่น วัคซีนงูสวัด (Shingles) และวัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบ(Pneumococcal) แนะนำสำหรับผู้สูง
อายุหรือผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง

3. วัคซีนเฉพาะทางของแต่ละประเทศ

นอกจากวัคซีนพื้นฐานแล้ว ควรพิจารณาฉีดวัคซีนเพิ่มเติมตามความเสี่ยงของโรคในแต่ละประเทศปลายทาง ดังนี้:

- เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (เช่น เวียดนาม ลาว กัมพูชา): ควรพิจารณาฉีด วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี โดยเฉพาะหากมีแผนรับ
ประทานอาหารริมทาง (Street Food) หรือเดินทางในพื้นที่ชนบท
- แอฟริกาและอเมริกาใต้: "จำเป็น" ต้องฉีด วัคซีนไข้เหลือง (Yellow Fever) ซึ่งบางประเทศกำหนดให้ผู้เดินทางต้องมีใบรับ
รองการฉีดวัคซีน จึงจะสามารถเข้าประเทศได้ (แนะนำเพิ่มเติม: ควรพิจารณาฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า แบบป้องกัน
ล่วงหน้าหากมีแผนการเดินทางที่ต้องใกล้ชิดหรือสัมผัสกับสัตว์)
- ยุโรปและสหรัฐอเมริกา: เน้นวัคซีนไขหวัดใหญ่ โดยเฉพาะการเดินทางในช่วงฤดูหนาวที่มีการระบาดสูง
- ตะวันออกกลาง: หากเดินทางไปแสวงบุญหรือเยี่ยมเยียนญาติ ควรตรวจสอบข้อกำหนดเรื่อง วัคซีนป้องกันโรคเยื่อหุ้มสมอง
อักเสบ
(Meningococcal Vaccine) ซึ่งบางประเทศ เช่น ซาอุดีอาระเบีย มีข้อบังคับให้ฉีดในช่วงประกอบพิธีฮัจญ์

4. การวางแผนฉีดวัคซีนและปรึกษาแพทย์

เพื่อให้วัคซีนทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์หรือคลินิกเวชศาสตร์การเดินทางล่วงหน้าอย่าง
น้อย 4-6 สัปดาห์ก่อนเดินทาง โดยมีระยะเวลาที่ควรคำนึงถึงดังนี้:

- วัคซีนทั่วไป: ควรฉีดอย่างน้อย 2 สัปดาห์ก่อนเดินทาง เพื่อให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้ทัน
- วัคซีนพิษสุนัขบ้า: กรณีฉีดเพื่อป้องกันแบบล่วงหน้า (Pre-exposure prophylaxis) อาจจำเป็นต้องฉีดให้ครบ 3 เข็มในกลุ่ม
ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 21 วัน จึงควรเผื่อเวลาให้มากกว่าวัคซีนชนิดอื่น

5. เตรียมพร้อมก่อนบิน: ยา ประกัน และข้อมูล

นอกจากการฉีดวัคซีนแล้ว การเตรียมตัวด้านอื่น ๆ ก็สำคัญไม่แพ้กัน

- ยาประจำตัวและใบรับรองแพทย์: เตรียมยาโรคประจำตัวให้เพียงพอ และควรพกใบรับรองแพทย์ (Medical Certificate)
ภาษาอังกฤษกำกับไปด้วย โดยเฉพาะยาแก้ปวดหรือยาจิตเวช ที่มีส่วนผสมของสารควบคุม รวมถึงควรพกยาสามัญประจำบ้าน
ติดตัวไปด้วย
- ประกันสุขภาพ: ควรทำประกันสุขภาพการเดินทาง (Travel Insurance) เพื่อความอุ่นใจหากเกิดการเจ็บป่วยฉุกเฉิน
- เช็คสภาพแวดล้อม: ตรวจสอบสภาพอากาศและสถานการณ์โรคระบาดในพื้นที่ที่จะไป เพื่อเตรียมอุปกรณ์ป้องกันได้อย่าง
เหมาะสม

6. การดูแลสุขอนามัยระหว่างเดินทาง

เมื่ออยู่ต่างแดน การดื่มน้ำสะอาด เพื่อลดความเสี่ยงในการรับเชื้อโรค:

- จดจำเบอร์โทรฉุกเฉิน (Emergency Call): ควรบันทึกเบอร์ฉุกเฉินของประเทศปลายทางไว้ในโทรศัพท์ยึดหลัก "กินร้อน
ช้อนกลาง ล้างมือ": ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด
- สวมหน้ากากอนามัย: เมื่อต้องอยู่ในพื้นที่แออัด หรือพื้นที่สาธารณะที่มีผู้คนพลุกพล่าน

การเจ็บป่วยระหว่างเดินทางไม่เพียงทำให้แผนเที่ยวสะดุด แต่ยังอาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว การตรวจสุขภาพ การฉีด
วัคซีนและการเตรียมตัวที่ดีจึงเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าเพื่อความปลอดภัยของตัวเองและครอบครัว