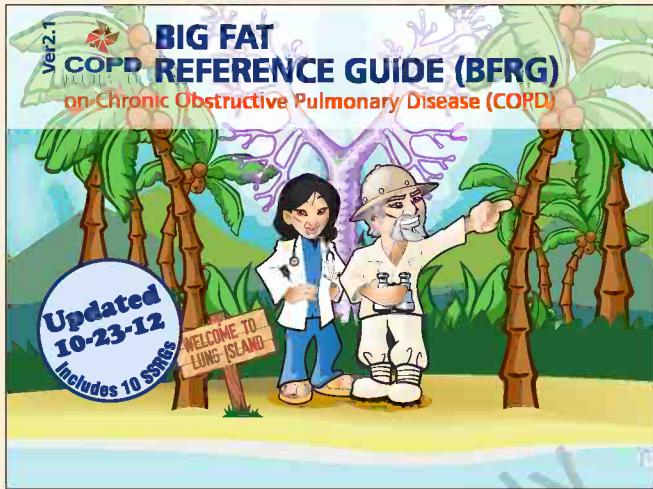


# 慢性阻塞性肺病 患者外出旅行





此《簡略版參考指南：慢性阻塞性肺病患者外出旅行》是慢性阻塞性肺病基金會出版的《簡略版參考指南》系列之一，《簡略版參考指南》系列內容摘自《慢性阻塞性肺病全版參考指南》。

如欲索取完整的《慢性阻塞性肺病全版參考指南》，請瀏覽 [www.copdbfrg.org](http://www.copdbfrg.org)。

---

慢性阻塞性肺病基金會的宗旨是透過發展和支援，從研究、教育、早期診斷及加強治療等計劃，來改善慢性阻塞性肺病患者的生活品質。

# 慢性阻塞性肺病患者外出旅行

患有慢性肺病並不意味着你要放棄旅遊。慢性阻塞性肺病\*患者仍可度假、訪友、甚至環球旅行。你只需要做一些額外的準備，就能擁有一個安全、愉快的旅程。本冊的相關訊息可以幫助你計劃你的旅行。

\*慢性阻塞性肺病是一組肺部疾病的總稱，包括：肺氣腫、慢性支氣管炎及支氣管擴張。如果你患有慢性阻塞性肺病，你會因為氣管或／及肺泡受損引致使輸送空氣進出肺部有困難。



## **慢性阻塞性肺病患者外出旅行的注意事項**

- 1) 一定要與醫生詳談你的旅行計劃。**醫生會告訴你現在是否適合外出旅遊。你必須要告知醫生你要出遊多久及此次旅行的詳細安排。而且要讓醫生知道你的目的地的天氣及氣候狀況，因為這些情況都會影響你的身體健康。
- 2) 把重要的醫療資料用檔案夾保存。**把這些資料和你的旅遊文件放在一起。確保你在旅途中能隨時找到這個檔案夾。檔案中應該包括你所服用藥物的清單。如果你在進行氧氣療法，便需附上輸氧處方。同時，你還應該包括一封醫生寫的信，簡單闡明你的病情，並說明你目前的身體狀況適合外出旅遊。
- 3) 保存一份重要聯繫訊息及電話號碼清單。**這份清單中應包括你的醫生及家人的緊急聯繫方式。還有行程中所乘坐的飛機、火車或船舶航線，以及目的地的聯絡人訊息。這份清單應與你的旅行檔案夾放在一起。
- 4) 記下你去旅行城市的醫生和醫院的名字及具體位置。**為了以防萬一你外出旅遊時需要某些醫療護理，你應該準備好此類訊息。你的醫生可以幫助你找到這些資訊。如果你將進行長途旅行，這類訊息是十分重要的。
- 5) 準備好足夠的藥物，確保藥量足夠整個旅程之用。**如果你是乘飛機旅行，一定要將藥品放在隨身的小包裏。確保所有藥物都貼有標籤，並且存放在原裝藥瓶內。
- 6) 出發前請重新審閱你的健康保險。**有些保險條款並不支付你離開本州或出國的開支。你可辦理一份臨時保險。旅行社可以幫助你處理此事。

7) 最好是能與人結伴出遊（配偶或朋友）。並且確保他／她瞭解你的特殊需求。你的旅遊同伴應該要知道你的藥物使用情況，以及懂得如何使用供氧設備。

## 帶着氧氣去旅遊

如果你正在接受氧療，你需要作出攜帶氧氣出門的計劃。你的家庭供氧公司能幫助你處理此類問題。全國性的連鎖公司可幫助你聯繫各地的分公司。各地的供應商通常是某些供氧機構聯網的成員。

你需要與供氧公司討論整個行程。最好是將細節全部寫下來，交給聯絡人，並保存這位聯絡人的記錄。最好是將討論的計劃傳真或電郵給對方。你需要提供以下訊息：

- 你的姓名、住址及電話號碼。
- 你的醫生姓名及電話號碼。
- 你的氧療處方。其中必須包括流量多小，及並列出你所使用的供氧設備及系統型號。你還應列出所有需要用到的管子、套管、加濕器或噴霧器。
- 你的出發城市、機場或港口。
- 旅行目的地的聯絡人姓名、住址及電話號碼。
- 一個緊急聯絡人姓名及電話號碼。
- 如果你是乘坐飛機旅行，你應寫下航空公司、航班號及登機閘口的號碼。還需要包括每一個中途站或轉機站，以及目的地機場及出機閘口的號碼。



如果你需要持續供氧並是乘坐飛機旅行，你必須與航空公司協商有關你的供氧需求。（詳情請見以下章節。）

如果你將入住賓館，你一定要告知前檯職員你的供氧需要。告訴他們供氧設備可能在你到達之前送到賓館。你並需要詢問供氧公司，賓館的工作人員是否可以簽收此設備。因為沒有你本人簽名，供氧公司可能不送貨。如果出現這類情況，你可以在開始旅行前就要求先把簽收單據電郵給你，簽名後再傳真給此公司。這樣，當你入住賓館時，工作人員便可把供氧設備送入你的房間。如果設備還沒運送來的話，你可讓前檯職員知道氧氣很快就會被送來。

除了口頭還要透過書函確保一切無誤。查看你的每一個行程，想一想你是否有任何顧慮，作出必要的改動。攜帶氧氣去旅行可能會比較麻煩，但是如果你提前準備好供氧的需要，你就輕鬆得多，並可享受旅程的樂趣。

## 乘飛機旅行

**飛機上的供氧需要：**慢性阻塞性肺病患者在飛行時應注意一些特殊的事項。機艙會隨着飛機升空而加壓。這意味着在飛行中，機艙內的空氣含氧量會減少。肺臟健康的人通常不會出現任何問題，但會導致慢性阻塞性肺病患者的血液含氧量過低，即**低氧血症**。

### 警告：

許多人認為如果在飛行過程中有人需要輸氧，便可使用飛機上的應急氧氣面罩。這是錯誤的。這類氧氣面罩僅能提供15至20分鐘的氧氣。這類氧氣設備只能在機艙氣壓下降時作為緊急救助之用。

如果你在運動及睡眠時需要輸氧，則你在飛行途中也可能需要輸氧。旅行前必需與你的醫生好好討論，醫生會確定你是否在飛機上需要輸氧。如果需要的話，你應要給自己留有充足的时间來準備供氧事宜。

如果你的醫生確定你必須在飛機上進行輸氧，你可以自行攜帶供氧設備。目前，聯邦航空署（Federal Aviation Agency，簡稱FAA）已允許乘客攜帶他們自己的（或租用的）可攜式氧氣濃縮器乘坐飛機或船舶。但是，所有設備都必須是批准型號，查詢聯邦航空署批准型號詳情請瀏覽網站 [www.airlineoxygencouncil.org](http://www.airlineoxygencouncil.org)。你必須攜帶相關設備足夠的電池，以便維持整段航程使用。

跨國航線一般需用3至6節大號電池

。另外，你還需要攜帶備用管子、套管、T型線夾、氣缸瓶扳鉗及電插座。你要做好一切準備，並將以上這些東西都放在隨身的小包裏。

在聯邦航空署允許乘客自備氧氣上飛機前，航空公司可向乘客提供收費供氧。如果你喜歡使用航空公司的氧氣，在購買飛機票前就應告知售票人員。他們或會將你轉介到航空公司的醫療專櫃或醫務人員。你需要向他們提供你的醫生的姓名及電話號碼。醫療人員將直接與你的醫生對話。你的醫生可能需要發送一份有關你的特殊需求的資料表格。大多數的航空公司都需要提前2周通知方可提供氧氣。（某些航空公司可於48小時前通知。）因此，最好能提前做好準備。航空公司的供氧價格在\$75至\$150不等。

如果你選擇向航空公司購買氧氣，你就只能在機上使用。航空公司不會在你轉機期間提供氧氣，也不會在你去行李領取處的途中繼續供氧。如果你需要在機場吸氧，你應與供應商協商，為旅程中的每一站做好安排。

**要求輪椅服務：**當你在訂票時可考慮要求機場為你準備一輛輪椅。因為走至登機閘口可能會是一段很長的路，在安檢區也可能要等很長一段時間。輪椅可以幫助你在機場內來去自如。



坐在輪椅上你可獲得特快安檢。如果你需要轉接班機，輪椅的作用就更大了。在要求乘坐輪椅的同時，你可要求有一名陪護人員。他們可以幫助你轉乘下一班機。坐輪椅代替步行可以為你節省能量，減輕你的壓力。提前做好這些計劃，航空公司就會為你準備好輪椅及陪護人員。或者，他們會準備一輛電動車在你的閘口等候你。

**儘量結伴同行：**你的旅伴需要瞭解你的需要。他們需要做好準備來幫助你。你的旅伴還應瞭解如何使用你的供氧系統，及能夠幫你更換氣缸、打開閥門、裝置調節閥或節約氧器及調節流量。

**降低感染風險：**飛機上的空氣是相當乾燥的。這樣會增加你患上呼吸道感染的風險。另外，飛機座位的設計過於緊密，也會增加你受感染的機會。你可以採取以下步驟來降低被感染的風險：

- 大量飲水。
- 避免飲用咖啡、茶及酒。
- 如果你旁邊的人咳嗽或打噴嚏，應該要求更換座位。
- 考慮帶上口罩來隔離空氣中的飛沫。
- 帶備抗生素，以作後備。這可以幫助你快速治療任何感染，並且能夠阻止病情加重。

## 乘火車旅行

火車旅行是一個簡單方便的選擇。但也需要提前做好大致相同的供氧準備計劃。和其他的旅行一樣，你應該與醫生及供氧機構討論你的供氧需要。你要預計在整個旅途中需要怎樣準備。

提前12個小時通知，美國鐵路公司（Amtrak）便能為需要供氧的人士提供協助。你也可自備供氧設備帶上火車，無需額外付費，但是重量不能超過75磅。氧氣濃縮器的電池需足夠使用12個小時。你應該為整個旅途準備充足的氧氣，你應準備在平時的用量增多20%的氧氣量。如果你要進行氧療，你就必須選乘火車的無煙區。

和其他的旅行一樣，你必須確保配備額外的裝置。如果你在旅行城市需要吸氧，請提前聯繫當地的供氧機構。

## 乘車旅行

乘車旅行前請提前做好計劃。以下是乘車旅行需要考慮的事項：

- **海拔：**海拔過高會導致呼吸困難，你需要諮詢你的醫生。劃出路線圖，確定供氧需要，以及找出沿途能夠補充氧氣罐的地方。
- **空氣污染：**空氣污染也會導致你出現問題。你應避免在路面繁忙時段開車。儘量選擇在車少的情況下旅行。
  - 避免在車多的高速公路，儘可能挑小路走，並緊閉車窗。如果天氣條件允許，應一直打開空調。
- **過敏原：**你對某些過敏原特別敏感嗎？你會否經過有過敏原的地方嗎？如果是的話，考慮挑選一年當中這些過敏原較少的時候才出遊。
- **氧氣：**如果你需要氧氣，你就要計劃帶上足夠的氧氣瓶或罐，供整個旅途之用。如果你使用汽車電源的氧氣濃縮器，你需要在出發前應檢查電力系統是否能夠正常運作。



確保你車上的電池及發電機能夠應付額外電力需求。加強固定氧氣瓶，確保它們在旅途中不會被撞擊，並放置於通風良好的地方。不要把氧氣罐留在悶熱的車廂中。

- **做好準備：**確保你的車子最近做過保養、換過機油以及檢查過所有液體。你還應確定後備輪胎可供使用，以及車內備有千斤頂、跨接線、照明燈、毯子及水。

## 乘船旅行

許多遊船公司都允許乘客自帶氧氣乘船旅行。但是，遊船公司必須提前4至6個星期前知道你需要供氧。你必須在出發前，首先獲得遊船公司的特殊服務部門或管理部門同意。同時，你需要一封醫生寫的信，證明你現在的身體狀況適合出遊，並簡要敘述一下你的病史。信中並應注明你現在所用的處方藥物，包括供氧需求。

你極有可能需要自行製定計劃，讓供氧設備運送到船上。你可以在旅行前與遊船代理商仔細商討其中的細節問題。自行攜帶供氧設備上船通常是不需要額外收費的。另外，你應儘量留在船上的無煙區中。

## 最後，

無論是哪種旅行方式，你必須與你的醫生商討你的計劃。提前做好計劃可助你度過安全的旅程。慢性阻塞性肺病並不會使你無法旅行，你只需提前做好準備，就能盡情地享受自由時光。



筆記

9

[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

COPD Foundation  
20 F Street NW, Suite 200-A  
Washington, DC 20001 U.S.A.

2937 SW 27th Avenue, Suite 302  
Miami, Florida 33133 U.S.A.

慢性阻塞性肺病諮詢熱線：  
1-866-316-COPD(2673)



简略版参考指南（SSRG）是由慢性阻塞性肺病基金会创建

今天行动起来，让明天呼吸更好



此简略版参考指南内容仅供参考。其内容不能替代专业的医学建议、诊断或治疗。

没有慢性阻塞性肺病基金会书面许可，严禁复印、修改或分发本简略版参考指南及其部分内容。