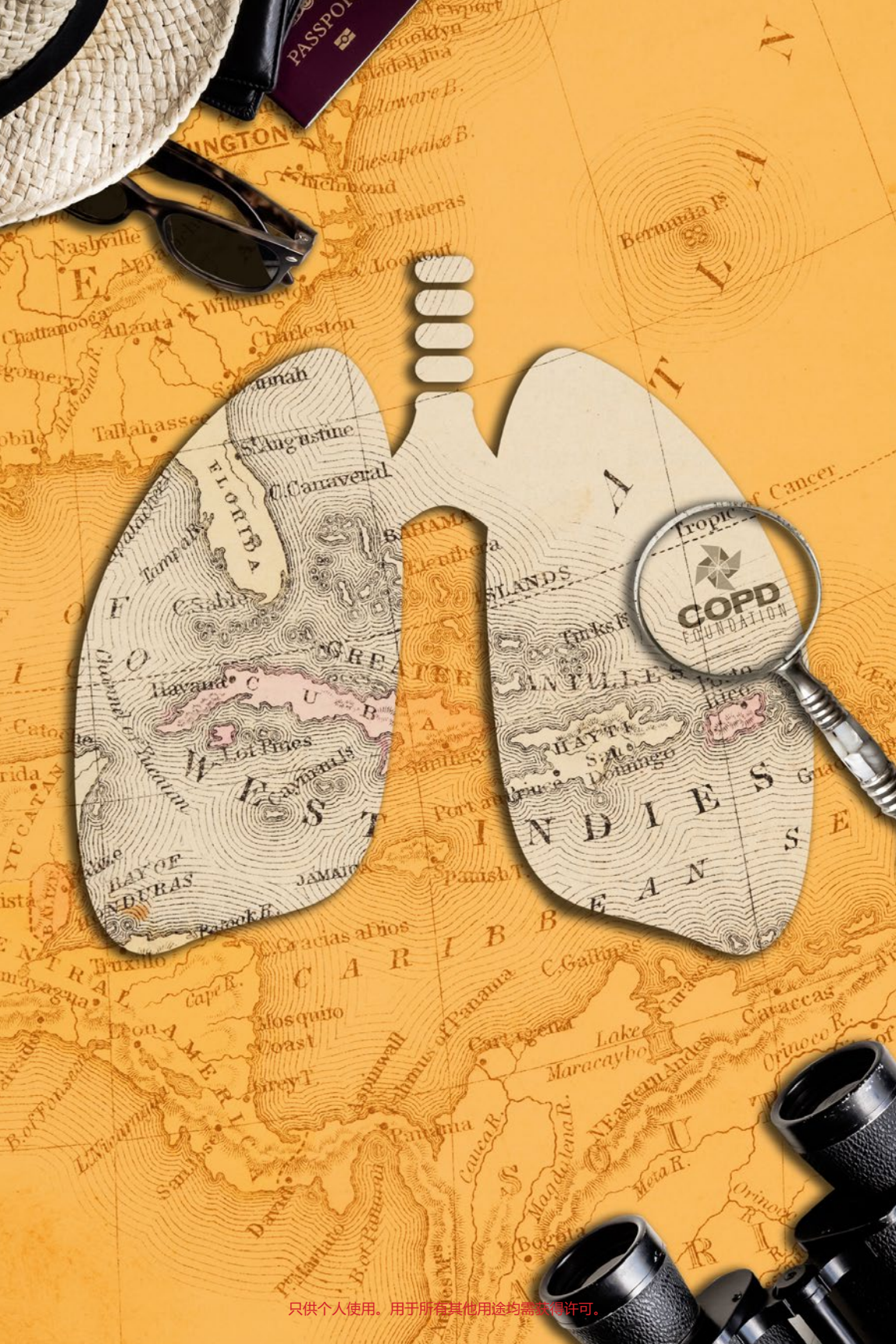


轻松呼吸地去看世界



只供个人使用。用于所有其他用途均需获得许可。



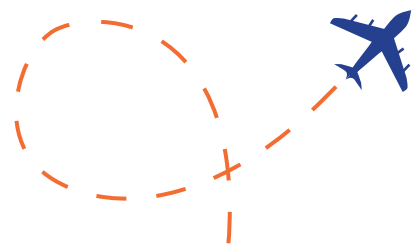
目录

COPD患者出外旅行的基本指示.....	2
携带氧气出外旅行之前.....	3
乘坐飞机旅行：给COPD患者的指示.....	6
资源/注释	8



这份慢性阻塞性肺病基金会改善生活指南的翻译由 AstraZeneca 赞助。





患有慢性阻塞性肺病 (COPD) 并不相等於您必须放弃旅遊。COPD 患者仍然可以去度假、探访朋友和家人，甚至环遊世界。这可能需要一些额外的准备，但您仍然可以在治理COPD 的同时实现您的安全、健康及有趣的旅程。在本指南中，您将会学到有关乘坐汽车、飞机、火车和游轮旅行以及携带补充（额外的）氧气去旅行很有用的指示。



COPD患者出外旅行的基本指示

如果您考虑出外旅行，请告知您的医疗护理提供者您要去哪里，您将离开多久，以及您是否将乘坐汽车、飞机或游轮旅行。与您的医疗护理提供者讨论您的目的地的情况。天气和海拔高度的变化会影响您的 COPD。您可能需要一个计划，去应付在旅途中病情恶化或感染。

准备好您的药物

- 补充您的处方药，并确保您有足够的非处方药。
- 多带几天的药物，以防任何行程延误的情况。
- 将药物放在随身行李中。并且将药物存放在原装药瓶内。不要将药物放在托运行李中。

为疾病突发做准备

检查您的健康保险是否会在您离开本州或本国时提供承保。您可能需要一份临时旅行保险。

接触空气污染

避免在交通高峰期开车，并尽量避开繁忙的高速公路。在温暖的天气里关上窗户并使用空调。当您驾驶在货车后面、隧道内或其地多车的地方时，请使用车内的空气循环功能。

接触过敏源

如果您有过敏情况，请检查您是否要经过那些有过敏源的地区。如有可能，尽量避免过敏源。





携带氧气出外旅行之前

如果您携带氧气出外旅行，您需要预先作出计划。

首先，联系您的当地供应商。

在您离开至少两星期前联系您的氧气供应商。他们可以帮助您在目的地找到氧气供应商，以防您在旅途中需要多些氧气。

如果您计划住在酒店并使用氧气：

致电酒店并告诉工作人员您的氧气需求。如果设备将送往您的酒店，请说明员工可能需要签收并将其存放在远离太热或有明火的安全地方。您入住后便要求将氧气送到您的房间。

如果您乘坐汽车旅行并需用氧气：

- 如果您使用氧气罐，请确保您有足够整个旅途中使用的氧气。
- 询问您的氧气供应商，您可以在哪里将空罐换成满罐。
- 携带固定的氧气浓缩机供您晚上使用。
- 一些便携式的氧气浓缩机可以插入汽车的电气系统。
- 将额外的氧气罐固定在车内，以免它们在驾驶过程中滚动或碰撞。
- 不要将氧气罐留在温度较高的车中或在未牢固固定的情况下放在车尾箱中。



如果您乘坐游轮旅行并需用氧气：

- 在出游四至六星期前致电您的游轮公司，并告诉他们您将使用氧气。
- 您可能需要自行安排，将氧气运送到船上。
- 您可能需要携带一封您的医疗护理提供者写的信证明您可以出游。这封信应包括您现在所用的药物以及您的氧气需求。使用氧气时避免在船上的吸烟区或明火附近。

如果您乘坐火车旅行并需用氧气：

- 与您的铁路运输公司沟通，确保您的氧气设备在他们的重量要求范围内。
- 氧气浓缩机必须能够使用电池供电长至 12 小时，因此请携带足够的电池供您整个行程使用，另外还要携带额外 20% 的电池以防行程延误。
- 大多数公司要求乘客在携带氧气乘坐火车之前要提前通知。在旅行前至少提前几天通知。





如果您乘坐飞机旅行并需用氧气:

- 如果您需要在飞机上使用氧气,则必须自备。乘客不能使用飞机上的氧气面罩。它们仅在飞机机舱失压时使用。
- 需要在飞机上使用氧气的乘客可以使用便携式氧气浓缩机(POC)。许多可提供高至每分钟6升(6 lpm)的氧气。有些仅在您吸气时输送氧气,这有助于节省(而不浪费)您储存的氧气。
- 选择 POC 时,请确保它是在美国联邦航空管理局 (FAA) 批准列表中,该列表可在其网站上查找,网址为: https://www.faa.gov/about/initiatives/cabin_safety/portable_oxygen/。
- 您的医疗护理提供者需要填写 FAA 网站上的表格,然后您才能在飞机上使用 POC。
- 获得 POC 后,请致电航空公司的健康服务台并告知其品牌以及您计划在飞行中使用的氧气量(升)。如果您在飞行过程中使用氧气,航空公司可能会针对您的每段行程向您收取额外费用。

出遊当天:

- 将所有必要的文件连同氧气设备一同带上飞机。
- 如果您的 POC 使用电池,请携带足够的电池来维持整个飞行旅程的氧气供应,并携带额外飞行时间的一半所需的电池量,以防发生延误情况。
- 将充电设备放在随身携带的行李袋中。
- 空中服务员可能会更改您的指定座位,因为 POC 通常用于靠窗座位。

乘坐飞机旅行: 给每位COPD患者的指示

即使您不使用氧气,乘坐飞机旅行也需要提前计划。乘坐飞机旅行时,您必须做好应对以下事项的计划:

海拔高度的变化

飞机客舱是加压的。意思是在飞行期间机舱空气中的氧气较少。这可能会导致一些 COPD 患者感到呼吸急促、头晕或疲倦。一些 COPD 患者在飞行期间可能需要使用氧气。

研究表明,如果您的氧气水平在 95% 或以上,您在乘坐飞机期间将不需要补充氧气。如果您的水平在 88% 和 92% 之间,您的医疗护理提供者便有可能建议您使用补充氧气。如果您的水平在 92% 到 95% 之间,您可能需要接受测试,看看您在乘坐飞机期间是否需要氧气。您的医疗护理提供者可能会嘱咐使用称为高海拔模拟测试 (HAST) 的呼吸测试,该测试模拟加压机舱并测量您的肺部在该海拔高度的适应情况。该测试可以帮助您的医疗护理提供者决定您是否需要在飞行途中使用补充氧气。

使用轮椅

考虑在机场内使用轮椅。因为走至登机闸口可能会是一段很长的路。在您登机之前,请向航空公司的健康服务台要求轮椅和护理人员。他们也可能让您乘坐电动车。



降低飞行中的感染风险

飞机上的空气会较为干燥，机舱会很拥挤。这会
增加肺部感染的风险。为减少飞行时感染的机
会，您需要：

- 大量饮水，避免饮用咖啡、茶和酒精。这些饮料会导致脱水。
- 如果您靠近正在咳嗽或打喷嚏的人，请要求更换座位。
- 考虑在飞行期间佩戴口罩。
- 经常洗手，使用含酒精的消毒洗手液或湿巾。
- 用消毒湿巾抹淨餐桌和扶手。

请记住，您可以在患 COPD 的情况下旅行！

无论任何类型的旅行，您必须提前与您的医疗护理提供者讨论您的计划。预先做好计划可助您有一个安全和健康的旅程。COPD 不会阻止您去旅行。您只需提前做好准备，您就可以放松心情去享受您的假期！

乘坐飞机旅行时，一定要伸展双腿，做一些轻微的腿部运动，和/或穿弹力袜以降低患血栓的风险。COPD 患者比常人患血栓的风险较高，出外旅行时必须格外小心。



资源

想要咨询其他有旅行经验的 COPD 患者，并想要获取有关 COPD 患者出外旅行的更多信息，请浏览我们的在线社区，COPD360social，网址为 www.COPD360social.org

請浏览慢性阻塞性肺病基金会网站去了解更多关于COPD患者出外旅行的信息，网址为 copdf.co/traveling

想要得到帮助您治理COPD及与此病共同蓬勃地生活信息，请浏览慢性阻塞性肺病基金会改善生活指南，网址为 copdf.co/guides

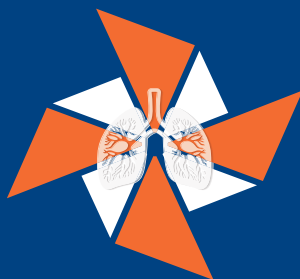
美国交通安全管理局 (Transportation Security Administration)

“我可以帶么？”

<https://www.tsa.gov/travel/security-screening/whatcanibring/all>

注释

[illegible]



COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

COPD360 社区支持热线:
1-866-316-COPD (2673)

支气管扩张和 NTM 信息热线:
1-833-411-LUNG (5864)

本指南已由慢性阻塞性肺病基金会改善生活指南审核团队成员
进行审核

COPD基金会感谢叶镇强医生在翻译本教材方面的专业知识