

مسافرت با COPD

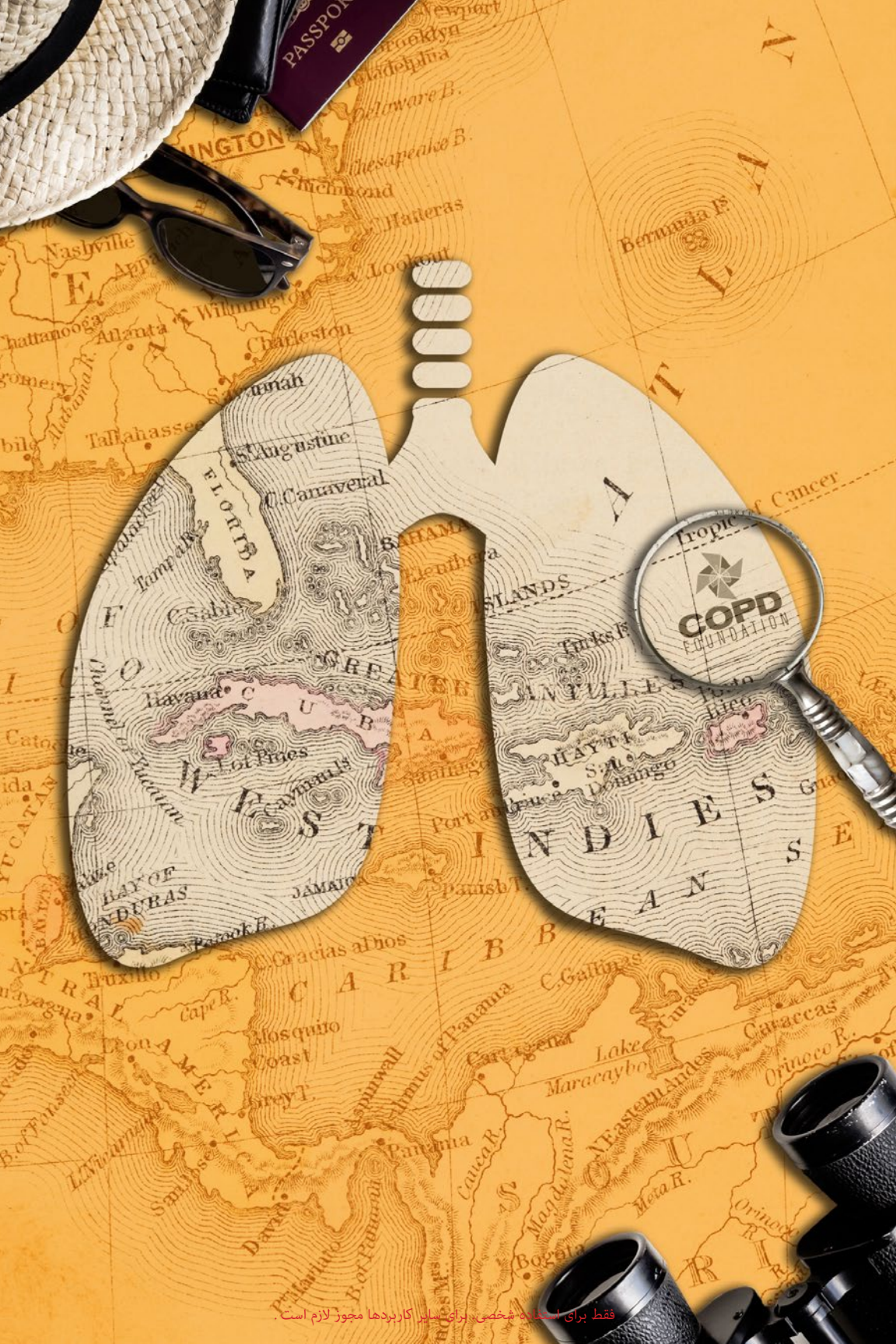
راحت نفس بکشید و دنیا را ببینید



COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

فقط برای استفاده شخصی. برای سایر کاربردها مجوز لازم است.



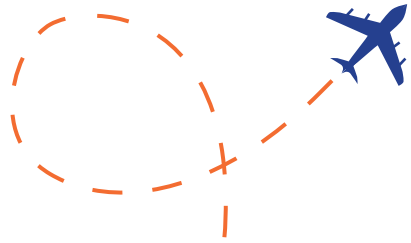
فهرست مطالب

2 نکات اولیه سفر برای همه افراد مبتلا به COPD
3 قبل از سفر با اکسیژن
6 سفر با هواپیما: نکاتی برای همه مبتلایان به COPD
8 منابع/یادداشت ها

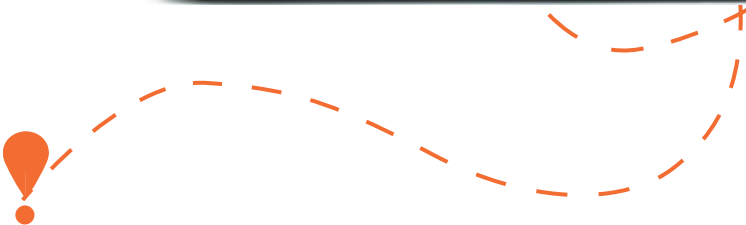


این ترجمه از راهنمای بنیاد COPD برای زندگی بهتر توسط آسترازنکا حمایت شده است.





ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریوی (COPD) به این معنی نیست که باید از سفر کردن دست بکشید. افراد مبتلا هنوز هم می توانند به تعطیلات بروند، دوستان و خانواده خود را ملاقات کنند و دنیا را ببینند. ممکن است با برنامه ریزی اضافی لازم می توانید در حین کنترل خود به سفرهای ایمن، سالم و سرگرم کننده بروید. در این راهنما نکات مفیدی در خصوص سفر با ماشین، هواپیما، قطار و کشتی و همچنین سفر با اکسیژن تکمیلی (اضافی) را خواهید آموخت.



نکات اولیه سفر برای همه افراد مبتلا به COPD

چنانچه به سفر فکر می‌کنید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در خصوص اینکه کجا می‌روید، مدت زمانی که خواهید رفت، و اینکه آیا با ماشین، هواپیما یا کشتی تفریحی سفر می‌کنید صحبت کنید. در خصوص شرایط مکانی که بازدید می‌کنید با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید. تغییرات آب و هوا و ارتفاع می‌تواند بر COPD شما تأثیر بگذارد. در صورت تشدید یا عفونت در طول سفر خود ممکن است به یک برنامه نیاز داشته باشید.

آماده کردن داروهای شما

- داروهای تجویزی خود را مجدداً تهیه کنید و مطمئن شوید که به اندازه کافی از داروهای بدون نسخه خود نیز همراه دارید.
- در صورت تاخیر در سفر، به اندازه چند روز اضافی از تمام داروهای خود را همراه داشته باشید.
- داروهای تان را در چمدان دستی خود بگذارید. آنها را در شیشه اصلی خودشان نگه دارید. هرگز داروهای خود را در چمدان تحویل داده شده به بار نگذارید.

آماده شدن برای یک فوریت بهداشتی

بررسی کنید که بیمه درمانی، شما را در زمانی که خارج از ایالت یا خارج از کشور هستید پوشش می‌دهد. برای سفر ممکن است نیاز به بیمه نامه موقت داشته باشید.

مواجهه با آلودگی هوا

در ساعات شلوغی از رانندگی اجتناب کنید و سعی کنید از بزرگراه های شلوغ دوری کنید. پنجره ها را بسته نگه دارید و در هوای گرم از سیستم تهویه هوا استفاده کنید. هنگامی که پشت کامیون ها، تونل ها یا در مکان های شلوغ دیگر رانندگی می کنید، از ویژگی گردش هوا در ماشین استفاده کنید.



قرار گرفتن در معرض آلرژن ها

چنانچه آلرژی دارید، بررسی کنید که آیا به مناطقی دارای آن آلرژن ها سفر می‌کنید یا خیر. در صورت امکان سعی کنید از آلرژن های خود دوری کنید.



قبل از سفر با اکسیژن

چنانچه با اکسیژن سفر می‌کنید، باید از قبل برنامه‌ریزی کنید.

ابتدا، با تامین کننده محلی خود تماس بگیرید.

حداقل دو هفته قبل از خروج با تامین کننده اکسیژن تماس بگیرید. در صورتی که در طول سفر به اکسیژن بیشتری نیاز دارید، آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا یک تامین کننده اکسیژن در مقصد خود را پیدا کنید.

چنانچه قصد دارید در هتل اقامت کنید و از اکسیژن استفاده کنید:

با هتل تماس بگیرید و در خصوص اکسیژن مورد نیاز خود به آنها بگویید. چنانچه تجهیزات به هتل شما تحویل داده می‌شود، توضیح دهید که ممکن است یک کارمند نیاز داشته باشد آن را امضا کند و آن را در مکانی امن و دور از مناطق گرم یا شعله‌های باز نگهداری کند. پس از ورود به اتاق، بخواهید اکسیژن به اتاق شما تحویل داده شود.

چنانچه در اتومبیل با اکسیژن سفر می‌کنید:

- چنانچه از مخازن اکسیژن استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که به اندازه کافی در طول سفرتان همراه داشته باشید.
- از تامین کننده اکسیژن خود بپرسید که کجا مخازن خالی را با مخازن پر می‌توانید مبادله کنید.
- برای استفاده در شب، متمرکز کننده ثابت خود را همراه داشته باشید.
- برخی از کنسانتره‌های اکسیژن قابل حمل را می‌توان به سیستم الکتریکی ماشین وصل کرد.
- مخازن اکسیژن اضافی خود را در خودروی خود محکم کنید تا در حین رانندگی به هم نیچسند یا به هم برخورد نکنند.
- هرگز مخازن اکسیژن را در یک ماشین داغ یا بدون مهار کردن در صندوق عقب رها نکنید.



چنانچه در کشتی با اکسیژن سفر می کنید:

- چهار تا شش هفته قبل از سفر با خط کشتی خود تماس بگیرید و بگویید که از اکسیژن استفاده خواهید کرد.
- ممکن است لازم باشد مقدمات تحویل اکسیژن به کشتی را برای خود فراهم کنید.
- ممکن است لازم باشد نامه ای از ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود بیاورید که نشان دهد می توانید سفر کنید. این نامه باید فهرستی از داروهای فعلی و همچنین نیاز اکسیژن شما را در بر داشته باشد. در حین استفاده از اکسیژن از قرار گرفتن در مناطق سیگاری کشتی یا اطراف شعله های آتش خودداری کنید.

چنانچه در قطار با اکسیژن سفر می کنید:

- با خط قطار خود تماس بگیرید تا مطمئن شوید که تجهیزات اکسیژن شما مطابق با وزن مجاز آنها هستند.
- کنسانتره های اکسیژن باید تا 12 ساعت با باتری کار کنند، بنابراین باتری های کافی برای کل زمان سفر خود به همراه داشته باشید، به علاوه 20 درصد اضافی در صورت تاخیر در سفر.
- بسیاری از شرکت ها برای اینکه مسافران در قطار اکسیژن بیاورند به اطلاع قبلی نیاز دارند. حداقل چند روز قبل از سفر به آنها اطلاع دهید.





چنانچه در هواپیما با اکسیژن سفر می کنید:

- چنانچه به استفاده از اکسیژن در هواپیما نیاز دارید، باید وسایل مورد نیاز خود را به همراه ببرید. مسافران نمی توانند از ماسک های اکسیژن هواپیما استفاده کنند. آنها صرفاً در صورتی استفاده می شوند که هواپیما فشار کابین را کاهش دهد.
- اکسیژن سازه های قابل حمل (ها POC) را می توان برای افرادی که نیاز به استفاده از اکسیژن در هواپیما دارند استفاده کرد. بسیاری از POC ها می توانند حداکثر 6 لیتر در دقیقه (lpm) تحویل دهند. برخی از آنها صرفاً در هنگام نفس کشیدن، اکسیژن را تحویل می دهند که به حفظ اکسیژن شما (هدر نرفتن) کمک می کند.
- هنگام انتخاب یک POC مطمئن شوید که در لیست تایید شده اداره هوانوردی فدرال (FAA) قرار دارد، که می توانید در وب سایت آنها پیدا کنید:
https://www.faa.gov/about/initiatives/cabin_safety/portable_oxygen/
- ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما بایستی فرمی را از وب سایت FAA پر کند تا بتوانید با POC خود پرواز کنید.
- هنگامی که POC خود را تهیه کردید، با بهداری شرکت هواپیمایی تماس بگیرید و به آنها بگویید چه مارکی است و مقدار لیتری که در طول پرواز قصد استفاده از آن را دارید. چنانچه در طول پرواز از اکسیژن استفاده می کنید، خطوط هوایی برای هر مرحله از سفر از شما ممکن است هزینه اضافی دریافت کنند.

در روز سفر خود:

- تمام مدارک لازم را همراه با تجهیزات اکسیژن به داخل هواپیما ببرید
- چنانچه POC شما از باتری استفاده می کند، به اندازه کافی برای دوام کل پرواز به اضافه 2/1 زمان پرواز اضافی در صورت تاخیر همراه داشته باشید.
- تجهیزات شارژیتان را در کیف دستی خود نگه دارید.
- مهماندار هواپیما ممکن است محل صندلی شما را تغییر دهد زیرا POC ها معمولاً در صندلی کنار پنجره استفاده می شوند.

سفر با هواپیما: نکاتی برای همه افراد مبتلا به COPD

حتی اگر از اکسیژن استفاده نمی کنید، سفر با هواپیما به برنامه ریزی قبلی نیاز دارد. در سفر با هواپیما باید برای موارد زیر برنامه ریزی کنید:

تغییر در ارتفاع

کابین های هواپیما تحت فشار هستند. این به این معنی است که اکسیژن کمتری در طول پرواز در هوای کابین وجود دارد. این امر ممکن است در برخی از افراد مبتلا به COPD، احساس تنگی نفس سرگیجه یا خستگی ایجاد کند. برخی از افراد مبتلا به COPD ممکن است در طول پرواز نیاز به استفاده از اکسیژن داشته باشند.

مطالعات نشان می دهد که چنانچه سطح اکسیژن شما 95 درصد یا بالاتر باشد، در طول سفر هوایی نیازی به اکسیژن مکمل نخواهید داشت. چنانچه سطح شما بین 88% تا 92% درصد باشد، به احتمال زیاد پزشک شما استفاده از اکسیژن مکمل را توصیه می کند. چنانچه سطح شما بین 92% تا 95% درصد است، ممکن است لازم باشد آزمایشاتی را انجام دهید تا ببینید آیا در حین پرواز به اکسیژن نیاز دارید یا خیر. ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما آزمایش تنفسی به نام تست شبیه سازی ارتفاع بالا (HAST) را ممکن است سفارش دهد که از کابین هواپیمای تحت فشار تقلید می کند و میزان سازگاری ریه های شما در آن ارتفاع را اندازه می گیرد. این آزمایش می تواند به ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما کمک کند تا تصمیم بگیرد که آیا در سفرتان نیاز به استفاده از اکسیژن مکمل دارید یا خیر.

استفاده از ویلچر

استفاده از ویلچر در فرودگاه را مد نظر داشته باشید. ممکن است تا گیت شما پیاده روی طولانی باشد. پیش از پرواز، از بهداری خط هوایی یک ویلچر و همراه درخواست کنید. آنها همچنین ممکن است به شما پیشنهاد سواری بر روی یک وسیله موتوری را بدهند.



کاهش خطر ابتلا به عفونت در حین پرواز

هوای هواپیما می‌تواند خشک شود و کابین شلوغ باشد. این امر می‌تواند خطر عفونت ریه را افزایش دهد. جهت کاهش احتمال ابتلا به عفونت هنگام پرواز:

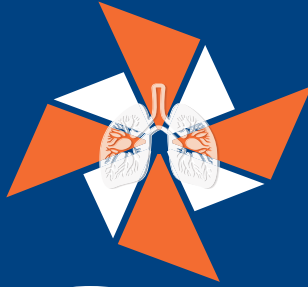
- مقدار زیادی آب بنوشید و از نوشیدن قهوه، چای و الکل خودداری کنید. این نوشیدنی‌ها باعث کم آبی بدن می‌شوند.
- چنانچه در نزدیکی فردی هستید که سرفه یا عطسه می‌کند، بخواهید صندلیتان را تغییر دهند.
- در نظر بگیرید در طول پرواز ماسک بپوشید.
- دست‌های خود را مرتب بشوید، از ژل ضد عفونی کننده دست مبتنی بر الکل استفاده کنید، یا از دستمال مرطوب ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- سطح میز و دسته‌های صندلی را با دستمال‌های ضد عفونی کننده پاک کنید.

به یاد داشته باشید، می‌توانید با COPD سفر کنید!

در هر نوع سفر، همیشه برنامه هایتان را با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود از قبل در میان بگذارید COPD نباید مانع از سفر شما شود. با کمی برنامه ریزی اضافی، می‌توانید آرامش داشته باشید و از تعطیلات خود لذت ببرید!

هنگام سفر با هواپیما، مطمئن شوید که پاهای خود را دراز کرده، ورزش‌های سبک یا انجام دهید و/یا جوراب‌های فشاری بپوشید تا ریسک لخته شدن خون را کم کنید. افراد مبتلا به COPD در معرض خطر بیشتری برای لخته شدن خون هستند و باید در هنگام مسافرت بیشتر مراقب باشند.





COPD FOUNDATION

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

خط پشتیبانی جامعه COPD360: (2673) 1-866-316-COPD

خط اطلاعات تنگی مجرای تنفسی و NTM: (5864) 1-833-411-LUNG

این راهنما توسط اعضای تیم بررسی راهنمای بنیاد COPD برای
زندگی بهتر بازبینی شده است

”این ترجمه از راهنمای بنیاد COPD برای زندگی بهتر توسط
آسترازنکا حمایت شده است.“

بنیاد COPD مایل است از تخصص مرجان خلیلی در ترجمه این مطالب آموزشی تشکر کند.