

## 飛行中須注意的相關事項

### 哪些人不適合搭飛機？

- 小於兩天大的新生兒。如果情況允許，最好等待兩週以確定肺部已完全擴張。
- 懷孕 36 週以上(初產婦)。若為經產婦或懷多胞胎之孕婦則建議 32 週以上就不要搭機。
- 不穩定心絞痛
- 過去 3 個月內有心肌梗塞，依嚴重性而定(最好再請原來診療的心臟科醫師評估)
- 嚴重的鬱血性心衰竭
- 身體各孔道有氣體存在。  
如最近曾接受中耳或內耳手術或是氣胸
- 2-3 週內曾接受腹部或胸部手術
- 過去 6 週內有眼部外傷或手術(需再請原來診療的眼科醫師評估)
- 3 週內有腸胃道出血
- 嚴重貧血(血紅素低於 7.5g/dl 者)
- 任何處於傳染性疾病的疾病活動期者，如開放性結核病患
- 明顯精神問題尚未獲得良好控制者。但若有在有人陪伴或藥物鎮靜下可能可以搭乘。
- 十分嚴重的慢性肺部疾病患者或者氣胸尚未恢復者

飛機機艙內的環境可以令搭機旅客感覺到不同程度的不舒服，而生病的乘客更可能受到更大的影響。故此旅遊人士應防範於未然。

### 1、艙壓相關的問題

當飛行於 11000-12200 公尺的高度時，機艙內的氣壓是相當於約海拔 1800 ~ 2400 公尺高度的大氣壓力。這樣的艙壓遠比位在海平面高度的大氣壓力為低，因此空氣中的氧氣分壓也會比位在海平面高度的氧氣分壓為低，所以是處於相對低氧的環境。一般身體健康的旅客都可以對此情況適應而不至於有健康上的影響。而有心肺疾病、嚴重貧血的旅客最好在出發前諮詢醫師。

噁心腹脹：機艙內的低氣壓會使腸道內的空氣膨脹，常會令人有噁心腹脹的感覺。旅客可以登機前及在機上減少食量和避免喝些含氣泡的飲料。

鼻塞耳痛：當飛機起飛時，中耳內的空氣便會膨脹，由耳咽管流到鼻咽。但當降落時，因為要平衡壓力，空氣便要經耳咽管回流到中耳內。當中耳、鼻竇有感染、發炎、黏膜腫脹時，會因耳咽管阻塞，造成中耳內與機艙內的壓力不平衡而引起耳痛。嬰幼兒因為耳咽管的直徑較小而成人更容易出現耳咽管阻塞、耳痛的情形。患鼻竇炎的病人若無法避免飛航旅行，可以在上機前服藥以減輕鼻塞。當飛機降落時給小孩一個奶嘴或糖果來吸吮，可以讓小孩中耳內氣壓平衡，減少耳痛。

## 2、濕度：

機艙中空氣的濕度比較低，約 10%至 20%；而一般家中的濕度多在 30%以上。乾燥的空氣會使得口腔、喉嚨、眼睛和皮膚乾澀。在飛機上吃些喉糖可以舒緩喉嚨乾澀的感覺，搽上乳液可以保持皮膚滋潤。盡量不要配戴隱形眼鏡而改戴一般眼鏡。

## 3、暈機：

很少人乘坐大型客機會有動暈症，反而小型飛機的乘客就會比較多些。預防的方式有：登機前三個小時盡量不進食、或在登機前二十四小時只進食三小餐、主要吃碳水化合物，選擇坐在中段機艙內的位置，或服用醫師開的止暈藥物，可以減低動暈的機會。

## 4、特殊健康問題人士要注意的事項：

以下的建議可做為參考，但個人特殊狀況仍應諮詢平日照護的醫師或其他專業人員。

**癲癇症：**當乘坐飛機時，由於低氧濃度、不定時進食、失眠和時差都會增加癲癇的機會。患癲癇症的病人應結伴同行或事先提醒飛行服務員你的情況並隨身攜帶常用藥物。

**骨折：**在登機前已受傷的旅客，例如因滑雪腳傷而須打石膏，應要求座位有較大的空間來容許提高或移動受傷的腳，避免血液滯留引致深層靜脈血栓形成。有部份骨科醫生建議剛打了大塊石膏的病人應延遲 48 小時後才乘機。

**牙痛：**牙齒的問題應於起飛前數星期治療好，因為蛀牙和牙科手術會使牙齒間窩藏一些小氣泡。當到了高空，氣泡會膨脹而產生痛楚。

**近日有手術的人士：**例如像是腹部內視鏡手術、或是因視網膜剝離進行眼科手術等，會在手術時額外加入氣體到身體中。因此近日有手術的人士應該在出發前諮詢手術醫師是否應延遲搭機。

**會受到安檢措施影響的人士：**例如裝有心律調節器可能會受到干擾，或使用針劑藥物的旅客可能因安檢因素被攔截，因此這些旅客應隨身攜帶醫師證明文件。

**傳染性疾病：**目前的研究顯示經由飛航旅行造成傳染性疾病散播的危險性極低。主要是因現代的國際旅行的航機機艙的空氣都有嚴格的品質控制，機艙內的換氣頻率是每小時 20-30 次，再循環的空氣量可以達到 50%；且再循環的空氣多會經過 HEPA 過濾，可以去除大多數的細菌、黴菌和病毒。

**潛水者：**為了減少發生減壓症的風險，潛水者應該避免在潛水後的 12 小時內搭飛機、或上升至海拔 600 公尺以上的高度。