

# 搭飛機 7 種不適症狀 如何應變？

文／社區醫學部 家庭醫學科 主治醫師 廖乃慧

隨著全球新冠肺炎疫情大解封，人們迫不及待地迎接解放的時刻，外出旅遊的慾望如洪水般湧現，各國機場一片人聲鼎沸。在此，本文特別提醒大家一些搭飛機的時候可能出現的不適症狀，對健康可能造成危險的狀態應該警惕且及時做出正確反應。

## 哪些族群須特別留意？

海拔高度越高大氣壓力越低，飛行時飛機機艙的壓力會依規定調整，然而依然會略低於一般平地生活地區的海拔壓力，這種高度及壓力的變化可能對乘客產生一些影響，像是耳痛及呼吸的困擾，但一般人通常能夠逐漸適應。然而對於一些特定群體，特別是患有心肺共病的人更容易受到高度變化的影響，像是慢性阻塞性肺病或肺動脈高壓的患者，更容易出現休息時呼吸急促、咳嗽、疲倦、焦慮煩躁、心跳過速等症狀，因此疾病嚴重者不建議搭乘飛機。另外可以注意，如果剛做完潛水活動則不應該立即搭乘飛機，避免海拔高度上升過快造成減壓症。

## 可能出現什麼不適症狀？

### 1 | 動暈

在飛機起飛、下降或行進間有波折時，身體的平衡系統可能受到干擾，或許會產生動暈的症狀，包含臉色蒼白、冒冷汗、噁心、嘔吐、倦怠、頭痛等，每個人的感受不同，可能出現輕微到嚴重的症狀，如果想要預防動暈症，可以嘗試選擇飛機中段靠機翼的位置飛行時較為穩定、盡量不看書或手機等近距離的物體，或可以使用預防性的藥物。

### 2 | 暈厥

暈厥或近似暈厥是搭機時常見的緊急情況，一開始可能感覺到身體有些不舒服、面色蒼白、出汗，也須注意血糖可能偏低的情

形，如果出現意識改變的狀態一定要盡快與機組人員反應，畢竟急性心血管疾病（如中風等）發生的時間是無法預測的。預防是最有效的治療，個人良好的慢性疾病控制是降低急性心血管疾病發生的關鍵；在機艙內環境濕度低、伴隨有壓力的變化，身體的疲憊加上脫水現象會增加暈厥的風險，因此補充水分及適當的進食是有幫忙的。

### 3 | 胸痛

胸痛也是飛行中常見的緊急醫療情況，原因可能為焦慮、肌肉骨骼疼痛，但若症狀持續或合併喘促的狀況也請及早反應，危險的情況包含急性冠心症、主動脈剝離等。

### 4 | 深層靜脈血栓

在狹小的機艙內長時間維持久坐不動，有可能導致腿部深層靜脈血栓的形成，這種情形稱之為「經濟艙症候群」，尤其是以下的高危險族群：40歲以上、有靜脈血栓病史、血液凝集疾患、心血管疾病、剛動完大手術、肥胖（BMI > 30）、吸菸、使用避孕藥、有癌症病史或孕婦等，預防的方式建議可以考慮穿著彈性襪、不穿緊身的褲子鞋子、攝取足夠水分、限制酒精性飲料及咖啡的使用，飛行途中時常變換姿勢伸展四肢，可以定時起身稍微走動一下更好，如果是長時間的飛行（>4小時），亦可以在旅行出發前諮詢醫生評估是否需服用抗凝血劑，以預防深層靜脈血栓形成。

### 5 | 過敏

在飛機上最常見的是食物引起的過敏，例如花生，少數也可能包括對其他環境過敏原的暴露，過敏的症狀可以是輕微局部蕁麻疹到嚴重的過敏性休克，因此，若是飛行途中會供應餐點，還是要記得與航空公司確認會引起過敏的食材。

### 6 | 孕期出血或腹痛

孕婦一般建議在單胞胎懷孕36周後及多胞胎懷孕32周後不要搭乘飛機，若在飛機上出現持續或嚴重的陰道出血或腹痛，則必須及時接受評估。多數的航空公司對孕婦搭乘飛機有限制，建議旅行前先行詢問航空公司。

### 7 | 慢性疾病相關症狀

慢性疾病控制良好的旅客務必記得攜帶每日的藥物，若疾病尚在不穩定的階段，更應該在出發前與醫師討論搭乘飛機是否安全、旅程安排是否恰當、有無需要採取防治措施，減少發生緊急醫療情況的可能性，才能安全的享受旅遊樂趣。🌐

#### 參考資料

- Hu JS, Smith JK. In-flight Medical Emergencies. Am Fam Physician. 2021 May 1;103(9):547-552. PMID: 33929167.
- Martin-Gill C, Doyle TJ, Yealy DM. In-Flight Medical Emergencies: A Review. JAMA. 2018 Dec 25;320(24):2580-2590. doi: 10.1001/jama.2018.19842. PMID: 30575886.
- Chandra A, Conry S. In-flight Medical Emergencies. West J Emerg Med. 2013 Sep;14(5):499-504. doi: 10.5811/westjem.2013.4.16052. PMID: 24106549; PMCID: PMC3789915.