

การเดินทางทางอากาศ: ภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ
(Travel by air : Health consideration)

บทความแปล

แปลและเรียบเรียงโดย นาง แสงโสม เกิดคล้าย
กลุ่มงานระบาดวิทยาโรคไม่ติดต่อ สำนักระบาดวิทยา

จาก WHO, Travel by air : health consideration. Weekly epidemiology record 2005; No 21 : 80 :181-192.

ปัจจุบันการเดินทางทางอากาศมีแนวโน้มสูงขึ้น มีสายการบินที่เปิดบริการบินตรงและมีความทันสมัยมากขึ้น เพื่อรองรับความต้องการของผู้โดยสารที่เพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี จากรายงานประจำปี ขององค์การการบินพลเรือนระหว่างประเทศ (International Civil Aviation Organization) แจ้งว่า ในปี พ.ศ. 2543 มีจำนวนผู้เดินทางทางอากาศสูงถึง 1,647 ล้านคน ถึงแม้ว่า มีจำนวนลดลงในช่วงที่ประสบปัญหาการแพร่ระบาดของโรคซาร์ส อยู่ระยะหนึ่ง แต่ในปีต่อ ๆ มา กลับมีจำนวนสูงขึ้นเรื่อย ๆ และคาดว่า จะมีจำนวนสูงขึ้นปีละ 4.4 % จนถึงปี พ.ศ 2558

ผู้โดยสารที่เดินทางด้วยสายการบิน อาจมีโอกาสเสี่ยงต่อสุขภาพที่เป็นผลจากการเดินทาง และอยู่บนเครื่องบินเป็นเวลานาน ๆ หลายชั่วโมง ดังนั้น การให้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพแก่ผู้เดินทางทางอากาศ อาจเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้ผู้โดยสารได้เตรียมตัวและระมัดระวังสุขภาพระยะก่อน ระหว่าง และหลังจากการเดินทาง เพื่อเป็นการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อสุขภาพที่เกิดจากการโดยสารเครื่องบิน โดยส่วนใหญ่ ผลกระทบต่อสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้จากการโดยสารเครื่องบิน มีดังนี้

1. ภาวะจากการปรับความดันอากาศในห้องโดยสาร (Cabin air pressure) โดยปกติจะมีการควบคุมระดับความดันอากาศในห้องโดยสารให้มีความสมดุลและเหมาะสม เนื่องจากการบินระดับที่สูงขึ้น ความดันอากาศในห้องโดยสารจะต่ำลงและต่ำกว่าความดันอากาศที่อยู่ระดับน้ำทะเล ความดันอากาศในห้องโดยสารในระดับการบินระหว่าง 11,000 – 12,200 เมตร (36,000 - 40,000 ฟุต) จะมีค่าเท่ากับ ความดันอากาศภายนอก ในระดับการบินที่ 1,800 – 2,400 เมตร (6,000 – 8,000 ฟุต) เหนือระดับน้ำทะเล ผลที่เกิดขึ้นจากความดันอากาศที่เปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดภาวะขาดออกซิเจน และการกระจายของก๊าซในโพรงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย อาการที่เกิดจากการลดความดันอากาศในห้องโดยสาร ปกติขึ้นอยู่กับสุขภาพของผู้โดยสารแต่ละบุคคล

2. ภาวะจากการขาดออกซิเจน (Hypoxia) ปกติในห้องโดยสารจะปรับออกซิเจนเพียงพอ สำหรับผู้โดยสารและลูกเรือ เนื่องจากความดันอากาศในห้องโดยสารต่ำลง มีผลให้ออกซิเจนในเลือดลดลง ผู้โดยสารที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคหัวใจ โรคปอด และโรคเลือด เป็นต้น จะเกิดภาวะขาดออกซิเจนได้ง่าย ดังนั้น สายการบินควรได้เตรียมพร้อมเรื่องความปลอดภัย และการจัดหาออกซิเจนให้เพียงพอระหว่างการเดินทาง

3. ภาวะการกระจายของก๊าซในร่างกาย (Gas Expansion) ในขณะที่เครื่องบินกำลังขึ้นหรือลง จะเกิดการเปลี่ยนแปลงระดับความดันอากาศในห้องโดยสาร ร่างกายต้องปรับสภาพร่างกายให้เหมาะสมกับความดันอากาศที่เปลี่ยนแปลง ถ้าระดับความดันอากาศในร่างกายและภายนอกมีความแตกต่างกันมาก และร่างกายไม่สามารถปรับสภาพได้ จะทำให้เกิดการกระจายของก๊าซ ไปยังตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ระหว่างที่เครื่องบินกำลังบินขึ้น ความดันอากาศในห้องโดยสารจะต่ำลง อากาศภายในจะถูกดันออกจากหูชั้นกลาง และไซนัส รู้สึกคล้ายเกิดเสียงดังในหู (popping) และเมื่อเครื่องบินกำลังบินลง ความดันอากาศในห้องโดยสารจะสูงขึ้น อากาศถูกดันไหลกลับเข้าสู่หูชั้นกลาง และไซนัส ถ้าร่างกายปรับเข้ากับระดับความดันไม่ได้ จะเกิดอาการปวดหู หูอื้อ รู้สึกไม่สบาย

วิธีแก้ไข การกลืนน้ำลาย การเคี้ยวหมากฝรั่ง การหาว จะทำให้รู้สึกสบายขึ้น ถ้ายังไม่ดีขึ้น ให้ใช้วิธีปิดปากจมูก หรือกลืนหายใจสักระยะ (Valsava manoeuvre) อาจช่วยให้ดีขึ้น สำหรับเด็กทารก อาจให้นม เพื่อกระตุ้นการกลืน จะลดอาการดังกล่าว ในรายที่มีการติดเชื้อที่ หู จมูก และไซนัส ควรหลีกเลี่ยงการเดินทาง เพราะจะทำให้เกิด

อาการปวด หรือบาดเจ็บจากภาวะความแตกต่างของความดันอากาศได้ง่าย แต่ถ้าหากจำเป็นต้องเดินทาง ควรใช้ยาลดน้ำมูกชนิดหยอดจมูกในช่วงสั้น ๆ ก่อนการเดินทาง และให้อีกครั้งก่อนเครื่องบินลงจอด

ขณะที่เครื่องบินลงจอด อาจทำให้รู้สึกไม่สบายจากภาวะก๊าซในช่องท้อง โดยเฉพาะในผู้โดยสารที่รับการผ่าตัด การตรวจวินิจฉัย หรือการรักษาโรคบางชนิดมาก่อน อาจเกิดอากาศหรือก๊าซในโพรงอวัยวะของร่างกายได้ง่าย เช่น การผ่าตัดช่องท้อง หรือการรักษาโรคตาบางชนิด ฯลฯ ผู้โดยสารกรณีดังกล่าว ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ว่าควรพักผ่อน นานเท่าไร จึงจะเดินทางโดยเครื่องบินได้

4. ภาวะจากความชื้นและความแห้งของอากาศ (Humidity and dehydration) ปกติความชื้นในห้องโดยสารจะต่ำกว่า 20 % (ความชื้นในบ้าน ปกติมากกว่า 30 %) ความชื้นต่ำและความแห้งของอากาศ ทำให้ผิวหนังปาก จมูก ตาแห้ง รู้สึกไม่สบาย การทาโลชั่น การพ่นน้ำเกลือในช่องจมูก และการสวมแว่นตา จะช่วยป้องกัน และทำให้รู้สึกสบายขึ้น ความชื้นต่ำและความแห้งของอากาศ ไม่ได้เป็นสาเหตุของการขาดน้ำ ดังนั้น อาจไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำมากกว่าปกติ

5. ภาวะจากโอโซน (Ozone) โอโซนเป็นรูปแบบหนึ่งของออกซิเจน มักพบในบรรยากาศชั้นสูง ผ่านเข้ามากับระบบการปรับความดันอากาศในห้องโดยสาร การสัมผัสโอโซนอาจทำให้ระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อตา จมูก และปอด โอโซนจะแตกตัวได้ด้วยความร้อน และผ่านเข้าทางเครื่องอัดอากาศ การจัดการระบบความดันอากาศในเครื่องบินที่ดี ด้วยเครื่องมือที่ทันสมัย จะสามารถกำจัดการปนเปื้อนของโอโซน

6. ภาวะจากรังสี (Radiation) ปกติ นอกจากมนุษย์ได้รับรังสีที่มีอยู่ตามธรรมชาติ จาก ดิน หิน และโลหะ และจากแสงอาทิตย์ ที่ส่องมายังพื้นผิวโลก ขณะที่เครื่องบินบินสูงขึ้น จะทำให้ได้รับรังสีได้มากกว่าในระดับน้ำทะเล แต่จากการศึกษาที่ผ่านมา ไม่ได้แสดงให้เห็นผลจากรังสีที่เกิดกับสุขภาพได้อย่างชัดเจน

7. ภาวะเมาการเคลื่อนที่ (Motion sickness) เป็นกลุ่มอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นขณะเดินทาง เนื่องจากสมองได้รับข้อมูลขัดแย้งกันระหว่างการเห็นและการทรงตัวที่ได้รับจากหูชั้นใน ผู้โดยสารมักมีอาการ ง่วงนอน มึนงง คลื่นไส้ หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม มือเท้าเย็น ถ้าเกิดอาการนี้ ควรขอเปลี่ยนที่นั่งโดยการนั่งด้านหน้า หรือเลือกที่นั่งเหนือปีกเครื่องบิน มองออกนอกหน้าต่างเครื่องบิน หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีกลิ่นแรง ผู้โดยสารที่มีอาการเมาการเคลื่อนที่ อาจปรึกษาแพทย์ ก่อนขึ้นเครื่องบินเพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว

8. ภาวะขาดการเคลื่อนไหว และปัญหาภาวะหลอดเลือดดำชั้นลึกอุดตันด้วยลิ่มเลือด (Immobility, circulatory problems and deep vein thrombosis)

การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ มีความสำคัญที่ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น โดยเฉพาะ บริเวณขา การไม่ได้เคลื่อนไหวนาน ๆ หรือการนั่งนาน ๆ อาจทำให้มีเลือดไหลไปคั่งที่ขา และไหลกลับไม่สะดวก จึงทำให้เกิดอาการปวด บวมได้

ภาวะขาดการเคลื่อนไหว เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดหลอดเลือดดำชั้นลึกอุดตันด้วยลิ่มเลือด Deep vein thrombosis (DVT) มีรายงานการวิจัย ที่แสดงให้เห็นการเกิด DVT ในภาวะขาดการเคลื่อนที่เป็นเวลานาน ๆ ระหว่างการเดินทางระยะทางไกล ๆ เช่น การโดยสารรถยนต์ รถประจำทาง รถไฟ หรือ เครื่องบิน ฯลฯ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ทำการศึกษาวินิจฉัย พบว่า สาเหตุการเกิด DVT มักเกิดจากภาวะขาดการเคลื่อนไหวจากการโดยสารทางเครื่องบินมากกว่าภาวะขาดการเคลื่อนไหวจากสาเหตุอื่น ๆ

โดยปกติถ้ามีก้อนเลือดขนาดเล็กอุดตันในเส้นเลือด มักจะไม่ค่อยแสดงอาการ ร่างกายสามารถกำจัดได้ และเกิดผลกระทบไม่นานนัก แต่ถ้าเป็นก้อนเลือดขนาดใหญ่ อาจพบอาการบวมที่ขา เป็นแผลกด และปวด อาจมีผลเสียตามมา เมื่อลิ่มเลือดหลุดเข้าไปอุดหลอดเลือดแดงที่ปอด (Pulmonary embolism) ทำให้เจ็บหน้าอก หายใจลำบากรุนแรงอาจเสียชีวิตได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดหลอดเลือดดำชั้นลึกอุดตันด้วยลิ่มเลือด (DVT) จากภาวะขาดการเคลื่อนไหว

1. มีภาวะ DVT หรือภาวะอุดตันเลือดแดงปอดมาก่อน
2. ประวัติการเป็น DVT หรือภาวะอุดตันเลือดแดงปอด ในครอบครัว
3. ประวัติการใช้ฮอร์โมน หรือยาคุมกำเนิด
4. ภาวะตั้งครรภ์
5. ประวัติการผ่าตัด หรือ การบาดเจ็บ ในบริเวณช่องท้องเชิงกราน และขา ฯลฯ
6. ประวัติการเป็นมะเร็ง
7. ภาวะการแข็งตัวของเลือดผิดปกติ

ผู้ป่วยที่มีอาการดังกล่าวข้างต้น 1 หรือ 2 อย่างขึ้นไป ควรขอคำแนะนำจากแพทย์เฉพาะทาง หรือแพทย์จากคลินิกเวชศาสตร์การท่องเที่ยว ก่อนขึ้นเครื่องบิน อย่างน้อย 3 ชั่วโมง DVT เกิดขึ้นได้มากในกลุ่มผู้สูงอายุ หรือบางรายอาจเกิดจากการสูบบุหรี่ ความอ้วน และเส้นเลือดขด

ข้อควรระวังเพื่อป้องกันการเกิดหลอดเลือดดำชั้นลึกอุดตันด้วยลิ่มเลือด (DVT)

ความเสี่ยงของการเกิด DVT ส่วนใหญ่มักเกิดในผู้โดยสารชั้นประหยัด ควรแนะนำให้ปฏิบัติ ดังนี้

ให้ผู้โดยสารลุกเดินเป็นครั้งคราว ในระหว่างที่อยู่บนเครื่องบิน อาจเข้าห้องน้ำ ทุก 2 - 3 ชั่วโมง สายการบินบางแห่งอาจจัดให้มีการออกกำลังกายโดย บริหารกล้ามเนื้อ เขียดขา บริหารเท้า และควรสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ขณะเดินทางจะทำให้รู้สึกสบายขึ้น

การสวมถุงน่องยืด อาจช่วยได้ แต่ควรวัดขนาดของถุงน่องยืดให้ถูกต้อง หรืออาจขอคำแนะนำจากแพทย์เกี่ยวกับขนาดของถุงน่อง จะช่วยลดการบวมภายหลังเดินทางไกลได้ อาจแนะนำให้ ฉีด heparin ในรายที่เสี่ยงต่อการเกิด DVT

9. ภาวะเสี่ยงจากการดำน้ำ (Diving) นักดำน้ำไม่ควรขึ้นเครื่องบินทันทีหลังจากดำน้ำ อาจเกิดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะลดความกดอากาศได้ ควรรอให้ครบ 12 ชั่วโมง หลังจากดำน้ำ หรือมากกว่า 24 ชั่วโมงในกรณีดำน้ำหลาย ๆ ครั้ง

10. ภาวะเมาเวลาจากการบิน (Jet Lag) เป็นภาวะหรือกลุ่มอาการผิดปกติ จากการเดินทางข้ามเขตเวลาอย่างรวดเร็ว เนื่องจากเวลาในร่างกายถูกรบกวน ทำให้ต้องปรับสภาพไปตามเวลา เป็นรอบทุก 24 ชั่วโมง (circadian) มักเกิดกับผู้เดินทางจากตะวันออกไปตะวันตก หรือจากตะวันตกไปตะวันออก อาการที่พบ การรบกวนระบบการย่อยอาหาร การรับประทานอาหารผิดเวลา อ่อนเพลีย ง่วงนอนเวลากลางวัน และนอนไม่หลับในเวลากลางคืน สับสน เลื่อนลอย เป็นต้น

การป้องกันการเมาเวลาอาจทำได้ยาก แต่วิธีการที่ดีที่สุด คือ ลดอาการไม่ให้รุนแรง ผู้เดินทางควรเตรียมตัวก่อนออกเดินทาง ศึกษาทิศทางการเดินทาง คำนวณน้ำมาก ๆ ถ้าผู้โดยสารต้องรับประทานอาหาร นีดยาประจำ (เช่น อินซูลิน, ยาคุมกำเนิด ฯลฯ) ควรปรึกษาแพทย์ก่อนขึ้นเดินทาง

การปฏิบัติเพื่อลดอาการเมาเวลาจากการบิน

- การพักผ่อนให้เพียงพอก่อนออกเดินทาง
- รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะการดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้ปัสสาวะบ่อย รบกวนเวลานอน และการดื่มแอลกอฮอล์ บนเครื่องบินทำให้เกิดอาการเมามากกว่าการดื่มน้ำบนพื้นดิน จึงทำให้ผู้โดยสารมักมีอาการเมาค้าง

- ปรับสภาพการนอนให้สบาย ปิดตาอุดหูด้วยเครื่องป้องกันเสียง อาจช่วยให้การนอนดีขึ้น การออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้หลับง่ายขึ้น แต่ไม่ควรออกกำลังกายก่อนนอน

- เมื่อถึงปลายทาง ต้องปรับเวลาให้เข้ากับเขตพื้นที่ใหม่ อาจต้องใช้เวลาราว 24 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่แตกต่างกันของสถานที่ และนาฬิกาประจำตัวที่ตั้งไว้ และพยายามนอนให้เพียงพอ

- วงจรความสว่าง และความมืด เป็นปัจจัยสำคัญ ในการตั้งเวลาของร่างกาย การสัมผัสกับแสงสว่างในเวลากลางวันเมื่อถึงปลายทาง จะช่วยให้การปรับตัวง่ายกว่ากลางคืน ดังนั้น อาจกำหนดเวลาการออกเดินทางที่เหมาะสม

- การให้ยานอนหลับในช่วงสั้นอาจช่วยได้บ้าง แต่ควรใช้ตามคำแนะนำของแพทย์ ไม่ควรใช้เป็นประจำ เพราะอาจเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะขาดการเคลื่อนไหว หรือ DVT ได้
- การใช้ Melatonin ในบางประเทศ เพื่อควบคุมสมองและนาฬิกาของร่างกาย ซึ่งเป็นฮอร์โมนมีจำหน่ายทั่วไปในรูปของอาหารเสริม ที่ไม่ได้ควบคุม ขนาด และเวลาที่เหมาะสมที่ควรรับประทาน การศึกษาผลข้างเคียงของยาไม่แน่ชัด วิธีการผลิตอาจไม่มีมาตรฐาน จึงไม่ค่อยแนะนำให้ใช้
- แต่ละบุคคลมีการตอบสนองการข้ามเขตเวลาที่แตกต่างกัน ผู้โดยสารควรจะเรียนรู้วิธีการตอบสนองของร่างกายของตนเอง หรืออาจขอคำแนะนำจากแพทย์ที่คลินิกเวชศาสตร์การท่องเที่ยว

11. ภาวะจิต จากการเดินทางทางอากาศ (Psychological aspects) การเดินทางทางอากาศ เป็นกิจกรรมที่ไม่ปกติของมนุษย์ หลายคนอาจลำบากใจที่ต้องเดินทางโดยเครื่องบิน ปัญหาหลักที่เกิดขึ้น คือ ความเครียด กลัวการขึ้นเครื่องบิน ซึ่งอาจเกิดขึ้นตั้งแต่ก่อน ระหว่าง หรือหลังเดินทาง

ภาวะเครียด (Stress)

ผู้เดินทางโดยเครื่องบิน และต้องเดินทางระยะไกล ๆ ปกติจะเกิดความเครียดจากการเดินทางอยู่แล้ว ถ้ามีความเครียดมาก ๆ อาจปรึกษาแพทย์ หรือ อาจลดความเครียดได้โดยการวางแผนการเดินทางให้ดี เช่น เตรียมหนังสือเดินทาง บัตรโดยสาร ยารักษาโรคหรือสิ่งของที่จำเป็นให้พร้อม และไปถึงสนามบินให้ทันเวลาขึ้นเครื่อง

ภาวะกลัวการบิน (Fear of Flying)

ภาวะกลัวการเดินทางโดยเครื่องบิน เป็นความรู้สึกวิตกกังวล ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาในการทำงานได้ ผู้โดยสารที่จำเป็นต้องเดินทางโดยเครื่องบิน แต่ไม่สามารถทำได้ เนื่องจากกลัวการเดินทาง ดังนั้น ควรขอคำแนะนำจากแพทย์ก่อนเดินทาง การรักษาอาจช่วยได้ในบางราย แต่การใช้แอลกอฮอล์ อาจไม่เกิดประโยชน์ และอาจเกิดอันตรายได้ ผู้โดยสารที่มีอาการรุนแรงมาก อาจพบแพทย์เพื่อรักษาอาการกลัวการเดินทาง ซึ่งมีวิธีการรักษาอยู่หลายวิธี การให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเดินทางโดยเครื่องบิน และวิธีการควบคุมเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินระหว่างเดินทาง อาจช่วยให้ผู้โดยสารลดความกลัวลงได้

ผู้โดยสารที่ต้องรับการดูแลเป็นพิเศษในการเดินทางทางอากาศ

กรณีผู้โดยสารที่เจ็บป่วย ทางกาย และทางจิต ที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ สายการบินควรขอคำแนะนำจากแพทย์เกี่ยวกับวิธีการรักษา และอาการของผู้ป่วย และอาจต้องคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

- พิจารณาถึงความปลอดภัยของผู้โดยสารบนเครื่องบิน
- คำนึงถึงสวัสดิภาพและความสบายของผู้โดยสารอื่น ๆ
- ความต้องการแพทย์ และเครื่องมือรักษาในระหว่างเดินทาง

หากลูกเรือ สงสัยว่าผู้โดยสารเจ็บป่วย กับต้นอาจเป็นผู้ตัดสินใจว่า ผู้โดยสารควรจะเดินทางต่อไปหรือไม่ จำเป็นต้องพบแพทย์ และบอกถึงอันตรายให้ผู้โดยสารและลูกเรือคนอื่น ๆ ได้ทราบ ถึงความปลอดภัยของเครื่องบินโดยทั่วไป กลุ่มคนที่ควรพิจารณาในการเดินทาง ดังนี้ คือ

1. กลุ่มเด็กทารก ทารกอายุต่ำกว่า 7 วัน ไม่แนะนำให้เดินทางโดยเครื่องบิน เนื่องจากการเปลี่ยนความดันในท้องโดยสาร อาจทำให้เด็กรู้สึกไม่สบาย และอารมณ์เสีย หรือเกิดอันตรายได้

2. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ สามารถเดินทางโดยเครื่องบินได้อย่างปลอดภัย แต่สายการบินบางแห่งอาจเข้มงวดกับหญิงตั้งครรภ์ที่ใกล้คลอด แนวทางสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ที่พิจารณาในการเดินทางโดยเครื่องบิน คือ

- หญิงตั้งครรภ์ อายุครรภ์มากกว่า 28 สัปดาห์ ควรมีจดหมายจากแพทย์ และยืนยันวันกำหนดคลอด และเป็นการตั้งครรภ์ปกติ
- สำหรับหญิงตั้งครรภ์แรก อนุญาตให้ขึ้นเครื่องบินได้จนอายุครรภ์ 36 สัปดาห์
- สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มากกว่า 1 ครั้ง อนุญาตให้ขึ้นเครื่องบินได้จนอายุครรภ์ 32 สัปดาห์

3. กลุ่มผู้ป่วยอื่น ๆ ผู้โดยสารที่ป่วยที่ต้องรับการรักษา สามารถเดินทางได้อย่างปลอดภัย กรณีผู้ป่วยโรค มะเร็ง หัวใจ ปอด โลหิตจาง เบาหวาน ที่รับการรักษาประจำ หลังการผ่าตัด หรือรักษาในโรงพยาบาล ก่อนเดินทางโดยเครื่องบินควรปรึกษาแพทย์ก่อน ผู้ป่วยที่จำเป็นต้องรับยาระหว่างเดินทาง หรือทันทีที่ถึงจุดหมาย อาจต้อง นำยาติดตัวมาด้วย ให้นำใบสั่งยาของแพทย์มาด้วย

กรณีผู้ป่วยต้องเดินทางโดยเครื่องบินเป็นประจำ ควรแสดงบัตรผู้ป่วยต่อสายการบิน เพื่อสะดวกในการ ตรวจสอบการนำไปใช้ในเครื่องบิน

สำหรับผู้โดยสารที่ใช้เครื่องมือแพทย์ เช่น ขาเทียม และอวัยวะเทียมต่าง ๆ ก่อนนำขึ้นเครื่องบิน ต้องมี ใบรับรองจากแพทย์ในการใช้อุปกรณ์ดังกล่าว

4. กลุ่มผู้โดยสารที่สูบบุหรี่ ปัจจุบัน สายการบินโดยส่วนใหญ่เป็นสายการบินที่งดการสูบบุหรี่ หากผู้โดยสารรู้สึกหงุดหงิด ควรแนะนำให้ใช้หมากฝรั่งที่ผสมนิโคติน หรือการไชยาหรือเทคนิคอื่น ๆ แทนการสูบบุหรี่

5. กลุ่มผู้โดยสารที่พิการ ปกติผู้พิการ อาจไม่พร้อมสำหรับการเดินทางทางอากาศ ผู้โดยสารที่จำเป็นต้อง เดินทาง จะต้องมีคนคอยช่วยเหลือเมื่อจำเป็น ปกติลูกเรือจะไม่อนุญาตให้ผู้พิการที่ไม่มีคนดูแลขึ้นเครื่องบิน ผู้โดยสารที่ใช้เก้าอี้รถเข็นจะต้องรู้วิธีการใช้และจำกัดการเติมน้ำหรืออาหารเหลวระหว่างขึ้นเครื่องบิน และ ควรติดต่อ สายการบินเพื่อขอทราบแนวทางปฏิบัติก่อนเดินทาง

การเกิดโรคติดต่อกับการเดินทางทางอากาศ

จากรายงานการวิจัย พบว่า ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในห้องโดยสารของเครื่องบินค่อนข้างน้อย สายการบิน ที่ทันสมัยจะมีระบบการระบายอากาศแบบรีไซเคิลได้ ถึง 50% ของห้องโดยสาร การไหลเวียนของอากาศจะไหลผ่าน เครื่องกรองที่มีประสิทธิภาพสูง (HEPA) สามารถป้องกัน เชื้อแบคทีเรีย รา ไวรัสได้ การติดเชื้อในห้องโดยสาร มัก เกิดขึ้นระหว่างผู้โดยสารที่นั่งในบริเวณเก้าอี้ใกล้เคียงกัน จากการไอ จาม สัมผัส ซึ่งไม่แตกต่างกันกับการติดเชื้อ ระหว่างผู้ที่ใกล้ชิดกัน สถานการณ์อื่น ๆ เช่น บนรถไฟ รถโดยสารประจำทาง และโรงภาพยนตร์ ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม แม้ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคน้อย ผู้โดยสารที่รู้สึกไม่สบาย มีไข้ อาจชะลอการเดินทาง จนกว่าอาการจะดีขึ้น สายการบินอาจปฏิเสธการออกบัตรโดยสารแก่ผู้มีอาการติดเชื้อ

การให้ความช่วยเหลือด้านการแพทย์บนเครื่องบิน

สายการบินควรจัดให้มีเครื่องมือทางการแพทย์ที่จำเป็น และอบรมลูกเรือในการให้การช่วยเหลือเบื้องต้น เครื่องมือที่จำเป็นในการดูแลผู้ป่วยที่ควรมี ได้แก่

- ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- ชุดยาฉุกเฉิน และยารักษาสามัญ
- เครื่องกระตุ้นหัวใจ ที่ลูกเรือสามารถใช้ได้ ในกรณีผู้ป่วยหยุดหายใจ

ถึงแม้ว่า ปัจจุบันการเดินทางโดยเครื่องบินจะมีความปลอดภัยค่อนข้างมาก แต่หากผู้โดยสารที่มีสุขภาพไม่ ปกติ หรือไม่แน่ใจในการเดินทาง ควรปรึกษาแพทย์ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงต่าง ๆ ได้แก่

- เด็กอายุต่ำกว่า 7 วัน
- หญิงตั้งครรภ์ที่อายุครรภ์มากกว่า 36 สัปดาห์ (ครรภ์แรก) และอายุครรภ์มากกว่า 32 สัปดาห์ ในหญิงตั้งครรภ์มากกว่า 1 ครั้ง

- กลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรค ได้แก่ โรคหัวใจ และเจ็บหน้าอกประจำ, การติดเชื้ออย่างรุนแรง, อาการจาก ภาวะกดอากาศจากการดำน้ำ, การติดเชื้อของหู จมูก ไซนัส, หัวใจขาดเลือดรุนแรง, การผ่าตัดหรือการบาดเจ็บที่เสี่ยง ต่อการเกิดภาวะก๊าซในช่องอวัยวะต่าง ๆ เช่น การผ่าตัดช่องท้อง ตา สมอ ฯลฯ, ผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง, โรคปอด, โรค sickle-cell, การป่วยทางจิต (ยกเว้น ที่ได้รับการควบคุมหรือรักษา) เป็นต้น ในกลุ่มผู้ป่วยดังกล่าว อาจได้รับการพิจารณาเป็นราย ๆ หากจำเป็นต้องเดินทางโดยเครื่องบิน