

旅遊保健常識

資料來源：台大醫院健康教育中心知識庫

學務處衛生保健組／護理師李資韻整理

104年1月9日

一、旅遊常見醫療保健問題

- *旅行者腹瀉：旅行最常出現的問題，尤其到開發中或未開發國家
- *呼吸道疾病
- *動暈症(暈車/暈船/暈機)
- *時差
- *曬傷

二、預防腹瀉

*飲食：

1. 慎選食物和水：熱食、熱飲、煮沸過最保險
2. 勿食用生食或未煮熟的肉類海鮮、未殺菌乳製品(含冰淇淋)、久置的食物
3. 選擇需自行剝皮的水果；不可剝皮的水果自行洗淨後再食用
4. 用有品牌未拆封的罐裝水刷牙、沖泡飲料或飲用
5. 少吃路邊攤(冰冷食物)、沙拉、某些區域的飛機餐也要小心

*旅途中注意事項：

1. 廁後、飯前應洗手
2. 選擇環境清潔的餐廳或旅館
3. 若旅行期間較久、考慮自行攜帶或購買餐具、電湯匙或是其他可以煮沸食物/過濾飲用水的工具器材

*腹瀉處理：

1. 輕微腹瀉多在1-2天自行緩解，一週內痊癒，鮮少造成生命危險，但要記得補充體液，因為腹瀉流失大量水分和電解質
2. 飲用運動飲料，應避免咖啡、酒、乳製品及刺激性食物，補充體液要分次少量，情況許可再慢慢增加食物的種類及量，一開始建議清淡飲食如白稀飯或是白吐司
3. 若在8小時內連續腹瀉三次以上，或是伴隨發燒、嘔吐、腸絞痛、大便帶血等狀況可以考慮使用抗生素治療。

旅遊前可以請醫師先行開立治療腸胃炎的備用藥物(抗生素，抑制腸道分泌的藥物，抑制腸道蠕動的藥物等)，以防萬一

4. 注意脫水現象，老人、孩童為高危險群
5. 送醫時機：嚴重脫水、連續三天上吐下瀉、血便、持續高燒兩天、意識不清
6. 返國後若持續腹瀉，需請醫師進一步診治是否有寄生蟲等感染

三、呼吸道疾病

*僅次於腹瀉的健康問題，大部分為感冒，也有可能為流行性感冒、氣管炎、肺炎、肺結核。應遠離感染源，並注意呼吸道禮節

*疫苗注射：流行性感冒疫苗、白喉疫苗、肺炎鏈球菌疫苗

四、動暈症

*暈機／暈船／暈車或任何會造成視覺移動的活動

*症狀：漸進式的，腹部不適接著疲倦、噁心、嘔吐。其它包括：頭重腳輕、呼吸急促、打鼾、頭痛、頭暈、嗜睡、流口水等

*預防與治療：

1. 選擇運輸工具最平穩的位置如飛機體靠機翼處
2. 固定上半身及採取躺平姿勢
3. 減少視覺上的衝突訊息，包括避免近距離的閱讀，把視焦放於遠處等
4. 飲食清淡、出發前 24 小時起避免飲用酒精類飲料
5. 轉移注意力
6. 薄荷、薰衣草、口含薑汁、話梅
7. 準備嘔吐袋、使用預防用藥

預防藥物

- 症狀嚴重者建議就醫諮詢，必要時依個人體質選擇藥物。
- 口服藥物(抗組織胺)部份有副作用，最常見為便秘
- 藥物最好於行前半小時服用，依藥物作用的長短追加劑量，間隔至少四小時。有長效貼片可以選擇。
- 孕婦及小於三歲者不建議使用藥物。

五、時差

*即「生理時鐘被打亂所引起的症狀。通常「西向東」飛影響大於「東向西」飛，短時間跨越多個時區較嚴重。

*症狀：睡眠障礙、白天精神不濟、消化不良、渾身無力、無精打采、焦躁、注意力無法集中、認知及體能下降、情緒

低落等。

1. 旅行前預防時差：

- ◇ 旅遊前調整作息、運動與營養飲食
- ◇ 充足休息

2. 飛機上預防時差

- ◇ 不吃大餐，少喝酒或咖啡因飲料
- ◇ 多喝水、適時起身舒展筋骨
- ◇ 舒適衣著、多睡覺

3. 抵達後預防時差

- ◇ 抵達後第一天避免安排重要會議
- ◇ 盡快適應當地作息、按時用餐，多接觸當地陽光
- ◇ 褪黑激素 (Melatonin) 安全性及有效劑量仍待證實

六、曬傷

* 陽光、裸露的皮膚、曝曬時間，是造成曬傷的三大條件。

* 避免中午至午後陽光炙熱時戶外活動。

* 正確的使用防曬用品。準備遮陽帽、太陽眼鏡。

* 皮膚曬傷的主要原因：紫外線輻射

* UVA 穿透力最強，可造成曬紅、曬傷及皮膚老化。

* UVB 的致癌性最強，曬紅及曬傷作用為 UVA 的 1000 倍。

* 曬傷臨床症狀通常在陽光暴露下約 4 小時後開始，可能在 3~7 天後恢復。

* 預防曬傷

1. 避開中午的太陽，外出時應多戴帽、撐傘戴太陽眼鏡、穿著深色且緊密編織的衣服，並使用防曬品。
2. 防曬係數 (Sun Protection Factor, 簡稱 SPF) 代表該防曬品延長 UVB 導致皮膚曬紅、曬傷的時間，長時間曝曬下應至少每隔兩小時再擦一次。

* 曬傷處理

1. 避免進一步曝曬
2. 症狀治療
 - ◇ 前兩天可以先使用止痛藥以減輕皮膚疼痛、頭痛並退燒。
 - ◇ 冷敷 (不要冰敷) 並且多喝水以補充體液流失。
 - ◇ 曬傷部分可使用低劑量類固醇軟膏或塗抹水性保溼凝膠 (例如蘆薈等)。