

# 行萬里路

# 保健優先

文／家庭醫學科 醫師 林彥廷

還記得第一次出國旅遊是去日本的北海道，就讀小學二年級的我，對出國的第一個印象就是：麻煩。

爸爸媽媽要存錢存好久才能出國一趟，旅行社在出國前半年就舉辦說明會，辦護照和辦簽證也花上幾個月，全家5個人的行李多達10大箱。上飛機的那天，親友前來送行，好像我們要登陸月球的樣子，只差沒開口倒數計時。在那個年代，出國旅遊可是一件大事，一件可以讓小學生回來後在班上提出專題報告的大事。

近年來，隨著國人收入增加和交通方便，出國旅遊已經成為許多家庭休閒生活的一部分，長假出國不稀奇，就連利用週休2至3天前往港澳甚至菲律賓旅遊的都大有人在。不過，在快樂的旅程中，保健問題不容忽視，萬一身體出狀況，再美麗的風景也無心欣賞，旅遊之樂將大打折扣。

最近，你打算出國走走嗎？在這篇文章中，我將會談到一些旅遊途中常見的疾病，以及如何面對它們的方法。就從坐飛機說起好了。



### 可怕的經濟艙症候群

我讀國中的時候，有一次全班趁老師不在亂射橡皮筋，有條橡皮筋不偏不倚的擊中剛探頭進來的老師鼻子。老師怒吼著走向門邊的木箱，根據以往的經驗判斷，他應該是要拿出裡面的大塊木板，讓我們的屁股嘗一嘗他鼻子承受的痛苦。但是，他似乎想到什麼，突然停下腳步，向全班下令：「手舉高15分鐘，不准放下。」

聽到這個不痛不癢的懲罰，一群小鬼本來還暗自竊笑，然而過了5分鐘，個個臉色發白，再也笑不出來了，因為保持同樣的姿勢不動，根本就是一種酷刑，那種酸痛感，我至今難以忘懷。

不過，人其實是很有韌性的，高舉雙手，我們連5分鐘都撐不住，每年卻有數百萬人能夠維持固定姿勢十餘小時。這些人不是忍耐大賽的參賽者，他們是長途飛機的乘客。

經濟艙症候群正是長期姿勢不良下的產物。它的另一個名字，醫界比較熟悉，稱為「深部靜脈血栓」。在長途飛行中，旅客卡在狹小的座位裡，長時間沒有活動，易使靜脈血液循環受阻，血液黏稠度增加，況且機

艙內氧氣分壓較低，在缺氧狀態下，更容易造成血管壁的傷害，大腿部位的血管可能出現微小的血栓，當乘客站起來時，這些小血栓萬一隨著血液流到肺臟，將導致肺栓塞。肺栓塞的症狀是胸痛和呼吸困難，嚴重者甚至會猝死（肺栓塞高居搭機死亡原因的第2名，約占18%）。

預防之道無他，搭機途中，最好每隔兩個小時就要離開座位活動一下筋骨，起來時別忘了做個深呼吸，這對緩和缺氧狀態有一定的幫助。穿彈性襪是預防深部靜脈血栓的利器之一，近年來也有專家研究服用阿斯匹靈能否預防深部靜脈血栓，初步認為效果不錯。

經過了飛行的煎熬，抵達目的地，旅程總算正式展開。異國美麗獨特的風情，很能消除旅人的疲累，然而離鄉背井，置身陌生的環境，行前總該了解一下當地流行的疾病，蒐集足夠的資訊預作防備，才能確保平安。

### 去瘧疾盛行地區，先服藥

台灣現在已經沒有本土瘧疾，每年僅發現十餘起境外移入的病例。等等！“境外”移入？



沒錯！在東南亞、南美洲、非洲和大洋洲島嶼，瘧疾還是一項主要的傳染病（如果您在新幾內亞旅遊1個月，得瘧疾的機率大約是五分之一）。所謂境外移入病例，受害者往往就是出國旅遊的旅客。因此，如果打算前往瘧疾盛行地區一遊，可別忘了自保。

瘧疾沒有疫苗可以施打，但可以藉由投藥來防止短期內的感染。一般的建議是Chloroquine每週服用一次，成人每次300 mg，孩童每次5 mg/kg，出發前1至2週開始服用，離開疫區後繼續服用4週。若是前往非洲或部分東南亞地區，可以改用Mefloquine，每週1次、成人每次250 mg，孩童每次5 mg/kg，同樣是出發前1至2週開始服用，離開疫區後繼續服用4週，可預防對Chloroquine有抗性的惡性瘧。

當然，如同預防其他由蚊蟲傳播的疾病一般，穿著長袖衣褲，睡覺時掛蚊帳，噴灑驅蚊劑，都是在瘧疾流行區保護自己必要的作法。

### 黃熱病會奪命，請小心

相較於瘧疾，同屬蚊蟲叮咬傳播的黃熱病，分布範圍就小多了。黃熱病只出現在非

洲和中南美洲地區，發生率不高（有人懷疑這是因為黃熱病多發生在偏遠地區，通報率欠佳所致），然而一旦感染，黃熱病的致死率超過20%。目前沒有藥物能有效對付黃熱病，萬一感染只能採取支持性療法。

因此，前往黃熱病疫區（特別是計劃進入叢林探險）前，務必注射黃熱病疫苗。記住！一定要在出發前10天注射，但孕婦、1歲以下幼兒、發高燒、免疫能力受損者、接受放射線治療者、罹患嚴重急慢性疾病者、接受免疫抑制劑治療者和曾對蛋類過敏者，均不得接種，以免引起嚴重的後遺症。

### 遠離禽類，防範禽流感

這個近年來聲名大噪的傳染病早已成為全球衛生會議的熱門話題。大多數的禽流感病毒來自於接觸受感染的鳥類，也因此盛行地區多半是人與家禽距離較近的地方。

每次提起禽流感，我腦海浮現的都是新界鄉下的畫面。中國大陸和香港地區養雞養

鴨的人多，加以人口密度較高，因此極易爆發禽流感。前往禽流感正在流行的地區，沒事別去逗那些雞鴨玩，如果要吃家禽類的食物，記得要煮熟再吃（所以去香港玩，吃油雞、燒鴨是安全的）。

最重要的，還是個人的衛生習慣，一定要勤洗手，這是預防禽流感最有效的方法。

### 旅遊最怕肚子拉警報

古代西班牙人在消滅阿茲提克帝國後，快快樂樂的搬運黃金之際，發現幾乎所有人都腹瀉不止。這個水土不服的現象當時被稱為Montezuma（當時被西班牙人殺害的阿茲提克酋長大名）的復仇，現在則有個比較平易近人的名字，叫做旅行者腹瀉。

旅行者腹瀉是造成旅客不適最常見的原因，其中有8成是細菌的傑作（特別是大腸桿菌和志賀氏菌）。特別是到開發中國家旅行，將近60%的旅客會腹瀉，其中20%的旅客必須臥床休息，40%的旅客則因腹瀉必須更改行程，可見其雖非致死性的重症，卻足以毀滅一趟快樂的旅行。

首要的預防之道是注重食物飲水的清潔，儘量以熟食為主，避免在路邊攤消費。

總之，出國旅行別忘了加強個人保健，快快樂樂的出門，平平安安的回家，這是旅遊最高準則。🚫