

## 給旅人的叮嚀

## 長途搭機多活動 別讓疫病纏上你

文／家庭醫學科 醫師 吳偉涵

**農**曆春節來臨，不少民眾選擇出國度假，距離台灣較近的東南亞或東北亞，如日本、韓國、香港、泰國、印尼或馬來西亞都是熱門的旅遊地點。然而，國際疫情不時拉警報，旅途難免勞累，又怕人在異鄉水土不服，該如何才能快快樂樂的出門，健健康康的回家呢？

一般來說，決定好旅遊地點後，事前了解旅遊目的地的氣候變化、疫情、政局、匯率以及禮俗禁忌等，都是不可省略的步驟。確切掌握當地氣候的變化，可以幫助我們攜帶適合的衣物，中央氣象局 (<http://www.cwb.gov.tw/>) 和各個國家所設立的觀光網站，如泰國觀光局 (<http://www.tattpa.org.tw/>)，都有相當多的資訊可供參考。

就旅遊醫學的觀點而言，會引起感染的三大因素是人、病原及環境。簡單來說，到一個陌生的國度旅遊，當地可能有各種傳染病（病原），這些傳染病很可能是台灣沒有或已經根除的（例如東南亞的寄生蟲疾病），或者環境與台灣差異太大（例如氣溫、溼度、氣壓等），旅遊者本身若沒有抗體，或是因為調整時差、飲食習慣改變，使得抵抗力較弱，感染當地特殊疾病的機率將隨之升高。

**旅遊傳染病常來自飲食、飛沫或蚊蟲**

常見的旅遊傳染病主要是腸胃道疾病，包括霍亂、痢疾、傷寒或食物中毒等；呼吸

道傳染病如麻疹、流行性腦脊髓膜炎、退伍軍人症、流行性感冒等；性傳染病如梅毒、淋病、愛滋病等；蟲媒傳染病如鼠疫、黃熱病、斑疹傷寒、瘧疾、登革熱、日本腦炎、恙蟲病等；急性病毒性肝炎如A型肝炎、B型肝炎、C型肝炎等；其他還有狂犬病、寄生蟲病、以及大家熟知的嚴重急性呼吸道症候群（SARS）等等，均有可能偷襲上身。

這些疾病的傳染途徑大致可分成以下幾類：

1. **飲食感染**：不潔的食物與水或生食，有可能引起霍亂、痢疾或食物中毒。
2. **飛沫感染**：SARS就屬飛沫傳染；萬一到麥加等有腦脊髓膜炎流行的地區，必須提高警覺，腦脊髓膜炎也會經由飛沫傳染。
3. **動物與昆蟲感染**：被蚊子叮咬有可能引起登革熱、瘧疾及日本腦炎等；被貓狗或野生動物咬傷，應考慮感染狂犬病的可能性。
4. **接觸或皮膚傷口感染**：輸血及性接觸可能感染AIDS及B型肝炎；游泳或涉水可能導致幼蟲自皮膚侵入而罹患血吸蟲病等。

其中，最容易侵犯旅人的首推腸道傳染病。很多人一到熱帶或亞熱帶國家旅遊就出現旅遊者腹瀉，甚或得到A型肝炎，更可怕的是感染霍亂，因此在旅遊途中應隨時注意個人衛生，用餐前和大小便後，仔細的用肥

皂洗手，不要吃未經煮熟的食物如沙拉、生魚片、貝類及未經消毒的牛奶等，不要食用路邊攤販賣的已削皮和切好的水果，不要飲用未經煮沸的生水、泉水、冰塊。切實遵循這些原則，即可避開大部分的腸胃道疾病。

此外，還要防範蚊蟲叮咬。前往蚊蟲媒介傳染病如瘧疾、黃熱病、登革熱及日本腦炎等盛行的地區，睡覺要掛蚊帳，穿長袖衣褲，勤快塗抹防蚊液、驅蟲劑。前往瘧疾疫區，出發前及旅程中必須持續服用防瘧藥物。

### 衛生署網站可查到各國最新疫情

為免掛一漏萬，行前最好上衛生署疾病管制局網站（<http://www.cdc.gov.tw/index.asp>）查詢各國最近的疫情。例如：去年根據日本國立感染症研究所第48週定點監視資料顯示，日本因諾羅病毒（Norovirus）等病原導致的感染性腸胃炎個案數約65,000人，為日本自1981年來通報人數最多的一週，國人因感染諾羅病毒引起的腹瀉群聚病例也有增加趨勢。因此，疾病管制局呼籲民眾避免生食、勤洗手和注意個人衛生，出國旅遊仍不可掉以輕心。馬來西亞蕉賴區截至去年11月，登革熱比前年增加159例，死亡19例，成為登革熱高危險區。

### 長途旅行搭車搭機應避免久坐不動

旅途中另一個要注意的是「經濟艙症候群」，其正式名稱為深度靜脈血栓（Deep Venous Thrombosis），又稱機艙症候群、旅行症候群。

搭飛機時，長時間待在狹窄的座位上，缺乏活動，靜脈血液回流受阻，血液稠度增加，回流不順暢，易使靜脈血管內出現微小血栓，血栓由大腿部位的靜脈漸漸往心肺擴散，等到終於站起來了，血栓也到達肺部，將引起胸痛和呼吸困難，嚴重時會陷入虛

脫，甚至猝死。不僅搭飛機，搭火車、巴士或者看電視、打牌，只要久坐不動，若突然起身，也可能出現類似的症狀。

為了不讓自己成為經濟艙症候群的受害者，應避免久坐，即使長途搭車也應每隔2小時做點簡單的活動或健身操，活絡一下筋骨，減輕腿部的血液循環不良。此外，機艙內的含氧量較低，做做深呼吸，將足夠的氧氣輸入血液中，也有助於預防血栓形成。另有專家研究，搭機前服用阿斯匹靈可降低靜脈內血小板凝集的現象，降低靜脈血栓的發生率。

### 預防經濟艙症候群，請你跟我這樣做

預防經濟艙症候群的健身操：

1. **全身活動**：腳、大腿、雙手、前臂、頸部、肩膀、臀部，先縮緊5秒，再放鬆5秒，重複做幾分鐘。
2. **聳肩運動**：雙肩上下做聳肩運動及向前、向後做肩環繞運動。
3. **頭頸運動**：頭部緩緩做向前、向後運動，以及向上、向右繞圈運動。
4. **肢體運動**：上半身向左、向右做轉身運動。
5. **手部運動**：高舉右手，儘量向上舉；再換左手做重複動作。
6. **腿部運動**：小腿上下伸展，活絡膝蓋。

準備周全，就能開心去旅遊了。祝大家有個愉快的新春假期！

### 參考資料

1. 疾病管制局：旅遊資訊
2. 國民健康局：經濟艙症候群
3. 家庭醫學第三版：旅遊醫學
4. 家庭醫師臨床手冊第二版：旅遊預防諮詢
5. 社區醫學實務訓練：旅遊醫學