

旅遊醫學~

◎大南屯布藍妮社區醫療群執行長/蘇德慶診所 蘇德慶醫師

出國旅遊已成為現代人生活中家常便飯的事。國人每年有數百萬人次進出國門，出國旅遊的理由大部分是商務、觀光、讀書或探親，其他較少的還有探險、宗教儀式、災難救助...等等。

站在醫學的觀點，旅遊帶來兩大議題：一是旅遊對個人健康的影響，二是旅遊造成傳染病的擴散。而要講的是旅遊對健康的影響：旅遊所造成的急性病：

(1) 旅遊者腹瀉：

全球發生率以未開發國家最多。高危險地區如非洲、中南美洲、東南亞，發生率為 40%；中危險地區如中國大陸、蘇聯、地中海，發生率為 10%；低危險地區如美國、加拿大、歐洲、日本、澳洲，發生率 2-5%。典型症狀是抵達目的地 7 天內發生腹部絞痛、腹瀉、厭食、全身疲倦、噁心、嘔吐；平均病程為 3 到 4 天。兒童患者旅遊腹瀉時，症狀更嚴重，持續時間更長。腹瀉的原因主要是吃到不乾淨飲食，其中細菌性以大腸桿菌居多；再來有志賀菌、沙門氏菌、弧菌、梭菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌、枯草桿菌、腸腸桿菌、克氏桿菌、巴氏菌、曲狀菌、露營菌。

病毒性腹瀉原因有輪狀病毒、A 型肝炎、腸病毒、(類) 諾瓦克因子、寄生蟲以梨形鞭毛蟲、阿米巴原蟲、囊鞭蟲、隱孢子蟲為主，以上諸多原因中大腸桿菌約佔 50%、沙門氏菌 20%、志賀菌 10%。

各種不新鮮的食物含有不同的病原菌，沙拉、奶油蛋糕、冰淇淋常含有金黃色葡萄球菌；雞鴨肉常見沙門氏菌；粥、麥糊、殼類常見仙人掌桿菌；烤肉、肉汁常見梭菌；罐頭食品、燻魚則有腸腸桿菌；海鮮類則有弧菌。預防勝於治療，如不幸還是得旅遊者腹瀉，治療原則如同一般腹瀉的治療。

(2) 時差：

身體經飛機在短時間內快速移動數千里，生理時鐘還未能適應到當地的生活時間所造成的生理失衡的症狀。長程飛行，約有 75% 的人會感受到時差，其中 25% 非常嚴重。時差的症狀包括失眠、暈眩、食慾不振、疲倦感、各種表現不佳、心智不夠靈敏、學習與記憶能力衰退、精神活動協調性缺失、情緒低落。由西向東飛行的時差症狀會更明顯，預防方法儘可能選擇傍晚抵達目的地的班機，旅途中不要吃太油膩的食物、不喝酒、咖啡，應多喝水；到達目的地的隔天一早要起來曬太陽運動。

有些國際五星級飯店提供光治療，持續失眠可以吃褪黑激素 (melatonin) 或安眠藥。

醫師簡介

蘇德慶醫師

大南屯布藍妮社區醫療群
蘇德慶診所

