

出門在外保平安-談用藥準備

COVID-19 疫後大解封，看到滿滿的人潮排隊辦護照，可以理解民眾想出國門、解放已悶了三年多的心情。旅遊潮大爆發除了計劃行程、安排假期、搶辦護照及打包行李外，您還記得出門前需要準備哪些備用藥嗎？

一般備用藥

首先，請檢視自己平常吃的藥是否足夠，尤其有慢性病的三高患者，慢性病用藥一定要準備齊全，甚至多備一些，畢竟在國外臨時要拿藥沒那麼方便。

如近期有出國計畫，在定期就醫領慢性病連續處方箋時，可預先與醫師討論領藥或備藥的份量是否需要調整。若擔心在國外發生非預期事件，可以自費請醫師簡單寫個英文診斷書，內容可以寫上「XXX 病患因有

XX 病，目前服用哪些藥，在 NTUH 就醫追蹤...」；當在國外發生狀況自身又無法說清楚時，可以藉此讓當地醫院或診所立即掌握患者身體狀況。

再來介紹旅遊小藥包，首要原則，不要攜帶湯湯水水類的藥物出境。液體除受限於航空公司的行李限制外，不太方便攜帶也容易溢灑；此外，有些咳嗽藥水含有可待因（Codeine）成分，在一些國家是禁止攜帶入境的，要避免違規，因此這些都建議改攜帶錠劑為宜。其他備藥包括：

1. 解熱鎮痛藥：最廣為大眾所知的是普拿疼，但只要屬乙醯胺酚（Acetaminophen）同成分的皆是很好的單方止痛用藥，不論頭痛、牙痛、肩膀痠痛等，都有一定的效果。
2. 消炎止痛藥：指非類固醇消炎藥（Non-Steroidal Anti-inflammatory Drugs，簡稱 NSAIDs），目的在緩解發炎及止痛。

3. 常用的感冒藥：如錠狀的咳嗽藥、化痰藥、抗過敏藥或綜合感冒藥。
4. 腸胃藥：解決噁心、腹瀉、肚子痛等症狀，尤其是到東南亞等熱帶地區或容易水土不服的國家更是必備用藥。
5. 如果需搭船或乘坐很久的車子，可以帶上防眩暈的藥。

另外也會建議帶些處理外傷（擦傷、割傷等）的簡單包紮物品及外用藥，如沖洗用生理食鹽水（小瓶裝）、棉花棒、抗生素藥膏、紗布、繃帶、膠帶、小剪刀、酒精棉片、OK 繃等。

提供特殊用藥或疫苗的門診

如果是在先進國家一般公務出差或大眾化旅行，像去韓國、日本、美國、歐洲等住在飯店，比較不用擔心特殊用藥或疫苗的需求。但如果要去非洲，就要留意

哪些地區需要先服用瘧疾藥，這時建議一定要去旅遊醫學門診諮詢，預先開立瘧疾用藥，醫師會幫忙計算何時開始服藥、何時可以停藥。瘧疾用藥有很多種，視個人需要而定，可與醫師討論。

如果是要去海拔 3 千公尺以上的地方，如秘魯熱門景點馬丘比丘、或尼泊爾的喜馬拉雅山區健行等，亦建議先至旅遊醫學門診諮詢，請醫師開立預防高山症用藥；發生高山症是很不舒服的事，嚴重時甚至會讓人休克，其用藥方式大致是出發前一天開始吃、每天服藥、爬到最高海拔時繼續吃，再吃個一、二天才停藥。

另外如果要出國留學，每間學校對注射疫苗的種類會有不盡相同的特別要求。以美國學校為例，若需要住校，會建議施打腦膜炎疫苗，有些還會要求追加破傷風白喉百日咳混合疫苗（Tdap）；去一些非洲國家需要出示黃皮書、施打黃熱病疫苗等。若不清楚需注意事項或應施打哪些疫苗，建議至各大醫院的旅遊醫學門診，有專業醫師解惑。

評估身體狀況是否適合出遊

基本上，剛動完手術後（例如剛完成心臟心導管手術之類），不建議馬上搭飛機，因為搭飛機是處在一個低氣壓環境，會加速缺氧；我們建議術後至少要休息一個月為宜。

發燒者也建議不要搭機，畢竟在機艙密閉空間中，身體不舒服、也擔心會傳染給機艙內的人；建議在發燒、身體狀況不穩定、有傳染性疾病的情況下，待身體休養復原後再搭機為宜。

另外針對時差問題，建議出發前一、二天，在臺灣即開始順著當地時間調整生活作息（中老年人比較有時差問題），比如美國加州與臺灣時差為 15 小時，臺灣現在是下午 4 點，美國加州為凌晨 1 點；人在臺灣時，即可慢慢地順著美國加州當地的作息早點睡或晚點

睡，讓身體產生自然適應，比較不會有太不舒服的感覺。

人在國外不舒服的處理方式

國外就醫需自費（沒有臺灣健保），萬一真的人在國外不舒服，小病可先嘗試以上述備用藥緩解狀況，若真的遇到緊急情況無法解決時，仍需儘速至當地醫院就醫，並適時向國外使館或駐外單位尋求協助。民眾出國前可先瀏覽疾病管制署 CDC 網站，裡面提供很多實用資訊，告訴您在國外生病或發生意外時應如何處理。

結論

「快快樂樂出門、平平安安回家」是每次出門的宗旨及完美結局，希望民眾在歡喜籌備旅行各項事宜時，也能將醫療相關用藥或準備列入待辦事項中。我們發現旅遊時比較容易有生病、抵抗力下降的狀況，尤其

當行程安排得像戰鬥營，每天早出晚歸，很容易身體不舒服，因此出遊還是要帶點常備用藥為宜；去特殊地區，則一定要到旅遊醫學門診看診、打疫苗或備藥，如果真的不太清楚，也可以直接詢問醫師是否適合出遊。臺大醫院家庭醫學部第 10 診就是旅遊醫學門診，週一～週五上、下午皆有門診，歡迎有需求的民眾多加利用。

參考資料

1. 疾病管制署 CDC 旅遊醫學
2. 臺大醫院旅遊醫學教育訓練中心

口述 / 資料提供：家庭醫學部主任 程劭儀

採訪 / 撰稿：公共事務室高級管理師 劉宣昕