淺談旅遊醫學

我想去旅行，一個人隨便走走，沒人陪也沒關係。

是的，就是那悶悶的心情、疲倦的身體提醒著自己該休息一下了。我相信許多人和我一樣，喜歡旅行；藉由著旅行放鬆疲倦的身心、讓自己心情愉快，甚至在旅行中結交許多朋友、增廣見聞，增加生活中的小確幸。只是，怎樣的準備才能讓旅行更安全呢？

近年國人的生活水準提升、科技進步及快速商務旅行的發展，讓即使搭飛機到離臺灣最遠的阿根廷首都也只要 36 小時，因此內容涵蓋傳染病學、航空醫學、疫苗學、旅遊健康評估、各類慢性病及內外婦兒等等領域的旅遊醫學，日漸受到重視，自然地成為家庭醫學界近期發展的關注重點。

一般而言，旅遊醫學的評估及照護，區分三個主要部分：1、旅遊前的健康評估，2、旅遊中的健康照護，3、旅遊後的健康維護。在臺大醫院的旅遊醫學門診中，除了提供民眾充分的專業諮詢，確保民眾旅遊前完成所需的行前準備，並可適時開立一些預防性的藥物，以減少旅程所發生的身體不適。醫師們會依據每位旅者的身體狀況、旅程規劃、外在環境因素等，針對旅遊行程與活動內容提供諮詢，以確保旅者健康，讓大家「快快樂樂的出門，平平安安的回家」。

旅行前的健康評估

如已確定出國地點，建議儘早就醫評估，至少在出國前 4～6 週看診，讓醫師可以評估旅遊者健康狀況，了解疾病史及藥物服用情況，針對旅遊的目的地、型態，給予適當的醫療處置建議。這些建議包含了是否需要注射疫苗（A 型、B 型肝炎、黃熱病、流行性腦脊髓膜炎）以及瘧疾預防性用藥；若旅遊者有慢性病（糖尿病、高血壓、心臟病等），則須於手提行李內備妥必須藥物，記錄自己常服用藥物，包括藥名（學名，附英文藥名）、劑量、服用方式、以及英文病情摘要，並避免這些藥物損壞、遺失，如果可以最好能多放一份在托運行李內，以防手提行李被偷竊或遺失。如須使用針劑者（例如需使用胰島素注射），

可事先請醫師開立英文證明書，以備海關或安全人員檢查；其他健康問題或特殊族群（懷孕婦女、嬰兒與小孩等等）都有其醫療考量，最好於長途飛行前尋求專業醫療諮詢。

旅行中的健康照護

在國際旅遊中，旅遊者除了自身的健康狀況以外，也常會遇到許多環境的變化，例如：高度、溼度、溫度的改變，不同的飲食習慣、時差等情況，令旅遊者的抵抗能力降低。因此我們必須了解目的地的地理環境、氣候、搭乘的交通工具、當地的公共衛生條件、是否有乾淨的飲水、當地的醫療資源、傳染性疾病的疫情；如果目的地的公共衛生不佳、醫療資源可近性不足，都會使得旅行者的健康受到危害。

這些應注意的事項通常包含有：飛行中機艙的艙壓是否會造成慢性肺病患者、心臟疾病患者缺氧的情況；糖尿病患者因時區的改變，飲食藥物是否調整時間服用；若發生水土不服，產生腹瀉或急性呼吸道感染，甚至是因蚊蟲、寄生蟲感染時該如何緊急處理等，都可在旅遊醫學門診中，獲得完整適切的衛教及旅遊醫療處方。

旅遊後的健康維護

由於疾病均有其潛伏期，且潛伏期長短也會視受感染病患的身體情況有所不同，因此，為能確保旅遊達到真正的健康平安，旅者於返國後仍應注意旅遊後之健康狀況。若返國後出現高燒、腹瀉、甚或意識不清狀況，應立即至各醫療院所尋求協助，以得到最妥當的醫療照顧；另外，特別是國外旅遊中，如有感染重大或其他具高度傳染性疾病，不論返國前是否已獲診療，仍建議亦應於回國後就診，確保該疾病已獲痊癒且不具感染性，此項確認不僅有助旅者健康，也對於國內疾病防護具有重要功能。

綜上所述，旅遊醫學積極推廣的三階段旅遊健康諮詢，將可幫助旅遊者完成一趟安全而又愉快的旅遊，輕鬆愉快的出門，平安快樂的回家。在此，也誠摯地鼓勵所有已規劃旅遊或已剛完成一趟旅遊的民眾，可以多利用臺大醫院提供您們所需的旅遊醫療諮詢門診，做到健康防範無國界。

參考資料：

「帶著口袋醫師去旅行」旅遊醫學小錦囊（2012），行政院衛生署（疾病管制局）、臺大醫院家庭醫學部旅遊醫學教育訓練中心。

護理部護理長　許美柔

NTUH