

旅途中的小藥箱

天主教永和耕莘醫院藥劑科 劉奎良藥師

隨著國人生活水準與休閒觀念的提昇，出國旅遊已是非常普遍的事了，因此在歐美國家推行多時的旅遊醫學在國內也漸漸受到醫學界的重視；所謂的旅遊醫學簡單說就是旅遊行程前、中、後的醫療保健。所以，建議所有即將出國旅遊的人，應於出國前四週依據個人的健康情況與旅遊行程，找醫師作個健康諮詢以及必要的檢驗，讓旅程更加盡善盡美。

出國旅遊雖然快樂，但仍有潛在的危險性，以下有兩項自我保護的評估是不容小覷的：

一、隨身攜帶藥品的準備

1. 個人疾病的處方用藥要足夠(尤其是心臟疾病、糖尿病患者)
2. 暈車(船、機)的避免：可攜帶預防動暈症的藥物
3. 治療腹瀉與腸胃不適的藥物
4. 解熱鎮痛藥：如普拿疼、阿斯匹靈
5. 綜合感冒藥(以不會嗜睡者為佳)
6. 如有睡眠障礙者，可事先請醫師開些安眠藥以克服時差造成的失眠
7. 抗生素藥膏、類固醇藥膏、黏性繃帶
8. SPF至少15的防曬用品、護唇膏
9. 個人病歷摘要 (含藥物的名稱、劑量及用法)

二、疫苗接種

旅遊前的預防接種可分成三類：例行性疫苗接種(Routine vaccination)、必須性疫苗接種 (Required vaccination)、建議性疫苗接種 (Recommended vaccination) 。

1. 例行性疫苗接種 (Routine vaccination)

包括B型肝炎、破傷風、白喉、小兒麻痺、卡介苗、麻疹、腮腺炎、德

國麻疹、日本腦炎等疫苗，出國前只需確認是否完成注射，未完成的部份給予補注射即可。

2. 必須性疫苗接種 (Required vaccination)

是指世界衛生組織(WHO)規範接種的疫苗。包括黃熱病、天花、霍亂。天花因全球已根絕，所以無需再接種。霍亂疫苗則因副作用大，完成二劑其免疫力只維持4~6個月 (保護力50%) 因此並不建議接種。因此目前WHO規定必須接種的疫苗只有黃熱病一項。而沙烏地阿拉伯則要求朝聖者必須接種腦膜炎球菌疫苗。

- 黃熱病的流行地區：拉丁美洲、非洲的亞撒哈拉地區。黃熱病疫苗需接種十天後才會有抗體的保護效果，且注射一劑可維持十年的免疫力。
- 腦膜炎的流行地區：非洲的腦膜炎地帶 (賽內加爾到衣索比亞)。接種腦膜炎疫苗需十天後才會有抗體的保護效果，且注射一劑可維持三年的免疫力。

3. 建議性疫苗接種 (Recommended vaccination)

包括A型肝炎、傷寒、白喉、狂犬病、流行性感冒、肺炎雙球菌疫苗。

因此，如果每個人在出國旅遊前都能事先做好適當的健康諮詢，那自然就「乘興而遊，盡興而歸」了。

(衛教文章僅為諮詢參考之用，無法取代實際的醫療行為；身體如有不適建議來院就醫治療。)