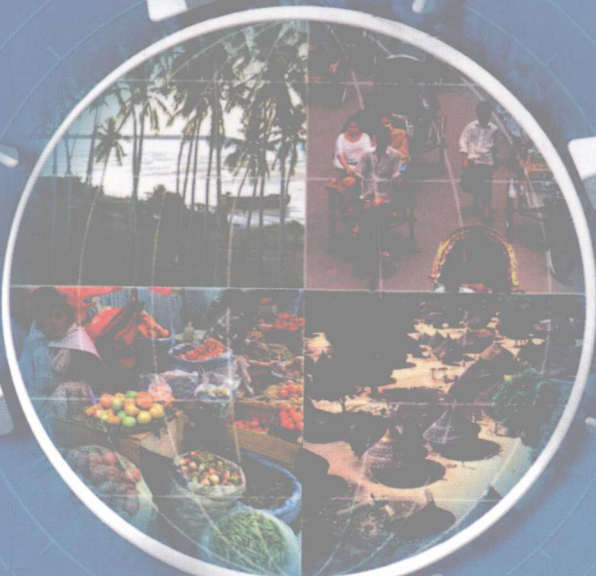


国际旅行与健康

世界卫生组织 编著

黄相刚 主译



人民卫生出版社



世界卫生组织

R128
5

国际旅行与健康

世界卫生组织 编 著

黄相刚 主 译

隋海霞 副主译

(按汉语拼音排序) 译 者

黄相刚 李林涛 李鹏宇

隋海霞 吴兰萍 张文丽



人民卫生出版社



世界卫生组织

图书在版编目 (CIP) 数据

国际旅行与健康/黄相刚主译. —北京:
人民卫生出版社, 2006. 1
ISBN 7-117-07179-6

I. 国... II. 黄... III. 旅游保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 126380 号

国际旅行与健康

主 译: 黄相刚
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)
地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
网 址: <http://www.pmph.com>
E - mail: pmph@pmph.com
邮购电话: 010-67605754
印 刷: 北京人卫印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.625
字 数: 198 千字
版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 7-117-07179-6/R·7180
定 价: 29.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

本出版物提供的信息在发行之日有效。它应当根据疫情周报发表的最新记录继续不断地进行更新。

对本出版物的任何评论或疑问应寄至：

Information Resource Centre

Communicable Diseases

World Health Organization

1211 Geneva 27, Switzerland

传真：(+41) 22 791 4285

电子信箱：cdsdoc@who.int

网址：http://www.who.int/ith

International travel and health

©世界卫生组织 2005

版权所有。世界卫生组织出版物可从 Marketing and Dissemination, World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland (电话：+41 22 791 2476；传真：+41 22 791 4857；电子邮件：bookorders@who.int) 获取。要获得复制或翻译世界卫生组织出版物的权利，无论是为了出售或非商业性分发，应向世界卫生组织出版办公室提出申请，地址同上 (传真：+41 22 791 4806；电子邮件：permissions@who.int)。

本刊物采用的名称和陈述的材料并不代表世界卫生组织对任何国家、领地、城市或地区或其当局的合法地位，或关于边界或分界线的规定有任何意见。地图上的虚线表示可能尚未完全达成一致的大致边界线。

凡提及某些公司或某些制造商的产品时，并不意味着它们已为世界卫生组织所认可或推荐，或比其他未提及的同类公司或产品更好。除差错和疏漏外，凡专利产品名称第一个字母均用大写字母，以示区别。

世界卫生组织采取各种措施来核实本版所包含的信息。然而，世界卫生组织并不能保证本书所包含的信息是完整和正确的，因此对于由此使用而带来的一切后果由读者自负。世界卫生组织对因使用本书而带来的损伤不负任何责任。

前 言

许多出于职业、社交、休闲和人道主义目的的人（而且越来越多）采取国际旅行的方式出行。与以往相比，许多人的旅程更远、旅行的速度更快，并且这种前进的趋势看上去愈演愈烈。因此在不熟悉的环境中旅行者暴露于许多健康危险之下。然而，在旅行中和旅行后，通过事先适当的预防措施，可以将大多数健康危险最小化，本书的目的也正基于此：为防止或减少任何对旅行者健康不利影响的措施提供准则。

本书既是为那些向旅行者提供健康建议的医学和公共卫生专业人员而写的，同时也希望为旅行社和组织者、航空公司及海运公司提供指导准则。本书尽可能地以旅行者和非医学专业读者接受的方式提供信息。对医学专业人员来说，有其他来源的详细资料可以获得，因此所提供的信息尽可能地简洁扼要。

本书旨在为与旅行有关的一系列重要的健康问题提供指导准则。医学专业人员、旅行公司和旅行者本身在消除健康问题方面的作用是公认的。这些建议是针对与不同类型旅行和旅行者有关的健康危险而提出的。

航空旅行及其相关的健康危险格外引人关注，这反映了最近乘飞机旅行，尤其是长途旅行的快速发展。在本版书中，专家组对乘飞机旅行进行了重新的修订，以确保提供最新的消息。因公旅行增长迅速，这群人占总的旅行人数相当大的部分。商业旅行的增加令人瞩目，频繁出行的商业旅行者已构成总体份额的一个稳定部分。许多旅行者或者出于职业目的或娱乐目的，会远离通常的休闲和商业中心，而且其中有越来越多的老年旅行者，他们

之中的很多人本来就存在健康问题。旅行中婴儿和儿童的健康危险及预防问题也需要引起特别注意。

本书提供了可能对旅行者健康和安宁造成不利影响的环境因素的信息。对那些对旅行者造成潜在健康威胁的主要传染病进行了单独描述，并介绍相应的预防措施。世界范围分布的主要传染病在地图上已标明，并且大量的正文尽可能用表格代替。单独的一个章节介绍了疫苗可预防疾病和相应的疫苗方面的信息，以及个体旅行者选择疫苗的指导原则。其余信息在每一章中都包括。

《国际旅行与健康》这本书每两年修改一次，但是因特网版本 (<http://www.who.int/ith>) 能够及时更新，并且提供与其他信息更方便的连接，如当前国际重大疾病爆发的消息。

目 录

第一章 健康风险和预防：总则	1
与旅行有关的风险	1
旅行之前医学咨询	2
备用药箱及卫生用品	3
已有医疗状况和特殊要求的旅行者	4
旅行者保险	6
旅行行业专业人员的作用	7
旅行者的责任	8
旅行之后的医学检查	8
旅行者使用的清单	9
启程前医学问卷	10
第二章 空中旅行：健康考虑	12
机舱空气压力	12
机舱内的湿度和脱水	14
臭氧	14
宇宙辐射	14
晕机	15
固定状态，循环问题和深静脉血栓（DVT）	15
潜水	17
时差	17
心理方面	19
有特殊需求的旅客	20

目 录

传染病	22
飞机消毒	23
空中医疗救助	24
空中旅行的禁忌	24
第三章 环境引起的健康危险	26
高度	26
热度和湿度	27
阳光中的紫外线辐射	27
食源性疾病和水源性疾病对健康的危害	29
娱乐水域	33
动物和昆虫	36
第四章 事故, 受伤和暴力	44
交通事故	44
戏水时遇到的伤害和事故	45
暴力	47
第五章 传染性疾病对旅行者的潜在危险	48
传播方式和一般预防	48
对旅行者有潜在健康危害的特殊传染性疾病	50
第六章 疫苗可以预防的疾病, 疫苗和疫苗接种	100
总则	100
常规使用的疫苗	105
可选择性使用的疫苗	118
必须接种的疫苗	139
特殊群体	140
副反应和并发症	145
国际疫苗接种证书	150
英文和法文的例子	152

第七章 疟疾	153
总则	153
病因	153
传播途径	153
疾病的属性	154
地理分布	155
旅行者的风险	155
预防措施	156
防止蚊子叮咬	156
化学预防	156
长期应用化学药物预防	162
突发情况处理的备用品	162
治疗间日疟原虫、卵形疟原虫和三日疟原虫感染	172
特殊人群	172
特殊情况——对多种药物耐药的疟疾	174
有疟疾发生的国家和地区	175
第八章 输血	177
国家列表 接种要求和疟疾流行情况	179
附录 1 认可的黄热病疫苗生产商	225
附录 2 具有地方性流行黄热病的国家列表以及要求来自 具有地方性流行黄热病的国家的旅行者提供黄热 病接种证书的国家列表	226
附录 3 国际健康规程	233

第一章 健康风险和预防：总则

在日常环境，人们生活于一种平衡状态中，这是由当地微生物菌群和区域内的地理气候组成的，但是日常环境是一种不稳定的平衡，容易被诸多因素打破，例如出现新的微生物、季节性气候变化和应急情形。国际旅行遇到的身体和环境变化会在更大程度上破坏这个平衡：突然遭遇高度、湿度、微生物菌群和温度的巨大变化，加上应激反应和疲劳，会引起疾病和无力达到旅行目的。国际旅行的风险受旅行者的特点（包括年龄、性别和健康状况）和旅行的特点（包括目的地、目的和长短）所影响。提前计划、采取适当预防措施和细心防范可以很大程度地降低影响健康的风险。虽然医务人员和旅行机构可能提供许多帮助和建议，但是，旅行者本身有责任了解信息、认识风险和采取必要的旅行预防措施。

与旅行有关的风险

旅行者可能遇到的主要风险因素是：

- 目的地
- 访问持续时间
- 访问目的
- 住宿和饮食卫生标准
- 旅行者的行为

如果目的地有高标准食宿、卫生条件、医疗服务和饮用水质

量，旅行者的健康风险相对较小，除非以前有病在身。商务旅行和游客在访问大城市和旅行中心的时候，住在高级饭店，就属于这类情况。相反，在较差的食宿和卫生条件、没有医疗服务和干净用水的目的地，旅行者的健康风险就增加了。例如，紧急救援和援助机构的人员以及到偏远地区冒险的游客属于这种情况，在此情况下必须非常小心预防疾病。

旅行时间长短和旅行者的行为及生活方式是推断其是否会接触传染源的重要依据，同时也对是否需要接种某些疫苗或抗疟疾治疗的决定产生影响。旅行时间长短还可能预测旅行者能否适应温度和湿度的巨大变化，或者长期的空气污染。

访问的目的与健康风险是密切相关的。到一个城市进行商务旅行住在高级饭店和（或）会议中心里，或者参加一个组织良好的胜地旅行，遇到的风险就比到偏远农村地区工作或消遣小得多。不过，行为方式也很重要，例如，在疟疾流行地区，旅行者没采取预防措施就在夜间到室外活动，会导致感染疟疾。在许多偏远地区，会遇到昆虫、啮齿类或其他动物、感染源、被污染的食物和水，加上缺少医疗设施，这样的旅行特别冒险。

旅行之前医学咨询

如果旅行者打算访问一个发展中国家，在旅行之前应该咨询旅行诊所或者执业医师。最好在出行前 4~6 周进行咨询，特别是需要注射疫苗的时候。不过，即使在最后时刻，甚至是最后一天做医学咨询也有益无害。通过咨询可以决定是否需要接种疫苗和（或）抗疟疾治疗，或者旅行需要的其他医疗用品。准备一个常用药药箱，可以根据个人需要有所增加。

到发展中国家旅行或者长期到偏远地区旅行，建议行前进行口腔检查，这一点对患有慢性或复发性牙病的人群尤为重要。

有关旅行健康风险的评估

医学顾问对旅行者患病的可能性及其严重程度进行风险评估，据此提出他们的建议，包括注射疫苗和其他医疗措施。风险评估的主要因素是目的地、时间长短、访问目的以及食宿条件和旅行者健康状况。

评估每种疾病的时候，还要考虑到：

- 预防的有效性，可能出现的副作用和乘客舒适性；
- 有关公共卫生方面的风险（例如：传染给别人的风险）。

详细询问乘客，收集所需评估风险的信息。使用调查表或者议定书，以保证获得所有有关信息。因为注射疫苗通常由不同中心负责，乘客应该提供注射疫苗的个人记录（患者存根）。有现成的问卷式清单，可以复印使用。

备用药箱及卫生用品

应该携带旅行所需的足够的医疗卫生用品。

到所有可能出现健康风险的地方，都应该携带急救药箱，特别是那些发展中国家和（或）不能保证提供特殊医疗的地方。药箱应包括常见病基本药物、急救物品和不同乘客所需要的特殊医疗用品。

某些处方药需要有医生签名的证明，以证明明确属于旅行者个人使用，有些国家甚至还要求国家卫生管理部门的证明。

所有药品放在手提行李中，减少旅途丢失的危险。另备一份放在寄存行李中是防止丢失或被盗。

除非在目的地保证供应，否则应带足够的梳洗用品，包括牙科保健品，隐形眼镜等眼科保健品，护肤用品及个人卫生用品。

药箱内容

急救物品：

- 胶布
- 伤口杀菌清洗剂
- 绷带
- 润眼滴液
- 驱虫剂
- 虫咬治疗药
- 鼻塞滴剂
- 口服盐水
- 剪刀和安全别针
- 简单止痛药（例如对乙酰氨基酚）
- 消毒包
- 医用温度计

根据目的地和个人需要选用的其他物品，例如：

- 止泻药
- 抗真菌药粉
- 抗疟疾药
- 安全套
- 原有疾患的治疗药物
- 镇静剂
- 消毒注射器和针头
- 水净化剂
- 根据目的地和时间长短，其他需要提前准备的物品

已有医疗状况和特殊要求的旅行者

对特定人群来说，旅行健康风险会更大一些，包括婴幼儿、

孕妇、老年人、残疾人和那些患有疾病的人，上述这些旅行者需要进行医疗咨询和特别关照，应该详细告诉他们旅行目的地所能提供的医疗服务。

年龄

婴幼儿在注射疫苗和抗疟疾方面需要特别关照（见第 6 和第 7 章）。他们对紫外线特别敏感，当饮水不当或者腹泻失水时比成年人更容易引起脱水。幼儿脱水几小时内就会出现危险。机舱气压变化可能引起婴儿不适，小于 7 天的婴儿严禁乘坐飞机。婴幼儿对高度的突然变化更加敏感。他们也更易感染许多传染性疾病。

高龄人群如果健康良好，没有必要禁止旅行。老年人在计划长距离旅行之前，应该进行医疗咨询。

怀孕

如果怀孕无异常，并且孕妇健康状况良好，除非临近分娩，通常不禁止孕妇旅行。航空公司对晚期、围产孕妇有一些强制措施（见第二章）。

一些限制怀孕期间注射疫苗的相关内容见第六章。

如果孕妇感染疟疾会产生严重并发症，怀孕期间尽可能避免到疟疾地区旅行。怀孕期间使用抗疟疾药物的相关建议见第七章。

怀孕期间使用任何药物必须遵照医嘱。

怀孕期间最好不到高海拔地区（见第三章）或者偏远地区旅行。

残疾

如果健康状况良好，身体残疾通常不是旅行禁忌证。航空公司对需要陪伴的残疾旅行者情况有规定（见第二章），应该在行前了解有关信息。

先前患有的疾病

患有慢性疾病的人群应该在旅行前寻求医疗咨询。旅行期间可能增加健康危险的情况包括：

- 心血管疾病
- 慢性肝炎
- 慢性炎症性肠道疾病
- 需要肾透析的慢性肾脏疾病
- 慢性呼吸疾病
- 糖尿病
- 癫痫
- 药物治疗或 HIV 感染引起的抑制免疫反应
- 原有的血栓栓塞疾病
- 严重贫血
- 严重精神错乱
- 需要时常进行医学处理的慢性疾病

患有慢性病的旅行者都应该在手提行李中备有旅途和整个旅程的全部所需药品。应该把他们的医生姓名与联系方式和旅行证件放在一起，同时放在一起的还有健康和治疗状况，用药细节（包括商品名）和处方剂量，还应该携带医生开具的所需药物和医疗物品（例如注射器）的证明信，以备海关可能询问。

旅行者保险

国际旅行者应该意识到国外的医疗服务通常由私人医疗设施提供，并且昂贵。有些地区还没有高质量的医疗服务，万一出现意外或疾病，旅行者可能需要转运。如果在国外出现死亡，尸体转运非常昂贵并且难以安排。应该奉劝旅行者：①寻找居住国和旅行国之间可能签署的互惠医疗协议的信息；②到高危地区和医

疗费昂贵或者没有医疗服务的地区时，加入特别旅行医疗保险。该医疗保险应该包括行程改变，健康引起的紧急转运、住院、疾病或意外的医疗服务以及万一出现的尸体转运。

旅游代理商和包价旅游承办商一般都提供旅行医疗保险的信息。应该指出的是，现在有些国家将足够的医疗保险证明作为入境的一个条件。旅行者应该了解寻求帮助和得到退还的程序。应该把一份保险单副本和联系方式与其他旅行证件一起放在手提行李中。

旅行行业专业人员的作用

包价旅游承办商、旅游代理商、航空和海运公司对保护旅行者健康都有重要责任。旅行者在出国访问和旅途中尽量不出问题是旅行产业的利益所在。临行前与旅行者接触，向他们提供所访问国家的信息及其忠告，这是难得的机会。旅游代理商和包价旅游承办商应该向旅行者提供如下关于健康方面的指导意见：

- 计划到高危地区特别是发展中国家旅行的旅客，建议他们尽快到旅行诊所进行咨询，最好在行前 4~6 周内完成。

- 对最后时刻参加旅行的旅客，建议他们应该到旅行诊所，甚至临行前的最后一天也要去。

- 如果目的地对人身安全有可能存在危险，应该提醒旅行者，并建议做出适当防范。

- 鼓励旅行者加入全面的旅行健康保险，并且提供有关保险条款。

- 特别是在旅行社或公司安排保险的情况下，告诉旅客得到帮助和赔付的程序。

- 提供如下信息：

- 强制使用黄热病疫苗
- 旅行目的地需要防范疟疾
- 旅行目的地存在的其他重要健康危害

— 旅行目的地有没有高质量的医疗设施

旅行者的责任

虽然可以从医疗和旅行人员那里得到大量的信息和忠告，帮助旅行者在海外预防出现健康问题，但是必须承认的是他们自己要对旅途和返程的健康负责。以下是旅行者应承担的责任：

- 决定是否旅行
- 了解并承受其中的风险
- 适时寻求健康咨询，建议在出发前 4~6 周内
- 遵照使用推荐的疫苗以及其他处方药和卫生措施
- 行前认真计划
- 携带一个药箱并了解其使用方法
- 参加合适的保险
- 旅行之前、期间和之后的健康预防措施
- 负责取得随身携带的药品和注射器等的医生证明
- 负责同行儿童的卫生和健康
- 避免旅行和随后的传染病传播的预防措施
- 回程后详细汇报所有疾患，包括所有近期的旅行
- 尊重所访问的国家和人民

本章的后面有旅行者使用的样式清单，包括出行之前需要采取的措施和步骤。

旅行之后的医学检查

返程后如果出现以下情况，应该建议旅行者进行医学检查：

- 患有慢性疾病，例如心血管疾病、糖尿病、慢性呼吸道疾病；
- 回家之后几个星期一直不适，特别是出现发热、持续腹泻、呕吐、黄疸、泌尿疾病、皮肤病或者生殖器官疾病；