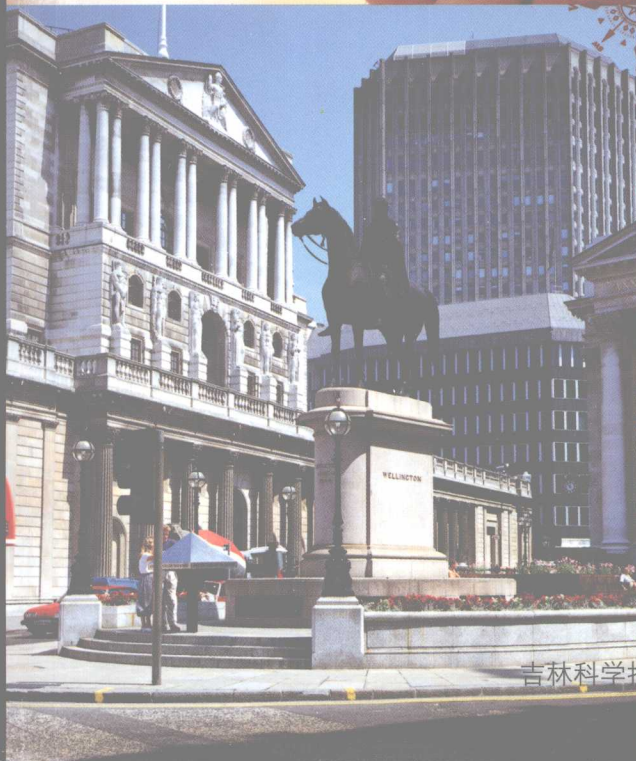




凡外出旅游，必备本书！

旅游保健自助手册

洪子尧 著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

旅游保健自助手册/洪子尧著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5384-3948-9

I. 旅… II. 洪… III. 旅游保健-基本知识 IV. R128

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第132312号

中文简体字版2008由吉林科学技术出版社出版发行

本书经华成图书出版股份有限公司授予中文简体字版出版

权, 同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本

非经书面同意, 不得以任何形式任意重排、转载

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1862

旅游保健自助手册

著	洪子尧
责任编辑	端金香
技术插图	于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 李壮壮 王艳华 李 雷 王 平 林 敏 梁 晶 陈永春 邹本江
封面设计	名晓设计 孙明晓
出版发行	吉林科学技术出版社
印 刷	长春新华印刷有限公司
版 次	2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷
规 格	720×990毫米 16开本
字 数	200千字
印 张	11
书 号	ISBN 978-7-5384-3948-9
定 价	29.90元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题, 可寄本社调换

社 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话	0431-85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817
邮购部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85635186 / 85674016
传 真	0431-85635185
网 址	http://www.jlstp.com
邮 箱	djx2142003@yahoo.com.cn



旅游保健 自助手册

洪子尧 著

吉林科学技术出版社

健康出游，平安归来！

旅游中发生身体不适，是每个人都不想遇到的。但在国际旅游中，仍不时会传出有游客因病需要寻找医生治疗，甚至严重到必须放弃旅程，紧急转送到其他地方接收急诊医疗。旅游中致命的因素有心血管疾病、意外伤害、呼吸系统疾病、急性传染病等等。为保持旅游的健康、愉快，一些在旅游中常遇到的急性传染疾病、不适病状，如果能在事先做好适当的准备和预防，很多突发的情况都是可以避免的。本书作者是一名急诊科医生，爱好旅游，对于旅程中自救、救人的经验丰富。于是，便把自己多年来的实战经验写成书，提供读者旅游保健的相关参考。

书中除了介绍许多出游前很少注意的免疫预防外，还针对登革热、旅游腹泻、疟疾、时差症、眩晕症（晕机、晕船、晕车），及肺动脉栓塞症等情形，该如何事先预防或药物控制，都有详细的说明。书中也对各种旅游常遇到的意外或病症之简易急救有精辟的解说。另外，行前不可缺少的就是自备简单的非处方药，如退热药、制酸剂、抗过敏用的抗组织胺、止泻药、止咳药、伤风感冒药等等，携带这些药物有备无患。

最后，对于年迈或患有慢性疾病的人，在出国旅游前的数周，记得去医院检查，看看身体是否可以承受。祝大家健康出游，平安归来。

新光吴火狮纪念医院 急诊医学科主任



前言



健康旅行，勇闯天涯！

本书部分内容参考世界卫生组织、台湾省疾病管理局的资料，以及实证医学文献的研究报告，希望能带给大家更具权威、实用的旅行保健知识。希望帮助那些对旅行充满热情的朋友，能够自由地在远方旅行。

继上一本书《四个医生的南美魔幻冒险》后，我依然相信，我们旅行远方的梦想会比别人远大。对这个广大世界审视的眼光，会随着天南海北的远征地图而看得更深、更远。感谢驻帛琉农技团的吴振伟学长、驻圣多美的Tacoman学长及cocomo、驻马拉维的大师兄、硕士、瑞芳。谨以此书，献给所有支持我的朋友。

洪子尧



目录

CONTENTS

2 | 健康出游，平安归来！

3 | 健康旅行，勇闯天涯！

6 PART 1 旅游保健超完美

8 | 超实用保健知识

8 | 基本功——疫苗金钟罩

14 | 旅行医药箱

17 | 交通工具上的疑难杂症

21 | 脚踏车与“性”福人生

24 | 勇闯天涯的侠女

28 | 超常见旅游症状

28 | 晕车或晕船

32 | 防晒达人夏日秘诀大公开

36 | 旅游时的眼睛护理

39 | 失眠

45 | 腹泻

51 | 旅游时感冒怎么办

54 | 抽筋怎么办

56 | 皮肤感染症

58 | 外伤

61 | 肝炎

64 | 性生活

70 | 超讨厌恐怖病原

70 | 疟疾

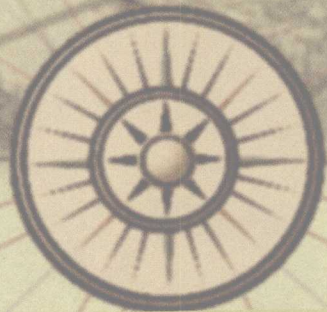
74 | 不可爱的动物家族

79 | 利什曼病

82 | 登革热

84 | 禽流感

86 | 血吸虫病



- 88 | 超方便旅游资讯
- 88 | 关于旅游保险
- 93 | 旅游安全的秘诀
- 96 | 完全防虫手册
- 99 | 救命的备忘录
- 101 | 最后的检视
- 102 | 超有效自然灾害自救
- 102 | 地震
- 104 | 火灾

106 PART 2 五大洲保健全攻略

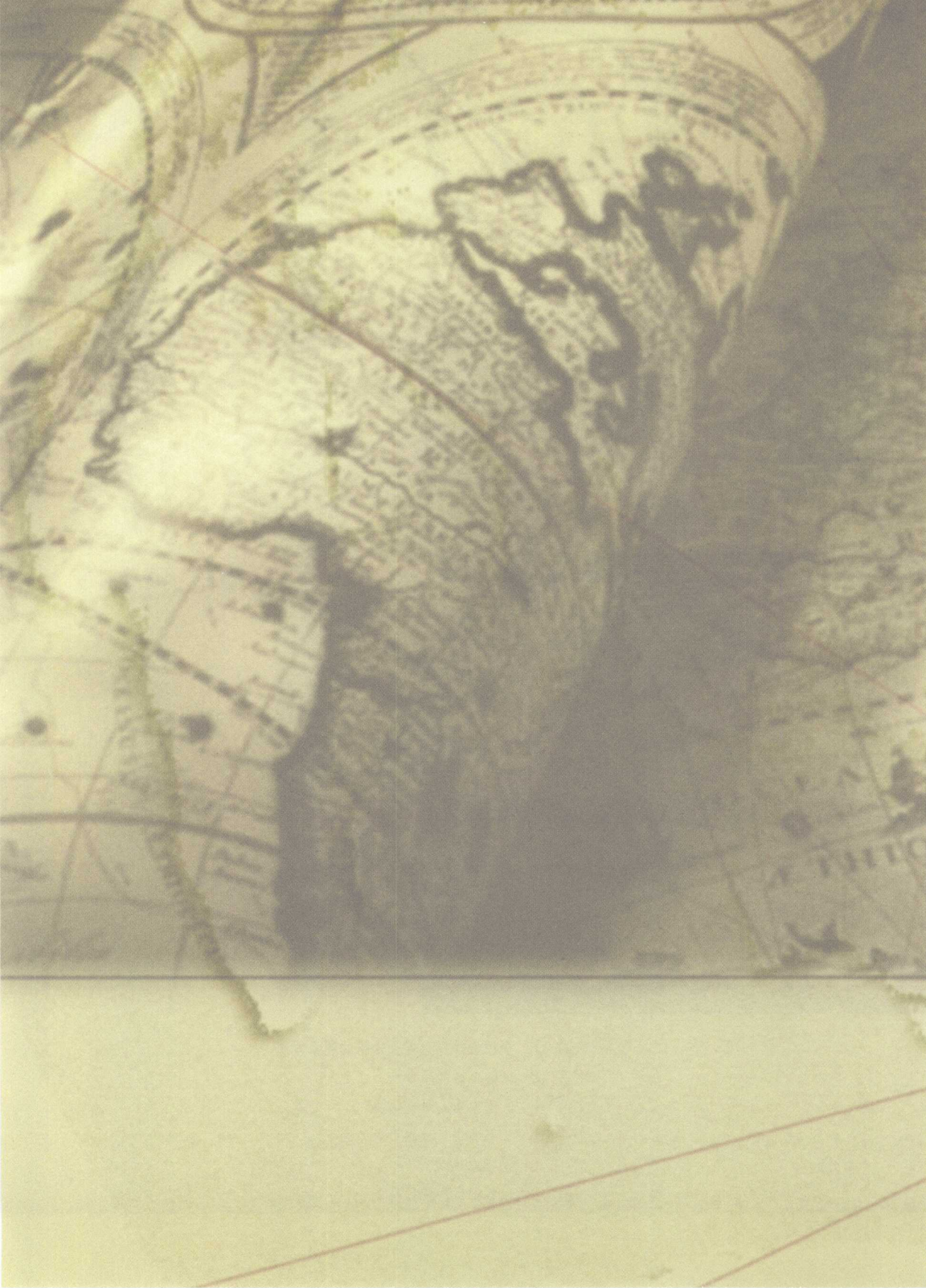
- 108 | 大洋洲，海天一线的国度
- 112 | 亚洲，百年一瞬的浮世绘影
- 116 | 非洲，祖灵萦绕的人类故居
- 122 | 中东，安拉佑祷的中土世界
- 126 | 中南美洲，勇者眼中的新大陆
- 130 | 欧洲，文艺复兴的小步圆舞曲

134 PART 3 极地旅游保健

- 136 | 完全御寒体，极地系列之冷元素
- 140 | 中暑，极地系列之火元素
- 142 | 潜水员病，当身体变成苏打“气”水
- 146 | 高山症，巅峰的修业

150 APPENDIX 附录

- 150 | 中国驻世界各国大使馆的联系方式
- 153 | 国际电话区域查询
- 158 | 各国电压及所需插头
- 159 | 世界各国（地区）时差表
- 161 | 手指看病卡
- 166 | 世界国家和地区简表



PART 1

旅游保健超完美



基本功——疫苗金钟罩

由于经济水平提高和交通工具的发达，很多人在节假日临近之际，都会选择出国旅游，在大家忙着报团、办护照签证时，需要提醒出境旅游者，与在国内旅游不同，出国旅游前别忘了先接种疫苗，这是出国旅游前要做的基本功。

浙江检验检疫局具体提醒：旅行者无论做短暂旅游或是长期逗留，大家都应在出发前两周，到当地卫生保健中心咨询，接种疫苗，并准备好必备药物。据研究报告指出，因为旅游而造成的疾病中，至少有6%是可以透过接种适当的疫苗来加以避免的。出国之前我们应该如何建立起严密的防护网呢？

基本疫苗

对于有些成年人来说，有些疫苗可能是先前没施打过的，如在台湾地区，麻疹疫苗是在1978年才开始接种，乙肝疫苗是1986年全面施打，水痘是2004年……所以究竟该接种哪些疫苗？首先要拿出身份证看看你的出生年份，对照施打疫苗的进程，了解自己接种的情况。

不是所有的病都有疫苗可以防治，但是那些可以依靠疫苗有效免疫的疾病，往往在发展较落后的国家流行率都比较高。有哪些疫苗在出国前应该要确定完成施打呢？（即使曾经接种过，仍需注意许多疫苗的有效期限）

- * 破伤风（有效时间10年一剂）
- * 甲型肝炎（前往发展中国家最有效的疫苗）
- * 乙型肝炎（可以终身免疫）
- * 水痘（若未曾得过或仅施打过一次）
- * 德国麻疹（施打后3个月内不宜怀孕）

- ①妥善的预防接种可以避免不必要的危险。
- ②完整的预防接种是外出旅游的基本功。
- ③预防接种，建立严密的防护网。



认识疾病

✚ 破伤风

- ✚ 症状：疼痛的肌肉收缩、呼吸衰竭。
- ✚ 传染途径：生锈或肮脏的东西穿刺切割造成的外伤。
- ✚ 建议接种：是。
- ✚ 有效期限：10年。
- ✚ 注意事项：
 - 最好5年内有施打过。
 - 其他可能有追加过的情况（需十分确定而且在有效期10年以内）：车祸受伤、切割穿刺伤等有明显外伤就诊者（开刀手术不会施打破伤风）。

✚ 甲型肝炎

- ✚ 症状：黄疸（皮肤、眼睛蜡黄）、发热、疲倦、厌食、肝衰竭、小便深褐色。
- ✚ 传染途径：粪一口传播。不洁的饮食，在流行地区的饭店也可能发生。
- ✚ 建议接种：是。
- ✚ 终身免疫：否。
- ✚ 注意事项：
 - 有肝疾者均强烈建议施打甲型肝炎疫苗，以避免急性肝炎。
 - 甲型肝炎是到发展中国家旅行最应施打的疫苗之一。

✚ 乙型肝炎

- ✚ 症状：黄疸（皮肤、眼睛蜡黄）、发热、疲倦、厌食、肝衰竭、小便深褐色。
- ✚ 传染途径：体液传染（打针、共享牙刷或刮胡刀、穿耳洞、刺青、输血、性交）。





✱ 建议接种：是。

✱ 终身免疫：是。

✱ 注意事项：

要确认自身乙型肝炎的情况，建议到肠胃科或家医科抽血检查，已带菌或已产生抗体者均无需施打疫苗。只有从未感染过乙型肝炎及施打过仍未产生抗体者需要施打，已带菌者需定期追踪肝脏情况。

慢性带菌者会增加患肝癌的机会。

✱ 水痘

✱ 症状：发热、全身发痒、皮肤出现水泡状疹。

✱ 传染途径：咳嗽飞沫接触传染。

✱ 建议接种：是（尚未得过或未接种过者）。

✱ 终身免疫：是。

✱ 注意事项：艾滋病带菌者不适合接种水痘疫苗。

✱ 麻疹、腮腺炎、德国麻疹（三合一疫苗）

✱ 传染途径：咳嗽飞沫接触传染。

✱ 建议接种：尚未得过或未接种过者，施打3个月后可能怀孕的妇女，已怀孕者不可施打。

✱ 终身免疫：是。





流行性感冒

✱ 症状：感冒、咳嗽、发热。

✱ 终身免疫：否。

✱ 建议接种：容易感冒或免疫力较低的老人。

✱ 注意事项：

■ 流感病毒有许多种不同病株，过去大流行期间曾造成大量死亡案例，因此每年由世界卫生组织选定几种最可能暴发流行的种类，制成该年度的疫苗。

■ 施打后虽然降低得到流行性感冒的机会，但是仍然可能感染到流行性感冒或是其他病毒（不要以为打了流感疫苗就一定不会得到感冒）。

基本疫苗一览表

疫苗	地点	效力	注意事项（☆1）
破伤风	地区医院及教学医院、 急诊	10年	最好5年内接种过
甲型肝炎	疫苗接种特约诊所、地 区医院及教学医院	10年	打两剂，两剂间标准间隔是半年，最短间隔至少要两周（90%的人可产生足够免疫力）
乙型肝炎	疫苗接种特约诊所、地 区医院及教学医院	终身	施打3剂。依照常规施打，5%~10%的人仍可能无法产生抗体，建议先抽血检查乙肝抗原抗体状态，完整施打需6个月的时间
水痘	疫苗接种特约诊所、地 区医院及教学医院	终身	水痘在成人感染症状通常较严重，强烈建议未得过者施打，若未曾得过仅常规疫苗接种者，建议追加1剂（最新研究常规疫苗保护期限可能不到10年）
麻疹、腮腺炎、 德国麻疹	疫苗接种特约诊所、地 区医院及教学医院	终身	女性接种后3个月内不宜怀孕（☆2） 德国麻疹在怀孕的前3个月内，是威胁小宝宝生命安全的重要杀手
流行性感冒	疫苗接种特约诊所、地 区医院及教学医院	1年	每年度制剂剂均不同 对鸡蛋有严重过敏者不宜施打（☆3）

☆1：接种完疫苗后的注意事项，打完针最好在医院观察30分钟，预防过敏发生。接种完多喝水、多休息，若数日高热不退、严重倦怠不适，或症状越来越严重仍需回诊。其他活动如洗澡、日常活动均可照常。

☆2：经研究证实，怀孕妇女不应施打的疫苗有麻疹、腮腺炎、德国麻疹、水痘。至于其他疫苗，孕妇施打是否有害，则尚未有定论。不适合疫苗接种的情况：最近有急性严重的感染、发高热、免疫力不全、施打过该疫苗曾严重过敏者。至于不严重的感冒、腹泻、流鼻涕或轻微发热均不在此限。

☆3：对蛋过敏者是指发生呼吸急促、昏厥、休克。如果只起红疹、皮肤瘙痒外，无严重症状者不在此限。



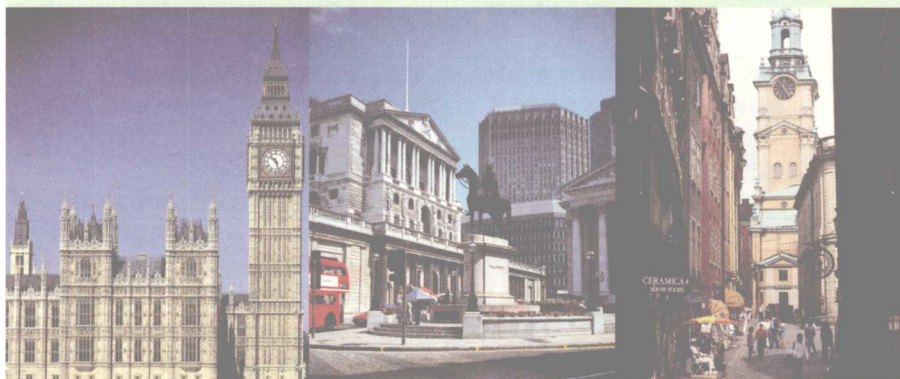
追加疫苗

需至国际预防接种地点施打，一般的医院没有疫苗存货。追加疫苗有黄热病（Yellow fever）、霍乱（Cholera）、脑脊髓膜炎（Meningococcal meningitis）。

常规接种

疫苗	效力	不可接种的情况	接种证明要求
黄热病	10年	孕妇	相关流行地区及接种证明要求，请参阅本书第二章
霍乱	6个月	正在高热	
脑脊髓膜炎	3年	免疫不全者（如艾滋带原） 对蛋过敏或施打过曾严重过敏者（☆1）	

☆1：对蛋过敏者是指发生呼吸急促、昏厥、休克。如果只起红疹、皮肤痒外，无严重症状者不在此限。



✿ 注意事项

疫苗	不良反应	注意事项
黄热病	注射处酸痛	需于出国10天前接种 避免与霍乱疫苗同时接种，需间隔3周
霍乱		需于出国两周前施打完两剂，两剂间隔需1周 霍乱疫苗不良反应较大，施打后仅50%有效，因此目前世界各国已不再要求查验霍乱接种。主要仍以不喝肮脏的水、饮食均煮沸或饮用矿泉水来预防为主 需与黄热病疫苗间隔3星期 不建议常规注射
脑脊髓膜炎	肌肉酸痛、发热	需于出国7天前接种 老年人施打时需谨慎，有接种后反而得到脑脊髓膜炎的案例 若同时要接种水痘或麻疹+腮腺炎+德国麻疹三合一疫苗时，需同时接种，若无法同时就需间隔到4周后再行施打

✿ 出国前接种疫苗的适当时机

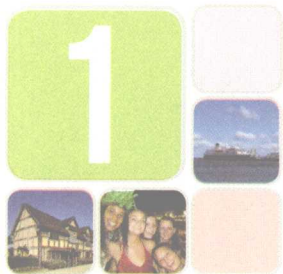
若目的地是卫生条件相对落后的国家，建议6个月前就先行去医院了解自己的免疫状况，选择需特别加强的疫苗接种。不然最少于1个月前进行施打相关的疫苗，因为可能遇到生病不适合接种疫苗，或是在施打两种疫苗需间隔一段时间。因此若计划长时间旅行，建议6个月内即开始了解需施打哪些疫苗最为保险。

✿ 1个月内即将出国者，建议施打的疫苗

破伤风、甲型肝炎、水痘（若仅接种过疫苗，本身没发病过）、麻疹/腮腺炎/德国麻疹（适用3个月后可能怀孕之女性，需注意施打后3个月内不宜怀孕，所以最好在旅行前3个月施打完成，避免人在梦幻异地不小心太罗曼蒂克而擦枪走火）、脑脊髓膜炎及黄热病疫苗（经过或目的地为疫区者）。

✿ 出国前6个月，施打的完整疫苗

除上面所述外，建议于医疗院所确认乙型肝炎带菌及免疫力状态后，再决定是否施打。



旅行医药箱

旅行时间较长或出国旅行时,可备止痛退热药、感冒药、止泻药、晕车药、防暑药、消炎药、抗过敏药、止血药、风油精、碘酒、创可贴、纱布等。有特殊疾病的应随身携带有针对性的急救药品或常服用的药品,如硝酸甘油及速效救心丸等。一个基本的旅行医药箱是所有出国旅游的人需要必备的,在医疗资源因为语言和环境不熟悉的情况下,旅行医药箱可以帮助您处理较轻微的健康问题。

注意事项

用药建议适合对象为:无特殊疾病的健康成年人、过去不曾对下文所列的药物产生不良的过敏反应、本身无严重心肺或肝肾的问题,服用后若有不适需立即停止。服用时务必注意使用的剂量、时间和次数是否正确、是否适合自身服用、要注意有哪些不良反应等等,过量使用可能会造成中毒。

配合服药时最好的饮料就是白开水,许多药物的药性都会受到牛奶、咖啡、果汁、酒精的影响。服药的同时要摄取足够的水分,每天至少2升以上的水分,除了可以降低药物的不适外,也可以保护重要的肾脏功能。

由于每个人的体质不同,相关的使用细节仍需事前咨询医师或药师,最好在出国前都有使用相关药物的经验,以免在国外发生难以处理的过敏反应。在此孕妇和哺乳的妇女不为建议的对象,因为每种药物在怀孕各个时期,建议的情况与危险性不尽相同,如需使用务必请教妇产科相关医师,保护自己也保护胎儿。





适用范围

自备药物可用在发生轻微症状或就医不便的地方，使旅行的兴致不会大打折扣。大致上分为感冒药、肠胃药、止晕剂、安眠药、抗生素、外用药及个人长期服用的慢性病药物。（本书以常备、常用药为主，长期服用的慢性病药物不在此讨论）

- * 感冒药。
- * 抗生素。
- * 肠胃药。
- * 特殊用药（如：高山症用药、疟疾药物等）。
- * 止晕剂。
- * 女性用品（如：卫生棉条目的地越落后，越需准备充足）。
- * 私人物品。避孕套、女用阴道隔膜、避孕药、事后避孕药等等。
- * 外用药
 - 运动酸痛：贴布、喷剂。
 - 伤口处理：OK绷、优碘、纱布、胶带、棉棒等。
 - 烫伤、晒伤：护唇膏、防晒乳、芦荟汁。
 - 防虫药膏：干、湿纸巾、眼睛用药、治疗虫咬的万用药膏。

* 个人慢性用药

最好准备一份慢性病的英文简述报告，让国外处理的医师可以尽快了解情况。患有高血压、糖尿病、气喘或是其他长期服用药物的旅人，可以凭机票复印件要求多拿一段时间的药量（依照出国时间），以避免出国在外的不便。让同行的朋友或家人随时知道药物放置的地方，设定发生紧急状况时的处理方式。

