

生活百科系列③
旅遊健康指南

隨身 小護士



原著 / Thomas P. Sakmar, M.D.
Pierce Gardner, M.D.
Gene N. Peterson, M.D.
譯者 / 夏韻芬 主編 / 李 穎



R161
127

旅遊健康指南

隨身小護士

原著 / Thomas P. Sakmar, M.D.
Pierce Gardner, M.D.
Gene N. Peterson, M.D.
夏韻芬譯 / 李穎主編

HEALTH GUIDE

*for international
travelers*

Thomas P. Sakmar, M.D.
Pierce Gardner, M.D.
Gene N. Peterson, M.D.



PASSPORT BOOKS

大書坊

生活百科系列③

旅遊健康指南

隨身小護士

原 著 / Thomas P. Sakmar, M. D. / Pierce Gardner, M. D.
Gene N. Peterson, M. D.

譯 者 / 夏韻芬

主 編 / 李穎

發行人 / 林良蔚

出版者 / 大得書坊出版行銷顧問有限公司

台北市興隆路二段220巷53弄6號

電 話 / (02)9350238 • 9351924

版權代理 / 博達著作權代理公司

總 經 銷 / 錦德圖書事業有限公司

台北縣板橋市中山路二段291之10號7樓之3

電 話 / (02)9566521 傳真 / (02)9566503

印 刷 廠 / 泰安印刷事業股份有限公司

參考價格 / 130元

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第5119號

版權所有・翻印必究

中華民國八十一年十二月出版

ISBN 957-711-005-3

HEALTH GUIDE for international travelers
Originally published by NTC Publishing Group.

©1989 by NTC Publishing Group

Chinese Translation Copyrights

©1991 by IDFU Press Co., Taiwan, R.O.C.

Published by arrangement through

Bardon Far Eastern Agency, Ltd.

All Rights Reserved.



前 言

如果這本手冊會引起你的注意，大概是因爲你在準備到海外旅遊前已事先設想了各種可能發生的狀況。無論是商務旅行或是純粹的觀光旅遊，誰都不願被一場突發的疾病、蚊蟲咬傷、瘧疾、或是較嚴重的肝炎……等掃興的事兒破壞美好的旅程。但在海外旅遊時卻極有可能碰到在牙疼時找不到適當的止痛藥，因腹瀉而被迫留在旅館內，或是被熱帶陽光曬傷卻缺乏乳液敷用的倒霉情況，這些都是破壞旅遊氣氛的大敵；如果能夠避免，才可能無憂無慮地盡情徜徉於國外溫和的陽光下，或是駕船到外海遨遊一番，一享人生之樂；所以建議您在從事海外旅遊前最好先縝密規劃防範意外的方法，才能會有趟盡興的海外之旅。

三十年前，大部份的人因經濟狀況並不理



想而視海外旅遊為遙不可及的夢想，基於此，很少有人報導與旅遊相關的疾病知識，但反觀今日，因飛機的速度增快，各個階層人士對海外探險的興趣日益濃厚，旅遊人口因此逐年激增，每年約有八分之一以上的國人有海外之旅，他們都極關心可能破壞遊興的狀況發生，也想知道該怎麼辦。

為此，這本手冊中我們將提出旅遊人士需要的健康須知，我們認為1)大部份與旅遊相關的健康問題都可事先預防，或是可用簡易的方法治療處理；2)大部份從事國際旅遊的人士都只有極少的海外旅遊保健知識而已；3)旅行社和其它媒體無法提供充足的健康資訊；4)多數的旅遊人士在施以簡短的訓練後，都能自行處理旅遊相關疾病。

本書依照旅遊保健相關事項之先後順序編輯，第一部份首先討論行前的準備，包括免疫措施和準備適合隨身攜帶的醫藥工具等，其中有一小段文章是關於有小孩的家庭的旅遊須知。第二部份是擬出旅遊者需注意的事項和保



健小秘方，也寫出遇到一般簡易醫療問題時該如何自我處理的方法。第三部份則涵蓋旅遊者返鄉時該注意的健康考量；最後一部份（附錄）則提供要求免疫證明的國家名錄和可能發生的疾病情況，並且列出海外旅遊人士在遭遇緊急狀況時，可以尋求諮詢的海外辦事處的電話和地址。在藥物治療方面，我們只列出主要的用法及平常會發生的副作用，另外也盡量挑選酒精含量低、在自己服用時較不會產生問題的藥品。至於這些藥品的商標或品牌名稱僅用於辨識而已，並無特殊的用意。讀者們必須注意，沒有任何一項藥物完全沒有不良副作用，故在選擇我們提供的用藥建議前，要知道可能發生的副作用，請格外小心謹慎。

無論你是個喜歡背著背包闖天涯的人，或是繞著地球跑的業務主管，抑是初次從事海外旅遊的生手，或者是海外旅遊的老兵，本書都將是你永恒的伴侶。因為我們的目標方針是設在提供有用的資訊給從事國際旅遊的人士，以期能減低健康上的風險。



目錄

前言

第一篇 行前準備.....1

身體和牙齒健康狀況評估.....3

免疫證明.....6

某些特定國家會需要的免疫證明.....7

天花.....8

霍亂.....8

黃熱病.....9

已開發國家人民需接種的疫苗.....11

破傷風.....11

白喉症.....11

小兒麻痺症.....12

麻疹.....14

腮腺炎.....15

德國麻疹.....16

流行性感冒.....16

肺部球菌感染.....17



前往食物或用水不潔地區旅遊者	
需注射的疫苗	17
傷寒	17
肝炎	18
前往偏遠地區旅遊者需注射的疫苗	19
狂犬病	20
斑疹傷寒	21
鼠疫（黑死病）	22
腦膜炎球菌感染	22
肺結核	23
瘧疾防治	25
腹瀉防治	29
與孩童同遊時的注意事項	32
懷孕旅遊時的注意事項	35
行動不便旅客需注意事項	37
懼病旅客應注意事項	38
旅遊人士該準備的醫藥包	40
旅遊人士的用品清單	46



第二篇 旅途開始 47

旅遊常識 / 常用小秘方 / 該採取的

預防措施 49

飛行和時差 49

暈動症和暈船症 50

食物和飲水 53

游泳 55

護眼措施 56

曬傷和熱病 57

動物咬傷 60

植物過敏 61

凍傷 62

高緯度疾病（高山症） 64

旅遊相關疾病 68

概說 68

發燒 69

咬傷和螫傷 70

喉嚨痛 72

腹瀉 73



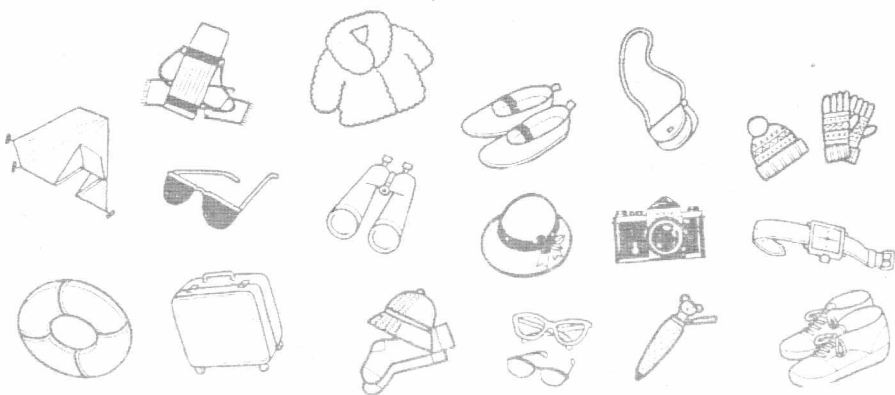
目錄

嘔吐	76
脱水	76
疼痛	77
黃疸	77
耳痛	78
皮膚病	79
尿道系統感染	81
陰道感染	82
性病	83
海外求醫注意事項	84
因病中途返國	87
如何支付醫藥費	88
第三篇 回國後的注意事項	91
回國後需注意事項	93
附錄	95
A. 免疫規定	97
B. 素有黃熱病的國別表	163



表格篇	165
表格說明	167
表A. 旅客需接種疫苗一覽表	170
表B. 接種疫苗時間表	171
表C. 旅遊者處方	172
表D. 醫藥包範本	174
表E. 旅客的核對清單	175
表F. 治療腹瀉的配方	176
作者簡介	177

第一篇 行前準備





檢查身體、牙齒的健康狀況

在長途旅行時一旦碰上了牙疼或身體上的小毛病，不但無端招來一場麻煩還破壞了高昂的旅遊興緻。所以在行前最好先做次身體檢查，除了做一般例行的檢查外，還得做些基本的測試，如結核菌素皮膚測試；……除此之外，也需特別注意細微末節的部份，如預防眼睛、耳朵和鼻子及喉嚨等的小毛病，因為這些平時不為人注意的毛病極可能在最不恰當的時機下突顯，影響整個旅遊計劃的進行。做行前健康檢查時也可以順便吃些流質食物，以便做心電圖或其他檢查，旅遊前的準備工作還包括以下數項：

- 1) 接受必要的免疫注射。
- 2) 準備適當的旅遊醫藥包。
- 3) 和家庭醫生或有經驗的旅遊者，討論如何預防和處理國際旅遊中常會碰到的疾病。

嚴格說來，牙痛並不是因旅遊而引起，但在海外旅遊時一次牙疼或有顆蛀牙隱隱做痛，都會造成旅遊者極大的困擾。假使你在出發前已有六個月以上沒看過牙



醫，最好先去做次徹底檢查，同時把蛀牙補好、也治好其它的病牙，最好檢查一下或重裝牙套。人們經常忽略對牙齒的照顧，常忘了定期做檢查牙齒的工作。通常在海外旅遊時發作的牙疾，都可以在行前健康檢查中加以防治。

旅遊人士應攜帶二份處方藥物。一份放在隨身攜帶的行李中，備份就和一般行李放在一塊兒以免失落無藥可用。除此之外，最好請醫生寫份備忘錄說明藥物的特殊用法，並列出藥品的俗名，記得隨身攜帶這份說明以免在非預期中的毛病突然發生時手足無措。雖然醫生開出的藥方在國外未必買得到，但多數藥物在世界各地都會有地方可以買到。另外，別忘了在前往海外旅遊時準備一副備用的眼鏡和假牙。

旅遊前詳細計劃是非常重要的，比如說在前往熱帶地區前必須花上六個星期的時間做次完整的疫苗接種計劃（詳見書後需接種疫苗的國別目錄表）；有的國家則要求出具免疫證明書後才會發給簽證。

目前在美國已出現專做旅遊諮詢和免疫證明業務的診所。事實上，許多專家呼籲建立次級醫事人員制度，以配合旅遊者的健康需要。果真如此，以後就可以向專



做海外旅遊健康諮詢業務的隨船或隨機醫生請教疑難雜症了。



免疫證明

現代醫學最大的成就在於有運用疫苗的能力，足以防治危害人類健康達數代之久的各種傳染病，例如小兒麻痺症，天花等。服用或接種疫苗可提高旅遊的安全性，許多國家還將免疫證明列為入境的必要文件；有些則依在該國停留天數的多寡，或將從事的旅遊型態及可能會碰到的衛生情況，而要求特殊的免疫證明，因此，雖然是前往相同的地區，有些人可能需要準備不同的免疫證明。關於這類的免疫規定可於表A查得，表後附有相當詳細的解說。在行前必須保留出充裕時間進行疫苗注射；對旅遊者而言疫苗接種的計劃是非常重要的；而充裕的時間才會使本身健康得到最大的保障，因為體內的免疫系統在接受疫苗注射後，需要一段時間才能產生抗體。我們在表B中列出簡略的疫苗注射時間表，接受疫苗注射後尚須登記在「國際免疫證明表」上才有效，這種表格可向衛生當局或家庭醫生索取。

一般而言，孕婦在接受行前預防注射時尤須特別小心，因為有些病毒會穿過胎盤，讓未出世的嬰兒受到感