



健康出游

JIANKANG CHUYOU

出国旅游必备医学常识



听过旅游医学、经济舱症候群、高山症、
动晕症等医学名词吗？

"出去走走"、"想去哪里"、"一路健康"、
"健康护照"四大单元中，提供出国必备医
学常识；

当地环境健康评估与疾病预防；

搭机及水上设施等交通工具的健康风险；

孩童、孕妇、经期中女性、年长者和慢性
病患者等照顾之道！

陈亮恭◎编著



科学出版社
www.sciencep.com

新健康大系

健康新视窗

健康出游

Travel & medicine

出国旅游必备医学常识

陈亮恭◎编著

科学出版社

北京

北京市版权局版权登记号:01-2003-5189 号

内 容 简 介

本书通过4个单元,介绍出国旅游的医学常识、当地环境、健康评估、疾病预防、搭机及水上设施交通工具的健康风险。特别是对儿童、孕妇、经期女性、年长者及慢性病患者的照顾等方面进行了详细介绍,是一本出国旅游必备的医学常识手册。

图书在版编目(CIP)数据

健康出游——出国旅游必备医学常识/陈亮恭 编著. —北京:科学出版社,2003.8

(健康新视窗)

ISBN 7-03-011947-9

I. 健… II. 陈… III. 旅游卫生—普及读物 IV. R128.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第067644号

责任编辑:李 夏 / 责任校对:柏连海

责任印制:刘士平 / 封面设计:东方上林

本书由台湾台视文化公司将中文简体字版版权授权给科学出版社在中国内地出版发行。

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

*

2003年10月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2003年10月第一次印刷 印张:8 1/2

印数:1—7 000 字数:138 000

定价:16.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换(科印))

因应崭新的旅游健康问题

迁徙与旅游乃是现代生活的重要元件,而其对人类健康的影响更是与时俱进。无论健康人还是患者,均可能为不同目的(宗教传道、商务差旅、渡假、求学,移民、乃至难民流亡)或远抑近,久暂不一地外出:足迹所履之处,使用的交通、迁移工具远非昔日所能比拟,所暴露的健康危害或潜在威胁(包括以前发生或再发生的疾病),亦常超乎想像。旅游医学(travel medicine),甚至迁徙者之健康(migrant health)于焉形成,且逐渐蔚为一横向的专科(horizontal ecialtcy),健康问题伴随人、物以及形象、意念的国际迁移,使此一专门领域照应的广度、纵深与重要性,远超越咨询、健康保护及个别患者之诊疗。所以,今日的健康事业专业人员,乃至一般大众,均应认识到“地球村”(global Village)的到临,意即我们需面对崭新的旅游健康问题,且应有所准备与响应。

吾友陈亮恭医生乃医界新秀,渠近年发表的医学专业文章质量均令人刮目相看。此次亮恭医生精心撰写的旅游医学书即将付梓,我有幸得先拜读,深为此书之涵盖广泛,文字之深入浅出,内容之实用所吸引,谨志弁言,既以为贺,并乐为推介。

前台北市立关渡医院院长

蔡世滋

· 3 · 推荐序

推广旅游医学的好时机

旅游是一件令人开心的事情,所以任何在旅游当中出现的身体不适都会让人觉得格外扫兴,所以这个部分的健康议题很难以一般医疗的眼光来看,必须格外着重于预防,而且更需要在做旅游计划时提前告知家庭医生以做相关规划,充足的事前规划才能够发挥最大的功效。陈医生在本书中所收集的资料相当来之不易,因为旅游医学在国际间也是到近两三年来才有专门的医学期刊(Journal of Travel Medicine)出版,陈医生收集了世界卫生组织的旅游建议、美国疾病管制局的资料,以及相关许许多多健康议题的医学论文整理而成《健康出游》这本书。陈医生还针对常见的族群如孕妇、儿童、老年人、高血压、糖尿病等等做了相关的旅游建议与提醒;在整本书之中,“航空旅行对人体生理状况的影响”最令人印象深刻,相信这个部分不仅能给民众提供健康的相关信息之外,其实对于医疗护理人员也是重要的参考资料。

《健康出游》的出版不仅仅是陈医生个人辛苦耕耘的成就,更是对民众健康护理有重大的意义,因为民众可以在阅读了本书之后妥善的规划旅游的行程,虽然根据过去的研究统计发现,旅游之中发生重大健康意外的机会不大,但是其他一些令人困扰的健康问题却时常发



生。本书是将家庭医学、社区医学与预防医学的健康护理理念做了一个完美的实践,相当值得推荐。

台北荣民总医院家医部主任医生

黄信彰

快乐出门,平安回家!

在我工作的医院里,时常遇到荣民患者计划返乡或是出国旅游,这些民众常在出发前到门诊开立相关预防性的用药,或是慢性病长期药物。有一天,一位 80 岁的退伍军人患者前来门诊要求开立诊断书好让他顺利返乡,这原本不是很大的问题,但是我在仔细询问之后便张口结舌、难以回答了。因为该名患者年龄偏高,所以航空公司要求该名旅客出具医疗院所评估其身体健康可搭乘国际班机的诊断书。

这可难倒我了——什么样的方式可以评估一位老人家是否适合搭机呢?

在这样的机缘之下,我开始接触相关的议题,经过广泛收集资料研究之后才发现,“旅游”对于健康潜藏的威胁着实不可小觑。

“旅游医学”是一门特殊的学问,现代的医学十分讲究医疗行为的经济效益,但是旅游医学却难以用单纯的经济效益来评估,因为旅游本该是一件愉快的事,大家都不希望在旅途中有健康上的困扰。以疫苗接种而言,除非到了疾病的高盛行区,一般的旅客在旅途之中感染相关传染病的概率实在不高;但是,为了旅途的安全,我们对于旅游相关疾病疫苗注射便无法单纯的以医疗的经济效益来考虑。

由于网际网络的蓬勃发展，我们现在可以轻易地获得世界各国流行性传染病疫情的资讯，在旅客出发前，临床医生便能够进一步的提供相关的健康建议。但是旅游相关的健康议题除了传染病之外，还有很多值得注意的，例如国际班机上的相对干燥、缺氧环境之下对健康的威胁，原本的慢性疾病在这样的环境下所遇到的照顾困难；此外，由于旅游目的地的时差因素，旅客原本长期使用的药物也必须随之调整。这些问题都是身为临床医生的我在接触旅游医学之前深感困惑，甚至连想都没想过。

一般人在规划旅游行程时，都不会忘记做行程规划或是提早与旅行社联络，但却不一定会记得在出发前征询医生的专业意见。所幸现在已有不少旅客会在出发前几天征询医生的意见，并开立相关的药物，还希望接种相关的疫苗以预防疾病，然而此时医生根本没有办法安排疫苗的接种，因为疫苗的接种可能需要不只一次的注射，且抗体的效力也要在注射后一段时间才逐渐出现。

企盼藉由《健康出游》一书的出版，带给您相关的健康信息，也希望您在规划难得假期的旅游计划时，能提前告知您的家庭医生并做相关的安排，因为除了“旅途愉快”之外，还要“一路平安”，这样才是真正的“快乐出门，平安回家”。

陈亮恭

CONTENTS

目/录

[推荐序]因应崭新的旅游健康问题

[推荐序]推广旅游医学的好时机

[自序]快乐出门,平安回家!

P A R T 1 出国必备旅游医学常识 001

出去走走

出国必备旅游医学常识

认识旅游医学

◎关于“旅游医学” / 004 ◎旅游医学门诊 / 012

◎出发前的健康评估 / 017

P A R T 2 想去那里 027

想去那里

当地环境扫描 & 预防疾病

亚洲

◎旅游东亚的注意事项 / 030

◎旅游东南亚的注意事项 / 035

◎旅游印度半岛的注意事项 / 038

◎旅游中东的注意事项 / 040

美洲

◎旅游北美洲的注意事项 / 044

◎旅游中美洲与加勒比海的注意事项 / 046◎旅游南美洲的注意事项 / 049

欧洲

©旅游西欧、北欧和南欧的注意事项 / 054©旅游东欧与前苏联的注意事项 / 057

大洋洲

◎旅游纽澳与太平洋小岛的注意事项 / 060

非洲

©旅游北非的注意事项 / 064◎ 旅游南非的注意事项 / 068

◎旅游东非的注意事项 / 070 ◎旅游西非的注意事项 / 073

◎ 旅游中非的注意事项 / 075[illegible]

一路健康

平安搭乘交通工具

飞机

© 机舱内环境对健康的影响 / 080◎ 游离辐射会致癌吗? / 089©航空旅行的健康风险 / 098

◎经济舱症候群 / 108

©飞机上的紧急健康事件 / 113

CONTENTS

水上设施

水上活动的安全 / 124

P A R T 4 135

健康护理

为人群健康把关

一般人群

◎ 儿童的健康护理 / 138

◎ 女性经期的健康护理 / 151

◎ 准妈妈的健康护理 / 156

◎ 准妈妈的飞行健康与安全 / 170

◎ 老年人的飞行护理 / 179

慢性病患者

◎ 心脏病患者的健康护理 / 186

◎ 高血压患者的健康护理 / 195

◎ 糖尿病患者的健康护理 / 199

◎ 慢性肺病患者的健康护理 / 207

旅途间的不适

◎ 时差 / 220

◎ 动晕症 / 234 ◎ 旅行者腹泻 / 242

◎ 旅游期间的泌尿问题 / 253

出去走走

出国必备旅游医学常识

ART

1



认识旅游医学



- 关于“旅游医学”
- 旅游医学门诊
- 出发前的健康评估

关于“旅游医学” *Travel & medicine*

“旅游医学”的发展随着国际旅游的兴盛而日渐受到重视，其实，旅游医学的起源相当早喔！早在公元前 1190 年，菲利士人（Philistines）与以色列人在争夺放有《摩西十诫》的“法柜（Ark of Covenant）”时便有记载：菲利士人在争战之际饱受不同地区不同传染病的折磨；公元前 430 年，雅典的鼠疫便借当时相当发达的航运传至埃及、衣索比亚等地，甚至危及到波斯帝国……，这都是旅游医学最早的一些实例。

旅游与医学的关系

交通便利加速疾病的传染

由于交通的便利，现代人从事国际旅行已经是非常平常的事，依照目前的航空交通的便利性来看，你可以在 36 小时之内抵达世界上任何一个国家，所以疾病的传播也变得更加容易；事实上，很多传染病的潜伏期都比 36 小时长。

美国疾病管制局也在 1994 年指出，国际旅客、难民与移民在疾病传播上日渐占有重要的角色。一些外来的

病原菌与特殊抗药性的菌种也着实困惑了世界各地的医生,尤其在过去的20多年,世界交通愈益便利,疾病传播迅速的情形也日渐严重。

旅行可能引发健康危机与死亡

现在每一年平均有10亿人次搭飞机旅行,其中最引人关注的是,有超过5000万人是从已开发国家进入开发中国家旅行,这是比较容易随着环境变化而出现病状的情形,因而会衍生出各式各样的健康问题。

根据研究指出,所有的国际旅客当中,有高达20%~70%的人曾在旅途中出现大大小小有关健康的问题,其中约有1%~5%曾经寻求机上或机场的医疗协助,这当中又有0.01%~0.1%的旅客需要紧急治疗。

研究也指出,大约每10万名旅客之中便有一位会在旅途中死亡,心脏血管疾病是主要原因,不过,交通意外也占了所有旅行意外死亡的21%~26%,明显比一般民众因交通意外死亡的概率要高出许多。

慢性病患者旅行有风险

身为一个家庭医生,在为患者评估旅游风险时,必须同时考虑患者原本的疾病状况与详细的旅游计划。对旅途中一切可能对旅客的健康造成危害的情形,千万不可掉以轻心,除了要妥善控制旅客原本的慢性疾病之外,也要评估有心肺疾病的旅客是否能够负荷这样的一

趟旅行。这些问题都不可等闲视之，更何况在不同的地区有着不同的疾病型态，以及你想都想不到的传染病。

旅行应该是件开心的事，千万不要让一些旅途上的健康问题，增添各种意想不到的困扰。

旅游与医学的内涵

生理与心理

旅游医学所包含的层面相当广泛，这其中包括医疗与非医疗的，但是站在医生立场，必须先着眼于旅途中会直接影响旅客健康的议题上，不过，这样考虑必须同时包括生理与心理方面的健康。

不同年龄的族群

由于旅客中可能有年轻人、老年人、孕妇、婴儿等等不同族群的人，在进入不同区域会面临不同的风险，使得各方面考虑的困难度大幅增加。

旅客身份的考虑

虽然旅游医学主要目标是在一般旅客，但是我们也不能忘记有一些外交人员、难民和军队等，常奔波于各种恶劣环境的旅行族群，他们在异地所遭遇的健康危害可能比一般旅客更大。