

一个“驴友”医生写给旅行者的健康指南

The Travel Doctor

带上医生 去旅行

[加] 马克·怀斯 著
路旦俊 黄红跃 译



旅行必备健康指南





The Travel Doctor

带上医生去旅行

旅行必备健康指南

[加]马克·怀斯 著 路旦俊 黄红跃 译

中南出版传媒集团·湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

带上医生去旅行 / (加) 怀斯著; 路旦俊, 黄红跃译. —长沙: 湖南人民出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-5438-6107-7

I. 带… II. ①怀…②路…③黄… III. 旅游保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第208626号

The Travel Doctor by Mark Wise ©年代 Published by agreement with
Firefly Books through the Chinese Connection Agency, a division of The
Yao Enterprises, LLC

著作权登记号: 湘图字18-2008-171

带上医生去旅行

作者: (加) 马克·怀斯

译者: 路旦俊 黄红跃

出版人: 李建国

策划:  游意图书
Yongyi Book

责任编辑: 胡如虹

特约审读: 王正光(医学博士)

特约编辑: 刘洁丽 张 斌

装帧设计: 靳 莹

出版、发行: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路3号

邮 编: 410005

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

印 次: 2010年4月第1版第1次印刷

开 本: 1/16

印 张: 16

字 数: 173千字

书 号: ISBN 978-7-5438-6107-7

定 价: 32.00元

营销电话: 010-64429786 (如发现印装质量问题请与承印厂调换)

前言

FORWORD

“旅行能拓展人的心灵，却也会让人拉肚子。”这可能是旅行医生最喜欢挂在嘴边的话。不管你读不读本书，拉肚子仍是旅行过程中常常发生的事，而旅行最重要的仍是开拓人的心灵。世界上有多少旅行者就有多少种出门在外的理由。我们去国外学习、工作、做志愿者、放松自己、朝觐、领养孩子、看望亲朋好友、探索发现。世界的任何一个角落都不再那么遥远。说到探索发现，我们要发现的不只是所去的那些地方，而是那些地方的人、文化、气味、色彩、口味、观点，以及对我们自己更多的了解。

我对旅行以及旅行医学的兴趣始于 20 世纪 70 年代。我背着行囊在南美各地旅行了三个月，试图寻找到布奇·卡西迪^①的安息地。我和我的同事兼朋友霍华德·哈默博士虽然没有能找到那地方（我们的确找到了西蒙·玻利瓦尔的安息地），但我至今仍然对南美那些神奇的地方记忆犹新，像卡塔赫纳、里奥班巴、奥托瓦洛、阿亚库乔、马丘比丘、里约热内卢、潘帕斯草原、伊瓜苏瀑布和科恰班巴山。难以忘怀的当然还有从里约热内卢去圣克鲁兹那趟差点要了我们性命的飞行经历。

在那之后，我非常幸运地与热带医学和旅行医学打起了交道，非常荣幸地给几十位年轻、上了年纪的以及来自各行各业的杰出人士做过旅行前

^①布奇·卡西迪（1866—1908），美国臭名昭著的铁路大盗、银行抢劫犯，美国 1969 年拍摄的西部电影《虎豹小霸王》的主角。——译注

的医学知识介绍。此外，我还在我的办公室里接待过成千上万名准备出门旅行的人，向他们提供旅行前的建议。由于工作的需要，也由于家人喜欢旅游，我已经到过世界上的大多数地方；我可能还是世界上最有经验的间接旅行者之一。

旅行医学所涉及的主要是我们“去了那里”后健康方面可能出现的问题，这也是本书的主要内容所在。不过，旅行者也经常“来到这里”，而他们的疾病（如肺结核）也会跟随他们而来。有时候，尽管大家都待在家里没有出门，有机体本身还是会四处游荡，例如：1981年有船只将霍乱从亚洲带到了秘鲁，再次将这可怕的传染病带入了西半球；携带了环孢子虫的危地马拉树莓出现在了北美的甜品中；西尼罗河热大概是搭载在了鸟或蚊子身上，从中东传了过来。

本书几年前开始动笔，最初为一系列业务通讯，名为《旅行诊所新闻》。这些业务通讯慢慢汇编成了《疟疾、拉肚子和我》，这是为加拿大海外志愿服务组织（VSO）所写的一本指南。（该组织是众多优秀非政府组织之一，旨在向那些欠发达国家派遣人员，向当地人传授他们的技能。）而本书所涉及的面更广，旨在向每一位旅行者提供他们可能会需要的健康方面的信息。

有句老话说：“没有了健康，你一无所有。”这句话虽然并非完全正确，却有它自己的道理，尤其是当你在海外旅行时。我们在国内生病时，能够迅速联系上我们的家庭医生和专家，能够迅速赶到当地无需预约的诊所或急诊室，能够接触到最新的技术，能够从互联网和母亲那里得到帮助。我们能听懂本地的语言，能明白我们所接受的治疗。可是在婆罗洲中部，情况会截然不同，就连你所得的疾病也千差万别。就疟疾而言，人们对它的看法甚至比蚊子的种类还要多。因此，我坚信所有旅行者都应该掌握一定的知识，都应该对自己的健康可能会遭遇的风险有一定的了解。一位见多识广的旅行者很可能也是一位健康的旅行者。

本书的目的是给大家提供一些必备的知识，让大家在旅行时能最大限度地保持健康。虽然它无法替代去医生那里或者去旅行诊所看病，但我相

信它会让大家在看病时更加觉得物有所值。诊所里的医生护士很可能也会使用本书，我对此很有信心。我这个人非常实际，尽量给大家一些建议，告诉大家万一生病的话该怎么办。不错，我得承认，尽管我怀揣美好愿望，我这么多年来最难以忘怀的一些记忆就包括在厄瓜多尔腹泻、在危地马拉被太阳灼伤、在布基纳法索被蝎子蜇伤、在伦敦遭遇臭虫、在多伦多经历时差综合症。

我将本书分为五个大部分，有些内容可能会相互交叉。第一部分介绍你在准备阶段需要考虑的事情：我应该从哪里了解健康风险？我应该带上哪些药品和装备？如果在国外生病了我该怎么办？接下来，大家最担心的问题便是传染病，尤其是他们要去热带国家的话。正如大家将要在第二部分中看到的，有些传染病可以通过注射疫苗进行预防，另外一些传染病可以通过使用避孕套进行预防，还有一些则可以通过服用药片进行预防；不过最重要的还是大家的个人行为。并非所有疾病都是传染病，第三部分便涉及到了所有这些方面——跨越的时区太多，阳光太强，海拔太高，太冷，太热，毒蛇，蜘蛛，还有迥然不同的文化。你的年龄，旅行的目的，以及已经患有的疾病——所有这一切对于在旅行中保持健康都非常重要。在第四部分中，你可能会发现其中一章与你本人或者你的一位旅伴有关。最后，万一你回到家中后发烧 38.6℃，腹泻，身上痒个不停，等等，你该怎么办？你会在第五部分找到这些问题的答案，以及所有其他问题的答案。

我们无法对所有问题提供绝对的答案。什么人需要打什么样的预防针？哪一种抗疟疾药最好？腹泻应该服用什么药？如何对付时差综合症？我是否适合旅行？就连旅行医学专家也无法就所有问题达成一致意见。不过，我们还是希望本书所提供的信息能帮助你做出明智的决定。

本书包含了相当多的医药信息。医生们通常都有一个恶习，喜欢用谁也听不懂的话来表达意思，所以当医生的都要学拉丁文。只要有可能，我都会用通俗易懂的语言对书中所使用的医学专用术语进行解释。一些具体的药品都提供了它们的通用名和商品名。

本书通俗易懂，详细介绍了腹泻、75 厘米长的蠕虫、危险的道路、致命的病毒、尖利的针头和各种臭虫，不免会使一些人决定哪里都不去。然而这不是我的本意。正如我在所有旅行者动身前告诉他们的那样：

- 外面的世界有许多令人关注的传染病和疾病。
- 我相信，只要掌握了一些知识，只要有常识，只要运气好，大多数传染病和疾病你都不会碰上。
- 我认为你还是应该对这些有所了解。
- 一旦到了旅行目的地，有可能你感觉比任何时候都好。

因此，不管你去什么地方，也不管你会在那里做什么，我希望你会喜欢这本书，会觉得这本书对你有帮助。祝你旅途愉快，身体健康。

简要目录+

THE TRAVEL
DOCTOR
带上医生去旅行
旅行必备健康指南

第一部分

1

旅行前的准备

- 第一章 找个医生问问 / 003
- 第二章 一定要知道的健康要点 / 006
- 第三章 一学就会的急救技巧 / 008
- 第四章 在国外生病了怎么办? / 024
- 第五章 不同地区的“特产”疾病 / 030

第二部分

2

别笑，我是传染病！

- 第六章 注射疫苗，Do or Do not / 047
- 第七章 我不想拉肚子 / 067
- 第八章 会致命的疟疾 / 077
- 第九章 和昆虫“亲密接触”的后果 / 097
- 第十章 性传播疾病#¥%&@*!@¥* / 109
- 第十一章 血吸虫病、炭疽病等其他疾病 / 116

第三部分

3

“享受”你的旅途

- 第十二章 飞机旅行的“乐趣” / 129
- 第十三章 晕车、晕机、晕船、晕X / 141
- 第十四章 轻松应对文化差异 / 144
- 第十五章 意想不到的人身伤亡 / 151
- 第十六章 旅行防晒 / 158
- 第十七章 在很高的地方会得的病 / 163
- 第十八章 遭遇蛇或蝎子一类的生物 / 175

“特殊”的旅行

第十九章 给商务旅行者的忠告 / 185

第二十章 女性旅行者的“麻烦” / 190

第二十一章 带着孩子旅行 / 202

第二十二章 老人、病人……如何旅行 / 209

第二十三章 去国外领养个孩子 / 223

第四部分

4

终于回家了！

第二十四章 回家了！没事了？ / 229

第五部分

5

详细目录+

THE TRAVEL
DOCTOR
带上医生去旅行

旅行中常备的急救箱

第一部分



旅行前的准备

第一章 找个医生问问	003
旅行医生的职责	004
第二章 一定要知道的健康要点	006
第三章 一学就会的急救技巧	008
割伤和擦伤	008
烧伤	009
水疱	010
鼻子出血	011
牙病	011
劳损和扭伤	012
冻伤	013
体温过低	014
惊厥	015
过热	016
发热	017
头部受伤	018
过敏反应	019
眼疾	019
急救箱	020

1



旅行前的准备

第四章	在国外生病了怎么办?	024
	你的药品	025
	医疗保险	026
	在国外怎么找医生?	027
	需要输血怎么办?	028
第五章	不同地区的“特产”疾病	030
	北美	031
	中美洲和南美洲	032
	亚洲	036
	非洲	039
	大洋洲	041
	欧洲和中东	043

第一部分



1

别笑，我是传染病！

第六章	注射疫苗，Do or Do not	047
	疫苗有何作用?	047
	风险有多大?	048
	常规、必需和推荐疫苗	050
	疫苗有哪些副作用?	064
	应该何时注射疫苗?	064

第二部分



2

第二部分



2

别笑，我是传染病！

第七章	我不想拉肚子	067
	病因有哪些?	068
	我们该如何预防?	070
	万一腹泻了怎么办?	073
	如何预防腹泻?	075
第八章	会致命的疟疾	077
	什么是疟疾?	078
	什么地方有疟疾?	078
	我们是如何感染疟疾的?	079
	疟原虫的生命周期	080
	有什么症状?	080
	如何预防疟疾?	081
	化学预防	084
	氯喹 (如氯喹硫酸)	086
	氯胍 (如白乐君)	086
	甲氟喹 (如拉利姆)	088
	多西环素/强力霉素 (如韦布霉素)	091
	阿托喹酮/氯胍 (如马拉隆)	091
	伯氨喹啉 (如磷酸伯氨喹)	092



别笑，我是传染病！

万一得了疟疾怎么办？	093
我可以自行治疗吗？	094
第九章 和昆虫“亲密接触”的后果	097
蚊子	097
虱	100
跳蚤	101
苍蝇	102
蜚	105
螨	107
第十章 性传播疾病 #¥%&@* @¥*	109
疾病流行的国家	109
传播的途径	110
有哪些症状？	111
降低风险	112
带上避孕套	113
感染了 HIV 怎么办？	114
第十一章 血吸虫病、炭疽病等其他疾病	116
游泳的人要当心	116
赤脚行走	119
关于脚再多说几句	120

第二部分



2



第二部分

2

别笑，我是传染病！

咳嗽等呼吸道疾病	121
鱼肉中毒	121
病毒性出血热	122
炭疽病	124



第三部分



3

“享受”你的旅途

第十二章 飞机旅行的“乐趣”	129
飞机里的气压	130
经济舱综合症	131
昏厥	133
机舱内的空气	133
贫血、孕妇等人乘机的注意事项	134
飞行恐惧症	135
时差综合症	136
第十三章 晕车、晕机、晕船、晕 X	141
为什么是我？	141
我能避免吗？	142
第十四章 轻松应对文化差异	144
什么是文化冲击？	144
如何处理文化冲击？	147



“享受”你的旅途

	遇到问题怎么办?	148
	具备幽默感	149
	回国的時候呢?	150
第十五章	意想不到的人身伤亡	151
第十六章	旅行防晒	158
	太阳射线的基本知识	158
	如何避免太阳损伤?	159
	防晒油和防晒霜	160
	戴上墨镜	161
	如何治疗晒斑?	161
第十七章	在很高的地方会得的病	163
	什么是高空病	164
	我可以爬山吗?	168
	如何预防高空病?	170
	如何治疗高空病?	172
第十八章	遭遇蛇或蝎子一类的生物	175
	蛇	175
	蝎子	178
	蜘蛛	179
	水母	180
	其他海洋生物	181

第三部分



3



第四部分



4

“特殊”的旅行

第十九章	给商务旅行者的忠告	185
第二十章	女性旅行者的“麻烦”	190
	一个顶俩——旅行的孕妇	190
	其他妇科问题	196
	当地文化和人身安全	199
第二十一章	带着孩子旅行	202
	动身前	203
	孩子多大年龄?	203
	接种疫苗和抗疟药	204
	其他一些须知事项	206
第二十二章	老人、病人……如何旅行	209
	炎症性肠病	209
	HIV 感染者	211
	旅行前免疫接种	211
	饮食注意事项	212
	糖尿病、心肺疾病等患者	213
第二十三章	去国外领养个孩子	223



终于回家了!

第二十四章	回家了! 没事了?	229
	发烧——最重要的问题	229
	我胃痛!	232
	天啊, 我拉出了一条虫子!	233
	我皮肤上的斑点是什么?	235
	我感觉棒极了, 还需要检查吗?	237

第五部分



5

