

旅行医生

The Travel Doctor

旅行的伴侣 健康的向导

[加]马克·万斯 著
张万伟 译



Your guide to staying



healthy while you travel



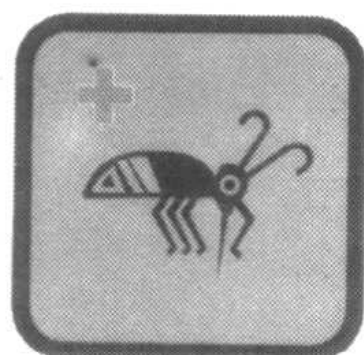
海南出版社 出版
三环出版社

旅行医生

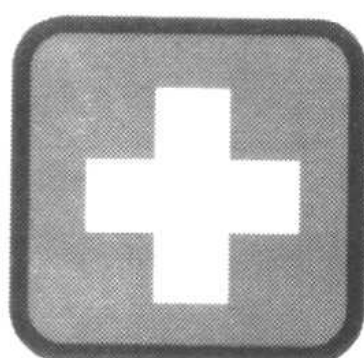
The Travel Doctor

旅行的伴侣 健康的向导

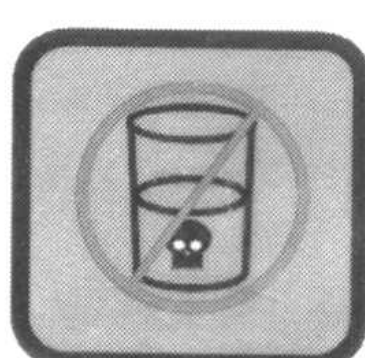
[加]马克·万斯 著
张万伟 译



Your guide to staying



healthy while you travel



海南出版社 出版
三环出版社

图书在版编目(CIP)数据

旅行医生 / (加) 万斯(Wise, M.) 著; 张万伟译.
—海口: 海南出版社; 三环出版社. 2003. 12
ISBN 7-80700-007-4

I. 旅… II. ①万… ②张… III. 旅游保健—普及
读物

IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第093922号
原书名: The Travel Doctor

First published in the English language by Firefly
Books Ltd. in 2002. Text copyright 2002 Mark Wise.

著作权合同登记号 图字: 30-2003-098 号

版权所有 不得翻印

旅行医生

著 者	马克·万斯
译 者	张万伟
责任编辑	严 平
特约编辑	能昌霜
出 版	海南出版社 三环出版社
发 行	海南出版社 三环出版社
地 址	海口市金盘开发区建设三横路2号
经 销	全国新华书店
印 刷	河北省三河市新科印刷厂
开 本	880毫米×1230毫米 1/48
字 数	80千字
印 张	3.25
版 次	2003年12月北京第1版第1次印刷
ISBN	7-80700-007-4/R·1

定价: 13.80 元

目 录

前言 /1

第一章 出发前的准备

- 1. 健康咨询 /5
- 2. 旅行药品箱 /8
 - 2.1 推荐药物清单 /9
 - 2.2 推荐用品清单 /10
- 3. 体检 /11
- 4. 旅行备忘录 /12

第二章 吃、住、行

- 1. 吃 /15
- 2. 住 /16
- 3. 行 /18
 - 3.1 乘机 /18
 - 3.2 时差 /22
 - 3.3 晕动病 /26

第三章 特别旅行

- 1. 野外探险 /32
 - 1.1 探险装备 /32
 - 1.2 水 /32

- 1.3 雪崩 /34
- 1.4 需要避开的植物 /35
- 1.5 野营须知 /36
- 2. 商务旅行 /37
- 3. 女性旅行 /41
 - 3.1 一身两人去旅行——已怀孕的旅行者
 - 3.2 接种疫苗 /42
 - 3.3 应对疟疾 /44
 - 3.4 腹泻 /44
 - 3.5 乘机安全 /45
 - 3.6 其他妇科问题 /46
 - 3.7 当地的文化习俗与人身安全 /48
- 4. 孩子——年轻的旅行者 /49
 - 4.1 出发前 /50
 - 4.2 多大的孩子适合旅行 /51
 - 4.3 接种疫苗和预防疟疾 /51
 - 4.4 其他注意事项 /51

第四章 人身安全与文化适应

- 1. 人身安全 /56
- 2. 文化适应 /60
 - 2.1 什么是文化适应 /60

2.2 如何应对适应症 /62

第五章 疾病

1. 腹泻 /65

1.1 腹泻的原因 /65

1.2 如何预防 /67

1.3 得了腹泻怎么办 /69

2. 疟疾 /72

2.1 什么是疟疾 /72

2.2 疟疾是怎么发生的 /72

2.3 症状 /74

2.4 如何预防 /75

3. 昆虫类传播疾病 /78

3.1 蚊子 /78

3.2 虱子 /80

3.3 跳蚤 /80

3.4 扁虱 /81

3.5 螨类 /82

4. 性传播疾病 /84

5. 动物伤害 /85

5.1 蛇 /85

5.2 蝎子 /89

5.3 蜘蛛 /90

5.4 水母 /91

5.5 其他海洋动物 /92

6. 高山病 /93

6.1 什么是高山病 /94

6.2 我适合登山吗 /99

6.3 如何预防高山病 /100

6.4 如何治疗高山病 /100

7. 防晒 /103

7.1 基础知识 /104

7.2 如何避免日光暴晒 /105

7.3 防晒系数 /106

7.4 防晒油和紫外线防护霜 /107

7.5 被晒伤了怎么办 /108

8. 其他注意事项 /109

8.1 游泳 /109

8.2 赤脚行走 /111

8.3 脚的保护 /112

8.4 呼吸空气 /114

8.5 炭疽热 /115

第六章 救助

1. 刀伤和擦伤 /118
2. 烧伤 /120
3. 水泡 /121
4. 流鼻血 /122
5. 牙病 /122
6. 扭伤 /123
7. 冻伤 /124
8. 体温过低 /126
9. 突发病症 /127
10. 中暑 /129
11. 发烧 /131
12. 头部受伤 /132
13. 过敏反应 /133
14. 眼疾 /133
15. 脱水 /135
16. 失眠 /136
17. 休克 /137

第七章 回家之后

- 1. 发烧——最为重要的问题 /139**
- 2. 胃部不适 /141**
- 3. 皮肤疾病 /143**
- 4. 还需要检查吗? /143**

前 言

“旅行可以开阔眼界……却会感到劳累。”你从旅行医学专家们那里最常听到的就是这句话。即使你没有读过这本书，也会认同后一句，不过最为重要的还是前一句。促成我们旅行的原因各种各样，每个人都不尽相同。我们去旅行，是为了学习、工作、休息、朝圣、访亲探友、探险等等。“天涯若比邻”，我们在旅行时，不仅仅在游览参观某个地方，并且在了解那里的人民、文化习俗、风土人情、特色风味，以及人们的思想观念，同时我们也在更多地感悟自我。

从 20 世纪 70 年代起，我就对旅行和旅行医学产生了兴趣。之后，我幸运地开始涉足旅行医学。我很高兴曾经给许多年轻人、中年人以及各个阶层的人，提出过旅行前需要关注的健康问题。此外，我在办公室里也为许许多多的旅行者提供过旅行前的建议。由于工作需要和不断探访家人，我到过地球上的许多角落，我也可以说是世界上经验丰富的旅行者之一了。

俗话说：“失去了健康，你将一无所有。”也许这句话说得过分了，但是，当你在外旅行时，就确实如此。在家里我们生病了，可以迅速求助医生、急诊所、最新技术和母亲，我们处在熟悉的环境中，理解所接受的治疗。但是，当你身处异国他乡时怎么办？因此，我坚信所有的旅行者都应当具备一些相关的知识，了解一下旅途中可能碰到的各种危害健康的危险因素。一个见多识广的旅行者首先是一位健康的旅行者。

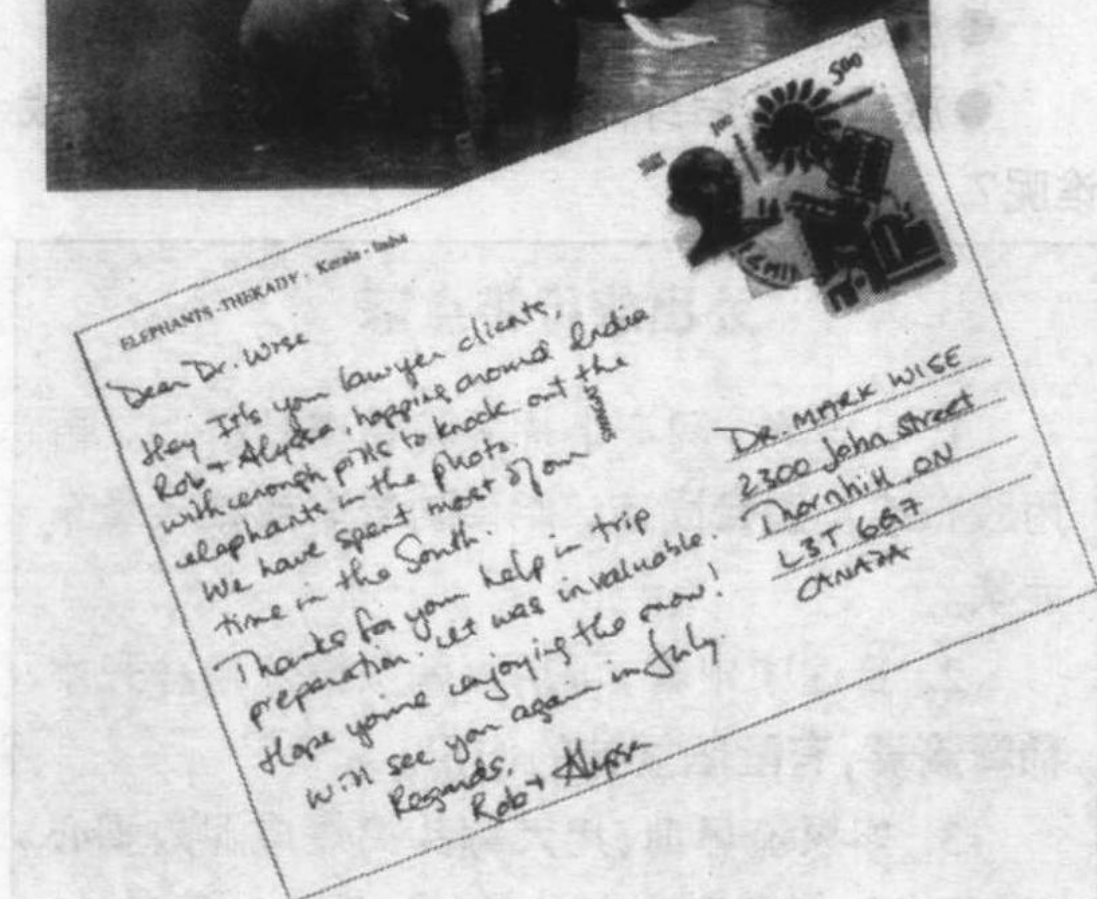
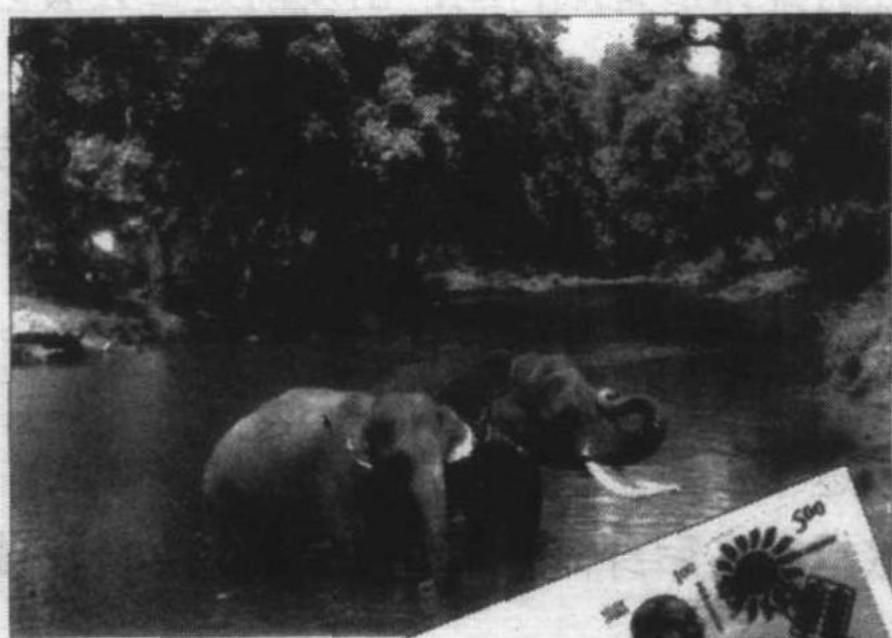
本书的目的是为你提供旅行所需要的医疗知识,帮助你在旅行时保持最佳的健康状态。但是这并不是意味着你不用去找医生了。不过,本书确实会使你的旅行更加安全并充分享受乐趣。

不论你要去哪里,去做什么,我都希望你喜欢这本书,并能感到它对你很有帮助。

祝你旅途快乐、健康!

第一章

出发前的准备



一旦你决定去旅行,不论是一周还是两年,快乐也就开始来临,除非你发现明天就要动身。无论如何,你的头脑中都会想到许多的事情,例如计划行程、准备预算、打点行装、准时到达机场……很希望在你列的计划单上也有旅行健康这一项。头脑中想到了这一点,你可能就该问问自己:

- 我应当带常备药品吗?
- 我会到疟疾发病地区吗?
- 还需要其他什么医疗器具?
- 是否有一些需要注意的防范措施?
- 我的身体适宜旅行吗? 出发前是否去看医生呢?
- 我的心脏病刚刚发作过一次,现在计划去攀登高山,合适吗?
- 我可能会怀孕,怎么办呢?
- 到哪里去找干净的水源呢?
- 旅途中生病了,怎么办?
- 旅行回来后身体不适是怎么回事? 应该找谁呢?

外出旅行带点蒜

1. 上车前,切一小片大蒜贴在肚脐上。再用胶布或伤湿膏固定,能预防晕车或减轻晕车症状。
2. 若途中中暑,可用大蒜头捣汁用冷开水稀释滴鼻,有醒脑益神的作用。
3. 如果流鼻血,用大蒜头捣烂成泥敷脚心(涌泉穴),能即时止血;对咯血、呕血也有效。
4. 因饮食不洁导致腹泻,可取独蒜头一个,捣烂加温开水送服,大蒜泥用开水和蜂蜜水送服,能止呕吐。
5. 经常吃大蒜能预防肠炎、腹痛、腹泻等。

1. 健康咨询

并非所有的旅行者在出发之前都有时间去咨询医生，比如紧急商务旅行，而且大多数的医生的想法与病人是不一致的。



你咨询的医生必须经验丰富并且多方涉猎，这样才能为旅行者——年轻的、年老的、怀孕的、感染疾病的、患慢性病的以及行动不便的，提供专门针对他们的建议和帮助。最后，你咨询的医生还应当熟悉当地的气候、地理状况、风俗习惯、政治倾向、各地的节假日和人文活动（这些信息也可能向有经验的旅行者咨询）。

旅行医生只能为旅行者提出建议，“医生提出建议……旅行者自己决定”。旅行者可以充分

考虑一些因素，如对冒险的感悟、对打针的热爱和自己的旅行预算等，在此基础上做出适合自己的决定。

旅行前的建议不应当只局限在携带药物上，你也应当了解一些有关个人行为的常识，以及如何通过自己的行为最大限度地减小多数传染病和其他危险事件发生的可能性。同时，还应当了解，如果出现了某些疾病，应该如何去应对。

特别提示：

用防水包或有拉锁的结实的包放医疗物品。

不要用玻璃容器。

随身携带轻便的急救手册。

如果装药片的容器太大，可以换用小号的，附上服用方法，并要保证标签清晰。

同类产品最好选择药片而不是溶液，即使你认为绝对不会洒出来的产品，也很难有 100% 的保证。

带上你的处方的复印件和药物的属名。如果你的处方是在国外开具的，要注意是否使用了通用的重量和计量单位。让药剂师在每种药物的商标上写上保质期，以保证到期时扔掉。

不要随身携带很快就要到期的药物。

最好随身携带药物而不是在旅行的时候买，因为你可能没有足够的条件或时间买到合适的药物。

不要将常用的药物放在要托运的行李里，以免丢失，可以放在你的手袋里。

在准备你的医疗用品包时，最好和医生咨询一下，出门前再与医生核对一下药方上的药量和详情。

安全旅行 12 条“清规”

1. 提前关注健康问题，保持身心健康，休息好、营养足。
2. 最常见的问题是关于肠胃的。“煮沸再喝、装瓶储存、滤掉杂质、净化干净、去皮再吃、熟透再食……”并且一定要勤洗手。
3. 随身携带一些治疗腹泻的药物，如易蒙停和环丙沙星，并且要记住，如果出现了腹泻，一定要多喝水，及时补充体内流失的水分。
4. 携带合适的药物和医疗器具，并且妥善保管。
5. 远离蚊子和其他昆虫，任何时候都要使用驱虫剂（含避蚊胺）。在疟疾流行区，晚上睡觉时一定要挂好蚊帐。
6. 艾滋病的主要传播途径是：不安全的性生活、共用针头和输血。禁欲、严禁不安全的性生活，或者每次性生活都使用乳胶避孕套。
7. 车祸也很容易造成伤亡，在乡村时避免晚上驾车行驶。
8. 任何时候都要注意人身安全。
9. 避免被狗和其他动物咬伤，一旦被咬伤，要知道如何应对。
10. 不要酗酒。
11. 购买充足的医疗和旅行保险。
12. 保持心情愉快！

2. 旅行药品箱

外用药：至少应准备 2% 碘酊一瓶(20 毫升)，当皮肤有小擦伤时应及时涂擦，防止发炎。再准备氯霉素眼药水一支，当眼结膜充血发红时，及时用它点眼，一日数次。还应备一些创可贴，当手指被锋利器具割伤、刺伤，只有少许出血时，可在局部先涂点碘酊之后，妥善贴好创可贴，即可保护好创口。患有“脚气”的人，旅途中鞋袜易出汗发潮，脚气(即脚癣病)易加重，最好带上一支“达克宁霜”，防止脚癣加重。

内用药：首先是防治感冒的药物，建议在康泰克、复方感冒灵等几种药物中选择 1 种或 2 种放在旅行药包中即可。一旦出现感冒症状，立即服用，剂量可按医嘱或药品说明。其次是准备一些抗炎症药物，以对付可能发生的扁桃体炎、支气管炎、牙髓炎及毛囊炎、疖肿等。这些发炎性疾病开始可能很轻，但发展起来很快，因此，准备些抗炎症药物，如阿莫西林、复方新诺明等。

旅游途中，饮食及饮水都难于保证洁净，偶尔腹泻在所难免。为此，可准备氟哌酸片或思密达等药在发生腹泻时服用，并注意服药时应忌食油腻及不易消化的食物。

最后，还应准备少量安定片及止痛片，旅途中失眠时，可服安定片以助睡眠。当身体某处出现剧烈神经痛、牙痛时，可用去痛片缓解疼痛症状。若出现急性腹痛，需先行观察，或请医生诊治，不可服用止痛片，以免掩盖腹痛的真实病情。

人们日常家居时长期服用的、治疗各种慢性病、老年病的特殊用药，在旅游途中也不能中断，应带足这类药物。