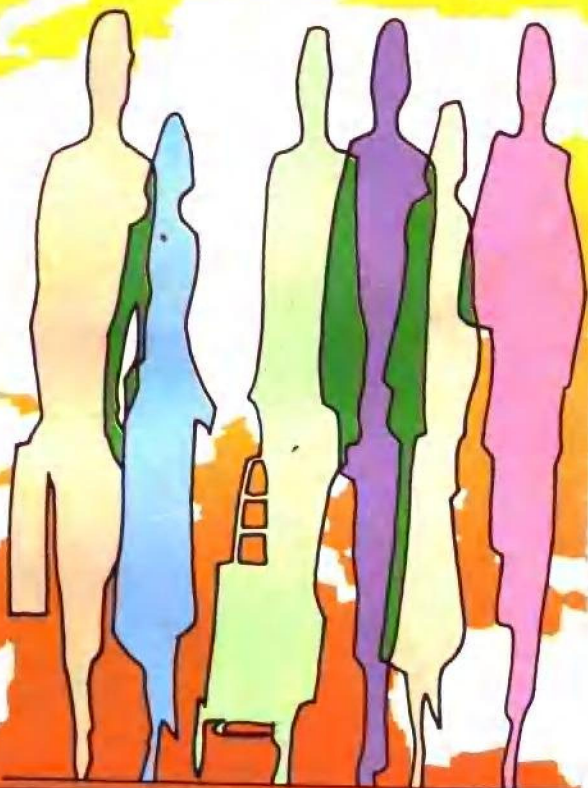


国际旅行保健必读

曲绪禄 等编



上海科学普及出版社

国际旅行保健必读

曲绪禄 等编

上海科学普及出版社

(沪)新登字第 305 号

责任编辑 方 晴

国际旅行保健必读

曲绪禄 等编

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 上海市委党校印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 6.25 字数 118000

1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—4100

ISBN 7-5427-1183-0/R·85 定价:8.00 元

编委会名单

主 编 曲绪禄

副 主 编 陈晓枫 宋明昌 陈心尧

责任副主编 邢广培 何宇平

编 委(按姓氏笔画)

马立新	王传兴	王相辉	王惠东	石茂均
丛武春	邢广培	毕玉国	毕延庚	曲绪禄
吕志平	朱宽胜	朱锦德	伏盛华	伦立广
庄念生	刘丽霞	江珊毅	安格日格	孙振祚
杜先武	李 勃	李树春	杨美来	杨锡全
何幼康	何宇平	余宗雄	宋明昌	张 敏
张人参	张远标	张树林	张祖昌	陆永贵
陈 丞	陈大晶	陈方才	陈心尧	陈伟南
陈应秋	陈启麟	陈晓枫	罗启学	周中孚
郑文达	洪昌华	秦太铮	黄思明	黄金水
董长岭	董国富	蔡仲庭		

前 言

旅行对健康的影响究竟如何,答案是利有不利。当完成了一次远途的旅行,饱览了大自然的美妙风光,领略了他乡异国的风土人情,产生心旷神怡、心满意足之感,既陶冶了性情,又锻炼了身体,此为有利。如若旅行后,不幸染病或诱发旧病,甚至祸及家人,此即为不利。

据 1995 年世界旅游组织(WTO)统计,全球每年约有 6 亿多人作国际旅行,其中去发展中国家和地区旅行的占了很大的比例,相对而言,去这些国家和地区不利因素往往要大些。旅行者在旅行中和旅行地极易受物理、化学、生物等因素的影响而损害健康,其中感染旅行者腹泻、疟疾、性传播疾病占了很大的比例。针对这种情况,世界上已相继成立了许多旅行卫生保健机构,如 ISTM、IAMAT、TMVC 等,专门研究国际旅行中的医学问题。

在我国,国家卫生检疫局国际旅行医学研究所也一贯重视国际旅行者的健康,坚持为国际旅行者提供旅行卫生保健服务。为了使旅行中可能产生的不利因素控制在最低的限度,我们特组织了国内从事旅行卫生保健的有关专家编写了这本《国际旅行保健必读》,以提醒旅行者在旅行中应注意的一些保健问题,保证旅行的顺利进行。

本书的内容包括防疫、防病、自救、互救等几方面的基本常识。它是伴随国际旅行者的一名无声的医生。但限于篇幅,本书只能选入一些常见疾病的防治和旅行中比较普遍问题的处理方法。且由于编者水平有限,书中不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

我们在编写过程中,荷蒙上海市职工医学院唐建华教授的指导和帮助,在此谨表衷心的感谢。

编 者

1996年9月

目 录

第一章 国际旅行前的准备	2
第一节 旅行前的健康评估和健康检查.....	2
1. 心理健康评估	2
2. 身体健康评估和健康检查	3
3. 健康检查证明	6
4. 传染病保险	8
第二节 旅行者预防接种.....	9
1. 国际旅行预防接种的要求与建议	9
2. 预防接种的反应及其处理	19
3. 几种主要传染病的预防接种	21
4. 孕妇、儿童预防接种应注意的问题	23
第三节 其他准备工作	24
1. 旅行药盒的准备	24
2. 必要信息的收集	26
第二章 国际旅行者感染疾病的危险因素	30
第一节 与地理分布有关的因素	30
1. 非洲	30
2. 美洲	31
3. 亚洲	33
4. 欧洲	34
5. 大洋洲	35
第二节 与环境有关的因素	36

第三节 食品的因素	40
第三章 国际旅行中应注意的问题	42
第一节 长途飞行应注意的问题	42
1. 出发前的准备	42
2. 吃与喝	42
3. 坐的姿势	43
4. 睡眠	43
5. 衣着	44
6. 药品	44
7. 吸烟	44
8. 眼保健	44
9. 到达后	45
第二节 妇女应注意的特殊问题	45
1. 月经	45
2. 孕妇	46
3. 护肤及其他	48
第三节 儿童应注意的特殊问题	48
1. 航空旅行	49
2. 陆地(汽车)旅行	49
3. 野外旅行	49
4. 儿童旅行腹泻	50
第四节 慢性病患者应注意的问题	51
1. 糖尿病	51
2. 慢性肺部疾病	53
3. 心脏疾病	53
4. 心绞痛	54
5. 高血压病	54

6. 精神分裂症	55
7. 其他疾病	55
第五节 旅行回来后应注意的问题	56
第四章 旅行中常见传染病的自我识别和防	
治	58
第一节 伴发热症状的旅行获得性疾病	58
1. 流行性感冒	58
2. 结核病	59
3. 疟疾	59
4. 病毒性肝炎	62
5. 登革热	64
6. 黄热病	65
7. 黑热病	66
8. 回归热	67
9. 流行性出血热	68
10. 恙虫病	69
11. 血吸虫病	71
12. 布氏杆菌病	72
13. 鼠疫	73
14. 脊髓灰质炎	74
15. 流行性脑脊髓膜炎	75
16. 乙型脑炎	77
17. Q 热	78
18. 恰加斯病	79
第二节 伴腹泻症状的旅行获得性疾病	80
1. 霍乱、副霍乱	81
2. 伤寒、副伤寒	82

3. 细菌性痢疾	83
4. 阿米巴痢疾	85
5. 细菌性食物中毒	86
6. 弯曲菌肠炎	87
第三节 伴皮疹症状的旅行获得性疾病	88
1. 麻疹	88
2. 水痘与带状疱疹	89
3. 幼儿急疹	91
4. 猩红热	91
5. 风疹	92
第四节 与性传播有关的疾病	93
1. 梅毒	94
2. 淋病	96
3. 非淋菌性尿道炎	98
4. 尖锐湿疣	99
5. 生殖器疱疹	100
6. 软下疳	101
7. 性病性淋巴肉芽肿	103
8. 艾滋病	104
第五章 国际旅行中突发的意外及应急	
处理	107
第一节 疾病引起的突发症状及应急	
处理	107
1. 高热	107
2. 咯血	108
3. 胸痛	110
4. 呕血	112

5. 便血	112
6. 急性腹痛	113
7. 头痛	114
8. 血尿	115
9. 眩晕	116
10. 晕厥	117
11. 惊厥	118
12. 红眼	119
13. 鼻出血	120
14. 牙痛	120
15. 小腿抽筋	121

第二节 外界因素引起的意外伤害及应急

处理	123
1. 外伤	123
2. 烧伤	126
3. 冻伤	126
4. 中暑	128
5. 酒精中毒	128
6. 溺水	130
7. 触电	132
8. 气管异物	133
9. 眼耳鼻异物	134
10. 高山病	135
11. 交通事故	137

第三节 动物引起的意外伤害及应急

处理	138
1. 狗咬伤	138

2. 鼠咬伤	139
3. 猫抓(咬)伤	139
4. 毒蛇咬伤	139
5. 蚊、虱、蚤、螨及吸血蝇类叮咬	143
6. 蜂类螫伤	144
7. 蝎螫伤	144
8. 蜘蛛螫伤	145
9. 蜱(壁虱)螫伤	145
10. 毒鱼和海蜇螫伤	146
11. 松毛虫螫伤	146
附录 1 我国有关动植物出入境检疫的	
规定	148
附录 2 几种主要疫苗、菌苗、类毒素、	
抗毒素等的预防接种方法	150
附录 3 几种急性传染病的潜伏期、隔离	
期及接触者观察期	160
附录 4 世界疫情知识	166
附录 5 中国国际旅行卫生保健协会各地	
服务中心通讯录	179
附录 6 北京时间与世界各时区标准时间	
对照表	187

旅行是基于某种愿望而前往异地的活动,国际旅行顾名思义就是一种跨越国界或边境的旅行活动。据世界旅游组织(WTO)统计,现在每年有6亿多人作国际旅行。作国际旅行的人就是国际旅行者,国际旅行者的身份多种多样,归纳起来主要有:探亲度假者、观光旅游者、经商者、外交官员、留学生、移民、难民、劳务人员、朝圣者、传教士、维持和平部队人员、探险考察者、运动员、国际交通工具员工等。

要完成一次国际旅行,应办理的手续颇多,如需要申办护照、签证,兑换货币,订购机(车、船)票,了解海关、边防(境外多称移民局)、卫生检疫规定。本书对这些内容不作详细介绍,旅行者可向有关官方机构了解或索取资料。本书仅向你介绍在国际旅行中,如何保持健康的身体,顺利地完国际旅行。

国际旅行者由于旅行中地理、气候、社会以及生物因素的变化,使人们的防病能力下降,而旅行中的高寒、高温、海拔升高、太阳辐射、虫媒叮咬、时差效应、文化冲击、传染病等有害健康因素时常给国际旅行者的健康造成危害,轻者影响旅行,重者有性命之虞。为此,旅行卫生问题已引起国际组织和各国专家的重视,旅行医学已成为一门新兴的科学。

第一章 国际旅行前的准备

国际旅行前要做的主要准备工作,可依据旅行者自身的健康状况、旅行方式、持续时间、旅行目的地、膳食供应的类型、卫生水平及旅行地可能得到的医疗保健的难易而确定。一般而言,主要的准备工作可分为旅行健康评估、预防接种、药盒的准备以及必要的信息收集。

第一节 旅行前的健康评估 和健康检查

当今,一些发达国家把旅行健康评估作为旅行者必要准备工作之一。为了更好地为旅行者、旅行从业人员提供科学的旅行健康评估的医学知识,我们参照世界卫生组织以及一些国家有关旅行与健康的资料,将旅行健康评估分成心理健康评估与身体健康评估两个部分介绍给广大旅行者。

1. 心理健康评估

对于一个旅行者来说,保持精神上的健康往往比保持身体的健康更重要。初次出国的旅行者,往往对所去的国家有一种神秘感。去经济发达国家的旅行者,怕不能适应现代化的生活环境;去条件较差国

家的旅行者,怕难以适应那儿的工作或生活的困难,还怕染上某些传染病,甚至性病等。身在异乡,语言障碍、文化习俗的差异、思念家乡的恋苦等,都会给你在境外的生活造成影响。

因此,每一位旅行者在出国前,首先要端正自己出国的目的,认识到每个出国旅行者的一言一行都关系到国家的荣誉,每个人要严格要求自己。同时也不用有任何恐惧心理,要做好克服一切困难的准备。

此外,对欲前往的国家要有一个大致的了解,包括所去国家的地理位置、四季气候、人文历史,政治和经济状况,与我国的关系,当地有哪些较严重的危害旅行者健康的因素,该国政府有无对旅行者健康方面的特殊要求等。要获得这些信息,可以查阅一些书籍和资料。有关卫生方面的信息咨询,可到当地的国际旅行卫生保健服务机构咨询(见本书附录机构一览表),本书后面有关章节也将作介绍。

2. 身体健康评估和健康检查

旅行虽愉快但又非常辛苦。生活无规律、饮食习惯发生变化,登机、坐船、时间差效应以及异国他乡的诸多因素往往引起人们生理节奏失调而降低机体抗病能力,产生精神紧张、疲劳、失眠、胃肠不适,甚至引起各种临床疾病。为了能愉快地渡过国外旅行生活,每位出国旅行者在旅行前必须到国家指定的体检单位(国境卫生检疫机关)进行健康体检,以便对自身的健康状况作出正确的评估。这样不但能全面了解自身的健康状况,还能对如何防病等问题作一次较全面的咨询,以保证旅途的健康和安全。

健康检查除了检查有否患有某些传染病,如鼠疫、霍乱、黄热病、艾滋病及其他性病、活动性肺结核、传染性肝炎及一些具有传染力的急、慢性传染病外,还要作常规的内科、外科及五官科检查,以防旅行者到国外后因身体原因不能完成正常的旅行。尤其对那些有严重健康问题的旅行者进行旅行前体检,评价心肺功能是十分重要的。检查神经、肌肉、内分泌等系统对在新环境中发现疾病也是有肯定的临床意义的。这样,既能对身体健康状况作出正确评估,同时还能对他提出预防、保健措施,以确保旅行者旅途健康。

那么,哪些临床疾病不适合出国旅行呢?凡患有以下这些疾病的旅行者应劝阻或暂缓出国旅行:

(1)心血管系统疾病:近期内发生过心肌梗死、心绞痛,或在休息时仍出现胸痛,心律失常(如阵发性心动过速、左室传导阻滞或快速房颤)、顽固性高血压(经过系统治疗舒张压仍高于 12.67kPa)、急性或慢性充血性心力衰竭未纠正者。

(2)脑血管疾病:新近发生的脑血管意外(脑出血、脑梗塞),病情尚未稳定者。

(3)呼吸系统疾病:气胸、咯血、肺心病、晚期肺癌、支气管哮喘发作期、呼吸道或肺部感染的急性期、新近的胸部外伤及外科手术、先天性肺囊肿或严重的肺功能障碍者。

(4)消化系统疾病:肝硬化合并腹水、消化道出血、肝昏迷或其他急性感染性疾患者。

(5)造血系统疾病:各种原因所致的严重贫血

(如白血病急性期、镰状细胞贫血等)患者。

(6)糖尿病患者近期出现酮症酸中毒等其他合并症而未纠正者。

(7)急性精神障碍、癫痫病患者。

除了以上这些疾病外,一些患有某些慢性疾病的人不是绝对不能参加国际旅行,但在旅行前应做适当的适应活动,或进行一至几个月有计划的训练,如安全的有氧锻炼、游泳等以降低旅行本身造成的危害。同时要系统进行临床治疗,身体状况转好后,在医生的指导下仍可以参加旅行,但应随身携带药物以防止意外或间断用药。对那些患有风湿病、关节炎、静脉曲张和腿部肿胀的旅行者,长时间的旅行易出现不适反应。对带起搏器的旅行者,坐飞机时,要防止在飞机上可能产生的感应电流、来自雷达和电子设备的电磁波,对起搏器的干扰导致起搏器突然失灵而致心脏骤停。由于在飞机上飞行时体腔内气体膨胀,在3周内做过胸部手术的人不能飞行。做过结肠造瘘术的旅行者要戴一个大口袋,因为飞机上升时气体膨胀会明显增强。不论是患有镰状细胞性贫血还是血红蛋白水平低于8.5g/dL的旅行者,在飞机飞行高度超过22500英尺时,应供给氧气;患有脑血管疾病的高龄旅行者必要时也要考虑供给氧气。另外,对患有较严重的慢性疾病的旅行者,在旅行前就要了解清楚前往旅行国家现有的医疗设施,以便及时就医。高龄旅行者在旅行前必须做全面、系统的身体检查,在确信身体没有重要的器质性疾病后,可由专人陪伴旅行,但不宜进行旅途漫长、艰苦、