

# 旅遊平安

養和醫院急症科專科醫生游華漢



香港人最愛旅遊，旺季機場塞滿出發人群，淡季也不乏喜孜孜出門之士。但有時旅行途中生病，影響活動外，更為藥物而大費周章。有些考慮周詳人士會帶備平安藥，以備不時之需。

其實去旅行，可能遇到疾病或突發情況，如何做足準備，趨吉避凶，確保安全呢？今期由急症科專科醫生為大家講解。

撰文：陳旭英 攝影：董立華 設計：美術組

▼ 如目的地有疫情，就要做足防護。圖為去年南韓中東呼吸綜合症肆虐，旅客都戴上口罩。



▶ 如果旅程包含特別活動如滑雪、潛水，出發前需要相關準備。

## 出發前 三個考量點

去旅行要去得開心，最緊要安全。養和醫院急症科專科醫生游華漢醫生指出，去旅行要安全，事前做足準備，就要從以下三方面着手。

「第一，是旅行者本身的健康狀況，有沒有長期病患；第二是旅遊目的地，該區是先進國家大城市，還是落後地區？有沒有

流行病、傳染病，或特殊情況例如位於海拔高處的地方或是沙漠地帶；第三是到達目的地後的活動，例如到馬爾代夫潛水、前往日本滑雪。

針對上述三個考量點，旅行人士在出發前要作不同準備，例如藥物、注射疫苗，以及針對抵達後可能發生的情況要採取適當措施，例如途中發生意外如何自救。」

## 六成人旅客▶途中不適

我們在旅行途中患病機會有多高呢？

游醫生指出，香港未有針對這問題作出統計，但可參考二〇〇六年在《新英格蘭醫學雜誌》發表的一項有關旅遊調查報告數字，調查群組是由發展中地區回國的居民，發現約百分之二十二至六十四人士，去旅行時出現不同程度不適情況，例如肚瀉、呼吸道感染、皮膚病。而當中百分之八人士會在當地求醫或回國後求醫。

所以，就算健康人士外出旅遊都有很大機會感不適，而最常見是上呼吸道感染及腸胃感染；亦有機會在外地受傷，或去某些地區有疫症，如去年南韓的中東呼吸綜合症，或南美地區被蚊咬有機會感染寨卡病毒，或到西藏有機會出現高山反應，或潛水後有機會減壓病，又或到瘧疾肆虐地區，例如東南亞國家就要做足預防措施，又或到黃熱病流行的非洲國家，出發前就要注射預防疫苗。

## 長期病患者▶出發前諮詢醫生

若是長期病患者、孕婦或幼童，就要特別小心。游醫生建議長期病患者，當計劃外遊前最好先與醫生商量情況是否適宜，及到外地旅遊的注意事項。

游醫生以糖尿病人為例，病情控制穩定才宜外遊，外遊前應由醫生撰寫病歷。如到訪英文不流行的國家，病人或需要請專人將病歷翻譯成該國文字，隨身攜帶這份病歷，當遇事時可出示予當地救援或醫療人員。而糖尿病人亦可能需要帶同針藥，其中胰島素針藥需要醫生證明才能攜帶上飛機；如飛行時會跨越時區，會影響病人

血糖水平，需要調整注射胰島素方式。另外如訂機票時要預訂糖尿病人餐、預早購買糖尿病人手帶，以及兩套藥物分開擺放，就算其中一套遺失都有藥可用。醫生亦會為糖尿病人提供到達目的地後的飲食注意及建議事項等，例如應如何處理抵達後食物不合口味，因進食少而令血糖跌的問題；或中東地區食物偏甜，如何進食才避免血糖大幅度飆升；又或血糖達到某些幅度自己無法處理就要求醫等。

而其他長期病患者，例如哮喘病人，或服藥中的心臟病患者，外遊都有要個別注意事項，故應及早與跟進病情的醫生商量。

## 疫苗注射▶要及早

出發前注射疫苗是外遊的其中一個重要事項。游醫生指出，不同國家有不同疫症風險，加上部分國家規定需要注射某種疫苗才能進境，故旅客在計劃旅行時便要將此納入準備事項。

游醫生以非洲肯雅觀看動物大遷徙為例，雖然香港沒有規定到過肯雅旅客需注射黃熱病疫苗才能入境，但如回港途經某些國家需要注射黃熱病疫苗證明，就要預先注射。黃熱病必須到衛生署轄下旅遊健康中心注射，然後發出疫苗證書，即針咭，到步入

境時需出示證書。遊客亦應因應目的地的衛生情況而決定應注射哪些疫苗作保護。游醫生說，一般衛生條件差的地區，感染甲型肝炎機會大，這些都有預防疫苗，但不是一注射就有足夠抗體保護，故要計算旅行出發日期，在充裕時間內注射，並等候疫苗在身體形成足夠抗體。

他說：「以甲型肝炎為例，需要足夠保護要注射兩針，即計劃明年六月去旅行，今年十二月便要打注射第一針，然後在出發前注射第二針。」



不同國家有不同流行病，出發前宜注射相應疫苗保護自己。

## 平安藥包▶準備兩份

旅行應帶備平安藥包，內包含病人本身疾病的藥物，以及預防到達目的地後，有可能感染的疾病藥物，又或到一些特殊地區會出現的症狀如高山症，有機會遇上情況而特別準備的藥物。

游醫生說：「旅行時最常遇見的是上呼吸道感染及腸胃道感染，故平安藥中要有止咳藥、退燒藥、收鼻水藥、腸胃藥、止瀉藥等。留意需要用丸裝方便攜帶。藥物應備兩套，就算其中一套遺失仍有藥物可用。」旅途亦有機會受傷，故應帶備小包裝的生理鹽水、消毒藥水、紗布、膠布、剪刀、棉花球等。至於數量，視乎到訪地區的情況，如偏僻、衛生條件較差，

或需要帶備多一點。如到訪地為先進國家，酒店設備充足，容易找到藥房，就無須帶太多。另外亦會針對到達後活動而準備，例如參加潛水活動或爬山而受傷都需要不同藥品。而有急救知識人士一般會帶備較多急救用品，如沒有，就帶基本的消毒用品敷料便足夠。另外有些人乘搭交通工具時會暈浪，應帶備暈浪丸。

而一些簡單用品如蚊怕水，防曬用品都要有。而有濕疹病人，亦要帶備自己需要的藥品。



糖尿病人的針藥，應準備兩份，一份作後備。



到外地旅行宜帶備急救用品，數量視乎需要而定。

## 長期旅程▶諮詢醫生

由於各地疾病風險不同，故游醫生建議旅客在計劃行程前，瀏覽本港衛生署、美國疾病控制中心及世衛網頁，留意各地的傳染病。

香港由於疫苗注射政策較完善，故大部分香港居民在小時候已注射預防麻疹、白喉，小兒麻痺症等疫苗，當到達上述疫症流行地區便能有效防疫。但年長人士未必有注射過，故旅行前就要了解個人情況及目的地的疾病風險，以決定及早注射疫苗。



▶ 長期病患者在計劃旅行時，應諮詢醫生了解需要注意事項。

一些預防疫苗如破傷風及甲型肝炎疫苗，都應該及早注射，加強個人保護。另外游醫生亦提醒有特別目的旅程，例如齋戒月回到回教國家，到外地進行手術或美容程序，都需要特別準備，建議諮詢醫生。而一些長途旅行，如公幹、留學都需要不同醫療準備，包括如何管理本身的病症、當病情惡化時到哪裏求醫，求醫時會遇到的特別情況等，亦要及早作準備，故建議與家庭醫生商討。

# 做足準備

