

你不可不知的旅遊醫學

臺大醫院家庭醫學部 洪孜幸醫師/預防保健科主任 黃國晉醫師

過年期間有 9 天連續假期，很多人都會利用年假安排出國旅行，如何讓旅行玩得快樂又健康，行前準備不可少，但是每個地區國家的環境衛生條件都不相同，該從何準備起，就讓口袋醫師來告訴你：

| 疫苗名稱 | 地區國家 | 注射時機 |
|------------|-------------------|--|
| 黃熱病疫苗 | 撒哈拉以南之非洲及熱帶南美洲國家 | 出國前 10 天，10 年內有效。 |
| 流行性腦脊髓膜炎疫苗 | 撒哈拉以南橫跨非洲中部的非洲流腦帶 | 出國前 10 天，3 年內有效。 |
| A 型肝炎疫苗 | 東南亞、中國大陸等 | 出發前一個月接種一劑，隔半年至一年後，接種第二劑。 |
| 小兒麻痺疫苗 | 阿富汗、印度、奈及利亞、巴基斯坦 | 出發前 8 週內完成接種三劑小兒麻痺疫苗。 |
| 狂犬病疫苗 | 非洲、拉丁美洲及中東、美加地區 | 少用於預防性施打；但如去疫區且活動屬高危險性者，於出發前一個月開始施打，注射三劑：分別於第 0、7、21(28)天注射。 |

[更多詳細注意事項\(MORE...\)](#)

根據聯合國世界觀光組織的統計，1950 年全世界出國旅遊次數約兩千五百萬次，至 2005 年已經達到八億零六百萬次，每年約以 6.5% 的成長率向上攀升。同樣的國人旅遊風氣日盛，台灣 2008 年國人出國總人次約 846 萬人次，出國的比率為 19.6%，平均每四~五個人約有一個人出國。

然而，交通的便利與國際交流的頻繁，確也造成許多健康相關的影響。飛機、船舶、高速鐵路等，不僅縮短了旅行接駁的時間，卻也可能使許多傳染性疾病有了更快速傳播的管道。由於能更便利舒適的到達目的地，地球上的每個角落都可能有旅遊者前往，中南美洲的熱帶叢林、非洲大草原、西藏高原、甚至極地旅遊等，在享受迥然不同的美景與大啖美食時，旅遊者也面臨許多在新的挑戰與威脅，例如藉蚊蟲傳染的瘧疾、黃熱病、因海拔高度上升可能引發高山症、或由食物飲水傳染的霍亂、A 型肝炎、雪地常見的曬傷或凍傷等環境造成的問題。您或許不知道，[台灣是全世界七個沒有狂犬病動物病例的國家之一](#)，但大多數的國家，包括國人常去的美加地區、東南亞和中國大陸都有狂犬病動物病例，若是在這些地區被可能帶病的哺乳類動物咬傷，需要儘速接種「[狂犬病免疫球蛋白](#)」和五劑的「[暴露後狂犬病疫苗](#)」。

此外，旅遊活動的差異也造就不同的風險，例如團體旅遊者多活動於觀光區，但自助旅行者或探訪親友者則可能留宿於當地民宿，參與居民生活；同樣到奈及利亞旅行，商務目的者多於飯店會議場合與商務人士接觸，但醫療志工團或教育志工者則可能是到偏遠小鄉鎮與當地居民接觸，因此罹患小兒麻痺的風險大不相同。潛水、滑雪、或其他極限運動等也有需要特別注意的事情。不同的年齡層與特殊族群，例如孕婦、老年人，或慢性病族群，如糖尿病、腎臟病…等，也有各自對非旅行中自我健康更有幫助的小訣竅，例如胰島素如何依時差調整劑量、孕婦搭乘飛機應注意肢體活動以減少深部靜脈栓塞…。其實，這些潛在的健康風險，旅遊者若能更加注意，不僅遊興不減，更對健康有多一層的保障。

有鑑於國人對旅遊醫學之需求日益迫切，促成了台大醫院與衛生署疾病管制局共同合作規劃建置，於民國九十七年一月於台大醫院家庭醫學部正式成立「[旅遊醫學教育訓練中心](#)」，推廣旅遊醫學相關服務、教學訓練與研究之工作。並特別在台大家庭醫學部設立「[旅遊醫學特別門診](#)」，提供個別化之旅遊疫情諮詢與疫苗施打、相關實驗室檢驗、個人全身性疾病或慢性病與旅遊評估、常見旅遊疾病諮詢與衛教等，專業旅遊醫學相關服務。疫苗方面，除成人常規與建議疫

苗，如 B 型肝炎疫苗、麻疹腮腺炎德國麻疹疫苗(MMR) …等，也包括國際預防接種相關疫苗，如黃熱病疫苗、腦脊髓膜炎疫苗、狂犬病疫苗、靜脈注射小兒麻痺疫苗等，儘可能提供完整的疫苗選擇，減少民眾往返奔波。服務對象包括：短期旅遊觀光、商務、會議出國民眾；海外長期停留民眾，如留遊學、探親、工作、移民、替代役等；特殊目的出國民眾，如朝聖、醫療、遠洋漁船/貨輪等，以及預約諮詢的團體，建議應於出國前 4~6 週尋求專業諮詢。

除了對醫護人員進行旅遊醫學教育課程，「旅遊醫學教育訓練中心」也致力於把實用的知識訊息提供給國人，出版相關文宣品。在去年獲得 98 年度台大醫院優良著作獎的肯定的「帶著口袋醫師去旅行~旅遊醫學民眾衛教手冊」，秉持家庭醫師以守護民眾健康為首要顧念之精神，協助民眾在旅行前做好自我的評估，首先以綜論簡介旅遊醫學相關概念，更發揮連續性照護的精神，將旅行前、中、後的健康相關議題，用深入淺出的方式，對於旅遊預防保健給予說明與建議。此外，以旅行者的立場設計，輕巧方便攜帶的口袋書規格，用以增進民眾可近性與方便性。若遇緊急狀況或健康威脅，第五章就醫篇則發揮協調性健康照顧的精神，提供就醫用語、緊急求助電話等，以期減少國人不便，落實「不分時地，全人照護」的理念。

健康，需要民眾端與醫療端共同努力，期待國內旅遊醫學的發展能使國人「快快樂樂出門，平安健康回家」。

免費諮詢電話：台大醫院旅遊醫學教育訓練中心 02-23123456轉67614

「帶著口袋醫師去旅行~旅遊醫學民眾衛教手冊」電子書可上台大醫院旅遊醫學教育訓練中心網站檢閱下載 <http://travelmedicine.org.tw>。