

前言

現代人忙碌的生活中，出門旅遊不啻是放鬆心情的好方式，但不論是出國或在國內的旅遊，多數人可能在享受時，遺忘了可能潛藏的一些健康風險。根據研究統計，約有 50~75%到熱帶及亞熱帶旅遊的民眾會發生一些身體的不適，但絕大多數都可以自行解決，只有約 5%的狀況需要看醫生。其中常見的健康問題像是頭痛、胃痛、暈車暈船、腹瀉或是小感冒等，雖然不是什麼大病痛，但勢必影響您快樂出遊的心情。所以，若能在出發前做好自我藥事照護的準備，相信您以及家人朋友都能乘興而去，盡興而歸。

一般建議

首先，若您本身正在使用慢性病或須長期使用的藥物（如心血管、糖尿病、氣喘吸入劑、口服避孕藥…等），請確保您攜帶足夠使用的藥量，最好能夠多帶幾天份，以防突發狀況造成藥品不足。另外應把現正使用藥品的名稱、用法、用量，以及藥物過敏史列成清單隨身攜帶，當您在旅遊當地發生藥品短缺需要購買，或是必須在當地就醫時，便能依這份資料取得藥品或作為就醫時的參考。本院以及很多醫療院所現在都有提供您每次就醫的用藥紀錄，可作為上述的清單使用。

至於藥品的儲存與攜帶方式，分為以下幾點提醒：

1. 一般不需冷藏的藥品需放置在陰涼乾燥的小背包內，避免直射太陽，搭飛機時應置於隨身行李以防在高空中溫度變化。
2. 旅遊地區較極端的天氣型態可能影響藥品保存的方式，應和藥師確認藥品適宜的儲存溫度。
3. 若有需冷藏的藥品應準備保冰容器以確保藥品的品質穩定，並跟下榻的飯店確定是否有冷藏設備。
4. 隨身藥品在旅行途中應置於隨身皮包或小旅行包，避免放在大行李箱內，以防緊急需要或遺失。

此外，各國對攜入藥品之出入境管理不同，特別是含鴉片成分藥品（少數鎮咳藥水亦含鴉片成分，請特別留意），民眾若須攜帶管制藥品或處方藥入境他國時，最好先至外交部領事事務局網站的「旅遊資訊」確認。如需處方證明文件，可洽旅遊醫學門診。

旅遊醫療包

強烈建議所有出外旅遊的人準備旅遊醫療包。至於攜帶藥物的內容，則應依旅遊地區的氣候、地理與社

會環境、旅遊期間的生活型態來做配置。以下就列出一些旅遊醫療包內常見的藥物：

1. 止痛藥：可緩解各種疼痛。常見的成分如 acetaminophen（如普拿疼[®]等）、diclofenac（如服他寧[®]等）等。
2. 止瀉藥：常見成分如 kaolin（如高克痢[®]等）、loperamide（易必寧[®]）等。另外應注意水分及電解質的補充。
3. 瀉劑：用以暫時緩解便秘。如氧化鎂、甘油製劑等。
4. 抗組織胺：可用來緩解流鼻水及過敏、皮膚癢等症狀，分為第一代及第二代。第一代如 chlorpheniramine；第二代如 loratadine、fexofenadine(艾來[®])。需注意第一代產品較容易發生嗜睡之副作用，若需自行開車者應避免使用。
5. 綜合感冒藥：為複方產品，可緩解一般感冒常見症狀，如頭痛、發燒、流鼻水、咳嗽、咳痰等。
6. 防曬產品：防曬係數建議大於 30。
7. 防蟲乳液、噴劑、貼片等：需注意有些產品屬環境衛生用藥，只能使用在衣物或週遭環境，使用前請詳閱產品說明。
8. 鎮暈劑（暈車藥、暈船藥、暈機藥）：常用的有兩種類型，第一種是第一代的抗組織胺，作用是減低內耳前庭神經的敏感度，並具鎮靜助眠效果。第二種是含東莨菪鹼(scopolamine)的製劑，作用為抑制嘔吐中樞，較不會嗜睡，但青光眼、前列腺肥大、腸蠕動不佳的病人不適用本成分。市售亦有複方產品，可以個人需要選擇。需注意無論是哪一種鎮暈劑皆須在搭乘交通工具前半小時至一小時服用。
9. 安眠藥：主要是做為調整時差時使用，但本類藥品皆屬管制藥品，若有需要須請醫師開方。
10. 簡易外傷處理包：如剪刀、紗布、OK 繃、酒精棉片、優碘、棉棒等。
11. 高山症用藥：如果旅遊地的海拔較高或有高山症病史，可請醫師開立預防高山症的藥物。常用的如 acetazolamide(壓作[®])等。

若須在旅遊地停留較久者，則建議再加入以下藥品：

1. 廣效口服抗生素：主要是為了預防旅遊時的感染，可和醫師討論是否需要。
2. 抗生素眼藥膏及外用藥膏、抗黴菌藥膏。

以上提到的藥品雖然大多數屬指示藥品，在藥師執業之藥局即可買到，但使用時仍須遵照醫師、藥師、藥劑生的指示，以免發生危險。

特殊病人之用藥提醒

1. 懷孕婦女：一般建議懷孕婦女出遊的時間以懷孕 18~24 週最為安全，若需用藥，應請醫師評估並選擇最安全的藥品，以免對胎兒造成影響。
2. 糖尿病患者：若有在施打胰島素，應確認旅遊地是否有冷藏設備，以利儲存未開封之胰島素藥水。另外若有跨越大於六個時區，因為時差的關係，胰島素施打的劑量及時間可能需要暫時改變，應和主治醫師討論。
3. 洗腎病人：血液透析之病人應先和當地醫院聯繫是否可提供洗腎服務；腹膜透析之病人可和透析液供應商聯繫先將透析液運送至下榻的飯店。
4. 器官移植病人：由於排斥反應大多在手術一年內發生，欲至遠地旅遊之器官移植病患應於移植手術一年後再作計畫。另外抗排斥藥物大多存在較多之嚴重藥物交互作用，隨身攜帶完整之用藥紀錄對移植病人而言是非常重要的。

瘧疾的預防

瘧疾是一種由蚊子叮咬而感染的嚴重傳染病，除了避免蚊蟲咬傷的防護措施（例如穿著長袖衣物、減少傍晚待在戶外的時間、塗抹防蚊液等），若要到可能感染瘧疾的地區，可請醫師開立預防性抗生素，在出發前即開始服用，依照醫師開立的劑量與用藥頻次持續服用到回國後 4 週。

結語

以上所述之旅遊自備藥物雖可解決大部分旅遊時所遇到之健康問題，但若身體極度不適，還是應盡速尋求醫療協助，不然掃了遊興事小，若造成不可回復之身體傷害可就得不償失了。在這裡祝大家都能玩得開心，玩得安全，玩得健康！

臺大醫院藥劑部藥師 段人偉