

旅遊停看聽

你知道去一趟中國大陸，就有可能得到肺結核嗎？你知道印度每年有超過一萬五千人死於狂犬病嗎？你知道東南亞到處都有瘧疾嗎？你知道 A 型肝炎幾乎遍布全世界嗎？你知道東京的登革熱比臺北還多嗎？你知道歐洲的麻疹疫情比臺灣嚴重嗎？

好，現在你知道了。那在出國前，你知道你的目的地有沒有流感疫情嗎？你知道該怎麼在旅途中保護自己的健康嗎？

根據觀光局統計，2013 年國人出國人數總計 1105 萬人次，再創歷年新高。然而，卻只有少數民眾會於出國前尋求旅遊健康諮詢。近年來世界各地紛紛爆發傳染病，從禽流感、H5N1、中東呼吸症候群冠狀病毒，到最嚴重、死亡率最高的伊波拉病毒，都顯示在人口日益增多、國際間交流密切的背景下，疾病的發生與傳播機率上升，若是旅遊地區的公共衛生條件不佳，旅客對當地疾病情況不了解，都會使國人在旅行中的健康受到威脅。



圖一 臺大旅遊醫學門診提供的衛教單張



圖二 國際預防接種證明書 (黃皮書)

首先，介紹旅遊醫學的兩大明星給大家：黃熱病和流行性腦脊髓膜炎。這兩個病之所以有名，是因為它們的疫苗有「強制性」。有的國家規定，沒打疫苗就不能入境，因此要出發前一定要先問清楚，免得被拒於國門之外，敗興而歸。黃熱病是一種藉由蚊子叮咬傳染的傳染病，有致死的可能性，流行於非洲、南美洲，至少要提早十天到旅遊門診打疫苗。流

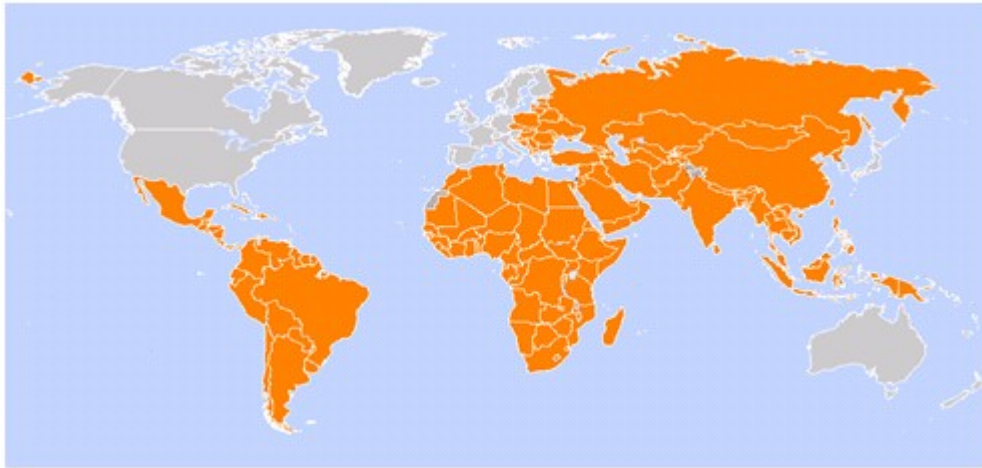
行性腦脊髓膜炎分布在非洲撒哈拉沙漠附近，還有回教聖地麥加。這兩種疫苗打完後，會得到一本俗稱「黃皮書」的國際預防接種證明書，走到全世界都有效喔，請好好把它跟護照放在一起吧。



圖三 黃熱病流行區域

雖然兩大明星有強制性，但非打不可的國家並不是臺灣民眾喜歡旅行的地區。與我們的旅行、生活更密切相關的是更大眾化的傳染病：A 型肝炎、瘧疾。

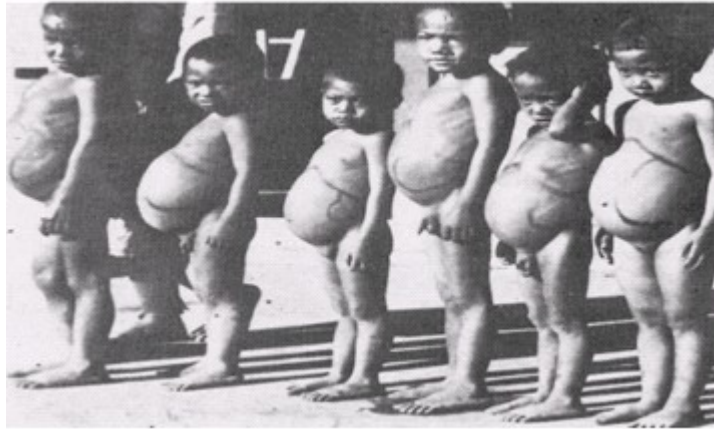
A 型肝炎—透過食物傳染，除了歐美日等先進國家之外，幾乎全世界都是高風險的地區。在從前公共衛生條件不好的年代，臺灣也曾是 A 型肝炎高度流行的地區。吃大鍋飯會得的肝炎就是 A 型肝炎，周遭有親友得急性肝炎住院的，幾乎是臺灣地區 50 歲以上民眾的共同記憶。然而，在醫療和經濟進步的同時，臺灣的 A 型肝炎也慢慢變少了，導致 40 歲以下的年輕人幾乎都對 A 型肝炎沒有抵抗力。兒童時期的 A 型肝炎，通常比較輕微，要是到年長之後才得到，有時候就會變成猛爆性肝炎。即使吃得再小心，都很難完全免於 A 型肝炎的風險，只有打預防針才是最萬全的保護之道。到中國大陸、東南亞洽公或旅行的年輕族群，最好先驗個抗體或打個疫苗，才能有更萬全的保護。



圖四 有 A 型肝炎風險的國家

瘧疾— 是透過瘧蚊傳染的。1945 年臺灣光復初期時瘧疾感染極為嚴重，當時的總人口數為 600 萬人，其中約有 120 萬人感染瘧疾，學童因瘧疾感染而致之脾臟腫大比率在山地鄉超過 40%。因為大力推動公共衛生，疫情很快的獲得控制。目前仍然有瘧蚊生活在臺灣，但這些蚊子的體內已經沒有會傳染瘧疾的瘧原蟲了。目前臺灣每年平均有十幾個病例，都是在其他國家得到，再帶回臺灣的。瘧疾主要分布在中南美洲、赤道非洲、印度，臺灣人很愛去的東南亞也相當多。根據世界衛生組織在 2012 年的統計，全球有超過兩億人感染瘧疾，造成的死亡人數每年超過 60 萬人。

幸運的是，瘧疾可以透過兩個方法來預防：注意防蚊、預防用藥。若是準備到高風險的國家旅遊，要準備好含 DEET 成分（敵避）的防蚊液，避免在黃昏後到黎明之間外出，盡量穿淺色長袖長褲，避免進入鄉野、樹林等蚊蟲孳生地。如果對化學成分的防蚊液有疑慮的話，也可以選用檸檬尤加利成分的防蚊液，但效果可能差一些。不論哪種防蚊液，效果都會隨著時間慢慢減退，記得要時常補擦。



圖五 臺灣脾臟腫大的兒童－森下薰,1976年

預防瘧疾的藥物有四種可選，價錢、用法、可能的副作用都不太一樣，而且瘧疾有分好幾種，不同國家地區的瘧疾可能有一樣的抗藥性。因此該用哪種預防藥物，需要醫師專業的判斷。有些預防用藥需要提前兩週開始吃才能發揮藥效，所以一旦決定了行程，愈早來看旅遊醫學門診愈好。



圖六 瘧疾分布地圖

臺大醫院的旅遊醫學門診在家醫科第 10 診，每週一到五上下午都提供看診服務。除了上面提到的四個疫病，旅遊醫學常見的問題還有拉肚子、狂犬病、高山症、時差、各國的即時疫情、常見疾病備用藥等，都可以在旅遊醫學門診獲得諮詢和解決。因此我們的服務除了打預防針、提供瘧疾預防藥物外，也包含旅遊健康風險評估、高山症預防藥物、防蚊諮詢、食物飲水諮詢、狂犬病疫苗及免疫球蛋白、留學生體檢證明、航員體檢，及國外旅客諮詢等等。

若為團體旅行或出差，我們的旅遊醫學門診亦可提供團體衛教，衛教後再逐一看診，能提供更好的諮詢服務，也較節省時間。團體衛教的申請可透過衛生福利部疾管署與臺大醫院共同成立之旅遊醫學教育訓練中心下載申請表單，網址為：<http://travelmedicine.org.tw/> 或於上班時間撥打 02-23123456 轉 67614 詢問。

針對某些特殊族群，例如留學生、孕婦、老人、小孩、慢性病患者、癌症或免疫力不足等狀況，面臨的健康威脅和一般的旅行者又不一樣。旅行時常伴隨著不同的作息、不同的氣候、不同的食物，甚至不同的身心壓力，這些干擾因素會打亂了原本體內的平衡，可能會讓原本控制良好的疾病變得不穩定，這些都需要特別的注意。這些人更需要在出國前，到旅遊醫學門診諮詢。有萬全的準備，才能確保每趟旅行都快樂出門、平平安安回家。



圖七 麥加朝聖者之行前團體衛教

家庭醫學部旅遊醫學教育訓練中心醫師 張炳勛