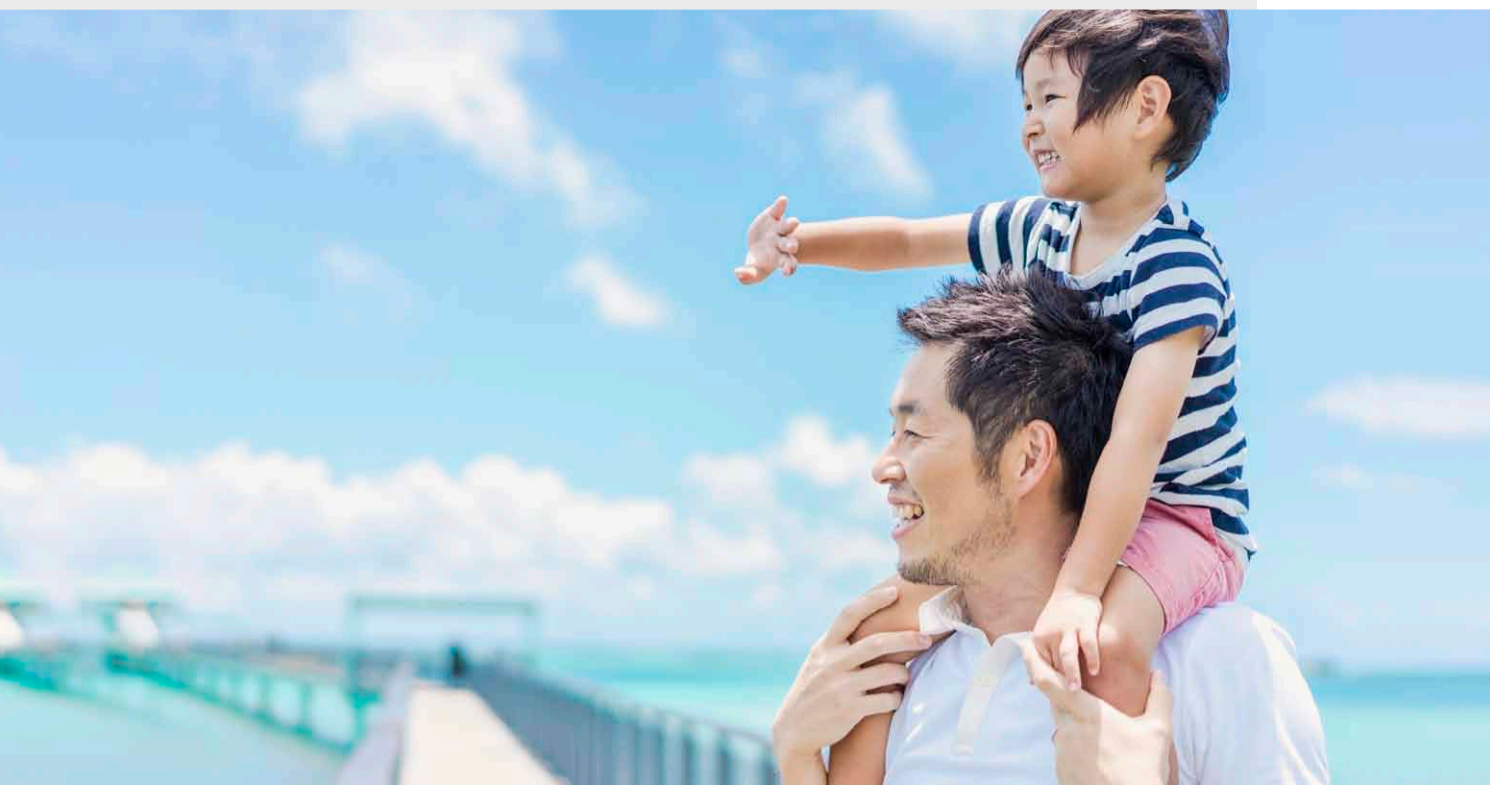




外出旅行健康小錦囊



暑假是出國旅遊的旺季，想要有趟愉快的旅程，在出國旅遊前，別忘了事先了解旅遊地點的天氣、衛生環境、傳染病概況等，對自己的身體健康狀況，也要特別注意。尤其本身若是心血管疾病、糖尿病等慢性病患者，務必將藥物隨身攜帶，不可將其托運於行李中，亦應另攜帶一份個人處方箋，以備不時之需。

暈車、暈船及暈機

雖然旅遊是一件令人興奮的事，但旅途中，暈車、暈船及暈機等狀況，也常常是造成不愉快旅行經驗的主因。關於暈車船問題，主要是因為身體感覺系統不協調所致，大腦所接收的運動訊息和視覺訊息不一樣，就容易產生暈車的感覺，這時必須轉移注意力，同時避免臭味，特別是引擎汽油味、煙味、魚腥味，保持空氣清新、固定頭部、坐在前座，吃點橄欖或檸檬，也可以吃蘇打餅乾幫助吸引胃液或喝些可樂及其他碳酸飲料，還有千萬不要在顛簸的車上或船上閱讀。倘若在車上或船上能望向窗外，有廣闊的視野，對症狀的改善也會有幫助。

飛機上的保健

飛機上耳鳴、頭昏或耳痛，這種情形最常出現在飛機降落時，特別是當飛機下降速度過快，不舒服的情形會更加劇。這是因為中耳腔內的空氣壓力與外界壓力突然間失去平衡所致。此時，可以用力深呼吸、捏住鼻子，把空氣擠進耳朵內，讓耳咽管調整壓力即可恢復；如果情況未見改善，吃口香糖、做咀嚼運動或打呵欠亦有改善耳鳴的效果。

飛機上因為空氣乾燥，補充水分相當重要，但應避免飛機上供應的咖啡、茶、酒類、果汁等飲料，水才是最佳的選擇；若女性有化妝，建議最好將妝卸乾淨，把臉洗淨，再上一層面霜，讓皮膚充份休息。沒有化妝的人，也最好將臉洗乾淨，以免讓皮膚增加負荷。屬於乾性肌膚的旅客，可隨身帶一瓶保濕的噴霧式的礦泉水，隨時補充流失的水份，儘量將對皮膚的傷害降至最低。此外，長途飛行中，在許可的狀況下，務必每隔一段時間起來走動走動，舒展一下身體，以促進血液循環，減少血栓的危險性。



保護旅途中的身體

登機前最好事先摘下隱形眼鏡，以避免因長時間配戴隱形眼鏡，而引發眼角膜感染。依據旅遊行程，適時點些人工淚液、戴太陽眼鏡、勿揉眼，準備應急眼藥水，再配合適度按摩眼睛，可以解除眼睛疲勞，才能用明亮雙眼盡情旅遊。如果行程主要是靠雙腳的戶外旅行，每晚睡前可用熱水泡腳，睡時將小腿和腳稍微墊高，以防下肢水腫。



旅遊期間，儘可能以熟食為主，並且不吃路邊攤食品，不生食海鮮，並保持常洗手及不喝生水的飲食衛生習慣，避免與動物接觸、避免戶外的淡水涉水嬉玩（因淡水易有寄生蟲），以減少傳染的途徑。

由於許多疾病是有潛伏期的，回國後兩週內若有嘔吐、腹瀉、發冷發熱、全身肌肉酸痛、皮疹、淋巴腫等等臨床表現，很可能在國外旅行時罹患了傳染病，請儘速就醫，並告知醫師旅遊地區及經過情形，以供醫師診治時之參考。
資料來源：衛生署疾病管制局