高高興興出門　平平安安回來
旅途健康之道

□ 劉東霞

每逢有較長假期，懂得享受生活的香港人多會選擇出外旅遊，增廣見聞之餘，也能逍遙一番。

不過，很多人對於旅遊前的健康準備卻是瞓查查，充其量只曉得帶備一些成藥便踏上旅途，一旦旅途中生病便手腳大亂，遊興銳減。

若能在出發前做足準備，遊山玩水便可更安心自在了。

時近聖誕新年假期，相信不少人都計劃如何利用這段小假期，旅遊減壓。才三數天的時間，沒有早早申請假期的，當然不會浪費寶貴光陰在長途飛機上，故此東南亞地區的短線旅程便最受歡迎，如中國各省、越南、泰國、韓國和日本等，都是熱門之選。近期到泰國旅遊非常便宜，但也不要盲目報名，因為印尼山火的濃煙對泰國及馬來西亞等地區仍有威脅，不想呼吸道受影響，還是先了解清楚才報名吧！

準備功夫三重奏

別以為一向身體健康，去旅行便不需特別注意；不少人都由於不適應旅遊地點的氣候、飲食，弄至水土不服和生病。所以，在旅行前若做足以下 3 項準備功夫，便可大大減低旅途中生病的機會。

1. 清楚當地氣候和衛生情況

所謂知己知彼，百戰百勝，我們去旅行，又怎能不知道旅遊地點的氣候和衛生情況？

一般來說，短線的東亞旅遊熱點，冬季氣候會比香港相差較大，如中國的黑龍江、北京、韓國、日本和印度都會比香港寒冷，禦寒衣物決不可少；亞熱帶如泰國、馬來西亞、星加坡等則較香港炎熱，但仍較夏季清涼；鄰近的台灣早晚氣溫相差較大；另一旅遊熱點越南，若南部的話天氣很潮濕炎熱，中部的冬季氣溫卻會低至零度以下，而北部氣候則與香港相若。

衛生情況方面，一般來說，已發展的國家如星加坡、日本等，衛生情況較佳；但一些較落後的地方如中國某些省分、印度、越南、尼泊爾等，則衛生情況較差，很容易有病菌或病毒傳播，如瘧疾、霍亂、腸熱、登革熱等傳染病都較流行。

由於這些地方可能會出現「無水洗手」的情況，大家不妨考慮購買市面新出的「無水清潔液」，不用水清洗便已能達到清潔消毒的作用。

此外，某些地方可能突然爆發大規模的傳染病，例如最近澳洲多個省分都受百日咳、麻疹、雙球菌腦膜炎及食物中毒困擾，衛生部更差點將某些省分定為疫區。雖然根據統計，夏季為傳染病的高峯期；但冬季也不能掉以輕心，所以旅遊時最好做足防病措施。

2. 接受疫苗注射

很多人去外地旅遊前，都沒有想過要接受疫苗注射。事實上，若是前去容易感染傳染病的地方，出發前接受該傳染病的疫苗注射，不但可防止旅途中生病，也可避免將病菌帶回家，回到本地才發病。若是有小孩同行，更不可忽視疫苗注射的預防功效。

一般疫苗注射多須於1個月前進行，有些國家甚至要求必須持有疫苗注射證明才准許入境，出發前應查證清楚，大家可向醫生或港口衛生處查詢。

目前，部分非洲和南美洲地區會要求入境旅客接受黃熱病的疫苗注射；一般中年或以下的香港人，若在港長大，應已接受了破傷風、小兒麻痺症、麻疹等防疫注射。若前往較偏僻、落後的地方，宜向醫生請教體內疫苗的效用。甲、乙型肝炎疫苗注射更是近年不可缺少。

瘧疾是熱帶地區流行的傳染病，雖無疫苗防預，但可服藥，藥物須在出發前1星期開始服用，而回程後要繼續服用4星期才可見效。此外，在外遊時應小心避免被蚊蟲咬傷，忌到多蚊之地。

雖然並不是很多國家有鼠疫，但它引致的黑死病卻不容忽視。97年11月，位於中國雲南省昆明石林風景區附近的宜良縣，由於衛生欠佳致發生嚴重鼠疫，有多人入院治療，殺滅大約120萬隻老鼠。由於疫苗或藥物都不能完全有效，因此最好不要到有鼠疫的地方。

3. 輕便安全藥箱

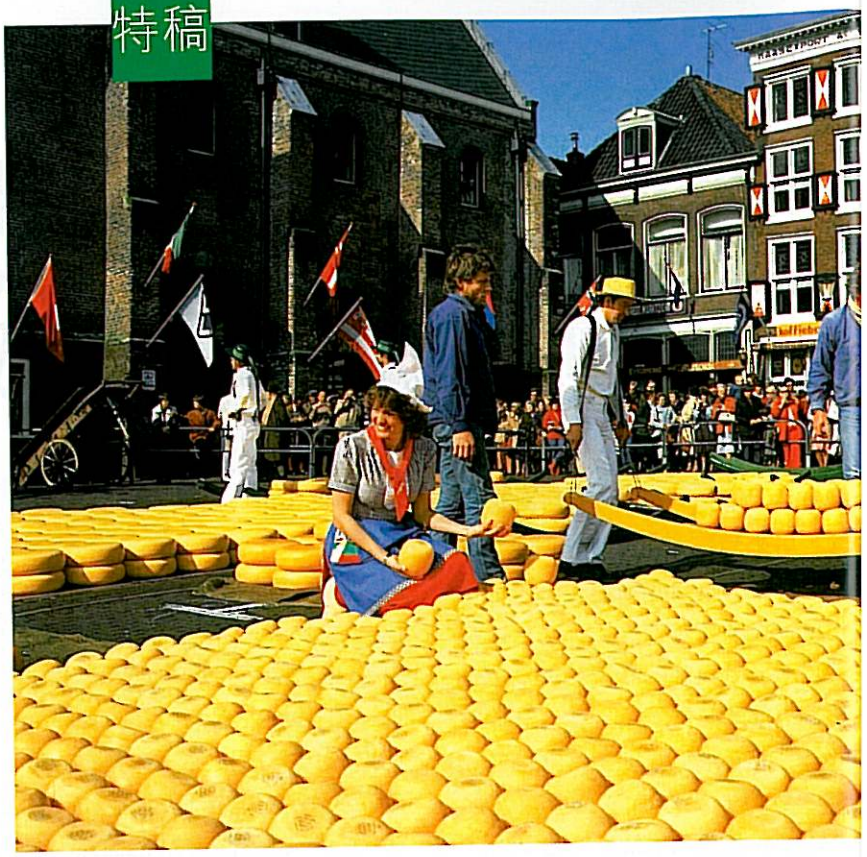
千萬不要認為去旅遊携帶藥物是「大吉利是」，其實是傍身寶

長途飛機會奪命

近年不少研究顯示，長期身處飛機的狹窄坐位中，因缺少走動，會使血液循環不流通，引致血塊積聚入肺，使人出現呼吸困難、氣促、心律不正常、腳腫等情況；而飛機內的氣壓，更會增加患心肺病者的病情，甚至導致死亡。

不想在搭長途飛機沒命，不妨在乘搭時多走動，舒展筋骨，協助血液流通；多喝水多吃魚；不吸煙飲酒；如感腳腫便應脫鞋，以防靜脈曲張。

患糖尿病、高血壓、心臟病、靜脈曲張、腦病、骨折、孕婦和老人都不宜乘搭長途飛機，或先請教家庭醫生。



貝。如一不小心，染上簡單如傷風感冒的小病，也可立即治療，以免加重病情；如果你患有長期疾病，如哮喘、心臟病等，隨身藥物更是不可缺少。

不要以為可在當地臨時購買藥物，因為有些藥物是不一定可以買到。

攜帶的藥物以輕便為主，但必須能足夠應付全程需要，甚至預備更多以備不幸滯留之用。藥物應包括傷風感冒藥、敏感藥、腸胃藥、止痾嘔藥、皮膚藥、退燒藥、暈浪藥、控制情緒的藥物和需要定期服食的藥物。此外，香港的濕度較高，不少地方都比香港乾燥，容易出現眼部痕癢乾澀情況。帶備一些藥性溫和的眼藥水，可助緩和眼部不適。

如果方便，除了藥物外，也應携帶一般的急救用品，如繃帶、剪刀、膠布、鉗子、消毒酒精及藥棉等。

藥箱應放在隨身行李內，方便緊急需要，若能準備一張藥物清單更佳，萬一不幸途中生病，藥物不敷應用，也可嘗試照清單往當地藥房購買或供當地醫生作參考之用。

衛生資料查詢途徑

一般查詢旅遊地區的資料，可詢問醫生或旅行社，一些醫生也可提供注射疫苗服務。

此外，亦可向港口衛生處查詢有關資料，只要說出目的地，當值醫生便會給予專業意見。該處亦提供疫苗注射服務，並附證書，但需預約。

香港區電話：2961 8852
九龍區電話：2368 3361（普通查詢）
2368 1601（醫生查詢）

人在旅途戒條多

儘管事前準備充足，在旅遊途中也不要樂極忘形，應小心謹慎，避免一不小心便中招。

以下是一些在旅途中的防病小貼士：

- 不飲用自來水，漱口也宜使用沸水。帶備輕便旅行電水壺是可行的方法。
- 不進食未經煮熟和洗淨的食物，包括肉類、海鮮、蔬果；水果更要去皮，以防果皮留有農藥。
- 避免到郊野地方，在河溪赤足涉水，以免惹上病菌或寄生蟲。
- 避免蚊蟲叮咬，應穿長袖衣服，和使用蚊怕水。
- 避免睡眠不足，減低抵抗力。
- 如怕燥熱，可帶備降火飲品如盒仔茶、夏桑菊，可即時沖飲。
- 冬天氣候乾燥，宜自備潤膚品及防曬用品。
- 注意個人衛生，飲食前洗手。

有的疾病不會即時發作，如肝炎、寄生蟲病等，故旅遊完畢後，一旦發現有任何不適、腸胃不佳，應盡早請教醫生診治，不要耽誤。

假期外遊無非是為了減壓養神，吃喝玩樂舒展身心，中途生病確實十分掃興。想玩得輕鬆自在，盡興而回，事前多花精神，準備充足也是值得的。

不要吝嗇幾百元

近年旅行團在外國送生意外，令很多人意識到旅遊保險的重要。旅遊保費一般才百多元，卻可能在萬一的時候提供一定程度的援助，絕對是便宜的保障。參加旅行團的人士應事先向旅行社查詢是否已代購旅遊保險。