

出國前，您做足功課了嗎？



—— 善用旅遊醫學、新南向門診服務

文 / 蘇湘雲

出國旅遊、洽公，民衆都希望「開心出門，平安回家」，在行程規劃中，特別是出國前、中、後的傳染病防治、健康評估諮詢等，更爲重要的一環，能有效減少在外期間疾病感染之風險，並確保旅程中身體得以維持健康狀態。

去（2018）年，一名19歲男大生趁暑假到非洲肯亞擔任國際志工，因肯亞爲瘧疾疫區，民衆至當地旅行，需按醫囑服用瘧疾預防藥物，才能有效預防瘧疾感染。這位男大生認爲旅程中沒症狀，應未受感染，用藥便只服用三分之一療程，從肯亞回臺後，他在新竹、高雄兩地活動，之後又去香港旅遊，一直以爲自己身體很健康，殊不知，噩夢即將展開。

預防瘧疾 需按醫囑用藥

從香港返臺後，男大生突然忽冷忽熱，就醫時，醫師聽聞他曾去過非洲肯亞，馬上提高警覺，安排詳細檢查，透過檢驗赫然發現，他罹患的是熱帶瘧原蟲感染，也就是俗稱的「惡性瘧」。

隨著病情轉趨嚴重，男大生確診後旋即進入醫學中心加護病房，接受插管治療。高雄市衛生局疾管處研判，男大生在肯亞可能遭受瘧蚊叮咬，加上沒有按醫囑持續服用瘧疾預防藥物，導致感染瘧疾。瘧疾潛伏期一般爲6天至40天不等，依瘧原蟲種類而有差異，因此該名男大生在離開肯亞近兩星期後才發病，幸好醫院即時搶救，男大生才逐漸恢復健康。

旅遊醫學門診諮詢 充分做好準備

近年來，民衆出國旅遊風氣日漸興盛，過往多以跟隨旅行團爲主，隨著旅遊型態日趨多元化，現在不僅自助背包客增多，也開始有較多民衆選擇去非洲、南美洲等地觀光、參與不同活動。衛生福利部疾病管制署（以下簡稱疾管署）防疫醫師林詠青觀察到，由於這樣的趨勢，出國前至旅遊醫學門診諮詢的民衆，有日漸增多的傾向，假如出遊地區正是傳染病疫區，就得做好防疫準備，一方面減少傳染病風險，避免旅遊途中生病掃興，另一方面也可防範造成社區疫情擴散。



近年民眾出國旅遊風氣日漸興盛，假如要出遊地區正好是傳染病疫區，就得做好防疫準備。

雖然許多民眾知道出國前可至旅遊醫學門診諮詢防疫、健康資訊，但也有不少民眾存有不正確觀念，像上述19歲男大生就是典型例子。

林詠青解釋，民眾若要去非洲肯亞等瘧疾疫區，務必遵照醫囑，在出國前、旅程中及回國後持續服用瘧疾預防藥物，才能有效預防瘧疾，目前國內瘧疾預防用藥有4種選擇，多半需要在出國前2至7天開始用藥，旅程中不可中斷，回國後還必須服用藥物1至4星期，確保體內維持足夠藥物濃度，疾病預防效果才會足夠。

比方說，部分民眾像這名男大生，以為沒出現症狀便擅自停藥，或用藥斷斷續續，也有民眾回國後忘記用藥，導致傳染病發病風險直線上升，一旦罹患瘧疾，以嚴重度最高的熱帶瘧（又稱惡性瘧）為例，除了可能產生忽冷忽熱、腦病變、肝腎衰竭等嚴重併發症，死亡率更高達十分之一，代表每10個人得病，就有1人面臨死亡命運。

謹慎規劃時程 疾病防治不打折

民眾計畫到傳染病疫情地區旅遊，可先至旅遊醫學門診諮詢或就醫，除了需要先行瞭解當地疫情，並按醫囑進行預防性用藥；若需要注射疫苗，預防特定傳染病，也要多注意配合時程規劃。林詠青指出，「注射疫苗後，多需要2到4星期時間，才會產生足夠保護力，有的疫苗需要注射兩劑，中間須間隔一個月，才會產生最佳的保護效果。」

在旅遊醫學門診，部分民眾出國前一天才就診，即便注射疫苗，也無法立即發揮預防作用。林詠青表示，「2到4星期後，說不定民眾早回國，注射疫苗就意義不大」。建議出國前一、兩個月就要開始諮詢旅遊醫學門診，疫苗才有足夠時間產生抗體，出國時，健康較有保障。

此外，有些民眾至旅遊醫學門診諮詢，雖然知道要出國，也知道要去哪些國家，卻對行程不甚了解，在疾病防治上，便可能產生困擾。以南美國家秘魯為例，在不同區域，瘧疾風險亦不相同。此外，海拔高低也會左右高山症發生機率。醫師為民眾量身打造出國健康防護網，這些資訊顯得格外重要。

林詠青在旅遊醫學門診中，也曾遇到民眾一人至旅遊醫學門診就醫，卻希望為全家人拿藥、拿診斷證明。民眾這類行為，不僅可能讓醫師違反《醫師法》第11條的親自診察義務，也可能對自身健康造成不利影響。林詠青指出，主要是每個人的年齡、身體狀況不一樣，用藥種類、劑量皆需進行個人化調整，像部份藥品有年齡限制，孩

童可能不太適合，醫師必須與民眾進行面對面評估，用藥才精準，藥物劑量才不會失之平衡。

出國前 充分蒐集各項資訊

民眾出國前，需要做好哪些準備？林詠青對此表示，民眾出國前，可上疾管署網站「國際旅遊與健康」搜尋國際重要疫情資訊，在網站中，可清楚查詢到哪些地方、區域可能有哪些疾病疫情，有助事先作好防範工作。

對於患有慢性病、正用藥控制病情的民眾，除了準備藥品，也需申請英文診斷證明，發生狀況時，若需向國外醫護人員解釋病情，英文診斷證明便能派上用場。另外，出國時也需攜帶處方箋，一旦滯留國外，或急需用藥，國外醫療人員可清楚如何提供協助。

國外醫療往往價格昂貴，民眾除了準備常備用藥，海外醫療險部份也需做好規劃，避免臨時遇到疾病、意外來襲而不知所措。

林詠青也提醒，現在許多航空公司可提供氧氣瓶，對於氣喘、慢性阻塞性肺病（COPD）與心臟病等病史，或者心肺功能不佳的民眾，若有需求，可事先透過填寫表格、打電話等方式向航空公司提出申請，以備不時之需。

出門在外 多注意飲食衛生

到達旅遊目的地後，民眾在飲食、飲水方面也要多加注意。林詠青建議，出國時，可先確認一下當地自來水是否可以生飲。如果要喝水，應讓水高溫煮沸，必要時，可喝瓶裝水，減少飲用水污染風險。

出國旅行，回國後身體不舒服，怎麼辦？



在機場時

若在旅途期間，有任何不明原因發燒、身體不適情形，或者在入境時，**出現嘔吐、腹瀉、腹痛、發燒、皮膚出疹、黃疸、週期性發冷發熱、淋巴腺腫脹、骨頭關節酸痛、肌肉痛等症狀**，都有可能是旅途中感染傳染病，請通知飛機服務人員，或速洽機場檢疫人員協助。

入境體溫測量時，如有發燒現象，請依檢疫人員指示配合送醫診察、採檢，或採取其他必要檢疫、防疫措施。



回家之後

回國後 **21 日內** 如有上述症狀，可能於國外旅行時罹患傳染病，請儘速就醫，並告知醫師旅遊地區、接觸史及經過情形，以供診治參考。

某些傳染病潛伏人體，可能達 **6 個月以上**，醫師診斷時，容易忽略疾病與旅遊有關聯性，因此若有傳染病相關症狀出現，仍需告知醫師近期旅遊史，協助醫師進行診斷。



民眾若有相關疑惑，撥打服務專線 **1922** 詢問，也可以前往衛生福利部疾病管制署國際旅遊處方箋。



出門在外，一般人最常忽略冰塊衛生，有些地方，冰塊可能使用自來水製作，不一定都有煮沸或消毒，外地人對水源情況也不了解，若誤食受污染冰塊，很容易產生問題。不只如此，食物也要避免生食。選購水果之時，不僅要觀察水果是否妥善保存，也避免選購切好之水果，原因為切好的水果若放置在外時間過長，容易滋生細菌、吸引蚊蟲，增加疾病發生機率。

一國一中心 照顧新南向人員健康

近來民眾在觀光、教育與文化交流上，與新南向國家往來漸趨頻繁，國內的新南向國家新住民、外籍移工與看護人數也不在少數。由此可知，民眾對跨境、跨區域傳染病的預防與保健，存有迫切需要。為了因應趨勢，並配合國家政策，疾管署委由國立臺灣大學醫學院附設醫院設置「新南向人員健康服務中心」，為往來新南向國家之民眾與外籍人士提供各項健康服務。

「新南向人員健康服務中心」設置「海外健康管理師」與「海外諮詢醫師」，服務項目包括：健檢與健康管理、急慢性疾病照護諮詢、旅遊相關疫苗與預防用藥、疾病症狀諮詢、慢性病管理、傳染病防護措施、提供當地就醫資訊、團體服務諮詢與預約諮詢等多項服務，以做為往來新南向國家人員之健康後盾。

該中心服務時間為臺灣時間週一至週五上午9點至下午5點，民眾可撥打服務電話（02）2312-3456轉分機66607，亦可透過Skype：+886910135331與E-mail：newsouthhealth@gmail.com詢問相關資訊。

民眾想了解「新南向人員健康服務中心」資訊，也可上該中心專屬網站查詢，該網站針對印尼、印度、菲律賓、越南、泰國與馬來西亞等6個新南向國家往來人員提供國外就醫醫院建議名單、國內轉銜醫院建議清單、傳染病衛教資料、往返體檢表等訊息。疾管署也叮嚀，有計畫前往新南向國家的民眾，建議在出發前2星期至該中心諮詢，如此工作人員才有充裕時間協助醫療、預防保健轉銜等服務。

出現疑似症狀 務必告知旅遊史

林詠青最後也強調，民眾在國外一有發燒或疑似感染症狀，建議儘快在當地就醫，若回國後才出現疑似感染症狀，就醫時務必告知醫師旅遊史資訊，醫師也才能儘速釐清病情、展開治療，避免疫情擴散。MOHW

更多注意事項

衛生福利部疾病管制署
各旅遊醫學門診合約醫院據點

新南向人員健康服務中心



特別誌謝

疾病管制署防疫醫師 林詠青