

旅客健康 —— 熱帶地區之旅

簡介

愈來愈多人選擇到熱帶地區旅遊。當旅客身處異地時，他們可能會遇到一些不會在本土遇到的健康問題。

到較落後的熱帶地區旅行頗為危險。由於衛生設施簡陋，而且衛生環境欠佳，旅客很容易會因食用了受污染的食物或食水而染病。另外，旅客也有機會染上一些在本國十分罕見的疾病。

甚麼地方屬於「熱帶」？

廣義來說，「熱帶」指下列地區：東南亞、遠東地區、印度地區、中美洲和南美洲、加勒比海群島、太平洋島嶼及非洲次撒哈拉區域。

氣候並不是導致區內健康問題叢生的唯一因素（雖然這影響也十分大），當地的發展狀況亦是關鍵所在。所以，一些地處溫帶區的國家，也可能受種種健康問題的影響。

一般而言，居住在高級酒店的染病率比在偏遠地方露營為低。不過，所有到熱帶地方的旅客，都必須注意健康問題。旅客應在出發前作好準備功夫、身處外地時當採取適當的預防措施，以及留意一切在返回香港後出現的毛病，以減少染病的機會。

準備

旅客到熱帶地區旅遊前，必須收集最新的保健資訊。旅客應謹記於出發前最少1個月收集有關資料，並作好準備，因為有些防疫療程需整整1個月才能完成。

免疫

為旅客而設的免疫措施，常見的有防治小兒麻痺症和破傷風的免疫加強劑，以及對付甲型肝炎和傷寒的防疫注射。可是，旅客所需要接受的防疫注射沒有固定標準，因為到不同國家，甚至到同一國家的不同地區旅遊，所需要的免疫措施也會不同。所以旅客必須尋求專業意見。

瘧疾

瘧疾在許多熱帶地區極為流行，它是由一種寄生蟲透過蚊螫造成的傷口進入血液所引起的。一般來說，服用抗瘧疾藥物即可預防瘧疾。為確保藥物有效，旅客需在整個旅程中定時服藥，並於出發前1至3星期（確實時間因藥物種類而定）開始服用，以及在旅程完畢後繼續服食1個月。

在某些地方，引起瘧疾的寄生蟲已對某些藥物產生抗藥性。旅遊診所或普通科醫生會按你所到的不同區域，建議你使用最有效的藥物。

所有抗瘧疾藥物都有副作用，包括胃部輕微不適和頭痛，但比起危及健康的瘧疾，這些副作用便顯得微不足道。雖然外界十分關注美爾奎寧 (Lariam) 所引起的副作用，但這種藥物的主要副作用，例如抽搐和精神失調，均十分罕見（每10,000人中約只有1人受影響）。因此，在一些瘧疾對其他藥物已產生抗藥性的地區，美爾奎寧仍然是十分重要而有效的抗瘧疾藥物。

保險

出發前，旅客必須購買一份周詳的旅遊醫療保險，其中包括緊急事故支援服務。在某些地區，醫療服務的費用可能非常昂貴，部分地區甚至會拒絕為一些不能證明自己能承擔費用的人士提供治療。此外，假如當地不能提供適當護理，病者可能需要到別處接受治療。所以，你應確保自己的保險計劃已照顧到這些情況。如果你要進行冒險活動，如潛水和攀山，你也要確保這些活動屬於受保範圍內。

旅途中

旅客於渡假時應採取以下簡單的預防方法，防止感染。

- 惡劣的衛生環境和簡陋的衛生設備，會令旅客接觸到受細菌、病毒或其他病原污染的食物或食水。旅客可用一些簡單方法來避免，包括：如廁後和進食前必須洗手；如果懷疑當地自來水不衛生，應把水

煮沸或消毒（最好採用以碘為主要成分的消毒劑）；以瓶裝水（經過密封處理）代替自來水；避免吃冰（包括加在酒內的冰）和冰淇淋；注意未經煮熟的食物，如沙律和蔬果（除非你親自削皮）；盡量在食物剛煮好、熱騰騰時食用

- 帶備止瀉藥，如 loperamide(於 Immodium 內)。假如嘔吐或腹瀉不止，便應該看醫生，因為某些疾病需服食抗生素才可治癒
- 昆蟲（尤其是蚊子）可傳播各種熱帶地區的疾病，所以應設法避免被昆蟲咬到。由於清晨及入夜後蚊子特別多，所以旅客這時必須做好防蚊措施，例如：盡量穿長袖衫、長褲和襪子，因為有些昆蟲可以透過薄質的衣服接觸人體；每隔數小時便在皮膚上塗上防蟲劑，而其中一種最有效的防蟲劑是 DEET，不過孩子需避免使用高濃度的防虫劑；在使用防蟲劑之外，旅客亦可在睡床上蓋上蚊帳
- 在某些地區，愛滋病和其他性接觸傳染的疾病十分普遍。在非洲和東南亞某些地方，幾乎每4個成年人中便有1人是愛滋病患者（大部分為異性戀者）。因此，與任何新的性伴侶性交時必須使用安全套
- 在熱帶地區曬傷和中暑比在香港容易得多，所以旅客一定要用太陽油、衣服或太陽傘來保護皮膚。未適應當地氣候時，應大量喝水和避免做劇烈運動
- 避免在熱帶地區的湖、河流或溪澗洗澡，因為水裏可能含有寄生的吸血蟲，能引致裂體吸蟲病
- 在外地，大多數令旅客需要求醫的問題都是由意外所引致。不管你是行人或駕駛者，使用馬路時都要格外小心，因為不同地方的道路規格和交通安全標準可能有很大差別；你需要留意一些你不熟悉的活動的危險性，如駕駛踏板車或其他水上活動。另外，雖然以渡假人士為目標的暴力事件極為罕見，但為了避免遇襲，旅遊人士應查明有甚麼地方不安全，尤其是入夜後；遊客亦應避免攜帶大量現金或貴重物件，或當眾展示自己的財物

渡假後返國

有些從外地感染的疾病，要在回本土後才會出現症狀，例如腹瀉通常會在旅客回港後才出現。假如這些症狀持續，你應該盡快去看醫生。

如果到瘧疾肆虐的地方旅遊之後，發熱長達3個月，你應立即去看醫生。請謹記：遊客在離開瘧疾流行的地方後的1個月內，仍需繼續服食預防瘧疾的藥物。

索取更多資料

衛生署 - 中央健康教育組

<http://www.info.gov.hk/trhealth/>

The Hong Kong Society for Infectious Diseases

<http://www.fmshk.com.hk/hksid/travel.htm>

Health Advice for Travellers - Department of Health

<http://www.doh.gov.uk/traveladvice/index.htm>

International Travel and Health (World Health Organisation)

<http://www.who.int/ith>

International Society of Travel Medicine

<http://www.istm.org>

National Centers for Disease Control and Prevention (USA): Travellers Health

<http://www.cdc.gov/travel>

智康資源中心

電話：(852) 2849 2400

傳真：(852) 2849 2900

電郵：info@healthwise.org.hk

網址：www.healthwise.org.hk

本資訊謹用作參考用途，如欲索取詳細意見及專業建議，請向您的私人醫生查詢。

Supported by

www.healthwise.org.hk



Sponsored by

BUPA



Assured by

The University of HK

