

嬉遊全世界，防疫健康行

—國際旅遊傳染病防治

文 | 賴育民醫師



旅遊傳染病，顧名思義就是旅行途中所感染的疾病，民眾於旅遊期間，若有任何身體不適的情形，宜速尋求就醫協助。另外，許多疾病是有潛伏期的，因此，回國後 2 周內如出現吐瀉、發冷發熱…等不適症狀，即很可能是在國外旅行時罹患了傳染病，應儘速就醫，並告知醫師旅遊史，以供診治參考。

暑假旺季，兩岸探親、親子出國旅遊頻繁，隨著無國界時代來臨，各國人民互動頻繁，傳染性疾病散布國際間的機會增大，想要玩得盡興又安全，越來越多人關心出國旅遊疾病傳染防治。

國際旅行傳染病大致分成 2 類：一是經由航空飛行器傳染的疾病，另一是地區性的傳染病。前者例如 H1N1 新型流感、SARS、肺結核等，後者如瘧疾、血吸蟲、狂犬病。

旅遊免不了要搭飛機，長時間在密閉小空間內，如果乘客中有人染上傳染性疾病，便有可能在飛行途中傳給其他乘客：如前些日子由南美洲墨西哥開始，逐步擴散到全球的 H1N1 新型流感，曾傳出旅客因和患者同機而必須隔離或受到感染事件，雖然 H1N1 全球大流行不可避免，幸而這個感染已證實大部分都是輕症。此外，地球上每天每個角落，發生各種不同的傳染性疾病，有些地方性疾病在台灣本土不會遇到也不用擔心，但前往存在地區性傳染疾病國家旅遊時，便

作者：賴育民醫師（上圖）

現職：佛教大林慈濟綜合醫院預防醫學中心主任

學歷：台灣大學職業醫學與工業衛生研究所碩士

專長：社區醫學及衛生保健、職業病諮詢及診斷、青少年保健、成人預防保健及檢查、不確定病因之各類症狀

暴露在感染危險中，如中國大陸某些地方，至今仍流行如瘧疾、血吸蟲、狂犬病等在台灣已絕跡多年或不曾發生的傳染病。

最近想出國？下列 3 個問題，測試你對旅行目的地傳染病防治掌握狀況：第一，前往的國家最近是不是有特殊傳染性疾病？如果有的話，感染機會高不高？這個疾病可以預防（施打預防針或是使用預防性藥物）嗎？預防措施如何取得？第二，前往的國家對外國旅客是否有檢疫要求？目前最常見的國際檢疫傳染病是黃熱病 (yellow fever)，其他還有霍亂 (cholera) 和鼠疫 (plague) 等。依該疾病當時流行的情況而定，有些國家會要求旅客必須持有疫苗注射證明才能入境。第三，我要去的地方可以提供什麼樣的醫療服務？醫療機構離旅遊點多遠？

上述測試，如果您信心滿滿，恭喜您，好的開始是成功的一半，如果您一問三不知，疑慮重重，千萬不要錯過下列出發前準備的小叮嚀。

一. 出發前的準備

(一) 蒐集資料

1. 衛生署疾病管制局全球資訊網頁

(<http://www.cdc.gov.tw/>)，提供即時的全
球疫情和疫苗接種建議。

2. 如在使用網路或了解專業醫療知識上有困難，可請洽詢合作的旅行社，或向您的家庭醫師詢問。

由於不同疫苗的接種時程和效期不同，有些可能會有接種禁忌或副作用，如果您打算前往中國探親或是自助旅行等在疫區長時間停留，最好出發前半年就開始準備，臨出發前不要忘了再次查詢最新疫情，如果有新近難以預防或治療的流行病，必要時可能要更動行程，甚至停止出發。

目前較常被建議施打的疫苗包括黃熱病、A 型肝炎、B 型肝炎、傷寒、狂犬病、腦膜炎球菌腦膜炎、日本腦炎、霍亂、破傷風／白喉、小兒麻痺等，使用口服藥物預防的則有瘧疾。

(二) 10 年內沒有打過破傷風疫苗，可考慮補打一劑破傷風類毒素

破傷風是直接由傷口進入人體造成感染，並非人傳人或藉由病媒傳染，嚴格來說它不會造成「流行」，同時它只要有傷口，都有可能感染。

台灣醫療進步，傷者送達醫院很短時間內，醫師可為其補打破傷風類毒素，或是為疑似感染的患者注射破傷風抗毒素

及免疫球蛋白，因此較無破傷風感染風險，但同樣的傷口如果發生在醫療落後地區，則可能造成死亡。

破傷風疫苗有效期限約 10 年，若是 10 年內未曾施打或是不記得有沒有打過的朋友，建議出國前應補打 1 劑。

(三) 自我身體健康偵測

如果在流行性感冒流行期有感冒發燒症狀，或是開放性肺結核尚未治療的患者，為了保護自己也保護他人，不應搭機旅遊，如果不清楚哪些感染症是否適合搭飛機，建議您洽詢醫師。

二. 旅途注意事項

(一) 不要獨自進入荒野、森林或脫離既定行程：一般而言，都市及熱門觀光景點衛生條件相對較佳，比較不易感染疾病，且結伴或請熟悉當地導遊帶路較能確保旅程安全。如中國大陸，很多鄉下都有養狗，探訪時如沒有熟人帶路很容易被狗咬，如果不幸傳染狂犬病，又缺乏早期積極預防性治療，發病後的死亡率是百分之百。

(二) 在熱帶或是有腸道傳染疾病的疫區，食物及飲水要先煮熟或煮沸消毒，或是使用無菌包裝的食物及飲水。生食或路邊販賣的來源或處理過程不確

定的食物及水都不應使用。

(三) 防蚊蟲叮咬的防護措施：蚊蟲是多種熱帶傳染病的重要傳播媒介，如瘧疾、登革熱、黃熱病等。在可能遭受叮咬的地區應穿長袖衣褲及帽子，儘可能減少皮膚暴露，暴露的部位可塗抹防蚊藥液，減少感染機會。

(四) 旅遊途中如果不小心受傷，傷口應仔細消毒及包紮，並每日換藥，如傷口出現紅腫化膿等疑似感染跡象、或有虛弱、畏寒發燒等敗血症徵象時應立即至當地醫療院所求醫，不可遲疑。

(五) 旅遊中應避免和當地人發生性行為：包括梅毒、淋病、以及會造成愛滋病的 HIV 等，多種致疾病會經由性行為而傳染，東南亞某些國家的性工作者中有很高的 HIV 感染率。如果無法避免性行為，必須全程、正確地使用保險套以確實阻隔傳染病。

三. 結語

您即將啟程去旅行？除了安排行程、訂機票飯店外，別忘了將「傳染疾病資訊與防治」納入準備事項一併打包，事前充分準備，可降低風險，避免歡樂旅行變調。☺

