

# 攜帶健康卡片，準備雙份藥量 慢性病患者快樂出國去

文 | 蔡恩霖醫師



出國旅行是件快樂的事，為了讓旅程更盡興、平安，事先的準備和當下的危機處理，就顯得更為重要。因此，慢性病友一定要考量自己的健康狀況、愛好和興趣、風景、氣候與飲食習慣、交通工具與旅行路線、當地醫療條件等因素來選擇旅遊地點。

遨遊異國，給人新鮮探險與求知的樂趣，人生閱歷為之豐富。看著別人出國去玩，沒有人心裡不嚮往，經濟考量幾乎不是今天決定出遊與否的因素，許多慢性病病友擔心病情變化，又怕麻煩別人，於是只能把旅遊當作「夢」，「想」了一生。

其實慢性病病友，只要在出發前 4 - 6 周，與醫師討論病況，且提前做好準備，便能安心遊玩，確保生命安全。把握下列原則，慢性病友也能快快樂樂出國，平平安安回家。

## 一. 行前規劃

先請醫師評估身體狀況是否適合出遊並及早做好準備，地點確認後，可請醫師開藥，記得準備雙份藥量，並註明名稱、成分、劑量及效用，分隨身行李、同伴 2 處放置，旅遊地點及活動選擇應採中庸原則，對於慢性病病人而言，即使感覺身體狀況良好，也要讓身體由輕鬆活動慢慢適應到中度活動。

慢性病友出遊，最好有伴同行，避免獨行，建

作者：蔡恩霖醫師（上圖）  
現職：大林慈濟醫院家醫科醫師  
學歷：慈濟大學醫學系

議事先準備好英文病歷及其他疾病相關文件，如糖尿病照護手冊、糖尿病識別卡，氣喘病的肺功能紀錄表等，萬一必要時，能讓外國醫師能在最短時間進入狀況，糖尿病病人飲食時間及內容較一般病患複雜，建議出發前諮詢營養師提供建議。

飲食如有特殊需求，例如糖尿病餐、低鈉、低脂、低膽固醇餐飲，訂位時應先告知航空公司安排。

## 二. 踏上旅途

按部就班完成行前規劃，懷抱期待的心情出發，快樂的旅途上，不要忘了下列注意事項喔：

(一) 機艙內空氣乾燥容易脫水，長途飛行時，切勿因為怕上廁所刻意少喝水，尤其服用利尿劑的心臟病人及糖尿病人要飲用足夠水分。

(二) 長途飛行時，可每隔一小時做簡單的伸展操，並替小腿、頸部及腰背輕壓按摩至少十分鐘，減少久坐後酸痛與下肢浮腫等現象，並預防靜脈栓塞。

(三) 若時差未超過 6 小時的飛行可不必調整用藥，但若時差太大時則需稍作調整，例如本來每天早上吃 1 顆藥的人，朝東旅行時，因時差短少了 6 - 12 小時，則出發當日早上只吃半顆藥，12 小時後（已經是目的地的早上）開始每天早上吃 1 顆藥；如往西飛行時，因時差延長了 12 小時以上，就調整為出發當日早上照常吃 1 顆藥，12 小時後補吃半顆（已經是目的地的早上），以後繼續依目的地的早上時間吃 1 顆藥。

(四) 慢性病病人旅遊，比一般人更需注意保持體力，旅程由近而遠，讓身體

逐漸適應，最好選擇直飛班機，可減少上下飛機、轉機的勞頓，到達目的地後先休息，補足睡眠和水分後再展開遊覽活動，觀光景點安排不宜過多，須量力而為。

除了上述通則，各類病友也須注意如下事項：

### 高血壓，切記按時服藥

旅遊前，高血壓病人如果 2 周內曾發生腦中風、接受心臟手術（或胸腔手術、腹腔手術）、6 周內曾發生心肌梗塞、有難以控制的嚴重高血壓（收縮壓 200 毫米汞柱以上）、心臟衰竭代償失調、未控制的心律不整等，以及血色素低於每百毫升 8.5 克的病人皆不適宜搭飛機旅行，以免影響病情。

1. 高血壓病人避免至溫差太大、氣溫太低或太高的地區旅遊，當室內室外溫度相差 5°C 以上時，高血壓病人要注意保暖，出國最好隨身攜帶血壓計，出國期間早晚上量 1 次血壓，最好將血壓值控制到收縮壓低於 140、舒張壓低於 90 毫米汞柱。

2. 血壓升高時緊急使用的短效型降血壓藥—鈣離子阻斷劑（Adalat 10 毫克），最好也隨身攜帶幾顆，以備不時之需。

3. 高血壓病人出國旅遊時不可從事高空彈跳、跳傘、坐雲霄飛車等冒險刺激的活動，以免情緒波動太大造成血壓突然升高，引發急性併發症。



4. 飲食盡量清淡，多吃蔬菜及水果，太油、太鹹的菜餚在吃之前最好都能過水，以減少油脂及鹽份的攝取，不可玩得太 High，甚至熬夜。

5. 洗澡最好淋浴，水溫不宜超過 42°C，如果泡浴，每次以 10 - 20 分鐘為限，而溫泉沐浴及三溫暖危險性高，盡量避免。

### 糖尿病，經常監測血糖

1. 糖尿病病人用藥要配合時差、氣溫及活動量調整，氣溫高時，胰島素吸收快，血糖升高易脫水，氣溫低時，胰島素吸收慢要防低血糖；活動量大消耗能量多，相對胰島素也要減量。

2. 飲食要定時定量以維持血糖穩定，隨身準備足夠的點心以防旅途塞車或誤點無法定時進餐，從事較耗體力活動前後，要補充食物，另外不可吃生食、生水、冰塊及切開的水果。

3. 飲水不足使尿糖升高，容易引發泌尿道感染，基本原則就是飲用量必須要使每天尿液達到清澈程度。

4. 經常監測血糖，並記錄所做活動、進餐時間及內容、注射胰島素時間、劑量、血糖或尿糖檢測結果，盡量不要熬夜，因糖尿病人容易併發無症狀的冠狀動脈病變，因此，病人如果過度勞累感覺不適，千萬不能等閒視之。

5. 糖尿病人因血液循環不良，皮膚受傷不易癒合又有感染疑慮，所以要避免

皮膚受傷，在氣候寒冷區，末梢神經病變者要注意保暖防止凍瘡等。

### 心臟病，心電圖要備份

1. 出國前 3 個星期最好請醫師檢查，病友也可自我測試，例如是否可以毫不費力手提 10 公斤重物爬 2 層階梯，或是輕鬆走完 500 公尺。

2. 如果連走平路都會喘，應暫時打消旅遊念頭，另外如最近 3 個月曾發病或動過心臟手術、狹心症、有呼吸障礙、經常頭暈或失去知覺的心臟病患都不適合旅行。

3. 狹心症與裝人工心臟的病友，須請醫師評估是否需要機上氧氣，並提早通知航空公司準備。

4. 狹心症病人須準備硝化甘油片緊急備用。

5. 為了臨時就醫方便，最好拷貝心電圖隨身攜帶。

6. 避免過份辛辣、含動物性脂肪、高膽固醇食物，及菸、酒、咖啡、濃茶。

7. 裝有心臟整律器的病患，進出海關須告訴檢查人員，避免整律器受到電子偵測器影響。

8. 不要用力拖、拉、抬高重物，雲霄飛車、高空彈跳、翻山越嶺、快速爬樓梯等激烈活動及溫差太大的活動都不適合。

### 三. 結語

只要做好充足行前準備，注意旅遊時的情緒及飲食，勿從事過度冒險刺激的活動，慢性病友也可以快樂出遊，享受行萬里路的樂趣。🌟

