



開心旅遊 保健四帖

身為內科醫師，常常遇到患者出國旅遊，要求開一些常用救急便藥。

有的想的較遠的，心絞痛舌下急救錠也要帶著。

行囊中倒有小半是帶出國又原封帶回的藥品，加上

當地買的補品維他命及特產名藥，

外國海關人員不免懷疑，我國觀光客是不是兼營藥劑師。

有的人還要英文病歷摘要，免的萬一發病國外言語不通。

大部分在國外患病的患者，間有熱感流涕，常常是胃腸不適。

少數嚴重者在國外發病住院還開了刀，不在本文討論範圍之內。

鄉間小路是一本文圖並茂的雜誌，常會介紹台灣地區名產景點，推廣觀光農業。其中從事農業的讀者，於農閒休耕之時，出國旅遊者必定極多。因此，筆者將為本雜誌的讀者作一系列旅遊保健的專題介紹。

那種族群對旅遊保健的常識會特別注重呢？一般來說，將去危險地域旅遊，未雨籌謀的確要事先計劃一下。如果是身有宿疾但又嚮往異國風情，便須要有點冒險精神。至於古道熱腸，喜愛治病的觀光客，更要熟讀本文。當左右同車客人急病發作，您若能臨危不亂從行李中掏出萬靈丹藥，當下解決了客人的病痛，一圓畢生有志行醫的夢想，那將何等快意。但是本人不得不考量危險，對於一些高危險族群提出小心出門的忠告，這包括：當了一輩子上班族，夢想冒

險，特選危險地點，上高山下深海一圓冒險美夢者；以及年老皓首，百病纏身，特別提告老歸鄉者。學了再多急救，帶了再多藥材，也抵擋不了大自然的嚴苛，以及不饒人的年齡。

每一段旅遊重點疾病都包含以下數項重點：1.發病機轉，2.一般行前準備，3.已有宿疾應注意事項，4.緊急狀況處理及返家善後工作。雖然是旅遊中常見狀況，但

常人日常生活中亦同樣會發生，本文應該對讀者平日預防保健，有極大助益。

現代國人的旅遊模式大多為長途多點巡遊，上車睡覺，下車尿尿。局限在狹小的座位上睡上長時間，容易罹患經濟艙症候群。萬一車未及時停站尿尿，或是誤了站沒尿，憋尿併發症便要發生。旅遊天天換陌生的環境，腸子常常覺得不安不願動。所以，旅遊造成的便秘

香港腳・富貴手・灰指甲

有一種古老的偏方，以天然植物及紫蘇為主的萃取液，它叫“外用紫蘇液”。歷經11年，贈送超過一萬人（次）的使用，結果令人滿意。一瓶30cc.300元的花費，讓您遠離痛苦。

彩雲植物研究中心（手機：0912313258）
劃撥帳號：020-28723 王韶光



現象極常見。交通便利，飛機沒一下子便上了5~6千英尺的高原，身為平地人的國人，最容易因高山症而立感不適。以下將為讀者詳加討論這些旅遊併發症。

一、高山症

氣壓與高度成反比，氣壓低則氧氣含量過低。在初到高山高原之時，會出現全身倦怠，頭痛，無食慾，輕微活動便氣喘等症狀，需要時間（約三天以上）才能自我調適。已有宿疾之患者，須特別注意：血管及血液負責全身氧氣的運送，血管過細或血液稀薄貧血患者，將於初到高山高原時發生局部缺氧的症狀。

腦缺氧則昏厥意識不清；心缺氧則胸痛。處理：給氧。既然已知為腦心血管疾病或貧血患者，便應避免到高山高原旅遊，免生意外。再生不良貧血患者無法造血，根本無法適應長住高山生活，忌前往之。

二、經濟艙症候群

身體自我修復機轉不時監測全身狀況，於血液長期原地滯流時，身體便視為出血，凝固因子便開始運作，血液凝結成塊用以止血，靜待清道夫細胞前來整理清除。

人們經常活動四肢，肌肉壓擠血管，造成血液流

動，不致於凝固。只有在昏迷，監禁，或者坐經濟艙越洋飛行，才會長時間肢體固定下垂位置。而下肢大靜脈血液速度慢，一旦原地滯流時，凝結成塊的機會最大。靜脈血管內凝結成塊後，血液便無法由下肢回流。於是出現下肢腫脹，水腫，酸脹感覺。

凝結成塊的血栓，如果不大，清道夫細胞前來整理清除，很快便會將之溶解。如果血栓太大，加上恢復行走肌肉壓迫恢復，血液回流推擠，或是患者自行按摩擠壓，如同擠牙膏般，血栓順流活動，稱為栓子，為致命性物質。栓子一定會流回心臟，經過右心壓擠，進入狹窄的肺動脈。如果栓子極大，肺動脈幾乎全部塞住，患者會即時休克，倒地不起，死亡率極高。

如何預防經濟艙症候群，首先要看自己是不是曾經久坐後腳腫（不是腳漲）；有沒有下肢靜脈曲張；有沒有不明原因淤青；不良於行，必需臥床或坐輪椅患者的危險發病率較高。如果已患有下肢靜脈血栓，

或有肺動脈栓塞病史患者，當然要就醫定時服藥預防宿疾發作。經濟艙並不是不能坐，重點是有沒有常起身活動讓下肢血液循環。切忌長途乘飛機服用安眠藥，因為一旦沉睡，忘記起身活動，或保持同一姿勢太久，壓到下肢血管，靜脈血液凝結成塊的機會便會大增。

一旦出現下肢腫脹、水腫、酸脹感覺，處理方法為比較兩肢周徑及皮膚顏色。如果兩下肢相差不大，酸脹麻刺感覺只是動脈循環太差或局部神經壓迫中斷造成，患者只需要改變姿勢，讓動脈循環恢復或神經不再被壓迫，症狀便會減輕消失。如果有症狀的肢體腫大發紅，表示下肢靜脈血栓已經發

■便秘四步曲四格漫畫（一）



生，如果正在飛機上，應立即通知空服人員，找尋可平躺空間，抬高患肢高於心臟水平位置。

凝結成塊的血栓，如果不大，身體很快便會將之溶解。如果血栓太大，加上沒休息到處走動，肌肉壓迫恢復，血液回流推擠，或是患者自行按摩擠壓，便有可能發生致命性的肺動脈栓塞症。因此切忌按摩擠壓患處。

肺動脈栓塞症一旦發生，患者會發生昏厥，低血壓，心跳極快，氣喘換氣快，深呼吸，面色青紫。極危險，須盡快就醫急救。死亡率很高。

肺動脈栓塞症是一種會復發的疾病，返家後仍須繼續就醫服藥預防。

三、憋尿併發症

出遊在外，如廁不便，有時嫌衛生不佳，女性往往習於憋尿。自助旅遊，找不到公廁，又捨不得買杯咖啡上廁所，又不像在國內敢於就地解決。加上貪看貪買，導遊指揮下車尿尿，卻跑去shipping。憋尿的結果，膀胱表皮受損出血，小便刺痛帶血。膀胱容積漲大，膀胱內部的肌肉拉扯過度，造成收縮功能衰弱。以後小便時會無力，尿不乾淨。所以該尿尿時得尿尿，否則後患無窮。

潛在可能於旅途中出現急性尿不出或尿失禁的患者為：

男性攝護腺肥大患者，女性下腹手術後患者，曾罹患中樞神經病患，慢性膀胱炎病患，脊椎神經受傷病史，使用麻醉鎮靜藥物，習慣服用利尿劑患者。焦慮症患者本身便有頻尿症狀，膀胱功能正常。服用抗憂鬱藥

物，有可能出現尿尿困難的副作用。以上有既往病史者於長途旅遊時較易發生急性尿不出或尿失禁。

已有上述疾病者，如果經泌尿科醫師診斷並開予藥物，應定期服藥不可間斷。旅遊在外應定時入廁。事先應與帶團領隊磋商，配合困難者不宜勉強出遊。亦有隨身攜帶個人尿袋〈男性患者於汽車上使用〉，自行導尿裝置〈女性患者使用〉，或於行前由醫護人員先行安置留置型導尿管集尿袋。由於使用此類裝置會增加行李體積或行動較慢，因此不宜參加須長程步行的旅遊。

此類患者可能出現的緊急事件有：急性尿路感染：發燒畏寒，尿痛帶血，腹

■便秘四步曲四格漫畫（二）



絞痛側背痛；急性尿閉膀胱漲。以上病狀均須盡快就醫。飛航人員應於平日便訓練具有急救導尿能力。飛機上應備有簡易導尿包及口服抗生素藥物，藥物應定期更新。

如果於旅遊途中發生小便刺痛帶血，小便無力，尿不乾淨，夜尿頻頻，尿不出或尿失禁等症狀，均應於返家後至泌尿科門診檢查。必要時須服藥治療。

四、便秘

人生三大快事：吃得下，尿得出，大得順。養寵物就知道動物本能是吃飽了才有便意。可是跟團旅遊往往是吃飽立即上車出發。大腸這個不隨意器官，你要它



動，它偏要唱反調。排便是私密的事，四週環境安全，腸子覺得安全了，才有便意。但是旅遊天天換陌生的環境，腸子常常覺得不安不願動。

所以，旅遊造成的便秘現象極常見。出門在外，如果三四天沒有排便，別人身輕如燕，你卻每天身重，腹鼓，食不敢多，提心吊膽，怕上了巴士才有便意。七早八早爬起來，不是看日出，而是蹲馬桶。

有時因為慢性疾病而可能在旅遊中途產生排便困難。這些可能的情況有：

糖尿病患，容易脫水，大便乾結。習慣多尿患者出門不敢多喝水怕上廁所。結果又是脫水，大便乾結。新

陳代謝過旺，皮膚熱度高，容易出汗的人。服用利尿劑的患者。

到乾旱地區旅遊，特別要注意補充水份。有的都市礦泉水很貴，中國人又不敢喝自來水，整天少喝水，身體只好開源節流，腎臟排尿減少，大腸加強抽取糞便中的水份。節約結成又乾又硬的便球。

某些藥物容易影響大腸蠕動，如心臟藥，抗憂鬱劑，攝護腺藥物。不過這些藥物的副作用

應早在旅遊出發以前便發生。這裡只是提醒大家，便秘不要隨便去買瀉藥，應該向正在給你藥物治療中的醫師確定是否藥物的副作用，加以改善處置，或換藥或減藥，或給予大便軟化劑。不要拖到旅遊在外惡化。

人在異鄉，常常會品嚐一些奇珍異味，萬一食後大便異常，

■便秘四步曲四格漫畫（四）



要想到會不會是這些特殊食品造成，下頓飲食便要避免。旅遊時萬一瀉肚子，腹絞沙，為了怕影響既定行程，遊者常會服用強力麻醉腸胃的止瀉劑。這種治療法，一方面降低了身體的自動保護機轉，延長毒素留在體內的時間；萬一該開刀治療的急症，便會延誤就醫。最常見的副作用，便是藥物強力後遺效果，三天不大便。

旅遊時萬一瀉肚子，空腹下一頓不吃，吃一點表飛鳴（biofermin）或優酪乳，飲清淡鹽水，讓它瀉光便可。如果瀉物中有血，便應就醫。如果瀉不只一天，便應脫隊，在旅社休息到好，再跟上隊。

■便秘四步曲四格漫畫（三）

