

主題篇：南美之旅

南美洲位處南太平洋及大西洋之間，經北面的中美洲及加勒比海地區與北美洲相連。目前共有 14 個國家或地區，包括巴西、秘魯、智利、阿根廷、玻利維亞、哥倫比亞、委內瑞拉、厄瓜多爾、巴拉圭，烏拉圭、圭亞那、法屬圭亞那、蘇里南及英屬福克蘭群島(見圖)。南美洲是一個歷史悠久，充滿民族、宗教及地貌特色的地區。南美洲亦是一個重要的新興市場，智利及秘魯已先後與中國內地簽定自由貿易協定。近年越來越多香港人前往南美洲旅遊及公幹，其中以巴西、秘魯、智利及阿根廷最為港人所熟悉。

目錄

主題篇：南美之旅1-4

黃熱病知多少5-6

飛行時差7

暈浪(動暈病)8

編輯委員會

總編輯：鍾偉雄醫生

成員：盧艷莊醫生 范鵬勇醫生 蕭洪暉醫生 莫少聰醫生 陳志健醫生

楊禹行醫生 何玉儀小姐

巴西

巴西位處南美洲東部。境內西北部是著名的亞馬遜熱帶雨林及亞馬遜河。東部的巴西高原孕育了南美洲第二大的巴拉那河及著名的伊瓜蘇瀑布。除了巴西人引以為傲的足球運動外，每年約 2 月中至 3 月初在里約熱內盧舉行的森巴舞嘉年華更是舉世聞名。

秘魯

秘魯位處南美洲西部。安第斯山脈將秘魯分為三大地區：內陸的亞馬遜熱帶雨林區、安第斯山區及沿岸的平原區。國內旅遊景點包括首都利馬、納斯卡綫、古都庫斯科、通向天空聖城馬丘比丘的印加古道及漂浮於海拔三千八百米的的喀喀湖上的蘆葦島等。此外，每年 2 月 1 至 14 日為當地的坎德拉裏亞聖母節(Virgen de la Candelaria)。

智利

智利位於南美洲西南部。狹長的國土從北部的沙漠到南端的冰川，景色四季各具特點。著名的旅遊景點包括阿塔卡馬沙漠、擁有 400 多年歷史的首都聖地牙哥及滿佈神秘巨石雕像的復活節島等。

阿根廷

阿根廷位於南美洲的南部。旅遊景點包括北部印加之路烏馬瓦卡峽谷、伊瓜蘇瀑布、布宜諾斯艾利斯市、世界自然遺產冰川國家公園、安第斯山區的冰蝕湖、有「世界盡頭」之稱的火地島和觀鯨聖地瓦爾德斯半島等。

旅遊健康風險

南美洲的主要城市或旅遊區都有較好的醫院，但鄉郊地區的醫療條件多數有限。雖然南美洲近年得益於經濟及旅遊發展，環境衛生亦有所改善，但各地的風土習俗及潛在的健康風險與本港大不相同，故旅客應在起程前 4-6 星期開始計劃行程，並瞭解其潛在的健康風險，以便早作準備。南美洲大部分國家都為黃熱病疫區國，出入境時多須出示《黃熱病疫苗接種或預防措施國際證書》，旅客若前往這些國家，應盡早致電衛生署的旅遊健康中心預約旅遊健康會診服務及在出發前最少 10 天接種黃熱病疫苗。

旅遊健康風險大致可分為傳染性及非傳染性兩類。

傳染病

與旅遊有關的傳染病大致經由以下五類途徑傳播：

1. 飲食

在南美洲遇到的主要健康問題，是與飲食有關的腸道傳染病，例如：旅遊者腹瀉、甲型肝炎和傷寒等。除甲型肝炎和傷寒外，大部分腸道傳染疾病並沒有預防疫苗，因此旅客在旅途中、進食前及如廁後緊記要洗手，不要光顧街邊攤檔，應進食已徹底煮熟的食物及避免飲用加入冰塊的飲料。

2. 蚊子及其他病媒

經由蚊子及其他病媒傳播的疾病有黃熱病、登革熱、瘧疾、南美錐蟲病、利什曼病等。亞馬遜雨林及中北部海拔較低的地區更是全年皆有風險。旅客在出發前應準備預防蚊子、蠅及蜚等病媒叮咬的措施，要帶備長袖衫褲及含有 DEET(即避蚊胺)成分的驅蟲劑等。遊客亦應在出發前最少 4 星期瞭解是否需要準備各種預防藥物和接種黃熱病及其它疫苗。

3. 動物

旅客在旅途中可能遇上各類動物，如貓、狗、蝙蝠、猴子、甚至老鼠等。旅客不應隨意觸摸或餵飼牠們，以免被動物所傷。如果旅客被動物咬傷，應立即用清水及梘液徹底清洗傷口，然後盡快向當地醫生求診。計劃在南美洲長期逗留或深入亞馬遜雨林探險的旅客起程前應考慮接種狂犬病疫苗。

4. 飛沫或空氣及人與人接觸

呼吸道傳染病可透過飛沫或空氣等途徑傳播，如流感主要是經飛沫或接觸患者的分泌物而傳播，肺結核則是由空氣傳播。遊客應避免到人多擠迫和空氣不流通的地方。出發前更應瞭解目的地有否出現疫情，以便決定是否需要接種相關的疫苗。

5. 性接觸

安全的性行為和正確使用安全套，可以大大降低感染乙型肝炎、愛滋病及衣原體等性病的機會。

非傳染病

旅客須注意道路交通及人身安全。自駕人士租用車輛前應小心查閱保險條款及車輛性能，避免夜間行車及沒有間斷的長時間駕駛。旅客亦應小心進行高危險性的活動如跳傘、激流及登山等。此外、旅遊人士出發前應先瞭解目的地的治安情況，不論在城鄉或出入旅店時皆應財不露眼。要妥善保管個人行李及物品，同時應避免單獨前往較偏僻的地區。

南美洲不少地區位於海拔 2,500 米以上，如哥倫比亞首都波哥大（2,600 多米）、厄瓜多爾首都基多（2,800 多米）、玻利維亞首都拉巴斯（3,600 多米）等。在到訪高地或進行高山遠足前，應諮詢旅遊健康中心的醫生意見及有關的預防藥物。行程中也要留意高地綜合症的徵狀，包括頭痛、作嘔、作悶、疲倦、頭暈或失眠等，以便及早作出應變。如有不適，千萬不要強迫自己繼續前往更高的地區，必要時應即時下撤。

南美洲各國的氣候隨季節及海拔高度變化不定，旅客應注意所到之處的天氣情況，起程前早作準備以減低凍傷、曬傷或發生意外的機會。此外、因南美洲西部海岸位於環太平洋地震帶，智利及秘魯等國近年時有地震。旅客在起程前及行程中應時時注意相關的報導以便及早更改行程。如遇上地震時，旅客切忌慌張地跑往室外或使用電梯，應蜷曲身體，躲及蹲在桌子或堅固家具下，用墊子或手臂保護頭部，只在確認室外安全後才可出外。如你正睡在床上，請留在床上及用枕頭保護頭部；如在戶外，應遠離建築物、山坡、樹木和電線杆。

只要做足個人預防措施，接種相關的預防疫苗及帶備預防藥物，並購買適合的旅遊保險，便可大大減少旅遊南美洲的健康風險。

祝大家旅遊愉快！

黃熱病知多少

部分南美洲國家要求旅客入境時，必須出示有效的《黃熱病疫苗接種或預防措施國際證書》。

什麼是黃熱病？

黃熱病是一種由蚊子叮咬傳染的急性傳染病，常見於中南美洲及非洲。潛伏期一般為 3 至 6 天，病徵包括突然發燒、發冷、頭痛、噁心、嘔吐及肌肉疼痛等。如果病況輕微，病情約於 3 至 4 天後開始好轉；但當病情嚴重的時候，可能引致黃疸、肝腎衰竭和內出血。嚴重個案的死亡率可達百份之二十至五十。此病並沒有特定治療方法。

怎樣才可以預防黃熱病？

首先，旅客應做好以下預防蚊子叮咬的措施：

- 傳播黃熱病的伊蚊在日間最活躍，避免在這段時間留在戶外地方。
- 戶外時，應穿著長袖衣服、長褲及襪子，在衣服上噴塗驅蚊劑可增加保護。
- 於外露的皮膚塗上含有避蚊胺（DEET）成分的驅蚊劑，使用驅蚊劑時要遵照產品標籤上的指示，有需要時可重覆使用，但不要過量，尤其是兒童和孕婦。此外，2 個月以下的嬰兒不適合使用避蚊胺。雖然含避蚊胺濃度越高，防蚊效果越持久，但當濃度超過百份之五十，則濃度再高，效果也不會有明顯分別。若要使用防曬用品，應先塗防曬用品，後塗驅蚊劑。
- 住宿於有空調或隔蚊設備的房間。
- 如睡在戶外或房間沒有空調或足夠隔蚊設備，應使用滅蚊噴劑及睡在蚊帳內。
- 如要前往黃熱病流行的山林地區，應攜帶蚊帳及將含有氯菊酯成分的滅蚊劑噴在衣服或蚊帳上，以增加保護。在使用滅蚊劑時，應遵照包裝指示，小心使用，避免直接吸入噴霧。

第二個重要的預防方法是接種預防疫苗。

何時需要接種黃熱病疫苗？

旅客前往黃熱病流行地區，包括中南美洲和撒哈拉以南的非洲國家（見圖），都應接種預防疫苗。同間根據《國際衛生條例》，有些國家要求所有入境或只是從黃熱病流行地區抵埗的旅客出示《黃熱病疫苗接種或預防措施國際證書》，旅客如前往這些國家亦應接種疫苗。《黃熱病疫苗接種或預防措施國際證書》是現時唯一於各國入境時需要出示的國際疫苗證書。

若旅客因健康原因不能接種疫苗，應在出發前準備好豁免接種證書，詳情請向衛生署的旅遊健康中心查詢。

什麼是黃熱病疫苗？

黃熱病疫苗是一種活性減毒性疫苗。旅客需於起程前最少十天接受一次性注射，有效期為十年，其保護力接近百份之一百。

什麼情況不適宜接受黃熱病疫苗注射？

在某些情況下，旅客可能不適宜接種黃熱病疫苗或需要作出其他安排。若有下列情況，旅客在接種疫苗前應請教醫護人員。

- 對雞蛋及疫苗有過敏性反應
- 患上免疫力抑制性的疾病，例如淋巴瘤、胸腺瘤、白血病、霍奇金氏病、丙型肝炎及滋病病毒感染等
- 正在接受免疫抑制性的治療或放射性治療
- 懷孕及餵哺母乳的婦女
- 9 個月以下的嬰兒
- 正在發燒
- 在過去四星期曾接種其他活性病毒疫苗

接種黃熱病疫苗後有什麼副作用？

通常只有百份之五至十的人會於注射後第四至七天期間出現輕微的頭痛、低燒、疲倦、肌肉疼痛或注射部位出現紅腫等徵狀。嚴重反應如腦炎及過敏反應的機會是非常罕見的。

旅客可以在什麼地方接種黃熱病疫苗？

按照《國際衛生條例》規定，締約國應在指定專門的黃熱病疫苗接種中心提供疫苗接種，並使用經世界衛生組織批准的疫苗，否則不予認可。在香港的旅客現時只可於衛生署轄下的兩間旅遊健康中心接種黃熱病疫苗：

旅遊健康中心(香港)

地址：灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓 26 室

電話：2961 8840

旅遊健康中心(九龍)

地址：深水埗長沙灣道 303 長沙灣政府合署 1 樓

電話：2150 7235

如想獲得更多資料，請瀏覽衛生署旅遊健康服務網頁：

www.travelhealth.gov.hk

飛行時差

飛行時差(Jet Lag)是指在短時間橫越多個區所引起的病徵，主要是由於身體內的「生理時鐘」未能調節到新時區的時間而造成。通常橫越一至兩個時區都不會出現問題，但橫越多個時區時就會影響到身體的日常節奏，擾亂了正常的睡眠時間及身體機能運作，繼而出現病徵。由西飛向東所造成的飛行時差，比由東飛向西時較嚴重，復原或適應時間亦較長。

飛行時差引起的病徵包括頭痛、日間渴睡、夜晚難以入睡、疲勞、腸胃不適、食慾不振及情緒波動等，亦會影響體能、工作和思維的表現。個別人士對時區轉變所引起的病徵各有不同，但這些病徵會隨著身體逐漸適應新時區而減退。

減低受飛行時差影響的方法：

出發前

- 應休息充足及避免睡眠不足。
- 保持身體健康，常運動。
- 出發前可逐漸按目的地的時間作息。

在飛行途中

- 應避免或減少喝含咖啡因及酒精的飲品。
- 多喝水。
- 在航班上做伸展運動。

到達目的地後

- 若旅程少過三天，為避免回港時要再適應，可嘗試按著香港的時間表作息而不按目的地的時間。
- 若旅程超過三天，應立即依循目的地的睡眠及用膳時間。如有需要，可以在最初數天作午間小睡，以助適應。
- 在目的地接受戶外陽光照射亦有助適應。
- 日間運動可有助入睡。
- 在橫越數個時區後，鑑於精神及思維欠佳，應避免即時駕駛或作出一些重要決定。
- 如有需要，可與醫生商討服用短效力的安眠藥，但不建議在航程中使用。

雖有宣傳聲稱褪黑激素(Melatonin)可舒緩時差的影響，但它的安全性，特別是對身體長遠的影響，仍有待證實。而服用時間及劑量不當會有反效果，使用前應先諮詢醫生的意見。另外，旅客如須定時服藥(例如注射胰島素或服食避孕藥)，亦應在出發前請教醫生更新服藥的時間。

暈浪(動暈病)

出外旅遊本來是一件賞心樂事，但有部分旅遊人士在旅行期間會遇到暈船浪、暈車浪或暈機浪，患者會感到天旋地轉、作悶、嘔吐、腸胃不適、冒冷汗及面色蒼白等病徵，就算沿途風景秀麗，也沒有心情欣賞了。究竟什麼原因引致暈浪？有沒有方法可以預防呢？

暈船浪、暈車浪和暈機浪在醫學上統稱為動暈病(Motion Sickness)，俗稱暈浪，最常發生在船上，其次在飛機及車上，人體大腦從不同器官收集來自外間的訊息，包括內耳平衡覺、視覺和觸覺，才能維持身體的平衡，但當大腦收到的訊息不一致時(例如：當身體處於靜止狀態，但眼睛察覺到移動)，便會產生上述的暈浪症狀，形成動暈病。

預防勝於治療，採取措施預防暈浪，比起出現症狀時才治療更加有效。

乘搭交通工具前：

- 不要進食太飽
- 避免飲酒
- 口服暈浪丸

市面上售賣的暈浪丸通常含有抗組織胺(Antihistamines)成分，例如 Dimenhydrinate 及 Cinna-rizine。暈浪丸需要在乘搭交通工具前半小時至一小時服用，才能有效預防或減輕病徵。口服暈浪丸的副作用包括口乾、睏倦及頭暈等。如患有慢性阻塞性肺病、青光眼或前列腺疾病的人士，服用前應先諮詢醫生的意見。

- 外用暈浪貼

市面上可供售賣的暈浪貼，含有莨菪鹼(Hyoscine/Scopolamine)成份，要在乘搭交通工具前五至六小時貼於皮膚上，才能有效預防或減輕暈浪病徵。外用暈浪貼的副作用包括口乾、視野模糊及睏倦等。如患有青光眼或前列腺疾病的人士，使用前應先諮詢醫生的意見。

乘搭交通工具時：

- 選擇坐在交通工具最穩定的位置，例如在船中間的座位，在飛機上靠機翼的位置，在火車或巴士上較前的座位。
- 盡量望向遠方水平線的一個固定位置，減少身體及頭部的動作。
- 閉上眼睛或躺著休息。

旅客如明白動暈病的成因及做足預防措施，便可免受暈浪之苦，享受真正的旅遊樂趣。