

# 旅遊健康錦囊 第十二期

## 長者外遊篇

不少港人在退休後會選擇一些旅行時間較長的行程，如到訪歐美、乘坐郵輪或到訪非洲及中南美洲等比較遠程但多原始景觀的地區作長途旅遊。出外旅遊是一件賞心樂事，只要在旅行前做足準備，長者在出外旅遊期間就可以更加安心和盡興。

### 出發前注意事項

#### 計劃行程及選擇地點的考慮

長者常有一些退化及慢性疾病等問題，這些問題都有機會在旅途上出現突然變化。所以在計劃旅程時，長者們應該先因應生理上的變化，例如肌肉減少、柔軟度減低、平衡力轉差、體能下降等情況而量力而為。長者宜選擇一些不太緊湊及較輕鬆的旅程和選擇一些衛生良好的地方旅遊。

#### 出發最少六星期前諮詢醫生作健康風險評估

外遊前諮詢醫生意見，既可以評估身體狀況，亦能讓醫生就行程的健康風險提出建議，如了解目的地的流行疫病及預防方法等。需長期服藥的長者，應跟醫生了解自己的健康狀況，是否適合所選擇的行程。如計劃到訪非洲、南美洲等遠程而醫療支援上可

#### 目錄

- 長者外遊篇 1-3
- 黃熱病知多少 3-4

#### 編輯委員會

總編輯：徐樂堅醫生  
成 員：奚安妮醫生 范鵬勇醫生  
蕭洪暉醫生 莫少聰醫生  
陳志健醫生 余穎文醫生  
林桂香女士 梁顯興先生

能不足的地區，更應考慮在徵詢醫生意見後才決定是否參加相關的行程。長者應在出發最少六星期前了解行程對健康的風險。有需要時，可與提供旅遊健康服務的私家診所或衛生署的旅遊健康中心預約旅遊健康風險會診，以評估行程中個人的健康風險。



歡迎瀏覽我們的網頁：[www.travelhealth.gov.hk](http://www.travelhealth.gov.hk)  
部分私家醫生亦有提供旅遊健康服務及預防疫苗或藥物，詳情請登上基層醫療指南的網頁：  
[www.familydoctor.gov.hk](http://www.familydoctor.gov.hk)

## 預留時間接種疫苗及準備預防藥物

疫苗接種過程及生效需時，而且部份疫苗(如黃熱病等減活疫苗)和藥物可能不適合一些高齡、患有長期疾病或需長期服藥的長者接種及服用。長者應在出發前最少六星期進行旅遊健康風險會診以避免倉促修改行程甚至延誤行程。

## 旅遊保險

在外地求醫時，可能涉及龐大的花費，所以任何人士都應考慮購買旅遊保險，並考慮包括緊急運送條款的方案。

## 旅途中注意事項

### 乘搭遠程車或飛機的注意

乘搭長途車或飛機時，要避免穿著太緊貼的衣服，以免影響正常的活動能力和妨礙身體的血液循環。坐下時雙腳應平放地面。多喝水及多作間歇性的舒展關節和腿部活動，可預防深層靜脈血栓塞和關節僵硬的情況。

飛機上的空調使機艙變得乾燥，溫度也較清涼，長者宜多喝水，自備長袖外套、潤膚乳等個人用品上機。另外，患有慢性病的長者，在飛機上也要謹記按時服藥。

### 適應天氣環境

長者對氣候改變的適應比較緩慢，旅遊時須要預留較多時間適應當地的氣候環境，應該穿著合時的衣服。假如在行程中感到疲憊，該作適當的休息，並避免劇烈運動。

### 注意飲食

長者外遊時要保持均衡飲食，維持健康飲食原則。除了注意小心感染腸道傳染病外，便秘也是旅遊時常見的問題。便秘主要是生活習慣的轉變及水份不足引起，多喝水或多選擇高纖的食物如蔬菜及水果可減少便秘問題。

## 帶備足夠備用藥物

出門前需確保帶備多過旅程日數所需的藥物，並將藥物分成兩份，一份隨身攜帶，另一份作後備的藥物可放於托運的行李中。另外，也應攜帶病歷記錄或醫生信(內錄註病者狀況及現服食藥物的資料等)，一旦途中感到不適時，相關的記錄資料有助醫護人員進行妥善的處理。



## 注意個人衛生

注意個人衛生，減少染病的機會。旅遊人士謹記進食前及如廁後洗手，選擇進食煮熟的食物，喝經煮沸的食水或樽裝水。

## 預防蚊叮蟲咬

在戶外活動時，預防蚊叮蟲咬的措施是不可少的。旅遊人士應穿著淺色、寬身的長袖衣物及長褲，住宿於有空調或設有防蚊網的地方。萬一住宿的地方沒有隔蚊或空調設施，最好使用殺蚊噴劑及睡在蚊帳內。外露的皮膚及衣服要搽上含有避蚊胺，即DEET 驅蚊劑。假若要前往叢林地區，應攜帶蚊帳及將氯菊酯噴在衣服或蚊帳上以增加防蚊蟲的保護。

## 返港後注意事項

返港後如有不適，如發燒、腹瀉、嘔吐、出疹等，應立即約見醫生，並告知醫生曾到過的地方。



## 常見問題

### 1 需要長期服藥的長者，外遊時要注意甚麼？

確定帶備多一些藥物以作為後備的用途。因隨身攜帶的行李有可能丟失或被盜，後備的藥物可放於托運的行李中。盡可能攜帶原來的藥袋，因藥袋上有明確的藥物標籤。

長者應隨身攜帶醫生信或病歷記錄，內容包括病人情況、服食藥物等資料。

### 2 除了長期服用的藥物，外遊時還要準備甚麼藥物？



可帶備一些旅行時常用藥物，例如：退燒藥、止瀉藥及暈浪丸等。長者亦可預備止痛藥物，舒緩因旅行時活動量增加而引起的肌肉痠痛或關節痛。

### 3 長者可以前往高山旅遊嗎？如可以，有甚麼需要注意？

所有年齡的人都有機會於高山旅遊時出現高地綜合症(即高原反應或高山症)，因此年齡不是高山旅遊的障礙。

如果有長期病患問題的長者，特別是心臟或肺部疾病(例如有嚴重高血壓、心絞痛、慢性阻塞性氣道疾病)，於高山旅遊時，由於處於高海拔的地方，大氣中的氧氣壓力隨高度上升而下降，因而減低血的含氧量，可能會使已經存在的心臟或肺部疾病惡化。這些人士應於出發前諮詢醫生意見及進行身體狀況評估。

詳細關於高地綜合症的介紹及預防方法可參閱旅遊健康錦囊第三期或旅遊健康服務網頁。

## 黃熱病知多少

部分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》。

疫苗有效期持久，但按《國際衛生條例》(2005)要求，證明書有效期為十年。有效期屆滿時，持有人需再次接種疫苗方可再獲發有效的證明書。

預防黃熱病疫苗在初次注射十天後產生足夠的免疫力，注射證明書在初次注射十天後才會生效，外遊人士應預留充足的接種時間以獲得最合適的保護。



### 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，主要感染猴子和人類。

潛伏期一般為三至六天。黃熱病患者可以沒有任何明顯病徵，而部分患者會出現突發性發燒、發冷、頭痛、背痛、全身肌肉酸痛、乏力、疲倦、噁心和嘔吐等。大多數患者的病徵會於三至四天後消退。少數人或會轉化成嚴重的疾病而引致黃疸、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。現時並沒有特定藥物治療黃熱病。治理方法主要是舒緩病徵。相關的細菌感染可用抗生素治療。在處理嚴重個案時，支援性治療可包括以靜脈注射來補充水分、血液透析和輸血等。

## 怎樣才可以預防黃熱病？

首先，旅客應做好預防蚊子叮咬的措施，其次是接種預防疫苗。



### 防蚊措施

- 傳播黃熱病的伊蚊在日間最活躍，應盡量避免在這段時間留在戶外地方。
- 在戶外時，應穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲。
- 於外露的皮膚及衣服上塗上含有避蚊胺 (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。
- 住宿於有空調或隔蚊設備的房間。
- 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。

### 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，都應接種預防疫苗。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。詳情請參閱世界衛生組織的網站：[http://www.who.int/ith/ith\\_country\\_list.pdf?ua=1](http://www.who.int/ith/ith_country_list.pdf?ua=1)

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，其保護力接近百份之一百。

### 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。香港目前只有衛生署轄下的旅遊健康中心提供預防黃熱病疫苗接種。為免延誤行程，旅客應在出發前至少六星期與旅遊健康中心預約接種。

### 什麼情況不適宜接受黃熱病疫苗注射？

某些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盡早請教醫護人員。

- 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、白蛋白缺乏症及愛滋病病毒感染等
- 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
- 九個月以下的嬰兒
- 正在發燒
- 在過去四星期曾接種其他活性病毒疫苗(例如麻疹、流行性腮腺炎及德國麻疹混合疫苗)

### 接種黃熱病疫苗後有什麼副作用？

通常只有百份之十至三十的人會於注射後第五至十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。

另外，六十歲或以上並第一次接種黃熱病疫苗的人士會有較大風險出現嚴重不良反應，例如神經系統反應或器官衰竭等。雖然出現上述嚴重不良反應的機會罕見(大約十萬個接種黃熱病疫苗的人士當中有約一至二個個案)，但旅客應提早諮詢醫生以便及早了解接種疫苗的風險。