

旅遊健康錦囊

第 4 期 2008 年冬季

歡迎瀏覽我們的網頁：<http://www.travelhealth.gov.hk>

目 錄

主題篇- 女性外遊篇 1-3

旅遊小貼士- 深層靜脈血栓 4-5

人物專訪- 李樂詩博士 6-7

考考你 8

編輯委員會

總編輯：江永明醫生

成員：

李業昇醫生

邵得志醫生

范鵬勇醫生

陳志健醫生

莫少聰醫生

梁麗琮護士

楊子橋醫生

蕭洪暉醫生

羅育龍醫生

譚燕華小姐

主題篇

女性外遊篇

隨著本港女性的學歷、工作、收入、自主能力及人生經驗日漸增加，越來越多不同年紀的女士因各種原因離港外遊。據港口衛生處在 2004 及 2007 年於香港國際機場對回港居民所進行的旅遊健康調查所知，出外旅遊再不是男士的專利，過半受訪者皆為女性。離港外遊不單成為現代女性的減壓良方，公幹、進修、比賽及挑戰大自然更漸漸成為現代女性外遊的原因。筆者在衛生署的旅遊健康中心工作，每天都會接觸到準備離港的女士。她們獨自出發、或三五好友結伴同行，甚至到外地工作或生活體驗。筆者發現不少女士在計劃外遊前，都沒有就其性別可能引致的獨特旅遊健康問題作好充分的準備。

女士外遊，總伴隨著一絲絲不太方便及安全的感覺與情況，但總不能一定要跟

團或待有男伴時才可起行。以下的八個『女士外遊小錦囊』可以幫到妳遊得開心，玩得放心。

衛生署旅遊健康中心:

香港: 灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓 1826 室

電話: 2961 8840

九龍長沙灣道 303 號長沙灣政府合署 1 樓

電話: 2150 7235

主題篇

錦囊 1: 月經

出外旅遊時最令女士煩惱及不方便的，莫過於月經的來臨，特別是當你正處於人跡罕見的大自然懷抱之中或旅遊衛生設備不足的地區。故在出發前，盡可能將行程安排於非經期的日子。如無法避免或正準備一些較長時間的旅程，女士們可在外遊前最少早一個月經週期，向有提供旅遊健康服務的醫生查詢，以選用一些合適行程安排的荷爾蒙藥物(又稱避孕藥)來控制月經的來臨及了解相關的健康風險。如行程中需要飛越多個時區，每次使用複合口服荷爾蒙藥物相隔的時間應避免超過 24 小時。此外，超過半天以上的嚴重腹瀉或服用抗生素將影響這類藥物的吸收及成效，因此行程中不論有沒有使用複合口服荷爾蒙，還是要帶備衛生巾以備不時之需。

錦囊 2: 懷孕

身懷小寶寶的準媽媽或正嘗試懷孕的女士，應避免計劃到訪衛生環境及醫療條件落後的地方，亦不要到訪有瘧疾或爆發其他傳染病疫情的地區。出發前應作身體檢查。訂機位前要留意大部分國際航線可因安全理由而拒絕接待 32 週或以上的孕婦，而郵船亦可因相同理由而拒絕 36 週或以上的孕婦登船，故應於出發前向有關航空公司或船公司查詢。如必須出門，一般最適合的時間是第 18 至 24 週(即妊娠第二期)，因流產和早產的機會比較低。起程前更應留意妳的旅遊保險是否包括婦產科和早產時嬰兒相關的支援。飛機上和行程中要多喝水以防血管閉塞，但避免飲用經含碘劑的淨水丸處理過的水。全程不可長時期坐立不動。乘坐汽車時，應把三點式安全帶的斜帶部分橫越兩乳之間及腹部之上，而橫帶(又稱腰帶)部分調低至及固定在兩臀骨位置，即腹部之下及大腿骨之上。一旦遇上意外時，也可同時保護妳和胎兒的安全。

錦囊 3: 皮膚

愛美是女士的天性，行程中盡量避免於陽光最猛烈時(上午 11 時至下午 3 時)進行戶外活動。戴上帽子及太陽眼鏡、穿着長褲和鬆身衣物，皆可減少紫外線對皮膚的傷害。行程中不論是晴天陰天或是到訪海邊、沙漠、雪山，留在戶外時別忘了使用防曬指數達 **SPF 15** 及 **PA+++** 級的防曬用品，指數 **SPF 15** 的意思是指皮膚塗上此太陽油後因暴曬而出現灼紅現象所需要的時間較沒有太陽油保護的時間長達十五倍之久，而 **PA+++** 的意思是指皮膚出現黑斑所需要的時間至少增長八倍。如使用時擦拭量不足，其防曬能力將急速下降。如需要同時使用蚊怕水及太陽油，蚊怕水一定要擦拭在最外面的一層才能發揮最有效的驅蚊作用，還應選用含有 **DEET** 成分的蚊怕水，因由天然成分如香草油、大豆油等製成的產品保護時間較短。

錦囊 4: 衣

出發前記得把妳靚靚的名貴飾物留在香港。選擇衣著除了舒適及方便穿著外，最重要是留意是否適合目的地的環境氣候及文化禮儀需要。例如到訪有蚊蟲傳播疾病的地區，應以淺色衣物為主及避免使用香水。到訪中東或回教國家時，小背心及迷你裙就用不著了，長袖衣飾會比較合適。自由行時，在到埗後可到商店選擇一些當地的服飾，這樣不但有助了解當地的習俗，也展現了妳對當地宗教文化的尊重。穿著得像一個當地人，除可減少一些不必要的騷擾及異性奇異的眼光，亦可減低因遊客的身分而被騙的機會。當獨自旅行、公幹或進修時，戴上一隻戒指充當結婚戒指或可減少不必要的搭訕。

錦囊 5: 食

本港女士整體上比較注重潔淨衛生，外遊時患上腸胃炎的比例亦比男士為低。因此每次外遊時記得保持我們良好的習慣，貫徹三大食物安全的守則『水要煲滾、食物要煮熟、水果要親手去皮』。此外，應注意不要隨便接受陌生人的食物及飲品，而與新相識的友人閒聊時，要特別留意自己的飲品。離開座位或視線離開過自己的飲品後，應使用新的杯子或飲用一杯新的飲品，因為這些飲品有可能已被下藥，混入俗稱『迷姦水』的 γ -羥丁酸 (GHB) 或其他有害物質。

錦囊 6: 住

選擇住宿時，最好避免入住一些較偏遠或隱閉的旅店，房間最好選擇比較高的層數和接近樓梯及升降機的地方。記得先視察房間後，才作最終入住的決定。定期以電話或電郵告訴家人或朋友你所住的地方及行程。這樣不單可令家人放心，更可為你的旅遊足跡留下記錄。出門前亦可把鎖匙寄存於旅店，可讓店員知道你有否外出，而又久久未回。還有，最好是於入黑前回到酒店，遇到不必要的騷擾時，要決絕的拒絕及回應。

錦囊 7: 行

外出旅遊時，應避免與陌生男士有直接目光接觸，戴上 UV400 等級的深色太陽眼鏡，不但有良好的護目效果，也有助減少不必要的誤會。到訪保守的地區旅行時，如遇上身分查問，同行的女士應多稱有親屬的關係，『朋友』一詞就少用了。一些特別的旅程：如乘坐長途車、到大草原追蹤動物或攀登高山時，經常會遇上沒有洗手間的情況，因此在出發前應帶備伸縮兩傘及風褸以作暫時的屏帳，亦可準備專供女士使用的直立式小便管。

錦囊 8: 針藥

外遊時保持健康之道，在於早作準備及處處留心。出發前至少一個月，就要安排好妳的行程，了解相關的健康風險，接種所需的疫苗和準備預防藥物及用品，特別是孕婦，因為有一些針藥可能對胎兒有不良的影響。如需定期服用藥物，請把部分藥物存放於手提行李內，以防行李寄失。

祝各位姊妹旅途健康愉快！

旅遊小貼士

深層靜脈血栓

現今交通工具的功能不斷提升和載客量大增，整體旅費因而持續下降，故近年本港有更多的旅客乘搭長途客機、巴士、汽車或火車離港遠行。因此，旅客在旅途中出現疾患的個案亦相應地提高，其中一種有機會出現的疾患便是深層靜脈血栓。

深層靜脈血栓是甚麼？

深層靜脈血栓是指血塊在深層靜脈血管中形成，而深層靜脈血管是指那些被肌肉包圍的靜脈。一般來說，身體上所有深層靜脈血管都有可能出現深層靜脈血栓，但腿部出現此現象的機會較大。倘若血塊在血管中脫落，並經血液循環系統進入肺部，便會導致肺栓。假如肺栓夠大，會令肺血管淤塞因而致命。

導致深層靜脈血栓的原因為何？

導致深層靜脈血栓的原因眾多，例如血管壁受損、血液有血栓傾向和血液不流通等因素。對於旅客而言，此現象是在雙腿長時間缺乏活動而導致血液不流通的情況下形成。

經濟客艙綜合症的謬誤

早於七十年代，深層靜脈血栓已經和乘坐經濟客艙拉上關係，其後深層靜脈血栓更常被誤稱為經濟客艙綜合症。然而，根據世界衛生組織 2007 年公布的研究指出，旅途中長時間缺乏活動是患上深層靜脈血栓的主因；坐著不動的時間越長，患上的機會亦越大；而旅客乘坐長途巴士、汽車或火車亦有出現深層靜脈血栓的風險；同時，就一般旅客而言，暫時沒有證據顯示深層靜脈血栓和機艙的氣壓有關。

深層靜脈血栓有何徵狀？

大多數深層靜脈血栓患者的血塊都是很細小的，不會引起徵狀。大型的血栓則會引起徵狀，包括腿部腫脹、肌肉疼痛和皮膚溫度上升。同樣地，大多數的肺栓都沒有徵狀。小部分患者會出現氣喘、呼吸時胸口痛和間中咳血，嚴重者會引致突然死亡。嚴重病患者通常會於航程中或抵達目的地後出現病徵，亦有部分個案於抵達後四星期後才出現病徵。

那些旅客較容易患上深層靜脈血栓？

旅客長時間缺乏活動而導致雙腿血液不流通，是形成深層靜脈血栓的最主要原因，但大部分旅客患上深層靜脈血栓的機會甚低，除非有下列一項或多於一項的高危因素：

- 過往曾出現深層靜脈血栓或肺栓現象
- 有近親出現深層靜脈血栓或肺栓現象
- 正在服用雌激素賀爾蒙治療或口服避孕藥
- 正在懷孕後期或分娩後 6 星期內
- 高齡
- 近期曾動手術（尤其是腹部及腳部的手術）
- 近期曾嚴重受傷或不能走動
- 近年曾患癌症或正在服用抗癌藥
- 患心臟病
- 近期腦中風
- 有遺傳性血凝結問題

亦有研究指出，肥胖、身高超過 1.9 米或低於 1.6 米、吸煙和靜脈曲張也可增加風險。如旅客有一項或多於一項上述的高危因素，應在乘坐 3 小時或以上的航程前諮詢醫生或旅遊醫學專家的意見。

怎樣預防深層靜脈血栓？

大多數沒有以上高危因素的旅客，可採取以下預防措施：

- 每 2 至 3 小時於客艙中走動。因為導致此現象的主因是靜脈血液不流通，而走動可令腿部肌肉收縮，使血液在靜脈中運行。另外，旅客亦可於座位中做腿部

運動。大部分長途航機都會於航程中播放指導乘客如何做腿部運動的短片。

- 避免把手提行李放置於妨礙手腳活動的範圍內。
- 避免穿著緊身衣服，腰部和膝部的衣服不可太緊。可考慮穿著壓力襪，但必須選擇合適尺碼才可發揮預防功效。
- 宜喝大量清水。避免喝咖啡及酒，因這些都屬於利尿飲料，容易引致身體脫水，血液變濃。
- 避免服用安眠藥，防止因人睡而缺乏活動。

預防深層靜脈血栓的研究

預防旅遊引發的深層靜脈血栓的研究只是在發展中的初期，現階段仍缺乏有力的數據。有數個研究顯示，穿著壓力襪可預防深層靜脈血栓；亦有研究指出，長途旅程前 2 至 3 小時注射低分子量肝素(Low Molecular Weight Heparin)可預防深層靜脈血栓。另外，旅客應避免只靠服用亞士畢靈來預防深層靜脈血栓，因現階段沒有證據顯示亞士畢靈能有效地預防此症狀。

怎樣治療深層靜脈血栓？

深層靜脈血栓是可用抗凝血劑的藥物治療，例如肝素(Heparin)和華法林(Warfarin)等。旅客如於航程中或長途航程後四週內出現上述深層靜脈血栓或肺栓的病徵，應立刻諮詢醫生的意見以便接受適當的治療。

人物專訪

專訪 李樂詩博士

編者註：今期《旅遊健康錦囊》很高興邀請到著名旅行家李樂詩博士接受專訪，暢談旅遊健康、環境保護、人生等課題。

旅遊健康

「我數年前得悉患上腸癌時感到很意外，但是我仍欣然積極面對，接受治療不久後便繼續我的工作和旅程。我剛剛從北極考察完回香港，稍後會到診所覆診以確定癌病沒有再復發。」

「我非常喜歡到極地旅行，跟隨科學家，帶領學生、青年人到南北極及高地考察研究。每次出發前，我必定做大量準備功夫，包括：資料收集、行程計劃、採購裝備、調理身體。有需要時，我會到旅遊健康診所接受疫苗注射，服食預防藥物。極地旅遊是非常艱辛的，體能及心理質素的需求很大。每次出發前的數星期，我會把生活節奏調整得慢一點，心平氣和一點，這樣才可應付艱辛的旅程。出發時如患上輕微感冒，我也會等待完全康復才開始旅程。」

環境保護

「我們人類已虛耗太多地球的資源，地球進入了失恆的狀態。兩極的臭氧層愈來愈少，冰塊溶解，水平線升高，導致天災及傳染病的散播。我曾提出過「六色理論」，用顏色來喚醒人類對地球的保育：紅色：熱能、黃色：泥土、藍色：海天、白色：冰雪、黑色：礦岩、綠色：樹木。「六」色資源本是循環不息，平衡有序地互補不足。我們現在浪費了太多石油等礦物資源，但消毀了太多的樹木，流失太多土壤，污染了海洋及天空。」

「現在人類做的環保工作做得很少，有點遲了。我們香港的環保工作做得不夠好，垃圾分類回收、停車熄匙、環保車輛等現今的政策只是一些最基本的要求，卻仍然做得不夠好，不夠徹底。」

「教育下一代的工作很重要。我希望讓多些青年人知道環境保護的訊息與重要性，讓他們多接觸外界，從宏觀全球的角度思考處理這個關乎人類生存的問題。」

人生

「在人生的第一個二十年，我吸取了很多知識，充實自己。在第二個二十年，我以興趣開展我的事業，做攝影、廣告、創作的工作。那時的收入很好，坦白說那時錢是很容易賺的。1985年，中國南極考察成果在香港展出。我參與了展覽工作後，自薦加入極地考察隊，利用我的藝術知識，結合科學家在極地的科研成果，展現給人們知道，希望有更多人關注極地保護、全球暖化的問題。後來我結束了廣告創作的工作，全身投入旅行考察及極地保護的工作。」

「人生匆匆數十年，很快會走完的。人生存但求開心，心安理得。我鼓勵青年人應該多學習自己感興趣的學科，這樣成果才可事半功倍。」

考考你

橫：

1. 深層靜脈血栓的高危因素之一。
2. 深層靜脈血栓是指血塊在哪裏形成？
3. 深層靜脈血栓可引致腳部肌肉有什麼病徵？
4. 到訪什麼地區應以淺色衣物為主？
5. 預防深層靜脈血栓應避免服用的一種藥物。

直：

- a. 可增加深層靜脈血栓風險的其中一種疾病。
- b. 深層靜脈血栓可用什麼藥物治療？
- c. 前往蚊患地區旅遊可塗什麼在皮膚上以減低被蚊叮咬的機會？

- d. 肺栓的其中一種病徵。
- e. 一種可用來控制月經來臨的藥物。