

旅遊健康錦囊

第八期

做個健康旅遊者

根據本港出入境資料顯示，近年本港居民每年離港人次均持續錄得增長，於2011年更錄得8,481萬人次，較2006年增加一成多，當中乘坐飛機到世界各地遠行的居民達713萬人次，增幅為各類離港途徑之冠。

市民於旅途中常因不同的環境衛生、安全標準及風俗習慣等原因而面對更多的健康風險。據本港港口衛生處在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發現，只有少於一成的市民曾在出發前接受過旅遊健康會診或帶備簡單的旅行常用藥物；行程中約有半成的市民曾出現不適，其中約一成患者需在當地看醫生或入院接受治療。

做好預防措施

其實在外遊時要遠離疾患，享受一個快樂及健康的行程並不困難。只需在出發前、行程中及回港後依照下列建議行事：

1. 計劃行程莫延遲：準備行程時越早開始越好。搜查旅程資料時應包括當地的衛生、風土病、氣候、安全及風俗等資料。如對目的地的衛生或環境有所顧慮，特別是前往發展中國家或偏遠的鄉郊時，旅客更應在出發前至少6星期向有提供旅遊健康會診服務的醫生或醫院查詢行程中所需接種的疫苗、帶備的預防藥物及相關的保健措施。如有需要亦可致電衛生署的旅遊健康中心作進一步的查詢。

旅遊健康中心的電話如下：

旅遊健康中心(香港)：電話: (+852) 2961 8840

旅遊健康中心(九龍)：電話: (+852) 2150 7235

旅遊健康及行程安全參考網站

衛生署旅遊健康網

www.travelhealth.gov.hk

世界衛生組織疾病爆發新聞網

www.who.int/csr/don/zh/index.html

保安局外遊警示網

www.sb.gov.hk/chi/ota/

2. 鎖定行程、購買保險：出發前應制定行程的細節，包括住宿、交通、裝備、活動等安排。如計劃進行遠足、爬山、潛水、激流等活動時，應作適當的訓練及選定信譽良好的活動提供組織。每個地區的醫療水準及收費形式與本港不盡相同，行程不論長短都應為自己或家人購買旅遊保險以備不時之需，詳情可參閱第五期的旅遊健康錦囊：
www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/downloads/files/THB_5issues.pdf
3. 行程中應嚴守保健紀律，預防：
 - 腸道傳染病：緊記華麗的裝修及美麗的賣相並不是食物衛生安全的保證，在已發展的國家或繁榮的市區亦應時刻注意食物及個人衛生(詳情可參照本期旅遊者腹瀉篇中的建議)。
 - 蚊媒傳染病：蚊蟲能傳播多種可致命的疾病，如黃熱病、登革熱及瘧疾等，常見於熱帶及亞熱帶地區。請緊記到訪熟識的地方或著名的大都市皆無助於減少蚊蟲叮咬的風險。行程中應：
 - 避免在蚊子覓食時間留在戶外地方(瘧蚊和傳播西尼羅病毒的庫蚊喜歡在黃昏至清晨覓食，而傳播登革熱或黃熱病的伊蚊則喜歡在日間覓食)；
 - 在戶外時，應穿長袖衫及長褲保護手腳，特別是足踝；
 - 於外露的皮膚塗搽含有 20 至 50% 避蚊胺(即 DEET)成份的驅蚊劑。需依時重覆塗搽；
 - 應留在有空氣調節或有蚊屏的房間作息；
 - 如房間沒有隔蚊設備，可用蚊帳覆蓋床鋪。
 - 呼吸道傳染病：多經由飛沫傳播，部份可經由直接接觸病人口鼻的飛沫或分泌物而傳播。最有效預防方法是實踐以下健康模式：
 - 帶備口罩以防不時之需；
 - 勤洗手，注意個人及環境衛生；
 - 避免到人多擠迫的地方；
 - 避免與有發燒或重病的病人作親密接觸。
 - 意外：交通意外是引致旅遊者嚴重傷亡的主要原因，其次為高危險性的活動如跳傘、激流、登山等。請注意：
 - 租用車輛前應小心檢閱保險條款，也要檢查清楚車胎、安全帶，車燈及掣動器等狀態；
 - 避免沒有間斷的長時間駕駛及夜間行車；
 - 參與高危險性活動時不應單獨行動，同時應要注意天氣情況、現場環境、設施的狀態和遵守活動紀律。
4. 病向淺中醫，及早求助：在外地如有不適時不應留待回港後才作治療，應儘

早作出診治。在病情穩定後才應作回港安排，以免累己累人。如在行程中遇事而需緊急協助時，除可向當地中國領事館求助外，亦可致電入境事務處協助在外香港居民小組 24 小時熱線電話(+852)1868。

5. 回港後莫大意：如行程中曾服用預防瘧疾的藥物，回港後緊記依時服食至完成療程。如有身體不適，包括發燒、出疹、肚瀉、嘔吐等或曾接觸過正在患病的當地人，應儘早求醫。此外不要忘記告訴醫生所有你曾到訪過的地方，包括過境之處。

祝大家旅途健康愉快！

旅遊者腹瀉

旅遊者腹瀉是一種旅遊人士常見的傳染病，特別是前往一些發展中國家旅遊的旅客。旅遊者腹瀉的傳播途徑是經進食了不潔的食物或食水所引起，成因包括食物或食水已受到毒素污染或帶有活菌(如大腸桿菌、志賀氏桿菌屬和彎曲桿菌屬)、過濾性病毒(如諾如病毒、輪狀病毒)或寄生蟲/卵(如賈第蟲)等微生物。

病徵

大部份患者會在旅途中或剛完成旅途後發病，而受細菌感染的患者一般會突然感覺不適，但受寄生蟲感染的患者則病情發展較緩慢。病徵可包括肚痛、腹瀉、噁心、嘔吐、疲倦、發燒及大便帶血或黏液等。一般來說，大部份患者都會於三至四天後便自動痊癒，但病情嚴重時可導致脫水。

怎樣預防旅遊者腹瀉？

首先是要注意個人及食物衛生，尤其是小童、長者、孕婦、長期病患者或免疫力較弱的人士：

- 進食前和如廁後一定要洗手。
- 只進食完全熟透的食物。
- 只飲用煮沸的水或由信譽良好公司製成的樽裝飲品。(如未能獲得安全食水，可參照本期“淨水方法”來潔淨食水)
- 刷牙亦要用安全食水。
- 避免飲用加入來歷不明冰塊的飲料。
- 避免在不潔的海灘或泳池進行水上活動。
- 不要吃已去皮的生果。
- 不要光顧路邊無牌熟食檔。

一般而言，現時還未有疫苗可全面地預防旅遊者腹瀉，而目前採用的疫苗只可以預防部份旅遊者腹瀉，未能徹底地提供全面的保護。抗生素則不適宜作預防之

用，因其成效有限及使用不當時更可能會引起併發症。

怎樣治療旅遊者腹瀉？

旅遊者腹瀉可導致脫水，所以患者在腹瀉初期應多飲用安全的飲料。在一般情況下，旅客應盡量減少使用止瀉藥來控制病徵。如情況持續時，可使用口服補充水分溶液，以防止脫水的情況出現。旅客可參照下列世界衛生組織建議的分量用口服補充水分溶液補充身體所失去的水分及電解質：

兩歲以下小童	每次腹瀉後飲 50 至 100 毫升，每天上限為 500 毫升
兩歲至九歲小童	每次腹瀉後飲 100 至 200 毫升，每天上限為 1 公升
十歲或以上人士	隨意飲用，每天上限為 2 公升

另外，抗生素可治療由細菌所引致的旅遊者腹瀉，詳情可向醫生查詢在哪些情況下可使用抗生素，尤其是身處偏遠的地區而未能儘早求醫時。情況嚴重時，例如已服食抗生素後病情仍然持續、腹瀉次數頻密、持續嘔吐、脫水、發熱或大便帶血時便應立即求醫。

小貼士-口服補充水分溶液 DIY

市面上的口服補充水分溶液一般是用已預先包裝好的鹽再自行加上適量的安全食水而製成，其製法須參照供應商提供的說明。如未能在市面上購買，可參照下列的方法自行製造口服補充水分溶液，用以短暫應急。

在一公升的安全食水中加入六平茶匙的糖和半茶匙的鹽。

淨水方法

旅客往外地旅遊面對最大的健康風險，是飲用受污染的水或食物，而腹瀉就是最常見的徵狀。在一些落後或偏遠地區，自來水或瓶裝水都未必是安全的。旅行期間必須飲用安全可靠的水源，否則應使用以下幾種淨水方法來減低受感染的機會：

(1) 將水煮沸

將水煮沸然後冷卻才飲用，是最簡單和有效的方法，但此方法的缺點是不能清除水中的混濁物。

(2) 化學物消毒

如果旅行期間不能煮沸飲用水，可考慮使用化學物消毒飲用水，當中碘或氯是最廣泛用以消毒飲用水的化學物。常用的方法是在1公升的飲用水中加入五滴2

%碘溶液，最少等待30分鐘後才可飲用；旅客亦可考慮使用碘片，但其用法須參照供應商提供的說明。用碘消毒飲用水的方法能有效殺死大多數細菌和病毒，但未能消滅隱孢子蟲及其他原蟲。另外，如旅客有甲狀腺問題、碘過敏或懷孕，則不應該使用碘淨化飲用水。至於氯如次氯酸鈉、二氯異氰尿酸片鈉或次氯酸鈣也可用作消毒飲用水，但其效果則較碘稍遜。

(3) 便攜式過濾器

陶瓷過濾器、微孔濾膜過濾器和中空纖維過濾器是目前最常見的便攜式過濾器。過濾孔徑少於1微米的過濾器能去除隱孢子蟲及其他原蟲，但未必能有效清除細菌和病毒。使用過濾器前應要查看製造商所提供的過濾孔徑闊度及清除不同病原體(原蟲、細菌和病毒)的去除率，但不要盡信過濾器製造商的產品說明，要檢查產品是否符合國家或國際認證機構的標準，例如美國環境保護局(EPA)淨化標準等。

(4) 混合方法

先用便攜式過濾器清除飲用水中的混濁物，然後將水煮沸或用化學物來殺滅水中的病原體。

往外地旅行本是一件賞心悅事，如果因為飲用了受污染的水而生病，輕則肚瀉，嚴重者需留院治療，影響健康，整個旅程亦可能泡湯，所以旅遊人士謹記要注意飲用水的衛生，需要時可使用以上介紹的淨水方法，便能渡過一個健康又快樂的假期。

預防性病

身處外地時，不少年青人、長期旅遊人士、商務或單身旅客對自我保護的行為會有所放鬆，行程中可能更容易與陌生人進行不安全的性接觸，大大增加感染性病的機會。常見的性病包括梅毒、淋病、非淋病性尿道炎及生殖器炎、性病疣、陰蝨和性病疱疹等，而愛滋病病毒感染亦是性病的一種。所以在行程中採取安全的性行為尤其重要。

傳播途徑

旅遊人士與性病患者進行親密的性接觸時或接觸到患者的體液時，便有機會感染性病。一般的社交接觸，例如握手，一同進食，在公共泳池游泳和被昆蟲叮咬等是不會受到感染的。另外，愛滋病和乙型肝炎病毒除可透過性接觸傳染外，亦可透過血液傳染，所以共用受到污染的針筒、剃刀、紋身儀器或透過輸入帶有病毒的血液都有機會受到感染。

病徵

性病屬於嚴重的疾病，不但可引致併發症或甚至死亡，亦同時會影響自己的伴侶及下一代。每種性病的潛伏期和病徵都不一樣，常見的病徵包括性器官出現水泡、潰爛、痕癢、疼痛、小便頻密或赤痛、尿道或陰道排出白色膿液等。但性病亦可能沒有明顯的病徵，特別是在女性方面。

預防性病

要預防感染性病，旅遊人士應要注意：

- 避免與性病背景不明的人進行性接觸；
- 性伴侶愈多，受感染機會便愈大；
- 性病患者可以沒有明顯的病徵；
- 採取安全性行為，正確使用安全套，以減低感染性病的機會；
- 事前事後洗澡，沖洗陰道，胡亂用藥，皆不能減低感染病性的機會。

任何人士如果懷疑自己染有性病，一定要及早和徹底醫治，而患者所有的性伴侶亦要同時接受治療，以免反覆傳染。

入境須知

某些國家對受愛滋病病毒感染者有入境限制，詳情可向醫生或領事館查詢。

正確使用安全套

男性安全套

- 每次性交時使用一個新的、未過期的、品質優良而無破損的男性安全套；
- 陰莖勃起後，在未有性接觸前就要戴上安全套；
- 小心地將手按安全套前端把空氣擠出，以便保留前端空間盛載精液；
- 把安全套捲開，套住整個陰莖；
- 射精後，趁陰莖仍然勃起時，緊握安全套邊緣，把陰莖抽出。

除男性安全套外，市面上亦有女性用的安全套

- 每次性交時使用一個新的、未過期的、品質優良而無破損的女性安全套；
- 在未有性接觸前就要放入安全套；
- 壓細前端小環以放進陰道；
- 較大的外環應留在陰道以外，以保護外陰不受性病感染；
- 射精後，在站或坐起前，應緊握外環扭轉後盡快把安全套抽出。

考考你

- 1) 淨水的方法包括：
 - A. 將水煮沸。
 - B. 使用碘片消毒。
 - C. 使用鈣片消毒。
 - D. A 和 B。

- 2) 下列哪種細菌或病毒可透過食物或食水傳播？
 - A. 大腸桿菌
 - B. 輪狀病毒
 - C. 黃熱病病毒
 - D. A 或 B

- 3) 下列哪些方法可以預防旅遊者腹瀉？
 - A. 避免飲用加入來歷不明冰塊的飲料。
 - B. 只進食完全熟透的食物。
 - C. 進食前和如廁後一定要洗手。
 - D. 以上皆是。

- 4) 下列哪種疾病可透過性接觸傳染？
 - A. 登革熱
 - B. 乙型肝炎
 - C. 愛滋病
 - D. B 或 C

- 5) 本港居民於 2011 年乘坐飛機遠行的人次為：
 - A. 384 萬人次
 - B. 563 萬人次
 - C. 713 萬人次
 - D. 945 萬人次

- 6) 香港入境事務處協助在外香港居民小組 24 小時熱線電話是：
 - A. (+852)1868
 - B. (+852)1881
 - C. (+852)1234
 - D. 以上皆不是

1. 答案：D
2. 答案：D
3. 答案：D
4. 答案：D
5. 答案：C
6. 答案：A