

旅遊

正確用藥

旅遊用藥 小百科



旅遊旺季又快到了，假期出遊時戶外環境的變化容易給身體狀況造成不適易患感冒或受到意外傷害，這時就需要用藥。同時需要定時服藥的人常有藥物攜帶和服用的困擾，包括不知道該帶哪些藥、常備藥該怎麼吃，事實上，只要事前充分準備，如果時間來得及，甚至可先和醫師討論該怎麼吃藥，慢性病患要出國根本不是難事！

出國在外生病或受傷時，為了緩和受傷和病情的不得已服藥時，一定要按時服藥。出國時吃藥時間和劑量應依去的國家不同而有所調整。每一種疾病都有分成急救藥和平常的常用藥物，出國時先算好要去的天數、藥量要帶足，一般來說大概需準備1到2倍的預備藥量，以防突發狀況。若覺得太多種，可和醫師討論哪些藥物一定要帶、哪些可準備較少量，或一份放自己身上，另一份請同行親友保管，若遺失的話至少還有備用藥可使用。最好的方法就是請醫師或藥師書寫一張摘要，列出常用藥物中英文名字、簡單病史敘述、及特殊需求用品等。治老毛病的藥以中老年成人為首，醫生要求每天服用的藥物，在戶外也必須按時服用。然而，如在感冒或發燒時，又必須與其他藥物同時服用，其作用可能會增強，容易出現副作用，會使有的藥物療效降低。因此，出發之前應向醫師請示，不可以和哪些藥同服。在一般藥店出售的藥比醫院開具的藥成分稍弱、副作用出現的頻率低，但並不是完全沒有副作用，要注意。

出國時吃藥時間如何拿捏？

若旅遊當地和台灣時差在6個小時以內的，可不用調整用藥時日及藥量，若在飛機上就照台灣的作息時間來吃藥，到達目的地後，直接改成按目的地的作息時間吃藥。不過如果時差在6個小時以上的，例如美國，在飛機上吃藥藥量應比平常少四分之一，落地之後再按照美國當地的時間作息來吃藥。若是往西飛行者，例如歐洲，在機上則要比平常多吃四分之一的藥，到當地後再按當地作息時間用藥。

下面就幾種自備戶外常用藥的使用進行說明，除此之外，每種藥還有各自的注意事項。服用之前，一定要仔細閱讀說明。

- 一、出國最常需要備的感冒藥、止咳藥、解熱鎮痛藥感冒藥、止咳藥、解熱陣痛藥中，大多含有使人愛睡、意識模糊藥物成分。服用了這些藥以後，應請別人代自己開車。如無論如何也得由自己開車的話，感到暈意或頭重腳輕時自不必說，即使沒有這些反應，也應時常停下來休息。最近，一種不產生嗜睡反應的藥已被開發出來。但又因含有較多咖啡因，若和咖啡類飲料並用，咖啡因的效果得到增強，容易產生頭痛、焦慮等副作用，應要特別給予注意。
- 二、出國最常用的防暈車、暈機、暈船藥防暈車、暈機、暈船均相同，此類藥物最好在乘車前30分鐘服用，若等症狀出現再服用，效果就不明顯。
- 三、出國最常用於治療被蟲子螫傷、侵蝕的藥物及消毒藥被蟲子螫傷受到蟲子體液的侵蝕後，含抗組織胺劑的腎上腺皮質激素軟膏是一種效果較好的特效藥。然而，腎上腺皮質激素劑作用很強，最好只在炎症較重時使用。並請不要長期頻繁使用。受傷或被動物刺傷後，為了預防細菌感染需使用消毒藥。消毒藥的種類很多，不要使用那種塗上後在顏色上令醫師無法判斷傷情的消毒藥。一定要使用無色透明的消毒藥。若到寒冬低溫的地區，溫度、濕度驟降，汗腺和皮脂腺的分泌功能也降低，皮膚表面沒有足夠的皮脂來防止水份蒸發，加上油脂補充的速度跟不上流失的速度，皮膚就會變得乾燥、龜裂，當乾燥越來越嚴重，皮膚會發紅，甚至引起癢感，也就是乾燥性皮膚炎，俗稱「冬季癢」又稱為冬季濕疹或乾燥性濕疹。處理方式要增加皮膚的油份來防止水份蒸發，即在淋沐浴後應塗抹含油性高的保養霜如綿羊油、凡士林，若已有發癢症狀時，用藥方面一般使用含固醇類軟膏局部塗抹在手臂及大腿發炎最嚴重的地方，至於身體的部份最好使用低比皮質酮的乳膏，因為是藥效最輕微的類固醇藥劑，可以較大面積的擦在背部與腹部，較不擔心副作用的問題。

旅遊

正確用藥

旅遊用藥 小百科



- 四、出國最常用於補充的維生素劑、營養補充劑、飲劑等維生素等營養補充劑在身體衰弱時，可有效補充營養。維生素B、維生素C等具有溶解在水中的性質，因此，大量攝取後也能通過尿液排泄出來，不會給人體造成傷害。而維生素A、K因溶解在脂肪而不溶解在水中，大量攝取或長期時間服用就會積蓄在體內，出現食慾不振、失眠等副作用，需注意。
- 五、出國最緊急常用的胃腸藥出國在外要注意飲食，尤其落後國家的飲水及未煮熟食物往往是禁忌。千萬不要貪一時口腹之慾或方便任意嚐試，若有嚴重胃腸不適，應就醫。若只是一時不適，可利用旅遊前準備的胃腸或止瀉藥緩解狀況。消化道疾病常見的有消化不良、胃酸過多及胃潰瘍等症狀，因此應備有制酸劑（即俗稱的胃片），用來緩解一時的消化不良、胃酸過多等不適症狀。制酸劑主要作用在於中和胃酸，治療胃酸過多，使胃中的酸鹼值（pH）增加至5以上，以減少對胃黏膜的傷害，常見制酸劑的成分有鎂鹽、鋁鹽、鎂鋁混合劑、鈣鹽、碳酸氫鈉，可咬碎服用以加速藥效的產生。另外，腹瀉也是胃腸道常見的急性症狀，一般常用的止瀉劑屬抗胃腸蠕動的副交感神經拮抗劑，腹瀉除了服用止瀉劑外，最重要的治療是水分及電解質的補充，止瀉劑只作為暫時緩解輕、中度急性非感染性腹瀉，若是在48小時沒有達到症狀的控制，則需就醫處理。
- 六、其他注意事項服藥時一定要用一杯水將藥服下。膠囊劑卡在食道上會引起食道炎。另外，孕婦、受乳期間的婦女服藥後有可能給胎兒或嬰兒帶來影響，所以，一定要向醫師或藥劑師問清楚。慢性病患者除了藥物一定要攜帶之外，可能會用到的簡單醫療用品也要記得帶，例如高血壓病人不要忘了帶小型血壓計；糖尿病患者要記得帶血糖機等。