

旅遊用藥 小百科

出門旅行時， 隨身應備的藥品

新光醫院藥劑部 王春玉



旅行隨身醫藥包：

內服：抗組織胺劑(第一代及第二代的抗組織胺劑)、胃乳片、止瀉藥、止痛藥

外用：優碘藥膏、含抗生素的藥膏、類固醇軟膏、紙膠帶或OK繃

其他(視個人需要及旅遊地點、性質準備)：保濕護膚用品；防曬用品。

一、抗組織胺劑(第一代及第二代的抗組織胺劑)藥等

用途(一)：暈車、暈船、暈機(第一代的抗組織胺劑)

暈車、暈船、暈機，統稱為“動暈症”(motion sickness)，主要是中樞神經系統的反應。在移動的車、船上內耳迷路受到刺激，並將訊息傳遞到靠近嘔吐中樞的大腦前庭，刺激位於大腦前庭的乙醯膽鹼 \square 接受器，進而活化腦中的嘔吐中樞，引發嘔吐的反應。所以，治療“動暈症”，就要使用能對抗乙醯膽鹼 \square 的藥品，臨床上可選用具有對抗乙醯膽鹼 \square 作用的抗組織胺劑，或直接用抗乙醯膽鹼 \square 劑。抗組織胺劑依結構或作用受體的不同，可分為很多類。已知明顯不同作用受體的抗組織胺劑，有抗H1受體的抗組織胺劑及抗H2受體的抗組織胺劑。

抗H2受體的抗組織胺劑，主要有抑制胃酸分泌的作用，臨床上作為胃潰瘍、十二指腸潰瘍、或胃食道逆流的治療藥，如Zantac、Gaster、Tagamet等。

抗H1受體的抗組織胺劑，一般大致分為第一代及第二代的抗組織胺劑。第一代的抗組織胺劑，會通過腦血管障蔽，易有中樞抑制造成嗜睡的副作用。第二代的抗組織胺劑，較不會通過腦血管障蔽，中樞抑制造成嗜睡的副作用較少。這類的H1抗組織胺劑，常用於抗過敏(過敏反應是因體內受到過敏原的刺激，造成組織胺分泌出來而引發的反應)，流鼻水(因H1抗組織胺劑，也有抗乙醯膽鹼 \square 的作用，能抑制體液分泌，減少流鼻水的現象)。並不是每個H1抗組織胺劑都有很好的抗乙醯膽鹼 \square 作用，因結構式分類的不同，不同的H1抗組織胺劑，在抗乙醯膽鹼 \square 的作用強

度上也有所不同。通常，第二代的抗組織胺劑，比較少抗乙醯膽鹼 \square 作用，比較適合用在過敏反應的治療，但因其較少嗜睡副作用，故也常用於一般感冒流鼻水的治療。如果是用於“動暈症”，則反而必須能進入中樞，才能抑制位於大腦前庭的乙醯膽鹼 \square 接受器，所以須選擇第一代的抗組織胺劑，且有較好的抗乙醯膽鹼 \square 作用者。

會暈車、暈船的人，使用H1抗組織胺劑預防時，必須在搭車、船前至少三十分鐘吃藥，如果是長時間搭乘，則每4到6小時須再吃藥。但這些H1抗組織胺劑，都有中樞抑制的副作用，造成嗜睡，而可能影響旅遊品質。

治療“動暈症”的另一類選擇，就是直接抗乙醯膽鹼 \square 作用的藥。口服這類藥品比較會有口乾、嗜睡等全身性副作用，國外有製成外用貼布劑型的Scopolamine貼布，在搭車、船前4小時在無毛髮處皮膚貼上一片，以後每三天換貼一片即可。此劑型全身副作用少，使用方便，適合長時間的舟車旅遊，如“愛之船”。

用途(二)：急性食物過敏或風疹塊等皮膚過敏反應(第一代或第二代H1抗組織胺劑)

尤其是過敏體質的人，在愉快的旅途中，若因食物、花粉、冷空氣等不明過敏原引發過敏反應，手邊若沒有準備第一代或第二代H1抗組織胺劑，恐怕就得立刻去掛急診了，萬一身處偏僻山區或鄉下，恐怕還會大費周章呢！此時若希望作用快些，且嗜睡不是問題，則可選擇第一代H1抗組織胺劑，藥到病除，馬上又是生龍活虎，繼續快樂的旅程。也可選擇第二代H1抗組織胺劑，雖然產生療效的速度慢一些，但較無嗜睡的副作用，適合在白天發生過敏反應時使用。

用途(三)：調整時差幫助睡眠(第一代的抗組織胺劑)

到日夜與國內完全顛倒的國家旅行，前一、二天因為時差，白天到各景點總提不起勁兒，在車上都在睡，無心欣賞窗外美麗的風光；晚上卻難以入睡，輾轉反側；好不容易漸漸適應時差了，卻又即將回國，面臨再一次時差的折磨。也有的人，即使不是時差問題，但他會“認床”，即使是

旅遊用藥 小百科

出門旅行時， 隨身應備的藥品

新光醫院藥劑部 王春玉



五星級大飯店，仍然是數羊到半夜，影響隔天精神。或者在長時間的舟車或飛行途中，無聊的很，卻也無法小睡一下，養精蓄銳。這時，除了可選擇須由醫師處方的短效安眠藥外，也可以利用第一代的抗組織胺劑嗜睡的副作用，來誘導睡眠。

另外有一種可用於調整時差的非醫師處方藥，對於有這方面嚴重困擾者而言，也是不錯的選擇。

二、胃乳片，如Wellpin、MgO等

用途(一)：呃酸、胃食道逆流，胃痛、胃十二指腸潰瘍，胃腸脹氣，消化不良等。

用途(二)：軟便劑

MgO或是含鎂較多的複方制酸劑，除了一般中和胃酸的作用外，還有腹瀉的副作用。在外旅遊，由於環境不熟悉、生活作息或飲食的改變，常會有便秘的困擾，此時，可利用MgO或是含鎂較多的複方制酸劑造成軟便的副作用來幫忙，當然，即使在旅途中，也應儘量多吃蔬果，才是最好的方法。

三、Loperamide

用途：腹瀉。

在旅途中，或者由於行程過於緊湊，造成情緒緊張；或者由於不習慣的飲食，如太過辛辣的食物；又或許是不潔的飲食等等，都可能造成腹瀉的情形。如果是不潔的飲食造成細菌感染性的食物中毒，通常全團一起用餐的人大部份都會產生相同的上吐下瀉，甚至會有發燒的症狀，嚴重的話，就得全團拉去醫院掛急診了。但對於個人較不嚴重且沒有發燒等其他症狀的“旅行者腹瀉”，通常一到兩顆的Loperamide就能立即搞定，其他注意事項，如水與電解質的補充等，已如前述。

四、Acetaminophen 乙炔安酚

用途(一)：頭痛、牙痛、肌肉痠痛等止痛劑用途。

用途(二)：退燒

相關說明，已如前述。

五、優碘藥膏及紙膠帶(3M紙膠帶)或透氣防水的OK繃

用途：小擦破皮、割傷、鞋帶磨破腳後跟等。

相關說明，已如前述。

六、含抗生素的藥膏，如Fucidin cream, tetracycline ointment

用途：前述外傷或蚊蟲叮咬，局部紅腫熱痛，有發炎現象

相關說明，已如前述。

七、類固醇軟膏，如Hydrocortisone cream, Rinderon ointment

用途(一)：蚊蟲叮咬引發皮膚過敏反應，食物過敏起皮疹

用途(二)：尿布疹、汗疹等

相關說明，已如前述。

八、其他(視個人需要及旅遊地點、性質準備)：

保濕護膚用品，如：綿羊油、護唇膏、保濕乳液等。

台灣地處亞熱帶，屬海島型溫暖潮濕的氣候，如果去歐美國家旅行，幾天下來，會覺得皮膚非常乾燥，甚至會嘴唇乾裂。所以，去氣候乾燥的地方旅行，一定要隨身帶著保濕用品。

防曬用品，如：SPF係數30以上防曬油。

陽光中的紫外線，不只是會把皮膚曬黑而已，更可怕的是會曬傷，甚至於會致皮膚癌。避免過度曝露於紫外線下，可以防止皮膚老化。

紫外線，可分為UVC、UVB、及UVA。其中，靠臭氧層的保護，UVC幾乎不會到達地球表面。UVB(波長290到320 nm)，是主要造成曬傷的輻射，也是導致皺紋、皮膚病變、甚至皮膚癌的元兇。但體表適度的接受UVB曝曬，是皮膚合成維他命D3的重要步驟。

旅遊用藥 小百科

出門旅行時， 隨身應備的藥品

新光醫院藥劑部 王春玉



UVA(波長320到400 nm)，比UVB能穿透皮膚更深層，達到真皮層，能造成深層組織及血管的傷害。但到目前為止，人們對於UVA對人體長期的傷害情形仍未完全了解。在多雲的天氣，仍有70%到80%的紫外線可以穿透雲層，但雲層會過濾掉讓人們感覺到熱的輻射熱，反而使人疏於防範紫外線的傷害。

即使多雲的陰天，白雪仍可以反射85%到100%的輻射線；沙及表面漆成白色的物體，也都能反射相當程度的輻射線。坐在海灘傘下的人仍會接受到經由沙子反射而來的紫外線。

水只能反射少量的紫外線(低於5%)，但其餘的95%則會穿透水而將泳客曬傷。

另外，值得注意的是，乾的衣服可以完全阻絕紫外線；但約有50%的紫外線可以穿過濕的衣服。玻璃窗可以阻隔UVB，卻無法阻隔UVA。所以，對UVA特別敏感的人，即使在玻璃窗密閉的環境內開車，也必須擦適當的防曬油。所以，出門旅遊，即使不是去海邊，或去從事水上活動，仍須注意防紫外線。戴帽子、撐陽傘、穿長袖的衣服等，都是最簡單的防紫外線方法。

但如果是要去海邊，或去紫外線很強的熱帶地方旅行，或是去從事滑雪、浮潛等活動，就必須準備防曬油。一般防曬油有所謂的防曬係數，SPF(sun protection factor)，防曬係數是指該產品防止UVB的成效，SPF值越大，表示防曬功效越好。到目前為止，還沒有能針對防範UVA成效的可信的防曬係數標準。

美國藥物食品檢驗局(FDA)認為，只要是SPF30以上的產品，就已足夠保護各種肌膚免受紫外線傷害，至於其他，如：紅斑性狼瘡患者，或在使用光敏感性藥物的患者，則是應該就特異患者的情況，決定選擇對某段波長的紫外線，能反射或吸收的防曬產品，至於SPF的值的的大小，則已經不重要了。

另外，還須注意，該防曬品能持續多久，多久須再擦一次？做成乳膏劑型(水包在油中)的產品，比較能抗水，一般

市售產品，稱為防水的防曬品，擦一次，至少可維持40分鐘；而稱為非常防水的防曬品，擦一次，則至少可維持80分鐘。

做成防曬油狀的產品，則比較普遍，也比較容易擦，但通常SPF值較低。

防曬品的作用機轉，一般可分為物理性及化學性防曬。化學性防曬，是將紫外線吸收進而達到防止紫外線對皮膚的傷害，如：PABA, Anthranilates, Benzophenones, Salicylates等；而物理性防曬，則是將紫外線反射回去，如：Zinc oxide, Titanium dioxide等，都是安全又有效的防曬成份。

除了選用防曬係數足夠的廣效產品(SPF30以上)，須確實在身體所有會曝曬的皮膚，塗抹足夠的建議劑量，並按照說明書上的持續力標示，確實在失效前再次塗抹，才能確實達到保護皮膚免受紫外線傷害的目的。