



養和杏林手記

2018年6月15日

《帶埋醫生去旅行？》



養和醫院急症科專科醫生

| 撰文：梁玉鸞醫生

文章刊於 2018 年 6 月 15 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

我很喜歡旅遊，丈夫常說：「帶埋醫生去旅行最方便，能帶埋急症科醫生去旅行就更理想了。」家人朋友病人常問我，去旅行要做什麼準備？由於大家未必能夠帶埋醫生去旅行，讓我分享醫生的旅行準備工夫。

旅行前要做功課，對目的地有一定了解。例如天氣、衛生水平、住宿安排、逗留時間、留在市區或野外、會否參與高危活動（如高海拔遠足、潛水、露營）。如有任何醫療問題，在出發前先諮詢家庭醫生。

極熱之地 做足防曬

有些地方需要注射疫苗，可向旅行社、醫生或港口衛生處查詢，亦可參考 CDC (Centers for Disease Control and Prevention) 網頁中 For Travelers 的建議。例如印度，CDC 建議大部分旅客預先接種甲型肝炎及傷寒防疫針。本港衛生署也有旅遊健康服務網頁提供旅遊目的地相關情報。建議先看網頁，再諮詢醫生。

如有一些每天需要服用或經常服食的藥物，我一般會預備兩份足夠整個旅程的藥量。一份放在隨身手提行李內，另一份放行李箱。再有一天的藥量，會貼身跟財物和護照放在一起，萬一意外丟失行李，也不用徬徨。

因應目的地的氣候作相應準備，以極熱為例，埃及是我去過最熱的地方，最高氣溫為攝氏 41 度。作為女生，我極重視防曬。安排行程時會盡量避開中午 12 時至 2 時的陽光，絕不暴曬。衣着以輕便、淺色及鬆身的長袖衫褲、戴闊邊帽為主，並用太陽傘、塗太陽油 (SPF 乘 10 分鐘 = 保護皮膚不被曬傷的時間)。我一般會選 SPF30，出門前 20 分鐘塗上，出汗後或約每 2 小時補塗)。另外佩戴品質良好的太陽眼鏡，鏡片必須選擇標明 UV400nm 或 100% UV absorption，灰、墨綠或茶色均可。我的太陽眼鏡是在有視光師的眼鏡舖購買，品質有保證。穿着這身服飾散熱也沒那麼容易，所以要預防中暑/熱衰竭/脫水，記緊要喝大量飲料，勿待口渴才飲水。酷熱天氣下，我會每 1 至 2 小時喝 2 至 4 杯 (0.5 至 1 公升) 飲料。流汗會流失電解質，第一杯水飲清水，第二杯最好喝電解質飲品 (糖尿病及

肝腎病病友除外，最好向醫生查詢）。冷飲雖能降溫，但也易令人胃痛胃痙攣，要避免喝咖啡、濃茶和酒，因這些飲料容易令人脫水。我同時帶備可噴水的水樽，太熱時噴濕衣服和頭臉，好讓水份揮發時帶走熱力。噴完水，要記緊補塗防曬。

極冷之地 保暖潤膚

至於極冷之旅，我曾和丈去阿拉斯加拍攝北極光。如何保暖？在室內有暖氣提供的地方，粟米式穿法較適合：外層防風防水大長褸，中內層透氣保溫。進入室內脫掉外套，避免一冷一熱，身體適應不了溫差。若長期在室外或在室內沒有暖氣的地方，如拍北極光的晚上，就用洋葱式穿法（即層層疊穿衣，方便微調體溫）。勿忘覆蓋外露的身體部分，如耳朵用耳蓋、鼻子面頰頸部用圍巾、穿厚羊毛製的襪和手套來保護手指腳趾等。我特別怕冷，會將暖貼及暖包放在身軀、手臂、大腿上，較能保持核心溫度。如抱暖水袋睡覺，溫度不宜過高避免燙傷。室內如使用暖氣，皮膚嘴唇容易乾裂，要多塗潤膚潤唇膏，品牌和價錢其實不太重要，重點是要密密塗。濕疹人士尤其要注意保濕。鼻膜亦易乾涸，特別是鼻敏感患者和小朋友，流鼻血是常事。為預防流鼻血，我會早晚用凡士林薄薄地塗在鼻孔內側保持黏膜濕潤。

高海拔地 額外裝備

高地綜合症多出現在急促抵達至海拔 2500 米以上地區，如從水平地乘機直達拉薩等地方。由於該地區的上空，大氣中氧氣壓力隨高度上升而下降所導致而成。我曾參加外展訓練前往西藏，上了珠峰大本營（海拔 5000 米）野外露營幾天。首先飛到成都，留了兩天讓身體適應，再乘吉普車，最後徒步上珠峰大本營。人體一般對高地的即時反應是心跳加快、呼吸加速、血壓上升、小便次數多及輕微頭痛。我或同行隊員都分別出現這些反應，頭痛時狀況與嚴重宿醉相似，睡眠時則常扎醒感覺窒息。其他人也有較嚴重的徵狀如食慾不振、容易暴躁、面、手及腳部浮腫。幸運的是嚴重的高山腦水腫及高山肺水腫沒有發生在我們身上。其實唯一解決高山症方法，就像令你傷心的人一樣，及早離開「他」，就能避免更壞事情。

由於有數天徒步上山，好不容易才有那麼長假期，更不容易是已準備約一年的體能訓練，所以不容有失，一定要上到大本營。衣服鞋襪都需要額外講究，但仍要功能先決。我特地買了雙新的高筒防水及透氣行山鞋，試穿時，穿了兩雙厚行山襪，更比平時買大了 1.5 號。因每天不斷步行會腳腫，鞋子如太緊會因摩擦而起水泡，屆時會因痛楚而舉步維艱。我穿特厚行山襪，早上出發前，腳趾間塗上厚厚的凡士林，盡量減少摩擦防水泡。個人認為高筒鞋雖然較笨重，但沒那麼容易扭傷腳踝。天有不測之風雲，若不幸途中下雨，鞋子防水功能能保持雙腳乾爽，避免因鞋子濕透感到不舒服甚至脫皮流血。出發前兩個月買鞋後，我天天穿數小時讓腳掌適應。穿了兩個月確定沒問題才向珠峰出發。

因我下山技巧一般，容易膝痛，我總是攜着兩支行山杖，上山可借力，下山可卸力。要注意上落山拿行山杖的位置皆不同。我穿淺色透氣長袖衫褲，能避免行草叢矮樹時給樹枝樹葉割傷，更能防蚊叮蟲咬，以防瘧疾及減低感染其他由蚊子傳播的疾病例如黃熱病、登革熱和日本腦炎的機會。我還會在外露的皮膚噴上含 DEET 的驅蚊水，面上或容易流汗的地方用蚊膏。驅蚊水有不同濃度，我較為喜歡用 25% DEET，流汗後要記緊補噴。

因篇幅所限，只能分享部分心得。預防勝於治療，早有準備遠勝於事後補救。如能做足準備工夫，確保不受傷不流血不冷病不熱暈，就不用帶埋醫生去旅行了。

| 撰文：梁玉鸞醫生

養和醫院急症科專科醫生