

5 慢性病安心出遊 預防急病須知

文／社區醫學部 家庭醫學科 主治醫師 廖乃慧

高、慢性病的問題在台灣大家已經司空見慣，這些慢性疾病的存在並不應該成為停止外出活動的障礙，不過在旅遊前與個別醫師討論這些慢性病控制的狀況，當然可以對旅遊的安全更有保障，根據不同的行程或許會有些許藥物的調整及預防性疫苗或藥物的使用，有外出遊玩的計畫應留意以下情況，可讓旅途玩得更安心。

一 心血管疾病

避免在疾病尚未穩定時長途旅行

- 1 攜帶平時用藥及準備備份用藥，旅途期間規律服用，一樣維持適當水分及健康均衡的食物攝取。
- 2 極端氣候（寒冷或酷暑）、高海拔、旅行時比平常增加的運動量、過度勞累、刺激的娛樂設施，都會增加血壓、心血管的壓力，因此若平時血糖、血壓、血脂控制不佳，建議根據自身狀況與醫師討論旅遊行程規劃，急性心血管疾病（如心肌梗塞、中風等）發生的時間無法預測，風險與個人控制狀況相關。
- 3 有冠心症、心衰竭、心律不整、中風病史者，建議與醫師討論行程及運動強度，例如攀登高山、潛水、搭乘飛機等是否合宜。在尚未接受治療、病情還不穩定、近期才接受心導管或冠狀動脈繞道手術，或近期才發生急性冠狀動脈症候群的健康狀態，一般建議暫緩出遊。



示意圖非當事人

二 糖尿病

小心低血糖或高血糖急症的發生

- 1 攜帶平時用藥及準備備份用藥，基本原則還是按用餐時間服用，若有超過4小時時差，則建議與醫師討論是否調整藥物使用的劑量與次數。
- 2 飲食建議定時定量，注意熱量及營養攝取，選擇健康的烹調方式為佳，勿暴飲暴食，若進食量減少或用餐時間延後則注意低血糖的症狀。
- 3 請告知同行夥伴，若出現低血糖或高血糖急症症狀要盡速處理，因此隨身配備血糖機可以更加安全。
- 4 避免感染的發生，例如：預防傷口的產生，尤其大家容易忽略腳部的安全。若前往衛生條件較落後的地區，請勿飲用生水生食。

三 氣喘、慢性阻塞性肺疾病

注意旅遊地區的氣候及空氣狀況

- 1 攜帶平時用藥及準備備份用藥，旅途期間規律服用。
- 2 平時做好疾病控制，避免在發作時期出遊，旅遊期間維持適當運動量及休息，盡量避免花粉、灰塵、劇烈天氣變化等多刺激物的環境。
- 3 對於高空飛行、高海拔地區旅遊、潛水，以及會從事高強度的活動如登山等行程，建議依個人狀況先與醫師討論。
- 4 若旅遊地區海拔較高，提前了解高山症的症狀及處理方式，出遊前可與醫師諮詢是

否使用預防藥物，及個人狀況前往該地是否恰當。

四 慢性腎臟病

- 1 攜帶平時用藥及準備備份用藥，旅途期間規律服用。
- 2 旅遊期間維持日常飲食控制，避免大量的高鉀、高磷、高鈉食物，避免便秘，以減少電解質異常的危害，攝取適當水分，可量測體重推估液體攝取是否超量。
- 3 透析患者要維持透析計畫，因此規劃旅遊的時候要記得安排。

五 肝臟疾病

- 1 攜帶平時用藥及準備備份用藥，旅途期間規律服用。
- 2 勿食用生水生食，注意衛生，減少A型肝炎、E型肝炎、傷寒、副傷寒等感染機會。
- 3 針對預防A型肝炎的感染可以避免前往盛行地區，或提前1個月接種疫苗。
- 4 勿吃來路不明藥物、草藥或大量飲酒，避免引起肝功能急性惡化。

結語

平時將慢性疾病控制穩定，對外出旅遊造成的影響就會降低。若有長途旅行或特別的安排，建議提前4-8周與旅遊醫學的醫師一起對旅遊地區、交通工具、個人的健康狀況、用藥與過去的旅遊經驗做綜合評估，可以提供安全的建議與討論預防性疫苗或預防性用藥的必要性，增加旅遊的安全，讓大家快樂出遊平安回家。🌍