

## 旅遊與保健

高醫名譽教授 阮綜合醫院顧問 沈柏青醫師

有人說旅遊是生理需求，在探索人生的奧義，也有人認為從新打造自己，古人說行萬里路勝讀萬卷書。個人過去曾經訪問五十多個國家與地區，回想起來可謂百感無窮。旅遊雖然是非常愉快的，但我們也不能忽略危機與風險，特別在人地生疏與風俗文化相異，且氣候冰凍寒冷或酷熱無比等地域，治安亦應是一大值得考慮的問題。

今年春節長達九天又是寒假，加上廉價機票的介入，出國旅遊者日增；有人為探親、有人為了留學或商務，其目的、期間等所處的狀況千差萬別，同時應有大小不同的壓力，該有與在家不同的經驗與體會。這可能帶來物理學的、化學的、生理學的、肉體上或精神上的負荷，而引發不同的反應與器官不同程度的壓力變化。由短期一直到長期，持續性的生理反應、機能變化，有些甚至可導致不可逆的異常或死亡。

時差、經濟艙症候群及不同的飲食、感染等，特別在長假出外時應多考量旅行者的健康狀態、年齡、性別、生活習慣等，帶有糖尿病、動脈硬化、呼吸疾病等慢性病

者，在旅遊中的車馬勞頓、生活與飲食習慣之改變、疲勞，因此出外旅行者應有事先各自注意自身相關的健康問題，而要提醒自我預測預防的準備與知識。因此各國都有旅行醫學、醫療相關的學會與對策。

在高齡化社會中退休的高齡者，出國的比率亦不少。根據國外學會之統計報告，帶有任何一種慢性疾病的五十歲以上的中高年者，有22~64%在旅行中曾經發生健康上的問題。當然在旅行中的死因以意外事故與心血管疾病為兩大死因。以日本為例，2005年在國外死亡者65%為疾病導致，21%年則為事故；而其疾病中以腦中風及心血管疾病為主，因此旅行前之健康身體檢查計劃是非常重要的。在此特別提出幾點作為參考：

1. 生物時鐘即時差問題：一般生物時鐘頻率以24小時為週期，睡眠與覺醒週期，內分泌、體溫、血壓、精神作業頻率都以24小時為週期而變動，因此到時差大的地區，白天會昏昏欲睡，夜晚且輾轉難眠。1990年後半美國所展開的Wake Up America，提醒國民因睡眠障害的問題受到重視。由於因睡眠障害

而引發的當年經濟損失達1993億美元，有時可能因睡眠問題引發極大的社會問題，如前蘇聯的核子發電廠爆炸，各種交通事故也會因睡眠問題而增加2~3倍。面對時差障害如何治療：可投與短效性安眠藥，Metlatonin。高度強光照射及日光浴等，但最重要的了解自己的睡眠問題。

2.深部靜脈血管栓症、肺動脈血栓症，由於在機艙空間有限之座位上又加上安全帶之壓迫，長期使下肢無法動彈，致深部靜脈之血流停滯而產生下肢靜脈之血栓，而這血栓在下機開始活動時脫落，由右心卡在肺動脈引發胸痛及呼吸困難，重症者30%會死亡，此乃所謂之經濟艙症候群。因此在座艙定時活動下肢，定時起立活動是很重要的並且要有充足的水分補給或口服aspirin(肥胖者、代謝症後群者特

別易發生)，登高望遠雖是一大享受，但因氧氣稀薄導致高山症(high altitude illness)、高地腦水腫、高地肺水腫，有時可致死亡與一般平常所看到的腦水腫、肺水腫不同，病態與機轉不一樣，氣壓的變化、低氧血症、過度換氣、過度呼吸及無呼吸之交替發生，在急救時即時給予氧氣，因此攜帶慢性病診斷書是非常重要的(英文)，或在登高前服用一些藥物亦可防患未然。

3.各種感染症之防患：如已在台灣絕跡的瘧疾、狂犬病、黃熱病、腸內寄生蟲等，口服預防及預防針劑等。各位同仁應多所了解，如A型肝炎、破傷風及流行性感冒等，應多收集資料以防萬一。當然最近有些報導說空服人員與癌症之關連性與放射線被曝的問題，尚無法完整的研究報告。

### 賭氣或威脅

●李剛領醫師提供

男人：「我今天一大早就和我太太吵架。出門時，我生氣的用力砰的把門關上，結果聽到她在後面喊說，她要和她母親一起過日子。請教一下，這到底是什麼意思？是在賭氣或在威脅？」

同事：「你說呢？這對你有什麼差別？」

男人：「當然有啊！如果是賭氣，那她可能會回娘家跟她媽住幾天。如果是恐嚇，那就是……要叫我丈母娘搬來一起住！」