

Travel Medicine Clinic



為海外旅遊做好健康準備

旅遊醫學門診

文字、圖片提供 | 李偉揚(高雄市立聯合醫院婦幼部主任)



像一下，你正計畫著夢寐以求的非洲肯亞野生動物之旅，或是準備探索南美洲亞馬遜雨林的神秘。然而，在興奮規劃行程的同時，你是否考慮過在這些美麗卻潛藏健康風險的土地上，可能面臨的疾病威脅？或許你已經訂好了機票、規劃好了路線，甚至準備好了相機，但是你的身體準備好了嗎？在陌生的環境中，不同的氣候、飲食、疾病傳播模式，都可能成為旅程中的隱形挑戰。

臺灣的旅遊醫學門診是由衛生福利部疾病管制署自民國95年10月開始，委託合約醫院設置，旨在為旅客提供健康風險評估、疫苗接種建議及疾病預防措施，讓我們能夠安心地踏上世界各地的土地，享受旅行的美好。無論是大人還是小孩，看診前和看診時需留意以下事項，以確保獲得最適合的旅遊醫療建議：

看診前的準備

『確認行程細節』

- ◎準備好旅行目的地、行程天數、出發日期、活動類型（如叢林探險、郵輪旅行等）。
- ◎註明是否前往特殊地區（如瘧疾流行區、高海拔地區，及抵達最高海拔的時間點等），這些資訊將有助於醫師評估相關健康風險。

『查詢目的地健康風險』

建議事先參考臺灣疾病管制署（CDC）或國際旅遊健康建議（如WHO、CDC Travel），了解目的地的疫苗需求（如黃熱病、傷寒等）或疾病風險（如登革熱、瘧疾等）。

『整理個人健康資料』

- ◎成人：慢性病用藥記錄（如高血壓、糖尿病藥物等，並請攜帶用藥清單）、過敏史、既往疫苗記錄（如破傷風、MMR等）。
- ◎小孩：請攜帶兒童健康手冊（記錄常規疫苗接種史）、特殊健康狀況資料（如早產、過敏等）。
- ◎若有特殊需求如孕婦、免疫缺陷患者需提前告知醫師。

『攜帶證件』

健保卡（除公費疫苗外，其餘服務需自費）、護照（如需國際預防接種證明書），若有舊版國際預防接種證明書也請一併攜帶。

『提前預約』

臺灣的旅遊醫學門診現有32家醫院提供服務（高雄地區為市立聯合醫院及小港醫院），建議提前預約，避免久候，並可事先電話聯絡確定疫苗存貨。

看診時的注意事項**『詳細溝通旅行計劃』**

清楚告知醫師具體的旅行安排如農村停留、動物接觸、雨季出行等，以便評估是否需要瘧疾預防藥或特殊疫苗（如狂犬病疫苗）。

『疫苗與藥物建議』

- ◎常規疫苗：與醫師確認是否需補接種流感、新冠肺炎、MMR、白喉百日咳破傷風等疫苗。
- ◎特殊疫苗：如黃熱病疫苗是需在旅遊醫學門診接種及開立國際預防接種證明書。（如非洲或中南美洲部分國家需黃熱病疫苗接種證明。）
- ◎兒童疫苗：確認是否符合目的地國家的入境或入學要求。
- ◎藥物：根據行程需要開立高山症藥物（如丹木斯 Diamox）、瘧疾預防用藥、旅行腹瀉備用藥物等。

『疾病預防指導』

旅遊醫學門診醫師會根據目的地提供以下建議：

- ◎防蚊措施（如使用DEET防蚊液、蚊帳）。
- ◎飲食安全注意事項，像是避免生食、選擇飲用瓶裝水等。
- ◎針對特殊環境如高原或潛水活動的健康風險評估。

『領取證明文件』

國際預防接種證明書（黃皮書）、藥物處方箋（如瘧疾藥）、英文診斷書（如需攜帶特殊藥品出境或適航證明），並確認文件內容正確無誤，避免入境時產生問題。

『兒童特殊需求』

- ◎討論兒童在旅途中的健康管理，如暈機藥、兒童劑量防蚊液等。
- ◎若需接種多劑疫苗（如水痘或A肝疫苗），確認返台後的後續接種安排。

其他實用提醒

『時間安排』

由於部分疫苗需提前數周接種（如狂犬病疫苗需分次注射）、建議出發前1~2個月就診。

『費用考量』

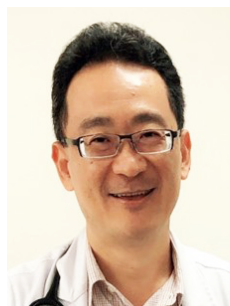
旅遊疫苗和藥物需自費，費用會因疫苗種類、數量及醫院而有所不同，建議事先了解並做好預算規劃。

『保險規劃』

建議確認旅遊保險是否涵蓋境外轉送及醫療費用，特別是前往醫療資源較缺乏地區時，海外急難救助及醫療後送保障更顯重要。

建議出發前再次檢視疾病管制署的最新公告
(<https://www.cdc.gov.tw>)、以獲取即時疫情信息。

(高雄市立聯合醫院旅遊醫學門診 ☎ 諮詢電話07-5552565轉51112、51111)



■ 李偉揚 醫師

國立陽明大學醫學系畢業
高雄市立聯合醫院 婦幼部主任
高雄榮總 兒童胸腔科及
新生兒科次專科

邀稿 | 陳金順 馬光遠