

# 警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

# 外遊前的疫苗注射和醫藥準備

香港人經常到各地旅遊，近年興起的生態旅遊更令不少人涉足遠離繁囂的海外地點。然而，外遊人士有機會在行程中或回港後出現健康問題，輕則有腹瀉、腹痛和作嘔等徵狀，重則患上嚴重疾病例如由蚊子傳播的瘧疾、登革熱、黃熱病及寨卡病毒，今年3月便有人在外遊非洲回港後被診斷患上由按蚊傳播的瘧疾，情況嚴重；4月時，一名曾到訪南美洲的人士在回港後確診感染寨卡病毒，成為今年本港首宗個案。本會邀請熟悉旅遊醫學的醫生介紹外遊前在醫藥衛生方面需要注意的地方，以及應該接受的疫苗注射。

消費者如打算在暑假出遊，最好於出發前4至6個星期諮詢醫生意見，是否需要預早接種疫苗或服用預防藥物。



## 旅遊時引致患病或受傷的三大因素 目的地

一般來說，發展中國家及近赤道的地區，例如非洲、中南美洲及東南亞地區都有較大的旅遊健康風險，已發展國家如北美洲、歐洲及澳紐等地的旅遊風險一般相對較低。然而，現今航空交通發達，令傳染病更易於環球傳播，即使前往較先進的地方旅遊亦有感染不同傳染病的風險，例如早前爆發的寨卡病毒初時只在南美洲出現，但不久便擴散至北美洲。

## 行程與活動

行程中的住宿環境及所參加的活動亦會影響旅遊健康風險。行程如涉及與當地居民有密切接觸，例如同住或共同進食；進入熱帶雨林地帶，或參加高風險活動如潛水、跳傘等，均會帶來較高風險。

## 旅客本身的健康狀況

兒童、長者、孕婦及有慢性疾病的旅客因免疫力較差或自我照顧能力較弱，染上傳染病的機會較大，而一旦染病亦較易出現嚴重併發症，屬於較高風險一族。

外遊人士如預計旅程帶有任何健康風險，應在出發前早作準備。很多預防疫苗都必須在出發前及早接種方會有效，而個別預防藥物亦需預先服用，旅客最好於出發前4至6星期諮詢家庭醫生或旅遊健康中心，進行風險評估及查詢是否需要接種疫苗或服用預防藥物。此外，如出發前已知悉目的地正發生重大事故，例如重大疫症、自然災害、戰亂、恐怖襲擊或政變，應認真評估旅程的必要性及考慮改變原定的行程。兒童、長者及孕婦更應考慮延遲甚至取消行程。

除了一些廣泛報道的高危傳染病，旅客亦不應忽略其他於旅程中更常遇到的疾病風險。以傳染病來說，主要的傳染途徑為食用了不清潔的食物或飲料及蚊叮蟲咬，所以注意飲食衛生及採取適當的防蚊措施，對預防旅遊時患病十分重要。

## 提防由蚊子傳播的疾病

蚊子是外遊人士感染嚴重疾病的其中一個主要媒介，可以傳播多種嚴重傳染病，包括瘧疾、登革熱、黃熱病及寨卡病毒感染等。

## 口服藥物可預防瘧疾

瘧疾是由寄生蟲瘧原蟲 (Plasmodium parasites) 引起的疾病，經由按蚊 (Anopheles mosquitoes) 傳播，於全球近赤道的熱帶和亞熱帶地區，包括多個在撒哈拉沙漠以南的非洲地區、中南美洲及東南亞國家廣泛流行。雖然一般在村落地區，特別在雨季時感染瘧疾的風險較高，然而在非洲及印度主要城市亦有機會感染，對旅客構成一定的風險。此外，泰國、緬甸及柬埔寨的邊境接壤地

區，更是全球最嚴重的多藥耐藥性瘧疾流行地區。

若被帶有瘧原蟲的蚊子叮咬而感染瘧疾，約7至30天內徵狀便會出現，但潛伏期可達數月或更長。患者一般會間歇性發燒、發冷、頭痛和嘔吐，由於徵狀與患上感冒、腸胃炎等相似，初時未必容易識別為瘧疾。如果未能及時治療，可能會發展成嚴重的疾病並可導致神志不清、昏迷及多個器官衰竭而死亡。瘧疾亦可於懷孕或生產時由母親傳染胎兒或新生嬰兒。孕婦感染後會增加流產、胎兒或母體死亡的機會。兒童感染後病情可急速惡化，並引致嚴重的併發症及死亡。因此，孕婦及兒童如非必要，應盡量避免到訪瘧疾流行的地區。

雖然現時沒有疫苗預防瘧疾，但對高風險的旅客，醫生或會考慮處方適當的預防藥物，包括氯奎因 (chloroquine)、甲氟環素 (mefloquine)、多西環素 (doxycycline) 或阿托喹酮+氯胍 (atovaquone—proguanil) 等。由於不同地區有不同的耐藥性瘧疾，而不同藥物的開始服用時間和服用時期會不同，因此在確定會到訪瘧疾流行的地區旅

遊後，應盡早諮詢醫生意見，以便在適當時間服用預防藥物。針對風險特別高而又要到偏遠地區的人士，醫生可能會處方後備緊急治療藥物，讓相關的旅客於出現徵狀後能在就醫之前作暫時治療之用。然而，藥物不能提供百分百的保護，因此，無論已使用何種藥物預防方法，旅客均需嚴格執行各種防蚊措施，以盡量減低受感染之機會。

## 登革熱初期徵狀像流感

登革熱 (dengue fever) 是一種由伊蚊 (Aedes mosquitoes) 傳播的急性病毒感染，常見於熱帶和亞熱帶地區，在絕大部分中南美洲及東南亞國家皆屬風土病。近年在巴西、印度、斯里蘭卡、菲律賓、馬來西亞、泰國和越南等地均錄得大量病例，巴西更是自2016年1月至2017年2月已累積約150萬宗。在亞洲多個港人喜愛的旅遊地點，例如泰國、新加坡和日本都錄得登革熱個案，其中泰國自2017年1月至今更超過8,000宗。而根據衛生署衛生防護中心2017年5月公布的資料，截至5月4日，本港在2017年共錄得24宗外地傳入登革熱個案，



## 外遊提高警惕 做好防蚊措施

- 穿着淺色、寬身的長袖衣物及長褲；
- 於外露的皮膚及衣服上搽上含避蚊胺 (DEET)、IR3535或埃卡瑞丁 (icaridin) 的驅蚊劑；
- 依照驅蚊劑標籤資料和說明書指示使用，在有需要時重複使用；
- 於沙灘遊玩時，除搽上防曬用品外，亦應搽上驅蚊劑；
- 最好選擇有空調或裝有防蚊網的地方住宿，盡量留在室內或有空調的地方；
- 若住宿的地方沒有隔蚊設施或冷氣，最好使用殺蚊噴劑及留在蚊帳內；
- 如要前往山林地區，應攜帶蚊帳和將驅蚊劑或氯菊酯 (permethrin) 噴在衣服或蚊帳上，加強保護，但切勿將氯菊酯塗在皮膚上。



使用驅蚊劑以防蚊叮。



主要從泰國(6宗)、菲律賓(5宗)及印尼(4宗)傳入。計劃前往這些東南亞旅遊熱點的人士尤須慎防登革熱，做好防蚊措施。

登革熱病毒共有4種不同血清型。初次感染的徵狀一般持續2至7天，有些人(特別是兒童)病情較輕，只有輕微發燒或沒有明顯的病徵因而未被確診。但若隨後再感染另一種血清類型的登革熱病毒，便有較高機會出現重症登革熱(dengue haemorrhagic fever)，可能引致嚴重出血(例如牙肉、鼻孔出血，身上出現瘀點，甚至吐血和大便呈黑色)或器官衰竭等嚴重併發症，可導致死亡。

現時沒有治療登革熱的藥物，也沒有預防登革熱的疫苗在本港獲註冊。如在外遊後出現徵狀，應盡快求醫、休息和飲水。服用撲熱息痛(paracetamol或acetaminophen)可以紓緩發燒和疼痛徵狀，但切記不要胡亂自行服用亞士匹靈或布洛芬等非類固醇消炎藥，以免增加出血的風險。

### 注射黃熱病疫苗及領取針卡

黃熱病(yellow fever)是一種由伊蚊或趨血蚊(Haemagogus mosquitoes)傳播的病毒感染，病名中的「黃」字源於部分患者會引發黃疸(jaundice)，而「熱」則是指發燒。這病在非洲和中南美洲的熱帶地區流行，潛伏期約為3至6天。除了黃疸和發燒之外，黃熱病的病徵還包括頭痛、肌肉疼痛、噁心、嘔吐、疲勞，小部分患者出現以上病徵後，還可能引致出血(口、鼻、眼、胃等)、休克和器官衰竭等嚴重問題。目前未有有效治療的藥物，重症患者多數會死亡。

接種疫苗是現時預防黃熱病的最佳方法，接種一劑便可保護終身，不需要再接種加強劑。接種黃熱病疫苗一般是安全的，但亦有接種後產生嚴重副作用的報告，出現機會為每10萬接種疫苗人士有0.4至0.8宗，可引起內臟或神經系統的問題。60歲及以上並且第一次接種黃熱病疫苗的人士，於接種疫苗後出現副作用及嚴重副作用



衛生署旅遊健康中心簽發的針卡。

用的風險會較高。通常不建議孕婦、不足9個月大的嬰兒、高齡、對雞蛋過敏者或患有免疫力抑制性的疾病患者接種該疫苗，因此上述人士及嬰兒的家長應慎重考慮是否適宜到黃熱病流行的地區旅遊。

根據《國際衛生條例》(International Health Regulations，簡稱IHR)，各國有權要求到訪旅客提供黃熱病疫苗接種證明，以避免受感染的旅客在當地傳播病毒。如果行程中曾到訪黃熱病流行地區，則到訪餘下行程的國家時有可能被要求出示俗稱「針卡」的疫苗證書。在香港，接種黃熱病疫苗及獲發疫苗證書必須於衛生處轄下的旅遊健康中心進行，診症費為\$315，而接種黃熱病疫苗及獲發證書的收費為\$200。接種黃熱病疫苗後會獲發《黃熱病疫苗接種或預防措施國際證書》。證書在初次注射10天後才會生效，而該疫苗亦在初次注射10天後才產生足夠免疫力，外遊人士應在出發前預留充足的時間接種。

### 感染寨卡病毒對孕婦和胎兒有不良影響

寨卡病毒(Zika virus)感染是另一種由伊蚊傳播的疾病，近年在多個美洲及西太平洋國家和部分非洲及東南亞國家持續出現感染個案，到這些地方旅遊，切記做好防蚊措施。

寨卡病毒會引發神經系統及自身免疫性的併發症如吉巴氏綜合症。孕婦感染寨卡病毒會對胎兒產生不良影響，誕下的嬰兒可能會出現小頭畸形等先天腦部異常。因此孕婦和計劃懷孕的婦女不應前往寨卡病毒流行的地方。

此外，由於寨卡病毒可存活於精液中，孕婦有可能透過性接觸而受感染，因此孕婦應避免與曾到訪受影響地區的伴侶發生性行為，否則應在整段懷孕期間使用安全套。

### 提防經由不潔食物或飲料傳播的疾病

外遊時由於各地的水土、常見的病原體都有不同，而且旅行時心情輕鬆，容易放下戒心而放膽嘗試不同食物，有機會因此感染到不同疾病，包括腸胃炎、甲型肝炎等。

「旅行者腹瀉」(traveller's diarrhoea)是最常見的旅遊疾病。雖然徵狀一般較短暫且多數會自然痊癒，然而亦有個別病情較嚴重的旅客需要臥床數天，甚至需於當地就醫，影響整個旅程。所以外遊時應避免進食生冷或未經徹底煮熟的食物，如沙律或魚生之類的菜式，一般來說熱騰騰剛完全煮熟的食物比較安全。一些熟食如已擺放了一段時間，或只經短暫翻熱的食物也有一定風險。旅客宜避免向路邊無



外遊時應避免進食沙律或魚生。

## 帶備平安藥



牌商販購買食物，並留意他們的衛生情況以作選擇。飲品以熱飲或密封的罐裝或樽裝飲品比較安全，另應避免加冰，因為很多落後地區製造冰塊的水源可能已遭污染。於一些特別落後及欠缺清潔自來水的地方，漱口用的水應以輕便的濾水設備過濾及煮沸後使用，在無法煲水的情況下，可以含氯 (chlorine) 或碘 (iodine) 質的淨水丸消毒後才使用。

如到衛生情況較差的地方旅遊，可帶備淨水丸，按標籤指示在當地使用。



旅程中如出現吐瀉等症狀，最重要是補充水分。如仍能進食，可以把小量食鹽加進清水中飲用，以補充所流失之水分及電解質。止吐瀉及嘔吐的藥物只能抑制徵狀，如非必要應避免使用，以盡快排除體內病原體加速痊癒。如病情惡化、發燒、大便帶血或嚴重脫水，便需立即求醫，以決定是否需要入院治療。

### 接種甲型肝炎疫苗

甲型肝炎是最常見但有疫苗可預防的旅遊疾病，這是一種病毒性肝臟疾病，一般經由食用受甲型肝炎病毒污染的食物或食水引起，也可能因直接接觸患者而感

很多人都會帶備平安藥去旅行，以備不時之需。一般而言，平安藥應包括：

- ✓ 止痛退燒藥
- ✓ 腸胃藥
- ✓ 傷風感冒藥
- ✓ 抗敏感藥/止痕藥
- ✓ 暈浪丸/止暈藥貼
- ✓ 消毒傷口用的酒精濕巾/藥水膠布/繃帶

平安藥可往相熟的家庭醫生配備，一般來說，醫生會按外遊人士的需要及病歷，處方一些合適的應急藥物如感冒藥、腹瀉腹痛用藥等，並會給予相關服用指示。外遊人士亦可自行到藥房配平安藥，不過須清楚告知藥劑師自己及同行家人的服藥紀錄和藥物敏感紀錄等資料。

對於長期病患者，例如患有心血管病、慢性阻塞性肺病、糖尿病或高血壓的人士，應諮詢醫生相關疾病的旅遊風險。如需每天服藥，應帶備整個藥袋，附上患者姓名、藥名、處方藥物的醫院及診所名稱等資料。日常服用的藥物應以手提行李隨身攜帶以免遺失。如需攜帶特別藥物或醫療輔助儀器，應於出發前請醫生簽發簡單的病歷紀錄包括藥物及儀器資料等以便海關過境查問，或有需要在當地配藥或接受治療時供醫生參考。長途旅行的旅客更應向醫生諮詢服藥劑量，如糖尿針注射分量及時間，以作適當調整安排。

染。食用未經煮熟的貝殼類海產，有較大感染甲型肝炎的風險。感染甲型肝炎一般不會造成慢性肝病。甲型肝炎沒有特定的治療方法，只要保持營養均衡，大部分患者都可完全康復並終身免疫。

成人出現病徵的情況較兒童為多。甲型肝炎的病徵包括發燒、疲倦、腹部疼痛、食慾不振、作嘔、腹瀉及黃疸，嚴重患者有機會出現急性肝衰竭。

如旅客準備到訪一些衛生情況較差的地區，又或打算到一些甲型肝炎流行的地區（例如南亞）旅遊，便應考慮接種甲型肝炎疫苗。此預防疫苗十分有效，1歲以上的人士均可接種。由於接種首劑疫苗後約需2至3個星期才能達致最佳的免疫能力，所以到訪甲型肝炎流行的地區前，需要預留充足的時間提早接種。在接種首劑疫苗之後的6至12個月內接種第二劑疫苗，便能終身免疫。

### 流感

根據世衛建議，季節性流感疫苗有助防止感染南半球與北半球當年分別流行的某幾種流感病毒。由於南北半球的

流感季節有所不同（北半球主要由11月至3月，而南半球主要由4月至9月），而且於同一年份各自流行的病毒品種亦有分別，高風險人士如在流感季節到訪位於另一半球的地區，即使已於本地注射當季的流感疫苗，亦應考慮再次接種針對另一半球之當季流感疫苗，惟因需求不多，該等疫苗一般較少於另一半球供應，所以於出發前及早作出相應安排或能在到步後盡快接種。

### 求醫

如在外地感到嚴重不適，可在當地求醫，如果回港後仍有不適，就應再看醫生。在外地求醫宜保留或記下服食過的藥物，如有需要便可給予香港的醫生查看。即使旅途中沒有發病，如旅行返港3個月內有發燒、持續腹瀉、嘔吐、黃疸、泌尿紊亂、皮膚病等症狀，也應盡快接受健康檢查。由於很多熱帶疾病在港比較少見，所以必須告知醫生自己曾到過甚麼地方旅遊，讓醫生評估感染不同疾病的可能性。

本文部分資料由香港醫學會代表香港大學公共衛生學院臨床助理教授葉啟明醫生提供