

出國就是要好好玩~~淺談旅行者腹瀉

臺北榮民總醫院家庭醫學部 陳瑋和醫師

何為旅行者腹瀉？

旅客到達目的地後，每天排出超過 3 次未成形的糞便，加上至少一腸胃道症狀，如腹痛、噁心、嘔吐等。旅行者腹瀉發生的傳染途徑為糞口傳染。旅遊景點的電力不足導致冷藏品質差、下水道和廁所匱乏、水源不足或缺乏安全用水等皆有可能增加感染的機率。80 ~ 90%的旅行者腹瀉由細菌造成，5 ~ 15%是病毒，10%是原蟲造成的

如何預防？

1. 飯前、便後及用餐前均應正確使用肥皂洗手。旅客可自備酒精濃度 60% 以上的乾洗手液。
2. 飲用水須加氯消毒或煮沸處理，外出旅遊建議喝瓶裝水、包裝完整的飲品及經消毒過的奶類或其製品；避免飲用加入冰塊的飲品、飲用生水。
3. 盡量選用熟食、熟食，甲殼類海鮮建議蒸煮 10 分鐘以上才食用。非即食的熟食最好盡快冷藏保存，尤其沙拉及冷盤之保存應特別謹慎。
4. 應避免不須剝皮的水果（如：草莓），只吃自己剝皮的水果（如：香蕉）。
5. 小於六個月的嬰兒最好親哺，當沖泡配方乳時，使用超過 70 度的熱水。
6. 最安全的食物就是熟食，建議把食物加熱至少大於 65°C，可以把大部分的細菌都殺死
7. 是否事先投藥，建議與醫師共同討論。

什麼時候需要看醫師？

- 1、嚴重脫水（口乾、無淚液、尿量嚴重減少）
- 2、持續不斷上吐下瀉超過三天
- 3、血便
- 4、持續高燒（> 39°C）兩天
- 5、意識不清（嗜睡、昏沉、無反應）

治療為何？

(1) 水分與電解質的補充

輕微腹瀉者可以補充乾淨飲水、罐裝果汁、稀釋後之運動飲料、加鹽的蘇打餅乾或湯。避免奶製品、含咖啡因或過多糖分的飲料。優先補足水分與電解質再慢慢增加食物的攝取。當糞便成形後，飲食可慢慢回到正常。

(2) 症狀治療藥物

大多數的只需要補充水分及電解質即可，其他症狀治療可助旅行者早點恢復。常使用的有次碳酸鉍錠(bismuth subsalicylate)、樂必寧(Loperamide)，但當發燒、解血便、或腹瀉兩天未改善時，這些藥物就不宜使用，尤其樂必寧(Loperamide)建議看過醫生再使用。

(3) 抗生素

較嚴重的腹瀉、發高燒、或解血便時需使用抗生素。孕婦與小於三歲的小孩不適合使用抗生素。

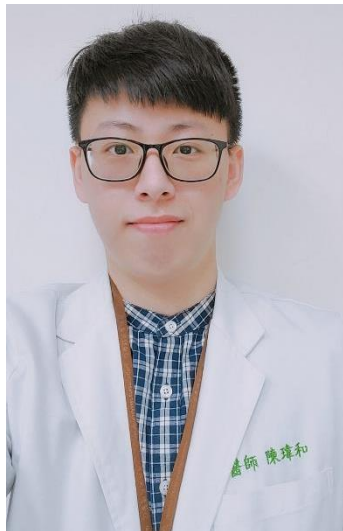
作者資訊

姓名: 陳瑋和

現職: 臺北榮民總醫院 家庭醫學科 住院醫師

學歷: 陽明醫學院 醫學系

專長: 家庭醫學、公共衛生、預防醫學



★★★如有相關問題，歡迎至臺北榮民總醫院「家庭醫學科」掛號就診討論★★★