

樂齡出遊趣：長者旅遊前的健康評估與建議

臺北榮民總醫院 家庭醫學部 陳昱臻醫師/張曉婷主任

旅遊已成為促進身心健康與社會參與的重要方式，越來越多長者選擇在退休後出國或國內旅遊，老年族群參與國內外旅遊之比例逐年增加，根據我國交通部觀光署統計資料庫，民國 114 年 1 月份至 11 月份共有 17,380,239 人次出國，其中 60 歲以上國人達 3,311,438 人，約佔總人次的 19%。高齡者在旅途中需特別注意健康與安全，在年長族群中因生理退化、高比率的慢性病狀態以及免疫功能改變、用藥複雜度提高等因素，使老年旅客在旅途中面臨更多的挑戰。本文整理旅遊前應注意之健康評估與實務建議，期能協助高齡旅客在完善準備下，安心出遊、平安歸國。

(一) 旅遊前諮詢與一般健康評估

根據美國疾病管制與預防中心建議，所有年長旅遊者應於出發前至少 4-6 週，諮詢長看診的醫師或至「旅遊醫學門診」進行旅行前健康評估與風險討論。

(二) 慢性疾病狀態考量

對於罹患慢性疾病的年長者，如心血管疾病、高血壓、慢性肺部疾病（如慢性阻塞性肺病或氣喘）及糖尿病等，應確認疾病控制狀況穩定，並於旅前與醫師充分討論行程適合性，特別是涉及長途飛行、潛水、高海拔活動或環境劇烈變化之行程。

藥物準備與攜帶注意事項

長期用藥者應攜帶足量藥物，以因應行程延誤等突發狀況，避免治療中斷。藥物應清楚標示學名、用法與用量，並置於隨身行李中而非托運行李，同時建議攜帶英文診斷證明。若需攜帶胰島素注射器或氣喘吸入劑，亦應於證明文件中註明。糖尿病患者於旅途中建議可維持略高於平日之血糖目標，以降低低血糖風險。此外，某些藥物(如暈車藥、安眠藥)於老年族群可能增加嗜睡、跌倒或認知功能改變之風險，旅前應避免自行新增用藥。

(三) 航空旅行相關健康議題：時差與深部靜脈栓塞

年長旅客應事先告知航空公司是否有醫療協助需求(如行動輔具、氧氣設備)，如需適航證明，應提早請主治醫師評估與填寫。長途飛行除易造成疲勞與睡眠節律紊亂外，亦增加深部靜脈栓塞之風險，需於旅前充分了解與預防，說明如下：

時差症候群(Jet Lag Disorder)

時差症候群係因快速跨越時區所導致的睡眠—覺醒節律失調，表現為入睡困難、日間嗜睡、注意力不集中及腸胃不適(如腹脹、噁心)。通常於跨越 2 個以上時區後發生，並於抵達後 1-2 天內最為明顯。一般而言，向西旅行較易出現嗜睡與早醒，向東旅行則較易入睡困難。可透過調整光照暴露、避免以酒精助眠或過量攝取含咖啡因飲品等方式減輕影響。如有需要，可與醫師討論是否適合使用低劑量褪黑激素(0.5 mg)協助調整生理時鐘，特別是跨越 8 個以上時區之行程。

深部靜脈栓塞(Deep Vein Thrombosis, DVT)

深部靜脈栓塞俗稱「經濟艙症候群」，係因長時間久坐、下肢活動不足，導致靜脈回流受阻而形成血栓。一般族群發生率約 0.1%，但長時間(超過 4 小時)搭乘交通工具者，風險可上升至約 2.8%。若合併既往 DVT 病史、肥胖、癌症、近期手術、抽菸或使用雌激素等因素，風險更高。建議預防措施包括穿著建議穿著合身彈性襪、維持水分補給、並定時於機艙內活動下肢。高風險族群是否需使用抗凝血藥物預防，應於旅遊醫學門診進行專業評估。

(四) 疫苗接種建議

老年旅遊者應重新檢視疫苗接種史並於需要時補打疫苗。所有旅客應確保常規疫苗接種完整(如流感疫苗、肺炎鏈球菌疫苗、COVID-19 疫苗)。此外，應依旅遊目的地評估是否需接種特定疫苗，如 A 型肝炎、黃熱病或傷寒等。旅客可透過查詢疾病管制署建置之「國際旅遊處方箋」系統或至旅遊醫學門診諮詢，進一步獲知各國即時疫情資訊、疫苗接種規定與建議，以利旅前規劃。

(五) 旅遊保險與緊急醫療準備

海外醫療費用可能非常昂貴，建議了解並事先規劃相關旅遊保險能避免巨額負擔，可考慮不同類型旅遊保障，涵蓋意外傷害醫療保險、突發疾病醫療保險。美國疾病控制與預防中心也提醒旅客前往醫療資源有限的地區，需考慮購買含醫療撤離(Medical Evacuation)的保險方案，涵蓋從偏遠地區緊急後送至醫院的費用，因此也建議購買包含海外緊急救援、醫療轉送服務的醫療保險。此外，旅途中應隨身攜帶緊急聯絡人資訊，並事先記錄當地緊急醫療電話、台灣駐外使館或辦事處之急難救助專線。建議準備基本醫療急救包，以應付常見旅遊問題，如腹瀉、便秘、昆蟲叮咬或輕微外傷。

建議年長旅客於旅遊前提早至家醫科或旅遊醫學門診接受專業諮詢，由醫師進行整體健康評估與個別化風險分析，並依旅遊行程與目的地特性，提供疫苗接種、藥物準備建議，以降低旅途中健康風險，確保旅遊安全與品質。

參考資料

1. 交通部觀光署觀光統計: 資料庫出國人次統計，取自：[交通部觀光署觀光統計資料庫 Tourism Statistics Database of the Taiwan Tourism Administration](#)
2. 美國疾病控制與預防中心 Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 取自：[Older Adults and Healthy Travel | Travelers' Health | CDC](#)
3. Lee, Tida K., et al. "Guidelines for the prevention of travel-associated illness in older adults." *Tropical Diseases, Travel Medicine and Vaccines* 3.1 (2017): 10.
4. 衛生福利部疾病管制署: 國際旅遊保健資訊，取自：[出國前注意事項 - 衛生福利部疾病管制署](#)
5. CDC yellow book: jet lag. Accessed Apr. 23, 2025, at: [Jet Lag Disorder | Yellow Book | CDC](#)
6. CDC Travel Insurance, at: [Travel Insurance | Travelers' Health | CDC](#)
7. 臺大醫院旅遊醫學教育訓練中心，[旅遊醫學教戰手冊](#)

8. The National Travel Health Network and Centre (NaTHNaC), TravelHealth.pro , 取自：[NaTHNaC - Older travellers](#)
9. Arendt J. Approaches to the Pharmacological Management of Jet Lag. Drugs. 2018;78(14):1419-1431.

陳昱臻醫師檔案

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學科住院醫師

學歷：國防醫學院 醫學系畢業

專長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學

