

春節旅遊常備藥，讓您加“備”放心

◎文／陳玉倩 陽明院區藥師

年關將近，出外打拼的遊子們終於能暫時放下繁忙的工作，返回家鄉和許久未見家人共享天倫之樂。除了豐盛的年夜飯和小朋友們最期待的紅包，難得的春節假期相信不少人也會安排家族旅遊。但出門在外，水土不服、舟車勞頓、身體不適或意外受傷等小狀況是在所難免，若事先備妥幾種簡單的常備藥，就能夠在需要時派上用場了。

一、消炎止痛藥

Acetaminophan 就是大家最熟知的普拿疼，也是市面上最常見且易取得的止痛退燒藥，此藥退燒效果好但不具消炎效果，因此可另外準備一些非類固醇類的抗發炎藥(NSAIDs)，常見的成分包括：Diclofenac、Ibuprofen 皆屬之。這類消炎止痛藥對於退燒、經痛、關節疼痛、拉傷扭傷等都能有效的緩解症狀。若本身腸胃不佳或曾有潰瘍病史的民眾，則需謹慎使用。

二、腸胃藥

出門在外最常見的就是水土不服，止瀉藥如 Dioctahedralsmectite 的粉劑、Kaolin +pectin 的藥水；消除脹氣的 Simethicone；改善腸胃道痙攣的 Buscopan；另外也可準備一些益生菌 Lactobacillus bifidus、Clostridium butyricum，對腸道菌發育較不完全的小孩可改善輕微的腹瀉或便秘狀況。

三、暈車藥或貼片

常用的暈車藥包括第一代的抗組織胺成分 Cyclizine、Diphenhydramine，這類藥品建議在搭乘交通工具前 30 分鐘至 1 小時前服用，服用後可能會有昏昏欲睡或口乾舌燥等副作用。防暈貼片的成分則是東莨菪鹼 Scopolamine，於行前 4-6 小時貼在耳垂根部後凹處，效果可持續約三天。可能會有口乾視力模糊的副作用。這類藥品不建議使用於 6 歲以下小孩、65 歲以上老人、心血管疾病及青光眼的患者，因此在購買這類藥品時務必向藥師詢問清楚。

四、外用藥

可準備方便攜帶的急救小包或急救箱，除了沖洗傷口的生理食鹽水、紗布、棉棒、透氣膠帶以外，還有消毒傷口的優碘藥水或藥膏、預防傷口感染的抗生素藥膏、治療跌打損傷肌肉痠痛的 Piroxicam 或 Indomethacin 藥膏，以及用於蚊蟲叮咬的止癢藥膏。另外筆者也以自身經驗建議可準備口內膏，出門在外旅途的勞累加上無法有充足的睡眠，容易免疫力下降而造成口角炎，口內膏可將發炎或受傷處覆蓋減輕疼痛，避免發生美食當前卻難以下嚥的痛苦。

五、個人藥品

有慢性疾病的民眾也務必注意出遊期間需要服用的藥品是否充足，且部分藥

品的攜帶和保存也要特別注意。例如：糖尿病人所使用的胰島素須放置於隨身行李，勿隨大行李進入機艙或放置在未發動的遊覽車上，以免胰島素變質。另外藥水、針頭或空針也建議準備所需量的兩倍，以備不時之需；部分需冷藏的眼藥水開封後也可在室溫放置四星期。若不清楚藥品在旅途中如何保存，也可向藥師請教。

上述的常備藥雖然可作為旅途中應急之用藥，但若發現症狀未緩解仍需盡快就醫治療，在購買時也務必向藥師詢問清楚藥品的服用方法、使用方式以及副作用等注意事項，才能安心出門，平安回家。

