

旅行時應將一些急救藥品集中放置在「旅行護理包」的觀念，隨身攜帶。



## 春節旅遊 常備藥物

春節連續假期即將到來，無論是走訪親朋好友或是拜年，還是長途旅行、出國玩樂，為使旅途順暢安全，做好旅行前的準備才能應付突發狀況。若為慢性病患者須長期使用的藥物（如心血管疾病、糖尿病用藥、氣喘吸入劑……等），需攜帶足夠使用的藥量，最好能夠多帶幾天份，以防突發狀況造成藥品不足。

另外應把目前正在使用藥品的名稱、用法、用量，以及藥物過敏史列成清單隨身攜帶。臺北市立聯合醫院為使用多種藥物且罹患多種慢性疾病患者發行用藥護照，當您在旅遊當地發生藥品短缺需要購買，

或是必須在當地就醫時，便能依這份資料取得藥品或作為就醫時的參考。

旅行時應將一些急救藥品集中放置在「旅行護理包」的觀念，隨身攜帶，避免放在大行李箱內，以防緊急需要可以快速取得所需的物品或遺失。

### 旅遊醫療包內常見的藥物：

- 止痛藥**：減輕旅行時出現發燒、經痛，或長時間搭交通工具造成的肌肉痠痛。若本身腸胃不佳或曾有潰瘍病史的民眾，則需謹慎使用。
- 腸胃用藥**：有輕微消化不良或胃腸脹

氣問題可藉由脹氣藥來解除。此外，含消化酵素與乳酸菌的健胃整腸藥（如：Biotormin®）能消滅腸道壞菌，幫助消化外，也適用於緩解輕微便秘及腹瀉。

- 便秘藥**：輕瀉劑能促進腸排空，軟化糞便，多用於短期便秘，如MgO（氧化鎂）或局部作用瀉劑，有口服瀉劑錠及肛門栓劑等，每日需飲水充足，以避免脫水。
- 止瀉藥**：吸附劑（如高嶺土、矽酸鋁）能暫時解除輕、中度的急性腹瀉，可在腸道吸附水分、細菌與毒素，與其他口服藥需隔開至少兩小時。Loperamide（Imodium®）能減緩腸胃蠕動，增加水分電解質吸收來止瀉，應注意水分及電解質的補充。
- 抗組織胺藥**：可用來緩解流鼻涕及過敏、皮膚癢等症狀。第一代如chlorpheniramine，較容易發生嗜睡之副作用，若需自行開車者應避免使用。第二代如loratadine、fexofenadine（艾來®）。
- 綜合感冒藥**：可緩解一般感冒常見症狀，如頭痛、發燒、流鼻涕、咳嗽、喉痛等。
- 暈車、船、機藥**：有口服的抗組織胺，作用是減低內耳前庭神經的敏感度，並具鎮靜助眠效果，可能會有昏昏欲睡或口乾舌燥等副作用。另外貼單貼

片則是含東莨菪鹼（scopolamine）的製劑，作用為抑制嘔吐中樞，較不會嗜睡，於行前4-6小時貼在耳垂根部後凹處，效果可持續約三天。

- 安眠藥**：主要是做為調整時差時使用，但本類藥品皆屬管制藥品，若有需要請諮詢醫藥方。
- 高山症用藥**：如果旅遊地的海拔較高或有高山症病史，可請醫師開立預防高山症的藥物。常用的如acetazolamide（壓作®）等。

十二歲以下的兒童較容易在旅途中發生意外或病痛。一般較常見的情況是胃腸方面、發燒、呼吸道及皮膚敏感方面的問題。此季節帶著孩子出門最好備妥避蚊、咳嗽、流鼻涕等呼吸道疾病的藥物，及防蚊蟲咬的擦劑、止癢及消疹的外用藥膏等。

旅行常備藥品可依個人需要增減，服用方法則依醫師或藥師指示，請保留藥品的外盒或說明書，若不慎忘記了，則可依說明服用。假如身體檢查不穩，迅速就醫仍是最好辦法。祝大家春節玩得開心、安全、健康！

