

旅行者腹瀉 Traveler's Diarrhea

~乘興而出，敗興而歸~

前言

「醫師！拉得肛門都痛死了，玩也沒玩到！回國了還在拉，好慘呀！」



到國外旅行最常遇到的健康問題就是腹瀉。尤其從開發國家到未開發國家特別容易發生。除免疫力較差或糖尿病患者較容易得到旅行者腹瀉外，也常見於年輕人，可能是年輕人對於未曾接觸的病原體有較高的易感受性，且年輕人偏好探險。

爲什麼我會得到旅行者腹瀉？

大多是經由食物和水傳染。在開發中熱帶國家有許多衛生不佳的情況，如用人類的糞便來施肥、未適當清洗食物、食物保存不良等，都會增加旅行者腹瀉的機會。

旅行者腹瀉大部分因細菌感染引起，佔近八成。臨床症狀：(1) 每天排 3 至 10 次不成形的糞便；(2) 持續 2 至 5 天；(3) 伴有腹痛、發燒、嘔吐、脫水等現象；(4) 較嚴重的可見血便或黏液便。約 10% 病人症狀可能持續一週，少部份病患會拖更久

什麼地方容易得旅行者腹瀉

一般是在開發中熱帶國家容易有旅行者腹瀉。

高危險地區(發生率:30~50%)—東南亞、中東、非洲、中南美洲

中等風險地區(發生率:10%) —南歐、加勒比海島嶼

低風險地區(發生率: <4%) —美國、加拿大、北歐國家、澳洲、紐西蘭

要怎麼預防才好？

(1)教育與行爲改變

最安全的食物就是熟食，食物溫度大於 65°C，大部分的細菌都死了。另一項評估食物安全性的方法則是看食物夠不夠“乾”，若食物較濕，細菌便容易孳生，所以沒有塗抹調味料（果醬、奶油）的麵包可以放較久

(2) 藥物預防

是否事先投藥以預防旅行者腹瀉需要醫師與旅行者共同討論。事先投藥的好處可預防九成的旅行者腹瀉。

該怎麼治療？

(1) 水分與電解質的補充-最重要的治療方法。

優先補足水分與電解質再慢慢增加食物的攝取。避免喝咖啡、酒或乳製品。嬰兒需給予無乳糖奶粉；兒童或成人建議食用加鹽煮熟的澱粉類與麥片類食物，如馬鈴薯、麵粉製品、飯，餅乾等，推薦香蕉、優格或煮熟的蔬菜。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。

(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，考慮攜帶電解水備用。

@@ 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（ $>39^{\circ}\text{C}$ ）兩天
- 5、意識不清（嗜睡、昏沉、無反應）



四小折繪本日誌

亞東紀念醫院 家庭醫學科 編製

亞東紀念醫院~關心您的健康