



## 18. 正確用藥五大核心能力-旅遊用藥篇

國泰綜合醫院藥劑科

### ● 能力一、 做身體的主人

準備旅遊用藥前應考慮什麼？

- ✓ 去哪些國家？
- ✓ 當地天氣如何？
- ✓ 去多久？
- ✓ 旅遊的目的與活動
- ✓ 我是特殊族群嗎？(嬰幼兒、孕婦、老年人、殘疾者、及患有慢性疾病者)
- ✓ 需要哪些藥物呢？

可於預定出發日期前 4~6 週至旅遊醫學門診諮詢

- ✓ 瘧疾、高山症等預防性用藥。
- ✓ 是否需要注射疫苗 (例行性、必須性、建議性疫苗)。

患有慢性疾病者 (如糖尿病、高血壓、高血脂、或心肺疾病等)

- ✓ 旅遊前攜帶機票影本向醫師領取足夠的藥物。
- ✓ 建議多帶 1-2 週的備用藥物，並分別放置於不同的行李。
- ✓ 藥物分袋包裝，並清楚標示學名、用法、用量。
- ✓ 可請醫師開立英文診斷書，並註明是否有針具或是噴劑。

特殊病人

- ✓ 懷孕婦女：一般建議出遊的時間以懷孕 18~24 週最安全，若需用藥，應請醫師評估。
- ✓ 糖尿病患者：
  - ◇ 若有在施打胰島素，應確認旅遊地是否有冷藏設備，以利儲存未開封之胰島素
  - ◇ 若有跨越大於六個時區，因為時差的關係，胰島素施打的劑量及時間應和主治醫師討論。

### ● 能力二、 清楚表達自己的身體狀況

- ✓ 特殊體質：有無對藥品或食物過敏，喝酒或特殊飲食習慣。
- ✓ 過去病史：曾經發生過的疾病，包含各種身體或心理疾病、家族性或遺傳性疾病。
- ✓ 使用中藥物：目前正在服用的藥品，包含中西藥、成藥或保健食品等。
- ✓ 工作特質：是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及是否要考試等。
- ✓ 懷孕(或哺乳)：女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。

### ● 能力三、 看清楚藥品標示

藥怎麼用先看清楚

- ✓ 就診後請仔細核對姓名、年齡、性別等資料是否符合。
- ✓ 檢查藥品名稱、外觀及數量是否正確。
- ✓ 注意藥品用法、用量及其它注意事項並確實遵守。
- ✓ 注意藥品保存方法與期限。

## ● 能力四、清楚用藥的方法與時間

### 出國時吃藥時間需要調整嗎?

- ✓ 時差在 6 個小時以內：不用調整用藥時日及藥量。
- ✓ 時差在 6 個小時以上：請與醫師討論。

### 旅遊常備藥

- ✓ 綜合感冒藥。
- ✓ 止痛藥。
- ✓ 腸胃藥、止瀉藥。
- ✓ 抗組織胺 - 緩解流鼻水、過敏，預防或緩解暈車(船、機)。
- ✓ 外用藥 (防曬產品、防蟲乳液或噴劑、簡易外傷處理包)。

### 旅遊預防用藥 - 瘧疾

- ✓ 若要到可能感染瘧疾的地區，可請醫師開立預防性抗生素，在出發前開始服用，並持續服用到回國後 4 週。

### 旅遊預防用藥 - 高山症

- ✓ 何時建議使用預防用藥：在海拔大於 2000 公尺之地旅居/露營數天，或是在海拔大於 3000 公尺處一日旅行。
- ✓ 預防急性高山症/高海拔腦水腫：acetazolamide、dexamethasone。
- ✓ 預防高海拔肺水腫：nifedipine(首選)、sildenafil、tadalafil。
- ✓ 預防藥物的服用期間：登山前 24 小時到登頂後 2~4 天。
  - ◇ 藥名：Acetazolamide  
預防急性高山症/高海拔腦水腫：每 12 小時一次，口服 125mg，或 250mg (體重大於 100 公斤)
  - ◇ 藥名：Dexamethasone  
預防急性高山症/高海拔腦水腫：每 12 小時服用 4mg，或每 6 小時服用 2mg  
★對於 Acetazolamide 副作用無法忍受，或有禁忌症 (蠶豆症或是對磺胺類藥物過敏)時使用，兒童不建議使用
  - ◇ 藥名：Nifedipine  
預防高海拔肺水腫(首選用藥)：30mg 長效型，每 12 小時一次；或 20mg 長效型，每 8 小時一次。

## ● 能力五、與醫師和藥師做朋友

### 生病找醫師，用藥找藥師

- ✓ 用藥的任何問題都可以直接請教醫師或藥師，或撥打藥袋的電話諮詢。
- ✓ 購買成藥或指示用藥時，也應主動索取聯絡電話以方便日後諮詢藥師。
- ✓ 有些藥品併服有交互作用，影響藥效，為確保用藥安全，請諮詢醫師或藥師。