



旅行？常備藥帶了沒？

為避免旅遊途中生病掃了遊興，在出走前的萬全準備，可是不能缺少的，否則一趟精心策劃的旅行，可能會因為忘了一個小環節而敗興而歸！

旅途中會發生的突發狀況是無法預知的，但有些在出發前是可以先預知的；例如將要前往的國家或目的地的氣候、本身是否有在長期服用慢性病藥物、是否有暈車的病史、當地食物的特色是否容易引起你的腸胃不適～等等，都必須列入行程計畫的一部分以做好準備。

自備藥物可用在發生輕微症狀或就醫不便的地方，使旅行的興致不致大打折扣。

旅行用的藥包以小巧為最恰當，大致上，攜帶隨身的藥品有：感冒藥、防暈藥、腸胃藥、安眠藥、外用藥及慢性病藥。最後一項可視個人有否長期需要服用的藥物而定。

感冒藥的細項可包括：Panadol(普拿疼)（解熱鎮痛藥，對一般的發燒頭痛或喉嚨痛效果都不錯），Clarinate(康瑞斯)（此藥為一種複合式錠劑，意即將一種緩解鼻塞解除鼻黏膜腫脹的藥物和一種長效型抗組織胺製成複合劑型，Medicon-A(減咳康)（一種鎮咳劑），Mucosolvan(平痰息)（化痰）。

防暈藥為預防動暈症的藥品，分為兩類，一是副交感神經拮抗劑，屬於莨菪鹼的 Scopolamine；另一類為抗組織胺，以 Bonamine(保耐暈)為代表。Scopolamine





做成貼片的劑型，在搭乘交通工具前至少四小時前貼在耳後，如果已發生動暈症才使用效果並不好。抗組織胺如 Bonamine、或 Vena，在搭乘交通工具半小時至一小時服用，此類藥品大多有思睡的副作用。

腸胃藥方面，若是發生腹部絞痛可服用 Buscopan（保賜康）來改善，若有急性腹瀉的情況可馬上服用一顆 Imodium（優腹寧）來減輕腸胃炎的症狀，如果是嚴重的腹瀉且發燒現象應馬上送醫，因可能伴隨嚴重的細菌感染了。一般輕微的消化不良或胃腸脹氣可藉由 Biofermin（表非鳴）健胃整腸或 Gascon（胃舒康）消除胃部異常脹氣。

有程度不同的睡眠障礙的人，加上長途旅行的時差，可以服用具有嗜睡作用的抗組織胺來幫助入眠。Vena（明那）有防動暈和緩減感冒的鼻塞症狀、流鼻水、抗過敏的作用，副作用可以用來調整時差，可說是一個很方便的藥物。

外用藥包括優碘、紗布、OK 繃、防蚊液、一瓶成份同時含有 Diphenhydramine 和 Zinc Oxide 成分的藥水（Sinbaby 金貝比），可擦蚊蟲咬傷對曬傷、皮膚癢也有效果，Zinc Oxide 為一種收斂劑也有隔絕紫外線的效果，可以收斂曬傷皮膚的熱腫。如有安排水上活動，更要攜帶一瓶眼藥水可以預防感染急性結膜炎。在運動傷害方面，旅遊中也可能出現肌肉拉傷、扭傷，韌帶發炎等，可預備外用治痠痛軟膏、治痠痛藥布貼片等。但這類藥膏及貼片常含有醇類成分，不可用於破皮傷口，否則會造成黏膜刺激。





慢性病藥物方面，如患有糖尿病、高血壓、氣喘等慢性病的患者，若是出國超過兩個月以上可以憑機票影印拿最多兩個月的藥量，以避免出國就醫的不便，重要的是讓同行的朋友或家人隨時知道藥物放置的地方，以及發生緊急狀況時的處理方式。

孕婦用藥需特別注意，尤其妊娠最初3個月內，最有可能產生畸胎，使用藥物前先向醫師、藥師聲明，盡量使用懷孕用藥。

以上是一般旅行藥包中常備的藥物，可以依個人需要增減，在旅行前可先對當地的飲食習慣、氣候、環境先做一番功課，如此便可做到萬無一失，盡情的玩樂無後顧之憂了。

