

旅行者腹瀉 Traveller's Diarrhea

對前往熱帶國家的旅行者來說，旅行者腹瀉是常見的健康問題。旅行目的地與出行類型是該疾病最大的風險因素。根據目的地的不同，到訪開發中國家的旅客中最多有 50 percent 可能出現腹瀉。患有以下疾病的群體由於旅行者腹瀉出現併發症的幾率會更高：

- 免疫系統功能低下
- 慢性腎衰竭
- 鬱血性心臟衰竭
- 需使用胰島素的糖尿病
- 腸道炎症

甚麼是旅行者腹瀉？

旅行者腹瀉是指因食用或飲用受污染的食物或液體而導致頻繁排出稀便或水樣便。症狀可能包括噁心、嘔吐、胃痙攣、發燒或血便。症狀可能會突然出現，常持續 3 至 4 天。

導致旅行者腹瀉最常見的原因是食物或水受到一種名為產腸毒素大腸桿菌（ETEC）的細菌感染。這些細菌存活於受感染者的糞便中。如廁後如果沒有正確洗手，便有可能在處理食物或手對口的接觸中將細菌傳給他人。被下水道污物或動物糞肥污染而未經處理的水，如用於製備食物、飲用，或在泳池或其他可能導致吞嚥污水的活動中使用，也可能成為致病源。

要瞭解有關洗手的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #85 洗手：防止病菌傳播](#)。

我應如何預防旅行者腹瀉？

有一種口服疫苗可預防 ETEC 引起的旅行者腹瀉，但不推薦常規接種，僅針對出現併發症風險較高的群體。該疫苗亦可預防霍亂。若需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #41k 旅行者腹瀉與霍亂疫苗](#)。

現行疫苗僅能預防由一種細菌引起的旅行者腹瀉，所以保持個人衛生（清潔）和注意飲食仍是預防旅行者腹瀉的最佳方法。

以下小貼士能幫助您在旅行期間保持健康。

應當：

- 食用完全烹熟的熱食

- 使用瓶裝水或經處理的水刷牙
- 飲用瓶裝水或已煮沸的水、瓶裝飲料或用經處理的水製作的飲料。檢視瓶裝飲料是否密封完好
- 用瓶裝水或經處理的水清洗水果蔬菜並去皮
- 確保奶製品（如牛奶、奶酪或酸奶）經巴氏殺菌法消毒並冷藏。如存疑，請勿飲用

切勿：

- 飲用未經處理的泉水、地表水或靜水
- 直接喝自來水，或在飲料中加冰塊
- 食用剩菜剩飯，或長時間未冷藏或未正確儲存的自助餐食物
- 食用未加覆蓋的自助餐食物
- 食用未完全烹熟或生冷的肉、魚或貝類
- 食用街邊小販出售的食物
- 食用生蔬菜、沙拉或難以去皮的水果，如葡萄或草莓
- 食用表皮破損或有疤痕的水果和蔬菜
- 食用西瓜，因為西瓜中可能注入了當地的水，用以增加重量
- 食用可能未正確冷藏的奶油質地的甜點、蛋奶羹、慕斯、蛋黃醬或荷蘭醬

應如何處理飲用水？

有幾種將水加以處理，使之能夠安全飲用的方法：

加熱處理

將水完全煮沸至少 1 分鐘，以達到消毒目的。置於加蓋容器中降至室溫。由於水的沸點隨海拔升高而降低，所以在海拔 2000 米（6500 英尺）以上的地區，應將水煮沸至少 2 分鐘來消毒。

家用漂白劑（氯含量 4-6 percent）

每升清水中加入 1 滴，或每升渾濁的水中加入 4 滴。加入漂白劑前，應先將渾濁的水用乾淨的紗布過濾。充分攪拌並靜置 30 分鐘。這一方法可有效去除絕大多數的病毒和細菌，但對隱孢子蟲不起作用。

碘酒（2.5 percent）

每升清水中加入 5 滴碘酒，或每 10 升渾濁的水中加入 10 滴碘酒。靜置至少 30 分鐘。孕婦、兒童、甲狀腺疾

病患者或已知對碘過敏的人士不應使用碘酒來對水進行消毒。

市售淨水裝置、淨水液或淨水片

加拿大多處藥店和體育用品商店均有出售各類化學、機械或紫外線輻射原理的淨水產品。請閱讀產品標籤，確保其可有效去除細菌、病毒和寄生蟲，使用時應依照產品包裝上的指示說明。

如需瞭解如何對水進行消毒的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #49b 飲用水消毒](#)。

如何治療旅行者腹瀉？

飲用液體

治療腹瀉的關鍵是補充身體流失的液體。健康成人可在 24—48 小時內透過飲用清潔的液體（例如瓶裝水、清湯汁、稀釋果汁或運動飲料）來加以補充。

幼童、基礎病患者和長者需重視腹瀉造成的脫水。您可以考慮使用口服水化鹽（ORS）。

口服水化鹽（ORS）

如果腹瀉症狀嚴重或 24 小時後仍未好轉，應開始飲用能夠補充體內所流失的電解質或鹽分的飲料。請飲用包裝好的口服水化鹽（ORS）飲料，例如 *Gastrolyte*®。計劃旅行時，離開加拿大前可先行購買 ORS 飲料並加入旅行健康包。

如果您沒有 ORS 混合飲料，可以使用以下配方自行製作，飲用至獲得醫療護理為止：

- 第一杯 - 8 盎司水果汁，½ 茶匙玉米糖漿、糖或蜂蜜，一小撮餐桌鹽

- 第二杯 - 8 盎司煮沸的水或瓶裝碳酸水，¼ 茶匙小蘇打

從第一杯中喝幾口，再從第二杯中喝幾口。重複這一步驟，直到您感覺不再口渴為止。

不要讓 12 歲以下的兒童飲用這一自製飲料。包裝好的口服水化鹽溶液在大多數國家都有銷售，可用於預防或治療 12 歲以下兒童的脫水症狀。除了 ORS 以外，嬰兒還應繼續飲用母乳或配方奶。

食物

兒童和成人在飲用液體或 ORS 的同時應繼續食用固體食物。如果不感到飢餓，請飲用液體。當您感覺好轉後，可以慢慢開始進食少量清淡、易消化的食物，如香蕉、蘋果醬、經烹煮的胡蘿蔔、脆餅乾、米飯、沸水煮過的土豆、雞蛋、雞肉和魚。避免食用／飲用可能會引起胃部不適的食物和飲品，如酒精、咖啡、濃茶、含糖飲料、辛辣食品、油膩食品和奶製品等。

藥物治療

多種藥物都可以用於治療旅行者腹瀉。諮詢您的醫護人員以瞭解詳情。

我何時需要造訪醫護人員？

如果您出現以下症狀，請聯繫醫護人員：

- 高燒
- 大便出血或帶膿
- 脫水跡象，如口乾、心跳快、排尿次數減少或尿色變深
- 腹瀉症狀在 48 至 72 小時內仍未消失