



孕婦旅行 The Pregnant Traveller

懷孕期間外出旅行安全嗎？

孕期女性發生感染或出現嚴重併發症的風險更高，部分感染也可能會影響發育中的胎兒。如果您正處孕期，外出旅行前應先就旅行計劃和所需藥物諮詢您的醫護人員。

患有某些孕期疾病或其它疾病的孕婦，可能不適合外出旅行。部分地區可能也不適合孕婦前往——比如，您或與您有密切聯繫的人士最好能推遲前往瘧疾或寨卡病毒多發地區的行程。

孕婦最安全的出行時段是在懷孕 18 至 24 週之間，因為大多數孕期併發症出現在懷孕的頭三個月和末三個月。

出行前我應該如何準備？

出發旅行前，您可以準備以下事項：

- 出發前至少 6 週，您應就旅行計劃、娛樂活動、所需藥物和旅行時攜帶的醫護用品諮詢醫護人員
- 聯繫您當地的旅行診所，查明前往您的旅行目的地是否有風險，並確保您進行了適當的疫苗接種
- 瞭解旅行目的地提供何種醫療護理服務
- 確保您有足夠的旅行保險，以免屆時需要醫療護理或提前分娩。許多保險政策不會自動覆蓋與懷孕相關的疾病或早產兒的住院護理
- 攜帶舒適、寬鬆的衣物，包括長袖衫、長褲、不露趾的步行鞋、太陽鏡、帽子，以及防曬用品和驅蟲劑
- 如果您的藥物治療需要使用針頭和注射器，您最好攜帶一份醫生出具的授權您持有這些材料的書面證明
- 如果您需口服藥物或使用胰島素，應帶夠旅行期間的藥量和器具，並存放在隨身行李中。醫生處方也應隨身攜帶

- 如果您患有過敏症、慢性疾病，或有其他健康方面的顧慮，可以佩戴醫用提醒手環
- 事先安排好撤離計劃，在遇到緊急情況時，撤到當地有安全血液供應的醫療機構

出行前我應該接種哪些疫苗？

如果您的疫苗接種記錄不全，或其中有不確定的情況，請確保您已接種了預防破傷風、白喉、百日咳和脊髓灰質炎的疫苗。您也有可能需要接種以下疫苗：

- 甲型肝炎
- 乙型肝炎
- 流行性感冒
- 狂犬病
- 日本腦炎
- 腦膜炎

聯繫您的醫護人員或當地旅行診所，瞭解您旅行期間感染疾病的風險，並對比您在孕期接種疫苗的風險。

孕期不應接種下列疫苗：

- 麻疹、流行性腮腺炎和風疹（合稱 MMR）混合疫苗
- 口服傷寒疫苗
- 水痘疫苗
- 黃熱病疫苗

我能坐飛機旅行嗎？

對大多數孕婦來說，妊娠滿 36 週前乘坐飛機出行一般都是安全的。然而，孕婦出現深靜脈血栓（DVT，即腿部血栓）的風險較高。您應盡可能選擇走道的座位，這有助於避免深靜脈血栓的發生。要防止深靜脈血栓的形成，請務必在機艙過道上來回走動，就坐時也應伸展雙腿，增加腿部的血液循環。穿著寬鬆的衣服和舒適的鞋

子。您可以諮詢醫護人員，瞭解更多有關降低深靜脈血栓風險的資訊。

一般來說，懷孕晚期的女性不宜搭乘飛機出行，您可能需出示醫生出具的同意乘機文件。預定航班前，請查閱航空公司的孕婦乘機要求。

如果您認為自己可能暈機，請向醫護人員諮詢有助於緩解症狀的藥物。

我怎樣才能保護自己不感染瘧疾？

瘧疾經由感染了瘧原蟲的雌性蚊子叮咬進行傳播。孕婦、幼兒及免疫功能低下者感染瘧疾後出現嚴重病症或併發症的風險最高。孕婦感染瘧疾，亦會增加流產、死胎、母嬰死亡的風險。

孕婦不能服用某些抗瘧疾藥物，並應避免前往必須服用抗瘧疾藥物的地區。如果此類旅行無法避免，請拜訪醫護人員或旅行診所，瞭解是否有安全的抗瘧疾藥物供您服用。您還應該倍加小心，防止被蚊子叮咬。若需瞭解有關瘧疾和如何預防蚊叮的更多資訊，請參閱

[HealthLinkBC File #41f 瘧疾的預防](#)。

我怎樣才能保護自己不感染寨卡病毒？

寨卡病毒經由蚊子傳播，也可透過性行為、血液和組織製品傳播。孕婦感染寨卡病毒，可導致嚴重的胎兒出生缺陷，例如小頭症、大腦畸形、視力及聽力受損等。在成年人群體中，感染寨卡病毒後出現「吉蘭-巴雷綜合徵」這一嚴重神經系統疾病的情況也有所增加。

如需瞭解有關寨卡病毒的更多資訊，包括可幫助您保護自己和家人的措施，請參閱我們的寨卡病毒健康專題：www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/Zika%20Virus-C.pdf。

我怎樣才能預防或治療旅行者腹瀉？

感染旅行者腹瀉的孕婦，其症狀可能會更劇烈。這一疾病也會給胎兒帶來風險。如果腹瀉是由諸如弓形蟲病（toxoplasmosis）、李氏桿菌病（listeriosis）或戊

型肝炎（hepatitis E）等更嚴重的感染所致，對胎兒的威脅會更大。

避免使用 Pepto Bismol® 等碱式水楊酸鉍（bismuth subsalicylate）藥物給孩子治療腹瀉，應向醫護人員諮詢適合您服用的藥物。

要預防旅行者腹瀉，您應該養成良好的個人衛生習慣並注意飲食和飲水。如要瞭解有關旅行期間保持健康的小貼士，請參閱 [HealthLinkBC File #41e 旅行者腹瀉](#)。

旅行期間或返家後，我何時需尋求醫療護理？

如果您出現下列症狀，請立即求醫：

- 陰道出血（排出血塊或體內組織）
- 腹痛或痙攣
- 宮縮
- 羊水破裂
- 嚴重的腿部腫脹、疼痛或抽筋
- 長時間嘔吐、腹瀉或脫水
- 發燒
- 劇烈頭痛、視力問題或結膜炎
- 皮疹
- 關節和肌肉疼痛

更多資訊

若需瞭解更多出行健康資訊，請參閱以下 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLinkBC File #41a 對旅遊人士的健康忠告](#)
- [HealthLinkBC File #41c 成人旅行接種](#)
- [HealthLinkBC File #41d 與兒童一起旅行](#)

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內索取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。