

開心出遊，肚子卻不聽話~旅行者腹瀉

發表醫師

藥劑部藥師 發佈日期

2013/01/11

開心出遊，肚子卻不聽話~旅行者腹瀉

每年的春節總會有一段連續假期，是適合全家出國遊玩的日子。然而在旅行途中吃壞肚子的話，那可就大打折扣了；假如說在二十四小時之內有超過三次以上水瀉的情形發生，在醫學上便被稱作旅行者腹瀉。這些人常有下列症狀，比如說：疲倦、食慾不振、下腹部絞痛、噁心嘔吐、發燒、脹氣或是血便，鮮少有生命危險；通常這些症狀發生在到達目的地的四到十四天內，可能持續一到五天，但也可能持續一週甚至更久。

一般來說，最容易得到旅行者腹瀉的地區是亞洲（新加坡和日本除外）、非洲（南非除外）、中南美洲及墨西哥；其次是加勒比群島、南非及地中海沿岸國家；先進國家較少見，但也不是沒有發生的可能性。致病原因最常見的是細菌，以大腸桿菌居多，其次則是病毒或是寄生蟲。由於致病的原因很多，在出國前可先至各醫院旅遊門診或家醫科諮詢相關的注意事項。

疾病的治療包含補充體液、抗生素和抑制腸蠕動的療法。由於腹瀉會使人體失去大量的水分，因此在治療上最重要的是補充足夠的水分及電解質。大部分的症狀在三到五天內都會自行緩解，除非症狀加重才會使用藥物；但是不建議民眾自行去藥局購買藥物服用，濫用抗生素不僅會增加抗藥性，萬一發生藥物過敏反應，在旅行途中甚至可能求助無門。抗腸蠕動劑例如Loperamide，一般使用不超過兩天，常與抗生素併用以緩解腸胃不舒服的症狀，然而不當的使用更有可能惡化病情。倘若一天腹瀉超過四次以上，或有發燒、血便、嘔吐等嚴重情形發生，或是已服用過醫師預先開給您的藥品，但腹瀉的情形卻沒有改善，即便身在國外，最好的方式還是去就醫。

表一 常用來治療旅行者腹瀉的口服抗生素

成分	劑量	療程
Ciprofloxacin	每日2次，每次500毫克	服用1-3天
Ofloxacin	每日2次，每次200毫克	服用1-3天
Levofloxacin	每日1次，每次500毫克	服用1-3天
Azithromycin	單一劑量1000毫克	
Rifaximin	每日3次，每次200毫克	服用1-3天

那麼該如何預防腹瀉發生？由於造成腹瀉的原因多半是飲用不純淨的水和吃下不乾淨的食物，所以注意飲食清潔及衛生才是最首要的事項。尤其是水一定要煮開了才喝；食物一定要煮熟了才吃；未密封的飲料以及非自己剝皮的水果則要避免；也不要使用冰塊。另外，不建議投與預防性的抗生素，除非是免疫力缺乏的病人，否則容易造成健康上的錯覺而忽略對飲食衛生的重要性。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。