

# 人在旅途 备药很重要

随着生活水平的提高,外出旅游已然成为一种减压消遣的生活方式。于是,春节假期很多家庭选择集体出游。然而,因旅途的舟车劳顿或水土不服等因素,有时可能会导致身体不适,一旦旅途中患病,人生地不熟,一时间很难找到对症的药品,人们常非常被动。为此,在出发前,准备相关的药品就显得十分重要。

旅途中难免需要乘坐飞机、车、船等交通工具,因此,对于容易晕车、晕船的旅行者而言,晕车药往往是需要常备的一类药品,常用的晕车药有苯海拉明、茶苯海明(晕海宁)、东莨菪碱、晕车贴等。晕车药一般需在旅者乘坐交通工具前半小时左右服用,以最为常用的茶苯海明为例,每4小时服用一次,一日服用4~6次左右。而晕车贴的凝胶层里含有薄荷等天然植物萃取成份,具有醒脑提神之功,应该在出发前2~4小时左右外贴,且贴于耳垂根部的后凹处,药效时间持续可达72小时之久。需要注意的是,晕车药有可能引起眼部的不良反应,故青光眼的患者在使用时应格外慎重。

为了缓解旅途中可能因感冒、发烧而引起的不适,抗感冒退烧药往往也应常备,如酚麻美敏(泰诺)、布洛芬(芬必得)、对乙酰氨基酚(日夜百服宁)等。谨记:普通感冒一般是自限性疾病,5~7天可自行康复;但当感冒症状较重影响日常时,则需要服药;对于发热患者而言,一般退烧药在发热至38.5℃以上才可以使用,用药时间间隔为6小时左右,且连续使用3天未有缓解需及时就医。

过敏反应在旅途中也较为常见,有过敏史的患者需要尤为小心,应在小药箱中备好抗过敏

药物。目前常用的抗过敏药物有氯雷他定(开瑞坦)、阿司咪唑(息斯敏)、西替利嗪等,最好携带2种以上作用机制不同的抗过敏药物,在服用1种无效时,还可以换用其它药物。注意抗过敏药物有引起嗜睡的可能,且在出现严重的过敏反应时应及时就医治疗。

外出旅行时,有时可能会因碰撞、跌倒等意外而出现外伤,一些用于外伤治疗的药物也应提前备好,常用的有创可贴、苯扎溴铵、云南白药等。苯扎溴铵可用于伤口的消毒,而云南白药对因跌打、创伤导致的出血有很好的治疗效果。此外,还可以备一些止痛药,例如散利痛、西乐葆等,以缓解外伤所引起的疼痛。

人在旅途,由于气候、食物、水土等因素的影响,往往容易引发胃肠道疾病,可预备蒙脱石散(思密达)、黄连素、口服补液盐(ORS)、整肠生等防止腹泻;预备多酶片、多潘立酮(吗丁啉)等用于消化不良;预备颠茄片防止胃肠道痉挛疼痛;预备胃复安防止恶心、呕吐等。

对于特殊人群而言,除了准备上述药品外,还需要随身携带相应的药物,并按医嘱服用。为了保证旅行的顺利,出发前应充分做好准备,有备才能无患。

上海瑞金医院药剂科  
副主任药师 石浩强



## 延伸阅读

### 不同晕车药 使用时机、方式有别

晕车是一种正常的反射性眩晕,当人在反复的直线、转弯、加速、减速等运动状态下都有可能引发,尤其常见于搭乘车子、船只、飞机等交通工具,而镇晕剂的适用范围为预防或缓解搭乘交通工具所引起的动晕。目前,市售针对晕车晕船症状的药物,常见包括抗组织胺剂及副交感神经拮抗剂。

抗组织胺剂是藉由让自律神经反应迟钝、抑制胃肠的蠕动,使人想睡的特质性质,来让人不会晕车,建议应该在出发前的30~60分钟服用,通常此类药物会加强中枢神经抑制作用,因此在服药期间不可饮用酒精类饮料,也要避免与其他镇静安眠药并用。

而副交感神经拮抗剂,则是藉由抑制中枢神经的传导,来达到抑制呕吐反应,通常市售常见贴片剂型,建议在行前4~6小时前就可使用,在使用时必须贴在耳后凸出的耳骨无毛发处,药效可持续72小时,使用副交感神经拮抗剂会使部分人口干的感觉较明显。特别提醒,12岁以下儿童、孕妇、青光眼患者不可使用此类药物。

事实上,聪明的避晕方法,须从行前开始做起,不宜空腹或吃太饱、睡眠要充足、不要穿紧身衣物、尽可能减少不必要的头部运动。在搭乘交通工具时,要尽量选择摇晃较少的位置。如乘车时尽量坐前座,并看远处一个固定物;乘船可在甲板上看地平线,若无参考物时就闭上眼睛,减少视觉和内耳动静感觉的冲击,能够帮助减少晕车的发生。

北京市西城区民政中医门诊部  
副主任医师 曹淑芬

### 培菲康 调节肠道良药

肠道菌群失调症是临床上常见的病症,大多数由饮食不节、长期使用抗生素、肠炎反复发作所致。培菲康是肠道微生态调节剂,由双歧杆菌、乳酸杆菌、肠链球菌三种活菌制成。它能抑制外来病原菌,参与合成必需的维生素,参与营养物质的消化吸收,激发机体的免疫功能,减少肠源性毒素的吸收,增强机体的免疫力。该药可用于肠菌群失调所致的急、慢性腹泻或便秘,也可用于急、慢性肝炎、肝硬化、肝昏迷的辅助治疗。

**用法用量** 每次3~5粒(每粒胶囊含药粉210毫克),每天2~3次。由于本品为活菌粉剂,应避免与抗菌药物合用。

江西南昌市第三医院  
副主任医师 李钦俦

