

<<健康行李>>

图书基本信息

书名：<<健康行李>>

13位ISBN编号：9789862132517

10位ISBN编号：9862132515

出版时间：2012-5

出版公司：大块文化出版股份有限公司

作者：邱泰源 著

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健康行李>>

前言

推薦序 1 旅遊醫學，亟需推展與突破 本人在衛生署服務期間，致力建構全人照顧的醫療體系，另外也發現出國民眾行前旅遊健康諮詢的比率偏低，無論從預防保健與防疫角度皆亟需推展與突破。

因此本人即督促疾管局，全力推展並落實相關工作，同時更樂見疾管局與台灣大學合作，在防疫推廣平台上，於台大醫院成立旅遊醫學教育訓練中心，透過推展旅遊醫學教學與研究，並整合相關專業，提供給旅遊民眾更好的身、心、靈之全人照顧。這幾年來該中心成效具體卓著，令人欣慰。

為了與世界先進國家接軌，國內一些旅遊醫學專家，熱心的籌組「國際醫療保健學會」，除致力於學術研究與專科發展，同時更建立旅遊醫學的全人照護模式。本書即由該學會主持邀集相關專家，針對旅遊醫學重要課題編著，書中內容深入淺出引人入勝，讓民眾在輕鬆閱讀中，即可獲得重要旅遊醫學與國際保健知識，不但對本身健康有進一步保障，也幫助國內防疫與預防保健工作更能落實。

在世界村理念，各國民眾互動頻繁的趨勢中，本書正好提供所有民眾正確的國際保健訊息，讓大家可快快樂樂出門，健健康康回家，具體實踐世界村的理念，實在是一本人人必讀的好書，我樂意推薦此書給國人。

侯勝茂 行政院衛生署前署長 新光醫院院長 推薦序 2 立足台灣放眼天下的健康守護 本人在醫師公會全聯會服務，始終念茲在茲的是推展醫療三大核心價值，即是「人文關懷為基礎，專業創新為核心，品質安全為依歸」，期許在人文關懷的基礎上追求更好的醫療與就醫環境，讓所有民眾都能得到最妥善的醫療照護。

欣聞本會秘書長邱泰源教授，與其領導的旅遊醫學與國際醫療保健團隊專業成員，幾年來不但致力此領域的教學研究與專業創新，更站在人文關懷的立場，以一般民眾為對象，共同編著旅遊醫學民眾版的讀物《帶著健康行李趴趴走》，希望協助讀者，不分時地，皆可獲得全人照護，令人敬佩。

本書主要為民眾整體性健康需求而編著，書中每個章節主題，都是民眾旅遊前後必需了解的重要健康課題，內容生動活潑，民眾可在趣味盎然中，無形吸收必備旅遊健康知識，實在是本難得的醫療保健書籍。

立足台灣放眼天下是台灣民眾共同的胸懷，本書可協助民眾出外就學工作或旅遊休閒時得到更完善的健康守護，值得所有民眾一讀再讀。

李明濱 / 中華民國醫師公會全國聯合會理事長 推薦序 3 帶著健康行李趴趴走 世界邁入地球村的階段，前往世界各地旅遊，已經是現今多數人最喜愛的休閒活動。

根據聯合國世界觀光組織的統計，全世界出國旅遊次數，每年約以6.5%的成長率向上攀升；台灣2009年國人出國總人次，也已達到八百多萬人次。

為順應潮流，世界衛生組織（WHO）等國際醫療衛生單位，開始呼籲世界各國，重視旅遊醫學相關的健康議題。

幾年前的SARS，透過快捷的空中運輸系統，迅速傳播世界各地的新聞，大家想必還印象深刻；去年台灣登革熱疫情，也因境外移入個案數而屢創新高；2011年前後的多次天災地變，大災之後所延續下來的疾病問題，都不容地球村民掉以輕心。

根據台灣過去的研究顯示，只有8%出國民眾，會尋求行前旅遊健康諮詢，無論是從防疫的角度、或是個人預防保健的觀點，都有需要更讓民眾了解旅遊醫學的重要性與專業；在台灣在與世界接軌的同時，許多跨領域的國際醫療與保健的知識，尚待整合與宣導。

台灣國際醫療保健學會成立之目的，即著眼於民眾的整體性健康需求，期許讓國人不論何時何地，都能得到更好的身、心、靈之全人照顧。

同時透過推展相關教學與研究，在學術發展基礎上，進行跨領域不同專業的整合，來提升相關國際醫療保健的品質。

在學會與大塊文化兩方面的努力之下，這本《健康行李》，秉持著家庭醫師以守護民眾健康為第一優先之精神，先以引人入勝的故事情境引導民眾，再穿插重要的旅遊醫學及預防保健概念在其中，

<<健康行李>>

就是希望民眾，更能了解旅遊與自身健康的息息相關，在旅行前做好整體性的評估與預防保健措施，並用深入淺出的方式，給予國際旅遊預防保健的說明與建議。

若您是位旅遊經驗豐富的背包客，可以在本書找到實用的準備秘笈；若您是位身懷六甲的準媽媽、或是預計帶著家中的小寶貝旅行，也有章節建議您旅遊的注意事項；即使您是有許多慢性疾病如：糖尿病、高血壓等的銀髮族，本書中也有您不可不知的小提醒。

另外，本書附錄也有許多實用訊息，如國際疫苗預防接種單位、旅遊醫學門診的資訊、常用旅遊醫學網站、以及海外緊急求助電話等，想必閱讀過後能讓各位讀者獲得滿滿的收穫。

正在閱讀此書的您，也是重要的旅遊醫學小尖兵，期待藉由更多民眾，共同投入推廣旅遊醫學預防保健相關概念，能讓所有國人旅遊更有品質，健康更有保障！

本書的完成，要感謝國內許多旅遊醫學與國際保健專家、及各大醫院醫師群，他們依其專長分別撰文或指導，包括：撰稿的鄒孟婷、施綺珍、徐微婷、黃偉新、徐慶坪、林俞佳、陳柏璋、洪孜幸、盧道揚、侯君穎、徐國祐、葉姿麟、謝孟芸、黃淑群、方百涵、吳秉倫、葉乃綸、盧佳文、林瑜茵、陳宥伶、吳佳鴻、王惠民、朱家緯、張家芸、洪毓謙、林詠青等醫師及馬繼康老師；另外幫忙審稿的黃國晉、姚建安、程劭儀，林慧真、魏嵩璽與洪孜幸等專家。

特別感謝黃國晉教授、謝孟芸醫師、游佳琦專員的統籌執行、以及提供數百張私房旅遊照，共襄盛舉的各位醫師，與大塊文化出版公司工作同仁的全力支援，使得本書得以圓滿完成。

邱泰源 臺灣國際醫療保健醫學會 理事長 臺大醫院家庭醫學部主任 導讀 《健康行李》這本書 根據台灣觀光局統計資料顯示，2010年國人出國人數總計9,415,074人次。

雖然這麼多人出國，但過去的研究顯示，不到10%的出國者，會在旅遊之前尋求健康諮詢。

而健康諮詢的管道，通常從醫療專業人員獲得的比例甚少，因此所得到的資訊有可能是

不正確的。由於傳染病的流行瞬息萬變，不論是流感、麻疹、瘧疾、登革熱等疾病，以及抗藥性的問題日趨嚴重，加上旅遊者本身健康問題差異甚鉅，老年及慢性病旅遊人口增加等，更突顯旅遊醫學及預防保健的重要性。

出國旅遊時可能危及健康的因素，包括：旅行者個人的健康狀況、旅遊性質、目的；旅行當地的環境衛生、溫度、濕度、高度、傳染病的流行情形；甚至旅遊地點醫療資源的充分與否？更是影響旅行者健康的重要原因。

如果出國旅遊之前，除了能像過去一樣充分了解當地的風土民情、「瞎拼」指南之外，若也能做旅遊健康門診諮詢，必要時接受適當的疫苗接種或藥物預防等，相信出國旅遊者一定能夠「快快樂樂的出門，平安健康的回家」！

衛生署疾病管制局與台大醫院自2008年1月起攜手合作，成立「旅遊醫學教育訓練中心」，並且開設「旅遊醫學」門診，與國內多家醫療院所，包括衛生署基隆醫院、馬偕醫院台北院區、壠新醫院桃園國際機場醫療中心診所、衛生署新竹醫院、衛生署台中醫院、童綜合醫院、成大醫院、高雄市立小港醫院、高雄市立聯合醫院美術館院區及衛生署花蓮醫院等，共同提供出國旅遊的民眾預防注射、旅遊醫學諮詢及醫療保健之服務。

旅遊醫學教育中心，也訓練醫療專業人員，有關旅遊醫學的專業知識與技能，培育國內旅遊醫學的教育師資人才，共同來推廣國內旅遊醫學的教育與訓練活動，進而保障出國旅遊民眾的健康。

「旅遊醫學教育訓練中心」，集合國內旅遊醫學專家出版許多書籍刊物，提供醫療專業人員、導遊、領隊、及民眾豐富的旅遊醫學衛教資料，並深獲好評，而為了提供民眾更多元且活潑、生動的旅遊醫學資訊，這些專家醫師們在「台灣國際醫療保健學會」策劃外，參與了本書之編輯與撰寫工作。此書的內容，主要先以案例敘述情境，再以專業的知識與經驗加以說明，讓讀者更能吸收原本是枯燥無味的醫療知識，且深入了解並應用本書所要傳達的旅遊醫學常識。

書的內容主要分為六個章節，包括第一章、出國前要做的功課；第二章、天上飛的、地上乘的、水上搭的；第三章、常見的旅途疾病；第四章、荒郊野地的意外；第五章、身分有別行前準備大不同；第六章 - 地球村的疾病風險。

同時也提供了疾病及各國疫情的資訊網址、國際疫苗預防接種單位、海外緊急就醫資源等資訊。

相信讀者在閱讀本書之後，必能在旅行過程中，更加注意自身的安全及旅行環境的健康風險，也

<<健康行李>>

因為閱讀完此書後，有了更完備的行前教育，相信更能愉快地享受健康自在的的旅遊行程！
黃國晉 / 臺大醫院預防保健科主任、教授

<<健康行李>>

內容概要

2011年前後，多次震撼全球的失序氣候、天災地變，大災之後所延續下來的健康與疾病問題，都不容地球村民掉以輕心。

根據台灣過去的研究顯示，只有8%出國民眾，會尋求行前旅遊健康諮詢，在台灣在與世界接軌的同時，許多跨領域的國際醫療與保健的知識，身為地球村民的你我，不能再事不關己的不聞不問了。

根據台灣觀光局統計資料顯示，2010年國人出國人數總計9,415,074人次。雖然這麼多人出國，但過去的研究顯示，不到10%的出國者會在旅遊之前尋求健康諮詢。而健康諮詢的管道，通常從醫療專業人員獲得的比例甚少，因此所得到的資訊有可能是不正確的。

例如傳染病的流行瞬息萬變，不論是流感、麻疹、瘧疾、登革熱等疾病，以及抗藥性的問題日趨嚴重，加上旅遊者本身健康問題差異甚鉅，且老年及慢性病旅遊人口增加等，更突顯旅遊醫學及預防保健的重要性。

寫這本書的醫師群，年輕是最大特色，所以遣詞用字，大大跳脫醫學書的說教與沉悶，很「部落客」的筆風，令人不禁莞爾。

讀者會意外發現，原來新生代的醫師果然活潑、「懂生活」多了，和傳統白色巨塔裡，道貌岸然的老一輩醫生，差很大，因為書中的所有照片，全來自各家醫師的出遊私房照。

地球村名山勝水很精彩，五花八門的傳染病也不遑多讓，旅行總讓人放鬆心情，可偏一不小心，天上真的會掉下禮物來，無聲無息的，一路陪你回國又回家，有時連醫師自己都會一不小心也得認栽，何況只會傻傻出國旅行的你呀、我呀、她和他呀！

看這些數據，隨著生活水準提高與國際交流的頻繁，世界宛如一座地球村： 每年約有10億的旅客搭乘飛機。

20%- 70%的旅行者有健康問題。

1%- 5%的旅客需要醫療照顧。

0.01%- 0.1%的旅行者需要急診服務，10萬人中約有1人死亡。

因此了解旅途中發生緊急健康事件應如何處理，是出門旅行者的一項重要課題；包括了行前的旅遊醫學門診諮詢，了解目的地是否有傳染病或在地疫情的流行？

是否須要先做疫苗注射？

是否須要準備那些備用藥？

或者醫療相關保險？

海外求援管道..... 即便是跟團，當發生健康意外時，領隊還是要帶團走行程，生病旅客該怎麼辦？

孕婦、小嬰兒、商務客、背包客、留學生、甚至本身就有慢性病在身的銀髮族，不同身份旅行，該做怎樣不同規劃？

往東飛與往西飛，應付時差有不一樣的招數；飛機舟車不同交通工具的動暈症，有不同的「眉角」；最困擾女生的經期問題該怎麼調整？

旅行很容易high過頭，他鄉異地的飲食習慣或風味，要怎樣讓腸胃安全過關？

實例有趣的小故事，讓讀者從輕鬆閱讀中，瞭解出國旅行，在地球村天災地變頻傳中，一定要懂得如何維護自己的健康，快樂出門，要平安回家，別把意外的不速之客帶回國門。

<<健康行李>>

作者简介

邱泰源，學歷：日本東京大學醫學院國際保健學碩士 日本東京大學醫學院博士班客座研究員 中國醫藥大學醫學系 現任：台大醫學院家庭醫學科 / 教授 台大醫院家庭醫學部 / 主任 台灣國際醫療保健學會 / 理事長 台灣家庭醫學醫學會 / 理事長 中華民國醫師公會聯合會 / 秘書長 在日本求學時，課堂後，偶與日本同學們徜徉在校園櫻花樹、銀杏林下，伴著安田講堂各言爾志，驚覺日本不但政府十分重視國際事務與民眾旅遊健康，最高學府師生，亦多關注且熱心參與。

家庭醫學訓練背景的我，當時築個夢：期望有一天，台灣民眾也能不分時地，皆可得到全人照護。多年後，侯勝茂署長熱心推動加上一群理念相同人士的努力，終於使得「旅遊醫學」與「國際保健」在台灣更加根深茁壯。這個美夢的實踐需要更多民眾幫忙促成，共同關心旅遊保健醫療。

<<健康行李>>

書籍目錄

序旅遊醫學，亟需推展與突破 / 侯勝茂立足台灣放眼天下的健康守護 / 李明濱帶著健康行李趴趴走 / 邱泰源快快樂樂出門、平安健康回家 / 黃國晉第一章：出國前要做的功課爪哇露露 / 行前的疫苗注射茴香酒 獅子奶 / 旅遊醫學門診980,000.-回家路 / 旅行時的醫療險可沒規定在哪買喲 / 信用卡的意外險轉介單 / 國際醫療轉送專機第二章：天上飛的、地上乘的、水上搭的飛機上的礦物 / 深層靜脈栓塞交通工具上的馬桶 / 動暈症飛東飛西，大不同 / 時差與失眠第三章：常見的旅途疾病土鄉巴佬的41度 / 中暑1190個珊瑚礁 / 曬傷帶著刺蝟的花蝴蝶 / 海裡生物危害與水草共舞魚同游 / 潛水是男人，就沒有在退縮的啦 / 溺水 還是MIT的好 / 感冒145美金 / 腹瀉費洛蒙遊戲 / 危險性行為第四章：荒郊野地的意外不一樣的蛇 / 蟲蛇咬傷安娜普納基地營 / 高山症 南湖劫 / 失溫與凍瘡第五章：身分有別，準備大不同留學的健康檢查表 / 留學必讀瀟灑，不一定可以走天涯 / 背包客學費也不能白繳 / 商務客团的飛行初體驗 / 孕婦與嬰幼兒搭機圓夢 / 老年與慢性病患的旅行第六章：地球村的疾病風險流行性感冒 / 流行性腦脊髓膜炎 / 登革熱 / 黃熱病 / A型肝炎 / B型肝炎 / 狂犬病 / 桿菌性痢疾 / 麻疹 / 水痘、帶狀 疹 / 瘧疾 / 破傷風、百日咳 / 旅遊後的照顧附錄：提供疾病及各國疫情資訊的網址 / 國際疫苗預防接種單位 / 行前檢查清單 / 海外緊急就醫資源 / 申報全民健保醫療費用

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>