

旅遊健康錦囊第 7 期

主題篇：東非之旅

東非之旅

東非地理上定義為非洲大陸的東部，區域內共有 19 個國家。當中包括肯尼亞、坦桑尼亞、烏干達、埃塞俄比亞、盧旺達、索馬里、莫桑比克、馬達加斯加、毛里求斯、馬拉維、贊比亞和津巴布韋等等。

非洲是熱帶大陸，擁有高溫、少雨、乾燥的氣候，但東非的一些地方如埃塞俄比亞高原、維多利亞湖岸，因雨水充足又有肥沃的火山土，非常適合農作物生長。肯尼亞種植的咖啡、茶和棉花，是對外貿易的重要輸出品。旅遊業亦為東非的重要收入來源。最近在科學界盛行的幾個學說都認為現代人類源自東非，令不少旅客前往埃塞俄比亞尋找人類的起源。此外，每年一度的動物大遷徙近年更加吸引了越來越多的香港人前往觀看。

在眾多東非國家當中，最能吸引香港人前往的便是肯尼亞和坦桑尼亞。

肯尼亞

肯尼亞是最受香港旅客歡迎的東非國家之一，香港的東非旅行團大都會前往肯尼亞。首都內羅畢和沿海的蒙巴薩是其主要商業樞紐城市，有不少商務旅客前往。肯尼亞擁有眾多野生動物保護區，當中包括安布塞利國家保護區、馬賽馬拉國家保護區和阿布岱爾國家公園。而在馬賽馬拉保護區內就擁有大量每年都會遷徙動物例如斑馬、角馬、羚羊等。在每年 7 月至 10 月期間，大量的動物會從鄰近的坦桑尼亞塞倫蓋蒂國家公園遷徙到此地，情景非常壯觀。納庫魯湖國家公園(俗稱紅鶴湖)吸引了全球將近 1/3 的紅鶴在此棲息。大裂谷是縱貫非洲東部的自然地理奇觀，由 2 至 7 千萬年前地殼板塊運動造成地層斷裂而形成，是世界上最大的斷層陷落帶。維多利亞湖位於國家西南面，是另一重要景點。肯尼亞山海拔為 5,199 米(17,057 英尺)，是非洲第二高峰。

坦桑尼亞

位於坦桑尼亞境內的乞力馬紮羅山，高度為 5,895 米(19,341 英尺)是非洲最高的山脈，每年吸引無數行山愛好者前往挑戰此山的主峰烏福魯峰峰頂。坦桑尼亞旅遊業開發較遲，正因如此，令國家公園較為原始和更接近大自然。境內有很多國家公園，比較著名的有塞倫蓋提國家公園、恩戈羅自然保護區、莫羅戈羅國家公園和阿魯沙國家公園等。旅客也可從坦桑尼亞的國家公園觀賞壯觀的動物大遷徙。商務旅客則多數前往坦桑尼亞東面的主要港口三蘭港。桑給巴爾島是一個位於坦桑尼亞東部的大海島，是一個享受陽光、海灘及潛水的旅遊熱點。

能到訪這兩個國家確實令人興奮，但旅客也要留意一些潛在的風險，當中包括經由病媒傳播及經腸道傳染的疾病以及環境上的風險，如高地綜合症及減壓病等等。有關經腸道傳染的疾

病和高山症，請參閱旅遊健康錦囊第三期。在此，我們會集中介紹幾種在這兩個國家經由蚊子傳播的疾病。

瘧疾

瘧疾是一種由瘧蚊所傳播的嚴重疾病，由瘧原蟲屬的寄生蟲引致。這種疾病常見於氣候溫暖的地區，如非洲、東南亞和南美洲等熱帶及亞熱帶地區。瘧疾的潛伏期（由被蚊子叮咬至病發）約為 7 至 30 日，部分會長達數個月。瘧疾的徵狀包括有間歇性發熱、發冷、冒汗、頭痛、肌肉痛和疲倦。併發症包括貧血、腎臟衰竭、痙攣、神志不清及昏迷，如未能及時醫治，可引致死亡。

現時並沒有有效預防瘧疾的疫苗，旅客離港期間如須前往瘧疾流行的地區時，應在出發前約 4 星期向有提供旅遊健康服務的醫生提出諮詢，以便採取適當的預防措施，當中包括預防被蚊子叮咬的措施及有需要時服食預防瘧疾的藥物。預防瘧疾的藥物包括有：氯奎因、氯胍、多西環素、甲氟環素和阿托喹酮+氯胍。醫生會因應你所計劃的行程、時節、活動安排、個人習慣及你的健康狀況作出建議。這些藥物須在抵達瘧疾流行的地區前開始服食，行程期間定時服食及回程後須繼續服食 1 至 4 星期。旅客應按照醫生的指示定時服藥，但若因藥物的副作用而在旅途中感到不適或不能繼續服食該藥物時，應從速向當地有提供旅遊健康服務的醫生徵詢進一步的意見，可考慮轉換另一種預防藥物。但有一點要留意是服食預防瘧疾的藥物並不能完全避免感染瘧疾，所以若在旅行期間或回港後有任何發熱或類似感冒病徵的話，應立即向醫生求診，並把曾經到訪的地方告知醫生。求診者可能須要進行緊急血液測試，並須儘快接受治療。醫治瘧疾一般是透過藥物及各種輔助措施治理。

而本文提到的東非肯尼亞和坦桑尼亞大部分地區都是瘧疾流行地區，全年都有感染瘧疾的風險，但肯尼亞首都內羅畢市區和該兩個國家的高地(坦桑尼亞約 1800 米以上、肯尼亞約 2500 米以上)除外。旅客前往該地旅遊或公幹前應儘早約見醫生，除考慮服食預防瘧疾的藥物外，醫生亦會建議其他的預防措施。

另外，婦女如在懷孕期間感染瘧疾，將對孕婦和胎兒構成嚴重的影響。故此，如非必要，孕婦不應前往瘧疾流行的地區。

登革熱

登革熱是一種由過濾性病毒引起的急性傳染病，共有四種不同血清型，病徵包括 3 至 5 天的高熱、嚴重頭痛、肌肉及關節痛、眼窩後疼痛、噁心、嘔吐及出疹，發燒期間隨時可能出現牙肉和鼻孔出血。偶然病者會惡化致登革出血熱，並進一步出血、休克，及引致死亡。潛伏期為 3 至 14 天。

登革熱病毒是由伊蚊包括埃及伊蚊和白紋伊蚊所傳播的。伊蚊喜歡在日間叮人，尤其是日出後兩小時及日落前數小時。如果病者在剛發燒前至退燒期內(大約 6 至 7 日)被蚊叮咬，病毒就有可能傳給蚊子繼而傳播開去。不過與患者接觸是不會被傳染的。

現時並沒有一種有效疫苗能預防登革熱。因此，最佳的預防方法是避免給蚊子叮咬。

黃熱病

黃熱病是一種由過濾性病毒引起的疾病，是經由蚊叮咬傳播的。病徵於感染後 3 至 6 天出現，包括：突然發高熱、頭痛、發冷、噁心、嘔吐和肌肉疼痛（特別是後背疼痛）等。如果病屬輕微的話，病情通常只會持續 5 天左右；但當病情嚴重的時候，會出現皮膚及眼睛轉黃、肝腎衰竭和內出血。黃熱病疫苗能有效預防黃熱病，疫苗需於到達疫區前最少 10 天接種，接種疫苗後獲簽發的國際證書有效期為 10 年。詳情請參閱旅遊健康錦囊第六期。

旅遊健康小貼士

旅遊健康風險中包括黃熱病、甲型肝炎和傷寒等是有疫苗可作預防之用。但因疫苗生效需時，你應在出發前 4 至 6 星期到衛生署的旅遊健康中心或有提供旅遊健康服務的家庭醫生接種所需的預防疫苗。疫苗並不能提供 100% 的保護力，出發前及行程中應遵守旅遊健康的守則以減少旅程中的健康風險。

酷熱天氣

酷熱天氣

一身古銅色皮膚予人健康又漂亮的感覺，但切勿過度曝曬，特別是前往一些熱帶地區的旅遊人士，一定要注意酷熱天氣和猛烈陽光對身體的影響，尤其是小童、長者、患病者（包括心臟病及高血壓患者）及過胖人士，出發前應作好充足準備，避免出現下列的情況：

由酷熱及潮濕天氣所引發的疾病包括

- 中暑
- 熱衰竭、熱痙攣
- 熱疹、真菌感染等皮膚病

由猛烈陽光(紫外光)所引發的疾病包括

- 曬傷
- 雪盲

而長期在陽光下曝曬亦會加速皮膚衰老、增加患上皮膚癌和白內障的風險。
要預防出現上述情況，戶外活動最好安排在早上或黃昏後及採取以下預防措施：

- 穿着淺色、寬鬆和通爽的長袖衣物，減少吸收熱力、方便排汗和散熱。
- 戴上闊邊帽子和戴上可阻隔紫外線的太陽眼鏡(UV400 等級)。
- 使用防曬係數 15 或以上的太陽油。由於紫外光可穿過雲層，故陰天時也應注意防曬。
- 喝大量飲料，補充身體所失去的礦物質和水份，但要避免喝含咖啡因飲品（如咖啡及紅茶）及酒類飲品，因這些飲品會加速身體水份透過泌尿系統流失。

旅客如在酷熱中活動時感覺心跳加速並且開始喘氣，尤其是覺得頭暈或虛弱時，應立即停止所有活動，尋找一個涼爽的地方或者在有遮陰處休息，喝大量飲料，並盡快求診。另外，有部分藥物可能會令皮膚對陽光產生不良反應，如口服避孕藥和預防瘧疾等藥物，詳情可向你的醫生查詢。

小貼士

曬傷的治療方法：

- 塗上保濕膏，可減低皮膚的灼熱和疼痛。
- 曬傷的皮膚應避免受壓力，以減少疼痛。
- 不可刺破水泡，因會增加傷口感染機會。
- 可服用止痛藥來減低疼痛和發熱。

● 潛水

- 近年越來越多香港旅客前往外地旅遊時參加潛水活動，有些甚至參加潛水旅行團。鄰近的潛水熱點包括菲律賓、馬來西亞、印尼、泰國和日本等，較遠的潛水勝地包括關島、塞班島、馬爾代夫、埃及巴哈馬和東非等地區。
- 潛水是一項健康和刺激的活動，亦同時可欣賞美麗壯觀的海底景色，七彩繽紛的珊瑚，透明的水母，悠然自得的海龜，體形龐大的鯨鯊等，隨時活現眼前，與陸上的風景真是不可同日而語。

潛水跟其他戶外活動同樣有一定的風險，因此前往外地潛水時要做足準備，才可避免意外發生。

(1) 出發前：

- 能夠游泳 200 米以上。
- 參加潛水訓練課程，獲取認可的潛水員資格。負責任的潛水中心都不會租借潛水用品與沒有潛水員資格的人士。
- 定期檢查自己的潛水用品是否運作良好、潛水電腦是否有足夠電力。
- 如果患有疾病，例如耳鼻喉科疾病、心臟病、高血壓、哮喘、慢性支氣管炎、氣胸等，應徵詢醫生的意見，確保病情已經穩定下來，並且受到控制才參加潛水活動。
- 尋找信譽良好的旅行社/潛水中心，確保收據上必須蓋有旅遊業議會之印花。將蓋有印花的收據留在家中或交由親屬保管，並在外遊時攜同一份副本。
- 購買個人旅遊保險(並且必須涵蓋潛水活動)。

(2) 抵達旅遊目的地後：

- 先了解潛水目的地的設施、急救設備、緊急情況下的聯絡方法以及就近可使用的減壓倉等。

- 尋找當地的潮汐、水流、潛水難度和潛在危險的資料。
 - 參加有豐富教練經驗的潛水團。
- (3) 在潛水當天：
- 確保當日的天氣、水面情況、和身體狀況適宜潛水。
 - 跟隨富經驗的潛水教練，留心出發前對於潛水地點的介紹，和隊友失散時的應變措施。
 - 潛水前要自行檢查潛水裝備是否正常操作，船上及岸上是否備有急救用品。
 - 如租借潛水用品，使用前應檢查尺碼是否合適，同行者應互相檢查潛水用品的佩帶是否正確。
 - 確保潛水員下潛後，有負責任的船員於支援艇上守候。
 - 潛水時遵守潛水教練指示，必須要奉行二人一組潛水，不可單獨潛水。
 - 下潛和上升時要注意速度和深度，下潛和上升的速度太快或深度太深均可引致氣壓創傷和減壓病。
 - 潛水時儘量不要踢到海洋生物及珊瑚，不要騷擾魚類，個別魚種或會自衛咬人。
- (4) 潛水後：
- 記錄清楚每次潛水的細節。
 - 一般而言，潛水後一天內應避免乘搭飛機，待身體有時間適應壓力的轉變，可以減低減壓病發生的機會。

如果旅客做足上述措施，往外地旅遊時將可享受一個既安全又刺激的潛水活動了。

考考你

- 1) 以下哪種疾病是經由蚊媒傳播？
 - a. 黃熱病
 - b. 登革熱
 - c. 瘧疾
 - d. 以上皆是

- 2) 預防登革熱的方法是：
 - a) 旅行期間戴上口罩。
 - b) 接種預防疫苗。
 - c) 避免給蚊子叮咬。
 - d) 以上皆是。

- 3) 瘧疾的潛伏期約為；
 - a. 2 至 3 日。
 - b. 4 至 5 日。
 - c. 7 至 30 日，部分會長達數個月。
 - d. 以上皆是。

- 4) 潛水當日應要注意下列哪些事項?
- a) 天氣
 - b) 水面情況
 - c) 身體狀況
 - d. 以上皆是
- 5) 患有下列哪種疾病須徵詢醫生意見才可進行潛水活動?
- a) 高血壓
 - b) 哮喘
 - c) 心臟病
 - d) 以上皆是
- 6) 下列哪些方法可預防中暑?
- a) 穿着淺色、寬鬆和通爽的衣服。
 - b) 避免在陽光下曝曬。
 - c) 戶外活動時避免喝含咖啡因飲品。
 - d) 以上皆是。

1 答案: d 2 答案: c 3 答案: c 4 答案: d 5 答案: d 6 答案: d