

出國旅遊不掃興： 必備藥品清單一次整理

文／臺中榮總藥學部藥師 顏志和

出國旅遊令人期待，但時差、氣候變化、飲食改變及長途移動，常讓身體出現不適；加上海外就醫不便、語言溝通困難，行前做好藥品準備格外重要。建議出發前一至兩週諮詢藥師，依個人健康狀況備齊所需藥品，讓旅程更加安心。



▲ 本院設有藥物諮詢室於門診後棟 2F3222 室，歡迎民眾多加利用。

一、五大常備藥品清單

藥品類別	藥品相關說明
解熱鎮痛藥	旅途中若出現頭痛、發燒、喉嚨痛或肌肉痠痛，可準備乙醯胺酚 (Acetaminophen) 或非類固醇消炎止痛藥 (NSAIDs)，作為短期症狀緩解之用。
腸胃藥	因水土不服或飲食改變導致腹瀉、腹脹或消化不良，可攜帶止瀉藥、制酸劑或消脹氣藥。
止暈藥	容易暈機、暈車或暈船者，建議於搭乘前 30 至 60 分鐘服用，以發揮最佳預防效果。
過敏藥	抗組織胺可緩解皮膚過敏、蕁麻疹或過敏性鼻炎等症狀。
外用 (傷) 藥品	戶外活動常有蚊蟲叮咬或擦傷，可準備消毒用品、紗布、OK 繃及止癢或外傷藥膏。


二、藥師貼心小提醒

1. 慢性病用藥務必備足並隨身攜帶
患有高血壓、糖尿病、氣喘或心臟病等慢性疾病者，請攜帶足量藥品，並多準備 2-3 天備用量，以因應班機延誤或行程變動。藥品建議保留原包裝與處方標示，放置於隨身行李中。
2. 依目的地「客製化」準備藥品
前往高溫地區可準備防曬用品與電

解質補充；高海拔地區則應先諮詢醫師是否需預防高山症用藥，並留意各國藥品攜帶規定。

3. 正確觀念：藥品備而不用，不行強撐！

備用藥品僅供暫時緩解，若症狀嚴重或持續未改善，應儘速就醫，避免延誤病情。

祝您旅途平安、健康愉快！



旅遊醫學門診—門診時刻表

星期／午別	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	石溱鈺	丁唯洋	張文嚴 許碧珊	李隆軍 蘇家禾	許碧珊 黃于珊
下午	石溱鈺 林佑儒	邱怡臻	朱為民 張文嚴	林佑儒	黃郁琇

1. 旅遊醫學門診為全自費門診。
2. 2026/3/2 起，如有旅遊醫學門診需求，請掛平日上下午家醫科門診。
3. 出國留學或工作體檢需求者，請改至本院門診體檢 2101 診。
4. 看診當日請攜帶護照及國際預防接種證明書（黃皮書）或疫苗接種紀錄，以利相關證明文件之開立。

* 20260316 製表。* 最新班表請以掛號網頁為準。