

旅游药箱：旅行者腹泻你知道多少导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/512/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E8_8D_AF_E7_c34_512645.htm

80%的旅行者腹泻是由肠致病性细菌引起，主要为产毒性大肠杆菌、志贺菌、空肠弯曲菌、气单孢菌、沙门氏菌及非霍乱弧菌。其中最为常见的是产毒性大肠杆菌（ETEC），占腹泻者的60%以上。在少数情况下，霍乱弧菌、一些病毒和寄生虫也会成为旅行者腹泻的病原体。这些病原体进入人体，侵犯空肠或回肠，并产生毒素，使肠道发生炎性水肿，引起肠粘膜渗出过多而出现腹泻。随着商业、旅游、学术交流等活动的日趋频繁，特别是旅游业的迅猛发展，旅行者的肠道健康问题逐渐引起重视。经常出门旅行的人，难免遭遇旅途中拉肚子的不愉快经历，在旅行医学上，有一个专门的术语来描述--旅行者腹泻（Travelers Diarrhea）。提示：旅行者由于旅行疲劳、精神紧张、饮食习惯的不适、气候时差的变化、身体的抗病能力降低，故在旅行途中很容易感染腹泻病。旅行者腹泻的发病率和危害 旅行者腹泻一年四季均可发生，但以夏秋季为发病高峰期，男女的发病机率均等，无明显的性别差异。在全球范围内，旅行者腹泻的发病率以热带地区和不发达国家居高，例如，非洲（除南非外）、印度、巴基斯坦、尼泊尔、墨西哥、古巴以及东南亚一些地区。据报道，在拉美、南亚、非洲发病率可高达30%-70%之多，而西欧、北美则为7%-15%。近年来旅行者腹泻在我国有逐渐增高的趋势，国内一些大城市的发病率约在10%左右，据调查，在东南亚旅行团中的发病率达15%以上。在国际旅游业中，就发生率和经济损失而

言，旅行者腹泻是头号卫生问题。旅行者腹泻如何有效预防？俗话说，“病从口入”，污染的食品和饮料是疾病的主要来源，对疾病的预防和控制也主要由此入手。以下从四个重要方面收集和整理了一些避免旅行者腹泻的可能措施。（一）安全进食 安全进食的原则就是不可随意吃喝。细菌既不可能看到也不可能尝出，即使那些被污染的食品也可能仍然色香味俱全。切记：不可因贪图一时的口舌之快而影响了整个旅程！ 要进食刚煮好和完全煮熟的食物。完全煮熟能杀灭细菌。所有煮熟的肉、米饭、蔬菜等都是最安全的。煮熟后立即吃，细菌不可能繁殖。进食曾煮过，但置于室温的食品，是食物中毒的通常原因。 不吃生食，烧煮可杀灭细菌。外观甚佳的色拉，其中的生菜可能极不卫生。在某些地区，种蔬菜用的是人粪肥。色拉内含用当地的水洗过的内容，可能已被污染。不吃任何冷、生及未煮熟的肉类，因可能被细菌或寄生虫污染，也可能会感染能在肠道内生存十年的绦虫。含有生的未煮熟的蛋类食品，如蛋黄酱、调味品或某些甜点，也可能是危险的。 亲自剥水果皮，最好是厚皮水果，剥皮时不致污染内部，例如，香蕉。 不吃冰块，除非是处理过的水所制。鸡尾酒中的冰块常是旅行者腹泻的原因。冷冻只能保存细菌而非杀灭细菌。（二）喝瓶装或罐装饮料 饮用水一定要煮沸过。 饮料以罐装或瓶装为佳。如买瓶装饮料，要找可靠的商店，并要核对外包装和瓶口是否完好，瓶盖是否打开过、表面是否潮湿污染过。某些不良厂商可能用旧瓶装入当地的水，当作原装的出售。 牛奶必须是罐装的，决不喝未经消毒的牛奶。 混于饮料中的酒不能杀灭水和冰中的细菌。 瓶装水不要直接就瓶口喝，因瓶口可能

很脏，可用吸管或干净的杯。（三）养成良好的卫生习惯勤洗手和清洁器皿。取食前必须用肥皂和水洗手，自来水是安全的。如无自来水，可用消毒剂擦手或用稀氯二甲酚擦手。检查盘和刀具是否清洁。如不能清洗干净，就不用木筷。

旅行时，清洁的水是健康的基础。一定要用安全的水：饮用、刷牙、洗伤口及洗食物。（四）药物预防在口服旅行者腹泻疫苗诞生以前，对于旅行者腹泻，并没有很有效的药物可以预防。大多数的专业意见不推荐使用抗生素药物预防旅行者腹泻。因其弊大于利，会杀灭肠道正常菌群引起菌群失调，反而容易导致病原微生物的繁殖。2000年，WHO（世界卫生组织）在意见书中正式推荐接种口服rBS/WC疫苗用于旅行者腹泻的预防。该类疫苗是目前临床证实唯一对最常见的旅行者腹泻-产毒性大肠杆菌所致旅行者腹泻和旅途中所能遭遇的最严重的腹泻--霍乱提供有效的保护。资料表明，到发展中国家及较不发达地区的旅行者中的腹泻病例，有大于50%是由产毒性大肠杆菌引起的。迄今为止，世界上仅在瑞典和我国有两家厂商获准生产该疫苗，瑞典的为水剂，我国的为口服胶囊。此外，国外近期报道了一种新型的产毒性大肠杆菌疫苗贴剂的开发情况，如果进展顺利的话，预计在不久的将来，旅行者可以使用大肠杆菌疫苗贴剂来达到预防腹泻的目的。提示：口服rBS/WC疫苗（胶囊）近两年陆续在各地疾病预防控制中心和出入境检验检疫局下属的国际旅行卫生保健中心上市。旅行者如需口服接种疫苗，须向当地疾病预防控制中心或国际旅行卫生保健中心咨询，并至少在出行前两周前往接种以确保该次旅途的保护效果。百考试题整理"#F8F8F8" 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。

详细请访问 www.100test.com