

旅行者腹泻

旅行者腹泻是国际旅行中最常见的健康问题。前往热带地区旅行期间或回国后不久，约有40%的游客会遭遇腹泻。

高风险目的地包括非洲大部分国家、亚洲（日本和韩国除外）、中东地区、墨西哥以及中南美洲的其他国家。

前往西欧、北美、日本、澳大利亚和新西兰旅行时，发生腹泻的风险较低，但仍然存在。

绝大多数是由病原体感染引起的，主要通过食用了被污染的食物或饮用水而传染。

如何预防旅行者腹泻？

世界卫生组织（WHO）建议：
“煮熟、剥皮，否则就放弃！”

1. 饭前便后、准备或接触食物前后都要彻底洗手。如果没有流动水，随身携带并使用免洗手液（酒精凝胶）也是非常有效的。



2. 饮用水、汽水或热饮时，请确保包装是密封的，或者要求服务人员在您面前当面打开。



3. 如果无法确定水源是否安全，切勿加冰块。也不要饮用非预包装的散装果汁。

4. 尽量选择彻底煮熟且趁热端上桌的食物。避免食用生冷食物、未经巴氏消毒或卫生无保障的牛奶、冰淇淋等乳制品。尽量不要吃街头无证摊贩的生冷小吃。

5. 吃水果前请自己动手剥皮。不要吃未亲自清洗干净的生蔬菜或沙拉。

目前还没有任何一种药物能有效预防腹泻，而盲目通过接种特定疫苗或服用抗生素来预防，在医学界仍存在争议。

如何对饮用水和高危生食进行消毒？

高温加热法（煮沸）：水烧开后持续沸腾至少1分钟（在高海拔地区需持续沸腾3分钟）。冷却时可适当摇晃或静置倒入另一容器，以改善口感。

化学消毒法（加氯）：每升水加入2滴食用级漂白剂，搅拌后静置30分钟再饮用。

使用碘片或专用的净水片也是处理饮用水的有效方法。

会有哪些症状？

常见症状包括：排出水样便和/或排便次数明显增多，并伴有恶心、腹痛、发烧和全身乏力。腹泻症状通常会持续3到7天。

发生腹泻后该怎么办？

一旦发生腹泻，最重要治疗原则就是保持体内水平衡。您可以使用以下方法：

1. **口服补液盐（Suero oral）：**将一包药粉完全溶解在1升干净的饮用水中饮用。
2. **自制口服补液（家常版）：**如果没有现成的药包，配方如下：
 - 1升饮用水。
 - 2大汤匙糖，半茶匙盐以及半茶匙小苏打
 - 一个鲜榨柠檬果汁。

如果发现大便带血或有粘液、反复呕吐、高烧、腹泻病程异常延长，出现其他症状或者本身患有其他慢性疾病，切勿拖延，必须立刻就医。