



旅遊醫學常見疾病及用藥須知

快樂出遊，動暈症out!

■ 什麼是動暈症?

出遊旅途中遇到暈車暈船暈機現象，醫學上稱為『動暈症(motion sickness)』：會引起腸胃不適、噁吐、眩暈等極不舒適的症狀。

■ 引起的原因

身體的平衡是靠內耳的前庭神經、眼睛、皮膚、關節、肌肉神經等的訊息整合傳遞



若這些感覺器官傳輸給大腦的訊息不一致就容易引起動暈症。

■ 預防動暈症的方法?

非藥物行為改善方式是最佳且沒有副作用的預防方法

- ☞ 增加空氣的流通、避免食用氣味濃厚的食物
- ☞ 減少在車上閱讀書報以及滑手機
- ☞ 可出發前含姜糖泡姜茶或指壓帶來預防暈車
- ☞ 可選前座保持身體姿勢的穩定
- ☞ 出發前充足睡眠，**必要時提前使用暈車藥。**

■ 主要暈車藥的種類

◆ 抗組織胺(Antihistamines)第一代

◆ 莨菪鹼(Scopolamine-貼片)

- 用法/使用時機/可能的副作用

搭乘交通工具前半小時~1小時服用，口服藥多數只維持6~8小時，視情況需要可再次使用，吃完暈車藥可能會有想睡、頭暈、口乾、視力模糊、小便困難等現象。

Scopolamine貼片：至少於出發前4小時貼於耳後無毛髮之處，效果可達72小時，適合長途遠洋航行者；口乾的副作用較明顯。



患有青光眼、氣喘、前列腺肥大患者及老年人都^不適合使用

預防遠比事後治療有效



高雄市立小港醫院 藥學科 關心您的健康



110年8月製訂