

出遊必備 五大旅行藥品清單

資料來源／本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1018 期

旅行出遊是一件令人開心的事，為了確保旅途安心順利，食品藥物管理署（下稱食藥署）介紹以下幾種出遊的常備藥品。

一、解熱鎮痛藥：如乙醯胺酚（Acetaminophen）及非類固醇類消炎止痛藥，包含阿斯匹靈（Aspirin）及布洛芬（Ibuprofen）。無論是長途飛行引發的不適，還是異地水土不服帶來的頭痛，這類藥品是出遊中建議可以攜帶備用的藥品。

二、抗組織胺藥：由於不同地區的氣候和環境差異，過敏問題在旅途中時有發生。短效型或長效型抗組織胺的選擇需要根據個人情況謹慎使用，避免因使用不當而影響出遊的興致。

三、暈車藥：乘坐飛機、輪船、長途巴士或汽車時，動暈症狀如頭暈、腹部不適、噁心嘔吐等。暈車藥可以緩解這類症狀，但可能引起的嗜睡副作用，與抗組織胺藥同時使用時，更需謹慎。

四、腸胃用藥：地方特色美食雖然誘人，但也可能因水土不服或食品衛生問題引發腸胃不適。備上適量的腸胃用藥可以應對這些突發狀況，讓出遊更加安心。

五、外用藥膏：若前往熱帶氣候國家或有戶外活動的地區，可能會遇到蚊蟲叮咬或意外擦傷的問題，攜帶蚊蟲藥膏或外傷藥膏有助於減少皮膚紅熱腫痛的不適和感染風險。

五大旅遊必備藥品清單

藥品名稱	藥品相關說明
解熱鎮痛藥	緩解頭痛、牙痛、經痛、關節痛等各種疼痛，且具退燒功能
抗組織胺藥	緩解過敏類症狀，如流鼻涕、皮膚過敏等
暈車藥	預防及緩解暈車、暈船、暈機
腸胃用藥	預防腸胃不適造成腹瀉、便秘等問題
外用藥膏	保障皮膚健康，有助於減少紅熱腫痛的不適和感染風險。



藥品多為指示藥，無須醫師開立處方，民衆可至藥局或藥粧店經藥事人員指示購買使用，若症狀持續三天以上未改善，就應儘速就醫。出遊前若對藥品選擇有疑問，可諮詢鄰近社區藥局的藥師。此外，慢性病患者，應記得攜帶平日用藥，以避免用藥中斷；出國最好同時準備英文版的醫師診斷證明書、處方箋，或連同原本的藥袋、包裝一起攜帶。

若預計前往衛生環境較差或有流行病感染風險的地區，建議提前到旅遊醫學門診諮詢，了解是否有需特別準備的藥品或提前施打的疫苗，確保旅行安全無憂，並且能符合相關規定。

食藥署提醒，在出遊前，仔細檢查自己的常備藥品清單，做好萬全準備，才能享受一段安心又愉快的旅程。

個人用藥建議與特殊情況應對

上述藥品應根據個人體質和需求調整，考量此類