

■ 出現警訊症狀，應儘快就醫評估

觀察症狀變化也是判斷是否需要就醫的重要依據。

出現嘔吐症狀時，可先回想近日是否曾食用不潔食物，並留意是否伴隨腹瀉、腹痛、發燒等症狀。



腸胃不適時，可能是因為過於油膩或過甜的飲食影響胃排空引起，若屬輕微，可先補充水分與電解質，待症狀稍緩後，再少量攝取清淡食物，例如稀飯、吐司等，多數情況可逐漸改善。

！ 出現口乾舌燥、心跳加快等脫水徵兆，或伴隨持續劇烈嘔吐、明顯腹脹、吐血、嘔吐物帶有膽汁等警訊症狀，則應盡快就醫。

！ 部分嚴重疾病初期也可能以噁心、嘔吐表現，若僅依賴止吐藥壓制症狀，反而可能延誤診斷與治療。



曾屏輝醫師用藥安全小提醒

- 部分止吐藥可能引起頭暈、嗜睡、口乾，少數人也可能出現手抖、坐立不安等不適反應。若服藥後出現明顯不適，應主動告知醫師或藥師。
- 部分止吐藥可能與精神科藥品、心臟科藥品或免疫抑制劑產生交互作用，尤其部分藥品可能會增加心律不整的風險。
- 孕婦、兒童及心臟病或肝腎功能不全患者，也應經專業評估後再使用相關藥品。

文字撰寫 | 遠見50+ 編輯群

暈車、暈船怎麼辦？認識動暈症的預防與用藥

動 暈症 (motion sickness) 是指在移動或特定環境中，因眼睛看到的畫面與內耳前庭系統感受到的動作不一致，而產生的一種不適反應。人體的平衡主要由視覺、內耳與大腦共同協調，當這些訊息不同步時，大腦會出現混亂，進而引發暈眩與噁心等症狀。

■ 預防動暈症，先了解成因與誘發因素

動暈症最常發生在搭乘交通工具時，例如暈車、暈船或暈機。此外，在玩3D遊戲、VR體驗、衝浪或飛行傘等活動時，也可能出現類似情況。

此外，看窗外快速移動的景物、低頭滑手機，或聞到油耗味、處於悶熱環境等，都可能加重不適。

女性發生率通常比男性高，特別是在生理期、懷孕或哺乳期間。另外，睡眠不足、壓力大、焦慮，有偏頭痛的人，或是吃得太飽、攝取過於油膩的食物，飲酒、飲用氣泡飲料，都可能增加發生機率。



■ 預防動暈症小撇步

動暈症常見症狀包括頭暈、噁心、冒冷汗、臉色蒼白及食慾不佳等；嚴重時可能出現嘔吐、昏厥，甚至感覺周圍在旋轉。預防動暈症比治療更重要，建議把握以下幾項原則：



搭乘交通工具時，
選擇晃動較少的位置。



避免吃得過飽、
食用過於油膩的食物及飲酒。



搭乘交通工具時，
避免滑手機或看書。



確保前一晚有
充足的睡眠。

■ 善用藥物預防，留意副作用與使用時機



1. 抗組織胺 (Antihistamines)

常見藥品有Dimenhydrinate、Meclizine，
建議於出發前30至60分鐘服用，以利藥物發揮效果。

2. 抗膽鹼 (Anticholinergics)

常見藥品為Scopolamine，建議於出發前30至60分鐘服用，除了口服藥品外，另有效果可持續72小時的貼片劑型，但須於出發前5-6小時貼於耳後無毛髮且已洗淨擦乾的完整皮膚表面。



食藥署提醒您

- 抗動暈症藥品可能引起嗜睡、口乾、視力模糊等副作用，因此需開車、操作機械或從事水中活動者，不宜使用。
- 若有氣喘、青光眼或攝護腺肥大等病史，使用前應先諮詢醫師或藥師。
- 服用藥物後若仍感到不適，應停止觀看手機、平板和書籍，改以閉目休息或注視遠方，幫助平衡系統重新調整。

動暈症雖然不是嚴重疾病，但常影響旅遊品質。事先做好預防，並掌握正確的應對方法，能有效減少不適，以輕鬆的心情享受旅程。