

<<带上医生去旅行>>

图书基本信息

书名：<<带上医生去旅行>>

13位ISBN编号：9787543861077

10位ISBN编号：7543861070

出版时间：2010-4

出版时间：湖南人民出版社

作者：马克·怀斯

页数：238

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<带上医生去旅行>>

### 前言

“旅行能拓展人的心灵，却也会让人拉肚子。

”这可能是旅行医生最喜欢挂在嘴边的话。

不管你读不读本书，拉肚子仍是旅行过程中常常发生的事，而旅行最重要的仍是开拓人的心灵。

世界上有多少旅行者就有多少种出门在外的理由。

我们去国外学习、工作、做志愿者、放松自己、朝觐、领养孩子、看望亲朋好友、探索发现。

世界的任何一个角落都不再那么遥远。

说到探索发现，我们要发现的不只是所去的那些地方，而是那些地方的人、文化、气味、色彩、口味、观点，以及对我们自己更多的了解。

我对旅行以及旅行医学的兴趣始于20世纪70年代。

我背着行囊在南美各地旅行了三个月，试图寻找到布奇·卡西迪 的安息地。

我和我的同事兼朋友霍华德·哈默博士虽然没有能找到那地方（我们的确找到了西蒙·玻利瓦尔的安息地），但我至今仍然对南美那些神奇的地方记忆犹新，像卡特赫纳、里奥班巴、奥托瓦洛、阿亚库乔、马丘比丘、里约热内卢、潘帕斯草原、伊瓜苏瀑布和科恰班巴山。

难以忘怀的当然还有从里约热内卢去圣克鲁兹那趟差一点要了我们性命的飞行经历。

## <<带上医生去旅行>>

### 内容概要

这是一个“驴友”医生写给旅行者的健康指南！

来自美国国家疾病预防控制中心最新、最权威的信息数据，针对人们出国旅行所关注的各种健康问题。

本书从动身前的准备、旅行途中的注意事项和旅行归来三大方面，详细介绍了上百种疾病的症状及预防、治疗措施，以及世界各国感染疾病的概率；同时还介绍治疗疾病的首选药品与可替代药品的药性、服用方法，可预见的副作用；还介绍了在某些国家应当注意的人身安全，以及一些特殊旅行人员的旅行注意事项。

一部最好的旅游者健康图书！

## <<带上医生去旅行>>

### 作者简介

马克·怀斯 ( Mark Wise ) : 加拿大医学博士, 资深“驴友”, 有着丰富的旅行经历。他是IAMAT ( 国际旅行者医疗服务协会 ) 成员, 曾被世界卫生组织邀请参与编写《国际旅行与健康》杂志, 是北美著名的旅行医学专家。

## <<带上医生去旅行>>

### 书籍目录

第一部分 旅行前的准备 第一章 找个医生问问 第二章 一定要知道的健康要点 第三章 一学就会的急救技巧 第四章 在国外生病了怎么办？

第五章 不同地区的“特产”疾病第二部分 别笑，我是传染病！

第六章 注射疫苗，Do or Do not 第七章 我不想拉肚子 第八章 会致命的疟疾 第九章 和昆虫“亲密接触”的后果 第十章 性传播疾病#¥%&@\*|@¥\* 第十一章 血吸虫病、炭疽病等其他疾病第三部分 “享受”你的旅途 第十二章 飞机旅行的“乐趣” 第十三章 晕车、晕机、晕船、晕X 第十四章 轻松应对文化差异 第十五章 意想不到的人身伤亡 第十六章 旅行防晒 第十七章 在很高的地方会得的病 第十八章 遭遇蛇或蝎子一类的生物第四部分 “特殊”的旅行 第十九章 给商务旅行者的忠告 第二十章 女性旅行者的“麻烦” 第二十一章 带着孩子旅行 第二十二章 老人、病人... 如何旅行 第二十三章 去国外领养个孩子第五部分 终于回家了！

第二十四章 回家了！

没事了？

详细目录第一部分 旅行前的准备第一章 找个医生问问旅行医生的职责第二章 一定要知道的健康要点第三章 一学就会的急救技巧割伤和擦伤烧伤水疱鼻子出血牙病劳损和扭伤冻伤体温过低惊厥过热发热头部受伤过敏反应眼疾急救箱第四章 在国外生病了怎么办？

你的药品医疗保险在国外怎么找医生？

需要输血怎么办？

第五章 不同地区的“特产”疾病北美中美洲和南美洲亚洲非洲大洋洲欧洲和中东第二部分 别笑，我是传染病！

第六章 注射疫苗，do or don't疫苗有何作用？

风险有多大？

常规、必需和推荐疫苗疫苗有哪些副作用？

应该何时注射疫苗？

第七章 我不想拉肚子病因有哪些？

我们该如何预防？

万一腹泻了怎么办？

如何预防腹泻？

第八章 会致命的疟疾什么是疟疾？

什么地方有疟疾？

我们是如何感染疟疾的？

疟原虫的生命周期有什么症状？

如何预防疟疾？

化学预防氯喹（如氯喹硫酸）氯胍（如白乐君）甲氟喹（如拉利姆）多西环素强力霉素（如韦布霉素）阿托喹酮氯胍（如马拉隆）伯氨喹啉（如磷酸伯氨喹）万一得了疟疾怎么办？

我可以自行治疗吗？

第九章 和昆虫“亲密接触”的后果蚊子虱跳蚤苍蝇蜱螨第十章 性传播疾病#¥%&@\*|@¥\*疾病流行的国家传播的途径有哪些症状？

降低风险带上避孕套感染了HIV怎么办？

第十一章 血吸虫病、炭疽病等其他疾病游泳的人要当心赤脚行走关于脚再多说几句咳嗽等呼吸道疾病鱼肉中毒病毒性出血热炭疽病第三部分 “享受”你的旅途第十二章 飞机旅行的“乐趣”飞机里的气压经济舱综合症昏厥机舱内的空气贫血、孕妇等人乘机的注意事项飞行恐惧症时差综合症第十三章 晕车、晕机、晕船、晕X为什么是我？

我能避免吗？

第十四章 轻松应对文化差异什么是文化冲击？

如何处理文化冲击？

## <<带上医生去旅行>>

遇到问题怎么办？

具备幽默感回国的时候呢？

第十五章 意想不到的人身伤亡第十六章 旅行防晒太阳射线的基本知识如何避免太阳损伤？

防晒油和防晒霜戴上墨镜如何治疗晒斑？

第十七章 在很高的地方会得的病什么是高空病我可以爬山吗？

如何预防高空病？

如何治疗高空病？

第十八章 遭遇蛇或蝎子一类的生物蛇蝎子蜘蛛水母其他海洋生物第四部分 “特殊”的旅行第十九章

给商务旅行者的忠告第二十章 女性旅行者的“麻烦”一个顶俩——旅行的孕妇其他妇科问题当地文

化和人身安全第二十一章 带着孩子旅行动身前孩子多大年龄？

接种疫苗和抗疟药其他一些须知事项第二十二章 老人、病人……如何旅行炎症性肠病HIV感染者旅行

前免疫接种饮食注意事项糖尿病、心肺疾病等患者第二十三章 去国外领养个孩子第五部分 终于回家

了！

第二十四章 回家了！

没事了？

发烧——最重要的问题我胃痛！

天啊，我拉出了一条虫子！

我皮肤上的斑点是什么？

我感觉棒极了，还需要检查吗？

## <<带上医生去旅行>>

### 章节摘录

插图：第一部分 旅行前的准备 第一章 找个医生问问一旦决定要出门旅行，无论是去一个星期还是去两年，旅行的乐趣便在那一刻开始了。

当然，除非你刚刚得知你明天就得出发。

如果真是这样，你要考虑的事情无疑会非常多，比如计划你的行程，准备一份预算，决定带上哪些东西，准时赶到机场，等等。

希望上述清单中还包括你在旅行中的健康问题。

如果你想到了这一点，那么你可能会考虑一些问题，诸如：

- 我动身前要不要接种疫苗或者打预防针？

- 在什么地方接种疫苗或者打预防针，应该从什么时候开始？

- 我要去的地方是不是疟区？

- 我应该带哪些药？

- 我还应该带哪些医用品？

- 有没有我应该注意的安全提示？

- 我的健康状况是否允许我旅行？

动身前是否最好先咨询一下医生？

- 心脏病发作三周后就计划攀登乞力马扎罗山是否能行？

- 我可能怀孕了，还能旅行吗？

- 我在那儿能否用到干净的水？

- 有没有什么我不知道但是应该知道的事？

- 万一在国外旅行时生病了，我应该怎么办，应该找什么人？

- 如果我回国后出现了问题，应该找谁看病？

<<带上医生去旅行>>

编辑推荐

<<带上医生去旅行>>

名人推荐

《环球旅行》特别推荐世界卫生组织资深旅行医学专家，结合丰富的全球旅行经历，倾力奉献

<<带上医生去旅行>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>