

美国，2024 年接待的中国游客量都实现了上升。

海外旅游因为旅途遥远以及饮食不同于日常生活，本身就容易给身体带来压力。一般海外旅游常见的急症，如发烧、腹泻、轻度的中暑等，完全可以用自带药物的方法来应对，游客出国时带一些抗菌药物、止泻药物、退烧药物，以及国人熟悉的藿香正气水之类的药物，可以简单处理不太重的急症。

但如果遇到高烧不退，或者外伤，或者腹痛难忍等情况，患者就需要第一时间就诊。

紧急和病情较重的情况下，游客在海外呼叫急救车到底难不难呢？多位在海外从事陪诊工作的专业人士告诉记者，中国人在国外呼叫急救车，主要的难点在于语言障碍，如果电话里无法正确告知地址和病情的话，可能会影响急救的速度。

因此除非是身边有掌握当地语言的人帮助拨打急救电话，很多游客会选择直接乘车到医院的急诊。但在很多国家，如日本，医院里的医生英语口语交流也不一定顺畅，还是需要患者有懂当地语言的人陪同。

美国是移民国家，公共服务中语言服务比较完善。海外陪诊机构“盛诺一家”美国波士顿地区负责人石岩介绍，美国的医院基本都配备了翻译人员，如果中

国患者到医院需要翻译服务，可以向医院申请，就算翻译人员不能到现场，也可以通过电话提供翻译服务，而且医院的翻译服务是免费的。

你认为的“急”，可能不是医生的“急”

中国患者去国外急诊还会有一个很大的困扰：我病得很重但医生却不理我。

一位在英国布里斯托留学的学生讲述了他英国看急诊的经历。一年前这位留学生吃了一个冰激凌后突然腹痛，无法缓解，脸色苍白，腰都直不起来。朋友怕出意外，送他到当地公立医院急诊科，此时是晚上 7 点，这家医院急诊只有两名医生，前面还有不少病人在排队。直到凌晨 1 点，终于有医生来询问病情，然后告诉他再等等才能得到处理。凌晨 2 点多，留学生终于得到医生开的止痛片，值班医生告诉他止痛片只是暂时缓解，等白天的医生上班后再做正式检查。

这名留学生熬了一夜不想再等，决定吃了止痛片后回宿舍睡觉。“幸好我年轻，身体好，自己缓过来了。”

这样的急诊经历，与大家在国内医院急诊的体验可能有很大差别。一位在英国从事陪诊工作

为什么旅行时更容易生病？

许多人认为，自己平时身体健康，旅行途中也不会出什么问题。但事实上，旅行环境的变化可能会影响人体的免疫系统，使疾病更容易发生或加重。

- **时差变化与睡眠不足**：生物钟紊乱会削弱免疫系统，增加感染风险。
- **空气污染与过敏原接触**：不同地区的空气质量、花粉浓度可能引发呼吸系统问题。
- **公共交通与人群密集**：飞机、高铁、地铁、景点人流密集，病毒传播风险增加。
- **饮食与水质差异**：食物不洁或水土不服可能引发旅行者腹泻等消化系统疾病。
- **过度劳累与体力透支**：高强度行程可能让身体进入“亚健康状态”，更容易感染病毒。



如何在国外就医？

- **拨打当地急救电话**（如日本 119、美国 911、欧洲 112、澳大利亚 000、新西兰 111 等）
- **联系旅行保险公司**，部分保险提供医疗翻译和直付医疗服务
- **优先选择国际医疗机构**，如日本的大型医院、美国的 Urgent Care、泰国的私立医院
- **使用翻译软件**，或向酒店或使馆求助

来源：微信公众号“华山感染”王新宇
制图：刘绮黎