

流行性感冒不要來

文 | 吳英傑醫師



作者：吳英傑醫師（上圖）
現職：大林慈濟醫院家醫科醫師
學歷：陽明大學醫學系

流行性感冒可說是最嚴重的病毒性呼吸道感染之一，症狀與普通感冒極為類似，除了呼吸道症狀外，全身不適症狀比一般感冒厲害。對於流行性感冒的治療，接種流行性感冒疫苗是公認最有效預防罹患流行性感冒的方法，因此建議在流行性感冒的高峰期來臨前，嬰幼兒及年長者應接受疫苗的接種，以確保健康。

變天了，早上運動時，老王見老李不停的咳嗽、流鼻水，關心的問：「怎麼了，是不是感冒了？」。老李點了點頭說：「可能是這幾天變冷，不小心感冒了。」，老王說：「上次找你去打流感疫苗你偏不去，你看，我打了之後，都不會感冒！」，老李搖了搖頭說：「別提了，我去年也有打流感疫苗，可是呢？還不是一樣感冒，反而比沒打更嚴重！」

您是不也跟老李一樣，對流感疫苗有很多疑問，想著：是否打了流感疫苗就不會感冒？如果打了流感疫苗還會感冒，那為何要打？其實，「感冒」和「流行性感冒」是不一樣的！

一. 是「感冒」？還是「流行性感冒」？

感冒容易發生在冬天，引起感冒的病毒有200多種，常見的有鼻病毒、腺病毒、冠狀病毒等，症狀有：流鼻水、鼻塞、喉嚨不舒服、

咳嗽、頭痛，感冒傳染途徑為人傳人、飛沫傳染或接觸傳染，潛伏期約 2 - 5 天，約 10% 的人會輕微發燒，通常一天就會退燒，1 個星期內就會自己痊癒，目前並無「感冒疫苗」可以施打。

那麼，什麼是「流感」呢？流感專指由流行性感感冒病毒 (Influenza virus) 所引起的急性呼吸道感染，症狀和感冒類似，一般人容易混淆，然而流感在臨床及流行病學上，與感冒有多處不同且重要的特點，流感絕不是「感冒發生流行」的意思。引起流感的病毒分 A、B、C 三型：A 型病毒較易發生變異，如果出現一種新的病毒亞型，會引起全世界大流行；B 型病毒僅會發生輕微變異；C 型病毒甚少造成人類疾病，流感傳染途徑也是人傳人、飛沫傳染或接觸傳染，潛伏期約 1 - 3 天。

流感症狀常常突然發生，一開始會有高燒（通常體溫在 38 - 40°C 之間）、寒顫、頭痛、肌肉酸痛、關節痛、倦怠、食慾不振、眼睛發紅等現象，接著流鼻水、鼻塞、咳嗽、喉嚨痛與聲音沙啞等，發燒和全身酸痛通常會持續 3 - 5 天，但咳嗽及倦怠則可能會持續 2 周或更久，大部分的人在 1、2 周內會痊癒，有些人則會出現併發症，如肺炎、中耳炎、

鼻竇炎、慢性心肺疾病惡化、肌肉炎、心包膜炎、毒性休克症候群、腦炎、雷氏症候群等，其中以肺炎最常見。

二. 為什麼要打流感疫苗？

人類歷史上曾出現多次病情嚴重的流感大流行，1918 - 1919 年導致全球約 2 千萬人死亡，1957 - 1958 年 400 萬人死亡、1968 - 1969 年 200 萬人死亡，流感威力強大，不可掉以輕心，尤其抵抗力弱的老人跟小孩，罹患流感常易有併發症，嚴重者會致死。

根據國外研究顯示，流感疫苗對健康的年輕人，有 70 - 90% 的保護效果，對老年人則可減少 50 - 60% 罹患流感之嚴重性及其併發症，並可減少 80% 之死亡率，因此施打疫苗，可預防流感，或減少感染後嚴重併發症的產生，降低罹病率及死亡率。

三. 流感疫苗有無副作用？

目前國內使用的流感疫苗是一種利用雞胚培養流感病毒，進行去活化、裂解純化後製造而成，僅含有抗原成分而沒有病毒殘餘的活性，坊間流傳：接種流感疫苗會得到流感，是以訛傳訛、沒有依據的說法，接種疫苗並不會得到流感；且流感疫苗選用，具有全球一致性，係世界衛生組織 (WHO) 依據每年於全球 83 個國家



地區，超過 110 個監測點所偵測之流感病毒，於每年 2 月預測翌年流感流行病毒株，再交由製造廠商生產供應全世界各國。

接種流感疫苗最常見的副作用是接種部位局部疼痛、紅腫，少數人會出現全身性反應，例如發燒、肉痛、倦怠感等，極少數對雞蛋過敏的民眾，會出現嚴重的全身性過敏反應，因此通常接種流感疫苗前，醫護人員都會詢問是否對雞蛋過敏，並建議接種後最好在醫療院所觀察半小時再離開。至於神經系統的副作用則相當罕見，目前醫學界文獻或調查也認為，兩者間並沒有關聯。

四. 接種流感疫苗可以終生免疫？

種流感疫苗可以終生免疫？答案是：「不可以」。疫苗保護力約可持續 1 年，且流感病毒變異性極大，幾乎每年都會發生變異，原施打疫苗對不同抗原型病毒並不具免疫力，致保護效果減低，即使病毒未發生變異，疫苗成分相同，其保護效果亦約只能維持 1 年，建議民眾每年均須接種 1 次，而每年 10 月或 11 月是接種疫苗的最佳時機，各縣市衛生局會提供免費疫苗給流感高危險群者接種，通常有剩下的餘額，也會擴及其他對象，一般人可以自費到醫療院所施打。

(一) 根據衛生數的定義，以下 4 種「流感的高危險群」為優先接種對象：

1. 65 歲以上老人、機構對象及特殊族群。
2. 6 個月以上，2 歲以下之幼兒。
3. 醫療機構之醫護等工作人員及衛

生等單位之防疫相關人員。

4. 禽畜養殖等相關行業工作人員及動物防疫人員。

(二) 什麼情況不能接種流感疫苗？

1. 已知對雞蛋或疫苗其他成分過敏者。
2. 6 個月以下的嬰兒。
3. 發燒或急性疾病，宜延後接種。
4. 過去注射曾發生不良反應者。
5. 其他經醫師評估不適合接種者，不予接種。
6. 懷孕者是否接種由醫師評估。

(三) 種流感疫苗注意事項：

1. 多喝開水。
2. 保暖。
3. 充分休息及適度運動。
4. 攝取均衡的營養。

(四) 如何預防流感？

1. 接種流感疫苗。
2. 勤洗手，在流行季節避免到人多的公共場所。
3. 營養要均衡、適度的運動，提升身體之抵抗力。
4. 不亂服成藥、止痛藥，多喝水。

五. 結論

看完上述，想必您很清楚，感冒和流感不一樣，流感疫苗是預防流感，而非感冒，而且因為流感病毒不只一種，所以疫苗不是萬能丹，保護力並非百分百，除了接種疫苗外，還須養成良好的個人衛生習慣。流感病毒變異力強大，往往容易發生併發症，如果您是屬於流感好發的高危險群，建議最好每年都接種疫苗。🍀