

流感季，如何增強抵抗力

文/家庭醫學部 顏啟華 主任
台灣家庭醫學會理事

隨著時序入冬，季節交替，氣溫變化大，流感也正伺機而動。面對流感，千萬不可輕忽，1918年流感大流行，在全世界造成5千萬人死亡，比第一次世界大戰戰死者還多。疾管署統計在台灣，每年約有4,500人死於流感，其中超過80%為65歲以上的老人。流感病毒所引起的急性呼吸道感染疾病，症狀有頭痛、發燒、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉痠痛、疲倦等等，每年流感疫情多自11月下旬開始升溫，至翌年1-2月達到高峰，容易造成季節性的流行。

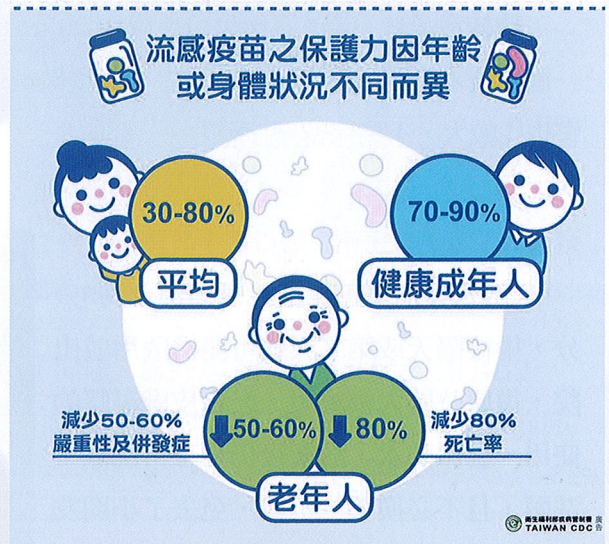
預防流感疫苗最有效

如何預防流感？建議民眾平日應維持良好衛生習慣，均衡的飲食、適量的休息及運動，保持雙手清潔，並時常洗手，於流行季節則須注意保持室內通風，避免長期處於密閉空間內，若有發燒及咳嗽應避免出入公共場所並戴口罩。而其中最為重要及有效的即是接種相關疫苗。流感疫苗對於健康的成年人，約有70-90%的保護力，對老年人，可減少50-60%的人因流感併發症的住院，及減少80%的死亡率。



流感疫苗保護力

完成接種後約2週產生保護力，早打早保護



今年流感疫苗開打延後

我國使用之流感疫苗過去為三價型，但因近幾年爆發幾波流行，為增加疫苗保護力，從今年起，政府改而採用四價疫苗，包含4種不活化病毒，即2種A型（H1N1及H3N2）、2種B型。但往年65歲以上長者公費流感疫苗都在10、11月份開打，今年因供應藥廠疫苗製作不及，延後至12月8日起施打，孕婦及50-64歲族群則於明年1月1日起施打，考量疫苗施打後約需2週後才會產生抗體發揮保護效果，建議若有需求者可以自費先行施打。

流感併發肺炎是死亡主因

根據死因解剖發現，流感所造成死亡，大部分是因為後續感染到肺炎所致。肺炎在台灣一直名列十大死因之中，而自105年開始，肺炎更持續佔據國人死因的第三名，死亡率變化於十年間增加六成，成長率甚至高於癌症！

統計國人因肺炎就診患者總人數每年超過80萬，每四人就有一人需要住院治療，花費可想而知。流感所併發肺炎，肺炎鏈球菌感染為主要致病因，它會引起中耳炎、鼻竇炎以及多種侵襲性疾病，包括敗血症、肺炎、腦膜炎等，尤其是老年人及慢性病等高風險族群如：心血管疾病、慢性肺病、腎臟病、糖尿病及肥胖患者，都應特別注意。

65歲以上須施打兩種肺炎疫苗

目前肺炎鏈球菌疫苗主要分成多醣體疫苗(23價)及結合型疫苗(13價)，台灣多數縣市提供75歲以上老人公費施打23價肺炎鏈球菌疫苗，13價疫苗則屬自費。肺炎鏈球菌有許多型別，多醣體疫苗可涵蓋其中常見的23種血清型，但缺點是保護效果不夠持久。結合型疫苗雖僅涵蓋13種血清型，但能激活體內的T細胞淋巴球，引發免疫記憶。疾管署建議滿65歲以上者，13價疫苗及23價疫苗各需接

種一劑，以提升保護力。至於19-64歲民眾，若有免疫缺乏(如長期服用類固醇、接受化療)或罹患各種慢性病(腎臟病、糖尿病、肺部疾患、癌症等)的患者，則屬於高風險族群，也建議施打，詳細時程可諮詢醫師。

左流右肺、增加保護力

最後一個必須讓民眾知道的小技巧，肺炎鏈球菌疫苗與流感疫苗可以同時施打，而且兩者之間具有加成效益！所以尚未施打肺炎鏈球菌疫苗的民眾，可以趁著施打流感疫苗的時分，一起接受肺炎鏈球菌疫苗施打，左流右肺、在流感季，更能增強您的抵抗力！



11/15

公費流感疫苗打起來

看好接種時程，準時裝備保護力

 <p>國小至高中學生 & 醫事人員</p>	➔	 <p>108/11/15 (五)</p>
 <p>65歲以上長者 & 學齡前幼兒</p>	➔	 <p>108/12/8 (日)</p>
 <p>其他公費對象如： 孕婦、重大傷病 患者、罕病患者等</p>	➔	 <p>109/1/1 (三)</p>


 疾病管制局 TAIWAN CDC