

新冠肺炎環境下的流感季

文/家庭醫學部 顏啟華 主任
台灣家庭醫學會理事

全球新冠肺炎(COVID-19)確診人數突破3,000萬，隨著時序入秋，疫情恐再次升溫，全球死亡人數將超過100 萬人！面對此波疫情，除了維持社交距離及佩戴口罩之外，眾所期盼的有效疫苗，預計至少還需半年才能上市，因此如何在這段期間提升自己的免疫力，避免交叉感染，是保持健康的重要關鍵。

每年流感多自11月開始，至翌年1-2月達到高峰，造成國人季節性的流行。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，與新冠肺炎症狀極為相似，可能使臨床醫師鑑別診斷產生困難，而大量病患湧入醫療院所，更恐造成資源浪費甚至醫療體系癱瘓的嚴重後果。

流感疫苗是最有效可保持健康的方法

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%的人因流感併發症等的住院，並可減少80%的死亡率。

流感疫苗接種後能避免流感，降低「流感併發重症」的風險；除此之外，根據國外統計，施打流感疫苗也能同時降低新冠肺炎引發的重症率及死亡率。而且當越多人施打時，群體免疫的保護量能就越高，不僅可以保護自我，也能保護周遭家人。估計社區流感疫苗接種普及率提高到90%時，新冠狀病毒確診病例將減少23%、交叉感染的病例則減少92.9%。

今年流感疫苗有2類型

由於流感病毒每年均會發生大小程度不同的變異，施打之流感疫苗其保護效果約僅能維持一年，因此建議每年均需接種一次。考量疫苗施打後約需2星期後才會產生抗體發揮保護效果，建議儘早施打。

從108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。今年度提供的公費疫苗有2種製成方式，一是雞胚胎蛋培養疫苗(法國賽諾菲、台灣國光生技)，二是細胞培養疫苗(台灣東洋)。

雞胚培養生產流感疫苗發展已有幾十年的經驗，是世界公認的安全、成熟的生產方法。但一個雞胚胎蛋大概只能生產1~3劑個人份的疫苗，產量較少、需時較久也較難控制。而細胞培養生產疫苗之方法，則是以替代基質生產流感疫苗，所以沒有雞蛋過敏症問題，生產流程也較為快速。但要強調，無論雞胚胎蛋培養或是細胞培養的流感疫苗，其保護力並沒有太大差別。

公費流感疫苗實施九大對象

- 一、滿6個月以上至國小入學前幼兒。
- 二、國小至高中(職)學生。
- 三、50歲以上成人。
- 四、具有潛在疾病之高風險慢性病與罕見疾病及重大傷病患者。
- 五、孕婦及6個月內嬰兒之父母。
- 六、幼兒園托育人員及托育機構專業人員。
- 七、安養、養護、長期照顧等機構之受照顧者及所屬工作人員。
- 八、醫事及衛生等單位之防疫相關人員。
- 九、禽畜養殖等相關行業工作人員、動物園工作人員及動物防疫人員等。

施打疫苗時，除攜帶健保卡外，也不要忘記相關的證明文件，如兒童健康手冊、孕婦健康手冊、嬰兒出生證明文件或完成出生登記之戶口名簿。

10月5日開始施打流感疫苗

為滿足眾多民眾需求，減少等待流程，本院自10/5起於汝川大樓大廳特別開設公費流感疫苗接種站，可多加利用。今年由於疫情關係，預期施打情形將更為踴躍，而今年公費疫苗採購數量為600萬劑，與去年差不多，為避免向隅，建議提早施打。而非以上公費流感疫苗適用族群，也可至家醫科門診接受疫苗諮詢並開立自費流感疫苗，以保持健康、提升免疫力。

