

# 为什么要打流感疫苗？

很多人可能还对去年的流感肆虐心有余悸。你知道吗？我们都经历了一场近几十年来最致命的流感！

最近美国疾病控制中心公布的数据显示：去年（2017-2018）的流感季是近几十年来死亡人数最多的流感季节，长达19个星期，大约8万人死于流感及流感引起的并发症。此前每年流感死亡人数从1.2万到5.6万不等，因为每年流感季节的长度和严重程度都不同。

毫无疑问，去年的流感极为凶险。不仅发病率，住院率和死亡率都刷新了记录，更令人心痛的是有180名儿童不幸身亡。

这些数字再次强调了流感疫苗的重要性，它是预防流感及其并发症的第一步也是最重要的一步。



美国疾病控制中心建议：6个月及以上的人都要在10月底前接种流感疫苗。我们的身体需要大约两周的时间才能产生完全的免疫反应。虽然流感在全年任何时间都可以发生，但季节性的流感高峰一般在11月到3月。

尽管疾控中心一再强调流感疫苗的重要性，近年来美国民众的流感疫苗接种率却不足50%，而且一直徘徊不前。最让人担忧的是，那些5岁以下的孩子，是严重流感并发症的高风险人群，但是流感疫苗接种率却有所下降。

## 为什么有些人不打流感疫苗？

除了少数对某些疫苗成分过敏的人之外，不打疫苗的人不外乎以下几个理由。

### 1. 不就是感冒吗？用得着打疫苗？

流感不是普通的感冒，而是流感病毒引发的起病急、病情重、传染性强、可能有严重并发症甚至危及生命的急性呼吸道传染病。每年死于流感的人数以万计。

### 2. 流感疫苗安全吗？打了疫苗会得流感吗？

过去几十年的数据表明，流感疫苗是安全的，打疫苗不会引起流感，但是，打了疫苗后，你还是可能出现类似流感的症状，包括几种可能：

对疫苗的反应。有些人在接种流感疫苗后一两天会出现肌肉酸痛和发烧。这可能是你身体产生保护性抗体的副作用。

两周的窗口期。流感疫苗需要大约两周的时间才能完全发挥作用。如果你在此期间或之前不久接触过流感病毒，你可能会感染流感。

流感疫苗与病毒不匹配。在某些年份，用于疫苗的流感病毒与流感季节期间流行的病毒不匹配。如果发生这种情况（比如去年），你的流感疫苗效果会降低，但仍可提供一些保护。

其他疾病。许多其他疾病，如普通感冒，也会产生类似流感的症状。

3. 听说流感疫苗不像其他疫苗那么有效，值不值得打？

这大概是最流行的不打流感疫苗的理由。事实是：即便不完美的疫苗也值得打！由于很难准确预测每年流感疫苗的变异，每年流感疫苗的有效性也不确定，

一般在60%左右，好的年份可以高达90%，差的年份比如去年只有40%。即便如此，疫苗仍然为你提供了一定的保护。

## 为什么你需要流感疫苗？

降低感染流感病毒的可能性。

即便感染流感病毒，打过疫苗的人症状往往轻微许多，可以降低因流感而住院治疗的风险，尤其是儿童和老年人。

· 2014年的一项研究表明，流感疫苗在2010 - 2012年流感季节期间将儿童因流感而入住儿科重症监护室的风险降低了74%。

· 2016年的一项研究显示，接种流感疫苗将50岁及以上的人因流感而住院治疗的风险降低了57%。

对慢性病患者是重要预防流感及其并发症的重要方法。

· 2013年的一项研究表明，接种流感疫苗可以降低心脏病患者、糖尿病患者、慢性肺病患者因流感而导致的住院率。

保护怀孕的女性及出生后几个月大的婴儿。

· 一项关于孕妇流感疫苗有效性的研究发现，接种流感疫苗可将孕妇因流感引起急性呼吸道感染风险降低一半左右。孕妇接种流感疫苗还可以将婴儿患流感的风险降低一半，这种保护作用可以持续到出生后数月。

2017年的一项研究是首次证明流感疫苗接种可以显著降低儿童死于流感的风险。

自己接种疫苗也可以保护你周围的人，尤其是那些更容易患严重流感疾病的人，如孩子、老年人以及患有某些慢性疾病的人。人群中接种疫苗的人多了，可以减少流感的传播。

**不仅要打流感疫苗，还需要每年打！**

由于流感病毒毒株每年变异很大，对不同的病毒毒株，人体缺乏交叉免疫，导致流感疫苗的预测和研发存在较大的风险和困难。去年的疫苗很可能无法保护你免受今年病毒的侵害。世界卫生组织的专家组每天都在密切监测流感病毒的变异情况，以预测来年可能引起流感流行的毒株，并在流感高发季节来临前发布变异情况报道，指导疫苗的开发和生产。

人感染流感后，免疫力只能保持1年左右。抗体水平可能会随着时间的推移而下降。这也是每年接种流感的另一个原因。

现在美国的流感疫苗已经上市，有的医院已经开始提供疫苗接种服务。再次提醒：美国疾控中心建议：所有半岁以上的人在十月底之前接种流感疫苗。

流感季节已在路上。你，准备好了吗？

（原创：杜政，首发于微信公众号“同语轩”，本报受权刊载，版权归属“同语轩”。）



**GET THE FLU SHOT  
BEFORE THE FLU GETS YOU**

**Flu shot available now**