

秋冬流感莫大意，接种疫苗早预防

文 / 北京中医药大学第三附属医院 范丽萍 鲁姝

关键词：流行性感冒；流感疫苗；预防接种；高风险人群

流行性感冒（简称“流感”）是一种对人类健康危害较大的呼吸道传染病。流感病毒传播速度快、易发生变异，持续威胁着公众健康。接种流感疫苗是预防流感的关键措施，受到广泛关注。在日常用药咨询中，我们也常收到关于流感疫苗的各种疑问。本文将针对一些常见问题，为大家逐一解答。

一、哪些人群适合接种

流感病毒可能引发严重并发症，对儿童、老年人以及患有慢性疾病（如糖尿病、哮喘、慢性肾病或心脏病）的成年人构成生命威胁。流感的大规模流行不仅危害公众健康，也会给社会经济带来沉重负担。

尽管目前有多种抗流感病毒药物可供选择，但接种流感疫苗依然是防控流感疫情、抑制病毒传播、降低重症与死亡风险的关键手段。因此，建议所有年龄在6月龄及以上且无接种禁忌的人群接种流感疫苗。依据《中国流感疫苗预防接种技术指南（2025—2026）》，优先推荐以下重点和高风险人群及时接种：

- 医务人员，包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；
- 60岁及以上的老年人；
- 罹患一种或多种慢性疾病者；
- 养老机构、长期护理机构、福利院等聚集场所的居住人员及员工；
- 孕妇；

- 6~59月龄儿童；
- 6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员；
- 托幼机构、中小学校等重点场所人群。

二、如何选择疫苗类型

根据疫苗活性成分的不同，流感疫苗主要分为灭活疫苗和减毒活疫苗两大类。灭活疫苗通过严格的灭活处理过程制成，安全性较高，尤其适合免疫力较弱的人群，如婴幼儿和老年人。减毒活疫苗则通过模拟流感病毒自然感染过程，激发人体免疫应答，从而形成免疫保护。

根据疫苗所含病毒株的种类，流感疫苗又可分为三价和四价。三价疫苗覆盖甲型H1N1、甲型H3N2以及乙型Victoria系（BV）三种毒株；四价疫苗在三价的基础上增加了乙型Yamagata系（BY）毒株，从而扩大了预防范围。

从制备工艺来看，流感疫苗还可分为裂解型疫苗和亚单位型疫苗。后者生产工艺更为复杂，通过多道工序逐步清除病毒核心蛋白，最终仅保留血凝素（HA）与神经氨酸酶（NA）两种关键成分。这种工艺显著提高了疫苗纯度，理论上有助于减少接种后不良反应，同时其免疫效果与裂解型疫苗相当。

近年来，我国已上市的流感疫苗主要包括以下三类：①流感灭活（裂解）疫苗（三价/四价）；②流感灭活（亚单位）疫苗（三价/四价）；③流感减毒活疫苗（三

价)。这三种流感疫苗的主要特性见表1。

表1 流感疫苗类型与主要特性

项目	流感灭活(裂解)疫苗(三价/四价)	流感灭活(亚单位)疫苗(三价/四价)	流感减毒活疫苗(三价)
规格	0.25毫升/剂、0.50毫升/剂	0.50毫升/剂	0.20毫升/支
给药方式	肌肉注射		鼻喷
适用年龄	6月龄及以上		3至17岁
保护时间	接种后最佳保护期一般为6至8个月		保护持续时间相对更长
适用人群	适用对象范围更广泛,包括免疫系统功能较弱的人群和免疫缺陷者(需在医生评估下使用)		免疫功能受损者、长期使用免疫抑制剂的患者、孕妇等特定群体应谨慎对待

流感疫苗接种后常见的不良反应主要包括局部反应和全身反应。局部反应通常在接种部位出现,表现为红晕、肿胀、硬结、疼痛或灼热感;全身反应则可能包括发热、头痛、头晕、乏力、嗜睡或肌肉酸痛等。这些不良反应多为轻微、一过性,通常会在接种后1至2天内自行缓解。

【特别提示】实际接种时应依据疫苗说明书及最新指南,接种前如有特殊健康状况应咨询专业医务人员。

三、接种流感疫苗的注意事项有哪些

1.把握最佳接种时间

我国流感高峰通常出现在每年11月至次年3月。由于人体产生足够抗体的时间一般需要2至4周,建议在流感

高峰来临前完成接种,即每年9月至11月为最佳接种期。

2.坚持每年接种

流感病毒易发生变异,同时每年流感病毒的流行株也可能产生变化,而且疫苗保护效果会随时间减弱。因此,建议每年接种最新的流感疫苗。

3.孕妇接种建议

孕妇在孕期的各个阶段均无接种疫苗的限制。建议在流感疫苗供应后,尽早完成接种程序。

4.禁忌人群

已知对疫苗制剂含有的任一成分(包括辅料)过敏者,以及既往接种流感疫苗后出现过严重过敏反应者,均不得随意接种。

5.暂缓接种的情形

针对存在急性疾病、严重慢性疾病或处于慢性疾病急性发作期的患者,以及发热症状持续者,建议在痊愈或病情稳定后,再考虑进行疫苗接种。

6.关注接种间隔

接种流感减毒活疫苗时,应避免与其他减毒活疫苗同时接种。若需接种,两者应间隔至少4周。

四、结语

流感虽然常见,但通过科学接种疫苗,我们完全可以构筑起有效的免疫防线。了解自身的接种需求,选择合适的疫苗类型,并遵循规范的接种注意事项,是保护个人与家庭健康的关键一步。让我们用科学的行动,共同抵御流感威胁,守护好冬日健康。

药物与人
本文编辑: 王佳昕

