

# 流感疫苗，给健康多一份守护

文 / 北京大学首钢医院 栾伟

立冬过后，天气转凉，流行性感（流感）高发期也随之而来。无论是办公室里此起彼伏的咳嗽声，还是学校里日渐增多的请假条，都在提醒我们：流感病毒又开始活跃了。许多人误将流感视为“重感冒”。事实上，流感是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。其起病急、症状重，以突发性高热（体温可达39~40℃）、剧烈头痛、全身肌肉酸痛、极度乏力为主要症状，呼吸道症状（如咳嗽、咽痛等）相对较轻。流感可能引发肺炎、心肌炎、脑膜炎等严重并发症，甚至导致死亡。

面对这个每年都要打交道的老对手，我们并非只能被动应对——接种流感疫苗是一种有效的预防手段。今天，我们将带大家科学认识流感疫苗的作用原理，并针对常见的问题给出解答。

## 一、揭秘疫苗的“免疫智慧”

流感疫苗通过提前模拟病毒感染来激发人体的特异性免疫，这个过程如同一场精心策划的“军事演习”。

### 1. “假想敌”入场

疫苗中含有经过严格处理、失去致病能力的流感病毒抗原（如灭活病毒、裂解病毒或重组的血凝素蛋白）。它们保留了病毒最典型的特征，足以让免疫系统识别，但又绝不会引发真正的感染。

### 2. “情报识别”与“练兵”

当这些“假想敌”（抗原）通过注射进入人体后，免疫系统的“侦察兵”（抗原呈递细胞）会立刻捕获它

们，并将其特征“情报”传递给“作战部队”（T淋巴细胞和B淋巴细胞）。

### 3. 生成“精准武器”

B淋巴细胞接到“情报”后，迅速被激活，大量生产针对此类流感病毒的特异性抗体。这些抗体就是精准制造的“导弹”，能够锁定并中和病毒。

### 4. 建立“长效记忆”

演习结束后，一部分T细胞和B细胞会转变为记忆细胞，并长期存留在体内。当真正的流感病毒入侵时，这些早已严阵以待的记忆细胞和抗体便能被迅速激活，在病毒造成大规模破坏前将其清除，从而起到有效预防发病或减轻病情的作用。

## 二、哪些人群建议优先接种

《中国流感疫苗预防接种技术指南（2025—2026）》建议，所有6月龄及以上且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗，优先推荐以下重点和高风险人群接种：

- 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病者，包括患有心血管疾病（单纯高血压除外）、慢性呼吸系统疾病、肝肾功能不全、血液病、神经系统疾病、神经肌肉功能障碍、代谢性疾病（包括糖尿病）等慢性病患者，以及患有免疫抑制疾病或免疫功能低下者；



- 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月龄的儿童；
- 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、监管场所等重点场所人群。

### 三、破解常见误区

#### 误区1：疫苗不必每年接种

每年都需要接种最新的流感疫苗。流感病毒易发生变异，去年流行的毒株今年可能已“改头换面”，导致机体原有抗体难以有效识别。为此，世界卫生组织（WHO）每年会根据全球流感监测数据，在2月和9月分别为北半球、南半球的流感季推荐流感疫苗组分。因此，每年接种最新流感疫苗，是确保防护有效的关键。

#### 误区2：打了疫苗还是感冒了，说明疫苗没用

流感疫苗只针对流感病毒，接种后仍可能患普通感冒，这属于正常情况。流感疫苗并不能预防其他多种病原体（如鼻病毒、冠状病毒、腺病毒等）引起的普通感冒。流感疫苗的保护效果虽然并非100%（通常约为40%~60%），但是能显著降低感染流感的风险。更重要的是，即便发生“突破感染”，疫苗也能显著降低发展为重症甚至死亡的风险。

#### 误区3：疫苗本身就会让人生病或产生不良反应

目前广泛接种的灭活流感疫苗中不含活病毒，因此不可能引起流感。少数接种者可能在注射部位出现红肿、疼痛，或出现一过性的低热、乏力、肌肉酸痛等全身反应。这些其实是免疫系统被正常激活后产生的“演习后疲劳”，通常会在1至2天内自行消失，其不适感远轻于患上一次真正的流感。总体来看，接种疫苗的获益远远大于其可能带来的风险。

#### 误区4：对鸡蛋过敏不能打疫苗

大多数流感疫苗在生产过程中虽使用鸡胚，但成品中卵清蛋白（主要致敏蛋白）含量极低。《中国流感疫苗预防接种技术指南（2025—2026）》明确指出，鸡蛋过敏者可接种说明书中未把鸡蛋过敏列为接种禁忌的流感疫苗。当然，对于有严重过敏史的个体，接种后应在现场留观30分钟，以确保安全。

### 四、特别提醒

#### 1.何时接种

通常推荐在流感流行季开始前完成接种，每年9月至10月是接种的黄金时期。上述时间内未接种的人群在整个流行季节都可以接种。

#### 2.去哪里接种

各地的社区卫生服务中心、乡镇卫生院、大多数医院的预防保健科，以及部分具备资质的私立医疗机构，均可提供流感疫苗接种服务。

流感病毒年年变异，我们的防护策略也应年复一年地坚持和更新。不要等到身边疫情暴发才追悔莫及。接种流感疫苗，不仅是为自己的健康穿上“防护甲”，也是在为家人和社会筑起一道坚实的免疫屏障。让我们从容迎接每一个流感季，守护彼此的健康。**家庭与**

#### 温馨提示

为避免可能的药物间相互作用，正在进行药物治疗的患者接种流感疫苗前应咨询医生。服用流感抗病毒药物预防和治疗期间也可以接种流感灭活疫苗。

