

认清七个对流感疫苗的认识误区

别被忽悠，流感疫苗该打还得打

流感叠加新冠肺炎，这个冬天更要格外小心。据统计，流感季节性流行每年在全球可导致重症病例300万至500万，死亡29万至65万例。但对于疫苗这个预防流感最有效的手段，一些人还是对其效力持怀疑态度。与流感疫苗有关的虚假信息在社交媒体中四处传播。

图片来自网络

【误区一】

流感疫苗无用，接种后仍可能得流感。

真相：虽然流感疫苗并不完美，但它是一种重要的预防工具。每年都有多种流感病毒毒株传播，而且年年都发生变化。因此，疫苗研发人员将配方建立在他们对哪些毒株将占主导地位的最佳预测之上。

当它达到完美的匹配状态时，疫苗的效力就非常好。然而，即使不是完美的匹配，疫苗通常也会起到一些交叉保护作用，这意味着如果你真的得了流感，症状就不会像以前那么严重了。这就避免了患者长时间卧床不起、住院治疗和对医疗资源形成挤兑。

【误区二】

由于新冠肺炎的流行造成人们保持社交距离和戴口罩，因此，流感不会成为严重的问题。

真相：如果每个人都保持社交距离、戴口罩和勤洗手，那么得流感或新冠肺炎的风险就很低。然而，由于全球目前正在被第二波新冠肺炎疫情所困扰，因此这些预防工作做得并不完美。

流感病毒和冠状病毒主要通过咳嗽、打喷嚏或说话时散发的呼吸道飞沫传播。因此，如果预防工作遇到了死角，仍然有这两种病毒性疾病流行的风险。

【误区三】

注射流感疫苗会让人得流感。

真相：流感疫苗是由灭活的病毒制成的，因此它不会让人得流感。有可能但不常见的副作用是注射疫苗后的几天内身体疼痛或感觉不舒服，但这只是免疫系统的正常反应，比实际得流感的不适症状要轻得多。

然而，注射流感疫苗后的免疫功能并不是立即建立起来的。接种疫苗后大约需要两周的时间才能在体内产生抗体，并使接种者得到保护。在注射疫苗后，免疫功能建立起来之前，接种者仍然有可能得流感。

【误区四】

流感疫苗增加患新冠肺炎的风险。

没有证据表明接种流感疫苗会使人更有可能因感染冠状病毒而患病。加拿大不列颠哥伦比亚大学的科研人员今年5月发表在

《临床感染病杂志》上的研究未能发现流感疫苗与其他呼吸道病毒（包括季节性冠状病毒

状病毒）感染风险增加之间的任何联系。

【误区五】

一旦流感季节开始，再注射流感疫苗就太晚了。

真相：美国疾控中心建议民众在10月底之前接种流感疫苗，以便于病毒开始在社区传播时有免疫力。如果你无法在最后期限前注射，也不要过分担心，或者放弃这种做法。流感的不可预测因素很多。只要流感病毒在传播，就值得注射流感疫苗。

【误区六】

感染流感，让免疫系统发挥作用是更健康的做法。

真相：不幸的是，得了流感后的感觉很不舒服。人们通过自然方式得了流感会有相当严重和消极的后果。除了导致7到10天的彻底痛苦，流感还会导致严重的并发症，如肺炎、心脏和大脑的炎症，甚至死亡。

与常人的想法相反，疫苗既不会削弱免疫系统的功能，也不会阻止它按照应该的方式工作。疫苗实际上会刺激免疫系统，让它朝着你想要的方向工作，而不会得上真正的疾病。接种疫苗比生病安全得多。

【误区七】

年轻、健康的人不需要担心流感。

真相：虽然流感对幼儿、老年人和有基础疾病人群的威胁最大，但它会在任何人身上引起严重的症状。即使是平时身体很健康的年轻人，也有可能因流感而住院或出现严重并发症。

同时也要记住，你不仅仅是在为自己注射流感疫苗，也是为你周围每个人的健康而注射疫苗。接种疫苗的人越多，流感传播的可能性就越小。如果你自己不感染病毒，也就无法传播病毒。来源：北京青年报

打疫苗前先做功课

记者从北京市疾控中心获悉，在接种流感疫苗前，有五个常识需要大家搞清楚。

什么人尤其需要接种流感疫苗？

流感发病风险较高的人群，和高发人群接触密切的人群。包括医疗卫生保健人员；60岁以上人群；敬老院、疗养院和其他慢性疾病护理机构的工作人员；6—59月龄婴幼儿；患有慢性肺病（包括哮喘）、心血管疾病、肾病、肝病、血液病或代谢性疾病（包括糖尿病）的成人和儿童；长期患有神经系统疾病的成人和儿童（如认知障碍、脊髓损伤，或其他神经肌肉疾病等）；长期接受阿司匹林治疗的儿童和青少年（6月—18岁）；长期居住在敬老院、疗养院和其他慢性疾病护理机构的人员；准备在流感季节怀孕的妇女；以及小于59月龄婴幼儿、大于60岁老人、其他流感高危人员的家庭成员，以及照看、护理他们的人员，特别是照看6月龄以下婴儿的人员。

哪些人不适合接种流感疫苗？

不适宜接种人群包括，对疫苗中所含成分过敏者，包括辅料、甲醛、Triton X-100等；其他严重过敏体质者；有格林巴利综合征病史者；未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病患者；各类疾病的重症患者慎用；急性发热、急性感染，慢性疾病急性发作的病人，待病愈后接种。

除上述现象外，凡健康状况不适者、禁忌症不易掌握者慎用。

值得一提的是，根据我国2015版和最新2020版《药典》规定，对“鸡蛋过敏”不再是流感疫苗的接种禁忌。

接种流感疫苗前要做哪些准备？

接种前应该做好下面的准备工作：了解流感疫苗的禁忌症；了解自己的身体状况，如果自己不清楚是否属于禁用、慎用流感疫苗的人群，就要到接种门诊向医生进行咨询，让门诊医生帮您判断是否可以接种；好好休息，让身体保持在一个较好的生理状态；在卫健委、疾控中心等官方站了解接种门诊的分布地点，就近接种。

接种疫苗时应当注意什么？

接种疫苗当天，记得不要空腹接种。别忘了向医生索要疫苗接种知情同意书，并如实填写知情同意书。接种完毕后，还需在接种点留观30分钟。回家后，尽量保持接种部位的清洁干燥。且接种之后一天之内注意观察体征，如果出现持续发烧等现象，可以就近到医院就医，并向接种单位医生咨询并报告。

来源：北京青年报