

# 接种流感疫苗正当时

□记者 瞿乃婴

国庆节过后,申城忽高忽低的气温让季节性流感大军虎视眈眈、伺机而动。近年来,流感大军的袭扰给不少市民留下了阴影,大家对流感疫苗的关注度也持续上升。上海市疾病预防控制中心于近日传出消息,本市今年的流感疫苗已陆续开始接种。

流感通常是由甲型或乙型流感病毒引起,包括突然发烧、咳嗽(干咳)、头痛、肌肉和关节疼痛、喉咙痛、流鼻涕等症状。少数患者因流感而患上严重疾病,甚至死亡。世界卫生组织推荐,个人预防流感最好的办法是每年接种流感疫苗。

上海嘉会国际医院全科医生王丽娜介绍,由于流感病毒的变异性强,保护性抗体仅持续6~8个月,因而流感疫苗须每年接种。一般来说,流感疫苗在接种2周后开始对人体发挥有效的保护作用。结合我国的季节和气候条件,11月前是流感疫苗的最佳接种时间。不过,即使错过了该时间段,之后接种也同样有效。

## 选择疫苗有讲究

上海市疾病预防控制中心免疫规划所任佳介绍,本市今年供应三价和四价流感疫苗,四价流感疫苗较三价流感疫苗的保护范围更广。流感疫苗为自费疫苗,今年供应本市的流感疫苗由4家厂家生产,在安全性上没有显著差异。

**三价流感疫苗** 分为儿童和成人剂型,适合6月龄及以上人群接种,可预防甲型H1N1、H3N2和乙型Victoria系流感病毒。儿童剂型(0.25毫升)适合6~35月龄人群接种,首次须接种2剂。根据不同厂家的疫苗说明书要求,2剂间隔时间为2~4周或至少4周,具体可咨询接种门诊的医生;成人剂型(0.5毫升)适合3岁及以上人群接种,接种1剂即可。儿童剂型疫苗每针29.5~34.5元,成人剂型疫苗每针45.9~50.5元。

**四价流感疫苗** 适合3岁及以上人群接种,可预防甲型H1N1、H3N2和乙型Victoria系、Yamagata系流感病毒,接种1剂即可,每针133.5元。

## 疫苗到货情况不一

任佳介绍,截至9月底,全国流感疫苗的总批签发量较去年同期明显上升,各区的流感疫苗已陆续开始配送(详见下表),后续还将会有流感疫苗陆续通过批签发后上市。目前,上海市各社区卫生服务中心、部分二三级公立医院及非公立医院提供流感疫苗接种服务,具体可在“上海疾控”微信公众号“服务信息”栏目中查询。

那么,本市接种门诊的流感疫苗供货及接种情况如何呢?

位于市中心的上海市静安区南京西路街道社区卫生服务中心于10月9日开始面向全市提供三价和四价流感疫苗的接种服务,市民的接种意愿强烈。

位于郊区的上海市松江区方松街道社区卫生服务中心已于9月中旬开始打成人剂型的流感疫苗,至今已接种460余针次。另外,三价儿童剂型的疫苗预计于

本月中下旬到货。该中心地处松江大学城附近,每年申请及供应的流感疫苗数量较多,辖区内的居民及大学城中的在校学生均可在该中心接种流感疫苗。

上海嘉会国际医院的流感疫苗接种工作已于9下旬开启,目前已接种1200余针次。由于3价流感疫苗的到货量较少,目前医院仅开放4价疫苗的预约接种服务,供货量充足。

任佳提醒,就往年情况来看,儿童剂型的流感疫苗往往供不应求,有需要的市民可尽早至接种门诊预约并接种。

## 易感人群优先接种

人类对流感普遍易感。不过,因流感导致的住院和死亡病例主要是5岁以下儿童、65岁以上的老年人群,以及有慢性基础性疾病的患者。因此,《中国流感疫苗预防接种技术指南(2018~2019)》推荐以下几类人群为流感疫苗的优先接种对象。

- 6月龄~5岁儿童;
- 60岁及以上人群;
- 慢性病患者;
- 医务人员;
- 6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;
- 准备在流感季节怀孕的女性。

那么,是否接种了流感疫苗,就不会得流感了呢?答案显然是否定的。任佳解释,目前,任何一种疫苗的保护效力都无法达到100%。每年的流感疫苗是由世界卫生组织根据全球流感的监测结果,在每年2月对北半球下一个流感季节的流行毒株进行预测性推荐,疫苗生产厂家根据推荐的流行毒株生产流感疫苗,可能会出现疫苗株与当年流行株不匹配的情况。而且,每名流感患者感染流感病毒的型和亚型不尽相同,流感疫苗无法将所有的病毒亚型都覆盖到。不过,接种过流感疫苗的人群即使得了流感,发生相关并发症的风险也会相对较低。

## 接种后须悉心护理

王丽娜提醒,在接种流感疫苗后,应在接种门诊观察30分钟,未出现明显不适方可离开。接种部位在24小时内要保持干燥、清洁,尽量不要沐浴。接种疫苗后,接种部位发红,并伴有酸、痛,或出现低烧等情况均属正常,一般无需处理,24小时后会自然消失。不过,一旦出现持续发烧等现象,应到就近医院接受治疗,并告知接种单位。

| 区  | 成人剂型 (3岁及以上) | 儿童剂型 (6~35月龄) |
|----|--------------|---------------|
| 黄浦 | 9月下旬         | 10月下旬         |
| 徐汇 | 9月下旬         | 10月下旬         |
| 长宁 | 10月中旬        | 10月中旬         |
| 静安 | 10月上旬        | 10月上旬         |
| 普陀 | 9月下旬         | 9月下旬          |
| 虹口 | 10月上旬        | 10月中下旬        |
| 杨浦 | 9月下旬         | 9月下旬          |
| 闵行 | 9月下旬         | 10月上旬         |
| 宝山 | 9月下旬         | 10月中旬         |
| 嘉定 | 10月中旬        | 10月中旬         |
| 浦东 | 9月下旬         | 10月中旬         |
| 金山 | 9月上旬         | 9月下旬          |
| 松江 | 9月下旬         | 10月中旬         |
| 青浦 | 9月中旬         | 9月下旬或10月上旬    |
| 奉贤 | 10月下旬        | 9月下旬          |
| 崇明 | 9月下旬         | 10月下旬         |

有些家长见孩子咳嗽,以为是感冒了,便会让孩子服用抗生素,但咳嗽并没有好转。这是为什么呢?其实,临床上有一类咳嗽是抗生素也无法治愈的,而是要通过抗过敏和解除支气管痉挛才能缓解,这类咳嗽就是咳嗽变异性哮喘。

咳嗽变异性哮喘是指以慢性咳嗽为主要或唯一临床表现的一种特殊类型哮喘。具体症状包括:

- 超过2个月无原因慢性咳嗽,呈刺激性干咳(夜间剧烈),或有少量白色泡沫样痰。干咳时,没有明显的喘息、气促,但有气道高反应性。
- 感冒、冷空气、灰尘、油烟、深呼吸、剧烈运动、接触花粉或某种食物等容易诱发或加重咳嗽。
- 胸部X线摄片及血液检查,均无明显异常。

## 中西医结合疗效好

引起咳嗽变异性哮喘的原因主要有3个:其一是遗传因素,家长有过敏性疾病,孩子极有可能是过敏性体质;其二为神经内分泌失调,由此引起免疫能力失调而诱发咳嗽变异性哮喘;其三是环境因素,环境污染、接触花粉、海鲜、动物毛发等过敏原。

# 咳嗽老不好?警惕变异性哮喘

出现慢性咳嗽要全面分析病因、正确诊断,并采取针对性的治疗方案,才能取得良好的临床效果,避免误诊误治。一般来说,中西医结合治疗对该病有更好的效果。急性期发作时,通常采取西医治疗,主要以抗炎、解除气道痉挛、抗过敏等为主。建议患者到医院接受过敏原检测,并根据结果在医生的指导下合理用药。在接受急性期治疗后,即使不咳嗽也不代表已经痊愈,后期配合中药治疗效果会更好。

## 预防感冒少发病

- 预防感冒是避免咳嗽变异性哮喘最重要的一环。
- 远离过敏原同样重要。在日常生活中,要及时晒被子,以减少尘螨。同时,要远离花粉,减少摄入海鲜尤其是食人性过敏原阳性率较高的鳕鱼、螃蟹和牛奶。
- 加强体育锻炼来增强体质,有利于免疫系统平衡协调。
- 避免吸入二手烟。
- 注重中成药及饮食调养,宜清淡、少刺激。

上海市浦东新区疾病预防控制中心健康教育(中医预防)科 秦韶霞

本栏目由上海市预防医学会提供支持

# 肠息肉的自白

我是一个长在肠道中的小息肉,我有许多兄弟姐妹,包括炎性息肉、增生性息肉、腺瘤性息肉等。大家是不是很好奇,我究竟是怎么长出来的呢?

**感染** 我的小兄弟炎性息肉与肠道中的慢性炎症有关。那些接受过胆囊切除术者,胆汁酸会反复刺激肠壁,引起慢性炎症,是最适合我生长的环境。

**年龄** 年长者的肠道很适合我生长。

**生活习惯** 若你喜欢大吃大喝、烟酒相伴、运动得少,这些坏习惯与腺瘤性息肉的生长密切相关。而且,肥胖和脂肪肝与我们的生长也呈正相关。

**遗传** 我的表兄弟——家族性非息肉病性大肠癌就与遗传有关。

## 我的存在感很低

我通常不会引起不适,通过体检或在检查其他疾病时才会发现。待我长大后,才会引起便血、腹痛、便秘或腹泻。

许多人会担心我们会不会变成癌。其实,增生性息肉和炎性息肉很少会癌变,但腺瘤则是公认的癌前病变,其中的大哥大——绒毛状腺瘤的癌变率最高。与癌变有关的因素还包括患者的年龄,以及息肉生长的部位和大小。年龄越大的患者,癌变率越高;左半结肠息肉癌变率更高;小于1厘米的息肉,癌变率低(1%~3%),1~2厘米的息肉癌变率为20%,大于2厘米的息肉癌

变率则为50%。

## 我的天敌是大肠癌筛查

本来我可以在肠道中自得其乐,但如今医生要求50岁以上人群做大肠癌筛查(肠镜),它便成了我的天敌。

从前,有很多人对难受的肠镜非常排斥,但自从有了无痛肠镜后,许多人开始接受大肠癌筛查,让我无处藏身。医生运用EMR或ESD技术,在抓到我后就能直接在肠镜下将我切除。

不过,我们可是会“春风吹又生”。只有定期做肠镜复查,才有可能及时发现我们的存在。炎性息肉和增生性息肉连续3年没有复发,就可以改为每5~10年检查1次;绒毛状腺瘤、锯齿状腺瘤和高级别瘤变息肉,则应密切随访。

## 良好生活方式才能狙击我

想要阻止我们的出生和成长,那就要形成良好的生活方式。

- 低脂饮食;
- 多吃水果、蔬菜和高纤维食物;
- 减少红肉和加工肉类的摄入;
- 坚持锻炼,保持正常体重;
- 戒烟、避免过度饮酒;
- 定期做肠镜检查。

同济大学附属杨浦医院消化科 王 斌副主任医师