



“迎战”流感高发季

如何预防?打疫苗还来得及吗?专家进行解答

今冬流感,来势汹汹。据中国疾控中心消息,当前,全国流感进入快速上升阶段,多数省份流感活动已达到中流行水平。

然而,面对流感疫苗这一“防护利器”,不少人仍心存困惑:“流感都暴发了,现在打疫苗还来得及吗?”“打完还可能中招,疫苗到底有没有用?”“去年刚接种过,今年还用再打吗?”

11月26日,专家就相关内容作出权威、详细的解答。

据央视 最新一期《中国流感监测周报》显示,南北方省份哨点医院报告的流感样病例在门诊病例中占比都达到了近四年同期(11月10日—16日期间)最高水平,且北方(7.0%)高于南方(6.7%)。这一周,全国共报告955起流感样病例暴发疫情,其中741起由甲型H3N2病原体所引发。

为破解“疫苗犹豫”难题、厘清接种边界,11月26日,首都医科大学附属北京世纪坛医院感染科主任张捷接受专访,进行权威拆解,用专业解读扫清认知迷雾,助力公众从容应对流感威胁。

来不及、没有用、不用打? 破解疫苗三大疑虑

已进入高发季,现在接种疫苗来不及?

接种疫苗,是对抗流感病毒的第一道屏障。

近期流感活动持续上升,不少人认为最佳疫苗接种期已过,此时打疫苗为时已晚,实则不然。

我国流感季通常集中于每年11月至次年3月。张捷指出:“流感疫苗接种后产生抗体需要2—4周的时间,整个流感季接种疫苗都能产生抗体,任何时候接种都不晚。”

接种后仍可能中招,流感疫苗没有用?

流感绝非普通感冒,其致死风险并不是危言耸听。

据世界卫生组织估计,流感病毒的季节性流行可导致全球平均每年约300万—500万重症病例,29万—65万呼吸道疾病相关死亡。

而流感疫苗是目前医学上预防流感最经济、最有效的“武器”,它的核心作用不在于完全避免感染,而在于显著降低重症率和死亡率。

张捷介绍,当前流感疫情以甲流(H3N2)为主,其临床症状较重,全身症状显著,并发症发生率较高,尤其

是重症风险突出。

“接种疫苗之后,甲流(H3N2)造成重症、死亡的风险会明显降低,对普通人群来说风险可降低超40%,老年人和孩子的风险降低比例更高。即便是年轻人或身体健康人群,也属于易感人群,接种疫苗后感染发病率同样会明显降低。”

去年打过流感疫苗,今年不用再打?

流感疫苗接种并非一劳永逸。

张捷解释,每个流感季来临之前,都需要接种流感疫苗。有两方面原因:流感病毒容易变异。世界卫生组织每年依据全球监测数据预测新一年度流行的毒株,并据此调整流感疫苗成分。因此,建议每年接种最新疫苗,以获得最优保护效果。

11月3日,中国疾病预防控制中心发布《中国流感疫苗预防接种技术指南(2025—2026)》。指南明确,与上一年度相比,本年度对甲型H3N2流感病毒亚型疫苗组分进行了更换。这意味着,保护将更精准。

流感疫苗的免疫保护具有时效性。接种疫苗后产生的抗体通常维持6—9个月,超过1年保护效力基本消失。

人人可打、随时可打? 明确疫苗“两不打”原则

需要特别提醒的是,流感疫苗并非“人人可打、随时可打”,还需明确“两不打”的核心原则。

哪类人群不能接种流感疫苗?张捷介绍,以下两类人群属于绝对禁忌:对流感疫苗成分过敏者。过去接种流感疫苗出现严重过敏反应人群。

此外,张捷表示,流感疫苗分为两大类:一是灭活疫苗,可将病毒完全杀灭;二是减毒活疫苗,仅降低病毒毒性,保留其活性。

免疫力低下人群,如2—4岁哮喘儿童、基础病患者、孕妇、免疫抑制

剂使用者等,不建议接种减毒活疫苗,但可正常接种灭活疫苗。

什么时期不能接种流感疫苗?

接种流感疫苗能够有效降低感染流感病毒的风险,但如果已出现流感样症状,或未接种疫苗被感染后痊愈,是否还应该接种流感疫苗?

首先,不建议在感染急性发病期接种流感疫苗,需等症状消失,身体基本恢复后再去接种。

其次,部分基础性疾病患者感染后可能身体比较虚弱,需先咨询医生,综合评估自身身体状况后选择合适的接种时间。

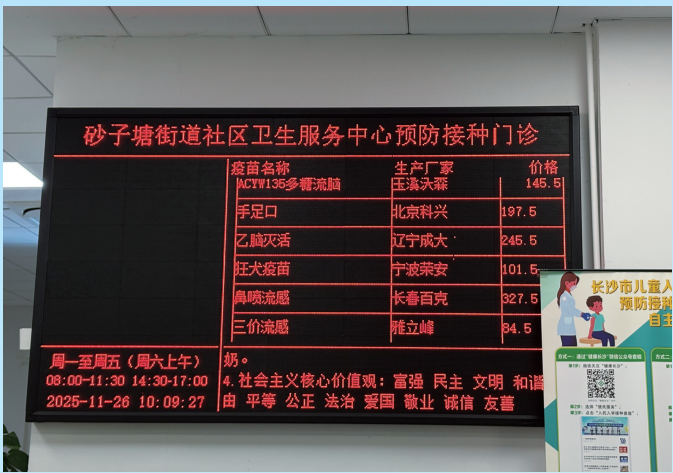
实操指南:手把手教你预约流感疫苗

道理都懂了,具体该怎么操作呢?别慌,攻略已备好。

据了解,流感疫苗接种通常在疾控中心或社区卫生院进行,部分医院也设有接种点,家长可带孩子及时接种,以建立免疫屏障,降低感染风险。随着流感高峰持续,专家呼吁家长科学应对,既不必过度焦虑,也需保持警惕,做到早预防、早识别、早治疗。

接种流感疫苗不是“选择题”,而是守护健康的“必答题”。面对流感威胁,与其被动“硬扛”,不如主动接种疫苗,为自身与家人的健康加上一道“安全锁”。

专家提醒,一旦确诊感染流感病毒,务必抓紧48小时抗病毒治疗“黄金窗口”,科学合理用药,快速有效缩短病程,严防重症发生。



11月26日,长沙市雨花区沙子塘街道社区卫生服务中心显示屏。图/记者任弯弯

部分长沙市民可免费接种流感疫苗

疫苗三价四价怎么选?专家建议:早接种早预防

本报记者任弯弯 长沙报道

当前已进入流感高发季节,流感疫苗再度成为公众关注的焦点。11月26日,记者在走访中发现,长沙不少社区卫生服

中心都有等待接种流感疫苗的市民,多为学龄前儿童和老人;有的青少年儿童已经在学校统一组织下完成接种。在部分片区,还有针对特殊人群的流感疫苗免费注射活动。

免费接种对象覆盖多类人群

11月26日上午9时30分许,记者在位于长沙市雨花区的沙子塘街道社区卫生服务中心看到,一些家长怀抱幼儿等候接种流感疫苗。电子屏上滚动播放不同生产厂家的疫苗价格信息:长春百克生产的鼻喷流感疫苗为327.5元/次,雅立峰生产的三价流感疫苗为84.5元/支,北京科兴生产的四价流感裂解疫苗为117.5元/支,江苏申慧通生产的四价流感亚单位疫苗则是348.5元/支。

据悉,今年11月17日至12月31日,雨花区属建档的在校贫困学生、学龄前儿童;雨花区计划生育特殊家庭成员可参与免费接种流感疫苗活动。沙子塘街道社区卫生服务中心的接种室里,也设置有专门的流感惠民接种台。

另外,开福区已经连续八年

开展免费接种流感疫苗工作,今年开福区免费接种对象覆盖四类人群:区属初、高中和小学的在籍学生,或具有开福区户籍的初、高中和小学学生;开福区65岁及以上(1960年12月31日前出生)户籍或非户籍常住老年人(指在开福区居住≥6个月);开福区55岁及以上(1970年12月31日前出生)退役军人;以及开福区计划生育特殊家庭成员。

雨花区一名中学生的家长王女士(化姓)告诉记者,11月25日,自己的孩子在学校里接种了流感疫苗。“当时给了四种选择,我们最后选了价格117.5元一针的四价流感病毒裂解疫苗,跟以前打的一样。”另一名中学生家长曹女士也向记者表示,近期收到了学校发布的流感接种通知,“让学生们自行去社区卫生服务中心接种。”

专家提醒:把握接种时间,抗体产生需2—4周

在官方疫苗预约小程序“约苗”上可以发现,目前长沙各社区卫生服务中心基本都有四价流感病毒亚单位疫苗、三价流感病毒裂解疫苗和鼻喷流感减毒疫苗接种,疫苗储备充足。四价流感疫苗价格为348.5元/针,三价价格位于70至120元/支之间,鼻喷流感疫苗为327.5元/次。“约苗”上还特别注明,四价、三价流感疫苗适用于6月龄及以上人群,鼻喷流感减毒活疫苗则适用于3至17岁人群。

面对市面上如此多种类的流感疫苗,如何选择?此前湖南省疾控中心有专家介绍:“市民可自愿接种任何一种流感疫苗,应以当地接种点疫苗储备情况

为准。居民朋友不要被流感疫苗纷繁复杂的类型迷惑,无需过多纠结。”三价、四价疫苗均对今年流行的H3N2型毒株有较好的预防效果,并且均能防范甲型H1N1、乙型Victoria毒株。在三价疫苗的基础上,四价疫苗能够再多预防一种乙型Yamagata系的流感病毒株。

易感染人群可以在“流感季”前完成流感疫苗接种。由于接种流感疫苗2—4周后方可产生具有保护水平的抗体,因此需要早接种、早预防。同时,也需关注疫苗接种禁忌证,已知对该疫苗任何成分过敏者、急性疾病、严重慢性疾病、感冒和发热者无法接种。

6-9个月

流感疫苗的免疫保护具有时效性。接种疫苗后产生的抗体通常维持6—9个月,超过1年保护效力基本消失。

