



# “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急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,仅降低病毒性,保留其活性。

免疫力低下人群,如2—4岁哮喘儿童、基础疾病患者、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。

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。

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。