

流感疫苗的“年度之约” ——为何每年都要重新接种

◎广州市越秀区白云街社区卫生服务中心 张人月

每到冬春换季时，流感就像一位“不请自来的老冤家”，准时敲响健康的警钟。然而，面对年年都要打的流感疫苗，不少人心里总犯嘀咕：去年打过了，今年还有必要再打吗？得过一次流感，是不是就“自带免疫力”了？其实，流感疫苗与我们之间的“年度之约”，有着不容忽视的科学道理。今天，我们就来聊聊这个每年都要赴的“健康之约”——为什么流感疫苗要年年打？

1. 什么是流感？

流感是流行性感动的简称，其是一种由流感病毒引起的丙类传染病。流感病毒主要有甲型和乙型两种，其中在我国甲型流感最常见。

感染流感后，你可能会被高烧折磨，体温飙升至39℃以上，全身肌肉仿佛被重锤狠狠击打般酸痛不已，头痛也如炸裂一般，让人难以忍受。更可怕的是，流感还可能引发肺炎、心肌炎等致命并发症，严重威胁生命健康。

2. 接种流感疫苗有什么用？

接种流感疫苗后，人体免疫系统会针对流感病毒产生特异性的免疫应答，构筑起强大的免疫屏障，从而大大降低感染流感的风险。更为关键的是，即便接种者依然不幸感染了流感，流感疫苗也能发挥重要作用，它通过提前激活人体的免疫机能，让身体在面对流感病毒时

能够迅速作出反应，减轻病毒对身体造成的损害，避免病情恶化至重症阶段。

3. 哪些人应优先接种？

6月龄以上且无接种禁忌的人群，均建议每年接种流感疫苗。其中，60岁及以上老年人、患有一种或多种慢性疾病者、养老及长期护理机构等聚集场所的免疫力低下人群及工作人员、托幼机构和中小学等重点场所人员，以及6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员，更应积极接种。

4. 什么时间接种最好？

每年冬春季是流感流行高峰，一般从11月持续到次年1月。接种疫苗后，身体需要2~4周才能产生具有保护作用的抗体，因此建议在10月底前完成接种，使抗体的有效持续时间正好覆盖整个流行季。

万一错过了10月，也不必焦虑，尽早接种仍有意义——越早接种，就能越早获得保护。

5. 为什么年年都要打流感疫苗？

很多人都有这样的疑问：我已经接种过流感疫苗了，今年还需要再打吗？我已经得过流感了，还有必要接种吗？答案是：要！非常有必要！

流感病毒每年都会发生变异。我国相关部门会依据最新的监测数据，对当年疫苗的成分进行调整，重新研制流感疫苗，使其尽可能“精准匹配”当年流行的毒株。另一方面，接种流感疫苗后，体内产生的抗体水平通常在6~8个月后逐渐下降，保护效果随之减弱。因此，为了持续维持防护效果，我们需要每年接种流感疫苗。

6. 打了疫苗就一定不会得流感吗？

接种流感疫苗能够大幅降低感染风险，但正如绝大多数疫苗一样，流感疫苗的保护效力不可能达到100%。不过，即便接种后不幸感染，症状通常会相对较轻，更重要的是，能显著降低发展为肺炎、心肌炎等重症乃至死亡的风险，对接种者的健康仍具有全方位的保护意义。

需要提醒的是，普通感冒、支原体感染等疾病也会出现类似流感的症状，但流感疫苗并不能预防这些疾病。因此，接种疫苗后仍需做好日常防护，勤洗手、常通风、少去人群密集场所。尤其是免疫力较低的老年人和儿童，日常更应注意均衡营养、合理作息，为身体筑牢健康防线。☺