

是否應該接種流感疫苗的迷思

流感正在全美各地肆虐，使人們苦不堪言，這很大程度上要歸咎於一種名為亞分支 K 的新病毒株。

這就是為什麼傳染病專家建議人們如果還沒接種本季流感疫苗，就應該趕快去接種。

但你可能想知道接種流感疫苗是否還有幫助，甚至接種疫苗的風險是否比生病更大。接種疫苗確實有幫助，而且流感的風險遠高於接種疫苗——但關於疫苗的錯誤訊息幾乎和它們所預防的病原體一樣猖獗，因此很難分辨真假。

以下是一些關於流感疫苗最常見的誤解以及科學研究的結果。

迷思：流感疫苗無效。

事實上，接種流感疫苗的人不太可能患重病、住院或死亡。

美國疾病管制與預防中心代理主任吉姆·奧尼爾週二在社群媒體上發文稱，美國衛生與公眾服務部的一項審查「沒有發現任何隨機對照試驗表明，兒童流感疫苗可以減少社區傳播、住院或兒童死亡率」。

安大略省麥基馬斯特大學的流感研究員馬克·勒布博士說，他的說法是對的——但那是因為隨機對照試驗並不是衡量流感嚴重後果的正確工具。

「對於隨機對照試驗而言，大多數試驗的統計效力不足，甚至無法檢測到住院或死亡等結果，」勒布說，這意味著這些試驗的人數不夠，無法準確檢測出這些結果的差異，而這些結果比感冒更為少見。

勒布(Loeb)於10月在《臨床微生物學與感染》雜誌上發表了一項審查分析，即對多項研究的研究，其中包括165項採用「檢測陰性設計」的觀察性研究。這些研究觀察了所有在急診室或診所接受相同症狀治療的人，然後比較流感檢測呈陽性的人與流感檢測呈陰性的人的疫苗接種情況。

如果疫苗有效，那麼接種疫苗後流感檢測呈陽性的人數將少於出現相同症狀但檢測呈陰性的人數。

檢測結果為陰性的研究之所以有效，是因為它們消除了觀察性研究中一個重要的偏差：去看醫生的普通人比不去看醫生的人更關心自己的健康，更有可能接種疫苗。

這些研究共納入超過60萬名參與者。研究發現，無論疫苗與流行的流感病毒株匹配程度如何，疫苗都能在任何年齡提供對嚴重流感併發症的保護。

分析發現，流感疫苗平均可將兒童住院或入住加護病房的風險降低約一半，並將肺炎風險降低70%。對於65歲以下的成年人，接種疫苗可將住院或患肺炎的幾率降低40%。65歲以上的成年人，住院風險降低約30%，罹患肺炎的風險降低45%，需要重症監護的幾率降低53%。

「鑑於目前流行的病毒的嚴重性增加，我認為今年人們接種流感疫苗尤其重要，而我們的論文也為此提供了很好的證明，」勒布說。

迷思：接種流感疫苗沒有意義，因為它與新的病毒株 K 亞分支不符。

事實上，目前的疫苗仍能提供重要的保護。

確實，目前有一種新的流感病毒正在流行，今年的疫苗並未包含這種病毒。但這似乎並沒有像科學家最初擔心的那樣，對疫苗的有效性產生太大影響。

K 亞分支是一種甲型流感病毒株，具體來說是 H3N2 病毒。H3N2 病毒株變異迅速，常令科學家難以抉擇，難以選擇每年疫苗中所含的病毒株。

今年就發生了這種情況。在今年疫苗的三種病毒株選定後，H3N2 開始在南半球傳播，導致澳洲的流感季創下歷史新高。

一個重要的問題是，本季流感疫苗對這種新株的保護效果如何。以往 H3N2 病毒是主要致病病毒的年份，流感情緒往往更為嚴重，因此，疫苗有效性的問題顯得格外迫切。

關於這一點，目前尚無定論。世界衛生組織科學家於9月報告稱，接種了本季疫苗的雪貂血液並不能有效中和 K 亞分支病毒。

然而，英國衛生安全局在11月分析了近8,000例急診就診和住院病例，結果表明，儘管存在 K 亞型不匹配的情況，今年的流感疫苗仍然出乎意料地有效。疫苗將兒童需要去急診室就診或住院的風險降低了約75%，並將成人的相同風險降低了30%至40%。

現在，賓州大學佩爾曼醫學院的科學家也加入了這項研究。在一項尚未經同行評審的預印本研究中，研究團隊採集了76名成年人在接種今年流感疫苗約一個月後的血液樣本。他們檢測了血清（血液中的透明部分）與幾種流感病毒株的相互作用，以觀察其中的抗體是否能夠有效識別並結合這些病毒。

「我們驚訝地發現，今年接種疫苗的許多個體體內產生了大量的抗體，這些抗體能夠有效結合併中和 K 亞型病毒，」該研究的作者斯科特·亨斯利博士說。他的實驗室隸屬於美國國立衛生研究院資助的流感研究與應對卓越中心，該中心是一個由流感研究人員組成的網絡，致力於快速解答有關流感的緊迫問題。亨斯利表示，他的團隊在感恩節假期期間加班加點完成了這些實驗。

在接種疫苗前，76位研究參與者中只有8人（佔11%）體內存在針對 K 亞型病毒的中和抗體。接種疫苗後，76人中有30人（佔39%）體內存在中和抗體。

亨斯利說：“訊息非常明確。即使在像今年這樣出現抗原不匹配的年份，疫苗仍然可以提供保護。”

亨斯利說，一個人是否能產生針對 K 亞型病毒的抗體，可能取決於他過去接觸過哪些病毒。所以，目前無法預知你是否屬於這群人。

「這並不完美，但如果能將你今年患流感的幾率降低四倍，老兄，這就是我想要的疫苗，」亨斯利說。

迷思：流感疫苗會讓你生病。

事實上，人們在接種疫苗後不久可能會感到不適，但症狀並不嚴重，也不是流感。

根據一些研究，大約三分之一的人在接種流感疫苗後會感到不適，持續一兩天。最常見的症狀包括頭痛、肌肉痠痛、疲勞和發燒，這些症狀與流感本身非常相似。但實際上，流感和感冒並不相同。

「這在生物學上是不可能的，」范德比爾特大學傳染病專家威廉·沙夫納博士說。因為流感疫苗只含有流感病毒的片段，所以不可能引起感染。

「是的，接種流感疫苗後，手臂可能會有點酸痛腫脹，有些人還會出現輕微發燒和頭痛，但這並不是流感。這只是接種疫苗後，免疫系統對疫苗的正常反應。」

疫苗可能採用略有不同的技術，但它們的基本原理都相同：它們向免疫系統展示病毒或細菌的片段，使其能夠更快地識別並應對真正的病原體。想像一下，當你哄可愛的學齡前兒童睡覺時，他突然對著你打噴嚏；或者在地鐵上，陌生人朝你咳嗽，噴出一團細菌。疫苗的作用就是讓你的免疫系統做好準備，在你接觸病原體後迅速做出反應。

在建立免疫力的過程中，疫苗可能會引發發炎。一項追蹤56名女性接種流感疫苗後幾天內症狀的小型研究發現，大多數女性都報告手臂酸痛。這種酸痛通常較輕微，會在一兩天內消退。

十名女性報告出現全身症狀，如疲勞、頭痛或喉嚨痛。六名女性表示症狀在一天後消失。兩名女性在接種疫苗後的第二天出現症狀，一名女性在第三天仍有症狀。大多數女性表示症狀較輕微。接種流感疫苗後出現症狀的女性，其血液中某些發炎標記蛋白的含量也升高，研究人員據此推斷發炎可能是導致她們出現這些症狀的原因。

好消息是，研究中的每個人都產生了針對流感的保護性抗體，無論他們是否出現症狀。



迷思：我打了疫苗，所以不會得流感。

事實上，接種疫苗後仍有可能感染流感，但疫苗可以預防重症或死亡。

研究表明，流感疫苗確實能預防部分人感染流感，但整體而言，疫苗在預防呼吸道感染方面效果並不理想，而且這也不是疫苗的主要作用。疫苗最主要的作用是預防流感感染最嚴重的後果：住院、肺炎、心臟病發作和死亡。

原因如下：疫苗會在全身產生免疫力，這種免疫力以 Y 形「清道夫」——中和抗體的形式存在。這些蛋白質有兩個伸出的臂，能夠辨識流感病毒上的特定部位並與之結合，阻止病毒感染細胞。這些抗體存在於血液、包圍細胞的清液液體——淋巴液以及身體組織中。

流感病毒通常透過覆蓋鼻腔和咽喉的濕潤組織——黏膜——進入人體。感染就從這裡開始。為了徹底阻止感染，疫苗需要產生更多另一種抗體，稱為 IgA 抗體，這種抗體存在於黏膜組織中，可以阻止病毒在那裡立足。

有些疫苗——通常是像 FluMist 這樣的鼻噴劑——專門設計用於產生黏膜免疫。FluMist 是一種接種疫苗的選擇，對於不喜歡針頭的人來說是個不錯的選擇，但總的來說，注射疫苗已被證明能提供更穩定的保護，尤其對成年人而言。

流感初期症狀通常較輕微。這些早期症狀可能令人不適，但遠不及數天或數週後感染擴散至肺部並發展成肺炎或引起廣泛發炎時所造成的嚴重後果，後者會增加心臟病發作和中風等心血管事件的風險。一項研究發現，確診流感後一週內，心臟病發作的風險會增加六倍。而接種疫苗則可將心臟併發症的風險降低34%至45%。

醫生還發現，一種罕見但嚴重的併發症——急性壞死性腦病——的病例增加，這種疾病會導致流感後腦損傷。這些併發症在未接種疫苗的人中更為常見。

10月發表在《新英格蘭醫學雜誌》上的一項更新的證據審查研究了針對 Covid-19、RSV 和流感的疫苗的有效性，結果發現，對於兒童來說，接種流感疫苗可將需要看醫生的風險降低約55%，並將住院風險降低67%。

「因此，接種疫苗基本上消除了大約三分之二的住院病例，而沒有接種疫苗，這些病例將會發生，」該研究的主要作者、史丹佛大學傳染病專家傑克·斯科特博士說。

對於64歲及以下的成年人，流感疫苗可分別降低因流感就醫或住院的風險49%和48%。

65歲及以上的老年人因流感就醫或住院的風險分別降低了41%和42%。

斯科特說：“我們不能指望手臂上打的一針就能形成一道神奇的屏障，阻止呼吸道病毒從鼻子進入我們的體內，但它們確實可以預防並發症。”

迷思：兒童不該再接再種流感疫苗了。

事實上，兒科醫生仍然強烈建議大多數兒童每年接種流感疫苗。

日前，美國衛生與公眾服務部（HHS）縮減了常規推薦給美國兒童的疫苗種類，並表示是否接種流感疫苗應在諮詢醫療保健提供者後再決定。輪狀病毒疫苗、新冠病毒疫苗、甲型和 B 型肝炎疫苗以及腦膜炎疫苗現在也被列入「諮詢醫生」的範疇。HHS 表示，如果家庭願意，這些疫苗仍將由保險涵蓋。

兒科醫生和傳染病專家回應稱，將疫苗歸入此類只會增加接種疫苗的障礙，並可能阻礙兒童獲得抵禦危險病菌所需的保護。他們表示，長期以來，他們在提供疫苗接種服務前都會與患者討論疫苗的益處和風險，因此這實際上並不會改變他們的日常診療做法。相反，他們認為，這項改變表明，在家庭為孩子接種疫苗之前，存在一些未討論的安全性問題。儘管目前沒有新的證據表明疫苗風險增加，因此有必要進行更深入的討論，但這項改變仍然令人對疫苗的安全性產生懷疑。

一些州和專業協會，例如美國兒科學會，表示他們遵循科學，並繼續建議6個月及以上的兒童每年接種流感疫苗。

根據美國疾病管制與預防中心（CDC）的數據顯示，在上一個流感季，共有280名兒童死於流感併發症，創下非大流行年份的死亡人數紀錄。在已知疫苗接種情況的死亡兒童中，近90%未完成疫苗接種。近一半的死亡兒童在患病前並無基礎疾病。

迷思：所有人都需要接種同一種流感疫苗。

事實上，你接種哪種流感疫苗取決於你的年齡和個人偏好。

自2022年起，美國疾病管制與預防中心（CDC）免疫實踐諮詢委員會建議65歲及以上人群接種效力更強的流感疫苗：這些疫苗要么含有更高劑量的活性成分，要么添加了佐劑以增強免疫反應。這些疫苗的品牌包括 Fluzel、Flublok 和 Fluzone 高劑量流感疫苗。

沙夫納說：“這三種疫苗對老年人效果更好。它們都能為65歲及以上的人群提供約25%的額外保護。”

「就像我們隨著年齡增長身體機能會逐漸下降一樣，例如我們22歲時可以非常非常快地跑完100碼短跑，但隨著年齡增長，我們大多數人就做不到這一點了，所以我們的免疫系統功能也會減弱，而這三種疫苗可以增強我們的免疫系統，」沙夫納說。

對於不願打針的人，特別是年幼的孩子和18至49歲的非孕婦成年人，名為 FluMist 的鼻噴劑也能提供良好的保護。

由於 FluMist 含有活性但減弱的病毒，因此不建議2歲以下兒童、50歲及以上成人、孕婦或因疾病或免疫抑制藥物而免疫力嚴重受損的人使用。（CNN）

以馬內利華人浸信會
Emmanuel Chinese Baptist Church

周日聚會時間

9:30 AM 英文主日崇拜
中文主日學

10:50 AM 中文主日崇拜
英文主日學
兒童主日學

周六 1:30-3:30 中文學校

10101 England Drive
Overland Park, KS 66212
www.ecbckc.org
ecbc@ecbckc.org
913-599-4137

HYPERTECH (創立於 1988)
IT Surveillance Solution Provider

海旺中文電腦

- ★ 專精維修電腦太慢或任何電腦問題
- ★ 記憶體，固態硬碟升級
- ★ 安裝微軟 Office 2021 PRO \$88 (終生使用執照)
- ★ iPhone 維修

二手電腦大批發
唯一講中文的電腦商店

周一至周五: 10:00 AM - 6:00 PM
周六、周日: Closed

913-341-7735

9816 W. 87th St.
Overland Park, KS 66212

餐館承讓
獨棟有窗口

有意者請洽林小姐
913-653-3783

茶葉包裝 (居家)
負責分裝、稱重、貼標、封袋、打包。公司提供物料，送貨上門，成品回收，無需外出。要求細心負責，女性優先，按件計酬，時間靈活，可長期合作。

913-297-2225

招聘房屋看護 (女士優先)
負責房屋整潔乾淨，澆水澆護屋裡屋外綠植。定期檢查房屋設施和傢俱，及時報告任何損壞或需要維修的地方，關好家裡的門窗水電，澆水澆護屋裡屋外綠植，薪資按周計算，半個月結算一次。

314-274-9953
(電話未及時接請短信留言)

招聘居家手工兼職
主要是製作串珠，手鏈，手串等。時間自由，送貨上門，薪資計件，多勞多得，適合居家寶媽。有意者諮詢電話或短信：

626-210-0127

堪城地區 分類廣告

913-850-0781 314-991-3747