

2011 年 10 月

流行性感冒（季節性流感）及流行性感冒疫苗

何謂流行性感冒？

流行性感冒（流感）是一種活躍於每年秋季的病毒（因而有季節性），能導致發燒、發冷、肌肉疼痛、頭痛、流鼻涕、咳嗽、虛弱和疲倦。這些症狀通常維持兩至七天。咳嗽及虛弱可能長達六星期。長者可能感染流感而不發燒；兒童可能出現胃部症狀，例如噁心、嘔吐和腹瀉。

誰人會感染流感？

每個人都有可能感染流感。大部分患者的病情並不嚴重；然而，部分人可能患上與流感相關的併發症，例如肺部感染（肺炎）、耳朵感染及脫水（失去體液）；罕見的情況下會導致死亡。最容易感染流感的人包括：兩歲以下幼童、65 歲或以上人士、長期護理院或慢性疾病護理設施的住客、慢性疾病（例如糖尿病、癌症、心、肺或腎病）患者、孕婦、原住民以及肥胖人士。

流感如何傳播？

如果流感患者對著你咳嗽或打噴嚏，你可能會受到感染。接觸患者的手或患者曾經接觸過的物體表面或物件，然後觸摸自己的眼、鼻或口，都可能感染流感。

我如何可以預防流感傳播？每年秋季打流感針。

同時，跟隨以下簡單的步驟保護自己：

- 經常洗手。
- 咳嗽和打噴嚏的時候，不用雙手而用其他物件掩蓋口鼻。
- 生病的時候留在家裏。
- 喝大量流質。
- 多做運動。
- 避免用不清潔的手接觸你的眼、鼻和口。
- 避免與流感患者有密切接觸。
- 充分休息。
- 營養飲食。

流行性感冒疫苗是什麼？有何作用？

每年的流行性感冒疫苗（流感針）保障我們抵抗該年最有可能導致流感的三種流行性感冒病毒。流感針不會使你感染流感，因為疫苗內不含活性流行性感冒病毒。人體接受流感針之後，需要兩個星期才會對流行性感冒產生抵抗力；這種抵抗力可以維持四個月或以上。流感針不保障我們抵抗傷風或其他有類似流感症狀的疾病。

我應該何時打流感針？

由於流感針需要兩個星期才提供全面保障，最好儘早接種疫苗。市民從 10 月開始便可以打流感針。

我去年已經打過流感針。今年是否需要再打？

需要。你應該在每年秋季打流感針。導致流感的病毒經常轉變。去年的疫苗所提供的保障可能已經減退。今年你需要打另一支流感針以獲得保障。

誰應該打流感針？

所有年齡在六個月或以上的人都應該打流感針，除非有醫學理由阻止你接種疫苗。如果你屬高風險人士，容易患上與流感相關的併發症（參閱「誰人會感染流感？」），或與高風險的人一同生活或工作（例如護理人員及重要的社區服務職員），打流感針尤其重要。

我需要多少劑量的疫苗？

成人應該每年注射一次。六個月至八歲、從未接種季節性流感疫苗的兒童在開始接種疫苗那年應注射兩劑，每劑相隔最少一個月；此後每年注射一次。

流感針有何副作用？

流感針十分安全。最常見的副作用是接種部位感到疼痛或紅腫、發燒、頭痛或疲倦，以及肌肉疼痛。副作用通常在接種疫苗一、兩天後出現。

嚴重的副作用和過敏反應十分罕見。過去，少數打流感針的人出現眼呼吸綜合症。症狀包括紅眼睛、咳嗽、胸部緊迫、呼吸困難、嘶啞、喉嚨痛及面部腫脹。症狀在注射流感針 24 小時內出現，並且在 48 小時內消失。

在極少數情況下（約 100 萬劑疫苗中有一例），流感針與格-巴二氏綜合症有關聯。這是一種導致肌肉麻痹的暫時性神經疾病。如果你認為自己或你照顧的人對流感針出現反應，應向醫護人員求助。

誰不應該打流感針？

- 對雞蛋或疫苗的任何成分（例如新黴素、硫柳汞）出現嚴重過敏反應的人，或曾經接種流行性感疫苗而出現嚴重過敏反應的人。
- 六個月以下的嬰孩。
- 曾經患有格-巴二氏綜合症的人或患有活躍性神經疾病的人在接種疫苗前，應該先諮詢醫生。
- 大部分曾經出現眼呼吸綜合症的人可以安全地再次打流感針，但打針前應該先諮詢醫生。
- 正在發燒生病的人應該延遲打流感針，直至他們感到好轉。

如果我患上流感，應該怎樣做？

好好休息，喝大量流質。經常洗手。留在家中，不要接近小孩、長者或重病患者，直到你感到好轉。向醫生查詢減輕疼痛和發燒的藥物，以及可能紓緩不適及縮短患病時間的抗流感藥物。不要給兒童吃含有乙醯水楊酸成分的藥物（例如阿斯匹靈），因為這些藥物可能導致雷氏綜合症，引致腦部及肝臟受損。

我可以到哪裏取得更多資料？

向你的醫生查詢，或致電多倫多公共衛生署：416-338-7600