



随着秋季来临,气温逐渐下降,昼夜温差加大,呼吸道疾病进入高发期。尤其是老年人,不仅慢性病易反复,更是流感等感染性疾病的重点侵袭对象。为此,记者专访市疾控中心免疫预防科科长付磊,就适合老年人的“疫苗三件套”(流感疫苗、肺炎球菌疫苗、带状疱疹疫苗)进行详细解读。

■记者 冰客

## 呼吸道疾病进入高发期 老年人应接种 疫苗三件套



图据新华社

### 秋季为何要重视老年人疫苗接种?

“老年人接种疫苗,是预防感染性疾病最经济、最有效的手段之一。”付磊介绍,随着年龄增长,老年人胸腺萎缩、免疫细胞活性降低,免疫系统清除病原体的能力明显下降,这导致他们不仅更容易感染病毒、细菌,感染后也更容易发展为重症。

2023年4月,我国首部《老年人疫苗接种科普手册》发布,明确指出慢性病并非疫苗接种的“拦路虎”,反而这类人群更需要通过接种疫苗降低感染风险。

“以流感为例,老年人感染后引发肺炎、心肌炎等并发症的概

率是年轻人的3-5倍,若同时患有糖尿病、冠心病等基础病,住院时间会延长2-3倍,甚至可能诱发基础病急性加重。”付磊表示,接种疫苗不仅能预防特定疾病,还能减少因感染导致的连锁健康风险,显著提高老年人的生活质量和健康预期。

### 这些注意事项要牢记

不少老年人对疫苗接种存在顾虑,担心“有慢性病不能打”“年纪大了打疫苗有风险”。对此,付磊明确表示,除少数绝对禁忌情况外,大多数老年人都可以安全接种疫苗,关键是提前做好评估。

**过敏禁忌:**对疫苗中任何成分(如佐剂等)曾发生过严重过敏反应(如过敏性休克、喉头水肿)者,禁止接种该疫苗。

**急性病禁忌:**正在发热(体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ )、处于急性感染期(如肺炎、急性肠胃炎)或慢性病急性发作期(如高血压危象、糖尿病酮症酸中毒)的老年人,应待病情稳定、症状消退后再接种。

**免疫功能禁忌:**患有严重免疫缺陷疾病(如艾滋病晚期、白血病化疗期间)或正在接受免疫抑制治疗(如器官移植后使用抗排斥药物)的人群,不能接种减毒活疫苗(如带状疱疹减毒活疫苗),可咨询医生选择灭活疫苗。

### 流感疫苗:筑牢呼吸道“第一道防线”

流感并非“重感冒”,而是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有传播速度快、传染性强的特点。

老年人感染流感后,常出现高热( $39^{\circ}\text{C}$ 至 $40^{\circ}\text{C}$ )、头痛、肌肉酸痛等症状,且易并发病毒性肺炎、呼吸衰竭、心功能不全等重症,严重时可危及生命。

“老年人肺功能下降、咳嗽反射减弱,一旦感染流感,痰液不易排出,很容易引发肺部感染。”付磊解释,流感病毒还会激活体内炎症反应,可能导致血压、血糖波动,诱发脑卒中、心肌梗死等急性事件。

**接种建议:**每年接种1剂。由于流感病毒易变异,每年流行的

毒株不同,疫苗成分也会相应调整,因此需年年接种才能获得有效保护;建议在每年9月至11月完成接种,一般接种后2-4周可产生足够抗体,从而覆盖11月至次年3月的流感高发期;同一流感流行季节,已完成接种1剂次者无需重复接种。

### 肺炎球菌疫苗:预防“致命性肺炎”

肺炎球菌是引起肺炎、脑膜炎、中耳炎等疾病的主要致病菌,世界卫生组织数据显示,下呼吸道感染已成为全球第三大致死原因,而老年人因肺炎球菌感染导致的死亡率是年轻人的6-30倍。

“很多老年人认为‘肺炎是感

冒引起的’。其实肺炎球菌广泛存在于健康人的鼻咽部,当老年人免疫力下降时,细菌就可能侵入肺部引发感染。”付磊提醒,患有慢性阻塞性肺疾病(COPD)、哮喘、糖尿病、心血管疾病的老年人,感染肺炎球菌后发展为重症的风险更高,且恢复期更长。

**接种建议:**一般老年人接种1剂即可,接种后保护期可达5年左右;存在严重高危因素(如长期卧床、免疫功能低下、反复肺部感染)的老年人可再接种1剂加强;可与流感疫苗同时接种(接种于不同手臂),两者无免疫干扰,还能同时获得双重保护。

### 带状疱疹疫苗:告别“缠腰龙”之痛

“缠腰龙”即带状疱疹,由水痘-带状疱疹病毒再激活引起,发病时沿神经分布区域出现成簇水疱,伴随剧烈疼痛,常被描述为“刀割样”“火烧样”疼痛,部分患者疼痛可持续数月甚至数年,称为“带状疱疹后神经痛”。

“年龄是带状疱疹最重要的危险因素,50岁后发病率显著上升,70岁以上人群发病率可达10%。”付磊解释。

年轻时感染水痘后,病毒会潜伏在神经节内,随着年龄增长免疫力下降,病毒可再次激活引发带状疱疹。即使没有水痘病史,也可能因隐性感染而携带病毒,存在发病风险。

目前我国上市的带状疱疹疫苗有两种,一是带状疱疹减毒活疫苗(国产):40岁及以上人群可接种,接种1剂;二是重组带状疱疹疫苗(进口):50岁及以

上人群可接种,接种2剂,间隔2-6个月。

**接种建议:**50岁以上中老年人,尤其是患有糖尿病、肾病、免疫功能低下的人群,建议尽早接种;带状疱疹急性发作期(皮肤有水疱时)需暂缓接种;对疫苗成分过敏者禁止接种。曾感染过水痘或患过带状疱疹,更应尽早接种疫苗,可降低复发风险及复发后的疼痛程度。

### 疫苗接种+日常防护 双管齐下

疫苗接种是预防感染性疾病的重要手段,但不能替代日常防护。秋季,老年人还应做好以下防护措施:

**注意保暖:**根据气温变化及时增减衣物,避免受凉引发感冒。

**减少聚集:**尽量避免去人群密集、通风不良的场所,如超市、菜市场等,必要时佩戴口罩。

**勤通风、讲卫生:**家中每天开窗通风2-3次,每次30分钟;勤洗手,避免用手触摸口鼻。

**增强体质:**适当进行户外活动(如散步、打太极拳),合理搭配饮食,保证充足睡眠,提高自身免疫力。

**监测健康:**定期监测血压、血糖等指标,若出现发热、咳嗽、胸痛等症状,及时就医,避免延误病情。

“秋冬防疫,老年人保护好自己,就是对家庭和社会最大的贡献。”付磊呼吁,希望更多老年人及家属重视疫苗接种,主动做好健康防护。