



陳毓隆醫師提醒成年人不要輕忽自己的健康

保護成人健康

文／家庭醫學科 主治醫師 陳毓隆

流行性感疫苗

疫苗簡介

流行性感疫苗專指流行性感病毒所引起的急性呼吸道感染，症狀比一般感冒嚴重，在嬰幼兒、老人、癌症、免疫功能不全及心肺疾病患者容易引起併發症。施打流行性感疫苗，可避免感染與減少感染後的嚴重併發症，以及降低流感相關的罹病率及死亡率。根據國外文獻，流感疫苗的保護力依不同族群可達30-80%。

流感疫苗屬非活性裂解疫苗，內含A型與B型流感病毒（A/H3N2、A/H1N1、B型三株病毒），因每年流行的病毒可能不同，疫苗的病毒株是由世界衛生組織的專家們開會預測當年可能流行的病毒株來決定。為達較好的保護力，必須每年接種1次。

疫苗接種

接種時程於每年10月開始，成人接種劑量為肌肉注射1劑0.5ml。衛生署提供65歲以上老人、醫療防疫人員、禽畜養殖人員免費施打；97年起，高危險群重大傷病患者亦可免費施打。

「醫師，我要不要打子宮頸癌疫苗？」「醫師，流感疫苗是不是每年都要打？」在家醫科，幾乎每次看診都有病患提出有關疫苗的詢問。成人需要接種的疫苗種類雖不複雜，但是不像嬰幼兒疫苗有政府提供清楚的接種時程，家長只要按表操課即可，因此在打與不打之間，易生困惑。

成人的疫苗接種有較多的選擇空間與個體風險的考量，衛生署針對特定族群免費提供的某些疫苗，要不要接種可先看看自己是否符合免費接種的條件，不符合條件者是否要自費施打，不妨先和醫師討論罹病風險、疫苗效益及可能的副作用再作決定。有些疫苗完全自費且價格高昂（如子宮頸癌疫苗），是否施打還得考慮個人的經濟能力。筆者介紹以下幾種適合成人接種的重要疫苗，供民眾參考。

關鍵性的這幾針

注意事項

接種後，少數人可能出現注射部位疼痛紅腫、倦怠的輕微反應，但大多於兩天內恢復，極少發生嚴重的副作用。已知對蛋白質或疫苗其他成分過敏者，或過去注射流感疫苗曾發生嚴重不良反應者，不適合接種。正發燒或有急性不適症狀者，建議延後施打。懷孕婦女不建議施打，若要接種須由醫師評估。

肺炎鏈球菌疫苗

疫苗簡介

肺炎鏈球菌是有莢膜的革蘭氏陽性球菌，在顯微鏡下常成雙出現，故又稱肺炎雙球菌，是細菌性肺炎、中耳炎、菌血症、腦膜炎的重要致病菌，目前有90多種血清型。肺炎鏈球菌在世界各地都是致病和致死的重要病菌，而抗藥性菌種比例的逐年上升，使得透過疫苗來預防感染益顯重要。現已上市的疫苗有非活性的23價疫苗（Pneumovax），和7價結合型疫苗（Prevenar）。後者僅適用於5歲以下幼童，故成人一律接種23價疫苗Pneumovax。Pneumovax的預防效力約70%。

疫苗接種

成人建議接種23價疫苗pneumovax一劑，每劑0.5ml，建議接種疫苗的族群為：1.65歲以上老人；2.慢性心肺疾病、腎衰竭及免疫不全病患；3.慢性醫療及養護機構的照護服務員與住民；4.6個月至18歲，需長期服用阿斯匹靈者；5.經常接觸病患的醫護人員。衛生署目前尚未提供老人免費施打肺炎鏈球菌疫苗，但包括台中市在內的許多縣市衛生局，已提供設籍當地的70歲以上老人免費接種。

注意事項

接種後，注射部位可能會疼痛紅腫，倦怠、發燒等不適症狀則比較少見。可以和流感疫苗同一時間施打，只要施打部位不同即可。65歲前施打，且已超過5年以上，或是無脾臟、尿毒症、腎病症候群及免疫不全的病患，建議5年後再接種1劑。

子宮頸癌疫苗（人類乳突病毒疫苗）

疫苗簡介

子宮頸癌一直是我國婦女癌症發生率和死亡率的前幾名，而人類乳突病毒（Human

Papillomaviruses, HPV) 感染被認為是子宮頸癌形成最重要的危險因子。目前已辨識出30多種基因型會侵犯生殖泌尿道，其中10幾型有致子宮頸癌的高度風險，單單16型和18型的感染就占全部的70%以上，6型和11型主要引起生殖器疣，較不具致癌風險。

近幾年新研發的人類乳突病毒疫苗，已被初步證實可大幅降低子宮頸癌或癌前病變及生殖器疣的發生。國內現有的子宮頸癌疫苗有兩種，一種是Merck藥廠的Gardasil（中文名：嘉喜），是含6、11、16、18型的4價疫苗；另一種是GSK藥廠的Cervarix（中文名：保蓓），是含16、18型的2價疫苗。兩者初步研究都有很好的預防效果，但因疫苗才上市不久（最早問世的Gardasil於2006年在美國上市），長期的保護力如何，以及是否需要補接種等問題仍待後續研究，且費用昂貴（目前每劑疫苗價格3000-5000元，共需接種3劑），施打前，都要考慮清楚。

疫苗接種

Gardasil的接種時程為0（接種當月）-2（距第一劑兩個月）-6月（距第一劑6個月），每次1劑0.5ml肌肉注射，適用對象為9-26歲女性；Cervarix的接種時程為0（接種當月）-1（距第一劑1個月）-6月（距第一劑6個月），每次1劑0.5ml肌肉注射，適用對象為10-25歲女性。台灣婦產科、兒科與家醫科醫學會曾對較早上市的Gardasil，建議將接種年齡定在12-26歲女性，9-12歲兒童則先與醫師討論是否適合接種。

注意事項

接種疫苗常見的副作用為注射部位疼痛紅腫，少數會出現發燒、頭痛、腸胃不適等症狀。接種疫苗前不必先做HPV DNA檢查，但接種疫苗不能取代子宮頸抹片，接種後仍得定期作抹片檢查。懷孕、有子宮頸癌或癌前期的女性則不宜接種，但哺乳期間可以接種。對已感染HPV及已有子宮頸癌前期病變者，疫苗無治療效果，有性經驗的女性可能已感染某型HPV而影響疫苗的保護力。

A型肝炎疫苗

疫苗簡介

A型肝炎病毒是透過糞口傳染，感染後的表現從無症狀到猛暴性肝炎致死都有，絕大多數人會自行痊癒，不會造成慢性帶原。台灣由於公共衛生進步，A型肝炎已很久未出現流行，40歲以下民眾絕大多數都沒有A型肝炎的抵抗力，如果前往A型肝炎疫區，或接觸來自A型肝炎疫區的人士，仍有機會被感染，因此建議有上述感染疑慮者施打A

型肝炎疫苗。現有的A型肝炎疫苗在第一劑接種後1個月，94%會出現抗體，完成第二劑後幾乎100%出現抗體，抗體效力可維持20年以上。

疫苗接種

共施打兩劑，間隔6個月。GSK藥廠的Havrix劑量為2-18歲接種720-Elisa.U，大於18歲則接種1440-Elisa.U。Merck藥廠的Vaqta劑量為2-18歲接種25U，大於18歲接種50U。無抗體者若可能已暴露A肝病毒，可在接種疫苗的同時，也注射免疫球蛋白。若短期內欲前往A肝疫區且無抗體者，建議1個月內接種兩劑A肝疫苗，或立即接種兩倍劑量的疫苗。

注意事項

常見的副作用有局部紅腫疼痛，少數伴有頭痛、食慾不振、噁心、嘔吐、腹瀉等腸胃道症狀。

B型肝炎疫苗

疫苗簡介

B型肝炎是國人相當常見的慢性肝病。成人慢性帶原率達15-20%，自從1984年起，政府進行B肝接種計畫後，6歲幼兒的B型肝炎帶原率已由10.5%降低到1.7%，孩童的肝癌發生率也顯著降低。完成接種後，90%以上可獲得持續10年以上的保護力，但10年之後，有一部分人們的表面抗體會消失。

現年25歲以上的成人未受此一計畫照顧，大多數並無B型肝炎抗體，加上不少曾接種的民眾未完成3劑接種，或即使接種完

成但抗體血中濃度隨時間降低，在體檢時呈現抗體保護力不足的情況，仍會面臨考慮是否要追加B型肝炎疫苗的問題。

疫苗接種

以GSK的Engerix-B為例，20歲以上，每次施打疫苗20ug（1cc），第一次接種者共施打3劑疫苗，接種時程為0（接種當月）-1（距第一劑1個月）-6月（距第一劑6個月）。若曾完成3劑疫苗接種，但後來檢查血中抗體仍偏低者，是否需要補接種仍有爭議，有學者認為只要抗體偏低就應補接種，但也有學者指出台灣流行病學的研究發現，雖然疫苗接種10年後，許多人呈現抗體偏低的現象，但B肝發生率並未上升，顯示免疫記憶力仍然存在。但若本身因工作或行為以致容易接觸B型肝炎帶原者（如醫療工作者、從靜脈施打毒品者、家中有B型肝炎患者），仍建議補接種疫苗，讓抗體濃度維持較高的狀態。因個人情況不同，建議和醫師討論。

注意事項

常見的副作用為局部紅腫疼痛，但極少嚴重副作用。想了解接種後的抗體濃度有無達到保護效力，可以在疫苗接種完成後1個月抽血檢查，若抗體不足，建議和醫師討論後續的處理措施。

水痘疫苗

疫苗簡介

大多數人在幼兒時期就長過水痘，但仍有不少人到了成年仍未感染。水痘若在成年

後才發生，不僅病情較嚴重，出現併發症的機會也是孩童的25倍。孕婦如於孕期感染水痘，有可能發生「先天性水痘症候群」而造成胎兒先天畸型。水痘疫苗是減毒的活性疫苗，沒感染過的成人可藉由接種水痘疫苗來降低罹病風險。疫苗接種後，90%左右會產生抗體，可維持至少7年以上。

疫苗接種

採皮下注射，成人建議接種兩劑，間隔4-8週。

注意事項

常見副作用為局部紅腫疼痛、發燒和出疹，但少見帶狀疱疹。懷孕或可能在未來4週內懷孕、使用類固醇等免疫抑制劑、嚴重疾病或有急性病症者，不能施打。

麻疹、腮腺炎、德國麻疹疫苗 (MMR)

疫苗簡介

MMR是活性的減毒疫苗，台灣在實施MMR疫苗的接種後，已不再出現麻疹、腮腺炎或德國麻疹的流行。目前成人考慮施打MMR疫苗的情況，主要是孕婦預防感染德國麻疹，以及出國前往有上述疾病流行地區的預防性注射。有些非本地出生的民眾，因未曾接種MMR，也是需要接種的對象。孕婦於懷孕第一週期若受到病毒感染，可能會造成流產、胎兒畸形或罹患先天性德國麻疹症候群，因此生育年齡的女性應檢查有無德國麻疹抗體，若無就要接種疫苗。接種後，將近98-99%的易感性民眾會產生明顯的抗體反應。

疫苗接種

成年人（尤其是女性）若無德國麻疹抗體，可施打1劑MMR疫苗。

注意事項

婦女接種後3個月內不宜懷孕，但接種後若發現懷孕，因至今不曾發現懷孕時接種而嚴重影響胎兒的個案，所以不必接受人工流產手術，僅需觀察即可。接種後的副作用很少，偶有皮疹、咳嗽、鼻炎、關節痛或發燒等現象。有嚴重急性呼吸道感染、發燒或免疫不全者，不直接種。

注射疫苗是預防傳染病發生與避免併發症最經濟有效的方法，上述疫苗接種事宜均是國人日常生活中經常接觸到的，也是醫師在門診經常被問到的問題。注意有無特定疾病的保護力，特定疾病抗體不足時透過疫苗接種來預防，才能保護自己與家人的健康。



參考資料

- 1.周正修、陳永煌，疫苗接種，吳晉祥等編，預防醫學（267-286頁），台灣家庭醫學醫學會
- 2.衛生署疾病管制局，97年度流感疫苗接種計畫
- 3.衛生署疾病管制局，我國現行預防接種時程
- 4.黃盈翔，成人預防接種，劉文俊等編，家庭醫師臨床手冊第二版（488-500頁）
- 5.Centers for Disease, Control. General Recommendations on Immunization. Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP). MMWR Recomm Rep 2006; 55:1.
- 6.National Advisory Committee on Immunization, (NACI). Statement on Human Papillomavirus Vaccine. An Advisory Committee Statement (ACS). Can Commun Dis Rep 2007; 33:1.