流感疫苗“四价变三价”,效果会下降吗

10月以后,全国多地气温逐渐走低,昼夜温差加大,部分地区流感病毒活跃度上升。每年9月、10月是流感疫苗的接种黄金期,全国各地的接种工作已经陆续启动。

有人在接种时发现,往年接种的都是“四价”流感疫苗,今年却变成了“三价”,保护效果会降低吗?



连云港市海州区新东街道社区卫生服务中心,市民正在接种流感病毒疫苗 耿玉和 摄 视觉江苏网供图

“四价转三价”为全球调整,保护效果基本一致

记者了解到,截至9月6日,国内批签发的疫苗产品已全面转向三价制剂。三价流感疫苗和四价流感疫苗的区别在于:三价流感疫苗覆盖两种甲型流感病毒H1N1和H3N2及一种乙型流感病毒Victoria系;四价流感疫苗在此基础上多覆盖一种乙型流感病毒Yamagata系。

由于乙型Yamagata系自2020年3月以来在全球再未被监测到,世界卫生组织建议将其从疫苗组分中移除。2026—2027年度,世卫组织不再提供乙型Yamagata系的推荐毒株,全球流感疫苗全面调整为三价疫苗,四价疫苗已停止生产供应。四价疫苗较三价疫苗在当前流行形势下,不具备更多优势,两种疫苗保护效果基本一致。

中国疾控中心监测显示,今年7月以来,全国甲型H3N2亚型和乙型Victoria系共同流行,甲型H3N2亚型占比上升,已超过乙型Victoria系。

2026—2027年度,我国上市的三价流感疫苗包括三价裂解疫苗、三价亚单位疫苗和三价减毒活疫苗。其中三价裂解疫苗和亚单位疫苗可以用于6月龄及以上的人群,包括0.25毫升和0.5毫升两种规格。三价减毒活疫苗适用于3—17岁的人群,每剂次0.2毫升,公众可根据不同类型疫苗的适用人群和年龄来选择接种。

今年已经“中招”过,是否还需要打疫苗?

专家介绍,流感疫苗接种后,产生的保护性抗体水平随时间推移而逐渐衰减,保护作用一般可维持6—8个月。加之流感病毒持续变异,疫苗也会根据当年流行趋势更新适配,去年的疫苗不一定能抵御今年的病毒,因此建议每年流感季重新接种。即便错过最佳接种时段也无需担心,整个流感季均可接种。

专家强调,就算今年已经得过流感,同一流行季可能有两种及以上不同病毒型别、亚型交替或共同流行,不同亚型之间缺少有效交叉保护;感染其中一种毒株后,仍有感染其他类型流感病毒、出现并发症及重症的风险,建议及时接种。

疑诊或确诊流感,如何判断与治疗?

对于平时身体健康的年轻人(15—65岁),在流感季节,所在小区、学校、办公场所等有流感病例,突然出现发热、咳嗽、肌痛或无力症状时,临床可以疑诊流感。此时不需要流感检测来确诊。自购抗原家庭检测也是一种选择,但受采样技术影响,检测的检出率大约为50%—70%,一次阴性不能完全排除流感,有需要明确诊断时,在1—2天内多次采样有助于提高检出率。

无并发症的流感,成人的发热和呼吸道症状通常持续约3天,随后大多会改善,完全康复可能需要10—14天(年纪大、免疫力低下恢复时间更长),部分患者的乏力症状会持续数周。

出现并发症的流感,或者有脱水(口渴、疲倦、尿少黄)、心肺功能受损、精神状态改变的情况,通常属于重症,应住院治疗。

这些人群需抗病毒治疗:

1.并发症高危人群:无论症状轻重、病程是否超过48小时,都建议抗病毒治疗。

2.高危人群接触者:非高危人群感染流感,但会接触到高危人群(如家里有小孩、老人等),无论症状轻重、病程是否超过2天,也建议抗病毒治疗。

3.流感持续或重症:出现重症、并发症或病情进行性加重时,无论病程是否超过48小时,都应及时就医并评估抗病毒治疗。

此外,病程在48小时内,可根据自身生活、工作或学习等需要,跟医生沟通后决定是否给予抗病毒治疗。轻症流感可以自愈,药物可缩短病程,但同时有增加耐药风险。如果病程已超过48小时,又不符合上面三点需要用药的情况,则不建议抗病毒治疗。

央视新闻微信公众号

吃了抗肿瘤药,为何会得甲沟炎

记者从南京市第二医院获悉,近日,该院正式开设甲沟炎专科门诊。开诊以来,已接诊多类复杂病例。整形美容外科刘宁主任医师提醒,甲沟炎虽小,但反复发作严重影响生活质量,治疗的关键是找准原因、对症处理,别让小问题拖成大麻烦。

患者小宇今年才13岁,但已经是一名甲沟炎老患者,这导致大脚指甲沟处红肿明显,走路已经一瘸一拐。刘宁注意到,小宇的趾甲天生就往肉里嵌着长,周围肉垫厚实。随着年龄增长、活动量增加,趾甲对软组织的刺激越来越明显,软组织屏障被打破,一旦细菌侵入,就反复发炎。“甲沟炎跟年龄关系不大,关键是看趾甲生长的方向、类型,以及嵌甲的程度。”刘宁说。

针对这类青少年患者,刘宁给出三点预防建议:不穿太紧的鞋,脚指要有活动空间,避免长期挤压;趾甲别剪太短,两侧尖角不要剪,特别不要向甲沟深处修剪;注意卫生,每天洗脚,保持干燥。

另一位患者老张(化姓)患有肺癌,半年前开始服用一种抗肿瘤靶向药。服药前,他从没得过甲沟炎,服药后脚指开始反复红肿、疼痛。

刘宁解释,某些抗肿瘤药物会引起趾甲周围软组织肿胀。原来正常的趾甲,对于肿胀的软组织来说,就相当于嵌甲——趾甲周围的肉变厚了,把趾甲包了进去。但老张面临一个两难:抗肿瘤药不能停。

对此,刘宁建议根据严重程度选择治疗方案:轻度可保守治疗,局部消炎、消毒,控制感染;反复发作则可以做趾甲矫正根治,让趾甲和周围软组织拉开距离,减少摩擦和嵌顿。

“两个病例,一个是因为趾甲天生往肉里长,一个是因为药物导致软组织肿胀。看似不同,但本质一样:趾甲和周围软组织的关系出了问题。”刘宁说,甲沟炎的治疗关键是找准原因、对症处理。如果出现以下情况,建议尽早就医:红肿反复发作,炎症持续超过2周;流脓、肉芽增生;疼痛明显,影响走路;正在服用可能引起甲沟炎的药物。 通讯员 朱诺 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

从轮椅到登台,腰腿痛患者华丽转身

省继教培训上,患者分享不开刀“治筋”防复发

省级继续教育导引培训班现场,八位经谭氏筋伤康复的患者集体登台,现场演示导引功法,引得在场专家、医生的关注。其中有位曾饱受腰腿痛折磨,一度要依靠轮椅出行的学员。她当初十分抗拒手术,辗转试过吃药、针灸、推拿等不少保守治疗,改善始终有限。经过谭氏筋伤从筋论治后,疼痛逐步缓解,不仅可以正常行走,还能外出旅游,当天和其他人一同完成导引展示。

腰腿痛别盯着骨头开刀,治筋才是突破口

正骨高手、全国颈肩腰腿痛理事会副理事长沈锡山主任,对谭氏筋伤2.0体系给予充分肯定。他提出,很多颈肩腰腿痛,怪筋不怪骨,通过治筋,九成人群不需要开刀。

很多患者拍完片子,注意力全都放在椎间盘、骨骼上,一门心思纠结要不要做手术。但不少人的痛苦,来源于筋膜、软组织等问题。影像设备很难完整呈现筋膜粘连、软组织劳损的细节,这也是手诊的实际价值,上手触诊,能够捕捉到片子反映不出的筋伤信号。

台上这位登台演示的患者就是典型,多种保守方式收效不大,本人又不愿接受手术。谭氏筋伤依托三阶段治筋体系,急性期以高频电火花为核心特色技术,突破传统治筋难题,治透深筋,松解组织粘连、消除无菌性炎症、营养神经根,实实在在化解持续折磨她的疼痛感,帮助她摆脱轮椅,回归正常生活。

疼痛消掉不算结束,养筋固本防复发

“疼痛得到缓解不等于治疗结束,养筋固本防复发同样重要。”作为谭氏筋伤专家组成员,沈锡山发出呼吁。

沈锡山谈到,临床上见过太多腰腿痛患者,疼痛一消退就不再重视后续养护,劳损问题卷土重来。不少人反反复复求医,根源就是只做止痛,忽略了整套治筋体系里的养筋环节。升级后的谭氏筋伤2.0补齐养筋环节,疼痛解除之后,搭配导引、膏方等多种手段做巩固,把防复发纳入整套流程,守住治疗成果,减少旧疾反复,让患者跳出腰腿痛好了又犯的怪圈。

秋冬换季护肤 这些误区要避开

秋季空气温度、湿度下降,皮肤进入容易出问题的阶段:洗完脸紧绷,小腿和手臂泛起白屑,脸颊泛红、刺痛……秋冬换季时节,皮肤问题为何集中暴发?河南省人民医院皮肤科副主任医师郑颖娜指出,秋冬护肤的重点在于修护皮肤屏障、做好保湿,但保湿并非万能,当皮肤已出现炎症时,应及时就医。

专家表示,皮肤最外层有一道天然保护屏障。角质层由角质细胞和细胞间脂质紧密排列而成,最外面还覆盖着一层由皮脂、汗液及角质层成分共同形成的弱酸性薄膜。进入秋冬后,气温降低使皮脂腺分泌减少,皮脂膜随之变薄,锁水能力下降,屏障功能减弱,导致皮肤水分流失加快,外界刺激物更容易侵入,干燥、泛红、瘙痒等问题随之出现。

因此,秋冬护肤的重点不在于单纯补水,而在于修护屏障、锁住水分。专家表示,秋冬护肤清洁应做“减法”:可使用成分温和的洁面产品,洁面水温控制在32—35℃,洗澡水温控制在37—39℃,干性和敏感肌肤晨间用清水洗脸即可。保湿要做“加法”:可选择含有神经酰胺、角鲨烷、透明质酸等成分的面霜或身体乳,这些成分有助于补充细胞间脂质、减少水分蒸发。双手长期暴露在外,建议随身备一支护手霜,每次洗完手后涂抹。

“若保湿做到位,瘙痒仍未缓解或有皮疹出现,说明问题可能已从单纯干燥发展为需要治疗的皮肤疾病。”郑颖娜说,若坚持规范保湿护肤3—5天仍痒,或出现起疹、红肿、渗液、黄色结痂等情况,就不是单纯皮肤干燥,别硬扛也别自行使用药膏,要去正规医疗机构皮肤科让医生来判断是否进行抗炎症治疗。

专家提示,秋冬日常护肤,有几类误区需要回避。一是皮肤一痒就叠加涂抹多种药膏,包括激素药膏、中成药药膏、抑菌膏等,这可能会加重皮肤负担,引起皮肤的微生态紊乱。二是抗拒就医,一味只靠保湿硬扛。皮肤炎症明显时,单纯保湿不能抑制炎症反应,拖延可能延误治疗,使原有皮炎反复、迁延、出现苔藓样变等慢性改变。三是频繁敷面膜或依赖保湿喷雾,天天敷面膜、喷保湿喷雾,用后不涂面霜,会使角质层过度水合、经表皮失水增加,屏障结构反而更容易受损。新华社

南京建邺易可中医门诊
诊疗范围:中医科
咨询电话:025-84506642
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站台旁)
苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)