

女力崛起~ 健康投資看這裡！

文 家庭醫學科
曾愉芳 醫師

經歷了新冠疫情後，大家開始重新審視疫苗接種的重要性。疫苗是利用人體免疫系統具有辨識敵我的能力，將細菌或病毒的獨特的蛋白質成分打入人體中，讓免疫系統辨識後產生抗體。之後當真正接觸到細菌或病毒時，人體便可以迅速產生免疫反應，有效降低感染與嚴重併發症的發生，減少死亡風險。現今女性追求自我實現，在家庭與工作間維持平衡與承擔責任。為了讓自己無後顧之憂，不要讓可以預防的疾病變成絆腳石，疫苗接種就是很好的投資。以下針對不同年齡層的姐妹們提供疫苗注射的建議。

年輕女性看過來

A型肝炎疫苗

- ◎ A肝透過糞口傳染，因國外進口莓果汙染事件而重新受到重視，雖然甚少轉為慢性肝炎，但感染後若不幸進展為猛爆性肝炎，亦會導致死亡。
- ◎ 疫苗預防效果極佳。接種2劑，間隔至少6個月。

B型肝炎疫苗

- ◎ B肝藉由血液或體液傳染，帶原的母親會垂直傳染給新生兒。與多數的肝硬化與肝癌有關，沒有B肝抗體者強烈建議接種B肝疫苗。
- ◎ 未曾接種者，建議依「0-1-6個月」之時程接種3劑。

人類乳突病毒疫苗(HPV)

- ◎ 乳突病毒主要透過性接觸傳染，與子宮頸癌及男女外生殖器癌有關。HPV疫苗可減少約70%子宮頸癌的發生。
- ◎ 接種3劑，但依年齡、性別區分，有的人僅需接種2劑，可由門診醫師評估後提供建議。

備孕或嬰幼兒主要照顧者

麻疹-德國麻疹-腮腺炎三合一疫苗(MMR)

- ◎ 麻疹與德國麻疹都是高傳染性的疾病，經由飛沫傳染。除發燒出疹外，嚴重會併發肺炎與腦炎，特別是嬰幼兒。若懷孕早期受到感染，會導致高機率早產、流產或畸胎。建議嬰幼兒照顧者與備孕的婦女接種疫苗。
- ◎ 未曾接種的育齡婦女應接種2劑，間隔至少4週。不同年齡族群可能接種1劑即可，請由門診醫師評估。

破傷風-白喉-百日咳疫苗

- ◎ 多數人在幼童時接種過此疫苗，但效果隨時間而減弱。尚未接種疫苗的新生兒其傳染來源多是家人與照顧者，建議嬰幼兒的照顧者與孕前婦女追加接種。
- ◎ 每隔10年追加1劑。

年長女性或高風險慢性病族群

肺炎鏈球菌疫苗

- ◎ 肺炎鏈球菌會造成鼻竇炎，中耳炎與支氣管炎等。年長者與免疫力較弱者，感染後更是容易引起嚴重併發症，甚至死亡。
- ◎ 政府提供公費23價疫苗給71歲(含)以上，且滿65歲後未曾接種過該項疫苗的長者接種。若未符合公費身分，可先自費接種免疫記憶較持久的13價疫苗。

帶狀疱疹疫苗

- ◎ 俗稱「皮蛇」，發病時受影響的皮膚會先感到疼痛麻木，進而長出水泡。「疱疹後神經痛」可能會在水泡癒合後揮之不去，甚至長達數年之久。
- ◎ 新型疫苗為非活性重組蛋白疫苗，效果好且維持時間長，是預防帶狀疱疹的好選擇。須施打兩劑，間隔時間2~6個月。



| 門診時間 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 08:30~12:00 | ● | | | ● | | |
| 13:30~17:00 | | | | ● | | |
| 18:00~20:30 | | | | | | |

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

預防勝於治療，為了保護自己免受疾病的威脅，進一步保護家人健康，記得為自己買份保險，接種疫苗，投資您未來的健康！