



# 大康自然健康中心 OPTIMUM HEALTH CENTRE

## 感冒疫苗並不保障健康？

(本文曾刊載於二零零九年八月二十六日大公報 A40 版)

現時宣傳推廣的內容令人們以為，注射流感針可以一次過保障大家的健康，在整個冬季內能有效抵禦流感和肺炎的侵襲。最新的研究顯示實情未必如此。在醫療當局仍然鼓勵老人家去接受年度流感疫苗之際，有些爭議圍繞著最近一項涉及 3,500 名長者的調查發現，就是注射流感疫苗不能降低長者的肺炎發作風險。

### 被誇大而不能兌現的益處

每年的流感針都需要獨特的配方，流行病學家首先儘量預測，在臨近的流感季節將會是那些病毒品種肆虐，然後據此病毒調製疫苗，情況是好似賭場輪盤，希望博中，但在數百種流感病毒中，選中的機會往往不大，最終疫苗根本無效，打了反而會導致感冒的病徵出現，很多人因而要躺床幾日。不過，當局通常都是勸喻人們去打流感針，認為打了針好過不打，情況不會變得更糟，還可能保護你以抵抗感冒。

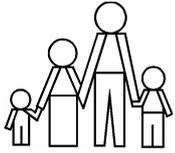
位於西雅圖的「衛生保健研究中心 Group Health Center for Health Studies」進行了一項調查；

研究員查核 2000 年至 2002 年這三年的流感季節期間，感冒疫苗對於年介 65 和 94 的長者們有多大成效。他們把一組曾因感染社區性肺炎而接受治療的 1,173 個參加者病歷，和另一組沒有患上肺炎而且性別年齡相仿的 2,346 個參加者病歷作出比較，兩組參加者都有健全的免疫系統，而且接受疫苗的比率大致相同。根據高級調查員麗莎·積遜醫生(暨公共衛生碩士)的意見，疫苗似乎不能預防肺炎。她表示：「如果疫苗能夠降低患上肺炎的風險，那一組沒有患肺炎的長者應該有較高的疫苗注射率才對，事實兩組打流感針的比率相乎。」

研究員把吸煙習慣、心肺疾病和體質虛弱等因素納入考慮，發現並無證據顯示有注射感冒疫苗的老人家能降低患上肺炎的風險。積遜醫生表示：「我們相信以往的研究高估了流感疫苗的好處。」她認為原因可能是因為體弱長者，因走動不便較難獲得疫苗，而那些每年注射流感針的人，可能從一開始就是比較健康的一群，因此沒有打針患肺炎比率高，是因為本身體質差而非因為沒有打針。這項調查結果刊登於 2008 年 8 月 2 日的「刺針」醫療雜誌。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



# 大康自然健康中心

## OPTIMUM HEALTH CENTRE

### 採取行動保障自己

**積**遜醫生提出，將來的研究應著重加強研發和測試長者專用的新疫苗。其中一個簡單的選擇就是增加劑量(等於增加疫苗所含感冒病毒蛋白質的份量)，原因是較高劑量的疫苗，會引起年長人士較強的免疫反應。這樣做或許比較有效，但疫苗的副作用可能因而提高。

**當**此流感季節，不妨按照以下的提示來防禦感冒…

**經**常用普通肥皂和水洗手，無需使用消毒皂液，因為最終效果可能適得其反。

**避**免近距離接觸患感冒人士。

**經**常清潔消毒家具的表面。

**縱**是老生常談，照顧好自己以維持強大的免疫系統是非常重要的。遵循正確的飲食方式、有適量運動和充足睡眠十分重要。

**根**據自己的特殊健康需要，選用一些能夠提升免疫力的營養補充劑。

**當**初期病徵(例如疲倦)出現時，可跟醫生商量是否應該服用增強免疫力及抗病毒的天然營養補充劑，例如紫錐花、接骨木花、含鋅喉糖等，或者服食同類療法的療劑來減輕症狀。在世紀豬流感時，同類療劑的療效遠勝西藥幾倍。

袁大明自然療法醫生  
大康自然健康中心  
脊骨神經科，自然療法，同類療法醫生，表列中醫  
[www.naturalhealing.com.hk](http://www.naturalhealing.com.hk)  
[optimum@netvigator.com](mailto:optimum@netvigator.com)

採用: 自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.