

肺炎疫苗： 老年人的保障

肺炎—危险又常见

肺炎（pneumonia）是一个在老年人之间特别普遍又危险的传染病。据统计，得肺炎的每二十个成年人中就会有一人死亡。肺炎通常由肺炎链球菌感染肺部造成，轻微肺炎的症状跟感冒症状相似，但是严重起来可能需要住院，包括咳嗽、有痰、发烧、疲倦、呼吸困难等症状。高风险人群例如老年人、免疫功能低弱、有慢性病的人（如糖尿病或气管毛病）、吸烟者若得到肺炎，很多时候需要住院，甚至可能导致侵入性肺炎球菌疾病（脑膜炎或菌血症）或是死亡。



如何防范肺炎

除了跟防范流感一样勤洗手跟注意卫生以外，目前市场上有两种疫苗可以帮助预防肺炎：二十三种价多醣体疫苗 Pneumovax 23（PPSV23）和结合型肺炎链球菌十三价疫苗 Prevnar 13（PCV13）。

报告显示，PCV13 对其 13 种血清型所造成的侵入性肺炎可达 75% 以上防护效果，而对于非侵入性肺炎可达 45% 防护效果。PPSV23 虽然对于非侵入性肺炎的预防不理想，但是针对其 23 种血清型所造成的侵入性肺炎也可达 50-85% 防护效果。

接种疫苗后可有效防护至少五年时间，但是目前卫生署建议 65 岁以上人士只需接种一次，接种的五年后不需要重新再补打。

两种疫苗都该接种

既然有两种肺炎疫苗，该选哪一种打呢？听起来好像是 23 价疫苗 PPSV23 防得更广，其实研究显示，PCV13 在人体内所带来的免疫效果比起 PPSV23 更佳。所以目前加拿大卫生署最新的疫苗指南推荐：所有 65 岁以上人士都应该接种这两种疫苗：先接种 PCV13，过一年後再接种 PPSV23，以达到最大防护效果。

肺炎疫苗是免费的吗？

凡是 65 岁以上人士、长期居住在养老院或护理中心的人士、或有某些慢性病的高危人士（糖尿病、肾病、肝病、肺病、心脏病病患或是免疫系统不全者），加拿大政府都免费提供肺炎疫苗 PPSV23，可直接在医务所或药房接种。PCV13 目前属於自费疫苗，一针大约\$110 左右。

老年人都应该打肺炎疫苗

综合以上的资料，65 岁以上人士和高危人士都建议先打一剂自费的 PCV13 肺炎疫苗，一年过後再打免费的 PPSV23 疫苗，加上每年都应接种流感疫苗，配合勤洗手和注意卫生，做好最完善的防范，好活出健康的老年人生。