喉嚨痛若持續不退，應盡快就醫檢查

曹玉婷醫師提醒，面對喉嚨不適，應先釐清真正病因，而非一味依賴緩解藥品。除了急性感染外，許多喉嚨痛其實與長時間說話、唱歌或過度用嗓造成的「聲帶過勞」有關，此時最重要的處理方式其實是讓聲帶充分休息。





平時可透過補充足夠水分、維持黏膜濕潤、睡前以溫鹽水清潔口腔、維持環境濕度，以及減少咖啡與濃茶等刺激性飲品攝取，幫助維持喉嚨黏膜穩定。



如果喉嚨不適伴隨高燒、感冒症狀，或發現扁桃腺出現潰瘍、化膿情形，代表可能已經是感染問題，必要時需接受藥物治療，不能只靠含片壓制症狀。



若症狀持續兩週以上未改善，或長期感覺喉嚨有異物感、聲音沙啞，也要警覺可能與胃食道逆流、聲帶結節、息肉等問題有關，少數情況甚至需排除惡性腫瘤可能。

症狀要是反覆發作或長期未改善，應及早就醫釐清原因，以免延誤治療。

文字撰寫｜遠見50+編輯群

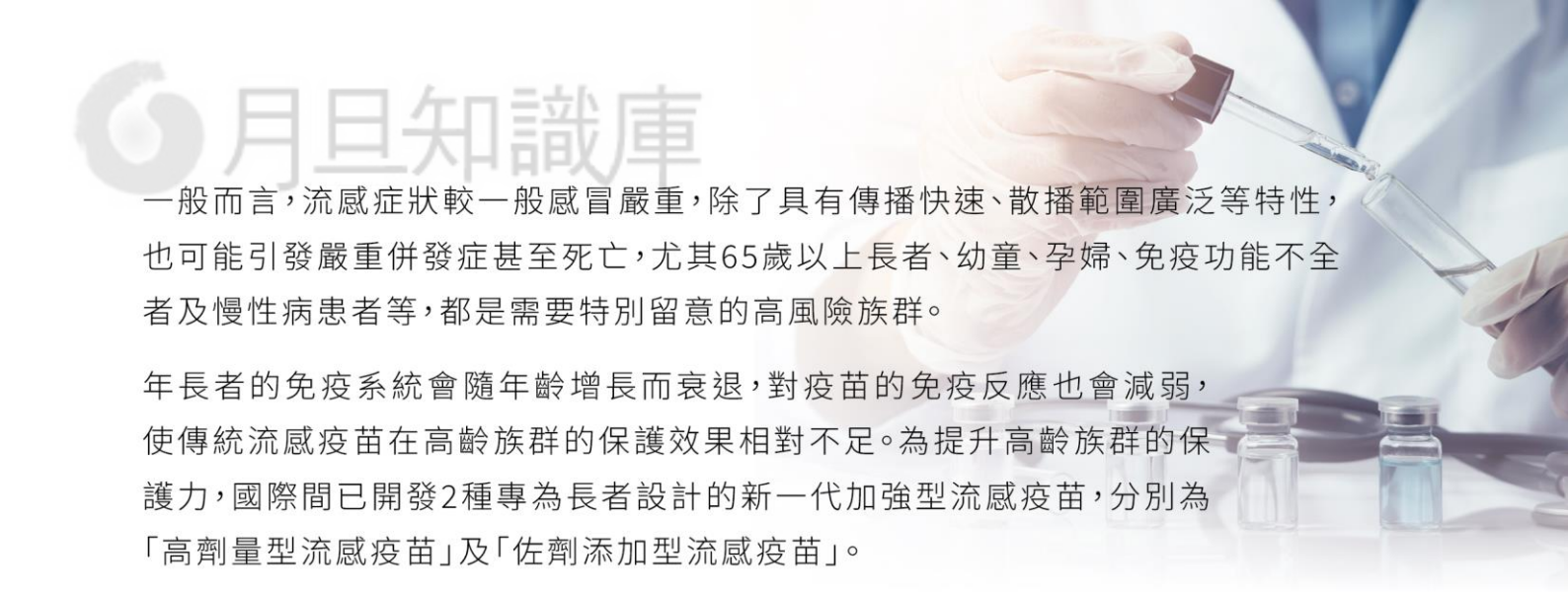
銀髮族流感防護再升級

認識2種 加強型疫苗



季節性流感是由人類流感病毒所引起的急性病毒性呼吸道疾病，包含H1N1、H3N2等A型流感病毒及B型流感病毒。





一般而言，流感症狀較一般感冒嚴重，除了具有傳播快速、散播範圍廣泛等特性，也可能引發嚴重併發症甚至死亡，尤其65歲以上長者、幼童、孕婦、免疫功能不全者及慢性病患者等，都是需要特別留意的高風險族群。

年長者的免疫系統會隨年齡增長而衰退，對疫苗的免疫反應也會減弱，使傳統流感疫苗在高齡族群的保護效果相對不足。為提升高齡族群的保護力，國際間已開發2種專為長者設計的新一代加強型流感疫苗，分別為「高劑量型流感疫苗」及「佐劑添加型流感疫苗」。

高劑量型流感疫苗

透過提高疫苗內病毒抗原的劑量，達到一般疫苗的4倍，以提升長者免疫系統產生抗體的能力。

佐劑添加型流感疫苗

在疫苗中添加佐劑，以刺激年長者的免疫細胞，加強抗體生成。

2種加強型疫苗，提升銀髮族流感保護力



根據研究指出，65歲以上長者接種高劑量型流感疫苗，比一般流感疫苗增加24.2%的相對保護力，對75歲以上長者效果更加突出，可將流感引發肺炎等需要住院的風險降低近70%。

另有臨床研究指出，佐劑添加型流感疫苗比一般流感疫苗增加約四分之一的保護力，有助降低流感導致的重症與住院率。

目前2種疫苗皆已在我國取得藥品許可證，衛生福利部疾病管制署於2025年3月召開衛生福利部傳染病防治諮詢會預防接種組（ACIP）專家會議，同意2026年秋冬增購20萬劑加強型流感疫苗，用於65歲以上長者公費施打，並優先提供長照及安養等機構接種，以加強保護力，降低機構長輩流感重症及群聚感染發生。

食藥署提醒您

- 我國流感疫苗皆須向食藥署申請查驗登記，取得許可證後，再經逐批檢驗合格、封緘放行。檢驗合格後的產品會於外盒加貼「藥物檢查證」供民眾識別，每批疫苗皆經由食藥署國家實驗室嚴格把關。
- 家中若有長者、幼兒及其他高風險族群，可至醫療院所諮詢醫師，經專業評估後再行接種。