

樂齡好生活從預防做起

高齡疫苗&健檢大補帖

文／社區暨家庭醫學部 主治醫師 楊沛怡

實現健康老化，從主動預防做起

隨著年齡增長，身體機能會逐漸改變，慢性疾病、感染風險及失能機率也可能隨之增加。然而，高齡不等於失去健康。透過規律接種疫苗及健康檢查以及建立健康生活習慣，許多疾病其實能夠提早預防進而早期發現與介入。

家庭醫學科長期扮演民眾健康守門人的角色，不僅提供疾病診療，更重視預防醫學與健康促進。本院提供高齡族群相關健康照護服務，包括疫苗接種與健康檢查，希望協助民眾在疾病發生前就開始照顧健康，讓長者維持良好生活品質，安心享受樂齡生活。

一 疫苗施打

建立保護力，降低重症風險

年長者因免疫功能隨年齡逐漸下降，感染後較容易出現重症、住院甚至影響日常生活功能。因此，依照年齡與健康狀況完成建議疫苗接種，是高齡健康管理的重要一環。

本院家庭醫學科提供高齡族群疫苗評估與接種服務，由醫師依個人健康狀況協助安排。不同疫苗之接種順序、間隔及適用對象並不相同，部分符合資格民眾可依政府政策接受公費接種。建議由醫師依年齡、健康狀

況、過去病史與既往接種紀錄進行評估與安排。

提醒您，公費疫苗施打時程與對象，仍須依中央主管機關公告內容辦理。如未符合公費資格，或疫苗未有政府補助，也可請醫師評估是否適合自費接種，以增強自身保護力。

常見建議接種項目包括

① 流感疫苗

流感並非一般感冒，對高齡者而言可能引發肺炎、慢性疾病惡化或住院風險。建議符合公費資格者，依每年秋天的年度公告時程完成接種。值得一提的是，近年來也有保護力更佳，效果更持久的流感疫苗可供民眾選擇，屆時也可與門診醫師一同討論是否適合施打。

② COVID-19新冠疫苗

近年來，新冠病毒誘發的症狀雖已趨近流感化，但對於免疫力較差的高齡族群還是不可輕忽的危險，對於高齡者還是有相當的重症及住院風險。對於年長者與慢性病族群，適時追加保護力仍有助降低重症風險。目前每年會有1-2次的公費疫苗可供施打，建議隨時注意醫院或疾管局公告。



示意圖非當事人

③ 肺炎鏈球菌疫苗

肺炎是高齡族群常見住院原因之一，而肺炎鏈球菌可能造成肺炎、菌血症、腦膜炎等嚴重感染。透過疫苗接種，可降低侵襲性肺炎鏈球菌感染與重症風險。

目前本院提供之肺炎鏈球菌疫苗包括

- **23價肺炎鏈球菌多醣體疫苗（PPV23）**
可涵蓋23種血清型，對預防侵襲性肺炎鏈球菌感染具有保護效果。
- **13價肺炎鏈球菌結合型疫苗（PCV13）**
可涵蓋13種常見血清型，透過結合型疫苗設計，有助誘發較完整的免疫反應。
- **20價肺炎鏈球菌結合型疫苗（PCV20）**
為較新型的肺炎疫苗，涵蓋更多血清型，可提供更廣泛保護，目前亦為高齡族群常見接種選擇之一。如接種PCV20，則無須再接種PCV13或PPV23疫苗。

④ 呼吸道細胞融合病毒（RSV）疫苗

呼吸道細胞融合病毒（Respiratory Syncytial Virus, RSV）常被認為是嬰幼兒感染病毒，但對高齡族群同樣具有影響。年長者感染後可能出現下呼吸道感染、肺炎、慢性心肺疾病惡化，增加急診、住院甚至重症風險。

目前已有提供成人及高齡族群使用之RSV疫苗，可協助降低因RSV引起之下呼吸道疾病風險。特別是高齡者、慢性心肺疾病病人、糖尿病病人、免疫功能較低者，可與醫師討論是否適合安排接種。

⑤ 白喉破傷風非細胞性百日咳混合疫苗（Tdap）

成人及高齡族群常忽略破傷風與百日咳保護力可能隨時間下降。此類混合疫苗可

同時提供白喉、破傷風及百日咳之保護，尤其建議有照顧嬰幼兒需求、慢性疾病或長期未追加接種者，可與醫師討論是否適合補接種。一般建議每十年施打一次Tdap疫苗。

⑥ 帶狀疱疹疫苗

帶狀疱疹俗稱「皮蛇」，與兒時感染水痘病毒有關。隨年齡增長、免疫力下降，病毒可能再次活化，造成皮膚疼痛、紅疹，部分病人甚至可能留下持續數月以上的神經疼痛，影響睡眠與生活品質。帶狀疱疹更會增加日後失智症、心血管疾病及憂鬱症風險。

目前符合建議年齡或有高風險疾病者，應醫師討論是否安排接種，以降低發病及神經痛風險。目前新型之非活性基因重組帶狀疱疹疫苗，保護力比傳統活性減毒疫苗強，也較少禁忌症，就算過往曾接種過舊型疫苗者，也可考慮再接種新型疫苗。

二 老人健康檢查

提早發現警訊，把握黃金介入期

許多慢性疾病在早期可能沒有明顯症狀，例如高血壓、高血糖、高血脂、腎功能異常等，若能透過定期健康檢查掌握身體狀況，往往能降低疾病造成的長期影響。

本院家庭醫學科提供成人及高齡健康檢查服務，協助民眾依資格接受適當檢查。透過規律追蹤，有助及早發現慢性疾病風險並安排後續照護。

一 非設籍臺中市長者：

可善用成人預防保健服務

符合資格之民眾，可利用成人預防保健服務進行健康評估與檢查，內容包含：

- 身體測量與健康評估
- 血壓檢查
- 血液與生化檢查（如血糖、血脂、肝指數、尿酸）
- 腎功能相關檢測（血液、尿液）
- 依年齡提供終身一次B型肝炎、C型肝炎篩檢
- 健康諮詢與生活型態建議

二 設籍臺中市長者：

除成人預防保健外，可加做樂齡長青健康檢查

服務對象包括設籍本市65歲以上之民眾及設籍本市55歲以上之原住民。除一般成人健康檢查項目以外，檢查內容還涵蓋：

- 胸部X光檢查
- 心電圖檢查
- 失智篩檢量表
- 血液與代謝相關檢查（血液尿素氮、糖化血色素、血清白蛋白）
- 76歲以上每年一次大腸癌篩檢

備註：檢查項目依當年度國民健康署與衛生局公告為準，可能會略有更動。

三 如何預約 提早安排，健康不等待

一 疫苗接種預約：

本院高齡疫苗接種服務提供時段請參照家庭醫學科門診表，可於本院網站或於醫院批價櫃檯現場掛號。

貼心小提醒

- 1 公費疫苗須配合中央公告之開放對象與施打時程。

- 2 建議先確認接種資格及近期健康狀況。
- 3 如近期曾發燒或急性不適，可先與醫師討論後安排施打。

二 健康檢查預約方式：

成人及老人健康檢查可於醫院上班時間撥打電話，或親至家庭醫學科門診辦理預約。可預約時段為，星期一至星期五上午門診時段（例假日除外）。

貼心小提醒

成人健康檢查每年一月至十二月皆可安排，但是老人健康檢查僅每年一月至十一月可以預約，建議民眾及早預約，以利安排合適時段。檢查前也請配合空腹，並攜帶身分證件及健保卡，以利資格確認與檢查安排。

結語

今天的預防，就是未來的健康

健康不只是沒有疾病，更是在每一個人人生階段都保有生活品質與自主能力。對高齡族群而言，疫苗接種能建立保護力，健康檢查則能及早掌握身體變化，兩者相互配合，是邁向健康老化的重要基礎。

本院家庭醫學科持續提供預防醫學與健康促進服務，邀請您陪伴家中長輩，或提醒自己定期接受健康檢查與疫苗評估，從今天開始，一起為未來的健康多做一步準備。🕒

參考資料

1. 衛生福利部疾病管制署：高齡族群疫苗接種資訊
2. 臺中市政府：高齡及公費疫苗相關公告
3. 衛生福利部國民健康署：成人預防保健服務
4. 臺中市政府衛生局：樂齡長青健康檢查