

## COVID-19 疫苗接種前 Q&A

### 飲食篇

Q1:打疫苗前可以喝酒嗎？

A1:目前沒有科學證據顯示打疫苗前喝多少酒會干擾免疫功能。

齊嘉鈺指出，有部分研究指出，過度飲酒會造成免疫力下降，但打疫苗前喝多少酒會干擾免疫功能，目前沒有明確的科學證據。只是本來健康的生活就不鼓勵過度飲酒。

邱南昌和何美鄉均指出，沒有科學證據顯示打疫苗前不能喝酒。不過，醫師一般都不鼓勵民眾喝酒。

Q2:打疫苗前後，是否需要補充維生素？

A2:沒有科學證據顯示，打疫苗前後補充維生素有助免疫。

邱南昌指出，可以補充維生素，但沒有證據顯示補充維生素對打疫苗的效果有幫助。

Q3:打疫苗前後要吃保肝產品嗎？

A3:疫苗跟肝臟代謝無關，沒有必要吃保肝產品。

[第 1013 號查核報告](#)查核中心採訪張皓翔和陳俊良。張皓翔指出，打新冠疫苗是刺激身體產生免疫反應，與肝臟的代謝沒有關係，所以沒有必要吃保肝產品。

陳俊良說明，沒有證據顯示施打疫苗會損傷肝功能，而中醫觀點的「肝」包含自律神經系統，這跟打疫苗沒有直接關係，亦不建議民眾自行服用中藥。

Q4:打疫苗前必須禁吃澱粉，才能降低身體發炎指數？

A4:沒有這個禁忌。

[第 1013 號查核報告](#)，查核中心採訪張皓翔指出，無論是施打新冠疫苗或是其它疫苗，都沒有「不能吃澱粉」的禁忌。

Q5:聽說喝醋，可以預防打疫苗之後可能產生的血栓？

A5:這個說法沒有科學證據。

施打疫苗後的凝血反應，其原理與一般血栓不同，是「特殊免疫反應」而造成的血栓，目前尚未有預防方法，若不幸發生，須注射免疫球蛋白治療。傳言說的「喝醋」能預防打疫苗後的血栓，並不正確。

### 作息篇

Q1:打疫苗前該吃飽還是空腹？

A1:按照日常的生活習慣就好。

邱南昌指出，沒有證據證明空腹對打疫苗的效果有幫助。打疫苗前最重要的是放鬆心情，民眾要施打疫苗前，如果吃飯、喝溫水能緩解心情，可以

依照一般的生活習慣，但不需要過度飲食、喝水，反而造成身體不適。

Q2:打疫苗前可以劇烈運動嗎？

A2:接受醫療行為前，不建議劇烈運動。

邱南昌指出，沒有科學證據顯示打疫苗前不能劇烈運動，但是醫師並不鼓勵這樣做。因為打疫苗屬於醫療行為，在醫療行為之前都不建議民眾做太劇烈的運動，以免到時接種疫苗後產生不舒服，會無法分辨是因為劇烈運動還是疫苗導致。

Q3:打疫苗後，是否需要多喝水、充足睡眠？

A3:打完疫苗，要保持健康生活與均衡飲食。

[第 1019 號查核報告](#)中，林口長庚醫院感染科醫師鄭鈞文指出，「多喝水」、「充足睡眠」的建議，是希望民眾能維持最佳的身體狀態，有助維持最佳的免疫反應。常見施打疫苗的副作用中，如體溫高、發燒，而多喝水有助緩解高燒症狀。從這個角度來說，會建議民眾打完疫苗可以多喝水。

何美鄉博士則指出，吃飯、喝溫水、正常睡眠都是維持健康狀態的方式，在健康身體狀態下，應能減緩疼痛、疲倦這類不良反應的風險。

Q4:打疫苗後可以揉打針處嗎？

A4:不要揉打針處。

邱南昌指出，不建議民眾揉預防接種的打針處，因為去揉打針處可能會讓它反應更劇烈、紅腫的機會更大。

## 用藥篇

Q1:我擔心打完疫苗會發燒，我要「提早」吃消炎藥、退燒藥嗎？

A1:不建議打疫苗前先吃退燒藥或消炎藥。

齊嘉鈺指出，關於消炎、退燒藥這類「鎮熱解痛」的藥物是否影響免疫反應，已經被討論了很多年。美國[疾病管制與預防中心](#)（CDC）不建議使用藥物來預防接種後出現的不適症狀，以免藥物干擾免疫反應，導致疫苗產生的保護力下降。

Q2:我擔心打疫苗後會出現過敏症狀，打疫苗前，需要預防性服用過敏藥嗎？

A2:不建議預先使用抗組織胺藥物，以免掩蓋過敏症狀，延誤就醫。

齊嘉鈺指出，目前只有很少數的研究提到，舒緩過敏症狀的「抗組織胺藥物」和免疫系統的調節有關，所以使用抗組織胺的藥物是否會影響抗體產生，臨床的證據一樣很少。並指出美國 CDC 針對「抗組織胺藥物」，不建議在接種疫苗之前使用來預防過敏反應。主要原因是，如果有些人接種後出現過敏反應，但預防性使用抗組織胺藥物，可能會掩蓋過敏反應的症狀，造成延誤診斷與治療的風險。

何美鄉博士也補充，過敏、發燒還沒有發生的時候，不建議先服用藥物預防。

Q3:打完疫苗後發燒，如果吃消炎藥、退燒藥，是否會降低疫苗的保護力？

A3:打完疫苗若發燒、肌肉疼痛等不適，可吃解熱鎮痛的藥物來緩解。

齊嘉鈺說，美國[疾病管制與預防中心](#)（CDC）建議，打完新冠疫苗，民眾若有局部或全身不舒服的症狀，例如疼痛、輕微發燒，都可以使用解熱鎮痛的藥物來緩解症狀。齊嘉鈺補充，在[莫德納](#)、輝瑞、[AZ 疫苗](#)的臨床試驗中，都是容許受試者在接種後有不舒服的症狀，諮詢醫師後可以使用 NSAID 的藥物。最後的保護力分析上，沒有特別提到這些藥物會干擾保護力。

Q4：過去有「心血管疾病」、服用「高血壓藥」、「抗血小板藥物」、「抗凝血藥物」的民眾，可以打 AZ 疫苗嗎？

A4:可以打 AZ 疫苗。

鄭鈞文表示，疫苗引起的血栓和「抗血小板藥物」、「抗凝血藥物」機轉並不相同，平常服用這些藥物的民眾，都可以施打 AZ 疫苗。另外，過去曾經中風過、有心血管疾病的民眾，也能放心施打。有三高的民眾若感染新冠病毒，變成重症的風險高，更應儘速施打。

郭志熙表示，服用這些藥物的民眾，並沒有被列為施打禁忌對象。且這類民眾因為屬於高危險感染者，建議還是要盡量接種疫苗，以防新冠病毒對身體造成的危害。

Q5：臨床上，服用哪些藥物的民眾，須暫緩停用藥物，才能施打 AZ 疫苗？

A5:有使用免疫抑制劑的人，要把吃藥和打疫苗的時間錯開；

正在服用避孕藥或賀爾蒙治療的民眾，要請醫師評估。

鄭鈞文說，指揮中心建議，有使用免疫抑制劑的人，會讓免疫反應變弱，如果施打疫苗，可能反而減弱疫苗的免疫效果。因此，有在服用這類免疫抑制劑的患者，如要施打 AZ 疫苗，應該要跟主治醫生討論，把吃藥和打疫苗的時間錯開。並說明各國研究中並未發現服用避孕藥或接受荷爾蒙治療，與疫苗接種後的血栓風險有關，陸續都取消這項接種禁忌。如果民眾不確定自己服用的藥物是否會對疫苗造成影響，應請醫生評估。

Q6：哪類人打 AZ 疫苗後，可能會產生「凝血、血小板低下造成的血栓」？

A6:曾有「肝素引起血小板低下症」、「血栓合併血小板低下症候群」患者需注意。

蘇彥伯和鄭鈞文皆指出，過去曾有「肝素引起血小板低下症」、「血栓合併血小板低下症候群」患者，應盡量免接種「滅活減毒」、「腺病毒」的疫苗，例如 AZ、嬌生疫苗，改接種 mRNA、次單位蛋白疫苗。