

هناك لقاح يساعد على حمايتك من الألمر الناجم عن الإصابة

# بالهربس النطاق



فيما يختلف عن أغلب أنواع العدوى الأخرى، لا يلتقط الشخص العدوى من شخص آخر. أصيب معظمنا بجُدري الماء في الصغر، وربما لا يعلم بعضنا إذا كان قد أصيب به أم لا.

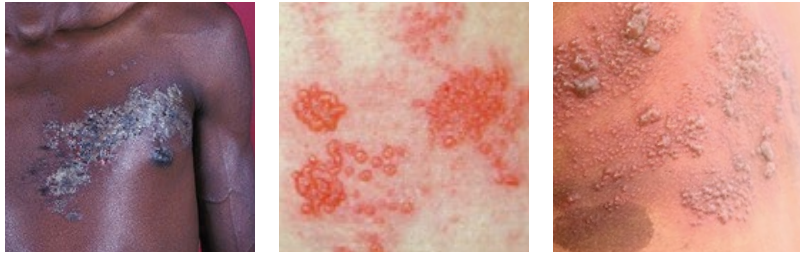
بعد إصابتك بجُدري الماء، يبقى الفيروس كامناً في الأعصاب. ولن تدرك ذلك لأغلب فترات حياتك، غير أن الفيروس ينشط من حين لآخر وينتشر إلى الجلد ويسبب مرضاً يُعرف باسم الهربس النطاقي (الحزام الناري).

وهو يؤدي إلى الشعور بالألم الشديد وتشيع الإصابة به مع التقدم في العمر. ويرجع هذا إلى ضعف الجهاز المناعي مع تقدم العمر أو بفعل التوتر أو بسبب مجموعة من الحالات والعلاجات الطبية. قد يستمر الألم الناجم عن الهربس النطاقي لعدة سنوات. يؤثر الهربس النطاقي بالفعل على حياتك، ويمنعك من فعل جميع الأشياء التي تستمتع بها غالباً.

### ما سبب الإصابة بالهربس النطاقي؟

تحدث الإصابة بالهربس النطاقي (يُعرف كذلك بالحزام الناري أو القوباء المنطقية) بسبب انتشار فيروس جدري الماء الكامن إلى منطقة من الجلد يغذيها أحد الأعصاب. وينتج عن ذلك تجمعات من البثور شديدة الإيلام والمسببة للحكة والملية بالسوائل. وقد تنفجر هذه البثور وتتحول إلى تقرحات تتقشر وتلتئم في نهاية المطاف. تؤثر هذه البثور غالباً على موضع في أحد جانبي الجسم، وهي أكثر شيوعاً في الصدر، ومع ذلك قد تصيب أيضاً الرأس والوجه والعين.

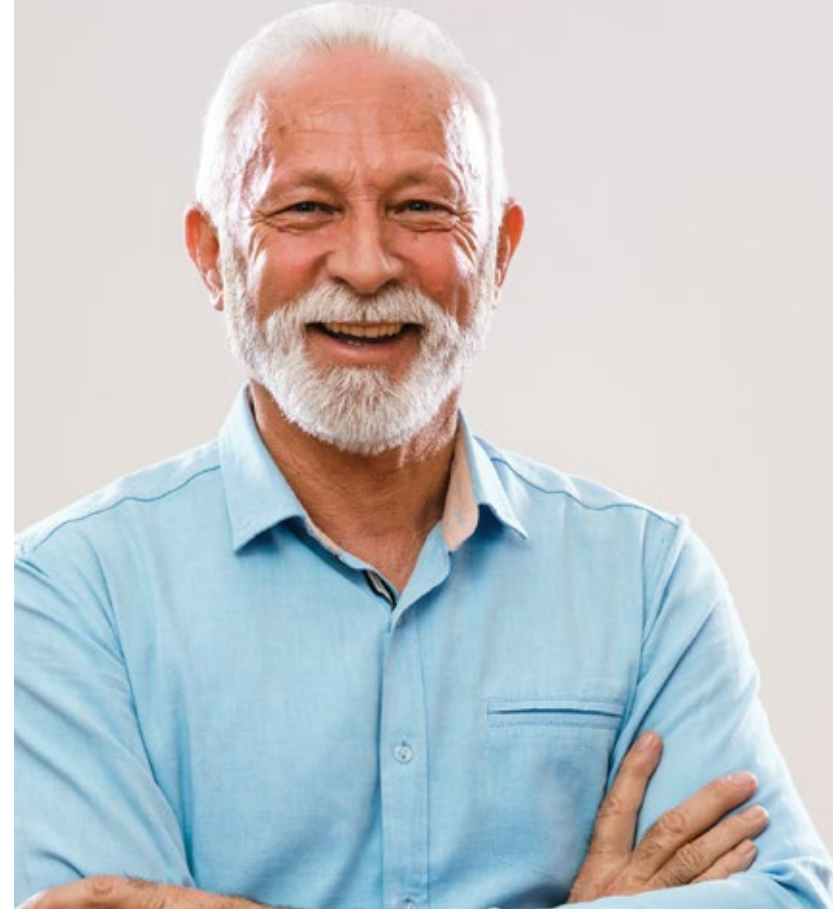
### كيف يبدو الهربس النطاقي؟



توفر هيئة الخدمات الصحية الوطنية لقاءً يقلل مخاطر الإصابة بالهربس النطاقي (الحزام الناري).

تتناول هذه النشرة بالوصف البرنامج الوطني للوقاية من الهربس النطاقي.

يتوفر لقاحان للهربس النطاقي، وهما Zostavax و Shingrix. وسيقدم لك طبيبك العام أو الصيدلية المحلية المشورة بشأن اللقاح الأنسب لك.



## إلى متى يستمر وما مدى خطورته؟

إن أولى علامات الإصابة بالهربس النطاقي ربما تكون التعب العام مع الشعور بالوخز أو الحرقنة في جزء من الجلد على أحد جانبي الجسم. ويظهر الطفح الجلدي المؤلم المصحوب بثور مليئة بالسوائل غالبًا بعد أيام قليلة من ظهور الأعراض الأولى.

قد يسبب الهربس النطاقي الألم الشديد. وإذا ظهر في العين والجفن، فقد يؤدي إلى ضعف الإبصار أو حتى العمى التام في تلك العين.

## ما مدى شيوع الهربس النطاقي؟

يصاب 1 من كل 5 أشخاص أصيبوا بجذري الماء بالهربس النطاقي. وهذا يعني إصابة عشرات الآلاف في إنجلترا وويلز سنويًا بالهربس النطاقي. وعلى الرغم من إمكانية الإصابة في أي عمر، تزداد حدة المرض ومضاعفاته بتقدم العمر.

## الألم العصبي التالي للهربس (PHN)

يصاب حوالي 14000 شخص كل عام بالألم العصبي التالي للهربس بعد الإصابة بالهربس النطاقي ويدخل 1400 مريض المستشفى بسبب الإصابة به.

يتعافى أغلب المرضى تمامًا بعد عدة أسابيع، غير أن الألم يستمر لدى البعض لعدة شهور أو حتى سنوات، ويُعرف بالألم

وكلما تقدمت في السن، كلما زادت احتمالات إصابتك بالألم طويل الأمد. يقلل لقاح الهربس النطاقي خطر إصابتك بالهربس النطاقي والألم العصبي التالي للهربس.

## هل ينتشر الهربس النطاقي؟

لا ينتشر الهربس النطاقي بسهولة مثل جذري الماء، غير أن السائل الموجود بداخل الثور يحتوي على فيروس جذري الماء. ولذلك فإن الأشخاص غير المُحصَّنين ضد جذري الماء قد يلتقطون العدوى حال احتكاكهم بهذا السائل.

إذا كنت مصابًا بالطفح الجلدي المصاحب للهربس النطاقي، فينبغي لك تغطية الطفح الجلدي بملابس

فضفاضة لتقليل خطر نشر العدوى بجذري الماء. وينبغي للحوامل اللاتي لم تسبق لهن الإصابة بجذري الماء وذوي المناعة الضعيفة والأطفال حديثي الولادة تجنب الاحتكاك المباشر بالطفح الجلدي.

## من سيتلقى اللقاح؟

اعتبارًا من 1 سبتمبر/أيلول 2023 يتوفر اللقاح للفئات التالية:

1 الأصحاء في عمر 70 إلى 79 سنة ممن لم يتلقوا اللقاح بعد

1

2 المصابون بضعف الجهاز المناعي الحاد من عمر 50 سنة

2

3 سيتأهل الأصحاء في عمر 60 إلى 70 سنة لتلقي اللقاح خلال السنوات الخمس المقبلة، عند بلوغهم 65 أو 70 سنة.

3

ستشعر بتحسّن عادةً بعد أيام قليلة ولكن إذا استمرت الأعراض لديك لمدة أطول، فينبغي لك مناقشة ذلك مع طبيبك العام أو الممرضة الممارسة. نادرًا ما يسبب لقاح Zostavax أعراضًا جانبية خطيرة لذوي المناعة الضعيفة للغاية، فهؤلاء الأشخاص يجب أن يتلقوا لقاح Shingrix. يوضح المخطط تفاصيل حول الفئات التي يمكن أن تتلقى اللقاح خلال أول خمس سنوات من البرنامج.

## ماذا عن الأفراد تحت السن المؤهل لتلقي لقاح الهربس النطاقي؟

سيحصل الأفراد الأصغر سنًا على اللقاح بعد بلوغهم السن المؤهلة.

قد تحدث الإصابة بالهربس النطاقي في أي عمر، غير أن حدة المرض ومضاعفاته تزداد مع تقدم العمر. ويكون المصابون بالضعف المناعي الحاد أكثر عرضة للإصابة، ولهذا السبب يوصى بتلقي اللقاح في سن مبكرة.

\*يظل المصابون بضعف الجهاز المناعي الحاد مؤهلين لتلقي اللقاح.



## ما مدى فاعلية التطعيم؟

إذا تلقيت التطعيم تقل فرص إصابة بالهربس النطاقي.

خلال السنوات الخمس الأولى من البرنامج الوطني، انخفضت أعداد استشارات الأطباء العموميين عن الأمراض المرتبطة بالهربس النطاقي بواقع 40500 استشارة وانخفض عدد حالات الدخول إلى المستشفيات بواقع 1840 حالة<sup>1</sup>.



إذا كنت في طريقك للإصابة بالهربس النطاقي، فستكون الأعراض على الأرجح أقل حدة وتستمر الإصابة لمدة أقل مما إذا لم تكن قد تلقيت اللقاح. وقد ثبت أن لقاحي الهربس النطاقي المستخدمين في المملكة المتحدة يوفران الحماية الجيدة.

## كيف ومتى يُعطى اللقاح؟

مثلما الحال مع أغلب التطعيمات، يُعطى اللقاح كحقنة في أعلى الذراع. يتوفر لقاحان مختلفان، وستلقى اللقاح الأنسب لك.

Shingrix هو لقاح غير حي ويحتاج الشخص لجرعتين للحصول على أفضل حماية تدوم طويلاً.

تُعطى الجرعة الثانية من لقاح Shingrix لمعظم الأشخاص بعد 6 أشهر تقريباً من الجرعة الأولى. إذا كنت تعاني من ضعف الجهاز المناعي الشديد، فيجب أن تتلقى الجرعة الثانية من اللقاح في وقت سابق، على ألا يقل عن 8 أسابيع بعد الجرعة الأولى.

سيُعلمك الطبيب العام متى يجب عليك الحجز لتلقي الجرعة الثانية.

Zostavax هو لقاح حي وتوفر جرعة واحدة فقط منه الحماية الجيدة.

إذا تلقيت لقاح الهربس النطاقي ستحصل على بطاقة تسجيل تضم اسمك وتاريخ الموعد التالي لتلقي جرعة ثانية. فيرجى الاحتفاظ بها في مكان آمن.

## هل ستكون هناك أي أعراض جانبية؟

الأعراض الجانبية للقاحي Zostavax و Shingrix خفيفة في الغالب ولا تستمر طويلاً. والأعراض الجانبية الأكثر شيوعاً (لدى أقل من 1 من كل 10 أشخاص) هي الألم والاحمرار في موضع الحقن، وألم العضلات العام والصداع.

قد تشعر بالإرهاق وتصاب بحُمى بعد تلقي لقاح Shingrix. يمكنك أخذ قسط من الراحة وتلقي الجرعة المعتادة من عقار باراسيتامول (اتبع النصائح المُدونة على العبوة) حتى تشعر بتحسن. ولا تستخدم الأجهزة أو تقود السيارة إذا كنت تشعر بالتعب.

ستشعر بتحسن عادةً بعد أيام قليلة ولكن إذا استمرت الأعراض لديك لمدة أطول، فينبغي لك مناقشة ذلك مع طبيبك العام أو الممرضة الممارسة.

نادراً ما يسبب لقاح Zostavax أعراضاً جانبية خطيرة لذوي المناعة الضعيفة للغاية، فهؤلاء الأشخاص يجب أن يتلقوا لقاح Shingrix.

يمكنك الإبلاغ عن أي أعراض جانبية باستخدام برنامج البطاقة الصفراء (Yellow

card) على موقع الوكالة التنظيمية للأدوية ومنتجات الرعاية الصحية (MHRA)

([yellowcard.mhra.gov.uk](http://yellowcard.mhra.gov.uk)) - راجع الجزء الخلفي لهذه النشرة للتعرف على التفاصيل.

## إلى أي مدى تعتبر اللقاحات آمنة، وهل استُخدمت في دول أخرى؟

مثلما الحال مع جميع اللقاحات، خضعت لقاحات shingles لاختبارات شاملة وهي تستوفي متطلبات السلامة والترخيص الصارمة في المملكة المتحدة.

ويُستخدم اللقاحان على نطاق واسع في أوروبا وأمريكا الشمالية خلال السنوات القليلة الماضية.

[1] تأثير برنامج لقاحات القوباء المنطقية على مرضى المستشفيات واستشارة الممارسين العموميين فيما يتعلق بالقوباء المنطقية خلال 5 سنوات بعد بدء تطبيق البرنامج في إنجلترا: دراسة سكانية - PubMed (nih.gov)



## لماذا لا يمكنني تلقي اللقاح الآن؟

في إطار البرنامج الحالي، يتأهل كل شخص في عمر 70 إلى 79 عامًا لتلقي لقاح الهربس النطاقي. يمتد البرنامج تدريجيًا، مع البدء بالمُعرضين لمخاطر أكبر حسب توصيات اللجنة المشتركة المعنية بالتطعيم والتحصين (JCVI). على مدى السنوات العشر المقبلة، سيضم البرنامج جميع من يبلغ عمرهم 60 سنة.

ويكون الأفراد في عمر 50 سنة أو أكثر المصابين بضعف شديد في الجهاز المناعي مؤهلين بالفعل لتلقي لقاح Shingrix.

## ما هي الخطوات المطلوبة لتلقي اللقاح؟

عندما تصبح مؤهلاً لتلقي لقاح الهربس النطاقي، ستتصل بك عيادة الطبيب العام لحجز موعد. وإذا ساورك القلق بشأن الهربس النطاقي، فينبغي لك الاتصال بعيادة الطبيب العام لطلب المشورة.

## هل يوجد أشخاص لا ينبغي لهم تلقي اللقاح؟

يتوفر لقاحان للهربس النطاقي، وهما Zostavax و Shingrix. يحتوي لقاح Zostavax على نسخة مُوهَّنة من فيروس الهربس النطاقي الحي.

ولا ينبغي إعطاء ذوي المناعة شديدة الضعف، بسبب علاج السرطان على سبيل المثال، لقاح Zostavax الحي وينبغي إعطاؤهم النسخة غير الحية. قاح الهربس النطاقي Shingrix. سيخبرك طبيبك العام أو الممرضة الممارسة بما إذا كان ذلك ينطبق عليك.

إذا حدث لك رد فعل حاد تجاه أي مواد تدخل في تركيب اللقاح، فلا ينبغي لك تلقيه. ويمكنك أيضًا استشارة طبيبك العام في هذا الصدد.

يحتوي لقاح الهربس النطاقي الحي المتوفر لمن هم في عمر 70 سنة وأكثر في المملكة المتحدة على جيلتين الخنزير. قد لا يرغب البعض في تلقي هذا اللقاح مع أنه اللقاح الموصى به ما لم يكن مناسبًا لك بسبب ضعف جهازك المناعي.

## هل يمكن أن يتسبب اللقاح في إصابتي بالهربس النطاقي؟

لا تسبب لقاحات Shingrix الإصابة بالهربس النطاقي. وفي حالات نادرة، قد يسبب لقاح Zostavax الإصابة الخفيفة بالعدوى على هيئة طفح جلدي، وتكون غالبًا حول موضع الحقن. إذا ظهر لديك طفح جلدي، فاتصل بهيئة الخدمات الصحية الوطنية على رقم 111 أو اتصل بالطبيب العام للحصول على المشورة.

## ماذا لو فاتني تلقي اللقاح؟ هل يمكنني تلقيه في وقت لاحق؟

يتلقى أغلب الأشخاص لقاح الهربس النطاقي حتى يُتموا 80 سنة. غير أنه يمكن تلقي اللقاح في أي سن في حالة الإصابة بضعف شديد في الجهاز المناعي.

للحصول على أفضل مستويات الحماية، ينبغي تلقي اللقاح أو استكمال الكورس العلاجي في الوقت الموصى به. اتصل بطبيبك العام لتحديد موعد آخر.

## هل أنا مؤهل لتلقي لقاح Shingrix إذا كنت قد تلقيت لقاح Zostavax من قبل؟

إذا كنت قد تلقيت لقاح Zostavax في إطار برنامج التطعيم الروتيني عندما كان يتراوح سنك بين 70 و79 سنة، فلست بحاجة لأي جرعات أخرى من لقاح الهربس النطاقي.

ولست بحاجة إلى جرعتي لقاح Shingrix الآن.

## هل يمكنني اختيار لقاح الهربس النطاقي الذي ألقاه؟

كلا، سيقدم لك الطبيب العام أو الممرضة الممارسة اللقاح الموصى به لك. وتصبح مؤهلاً لتلقي لقاح الهربس النطاقي في إطار برنامج هيئة الخدمات الصحية الوطنية حسب سنك وسجلك الطبي الحالي.

لا تتأخر، إذا كنت مؤهلاً، فحاول تلقي اللقاح في أقرب وقت ممكن



## اللقاح

يقلل عدد الحالات بدرجة كبيرة



يخفف حدة الأعراض لدى المرضى الذي تلقوا التطعيم إذا ما أُصيبوا بالمرض

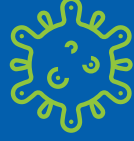


يُستخدم على نطاق واسع في دول أخرى مثل الولايات المتحدة وكندا



## الهربس النطاقي

مرض شائع قد يسبب الألم الحاد لمدة طويلة



قد يؤدي إلى ظهور طفح جلدي مسبب للحكة ومصحوب بثور



قد تحدث الإصابة في أي عمر، غير أن حدة المرض ومضاعفاته تزداد مع تقدم العمر



تذكر أنك عندما تتأهل للتطعيم ينبغي لك تحديد موعد لتلقي اللقاح في أقرب وقت ممكن لضمان الحصول على أفضل حماية.

## معلومات إضافية

إذا كنت تود التعرف على معلومات إضافية قبل أو بعد التطعيم، فناقش الطبيب العام أو الممرضة الممارسة. ويمكنك أيضًا زيارة الموقع الإلكتروني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية

وعنوانه [www.nhs.uk/shingles](http://www.nhs.uk/shingles)

للاطلاع على معلومات عن لقاح الهربس النطاقي Zostavax، زُر الموقع

[www.medicines.org.uk/emc/product/6101/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/6101/pil)

للاطلاع على معلومات عن لقاح الهربس النطاقي Shingrix، زُر الموقع

[www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil)

إذا كنت مصابًا بضعف الجهاز المناعي (الكبت المناعي) الحاد، فستحصل على لقاح الهربس النطاقي بدءًا من عمر 50 سنة

ستصبح مؤهلاً لتلقي اللقاح عند إتمامك 70 سنة

التأهل في عمر (تاريخ ميلادك)	تواريخ الميلاد	تاريخ بدء البرنامج	سنة البرنامج
70 🇮🇪	1 سبتمبر/أيلول 1953 - 31 أغسطس/آب 1954	1 سبتمبر/أيلول 2023	السنة 1
	سبتمبر/أيلول 1954 - 31 أغسطس/آب 1955	1 سبتمبر/أيلول 2024	السنة 2
	سبتمبر/أيلول 1955 - 31 أغسطس/آب 1956	1 سبتمبر/أيلول 2025	السنة 3
	سبتمبر/أيلول 1956 - 31 أغسطس/آب 1957	1 سبتمبر/أيلول 2026	السنة 4
	سبتمبر/أيلول 1957 - 31 أغسطس/آب 1958	1 سبتمبر/أيلول 2027	السنة 5

ستصبح مؤهلاً لتلقي اللقاح عند إتمامك 65 سنة

التأهل في عمر (تاريخ ميلادك)	تواريخ الميلاد	تاريخ بدء البرنامج	سنة البرنامج
65 🇮🇪	1 سبتمبر/أيلول 1958 - 31 أغسطس/آب 1959	1 سبتمبر/أيلول 2023	السنة 1
	سبتمبر/أيلول 1959 - 31 أغسطس/آب 1960	1 سبتمبر/أيلول 2024	السنة 2
	سبتمبر/أيلول 1960 - 31 أغسطس/آب 1961	1 سبتمبر/أيلول 2025	السنة 3
	سبتمبر/أيلول 1961 - 31 أغسطس/آب 1962	1 سبتمبر/أيلول 2026	السنة 4
	سبتمبر/أيلول 1962 - 31 أغسطس/آب 1963	1 سبتمبر/أيلول 2027	السنة 5

إن تلقي التطعيم الروتيني ضد الهربس النطاقي طريقة جيدة للاعتناء بصحتك حتى يمكنك مواصلة الاستمتاع بحياتك بدون ألم الهربس النطاقي.



## يمكنك الإبلاغ عن الأعراض الجانبية المشبه بها للقاحات والأدوية عن طريق برنامج البطاقة الصفراء (Yellow Card)

ويمكن إجراء ذلك عبر الإنترنت بزيارة الموقع  
[yellowcard.mhra.gov.uk](http://yellowcard.mhra.gov.uk) أو عن طريق  
الاتصال بالخط الساخن للبطاقة الصفراء  
(Yellow Card) على رقم **0800 731 6789**.  
تستطيع أيضاً استخدام رمز QR أو تنزيل تطبيق  
البطاقة الصفراء (Yellow Card app).

### Shingles Support Society



الموقع الإلكتروني [shinglesupport.org.uk](http://shinglesupport.org.uk). خط المساعدة السري: **0845 123 2305** خلال  
الفترة بين الساعة 9 صباحاً و9 مساءً، أو **020 7607 9661** أيام الاثنين إلى الجمعة، من الساعة  
12 مساءً إلى 8 مساءً. الاستعلامات: **0300 030 9333**

### Facial Palsy



الموقع الإلكتروني: [facialpalsy.org.uk](http://facialpalsy.org.uk)

### Pain Concern Helpline



الهاتف: **0300 123 0789**, البريد الإلكتروني: [help@painconcern.org.uk](mailto:help@painconcern.org.uk)  
الموقع الإلكتروني: [www.painconcern.org.uk](http://www.painconcern.org.uk)



© Crown copyright 2023

Product code: C23SGX1AR Arabic

Ip 100K (APS) MAY 2023

UK Health Security Agency Gateway number 2023-109

خط أكبر لذوي الاحتياجات الخاصة

إذا أردت طلب نسخ إضافية لهذه النشرة، أو طلبها بصيغة أخرى مثل الحروف الكبيرة، أو بطريقة برايل أو كنسخة مُترجمة،

فُرجى زيارة الموقع [www.healthpublications.gov.uk](http://www.healthpublications.gov.uk)

أو هاتف رقم: 0300 123 1002، 0300 123 1003 Minicom: (من الساعة 8 صباحاً حتى الساعة 6 مساءً، أيام الاثنين إلى الجمعة)

[www.nhs.uk/vaccinations](http://www.nhs.uk/vaccinations)