

واکسینی وجود دارد که از شما در برابر درد

زونا محافظت می کند



NHS واکسینی را پیشکش می کند که خطر ابتلا به زونا را کاهش می دهد.

این بروشور برنامه ملی زونا، مزایای واکسین و افرادی که واجد شرایط هستند را شرح می دهد.

2 واکسین زونا، Zostavax و Shingrix وجود دارد. داکتر عمومی یا دواخانه محلی شما توصیه می کند که کدام واکسین مناسب شماست.



برخلاف اکثر عفونت های دیگر، از شخص دیگری زونا به شما سرایت نمی کند. بسیاری از ما در جوانی به سرخکان مبتلا شده ایم، اگرچه برخی از ما نمی دانیم که به آن مبتلا شده ایم.

پس از ابتلا به سرخکان، ویروس در عصب ها خفته باقی می ماند. در بیشتر عمر خود از این موضوع آگاه نخواهید بود، اما هر از گاهی ویروس ممکن برگشته و به پوست سرایت کند و باعث بیماری به نام زونا شود.

زونا می تواند بسیار دردناک باشد و با افزایش سن، افراد را بیشتر تحت تأثیر قرار می دهد. این می تواند به این دلیل باشد که سیستم ایمنی بدن شما با افزایش سن، استرس یا طیف وسیعی از بیماری ها و معالجه ها ضعیف شده است. برای برخی افراد، درد ناشی از زونا می تواند سال ها ادامه داشته باشد. زونا واقعاً می تواند زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد و شما را از انجام تمام کارهایی که معمولاً از آن لذت می برید مانع شود.

چه چیزی باعث زونا می شود؟

زونا (همچنین به عنوان هرپس زوستر شناخته می شود) که در اثر انتشار ویروس سرخکان خفته به ناحیه ای از پوست که توسط یکی از عصب ها کنترل می شود، بوجود می آید. این منجر به خوشه هایی از آبله های بسیار دردناک و خارش دار پر از مایع می شود. این آبله ها می توانند ترکیده و به زخم هایی تبدیل شوند که در نهایت پوسته پوسته شده و بهبود می یابند. این آبله ها معمولاً ناحیه ای از یک طرف بدن، معمولاً قفسه سینه، اما گاهی اوقات سر، صورت و چشم را نیز تحت تأثیر قرار می دهند.

زونا چه شکلی است؟



چقدر طول می کشد و چقدر می تواند جدی باشد؟

اولین نشانه های زونا می تواند احساس ناخوشی به همراه احساس سیخ زدن یا سوزش در ناحیه ای از پوست در یک طرف بدن باشد. جوش های دردناک همراه با آبله های پر از مایع معمولاً چند روز پس از علائم اولیه ظاهر می شود.

زونا در بدن می تواند باعث درد شدید شود. اگر زونا در چشم و پلک بوجود آید، می تواند منجر به کاهش بینایی یا حتی کوری دائمی در آن چشم شود.

زونا چقدر شایع است؟

از هر 5 نفری که به سرخکان مبتلا شده اند، 1 نفر دچار زونا می شود. این بدان معناست که هر ساله در انگلستان و ولز ده ها هزار نفر به زونا مبتلا می شوند. اگرچه زونا می تواند در هر سنی رخ دهد، خطر، شدت و عوارض زونا همه، با بلند رفتن سن افزایش می یابد.

درد عصب پس از تبخال (PHN)

هر سال حدود 14000 نفر پس از زونا دچار درد عصب پس از تبخال (PHN) می شوند و بیش از 1400 نفر به دلیل PHN در شفاخانه بستری می شوند.

اکثر افراد پس از چند هفته به صورت کامل بهبود می یابند، اما برای برخی، درد برای چندین ماه یا حتی سال ها ادامه می یابد - به این حالت درد عصب پس از تبخال (PHN) می گویند. این یک میرضی ویژه ناخوشایند با درد عصب با سوزش شدید، ضربان دار یا سیخ زنده است.

هر چه سن شما بالاتر باشد، احتمال اینکه درد طولانی مدت داشته باشید بیشتر است. واکسین زونا خطر ابتلا به زونا و PHN را کاهش می دهد.

آیا زونا می تواند سرایت کند؟

زونا به آسانی مانند سرخکان سرایت نمی کند، اما مایع موجود در آبله ها حاوی ویروس سرخکان است. بنابراین فردی که در برابر سرخکان مصوون نیست در صورت تماس با این مایع می تواند به این عفونت مبتلا شود.

اگر جوش زونا دارید باید روی جوش را با لباس گشاد بپوشانید تا خطر سرایت سرخکان کاهش یابد. زنان بارداری که سرخکان نداشته اند، افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف و نوزادان تازه متولد شده باید از تماس مستقیم با جوش ها خود را نگه دارند.

چه کسی می تواند واکسین شود؟

از 1 سپتمبر 2023 برنامه واکسین به افراد ذیل پیشکش خواهد شد:

1 افراد سالم 70 تا 79 ساله که هنوز واکسین نشده اند

2 افراد بالای 50 سال با سیستم ایمنی شدید ضعیف

3 افراد سالم 60 تا 70 ساله طی 5 سال آینده، زمانی که 65 یا 70 ساله شوند، واجد شرایط دریافت واکسین خواهند بود.

در مورد افرادی که زیر سن واجدین شرایط برای واکسین زونا هستند چه؟

به افراد جوان پس از رسیدن به سن واجدیت شرایط، واکسین ارائه می شود.

زونا می تواند در هر سنی رخ دهد، اما خطر، شدت و عوارض با افزایش سن افزایش می یابد. افرادی که سیستم ایمنی آنها به شدت ضعیف شده باشد در معرض خطر بیشتری قرار دارند و به همین دلیل است که واکسین در سنین پایین تر توصیه می شود.

*افرادی که دارای سیستم ایمنی شدید ضعیف هستند واجد شرایط برای واکسین می باشند.



واکسیناسیون چقدر مؤثر است؟

با انجام واکسیناسیون احتمال ابتلا به زونا را به میزان قابل توجهی کاهش می دهید.

در 5 سال اول برنامه ملی، 40500 مشاوره داکتر داخله کمتر برای مریضی های مرتبط با زونا و 1840 بستری کمتر در شفاخانه انجام شد¹.



اگر زونای تان ادامه یابد، احتمالاً علائم خفیفتر و مریضی کوتاهتر از زمانی است که واکسین تزریق نکرده باشید. نشان داده شده است که هر دو واکسین زونا که در بریتانیا استفاده می شود محافظت خوبی دارند.

واکسین چگونه و چه زمانی تزریق می شود؟

مانند بسیاری از واکسیناسیون ها، واکسین به صورت تزریقی در قسمت بالای بازوی شما تزریق می شود. 2 واکسین مختلف موجود است و واکسینی که برای شما مناسب است به شما پیشنهاد می شود.

Shingrix یک واکسین غیر زنده است و شما به 2 دوز نیاز دارید تا بهترین محافظت طولانی تر را داشته باشید.

برای اکثر افراد دوز دوم Shingrix از حدود 6 ماه پس از اولین دوز ارائه می شود. اگر سیستم ایمنی شدیداً ضعیفی دارید، دوز دوم Shingrix باید زودتر تجویز شود، اما حداقل 8 هفته پس از دوز اول.

داکتر داخله تان به شما خواهد گفت که چه زمانی باید برای دوز 2 م نوبت بگیرید.

Zostavax یک واکسین زنده است و فقط یک دوز واحد برای محافظت خوب از شما لازم است.

اگر واکسین زونا شده باشید به شما یک کارت ثبت با نام و تاریخ مراجعه بعدی داده می شود، در صورتیکه به دوز دوم نیاز داشته باشید. لطفاً آن را در یک مکان مصوون نگه دارید.

آیا عوارض جانبی خواهد داشت؟

عوارض جانبی هر دو واکسین Zostavax و Shingrix معمولاً بسیار خفیف است و مدت زیادی طول نمی کشد. شایع ترین عوارض جانبی (حداقل در 1 نفر از هر 10 نفر رخ می دهد): درد و سرخی در محل تزریق، درد عضلانی عمومی و سردرد است.

ممکن است بعد از تزریق واکسین Shingrix احساس خستگی و تب کنید. می توانید استراحت کنید و دوز معمولی پراستامول را استفاده کنید (توصیه های موجود در بسته بندی را رعایت کنید) تا به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید. اگر احساس ناخوشی دارید از ماشین آلات استفاده نکنید و رانندگی نکنید.

پس از چند روز باید احساس بهتری داشته باشید، اما اگر علائم شما برای مدت طولانی تری ادامه داشت، باید این موارد را با داکتر داخله یا نرس خود در میان بگذارید.

Zostavax به ندرت می تواند عوارض جانبی جدی در افراد با ایمنی بسیار ضعیف ایجاد کند - این افراد باید به جای آن واکسین Shingrix را تزریق کنند.

می توانید هر گونه عوارض جانبی را با استفاده از طرح کارت زرد از yellowcard.mhra.gov.uk گزارش دهید - برای جزئیات بیشتر به صفحه عقب این برگه معلوماتی مراجعه کنید.

واکسین ها چقدر ایمن اند، آیا از آنها در کشورهای دیگر استفاده شده است؟

مانند همه واکسین های دارای مجوز، واکسین های زونا کاملاً آزمایش شده اند و الزامات سخت گیرانه ایمنی و مجوز بریتانیا را برآورده می کنند.

هر دو واکسین در چند سال گذشته به صورت گسترده در اروپا و آمریکای شمالی استفاده شده اند.

[1] تأثیر برنامه واکسیناسیون تخال بر روی هریس زوستر بستری و عمومی در 5 سال پس از معرفی آن در انگلستان: یک مطالعه مبتنی بر جمعیت - PubMed (nih.gov)

چرا حالا نمی توانم واکسین کنم؟

بر اساس برنامه فعلی، همه افراد بین 70 تا 79 سال واجد شرایط دریافت واکسین زونا هستند. طبق توصیه کمیته مشترک ایمن سازی واکسیناسیون (JCVI) این برنامه به تدریج تمدید می شود و با افرادی که در بالاترین خطر قرار دارند شروع می شود. طی 10 سال آینده، این برنامه در نهایت شامل همه افراد بالای 60 سال خواهد شد. افراد 50 ساله یا بالاتر با سیستم ایمنی شدید ضعیف از قبل واجد شرایط واکسین Shingrix هستند.

آیا برای دریافت واکسین باید کاری انجام دهم؟

زمانی که واجد شرایط واکسین زونا خود شوید، جراح داکتر داخله برای گرفتن نوبت با شما تماس خواهد گرفت. هرچند، اگر در مورد زونا نگران هستید، باید برای مشاوره با داکتر داخله خود تماس بگیرید.

آیا افرادی هستند که نباید واکسین شوند؟

2 واکسن زونا موجود است، Zostavax و Shingrix. حاوی یک نسخه ضعیف شده از ویروس زنده زونا است.

افرادی که سیستم ایمنی آنها به شدت ضعیف شده است، به عنوان مثال به دلیل معالجه سرطان، نباید واکسین زنده Zostavax را تزریق کنند و باید واکسین غیر زنده به آنها ارائه شود واکسین Shingrix زونا. داکتر داخله یا نرس کلینیک تان به شما توصیه می کند که آیا این موضوع در مورد شما صدق می کند یا خیر.

اگر واکنش شدیدی به هر یک از مواد مخلوط شده به واکسین داشته اید، نباید واکسین کنید. باز هم، داکتر داخله تان شما را مشوره خواهد داد.

واکسین زنده زونا که برای افراد بالای 70 سال در بریتانیا ارائه می شود حاوی ژلاتین خوک است. ممکن است برخی افراد این واکسین را نخواستند، اما این واکسین توصیه شده است، مگر اینکه به سبب داشتن سیستم ایمنی ضعیف، نتوانید آن را تزریق کنید.

آیا واکسین می تواند من را دچار زونا کند؟

واکسین های Shingrix نمی توانند شما را دچار زونا کنند. خیلی به ندرت، Zostavax می تواند باعث ایجاد زونا خفیف مانند جوش های پوستی، به صورت معمول در اطراف محل تزریق شود. اگر دچار جوش شدید می توانید با NHS 111 تماس بگیرید یا با داکتر داخله خود برای مشاوره تماس بگیرید.

اگر واکسیناسیون را از دست بدهم چه می توانم بعداً انجام دهم؟

برای اکثر افراد واکسین زونا تا سن 80 سالگی ارائه می شود. با این حال، اگر سیستم ایمنی بدن شما به شدت ضعیف شده است، واکسین را می توان تا هر سنی تزریق کرد. برای بهترین محافظت باید واکسین شوید یا دوره را در زمان توصیه شده تکمیل کنید. برای گرفتن نوبت دیگر با داکتر داخله خود تماس بگیرید.

اگر قبلاً واکسین Zostavax شده باشم باشم، واجد شرایط واکسین Shingrix هستم؟

اگر در سنین بین 70 تا 79 سالگی به عنوان بخشی از برنامه ایمن سازی معمول Zostavax به شما تزریق شد، دیگر نیازی به دوز واکسن زونا ندارید. اکنون نیازی به واکسین 2 دوز Shingrix ندارید.

آیا می توانم واکسین زونا را انتخاب کنم؟

نخیر، داکتر داخله یا نرس کلینیک تان واکسینی را که به شما توصیه می شود برای تان پیشنهاد می کند. بسته به سن و سابقه طبی فعلی شما واجد شرایط دریافت واکسین زونا در برنامه NHS می شوید.

تأخیر نکنید، اگر واجد شرایط هستید، کوشش کنید واکسین خود را در اسرع وقت تزریق کنید



واکسین

به صورت قابل توجهی تعداد موارد را کاهش می دهد



در صورت ابتلا به این مرض، شدت علائم را در افراد واکسین شده کاهش می دهد



به صورت گسترده در کشورهای دیگر مانند ایالات متحده و کانادا استفاده شده است



زونا محافظت می کند

یک مرض شایع است که می تواند باعث درد طولانی مدت و شدید شود



می تواند باعث خارش شدید جوش همراه با آبله شود



می تواند در هر سنی رخ دهد، اما خطر، شدت و عوارض با بلند رفتن سن افزایش می یابد



تزریق واکسیناسیون معمول زونا یک راه خوب برای مراقبت از سلامتی تان است تا بتوانید بدون درد زونا از زندگی لذت ببرید.

به یاد داشته باشید، زمانی که واجد شرایط ایمن سازی شدید، باید در اسرع وقت برای تزریق واکسین خود نوبت بگیرید تا اطمینان حاصل شود که بهترین محافظت را دارید.

معلومات بیشتر

اگر قبل یا بعد از واکسیناسیون معلومات بیشتری می خواهید، با داکتر داخله یا نرس کلینیک تان صحبت کنید. همچنان می توانید از وبسایت NHS در www.nhs.uk/shingles بازدید کنید

برای معلومات در مورد واکسین shingles و Zostavax، از وبسایت ذیل بازدید کنید

www.medicines.org.uk/emc/product/6101/pil

برای معلومات در مورد واکسین shingles و Shingrix، از وبسایت ذیل بازدید کنید

www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil

اگر سیستم ایمنی شدیداً ضعیفی دارید (که چندین مورد سرکوب سیستم ایمنی دارند) واکسین زونا از 50 سالگی به شما پیشنهاد می شود

شما در 70 سالگی واجد شرایط می شوید

سال برنامه	تاریخ شروع برنامه	تاریخ های تولد	واجدیت شرایط از (سالگرد تولد)
سال 1	1 سپتمبر 2023	1 سپتمبر 1953 - 31 اگست 1954	70 ⁺
سال 2	1 سپتمبر 2024	1 سپتمبر 1954 - 31 اگست 1955	
سال 3	1 سپتمبر 2025	1 سپتمبر 1955 - 31 اگست 1956	
سال 4	1 سپتمبر 2026	1 سپتمبر 1956 - 31 اگست 1957	
سال 5	1 سپتمبر 2027	1 سپتمبر 1957 - 31 اگست 1958	

شما در 65 سالگی واجد شرایط می شوید

سال برنامه	تاریخ شروع برنامه	تاریخ های تولد	واجدیت شرایط از (سالگرد تولد)
سال 1	1 سپتمبر 2023	1 سپتمبر 1958 - 31 اگست 1959	65 ⁺
سال 2	1 سپتمبر 2024	1 سپتمبر 1959 - 31 اگست 1960	
سال 3	1 سپتمبر 2025	1 سپتمبر 1960 - 31 اگست 1961	
سال 4	1 سپتمبر 2026	1 سپتمبر 1961 - 31 اگست 1962	
سال 5	1 سپتمبر 2027	1 سپتمبر 1962 - 31 اگست 1963	



شما می توانید عوارض جانبی مشکوک واکسین ها و دواها را از طریق طرح کارت زرد گزارش دهید

این کار را می توان بصورت آنلاین با مراجعه
به yellowcard.mhra.gov.uk یا زنگ
زدن به خط گرم کارت زرد توسط شماره
0800 731 6789 انجام داد. همچنین می
توانید از کد QR یا با دانلود برنامه کارت
زرد استفاده کنید.

Shingles Support Society

وبسایت: shinglessupport.org.uk. شماره تماس کمک محرر: **0845 123 2305** در
ساعات میان 9 صبح و 9 شب، یا **020 7607 9661** از دوشنبه تا جمعه، ساعت 12 ظهر تا
8 شب. سوالات: **0300 030 9333**



Facial Palsy

وبسایت: facialpalsy.org.uk



Pain Concern Helpline

تلیفون: **0300 123 0789**. ایمیل: help@painconcern.org.uk
وبسایت: www.painconcern.org.uk



© Crown copyright 2023

Product code: C23SGX1DAR Dari

Ip 100K (APS) MAY 2023

UK Health Security Agency Gateway number: 2023-114

خط بزرگ تر برای قابلیت دسترسی

اگر می خواهید نسخه های بیشتری از این بروشور یا قالب دیگری مانند چاپ بزرگ، بریل یا به عنوان یک نسخه ترجمه شده
سفارش دهید، لطفاً به www.healthpublications.gov.uk مراجعه کنید یا تلیفون: 0300 123 1002.
Minicom: 0300 123 1003 (8 صبح تا 6 شب، دوشنبه تا جمعه)

www.nhs.uk/vaccinations