



UK Health
Security
Agency

NHS

On olemas vaktsiin, mis aitab teid kaitsta

vöötohatise põhjustatud valu eest



**NHS pakub vaktsiini, mis vähendab
vöötohatise tekkeriski.**

**See teabeleht kirjeldab riiklikku vöötohatise
programmi, vaktsiini eeliseid ja seda, kellel
on õigus vaktsiini saada.**

**On olemas 2 vöötohatise vaktsiini, Zostavax ja
Shingrix. Teie perearstipraksis või kohalik apteek
annab nõu, milline on teie jaoks õige vaktsiin.**



**Erinevalt enamikust teistest nakkustest ei saa te
vöötohatist kelleltki teiselt. Enamikul meist olid
lapsepõlves tuulerõuged, kuigi mõned meist ei teagi,
et neil see haigus olnud on.**

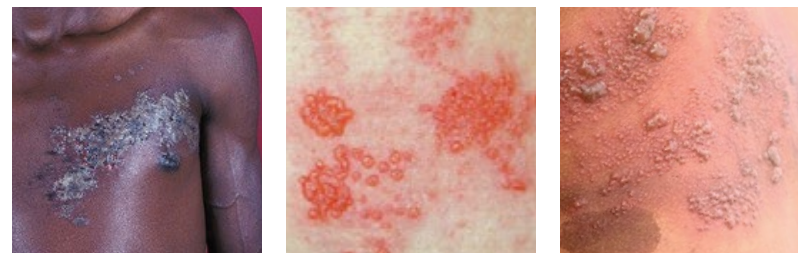
**Peale tuulerõugetesse haigestumist jääb viirus
närvides uinuvasse olekusse. Suurema osa oma elust
pole te sellest teadlik, kuid aeg-ajalt võib viirus tagasi
tulla ja nahale levida, põhjustades haigust, mida
nimetatakse vöötohatiseks.**

Vöötohatis võib olla väga valus ja see mõjutab sagedamini vanemaid inimesi. See võib olla nii, kuna teie immuunsüsteemi on nõrgestanud kasvav vanus, stress või rida haigusseisundeid ja raviseid. Mõnel inimesel võib vöötohatise põhjustatud valu kesta aastaid. Vöötohatis võib teie elu oluliselt mõjutada, takistades teil tegemast kõike seda, mida tavaliselt naudite.

Mis põhjustab vöötohatist?

Vöötohatist (tuntud ka kui herpes zoster) põhjustab uinuv tuulerõugeviirus, mis levib nahapiirkonda, mida teenindab üks närvidest. Selle tulemusena tekivad äärmiselt valulike ja sügelevate, vedelikega täidetud villide kogumid. Need villid võivad lõhkeda ja muutuda haavanditeks, mis viimaks armistuvad ja paranevad. Need villid tekivad tavaliselt keha ühel poolel, kõige sagedamini rindkere, kuid mõnikord ka pea, näo ja silmade piirkonnas.

Kuidas vöötohatis välja näeb?



Kui kaua see kestab ja kui tõsine see olla võib?

Esimeseks võõtohatise tunnuseks võib olla üldine halb enesetunne koos kipitus- või põletustundega ühe kehapoole mõnel nahapiirkonnal. Valulik lööve koos vedelikuga täidetud villidega ilmneb tavaliselt mõni päev pärast esmaste nähtude ilmnemist.

Võõtohatis kehal võib põhjustada tugevat valu. Kui võõtohatis tekib silmas ja silmalaul, võib see põhjustada selle silma nägemise halvenemise või isegi püsiva pimedaksjäämise.

Kui levinud on võõtohatis?

Võõtohatis tekib umbes ühel viiest tuulerõugeid põdenud inimesel. See tähendab, et igal aastal on Inglismaal ja Walesis kümnetel tuhandetel inimestel võõtohatis. Kuigi võõtohatis võib tekkida igas vanuses, suurenevad võõtohatise risk, raskusaste ja tüsistused koos vanusega.

Postherpeetiline ehk herpesjärgne neuralgia (PHN)

Igal aastal areneb umbes 14 000 inimesel pärast võõtohatist välja herpesjärgne neuralgia (PHN) ja üle 1400 satub PHN-i tõttu haiglasse.

Enamik inimesi taastub täielikult mõne nädala pärast, kuid mõnel kestab valu mitu kuud või isegi aastaid – seda nimetatakse herpesjärgseks neuralgiaks (PHN). See on eriti ebameeldiv seisund, millega kaasneb tugev põletav, tuikav või torkiv närvivalu.

Mida vanem te olete, seda tõenäolisemalt esineb teil pikaajaline valu. Võõtohatise vastane vaktsiin vähendab võõtohatise ja PHN-i saamise riski.

Kas võõtohatis võib levida?

Võõtohatis ei levi nii kergesti kui tuulerõuged, kuid villides olev vedelik sisaldab tuulerõugeid tekitavat viirust. Nii et isik, kes pole tuulerõugete suhtes immuunne, võib nakatuda selle vedelikuga kokku puutudes.

Kui teil on võõtohatise lööve, peaksite tuulerõugete leviku ohu vähendamiseks katma lööbe lahtiste riietega. Otsest kokkupuudet lööbega peaksid vältima rasedad, kes pole tuulerõugeid põdenud, nõrgenenud immuunsüsteemiga inimesed ja vastsündinud.

Kes saavad vaktsiini?

Alates 1. septembrist 2023 pakutakse vaktsiiniprogrammi järgmistele isikutele:

- 1 70–79-aastased terved inimesed, kes ei ole veel vaktsineeritud
- 2 50-aastased ja vanemad inimesed, kellel on oluliselt nõrgenenud immuunsüsteem
- 3 60–70-aastased terved inimesed saavad vaktsiini järgmise 5 aasta jooksul, kui nad saavad 65- või 70-aastaseks

Teil on õigus saada võõtohatise vaktsiini kuni oma 80. sünnipäevani (välja arvatud juhul, kui teil on nõrgenenud immuunsüsteem*), kuid mida varem te end vaktsineerida lasete, seda varem saate kaitstud. Andmed selle kohta, kes saavad programmi esimese viie aasta jooksul vaktsiini, on näha tabelis.

Mis saab inimestest, kes on nooremad kui programmi kohaselt vaktsiini saajad?

Noorematele inimestele pakutakse vaktsiini siis, kui nad jõuavad abikõlbliku vanuseni.

Võõtohatis võib tekkida igas vanuses, kuid risk, raskusaste ja tüsistused suurenevad koos vanusega. Suurem risk on tugevalt nõrgenenud immuunsüsteemiga inimestel ja seetõttu soovitatakse neil end vaktsineerida lasta nooremas eas.

*Inimesed, kellel on oluliselt nõrgenenud immuunsüsteem, on jätkuvalt sobivad vaktsiini saama.



Kui saate vöötohatise vaktsiini, antakse teile kaart teie nime ja järgmise visiidi kuupäevaga juhul, kui vajate teist annust. Palun hoidke seda kindlas kohas.



Kas sellel vaktsiinil on kõrvanähtusid?

Nii vaktsiini Zostavax kui ka Shingrix kõrvalnähud on tavaliselt üsna kerged ega kesta kaua. Sagedaimad kõrvalnähud (esinevad vähemalt 1 inimesel 10-st) on valu ja punetus süstekohal, üldised lihasvalud ja peavalu.

Pärast vaktsiini Shingrix võite tunda end väsinuna ja teil võib tekkida palavik. Võite puhata ja võtta tavapärase annuse paratsetamooli (järgige nõuandeid pakendil), et end paremini tunda. End halvasti tundes ärge käsitsege masinaid ega juhtige autot.

Mõne päeva pärast peaksite end paremini tundma, kuid kui teie sümptomid püsivad kauem, peaksite nende üle aru pidama oma perearsti või meditsiiniõega.

Zostavax võib harva põhjustada tõsiseid kõrvalnähtusid inimestel, kellel on oluliselt nõrgenenud immuunsus – need inimesed peaksid saama hoopis vaktsiini Shingrix.

Kõrvalnähtudest saate teatada MHRA (Ühendkuningriigi ravimeid ja tervishoiutooteid reguleeriv amet) kollase kaardi skeemi abil (yellowcard.mhra.gov.uk) – vaadake üksikasju selle teabelehe tagaküljelt.

Kui ohutud on vaktsiinid, kas neid on kasutatud teistes riikides?

Nagu kõiki litsentsiga vaktsiine, on ka vöötohatise vaktsiine põhjalikult testitud ja need vastavad Ühendkuningriigi rangetele ohutus- ja litsentsimisnõuetele.

Mõlemat vaktsiini on Euroopas ja Põhja-Ameerikas viimastel aastatel laialdaselt kasutatud.

Kui tõhus on vaktsineerimine?

Vaktsineerimisega vähendate oluliselt oma vöötohatise tekke riski.



Riikliku programmi esimese viie aasta jooksul oli vöötohatisega seotud haiguste tõttu perearsti konsultatsioone 40 500 võrra ja haiglasse paigutamisi 1840 võrra vähem¹.

Kui teil tekib peale vaktsineerimist vöötohatist, on sümptomid tõenäoliselt leebemad ja haigus lühem kui siis, kui teid poleks vaktsineeritud. Mõlemad Ühendkuningriigis kasutatavad vöötohatise vaktsiinid pakuvad head kaitset.

Kuidas ja millal vaktsiini manustatakse?

Nagu enamikke vaktsiine, manustatakse ka neid vaktsiine süstina teie õlavarde. Saadaval on 2 erinevat vaktsiini ja teile pakutakse vaktsiini, mis on teile õige.

Shingrix on mitteilusvaktsiin ja parima pikaajalise kaitse tagamiseks vajate 2 annust.

Enamikule inimestele pakutakse Shingrix'i teist annust umbes 6 kuud pärast esimest annust. Kui teil on oluliselt nõrgenenud immuunsüsteem, tuleb Shingrix'i teine annus manustada varem, kuid vähemalt 8 nädalat pärast esimest annust.

Teie perearstipraksis annab teile teada, millal broneerida 2. annus.

Zostavax on elusvaktsiin ja hea kaitse tagamiseks on vaja ainult ühte annust.

[1] Vöötohatise vaktsineerimisprogrammi mõju haiglaravile ja vöötohatist puudutavate üldarstiabi konsultatsioonidele viie aasta jooksul pärast selle kasutuselevõttu Inglismaal: populatsioonipõhine uuring – PubMed (nih.gov)

Miks mind praegu ei vaktsineerita?

Praeguse programmi kohaselt võivad vöötohatise vaktsiini saada kõik 70–79-aastased isikud. Programmi laiendatakse järk-järgult, alustades suurima riskiga inimestest, nagu soovib vaktsineerimise ühiskomitee (JCVI). Järgmise 10 aasta jooksul hõlmab programm lõpuks kõiki isikuid alates 60. eluaastast.

50-aastased või vanemad, kellel on oluliselt nõrgenenud immuunsüsteem, võivad juba saada Shingrix'i vaktsiini.

Kas ma pean midagi vaktsiini saamiseks tegema?

Kui teil on õigus saada vöötohatise vaktsiini, võtab teie perearst teiega ühendust aja broneerimiseks. Kui teil on aga küsimusi vöötohatise suhtes, võtke nõu saamiseks ühendust oma perearstiga.

Kas on inimesi, kes ei peaks end vaktsineerida laskma?

Saadaval on 2 vöötohatise vaktsiini: Zostavax ja Shingrix. Zostavax sisaldab elusa vöötohatise viiruse nõrgestatud versiooni.

Inimesed, kelle immuunsüsteem on oluliselt nõrgenenud näiteks vähiravi tõttu, ei tohiks saada elusvaktsiini Zostavax ja neile tuleks pakkuda vöötohatise mitteelusvaktsiini Shingrix. Teie perearst või praksiseõde annab nõu, kas see teie puhul kehtib.

Kui teil on olnud tõsine reaktsioon mõne vaktsiinis sisalduva aine suhtes, ei tohiks te end vaktsineerida lasta. Jällegi annab teie perearstipraksis teile selles osas nõu.

Ühendkuningriigis 70-aastastele ja vanematele inimestele pakutav vöötohatise elusvaktsiin sisaldab seaželatiini. Mõned inimesed ei pruugi seda vaktsiini soovida, kuid see on soovitatav vaktsiin, välja arvatud juhul, kui teil pole võimalik seda saada oma nõrgenenud immuunsüsteemi tõttu.



Kas vaktsiin võib tekitada vöötohatist?

Shingrix'i vaktsiinid ei tekita teile vöötohatist. Väga harva võib Zostavax põhjustada kergest vöötohatisesarnast löövet, tavaliselt süstekoha ümbruses. Kui teil tekib lööve, võite helistada numbril NHS 111 või pöörduda nõu saamiseks oma perearsti vastuvõtule.

Mis juhtub siis, kui ma jätan vaktsineerimise vahele? Kas ma saan vaktsiini hiljem?

Enamikule inimestest pakutakse vöötohatise vastast vaktsiini kuni 80-aastaseks saamiseni. Kui teil on aga oluliselt nõrgenenud immuunsüsteem, võib vaktsiini manustada igas vanuses.

Parima kaitse tagamiseks peaksite saama vaktsiini või lõpetama kuuri soovitatud ajal. Võtke ühendust oma perearstipraksisega, et kokku leppida uus aeg.

Kas mul on õigus saada vaktsiini Shingrix, kui olen varem saanud Zostavax'i?

Kui teile manustati Zostavax'i rutiinse immuniseerimisprogrammi käigus 70–79-aastasena, siis ei vaja te täiendavaid vöötohatise vaktsiini annuseid.

Te ei vaja praegu kaheannuselise vaktsiini Shingrix.

Kas ma saan valida, millist vöötohatise vaktsiini ma soovin?

Ei, teie perearst või õde pakub teile soovitatud vaktsiini. Teil on NHS-i programmi raames õigus vöötohatise vaktsiini saada sõltuvalt oma vanusest ja praegusest haigusloost.



Ärge viivitage, kui teil on õigus vaktsiini saada, proovige oma vaktsiin saada võimalikult kiiresti

Pidage meeles, et kui teil on õigus vaktsiini saada, peaksite parima kaitse saamiseks selleks visiidi aja broneerima esimesel võimalusel.

Lisateave

Kui soovite enne või pärast vaktsineerimist lisateavet, pidage nõu oma perearsti või praksiseõega. Võite külastada ka NHS-i vörgulehte aadressil www.nhs.uk/shingles

Vöötohatise vaktsiini Zostavax®kohta lisateabe saamiseks külastage lehte www.medicines.org.uk/emc/product/6101/pil

Vöötohatise vaktsiini Shingrix®kohta lisateabe saamiseks külastage lehte www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil

Kui Teil on oluliselt nõrgenenud immuunsüsteem (tõsiselt pärstid immuunreaktsioon), pakutakse teile vöötohatise vaktsiini alates 50. eluaastast

Teil on õigus vaktsiini saada alates 70. sünnipäevast

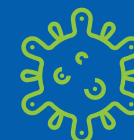
ÕIGUS VAKTSIINI SAADA (TEIE SÜNNIPÄEV)	SÜNNIKUUPÄEVAD	PROGRAMMI ALGUSE KUUPÄEV	PROGRAMMI AASTA
👤 70.	1. september 1953 - 31. august 1954	1. september 2023	1. aasta
	1. september 1954 - 31. august 1955	1. september 2024	2. aasta
	1. september 1955 - 31. august 1956	1. september 2025	3. aasta
	1. september 1956 - 31. august 1957	1. september 2026	4. aasta
	1. september 1957 - 31. august 1958	1. september 2027	5. aasta

Teil on õigus vaktsiini saada alates 65. sünnipäevast

ÕIGUS VAKTSIINI SAADA (TEIE SÜNNIPÄEV)	SÜNNIKUUPÄEVAD	PROGRAMMI ALGUSE KUUPÄEV	PROGRAMMI AASTA
👤 65.	1. september 1958 - 31. august 1959	1. september 2023	1. aasta
	1. september 1959 - 31. august 1960	1. september 2024	2. aasta
	1. september 1960 - 31. august 1961	1. september 2025	3. aasta
	1. september 1961 - 31. august 1962	1. september 2026	4. aasta
	1. september 1962 - 31. august 1963	1. september 2027	5. aasta

Vöötohatis

on levinud haigus, mis võib põhjustada pikaajalist tugevat valu



võib põhjustada tugevat, sügelevat, villidega löövet



võib ilmneda igas vanuses, kuid risk, tõsidus ja tüsistused suurenevad koos vanusega



Vaktsiin

vähendab oluliselt juhtumite arvu



vähendab vaktsineeritud inimeste sümptomite tõsidust, kui neil areneb haigus



on laialdaselt kasutatud teistes riikides, nagu USA ja Kanada



Rutiinne vöötohatise vastane vaktsineerimine on hea viis oma tervise eest hoolitsemiseks, et saaksite elu nautida ilma vöötohatise põhjustatud valuta.

Võite teatada vaktsiinide ja ravimite arvatavatest kõrvalnähtudest läbi kollase kaardi skeemi - the Yellow Card Scheme

Seda saab teha võrgus, külastades aadressi **yellowcard.mhra.gov.uk** või helistades kollase kaardi abinumbrile **0800 731 6789**. Võite kasutada ka QR-koodi või laadida alla rakenduse Yellow Card.



Vöötohatise tugiühing

Võrguleht: **shinglessupport.org.uk**. Konfidentsiaalne abitelefoni: **0845 123 2305** ajavahemikul 9.00 – 21.00 või **020 7607 9661** esmaspäevast reedeni, 12.00–20.00. Päringud: **0300 030 9333**



Näohalvatus

Võrguleht: **facialpalsy.org.uk**



Valuprobleemide abitelefoni

Telefon: **0300 123 0789**, e-post: **www.painconcern.org.uk**
Võrguleht: **www.painconcern.org.uk**



© Crown copyright 2023

Product code: C23SGX1EST Estonian

Ip 100K (APS) MAY 2023

UK Health Security Agency Gateway number: 2023-115

Teabele juurdepääsetavuse hõlbustamiseks suuremas kirjas

Kui soovite tellida sellest teabelehest rohkem koopiaid või saada seda mõnes muus vormingus, näiteks suures kirjas, punktkirjas või tõlgituna, külastage palun aadressi

www.healthpublications.gov.uk või helistage numbril: 0300 123 1002,

Minicom: 0300 123 1003 (8.00 - 18.00 esmaspäevast reedeni)

www.nhs.uk/vaccinations