



UK Health  
Security  
Agency

**NHS**

**Sizi bu hastalıktan korumaya yardımcı olacak bir aşı var:**

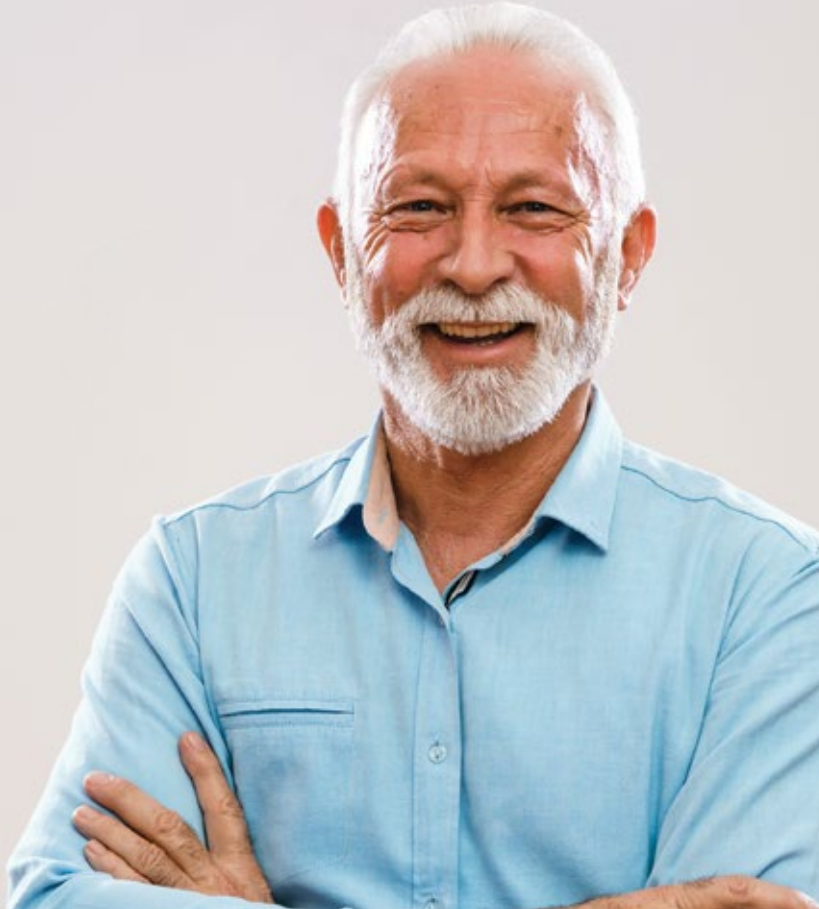
# Zona hastalığı



**NHS, zona hastalığına yakalanma riskinizi azaltan bir aşı sunuyor.**

**Bu broşürde ulusal zona hastalığı programı, aşının yararları ve kimlerin aşı olmaya uygun olduğu açıklanmaktadır.**

**Zostavax ve Shingrix olmak üzere 2 zona aşısı vardır. Aile hekimi kliniğiniz veya yerel eczaneniz sizin için doğru aşının hangisi olduğunu söyleyecektir.**



**Diğer birçok enfeksiyonun aksine, zona hastalığı başka birinden geçmez. Çoğumuz gençken suçiçeği geçirmiş olsak da bazılarımız suçiçeği geçirdiğimizin farkında olmayız.**

**Suçiçeği geçirdikten sonra virüs pasif halde sinirlerde yaşamaya devam eder. Hayatınızın büyük bir bölümünde bunun farkında olmasanız da virüs zaman zaman geri gelip cilde yayılarak zona adı verilen bir hastalığa neden olabilir.**

Zona çok acı verici olabilir ve yaşları ilerledikçe insanları daha sık etkileme eğilimindedir. Bunun nedeni artan yaş, stres veya bir dizi tıbbi durum ve tedavi nedeniyle bağışıklık sisteminizin zayıflaması olabilir. Zona hastalığının neden olduğu ağrı bazı insanlarda yıllarca sürebilir. Zona, hayatınızı ciddi anlamda etkileyebilir ve genellikle zevk aldığınız birçok şeyi yapmanıza engel olabilir.

### **Zona hastalığına ne sebep olur?**

Zona (herpes zoster olarak da bilinir), aktif olmayan suçiçeği virüsünün, sinirlerden birinin beslediği cilt bölgesine yayılmasından kaynaklanır. Son derece ağrılı, kaşıntılı ve sıvı dolu kabarcıklara neden olur. Bu kabarcıklar patlayabilir ve sonunda kabuklanıp iyileşen yaralara dönüşebilir. Bu kabarcıklar genellikle vücudun tek bir tarafında bir yeri, en yaygın olarak da göğüs bölgesini, ancak bazen baş, yüz ve gözü de etkiler.

### **Zona'nın görünümü nasıldır?**



## Ne kadar sürer ve ne kadar ciddi olabilir?

Zona hastalığının ilk belirtileri, vücudun bir tarafındaki bir cilt bölgesinde karıncalanma veya yanma hissi ile genel olarak kendini iyi hissetmemek şeklinde olabilir. Genellikle ilk belirtilerden birkaç gün sonra sıvı dolu kabarcıklarla birlikte ağrılı bir döküntü ortaya çıkar.

Zona, vücutta şiddetli ağrılara neden olabilir. Zona, gözde ve göz kapağında gelişmesi durumunda, o gözde görme becerisinin azalmasına ve hatta kalıcı körlüğe yol dahi açabilir.

## Zona ne kadar yaygındır?

Suçiçeği geçiren yaklaşık 5 kişiden 1'i zona hastalığına yakalanır. Bu da İngiltere ve Galler'de her yıl on binlerce insanın zona hastalığını geçireceği anlamına gelir. Her yaşta ortaya çıkabilmesine rağmen zona hastalığı riski, şiddeti ve komplikasyonları yaşla birlikte artış gösterir.

## Post-herpetik nevralsi (PHN)

Her yıl yaklaşık 14.000 kişi zona hastalığından sonra post-herpetik nevralsi (PHN) hastalığına yakalanır ve 1.400'den fazla kişi PHN nedeniyle hastaneye kaldırılır.

Çoğu kişi birkaç hafta sonra tamamen iyileşse de kimilerinde ağrı birkaç ay, hatta yıllarca devam eder. Buna post-herpetik nevralsi (PHN) adı verilir. Şiddetli yanma, zonklama veya bıçak batmasına benzer sinir ağrısına sebep olan, oldukça rahatsız edici bir sağlık durumudur.

Yaşlandıkça uzun süreli ağrı yaşama olasılığınız da artar. Zona aşısı, zona ve PHN'ye yakalanma riskini azaltır.

## Zona yayılabilir mi?

Zona, su çiçeği kadar kolay yayılmaz, ancak kabarcıklardaki sıvı suçiçeği virüsü taşır. Yani suçiçeğine karşı bağışıklığı olmayan biri, bu sıvıyla temas etmesi halinde enfeksiyona yakalanabilir.

Zona döküntünüz varsa, suçiçeği bulaşma riskini azaltmak için döküntüyü bol giysilerle örtmelisiniz. Su çiçeği geçirmemiş hamile kadınlar, bağışıklık sistemi zayıf olan kişiler ve yeni doğan bebekler döküntü ile doğrudan temastan kaçınmalıdır.

## Aşı kimlere sunulacak?

Aşı programı 1 Eylül 2023'ten itibaren aşağıdaki kişilere sunulacaktır:

1

henüz aşı olmamış 70 ila 79 yaş arası sağlıklı kişiler

2

bağışıklık sistemi ciddi şekilde zayıf olan 50 yaş ve üstü kişiler

3

60 ila 70 yaş arasındaki sağlıklı kişiler, 65 veya 70 yaşına geldiklerinde önümüzdeki 5 yıl içinde aşı için uygun hale gelecektir

80. doğum gününüze kadar (bağışıklık sisteminiz zayıf değilse \*) zona aşısı olma hakkınız devam eder. Ancak aşığı ne kadar erken yaptırırsanız o kadar erken korunursunuz. Programın ilk beş yılında kimlerin aşı olabileceğine ilişkin detaylar çizelgede gösterilmiştir.

## Zona aşısı olmak için yaş sınırının altındaki kişilere ne olacak?

Daha genç kimselere uygun yaşa geldiklerinde aşı sunulacaktır.

Zona her yaşta ortaya çıkabilir, ancak riski, şiddeti ve komplikasyonları yaşla birlikte artış gösterir. Bağışıklık sistemi ciddi şekilde zayıflamış kişiler daha yüksek risk altındadır ve bu nedenle aşının daha erken yaşta yapılması önerilir.

\*Bağışıklık sistemi ciddi şekilde zayıflamış kişiler aşı olmaya hak kazanır.



**Zona aşısı olduğunuzda, size adınızı ve ikinci bir doza ihtiyacınız olması durumunda bir sonraki randevu tarihini içeren bir kayıt kartı verilir. Bunu lütfen güvenli bir yerde saklayın.**



## Herhangi bir yan etkisi olur mu?

Hem Zostavax hem de Shingrix aşılarının yan etkileri genellikle oldukça hafiftir ve çok uzun sürmez. En yaygın görülen yan etkiler (her 10 kişiden en az 1'inde görülür) enjeksiyon yerinde ağrı ve kızarıklık, genel kas ağrıları ve baş ağrısıdır.

Shingrix aşısından sonra kendinizi yorgun hissedebilirsiniz ve ateşiniz çıkabilir. Dinlenmek ve normal dozda parasetamol almak (ambalajdaki tavsiyeye uyun) kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olacaktır. Kendinizi iyi hissetmiyorsanız iş makinesi veya araç kullanmayın.

Birkaç gün sonra kendinizi daha iyi hissetmelisiniz. Ancak belirtileriniz daha uzun süre devam ederse, bunları aile hekiminiz veya klinik hemşireniz ile görüşmelisiniz.

Zostavax, bağışıklığı çok zayıflamış kişilerde nadiren ciddi yan etkilere neden olabilir. Bu kişiler Zostavax yerine Shingrix aşısı olmalıdır.

MHRA'daki Yellow Card programını ([yellowcard.mhra.gov.uk](http://yellowcard.mhra.gov.uk)) kullanarak yan etkileri bildirebilirsiniz. Ayrıntılar için bu broşürün arka sayfasına bakın.

## Aşılar ne kadar güvenlidir ve bugüne kadar başka ülkelerde kullanıldı mı?

Tüm lisanslı aşılar gibi, zona aşıları da kapsamlı bir şekilde test edilmiştir ve Birleşik Krallık'taki sıkı güvenlik ve ruhsat gerekliliklerini karşılamaktadır.

Her iki aşı da son birkaç yıldır Avrupa ve Kuzey Amerika'da yaygın olarak kullanılmıştır.

## Aşı ne kadar etkilidir?

Aşığı yaptıranlara zona hastalığına yakalanma ihtimalinizi önemli ölçüde azaltmış olursunuz.



**Ulusal programın ilk 5 yılında, zona ile bağlantılı hastalıklarla ilgili 40.500 daha az aile hekimi konsültasyonu yapılmış ve 1.840 daha az hastaneye yatış vakası yaşanmıştır<sup>1</sup>.**

Buna rağmen zona hastalığına yakalanırsanız aşı yaptıranlarda belirtiler muhtemelen daha hafif olur ve hastalık daha kısa sürer. Birleşik Krallık'ta kullanılan her iki zona aşısının da iyi koruma sağladığı gözlemlenmiştir.

## Aşı nasıl ve ne zaman yapılır?

Çoğu aşıda olduğu gibi bu aşı da kolunuzun üst kısmına enjeksiyon olarak uygulanır. 2 farklı aşı mevcuttur ve size, sizin için uygun olan aşı sunulacaktır.

Shingrix canlı olmayan bir aşıdır ve en iyi uzun süreli korumayı sağlamak üzere 2 dozda verilir.

İkinci Shingrix dozu çoğu kişiye ilk dozdan yaklaşık 6 ay sonra sunulur. Bağışıklık sisteminiz ciddi şekilde zayıfsa, ikinci Shingrix dozunuz birinci dozdan en az 8 hafta sonra olmak üzere daha erken bir tarihte verilmelidir.

Aile hekimi kliniğiniz, size ikinci doz aşı için ne zaman randevu alacağınızı bildirecektir.

Zostavax, canlı bir aşıdır ve yalnızca tek bir doz ile size iyi bir koruma sağlar.

[1] İngiltere'de kullanılmaya başlanmasından sonraki 5 yıl içinde herpes zoster aşı programının hastanede yatma ve aile hekimi konsültasyonu alma sayısına etkisi: Popülasyona dayalı araştırma – PubMed (nih.gov)

## Neden hemen aşı olamıyorum?

Mevcut program kapsamında, 70 ila 79 yaş arasındaki herkes zona aşısı olabilir. Aşılama ve Bağışıklama Ortak Komitesi'nin (JCVI) tavsiye ettiği üzere program en fazla risk altındaki kişilerden başlayarak kademeli olarak genişletilmektedir. Program, önümüzdeki 10 yıl içinde 60 yaşından büyük herkesi içerecektir.

Bağışıklık sistemi ciddi şekilde zayıf olan 50 yaş ve üstü bireyler halihazırda Shingrix aşısı olmak için uygundur.

## Aşı olmak için herhangi bir şey yapmam gerekiyor mu?

Zona aşısı için uygun olduğunuzda aile hekiminiz bir randevu vermek amacıyla sizinle iletişime geçecektir. Bununla birlikte, zona hakkında endişeleriniz varsa tavsiye için aile hekiminizle iletişime geçmelisiniz.

## Aşı olmaması gereken kişiler var mı?

Zostavax ve Shingrix olmak üzere 2 zona aşısı bulunur. Zostavax, canlı zona virüsünün zayıflatılmış bir versiyonunu içerir.

Örneğin, kanser tedavisi nedeniyle bağışıklık sistemi ciddi şekilde zayıflamış kişilere canlı Zostavax aşısı yapılmamalı, canlı olmayan Shingrix zona aşısı sunulmalıdır. Aile hekiminiz veya klinik hemşireniz bu seçeneğin size uygun olup olmadığı konusunda tavsiyede bulunacaktır.

Aşının içindeki maddelerden herhangi birine karşı ciddi bir reaksiyon gösterdiyseniz aşığı almamalısınız. Aile hekimi kliniğiniz size bu konuda tavsiyede bulunacaktır.

İngiltere'de 70 yaş ve üstü kişilere sunulan canlı zona aşısı domuz jelatini içerir. Kimileri bu aşığı olmayı istemeyebilir, ama bağışıklık sisteminizin zayıf olması nedeniyle aşığı yaptıramayacağınız durumlar dışında önerilen bir aşıdır.



## Aşıdan dolayı zona hastalığı kapabilir miyim?

Shingrix aşısı zona hastalığına neden olmaz. Zostavax ise çok nadiren, normalde enjeksiyon bölgesi çevresinde olmak üzere zonaya benzer bir döküntüye neden olabilir. Döküntü yaşarsanız tavsiye için NHS 111'i veya aile hekimi kliniğinizi arayabilirsiniz.

## Aşı zamanını kaçırsam ne olur? Daha sonra aşı olabilir miyim?

Çoğu kişiye, 80 yaşına gelene kadar zona aşısı sunulacaktır. Ancak bağışıklık sisteminizin ciddi şekilde zayıflamış olması durumunda aşı her yaşa kadar yapılabilir.

En iyi koruma için, önerilen zamanda aşı olmanız veya aşı kürünü tamamlamanız gerekir. Başka bir randevu almak için aile hekiminizle iletişime geçin.

## Daha önce Zostavax aşısı olduysam Shingrix aşısı olmak için uygun muyum?

70 ila 79 yaşları arasındayken rutin aşılama programının bir parçası olarak Zostavax aşısı olduysanız başka zona aşısı olmanız gerekmez.

Şu anda 2 dozluk Shingrix aşısına ihtiyacınız yoktur.

## Hangi zona aşısını yaptıracığımı seçebilir miyim?

Hayır, aile hekiminiz veya klinik hemşireniz size önerilen aşığı sunacaktır. Yaşınıza ve mevcut tıbbi geçmişinize bağlı olarak, NHS programına göre zona aşısı olmaya uygun hale gelirsiniz.



**Aşığı ertelemeyin; aşı olmaya uygunsanız bir an önce yaptırmaya çalışın**

**Aşı olmaya uygun olduğunuzda, aşıınızı mümkün olan en kısa sürede yaptırarak en iyi korumayı elde etmek için randevu almanız gerektiğini unutmayın.**

## Daha fazla bilgi

Aşı olmadan önce veya sonra daha fazla bilgi almak isterseniz aile hekiminizle veya klinik hemşiresinizle konuşun. Ayrıca [www.nhs.uk/shingles](http://www.nhs.uk/shingles) adresindeki NHS web sitesini de ziyaret edebilirsiniz

Zostavax® adlı zona aşısı hakkında daha fazla bilgi için [www.medicines.org.uk/emc/product/6101/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/6101/pil) adresini ziyaret edin

Shingrix® adlı zona aşısı hakkında daha fazla bilgi için [www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil) adresini ziyaret edin

**Bağışıklık sisteminiz ciddi şekilde zayıflamışsa (bağışıklık sistemi baskılanmışsa), size 50 yaşından itibaren zona aşısı sunulur**

## 70. doğum gününüzde aşı olmaya uygun hale gelirsiniz

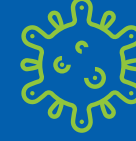
UYGUNLUK SINIRI (YAŞINIZ)	DOĞUM TARİHLERİ	PROGRAM BAŞLANGIÇ TARİHİ	PROGRAM YILI
70	1 Eylül 1953 - 31 Ağustos 1954	Eylül 2023	1. Yıl
	1 Eylül 1954 - 31 Ağustos 1955	Eylül 2024	2. Yıl
	1 Eylül 1955 - 31 Ağustos 1956	Eylül 2025	3. Yıl
	1 Eylül 1956 - 31 Ağustos 1957	Eylül 2026	4. Yıl
	1 Eylül 1957 - 31 Ağustos 1958	Eylül 2027	5. Yıl

## 65. doğum gününüzde aşı olmaya uygun hale gelirsiniz

UYGUNLUK SINIRI (YAŞINIZ)	DOĞUM TARİHLERİ	PROGRAM BAŞLANGIÇ TARİHİ	PROGRAM YILI
65	1 Eylül 1958 - 31 Ağustos 1959	Eylül 2023	1. Yıl
	1 Eylül 1959 - 31 Ağustos 1960	Eylül 2024	2. Yıl
	1 Eylül 1960 - 31 Ağustos 1961	Eylül 2025	3. Yıl
	1 Eylül 1961 - 31 Ağustos 1962	Eylül 2026	4. Yıl
	1 Eylül 1962 - 31 Ağustos 1963	Eylül 2027	5. Yıl

## Zona hastalığı

uzun süreli, şiddetli ağrıya neden olabilen yaygın bir hastalıktır



kabarcıklı, ciddi kaşıntılı bir döküntüye neden olabilir



her yaşta ortaya çıkabilir; ancak riski, şiddeti ve komplikasyonları yaşla birlikte artış gösterir



## Aşı

vaka sayısını önemli ölçüde azaltır



aşı olan kişiler zonaya yakalandığında yaşanan belirtilerin şiddetini azaltır



ABD ve Kanada gibi diğer ülkelerde yaygın olarak kullanılır



**Rutin zona aşısını almak, sağlığınıza dikkat etmenin iyi bir yoludur. Böylece zona ağrısı çekmeden hayattan zevk almaya devam edebilirsiniz.**

## Yellow Card programı aracılığıyla aşuların ve ilaçların şüpheli yan etkilerini de bildirebilirsiniz

Bunun için [yellowcard.mhra.gov.uk](http://yellowcard.mhra.gov.uk) adresini ziyaret edebilir veya **0800 731 6789** numaralı Yellow Card yardım hattını arayabilirsiniz. QR kodunu da kullanabilir veya Yellow Card uygulamasını indirebilirsiniz.



### Shingles Support Society

Web sitesi: [shinglessupport.org.uk](http://shinglessupport.org.uk). Gizli yardım hattı: 09.00 ve 21.00 saatleri arasında **0845 123 2305** veya Pazartesi'den Cuma'ya 12.00 ve 20.00 saatleri arasında **020 7607 9661**. Sorular için: **0300 030 9333**



### Facial Palsy

Web sitesi: [facialpalsy.org.uk](http://facialpalsy.org.uk)



### Pain Concern Helpline

Telefon: **0300 123 0789**, e-posta: [help@painconcern.org.uk](mailto:help@painconcern.org.uk)  
Web sitesi: [www.painconcern.org.uk](http://www.painconcern.org.uk)



© Crown copyright 2023  
Product code: C23SGX1TRK Turkish  
Ip 100K (APS) MAY 2023  
UK Health Security Agency Gateway number: 2023-127

Erişilebilirlik için daha büyük yazı tipi

Bu broşürün daha fazla kopyasını veya büyük baskı, braille veya tercüme edilmiş baskı gibi başka bir formatı sipariş etmek için lütfen şu adresi ziyaret edin: [www.healthpublications.gov.uk](http://www.healthpublications.gov.uk)  
Alternatif olarak 0300 123 1002 numaralı telefonu arayın, Minicom: 0300 123 1003 (08.00-18.00, Pazartesi-Cuma)

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