



UK Health
Security
Agency



**Zona hastalığının ağrılarından korunmanıza
yardımcı olabilecek bir aşı var**

Zona hastalığı



NHS, zona hastalığına yakalanma riskinizi azaltan bir aşı sunmaktadır.

Bu broşür, ulusal zona programını, bu aşının faydalarını ve kimlerin aşı için uygun olduğunu açıklamaktadır.

Zona programı için kullanılan aşının adı Shingrix'tir. En iyi korunma için 2 doz Shingrix'e ihtiyacınız olacaktır. Aşı için uygun olduğunuz takdirde GP'niz (Aile Hekiminiz) sizinle iletişime geçecektir. Shingrix aşılarınızı bazı eczanelerde de yaptırabilirsiniz.



Diğer enfeksiyonların pek çoğunun aksine zona hastalığını başka birinden kapmazsınız. Çoğumuz küçükken suçiçeği geçirmiştir, ancak bazıımız bu hastalığı geçirdiklerinin farkında olmayabilir.

Siz suçiçeği geçirdikten sonra virüs, uyku halinde sinirlerde yaşamaya devam eder. Hayatınızın büyük bir bölümünde bunun farkında olmayacaksınız, fakat zaman zaman virüs geri gelip derinize yayılarak zona adı verilen bir hastalığa neden olabilir.

Zona çok ağrılı olabilir ve genellikle yaşlı bireyleri daha fazla etkileme eğilimindedir. Bunun sebebi; artan yaş, stres ya da çeşitli tıbbi durumlar ve tedaviler nedeniyle bağışıklık sisteminizin zayıflaması olabilir. Bazıları için zonadan kaynaklanan ağrılar yıllarca sürebilir. Zona, hayatınızı gerçekten etkileyebilir ve normalde keyif aldığınız şeyleri yapmanıza engel olabilir.

Zona hastalığına ne sebep olur?

Aynı zamanda herpes zoster hastalığı olarak da bilinen zona hastalığı, uyuyan suçiçeği virüsünün, etkilenen sinirin beslediği deride yayılmasıyla oluşur. Böylece son derece ağrılı ve kaşıntılı, içi sıvı dolu kabarcıklardan oluşan kümeler ortaya çıkar. Bu kabarcıklar patlayabilir ve sonunda yara haline gelip kabuk bağlayarak iyileşir. Bu kabarcıklar, göğüs bölgesi başta olmak üzere genellikle vücutta tek bir yeri etkiler, fakat bazen başı, yüzü ve gözü de etkileyebilir.

Zonanın görünümü neye benzer?



Zona hastalığı ne kadar sürer ve ne kadar ağrı olabilir?

Zonanın ilk belirtileri, vücudun bir bölgesinde deride karıncalanma veya yanma hissi ile birlikte genel olarak kendini iyi hissetmeme olabilir. İçi sıvı dolu kabarcıklarla ağrılı döküntü genellikle ilk belirtilerden birkaç gün sonra ortaya çıkar.

Zona, vücutta şiddetli ağrıya neden olabilir. Eğer zona, gözde ve göz kapağında gelişirse o gözde görme kaybına, hatta kalıcı körlüğe bile sebep olabilir.

Zona ne kadar yaygındır?

Suçiçeği geçiren her 5 kişiden yaklaşık 1'i zona hastalığına yakalanır. Bu, her yıl İngiltere'de ve Galler'de on binlerce bireyin zona geçireceği anlamına gelir. Zona, her ne kadar her yaşta gelişebilecek olsa da zona riski, şiddeti ve komplikasyonları yaşla birlikte artış gösterir.

Postherpetik nevralji (PHN)

Her yıl yaklaşık 14.000 bireyde zonadan sonra postherpetik nevralji (PHN) gelişir ve 1.400'den fazlası PHN den dolayı hastaneye yatırılır.

Çoğu kişi birkaç hafta sonra tamamen iyileşir; ama bazıları için ağrılar birkaç ay, hatta yıllarca devam edebilir. Buna postherpetik nevralji denir. Bu; şiddetli yanma, zonklama veya bıçak saplanması gibi sinir ağrısıyla seyreden, ciddi ölçüde rahatsız edici bir durumdur.

Yaşınızla beraber uzun süreli ağrı yaşama olasılığınız da artar. Zona aşısı, zona hastalığına ve PHN'ye yakalanma riskinizi azaltır.

Zona hastalığı yayılır mı?

Zona, suçiçeği gibi kolay yayılmaz, ama kabarcıkların içindeki sıvıda suçiçeği virüsü bulunur. Yani suçiçeğine karşı bağışıklığı olmayan bir kişi, bu sıvı ile temas ederse enfeksiyon kapabilir.

Eğer zona döküntünüz varsa suçiçeğinin bulaşma riskini düşürmek için bu döküntüyü bol kıyafetlerle örtmelisiniz. Suçiçeği geçirmemiş hamile bireyler, bağışıklık sistemi zayıf olanlar ve yeni doğan bebekler bu döküntülerle doğrudan temastan kaçınmalıdır.

Kimler aşı olabilir?

1 Eylül 2023'ten itibaren aşı programı aşağıdaki kişilere önerilmektedir:

1

Henüz aşı olmamış 70-79 yaş aralığındaki sağlıklı kişiler

2

Bağışıklık sistemleri ciddi şekilde zayıflamış 50 yaş ve üzerindeki kişiler

3

60-70 yaş aralığındaki sağlıklı kişiler, 65 ya da 70 yaşına girdiklerinde aşı için uygun olacaklardır.

Eğer bağışıklık sisteminiz zayıflamamışsa¹ zona aşısı olma hakkınız 80. doğum gününe kadar devam eder; ancak aşıyı ne kadar erken yaptırırsanız o kadar erken korunmuş olacaksınız. Programın ilk beş yılında kimlerin aşı olabileceğine ilişkin detaylar aşağıdaki çizelgede gösterilmiştir.

Zona aşısı için uygun yaşın altındaki bireylerin durumu ne olacak?

Yaşça daha genç olan kişilere, uygun yaşa geldiklerinde bu aşı önerilecektir.

Zona her yaşta ortaya çıkabilir, fakat riski, şiddeti ve komplikasyonları yaşla beraber artar. Bağışıklık sistemi ciddi şekilde zayıf olanlar daha yüksek risk altındadır. Bu sebeple aşı onlara daha erken yaşta tavsiye edilir.

[1] Bağışıklık sistemi ciddi şekilde zayıflamış kişiler, aşı içi uygun olmaya devam ederler.



**Zona aşısı olduğunuzda
size adınızın ve bir sonraki
randevu tarihinizin yer aldığı
bir kayıt kartı verilecektir.
Lütfen (bu kartı) güvenli bir
yerde saklayın.**



Herhangi bir yan etkisi var mı?

Shingrix aşısının yan etkileri genellikle hafiftir ve uzun sürmez. En sık görülen (her 10 kişiden en az 1'inde görülen) yan etkiler, aşı yerinde ağrı ve kızarıklık, genel kas ağrıları ve baş ağrısıdır.

Shingrix aşısı olduktan sonra yorgunluk hissedebilirsiniz ve ateşiniz çıkabilir. Kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olması için dinlenip normal dozda parasetamol alabilirsiniz (paketin üzerindeki tavsiyelere uyunuz). Kendinizi iyi hissetmiyorsanız iş makinesi veya araba kullanmayın.

Birkaç gün sonra kendinizi daha iyi hissedeceksiniz, ancak belirtileriniz daha uzun süre devam ederse bunları aile hekiminizle veya hemşirenizle görüşmelisiniz.

MHRA'nın Sarı Kart programını (yellowcard.mhra.gov.uk) kullanarak yan etkileri bildirebilirsiniz. Ayrıntılar için bu broşürün arka sayfasına bakın.

Shingrix aşısı ne kadar güvenli, başka ülkelerde kullanıldı mı?

Tüm ruhsatlı aşılar gibi zona aşısı da kapsamlı bir şekilde test edilmiştir ve Birleşik Krallık'ın güvenlik ve ruhsat gerekliliklerini karşılamaktadır.

Son birkaç yıldır Avrupa'da ve Kuzey Amerika'da yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.

Bu aşı ne kadar etkili?

Aşı olduğunuzda zona hastalığına yakalanma ihtimalinizi önemli ölçüde azaltmış olacaksınız.



Zona aşısı programının başlatılmasından sonraki ilk 5 yıl içinde zona bağlantılı hastalıklarla ilgili 40.500 daha az aile hekimi muayenesi yapılmış ve hastaneye yatış sayısı 1.840 azalmıştır².

Aşıya rağmen zona geçirirseniz muhtemelen belirtiler daha hafif olacak ve hastalık süresi kısalmaktadır. Birleşik Krallık'ta kullanılan Shingrix aşısının iyi korunma sağladığı görülmüştür.

Aşı nasıl ve ne zaman yapılır?

Çoğu aşılar gibi bu aşı da enjeksiyon şeklinde kolunuzun üst kısmına yapılır.

Shingrix, canlı bir aşı değildir ve uzun süreli korunma için 2 doza ihtiyacınız olacaktır.

Çoğu kişi için Shingrix'in ikinci dozu, ilk dozdan 6 ay sonra verilir. Ciddi derecede zayıflamış bir bağışıklık sistemine sahipseniz ikinci aşı daha erken yapılabilir ancak ilk aşının üzerinden en az 8 hafta geçmiş olmalıdır.

Aile doktorunuz, ikinci doz aşı için ne zaman randevu almanız gerektiğini size bildirecektir.

[2] Herpes zoster aşılama programının, İngiltere'de uygulanmaya başlamasından sonraki 5 yıl içinde hastaneye yatışlar ve aile hekimliğine yapılan herpes zoster şikayetleri üzerindeki etkisi: Nüfus tabanlı bir çalışma – PubMed (nih.gov)

Bu aşıyı neden şimdi olamıyorum?

Mevcut program kapsamında 70 ile 79 yaş arasındaki herkes zona aşısı olmak için uygundur. Aşılama Ortak Komitesinin (Joint Committee Vaccination Immunisation, JCVI) tavsiye ettiği üzere bu program, en yüksek risk altındaki kişilerden başlayarak kademeli olarak genişletilmektedir. Önümüzdeki 10 yıl içinde bu program, 60 yaşından büyük olan herkesi içerecektir.

Ciddi derecede zayıflamış bağışıklık sistemine sahip olan 50 yaş ve üzeri bireyler Shingrix aşısı yaptırabilir.

Aşı olmak için yapmam gereken bir şey var mı?

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

Shingrix aşısı yaptırmaması gereken kişiler var mı?

Aşının içeriğindeki maddelerden herhangi birine karşı geçmişte ciddi bir reaksiyon gösterdiyseniz aşı olmaya uygun olmayabilirsiniz. Aile hekiminiz size bu konuyla ilgili tavsiyede bulunacaktır.

Bu aşı bende zona hastalığına yol açar mı?

Shingrix aşıları zona hastalığına yol açmaz. Eğer vücudunuzda döküntü oluşursa tavsiye için NHS 111'i veya aile hekiminizi arayabilirsiniz.

Aşı zamanını kaçırsam ne olur? Aşıyı daha sonra olabilir miyim?

Çoğu kişiye 80 yaşına gelinceye kadar zona aşısı önerilecektir. Ancak bağışıklığınızın ciddi şekilde zayıflamış olması halinde aşı her yaşa kadar yapılabilir.

En iyi korunma için aşıınızı yaptırmalı veya tavsiye edilen zamanda dozu tamamlamalısınız. Başka bir randevu almak için aile hekiminizle iletişime geçin.

Daha önce Zostavax olduysam yine de Shingrix yaptırabilir miyim?

70 ile 79 yaş arasındayken rutin aşı programının bir parçası olarak Zostavax aldıysanız 2 doz Shingrix'e ihtiyacınız yoktur.



**Aşı olmaya uygunsanız
geciktirmeyin, bir an önce aşıınızı
olmaya çalışın.**



Aşıyı yaptırmak için uygun hale geldiğinizde en iyi korumayı sağlamak için aşı randevunuzu mümkün olan en kısa sürede almanız gerektiğini unutmayın.

Daha fazla bilgi

Aşı olmadan önce veya olduktan sonra daha fazla bilgi almak isterseniz aile hekiminizle veya hemşirenizle konuşun. Ayrıca www.nhs.uk/shingles adresindeki NHS web sitesini ziyaret edebilirsiniz.

Shingrix® zona aşısı hakkında daha fazla bilgi için www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil adresini ziyaret edin.

Bağışıklık sisteminiz ciddi şekilde zayıflamışsa (bağışıklık sisteminiz baskılanmışsa) size 50 yaşından itibaren zona aşısı önerilecektir.

70 yaşına bastığınızda aşıya uygun olacaksınız

(DOĞUM GÜNÜNÜZ) İTİBARIYLA UYGUNLUK DURUMU	DOĞUM TARİHLERİ	PROGRAM BAŞLANGIÇ TARİHİ	PROGRAM YILI
 70'inci	1 Eylül 1953 - 31 Ağustos 1954	1 Eylül 2023	Yıl 1
	1 Eylül 1954 - 31 Ağustos 1955	1 Eylül 2024	Yıl 2
	1 Eylül 1955 - 31 Ağustos 1956	1 Eylül 2025	Yıl 3
	1 Eylül 1956 - 31 Ağustos 1957	1 Eylül 2026	Yıl 4
	1 Eylül 1957 - 31 Ağustos 1958	1 Eylül 2027	Yıl 5

65'inci doğum gününüzde aşı olmaya uygun hale gelirsiniz.

(DOĞUM GÜNÜNÜZ) İTİBARIYLA UYGUNLUK DURUMU	DOĞUM TARİHLERİ	PROGRAM BAŞLANGIÇ TARİHİ	PROGRAM YILI
 65'inci	1 Eylül 1958 - 31 Ağustos 1959	1 Eylül 2023	Yıl 1
	1 Eylül 1959 - 31 Ağustos 1960	1 Eylül 2024	Yıl 2
	1 Eylül 1960 - 31 Ağustos 1961	1 Eylül 2025	Yıl 3
	1 Eylül 1961 - 31 Ağustos 1962	1 Eylül 2026	Yıl 4
	1 Eylül 1962 - 31 Ağustos 1963	1 Eylül 2027	Yıl 5

Zona hastalığı

uzun süreli şiddetli ağrılara
sebeep olabilen yaygın bir
hastalıktır;



kabarcıklı, ciddi kaşıntılı
döküntülere sebep olabilir;



her yaşta ortaya çıkabilir, fakat
riski, şiddeti ve komplikasyonları
yaşla beraber artış gösterir.



Bu aşı,

vaka sayısını önemli derecede
azaltır;



eğer aşı olan kişilerde hastalık
gelişirse belirtilerin şiddetini
azaltır;



ABD ve Kanada gibi diğer
ülkelerde yaygın olarak
kullanılmaktadır.



Rutin zona aşısı yaptırmak, sağlığını korumanın iyi bir yoludur. Böylece zona olmadan hayatın tadını çıkarmaya devam edebilirsiniz.

Aşılarından ve ilaçlarından kaynaklandığını düşündüğünüz yan etkileri, Sarı Kart (Yellow Card) Programı üzerinden bildirebilirsiniz.

Bunu **yellowcard.mhra.gov.uk** adresini ziyaret ederek internet üzerinden veya **0800 731 6789** numaralı telefondan Yellow Card hattını arayarak yapabilirsiniz. Ayrıca QR kodunu kullanabilir veya Yellow Card uygulamasını indirebilirsiniz.



Shingles Support Society (Zona Hastalığı Destek Topluluğu)

Web sitesi: **shinglessupport.org.uk**. Gizli yardım hattı: **0845 123 2305** (9.00 ve 21.00 saatleri arasında) veya **020 7607 9661** (Pazartesi - cuma, 12.00 - 20.00 arasında) Bilgi: **0300 030 9333**



Facial Palsy (Yüz Felci)

Web sitesi: **facialpalsy.org.uk**



Pain Concern Helpline (Ağrı Danışma Hattı)

Telefon: **0300 123 0789**, E-posta: **help@painconcern.org.uk**
Web sitesi: **www.painconcern.org.uk**



© Crown copyright 2024
Product code: C24SGX1TK Turkish
1p 100K OCT 2024 (APS)
UK Health Security gateway number: 2024642
Larger font for accessibility

If you would like to order more copies of this leaflet, or another format such as large print, braille or as a translated copy please visit **www.healthpublications.gov.uk** or phone: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (8am to 6pm, Monday to Friday)

www.nhs.uk/vaccinations