



UK Health  
Security  
Agency



Ir vakcīna, kas aizsargā no sāpēm, ko rada

# jostas roze



**NHS piedāvā vakcīnu, kas samazina risku saslimt ar jostas rozi.**

**Šajā brošūrā ir aprakstīta jostas rozes valsts programma, vakcīnas pozitīvās īpašības un tiesības saņemt vakcīnu.**

---

**Pašreizējo vakcīnu jostas rozes programmai sauc par Shingrix.**

**Lai nodrošinātu vislabāko aizsardzību, jums vajadzēs 2 Shingrix devas. Jūsu ģimenes ārsta prakse ar jums sazināsies, tiklīdz jūs varēsiet saņemt šo vakcīnu. Shingrix vakcīnu var būt iespējams saņemt arī dažās aptiekās.**





**Atšķirībā no vairuma citu infekciju, ar jostas rozi neinficējas no citas personas. Lielākajai daļai no mums bērnībā ir bijušas vējbakas, lai gan ne visi apzinās, ka ir ar tām slimojuši.**

**Pēc vējbaku pārslimošanas vīruss neaktīvā veidā paliek dzīvot nervos. Lielāko daļu savas dzīves jūs to nezināt, taču laiku pa laikam vīruss var atgriezties un izplatīties uz ādas, izraisot slimību, ko sauc par jostas rozi.**

Jostas roze var būt ļoti sāpīga un biežāk skar vecākus cilvēkus. Tas var būt tāpēc, ka cilvēka imūnsistēma, gadiem ejot, novājinās stresa vai dažādu slimību un ārstēšanas dēļ. Dažiem cilvēkiem jostas rozes izraisītās sāpes var ilgt daudzus gadus. Jostas roze var jūtam ietekmēt jūsu dzīvi, neļaujot darīt visu to, kas jums parasti patīk.

### **Kas izraisa jostas rozi?**

Jostas rozi (ko sauc arī par herpes zoster) izraisa pasīvs vējbakas vīruss, kas izplatās ādas rajonā, kam pienāk kāds no nerviem. Tā rezultātā veidojas ārkārtīgi sāpīgu un niezošu, ar šķidrumu pildītu pūslīšu kopas. Šie pūslīši var pārsprāgt un pārvērsties par čulām, kas vēlāk pārklājas ar kreveli un sadzīst. Šie pūslīši parasti izplatās kādā ādas rajonā vienā ķermeņa pusē, visbiežāk uz krūtīm, bet dažkārt arī uz galvas ādas, sejas un pie acīm.

### **Kā izskatās jostas roze?**



## **Cik ilgi tā turpinās un cik nopietna tā var būt?**

Pirmās jostas rozes pazīmes var būt vispārēja slikta pašsajūta ar tirpšanas vai dedzināšanas sajūtu kādā ādas rajonā vienā ķermeņa pusē. Sāpīgi izsitumi ar šķidrumu pildītiem pūslīšiem parasti parādās dažas dienas pēc sākotnējiem simptomiem.

Jostas roze uz ķermeņa var izraisīt stipras sāpes. Ja jostas roze izplatās acī un plakstiņā, tā var izraisīt redzes pasliktināšanos vai pat pastāvīgu aklumu šajā acī.

## **Cik izplatīta ir jostas roze?**

Apmēram 1 no 5 cilvēkiem, kuriem bijušas vējbakas, vēlāk saslimst ar jostas rozi. Tas nozīmē, ka katru gadu Anglijā un Velsā ar jostas rozi saslimst desmitiem tūkstošu cilvēku. Lai gan jostas roze var rasties jebkurā vecumā, ar vecumu palielinās tās risks, smaguma pakāpe un komplikācijas.

## **Postherpētiskā neiralģija (PHN)**

Katru gadu apmēram 14 000 cilvēku pēc jostas rozes attīstās postherpētiskā neiralģija (PHN), un vairāk nekā 1400 cilvēku tiek ievietoti slimnīcā PHN dēļ.

Lielākā daļa cilvēku pilnībā izveseļojas pēc dažām nedēļām, bet dažiem sāpes turpinās vairākus mēnešus vai pat gadus – to sauc par postherpētisko neiralģiju (PHN). Tā ir izteikti nepatīkama saslimšana ar stiprām dedzinošām, pulsējošām vai durošām nervu sāpēm.

Ar vecumu pieaug iespējamība, ka šīs sāpes būs ilgstošas. Vakcīna pret jostas rozi samazina risku saslimt ar jostas rozi un PHN.

## **Vai jostas roze var izplatīties?**

Jostas roze neizplatās tik viegli kā vējbakas, taču pūslīšos esošais šķidrums satur vējbaku vīrusu. Tātad cilvēki, kas nav imūni pret vējbakām, var ar tām inficēties, ja nonāk saskarē ar šo šķidrumu.

Ja jums ir jostas rozes izsitumi, uz tiem ir jāvelk brīvs apģērbs, lai samazinātu vējbaku izplatīšanās risku. Grūtniecēm, kurām nav bijušas vējbakas, cilvēkiem ar novājinātu imūnsistēmu un jaundzimušajiem ir jāizvairās no tiešas saskares ar šiem izsitumiem.

## Kas saņems šo vakcīnu?

No 2023. gada 1. septembra šī vakcīnas programma tiek piedāvāta:

1

veseliem cilvēkiem vecumā no 70 līdz 79 gadiem, kuri vēl nav vakcināti

2

cilvēkiem no 50 gadu vecuma ar stipri novājinātu imūnsistēmu

3

veseli cilvēki vecumā no 60 līdz 70 gadiem varēs saņemt šo vakcīnu, kad viņi sasniegs 65 vai 70 gadu vecumu

Jūs varēsiet saņemt vakcīnu pret jostas rozi līdz savai 80. dzimšanas dienai (ja vien jums nav novājināta imūnsistēma<sup>[1]</sup>), bet jo agrāk jūs saņemsiet šo vakcīnu, jo agrāk jums radīsies aizsargspēja. Sīkāka informācija par tiem, kas var saņemt vakcīnu pirmajos piecos programmas gados, ir sniegta diagrammā.

## Kā ar cilvēkiem, kuri vēl nav sasnieguši vecumu vakcinācijai pret jostas rozi?

Jaunākiem cilvēkiem vakcīna tiks piedāvāta, kad viņi sasniegs atbilstošo vecumu.

Jostas roze var rasties jebkurā vecumā, bet ar vecumu palielinās tās rašanās risks, smagums un komplikācijas. Cilvēkiem, kuriem ir stipri novājināta imūnsistēma, ir lielāks risks, un tāpēc viņiem vakcīna ir ieteicama agrākā vecumā.

[1] Cilvēki ar stipri novājinātu imūnsistēmu var saņemt šo vakcīnu.



**Ja jūs saņemsiet vakcīnu pret jostas rozi, jums iznīegs uzskaites kartīti ar jūsu vārdu, uzvārdu un nākamās pieņemšanas datumu. Lūdzu, glabāriet to drošā vietā.**



## **Vai būs kādas blaknes?**

Blaknes pēc Shingrix vakcīnas parasti ir pavisam vieglas un nav ilgstošas. Visbiežāk izplatītās blaknes (rodas vismaz 1 no katriem 10 cilvēkiem) ir sāpes un apsārtums injekcijas vietā, vispārējas muskuļu sāpes un galvassāpes.

Pēc Shingrix vakcīnas jums var būt nogurums un drudzis. Jūs varat atpūsties un iedzert parasto paracetamola devu (ievērojot ieteikumus uz iepakojuma), lai uzlabotu pašsajūtu. Nelietojiet iekārtas un nevadiet transportlīdzekļus, ja jūtaties slikti.

Pēc dažām dienām jums vajadzētu justies labāk, bet, ja simptomi nepāriet, jums par to jārunā ar savu ģimenes ārstu vai prakses medmāsu.

Jūs varat ziņot par visām blaknēm, izmantojot Yellow card shēmu no MHRA ([yellowcard.mhra.gov.uk](https://yellowcard.mhra.gov.uk)) – sk. sīkāku informāciju šīs brošūras otrā pusē.

## **Cik droša ir Shingrix vakcīna, vai tā ir izmantota citās valstīs?**

Tāpat kā visas licencētās vakcīnas, jostas rozes vakcīna ir rūpīgi pārbaudīta un atbilst stingrām AK drošības un licencēšanas prasībām.

Tā ir plaši izmantota Eiropā un Ziemeļamerikā dažu pēdējo gadu laikā.

## Cik efektīva ir šī vakcinācija?

Saņemot šo vakcīnu, jūs ievērojami samazināsiet iespēju saslimt ar jostas rozi.



**Pirmajos 5 gados pēc pirmās jostas rozes vakcinācijas programmas uzsākšanas ir bijis par 40 500 mazāk ģimenes ārsta konsultāciju par ar jostas rozi saistītām saslimšanām un par 1840 mazāk hospitalizāciju<sup>2</sup>.**

Ja jums tomēr parādīsies jostas roze, tās simptomi, visticamāk, būs vieglāki un slimība būs īsāka nekā tad, ja nebūtu vakcinācijas. Ir pierādīts, ka AK izmantotā Shingrix vakcīna nodrošina labu aizsardzību.

## Kā un kad vakcīna tiek ievadīta?

Tāpat kā lielākā daļa vakcīnu, šī vakcīna tiek ievadīta injekcijas veidā augšdelmā.

Shingrix ir nedzīva vakcīna, un jums būs nepieciešamas 2 devas, lai nodrošinātu vislabāko ilgstošu aizsardzību.

Lielākajai daļai cilvēku otrā Shingrix deva tiks piedāvāta, sākot no apmēram 6 mēnešiem pēc pirmās devas. Ja jums ir stipri novājināta imūnsistēma, tad otrā Shingrix deva jums ir jāievada agrāk, tomēr vismaz 8 nedēļas pēc pirmās devas.

Jūsu ģimenes ārsta prakse jums paziņos, kad pieteikties otrajai devai.

[2] Herpes zoster vakcinācijas programmas ietekme uz herpes zoster hospitalizācijas gadījumiem un konsultācijām pie vispārējās prakses ārstiem 5 gados pēc tās ieviešanas Anglijā: uz iedzīvotāju skaitu balstīts pētījums – PubMed (nih.gov)

## **Kāpēc es nevaru saņemt vakcīnu tagad?**

Pašreizējās programmas ietvaros vakcīnu pret jostas rozi var saņemt visas personas vecumā no 70 līdz 79 gadiem. Šī programma tiek pakāpeniski paplašināta, sākot ar tiem, kuriem ir visaugstākais risks, saskaņā ar Apvienotās vakcinācijas un imunizācijas komitejas (Joint Committee Vaccination Immunisation - JCVI) ieteikumiem. Nākamo 10 gadu laikā programmā pakāpeniski tiks iekļauti visi cilvēki virs 60 gadu vecuma.

Personas no 50 gadu vecuma ar stipri novājinātu imūnsistēmu jau tagad var saņemt Shingrix vakcīnu.

## **Vai man kaut kas ir jādara, lai saņemtu vakcīnu?**

Kad jūs varēsiet saņemt vakcīnu pret jostas rozi, ģimenes ārsta prakse sazināsies ar jums un nozīmēs pieņemšanu. Tomēr, ja jums ir bažas par jostas rozi, jums jāsaazinās ar ģimenes ārsta praksi, lai konsultētos.

## **Vai ir cilvēki, kuriem nevajadzētu saņemt Shingrix vakcīnu?**

Ja jums ir bijusi smaga reakcija pret kādu no vakcīnas sastāvdaļām, tad jūs to, iespējams, nevarēsiet saņemt. Jūsu ģimenes ārsta prakse jūs par to konsultēs.

## **Vai vakcīna var izraisīt jostas rozi?**

Shingrix vakcīnas nevar izraisīt jostas rozi. Ja jums parādās izsitumi, jūs varat zvanīt NHS 111 vai sava ģimenes ārsta praksei, lai konsultētos.

## **Ko darīt, ja es nokavēju vakcināciju? Vai es to varu saņemt vēlāk?**

Lielākajai daļai cilvēku vakcīna pret jostas rozi tiks piedāvāta līdz 80 gadu vecumam. Tomēr, ja jums ir stipri novājināta imūnsistēma, vakcīnu var saņemt līdz jebkuram vecumam.

Lai nodrošinātu vislabāko aizsardzību, jums ir jāsaņem vakcīna vai jāpabeidz tās kurss ieteicamajā laikā. Sazinieties ar savu ģimenes ārsta praksi, lai pieteiktos nākamajai pieņemšanai.



## **Vai es varu saņemt Shingrix vakcīnu, ja iepriekš es saņēmu Zostavax vakcīnu?**

Ja jūs saņēmt Zostavax vakcīnu parastās imunizācijas programmas ietvaros vecumā no 70 līdz 79 gadiem, tad jums tagad nav nepieciešamas 2 Shingrix vakcīnas devas.



**Ja jums ir tiesības saņemt šo vakcīnu, tad nekavējieties un mēģiniet saņemt vakcīnu pēc iespējas ātrāk.**



**Atcerieties, ka tad, kad jūs iegūstat tiesības uz imunizāciju, jums ir pēc iespējas ātrāk jāpiesakās vakcinācijas pieņemšanai, lai iegūtu vislabāko aizsardzību.**

## Plašāka informācija

Ja vēlaties uzzināt vairāk pirms vai pēc vakcinācijas, runājiet ar savu ģimenes ārstu vai prakses medmāsu. Jūs arī varat apmeklēt NHS vietni [www.nhs.uk/shingles](http://www.nhs.uk/shingles)

Par Shingrix® vakcīnu pret jostas rozi var izlasīt vietnē [www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil)

**Ja jums ir stipri novājināta imūnsistēma (smaga imūnsupresija), jums tiks piedāvāta jostas rozes vakcīna no 50 gadu vecuma**

### Jūs iegūstat tiesības vakcinēties no savas 70. dzimšanas dienas

| TIESĪBAS VAKCINĒTIES NO (JŪSU DZIMŠANAS DIENAS)                                   | DZIMŠANAS DATUMI                              | PROGRAMMAS SĀKUMA DATUMS | PROGRAMMAS GADS |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|-----------------|
|  | 1953. g. 1. septembris - 1954. g. 31. augusts | 2023. g. 1. septembris   | 1. gads         |
|                                                                                   | 1954. g. 1. septembris - 1955. g. 31. augusts | 2024. g. 1. septembris   | 2. gads         |
|                                                                                   | 1955. g. 1. septembris - 1956. g. 31. augusts | 2025. g. 1. septembris   | 3. gads         |
|                                                                                   | 1956. g. 1. septembris - 1957. g. 31. augusts | 2026. g. 1. septembris   | 4. gads         |
|                                                                                   | 1957. g. 1. septembris - 1958. g. 31. augusts | 2027. g. 1. septembris   | 5. gads         |

### Jūs iegūstat tiesības vakcinēties no savas 65. dzimšanas dienas

| TIESĪBAS VAKCINĒTIES NO (JŪSU DZIMŠANAS DIENAS)                                     | DZIMŠANAS DATUMI                              | PROGRAMMAS SĀKUMA DATUMS | PROGRAMMAS GADS |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|-----------------|
|  | 1958. g. 1. septembris - 1959. g. 31. augusts | 2023. g. 1. septembris   | 1. gads         |
|                                                                                     | 1959. g. 1. septembris - 1960. g. 31. augusts | 2024. g. 1. septembris   | 2. gads         |
|                                                                                     | 1960. g. 1. septembris - 1961. g. 31. augusts | 2025. g. 1. septembris   | 3. gads         |
|                                                                                     | 1961. g. 1. septembris - 1962. g. 31. augusts | 2026. g. 1. septembris   | 4. gads         |
|                                                                                     | 1962. g. 1. septembris - 1963. g. 31. augusts | 2027. g. 1. septembris   | 5. gads         |

## Jostas roze

ir izplatīta slimība, kas var izraisīt ilgstošas, stipras sāpes



var izraisīt smagus niezošus izsitumus ar pūslīšiem



var rasties jebkurā vecumā, bet risks, smagums un komplikācijas palielinās līdz ar vecumu



## Vakcīna

ievērojami samazina slimības gadījumu skaitu



samazina simptomu smagumu vakcinētiem cilvēkiem, ja viņiem attīstās šī slimība



ir plaši izmantota citās valstīs, piemēram, ASV un Kanādā



**Plānotā vakcinācija pret jostas rozi ir labs veids, kā rūpēties par savu veselību, lai jūs varētu turpināt baudīt dzīvi bez jostas rozes sāpēm.**

## Jūs varat ziņot par iespējamām vakcīnu un zāļu blaknēm, izmantojot Yellow Card shēmu

To var izdarīt tiešsaistē, apmeklējot vietni **yellowcard.mhra.gov.uk** vai zvanot uz Yellow Card tālruņa numuru **0800 731 6789**. Jūs arī varat izmantot QR kodu vai lejupielādēt Yellow Card lietotni.



### Jostas rozes atbalsta biedrība (Shingles Support Society)

Vietne: **shinglessupport.org.uk**. Konfidenciāls palīdzības tālrunis: **0845 123 2305** laikā no 9:00 līdz 21:00 vai **020 7607 9661** no pirmdienas līdz piektdienai, no 12:00 līdz 20:00. Uzziņas: **0300 030 9333**



### Sejas nerva paralīze

Vietne: **facialpalsy.org.uk**



### Palīdzības tālrunis sāpju gadījumos

Tālrunis: **0300 123 0789**, e-pasts: **help@painconcern.org.uk**  
Vietne: **www.painconcern.org.uk**



© Crown copyright 2024  
Product code: C24SGX1LAT Latvian  
1p 100K OCT 2024 (APS)  
UK Health Security gateway number: 2024634  
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**