



UK Health
Security
Agency



Υπάρχει εμβόλιο για να σας βοηθήσει να
προστατευτείτε από τον πόνο που προκαλεί ο

Έρπητας Ζωστήρας



Η Εθνική Υπηρεσία Υγείας (NHS) προσφέρει ένα εμβόλιο που μειώνει τον κίνδυνο που έχετε να αναπτύξετε έρπητα ζωστήρα.

Αυτό το φυλλάδιο περιγράφει το εθνικό πρόγραμμα για τον έρπητα ζωστήρα, τα οφέλη του εμβολίου και ποιος είναι επιλέξιμος.

Το τρέχον εμβόλιο για το πρόγραμμα του έρπητα ζωστήρα ονομάζεται Shingrix.

Θα χρειαστείτε 2 δόσεις Shingrix για την καλύτερη δυνατή προστασία. Το ιατρείο του γενικού σας ιατρού (GP) θα επικοινωνήσει μαζί σας μόλις είστε επιλέξιμοι. Ενδεχομένως επίσης να μπορείτε να εμβολιαστείτε με Shingrix σε ορισμένα φαρμακεία.



Σε αντίθεση με τις περισσότερες άλλες λοιμώξεις, δεν κολλάτε τον έρπητα ζωστήρα από κάποιον άλλον. Οι περισσότεροι από εμάς περάσαμε ανεμοβλογιά όταν ήμασταν νέοι, αν και κάποιοι από εμάς δεν θα γνωρίζουν ότι την περάσανε.

Αφού περάσετε την ανεμοβλογιά, ο ιός παραμένει αδρανής και ζει στα νεύρα. Για το μεγαλύτερο μέρος της ζωής σας δεν θα το γνωρίζετε αυτό, αλλά από καιρό σε καιρό ο ιός μπορεί να επανέλθει και να εξαπλωθεί στο δέρμα προκαλώντας μια ασθένεια που ονομάζεται έρπητας ζωστήρας.

Ο έρπητας ζωστήρας μπορεί να είναι πολύ επώδυνος και τείνει να προσβάλλει τους ανθρώπους συχνότερα καθώς μεγαλώνουν. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι το ανοσοποιητικό σας σύστημα αποδυναμώνεται με την αύξηση της ηλικίας, από το άγχος ή από μια σειρά ιατρικών καταστάσεων και θεραπειών. Για ορισμένους, ο πόνος που προκαλείται από τον έρπητα ζωστήρα μπορεί να διαρκέσει για πολλά χρόνια. Ο έρπητας ζωστήρας μπορεί να επηρεάσει πραγματικά τη ζωή σας, εμποδίζοντάς σας να κάνετε όλα τα πράγματα που συνήθως απολαμβάνετε.

Τι προκαλεί τον έρπητα ζωστήρα;

Ο έρπητας ζωστήρας (επίσης γνωστός ως έρπης ζωστήρ) προκαλείται από τον αδρανή ιό της ανεμοβλογιάς που εξαπλώνεται σε μια περιοχή του δέρματος η οποία εξυπηρετείται από ένα από τα νεύρα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα συστάδες φουσκαλών που είναι εξαιρετικά επώδυνες, προκαλούν φαγούρα και είναι γεμάτες με υγρό. Αυτές οι φουσκάλες μπορεί να σκάσουν και να μετατραπούν σε πληγές που τελικά κάνουν κρούστα και επουλώνονται. Αυτές οι φουσκάλες συνήθως προσβάλλουν μια περιοχή σε μια πλευρά του σώματος, συνήθως το στήθος, αλλά μερικές φορές και το κεφάλι, το πρόσωπο και το μάτι.

Με τι μοιάζει ο έρπητας ζωστήρας;



Πόσο διαρκεί και πόσο σοβαρός μπορεί να είναι;

Τα πρώτα σημάδια του έρπητα ζωστήρα μπορεί να είναι αίσθημα γενικής αδιαθεσίας με μυρμήγκιασμα ή αίσθημα καύσου σε μια περιοχή του δέρματος στη μία πλευρά του σώματος. Ένα επώδυνο εξάνθημα με φουσκάλες γεμάτες υγρό εμφανίζεται συνήθως λίγες ημέρες μετά τα αρχικά συμπτώματα.

Ο έρπητας ζωστήρας στο σώμα μπορεί να προκαλέσει έντονο πόνο. Εάν ο έρπητας ζωστήρας αναπτυχθεί στο μάτι και το βλέφαρο, μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της όρασης ή ακόμη και σε μόνιμη τύφλωση στο συγκεκριμένο μάτι.

Πόσο συχνός είναι ο έρπητας ζωστήρας;

Περίπου 1 στα 5 άτομα που είχαν ανεμοβλογιά θα αναπτύξουν έρπητα ζωστήρα. Αυτό σημαίνει ότι κάθε χρόνο στην Αγγλία και την Ουαλία, δεκάδες χιλιάδες άνθρωποι θα νοσήσουν από έρπητα ζωστήρα. Αν και ο έρπητας ζωστήρας μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, ο κίνδυνος, η σοβαρότητα και οι επιπλοκές του έρπητα ζωστήρα αυξάνονται με την ηλικία.

Μεθερπητική νευραλγία (PHN)

Κάθε χρόνο, περίπου 14.000 άνθρωποι καταλήγουν να αναπτύσσουν μεθερπητική νευραλγία (PHN) μετά τον έρπητα ζωστήρα και πάνω από 1.400 εισάγονται στο νοσοκομείο λόγω της PHN.

Οι περισσότεροι άνθρωποι αναρρώνουν πλήρως μετά από λίγες εβδομάδες, αλλά για ορισμένους, ο πόνος συνεχίζεται για αρκετούς μήνες ή ακόμη και χρόνια - αυτό ονομάζεται μεθερπητική νευραλγία (PHN). Πρόκειται για μια ιδιαίτερα δυσάρεστη κατάσταση με έντονο καυστικό, παλλόμενο ή διαπεραστικό πόνο στα νεύρα.

Όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία σας, τόσο πιο πιθανό είναι να έχετε μακροχρόνιο πόνο. Το εμβόλιο του έρπητα ζωστήρα μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης έρπητα ζωστήρα και PHN.

Μπορεί να εξαπλωθεί ο έρπητας ζωστήρας;

Ο έρπητας ζωστήρας δεν εξαπλώνεται τόσο εύκολα όσο η ανεμοβλογιά, αλλά το υγρό στις φουσκάλες περιέχει τον ιό της ανεμοβλογιάς. Έτσι, κάποιος που δεν έχει ανοσία στην ανεμοβλογιά μπορεί να κολλήσει τη λοίμωξη εάν έρθει σε επαφή με αυτό το υγρό.

Εάν έχετε εξάνθημα από έρπητα ζωστήρα θα πρέπει να καλύπτετε το εξάνθημα με φαρδιά ρούχα για να μειώσετε τον κίνδυνο εξάπλωσης της ανεμοβλογιάς. Οι έγκυες γυναίκες που δεν έχουν περάσει ανεμοβλογιά, τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα και τα νεογέννητα μωρά πρέπει να αποφεύγουν την άμεση επαφή με το εξάνθημα.

Ποιος θα κάνει το εμβόλιο;

Από την 1η Σεπτεμβρίου 2023 το πρόγραμμα εμβολίου προσφέρεται στα ακόλουθα άτομα:

1

υγιή άτομα ηλικίας 70 έως 79 ετών που δεν έχουν ακόμη εμβολιαστεί

2

άτομα ηλικίας από 50 ετών με σοβαρά εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα

3

υγιή άτομα ηλικίας 60 έως 70 ετών θα είναι επιλέξιμα για το εμβόλιο όταν συμπληρώσουν το 65ο ή το 70ό έτος της ηλικίας τους

Θα παραμείνετε επιλέξιμοι για το εμβόλιο του έρπητα ζωστήρα μέχρι τα 80ά γενέθλιά σας (εκτός εάν έχετε εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα¹⁾), αλλά όσο συντομότερα κάνετε το εμβόλιο τόσο νωρίτερα θα προστατευθείτε. Λεπτομέρειες σχετικά με το ποιοι μπορούν να κάνουν το εμβόλιο κατά τα πρώτα πέντε χρόνια του προγράμματος παρατίθενται στο διάγραμμα.

Τι γίνεται με τα άτομα που είναι κάτω από την επιλέξιμη ηλικία για το εμβόλιο του έρπητα ζωστήρα;

Στα νεότερα άτομα θα προσφερθεί το εμβόλιο όταν φτάσουν στην επιλέξιμη ηλικία.

Ο έρπητας ζωστήρας μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, αλλά ο κίνδυνος, η σοβαρότητα και οι επιπλοκές αυξάνονται με την ηλικία. Τα άτομα με σοβαρά εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο και γι' αυτό το λόγο το εμβόλιο συνιστάται σε μικρότερη ηλικία.

[1] Τα άτομα με σοβαρά εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα παραμένουν επιλέξιμα για το εμβόλιο.



Εάν κάνετε το εμβόλιο του έρπητα ζωστήρα θα σας δοθεί μια κάρτα καταγραφής με το όνομά σας και την ημερομηνία του επόμενου ραντεβού. Παρακαλείστε να τη φυλάξετε σε ασφαλές μέρος.



Θα υπάρξουν τυχόν παρενέργειες;

Οι παρενέργειες από το εμβόλιο Shingrix είναι συνήθως αρκετά ήπιες και δεν διαρκούν πολύ καιρό. Οι πιο συχνές παρενέργειες (που εμφανίζονται σε τουλάχιστον 1 σε κάθε 10 άτομα) είναι πόνος και ερυθρότητα στο σημείο της ένεσης, γενικοί μυϊκοί πόνοι και πονοκέφαλος.

Μπορεί να αισθάνεστε κουρασμένοι και να έχετε πυρετό μετά το εμβόλιο Shingrix. Μπορείτε να ξεκουραστείτε και να πάρετε την κανονική δόση παρακεταμόλης (ακολουθήστε τις συμβουλές στη συσκευασία) για να νιώσετε καλύτερα. Μην χρησιμοποιείτε μηχανήματα και μην οδηγείτε εάν αισθάνεστε αδιαθεσία.

Θα πρέπει να αισθάνεστε καλύτερα μετά από λίγες ημέρες, αλλά αν τα συμπτώματά σας επιμένουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, θα πρέπει να τα συζητήσετε με τον GP σας ή τη νοσοκόμα του ιατρείου σας.

Μπορείτε να αναφέρετε οποιοσδήποτε παρενέργειες χρησιμοποιώντας το Σύστημα Κίτρινης Κάρτας (Yellow Card Scheme) από την Κανονιστική Υπηρεσία Φαρμάκων και Προϊόντων Υγειονομικής Περίθαλψης (MHRA) (yellowcard.mhra.gov.uk) - δείτε την πίσω σελίδα αυτού του φυλλαδίου για λεπτομέρειες.

Πόσο ασφαλές είναι το εμβόλιο Shingrix, έχει χρησιμοποιηθεί σε άλλες χώρες;

Όπως όλα τα εγκεκριμένα εμβόλια, το εμβόλιο του έρπητα ζωστήρα έχει ελεγχθεί διεξοδικά και πληροί τις αυστηρές απαιτήσεις ασφάλειας και αδειοδότησης του Ηνωμένου Βασιλείου.

Έχει χρησιμοποιηθεί εκτενώς στην Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική τα τελευταία χρόνια.

Πόσο αποτελεσματικός είναι ο εμβολιασμός;

Κάνοντας τον εμβολιασμό, θα μειώσετε σημαντικά την πιθανότητα να αναπτύξετε έρπητα ζωστήρα.



Τα πρώτα 5 χρόνια μετά την εισαγωγή του πρώτου προγράμματος εμβολιασμού για τον έρπητα ζωστήρα υπήρξαν 40.500 λιγότερες επισκέψεις σε GP για ασθένεια που σχετίζεται με τον έρπητα ζωστήρα και 1.840 λιγότερες νοσηλείες².

Εάν καταλήξετε να αναπτύξετε έρπητα ζωστήρα, τα συμπτώματα είναι πιθανό να είναι ηπιότερα και η διάρκεια της νόσου μικρότερη από ό,τι εάν δεν είχατε κάνει τον εμβολιασμό. Το εμβόλιο Shingrix που χρησιμοποιείται στο Ηνωμένο Βασίλειο έχει αποδειχθεί ότι παρέχει καλή προστασία.

Πώς και πότε χορηγείται το εμβόλιο;

Όπως οι περισσότεροι εμβολιασμοί, το εμβόλιο θα χορηγηθεί ως ένεση στο άνω μέρος του βραχίονα σας.

Το Shingrix είναι ένα μη ζωντανό εμβόλιο και θα χρειαστείτε 2 δόσεις για να σας προσφέρει την καλύτερη προστασία μεγαλύτερης διάρκειας.

Στους περισσότερους ανθρώπους η δεύτερη δόση του Shingrix θα προσφερθεί περίπου 6 μήνες μετά την πρώτη δόση. Εάν έχετε σοβαρά εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, η δεύτερη δόση του Shingrix θα πρέπει να σας χορηγηθεί νωρίτερα, αλλά τουλάχιστον 8 εβδομάδες μετά την πρώτη δόση.

Το ιατρείο του GP σας θα σας ενημερώσει πότε να κλείσετε ραντεβού για τη δεύτερη δόση.

[2] Επίδραση του προγράμματος εμβολιασμού για τον έρπητα ζωστήρα στις νοσηλείες και τις επισκέψεις γενικού ιατρείου σχετιζόμενες με τον έρπητα ζωστήρα κατά τα 5 έτη μετά την εισαγωγή του στην Αγγλία: μια μελέτη με βάση τον πληθυσμό - PubMed (nih.gov)

Γιατί δεν μπορώ να κάνω το εμβόλιο τώρα;

Σύμφωνα με το τρέχον πρόγραμμα, όλοι οι άνθρωποι ηλικίας 70 έως 79 ετών είναι επιλέξιμοι για το εμβόλιο του έρπητα ζωστήρα. Το πρόγραμμα επεκτείνεται σταδιακά, ξεκινώντας με όσους διατρέχουν τον υψηλότερο κίνδυνο, όπως συνιστάται από τη Μικτή Επιτροπή Εμβολιασμού και Ανοσοποίησης (JCVI). Μέσα στα επόμενα 10 χρόνια, το πρόγραμμα θα συμπεριλάβει τελικά όλους όσους είναι ηλικίας από 60 ετών.

Τα άτομα ηλικίας 50 ετών ή άνω με σοβαρά εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα είναι ήδη επιλέξιμα για το εμβόλιο Shingrix.

Χρειάζεται να κάνω κάτι για να κάνω το εμβόλιο;

Όταν γίνετε επιλέξιμοι για το εμβόλιο έρπητα ζωστήρα σας, το ιατρείο του GP σας θα επικοινωνήσει μαζί σας για να κλείσετε ραντεβού. Ωστόσο, εάν ανησυχείτε για τον έρπητα ζωστήρα, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με το ιατρείο του GP σας για συμβουλές.

Υπάρχουν άτομα που δεν πρέπει να κάνουν τον εμβολιασμό Shingrix;

Εάν είχατε σοβαρή αντίδραση σε κάποια από τις ουσίες που περιέχονται στο εμβόλιο, ενδέχεται να μην μπορείτε να το κάνετε. Το ιατρείο του GP σας θα σας συμβουλευθεί.

Μπορεί το εμβόλιο να μου προκαλέσει έρπητα ζωστήρα;

Τα εμβόλια Shingrix δεν μπορούν να σας προκαλέσουν έρπητα ζωστήρα. Εάν εμφανίσετε εξάνθημα, μπορείτε να καλέσετε το NHS 111 ή να καλέσετε το ιατρείο του GP σας για συμβουλές.

Τι γίνεται αν χάσω τον εμβολιασμό μου; Μπορώ να τον κάνω αργότερα;

Για τους περισσότερους ανθρώπους το εμβόλιο του έρπητα ζωστήρα θα προσφέρεται μέχρι να γίνουν ηλικίας 80 ετών. Ωστόσο, εάν έχετε σοβαρά εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, το εμβόλιο μπορεί να χορηγηθεί μέχρι οποιαδήποτε ηλικία.

Για την καλύτερη δυνατή προστασία θα πρέπει να κάνετε το εμβόλιο ή να ολοκληρώσετε τον εμβολιαστικό κύκλο στον συνιστώμενο χρόνο. Επικοινωνήστε με το ιατρείο του GP σας για να κλείσετε άλλο ένα ραντεβού.

Είμαι επιλέξιμος για το εμβόλιο Shingrix εάν έχω κάνει το Zostavax στο παρελθόν;

Εάν σας χορηγήθηκε το Zostavax στο πλαίσιο του τακτικού προγράμματος ανοσοποίησης όταν ήσασταν ηλικίας μεταξύ 70 και 79 ετών, τότε δεν χρειάζεστε τώρα 2 δόσεις του εμβολίου Shingrix.



Μην καθυστερείτε, εάν είστε επιλέξιμοι, προσπαθήστε να κάνετε το εμβόλιό σας το συντομότερο δυνατό.



Θυμηθείτε, όταν γίνετε επιλέξιμοι για ανοσοποίηση, θα πρέπει να κλείσετε ραντεβού για να κάνετε το εμβόλιο σας το συντομότερο δυνατό, ώστε να διασφαλίσετε ότι θα έχετε την καλύτερη δυνατή προστασία.

Περαιτέρω πληροφορίες

Εάν θα θέλατε περισσότερες πληροφορίες πριν ή αφού κάνετε τον εμβολιασμό, μιλήστε με τον GP σας ή τη νοσοκόμα του ιατρείου σας. Μπορείτε επίσης να επισκεφθείτε τον ιστότοπο της NHS στο www.nhs.uk/shingles

Για να διαβάσετε σχετικά με το εμβόλιο του έρπητα ζωστήρα Shingrix® επισκεφθείτε το www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil

Εάν έχετε σοβαρά εξασθενημένο (σοβαρά ανοσοκατασταλμένο) ανοσοποιητικό σύστημα θα σας προσφερθεί το εμβόλιο του έρπητα ζωστήρα από την ηλικία των 50 ετών

Γίνετε επιλέξιμοι στα 70^α γενέθλιά σας

ΕΠΙΛΕΞΙΜΟΙ ΑΠΟ (ΤΑ ΓΕΝΕΘΛΙΑ ΣΑΣ)	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΕΤΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
 70^α	1 Σεπτεμβρίου 1953 - 31 Αυγούστου 1954	1 Σεπτεμβρίου 2023	Έτος 1
	1 Σεπτεμβρίου 1954 - 31 Αυγούστου 1955	1 Σεπτεμβρίου 2024	Έτος 2
	1 Σεπτεμβρίου 1955 - 31 Αυγούστου 1956	1 Σεπτεμβρίου 2025	Έτος 3
	1 Σεπτεμβρίου 1956 - 31 Αυγούστου 1957	1 Σεπτεμβρίου 2026	Έτος 4
	1 Σεπτεμβρίου 1957 - 31 Αυγούστου 1958	1 Σεπτεμβρίου 2027	Έτος 5

Γίνετε επιλέξιμοι στα 65^α γενέθλιά σας

ΕΠΙΛΕΞΙΜΟΙ ΑΠΟ (ΤΑ ΓΕΝΕΘΛΙΑ ΣΑΣ)	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΕΤΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
 65^α	1 Σεπτεμβρίου 1958 - 31 Αυγούστου 1959	1 Σεπτεμβρίου 2023	Έτος 1
	1 Σεπτεμβρίου 1959 - 31 Αυγούστου 1960	1 Σεπτεμβρίου 2024	Έτος 2
	1 Σεπτεμβρίου 1960 - 31 Αυγούστου 1961	1 Σεπτεμβρίου 2025	Έτος 3
	1 Σεπτεμβρίου 1961 - 31 Αυγούστου 1962	1 Σεπτεμβρίου 2026	Έτος 4
	1 Σεπτεμβρίου 1962 - 31 Αυγούστου 1963	1 Σεπτεμβρίου 2027	Έτος 5

Ο έρπητας ζωστήρας

είναι μια κοινή ασθένεια που μπορεί να προκαλέσει μακροχρόνιο, έντονο πόνο



μπορεί να προκαλέσει έντονο κνησμό/εξάνθημα με φουσκάλες



μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, αλλά ο κίνδυνος, η σοβαρότητα και οι επιπλοκές αυξάνονται με την ηλικία



Το εμβόλιο

μειώνει σημαντικά τον αριθμό των κρουσμάτων



θα μειώσει τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων στα εμβολιασμένα άτομα εάν εμφανίσουν τη νόσο



έχει χρησιμοποιηθεί εκτενώς σε άλλες χώρες όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής και ο Καναδάς



Το να κάνετε τον τακτικό εμβολιασμό σας για τον έρπητα ζωστήρα είναι ένας καλός τρόπος να φροντίσετε την υγεία σας, ώστε να μπορείτε να συνεχίσετε να απολαμβάνετε τη ζωή σας χωρίς τον πόνο του έρπητα ζωστήρα.

Μπορείτε να αναφέρετε πιθανολογούμενες παρενέργειες εμβολίων και φαρμάκων μέσω του Yellow Card Scheme

Αυτό μπορεί να γίνει διαδικτυακά
επισκεπτόμενοι το
yellowcard.mhra.gov.uk ή καλώντας
το Yellow Card στο **0800 731 6789**.
Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε
τον κωδικό QR ή να κατεβάσετε την
εφαρμογή Yellow Card.



Shingles Support Society

Ιστότοπος: **shinglessupport.org.uk**. Εμπιστευτική γραμμή βοήθειας:
0845 123 2305 στις ώρες μεταξύ 9 π.μ. και 9 μ.μ., ή **020 7607 9661**
Δευτέρα έως Παρασκευή, 12 μ.μ. έως 8 μ.μ. Ερωτήσεις: **0300 030 9333**



Facial Palsy

Ιστότοπος: **facialpalsy.org.uk**



Pain Concern Helpline

Τηλέφωνο: **0300 123 0789**, email: **help@painconcern.org.uk**
Ιστότοπος: **www.painconcern.org.uk**



© Crown copyright 2024
Product code: C24SGX1GK Greek
1p 100K OCT 2024 (APS)
UK Health Security gateway number: 2024671
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