

واکسنی برای کمک به محافظت از شما در برابر درد

زونا



NHS واکسنی را عرضه می کند که خطر ابتلای شما به زونا را کاهش می دهد.

این برگه به برنامه ملی زونا، مزایای واکسن و اینکه چه کسانی واجد شرایط هستند، می پردازد.

واکسن فعلی برنامه زونا Shingrix نام دارد.
برای حفاظت بیشتر، به 2 دوز از Shingrix نیاز خواهید داشت. هر زمان که واجد شرایط باشید، از مطب پزشک عمومی تان با شما تماس گرفته خواهد شد. همچنین ممکن است بتوانید در برخی از داروخانه ها واکسن Shingrix خود را دریافت کنید.



بر خلاف اکثر عفونت های دیگر، زونا از یک فرد دیگر به شما منتقل نمی شود. اکثر ما در دوران جوانی به آبله مرغان مبتلا شده ایم، اما بعضی از ما نمی دانیم که به آن مبتلا شده ایم.

بعد از ابتلای شما به آبله مرغان، این ویروس به طور نهفته باقی می ماند و در عصب ها زندگی می کند. شما در بیشتر عمرتان از این موضوع آگاه نخواهید بود، اما هر از گاهی ممکن است ویروس عود کرده و در پوست گسترش یابد و باعث بیماری به نام زونا شود.

زونا می تواند بسیار دردناک باشد و با افزایش سن، افراد را بیشتر تحت تاثیر قرار می دهد. دلیل آن می تواند این باشد که سیستم ایمنی شما با افزایش سن، به خاطر استرس یا طیف وسیعی از بیماری ها و درمان ها ضعیف می شود. در برخی افراد، درد ناشی از زونا ممکن است چندین سال باقی بماند. زونا ممکن است زندگیتان را واقعاً تحت تاثیر قرار دهد، و شما را از انجام تمام کارهایی که معمولاً از آنها لذت می برید، باز دارد.

چه چیزی باعث زونا می شود؟

زونا (که به عنوان هرپس زوستر نیز شناخته می شود) در اثر گسترش ویروس نهفته آبله مرغان در قسمتی از پوست که زیر نظر یکی از عصب ها است، ایجاد می شود. این باعث ایجاد دسته هایی از تاول های بسیار دردناک و خارش دار، و پر از مایع می شود. ممکن است این تاول ها بترکند و به زخم هایی تبدیل شوند که در نهایت پوسته پوسته می شوند و بهبود می یابند. این تاول ها معمولاً در ناحیه ای از یک طرف بدن، اکثراً قفسه سینه، اما گاهی اوقات سر، صورت و چشم، ایجاد می شوند.

زونا به چه شکل است؟



چه مدت طول می کشد و چقدر می تواند جدی باشد؟

اولین علائم زونا می تواند احساس ناخوشی همراه با احساس سوزن سوزن شدن یا سوزش در ناحیه ای از پوست در یک طرف بدن باشد. بثورات دردناک همراه با تاول های پر از مایع معمولاً چند روز بعد از علائم اولیه ظاهر می شود.

زونا در بدن می تواند باعث درد شدید شود. اگر زونا چشم و پلک را درگیر کند، می تواند منجر به کاهش بینایی یا حتی نابینایی دائمی در آن چشم شود.

زونا چقدر شایع است؟

از هر ۵ نفری که به آبله مرغان مبتلا شده اند، ۱ نفر دچار زونا می شود. به عبارت دیگر، هر سال در انگلستان و ولز ده ها هزار نفر به زونا مبتلا می شوند. با اینکه زونا می تواند در هر سنی رخ دهد، خطر، شدت و عوارض زونا همگی با بالا رفتن سن افزایش می یابد.

نورالژی پس از هرپس (PHN)

هر سال حدود ۱۴,۰۰۰ نفر بعد از زونا به نورالژی پس از هرپس (PHN) مبتلا شده و بیش از ۱,۴۰۰ نفر به دلیل ابتلا به PHN در بیمارستان بستری می شوند.

اکثر افراد بعد از چند هفته به طور کامل بهبود می یابند، اما در بعضی از افراد، درد برای چندین ماه یا حتی سال ها ادامه می یابد - به این وضعیت نورالژی پس از هرپس (PHN) گفته می شود. این یک وضعیت بسیار ناخوشایند همراه با درد عصبی شدید به شکل سوزش، ضربان یا تیر کشیدن است.

هر چه سن شما بالاتر باشد، احتمال اینکه درد طولانی مدت داشته باشید بیشتر خواهد بود. واکسن زونا خطر ابتلا به زونا و PHN را کاهش می دهد.

آیا ممکن است زونا واگیردار باشد؟

زونا به آسانی آبله مرغان منتقل نمی شود، اما مایع موجود در تاول ها حاوی ویروس آبله مرغان هستند. بنابراین فردی که در برابر آبله مرغان مصونیت ندارد، در صورت تماس با این مایع می تواند به این بیماری مبتلا شود.

اگر بثورات زونا دارید، باید روی بثورات را با لباس گشاد بپوشانید تا خطر شیوع آبله مرغان را کاهش دهید. زنان بارداری که به آبله مرغان مبتلا نشده اند، افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف و کودکان تازه متولد شده باید از تماس مستقیم با این بثورات خودداری کنند.

چه کسی واکسن را دریافت خواهد کرد؟

از 1 سپتامبر 2023 برنامه واکسن به افراد زیر ارائه می شود:

1 افراد سالم 70 تا 79 ساله که هنوز واکسن نزده اند

2 افراد 50 سال به بالای دارای سیستم ایمنی به شدت ضعیف

3 افراد سالم 60 تا 70 ساله وقتی به سن 65 یا 70 سالگی می رسند، واجد شرایط دریافت واکسن می شوند

شما تا روز تولد 80 سالگی خود واجد شرایط دریافت واکسن زونا خواهید بود (مگر اینکه سیستم ایمنی ضعیفی داشته باشید¹)، اما هر چه زودتر واکسن بزنید، زودتر مصونیت پیدا خواهید کرد. جزئیات مربوط به افرادی که می توانند واکسن را در پنج سال اول برنامه دریافت کنند، در نمودار نشان داده شده است.

افرادی که زیر سن واجد شرایط بودن برای دریافت واکسن زونا هستند، چه می شوند؟

به افراد جوان تر بعد از رسیدن آنها به سن واجد شرایط بودن، واکسن ارائه می شود.

زونا می تواند در هر سنی رخ دهد اما خطر، شدت و عوارض آن با بالا رفتن سن افزایش می یابد. افرادی که سیستم ایمنی آنها به شدت ضعیف است، در معرض خطر بیشتری قرار دارند و به همین دلیل تزریق واکسن در سنین پایین تر توصیه می شود.



[1] افراد دارای سیستم ایمنی به شدت ضعیف واجد شرایط دریافت واکسن هستند.



اگر واکسن زونا را تزریق کنید،
یک کارت سوابق حاوی نام شما
و تاریخ نوبت بعدی به شما ارائه
خواهد شد. لطفاً آن را در یک
مکان امن نگه دارید.

آیا عوارض جانبی خواهد داشت؟

عوارض جانبی مربوط به واکسن Shingrix معمولاً بسیار خفیف هستند و مدت زیادی طول نمی کشند. شایع ترین عوارض جانبی (که حداقل در ۱ نفر از هر ۱۰ نفر ایجاد می شوند) درد و قرمزی در محل تزریق، درد عضلانی عمومی و سردرد است.

ممکن است بعد از تزریق واکسن Shingrix احساس خستگی کنید و تب داشته باشید. برای کمک به بهبودی حالتان، می توانید استراحت کرده و دوز معمول پاراستامول را مصرف کنید (توصیه های موجود در بسته بندی را رعایت کنید). اگر احساس ناخوشی می کنید، از ماشین آلات استفاده نکرده یا رانندگی نکنید.

باید بعد از چند روز حالتان بهتر شود اما اگر علائم شما برای مدت طولانی تری ادامه یافت، باید درباره این موارد با پزشک عمومی خود یا پرستار متخصص گفتگو کنید.

شما می توانید با استفاده از طرح کارت زرد MHRA هر گونه عوارض جانبی را گزارش دهید (yellowcard.mhra.gov.uk) - برای مشاهده جزئیات، به پشت صفحه این برگه رجوع کنید.

واکسن Shingrix چقدر ایمن است، آیا از آن در سایر کشورها استفاده شده است؟

مانند تمام واکسن های دارای مجوز، واکسن زونا به طور کامل آزمایش شده است و با الزامات ایمنی و اعطای مجوز بریتانیا مطابقت دارد.

در چند سال اخیر از این واکسن به طور گسترده در اروپا و آمریکای شمالی استفاده شده است.

این واکسیناسیون چقدر موثر است؟

با انجام این واکسیناسیون شما احتمال ابتلا به زونا را به طور چشمگیری در خود کاهش می دهید.

در 5 سال اول بعد از معرفی اولین برنامه واکسیناسیون زونا،
تعداد موارد مشاوره با پزشک عمومی درباره بیماری مرتبط با
زونا و تعداد موارد بستری در بیمارستان به ترتیب 40,500 و
1,840 کمتر بود².



اگر همواره به زونا مبتلا شوید، علائم آن به احتمال زیاد خفیف تر و مدت زمان بیماری کوتاه تر از زمانی است که واکسن را تزریق نکرده بودید. واکسن Shingrix استفاده شده در بریتانیا نشان داده است که محافظت خوبی ایجاد می کند.

چگونه و چه زمانی واکسن تزریق می شود؟

مانند اکثر واکسیناسیون ها، این واکسن به صورت تزریقی در قسمت بالای بازوی شما تزریق می شود.

Shingrix یک واکسن غیر-زنده است و برای اینکه بیشترین حفاظت طولانی مدت را به شما ارائه دهد، به 2 دوز از آن نیاز خواهید داشت.

در اکثر افراد، دوز دوم Shingrix از حدود 6 ماه بعد از اولین دوز ارائه خواهد شد. اگر سیستم ایمنی شما به شدت ضعیف باشد دوز دوم Shingrix شما باید زودتر، اما حداقل 8 هفته بعد از دوز اول، تزریق شود.

مطب پزشک عمومی تان به شما اطلاع می دهد که چه زمانی دوز دوم را رزرو کنید.

[2] تأثیر برنامه واکسیناسیون هرپس زوستر روی موارد بستری و مشاوره با پزشک عمومی درباره هرپس زوستر در 5 سال بعد از معرفی آن در انگلستان: یک مطالعه مبتنی بر جمعیت – PubMed (nih.gov)

چرا اکنون نمی توانم واکسن بزنم؟

طبق برنامه فعلی، همه افراد 70 تا 79 ساله واجد شرایط دریافت واکسن زونا هستند. طبق توصیه کمیته مشترک ایمن سازی واکسیناسیون (JCVI)، این برنامه به تدریج توسعه می یابد، و با افراد پرخطر شروع می شود. در طول 10 سال آتی، این برنامه نهایتاً شامل تمام افراد 60 سال به بالا خواهد شد.

افراد 50 سال به بالا که سیستم ایمنی به شدت ضعیفی دارند، در حال حاضر واجد شرایط دریافت واکسن Shingrix هستند.

آیا برای دریافت واکسن باید کاری انجام بدهم؟

وقتی واجد شرایط دریافت واکسن زونای خود می شوید، برای رزرو نوبت از مطب پزشک عمومی تان با شما تماس خواهند گرفت. با این حال، اگر درباره زونا نگرانی دارید، باید برای دریافت مشاوره با مطب پزشک عمومی خود تماس بگیرید.

آیا افرادی هستند که نباید واکسن Shingrix را تزریق کنند؟

اگر شما قبلاً به هر یک از مواد موجود در واکسن واکنش شدید نشان داده اید، ممکن است نتوانید آن را تزریق کنید. مطب پزشک عمومی تان به شما مشاوره ارائه خواهد داد.

آیا ممکن است این واکسن باعث ابتلای من به زونا شود؟

واکسن های Shingrix نمی توانند باعث ابتلای شما به زونا شوند. در صورت بروز بثورات، برای دریافت مشاوره می توانید با NHS 111 یا مطب پزشک عمومی خود تماس بگیرید.

اگر نوبت واکسیناسیون خود را از دست بدهم، چه می شود؟ آیا می توانم بعداً آن را تزریق کنم؟

برای اکثر افراد، واکسن زونا تا سن 80 سالگی ارائه می شود. با این حال، اگر سیستم ایمنی شما به شدت ضعیف است، این واکسن را می توانید تا هر سنی تزریق کنید.

برای ایجاد بیشترین حفاظت، باید در زمان توصیه شده واکسن را تزریق کرده یا دوره را تکمیل کنید. برای تعیین یک نوبت دیگر، با مطب پزشک عمومی خود تماس بگیرید.

اگر قبلاً Zostavax را تزریق کرده باشیم، آیا واجد شرایط دریافت واکسن Shingrix هستیم؟

اگر شما در سنین 70 تا 79 سالگی Zostavax را به عنوان بخشی از برنامه ایمن سازی معمول تزریق کرده باشید، اکنون نیاز نیست 2 دوز واکسن Shingrix را تزریق کنید.

اگر واجد شرایط هستید، معطل نکنید و در اسرع وقت واکسن خود را تزریق نمایید.



به خاطر داشته باشید، وقتی واجد شرایط ایمن سازی با واکسن می شوید، باید نوبت بگیری تا واکسن خود را در اسرع وقت تزریق کنید تا مطمئن شوید که از بیشترین حفاظت برخوردار هستید.

اطلاعات بیشتر

اگر قبل یا بعد از واکسیناسیون می خواهید اطلاعات بیشتری کسب کنید، با پزشک عمومی خود یا پرستار متخصص صحبت کنید. همچنین می توانید به وبسایت NHS به آدرس www.nhs.uk/shingles مراجعه کنید.

برای مطالعه درباره واکسن زونا[®] Shingrix به

www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil مراجعه کنید.

اگر سیستم ایمنی شما به شدت ضعیف باشد (به شدت دچار سرکوب سیستم ایمنی شده باشید) واکسن زونا از سن 50 سالگی به شما ارائه خواهد شد

شما در روز تولد 70 سالگی خود واجد شرایط می شوید

سال برنامه	تاریخ شروع برنامه	تاریخ تولد	واجد شرایط از (روز تولد شما)
سال 1	1 سپتامبر 2023	1 سپتامبر 1953 - 31 اگوست 1954	70 
سال 2	1 سپتامبر 2024	1 سپتامبر 1954 - 31 اگوست 1955	
سال 3	1 سپتامبر 2025	1 سپتامبر 1955 - 31 اگوست 1956	
سال 4	1 سپتامبر 2026	1 سپتامبر 1956 - 31 اگوست 1957	
سال 5	1 سپتامبر 2027	1 سپتامبر 1957 - 31 اگوست 1958	

شما در روز تولد 65 سالگی خود واجد شرایط می شوید

سال برنامه	تاریخ شروع برنامه	تاریخ تولد	واجد شرایط از (روز تولد شما)
سال 1	1 سپتامبر 2023	1 سپتامبر 1958 - 31 اگوست 1959	65 
سال 2	1 سپتامبر 2024	1 سپتامبر 1959 - 31 اگوست 1960	
سال 3	1 سپتامبر 2025	1 سپتامبر 1960 - 31 اگوست 1961	
سال 4	1 سپتامبر 2026	1 سپتامبر 1961 - 31 اگوست 1962	
سال 5	1 سپتامبر 2027	1 سپتامبر 1962 - 31 اگوست 1963	

این واکسن

تعداد موارد ابتلا را به طور چشمگیری کاهش می دهد



شدت علائم را در افراد واکسینه شده، در صورت ابتلا به این بیماری، کاهش خواهد داد

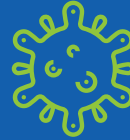


به طور گسترده در سایر کشورها مانند آمریکا و کانادا استفاده شده است



زونا

یک بیماری شایع است که می تواند باعث درد طولانی مدت و شدید شود



می تواند بثوراتی با خارش شدید همراه با تاول ایجاد کند



می تواند در هر سنی رخ دهد، اما خطر، شدت و عوارض با بالا رفتن سن افزایش می یابد



انجام واکسیناسیون معمول زونا راه خوبی برای مراقبت از سلامتی شما است تا بتوانید بدون درد زونا از زندگی لذت ببرید.



شما می توانید عوارض جانبی مشکوک واکسن ها و داروها را از طریق طرح کارت زرد گزارش دهید

این کار را می توانید به طور آنلاین و با مراجعه به
yellowcard.mhra.gov.uk یا از طریق تماس
با «کارت زرد» به شماره **0800 731 6789** انجام
دهید. همچنین می توانید از کد QR استفاده کنید
یا برنامه Yellow Card را دانلود نمایید.

انجمن حمایت از زونا

وبسایت: **shinglessupport.org.uk** خط تلفن راهنمای محرمانه: **0845 123 2305** بین ساعات 9 صبح تا 9 شب،
یا **020 7607 9661** روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 12 ظهر تا 8 شب. طرح پرسش ها: **0300 030 9333**



فلج صورت

وبسایت: **facialpalsy.org.uk**



خط تلفن راهنما برای طرح نگرانی از درد

تلفن: **0300 123 0789**، ایمیل: **help@painconcern.org.uk**
وبسایت: **www.painconcern.org.uk**



© Crown copyright 2024

Product code: C24SGX1FAR Farsi

(APS) 1p 100K OCT 2024

UK Health Security gateway number: 2024669

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