



UK Health  
Security  
Agency

**NHS**

On olemas vaktsiin, mis aitab teid kaitsta

# Vöötohatise valu eest



**NHS pakub vaktsiini, mis vähendab teie  
vöötohatisse haigestumise riski.**

**Selles infolehes kirjeldatakse riiklikku  
vöötohatise programmi, vaktsiini kasu ja  
kellel on õigus vaktsiini saada.**

---

**Praegune vöötohatise  
programmi vaktsiin kannab nime Shingrix.  
Parima kaitse saavutamiseks vajate  
vaktsiini Shingrix 2 annust. Teie  
perearstipraksis võtab teiega  
ühendust, kui teil on õigus  
vaktsiini saada. Te võite  
saada vaktsiini Shingrix ka  
mõnes apteegis.**



**Erinevalt enamikust teistest nakkustest ei saa vöötohatisse nakatuda kellegi teise kaudu. Enamus meist on noorena põdenud tuulerõugeid, kuigi mõned meist pole sellest teadlikud.**

**Pärast tuulerõugete saamist jääb viirus närvides elama puhkeolekus. Suurema osa oma elust ei ole te sellest teadlik, kuid aeg-ajalt võib viirus tagasi tulla ja levida nahale, põhjustades haiguse nimega vöötohatis.**

Vöötohatis võib olla väga valus ja see kipub inimesi vanuse kasvades tabama sagedamini. See võib olla tingitud sellest, et teie immuunsüsteem on vanuse suurenedes nõrgenenud stressi või mitmesuguste haiguste ja ravimeetodite tagajärjel. Mõnel inimesel võib vöötohatisest põhjustatud valu kesta aastaid. Vöötohatis võib tõesti mõjutada teie elu, takistades teil tegemast kõike seda, mida tavaliselt naudite.

### **Mis põhjustab vöötohatist?**

Vöötohatis (tuntud ka kui herpes zoster) on põhjustatud nn uinuvast olekus tuulerõugeviiruse levimisest nahapiirkonda, mida teenindab üks närvidest. Selle tulemuseks on äärmiselt valusad ja sügelevad, vedelikuga täidetud villid. Need villid võivad lõhkeda ja muutuda haavanditeks, mis lõpuks kattuvad koorikuga ja paranevad. Need villid mõjutavad tavaliselt keha ühte külge, kõige sagedamini rinda, kuid mõnikord ka pead, nägu ja silmi.

#### **Milline vöötohatis välja näeb?**



## **Kui kaua see kestab ja kui tõsine see võib olla?**

Esimeseks vöötohatise tunnuseks võib olla üldine halb enesetunne koos kipitus- või põletustundega ühel kehapoole nahapiirkonnal. Valulik lööve koos vedelikuga täidetud villidega ilmneb tavaliselt paar päeva pärast esmaseid sümptomeid.

Kehal esinev vöötohatis võib põhjustada tugevat valu. Kui vöötohatis areneb silmas ja silmalaul, võib see põhjustada nägemise halvenemise või isegi selle silma püsiva pimedaksjäämise.

## **Kui levinud on vöötohatis?**

Vöötohatis tekib umbes ühel inimesel viiest tuulerõugeid põdenust. See tähendab, et igal aastal saavad Inglismaal ja Walesis vöötohatise kümned tuhanded inimesed. Kuigi vöötohatis võib tekkida igas vanuses, suurenevad nii vöötohatise risk, raskusaste kui ka tüsistused vanusega.

## **Herpesejärgne neuralgia (PHN)**

Igal aastal areneb umbes 14 000 inimesel pärast vöötohatist välja herpesejärgne neuralgia (PHN) ja üle 1400 satub PHN-i tõttu haiglasse.

Enamik inimesi paraneb täielikult mõne nädala pärast, kuid mõnel kestab valu mitu kuud või isegi aastaid - seda nimetatakse herpesejärgseks neuralgiaks (PHN). See on eriti ebameeldiv seisund, millega kaasneb tugev põletav, tuikav või torkiv närvivalu.

Mida vanem olete, seda tõenäolisemalt esineb teil pikaajaline valu vöötohatist põdedes. Vöötohatise vaktsiin vähendab vöötohatise ja PHN-i haigestumise riski.

## **Kas vöötohatis võib levida?**

Vöötohatis ei levi nii kergesti kui tuulerõuged, kuid villides olev vedelik sisaldab tuulerõugete viirust. Seega võib keegi, kes ei ole tuulerõugete vastu immuunne, selle vedelikuga kokku puutudes nakatuda.

Kui teil on vöötohatise lööve, peaksite löövet katma avarate riietega, et vähendada tuulerõugete leviku ohtu. Otsest kokkupuudet lööbeallikaga peaksid vältima rasedad, kes ei ole tuulerõugeid põdenud, nõrgenenud immuunsüsteemiga inimesed ja vastsündinud lapsed.

---

## Kes saavad vaktsiini?

Alates 1. septembrist 2023 pakutakse vaktsiiniprogrammi järgmistele isikutele:

1

70-79-aastased terved inimesed, keda ei ole veel vaktsineeritud

2

inimesed alates 50. eluaastast, kellel on tugevalt nõrgenenud immuunsüsteem

3

60-70-aastased terved inimesed võivad vaktsiini saada siis, kui nad saavad 65 või 70-aastaseks

---

Teil on õigus saada vöötohatise vaktsiini kuni oma 80. sünnipäevani (välja arvatud juhul, kui teil on nõrgenenud immuunsüsteem<sup>1</sup>); kuid mida varem te vaktsiini saate, seda varem olete kaitstud. Üksikasjad selle kohta, kes saavad vaktsiini programmi esimese viie aasta jooksul, on esitatud tabelis.

## Kuidas on lood inimestega, kes on vöötohatise vaktsiini saamiseast nooremad?

Noorematele inimestele pakutakse vaktsiini siis, kui nad jõuavad selleks sobivasse ikka.

Vöötohatis võib tekkida igas eas, kuid risk, raskusaste ja tüsistused suurenevad vanusega. Tõsiselt nõrgenenud immuunsüsteemiga inimesed on suuremas ohus ja seetõttu soovitatakse vaktsiini manustamist varasemas eas.

[1] Tõsiselt nõrgenenud immuunsüsteemiga inimesed on endiselt kõlblikud vaktsiini saamiseks.



**Kui saate võtohatise vaktsiini, antakse teile kaart, kuhu on märgitud teie nimi ja järgmise visiidi kuupäev. Palun hoidke seda turvalises kohas.**



## **Kas on mingeid kõrvalmõjusid?**

Vaktsiini Shingrix kõrvalmõjud on tavaliselt üsna kerged ja need ei kesta väga kaua. Levinuimad kõrvalmõjud (esineb vähemalt 1 inimesel 10-st) on valu ja punetus süstekohas, üldised lihaskvalud ja peavalu.

Pärast vaktsiini Shingrix võib teil esineda väsimus ja palavik. Enesetunde parandamiseks võite puhata ja võtta paratsetamooli tavadoosi (järgige pakendis olevat juhist). Ärge kasutage masinaid ega juhtige autot, kui tunnete end halvasti.

Peaksite end mõne päeva pärast paremini tundma, kuid kui teie sümptomid püsivad kauem, peaksite sellest rääkima oma perearsti või praksiseõega.

Võite teatada kõikidest kõrvalmõjudest kasutades MHRA kollase kaardi skeemi ([yellowcard.mhra.gov.uk](https://yellowcard.mhra.gov.uk)) - teave on käesoleva infolehe tagumisel leheküljel.

## **Kui ohutu on vaktsiin Shingrix, kas seda on kasutatud teistes riikides?**

Nagu kõik litsentseeritud vaktsiinid, on ka võtohatise vaktsiini põhjalikult testitud ja see vastab rangetele Ühendkuningriigi ohutus- ja litsentsimisnõuetele.

Viimastel aastatel on seda Euroopas ja Põhja-Ameerikas laialdaselt kasutatud.

## Kui tõhus on vaktsineerimine?

Vaktsineerimisega vähendate oluliselt oma võimalust haigestuda vöötohatisse.



**Esimese 5 aasta jooksul pärast esimese vöötohatisse vaktsineerimisprogrammi juurutamist oli vöötohatisega seotud haiguse tõttu 40 500 perearsti konsultatsiooni vähem ja 1840 haiglasviibimist vähem.<sup>2</sup>**

Kui teil siiski areneb vöötohatis, on sümptomid tõenäoliselt kergemad ja haigus lühem kui siis, kui te ei oleks olnud vaktsineeritud. Ühendkuningriigis kasutatav vaktsiin Shingrix on näidanud, et see pakub head kaitset.

## Kuidas ja millal vaktsiini manustatakse?

Nagu enamik vaktsiine, manustatakse ka seda vaktsiini süstina teie õlavarde.

Shingrix pole elusvaktsiin ja teil on vaja 2 annust, et saada parim pikemaajaline kaitse.

Enamik inimesi saab Shingrxi teise annuse umbes 6 kuud pärast esimest annust. Kui teie immuunsüsteem on tugevalt nõrgenenud, tuleb teine Shingrxi annus manustada varem, kuid vähemalt 8 nädalat pärast esimese annuse manustamist.

Teie perearstipraksis annab teile teada, millal peate broneerima aja teise annuse saamiseks.

[2] Herpes zoster'i vaktsineerimisprogrammi mõju haiglaravile ja üldarsti konsultatsioonidele herpes zoster'i puhul 5 aastat pärast selle kasutuselevõttu Inglismaal: rahvastikupõhine uuring - PubMed (nih.gov)

## **Miks ma ei või seda vaktsiini saada kohe?**

Praeguse programmi kohaselt on õigus saada vöötohatise vaktsiini kõigil 70-79-aastastel. Programmi laiendatakse järk-järgult, alustades kõrgeima riskiga inimestest, nagu on soovitanud vaksineerimise ühiskomitee (JCVI). Järgmise 10 aasta jooksul hõlmab programm lõpuks kõiki 60-aastaseid ja vanemaid inimesi.

50-aastased või vanemad isikud, kelle immuunsüsteem on tugevalt nõrgenenud, võivad juba saada Shingrixi vaktsiini.

## **Kas ma pean vaktsiini saamiseks midagi tegema?**

Kui teil on õigus saada vöötohatise vaktsiini, võtab teie perearst teiega ühendust kohtumise kokkuleppimiseks. Kui olete siiski mures vöötohatise pärast, peaksite pöörduma nõu saamiseks oma perearsti poole.

## **Kas on inimesi, kes ei tohiks saada vaktsiini Shingrix?**

Kui teil on esinenud tugev reaktsioon mõnele vaktsiini koostises olevale ainele, võib juhtuda, et te seda vaktsiini ei saa. Teie perearstipraksis annab teile selles suhtes nõu.

## **Kas vaktsiin võib mulle anda vöötohatise?**

Vaktsiinid Shingrix ei saa anda teile vöötohatist. Kui teil tekib lööve, võite helistada NHS-i numbril 111 või helistada nõu saamiseks oma perearstipraksisele.

## **Mis siis, kui mul jääb vaksineerimine vahele? Kas ma võin vaktsiini hiljem saada?**

Enamikule inimestest pakutakse vöötohatise vaktsiini, kuni nad saavad 80-aastaseks. Siiski, kui teil on tugevalt nõrgenenud immuunsüsteem, võib vaktsiini manustada mis tahes vanuses.

Parima kaitse saavutamiseks peaksite vaktsiini saama või kuuri lõpetama soovitatud ajal. Võtke ühendust oma perearstipraksisega uue kohtumise kokkuleppimiseks.

## Kas mul on õigus saada vaktsiini Shingrix, kui ma olen varem saanud vaktsiini Zostavax?

Kui teile anti vaktsiini Zostavax rutiinse immuniseerimisprogrammi osana, kui olite 70-79-aastane, siis ei ole teil praegu vaja kahte doosi Shingrxi vaktsiini.



**Ärge viivitage, kui teil on õigus vaktsiini saada, püüdke oma vaktsiin saada esimesel võimalusel.**



**Pidage meeles, et teil on õigus vaktsiini saada, peaksite võimalikult kiiresti broneerima vastuvõtuoja, et saada vaktsiini võimalikult kiiresti parima kaitse tagamiseks.**


## Lisateave

Kui soovite enne või pärast vaktsineerimist lisateavet, rääkige oma perearstipraksise või meditsiiniõega. Võite külastada ka NHS-i võrgulehte aadressil [www.nhs.uk/shingles](http://www.nhs.uk/shingles)


Vöötohatise vaktsiini Shingrix kohta saab lugeda<sup>®</sup> lehelt [www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil)

**Kui teil on tugevalt nõrgenenud immuunsüsteem (tugevalt allasurutud tõvekindlus), pakutakse teile vöötohatise vaktsiini alates 50. eluaastast**

**Teil on õigus vaktsiini saada oma 70. sünnipäeval**

ÕIGUS ALATES (TEIE SÜNNIPÄEV)	SÜNNIKUUPÄEVAD	PROGRAMMI ALGUSKUUPÄEV	PROGRAMMI AASTA
	1. september 1953 - 31. august 1954	1. september 2023	1. aasta
	1. september 1954 - 31. august 1955	1. september 2024	2. aasta
	1. september 1955 - 31. august 1956	1. september 2025	3. aasta
	1. september 1956 - 31. august 1957	1. september 2026	4. aasta
	1. september 1957 - 31. august 1958	1. september 2027	5. aasta

**Teil on õigus vaktsiini saada oma 65. sünnipäeval**

ÕIGUS ALATES (TEIE SÜNNIPÄEV)	SÜNNIKUUPÄEVAD	PROGRAMMI ALGUSKUUPÄEV	PROGRAMMI AASTA
	1. september 1958 - 31. august 1959	1. september 2023	1. aasta
	1. september 1959 - 31. august 1960	1. september 2024	2. aasta
	1. september 1960 - 31. august 1961	1. september 2025	3. aasta
	1. september 1961 - 31. august 1962	1. september 2026	4. aasta
	1. september 1962 - 31. august 1963	1. september 2027	5. aasta

## Vöötohatis

on levinud haigus, mis võib põhjustada pikaajalist, tugevat valu



võib põhjustada tugevat sügelevat löövet koos villidega



võib esineda igas vanuses, kuid risk, raskusaste ja tüsistused suurenevad vanusega



## Vaktsiin

vähendab oluliselt juhtumite arvu



vähendab vaktsineeritud inimeste sümptomite raskusastet, kui neil kujuneb välja haigus



on laialdaselt kasutatud teistes riikides, näiteks USAs ja Kanadas.



**Rutiinne vöötohatise vaktsineerimine on hea viis oma tervise eest hoolitsemiseks, et saaksite jätkata elu nautimist ilma vöötohatise poolt põhjustatud valuta.**

## Saate teatada vaktsiinide ja ravimite kahtlustatavaist kõrvalmõjudest läbi süsteemi Yellow Card

Seda saab teha internetis aadressil  
**yellowcard.mhra.gov.uk** või  
helistades Yellow Card'i numbril **0800  
731 6789**. Võite kasutada ka QR-  
koodi või alla laadida Yellow Card'i  
rakenduse.



### Shingles Support Society - Võõtohatise tugiühing

Võrguleht: **shinglesupport.org.uk**. Konfidentsiaalne abitelefoni:  
**0845 123 2305** ajavahemikus 9.00-21.00 või **020 7607 9661**  
esmaspäevast reedeni, kell 12.00-20.00. Päringud: **0300 030 9333**



### Näo halvatus

Võrguleht: **facialpalsy.org.uk**



### Pain Concern Helpline - Valu abitelefoni

Telefoni: **0300 123 0789**, e-post: **help@painconcern.org.uk**  
Võrguleht: **www.painconcern.org.uk**



© Crown copyright 2024  
Product code: C24SGX1EST Estonian  
1p 100K OCT 2024 (APS)  
UK Health Security gateway number: 2024630

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**