



UK Health
Security
Agency



有一种疫苗可以帮助您免受

带状疱疹带来的疼痛



NHS 提供一种疫苗，可降低您患带状疱疹的风险。

本传单介绍了全国带状疱疹计划、疫苗的好处以及谁有资格接种。

带状疱疹 计划的当前使用疫苗称为 Shingrix。

您需要 2 剂 Shingrix 才能获得最佳保护。一旦您符合条件，您的全科医生（GP）诊所将与您联系。您也可以在某些药房接种 Shingrix 疫苗。



与大多数其他感染不同，您不会从别人那里感染带状疱疹。我们大多数人在年轻时都得过水痘，尽管其中的一些人不会意识到自己得过水痘。

得过水痘后，病毒会潜伏在神经中。在您的一生中，您大部分时间都不会意识到这一点，但病毒有时会复发并扩散到皮肤上，导致一种称为带状疱疹的疾病。

带状疱疹可能非常疼痛，并且随着年龄的增长，人们会越来越容易患上这种疾病。这可能是因为您的免疫系统因年龄增长、压力或一系列疾病和治疗而变弱。对于某些人来说，带状疱疹引起的疼痛可能会持续很多年。带状疱疹会确实影响您的生活，使您无法做您通常喜欢做的所有事情。

带状疱疹的病因是什么？

带状疱疹（也称为herpes zoster）是由潜伏的水痘病毒扩散到由神经支配的皮肤区域引起的。它会导致成簇的极度疼痛和瘙痒、充满液体的水泡。这些水泡会破裂并变成疮，最终结痂并愈合。这些水泡通常会影响身体一侧的区域，最常见的是胸部，但有时也会影响头部、面部和眼睛。

带状疱疹是什么样子的？



它会持续多久，有多严重？

带状疱疹的最初症状可能是全身不适，身体一侧皮肤区域有刺痛或灼热感。通常在最初症状出现几天后，会出现疼痛的皮疹和充满液体的水泡。

身体上的带状疱疹会引起剧烈疼痛。如果眼睛和眼睑出现带状疱疹，则会导致视力下降，甚至永久性失明。

带状疱疹有多常见？

大约五分之一的前水痘患者会患上带状疱疹。这意味着每年在英格兰和威尔士，数以万计的人会患上带状疱疹。虽然带状疱疹可能发生在任何年龄，但风险、严重程度和并发症都会随着年龄的增长而增加。

带状疱疹后神经痛 (PHN)

每年，大约有 14,000 人在带状疱疹后患上带状疱疹后神经痛 (PHN)，而且超过 1,400 人因 PHN 入院。

大多数人在几周后完全康复，但对于某些人来说，疼痛会持续数月甚至数年 - 这被称为 带状疱疹后神经痛 (PHN)。这是一种特别令人不快的状况，伴有严重的烧灼、悸动或刺痛的神经过痛。

年龄越大，越有可能出现长期疼痛。带状疱疹疫苗可降低得到带状疱疹和带状疱疹后遗症的风险。

带状疱疹会传染吗？

带状疱疹不像水痘那样容易传染，但水泡中的液体含有水痘病毒。因此，对水痘没有免疫力的人如果接触这种液体，可能会感染。

如果您患有带状疱疹皮疹，应使用宽松的衣服覆盖皮疹，以降低传播水痘的风险。未患过水痘的孕妇、免疫系统较弱的人和新生儿应避免直接接触皮疹。

谁将可接种此疫苗？

自 2023 年 9 月 1 日起，疫苗接种计划将提供给以下人群：

- 1 尚未接种疫苗的 70 至 79 岁健康人群
- 2 免疫系统严重减弱的 50 岁以上人群
- 3 60 至 70 岁的健康人群在年满 65 岁或 70 岁时将有资格接种疫苗

您将一直有资格接种带状疱疹疫苗，直到您 80 岁生日（除非您的免疫系统减弱¹⁾），但您越早接种疫苗，您就会越早受到保护。在计划前五年可以接种疫苗的人员详情如图表所示。

未达到带状疱疹疫苗接种年龄的人怎么办？

年龄较小的人将在达到接种年龄后获得疫苗。

带状疱疹可能发生在任何年龄，但风险、严重程度和并发症会随着年龄的增长而增加。免疫系统严重衰弱的人面临更高的风险，这就是为什么建议在较早的年龄接种疫苗。

[1] 免疫系统严重衰弱的人保有接种疫苗资格。



如果您接种了带状疱疹疫苗，您将获得一张记录卡，上面写着您的姓名和下次预约日期。请将其保存在安全的地方。



会不会有副作用？

疫苗的副作用通常很轻微，不会持续很长时间。最常见的副作用（每 10 人中至少有 1 人发生）是注射部位疼痛和发红、全身肌肉疼痛和头痛。

接种 Shingrix 疫苗后，您可能会感到疲倦和发烧。您可以休息并服用正常剂量的 paracetamol（扑热息痛）（按照包装上的建议）以帮助您感觉更好。如果您感觉不适，请不要使用机器或开车。

几天后您应该会感觉好些，但如果您的症状持续更长时间，您应该与您的全科医生或诊所护士讨论这些问题。

您可以使用 MHRA 的黄卡计划(yellowcard.mhra.gov.uk) 报告任何副作用 - 详情请参阅本传单背面。

Shingrix 疫苗有多安全？是否已在其他国家使用？

与所有获得许可的疫苗一样，带状疱疹疫苗经过了全面测试，符合英国严格的安全和许可要求。

过去几年，它已在欧洲和北美广泛使用。

疫苗的效果如何？

接种疫苗后，您将大大降低患带状疱疹的几率。



在第一个带状疱疹疫苗接种计划推出后的前 5 年内，全科医生就诊带状疱疹相关疾病的次数减少了 40,500 次，住院次数减少了 1,840 次²。

如果您确实患上了带状疱疹，症状可能会比未接种疫苗时更轻微，病程也更短。英国使用的 Shingrix 疫苗已被证明可以提供良好的保护。

如何以及何时接种疫苗？

与大多数疫苗一样，疫苗将以注射的方式注射到您的上臂。

Shingrix 是一种非活性疫苗，您需要 2 剂才能为您提供最佳的长期保护。

第二剂 Shingrix 将在第一次注射后约 6 个月向大多数人提供。如果您的免疫系统严重衰弱，则应更早接种第二剂 Shingrix，但至少在第一剂接种 8 周后。

您的全科医生会告诉您何时预约第二剂。

[2] 带状疱疹疫苗接种计划在英格兰推出 5 年后向住院和全科医生咨询带状疱疹的影响：一项基于人群的研究 - PubMed ([nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov))

为什么我现在不能接种疫苗？

根据目前的计划，70 至 79 岁的每个人都有资格接种带状疱疹疫苗。该计划正在逐步扩大，首先从风险最高的人群开始，这是联合疫苗免疫委员会 (JCVI) 的建议。在接下来的 10 年里，该计划最终将涵盖所有 60 岁以上的人群。

免疫系统严重衰弱的 50 岁或以上人士已经有资格接种 Shingrix 疫苗。

我需要做什么才能接种疫苗？

当您有资格接种带状疱疹疫苗时，您的全科医生诊所会与您联系以预约。但是，如果您担心带状疱疹，则应联系您的全科医生诊所寻求建议。

哪些人不应该接种 Shingrix 疫苗？

如果您对疫苗中的任何物质有严重反应，则可能无法接种。您的全科医生诊所会为您提供建议。

接种疫苗会让我患上带状疱疹吗？

疫苗不会让您患上带状疱疹。如果您出现皮疹，可以拨打 NHS 111 或致电您的全科医生诊所寻求建议。

如果我错过了疫苗接种怎么办？我可以稍后再接种吗？

对于大多数人来说，将一直提供带状疱疹疫苗到他们年满 80 岁。但是，如果您的免疫系统严重衰弱，则可以在任何年龄放弃接种疫苗。

为了获得最佳保护，您应该在建议的时间接种疫苗或完成疗程。联系您的全科医生诊所进行另一次预约。

如果我之前接种过 Zostavax，我是否有资格接种 Shingrix 疫苗？

如果您在 70 至 79 岁之间接种了 Zostavax 作为常规免疫计划的一部分，那么您现在就不需要接种 2 剂 Shingrix 疫苗。



不要拖延，如果您符合条件，请尽快接种疫苗。



请记住，当您符合免疫接种条件时，您应该尽快预约接种疫苗，以确保您获得最佳保护。

更多信息

如果您想在接种疫苗之前或之后了解更多信息，请咨询您的全科医生或诊所护士。您也可以访问 NHS 网站

www.nhs.uk/shingles

要了解有关带状疱疹疫苗 Shingrix® 的信息，请访问

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

如果您的免疫系统严重衰弱（严重免疫抑制），您将从 50 岁开始接种带状疱疹疫苗

您在 70 岁生日时开始有资格接种

从（您的生日）开始有资格接种	出生日期	计划开始日期	计划年份
 70岁	1953年月1日 - 1954年8月31日	2023年9月1日	第1年
	1954年9月1日 - 1955年8月31日	2024年9月1日	第2年
	1955年 9月1日 - 1956年8月31日	2025年9月1日	第3年
	1956年 9月1日 - 1957年8月31日	2026年9月1日	第4年
	1957年9月1日 - 1958年8月31日	2027年9月1日	第5年

您将在 65 岁生日时获得资格

资格开始日期 (您的生日)	出生日期	计划开始日期	计划年份
 65岁	1958 年 9 月 1 日 - 1959 年 8 月 31 日	2023年9月1日	第1年
	1959年9月1日 - 1960 年 8 月 31 日	2024年9月1日	第2年
	1960年9月1日 - 1961 年 8 月 31 日	2025年9月1日	第3年
	1961 年 9 月 1 日 - 1962 年 8 月 31 日	2026年9月1日	第4年
	1962年9月1日 - 1963 年 8 月 31 日	2027年9月1日	第5年

带状疱疹

是一种常见疾病，可引起长期剧烈疼痛 是一种常见疾病，可引起长期剧烈疼痛



可引起严重的瘙痒性皮肤病和水泡



可发生在任何年龄，但风险、严重程度和并发症会随着年龄的增长而增加



此疫苗

正在显著减少病例数



将降低接种疫苗的人患上该疾病后的症状严重程度



已在美国和加拿大等其他国家广泛使用



定期接种带状疱疹疫苗是照顾健康的好方法，这样您就可以继续享受生活而不受带状疱疹的痛苦。

**您还可以通过黄卡计划
(Yellow Card scheme) 报告
疫苗和药物的疑似副作用。**

可通过访问 **yellowcard.mhra.gov.uk** 在线填写报告，或拨打黄卡热线 **0800 731 6789** 进行报告。您也可以使用二维码或下载 Yellow Card 应用程序。



带状疱疹支持协会 (Shingles Support Society)

网站: **shinglessupport.org.uk**。保密帮助热线: **0845 123 2305**
上午 9 点至晚上 9 点，或 **020 7607 9661** 周一至周五中午 12 点至晚上 8 点。咨询: **0300 030 9333**



面瘫 (Facial Palsy)

网站: **facialpalsy.org.uk**



疼痛问题帮助热线 (Pain Concern)

电话: **0300 123 0789**，电邮: **help@painconcern.org.uk**
网站 **www.painconcern.org.uk**



© Crown copyright 2024
Product code: C24SGX1CHS Chinese Simplified
1p 100K OCT 2024 (APS)
UK Health Security gateway number: 2024628
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. 0300 123 1003 (8am to 6pm, Monday to Friday)

www.nhs.uk/vaccinations