

هناك لقاح للمساعدة في حمايتك من ألم

# القوباء المنطقية (زناار من نار)



تقدم هيئة الخدمات الصحية الوطنية لقاحًا يقلل من خطر  
إصابتك بالقوباء المنطقية.

تصف هذه النشرة البرنامج الوطني للقوباء المنطقية (زنا من  
نار) وفوائد اللقاح ومن هم المؤهلون للحصول عليه.

يُطلق على برنامج اللقاح الحالي للهريس النطاقي  
شرينجريكس Shingrix.

ستحتاج إلى جرعتين من شرينجريكس  
Shingrix للحصول على أفضل حماية.  
سيتصل بك طبيبك العام بمجرد أن  
تصبح مؤهلاً للحصول على اللقاح.  
قد تتمكن أيضًا من الحصول على  
لقاحات شرينجريكس Shingrix في  
بعض الصيدليات.





على عكس معظم أنواع العدوى الأخرى، لا تنتقل إليك عدوى الحزام الناري من شخص آخر. لقد أصيب معظمنا بجذري الماء عندما كنا صغارًا، على الرغم من أن بعضنا لا يدرك أننا كنا مُصابين به.

بعد إصابتك بجذري الماء، يظل الفيروس كامنًا يعيش في الأعصاب. لن تكون على دراية بذلك طوال معظم حياتك، ولكن من وقت لآخر يمكن أن يعود الفيروس وينتشر إلى الجلد مسببًا مرضًا يسمى القوباء المنطقية (الحزام الناري).

يمكن أن يكون الحزام الناري مؤلمًا للغاية ويميل إلى التأثير على الأشخاص بشكل أكثر شيوعًا مع تقدمهم في السن. قد يكون هذا بسبب ضعف جهاز المناعة لديك مع تقدم العمر أو الإجهاد أو مجموعة من الحالات الطبية والعلاجات. بالنسبة للبعض، يمكن أن يستمر الألم الناجم عن القوباء المنطقية لسنوات عديدة. يمكن أن تؤثر القوباء المنطقية (زناار من نار) حقًا على حياتك، وتمنعك من القيام بكل الأشياء التي تستمتع بها عادةً.

### ما الذي يسبب القوباء المنطقية؟

القوباء المنطقية (المعروفة أيضًا باسم الهريس النطاقي) تسببها إعادة تنشيط فيروس جذري الماء الذي كان كامنًا، حيث ينتقل إلى منطقة من الجلد التي يغذيها أحد الأعصاب. وينتج عن ذلك مجموعات من البثور المملوءة بالسوائل، والتي تكون مؤلمة للغاية ومسببة للحكة. يمكن أن تنفجر هذه البثور وتحول إلى تقرحات تتقشر في النهاية وتلتئم. عادة ما تؤثر هذه البثور على منطقة من جانب واحد من الجسم، وغالبًا ما تكون في الصدر، ولكن في بعض الأحيان قد تظهر أيضًا على الرأس أو الوجه أو العين.

### كيف تبدو القوباء المنطقية؟



## كم تدوم، وما مدى خطورتها؟

قد تكون العلامات الأولى للقوباء المنطقية الشعور بعدم الراحة بشكل عام، مع إحساس بالوخز أو الحرق في منطقة معينة من الجلد على جانب واحد من الجسم. يظهر طفح جلدي مؤلم يحتوي على بثور مليئة بالسوائل عادة بعد بضعة أيام من الأعراض الأولية. يمكن أن تسبب القوباء المنطقية في الجسم ألمًا شديدًا. إذا تطورت القوباء المنطقية في العين والجفن، فقد تؤدي إلى ضعف البصر أو حتى العمى الدائم في تلك العين.

## ما مدى شيوع القوباء المنطقية؟

يصاب حوالي 1 من كل 5 أشخاص ممن سبق لهم الإصابة بجذري الماء بالقوباء المنطقية (زناار من نار) . وهذا يعني أن عشرات الآلاف من الأشخاص في إنجلترا وويلز يصابون بالقوباء المنطقية كل عام. على الرغم من أن القوباء المنطقية يمكن أن تحدث في أي عمر، إلا أن الخطر والشدة والمضاعفات تزداد جميعها مع التقدم في السن.

## الألم العصبي التالي للهربس (PHN)

كل عام، يصاب حوالي 14,000 شخص بالألم العصبي التالي للهربس (PHN) بعد القوباء المنطقية (زناار من نار) ، ويتم إدخال أكثر من 1,400 شخص إلى المستشفى بسبب PHN. يتعافى معظم الأشخاص تمامًا بعد بضعة أسابيع، ولكن بالنسبة للبعض، يستمر الألم لعدة أشهر أو حتى سنوات - ويُعرف هذا باسم الألم العصبي التالي للهربس (PHN). تعد هذه حالة غير مريحة للغاية، حيث تسبب في ألم عصبي حارق أو نابض أو طاعن شديد. كلما زاد عمرك، زادت احتمالية تعرضك لألم طويل الأمد. يقلل لقاح القوباء المنطقية من خطر الإصابة بالقوباء المنطقية و PHN .

## هل يمكن أن تنتقل القوباء المنطقية (زناار من نار)؟

لا تنتقل القوباء المنطقية بسهولة مثل جذري الماء، لكن السائل الموجود في البثور يحتوي على فيروس جذري الماء. لذلك، يمكن لشخص ليس لديه مناعة ضد جذري الماء أن يصاب بالعدوى إذا لامس هذا السائل.

إذا كان لديك طفح جلدي بسبب القوباء المنطقية، يجب عليك تغطيته بملابس فضفاضة لتقليل خطر انتشار جذري الماء. يجب على النساء الحوامل اللاتي لم يصبن بجذري الماء، والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة، والأطفال حديثي الولادة تجنب الاتصال المباشر مع الطفح الجلدي.

## من سيحصل على اللقاح؟

اعتبارًا من 1 سبتمبر 2023، يتم تقديم برنامج اللقاح للفئات التالية:

1 الأشخاص الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين 70 و 79 عامًا والذين لم يتم تطعيمهم بعد.

2 الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا والذين يعانون من ضعف شديد في الجهاز المناعي

3 الأشخاص الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين 60 إلى 70 عامًا سيصبحون مؤهلين للحصول على اللقاح عندما يبلغون 65 أو 70 عامًا من العمر

ستظل مؤهلاً للحصول على لقاح القوباء المنطقية حتى عيد ميلادك الثمانين (ما لم يكن لديك جهاز مناعي ضعيف<sup>1</sup>)، ولكن كلما حصلت على اللقاح مبكرًا، كلما حصلت على الحماية مبكرًا. يتم عرض تفاصيل من يمكنه الحصول على اللقاح في السنوات الخمس الأولى من البرنامج في الرسم البياني.

## ماذا عن الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن السن المؤهلة للحصول على لقاح القوباء المنطقية؟

سيتم تقديم اللقاح للأشخاص الأصغر سنًا عندما يصلون إلى السن المؤهلة.

يمكن أن تحدث القوباء المنطقية في أي عمر ولكن الخطر والشدة والمضاعفات تزداد مع تقدم العمر. أولئك الذين يعانون من ضعف شديد في جهاز المناعة هم أكثر عرضة للخطر ولهذا السبب يوصى باللقاح في سن مبكرة.

[1] يظل الأشخاص الذين يعانون من ضعف شديد في جهاز المناعة مؤهلين للحصول على اللقاح.





إذا كنت قد تلقيت لقاح القوباء  
المنطقية (زئار من نار) ، فسوف  
تحصل على بطاقة تسجيل باسمك  
وتاريخ الموعد التالي. يرجى الاحتفاظ  
بها في مكان آمن.

### هل سيكون هناك أي آثار جانبية؟

الآثار الجانبية للقاح شينغريكس Shingrix عادة ما تكون خفيفة جدًا ولا تدوم طويلًا. الآثار الجانبية الأكثر شيوعًا (تحدث في شخص واحد على الأقل من كل ١٠ أشخاص) هي الألم والاحمرار في موقع الحقن وآلام العضلات العامة والصداع.

قد تشعر بالتعب والحمى بعد لقاح Shingrix . يمكنك الراحة وتناول الجرعة العادية من الباراسيتامول (اتبع النصائح الموجودة على العبوة) للمساعدة في الشعور بالتحسن. لا تستخدم الآلات أو تقود السيارة إذا كنت تشعر بالإعياء.

يجب أن تشعر بالتحسن بعد بضعة أيام ولكن إذا استمرت الأعراض لفترة أطول، فيجب عليك مناقشة ذلك مع طبيبك العام أو ممرضة العيادة.

يمكنك الإبلاغ عن أي آثار جانبية باستخدام مخطط البطاقة الصفراء من MHRA - ([yellowcard.mhra.gov.uk](https://yellowcard.mhra.gov.uk)) راجع الصفحة الخلفية من هذه النشرة للحصول على التفاصيل.

### ما مدى أمان لقاح شينغريكس Shingrix ، هل تم استخدامه في دول أخرى؟

مثل جميع اللقاحات المرخصة، تم اختبار لقاح القوباء المنطقية بدقة ويلي متطلبات السلامة والترخيص الصارمة في المملكة المتحدة.

تم استخدامه على نطاق واسع في أوروبا وأمريكا الشمالية خلال السنوات القليلة الماضية.

## ما مدى فعالية التطعيم؟

من خلال الحصول على التطعيم، ستقل فرصتك في الإصابة بالهربس النطاقي بشكل كبير.

في السنوات الخمس الأولى بعد تقديم برنامج التطعيم الأول  
ضد الهربس النطاقي، كان هناك 40500 استشارة أقل للأطباء  
العامين بسبب مرض الهربس النطاقي و1840 حالة دخول أقل  
إلى المستشفى<sup>2</sup>



إذا أصبت بالهربس النطاقي، فمن المرجح أن تكون الأعراض أخف والمرض أقصر مما لو لم تحصل على التطعيم. لقد ثبت أن لقاح شينغريكس Shingrix المستخدم في المملكة المتحدة يوفر حماية جيدة.

## كيف ومتى يتم إعطاء اللقاح؟

مثل معظم التطعيمات، سيتم إعطاء اللقاح كحقنة في الجزء العلوي من الذراع. Shingrix هو لقاح غير حي وستحتاج إلى جرعتين لمنحك أفضل حماية تدوم لفترة أطول. بالنسبة لمعظم الناس، سيتم تقديم الجرعة الثانية من Shingrix بعد حوالي 6 أشهر من الجرعة الأولى. إذا كان لديك جهاز مناعي ضعيف بشدة، فيجب إعطاء الجرعة الثانية من Shingrix في وقت مبكر، ولكن بعد 8 أسابيع على الأقل من الجرعة الأولى. سيخبرك طبيبك العام بموعد الحجز للجرعة الثانية.

[2] تأثير برنامج تطعيم الهربس النطاقي على مرضى الهربس النطاقي المقيمين في المستشفيات والممارسين العاميين الذين تمت استشارتهم في غضون 5 سنوات بعد تقديمه في إنجلترا: دراسة قائمة على السكان - PubMed (nih.gov)

## لماذا لا يمكنني الحصول على اللقاح الآن؟

بموجب البرنامج الحالي، يحق لكل شخص من سن ٧٠ إلى ٧٩ عامًا الحصول على لقاح القوباء المنطقية. يتم تمديد البرنامج تدريجيًا، بدءًا من أولئك الأكثر عرضة للخطر، وفقًا لتوصية اللجنة المشتركة للتطعيم والتحصين (JCVI). على مدى السنوات العشر القادمة، سيُشمل البرنامج في النهاية جميع الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٦٠ عامًا. الأفراد الذين تبلغ أعمارهم ٥٠ عامًا أو أكثر والذين يعانون من ضعف شديد في جهاز المناعة مؤهلون بالفعل للحصول على لقاح Shingrix.

## هل أحتاج إلى القيام بأي شيء للحصول على التطعيم؟

عندما تصبح مؤهلاً للحصول على لقاح القوباء المنطقية، سيتصل بك طبيبك العام لحجز موعد. ومع ذلك، إذا كنت قلقًا بشأن القوباء المنطقية، فيجب عليك الاتصال بطبيبك العام للحصول على المشورة.

## هل هناك أشخاص لا ينبغي لهم الحصول على لقاح Shingrix ؟

إذا كنت تعاني من رد فعل شديد تجاه أي من المواد التي تدخل في اللقاح، فقد لا تتمكن من الحصول عليه. سيقدم لك طبيبك العام النصيحة.

## هل يمكن أن يسبب لي اللقاح القوباء المنطقية؟

لا يمكن للقاحات Shingrix أن تسبب لك القوباء المنطقية. إذا أصبت بطفح جلدي، يمكنك الاتصال برقم NHS ١١١ أو الاتصال بعيادة طبيبك العام للحصول على المشورة.

## ماذا لو فاتني التطعيم؟ هل يمكنني الحصول عليه لاحقًا؟

بالنسبة لمعظم الأشخاص، سيتم تقديم لقاح القوباء المنطقية حتى بلوغهم سن الثمانين. ومع ذلك، إذا كان لديك جهاز مناعي ضعيف للغاية، يمكن إعطاء اللقاح حتى أي عمر. للحصول على أفضل حماية، يجب أن تحصل على اللقاح أو تكمل الدورة في الوقت الموصى به. اتصل بعيادة طبيبك العام لتحديد موعد آخر.



**هل أنا مؤهل للحصول على لقاح Shingrix إذا كنت قد حصلت على Zostavax من قبل؟**  
إذا تم إعطاؤك Zostavax كجزء من برنامج التحصين الروتيني عندما كان عمرك بين ٧٠ و٧٩ عامًا،  
فلن تحتاج إلى جرعتين من لقاح Shingrix الآن.

**لا تتأخر، إذا كنت مؤهلاً، فحاول الحصول على لقاحك  
في أقرب وقت ممكن.**



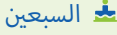
تذكر، عندما تصبح مؤهلاً للتحصين، يجب عليك تحديد موعد لتلقي اللقاح في أقرب وقت ممكن لضمان حصولك على أفضل حماية

### معلومات إضافية

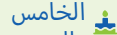
إذا أردت الحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى التحدث إلى طبيبك العام أو ممرضك بعيادة الأسرة. يمكنك أيضًا زيارة موقع NHS على: [www.nhs.uk/shingles](http://www.nhs.uk/shingles) لقراءة المزيد عن لقاح القوباء المنطقية شينغريكس\* قم بزيارة الموقع [www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil)

إذا كان لديك جهاز مناعي ضعيف للغاية (مثبط المناعة بشدة)، فسيتم تقديم لقاح القوباء المنطقية لك من سن 50 عامًا.

### تصبح مؤهلاً في عيد ميلادك الـ 70

سنة البرنامج	تاريخ البدء	تواريخ الميلاد	مؤهل من (عيد ميلادك)
السنة 1	1 سبتمبر 2023	1 سبتمبر 1953 - 31 أغسطس 1954	 السبعين
السنة 2	1 سبتمبر 2024	1 سبتمبر 1954 - 31 أغسطس 1955	
السنة 3	1 سبتمبر 2025	1 سبتمبر 1955 - 31 أغسطس 1956	
السنة 4	1 سبتمبر 2026	1 سبتمبر 1956 - 31 أغسطس 1957	
السنة 5	1 سبتمبر 2027	1 سبتمبر 1957 - 31 أغسطس 1958	

### تصبح مؤهلاً في عيد ميلادك الـ 65

سنة البرنامج	تاريخ بدء البرنامج	تواريخ الميلاد	مؤهل من (عيد ميلادك)
السنة 1	1 سبتمبر 2023	1 سبتمبر 1958 - 31 أغسطس 1959	 الخامس والستين
السنة 2	1 سبتمبر 2024	1 سبتمبر 1959 - 31 أغسطس 1960	
السنة 3	1 سبتمبر 2025	1 سبتمبر 1960 - 31 أغسطس 1961	
السنة 4	1 سبتمبر 2026	1 سبتمبر 1961 - 31 أغسطس 1962	
السنة 5	1 سبتمبر 2027	1 سبتمبر 1962 - 31 أغسطس 1963	

## اللقاح

يعمل على تقليل عدد الحالات بشكل كبير



سيقلل من شدة الأعراض لدى الأشخاص الذين تم تطعيمهم إذا أصيبوا بالمرض

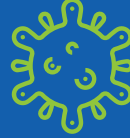


تم استخدامه على نطاق واسع في دول أخرى مثل الولايات المتحدة وكندا



## الهربس النطاقي (زناار من نار)

هو مرض شائع يمكن أن يسبب ألمًا شديدًا يدوم طويلًا



يمكن أن يسبب طفحًا جلديًا شديد الحكة مع ظهور بثور



يمكن أن يحدث في أي عمر ولكن الخطر والشدة والمضاعفات تزداد مع تقدم العمر.



إن الحصول على التطعيم الروتيني ضد القوباء المنطقية هو وسيلة جيدة للعناية بصحتك حتى تتمكن من الاستمرار في الاستمتاع بالحياة دون ألم القوباء المنطقية.



## ويمكنك أيضًا الإبلاغ عن أي آثار جانبية مُشتبه بها من اللقاحات والأدوية عن طريق برنامج Yellow Card.

يمكنك القيام بذلك عبر الإنترنت بزيارة الموقع [yellowcard.mhra.gov.uk](https://yellowcard.mhra.gov.uk) أو عن طريق الاتصال بالخط المباشر للبطاقة الصفراء Yellow Card على رقم **0800 731 6789**. يمكنك أيضًا استخدام رمز الاستجابة السريعة QR أو تنزيل تطبيق Yellow Card.

### مجتمع الدعم الخاص بالقوباء المنطقية (الحزام الناري)

الموقع: [shinglessupport.org.uk](https://shinglessupport.org.uk). خط المساعدة السري: **0845 123 2305** في الأوقات ما بين الساعة 9 صباحًا و9 مساءً، أو **020 7607 9661** من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 12 ظهرًا إلى الساعة 8 مساءً. الاستفسارات: **0300 030 9333**



### شلل الوجه

الموقع: [facialpalsy.org.uk](https://facialpalsy.org.uk)



### خط المساعدة للمصابين بالألم

الهاتف: **0300 123 0789** البريد الإلكتروني: [help@painconcern.org.uk](mailto:help@painconcern.org.uk)  
الموقع: [www.painconcern.org.uk](https://www.painconcern.org.uk)



© Crown copyright 2024

Product code: C24SGX1AR Arabic

(APS) 1p 100K OCT 2024

UK Health Security gateway number: 2024624

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 (8am to 6pm, Monday to Friday) [www.healthpublications.gov.uk](https://www.healthpublications.gov.uk) or phone: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003

[www.nhs.uk/vaccinations](https://www.nhs.uk/vaccinations)