

واکسینی وجود دارد که از شما در برابر درد

زونا محافظت می کند



NHS واکسینی را ارائه می دهد که خطر ابتلا به زونا را کاهش می دهد.

این بروشور پروگرام ملی زونا، مزایای واکسین و افرادی که واجد شرایط هستند را شرح می دهد.

واکسن فعلی برای

پروگرام زونا Shingrix نام دارد.

برای محافظت بالا به 2 دوز Shingrix

نیاز دارید. داکتر داخله تان پس از

واجد شرایط بودن با شما تماس

خواهد گرفت. همچنین می

توانید واکسین های Shingrix

تان را در برخی دواخانه ها

دریافت کنید.



برخلاف بسیاری از عفونتهای دیگر، زونا از شخص دیگر به شما سرایت نمی کند. بسیاری از ما در جوانی دچار سرخکان شده ایم، اگرچه برخی از ما این مریضی را به یاد نمی آوریم.

پس از ابتلا به سرخکان، ویروس در اعصاب ساکن باقی می ماند. در بیشتر عمر خود از این موضوع آگاه نخواهید بود، اما هر از گاهی ویروس ممکن است برگشت کرده و به پوست سرایت کند و باعث مرضی به نام زونا شود.

زونا می تواند بسیار دردناک باشد و با افزایش سن افراد را بیشتر تحت تاثیر قرار می دهد. این می تواند به این دلیل باشد که سیستم ایمنی بدن شما با افزایش سن، استرس یا طیف وسیعی از شرایط طبی و معالجه ضعیف شده است. برای برخی، درد ناشی از زونا می تواند سال ها ادامه داشته باشد. زونا واقعاً می تواند زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد و شما را از انجام تمام کارهایی که معمولاً از آن لذت می برید باز دارد.

چه باعث زونا می شود؟

زونا (که همچنان به عنوان هرپس زوستر شناخته میشود) در اثر انتشار ویروس سرکان خفته به ناحیهای از پوست که توسط یکی از عصب ها کنترل میشود، ایجاد میگردد. این منجر به خوشه هایی از آبله های بسیار دردناک و خارش دار پر از مایع می شود. این آبله ها می توانند ترکیده و به زخم هایی تبدیل شوند که در نهایت پوسته پوسته شده و بهبود می یابند. این آبله ها معمولاً ناحیهای از یک طرف بدن، معمولاً قفسه سینه، اما گاهی اوقات سر، صورت و چشم را نیز متأثر میسازند.

زونا چگونه به نظر می رسد؟



چقدر طول می کشد و چقدر می تواند جدی باشد؟

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

زونا روی بدن می تواند باعث درد شدید شود. اگر زونا در چشم و پلک ایجاد شود، می تواند منجر به کاهش بینایی یا حتی کوری دائمی در آن چشم شود.

زونا چقدر شایع است؟

از هر 5 نفری که به سرخکان مبتلا شده اند، یک نفر به زونا مبتلا می شود. این بدان معناست که هر ساله در انگلستان و ولز ده ها هزار نفر به زونا مبتلا می شوند. اگرچه زونا می تواند در هر سنی رخ دهد، خطر، شدت و عوارض زونا همه با بلند رفتن سن افزایش می یابد.

نورالژی پس از تبخال (PHN)

هر سال حدود 14000 نفر بعد از زونا دچار نورالژی پس از تبخال (PHN) شده و بیش از 1400 نفر به دلیل PHN در شفاخانه بستری می گردند.

اکثر افراد پس از چند هفته به صورت کامل بهبود می یابند، اما برای برخی، درد برای چندین ماه یا حتی سال ها ادامه می یابد - به این نورالژی پس از تبخال (PHN) می گویند. این یک وضعیت به خصوص ناخوشایند با درد شدید سوزش، ضربه دار یا مانند خنجر زدن در عصب است.

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

آیا زونا مرض ساری است؟

زونا به راحتی سرخکان پخش نمی شود، اما مایع موجود در آبله ها حاوی ویروس سرخکان است. بنابراین فردی که در برابر سرخکان مصئون نیست در صورت تماس با این مایع می تواند به این عفونت مبتلا شود.

اگر جوش زونا دارید باید روی جوش را با لباس گشاد بپوشانید تا خطر سرایت سرخکان کاهش یابد. زنان بارداری که دچار سرخکان نشده اند، افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف و اطفال تازه متولد شده باید از تماس مستقیم با جوش ها دور نگهداشته شوند.

چه کسی باید واکسین شود؟

از 1 سپتامبر 2023 برنامه واکسن برای موارد زیر ارائه می شود:

افراد سالم 70 تا 79 ساله که هنوز واکسین نشده اند

1

افراد بالای 50 سال با سیستم ایمنی شدیداً ضعیف

2

افراد سالم 60 تا 70 ساله در سن 65 یا 70 سالگی واجد شرایط دریافت واکسین خواهند شد.

3

شما تا 80 سالگی واجد شرایط واکسین زونا خواهید بود (مگر اینکه سیستم ایمنی ضعیفی داشته باشید¹)، اما با واکسین زودهنگام، زودتر محافظت می شوید. جزئیات مربوط به افرادی که می توانند واکسین را در پنج سال اول پروگرام دریافت کنند در چارت نشان داده شده است.

افرادی که زیر سن واجدیت شرایط برای واکسین زونا هستند چه باید بکنند؟

به افراد جوان پس از رسیدن به سن واجد شرایط، واکسین ارائه می شود.

زونا ممکن است در هر سنی رخ دهد، اما خطر، شدت و عوارض با بالا رفتن سن افزایش مییابد. افرادی که سیستم ایمنی آنها به شدت ضعیف شده است در معرض خطر بیشتری قرار دارند و به همین دلیل است که واکسین در سنین پایینتر توصیه میشود.

[1] افرادی که دارای سیستم ایمنی شدیداً ضعیف هستند واجد شرایط برای واکسین اند.





**اگر واکسین زونا دارید یک کارت
سوابق با نام و تاریخ نوبت بعدی
به شما داده می شود. لطفاً آن را در
جای امن نگه دارید.**

آیا عوارض جانبی خواهد داشت؟

عوارض جانبی واکسین Shingrix معمولاً خفیف است و مدت زیادی طول نمی کشد. شایع ترین عوارض جانبی (حداقل در 1 نفر از هر 10 نفر رخ می دهد) درد و سرخی در محل تزریق، درد عضلانی عمومی و سردردی است.

ممکن است بعد از تزریق واکسین Shingrix احساس خستگی و تب کنید. می توانید استراحت نموده و دوز معمولی پراستامول مصرف کنید (توصیه های موجود در بسته بندی را رعایت کنید) تا به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید. اگر احساس ناراحتی دارید از ماشین آلات استفاده ننموده و رانندگی نکنید.

پس از چند روز باید احساس بهتری داشته باشید، اما اگر علائم شما برای مدت طولانی تری ادامه داشت، باید این موارد را با داکتر داخله یا نرس خود در میان بگذارید.

میتوانید هر گونه عوارض جانبی را با استفاده از طرح کارت زرد از MHRA گزارش دهید (yellowcard.mhra.gov.uk) - برای جزئیات بیشتر به عقب این صفحه بروشور مراجعه کنید.

واکسین Shingrix چقدر بی خطر است، آیا در کشورهای دیگر استفاده شده است؟

مانند همه واکسین های دارای مجوز، واکسین زونا کاملاً آزمایش شده است و الزامات ایمنی و مجوز سختگیرانه بریتانیا را برآورده می کند.

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

واکسیناسیون چقدر مؤثر است؟

با انجام واکسیناسیون احتمال ابتلا به زونا را به میزان قابل توجهی کاهش خواهید داد.

**در 5 سال اول پس از معرفی اولین پروگرام واکسیناسیون زونا،
40500 مشاوره کمتر با داکتران داخله برای امراض مرتبط با
زونا و 1840 بستری کمتر در شفاخانه ها اتفاق افتاد².**



اگر باز هم به زونا مبتلا شوید، احتمالاً علائم خفیف تر و مریضی نسبت به زمانی که واکسین تزریق نکردهایید، کوتاهتر خواهد بود. نشان داده شده است که واکسین Shingrix که در بریتانیا استفاده می شود محافظت خوبی دارد.

واکسین چگونه و چه زمانی تزریق می شود؟

مانند بسیاری از واکسیناسیون ها، واکسین به صورت تزریقی در قسمت بالای بازوی شما تزریق می شود.

Shingrix یک واکسین غیر زنده است و شما به ۲ دوز نیاز دارید تا بالاترین محافظت طولانیتر را داشته باشید.

برای اکثر افراد دوز دوم Shingrix از حدود ۶ ماه پس از اولین دوز ارائه می شود. اگر سیستم ایمنی بدن شما به شدت ضعیف شده باشد، دوز دوم Shingrix باید زودتر تجویز شود، اما حداقل ۸ هفته پس از دوز اول.

داکتر داخله به شما اطلاع می دهد که چه زمانی برای نوبت دوم وقت بگیرید.

[۲] تأثیر پروگرام واکسیناسیون تبخال هرپس زوستر بر مریض بستری و عمومی در ۵ سال پس از معرفی آن در انگلستان: یک مطالعه مبتنی بر جمعیت - PubMed (nih.gov)

چرا حالا نمی توانم واکسین شوم؟

بر اساس پروگرام فعلی، همه افراد بین 70 تا 79 سال واجد شرایط دریافت واکسین زونا هستند. طبق توصیه کمیته مشترک ایمن سازی واکسیناسیون (JCVI) این برنامه به تدریج تمدید می شود و با افرادی که در بالاترین خطر قرار دارند شروع می گردد. طی 10 سال آینده، این برنامه در نهایت شامل همه افراد بالای 60 سال خواهد شد.

افراد 50 ساله یا بالاتر با سیستم ایمنی شدید ضعیف از قبل واجد شرایط واکسین Shingrix هستند.

آیا برای دریافت واکسین باید کاری انجام دهم؟

هنگامی که واجد شرایط واکسین زونای خود شوید، داکتر داخله شما برای گرفتن نوبت با شما تماس خواهد گرفت. با این حال، اگر در مورد زونا نگران هستید، باید برای مشاوره با داکتر داخله خود تماس بگیرید.

آیا افرادی هستند که نباید واکسین Shingrix شوند؟

اگر واکنش شدیدی به هر یک از مواد وارد شده به واکسین داشته اید، نمی توانید واکسین شوید. داکتر داخله شما را راهنمایی خواهد کرد.

آیا واکسین می تواند باعث مرض زونا در من شود؟

واکسین های Shingrix نمی توانند باعث مرض زونا شوند. اگر دچار جوش شدید می توانید به NHS 111 زنگ بزنید یا با داکتر داخله خود برای مشاوره تماس بگیرید.

اگر واکسین را فراموش کنم چه؟ آیا می توانم آن را بعداً تطبیق کنم؟

برای اکثر افراد واکسین زونا تا سن 80 سالگی ارائه می شود. با این حال، اگر سیستم ایمنی بدن شما به شدت ضعیف شده باشد، واکسین را می توان تا هر سنی تزریق کرد.

برای بالاترین محافظت باید واکسین شوید یا دوره را در زمان توصیه شده تکمیل کنید. برای گرفتن نوبت دیگر با داکتر داخله خود تماس بگیرید.

اگر قبلاً Zostavax داشته باشیم، آیا واجد شرایط واکسین Shingrix هستیم؟

اگر در سنین بین 70 تا 79 سالگی به عنوان بخشی از برنامه ایمن سازی معمول به شما Zostavax داده شد، اکنون به 2 دوز واکسین Shingrix نیاز ندارید.

تأخیر نکنید، اگر واجد شرایط هستید، کوشش نمایید
واکسین خود را در اسرع وقت دریافت کنید.



به یاد داشته باشید، هنگامی که واجد شرایط ایمن سازی شدید، باید نوبت بگیرید تا واکسین خود را در اسرع وقت دریافت نمایید و اطمینان حاصل شود که بالاترین محافظت را دارید.

معلومات بیشتر

اگر قبل یا بعد از واکسیناسیون معلومات بیشتری می خواهید، با داکتر داخله یا نرس کلینیک خود صحبت کنید. همچنین می‌توانید از وبسایت NHS در www.nhs.uk/shingles بازدید کنید.

برای معلومات بیشتر در مورد واکسین shingles[®] Shingrix از وبسایت www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil بازدید کنید

اگر سیستم ایمنی بدن شما به شدت ضعیف شده باشد (به شدت دچار سرکوب سیستم ایمنی شده است) واکسین زونا از سن 50 سالگی به شما پیشنهاد می شود

شما در 70^{مین} سالروز تولد تان واجد شرایط می شوید

سال پروگرام	تاریخ شروع پروگرام	تاریخ های تولد	واجد شرایط از (تاریخ تولد شما)
سال 1	1 سپتمبر 2023	1 سپتمبر 1953 – 31 اگست 1954	70 ^{مین} 
سال 2	1 سپتمبر 2024	1 سپتمبر 1954 – 31 اگست 1955	
سال 3	1 سپتمبر 2025	1 سپتمبر 1955 – 31 اگست 1956	
سال 4	1 سپتمبر 2026	1 سپتمبر 1956 – 31 اگست 1957	
سال 5	1 سپتمبر 2027	1 سپتمبر 1957 – 31 اگست 1958	

شما در 65^{مین} سالروز تولد تان واجد شرایط می شوید

سال پروگرام	تاریخ شروع پروگرام	تاریخ های تولد	واجد شرایط از (تاریخ تولد شما)
سال 1	1 سپتمبر 2023	1 سپتمبر 1958 – 31 اگست 1959	65 ^{مین} 
سال 2	1 سپتمبر 2024	1 سپتمبر 1959 – 31 اگست 1960	
سال 3	1 سپتمبر 2025	1 سپتمبر 1960 – 31 اگست 1961	
سال 4	1 سپتمبر 2026	1 سپتمبر 1961 – 31 اگست 1962	
سال 5	1 سپتمبر 2027	1 سپتمبر 1962 – 31 اگست 1963	

واکسین

به صورت قابل توجهی تعداد موارد را کاهش می دهد



در صورت ابتلا به این مرض، شدت علائم را در افراد واکسین شده کاهش می دهد

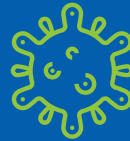


به صورت گسترده در کشورهای دیگر مانند ایالات متحده و کانادا استفاده شده است



زونا

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



می تواند یک جوش با خارش شدید همراه با آبله 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 صحت شماست تا بتوانید بدون درد زونا از زندگی لذت ببرید.



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

این را می توان بصورت آنلاین با مراجعه به
وبسایت **yellowcard.mhra.gov.uk** یا با
تماس به Yellow Card توسط شماره
0800 731 6789 انجام داد. همچنین می توانید
از کد QR یا با دانلود اپلیکیشن Yellow Card
استفاده کنید.

انجمن کمک علیه زونا

وبسایت: **shinglessupport.org.uk** خط تلفون محرم: **0845 123 2305** در ساعات
میان 9 صبح و 9 شب، یا **020 7607 9661** دوشنبه تا جمعه، 12 شب تا 8 صبح، سوالات:
0300 030 9333



فلج صورت

وبسایت: **facialpalsy.org.uk**



خط تلفون شکایت از درد

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



© Crown copyright 2024

Product code: C24SGX1DAR Dari

(APS) 1p 100K OCT 2024

UK Health Security gateway number: 2024629

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