

تطعيم المراهقين

للأعمار من 14 إلى 18

Arabic translation of *Teenage immunisations for ages 14 to 18*



يشتمل على معلومات عن
لقاح جديد للكزاز والدفتيريا
وشلل الأطفال

التطعيم
يحمي صحتك مدى الحياة

مقدمة

إن هذا الدليل موجه للمراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 14 و18، ولأولياء أمورهم. ويتولى الدليل شرح ما يلي:

- حول التطعيمات التي تقدم للمراهقين عندما يكونون عادةً مازالوا في سن المدرسة؛
- السبب في احتياج تلك التطعيمات؛
- الآثار الجانبية التي قد تنتج عنها.

يجيب هذا الدليل أيضاً على بعض الأسئلة الأكثر شيوعاً حول تلك التطعيمات.

إذا كانت لديك أية أسئلة، أو تريد المزيد من المعلومات فعليك باستشارة ممرضة المدرسة، أو الطبيب أو الممرضة العاملين في العيادة العامة القريبة منك. يمكنك أيضاً زيارة موقع www.immunisation.nhs.uk أو www.dhsspsni.gov.uk/phealth

لماذا نحتاج للتطعيم؟

إن برنامج التطعيم القومي يعني أن الأمراض الخطيرة مثل الكزاز والدفتيريا وشلل الأطفال قد اختفت عملياً من المملكة المتحدة. إلا أن تلك الأمراض قد تعود، فهي مازالت موجودة في أنحاء أوروبا وحول العالم. ولذا السبب فمن المهم أن نقي نفسك. إن أغلب الأمراض في المملكة المتحدة تحت السيطرة نظراً لارتفاع معدلات التطعيم.

كيف يتحقق مفعول التطعيم؟

تحتوي اللقاحات على جزء صغير من البكتيريا أو الفيروس المسبب لأحد الأمراض، أو كميات بسيطة من الكيماويات التي تنتجها البكتيريا. ويتحقق مفعول اللقاحات بتحفيز الجهاز المناعي لإنتاج أجسام مضادة (مواد تكافح العدوى والأمراض). ولذلك فإذا حدث أن تعرضت للعدوى، فسوف تتعرف الأجسام المضادة عليها وتتولى حمايتك.

لقاح Td/IPV

يعمل Td/IPV – الذي يقدم في جرعة حقن واحدة – على تنشيط الوقاية التي اكتسبتها في طفولتك ضد الكزاز (T) والدفتيريا (d) وشلل الأطفال (IPV) – لقاح شلل الأطفال غير المنشط).



ما سبب طرح عقار Td/IPV الجديد الآن؟

نظراً لأن شلل الأطفال قد تم القضاء عليه الآن من معظم أجزاء العالم من خلال برنامج عالمي للتطعيم، فإن خطر انتقال عدوى شلل الأطفال للمملكة المتحدة منخفض للغاية. وهو ما يعني إمكانية الانتقال من لقاح شلل الأطفال الفمي النشط (OPV - المعطى عن طريق الفم) - والذي يقدم حماية أفضل على مستوى المجتمع - إلى لقاح شلل الأطفال المعطل (IPV) والذي يقدم حماية شخصية فعالة.

ما الأمراض التي يقي منها Td/IPV؟

الكرزاز

يمثل الكزاز مرضاً مؤلماً يؤثر على العضلات ويمكنه أن يتسبب في حدوث مشكلات في التنفس. ويحدث الكزاز عندما تنتقل الجراثيم الموجودة في الأتربة والمخلفات إلى الجسم من خلال الجروح المفتوحة أو الحروق. يؤثر الكزاز على النظام العصبي وقد يفضي للوفاة.

الدفتيريا

تمثل الدفتيريا مرضاً خطيراً عادةً ما يبدأ بألم في الحلق، وقد يتطور بسرعة لیتسبب في حدوث مشكلات في التنفس. كما يمكنه أن يضر بالقلب والنظام العصبي، كما يمكنه في الحالات الخطيرة أن يفضي للوفاة. وقبل طرح مصل الدفتيريا كان هناك ما يقارب 1.500 حالة دفتيريا في عام واحد في أيرلندا الشمالية.

شلل الأطفال

يسبب شلل الأطفال فيروساً يهاجم النظام العصبي ويمكنه أن يتسبب في إحداث شلل دائم للعضلات. في حالة تأثيره على عضلات الصدر أو المخ فقد يفضي للوفاة. قبل طرح مصل شلل الأطفال حدثت 1.500 حالة من شلل الأطفال في عام واحد في أيرلندا الشمالية.

أسئلة شائعة

في حالة تطعيمي ضد الكزاز والدفتيريا وشلل الأطفال في طفولتي فهل أظل أتمتع بالوقاية؟

قد يستمر تمتعك بالوقاية، إلا أنك تحتاج هذه الجرعة المنشطة لإتمام التحصينات الروتينية بالنسبة لك، فضلاً عن إكسابك الوقاية على المدى البعيد.

ولكن كان من المفروض إذاً أن أتعاطى المصل القديم، فهل يصح لي تعاطي هذا اللقاح الجديد؟

يتوافق اللقاح الجديد مع القديم، وستتمتع بوقاية تامة بمجرد الحصول على التطعيم.

كم عدد الجرعات المنشطة التي احتاج لتعاطيها؟

إنك تحتاج لما يصل إلى خمس جرعات من لقاحات الكزاز والدفتيريا وشلل الأطفال لتكوين المناعة والحفاظ عليها. من المفروض أن تحصل على

- الجرعات الثلاث الأولى في طفولتك؛
- الجرعة الرابعة عندما كنت ما بين الثالثة أو الرابعة في عمرك، قبل دخول المدرسة؛
- الجرعة الخامسة الآن.

عادةً ما لا تحتاج لأكثر من خمس جرعات من لقاحات الكزاز أو الدفتيريا أو شلل الأطفال خلال حياتك، إلا أنك قد تحتاج لجرعات إضافية من اللقاحات إذا كنت بصدد زيارة بعض البلدان. تحقق من ذلك مع الممرضة العاملة في العيادة التي تتردد عليها.

إذا كنت تظن أنه ربما قد فاتك أي من تلك الجرعات فعليك بالتحدث إلى ممرضة المدرسة أو لطبيبك الخاص.

كيف يتم إعطائي الجرعة المنشطة من Td/IPV؟

يتم إعطائك جرعة حقن واحدة في الجزء العلوي من الذراع. ليس منا من يحب الحقن، إلا أنه في غاية السرعة، ويتسم حجم الإبرة المستخدمة بالصغر، فلا تشعر إلا بوخز بسيط. إذا كنت قلقًا بعض الشيء من تلقي الحقن، فقم بإخبار الممرضة أو الطبيب قبل إجراء الحقن.

هل توجد أي أسباب تمنع تلقي طفلي للتطعيم؟

توجد أسباب قليلة للغاية تحول دون تطعيم الأطفال. وينبغي إخطار طبيب الأسرة أو الممرضة في حالة إصابتك بأي مما يلي:

- ارتفاع شديد في درجة الحرارة أو الحمى؛
- اختلاجات (تشنجات) أو نوبات مرضية؛
- ظهور أثر سلبي لأي من التطعيمات؛
- تعاني من حساسية شديدة من أي شيء؛
- اضطراب نزيفي؛
- تلقيت علاجًا من السرطان؛

• مصابًا بأي مرض يؤثر على الجهاز المناعي (مثل اللوكيميا (إبيضاضُ الدَّم) أو الإيدز أو نقص المناعة المكتسب)؛

- تتعاطى أي دواء يؤثر على الجهاز المناعي (مثل جرعات عالية من الستيرويد أو الأدوية التي تقدم بعد عمليات زرع الأعضاء أو لعلاج حالات السرطان)؛
- في حالة الحمل؛
- مصاب بأي مرض آخر خطير.

ولا يعني ذلك دائمًا عدم إمكانية التطعيم، إلا أن ذلك يساعد الطبيب أو الممرضة على تقرير التحصينات المثلى لك، وما إذا كانت هناك حاجة لتقديم أي مشورة أخرى لك. ولا يمثل سابق إصابة الأسرة بأحد الأمراض سببًا في عدم التطعيم.

هل توجد أي آثار جانبية؟

من الشائع التعرض لتورم واحمرار عند تلقي التطعيم بالحقن. وأحياناً ما يظهر انتفاخ صغير غير مؤلم، إلا أنه عادةً ما يختفي في غضون أسابيع قليلة. ويندر ظهور آثار خطيرة، إلا أنها تشمل الحمى والصداع والدوخة والإعياء وتورم الغدد.

إذا لم تشعر أنك على ما يرام بعد التطعيم فيمكنك تعاطي الباراسيتامول أو ايبوبروفين. اقرأ الإرشادات المبينة على العبوة بعناية وتعاطي الجرعة الصحيحة حسب العمر. في حالة الضرورة خذ جرعة ثانية بعد أربع إلى ست بعدها. إذا ظلت درجة حرارتك مرتفعة بعد الحصول على الجرعة الثانية، فعليك باستشارة طبيبك. وينبغي عليك إخطار طبيبك إذا كنت تعاني من أية مشكلة قد ترتبط بالتطعيم.

ألا احتاج إلا لهذه التطعيمات الآن؟

إذا كنت تحصل على جرعة منشطة من Td/IPV فمن المستحسن أن تتحقق مع الممرضة أو الطبيب الخاص بك أن جميع تطعيماتك حديثة، مثلاً MenC وMMR.

اللقاح الثلاثي MMR

يقي اللقاح الثلاثي MMR من الحصبة (M) والنكاف (التهاب الغدة النكافية) (M) والحصبة الألمانية (R).

ومن المهم للغاية أن تتحقق من اكتمال تطعيم اللقاح الثلاثي MMR نظراً لأن بعضاً من صغار السن لم يحصلوا على جرعتين من MMR. تم طرح MMR في 1988، مع طرح جرعة ثانية في 1996، ولذلك فإذا كان تاريخ ميلادك سابقاً على عام 1992 فمن الأرجح أنك لم تحصل إلا على جرعة واحدة من MMR.

إذا كنت تظن أن ذلك ينطبق عليك، فينبغي أن تحصل على جرعة ثانية في نفس الوقت مع Td/IPV. فإن لن تحصل عليها، فاستشر طبيب الأسرة أو الممرضة حولها.

إذا لم يسبق لك أبداً تلقي مصل MMR فينبغي أن تحصل على جرعة واحدة الآن، مع جرعة أخرى في خلال ثلاثة أشهر.

يمكن للحصبة والنكاف والحصبة الألمانية أن تسبب مضاعفات خطيرة.

• يمكن للحصبة أن تسبب عدوى في الأذن، ومشاكل في التنفس والالتهاب السحائي/التهاب الدماغ (التهاب المخ). وتبلغ نسبة الوفيات الناجمة عنها 1 في 2.500 – 5.000.

تذكر أنه إذا
كان عمرك دون
16 عاماً فلا
ينبغي عليك
تناول الأسبرين.

- يمكن للكفاف (التهاب الغدة النكافية) أن يسبب الصمم ويرافقه عادة شفاء جزئي أو كلي. كما يمكنه أنه يسبب تورم وآلم في الخصيتين في المراهقين والرجال، والتهاب المبيضين في المراهقات والنساء. وكان النكاف أكثر العوامل المسببة للالتهاب السحائي الفيروسي في الأطفال.
- يمكن للحصبة الألمانية هي الأخرى أن تسبب التهاب المخ وقد تنتسبب في تجلط الدم. في حالة السيدات الحوامل فإنها قد تنتسبب في الإجهاض أو في حدوث مشاكل صحية جسيمة للأطفال الرضع مثل فقدان البصر أو السمع، أو مشاكل القلب أو تلف المخ.

هل توجد أي أسباب تمنع التطعيم بلقاح MMR؟

هناك أسباب قليلة تحول دون تطعيمك بلقاح MMR إلا أنه ينبغي أن تخطر الطبيب أو الممرضة إذا انطبقت عليك أي من الشروط المدرجة في صفحة 4.

هل يسبب MMR أي آثار جانبية؟

تندر الآثار الجانبية الناجمة عن MMR. فبعد مرور أسبوع حتى 10 أيام من التطعيم قد تصاب بالحمى، ويحدث طفح شبيه بالحصبة، كما يمكن أن تفقد الإقبال على الطعام وذلك عندما يبدأ مفعول الجزء الخاص بالحصبة. وقد تصاب أيضًا ببعض الآلام والأوجاع في المفاصل.

بعد مرور أسبوعين بعد تعاطي MMR قد تصاب في حالات نادرة جدًا بطفح تظهر خلاله بقع شبيهة بالكدمات وذلك بسبب الجزء الخاص بالحصبة الألمانية من التطعيم. وعادةً ما يتحسن ذلك دون تدخل، ولكن في حالة ظهور مثل هذه البقع فعليك بعرضها على الطبيب. بعد مرور ثلاثة أسابيع من إجراء الحقن، تصاب أحيانًا بصورة طفيفة من النكاف وذلك عندما يسري مفعول الجزء الخاص بالنكاف من مصل MMR.

وتبين المقارنات بين الآثار الجانبية للقاح MMR وتلك الناجمة عن الإصابة بالحصبة أو النكاف أو الحصبة الألمانية أن المصل أكثر أمنًا من تلك الأمراض.

ومن المحتمل أن تكون هناك قصص تم تداولها في الإعلام في السنوات الأخيرة تربط بين MMR والذاتوية (الانغلاق على الذات أو التوحد autism) في الأطفال الرضع. إلا أن هناك أدلة كبيرة على عدم وجود رابط. انظر موقع www.mmrfacts.nhs.uk للاطلاع على مزيد من المعلومات.

معلومات عن الالتهاب السحائي والإنتان الدموي

يمكن للالتهاب السحائي أن يسبب التهاب (تورم) بطانة المخ. وقد تسبب نفس الجرائم المسببة للالتهاب السحائي في حدوث الإنتان الدموي (تسمم الدم). ويتسم كلا من الالتهاب السحائي والإنتان الدموي بالخطورة الشديدة، حيث يمكن لهما أن يتسببا في حدوث عجز دائم ويفضيا للوفاة، لذلك يجب عليك الإسراع في الحصول على العلاج. في حالة عدم حصولك على التطعيم ضد الالتهاب السحائي من النوع ج، فينبغي عليك الحصول عليه الآن. لا يقدم مصل MenC الوقاية إلا ضد نوع واحد فقط من الالتهاب السحائي والإنتان الدموي، لذلك فإنه يجب عليك الإلمام بالعلامات والأعراض.

ما الذي ينبغي علي رصده؟

تأتي الأعراض المبكرة للالتهاب السحائي والإنتان الدموي طفيفة ومشابهة لأعراض الأنفلونزا مثل ارتفاع الحرارة والإعياء والشعور بالألم في الظهر أو المفاصل. إلا أن أهم العلامات التي يجب رصدها هي ما يلي:

- ألم في الرقبة (تحقق من قدرتك على لمس ركبتك بالجبهة)
- صداع شديد
- تآذي العينين من الضوء
- فقدان التركيز (تكون ذاهلاً ومرتبكاً)
- ظهور بقع حمراء أو أرجوانية لا تختفي عند الضغط عليها (قم بإجراء اختبار الكوب الزجاجي الموضح في الصفحة المقابلة)
- بدء فقدان الوعي
- برودة شديدة في اليدين والقدمين.

ما الواجب علي فعله؟

إذا ظهر عليك أحد الأعراض أو أكثر فاحصل على المساعدة بشكل عاجل. إذا تلقيت العلاج للالتهاب السحائي والإنتان الدموي بسرعة، فإنيك تتال أفضل الفرص للشفاء التام.



إذا ضغطت كوباً زجاجياً بقوة على موضع طفح يعاني الإنتان الدموي، فإن الطفح لا يختفي. سيكون بمقدورك رؤية الطفح من خلال الكوب الزجاجي. في هذه الحالة احصل على مساعدة الطبيب على الفور.

أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات؟

تقدم كلا من Meningitis Research Foundation (مؤسسة أبحاث الالتهاب السحائي) و Meningitis Trust (هيئة الالتهاب السحائي) معلومات حول الالتهاب السحائي.

- اتصل بمؤسسة أبحاث الالتهاب السحائي على خط المساعدة المتاح طيلة 24 ساعة على رقم 080 8800 3344 أو هاتف 028 9032 1283. يمكنك أيضاً زيارة موقع www.meningitis.org

- اتصل بجمعية الالتهاب السحائي على خط المساعدة المتاح طيلة 24 ساعة يومياً على www.meningitis-trust.org أو زر موقع 0845 6000 800

البرنامج الروتيني لتطعيم الأطفال

مواعيد التطعيم	الدفثيريا الكزاز والسعال الديكي	كيف يتم إعطاء التطعيم
في سن 2 و3 و4 أشهر	وشلل الأطفال والمستدمية النزلية (الأنفلونزا المستديمة)	حقنة واحدة
في سن 15 شهر تقريبا	الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية	حقنة واحدة
3 إلى 5 أعوام	الدفثيريا والكزاز والسعال الديكي وشلل الأطفال	حقنة واحدة
	الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية	حقنة واحدة
10 إلى 14 أعوام (وأحيانا بعد الولادة مباشرة)	السل (لقاح BCG)	قم باختبار الجلد ثم أعط حقنة واحدة عند الحاجة
14 إلى 18 عاما	الكزاز والدفثيريا وشلل الأطفال	حقنة واحدة

إذا فاتك أي من تلك اللقاحات فالوقت لم يفت أبداً لإدراك ما فات. احرص بشكل خاص على حصولك على مصلى MenC وجرعتي مصلى MMR. إذا لم تكن قد حصلت على جميع الأمصال، أو لم تكن متأكدًا فعليك باستشارة طبيب الأسرة أو ممرضة المدرسة.

إذا كنت بحاجة لمزيد من المعلومات حول التطعيم، قم بزيارة موقع DHSSPS على الإنترنت www.immunisation.nhs.uk أو www.dhsspsni.gov.uk/pheath أو موقع التطعيم القومي www.immunisation.nhs.uk أو www.mmrthefacts.nhs.uk