

M

الحصبة



M

النكاف



R

الحميراء



التلقيح

تشرح لك هذه الوريقة لقاح مرض
الحصبة والنكاف والحميراء و هو لقاح
MMR يساعد على الوقاية من
الأمراض الثلاثة

i مناعة

المساعدة على حماية الجميع في كل الأعمار



ماهو مرض الحصبة؟

إن مرض الحصبة هو مرض فيروسي معدي جدا ينتقل بالكحة والعطس. اذا لم تكن تحمل وقاية ضده وكنت بالقرب من شخص مصاب بالحصبة، فمن المحتمل أن تنتقل العدوى اليك كذلك. إذا اصبت بالحصبة فإنك على الأغلب ستمرض بشدة وستضطر للتغيب عن المدرسة أو العمل لحوالي 10 أيام. ليس هناك علاج أو دواء للحصبة.

أعراض الحصبة تتمثل في الحمى واحمرار وألم في العينين و طفح جلدي. قد تكون الحصبة خطيرة جدا لدى بعض الناس.

التعقيدات من شأنها أن تطرأ لدى مجموعة معينة من الناس بما في ذلك الناس الذين تكون مناعتهم ضعيفة والرضع الذين لم يبلغوا سنة من العمر والنساء الحوامل. تتمثل التعقيدات في التهابات الصدر والأذن ونوبات الصرع والاسهال والتهاب الدماغ و تضرر الدماغ. إن الأشخاص الذين تطرأ عليهم تعقيدات بسبب الحصبة سيتوجب ادخالهم الى المستشفى من أجل تلقي العلاج

هل الحصبة خطيرة؟ نعم، حوالي 1 من 5000 شخصا مصابا بالحصبة فقد حياته منذ سنة 2006، في انجلترا وويلز بلغ عدد الوفيات 3 وفيات.

M

الحصبة

M

النكاف

R

الحميراء

ماهو مرض النكاف؟

النكاف هو مرض فيروسي ينتقل بالسعال والعطس أو بالاقتراب من شخص يكون مصابا به.

الأعراض تدوم أعراض النكاف حوالي أسبوعين وقد تتضمن الصداع والحمى لكن أكثر الأعراض شيوعا هي انتفاخ الغدد في جهتي الوجه. قد يجعل ذلك شكل وجهك يشبه 'وجه هامستر' وقد يتسبب في الألم وفي صعوبة في البلع.

التعقيدات المتعلقة بالنكاف تتمثل في الألم الشديد والتهاب المبيضين والخصيتين وفي حالات نادرة، البنكرياس. كما أن النكاف قد يسبب التهاب السحايا الفيروسي والتهاب الدماغ. على الرغم من أن فقدان السمع الدائم بعد الإصابة بالنكاف هو أمر نادر الحدوث فإن واحد من 20 شخصا مصابا قد يصاب بفقدان السمع المؤقت

في الوقت الحالي ليس هناك أي دواء لعلاج النكاف وعليه فإن العلاج يركز على التخفيف من الأعراض. إذ أصبت بالنكاف فإنك على الأرجح ستحتاج للاستراحة وإلى تناول مضادات الألم خلال ذلك الوقت. كما قد تحتاج لتناول المكملات اللينة التي لا تحتاج للكثير من المضغ. إن معظم حالات النكاف حاليا تظهر لدى الأشخاص الصغار السن الذين لم يتلقوا جرعتين من لقاح MMR.

ماهو داء الحميراء؟

إن داء الحميراء هو مرض معدي يسمى في العادة الحصبة الجرمانية، وهو الآن مرض نادر الحدوث في المملكة المتحدة بفضل نجاح لقاح MMR هو ينتشر بنفس طريقة انتشار الحصبة والنكاف. بالنسبة لمعظم الناس فهو يُعد مرضا خفيفا يتحسن بعد 7 الى 10 أيام بدون علاج. لكن اذا أصيبت امرأة حامل به فهو قد يشكل خطورة كبيرة على الجنين

الأعراض المتعلقة بالحميراء تتمثل في الطفح الجلدي وأعراض شبيهة بالزكام وآلم المفاصل.

التعقيدات المتعلقة بالحميراء نادرة الحدوث لكن اذا أصيبت به امرأة حامل خلال الحمل ، فإن النتائج قد تكون كارثية عليها وعلى الجنين مما قد يؤدي الى ولادة الجنين بالجنادل (مشاكل في العين) والصمم ومشاكل القلب وتضرر الدماغ.

جرعة لقاح واحدة

1

إن لقاح MMR هو ابرة واحدة يتم حقنها في فخذ الأطفال أو في أعلى الذراع بالنسبة للأطفال الكبار أو البالغين. هو لقاح حي مما يعني بأنه يحتوي على نسخ ضعيفة من فيروسات الحصبة والنكاف والحميراء. تم اضعافها لكي تنتج مناعة بدون احداث اصابة بالمرض.

جرعتين

2

إن لقاح MMR يعطي حماية طويلة المدى بعد جرعتين فقط. أول جرعة تعطى بعمر 12 شهر وتُعطى الجرعة الثانية بعمر الثلاث سنوات و أربعة أشهر قبل البدء في المدرسة. إن الحصول على الجرعتين يعطي حماية طويلة المدى ضد الحصبة والنكاف والحميراء. بالنسبة للأطفال الكبار والأشخاص البالغين فإنه يمكن تقديم جرعتين بفاصل شهر بينهما.

أمراض معدية ثلاثة

3

إن لقاح MMR يقي ضد ثلاثة أمراض معدية وهي الحصبة والنكاف والحميراء. وهي أمراض معدية تنتقل بسرعة بين الأطفال والبالغين الغير ملقحين- هي تنتقل بسرعة أكثر من الانفلونزا والزكام.

وقاية دائمة

«

إن لقاح MMR هو أكثر طريقة آمنة وفعالة من أجل حماية نفسك ضد الحصبة والنكاف والحميراء. منذ بدأ استعمال اللقاح في سنة 1988، فإن هذه الأمراض أصبحت نادرة في المملكة المتحدة. لكن تفشي المرض خاصة الحصبة قد ظهر لدى عدد من الأشخاص عندما نقص عدد الأشخاص الملقحين. إذا لم تكن متأكدًا إذا كنت قد حصلت على اللقاح من قبل، فيإمكانك التأكد من ذلك مع طبيبك العام، ان الحصول على جرعات اضافية لن يتسبب في أي ضرر.

من يجب عليه الحصول على اللقاح؟

الأطفال الصغار

إذا لم تحصلي على جرعتين أو لم تكوني متأكدة ، فيجب أن تتصلي بعيادة طبيبك العام من أجل الحصول على أية جرعة تحتاجينها. لأن اللقاح حي فيجب تجنب الحمل لمدة شهر بعد الحصول على اللقاح وعليه يجب أن تستعملي وسيلة منع حمل موثوقة خلال تلك الفترة.

يجب أن يُمنح للأطفال الصغار اللقاح كجزء من برنامج التلقيح الوطني في المملكة المتحدة. ستقدم لهم جرعتان تكون الأولى بعد عيد ميلادهم الأول والثانية قبل أن يبدأو التمدرس-في العادة بعمر الثلاث سنوات و أربعة أشهر.

الأطفال الكبار والمراهقون والشباب

إذا كنت حاملا أو أنجبت للتو طفلا ولم تكوني متأكدة اذا كنت قد حصلت على جرعتين من اللقاح، تحدثي مع طبيبك العام أو الممرضة خلال فحص 6 أسابيع بعد الحمل.

إذا لم تحصل من قبل أبدا على لقاح MMR أو حصلت على جرعة واحدة فقط منه، فيجب أن تتصل بعيادة طبيبك العام من أجل الحصول على الجرعة الأخرى. اذا حصلت على جرعة واحدة من قبل عندما كنت طفلا صغيرا فستحتاج لجرعة واحدة اضافية بغض النظر عن متى حصلت على الجرعة الأولى. اذا احتجت الى جرعتين فيمكن أن تحصل عليهما بفاصل شهر واحد.

البالغون الكبار

إن الأشخاص البالغين المولودين في المملكة المتحدة قبل 1970 قد يكونوا قد أصيبوا بالحصبة والنكاف والحميراء عندما كانوا أطفالا أو قد يكونوا قد حصلوا على جرعة واحدة من لقاح الحصبة والحميراء والذي كان يُستعمل قبل ادخال لقاح MMR في سنة 1988.

النساء اللاتي هن بعمر الحمل

إذا لم تكن متأكدا بخصوص ما اذا كنت قد أصبت بهذه الأمراض أو اللقاحات للوقاية منها، فيإمكانك الاستفسار لدى طبيبك العام لكي يقدم لك اللقاح. ستحتاج لجرعتين بفاصل شهر حتى اذا كنت قد حصلت على اللقاح من قبل، ليس هناك أي ضرر من تلقي جرعات اضافية فنظام مناعتك سيتعرف على فيروس اللقاح وسيدمره بسرعة.

يمكن للحميراء أن تكون مرضا خطيرا جدا على الجنين، فقد تتسبب في العمى والصمم وحتى الموت. اذا كنت امرأة بعمر يمكنك الحمل فيه حتى ولو لم تكوني تنوين الحمل، فيجب أن تحصلي على جرعتين من لقاح MMR قبل أن تحملي.

كيف يعمل لقاح MMR ؟

حي يحمي ضد مرض الحصبة والنكاف والحميراء. يتم تقديم جرعتين عن طريق الحقن في الرجل وفي أعلى الذراع. يستجيب نظامك المناعي عن طريق إنتاج خلايا تتعرف على الفيروسات الثلاثة. اذا كنت بالقرب من أي من هذه الأمراض في المستقبل، فإن هذه الخلايا ستستيقظ وستفعل جسمك لكي ينتج المضادات الجسمية بسرعة. هذه الحماية هي في العادة طويلة المدى .

مولود أو تريت في الخارج؟

إذا كنت قد ولدت أو تريت في الخارج فقد تحتاج لجرعتين من لقاح MMR. تعرض كل دولة لقاحات مختلفة ولا تقدم كل الدول لقاح MMR المدمج . اذا لم تكن تعلم ما اذا كنت قد حصلت على اللقاح أو لم تكن متأكدا، قم بالتحدث مع طبيبك العام. كما قد تحتاج الى لقاحات أخرى من أجل حمايتك بالكامل من الأمراض الأخرى.



هل اللقاح آمن؟

تم ادخال لقاح MMR في سنة 1988، وظهر هذه الأمراض هو الآن أمر نادر أن لدى الأطفال. ظهر تفشي في الحصبة والنكاف في السنوات الأخيرة. وهي تظهر عندما تكون مستويات التلقيح منخفضة، لكنها قد تظهر في أي وقت وعليه يجب التأكد من أنك محمي عن طريق الحصول على جرعتين من لقاح MMR.

ماهي الأعراض الجانبية لللقاح

لا تظهر الأعراض الجانبية لللقاح على كل شخص. من أجل تقديم الحماية، فإن اللقاح يقلد الأمراض الثلاثة التي يحمي ضدها. قد يظهر لدى بعض الناس طفح جلدي وقد يبدو كشكل خفيف من الحصبة، قد ينتفخ الوجه ويبدو كالنكاف أو قد يصابون بألم المفاصل مثل الحميراء. هذه الأعراض الجانبية تحدث بمعدلات بسيطة لدى الناس بعد الجرعة الأولى.

إن الأعراض الجانبية الخاصة بالحصبة في اللقاح تظهر في العادة عندما يبدأ اللقاح في العمل حوالي 6-10 أيام بعد الحصول على اللقاح. انتفاخ الوجه أو ألم المفاصل قد يبدأ بعد حوالي أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع بعد اللقاح عندما يبدأ لقاح النكاف والحميراء في العمل.

إن لقاح MMR المدمج يحمي الأطفال بشكل آمن منذ عدة سنوات وفي مختلف البلدان حول العالم. في المملكة المتحدة، تم تقديم الملايين من الجرعة منذ أن تم البدء في استعماله في سنة 1988. قبل أن تتم المباشرة في استعمال اللقاحات فإنها تخضع للكثير من الاختبارات للتأكد من سلامتها. على الرغم من إمكانية ظهور بعض الأعراض الجانبية للقاح، فهي في العادة خفيفة وأقل حدة من المرض في حد ذاته. إن الأعراض الجانبية الخطيرة نادرة الحدوث.

هناك العديد من الدراسات التي درست أمان وفعالية لقاح MMR. والاثباتات واضحة بخصوص عدم وجود أي رابط بين مرض التوحد ولقاح MMR.

هل هو مفيد؟

نعم، اللقاح جيد جدا فيما يخص الحماية من الحصبة والنكاف والحميراء.

أكثر من 99% من هؤلاء الذين حصلوا على جرعتين من اللقاح سيكونوا محميين من الحصبة والحميراء. على الرغم من أن الحماية من النكاف أقل بشكل طفيف، فإن ظهوره لدى الأشخاص الملقحين هو أقل بكثير.

إن نقل الحصبة للأطفال عندما يكونوا أصغر من الحصول على لقاح MMR أو شخص يكون مريضا مسبقا، قد تكون له نتائج خطيرة على صحتهم. كإجراء وقائي يجب على النساء تجنب الحمل لمدة شهر بعد الحصول على اللقاح MMR.

هل يحتوي لقاح MMR على الجيلاتين؟

في المملكة المتحدة، لدينا لقاحي MMR يعملان بشكل جيد. واحد منهما يحتوي على الجيلاتين المستخلص من الخنازير ولقاح آخر لا يحتوي عليه. إذا كنت تفضل الحصول على اللقاح الذي لا يحتوي على الجيلاتين، يرجى التحدث مع ممرضة العيادة أو الطبيب العام.



الأعراض الجانبية مثل طفح جلدي أو انتفاخ الرقبة تستمر فقط لمدة 2-3 أيام وهي ليست معدية. يعني ذلك بأنه إذا ظهرت عليك هذه الأعراض فلن تعدي شخصا آخر.

الا في حالات نادرة، قد يظهر طفح بنفسجي-محمّر يبدو كأنه كدمات قد تظهر لمدة ستة أسابيع بعد اللقاح.

لماذا يجب علي أو على أطفالي الحصول على اللقاح؟

يجب أن تحصل على اللقاح لكي تحمي نفسك ضد الأمراض المعدية الثلاثة. عن طريق القيام بذلك فإنك ستساعد الآخرين الذين ليس بإمكانهم الحصول على اللقاح. يتضمن ذلك الأجنة والرضع الذين يكونون صغيرين جدا لكي يحصلوا على اللقاح و الأطفال/البالغين الذين ليس بإمكانهم الحصول على اللقاح بسبب أنظمتهم المناعية الضعيفة. سيساعد ذلك على الوقاية من انتشار المرض بشكل كبير.

همچنين اگر با کودكان خردسال کار می کما يجب أن تحصل على اللقاح إذا كنت تعمل مع الأطفال الصغار أو كنت ترعى الآخرين كجزء من عملك.

هل هناك شخص لا يجب عليه الحصول على لقاح MMR؟

لأن لقاح MMR هو لقاح حي فلا يجب تقديمه للنساء الحوامل أو الأشخاص الذين تكون مناعتهم مكبوتة جدا مثلا من حصلوا على زرع للخلايا الجذعية أو يتناولون أدوية كابطة للمناعة.

إذا لم تكن متأكدا من حالتك فيرجى مناقشة ذلك مع طبيبك. إذا ظهرت لديك ردة فعل تأقية للنيوميسين فلا يجب أن تحصل على اللقاح. إذا ظهرت لديك ردة فعل تأقية للجيلاتين فيجب أن تتحدث مع طبيبك العام من أجل الترتيب للحصول على لقاح خال من الجيلاتين.

الحساسية من البيض

إن كل الأشخاص الذين يعانون من حساسية للبيض بما في ذلك الأطفال المصابين بالربو، بإمكانهم الحصول على لقاح MMR من عيادة الطبيب العام. إن أي شخص ظهرت لديه ردة فعل تأقية موثقة ضد لقاح MMR يجب أن يخضع لتقييم من طرف طبيب مختص في الحساسية.

إذا كنت تعتقد أنك مصابا بالحصبة أو النكاف أو الحميراء، فمن المهم أن تنقص من نقل العدوى للآخرين. يجب أن:

- تتصل بطبيبك العام للحصول على النصائح، قد يحتاج للترتيب لك لكي تزور العيادة في نهاية اليوم حتى لا تكون بالقرب من أشخاص معرضين للعدوى مثل الأطفال الصغار والنساء الحوامل.
- تتجنب مكان العمل أو المدرسة لمدة أربعة أيام على الأقل منذ أول يوم يظهر فيه طفح الحصبة.
- تقوم بالترتيبات اللازمة من أجل الحصول على الجرعات التي تحتاجها من اللقاح حالما تتعافى. سيحميك ذلك من المرضين الآخرين

ماهي العلامات والأعراض؟

الحصبة

الحمى أو أعراض شبيهة
بالزكام أو طفح جلدي أو
ألم في العينين أو رمد

النكاف

حمى وصداع وانتفاخ
الغدد في الوجه

الحميراء

انتفاخ الغدد وألم في
الحلق وحمى وطفح
جلدي

هل هي خطيرة؟

نعم

حوالي 1 من 5 أشخاص
يدخلون الى
المستشفى و1 من 15
شخصا تظهر لديهم
تعقيدات خطيرة.

يمكن للحصبة أن تتسبب
في الصمم ونوبات الصرع
وتضرر وانتفاخ الدماغ.
منذ سنة 2006 حصلت
ثلاث وفيات في المملكة
المتحدة بسبب الحصبة

نعم

على الرغم من أن معظم
الحالات متوسطة
الخطورة فإن النكاف قد
يتسبب في التهاب
سحايا فيروسي والتهاب
مؤلم للمبيضين أو
الخصيتين وفي حالات
نادرة انتفاخ البنكرياس.

نعم

على الرغم من أن
الاصابة بها متوسطة
الخطورة فإن الاصابة
بالحميراء خلال الحمل قد
تسبب المرض الشديد
لدى الأجنة بما في ذلك
الصمم والعمى وحتى
الموت.

من يحتاج للحصول على اللقاح؟

- كل الأطفال الذين يتعدى سنهم السنة يجب أن يحصلوا على جرعتين من اللقاح، يتم تقديم الجرعة الأولى في العادة بعمر السنة والجرعة الثانية بعمر الثلاث سنوات وأربعة أشهر.
- إن الأطفال الكبار والبالغين يجب أن يحصلوا على جرعتين بفاصل شهر بينهما
- يجب أن تتأكد النساء الحوامل بأنهن محميات قبل أن يحملن أو أن يحصلن على اللقاح بعد مدة قصيرة من ولادة الجنين.



لم يفت الأوان بعد اذا لم تكن قد حصلت على الجرعتين

أين بإمكانني الحصول على اللقاح؟

من عيادة الطبيب العام

- إن كل الأطفال بعمر السنة الى ثلاث سنوات و أربعة أشهر يجب أن يُعرض عليهم اللقاح بشكل روتيني لدى عيادة الطبيب العام.
- إن الأطفال الأكبر عمرا والبالغين يجب أن يتصلوا بعيادة الطبيب العام اذا كانوا قد حصلوا على جرعة واحدة فقط أو لم يحصلوا على أية جرعات من اللقاح.
- يمكن للنساء الحوامل الحصول على اللقاح في عيادة الطبيب العام بعد الولادة اذا لم يكن قد حصلن على جرعتين موثقتين

في المدرسة

قد تعرض الجرعة الناقصة ل MMR على بعض المراهقين أو الشباب مع جرعات المراهقة المدعمة.

من طرف خدمة الصحة الوظيفية لرب عملك

إن العاملين في الرعاية الصحية الذين هم على اتصال مباشر بالمريض يجب أن يتأكدوا بأنهم محميون من الأمراض الثلاث.

الحصبة ليست مشكلة للأطفال فقط

M الحصبة	M النكاف	R الحميراء
--------------------	--------------------	----------------------

إذا كنت تود الحصول على معلومات أكثر بخصوص لقاح MMR يرجى زيارة
www.nhs.uk/conditions/vaccinations/pages/mmr-vaccine.aspx



©Crown copyright 2016
3219250 1p 75k June 2016 (PUR)

First published June 2016

The text of this document may be reproduced without formal permission or charge for personal or in-house use.

To order more copies of this booklet,
visit: www.orderline.dh.gov.uk
or phone: 0300 123 1002,
Minicom: 0300 123 1003
(8am to 6pm, Monday to Friday)

www.nhs.uk/vaccinations