

# تطعيمات المراهقين

في عمر 14 إلى 18 سنة



**i**mmunisation

the safest way to protect yourself

هذا الدليل مخصص للمراهقين في عمر 14 إلى 18 سنة وأولياء أمورهم. ويتضمن معلومات:

■ حول التطعيمات التي تُعطى عادةً للمراهقين أثناء سنوات الدراسة؛

■ ضرورة التطعيمات؛

■ أعراضها الجانبية المحتملة.

يقدم الدليل كذلك إجابات عن بعض الأسئلة الأكثر شيوعًا حول هذه التطعيمات.

إذا كانت لديك أي أسئلة أو ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات، فناقش ممرضة مدرستك أو الطبيب أو ممرضة في عيادة طبيبك المعالج. يمكنك أيضًا زيارة الموقع [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net) أو

[www.nidirect.gov.uk/immunisation-vaccines](http://www.nidirect.gov.uk/immunisation-vaccines)

## لماذا نحتاج إلى التطعيم؟

بفضل تنفيذ برنامج التطعيم الوطني اختفت بالفعل أمراض خطيرة مثل التيتانوس والدفتريا وشلل الأطفال في المملكة المتحدة. غير أن هذه الأمراض قد تعود مجددًا، وهي لا تزال موجودة في دول محيطة في أوروبا وسائر أنحاء العالم. ولهذا السبب ينبغي لك حماية نفسك. تعتبر أغلب هذه الأمراض تحت السيطرة في المملكة المتحدة بسبب ارتفاع معدلات التطعيم.

## كيف تعمل اللقاحات؟

تحتوي اللقاحات على جزء صغير من البكتيريا أو الفيروس الذي يسبب مرض ما، أو كميات ضئيلة من المواد الكيميائية التي تنتجها البكتيريا. يظهر مفعول اللقاحات من خلال تحفيز الجهاز المناعي للجسم لإنتاج الأجسام المضادة (مواد تكافح العدوى والأمراض). وهذا يعني أنك إذا تعرضت للعدوى، تتعرف الأجسام المضادة عليها وتحميك منها.

## حماية نفسك تعني بالضرورة حماية الآخرين

عندما يحصل العدد الكافي من السكان على الحماية من مرض معين عن طريق التطعيم، فهذا يساعد على منع انتشار تلك العدوى بين أفراد المجتمع. وهذا يُعرف بالمناعة الجماعية. إنك بتلقي اللقاح تُسهم في حماية أصدقائك وأفراد أسرتك الذين ربما يكونون أكثر عرضة للضرر أو لا يمكن تطعيمهم وتقلل احتمالات تفشي المرض.

## لقاح التيتانوس والدفتريا وشلل الأطفال (Td/IPV)

يُعطى لقاح Td/IPV على هيئة حقنة واحدة، وهو يعزز الحماية التي حصلت عليها خلال طفولتك ضد التيتانوس والدفتريا وشلل الأطفال (لقاح شلل الأطفال غير النشط).

## ما الأمراض التي يقي منها لقاح Td/IPV ؟

التيتانوس

التيتانوس هو مرض مؤلم يؤثر على العضلات وقد يسبب مشكلات في التنفس. وهو يؤثر على الجهاز العصبي وقد يؤدي إلى الوفاة. تحدث الإصابة بالتيتانوس عند دخول جراثيم توجد في التربة والروث إلى الجسم عن طريق الجروح أو الحروق. ولا يمكن أن ينتقل من شخص لآخر ولكنه يوجد عادةً في التربة.



## لقاح المكورات السحائية من الأنواع A و C و W و Y (MenACWY)

### ما هو مرض المكورات السحائية؟

المكورات السحائية مرض نادر ولكنه يهدد الحياة تسببه بكتيريا المكورات السحائية التي تنقسم إلى عدة مجموعات. والأنواع الأكثر شيوعاً هي A و B و C و W و Y. يعتبر الأطفال الرضع والصغار والمراهقون والشباب هم الأكثر عرضةً لمخاطر مرض المكورات السحائية. يمكن أن يسبب مرض المكورات السحائية التهاب السحايا وتسمم الدم.

### ما هو التهاب السحايا وتسمم الدم؟

التهاب السحايا هو تورم للبطانة المحيطة بالدماغ والحبل الشوكي. وقد يحدث بسبب عدوى بكتيرية أو فيروسية أو إصابة. يحدث تسمم الدم عندما تسرب البكتيريا إلى مجرى الدم وتسبب تسمم الدم. وقد تؤدي هاتان الحالتان للإصابة بالإنتان. والإنتان مرض خطير ويصعب التعامل معه كما أنه يعتبر استجابة مناعية تهدد الحياة تجاه أي عدوى وقد يؤدي إلى تلف الأنسجة وفشل الأعضاء والوفاة.

### لماذا أنصح بتلقي لقاح MenACWY الآن؟

يقي لقاح MenACWY من مرض المكورات السحائية المجموعة A و W و Y. ومؤخرًا، شهد عدد حالات الإصابة بمرض المكورات السحائية المجموعة W زيادة كبيرة في المملكة المتحدة، نتج عنها حالات وفاة عديدة للأطفال الرضع والمراهقين. إذا كنت من المراهقين الأكبر سنًا، فأنت أكثر عرضةً لخطر الإصابة بمرض المكورات السحائية المجموعة W، ولذا يجب عليك تلقي اللقاح لحماية نفسك.

أصبح مرض المكورات السحائية المجموعة C نادرًا الآن منذ تعميم تطعيم MenC في 1999. غير أن الحماية التي توفرها جرعة لقاح MenC المعطاة للأطفال الرضع تتدهور خلال سنوات المراهقة، ولهذا السبب فهم يحتاجون إلى جرعة معززة. يمنحك لقاح MenACWY الحماية ضد مرض المكورات السحائية المجموعة A و W و Y كما يعزز حمايتك ضد مرض MenC. يُقلص التطعيم كذلك خطر نقل البكتيريا من خلالك وبالتالي فهو يحمي الآخرين المحيطين بك.

### الدفتريا

الدفتريا هي مرض خطير يبدأ عادةً بالتهاب الحلق وسرعان ما يتطور ويسبب مشكلات في التنفس. وقد يلحق الضرر بالقلب والجهاز العصبي، وربما يؤدي إلى الوفاة في الحالات الشديدة. قبل بدء تعميم لقاح الدفتريا، كانت حالات الإصابة بالدفتريا تصل إلى 1,500 حالة سنويًا في أيرلندا الشمالية.

### شلل الأطفال

شلل الأطفال هو فيروس يهاجم الجهاز العصبي ويمكن أن يؤدي إلى الشلل الدائم للعضلات. وإذا امتد تأثيره إلى عضلات الصدر أو الدماغ، فقد يسبب الوفاة. قبل البدء في تعميم لقاح شلل الأطفال، بلغ عدد حالات الإصابة بشلل الأطفال 1,500 حالة سنويًا في أيرلندا الشمالية.

### إذا كنت قد تلقيت التطعيم ضد التيتانوس والدفتريا وشلل الأطفال أثناء طفولتي، فهل لا أزال أتمتع بالحماية؟

ربما تكون لا تزال تتمتع بالحماية، ومع هذا تقتضي الضرورة تلقي هذه الجرعة المعززة لاستكمال التطعيمات الدورية ومنحك حماية طويلة الأجل.

### كم عدد الجرعات المعززة التي أحتاج للحصول عليها؟

تحتاج إجمالاً إلى خمس جرعات من لقاحات التيتانوس والدفتريا وشلل الأطفال لبناء مناعتك والحفاظ عليها. ينبغي أن تكون قد تلقيت:

■ الجرعات الأولى الثلاث عندما كنت طفلاً رضيعاً؛

■ الجرعة الرابعة عندما كان عمرك يتراوح بين ثلاث وخمس سنوات، قبل الالتحاق بالمدرسة؛

■ الجرعة الخامسة الآن.

لن تحتاج بطبيعة الحال لأكثر من خمس جرعات من لقاح التيتانوس والدفتريا وشلل الأطفال طوال حياتك، غير أنك ربما تحتاج لتلقي جرعات إضافية من اللقاحات قبل زيارة دول معينة. تحقق من ذلك بالتواصل مع الممرضة في عيادة طبيبك المعالج.

إذا كنت تعتقد أنه قد فاتك تلقي أي من الجرعات المقررة لك، فتحدث مع ممرضة المدرسة أو طبيبك.



## أسئلة شائعة

### كيف أتلقى اللقاحات؟

ستتلقى حقنة واحدة لكل لقاح أعلى ذراعك. سيتم الحقن بسرعة كبيرة. كما أن الإبرة المستخدمة صغيرة ولن تشعر سوى بوخزة بسيطة. إذا كنت متوترًا بعض الشيء بشأن تلقي الحقنة، فأخبر الممرضة أو الطبيب.

### هل هناك أسباب تمنع تطعيمي؟

هناك أسباب قليلة للغاية لمنع تطعيمك. ينبغي لك إعلام طبيبك المعالج أو ممرضتك إذا كنت:

- مصابًا بارتفاع شديد في درجة الحرارة أو حمى؛
- أصبت من قبل بتشنجات أو نوبات صرع؛
- أصبت من قبل بتفاعل سيء تجاه أي تطعيم؛
- مصابًا بحساسية شديدة تجاه أي شيء؛
- أصبت من قبل باضطراب نزيف؛
- تلقيت علاجًا للسرطان؛
- مصابًا بأي مرض يؤثر على الجهاز المناعي (مثل سرطان الدم أو نقص المناعة البشرية أو الإيدز)؛
- تتناول أي دواء يؤثر على الجهاز المناعي (مثل الستيرويدات بجرعات عالية أو العلاجات التي تُعطى بعد عمليات الزراعة أو لعلاج السرطان)؛
- حاملًا؛
- مصابًا بأي مرض خطير آخر.

لا يعني هذا دومًا أنه لا يمكنك تلقي التطعيم، ولكنه يساعد الطبيب أو الممرضة على اتخاذ قرار بشأن أفضل تطعيمات لك وتقديم أي نصائح أخرى. ولا يعد التاريخ العائلي للمرض على الإطلاق سببًا يمنع تطعيمك.

### هل هناك أي أعراض جانبية؟

من الشائع حدوث تورم واحمرار بسيط في موضع الحقن. أحيانًا يتكون ورم صغير غير مؤلم، وعادةً ما يزول في غضون أسابيع قليلة. ويندر حدوث أعراض أكثر خطورة، غير أنها قد تشمل الحمى أو الصداع أو الدوار أو الإعياء وتورم الغدد.

إذا شعرت بوعكة صحية بعد التطعيم، فيمكنك تناول عقار باراسيتامول. اقرأ التعليمات المُدوَّنة على العبوة بعناية وتناول الجرعة المناسبة لعمرك. وإذا لزم الأمر، تناول جرعة ثانية بعد مرور أربع إلى ست ساعات. إذا كانت درجة حرارتك لا تزال مرتفعة بعد الجرعة الثانية، فتحدث إلى طبيبك.

### تذكر أنك إذا كنت دون 16 عامًا،

### فلا ينبغي لك تناول أدوية تحتوي على الأسبرين.

ينبغي لك إخبار طبيبك إذا كنت تعاني من أي مشكلة ربما تكون مرتبطة بتطعيمك.



## هل هذه هي فقط التطعيمات التي يجب عليّ الحصول عليها الآن؟

منذ 2019، أصبح لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) متوفراً لجميع الشباب في عمر 12 إلى 13 سنة (الصف الدراسي التاسع) للوقاية من أنواع السرطان ذات الصلة بفيروس الورم الحليمي البشري ومنها سرطان عنق الرحم (لدى الفتيات) وسرطان الفم والحلق والشرج والأعضاء التناسلية (لدى الفتيان والفتيات) والتأليل التناسلية. للاطلاع على معلومات إضافية، يُرجى زيارة [www.nidirect.gov.uk/articles/hpv-vaccine-adolescents-aged-12-13-years-old](http://www.nidirect.gov.uk/articles/hpv-vaccine-adolescents-aged-12-13-years-old)

من الجيد أن تتأكد من الممرضة أو الطبيب إذا كنت قد تلقيت جميع التطعيمات الأخرى المقررة لك، مثل التطعيم ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية.

## لقاح MMR

يقي لقاح MMR من الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية.

ومن المهم تلقي جرعتين من هذا اللقاح حتى تتمتع بالحماية الكاملة ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية. إذا كنت تعتقد أن هذا ينطبق عليك، فينبغي لك تلقي جرعة ثانية في نفس الوقت عند تلقي لقاحي Td/IPV و MenACWY. وإلا، فاسأل طبيبك المعالج أو ممرضتك.

إذا لم تكن قد تلقيت لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية أبداً، فينبغي لك تلقي جرعة واحدة الآن وجرعة أخرى بعد مرور شهر.

يمكن أن تكون الإصابة بالحصبة والنكاف والحصبة الألمانية مصحوبة بمضاعفات خطيرة.

■ يمكن أن تسبب الحصبة عدوى الأذن، ومشكلات التنفس والتهاب السحايا/التهاب الدماغ. ويبلغ معدل الوفيات بسبب الحصبة حالة واحدة من كل 2,500-5,000 حالة.

■ النكاف قد يسبب الصمم، ويكون التعافي جزئياً أو كلياً في الغالب. وقد يؤدي كذلك لتورم وألم الخصيتين لدى المراهقين والرجال، فضلاً عن التهاب المبيضين لدى المراهقات والنساء. قبل البدء في تطعيم لقاح MMR، كان النكاف السبب الأول لإصابة الأطفال بالتهاب السحايا الفيروسي.

■ قد تسبب الحصبة الألمانية كذلك التهاب الدماغ وتؤثر على تخثر الدم. ويمكن أن تسبب الإجهاض أو مشكلات صحية كبيرة للأجنة مثل العمى أو الصمم أو أمراض القلب أو تلف الدماغ.

## هل هناك أسباب تمنع تطعيم بلقاح MMR؟

هناك أسباب قليلة للغاية تمنع تطعيمك بلقاح MMR، ولكن ينبغي لك إعلام الطبيب أو الممرضة إذا كنت مصاباً بأي حالة مدرجة في صفحة 6.

## هل للقاح MMR أي أعراض جانبية؟

الأعراض الجانبية المصاحبة للقاح MMR نادرة للغاية. بعد أسبوع إلى 10 أيام تقريباً من التطعيم، قد تصاب بالحمى، ويظهر لديك طفح جلدي شبيه بالحصبة يزول بعد أن يبدأ مفعول جزء الحصبة في اللقاح. وقد تصاب أيضاً ببعض الألم في مفاصلك.

بعد أسبوعين من تلقي لقاح MMR وفي حالات نادرة للغاية، قد تصاب بطفح جلدي على هيئة بقعة شبيهة بالكدمات بسبب جزء الحصبة الألمانية في التطعيم. تتحسن هذه الحالة عادةً بمرور الوقت من تلقاء نفسها، ولكن إذا ظهرت لديك بقع مشابهة، فاعرضها على طبيبك.

بعد ثلاثة أسابيع تقريباً من الحقن، ربما تصاب بشكل خفيف من أشكال النكاف عندما يبدأ مفعول جزء النكاف في اللقاح.

توضح المقارنة بين الأعراض الجانبية للقاح MMR والأعراض الجانبية للحصبة أو النكاف أو الحصبة الألمانية أن اللقاح أكثر أماناً من الأمراض.

## كيف يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات عن اللقاحات؟

نحاول تغطية أهم النقاط حول اللقاحات التي نوصيك بتلقيها في هذه النشرة. وفي حالة ما إذا كنت تود الحصول على مزيد من المعلومات، فيمكنك الحصول على نسخة من نشرة معلومات المريض (PIL) من الموقع الإلكتروني الرسمي للأدوية. يُرجى زيارة الموقع [www.medicines.org.uk/emc](http://www.medicines.org.uk/emc) وكتابة اسم اللقاح. يُستخدم لقاحان مختلفان للوقاية من الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية في أيرلندا الشمالية، واسمهما واردان في هذه النشرة، ويوفران نفس المستوى من الحماية:

■ الجرعة المعززة للوقاية من التيتانوس والدفتريا وشلل الأطفال: Revaxis

■ لقاح MenACWY: MenQuadfi

■ لقاح MMR: MMR VaxPRO<sup>1</sup> أو Priorix

تستطيع كذلك التواصل مع ممرضة المدرسة بخصوص أي شواغل لديك.

<sup>1</sup> يحتوي على جيلاتين الخنزير. يتوفر نوع بديل - تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك للحصول على مزيد من المعلومات.



## معلومات عن التهاب السحايا وتسمم الدم

يمكن أن تسبب بكتيريا المكورات السحائية التهاب السحايا (التهاب بطانة الدماغ) وتسمم الدم. ويعتبر التهاب السحايا وتسمم الدم شديدي الخطورة، فقد يسببان الإعاقة الدائمة والوفاة، ويمكن أن تظهر أعراضهما سريعًا ولذلك يتعين عليك تلقي العلاج على الفور. توفر جرعة MenACWY المعززة الوارد وصفها سابقًا الحماية فقط من بعض أنواع البكتيريا التي تسبب التهاب السحايا وتسمم الدم وليس جميعها، ولذلك فأنت بحاجة للتعرف على علامات وأعراض كلٍ منها.

### ما العلامات التي ينبغي الانتباه إليها؟

بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا والمراهقين والبالغين، قد تشمل أعراض التهاب السحايا الرئيسية ما يلي:

- تيبُّس الرقبة (تحقق من قدرة الشخص على تقبيل ركبتيه أو لمس جبهته بركبتيه)؛
- صداعًا شديدًا (ليس بمفرده سببًا لطلب المساعدة الطبية)؛
- الانزعاج من الأصواء الساطعة؛
- القيء؛
- الحمى؛
- النعاس أو ضعف الاستجابة أو الارتباك؛
- طفحًا جلديًا؛
- نوبات الصرع أو التشنجات؛



قد تشمل أعراض تسمم الدم الرئيسية ما يلي:

- الشعور بالنعاس، أو ضعف الاستجابة، أو الخواء أو الارتباك (علامة متأخرة على تسمم الدم)؛
- آلامًا شديدة وأوجاعًا في الذراعين والساقين والمفاصل؛
- برودة شديدة في اليدين والقدمين؛
- رعشة؛
- سرعة التنفس؛
- بقعًا حمراء أو أرجوانية لا تزول تحت الضغط (قم بإجراء اختبار الزجاج الموضح أدناه). يصعب رؤية هذه البقع مع أصحاب البشرة السمراء، ويمكن فحص الجزء الداخلي من الجفون أو سقف الحلق لديهم حيث تكون البقع أكثر وضوحًا؛
- القيء؛
- الحمى؛
- الإسهال والتقلصات المعوية.

تجدر الإشارة إلى أن الجميع لا تظهر عليهم كل الأعراض المذكورة. وإذا ظهرت على شخص ما بعض هذه الأعراض، لا سيما البقع الحمراء أو الأرجوانية، فيجب التماس المساعدة الطبية **العاجلة**. إذا لم تتمكن من التواصل مع طبيبك، أو كنت لا تزال قلقًا بعد الحصول على المشورة، فاتبع حدسك واصطحب الشخص إلى قسم الطوارئ بأقرب مستشفى.

استخدم كوبًا زجاجيًا للضغط بقوة على الطفح الجلدي. إذا كان لا يزال بإمكانك رؤيته عبر الكوب، فاطلب المساعدة الطبية على الفور.



الصورة توفرها مؤسسة أبحاث التهاب السحايا  
meningitis.org (Meningitis Research Foundation)



الصورة توفرها مؤسسة Meningitis Now  
meningitisnow.org

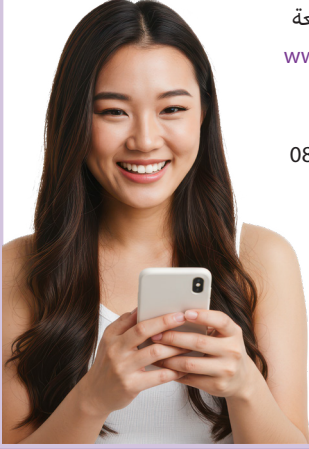
## أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات؟

توفر مؤسسة أبحاث التهاب السحايا و Meningitis Now أيضًا معلومات عن التهاب السحايا.

اتصل بخط المساعدة المجاني لمؤسسة Meningitis Now على هاتف رقم  
0808 80 10 388 أيام الاثنين إلى الخميس 9 صباحًا إلى 4 مساءً؛ الجمعة  
9 صباحًا إلى 1 ظهرًا أو تفضل بزيارة الموقع [www.meningitisnow.org](http://www.meningitisnow.org)

اتصل بخط المساعدة المجاني لمؤسسة أبحاث التهاب السحايا  
(Meningitis Research Foundation) على هاتف رقم 080 8800 3344  
أيام الاثنين إلى الجمعة 9 صباحًا إلى 5 مساءً، أو أرسل رسالة بريد  
إلكتروني إلى [helpline@meningitis.org](mailto:helpline@meningitis.org) أو تفضل بزيارة الموقع  
[www.meningitis.org](http://www.meningitis.org)

يمكنك أيضًا استشارة طبيبك أو الممرضة الممارسة أو  
الزائر الصحي.



هذا هو البرنامج الحالي وقد يختلف بشكل طفيف عنه عندما  
كنت أصغر سنًا. ستجد بداخل النشرة تفاصيل حول الفحاحات  
التي ينبغي لك تعويضها إذا لم تكن قد تلقيتها. ويمكن  
الترتيب لذلك مع طبيبك.

إذا كنت تود الحصول على مزيد من المعلومات عن التطعيم،  
فتفضل بزيارة الموقع [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net) أو  
[www.nhs.uk/vaccinations](http://www.nhs.uk/vaccinations)

للتعرف على مزيد من التفاصيل حول  
جميع التطعيمات المتوفرة في أيرلندا  
الشمالية، تفضل بزيارة الموقع

[www.nidirect.gov.uk/  
immunisation-vaccines](http://www.nidirect.gov.uk/immunisation-vaccines)

**HSC** Public Health  
Agency

### Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.  
Tel: 0300 555 0114 (local rate).  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Find us on:



هذه النشرة مقتبسة من المعلومات التي طورتها وكالة الأمن  
الصحي في المملكة المتحدة وتستخدم بموجب الترخيص الحكومي  
المفتوح الإصدار 3.0.