UK Health
Security
Agency

NHS

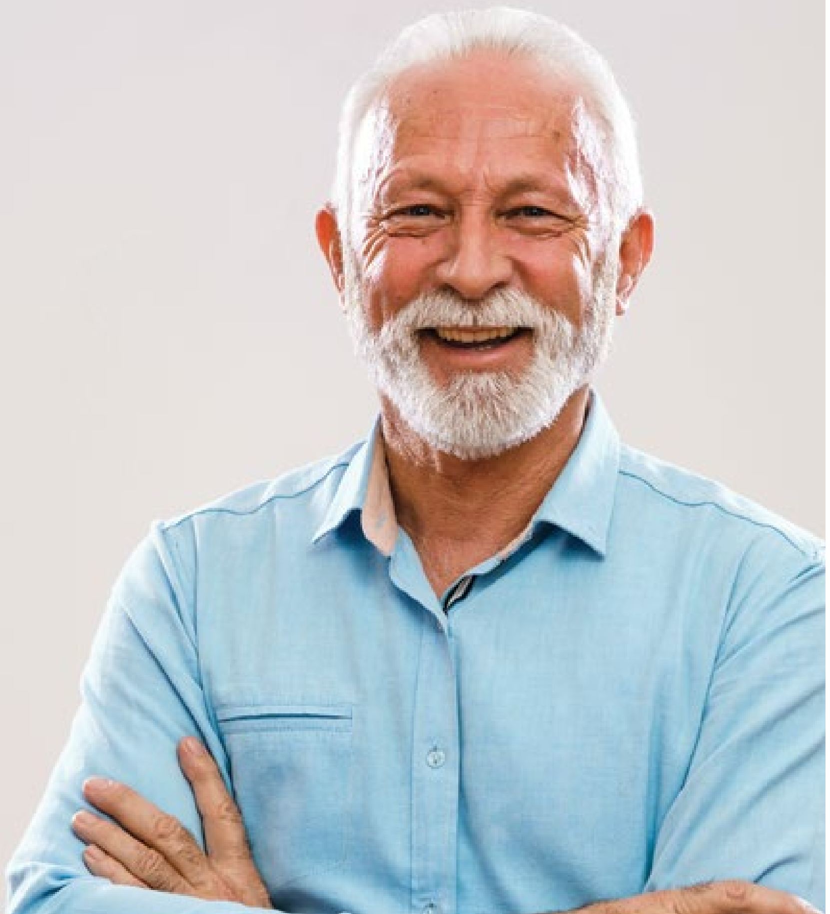
Abẹrẹ ajẹsara kan wa lati ṣe iranlọwọ idaabobo kuro lọwọ inira

aarun Shingles

NHS pese abẹrẹ ajẹsara kan ti ndin ewu idagbasoke aarun shingles ku.

Iwe pelebe yii nsapejuwe eto shingles gbogbogbo, awọn anfaani abẹrẹ ajẹsara ati ẹniti o le gbaa.

Awọn abẹrẹ ajẹsara aarun singles meji lo wa, Zostavax ati Shingrix. Isẹ GP tabi oloogun agbegbe rẹ yoo d'aba abẹrẹ ajẹsara to yẹ fun ọ.



Yatọ si ọpọ awọn aarun aranmọ yooku, o ko le ko aarun shingles lati ọdọ ẹlomiran. Ọpọ wa ni aarun chickenpox nigbati a keere, biotilẹjẹpe diẹ ninu wa ko le mọ wipe a ti ni ri.

Lẹyin igbati o ni aarun chickenpox, kokoro aifojuri naa ti ku sinu isan. Fun ọpọ igbeaye rẹ o ko ni mọ nipa eyi, sugbọn lati igba de igba kokoro aifojuri naa le pada wa ki o si tanka gbogbo ara ti o fa aarun ti a npe ni aarun shingles.

Aarun shingles le nira pupọ o si le fẹ koba awọn eniyan l'ọpọ igba bi wọn ṣe ndagba. Eyi le ri bẹ nitoripe eto imudara ara ti rẹwẹsi nipa ọjọ-ori ti ndagba, nipa wahala tabi awọn ipo tabi itọju ilera kan. Fun awọn miran, inira ti aarun shingles nfa le pẹ fun ọpọlọpọ ọdun. Aarun shingles le ṣe akoba fun aye rẹ gidigidi, dida ọ duro lati ṣe gbogbo nkan to ma nsaba gbadun.

Kini o nfa aarun shingles?

Aarun shingles (ti a tun npe ni herpes zonter) waye nipa aarun chickenpox to ti d'oku ti o ntanka ibi ara kan eyiti awọn isan ara sopọ mọ. O nyọri si awọn agbegbe ara to nira gidigidi ti o si nhun ni, awọn ara bibo to di omi sinu. Awọn ara bibo wọnyi le bẹ ki o si yọri si egbo ti yo pada jina ati sàn. Awọn ara bibo wọnyi ma nsaba koba ibi kan ni ẹgbẹ ara kan, paapa julọ aya, sugbọn nigba miran pẹlu nibi ori, oju ati ẹyinju.

Bawo ni aarun shingles ṣe ri?

Bawo ni o ṣe pẹ si ati wipe bawo ni o ṣe le gboro si?

Awọn aami aarun akọkọ shingles le jẹ nini imọlara ara ti ko dara pẹlu nini imọlara ara ríro tabi ara gbigbona ni ibi ẹgbẹ ara. Ara sisu to nira pẹlu ara bibo to di omi sinu ma nsaba f'ojuhan ni awọn ọjọ diẹ lẹyin ibẹrẹ awọn aami aarun.

Aarun shingles to wa lara le fa inira pupọ. Bi aarun shingles ba dagba ninu ẹyinju ati ipenpeju, o le yọri si iriran to dinku tabi ifọju patapata ninu ẹyinju naa.

Bawo ni aarun shingles ṣe wọpọ si?

Bii eniyan kan si marun to le ni aarun chickenpox yoo ni aarun shingles. Eyi tumọsi wipe gbogbo ọdun ni England ati Wales, ọkẹ aimọye eniyan yoo ni aarun shingles. Biotilẹjẹpe aarun shingles le waye ni eyikeyi ọjọ-ori, ewu, bi o ṣe le si ati awọn idiju aarun shingles ma ngberu si pẹlu ọjọ-ori.

Post-herpetic neuralgia (PHN)

L'ọdun kọọkan, bii eniyan 14,000 lo ma nlọ lati ṣe idagbasoke post-herpetic neuralgia (PHN) lẹyin aarun shingles ati ju iye eniyan 1,400 lọ la gba silẹ si ile iwosan nitori PHN.

Ọpọ awọn eniyan gbadun patapata lẹyin ọsẹ diẹ, sugbọn fun awọn kan, inira naa lọ fun ọpọlọpọ osu tabi ọdun gan - eyi ni a npe ni post-herpetic neuralgia (PHN). Eyi jẹ ipo ti ko mayọ wa pẹlu inira isan to nta, gbọ̀n tabi dun ni gidigidi.

Bi o ba ṣe ndagba si, lo seeṣe si lati ni inira to pẹ ju si. Abẹrẹ ajẹsara shingles ma ndin ewu nini aarun shingles ati PHN ku.

Njẹ aarun shingles le tanka?

Aarun Shingles kii tanka bii chickenpox, sugbọn awọn omi to di sinu ara bibo ni kokoro ailefojuri chickenpox. Nitorinaa ẹniti ko tii gba agbẹrẹ ajẹsara chickenpox le ni aarun naa bi wọn ba ni ifarakinra pẹlu omi yii.

Bi o ba ni ara sisu shingles o gbọdọ bo ara sisu naa pẹlu asọ ti ko fun lati din ewu titan chickenpox ka. Awọn obinrin oloyun ti ko tii ni chickenpox, awọn eniyan pẹlu imudara ara to rẹwẹsi ati awọn ọmọ ikoko gbọdọ yago fun ifarakinra pẹlu ara sisu naa.

Tani yoo gba abẹrẹ ajẹsara?

Lati ọjọ kinni Osun Kẹsan 2023 eto abẹrẹ ajẹsara ni a fun awọn wọnyi:

1. awọn eniyan ti ara wọn da ti ọjọ-ori wọn jẹ 70 si 79 ti wọn ko tii gba abẹrẹ ajẹsara
2. awọn eniyan lati ọjọ-ori 50 pẹlu iṣẹ imudara ara to rẹwẹsi
3. awọn eniyan ti ara wọn da ti ọjọ-ori wọn jẹ 60 si 70 yoo le gba abẹrẹ ajẹsara fun ọdun 5 to nbọ, nigbati wọn ba pe ọdun 65 tabi 70

O le yẹ fun gbigba abẹrẹ ajẹsara shingles titi ọjọ ibi Ọdun 80 rẹ (ayafi bi o ba ni eto imudara ara ti o rẹwẹsi*), sugbọn bi o ba ṣe tete gba abẹrẹ ajẹsara o ni aabo. Awọn alaye ẹniti o le gba abẹrẹ ajẹsara ni ọdun marun akọkọ eto naa ni a ti s'afihan rẹ lori aworan.

Awọn eniyan ti ko tii pe ọjọ-ori fun gbigba abẹrẹ ajẹsara shingles?

Awọn eniyan to keere yoo gba abẹrẹ ajẹsara nigbati wọn ba de ọjọ-ori to le gbaa.

Aarun shingles le waye ni eyikeyi ọjọ-ori, ewu, bi o ṣe le si ati awọn idiju aarun shingles ma ngberu si pẹlu ọjọ-ori. Awọn to ni awọn eto imudara ara to rẹwẹsi wa ni ewu to ga julọ eyi si ni idi ti a fi d'amọran gbigba abẹrẹ ajẹsara naa ni aarọ ọjọ.

*Awọn eniyan pẹlu eto imudara ara to rẹwẹsi si le gba abẹrẹ ajẹsara.

Bi o ba ti gba abẹrẹ ajẹsara shingles ó gba kaadi akọsilẹ kan pẹlu orukọ rẹ ati ọjọ ipade to kan bi o ba nilo abẹrẹ keji. Jọwọ fi pamọ sinu ibi to pamọ.

Njẹ awọn idiju kankan yoo wa?

Awọn idiju lati awọn abẹrẹ ajẹsara Zostavax ati Shingrix ki nsaba le wọn kii si wa fun igba pipẹ. Awọn idiju to wọpọ julọ (to waye ni o keere tan ẹnikan ninu gbogbo eniyan mẹwa): ni irora ati oju abẹrẹ pipọn, isan riro ati ori fifọ.

O le rẹ ọ o si le ni iba lẹyin abẹrẹ ajẹsara Shingrix. O le sinmi kí o sì lo òògùn paracetamol (tẹ̀lé ìmọ̀ràn abẹ́rẹ́ nínú àpamọ́ náà) láti ràn ọ́ lọ́wọ́ kí o gbádùn dáradára. Maṣe lo ẹrọ tabi wakọ bi ara rẹ ko ba ya.

O yẹ ki o gbadun daradara lẹyin ọjọ diẹ sugbọn bi awọn aami aarun rẹ ba lọgun fun igba pipẹ, o yẹ ki o jiroro rẹ pẹlu GP tabi nọọsi rẹ.

Zostavax kii saba fa awọn idiju lile ninu awọn eniyan toni Imudara ara to rẹwẹsi - awọn eniyan wọnyi gbọdọ gba abẹrẹ ajẹsara Shingrix dipo.

O le jabọ awọn eyikeyi okunfa idiju nipa lilo eto kaadi Yellow lati MHRA (**yellowcard.mhra.gov.uk**) – wo ẹyin oju-ewe iwe pelebe yii fun awọn alaye.

Bawo ni awọn abẹrẹ ajẹsara naa ṣe l'aabo si, ṣe o ti lo wọn ni awọn orilẹ-ede miran?

Bii awọn abẹrẹ ajẹsara ti a faṣẹ si, awọn abẹrẹ ajẹsara shingles ni a ti yẹwo gidigidi o si ba awọn amuyẹ aabo UK ati ifaṣẹsi mu.

Awọn abẹrẹ ajẹsara mejeeji ti jẹ lilo gidigidi ni Europe ati ariwa Amerika fun awọn ọdun diẹ to kọja.

Bawo ni gbigba abẹrẹ ajẹsara naa ṣe munadoko si?

Nipa gbigba abẹrẹ ajẹsara naa o ma din aaye idagbasoke aarun shingles ku gidigidi.

Ni awọn ọdun 5 akọkọ eto gbogbo naa awọn akọṣẹmọṣẹ GP diẹ lo wa fun awọn aarun to fara pẹ shingles ati awọn igbanisile iwosan 1,840 [1].

Bi o ba tẹsiwaju lati ṣe igbelarugẹ fun awọn aami aarun shingles le seeṣe ki o ma le, ki aisan naa si ma pẹ ju bi o ti le gba abẹrẹ ajẹsara. Awọn abẹrẹ ajẹsara shingles mejeeji ti a lo ni UK ti s'afihan wipe o pese aabo to dara.

Bawo ati nigbawo ni abẹrẹ ajẹsara naa ṣe le jẹ gbigba?

Gẹgẹbi ọpọlọpọ awọn eto gbigba abẹrẹ ajẹsara, awọn abẹ́rẹ́ àjẹsára naa ni a fún ọ gẹgẹbi abẹ́rẹ́ sí oke apa rẹ. Awọn orisirisi abẹrẹ ajẹsara meji lo wa larọwọto, ati wipe a o fun ọ ni abẹrẹ ajẹsara ti o tọ fun ọ.

Shingrix jẹ abẹrẹ ajẹsara ti kiiṣe aaye ati wipe o ma nilo abẹrẹ meji lati fun ọ ni aabo pipẹ to gun julọ.

Fun ọpọlọpọ awọn eniyan abẹrẹ Shingrix keji ni a o funni lati bii osu 6 lẹyin abẹrẹ akọkọ. Bi o ba ni eto imudara ara to rẹwẹsi gidigidi o gbọdọ tete gba abẹrẹ Shingrix rẹ keji, sugbọn o keere tan ọsẹ mẹjọ lẹyin abẹrẹ akọkọ.

GP rẹ yo jẹki o mọ igbati o yẹ ki o f'orukọ silẹ fun abẹrẹ keji.

Zostavax jẹ abẹrẹ ajẹsara aaye ati wipe abẹrẹ kan ni o nilo lati fun ọ ni aabo to dara.

[1] Ipa eto gbigba abẹrẹ ajẹsara herpes zoster lori gbigbanisilẹ ni ile iwosan ati iṣe gbogbogbo kansi herpes zoster ni ọdun marun lẹyin isafihan rẹ ni England: iwadii lori iye eniyan - PubMed (nih.gov)

Kini idi ti un ko fi le gba abẹrẹ ajẹsara nisisinyi?

Labẹ eto isisinyi, gbogbo eniyan lati ọjọ-ori 70 si 79 yẹ lati gba abẹrẹ ajẹsara shingles. Eto naa ni a ti faagun lẹsẹẹsẹ, bẹrẹ pẹlu awọn ewu to ga julọ, gẹgẹbi Igbimọ Apapọ Eto Gbigba Abẹrẹ Ajẹsara (JCVI) ti d'aba rẹ. Ni ọdun mẹwa to nbọ, eto naa yoo pada pẹlu gbogbo awọn ti ọjọ-ori wọn bẹrẹ lati 60.

Onikuluku ti ọjọ-ori wọn jẹ 50 tabi ju bẹẹ lọ pẹlu eto imudara ara to rẹwẹsi gidigidi ti yege lati gba abẹrẹ ajẹsara Shingrix.

Njẹ mo nilo lati ṣe nkankan lati gba abẹrẹ ajẹsara?

Nigbati o ba yege lati gba abẹrẹ ajẹsara shingles rẹ GP alabẹ rẹ yoo kansi ọ lati forukọsilẹ fun ipade kan. Ẹwẹ, bi o ba ni ifoya Nipa shingles o gbọdọ kansi GP alabẹ rẹ fun imọran.

Njẹ awọn eniyan kan wa ti ko gbọdọ gba abẹrẹ ajẹsara?

Awọn abẹrẹ ajẹsara aarun shingles meji lo wa larọwọto, Zostavax ati Shingrix. Zostavax ni ẹda irẹwẹsi kan fun kokoro ailefojuri shingles aaye.

Awọn eniyan to ni awọn eto imudara ara irẹwẹsi to le, fun apẹrẹ latari itọju aarun jẹjẹrẹ, ko gbọdọ gba abẹrẹ ajẹsara aaye Zostavax o si gbọdọ gba abẹrẹ ajẹsara Shingrix shingles ti kiiṣe aaye. GP tabi nọọsi rẹ yoo pese imọran boya eyi kan ọ.

Bi o ba ti ni aibaramu lile si eyikeyi awọn ohun ti o wa ninu abẹrẹ ajẹsara naa, o ko gbọdọ gbaa. Lẹẹkansi, GP rẹ yoo gba ọ nimọran.

Abẹrẹ ajẹsara aaye shingles ti a fun awọn ọlọjọ ori 70 si oke ni UK ni porcine gelatine. Awọn eniyan kan le ma nilo abẹrẹ ajẹsara yii sugbọn o jẹ abẹrẹ ajẹsara ti a d'aba rẹ ayafi bi o ko ba le gba nitori o ni eto imudara ara to rẹwẹsi.

Njẹ abẹrẹ ajẹsara naa le fun mi shingles?

Abẹrẹ ajẹsara Shingrix ko le fun ọ ni aarun shingles. Ko wọpọ, Zostavax le fa shingles ti ko le bii ara sisu, ni ayika oju abẹrẹ. Bi o ba ni ara sisu o le pe NHS 111 tabi pe GP rẹ fun imọran.

Bi mo ba padanu abẹrẹ ajẹsara nkọ? Njẹ mo le gba to ba ya?

Fun ọpọlọpọ eniyan abẹrẹ ajẹsara shingles yoo gbaa titi wọ yoo fi pe ọdun 80. Ẹwẹ, bi o ba eto imudara ara to rẹwẹsi lile, abẹrẹ ajẹsara le jẹ gbigba ni eyikeyi ọjọ-ori.

Fun aabo to dara julọ o gbọdọ gba abẹrẹ ajẹsara tabi pari gbigba ni akoko ti a d'aba. Kan si GP rẹ lati ṣe ipade miran.

Njẹ mo le gba abẹrẹ ajẹsara Shingrix bi mo ba ti gba Zostavax tẹlẹ?

Bi o ba ti gba Zostavax gẹgẹbi ara agbekalẹ eto gbigba abẹrẹ ajẹsara nigbati o ba wa laarin ọjọ-ori 70 si 79 nigba naa o ko nilo abẹrẹ ajẹsara shingles kankan siwaju sii.

O ko nilo abẹrẹ ajẹsara Shingrix meji nisisinyi.

Njẹ mo le yan iru abẹrẹ ajẹsara shingles to mo le gba?

Rara, GP tabi nọọsi rẹ yoo fun ọ ni abẹrẹ ajẹsara ti wọn daba fun ọ. O le yẹ fun abẹrẹ ajẹsara shingles lori eto NHS eyiti o dale ọjọ-ori rẹ ati itan ilera rẹ nisisinyi.

Maṣe jafara, bi o ba yẹ, gbiyanju lati gba abẹrẹ ajẹsara rẹ laipẹ lai jina

Ranti, nigbati o yẹ fun abẹrẹ ajẹsara o yẹ ki o ṣ'eto ipade kan lati gba abẹrẹ ajẹsara ni kiakia lati rii daju wipe o gba aabo to dara julọ.

Ìwífún síwájú síi

Bi o ba ma niifẹsi iwifun sii saaju tabi lẹyin ti o ba gba abẹrẹ ajẹsara, ba GP tabi nọọsi rẹ sọrọ. O tun le s'abẹwo si oju ewe ayelujara NHS ni **www.nhs.uk/shingles**

Lati ka nipa abẹrẹ ajẹsara shingles Zostavax®, ṣe abẹwo si **www.medicines.org.uk/emc/product/6101/pil**

Lati ka nipa abẹrẹ ajẹsara shingles Shingrix® ṣe abẹwo si **www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil**

Bi o ba ni eto imudara ara to rẹwẹsi lile (immunosuppressed to le) a o fun ọ ni abẹrẹ ajẹsara shingles lati ọjọ-ori 50

O ti yẹ lati gbaa l'ọjọ ibi 70 rẹ

TI O YẸ LATI (ỌJỌ IBI RẸ)	ỌJỌ IBI	ỌJỌ TI ETO BẸRẸ	ỌDUN ETO
70	**Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun 1953 – Ọjọ 31 Osu Kejọ ọdun 1954**	**Ọjọ 1 Osu Kẹsan 2023**	**Ọdun 1**
	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **1954** – Ọjọ 31 Osu Kejọ ọdun **1955**	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **2024**	Ọdun 2
	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **1955** – Ọjọ 31 Osu Kejọ ọdun **1956**	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **2025**	Ọdun 3
	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **1956** – Ọjọ 31 Osu Kejọ ọdun **1957**	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **2026**	Ọdun 4
	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **1957** – Ọjọ 31 Osu Kejọ ọdun **1958**	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **2027**	Ọdun 5

O ti yẹ lati gbaa l'ọjọ ibi 65 rẹ

TI O YẸ LATI (ỌJỌ IBI RẸ)	ỌJỌ IBI	ỌJỌ TI ETO BẸRẸ	ỌDUN ETO
65	**Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun 1958 – Ọjọ 31 Osu Kejọ ọdun 1959**	**Ọjọ 1 Osu Kẹsan 2023**	**Ọdun 1**
	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **1959** – Ọjọ 31 Osu Kejọ ọdun **1960**	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **2024**	Ọdun 2
	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **1960** – Ọjọ 31 Osu Kejọ ọdun **1961**	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **2025**	Ọdun 3
	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **1961** – Ọjọ 31 Osu Kejọ ọdun **1962**	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **2026**	Ọdun 4
	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **1962** – Ọjọ 31 Osu Kejọ ọdun **1963**	Ọjọ 1 Osu Kẹsan ọdun **2027**	Ọdun 5

aarun Shingles	Abẹrẹ Ajẹsara naa
jẹ aarun ti o wọpọ eyiti o le fa irora ọlọjọ pipẹ, lile	ndin iye awọn iṣẹlẹ ku gidigidi
le fa ara sisu ti nhun ni gidigidi pẹlu ara bibo	yoo din awọn aami aarun lile ninu awọn eniyan to ti gba abẹrẹ ajẹsara bi wọn ba ni aarun
le waye ni eyikeyi ọjọ-ori sugbọn ewu, bi o ṣe le si ati awọn idiju ma ngberu si pẹlu ọjọ-ori	ti jẹ lilo gidigidi ni awọn orilẹ-ede bii US ati Canada

Ninu gbigba abẹrẹ ajẹsara shingles rẹ jẹ ọna kan to dara lati maa tọju ilera rẹ ki o ba le tẹsiwaju pẹlugbigbadun aye laisi inira shingles.

O tun le jábọ̀ àwọn ìdíjú abẹ́rẹ́ àjẹsára àti òògun tí o furasí nípasẹ̀ Ètò Yellow Card

Eyi le jẹ sise lori ayelujara nipa sisabẹwo si **yellowcard.mhra.gov.uk** o tabi nipa pipe nọmba Yellow Card lori **0800 731 6789**. O si tun le lo kodu QR tabi nipa gbigba apuu Yellow Card sori fonu.

Awujọ Iranlọwọ Shingles

Ayelujara: **shinglessupport.org.uk.** opo ipe Idakọnkọ: **0845 123 2305** nigba miran laarin agogo 9 owurọ ati 9 alẹ, tabi **020 7607 9661** Ọjọ aje si Ọjọ Ẹti, 12 ọsan si 8 alẹ. Ibeere si: **0300 030 9333**

Ailera Oju

Ayelujara: **facialpalsy.org.uk**

Opo ipe Nipa Ifoya Inira

Foonu: **0300 123 0789**, imeeli: **help@painconcern.org.uk**
Ayelujara: **www.painconcern.org.uk**

NHS

© Crown copyright 2023
Product code: C23SGX1YO Yoruba
Ip 100K (APS) MAY 2023
UK Health Security Agency Gateway number: 2023-131

Akọsilẹ titobi fun kika

Bi o ba ma fẹran lati beere fun ọpọ ẹda awọn iwe pelebe yii, tabi ni ọna kikọ miran bii atẹjade nla, braille tabi gẹgẹbi ẹda itumọ ede jọwọ ṣe abẹwo si **www.healthpublications.gov.uk** tabi ẹrọ ibaraẹnisọrọ: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (Agogo 8 owurọ si 6 irọlẹ, Ọjọ Aje si Ẹti)

www.nhs.uk/vaccinations