لماذا ينبغي على المسنين أخذ لقاح الإنفلونزا المعطل

Why Seniors Should Get the Inactivated Influenza (Flu) Vaccine

ماذا يجب على المسنين أن يعرفوا عن لقاح الإنفلونزا المعطل؟

لقاحات الإنفلونزا هي طريقة آمنة وفعّالة لمساعدة الأشخاص على البقاء بصحة جيدة والوقاية من المرض وحتى الحفاظ على الحياة. مع التقدم بالسن، قد يزيد خطر الإصابة كثيراً بالمرض الشديد والمضاعفات الناتجة عن الإنفلونزا. لهذا السبب، يُنصح المسنون الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً فما فوق بتلقي لقاح الإنفلونزا المعطل سنوياً. يتوفر اللقاح مجاناً. يمكنك العثور على معلومات حول حجز موعد للحصول على التطعيم على الموقع الإلكتروني لحكومة بريتش كولومبيا www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/immunizations/flu/ar.

لقاح الإنفلونزا المعطل آمن. يحتوي على فيروسات إنفلونزا مقتولة أو أجزاء من تلك الفيروسات لا يمكنها أن تسبب الإنفلونزا. تتضمن التفاعلات الدوائية الشائعة للقاح وجود ألم أو احمرار أو انتفاخ في موضع إعطاء اللقاح.

قد تظهر أعراض خفيفة لدى بعض الأشخاص بعد أخذ اللقاح، خاصة من يتلقون اللقاح لأول مرة. قد تتضمن الأعراض حمى وصداع وآلام في العضلات ووهن يمكن أن تستمر لمدة يوم أو يومين. هذه الأعراض أخف شدّة وتستمر لفترة أقصر مقارنة بعدوى الإنفلونزا.

متى يجب أن يحصل المسنون على لقاح الإنفلونزا؟

من المهم أن يحصل المسنون على لقاح الإنفلونزا قبل بدء موسم الإنفلونزا.

عادةً ما تتوفر لقاحات الإنفلونزا في بريتش كولومبيا في بداية شهر أكتوبر/تشرين الأول. للحصول على الوقاية الأفضل، عليك محاولة تلقي اللقاح في أسرع وقت ممكن. يمنح ذلك جسمك وقتاً كافياً، حوالي أسبوعين، لبناء المناعة قبل بدء موسم الإنفلونزا. تستمر هذه المناعة عادةً خلال موسم الإنفلونزا، الذي ينتهي عادةً في شهر أبريل/نيسان.

بالإضافة إلى لقاح الإنفلونزا، يجب تطعيم المسنين ضد مرض المكورات الرئوية. يقي لقاح المكورات الرئوية من التهابات الدماغ ومجرى الدم والرئتين والأذنين. من الآمن الحصول على لقاح الإنفلونزا والمكورات الرئوية في نفس الوقت. يحتاج معظم الأشخاص إلى جرعة واحدة فقط من لقاح المكورات الرئوية في حياتهم ولن يحتاجوا إلى جرعة داعمة.

لمزيد من المعلومات حول عدوى ولقاح المكورات الرئوية، انظر HealthLinkBC File #62b لقاح المكورات الرئوية عديد السكاريد.

التطعيم ضد الإنفلونزا لمقدمي الرعاية والمخالطين في المنزل

يُستحسن التطعيم ضد الإنفلونزا بشدة لأفراد الأسرة ومقدمي الرعاية ومخالطي المسنين في المنزل.

من الذي ينبغي عليه عدم تلقي لقاح الإنفلونزا؟

تحدّث إلى مقدّم للرعاية الصحية إذا:

- تعرضت لرد فعل مهدد للحياة لجرعة سابقة من لقاح الإنفلونزا، أو أي جزء من اللقاح. يستطيع الأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاه البيض أخذ لقاح الإنفلونزا بأمان
- كنت مصاباً بالمتلازمة العينية التنفسية الحادة (احمرار العين والسعال و/أو التهاب الحلق و/أو بحة في الصوت) بعد تلقي لقاح الإنفلونزا
- أصبت بمتلازمة غيان باريه (GBS) في غضون 8 أسابيع من تلقي لقاح الإنفلونزا دون تحديد سبب آخر

متلازمة غيان- باريه هي حالة نادرة قد تؤدي إلى ضعف وشلل في عضلات الجسم، وتحدث غالبًا بعد العداوى، ولكن في حالات نادرة قد تحدث كذلك عقب تلقي بعض اللقاحات. قد ترتبط متلازمة غيلان باريه (GBS) بلقاح الإنفلونزا في نحو واحد في المليون من الأشخاص الذين تلقوا اللقاح.

ما هي الإنفلونزا؟

الإنفلونزا هي عدوى تصيب الجهاز التنفّسي ويسببها فيروس الإنفلونزا. قد تشمل الأعراض الحمى والصداع وآلام

العضلات وسيلان الأنف والتهاب الحلق والتعب الشديد والسعال.

يمكن أن تبدأ الأعراض في غضون يوم إلى 4 أيام بعد تعرّضك لفيروس الإنفلونزا لأول مرة أو خلال يومين في المتوسط. تستمر الحمى والأعراض الأخرى عادةً ما بين 7 إلى 10 أيام، لكن السعال والضعف قد يستمران لفترةً أطول بأسبوع إلى أسبوعين.

على الرغم من أن العدوى من فيروسات أخرى قد يكون لها أعراض مماثلة، إلا أن الأعراض الناجمة عن فيروس الإنفلونزا تكون أسوأ عادةً مع زيادة خطر حدوث مضاعفات.

كيف يمكن الوقاية من الإنفلونزا؟

يمكنك تقليل خطر الإصابة بالإنفلونزا ونقلها إلى الآخرين عن طريق:

- الحصول على لقاح الإنفلونزا
- البقاء في المنزل عندما تكون متوعّكًا
- غسل يديك بانتظام
- تنظيف وتعقيم الأشياء والأسطح التي يلمسها الأشخاص
- التخلّص الفوري من المناديل المستعملة في سلة المهملات أو القمامة
- السعال والعطس في كُمّ قميصك بدلًا من يديك

كيف تنتشر الإنفلونزا؟

يسهل انتقال الإنفلونزا من شخص إلى آخر عن طريق السعال، أو العطاس، أو المخالطة القريبة وجهًا لوجه. يمكن أن ينتقل الفيروس أيضًا إذا لمست الرذاذ الصغير من السعال أو العطس على شخص أو جسم آخر، ثم لمس عينيك أو فمك أو أنفك قبل غسل يديك.

يمكنك نقل فيروس الإنفلونزا حتى قبل أن تشعر بالمرض. يمكن للبالغين نشر الفيروس قبل بدء الأعراض بيوم واحد إلى 5 أيام من بعد بدء الأعراض تقريبًا. يمكن للأطفال الصغار والأشخاص المصابون بضعف في جهازهم المناعي نشر الفيروس لفترة أطول من الزمن.

ما مدى خطورة الإنفلونزا؟

بالإضافة إلى جعلك مريضاً، أحياناً بشدة، فإن الإنفلونزا تقلل أيضاً من قدرة الجسم على مكافحة أنواع العدوى الأخرى. الالتهاب الرئوي البكتيري، وهو عدوى تصيب الرئتين، هو أكثر المضاعفات شيوعاً للإنفلونزا، خاصة لدى المسنين. قد تؤدي الإنفلونزا أيضاً إلى مزيد من المضاعفات للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو الرئة أو غيرها من الحالات الصحية. قد تكون هذه المضاعفات مميتة في بعض الأحيان.

لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات، انظر ملفات HealthLinkBC التالية:

- HealthLinkBC File #12b حقائق حول الإنفلونزا
- HealthLinkBC File #12c لقاح الإنفلونزا: خرافات وحقائق
- HealthLinkBC File #12d لقاح الإنفلونزا الخامل

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority