

## حقایق کلیدی در مورد واکسن انفلوانزای فصلی

### چرا باید مردم علیه انفلوانزا واکسینه شوند؟

انفلوانزا یک بیماری بالقوه جدی است که می تواند منجر به بستری شدن در بیمارستان و گاهی حتی مرگ شود. فصل هر انفلوانزایی متفاوت است و عفونت انفلوانزایی مردم را به طور متفاوتی درگیر می کند. اما سالانه میلیون ها نفر به این بیماری مبتلا می شوند که صدها هزار نفر از آنها در بیمارستان بستری شده و هزاران نفر از آنان به دلایل مرتبط با انفلوانزا، از بین می روند. بهترین راه محافظت در مقابل این بیماری، استفاده از واکسن های سالانه ی آن می باشد. امتیازات زیادی برای واکسیناسیون علیه این ویروس یافت شده است که شامل کاهش خطر ابتلا به بیماری انفلوانزا، کاهش بستری شدن در بیمارستان و حتی کاهش خطر مرگ و میر مرتبط با انفلوانزا در کودکان می شود.

### واکسن انفلوانزا چگونه کار می کند؟

واکسن های انفلوانزا حدود ۲ هفته بعد از تزریق، منجر به توسعه ی آنتی بادی ها در بدن می شوند. این آنتی بادی ها از بدن در مقابل عفونت با ویروس های داخل واکسن، محافظت می کنند.

واکسن انفلوانزای فصلی بدن را در مقابل ویروس های انفلوانزایی که در تحقیقات به عمل آمده بالاترین شیوع را در فصل بعد خواهند داشت، محافظت می کند. واکسن های انفلوانزای سنتی ( که از آنها تحت عنوان واکسن های "۳ ظرفیتی" نام برده می شود) جهت محافظت در مقابل ۳ ویروس ساخته شدند: ویروس انفلوانزای A (یا همان H1N1)، ویروس انفلوانزای A (H3N2)، و ویروس انفلوانزای B. هم چنین واکسن هایی وجود دارند که علیه ۴ ویروس از بدن محافظت می کنند ( که به آنها واکسن ۴ ظرفیتی گفته می شود). این واکسن ها بدن را در مقابل همان ویروس های یاد شده برای واکسن ۳ ظرفیتی، به اضافه ی نوع دیگری از ویروس انفلوانزای B محافظت می کنند.

### چه نوع واکسن هایی برای انفلوانزا در دسترس هستند؟

مرکز پیشگیری و کنترل بیماری ها پیشنهاد می کند هر واکسن دارای مجوز و مناسب برای سن، شامل واکسن های غیرفعال انفلوانزا (IIV)، واکسن های نو ترکیب انفلوانزا (RIC)، و واکسن های حاوی ویروس زنده ی ضعیف شده (LAIV) در سال ۲۰۱۹-۲۰۱۸ برای استفاده مناسب است. واکسن انفلوانزا به شکل اسپری بینی (LAIV) مجدداً به عنوان یک گزینه برای واکسیناسیون در فصول انفلوانزای سال ۲۰۱۹-۲۰۱۸ مهیاست.

واکسن های ۳ ظرفیتی ( ۳ جزئی) و ۴ ظرفیتی ( ۴ جزئی) هر دو برای امسال در دسترس خواهند بود.

واکسن های سه ظرفیتی شامل موارد زیر است:

- واکسن های آماده ی تزریق سه ظرفیتی با دوز استاندارد (IIV3): که از طریق کشت ویروس روی تخم مرغ ساخته می شوند. سرنگ های مختلف آماده ی تزریق برای گروه های سنی مختلف تأیید شده اند. بیشتر واکسن های آماده ی تزریق، در (عضله ی) بازو تزریق می شوند. برای افراد ۱۸ تا ۶۴ ساله، یک تزریق از واکسن سه ظرفیتی آماده ی تزریق کفایت.
- واکسن های آماده ی تزریق سه ظرفیتی با دوز بالا: برای افراد بالای ۶۵ سال تأیید شده است.

- واکسن های آماده ی تزریق سه ظرفیتی همراه با کمک کننده: (یکی از محتویات واکسن که کمک میکند پاسخ ایمنی قوی تری در بدن بیمار ایجاد گردد)، مناسب برای افراد ۶۵ ساله و بالاتر (جدید برای این فصل)

واکسن های ۴ ظرفیتی شامل:

۱. واکسن های آماده ی تزریق ۴ ظرفیتی تأیید شده برای گروه های سنی مختلف، حتی بچه های ۶ ماهه
۲. واکسن های آماده ی تزریق ۴ ظرفیتی شامل ویروس رشد یافته روی کشت سلولی، که برای افراد ۴ ساله و بالاتر تأیید شده است.
۳. واکسن های آماده ی تزریق ۴ ظرفیتی نوترکیب که برای افراد ۱۸ ساله و بالاتر تأیید شده اند، و شامل زنان باردار نیز می شوند (جدید برای این فصل).
۴. واکسن اسپری بینی ۴ ظرفیتی ویروس زنده ی ضعیف شده (LAIV4) که از ویروس زنده ی ضعیف شده تشکیل شده است.

### آیا بین واکسن های انفلوانزای در دسترس، ارجحیتی وجود دارد؟

برای فصول انفلوانزای سال ۲۰۱۹-۲۰۱۸، کمیته مشورتی در زمینه اقدامات ایمن سازی، واکسیناسیون سالانه ی انفلوانزا را برای تمام افراد ۶ ماهه و بالاتر با واکسن های متناسب برای سن، شامل واکسن انفلوانزای غیرفعال، واکسن انفلوانزای نوترکیب، یا واکسن انفلوانزای زنده ی ضعیف شده، بدون ارجحیت نسبت به یکدیگر توصیه می کند.

### چه کسانی باید در این فصل واکسینه شوند؟

هر فرد ۶ ماهه و بالاتر باید واکسن انفلوانزا را در فصل آن دریافت کند. این توصیه از ۲۴ فوریه ی ۲۰۱۰ زمانی که کمیته مشورتی در زمینه اقدامات ایمن سازی، برای واکسیناسیون همگانی در ایالات متحده علیه انفلوانزا رأی داد، وجود دارد تا بتوان میزان محافظت در مقابل انفلوانزا را گسترش داد.

واکسیناسیون علیه انفلوانزا به ویژه برای کسانی که در معرض خطر بالایی از عوارض جدی این بیماری هستند، اهمیت دارد.

### چه کسانی نباید واکسینه شوند؟

واکسن های انفلوانزای مختلف برای استفاده در گروه های مختلف مردم تأیید شده اند. عواملی که در مناسب بودن فرد برای واکسیناسیون مؤثرند و یا برای مصرف واکسن خاصی اهمیت دارند شامل: سن فرد، وضعیت سلامتی فرد (در حال حاضر و در گذشته)، و هرگونه حساسیت به واکسن انفلوانزا و یا اجزاء آن می باشد.

### موارد منع مصرف واکسن تزریقی:

- شیرخواران زیر ۶ ماه
- افراد با حساسیت های شدید و تهدید کننده ی حیات نسبت به واکسن یا هریک از محتویات آن (شامل ژلاتین، آنتی بیوتیک ها، تخم مرغ و ...)

## موارد احتیاط و مشورت با پزشک قبل از تزریق واکسن:

- آلرژی به تخم مرغ یا هر یک از اجزاء واکسن
- سابقه ی سندروم گیلن باره
- چنانچه به هر دلیلی حال عمومی خوبی ندارید

## زمان مناسب واکسیناسیون چه موقع است؟

شما باید قبل از شروع فصل انفلوانزا و پخش شدن این ویروس در جامعه ی خود، واکسینه شوید. حدود دو هفته بعد از واکسیناسیون آنتی بادی ها توانایی محافظت از بدن در مقابل این ویروس را دارند. اگر این زمان به تعویق بیفتد، چنانچه در فصل انفلوانزا باشد، هنوز هم تأثیر مثبت خواهد داشت، اما به میزان کمتر. در کودکانی که به دو دوز واکسن برای محافظت نیاز دارند، پروسه ی واکسیناسیون باید زودتر از حالت عادی آغاز شود، زیرا فاصله ی بین دو تزریق حداقل ۴ هفته است.

## چرا واکسن انفلوانزا باید هر سال تزریق شود؟

به دو دلیل؛ اول اینکه پاسخ ایمنی که در بدن تولید می شود به مرور زمان کاهش می یابد؛ پس برای دسترسی به ایمنی بهینه، واکسیناسیون سالانه لازم است. دوم اینکه ویروس های انفلوانزا به طور دائمی در حال تغییرند؛ فرمولاسیون واکسن انفلوانزا هر سال بازبینی شده و به روز می شود تا تغییرات ویروس ها را مدنظر قرار داده باشد. برای بهترین حالت محافظت، هر فرد ۶ ماهه و بالاتر باید سالانه واکسینه شود.

## آیا واکسن انفلوانزا به سرعت اثر می کند؟

خیر؛ حدود ۲ هفته بعد از واکسیناسیون زمان لازم است تا آنتی بادی ها توسعه یابند و علیه عفونت انفلوانزایی محافظت ایجاد کنند. به همین دلیل بهتر است قبل از پایان تابستان و شروع فصل انفلوانزا، واکسیناسیون انجام شود.

## آیا ممکن است علی رغم واکسیناسیون، باز هم به انفلوانزا مبتلا شویم؟

بله؛ به چند دلیل:

- ممکن است مدت کوتاهی قبل از واکسیناسیون، یا در طول زمانی که بعد از واکسیناسیون بدن نیاز دارد تا علیه این ویروس محافظت ایجاد کند، با این ویروس مواجهه داشته باشید. این مواجهه منجر به بیمار شدن شما قبل از ایجاد محافظت توسط واکسن می شود.
- ممکن است شما با نوعی از ویروس مواجهه داشته باشید که در واکسن شما موجود نبوده است. تعداد زیادی ویروس انفلوانزا وجود دارند که هر سال در سراسر دنیا می چرخند. واکسن انفلوانزا ساخته شده تا علیه سه یا چهار ویروسی که طبق تحقیقات شایع ترین ها هستند، محافظت ایجاد کند.

○ متأسفانه، ممکن است برخی افراد علی رغم واکسیناسیون، با همان ویروسی که واکسن برای محافظت از آن ساخته شده است، عفونی شوند. محافظتی که توسط واکسن انفلوانزا ایجاد می شود، به طور وسیعی از فرد به فرد متفاوت است که به عوامل سلامتی و سن فرد بستگی دارد. در کل، واکسن انفلوانزا بهترین کاربرد را در جوانان سالم و بچه های با سن بالا دارد. برخی از افراد مسن و افراد با بیماری های مزمن مشخص، ممکن است ایمنی کمتری را از واکسن کسب کنند. واکسیناسیون انفلوانزا یک راهکار عالی نیست، اما بهترین راه محافظت در مقابل عفونت انفلوانزایی است.

### چنانچه به انفلوانزا مبتلا شوید، واکسن چه محافظتی برای شما فراهم می کند؟

ممکن است برخی افراد علی رغم واکسیناسیون، بیمار شوند. در بعضی مطالعات دیده شده که واکسیناسیون، شدت بیماری را در این افراد کم می کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد که واکسیناسیون انفلوانزا در بیماران بستری در بخش مراقبت های ویژه، میزان مرگ و میر، مدت بستری در ICU، و مدت زمان کلی بستری در بیمارستان را در بیماران مبتلا به انفلوانزا کاهش داد. مطالعه ی دیگری در سال ۲۰۱۸ نشان داد که یک فرد بالغ واکسینه که در بیمارستان بستری است نسبت به فرد غیر واکسینه، ۵۹ درصد شانس کمتری برای بستری در ICU دارد. در بین بیماران بالغ مبتلا به انفلوانزا که در ICU بستری بودند، بیمارانی که واکسینه شده بودند نسبت به غیر واکسینه ها، به طور متوسط ۴ روز کمتر در بیمارستان بودند. بعلاوه، مهم است بدانیم که واکسن انفلوانزا علیه ۳ یا ۴ ویروس مختلف بدن را محافظت می کند و در فصل انفلوانزا صدها ویروس در هوا می چرخند. به همین دلیل مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، واکسیناسیون را برای همه ی افراد بالای ۶ ماه توصیه می کند.

### امتیازات واکسن:

دلایل متعددی وجود دارد که هر سال واکسن انفلوانزا را دریافت کنیم. در زیر، خلاصه ای از مزایای واکسیناسیون انفلوانزا و مطالعات علمی انتخاب شده ای که از این قضیه پشتیبانی می کنند، ذکر خواهد شد:

(۱) واکسن انفلوانزا می تواند جلوی ابتلا به انفلوانزا را بگیرد.

● واکسن انفلوانزا جلوی میلیون ها بیماری و ویزیت پزشکی مرتبط با انفلوانزا را می گیرد. به طور مثال در سال ۲۰۱۷-۲۰۱۶ واکسیناسیون انفلوانزا جلوی تقریباً ۵/۳ میلیون بیماری انفلوانزا، ۲/۶ میلیون ویزیت پزشکی مرتبط با انفلوانزا و ۸۵۰۰۰ بستری مرتبط با انفلوانزا را گرفت.

● در فصل هایی که ویروس های موجود در واکسن با ویروس های در گردش هم خوانی دارند، دیده شده که واکسیناسیون میزان نیاز به مراجعه به پزشک را برای این بیماری ۳۰ تا ۶۰ درصد کاهش داده است.

(۲) واکسیناسیون انفلوانزا می تواند خطر بستری های مرتبط با این بیماری را برای کودکان، بزرگسالان سنین فعالیت، و سالمندان کاهش دهد.

- ۳) واکسیناسیون این بیماری برای افرادی که بیماری های مزمن دارند، یک ابزار پیش گیری کننده ی بسیار مهم است.
- ۴) واکسیناسیون به محافظت زنان در بارداری و بعد از بارداری، کمک زیادی می کند.
- واکسیناسیون در زنان باردار خطر بروز عفونت های حاد تنفسی مرتبط با انفلوانزا را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد.
  - واکسیناسیون در نوزادان پس از تولد نیز باعث محافظت از کودک می شود.
- ۵) واکسیناسیون انفلوانزا در کودکان می تواند حیاتی و نجات دهنده ی زندگی آنها باشد.
- ۶) در مطالعات متعددی دیده شده است که واکسیناسیون انفلوانزا باعث کاهش شدت بیماری در افرادی می شود که علی رغم واکسیناسیون به این بیماری مبتلا می شوند.
- ۷) واکسیناسیون شما، باعث محافظت از اطرافیانتان می شود، مثل آنهایی که مستعد ابتلای شدید به انفلوانزا هستند؛ همانند شیرخواران و کودکان، سالمندان، و بیمارانی با شرایط خاص.

### عوارض واکسن انفلوانزا:

#### آیا ممکن است واکسن انفلوانزا، باعث ایجاد این بیماری در بدن شود؟

خیر؛ واکسن هایی که توسط سوزن وارد بدن می شوند، در حال حاضر از ۲ راه ساخته شده اند:

- یا حاوی ویروس کشته شده (غیرفعال) هستند که اصلاً عفونی نیست.
  - و یا به جای ویروس های انفلوانزا، حاوی پروتئین یک ویروس انفلوانزا هستند. (انواع نو ترکیب آن)
- با این حال، ویروس ها ضعیف شده اند و بنابراین نمی توانند ایجاد بیماری کنند. این ویروس های ضعیف شده، وابسته به سرما هستند. یعنی فقط در دمای پایین قابلیت بیماری زایی دارند و این شرایط فقط در بینی یافت می شود. پس قابلیت ایجاد عفونت در ریه ها و یا قسمت های با دمای بالاتر بدن را ندارند.

#### پس از دریافت واکسن، چه عوارضی ممکن است دیده شود؟

عوارض واکسن در مقایسه با بیماری شدید انفلوانزا، خفیف و کوتاه مدت هستند.

#### واکسن تزریقی: ویروس های داخل این واکسن کشته شده هستند، پس ممکن نیست که شما از طریق این واکسن به انفلوانزا

مبتلا شوید. برخی از این عوارض خفیف عبارتند از:

- درد، قرمزی یا ورم در محل تزریق
- تب (خفیف)
- بدن درد

**واکسن اسپری بینی:** حاوی ویروس زنده ی ضعیف شده که نمیتواند علائم شدیدی از بیماری انفلوانزا را باعث شود.

در کودکان عوارض این نوع واکنش شامل:

- آبریزش از بینی
- تنفس صدا دار
- سردرد
- استفراغ
- درد های عضلانی
- تب

در بزرگسالان:

- آبریزش بینی
- سردرد
- گلودرد
- سرفه

این عوارض معمولاً خفیف و کوتاه مدت هستند و شرایط خطرناکی را برای فرد فراهم نمی کنند. اما در موارد بسیار نادر، ممکن است شرایط جدی به دنبال ایجاد واکنش های حساسیتی شدید در فرد ایجاد کنند.

مترجم:

دکتر زهرا عندلیب

Reference address:

<https://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>

