



لقاحات الانفلونزا للأشخاص المصابين بالربو

يعدّ أخذ لقاح الانفلونزا المجاني هذا العام أكثر أهميةً من ذي قبل. لا تقوّته!

هل يمكنك أن تحصل على لقاح الانفلونزا المجاني إذا كنت أعاني من الربو؟

إذا وُصف لك بخاخ ربو بالإضافة إلى البخاخ الأزرق الخاص بك، أو تم نقلك إلى المستشفى بسبب معاناتك الربو، فبإمكانك أخذ لقاح الانفلونزا مجانًا.

لماذا عليّ أن أحصل على لقاح الانفلونزا المجاني إذا كنت أعاني من الربو؟

أنت تعلم أنّك إذا أصبت بالانفلونزا، فستكون طريح الفراش لأيام. حتى لو كنت تعاني من الربو المعتدل الحدّة، فقد تتسبب الانفلونزا بعوارض تجعلك تكافح لتتنفس.

"يفيد 75% من الأشخاص الذين يعانون الربو أنّ الانفلونزا تحفّز عوارض الربو، وترفع بالتالي خطر الإصابة بنوبة ربو تهدد حياتهم،"

د. أندي، الطبيب العام للمعالج للربو في المملكة المتحدة

هذا العام بات تلقّي لقاح الانفلونزا المجاني أهمّ بكثير من ذي قبل إذا كنت تعاني الربو، إذ من المتوقع أن ترتفع أعداد الإصابات بالانفلونزا إلى حدّ كبير خلال موسم 2021/22، مقارنةً بموسم 2020/21.

ونتيجة التباعد الاجتماعي، ووضع الأقنعة الواقية للوجه وقلة السفر العالمي، كان عدد الأشخاص الذين أصيبوا بالانفلونزا خلال موسم 2021/22 منخفضًا جدًّا حول العالم. لذلك، قد تصبح مناعة الأشخاص ضدّ الانفلونزا أقلّ من العادة خلال موسم 2021/22.

كما من المتوقع أن يكون فصل الشتاء هذا الأوّل حيث تنتشر الانفلونزا إلى جانب فيروس كورونا المستجد وغيره من الفيروسات التي تطال الجهاز التنفسي، وبالتالي ستواجه هيئة الخدمات الصحية الوطنية ضغوطات قوية خلال فصل الشتاء. ومن خلال تلقّي لقاح الانفلونزا سينخفض عدد الأشخاص الذين سيحتاجون طبيبًا عامًا أو عناية في المستشفى. اسع إلى حجز لقاحك خلال فصل الخريف إن أمكن.

فلقاح الانفلونزا لا يحميك وحدك فحسب. بل يسهم في الحدّ من انتقال الانفلونزا إلى الأصدقاء، والعائلة وأي شخص قد تكون على اتصال به.

من المحتمل أن يكون لقاح الانفلونزا مطلوبًا هذا العام، فلا تقوّت الفرصة!

أخذ لقاح الانفلونزا ليس الحلّ الوحيد للحدّ من خطر التقاطك الانفلونزا. اعرف المزيد حول ما يمكنك القيام به [للحد من فرص إصابتك بنزلات البرد أو الانفلونزا](#).

كيف أحصل على لقاح الانفلونزا المجاني الخاص بي؟

إذا كنت مخولاً الحصول على اللقاح، فسيتم الاتصال بك من قبل الطبيب العام. قد يتم ذلك عبر رسالة، أو مكالمة هاتفية أو بريد إلكتروني أو رسالة نصية.

إذا لم تقم هيئة الخدمات الصحية الوطنية بالتواصل معك، فلا تنتظر أن يتم الاتصال بك قبل حجز اللقاح.

إذا لم تتمكن من الحصول على لقاح الانفلونزا من الطبيب العام، فحاول التواصل مع الصيدلية المحلية.

من يحق له هذا العام أخذ لقاح الانفلونزا المجاني؟

هذا العام، تم منح لقاح الانفلونزا المجاني للكثير من الأشخاص عبر هيئة الخدمات الصحية الوطنية. اكتشف من المخول الحصول على لقاح الانفلونزا المجاني في إنكلترا، إيرلندا الشمالية، اسكتلندا وويلز:

- [من يستطيع أن يتلقى لقاح الانفلونزا في إنكلترا](#)
- [من يستطيع أن يتلقى لقاح الانفلونزا في إيرلندا الشمالية](#)
- [من يستطيع أن يتلقى لقاح الانفلونزا في اسكتلندا](#)
- [من يستطيع أن يتلقى لقاح الانفلونزا في ويلز](#)

إذا لم تكن مخولاً أخذ لقاح الانفلونزا المجاني، فبإمكانك دفع ثمنه والحصول عليه من صيدلية معينة. بوسعك أن تشجع العائلة والأصدقاء لتلقي اللقاح بحيث يحمون أنفسهم والآخرين.

هل يجب أن أخذ لقاح الانفلونزا إذا كنت مريضاً؟

لا يجب أن تحضر إلى موعد تلقي لقاح الانفلونزا إذا كنت تعاني أيًا من عوارض فيروس كورونا المستجد. وهي:

- حرارة
- سعال جديد متواصل
- فقدان حاسة الشم أو الذوق.

إذا لم تكن تشعر أنك بخير، حاول حجز موعد آخر في وقت تشعر خلاله أنك بحال أفضل. إذا كنت تعاني من الحرارة فالمسألة غاية في الأهمية إذ يصبح لقاح الانفلونزا أقل فعالية.

لقاح الانفلونزا وولدك

يعطى اللقاح عادة للأطفال عن طريق البخ في الأنف لا عن طريق الحقن. ولكن لا ينصح بالبخ للأطفال الذين يتناولون استيرويدات عن طريق الفم (حبوب أو سوائل)، أو الذين كانوا في العناية الفائقة بسبب معاناتهم الربو. إذا كان ولدك ينتمي إلى إحدى هذه المجموعات، فيجب أن يعطى حقنة بدلاً من البخ في الأنف.

إذا ساءت حالة الربو لدى ولدك خلال الأيام الثلاثة السابقة لموعد اللقاح، فأعِمِ عامل الرعاية الصحية خلال الموعد. قد لا يكون ولدك قادرًا على الحصول على رذاذ الانفلونزا عبر الأنف ولكن يجب أن يُعطى حقنة كحلّ بديل. ما من داع لتأخير تلقي ولدك اللقاح.

تحدث إلى مكتب الطبيب العام، فريق قسم المناعة في المدرسة أو ممرضات العناية بالربو إذا لم تكن واثقًا من ضرورة أخذ ولدك اللقاح.

طريقة الحصول على لقاح الانفلونزا المجاني لولدك

الأولاد الذين تتراوح أعمارهم بين ستة أشهر وما دون السنتين

إذا كان ولدك يعاني من الربو ويتراوح عمره بين ستة أشهر وسنتين، فيجب أن يعطى لقاح الانفلونزا كحقنة. وذلك لأنه لا يُسمح منح الرذاذ عبر الأنف للأولاد ما دون السنتين. إذا لم يحصل ولدك على لقاح الانفلونزا من قبل، فيجب أن يُعطى جرعة ثانية من اللقاح بعد أربعة أسابيع على الأقل.

إذا كان يتراوح عمر ولدك بين الستة أشهر والسنتين، وتعتقد أنّ ولدك قد يكون مصابًا بالربو، أو [خضع لاختبار الربو](#)، فتحدث إلى الطبيب العام الخاص بك بشأن حصوله على لقاح الانفلونزا.

اقرأ المزيد حول [كشف علامات الربو لدى ولدك](#) و [اختبار الربو لدى الأولاد](#).

الأولاد الذين تتراوح أعمارهم بين السنتين وما دون الثمانية عشر

إذا كان ولدك يعاني من الربو ويتراوح عمره بين السنتين وما دون الثمانية عشر، فيجب أن يعطى لقاح الانفلونزا كحقنة في الأنف. قد لا يحظى بعض الأولاد بالبخاخ عبر الأنف، ولكن الطبيب العام الخاص بك هو الذي يبت في هذا الموضوع.

إذا كان عمر ولدك يتراوح بين السنتين وما دون التسع سنوات ولم يحصل على لقاح الانفلونزا من قبل، فيجب أن يعطى جرعة ثانية للقاح. وتعطى هذه الجرعة بعد مرور أربعة أسابيع على الأقل على الجرعة الأولى. قد يتم ذلك عبر بخاخ في الأنف أو كحقنة، وذلك وفقاً لما يتوافر.

إذا كنت تعتقد أن ولدك قد يكون مصابًا بالربو، أو خضع لاختبار الربو، تحدث إلى الطبيب العام الخاص بك بشأن تلقّيه لقاح الانفلونزا.

اقرأ المزيد حول [كشف علامات الربو لدى ولدك](#) و [اختبار الربو لدى الأولاد](#).

إذا كان ولدك في سن ما قبل المدرسة، فبالإمكان تلقّيه في مكتب الطبيب العام. فبعض دور الحضانه ورياض الأطفال قد تعرض منح اللقاح بنفسها، ولكن عليك التحقق من ذلك مكان إقامتك. وبما أنّ تلاميذ المدارس الثانوية في إنكلترا واسكتلندا قد تلقّوا الآن لقاح الانفلونزا المجاني، فمن الممكن أن يحصل الأولاد الذين يعانون الربو اللقاح في المدرسة.

ولكن قد يستغرق تلقّي لقاح الانفلونزا في المدارس بعض الوقت. إذا انتظرت فترةً وكنت قلقاً بشأن إصابة ولدك بالانفلونزا، اسأل الطبيب العام إذا كان سيقوم بتلقيحه في مكتبه المحلي بدلاً من ذلك. إذا كان ولدك مخلولاً الحصول على لقاح الانفلونزا المجاني، فسيطلب إليه الطبيب العام أخذ اللقاح - ولكن لا تتردد في الاستفسار في حال لم يحصل ذلك.

ما مدى فعالية لقاح الانفلونزا؟

يعدّ تلقّي لقاح الانفلونزا بمثابة أفضل وسيلة لحماية نفسك والآخرين من حولك من الانفلونزا.

تساعد لقاحات الانفلونزا على الحماية من أهمّ أنواع فيروسات الانفلونزا، على الرغم من توافر فرص إصابتك بالانفلونزا. ولكنك إذا أصبت بالانفلونزا بعد تلقّيك اللقاح، من المرجح ألا تسوء حالتك وتدوم لوقتٍ أقل.

فيروسات الانفلونزا في حالة دائمة من التغيير، وبالتالي فإن لقاح الانفلونزا يتغير كل عام. من هنا يوصى بأخذ اللقاح كل فصل خريف.

تذكر، قد يستغرق لقاح الانفلونزا 10 إلى 14 يوماً حتى يصبح فعالاً.

أنا قلق بشأن الآثار الجانبية للقاح الانفلونزا

من الطبيعي أن تقلق بشأن الآثار الجانبية. إليك بعض المخاوف الشائعة لدى الأشخاص الذين يعانون الربو:

1) أخشى أن يصيبني اللقاح بالانفلونزا

لا يمكن لتلقي لقاح الانفلونزا أن يصيبك بالانفلونزا. وذلك لأن اللقاح لا يحتوي أي فيروسات حية. إن لقاح الانفلونزا عن طريق البخ في الأنف والذي يعطى عادة للأولاد يحتوي على كميات صغيرة من فيروسات الانفلونزا الضعيفة. ولا تتسبب بالانفلونزا لدى الأولاد.

2) أخشى أن أمرض

لقاحات الانفلونزا آمنة جداً. بعد أن تتلقى اللقاح قد تشعر بـ:

- ارتفاع طفيف في الحرارة
- ألم في العضلات
- ألم في الذراع حيث تم غرز الإبرة - يحصل ذلك عادةً للأشخاص البالغين من العمر 65 عاماً وما فوق.

معظم الآثار الجانبية للقاح الانفلونزا معتدلة ويجب أن تدوم يوماً نوعاً ما فقط.

إذا شعرت بألم بسيط بعد تلقيك لقاح الانفلونزا، فحاول أن تحرك ذراعك باستمرار. قد يكون من المفيد تناول مسكن للألم، مثل إيبوبروفين أو باراسيتامول. ولكن لا يجب تناول إيبوبروفين من قبل بعض الأشخاص، بمن فيهم الحوامل، ما لم يوصي الطبيب بذلك.

3) أخشى أن أعاني من تفاعلات الحساسية

من النادر جداً حصول تفاعلات حساسية حادة نتيجة لقاح الانفلونزا. في حال حصول ذلك، فقد يكون لبضع دقائق بعد أخذ اللقاح. والشخص المكلف منك اللقاح مدرب للتعامل مع حالات تفاعلات الحساسية.

يستخدم البيض في صنع بعض لقاحات الانفلونزا. وبعبارة أخرى، إذا كنت تعاني حساسية البيض، فقد تكون عرضة لتفاعلات الحساسية نتيجة حقنة لقاح الانفلونزا. اسأل الطبيب العام الخاص بك أو الصيدلاني عن لقاح قليل البيض أو خالٍ من البيض.

تلقى ولدك لقاح الانفلونزا إذا كان لا يتناول منتجات الخنزير

ثمة آثار خفيفة لجيلاتين الخنزير في اللقاح عبر البخ في الأنف. تحدث إلى ممرضة ولدك أو طبيبه بشأن الخيارات إذا كان ذلك غير مناسب، إذ قد يكون لديهم لقاح حقن بدلاً من ذلك، لا يحتوي على أي من منتجات خنزير.

إلى من تتحدث في حال لديك أي شكوك أو أسئلة

لدى الطبيب العام، أو ممرضة العناية بالربو أو الصيدلاني أحدث المعلومات بشأن لقاح الانفلونزا، أو بإمكانك التحدث إلى ممرضة خبيرة في مجال الربو عبر خط المساعدة الخاص بالربو في المملكة المتحدة (0300 222 5800)، من الاثنين إلى الجمعة من 9 صباحاً وحتى 5 مساءً) أو عبر الواتساب على الرقم **07378 606728**.

احصل على المزيد من النصائح من Asthma UK حول [حماية نفسك من نزلات البرد والانفلونزا هذا الشتاء](#).