



تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster



برنامج الوقاية لمرضى  
السكري

Prevention Program for  
Patient with Diabetes

## لقاح الأنفلونزا الموسمية

### ما هي الأنفلونزا؟

مرض فيروسي حاد يصيب الجهاز التنفسي. تحدث الإصابات عادة بشكل وباء يتكرر سنوياً في فصل الشتاء.

تتغير طبيعة الفيروس المسبب للأنفلونزا سريعاً، وهذا يجعل المناعة الطبيعية بعد الإصابة غير ممكنة.

يعتقد كثير من الناس أن الأنفلونزا هي كالزكام أو نزلات البرد العادية، لكنها في الحقيقة تختلف عنهما كثيراً. فهي أشد خطورة منهما ويمكن أن تؤدي إلى حدوث مضاعفات خطيرة.

هل هناك أناس أكثر عرضة للإصابة بالأنفلونزا أو

مضاعفاتها؟

بعض الأشخاص يكونون أكثر عرضة من غيرهم للإصابة  
بالمضاعفات عند التعرض لفيروس الأنفلونزا . ومن هؤلاء:  
المصابون بداء السكري بنوعيه الأول والثاني.

قد تكون المضاعفات خطيرة جداً في بعض الحالات، وأحياناً  
قد تؤدي إلى الوفاة.

ماهي المضاعفات التي قد تحدث بعد الإصابة

بالأنفونزا؟

- **الالتهاب الرئوي:** يكون المصابون بداء السكري أكثر  
عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي، وهو التهاب يصيب  
الرئة و يسبب صعوبة في التنفس، و سعال و ارتفاع  
في درجة الحرارة.

- صعوبة التحكم بمستوى السكر: و بالتالي زيادة احتمال الإصابة بالحموضة الكيتونية.
- زيادة نسبة الوفيات: عند المصابين بالأنفلونزا إذا كانوا مصابين بداء السكري مقارنة بغيرهم من المرضى.

## كيف يمكن الحصول على لقاح الأنفلونزا؟

- تؤمن عيادات طب الأسرة و صحة الموظفين لقاح الأنفلونزا الموسمية سنوياً لجميع موظفي مدينة الملك فهد الطبية وعوائلهم.
- يُنصح بأخذ اللقاح سنوياً قبل بداية فصل الشتاء، أي في شهر أكتوبر من كل عام، وذلك بعد تصنيعه مباشرة.
- تزداد فائدة اللقاح وفعاليته كلما أُخذ مبكراً.

- يختلف اللقاح في كل سنة عن التي سبقتها تبعاً لتغير طبيعة الفيروس، ولذلك لا بُدَّ من أخذه كل سنة.
- يُمكن أخذ لقاح الأنفلونزا في نفس الوقت مع أيِّ لقاحٍ آخر، ولكن في موضعٍ مختلف، ويُفضَّل حقنه في عضلة العضد.
- يُمكن للسيدات الحوامل أخذ لقاح الأنفلونزا في موعده المقترح، في أي فترة من الحمل، ولا يضر الجنين بإذن الله.
- لقاح الأنفلونزا لا يمنع فقط الإصابة ولكنه بإذن الله، يقلل من شدتها، ومن المضاعفات المصاحبة لها، ومن إمكانية حدوث الوفاة بسببها.

## لقاح المكورات الرئوية

### ما هي المكورات الرئوية؟

بكتيريا كروية إيجابية الصبغة (gram positive)، مغلفة بمحافظ تحميها من المؤثرات الخارجية، وتترتب على شكل أزواج أو سلاسل.

تساعد المحفظة المحيطة بالبكتيريا على مقاومتها للخلايا المناعية البيضاء في الدم، وبذلك تتمكن من النمو والتكاثر داخل الجسم.

تُسبب هذه البكتيريا أمراضًا مختلفة تتباين في شدتها تبعًا للحالة المناعية للشخص المصاب.

ومن الأمراض التي تسببها هذه البكتيريا: التهاب السحايا، التهاب الرئوي، التهاب الأذن الوسطى، أو تسمم الدم.

تؤدي الإصابة ببعض هذه الأمراض إلى عواقب خطيرة -  
لاسمح الله- لدى بعض المصابين بها، كمرض السكري  
من النوع الأول أو الثاني، كما يمكن أن تؤدي إلى الوفاة.

## كيف يمكن الوقاية من المكورات الرئوية؟

يمكن القضاء على هذا النوع من البكتيريا بتحفيز الأجسام  
المضادة للمحافظ المحيطة والمغلقة للبكتيريا.

يوجد الآن نوعان من اللقاحات المرخصة للوقاية من  
المكورات الرئوية، وهما:

١. لقاح المكورة الرئوية المتعدد السكاريد.

### **Pneumococcal polysaccharide vaccine (PPSV23)**

و يُنصح به للأشخاص من عمر ١٩ - ٦٤ سنة، المصابين  
بداء السكري من النوع الأول أو الثاني.

٢. لقاح المكورة الرئوية المتقارن.

### **Pneumococcal conjugate vaccine (PCV)**

ينصح به للأشخاص فوق الخامسة والستين من العمر ولم يسبق لهم التطعيم ضد المكورات الرئوية، ويُتبعُ باللقاح الأول (PPSV23) بعد سنة (الفترة الفاصلة بين اللقاحين يجب أن لا تقل عن شهرين ولا تزيد على خمس سنوات).

كما يُنصح الآن بإعطاء PCV لجميع الأطفال مع باقي لقاحات الطفولة خلال السنتين الأولتين من العمر.

يجب إعطاء لقاح PPSV23 لجميع الأشخاص فوق عمر الخامسة والستين لمرة واحدة، بغض النظر عن كونهم سبق لهم التطعيم أو لا قبل هذه السن.

يُعطى كلا اللقاحين عن طريق حقنة عضلية، ويمكن إعطاؤها في الوقت نفسه مع تطعيمات أخرى، كلقاح الأنفلونزا، لكن في موضع آخر.

### الآثار الجانبية للقاح:

- ❖ ألم في مكان الحقنة ( ٦٠% )
- ❖ انتفاخ تحت الجلد ( ٢٠% )
- ❖ احمرار ( ١٦% )
- ❖ كما يمكن أن يشعر الشخص الذي أخذ اللقاح أحيانًا بصعوبة في حركة الذراع التي أعطي بها اللقاح.

هذه الأعراض تختفي في غضون يومين إلى ثلاثة أيام، وتكون أوضح عادة في التطعيم الثاني.

## لقاح التهاب الكبد الفيروسي (ب) HBV

يعتبر التهاب الكبد الفيروسي (ب) HBV من الأمراض المنتشرة في مجتمعنا. لالتهاب الكبد عواقب سيئة في كثير من الأحوال.

يعتبر المرضى المصابون بداء السكري من النوعين الأول أو الثاني من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات التهاب الكبد الفيروسي (ب).

الوقاية دائماً خيرٌ من العلاج، وهذا صحيح تماماً في حالة التهاب الكبد الفيروسي من النوع (ب)، فعلى الرغم من تقدم الطب، واكتشاف طرق حديثة لعلاج الفيروسات، إلا أن الشفاء التام من التهاب الكبد الفيروسي أمر صعب، ولا يتحقق دائماً.

أدرجت وزارة الصحة متمثلة في الطب الوقائي لقاح التهاب الكبد الفيروسي (ب) ضمن خطة التطعيمات الخاصة

بالأطفال. وهو عبارة عن ثلاث جرعات، تُعطى للرضيع بعد الولادة مباشرة، وبعد شهرين من العمر، ثم بعد ستة أشهر.

يُنصح البالغون (٥٩-١٩ سنة) المصابون بداء السكري من النوع الأول أو الثاني، والذين لم يسبق لهم الإصابة بالتهاب الكبد HBV، أو التطعيم، بأخذ هذه الجرعات الثلاثة، للتأكد من مناعتهم ضد فيروس التهاب الكبد (ب).

أما بالنسبة للكبار سنأ، فالأمر يرجع للطبيب المعالج بالنسبة لقرار التطعيم من عدمه، حسب تقدير الخطورة التي يمكن أن يتعرض لها مريض السكري من كونه ليس لديه مناعة ضد التهاب الكبد الفيروسي (ب)

# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم صحة الموظفين



HEM2.16.000245

