



تخصني تصلمني

دليلك للتحصين



بينك وبين الحياة الآمنة خطوة صغيرة

لكنها بالأثر كبيرة

لقاحك هو درعٌ لك ولأحبائك

اختر الوقاية، وبادر بالتحصين!



تجدد في هذا الدليل

1. التحصين
واللقاحات

2. الإنسان ومكافحة
العدوى عبر الزمن

3. أهمية التحصين
للفرد والمجتمع

4. لماذا نحتاج اللقاحات
لأمراض معدية غير
منتشرة ومحدودة؟

5. ما هي المناعة؟

6. المناعة المجتمعية؟

7. شائعات خاطئة
عن اللقاحات

8. أمراض اندثرت وأوبئة
لم يعد لها وجود بفضل
التطعيمات!

9. التطعيم مسؤولية
مشتركة للحفاظ على
الصحة العامة

10. إرشادات مهمة
عند تلقي التطعيم

11. متى يتم تأجيل
التحصين؟

12. أنواع اللقاحات
وكيفية عملها

13. التحصينات
الضرورية عند
السفر

14. التطعيمات
والحوامل



1. التَّحْصِين واللقاحات

ما هو الفرق بين التَّحْصِين واللقاحات والمصل؟

التَّحْصِين:

هي حالة حماية الجسم ضد الأمراض المعدية عن طريق الحصول على اللقاح واكتساب المناعة من الإصابة بالأمراض المعدية وتعتبر هي حجر الأساس للصحة العامة للمجتمعات

اللقاحات:

اللقاحات (التطعيمات) تحتوي على ميكروبات (فيروسات، بكتيريا، فطريات، طفيليات) تُصنع بطريقة تضمن عدم قدرة هذه الميكروبات على إصابة الجسم بالمرض ويتم إعطاؤها للشخص بحيث تُحفِّز الجهاز المناعي ليتعرف عليها، ومن خلال ذلك يعمل الجسم على إنتاج أجسام مضادة تتعرف على الميكروب بشكل مبكر، وبالتالي يقوم بمحاربته إذا دخل الجسم مرة أخرى ويمنع حدوث المرض أو يقلل الأعراض المرضية الخطيرة، ويقلل انتشاره.

المصل:

يتم إعطاء الأشخاص أجسام مضادة (مناعة مجهزة) لحمايتهم من العدوى، تحديداً للحالات التي تعاني من نقص حاد في كفاءة الجهاز المناعي بسبب أمراض مناعية أو تلقي علاجات مثبطة للمناعة، وعادة ما تكون فترة فعالية الأمصال أقصر مقارنةً بالتطعيمات.



تاريخ التخصني واللقاحات

عانى الإنسان من الكثير من الأمراض المعدية عبر العصور الماضية، التي كلفت الكثير من الأرواح، لكن وبفضل الله ساهمت اللقاحات على منع وتقليل الكثير منها.

مثال على بعض اللقاحات التي ساهمت في الحماية من أمراض:

لقاح مرض الجدري (الجدري الكبير) smallpox

يعود تاريخ التخصني برصد مرض الجدري إلى قبل 3000 سنة. وكما اجتاحت الجدري الكبير منطقة الخليج في ثلاثينيات القرن الماضي، حيث تسبب بوفيات كثيرة بالإضافة لمشاكل صحية تابعة للوباء مثل فقدان البصر.

حتى تم البدء في صنع اللقاح وبدء اكتساب المناعة ضده عالميًا، ومن ثم مكافحة الوباء وإعلان القضاء عليه في العام 1980.



حقائق عن التحصين

يمنع التحصين حاليًا ما بين 3.5 إلى 5 ملايين وفاة سنويًا نتيجة أمراض مثل الخناق، والكزاز، والسعال الديكي، والإنفلونزا، والحصبة

أظهرت الدراسات التأثير الإيجابي للتحصين على صحة المجتمع ككل، مثل: تقليل انتشار الأمراض، مما يوضح أن في حال التساهل في الحصول على اللقاحات اللازمة، قد يزداد خطر الإصابة بالأمراض.

من المهم توعية البالغين وكبار السن بأهمية اللقاحات الموسمية، مثل لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) والإنفلونزا وكورونا، يسهم في حمايتهم وحماية مجتمعهم من الأمراض التنفسية الحادة.

عالميًا، تُساهم اللقاحات في الوقاية من أكثر من 20 مرضًا مهددًا للحياة

يُساهم لقاح فيروس الورم الحليمي في الوقاية من الإصابة بالثآليل التناسلية ومعظم حالات سرطان عنق الرحم وضد بعض سلالات فيروس الورم الحليمي

حيث أجريت دراسة على مدار 50 عام ، أوضحت أن برامج التحصين التي تستهدف **14 مرض**

ساهمت في **إنقاذ حياة 154 مليون** شخص من البالغين والأطفال



ظل العالم على مدى التاريخ يُطوَّع العلم
لتطوير اللقاحات، للسيطرة على العدوى
والحد من انتشارها.



2. الإنسان ومكافحة العدوى عبر الزمن

حاول الإنسان مكافحة العدوى بطرق متعددة، مثل **عزل المصابين** لتقليل انتشار العدوى وطريقة أخرى تسمى **التجذير للجذري**، وهي عملية فرك كمية بسيطة من الإفرازات المعدية من المصاب وتعرض الإفرازات للشخص السليم المراد تحصينه من خلال خدوش بسيطة، ويتم عزله لمدة أسبوعين تجنبًا لنقل العدوى للآخرين.





3. أهمية التحصين للفرد والمجتمع

منع انتشار المرض بين الأسرة والمجتمع

تقليل نسبة الدخول للمستشفى

توفير تكاليف علاج الأمراض

السفر الآمن والتنقل المريح

المساهمة في خفض معدلات الوفيات

الحد من نسبة الإصابة بالأمراض
المعدية الخطيرة

التقليل من حدة الأعراض المرضية
في حال الإصابة بالمرض، وتسريع
التعافي

تعزز من نمو المواليد بصحة جيدة

كما يحافظ الغذاء الصحي والرياضة على صحتك، فإن اللقاحات تسهم في
حمايتك من الأمراض وتعزز مناعتك ضدها



4. لماذا نحتاج اللقاحات للأمراض معدية غير منتشرة ومحدودة؟

هناك عوامل

**تُلزم بضرورة الاستمرار بالحصول على لقاحات
لأمراض انتهت، وهي:**

◀ النشاط في المناطق قد يُعرّض السكان لأمراض غير منتشرة فيها، مثل الخليج العربي، حيث إنها منطقة نشطة للسفر لأغراض دينية كالحج والعمرة، وسياحية وتجارية. فمن المتوقع أن يكون هناك تخالط مع الكثير من الأشخاص من شتى بقاع الأرض

◀ قلة ممن لم يستجب جهازهم المناعي للتطعيمات المعطاة أثناء الطفولة

◀ السياحة والسفر خاصة إلى دول موبوءة أو لا تتوفر بها اللقاحات، يزيد من فرصة الإصابة بالأمراض المعدية

تشير الدراسات بأن المصاب بالحصبة بإمكانه نقل العدوى لقراءة 15 شخص غير مُطعم

تطعيمات الأطفال

أساس متين لمناعة قوية وحياة صحية خالية
من الأمراض في المستقبل

ساهم التحصين في تقليص معدل وفيات الأطفال عالميًا
بنسبة 40%، وبث الأمل في الدول مثل أفريقيا



5. ما هي المناعة؟

المناعة هي قدرة الجسم على مقاومة الأمراض والعدوى من خلال الجهاز المناعي، الذي يتكون من مجموعة من الخلايا والأنسجة والأعضاء التي تعمل معًا لحماية الجسم من الميكروبات الضارة. وتنقسم المناعة إلى نوعين رئيسيين:

المناعة الفطرية: تكون موجودة منذ الولادة

المناعة المكتسبة: تتطور نتيجة التعرض للميكروبات أو من خلال التطعيمات.

6. ما هي المناعة المجتمعية؟

المناعة المجتمعية أو ما يُعرف بمناعة القطيع، تشير إلى حماية المجتمع من الأمراض المعدية عندما يحصل عددٌ كافٍ من الأفراد على التطعيمات فتقل فرص انتشار المرض، مما يحمي الأفراد الذين لا يمكنهم الحصول على اللقاح، مثل الرضع أو الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية تمنعهم من الحصول على التطعيمات، مما يُساعد في تقليل انتشار الأمراض ويعزز الصحة العامة





تذكر أن تصديق الشائعات الخاطئة حول
التطعيمات فح يُكَلِّفُ صحتك الكثير!
تحصن تضمن!

7. شائعات خاطئة عن اللقاحات تعرف عليها

1- قد يُصاب طفلي بالتوحد في حال تلقى التطعيم؟

انتشر سابقًا بأن التطعيم قد يسبب التوحد، نتيجة شائعة ليس لها أساس علمي صحيح، وكان مصدرها دراسة مغلوطة ببيانات مزوّرة نشرت في سنة 1998م، وكما أثبتت العديد من الدراسات بعدم وجود علاقة بين التطعيمات والتوحد

2- الإصابة بالعدوى أفضل من الحصول على التطعيم (اللقاح)؟

في حال الإصابة بالعدوى يقوم الجهاز المناعي بمحاربة الميكروب المرضي (فيروسات، بكتيريا، فطريات، طفيليات) لمدة قد تتجاوز الأسبوعين، وذلك يسهم في تبعات سلبية مثل:

1. معاناة المصاب من الأعراض المرضية لفترة أطول
2. المساهمة في نشر العدوى للآخرين لفترة أطول
3. وقد يصاحب العدوى نشاط مناعي مفرط لدى المصاب مما قد يسبب مشاكل جانبية أخرى

أما في حال الحصول على التطعيم (اللقاح) اللازم، فيحصل التالي:

1. يقوم الجهاز المناعي بمكافحة الميكروب خلال فترة قصيرة (خلال أيام) مثل ما يحدث في التهابات الجهاز التنفسي.
2. يقلل من تواجد الميكروبات في جسم الإنسان.
3. يقلل من الأعراض المرضية.
4. يقلل انتشار المرض لباقي المجتمع.

3- الحصول على التطعيم (اللقاح) قد يُعرّض الشخص للإصابة بالمرض نفسه؟

تحتاج المناعة المكتسبة من التطعيم (اللقاح) إلى أسابيع لتتكون بالكامل، وخلال هذه الفترة قد تحدث العدوى قبل اكتمال المناعة ضد الميكروب أو بعد تلقيه للتطعيم **ولكن** احتمالية ظهور الأعراض الخطيرة تكون أقل بكثير مقارنة بمن لم يتلق اللقاح.

لذا #تحصّن_تطمّن!



التطعيمات أمان المجتمعات وحارسها الأول ضد الأوبئة!

8. أمراض اندثرت بفضل التطعيمات

واجهت منطقة الخليج الكثير من الأوبئة، وأشهرها عندما اجتاح الجدري الكبير المنطقة في ثلاثينيات القرن الماضي، حيث تسبب بالكثير من الوفيات والمشكلات الصحية التابعة للوباء مثل فقدان البصر

وعليه، تدخلت الحكومات الخليجية بإحضار

وفرض تطعيم الجدري لمقاومة

تفشي الوباء واستمر هذا

النهج في التطعيم ضد

الجدري smallpox، وهو ما

يجعل المنطقة بفضل

الله آمنة من الجدري

9. لصحة المجتمع وحماية من فيه، نلتزم معًا بالتطعيم



حصولك على التطعيمات الموصى بها يحميك ويحمي أسرتك ومجتمعك
ومن حولك ممن لا يستطيعون التحصين بسبب حالتهم الصحية
لنكن جميعًا الدرع المتين لمجتمعنا.. بالتحصين نتطمئن!



رفض تلقيك وتلقي أسرتك للقاحات يمكن أن يؤدي إلى عودة ظهور
أمراض خطيرة كانت تحت السيطرة، مما يهدد صحتك وصحة أحبائك



التحصين مسؤولية مشتركة تحمي الأجيال وتبني مجتمع صحي وآمن

- تجنب تأجيل جرعات التحصين لطفلك، حيث قد يُعرّض الطفل للإصابة بالأمراض،
فالفائدة من التحصين تتكون بشكل كامل بعد الحصول على جميع الجرعات.
- كبار السن هم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة، أحرص على تثقيفهم ورفع
وعيهم حول اللقاح حيث يساهم ذلك بتقليل خطر مضاعفات الأمراض المزمنة





التحصين ضاعف احتمالات البقاء على
قيد الحياة في جميع الفئات العمرية
تحصن تطمئن!

10. إرشادات مهمّة تلقّي التطعيم



التزم بمواعيد التطعيم المجدولة
لك ولأسرتك دون أي تأجيل

تعرّف على التطعيمات الموصى
بها لحماية صحتك وصحة أسرتك من
الآثار الخطيرة المترتبة على العدوى

ثقّف نفسك بأهمية التطعيمات
ووضّحها لأطفالك

استشر الطبيب المختص عند
الحاجة إلى تلقي الجرعات
التنشيطية

يمكن استخدام أدوية الباراسيتامول
عند ارتفاع درجة الحرارة واتباع
إرشادات استخدام الدواء

في حال وجود أي حساسية،
استشر طبيبك قبل الحصول
على التطعيم

قد يسبب التطعيم أحياناً آثار جانبية خفيفة ولمدة قصيرة مثل
الشعور بألم في الذراع لمدة يومين أو ثلاثة أيام

11. متى يتم تأجيل التحصين؟



يمكن تأجيل التحصين في الحالات التالية:

الإصابة
بمرض
حاد



ارتفاع
درجة
الحرارة



الذين يتلقون أدوية وعلاجات مثبته
للمناعة (كيميائياً أو إشعاعياً)



12. أن اللقاحات وكيفية عم



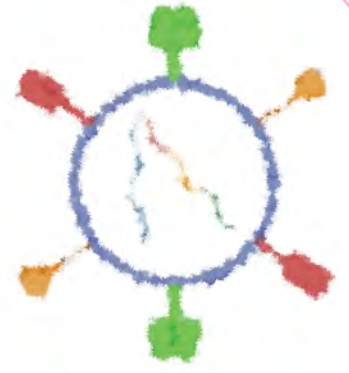
الفيروسات المضعفة:

مبنية على عزل نسخة ضعيفة جدًا من فيروس معدي، وحقنها في جسم شخص سليم ليتغلب عليها ويطور مناعة ضدها تجعله قادرًا على مواجهة الفيروس النشط في حال التعرض له.

يتميز هذا النوع بقدرته على الحماية القوية وطويلة المدى مقارنة بالتطعيمات المبنية على الفيروسات المعطلة.

أمثلة:

1. لقاحات الجدري المائي Chickenpox.
2. الحصبة، الحصبة الألمانية.
3. النكاف، الدرن، التيفوئيد.
4. وشلل الأطفال الذي يعطى على شكل قطرات فموية.



الفايروس
النشط



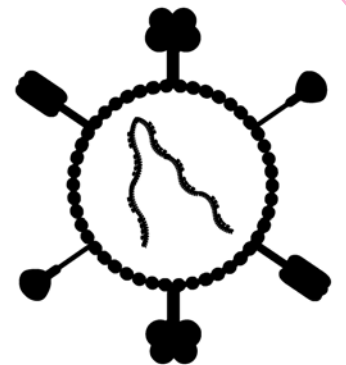
الفيروسات المعطلة:

هو إتلاف الفيروس بشكل كامل (تعطيلها أو بالمعنى العام قتل الفيروس)، وحقنه كمركب تالف (مقتول).

يتميز هذا النوع بأنه يساعد جسمك على بناء مناعة مناسبة، ليستعد لمواجهة الفيروس الحقيقي والتخلص منه بسرعة عند التعرض له أو مخالطة المصابين به

أمثلة:

1. لقاحات الانفلونزا الموسمية (الحقن).
2. شلل الأطفال (عن طريق الحقن).
3. السعال الديكي والالتهاب الكبدي الوبائي نوع (أ).



الفايروس
النشط



14. أن اللقاحات وكيفية عملها



الفايروس
النشط



أجزاء ميكروبيّة
(من فيروس)



بكتيريا
نشطة



أجزاء ميكروبيّة
(من بكتيريا)



يتميز هذا النوع بأنه يجعل الجسم يتعامل مع الجزء الفيروسي أو البكتيري الغريب، لتطوير مناعة ضده، وعندما يتعرض الجسم للفيروس أو للبكتيريا التي تحتوي على ذلك الجسم الدخيل، سيقوم بمكافحة الميكروب بسرعة وكفاءة فائقة.

أمثلة:

1. تطعيم الحمى الشوكية .
2. تطعيم الالتهاب الكبدي الوبائي نوع (ب).

لقاحات الأجزاء الميكروبية:

تطعيمات مبنية على عزل جزء محدد من الفيروس أو البكتيريا المسببة للمرض، وحقن فقط ذلك الجزء من البكتيريا في جسم الإنسان.

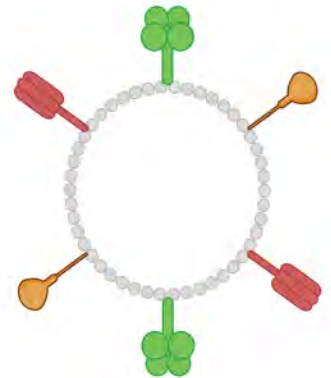
اللقاحات المشابهة للجسم الفيروسي:

يتم عزل المركبات المناعية من الفيروسات بعد إزالة الحمض النووي وإلصاقها بمجسمات شبيهة بالفيروس، مما يجعلها تُكسب الجسم المناعة ضدها دون أن تتكاثر أو تتسبب في العدوى أو المرض.

يتميز هذا النوع بأنه يتم التعرف عليه عند الحقن وتطوير مناعة ضده قبل الجهاز المناعي، وتكون هذه المناعة فعالة عندما يتعرض الشخص للفيروس الحقيقي.

أمثلة:

1. التهاب الكبدي الوبائي نوع (ب).
2. فيروس الورم الحليمي (HPV).



الفايروس
النشط



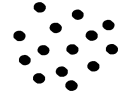
14. أن اللقاحات وكيفية عم



إفرازات سامة
من بكتيريا



سموم معطّلة
تستخدم للتطعيم



يتميز هذا النوع بأنه إذا تعرض الشخص للبكتيريا بسبب أي حادث عارض كتناول طعام ملوث، سيقوم الجهاز المناعي بمحاربتها بفاعلية عالية تقلل من مضاعفاتها وسميتها القاتلة، وهي من التطعيمات المستخدمة في الوقت الحالي للوقاية.

أمثلة:

1. الكزاز (التيانوس).
2. الدفتيريا.

اللقاحات المضادة للسموم:

هي سموم تُفرز من بكتيريا مثل سم الكزاز (التيانوس) وسم الدفتيريا، قام العلماء بتطوير وتعطيل تلك السموم وتجريدها من سميتها، ومن ثم حقنها في الجسم ليقوم الجهاز المناعي بتطوير مناعة ضدها.

الفايروس
النشط



أجزاء مشتقة من الحمض
النووي الفيروسي



أجزاء
ميكروبيّة



يتميز هذا النوع بأنه يجعل الجسم قادر على مواجهة الفيروس الذي يحمل ذلك الجسيم الدخيل، وبالتالي التخلص من الفيروس بأسرع وقت ممكن فور التعرض له.

أمثلة:

الطريقة متبعة في بعض تطعيمات (Covid-19) كورونا، وقد يتم لاحقاً استخدامه في الوقاية من أمراض أخرى.

لقاحات الحمض النووي:

هي لقاحات مستحدثة مبنية أساساً على عزل جزء محدد من الحمض النووي الفيروسي والمسؤول عن إنتاج المركب الدخيل في الفيروس، ومن ثم يتم حقن ذلك الجزء من الحمض النووي الذي يتعرف عليه الجهاز المناعي كجزء ميكروبي دخيل ويطور مناعة سريعة بكفاءة عالية ضده.

لكل مرض لقاحه الخاص، فاللقاحات
تتنوع في تركيبها وطريقة تأثيرها
لتستهدف كل مرض
بالطريقة الأنسب



13. التخصين عند السفر

قد تتطلب بعض الوجهات تطعيمات خاصة مثل لقاح الحمى الصفراء أو لقاح التهاب الكبد وذلك لحماية المسافرين والشعوب في الدول من أي انتشار للأوبئة

لذلك يُنصح المسافرين بالتوجه إلى مقدم الرعاية الصحية أو العيادات المتخصصة قبل ستة أسابيع من موعد السفر للحصول على اللقاحات المقررة لكل دولة.



14. التطعيمات والحوامل

تعتبر التطعيمات مهمة جدًا للنساء الحوامل، فهي تُساعد على حماية الأم والطفل من الأمراض المعدية، حيث إن مناعة الأم المكتسبة من اللقاح تنتقل للجنين، مما يوفر له حماية مؤقتة خلال الأشهر الأولى من حياته.

من اللقاحات الموصى بها للحوامل:

- لقاح الإنفلونزا
- اللقاح البكتيري الثلاثي TDAP (الكزاز ، الدفتيريا، السعال الديكي).

تؤكد الدراسات العلمية على أهمية الاستمرار في تلقي التطعيمات

فالتطعيم يُحصِّنك لتطمئن ويحمي صحتك ومن تحب
من عودة ظهورها!

صحتك وصحة من حولك أمانة فلا تُسلِّمها لمصادر غير موثوقة.

#تُحصِّن_تطمئن



اكس



انستقرام

