

هفته سلامت بانوان ایران (سبا) ۳۰-۲۴ مهرماه ۱۴۰۰

"زنان، مدیریت سلامت، مهار کرونا"

پنجشنبه ۲۹ مهر: زنان و واکسیناسیون بیماری کووید ۱۹

محورها: (اهمیت واکسیناسیون و رفع باورهای غلط - دریافت اطلاعات صحیح درباره عوارض واکسیناسیون و مدیریت آن)

واکسن ها موادی هستند که بدن را برای مبارزه با یک عامل بیماریزا مثل ویروس آماده می کنند. واکسن ها می توانند حاوی عامل بیماریزای غیرفعال یا ضعیف شده و یا قسمتی از ساختار یک عامل بیماریزا باشند. برخلاف عوامل بیماریزا، واکسن ها قادر به ایجاد بیماری در بدن نیستند اما سیستم ایمنی را وادار به واکنش می کنند. این واکنش باعث فعال شدن سیستم ایمنی می شود تا در صورت ورود مهاجم بتواند آن را شناسایی و برای مبارزه، پادتن (آنتی بادی) تولید کند. در واقع واکسن ها سیستم ایمنی طبیعی بدن را برای مقابله با عامل بیماریزا آموزش داده، توانمند می کنند. بعد از واکسیناسیون هر بیماری، بدن برای از بین بردن هر چه سریعتر عامل بیماری آمادگی خواهد داشت.

واکسن ها یکی از بزرگترین دستاوردهای پزشکی دنیای معاصر قلمداد می شوند و به گفته سازمان جهانی بهداشت سالانه از مرگ دو تا سه میلیون نفر بر اثر بیست نوع بیماری جلوگیری می کنند.

مانند تمام داروها، واکسن ها می توانند خطراتی را بدنبال داشته باشند ولی مزایایشان به مراتب بیشتر از مضراتشان است. به عنوان مثال بیشتر بیماریهای عفونی کودکان که کمتر از یک نسل پیش شایع بودند، امروزه به دلیل واکسن بشدت نادر شده اند و یا بیماری آبله که در طول تاریخ بشریت جان صدها میلیون انسان را گرفت، امروزه کاملاً ریشه کن شده است. البته رسیدن به مصونیت فراگیر معمولاً چند دهه طول می کشد. به عنوان مثال، از زمان شروع کارزار جهانی واکسیناسیون گسترده در آفریقا، حدود سی سال طول کشید تا بیماری فلج اطفال ریشه کن شود.

تولید واکسن ایمن و مؤثر کرونا گامی بزرگ در تلاش های جهانی برای پایان دادن به همه گیری و بازگشت به انجام کارهای لذت بخش با افرادیست که دوست شان داریم.



واکسن کرونا به طور قابل توجهی عوارض شدید و مرگبار بیماری را کاهش می‌دهد. برآورد می‌شود در افراد واکسینه شده میزان بستری در بخش‌های غیر ICU ۶۳٫۵٪، میزان بستری در ICU ۶۵٫۵٪ و میزان مرگ تا ۶۹٫۳٪ کاهش می‌یابد.

واکسن‌ها قبل از ورود به بازار بدقت و در چند مرحله بررسی می‌شوند. مرحله اول در آزمایشگاه، بعد بر روی حیوانات و بعد بر روی انسان در سه مرحله کارآزمایی بالینی می‌شود تا در نهایت نهادهای مرجع آنها را تایید کنند و اجازه مصرف آنها را در سطح گسترده بدهند.

تا کنون ۱۷ واکسن تأییدیه حداقل یک کشور و ۵ واکسن (فایزر، مدرنا، جانسن، آسترازنیکا، سینوفارم) تأییدیه سازمان جهانی بهداشت را دریافت کرده‌اند. بنا به گفته سازمان جهانی بهداشت، دسترسی جهانی به واکسن‌های کووید ۱۹ بهترین امید برای کاهش پاندمی کرونا، نجات جان انسان‌ها و تضمین بازگشت شرایط اقتصادی به دوره قبل از کرونا است. برای توقف پاندمی، باید هر کشور تا پایان سال ۲۰۲۱ حداقل ۴۰٪ جمعیت و تا نیمه اول ۲۰۲۲ حداقل ۷۰٪ جمعیت را واکسینه کرده باشد. سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند برای مهار شیوع ویروس، ۶۵ تا ۷۰ درصد جمعیت باید به آن مصون شده باشند؛ این یعنی زدن واکسن باید تشویق شود.

با اینکه واکسن‌ها بسیار موثرند، اما فعلاً هنوز باید به پوشیدن ماسک، شستشوی دست‌ها، تهویه مناسب، فاصله فیزیکی و پرهیز از تجمع ادامه داد. واکسیناسیون به معنی کنار گذاشتن احتیاطات نیست چرا که واکسن‌های موجود از ابتلا به بیماری شدید و مرگ و میر جلوگیری می‌کنند و احتمال عفونت در افراد واکسینه شده همچنان وجود دارد.

ممکن است برخی از کسانی که درباره تأثیرات واکسن شک دارند یا نگرانند، با شنیدن نظرات بقیه مردم و یا خواندن مطالبی در فضای مجازی و یا رسانه‌های اجتماعی از دریافت واکسن خودداری کنند. ممکن است این افراد در خصوص بی‌خطر بودن یا عوارض جانبی واکسن سوالات یا دغدغه‌هایی داشته باشند و یا به شرکت‌ها و کشورهای سازنده واکسن بی‌اعتماد باشند. اطلاعات غلط یا اخبار جعلی معمولاً توسط افرادی منتشر می‌شوند که احتمالاً خودشان هم از غلط بودن آنچه می‌خوانند و به اشتراک می‌گذارند بی‌خبر هستند. شما هم ممکن است چنین مطالبی را دیده باشید که اعضای خانواده و یا دوستان تان به اشتراک گذاشته‌اند. حتی برخی از نظرات مخالف واکسن را افراد سرشناس و مشهور منتشر کرده‌اند.



معمولاً افرادی که این ادعاهای ضد واکسیناسیون را منتشر می‌کنند سوابق علمی و پزشکی ندارند، و خود ادعاهای مطرح شده هم گاهی دور از ذهن به نظر می‌رسند. اکثر این ادعاها در صدد القای بی‌خطر نبودن واکسن‌ها و متقاعد کردن دیگران به وجود نظریه توطئه هستند. مبنای غالب تئوری‌های توطئه واکسن‌ستیزان، تردید در نیت شرکت‌های داروسازی است و این باور که واکسیناسیون عملی غیرضروری و

صرفاً راهی برای سودآوری شرکت‌های داروسازی یا حتی روشی برای کنترل افکار عمومی توسط دولت‌هاست.

نگاه دیگری نیز در بین مخالفان واکسیناسیون وجود دارد که از یک مقاله پزشکی در سال ۱۹۹۸ در ژورنال پزشکی لنست **The Lancet** ریشه گرفته است. اندرو ویکفیلد در آن مقاله ادعا کرده بود که ربط مشخصی بین واکسیناسیون - به صورت دقیق‌تر واکسن سه‌گانه سرخک، اوریون و سرخچه (MMR) - و خطر ابتلا به اوتیسم وجود دارد. بعدها مشخص شد که این پزشک بریتانیایی، با دستکاری داده‌ها، شواهد مربوط به مطالعه خود را جعل کرده بوده و مقاله او نیز از ژورنال حذف شد و بررسی‌های بعدی ادعای او را مردود کرد، اما اثری که این مقاله در پرهیز از واکسیناسیون در جوامع گوناگون به جا گذاشت انکارناپذیر است. به موازات تبلیغ برای این پژوهش دستکاری‌شده، میزان واکسیناسیون کاهش یافت و نرخ ابتلا به سرخک و اوریون در ایالات متحده گرفته و حتی بریتانیا و آلمان و دیگر کشورها افزایش یافت.

در کشور ما مخالفان واکسن تئوری‌های توطئه را به این شکل مطرح می‌کنند که واکسن‌های مختلف توسط موسسات خارجی ساخته شده و نیت از ساخت آن از کم کردن و یا از بین بردن جمعیت مسلمان است و این واکسن‌ها ایجاد ناباروری می‌کنند که به هیچ وجه ریشه علمی ندارد. این در حالی است که این واکسن‌ها در سراسر دنیا به کار می‌روند و قاعدتاً آثار یکسانی بر روی انسان‌ها خواهد داشت و بروز عوارض تنها در پیروان یک دین خاص منطقی نخواهد بود.



در نقاط دیگر جهان شایعاتی در مورد واکسن کرونا عنوان شده که از آن جمله به ترس از تغییر DNA انسان و قرار گرفتن ریز تراشه‌هایی در بدن برای ردیابی اطلاعات افراد می‌توان اشاره کرد. این شایعات همه بدون اساس است. واکسن‌ها حتی آن دسته که با بکارگیری تکنولوژیهای ژنتیکی ساخته شده‌اند تغییری در ساختار ژنتیکی انسان ایجاد نمی‌کنند و ریز تراشه‌ای با واکسن وارد بدن نمی‌شود. آنچه مهم است این است که بسیاری از افراد در مورد واکسن سوالاتی دارند که در صورت گرفتن پاسخ، شک آنها به انجام واکسیناسیون برطرف می‌شود. برای پاسخ این سوالات باید منابع معتبر معرفی گردند.

سایت رسمی وزارت بهداشت به سوالات رایج در مورد واکسن کرونا پاسخ داده است.

<https://behdasht.gov.ir/FAQ>

بطور کلی آنچه ما در مورد واکسن کووید باید بدانیم این است که:

- واکسن کووید به ما در برابر ابتلا به کووید، ابتلا به فرم شدید بیماری و مرگ ناشی از بیماری حتی در نوع دلتا کمک می‌کند.

- دریافت واکسن کووید ما را به کووید مبتلا نمی‌کند و تست کووید هم بعد از واکسن مثبت نمی‌شود.
- دریافت واکسن علاوه بر اینکه به خود ما کمک می‌کند، به اطرافیان ما هم کمک می‌کند که کمتر با ویروس مواجه شوند.
- واکسیناسیون وقتی کامل است که حداقل دو هفته از نوبت دوم گذشته باشد.
- اگر ما بطور کامل واکسینه شده باشیم می‌توانیم بسیاری از فعالیت‌های قبل را از سر بگیریم ولی هنوز احتیاج به پوشیدن ماسک و حفظ فاصله فیزیکی داریم، بخصوص برای حفاظت بیشتر نسبت به گونه دلتای ویروس.
- بعد از تزریق واکسن ممکن است دچار عوارض شویم. این عوارض طبیعی بوده ناشی از واکنش سیستم ایمنی ما در مقابل واکسن است و در عرض چند روز برطرف می‌شود.
- باید بدانیم که چگونه می‌توان به واکسن دسترسی پیدا کرد. در حال حاضر گروه‌های سنی مختلف به ترتیب برای دریافت واکسن فراخوان می‌شوند. ثبت نام برای دریافت واکسن از طریق سایت salamat.gov.ir صورت می‌گیرد.
- واکسن‌هایی که در اختیار ما قرار می‌گیرند برای انجام آزمایش روی انسان نیستند. این واکسن‌ها قبلاً در مطالعات کار آزمایشی بالینی بررسی شده و تاثیر و سلامت آنها مورد تأیید قرار گرفته است.
- حتی اگر قبلاً مبتلا به کووید شده ایم، باز هم لازم است واکسن دریافت کنیم. واکسیناسیون ایمنی بهتر و پایدارتری به ما می‌دهد.

برخی سوالات در مورد واکسن کرونا هست که هنوز در حال مطالعه و بررسی است مانند:

- واکسن در افراد دچار ضعف سیستم ایمنی شامل افرادی که داروهای تضعف سیستم ایمنی مصرف می‌کنند، چگونه عمل می‌کند؟
- واکسن‌ها تا چه مدت از ما حفاظت می‌کنند؟
- چند نفر باید واکسینه شده باشند تا ما جامعه را ایمن در نظر بگیریم؟
- واکسن‌ها تا چه اندازه بر روی گونه‌های جدید ویروس موثرند؟

ملاحظات واکسن کووید:

- در صورت بروز علائم بیماری‌های عفونی نظیر تب، بهتر است واکسیناسیون تا برطرف شدن علائم به تعویق بیافتد.
- اگر فرد اخیراً واکسن دریافت کرده تا ۱۴ روز برای دریافت واکسن کووید صبر کند.
- منع مصرف در صورت وجود سابقه واکنش حساسیتی شدید (آنافیلاکسی) به دز قبلی و یا ترکیبات این واکسن. بهتر است افرادی که سابقه واکنش آنافیلاکسی با سایر فراورده‌های غذایی و یا دارویی داشته‌اند نیز از دریافت واکسن خودداری نمایند.
- مصرف کورتیکواستروئید منع دریافت واکسن نیست. افرادی که تحت درمان با کورتیکواستروئیدها هستند می‌توانند درمان خود را با همان دز قبل ادامه دهند. نیازی به تغییر دز نیست.
- واکسن آسترانیکا در گروه سنی زیر ۱۸ سال مجوز سازمان جهانی بهداشت را ندارد. در جمعیت زیر ۵۵ سال نیز واکسن ترجیحی نیست.



پاسخ به برخی پرسش‌های شایع در مورد واکسن کووید:

- کسی که مبتلا به کووید است آیا می‌تواند واکسن کووید دریافت کند؟
خیر باید صبر کند تا علائم برطرف شود و یک ماه صبر کند.
- کسی که بعد از تزریق نوبت اول واکسن به کووید مبتلا شد برای دریافت دز دوم چه کار کند؟
تا یک ماه بعد از بروز علائم دز دوم را به تاخیر بیندازد.
- افرادی که با فرد مبتلا به کووید تماس داشته‌اند برای دریافت واکسن چکار باید بکنند؟
ابتدا آزمایش بدهند که مشخص شود مبتلا هستند یا نه. در صورت منفی بودن باید ۱۴ روز صبر کنند و اگر نتیجه مثبت بود باید یک ماه صبر کنند.
- چه واکسن‌هایی برای کووید در ایران وجود دارد، چگونه تهیه شده‌اند و فواصل تزریق آنها چیست؟
○ اسپوتنیک : ذرات آدنووایروس ۵ و ۲۶ نو ترکیب شده با پروتئین شاخکی ویروس کووید ، دو دز به فاصله ۲۱ تا ۲۸ روز
○ آسترانیکا: آدنووایروس شامپانزه کد کننده پروتئین شاخکی ویروس کووید، دو دز به فاصله ۸ تا ۱۲ هفته
○ سینوفارم: ویروس کووید غیرفعال شده ، دو دز به فاصله ۲۱ تا ۲۸ روز
○ کووکسین یا بهارات: ویروس غیرفعال شده، دو دز به فاصله ۲۸ روز
○ واکسن برکت: ویروس غیر فعال شده دو دز به فاصله ۲۸ روز
- آیا واکسن‌های ساخت ایران، برکت، پارس یا فخرا تاییدیه سازمان بهداشت جهانی را دارند؟
همه موسسات تولید کننده واکسن کرونا در دنیا ابتدا مجوز مصرف اضطراری از کشور خود دریافت کرده و سپس مستندات و مدارک را برای دریافت تاییدیه سازمان بهداشت ارسال می کنند. مسلماً همین رویه در مورد تولید کنندگان داخلی واکسن کشور انجام خواهد شد.
- آیا بیماران سرطانی، مبتلایان به دیابت و بیماری‌های خاص برای تزریق واکسن اولویت دارند؟ در صورت اولویت داشتن به کجا مراجعه کنند؟
افراد با بیماری‌های زمینه‌ای مانند قلبی عروقی و یا دیابت در اولویت دو فاز دو واکسیناسیون قرار دارند و بعد از گروه سنی سالمندان بالای ۶۵ سال قرار دارند.
با مرکز بهداشت شهرستان محل اقامت خود پیگیری نمایند.
- آیا واکسن کووید ۱۹ دی ان ای (DNA) و ژن من را تغییر می‌دهد؟

خیر. واکسن های کووید ۱۹ به هیچ وجه تغییری در ژن انسان و DNA ایجاد نمی کنند و صرفاً سیستم ایمنی را در برابر کوید ۱۹ تقویت می نمایند.

- عوارض شایع واکسن ها چیست؟
 - در محل تزریق: شامل قرمزی، خارش، حساسیت، درد، سفتی، تورم و احساس گرما در محل تزریق و عوارض شایع
 - عوارض سیستمیک: شامل درد مفاصل، درد عضلات، ضعف، خستگی، لرز، کاهش اشتها، تهوع، سردرد، تب، لرز، کسالت می باشد. این عوارض ممکن است در بعضی مواقع تا ۷ روز ابتدایی بعد از تزریق واکسن وجود داشته باشد. در صورتی که عوارض طی ۷ روز اول بهبود پیدا نکند و یا تشدید شود بیمار باید توسط پزشک معاینه شود و بررسی های لازم انجام شود.
 - سایر عوارض: اسهال، تهوع، استفراغ، سرگیجه، خواب آلودگی، بثورات پوستی، تعریق
 - برای کنترل عوارض چه باید کرد؟
- قبل از تزریق واکسن کووید - ۱۹، جهت پیشگیری از بروز عوارض استفاده از استامینوفن، داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی و آنتی هیستامین ها توصیه نمی شود. استامینوفن ممکن است باعث کاهش پتانسیل ایمنی زایی واکسن شود. استفاده از آنتی هیستامین ها می تواند باعث پوشانده شدن علائم آنافیلاکسی بعد از تزریق واکسن شود. استفاده از استامینوفن، داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی و آنتی هیستامین ها برای کنترل عوارض، بعد از تزریق واکسن ممانعتی ندارد.
- اگر زن و شوهری قصد بچه دار شدن داشته باشند باید واکسن تزریق کنند یا خیر؟
بهتر است قبل از بارداری، نسبت به واکسیناسیون اقدام کنند.



- آیا امکان تزریق واکسن در دوران بارداری وجود دارد؟
- بله. اصولاً چون در دوران بارداری تا ۴۲ روز پس از زایمان احتمال عوارض جدی کووید بیشتر است، توصیه میشود زنان باردار واکسن کووید دریافت کنند. توصیه ها در این زمینه به شرح ذیل است:
- واکسن توصیه شده در کشور برای زنان باردار سینوفارم است. در شرایط خاص در صورت تمایل مادر باردار و تایید کمیته واکسیناسیون مادران باردار امکان استفاده از واکسن آسترانکا وجود دارد.
 - زمان توصیه شده برای واکسن از هفته ۱۲ بارداری به بعد است. از هفته ۳۹ به بالاتر نیز واکسیناسیون زنان باردار توصیه نمیشود.
 - تزریق واکسن به همه زنان باردار بالای ۳۵ سال توصیه میشود. زنان باردار ۱۸ تا ۳۵ سال در صورت تمایل و تایید کمیته واکسیناسیون مادران باردار امکان واکسیناسیون دارند. مادران بارداری که در بخش بهداشت و درمان و یا سایر مشاغلی که طبق دستورالعمل کشور ایمنسازی دارای اولویت هستند، فعالیت میکنند نیز

واجد دریافت واکسن هستند. صرف نظر از گروههای سنی و شغلی، مادران باردار با نمایه توده بدنی ۳۵ و بالاتر، مادران با بارداری های دو قلویی وچندقلویی، مادران باردار شده با IVF ، مادران باردار با بیماری زمینه ای شامل بیماری دیابت، قلبی، فشار خون بالا، مصرف داروهای ایمونوساپرسیو، بیماری مزمن کلیوی، آنمی سیکل سل، پیوند اعضا، سیروز کبدی و آسم باید حتما واکسن را دریافت کنند.

— با توجه به اینکه زنان باردار واجد شرایط دریافت واکسن آنفولانزا نیز هستند، باید بین این دو واکسن حداقل ۱۴ روز فاصله باشد.

سایر نکات در خصوص بارداری و کووید در مبحث سلامت باروری در دوران کرونا ذکر شده است.

منبع:

"راهنمای برگزاری هفته ملی سلامت بانوان ایران ۱۴۰۰"، تهیه شده توسط اداره سلامت میانسالان دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، مهرماه ۱۴۰۰