



هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) 1400 گرمی باد

مشارکت مردان ، واکسیناسیون حداکثری (کرونا) ، محافظت جمعی

واکسیناسیون علیه کووید 19:

واکسن ها موادی هستند که بدن را برای مبارزه با یک عامل بیماریزا مثل ویروس آماده میکنند. واکسن ها میتوانند حاوی عامل بیماریزای غیرفعال یا ضعیف شده و یا قسمتی از ساختار یک عامل بیماریزا باشند. برخلاف عوامل بیماریزا، واکسنها 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 واکسنها سیستم ایمنی طبیعی بدن را برای مقابله با عامل بیماریزا آموزش داده، توانمند میکنند. بعد از واکسیناسیون هر بیماری، بدن برای از بین بردن هر چه سریعتر عامل بیماری آمادگی خواهد داشت .

واکسنها یکی از بزرگترین دستاوردهای پزشکی دنیای معاصر قلمداد میشوند و به گفته سازمان جهانی بهداشت سالانه از مرگ دو تا سه میلیون نفر بر اثر بیست نوع بیماری جلوگیری میکنند .

مانند تمام داروها، واکسنها میتوانند 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 شدهاند 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 افریقا، حدود سی سال طول کشید تا بیماری فلج اطفال ریشه کن شود .

تولید واکسن ایمن و مؤثر کرونا گامی بزرگ در تلاشهای جهانی برای پایان دادن به همهگیری و بازگشت به انجام کارهای لذتبخش با افرادیست که دوستشان داریم.

واکسن کرونا به طور قابل توجهی عوارض شدید و مرگبار بیماری را کاهش می دهد. 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 می شود تا در نهایت نهادهای مرجع آنها را تایید کنند و اجازه مصرف آنها را در سطح گسترده بدهند .

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 واکسن های 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 تاثیرات 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.

باورهای غلط در مورد واکسن:

نظریه توطئه:

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.

سابقه اطلاعات غلط قبلی در مورد واکسن:

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 سه گانه 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 دستکاری شده، 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.

وحشت از ناباروری:

در کشور ما مخالفان واکسن تئوریهای توطئه را به این شکل مطرح می کنند که واکسن های 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 .

ترس از تغییر ژنتیکی:

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 تراشه هایی در بدن برای ردیابی اطلاعات افراد میتوان اشاره کرد. این شایعات همه بدون اساس است. واکسن ها حتی آن دسته که با بکار گیری تکنولوژیهای ژنتیکی ساخته شده اند تغییری در ساختار ژنتیکی انسان ایجاد نمیکند و ریز تراشه ای 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 می شود. 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 کمک میکند. در مورد گونه امیکرون دریافت نوبت سوم واکسن بشدت موثر بوده است .
- 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 سوم گذشته باشد .
- اگر ما بطور کامل واکسینه شده باشیم می توانیم بسیاری از فعالیت های 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 می شود .
- واکسن هایی که در اختیار ما قرار می گیرند برای انجام آزمایش روی انسان نیستند. این واکسنها قبلا در مطالعات کار آزمایشی بالینی بررسی شده و تاثیر و سلامت آنها مورد تائید قرار گرفته است .
- حتی اگر قبلا 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 ، بررسی و بروز سازی است مانند:
- واکسن در افراد دچار ضعف سیستم ایمنی شامل افرادی که داروهای تضعف سیستم ایمنی مصرف میکنند، چگونه عمل میکند؟
- واکسن ها تا چه مدت از ما حفاظت میکنند؟
- چند نفر باید واکسینه شده باشند تا ما جامعه را ایمن در نظر بگیریم؟
- واکسن ها تا چه اندازه بر روی گونه های 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 اخیرا واکسن دریافت کرده تا 4۱ 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 فراورده های غذایی و یا دارویی داشته اند نیز از دریافت واکسن خودداری نمایند.
- مصرف کورتیکواستروئید منع دریافت واکسن نیست. افرادی که تحت درمان با کورتیکواستروئیدها هستند می توانند 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 55 سال نیز واکسن ترجیحی نیست .

پاسخ به برخی پرسشهای شایع در مورد واکسن کووید:

- آیا واکسن کووید منجر به ناباروری میشود؟

مطالعه انجام شده بر روی 2000 زوج توسط انستیتوی ملی تحقیقات سلامت آمریکا انجام شد. این مطالعه نشان داد هیچ تفاوتی در میزان باروری در بین زوجهایی که مرد یا زن یا هر دو آنها واکسینه شده اند با زوجهایی که هیچیک از آنها واکسن دریافت نکرده اند وجود ندارد

- کسی که مبتلا به کووید است آیا می تواند واکسن کووید دریافت کند؟ خیر باید صبر کند تا علائم برطرف شود و یک ماه صبر کند.
 - افرادی که با فرد مبتلا به کووید تماس داشته اند برای دریافت واکسن چکار باید بکنند؟
- ابتدا آزمایش بدهند که مشخص شود مبتلا هستند یا نه. در صورت منفی بودن باید ۴۱ روز صبر کنند و اگر نتیجه مثبت بود باید یک ماه صبر کنند .
- آیا واکسن کووید ۱۹ دی ان ای (DNA) و ژن من را تغییر می دهد؟
- خیر. واکسن های کووید ۱۹ به هیچ وجه تغییری در ژن انسان و DNA ایجاد نمی کنند و صرفا 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 7 روز ابتدایی بعد از تزریق واکسن وجود داشته باشد. در صورتی که عوارض طی 7 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.

• برای دز سوم چه واکسنهایی توصیه میشوند:

- افرادی که نوبت اول و دوم واکسن های غیرفعال(سینوفارم، بهارات بیوتک و کووایران برکت) تزریق کرده اند، برای نوبت سوم ترجیحا از واکسن غیرفعال استفاده شود گرچه می توانند آسترازنکا و یا پاستوکوک پلاس نیز دریافت نمایند .
- افرادی که در نوبت اول و دوم واکسن آسترازنکا تزریق کرده اند، در نوبت سوم می توانند واکسن آسترازنکا، پاستوکوک پلاس یا واکسن اسپوتنیک ۷ (حت عنوان اسپوتنیک لایت) را دریافت نمایند .
- افرادی که در نوبت اول و دوم واکسن اسپوتنیک ۷ تزریق کرده اند، در نوبت سوم می توانند واکسن آسترازنکا یا پاستوکوک پلاس را دریافت نمایند .
- برای داوطلبان شرکت کننده در کارآزمایی بالینی واکسن پاستوکوک در دو شهری که واکسن سه نوبته دریافت کرده اند ،تزریق دز چهارم(یادآور)پس از گذشت 6 ماه از تزریق دز سوم با واکسن پاستوکوک پلاس انجام گیرد .

-افرادی که دو نوبت واکسن غیرفعال(سینوفارم، بهارات بیوتک یا کووایران برکت)را دریافت کرده و به علت الزامات سفر تمایله تزریق دو نوبت آسترزنکا دارند، با اخذ رضایت نامه و ارائه مدارک سفر می توانند دو نوبت آسترزنکا با رعایت فاصله حداقل یک ماه بین نوبت ها را دریافت نمایند .

-افرادی که دو نوبت واکسن اسپوتنیک V را دریافت کرده و به علت الزامات سفر تمایل به تزریق دو نوبت آسترزنکا دارند، پس از اخذ رضایت آگاهانه و ورود به مطالعه پژوهشی می توانند دو نوبت آسترزنکا را دریافت نمایند. این مطالعه باید توسط کمیته اخلاق مورد تایید قرار گیرد .

-افرادی که در نوبت اول و دوم، واکسن پروتئین نوترکیب(اسپایکوژن)تزریق کرده اند، در نوبت سوم می توانند همان واکسن را دریافت نمایند.