

# إطار الوقاية والأمان للأسرة والمجتمع



دليلك للتوعية بلقاح فيروس  
الورم الحليمي البشري



## كل وعي... يبدأ بوضع الأمور في إطارها الصحيح

لا يزال لقاح فيروس الورم الحليمي البشري خارج إطار أحاديثنا اليومية، ومجهولاً لدى الكثير منا، رغم كونه أحد أهم ركائز الوقاية من سرطانات خطيرة تهدد الحياة. وبينما يُعد اللقاح جزءاً أساسياً من إطار الأمان الصحي للفرد والمجتمع، إلا أن الوعي به لا يزال دون المستوى المنشود.

في هذا الدليل، نُقدّم لك معرفة علمية موثوقة ضمن إطار مبسط وواضح، يحيطك بمعلومات دقيقة حول أهمية لقاح فيروس الورم الحليمي البشري



## محتويات الدليل

**02** | خطوة اللقاح تحمي  
الأحباب

**01** | اللقاح آمن... اللقاح  
هو الإطار

**04** | بداية الوعي  
والوقاية

**03** | لأنك تحبهم...  
احمهم

**06** | اعرف خفايا  
الفيروس

**05** | خطوة بسيطة تحمي  
من سرطانات محتملة

**07** | تنبه للخطر

# 01

## اللقاح آمن... اللقاح هو الإطار

منذ اعتماد برامج التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري مطلع الألفية، أظهرت الدراسات العالمية أن تلقي اللقاح قبل التعرض للفيروس أدى إلى انخفاض كبير في الإصابة بالسرطانات المرتبطة به.

لقاح فيروس الورم الحليمي البشري هو إطار الوقائي الآمن من الإصابة بأنواع السرطانات المرتبطة بالفيروس



# العدوى قد تبدأ بلا صوت... لكن نهايتها قد تكون سرطانات خطيرة

فيروس الورم الحليمي البشري قد يعيش في الجسم بصمت، دون أن يترك أثرًا ظاهرًا... لكنه ليس بلا عواقب. استمرار العدوى هو ما يفتح الباب أمام الخطر، وهنا يكمن دور اللقاح كإطار وقائي يمنع البداية للسرطانات المرتبطة.



# بداية مبكرة = حماية أقوى

## متى نأخذ اللقاح؟



يوصى بأخذ لقاح فيروس الورم الحليمي البشري من عمر 9-14 سنة للحصول على أكبر فعالية ممكنة، كما يمكن أخذه للأعمار حتى عمر 45 سنة.

## كم جرعة نحتاج؟



تعرف على عدد الجرعات الموصى بها حسب عمرك، واطلع على الجدول الوطني المعتمد في دولتك. **احم صحتك وصحة أسرتك ومجتمعك**

## الحل الوقائي بيدك



مستشفيات ومراكز التطعيم الموصى بها من وزارة الصحة... هي وجهتك الأولى



# كل جرعة تُبعد الخطر وتقرب الأمان لك ولأسرتك

**02** اللقاح هو درعك الوقائي ضد السرطانات المرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري، حيث لا يوجد علاج للفيروس حتى الآن.

**01** **90%** يحمي اللقاح من مضاعفات الإصابة بعدة سرطانات مرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري

**04** نسب التطعيم المنخفضة في منطقة الخليج، تعني فرصة أكبر لانتشار الثآليل والسرطانات المرتبطة بالفيروس، الخطر لا ينتظر، واللقاح الخيار الأهم لحماية مستقبلنا.

**03** تطعيمك اليوم يعني حماية آلاف غداً



# 02

## خطوة اللقاح تحمي الأحباب

وراء كل جرعة من لقاح فيروس الورم  
الخليمي، سنوات من الأبحاث وملايين  
من الحالات المحصنة.

وبينما تتغير الشائعات... يبقى  
للعلم ثباته وللواقع دلالته

01

رغم عدم وجود علاج حتى الآن ضد فيروس الورم الحليمي البشري، إلا أن العلاجات المتوفرة تساعد في تخفيف من الاعراض الناتجة عنه.

02

أما الوقاية منه، فهذا دور اللقاح؛ إذ يُعد الوسيلة الأكثر فاعلية، ويحمي بنسبة تصل إلى

90% من السرطانات المرتبطة به.



03

توصي منظمة الصحة العالمية بلقاح فيروس الورم الحليمي البشري باعتباره آمناً وفعالاً، فهو لا يحتوي على فيروس حي أو جينات، وقد أثبتت فعاليته بعد تلقي ملايين الأشخاص له حول العالم.

04

أكدت الدراسات طويلة الأمد أن لقاح فيروس الورم الحليمي البشري آمن ولا يسبب العقم أو فشل المبايض، كما أثبتت أهميته في الوقاية من الثآليل والسرطانات المرتبطة بالفيروس، مما يساهم في تعزيز الصحة الإنجابية على المدى البعيد.

05

في 90% من الحالات، يتغلب الجسم تلقائياً على العدوى، لكن استمرار الإصابة بأنواع فيروس الورم الحليمي البشري عالية الخطورة يُعد السبب الأبرز لسرطان عنق الرحم، ويرتبط بسرطانات أخرى أيضاً.

# بين التردد والوقاية

## التردد اللحظي



وخزة إبرة... وتنتهي



ألم ثواني... وتنسى



لحظة توتر وتعتدي



خوفك من دقائق فقط

## التردد الوهمي



فيروس خفي... وقد  
يبقى مدى الحياة



سرطانات متعددة



احتمالية مضاعفات  
مزمنة



خطر على كل غدٍ قادم

قرار اليوم = اطمئنان الغد

# 03

## لأنك تحبهم أحهمهم

حماية الغد تبدأ اليوم،  
ولقاح واحد يغيّر القصة كلها



كانت تظن (نورة) أن الألم المتقطع في بطنها مجرد إرهاق. لكن الفحص الطبي الذي أجرته أظهر غير ذلك

## حين صار الألم رسالة حياة

بدأت الرحلة. 35 جلسة إشعاع وكيمائي، بين الخوف والإرادة، بين فقدان الشعور وتمسكها بالحياة. كان الجسد يضعف، لكن العزيمة كانت تكبر. مرت الشهور... وتم الشفاء. لكنها لم تتوقف عند حدود الشفاء. خرجت بقلب أكبر، تحمل رسالة واحدة:

## سرطان عنق الرحم

حين أطلقت دولتها برنامج التطعيم الوطني ضد فيروس الورم الحليمي البشري، كانت من أوائل من انضموا إليه، لم تتردد لحظة في تطعيم بناتها، وقريباتها، وجاراتها.

## الوقاية كانت ممكنة

كانت تشارك قصتها قريباتها وجاراتها بحديثها:

"ما أتمنى بناتي يمرّون باللي مرّيت فيه... أحاول أحميهم من كل شي عانيت منه"

تجربتي المؤلمة تحولت لقصة ملهمة تلهم غيري ليكونوا بصحة وأمان...  
ومن قصتي أدركت أن التوعية المجتمعية مسؤوليتنا لإنقاذ الأجيال



## أنت مصدراً الحماية فلا تؤجل قرار الوقاية

إذا تواجد لقاح يحميك ويحمي  
أسرتك من خطر السرطان...  
هل ستغتزم الفرصة؟

الفرصة بين يديك حياة وصحة  
أسرتك تستحق.

وعيك بأهمية اللقاح وأمانه هو خط الدفاع  
الأول لحمايتهم فالإصابة لا تعني سلوكاً  
خاطئاً، بل قد يكون نتيجة لعدوى شائعة  
تحدث بسبب اتصال مباشر وغير مباشر  
استشر طبيبك اليوم وابدأ بخطوة  
الوقاية لك ولعائلتك.





## حديث قصير يحمي طويلًا

لكن هذا الحديث، وإن بدا مخرجاً، فإنه ضرورة تحمي صحتهم من أمراض خطيرة في المستقبل. كلمة واحدة اليوم قد تصنع فرقاً طوال العمر.

قد يتردد بعض الآباء في الحديث مع أبنائهم عن لقاح فيروس الورم الحليمي البشري، خشية الحرج أو الخوف من عدم إيجاد الأسلوب المناسب.

## استمر بكونك مصدر الأمان لعائلتك

# كيف تبدأ الحديث مع أبنائك؟



## بسّط المعلومة حسب عمرهم

**إذا كان ابنك صغيرًا، يمكنك القول:**

"هذا مثل التطعيمات التي أخذتها وأنت صغير، لكنها تحميك من أمراض ممكن تصير عندما تكبر."

**إذا كان ابنك صغيرًا، يمكنك القول:**

"هذا مثل التطعيمات التي أخذتها وأنت صغير، لكنها تحميك من أمراض ممكن تصير عندما تكبر."



## شارك القرار معهم

قل لهم إنك اخترت الحديث معهم لأنك تثق بقدرتهم على فهم الأمور المهمة، وأن الوقاية مسؤولية مشتركة.



## ابدأ من مبدأ الوقاية

هذا اللقاح يساعد الجسم على التعرف على فيروس قد يسبب أمراضًا خطيرة، ويمنعه قبل أن يسبب ضررًا.



## اختر وقتًا مناسبًا

يمكن أن تبدأ الحديث أثناء وجودكما في السيارة، أو بعد زيارة للطبيب، أو في وقت هادئ في البيت.



## تجنب التفاصيل الممرجة

ليس من الضروري الدخول في مواضيع خاصة، فقط ركّز على أن اللقاح يحمي الصحة، كما تفعل بقية التطعيمات.



**التطعيم قرار بسيط اليوم، لكنه يحمي من سرطانات مرتبطة محتملة في المستقبل. كن أنت من يبدأ الحديث، فالكلمة الواعية قد تصنع فرقًا كبيرًا**

# لكل ممارس في الصحة والتعليم

أنت أكثر من موجه، أنت صانع وعي وحارس مستقبل.

كلمتك قد تُنقذ، ونصيحتك قد  
تُبقي حياة في أمان.

حين تنصح أسرة بتطعيم أبنائها، لا  
تحمي شخصًا فقط... بل تحصّن جيلًا  
كاملاً من خطر سرطانات متعددة.

كن أنت البداية...  
بداية الوعي، وبداية الوقاية.



# 04

## بداية الوعي والوقاية

يبدأ السرطان من خلايا صغيرة...  
وتبدأ الوقاية بخطوة بسيطة...  
اللقاح يحميك من عدة سرطانات.





# لا تنتظر الخطر.. استبق بخطوة اللقاح

الحصول على اللقاح هو خط الدفاع الأول ضد عدوى فيروس الورم الحليمي البشري HPV، وسرطان عنق الرحم، وسرطانات أخرى مرتبطة بالفيروس مثل سرطان الشرج والمهبل والفرج والقضيب والبلعوم الفموي.

**فعالية علاج السرطانات المرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري**، مثل سرطان عنق الرحم، تزداد عند اكتشافها في مراحل مبكرة، وتُعد مسحة عنق الرحم أداة مهمة لرصد التغيرات الخلوية المبكرة التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

**الفحوصات الدورية تُسهم في الكشف المبكر عن التغيرات ما قبل السرطانية في عنق الرحم، مما يتيح علاجها قبل تطورها إلى سرطان فعلي.**

**لا تؤجل الأمان الذي يمكنك أن تمنحه لنفسك اليوم**

# أظهرت الدراسات السريرية والمتابعات طويلة الأمد أن لقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)



# من المعرفة... تتبع الطمأنينة

في عالم تتزاحم فيه المعلومات وتتباين مصادرها، قد يجد الفرد نفسه في دائرة من الحيرة والقلق، خاصة حين تتعلق المعلومات بصحته.

**ولبلوغ الفهم السليم والطمأنينة الحقيقية، نحتاج إلى وعي يُحسن التمييز، وعين تُجيد التحقق، وعقل يعي أن القلق لا يُزيله إلا اليقين المستند إلى العلم.**





# لماذا قد تثير بعض المعلومات الصحية قلقنا؟

ليست كل معلومة تمرّ بهدوء. فبعض المواضيع الصحية، خاصة تلك التي تمس الأمراض أو الوقاية، قد توقظ فينا مشاعر القلق والتردد، وغالبًا ما يعود ذلك إلى:

نقص المعرفة أو غموض المفهوم.

تأثرنا بتجارب شخصية أو حكايات من حولنا.

إحساسنا العميق بالمسؤولية تجاه صحتنا وصحة من نحب.

# كيف تعلم أن معلومة صحيّة تقلقك أكثر من اللازم



أحيانًا لا يكون القلق واضحًا، لكنه يظهر في تصرفاتنا وردود أفعالنا. إليك بعض الإشارات:

تكرر التفكير في المعلومة دون أن تصل لطمأنينة.

تبحث عنها بكثرة، لكن من مصادر متعددة ومتباينة.

تتفادى النقاش فيها أو تنزعج من الحديث حولها

تشعر بتوتر جسدي مثل تسارع نبضات القلب أو شد في العضلات عند سماعها.

05

# خطوة بسيطة تحمي من سرطانات محتملة

## حماية لك ولأحبائك تحمي من سرطانات محتملة

بعض أنواع فيروس الورم الحليمي البشري قد تُسبب سرطانات خطيرة، التطعيم المبكر هو حمايتك قبل بداية الخطر.

## أعراض غائبة... لكن الخطر قائم

في أغلب الحالات، لا يُسبب فيروس الورم الحليمي البشري أعراضًا واضحة، وقد يختفي من تلقاء نفسه خلال عام إلى عدة أعوام.

لكن في حال استمر وجوده لفترة طويلة، فقد يؤدي إلى ظهور أعراض أو تغيرات في الجسم، سواء كان من الأنواع منخفضة أو عالية الخطورة.



## الأنواع عالية الخطورة

هذه الأنواع لا تُظهر أعراضًا في بداياتها،  
لكن استمرار العدوى بها قد يقود إلى  
سرطانات على مر السنين مثل

### سرطان عنق الرحم

(في مراحله المتأخرة) حيث تكون  
الأعراض: نزيف مهبل غير طبيعي، ألم  
في الحوض أو إفرازات مهبلية غير  
طبيعية.

### سرطان البلعوم الفموي وأعراضه

التهاب الحلق، صعوبة في البلع، ألم  
في الأذن، أو كتلة في الرقبة.

### سرطان الشرج وتكون أعراضه

نزيف شرجي، ألم، حكة، أو إفرازات.

## الأنواع منخفضة الخطورة

قد تظهر عبر علامات جلدية مزعجة، مثل

### الثآليل التناسلية

نتوءات صغيرة بلون الجلد، تظهر على  
المناطق التناسلية أو الشرجية، وقد  
يُصاحبها حكة أو انزعاج.

### الثآليل الشائعة

بقع بارزة وخشنة على اليدين أو  
الأصابع.

### ثآليل باطن القدم

نتوءات صلبة وحبيبية على باطن  
القدمين..



لأن أعراض العدوى بفيروس الورم الحليمي في أغلب الحالات  
تكون **خفية لسنوات**، ولأن الصمت لا يعني الأمان

## الوقاية بالتطعيم درعك الأول من السرطانات المرتبطة بالفيروس



# 06

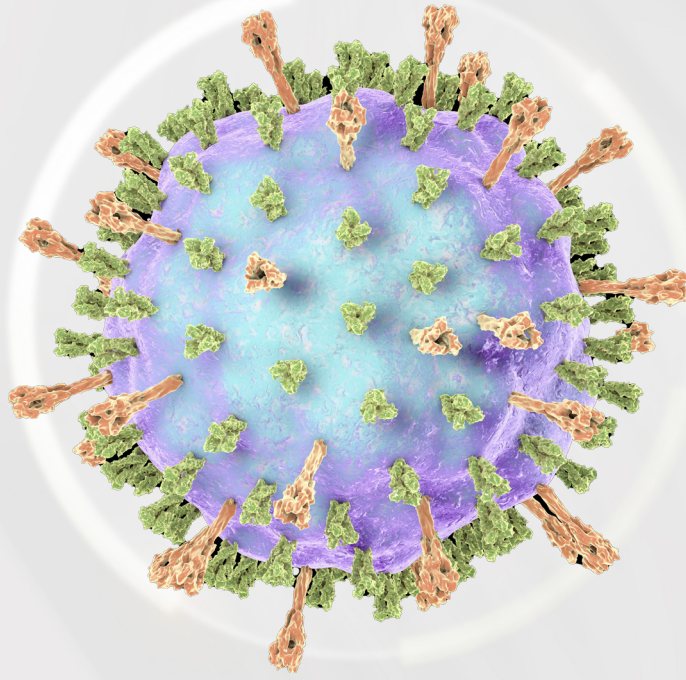
## اعرف خفايا الفيروس

فيروس الورم الخليمي البشري هو عدوى فيروسية تصيب الجلد والأغشية المخاطية في مناطق مثل الفم، الأعضاء التناسلية، اليدين والقدمين وغالبًا ما يبقى صامت الأعراض لفترة طويلة تصل لسنوات، لكن في بعض الحالات قد يظهر على شكل ثآليل أو يتسبب في الإصابة بأنواع متعددة من السرطان.

إذا أخبرناك بوجود لقاح قادر على حمايتك من سرطانات خطيرة مرتبطة بفيروس صامت الأعراض لسنوات، هل تتخيل حجم الخطر الذي قد يكون قريبًا منك دون أن تشعر؟

**الوعي هو أول خطوة نحو الوقاية..  
لنفهم القصة من بدايتها**





# يوجد أكثر من 100 نوع من فيروس الورم الحليمي البشري

تُصنّف في فئتين

## عالية الخطورة

لا تُظهر أعراضًا واضحة في الغالب، لكنها مع الوقت قد تؤدي إلى عدة أنواع من السرطان تصيب النساء والرجال، مثل سرطان عنق الرحم، المهبل، الفرج، القضيب، الشرج، الفم، والحنجرة. ففي عام 2022، سُجّلت أكثر من 630 مليون إصابة حول العالم، بنسب متساوية بين الرجال والنساء.

لذلك يُعد التطعيم هو الحل الأمثل

## منخفضة الخطورة

وغالبًا ما تسبّب تآليل جلدية أو تناسلية، تظهر على شكل نتوءات في اليدين، القدمين، أو في المناطق التناسلية.



## فيروس... لكنه مختلف

### فيروس الورم الحليمي البشري: حقيقة تهم الجميع..

قد يُظن أن فيروس الورم الحليمي البشري مرتبط بالنساء فقط، لكن الحقائق العلمية تؤكد أن الرجال معرضون أيضاً لمخاطر الإصابة بسرطان القضيب، والشرج، البلعوم الفموي، الرقبة، فالعدوى بالفيروس قد تبقى لسنوات بلا أعراض، ثم تظهر مخاطرها على شكل سرطانات متعددة.

قد لا يُصنّف فيروس الورم الحليمي البشري كوباء تقليدياً "كالإنفلونزا"، فهو لا ينتشر عبر الهواء، ينتقل الفيروس بشكل مباشر عبر التلامس للجلد أو الأغشية المخاطية أو الرطوبة (التناسلية، الفموية، أو الشرجية) وقد ينتقل نادرًا من خلال الأدوات الحادة أو الشخصية أو الطبية أو الأسطح الملوثة.

وبالأعراض الخفية الممتدة لسنوات، وانتشاره الواسع وتراجع معدلات التطعيم منه، يزيد من خطر الإصابة بالسرطانات المتعددة المرتبطة.

07

## تنبيه للخطر

تنبيه، لأن الخطر الحقيقي يبدأ  
عندما نغفل عن نهاياته

الفيروس يبدأ بصمت، وقد  
ينتهي بسرطانات تهدد الحياة.



# لحياة هنيئة

الحصول على لقاح فيروس الورم الحليمي البشري؛ يعزز الشعور بالأمان والطمأنينة بين الزوجين ويزيد من السلامة الجسدية والنفسية لهما، مما يدعم علاقة صحية وحياة مستقرة منذ البداية.

## أخذ لقاح فيروس الورم الحليمي البشري قبل الزواج

يُعد قرارًا ذكيًا ووقائيًا، يحمي كلا الشريكين من أمراض مستقبلية. وقد أثبتت الدراسات عدم وجود علاقة بين اللقاحات ومشاكل الخصوبة، ما يجعله خيارًا آمنًا وموثوقًا للمقبلين على الزواج.

## الوعي المشترك بأهمية التطعيم بين المقبلين على الزواج

خطوة أساسية في التخطيط الصحي لحياة زوجية مستقرة وسليمة، تبدأ بالحماية وتستمر بالعافية لهم ولأسرهم.



## للرجال

### ما الذي يحميك منه اللقاح؟

فيروس الورم الحليمي البشري يصيب الذكور أيضًا، وتحديدًا الأنواع العالية الخطورة منه، ويمكن أن يؤدي إلى سرطانات خطيرة، منها:





## لماذا اللقاح مهم للذكور؟

03 

موصى به للذكور من عمر 9 سنوات حتى 26 عامًا، وقد يُعطى حتى عمر 45 سنة في بعض الحالات.

02 

لأنه يحمي من السرطانات المرتبطة.

01 

اللقاح حماية حقيقية لكل شاب ورجل.

## للنساء

احمي نفسك قبل خروجك من الإطار

### إحصائيات مهمة

فيروس الورم الحليمي مسؤول عن



أكثر من

99%

من حالات سرطان عنق الرحم



أكثر من

65%

من حالات سرطان الفرج



أكثر من

70%

من حالات سرطان

البلعوم الفموي



أكثر من

75%

من حالات سرطان المهبل



أكثر من

90%

من حالات سرطان الشرج



## يُعد سرطان عنق الرحم ثالث أكثر السرطانات المتسببة في وفيات النساء عالميًا.

يُوصى به من عمر 9 إلى 14 سنة لتحقيق أقصى حماية، ويمكن أخذه حتى سن 45.

يقلل من مخاطر الإصابة بالعقم، الحمل خارج الرحم، الإصابة بفيروس فيروس الورم الحليمي البشري بسبب ضعف الأغشية المخاطية.

اللقاح هو الوسيلة الوحيدة المؤكدة علميًا للوقاية من سرطانات الجهاز التناسلي المرتبطة بالفيروس.

# القدرة على منعه قبل أن يبدأ

بمعلومة واعية، وخطوة اللقاح الاستباقية في الوقت المناسب، نمنح أجسادنا درع الحماية، ونمنح قلوبنا طمأنينة القرار قبل أن يلحقنا الندم.



# فِي الإِظَارِ

مجلس الصحة  
لدول مجلس التعاون  
Gulf Health Council

