

עלון לצרכן לפי תקנות הרוקחים (תכשירים) התשמ"ו-1986

התרופה משווקת ללא מרשם רופא

אקמול® צינון ושפעת לילה קפליות

הרכב

כל קפליה מכילה:
פראצטמול 500 מ"ג
פסאודופדרין הידרוכלוריד 30 מ"ג
דקסטרומתורפאן הידרוברומיד 15 מ"ג
کلورפניראמין מאלאט 2 מ"ג

Paracetamol 500 mg
Pseudoephedrine hydrochloride 30 mg
Dextromethorphan hydrobromide 15 mg
Chlorpheniramine maleate 2 mg
למידע על מרכיבים בלתי פעילים ואולרגניים ראה סעיף 2 "מידע חשוב על חלק מהמרכיבים של התרופה" וסעיף 6 - "מידע נוסף".

קרא בעיון את העלון עד סופו בטרם תשתמש בתרופה.
עלון זה מכיל מידע תמציתי על התרופה. אם יש לך שאלות נוספות, פנה אל הרופא או אל הרוקח.

עליך ליטול את התכשיר על פי ההוראות בסעיף המיניון בעלון זה. היוועץ ברוקח אם הינך רגוע למידע נוסף.

עליך לפנות לרופא אם החום נמשך יותר מ-3 ימים או אם תסמיני המחלה (סימפטומים) מחמירים או משתפרים לאחר 5 ימים.
תרופה זו מיועדת למבוגרים וילידים מגיל 12 שנים ומעלה.

1.למה מיועדת התרופה?

התרופה מיועדת להקלה בהצטננות, בשיעול ובגודש באף המלווים בחום ובכאבים - לטיפול ביליה.

קבועה תרפויטית:

פראצטמול - משכך כאבים ומוריד חום.

פסאודופדרין - מקל על גודש באף.

דקסטרומתורפאן - מדכא שיעול.

כלורפניראמין - אנטיהיסטמין.

2. לפני השימוש בתרופה

אין להשתמש בתרופה זו:

- אל תשתמשי בתרופה כאשר הינך בהיריון או מניקה.
- אם הינך רגיש (אלרגי) לפראצטמול, לפסאודופדרין, לדקסטרומתורפאן, לכלורפניראמין, לאנטיהיסטמין אחר או לנוגדי גודש אחרים או לאחד ממרכיביה האחרים של התרופה (ראה סעיף 6).
- אם הינך מטופל בו זמנית בתרופות הקבוצת מעכבי מונואמין אוקסידאז (MAOI) (לדילאון) או בתרופות מעכבות מונואמין אוקסידאז הפיכות (RIMAs) או בתוך 14 ימים מהפסקת הטיפול בהן.
- אם הינך נוטל תרופות מעכבות ספיגה חוזרת סלקטיביות של סרוטונין (SSRIs) (נגזרות דיכאון או חרדה) או אם נטלת אותן בשבועיים האחרונים.
- אם הינך נוטל או נטלת בשבועיים האחרונים תרופות נגד דיכאון, תרופות פסיכיאטריות, תרופות למצבים רגשיים או תרופות למחלת הפרקינסון.
- אם הינך מטופל בו זמנית בנוגדי גודש אחרים, תרופות נוספות לשיעול ולצינון.
- אם הינך נוטל תרופות לטיפול בבעיות לב מקבוצת חוסמי בטא.
- אם הינך סובל מלחץ דם גבוה מאוד (יתר לחץ דם תמור) או מיתר לחץ דם שאינו נשלט על ידי תרופות, ממחלת לב או כלי דם או היסטוריה של שבץ.
- אם יש לך סוכרת.
- אם הינך ילד מתחת לגיל 12 שנים.
- בו זמנית עם תכשירים אחרים המכילים פראצטמול (אם אינך בטוח אם התרופה שהינך נוטל מכילה פראצטמול, היוועץ ברופא או ברוקח).
- אם הינך סובל מפעילות יתר של בלוטת התריס (תירואידי).
- אם הינך סובל מלחץ תוך עיני גבוה (גלאוקומה).
- אם יש לך מחלת כליות חריפה (פתאומית) או כרונית (ארוכת טווח) או אי ספיקת כליות.
- אם הינך סובל מפאורכמוציטמה (גיידול נדיר בבלוטת יותרת הכליה המשפעל על לחץ הדם וקצב הלב).
- אם אתה נוטל תרופות המעוררות או המדכאות תיאבון או תרופות לאסתמה (תרופות סימפטומימיות).
- אם יש לך זיהום בחזה, החמרה באסתמה או בעיות נשימה חמורות.

אזהרות מיוחדות הנוגעות לשימוש בתרופה

- מקיים של תסמונת אנצפלופתיה אחורית הפיכה (PRES) ותסמונת כיווץ כלי דם מוחית הפיכה (RCVS) דוחונו בעקבות שימוש בתרופות המכילות פסיאודופדרין. פריצת ו-RCVS הם מצבים נדירים שיכולים להיות כרוכים באספקת דם מופחתת למוח. הפסק מיד להשתמש באקמול צינון ושפעת לילה ופנה לעזרה רפואית מיידית אם אתה מפתח תסמינים שעשויים להיות סימנים של PRES או RCVS (לתסמינים ראה סעיף 4 "תופעות לוואי אפשריות").
- אם פיתחת בעבר תופעות לוואי עוריות כתוצאה מנטילת תכשירים המכילים פראצטמול, אין ליטול תכשירים המכילים פראצטמול, כדי שלא יגרמו שוב תופעות עוריות חמורות.
- התכשיר מכיל פראצטמול העלול לגרום לנזק בכבד כאשר:
 - ינתן במינון גבוה מהמומלץ או לתקופה ממושכת.
 - בזמן הטיפול שותים משקאות אלכוהוליים.
 - נוטלים תרופות נוספות המשפיעות על פעילות הכבד.
- אין להשתמש בתרופה זו לעיתים קרובות מבלי להיוועץ ברופא.

- אין ליטול תרופות נוספות להורדת חום ולשיכוך כאבים או תרופות להצטננות ללא התייעצות עם רופא או עם רוקח למניעת מינון יתר או הרעלה של פראצטמול.
- עליך לדווח לרופא אם הינך עומד לעבור בדיקות מעבדתיות, כיוון שהטיפול בתרופה עלול להשפיע על התוצאות.
- אין ליטול תרופות נוספות מ"משפחת אקמול" ו/או תכשירים נוספים המכילים פראצטמול. להימנע ממקלחת מינון גבוה (בגבול המומלץ) של תרופה זו בזמן צום.
- אם אתה רגיש למזון כלשהו או לתרופה כלשהי, עליך להודיע על כך לרופא לפני נטילת התרופה.
- נטילת תרופה זו באופן קבוע למשך תקופה ארוכה עלולה לגרום להתמכרות. קח תרופה זו כפי שרשום בעלון זה. סימנים אפשריים להתמכרות לתרופה זו:
 - יש לך צורך לקחת את התרופה למשך זמן ממושך יותר מהמומלץ.
 - אתה חש צורך להשתמש במינון גבוה מהמינון המומלץ.
 - אתה משתמש בתרופה שלא בהתאם להתוויות.
 - כאשר אתה מפסיק לקחת את התרופה אתה מרגיש לא טוב, ואתה מרגיש טוב יותר לאחר שאתה לוקח את התרופה שוב.

אם אתה מבחין באחד מהסימנים הללו, חשוב שתדבר עם הרופא המטפל או עם רוקח.
לפני הטיפול באקמול צינון ושפעת לילה, ספר לרופא את אתה סובל או אם סבלת בעבר מ:

- מחלה או ליקוי בתפקוד הלב ו/או כלי הדם (כגון: מחלת עורקים כליליים - חסימת עורקים או ורידים)
- מחלה או ליקוי במערכת הנשימה, כגון: אסטמה, ברונכיטיס, שיעול מתמש, שיעול מלווה בחום, בפריוחה או בכאב ראש מתמשך או כל בעיות ריאות אחרת
- מחלת כבד או ליקוי בתפקוד הכבד
- ליקוי בתפקוד הכליה
- בעיות בבתן שותן או ערמונית מוגדלת (גורם למתן שיתן גבדנותיז גבוהה)
- ליקוי בתפקוד בלוטת התריס (תירואידי)
- ליקוי בתפקוד בלוטת הערמונית
- אתה מכור או היית מכור לאופיאידיים, לאלכוהול, לתרופות מרשם או לסמים לא חוקיים

- סבלת לאחרונה מתסמינים של גמילה מאלכוהול או מסמים כגון: סערת רגשות, חרדה, הזעה או רעידות
- אפילפסיה
- צהבת
- במהלך שימוש בתרופה, ספר לרופא שלך מייד אם:**
 - אתה סובל ממחלה קשה כולל ליקוי כלייתי חמור או אלה דם (מצב שבו הידיקים הרעלים שלהם מסתובבים בזרם הדם ומובילים לנזק באיברים), תת תזונה, אלכוהוליזם כרוני, או אם אתה נוטל גם פלוקולוקסצילין (אנטיביוטיקה). מצב חמור הנקרא חמצת מטבולית (אי תקינות בדם ובנוזלי הגוף) דווח בחולים במצבים אלה כאשר נטלו פראצטמול במינון המקובל למשך תקופה ממושכת או כשנטלו פראצטמול בשילוב עם פלוקולוקסצילין. סימפטומים לחמצת מטבולית עשויים לכלול: קשיי נשימה חמורים עם נשימה עמוקה ומהירה, נמנום, תחושת בחילה והקאות.
- תגובות בין תרופתיות**

אם אתה לוקח, או אם נטלת לאחרונה, תרופות אחרות כולל תרופות ללא מרשם ותוספי תזונה ויוטימינים, ספר על כך לרופא או לרוקח. במיוחד יש ליידע את הרופא או את הרוקח אם הינך נוטל תרופה מהקבוצות הבאות או אם גמרת זה עתה טיפול בתרופות אלו:

- תרופות אנטי-כולינרגיות (לטיפול בעיויות ובהתכווציות כגון אטרופין)
- תרופות מעכבות ספיגה חוזרת סלקטיביות של סרוטונין (SSRIs) (נגזרות דיכאון או חרדה) או אם נטלת אותן בשבועיים האחרונים (ראה סעיף 2, "**אין להשתמש בתרופה זו**")
- תרופות נגד קרשית דם במיוחד וורפרין
- תרופות נגד דיכאון (**כולל מעכבי MAO, RIMAs** - **ראה סעיף 2, "[אין להשתמש בתרופה זו](#)"**) או אם נטלת אותן בשבועיים האחרונים

- נוגדי דיכאון טריצקליים
- תרופות לדיכאון, למחלות פסיכיאטריות, לפרקינסון או אם נטלת אותן בשבועיים האחרונים (**ראה סעיף 2, "[אין להשתמש בתרופה זו](#)"**)
- מוקלובמיד - תרופה נוגדת דיכאון
- תרופות אנטיהיסטמיניות אחרות כולל תרופות נגד שיעול והצטננות (כגון: תרופות אחרות נגד גודש באף, **ראה סעיף 2, "[אין להשתמש בתרופה זו](#)"**) הגורמות לך להרגשת נמנום
- תרופות להורדת לחץ דם כגון: גואנתידין, מתילדופה, adrenergic neuron blocker, דבריסוקווין, ברטילוט ובטאנידין או תרופות אחרות להורדת לחץ דם (כגון: חוסמי בטא - **ראה סעיף 2, "[אין להשתמש בתרופה זו](#)"**)
- תכשירים המזריזם פעילות אנזימים בכבד (כגון: ברביטורטים)
- תרופות נוגדות עוינות (לטיפול באפילפסיה) כגון: פניטואין, קרבמזפין
- מטוכולפרמיד או דומפרירון (לטיפול בבחילה, בהקאה ובעיות עיכול נוספות)
- כלרמפניקול או ריפמפיצין (אנטיביוטיקה)
- פרובנציד (לטיפול בשיגדון)
- כולסטיראמיין (להפחתת יתר שומני הדם)
- תכשירים נוגדי דלקת שאינם סטרואידים
- תרופות לחרדה ולשינה
- גלולות למניעת היריון
- תרופות לטיפול במיגרנות (Ergot alkaloids)
- גליקוזיד של הלב (תרופה הניתנת לטיפול בהפרעות בקצב הלב, או באי-ספיקת לב כגון דיגוקסין)

- תרופות לבעיות לב כגון: קווינידין ואמידארון
- אוקסיטוצין (תרופה שניתנת בזמן לידה לכיווץ הרוחם)
- טרבינאפין לטיפול בזיהומים פטרייתיים
- סינאקלצז לטיפול בפעילות יתר משנית של בלוטת יותרת התריס
- מתדון לטיפול בכאב חמור
- פלוקולוקסצילין flucloxacillin (אנטיביוטיקה), עקב סיכון תמור לאי תקינות בדם ובנוזלי (חמצת מטבולית) אשר מחייבת טיפול דחוף (ראה סעיף 2)

אם אתה נוטל יחד עם אקמול צינון ושפעת תרופות נוגדות דיכאון או תרופות אנטי-פסיכיות, אתה עלול לחוות שינויים נפשיים (כגון: סערת נפש, חזיוות, תרדמת), ותסמינים נוספים כגון: חום מעל 38 מעלות צלסיוס, עלייה בקצב הלב, לחץ דם לא יציב, רפלקסים מוגזמים, נוקשות שרירים, חוסר קואורדינציה ו/או סימפטומים הקשורים לקיבה ולמעי (בחילות, הקאות, שלשול).

שימוש בתרופה ומזון

יש ליטול את התרופה אחרי ארוחה.

שימוש בתרופה זו וצריכת אלכוהול

בזמן הטיפול בתרופה זו **אין לצרוך אלכוהול** בגלל הגדלת הסיכון לנזק לכבד.

היריון והנקה

אין להשתמש בתרופה זו אם הינך בהיריון או מניקה.

נהיגה ושימוש במכוונת

אין לנהוג או להפעיל מכוונת מסוכנות בזמן השימוש בתרופה כיוון שתרופה זו עלולה לפגוע בערנות, אתה עלול להרגיש נמנום, סחרחורת או שטטוש ראייה. באשר לילדים, יש להזהרם מרכיבה על אופניים או ממשחקים קרבת הכביש ונדומה.

שימוש בילדים

תרופה זו מיועדת לילדים מעל גיל 12 שנים, ראה סעיף 3.
על ההורים לדווח לרופא המטפל על כל תופעות הלוואי וכן על כל תרופה נוספת הניתנת לילד.

מידע נוסף

לחומר הפעיל פסיאודופדרין יש פוטנציאל לשימוש רעה. מינון מוגבר עלול להיות רעיל. שימוש ממושך עלול להוביל ללקיחת מינון גבוה מהמומלץ על מנת להגיע לאפקט הרצוי, וכתוצאה מכך לסיכון מוגבר למינון יתר. אין לעבור על המינון ומשך הטיפול המומלצים (ראה סעיף 3).

מידע חשוב על חלק מהמרכיבים של התרופה
כל קפליה מכילה 0.882-0.588 מ"ג נתרן. תרופה זו מכילה פחות מ-23 מ"ג נתרן בקפליה ולפיכך נחשבת בטולת נתרן.

3. כיצד תשתמש בתרופה?

עליך לבדוק עם הרופא או עם הרוקח אם אינך בטוח בנוגע למינון ולאופן הטיפול בתכשיר.
המינון המקובל בדרך כלל הוא:

מבוגרים וילדים מעל גיל 12 שנים: 2-1 קפלויות לפני השינה.

בשימוש במקביל באקמול צינון ושפעת יום
אין לעבור מינון של 8 קפלויות סך הכל ביממה.
(בשימוש מקביל באקמול צינון ושפעת יום, יש להחליף מנה של אקמול צינון ושפעת יום במנה של אקמול צינון ושפעת לילה, ולא ליטול אותה כנתוספת על המינון המקסימלי המומלץ לעיל של אקמול צינון ושפעת לילה).

חולים מעל גיל 60 שנה: יש להיוועץ ברופא לפני השימוש בתרופה זו כיוון שהם עלולים להיות רגישים לתכשירים מסוג זה.

אין לעבור על המנה המומלצת.

יש לפנות לרופא אם החום נמשך יותר מ-3 ימים או אם סימני המחלה מחמירים או לא משתפרים לאחר 5 ימים למרות השימוש בתרופה או בכל מצב שבו מופיעים תסמינים חדשים.
אופן השימוש
יש ללעוס! ינתן לחצות את הקפליה בקו החציייה.
יש בלועז את הקפליה עם כוס מים.
אם נטלת מנת יתר או אם בטעות בלע ילד מן התרופה, יש לפנות מייד לרופא או לחדר מיון של בית חולים ולהביא את אירזת התרופה איתך.
גם אם הרגשתך טובה, טיפול מיידי הוא חיוני, **בגלל הסיכון להתפתחות נזק חמור לכבד**.
תופעות לוואי יכולות להיות: בחילה והקאה, שלשול, אובדן תיאבון, כאבי בטן, נפיחות, הזעה מוגברת, כאב או רגישות בבטן העליונה. ייתכן שתן לא משקופף את חומרת הנזק לכבד. התכווצות שרירים, סערת נפש, בלבול, ישנוניות, פגיעה ברמת הערנות (תכרה), תנועות קניב לב מריחות ולא רצוניות, בעיות לבביות (עייב לב מהיר), בעיות קואורדינציה, הפרעה נפשית קשה המלווה בהזיות, נטיה להתרגשות יתר.
אם שחכת ליטול את התרופה, קח את המנה הבאה לפי הצורך, בתנאי שהמנה האחרונה שנלקחה הייתה 4 שעות לפחות לפני לקיחת המנה הנוכחית. אין לקחת מנה כפולה.

אין ליטול תרופות בחושרן! בדוק התווית והמנה בכל פעם שהינך נוטל תרופה. הרכב משקפיים

אם הינך זקוק להם.

אם יש לך שאלות נוספות בנוגע לשימוש בתרופה, היוועץ ברופא או ברוקח.

4. תופעות לוואי
כמו בכל תרופה, השימוש בתרופה זו עלול לגרום לתופעות לוואי. אל תיבהל למקרא רשימת תופעות הלוואי. ייתכן שלא תסבול מאף אחת מהן.

- תופעות לוואי חמורות**
- יש להפסיק את הטיפול באופן מיידי ולפנות לטיפול רפואי דחוף:**
 - אם אתה מפתח תגובות אלרגיות חריפות כגון: פריחה וגרד, התנפחות של הפנים, השפתיים, הלשון, הגרון ו/או הגפיים אשר עלולה לגרום לקשיי נשימה או בליעה
 - פראצטמול עלול לגרום במקרים נדירים, להופעת מחלות עור חריפות שהסימנים שלהן יכולים להיות: אודם, פריחה, שלפוחיות, פגיעה עורית חמורה ותופעות לוואי עוריות חריפות עלולות להופיע גם אם עברך נטלת תכשירים המכילים את המרכיב הפעיל פראצטמול ללא בעיה. אם מופיעות תופעות לוואי עוריות, יש להפסיק את הטיפול ולפנות לרופא באופן מיידי אי נוחות בבטן
 - סחרחורת, נמנום, בלבול
 - הזיות (נדיר) (שמיעת קולות וראיית מראות שלא קיימים, מחשבות ורגשות שאין בהם היגיון)
- בעיה בהטלת שתן, במיוחד בגברים עם בעיה בבלוטת הערמונית

- אם מופיעים סימנים של שינויים במערכת הדם כגון: עייפות בלתי מוסברת, דימומים, אנמיה, הופעת חבורות, התפתחות דלקות ביתר קלות
- קצב לב לא סדיר, לחץ בחזה
- כאב בטן פתאומי וחמור או דימום רקטלי (בפי הטבעת) עקב דלקת במעי הגס כתוצאה מאספקת דם לא מספקת
- ירידה ברירמת הדם ללב העלולה לגרום לתעוקת חזה (אי נוחות או כאב בחזה, בצוואר, בגב, בלסת, בכתפיים, בזרועות) או התקף לב שבץ (חולשה בפנים, בזרועות או ברגליים או בעיות דיבור)
- התפרצות פתאומית של חום, אדמומית בעור, או מגוליות קטנות רבות (תסמינים אפשריים של Acute Generalised Exanthematous or AGEP - Pustulosis) אשר עלולים להתרחש במהלך היוםיים הראשונים של הטיפול בתכשיר זה

- איבוד פתאומי של הראייה
- בעיות בכבד כולל צהבת (הצהבת העור והעיניים)
- חוסר קואורדינציה
- בלבול בקרב קששיים
- תופעות לוואי נוספות:**
- תופעות לוואי שכיחות מאוד (very common) - עשוי להשפיע על יותר מ-1 מתוך 10 משתמשים**
- כאב ראש
- קשיי שינה, עצבנות, סחרחורת
- יושב בפה או בחילה
- תופעות לוואי שכיחותן אינה ידועה (תופעות שכיחותות טרם נקבעו)**

- מצבים חמורים המשפיעים על כלי דם במוח הידועים כתסמונת אנצפלופתיה אחורית הפיכה (PRES) ותסמונת כיווץ כלי דם מוחית הפיכה (RCVS)
- חרדה, הרגשת אי שקט, רגזנות, מתח או הרגשת אושר קיצוני
- הפרעות שינה
- דופק מהיר או לא סדיר או פלפיציות נמנום
- לחץ דם גבוה
- כאבי בטן, שלשול, הקאה
- כאב בזמן מתן שתן
- נימול בכפות הידיים והרגליים
- רעד
- ירידה בזרם הדם לעצב הראייה (Ischaemic optic neuropathy)
- תלות והתמכרות - בעת הפסקת נטילת התרופה אתה עלול לחוות סימפטומים של גמילה, הכוללים: הרגשת אי שקט, קשיי שינה, רגזנות, חרדה, פלפיציות, עלייה בלחץ הדם, הקאות ובחילות, שלשול, רעד, הזעה עייפות
- יושב בפה, חוסר תיאבון, צרבת
- יוטיים, דיכאון, ירידה בלחץ הדם, פריחה, רגישות לאור, בחילה, הגברת צמיגות הכיח (עלולה לגרום לשיעול או לליחה)
- ציליזלים באוזניים, שטטוש ראייה, חוסר יכולת להתרכז, הרגשת חולי, חולשת שרירים, התכווצות שרירים, הפיראקטיביות אצל ילדים, בעיות במדדי הדם כגון אנמיה
- ספירת דם נמוכה, הפטיטיס (כאב בטן חמור, בחילה, הקאות ואובדן תיאבון)
- מצב חמור שיכול להפוך את הדם לחומצי יותר (נקרא חמצת מטבולית), בחולים עם מחלה קשה המשתמשים בתרופה זו (ראה סעיף 2)

אם הפגיעה תופעת לוואי, אם אחת מתופעות הלוואי מחמירה, או כאשר אתה סובל מתופעת לוואי שלא צוינה בעלון, עליך להתייעץ עם הרופא.

5.אין לאחסן את התרופה?

- מנע הרעלה! תרופה זו וכל תרופה אחרת יש לשמור במקום סגור מחוץ להישג ידם וטווח ראייתם של ילדים ו/או תינוקות ועל ידי כך תמנע הרעלה. אל תגרום להקאה ללא הוראה מפורשת מהרופא.
- אין להשתמש בתרופה אחרי תאריך התפוגה (Exp. Date). המופיע על גבי האריזה. תאריך התפוגה מתייחס ליום האחרון של אותו חודש.
- יש לאחסן במקום יבש, מתחת ל-25°C.**
- אין להשליך תרופות לביוב או לאשפה. שאל את הרוקח כיצד להשמיד תרופות שאינן בשימוש. אמצעים אלו יעזרו לשמור על הסביבה.

6. מידע נוסף

נוסף על החומרים הפעילים התרופה מכילה גם:

Microcrystalline cellulose, sodium starch glycolate, hypromellose, silicon dioxide, stearic acid, magnesium stearate, polyvinyl alcohol, macrogol 3350 (polyethylene glycol), talc, titanium dioxide, erythrosine aluminum lake, FD&C blue #1/brilliant blue FCF aluminum lake.

כיצד נראית התרופה ומה תוכן האריזה:

קפליה מצופה בצורת כמוסה, קמורה משני צידיה, בצבע סגול, בצידה האחד קו חציייה וצידה השני חלק.

האריזה מכילה 14 קפלויות.

שם היצרן ובעל הרישום וכתובתו:
טבעי ישראל בע"מ, רח' דבורה הובניאה 124, תל אביב 6944020.

עלון זה נערך ביולי 2025.

מספר רישום התרופה בפנקס התרופות הממלכתי במשרד הבריאות:

136.48.31129

לשם הפסטות ולהקלת הקריאה, עלון זה נוסח בלשון זכר. על אף זאת, התרופה מיועדת לבני שני המינים.

Acamol Tsinun&Shapaaat Night Tabs PL MW0725

teva