

دعونا نتحدث عن فيروس (نقص المناعة المكتسبة) بلغتنا

دليل الإيدز والتنقل - أوروبا



ختم الناشر

دليل الإيدز والتنقل - أوروبا
معلومات عن فيروس نقص المناعة - الإيدز - التهاب الكبدى - الأمراض التى تنتقل عن طريق الجنس - جنس
آمن واستخدام آمن للمخدرات
دليل للمهاجرين في أوروبا.

قام بتحريره وطباعته:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ), AIDS & Mobility Europe (A&M)
Coordinating Project Partner

العنوان : Königstraße 6, 30175 Hannover | Germany

البريد الإلكتروني : ethno@onlinehome.de | www.ethno-medizinisches-zentrum.de

تصميم : أندرولك - هانوفر

هذا الكتيب الإرشادي للإستخدام العام لأنه ومن أجل حماية المحتوى فجميع الحقوق محفوظة وأي استخدام خارج الإطار المسموح به قانونياً فالابد من الحصول على إذن مسبق من الناشر من فضلك أكتب إلينا وسيكون من دواعي سرورنا أن نمنحك الترخيص المطلوب.

هذا الكتيب الإرشادي متوفر باللغات التالية: الألبانية- الأمهرية - العربية - الدانماركية - الإستونية - الفارسية - الفرنسية - الألمانية - اليونانية - الإيطالية - البولندية - الكورمانسية - البرتغالية - الروسية - الصومالية - الإسبانية - التركية - الأردية

تم طبع هذا الكتيب الإرشادي بالتعاون مع شركاء، مؤسسة AIDS & Mobility Europe المجموعة الأوربية لمعالجة الإيدز- المنظمة الدولية للهجرة - المعهد القومى للصحة - الهجرة والفقير.

جمعية الصحة والتعليم

مشروع ناز - لندن

هذا الكتيب الإرشادي يحتوى على نص مبنى على منشورات طبعت على نفقة مشروع TAMPEP الشبكة الأوروبية لمكافحة الإيدز والأمراض المنقولة جنسياً ورفع مستوى الصحة الجنسية لدى المهاجرين العاملين في المجال الجنسي.

تم النشر بواسطة مؤسسة TAMPEP الدولية، كما يمكن تحميل أي من النشرات وإعادة طباعتها وتوزيعها عن طريق منظمات أخرى خاضعة لاتفاقية مع مؤسسة TAMPEP الدولية.

www.tampep.eu

مارس 2011

المحتويات

4	تمهيد
5	مقدمة
6	حقوقك
7	جسم الإنسان
8	فيروس الإيدز والفيروسات الكبدية
12	الجنس الآمن
16	التعاطي الآمن للمخدرات
20	الفيروسات الكبدية
24	مرض السل
26	About Sexually Transmitted Infections
30	الحمل ووسائل منع الحمل
31	حافظ على سلامتك
32	معلومات إضافية

تمهيد



عزيزي القارئ

إنه من المهم لمرضى الإيدز والفيروسات الكبدية أن يحيوا حياة طبيعية. جميعنا يحتاج أن نعرف كيف تنتشر هذه الأمراض المعدية وكيف نحمي أنفسنا ومجتمعنا منها ومن المهم أيضاً أن نراعي اللغات والثقافات الأخرى. ومن خلال سنوات عملي مع زملائي المهاجرين، الذين تجولوا حول العالم وتعاملوا مع الجنسيات المختلفة، تعلمت أن المعرفة أفضل من الخوف، وأن المعلومات التي نقرأها بلغتنا هي الأساس. ولهذا السبب أطلقنا على هذا الكتيب (دعنا نتحدث عن فيروس الإيدز بلغتنا). إن رفع مستوى الثقافة الجنسية والتحدث في موضوعات الصحة الجنسية واستخدام حقن المخدرات تساعدنا في أن نعيش حياة صحية آمنة، وإن كانت تلك الموضوعات محرجةً أحياناً.

تقدم الوكالة الأوروبية الدعم لـ AIDS & Mobility Europe للوصول إلى شريحة الشباب وعائلاتهم ومجتمعاتهم. لذلك قامت شبكة AIDS & Mobility باعداد هذا الكتيب. وسيساعدك هذا الكتيب أن تعرف أهم الحقائق عن هذا المرض: كيفية حدوث عدوى فيروس الإيدز والفيروسات الكبدية وكيفية انتقال العدوى جنسياً، وكيفية حماية نفسك وحماية من حولك، وكيف يعرف المرء بوجود عدوى وهل هناك علاج متوفر عندئذ. فالهدف هو تزويدك بأخر ما توفر من معلومات عملية وإرشادك إلى الخدمات المتخصصة عند الحاجة للمساعدة والحصول على نصيحة شخصية.

ويشجعك هذا الكتيب أن تعرف الحقائق، وأن تجري اختبار الإيدز والفيروسات الكبدية. إن إجراء هذه التحاليل بشكل طوعي هو الخطوة الأولى على طريق العلاج والرعاية الصحية. من فضلك اتصل بالمنظمات المذكورة في آخر هذا الكتيب الإرشادي لمزيد من النصائح. لست مضطراً للإدلاء باسمك الحقيقي عند اتصالك بهم في بادئ الأمر.

يسرني أن أنصحك باقتناء هذا الكتيب. كما أود أن أتوجه بالشكر إلى الداعمي والمشاركين في هذه المؤسسة التي تساهم في نشر وطباعة هذا الكتيب.

مدير المشروع هو رمضان سلمان

مقدمة

إن الوقاية من فيروس نقص المناعة المكتسب مهم لكل شخص حتى لو كنت لا تتوي ممارسة الجنس أو تناول مخدرات فالمعرفة قوة وربما في يوم من الأيام تستطيع أن تعلم شخصاً ما فضلاً عن ذلك فقد يمدك هذا الكتيب الإرشادي بالمعلومات عن الإيدز وكيفية الوقاية منه وإجراء الفحص والعلاج والرعاية الصحية والدعم، فهذا الكتيب الإرشادي يحتوي أيضاً معلومات عن الإلتهاب الكبدي الفيروسي والسل والأمراض المنقولة جنسياً.

فقد تنتقل هذه الأمراض عن طريق العدوى وتعني كلمة العدوى أن كائنات حية دقيقة، تكون في معظم الأحيان فيروسات أو بكتيريا، تهاجم جسم الانسان وتحدث بعض التغيرات التي تكون سبباً في المرض. ينتشر مرض الإلتهاب الكبدي أو الأمراض التي تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي من شخص إلى آخر. وبعض أشكال السلوك البشري، مثل الجنس وتعاطي المخدرات عن طريق الحقن، تسهل انتقال الفيروسات والبكتيريا إلى داخل جسم الإنسان.

ينتشر مرض الإلتهاب الكبدي أو الأمراض التي تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي من شخص إلى آخر. وبعض أشكال السلوك البشري، مثل الجنس وتعاطي المخدرات عن طريق الحقن، تسهل انتقال الفيروسات والبكتيريا إلى داخل جسم الإنسان.

لكي تحافظ على صحتك:

- إن مارست الجنس، فلا بد أن يكون بطريقة آمنة.
 - إن كنت تتعاطي المخدرات، فلا بد أن يكون ذلك في إطار أمن.
 - لا بد أن تأخذ تطعيم ضد فيروسى الإلتهاب الكبدي (A.B) اللذان يصيبان الكبد.
 - أجر فحوصات صحية جنسية بشكل منتظم. بما في ذلك اختبار الإيدز.
 - لا بد من عمل تحاليل السل إذا كنت تعتقد أنك قد تصاب به.
- يقوم هذا الكتيب بشرح الاسباب والكيفيات.

تم إعداد هذا الكتيب الإرشادي لمساعدة أصحاب الثقافات واللغات المتعددة لكي يقوموا بوقاية أنفسهم بطريقة أفضل وخاصة الشباب وأسرهم وكذلك يهدف هذا الكتيب الإرشادي إلى إزالة الخوف وتهيئة مناخ للحوار والمساعدة في التغلب على وصمة العار التي تلحق بالمرض والتمييز ضد المصابين بالإيدز والذين لديهم فيروس نقص المناعة وكذلك الإلتهاب الكبدي. فقد يجمع مشروع AIDS & Mobility Europe أناساً من ثقافات ولغات متعددة، فإن محتوى هذا الكتيب الإرشادي يقدم خبرات من دول مختلفة. لقد تم إقامة دورات تعلى مية عن الإيدز للأفراد الالتمني إلى AIDS & Mobility من قبل وسطاء مدريني ومعتمدين ذوي ثقافات متعددة. ونقدمها لك مجاناً على أمل أن تكون مفيدة لك. للمزيد من المعلومات والدعم الرجاء الإتصال بالمنظمات الموجودة في آخر هذا الكتيب.

حقوق

كما تهدف هذه الأنظمة والقرارات على المستوي الأوروبي إلى ضمان حصول الشخص المهاجر أو العضو في مجموعة من السكان المتنقلي (الرجل) أو من الأقليات العرقية على حقه في الرعاية الصحية حتى وإن كان وجوده على أراضي الدولة غير شرعياً. لأن المرء له الحق بأن يكون معافى صحياً، ولذلك فله الحق في استغلال الخدمات الصحية.

وبينما تحرز بعض الدول تقدماً في ما يتعلق بتقديم رعاية صحية متساوية للجميع فلا يزال المهاجرون والرجل يعانون من عوائق تمنعهم من الحصول على الرعاية الصحية: فعلى سبيل المثال قد لا تكون المعلومات الصحية متوفرة بلغتك أو ربما لا يوجد مترجم. فمن المتوقع أن تتحمل تكاليف بعض الخدمات أو أن تقطع مسافات بعيدة للحصول عليها.

ولكي تجد معلومات عن الخدمات الصحية حيثما كنت فحاول أن تتصل بأقرب خدمة لدعم المهاجرين وستساعدك العناوين المذكورة في آخر هذا الكتيب الإرشادي بالقيام بذلك.

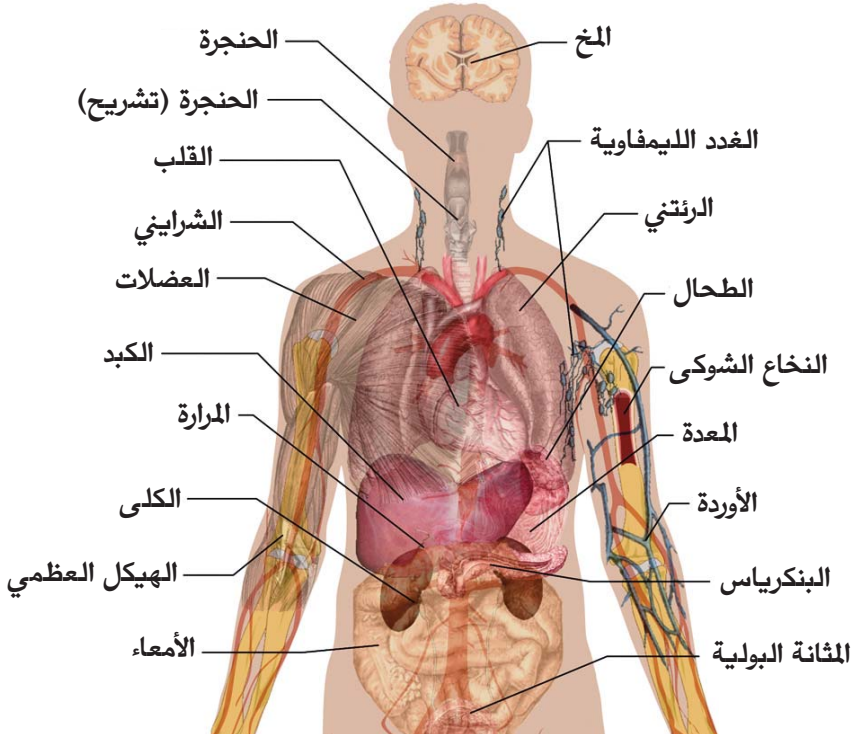
إن التمتع بصحة جيدة حق أساسي مكفول للجميع بغض النظر عن طبيعة إقامتك أو حصولك على الجنسية، ونتيجة الهجرة أو بسبب نقص المعلومات والوقاية أو خدمات الرعاية الصحية فإن الأشخاص المهاجرين لديهم احتياجات صحية خاصة ويكونون أكثر عرضة للأمراض المعدية مثل الإيدز والتهاب الكبد الفيروسي والأمراض المنقولة جنسياً وكذلك السل.



وقع جميع دول الإتحاد الأوروبي على الإتفاقية الدولية المتعلقة بالحقوق الإقتصادية والإجتماعية والثقافية والتي يجب أن تكفل الخدمات الصحية وأن تكون هذه الخدمات متاحة وميسرة ومقبولة من الجميع وذات جودة عالية. وتعني أيضاً كلمة (ميسرة) أن تراعي هذه الخدمات خصوصيات المرضى بمختلف ثقافاتهم.

جسم الإنسان

تشريح جسم الإنسان



إن أنواع العدوى التي يشرحها الكتيب تؤثر على أجزاء مختلفة من الجسم وهذه الصورة توضح بعضاً من الأجزاء الرئيسية وأعضاء الجسم وأماكنها.

معلومات عن فيروس المناعة المكتسب والإيدز



فيروس الإيدز وسوائل الجسم

يوجد هذا الفيروس في جميع سوائل الجسم للشخص المصاب إلا أن أكثر الأجزاء نقلاً للعدوى تتمركز في:

- الدم - السائل المنوي - السائل المهبلي - حليب الأم

ويكفى أن يدخل الفيروس إلى جسم الإنسان فتنتقل إليه العدوى عن طريق :
مجرى الدم أو الأغشية المخاطية (مثل الجزء الرطب الحساس داخل الفم والمهبل وفتحة الشرج والقلفة وفوهة القضيب الذكري).

- إن الـ (HIV) هو فيروس نقص المناعة في جسم الإنسان و هو الفيروس الذي يسبب الإيدز (فقدان المناعة المكتسب) إذا لم تتم معالجته.
- وقد لا تظهر الأعراض في المراحل الأولى من عدوى فيروس الإيدز. وقد يُصاب الإنسان بالفيروس لعدة سنوات دون أن تظهر عليه أي أعراض ولكنه يكون ناقلاً للفيروس..
- إن المعالجة الحالية لعدوى الفيروس قد أثبتت بخلاً كبيراً وقد تحفظ الإنسان سليماً طوال عمره والمعالجة ضد فيروس الإيدز يجب أن تتم بشكل يومي ولها أعراض جانبية..
- أما إذا لم تتم معالجتها فإن الفيروس يقوم بمهاجمة الجهاز المناعي ويسلب الجسم القدرة على التعافي من الكثير من أنواع العدوى وأنواع الأمراض الأخرى..
- يمكن تجنب الإيدز عن طريق المعالجة ويتطور هذا المرض حينما يضعف الجهاز المناعي لدرجة أن الجسم يصبح عرضة للعديد من الأمراض الخطيرة والعدوى والتي قد تكون مميتة. .
- لا يوجد مصل للوقاية من فيروس الإيدز حتى الآن.

وينتقل الفيروس عن طريق:

- الجنس الشرجي أو المهبلي دون استخدام الواقي.
 - المشاركة في استخدام الإبر- السريجات وأدوات الحقن الأخرى.
 - عبر استخدام أدوات غير معقمة للوشم أوالثقب.
 - وبرغم من أن الخطورة تقل في حالة الجنس الفموي دون استخدام الواقي أو وضع غطاء على الفم وخاصة حينما يصل السائل المنوي إلى الفم وتتعرض بطانة الفم للإصابة.
 - وكذلك من أم مصابة إلى طفلها أثناء فترة الحمل أو الولادة أو في أثناء فترة الرضاعة وكل هذا يمكن تجنبه عن طريق العناية الطبية.
 - وكذلك عن طريق عمليات نقل الدم غير الفحوصة أو مشتقات الدم وزرع الأعضاء.
- إذا كنت تعتقد أنك تعرضت لخطر الإصابة فعليك بالقيام بعمل تحليل للفيروس.

كيف ينتقل فيروس الإيدز:

- إذا كنت تعرف أن شخصا ما مصاب بهذا الفيروس فإنه لا ضرر في:
 - أن تشاركه في استخدام الأكواب - الأطباق - وكذلك المرحاض
 - ملامسة عرقه أو دموعه
 - مصافحته
 - لمسه أو تقبيله
 - ممارسة الجنس دون وصول أي السائلني إلى الآخر
 - تستطيع أن تمارس الجنس الفموي أو المهبلي أوالشرجي بشكل آمن باستخدام الواقي والليينات (مثل الجل)



اختبار فيروس الإيدز

- اختبار فحص الدم أو اللعاب يستطيع أن يظهر وجود عدوى أو عدمه. وتقوم بعض العيادات الطبية بعمل تحاليل سريعة تعطى النتيجة في الحال إلا أنه في معظم الحالات قد تحتاج إلى أن تعود للحصول على النتائج لاحقاً.
- وحينما يصل فيروس الإيدز إلى جسم إنسان ما فيقوم الجسم بدوره بإفراز بعض البروتينات كرد على العدوى وهو ما يسمى بالأجسام المضادة ويقوم الفحص بتحري وجود الأجسام المضادة لفيروس الإيدز.

■ وفي الغالب تأخذ الأجسام المضادة من 3

- إلى 12 أسبوع بعد انتقال العدوى حتى تتطور وتسمى الفترة ما بين انتقال العدوى وتطور الأجسام المضادة بـ 'فترة النافذة' في هذه الفترة يصاب المرء بالفيروس لكن ربما لا تتكون لديه أجسام مضادة في الدم يمكن اكتشافها عن طريق الفحص. ومع ذلك فقد يكون لدى الشخص نسبة عالية من الفيروس في دمه / دمه أو السائل المنوي أو السائل المهبلي أو حليب الأم ويمكن أن ينقل / تنقل العدوى للآخرين.

- وهذا يعني أن اختبار الفيروس يوضح الحالة التي كان عليها الفيروس قبل 12 أسبوع من الإختبار.

- أحم نفسك خلال انتظارك لنتائج إختبار الفيروس فالإختبار لا يحميك ضد العدوى.

- فإذا كان هناك إنسان لديه / لديها أجسام مضادة في الدم فهذا يعني أنه / أنها مصاب / مصابة بالفيروس.

- وإن كانت النتيجة إيجابية فيجب اجراء اختبار آخر للتأكيد على هذه النتيجة.

وفي حالة ما إذا كانت الأجسام المضادة

للفيروس سلبية فهذا يعنى :

- أنه لا توجد أجسام مضادة للفيروس وهذا يعنى أن الشخص ليس مصاب.

وفي حالة ما إذا كانت الأجسام المضادة

للفيروس إيجابية فهذا يعنى :

- أن الأجسام المضادة للفيروس موجودة وهذا يعنى أن العدوى قد حدثت وأن الإختبار سيكون إيجابيا دائماً لهذا الشخص.

الأعراض

- بعض الناس يصابون بأعراض تشبه الأنفلونزا لوقت قصير بعد الإصابة بالفيروس مباشرة وهذا ما يسمى طبياً بمرض التحويل المصلي وبعد ذلك قد تستغرق الأعراض سنوات حتى تبدأ في الظهور إلا أن الشخص مازل قادراً على نقل العدوى للآخرين وتختلف الإستجابة للفيروس من شخص لآخر ولكن الأعراض قد تشمل الهريس (أو داء المنطقه) والعدوى الفطرية وإرهاق شديد وعرق أثناء الليل وحمى وفقدان كبير للوزن وإسهال مستمر وعلامات حمراء أو بنفسجية أوبنية تظهر على الجلد أو الفم ومع ذلك فإن هذه الأعراض قد تحدث مع مجموعة من الأمراض ولكن اختبار تحليل الدم وحده القادر على تأكيد الإصابة بالفيروس ويمكن علاج الفيروس عن طريق دواء مقاوم للفيروسات ويمكن أن يحفظ للإنسان صحته ويتمتع بحياته بدرجة معقولة إلا أنه لا يوجد علاج نهائي له. وفي حالة عدم العلاج فإن كثيراً من المصابين بالفيروس تتطور حالتهم إلى الإيدز بعد ذلك.



العلاج

الأدوية المضادة للفيروسات فعالة جداً في حالة المصابني بالفيروس وتزيد من المعدل المتوقع لأعمارهم حتى يكاد يقارب المعدل الطبيعي. فمعظم المصابني بالفيروس والذين يحصلون على العلاج لن تتطور حالتهم إلى الإيدز بينما لا يوجد علاج للتخلص من الفيروس تماماً. فتستطيع أن تحيا سليماً دون أن يتطور الفيروس إلى الإيدز عن طريق أخذ الأدوية المضادة للفيروسات، وهذه الأدوية تمنع الفيروس من التكاثر وزيادة تدميره لجهاز المناعة، هذا ويتم تناولها بشكل يومي وفي بعض الأحيان يكون لها أعراض جانبية شديدة الوطئة على الجسم. لا يستجيب جميع المصابني بشكل جيد للعلاج كما لا يرغب جميع المصابني بتناول الأدوية المضادة للفيروسات. فعلى المصابني بالفيروس أن يستشيروا مختصاً بشكل دوري للإطمئنان على جهاز المناعة ولتناول الدواء المناسب في الوقت المناسب.

الوقاية بعد التعرض للفيروس

هي نوع من الإجراءات الضرورية للمساعدة على تجنب الإصابة بالعدوى بعد التعرض للفيروس جراء ممارسة الجنس بشكل غير آمن أو تلف الواقي الذكري أو استخدام حقنة مشتركة. وهو عبارة عن علاج بمضادات الفيروسات يستغرق شهراً واحداً ويجب أن يتم البدء به خلال 72 بعد التعرض للفيروس.

وقبل إجراء هذا العلاج سيقوم الطبيب بتوجيه أسئلة عن كيفية تعرضك للفيروس لأن العلاج قد يكون له أعراض جانبية ويتم إجرائه فقط في حال كان خطر الإصابة كبيراً. أما عن الطريقة التي يؤخذ بها هذا العلاج ستكون مختلفة وفي أماكن مختلفة ولزيت من المعلومات قم بالاتصال بخدمات الـ (HIV) القريبة منك.

الجنس الآمن

الواقي الذكري

الواقي الذكري والأنثوي يحميان ضد الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس الإيدز والواقي الذكري مطاط ويجب أن يوضع على القضيب وهذا الواقي يمنع السائل المنوي من الوصول إلى المهبل أو الرحم أو القناة الشرجية ويقوم الواقي الذكري بحجز السائل المنوي أما في حالة الواقي الأنثوي فهو يمنع البويضة من التخصيب ومن ثم الحمل. والواقي الأنثوي يشبه الذكري إلا أنه أكبر وله حلقات مرنة ويمكن إدخاله في المهبل قبل العملية الجنسية والواقي الأنثوي مفيد للنساء اللاتي يردن أخذ المزيد من الحيطة تجاه الجنس الآمن وللرجال الذين لا يستطيعون استخدام الواقي الذكري.

ويأتى الواقي الذكري في أشكال وأحجام ونكهات وألوان مختلفة ليناسب كل قضيب وكل مناسبة والأهم أن غلاف الواقي الذكري يحمل ختماً للجودة وتاريخ صلاحية.

وطبقاً للدولة والمكان فيمكن شراء الواقي من المحلات ومجمعات التسوق ومن الماكينات التي تعمل بالعملة المعدنية وعن طريق الإنترنت وأحياناً ماتقوم خدمات الصحة والشباب بتقديم هذا الواقي مجاناً.



الجنس الآمن هو النشاط الجنسي الذي يتجنب نقل الأمراض من خلال تجنب انتقال سوائل الجسم (السائل المنوي.. الخ) أو استخدام عوازل مانعة كالواقي الذكري. بعد اتخاذ قرار بممارسة الجنس الآمن بشكل دائم أمراً مهماً لكل شخص. فإن رغبتني بالحمل فمن الأفضل أن تقومي أنت وزوجك بإجراء اختبار للتأكد من عدم وجود الأمراض التي قد تنتقل عن طريق الجنس بما في ذلك فيروس الإيدز قبل التوقف عن استخدام الواقي.

استخدام المسكرات والمخدرات يجعل من الإلتزام بالقيام بجنس آمن أمراً صعباً. وفي أغلب الأحيان تستطيع أن تقوم بالجنس الآمن إذا ما أخذت القرار في الوقت المناسب. خذ وإقياً ذكرياً أينما ذهبت وتجنب الآثار السيئة للمخدرات والمسكرات.

وبوجه خاص في حالة الجنس الشرجي قم دائماً باستخدام مواد ملينة (زيتية) مثل الجل لمزيد من الراحة وإحساس أفضل ولتقليل خطر تلف الواقي ولا تستخدم واقيان معاً أبداً حيث أن الإحتكاك يعرضهما للتلف معاً.

وإذا ما انقطع الواقي أو انزلق أو سقط أثناء العملية الجنسية وأنت تعتقد ربما تعرضت لعدوى الفيروس قم باستشارة طبية في الحال، وفي حالة التعرض للعدوى يجب أن يبدأ العلاج في غضون 72 ساعة، وكلما كان ذلك مبكراً كلما كان أفضل.

ويمكن أيضاً أن تحصلي على مانع فوري للحمل إذا كنت تخشني الحمل.

أثبت الواقي أنه يحمي بكفاءة ضد فيروس الإيدز وبعض الأمراض الأخرى المنقولة جنسياً، طبعاً إن استخدم بالشكل المناسب.

■ قم دائماً باستخدام الواقي الذكري في حالة الجنس الشرجي أو المهبلي.

■ وإذا كان حجم القضيب صغيراً تستطيع أن تستخدم واقي صغير لاينزلق بسهولة.

■ وإذا كان حجم القضيب كبيراً تستطيع استخدام واقي كبير بحيث لايمنع تدفق الدم أو يتمزق فجأة.

■ وللجنس الفموي تستطيع استخدام الواقي ذو النكهات (وهو يخفي الطعم اللطاطى) أو النوع الذى ليس به مواد ملينة على الإطلاق.



المواد الزيتية الجنسية (الجل أو الجلى) نصائح استخدام الواقي

عند شراء الواقي الذكري

- دائماً قم بشراء الواقي ذو ختم الجودة.
- غالباً ما يكون الواقي المصنوع من اللاتكس أو البولورايثان مناسباً للجنس الآمن.
- تأكد أن الغلاف ليس ممزقاً.
- تأكد من تاريخ الصلاحية فالواقي منتهي الصلاحية أكثر عرضة للتلف.

عند استخدام الواقي قم بعمل :

- استخدم واقي عليه ختم الجودة واستخدمه قبل نهاية الصلاحية.
- احفظ الواقيات الجديدة في مكان لا تتلف فيه نتيجة الحرارة.
- استخدم واقياً جديداً عند كل عملية جنسية.
- استخدم مواد مثل الجل أو الجلى مع الواقي.
- قم بفتح الغلاف بعناية بأصابعك واحذر الأظافر الحادة حتى لا تتلف الواقي.

عند استخدام الواقي:

- لا تستخدم زيت الأطفال أو الفازلين أو المليات المركبة من الزيوت والواقي المصنوع من اللاتكس حيث أن هذا يؤدي إلى ثقب الواقي وتلفه.
- لا تفتح غلاف الواقي بأسنانك أو بمقص حيث أنك من الممكن أن تتلف الواقي.
- لا تقم بفرد الواقي قبل ارتدائه حتى ينحصر الهواء فيه.



استخدام مواد زيتية من أصل مائي يعطى المزيد من الراحة والإحساس وكذلك يساعد في عدم تلف الواقي الذكري وخاصة إذا كان المهبل أو الشرج جافاً، ولأن الشرج لا يفرز أشياء مليئة (مثل المهبل) فينصح باستخدام هذه المواد بكثرة.

وبعضها يحتوي على قاتل للحيوانات المنوية وبهذا يمنع الحمل، إلا أن أحد البحوث أثبت أن استخدام مادة النونو كسينول قد يزيد من مخاطر عدوى فيروس الإيدز فلا تستخدم أية منتج تدخل فيه هذه المادة.

قم بالإتصال بالخدمات المذكورة في آخر هذا الكتيب الإرشادي لتخبرك أين تحصل على الواقي الذكري والمليات الجنسية وكيف تحصل على الوقاية بعد التعرض للفيروس وموانع الحمل الفورية في بلدك.

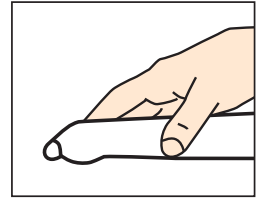
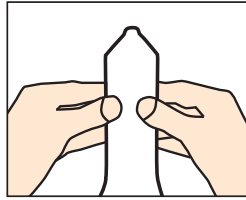
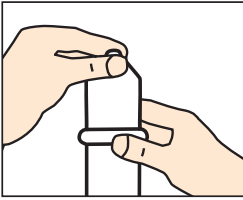
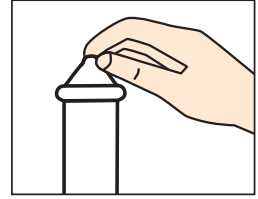
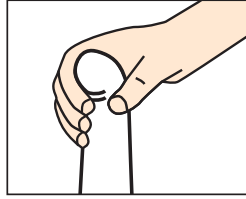
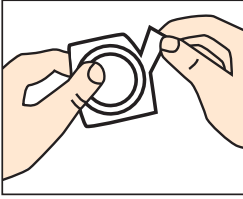
استخدام الواقي

متى يتم ارتداؤه

- يجب أن يكون القضيب صلباً قبل ارتداء الواقي
- ضع الواقي قبل القيام بالعملية الجنسية.

أثناء ممارسة الجنس

- تأكد أنه ما زال في مكانه. تستطيع أن تمسك بمؤخرة الواقي أثناء العملية الجنسية حتى تتجنب أن ينزلق إلى الخارج أو أن يبقى في المهبل.



ارتداء الواقي

- ضع مقدمة الواقي بني السبابة والإبهام وتأكد أن كل الهواء قد خرج.
- ضع الواقي على رأس القضيب وأنزله إلى أسفل ممسكاً بمقدمته.
- تأكد من أن تفرّد الواقي إلى أسفل القضيب.

بعد القذف

- اسحب القضيب قبل أن يصبح رخواً.
- أمسك بنهاية الواقي حينما تقوم بسحب القضيب لمنع سقوط الواقي أو تركه في المهبل أو الفتحة الشرجية.
- وبعد سحب القضيب قم بإزالة الواقي وتخلص منه في سلة المهملات ولا تلقه في المراض وتفتح عليه الماء فربما يتسبب في انسداد المياه أو الصرف الصحي.
- قم بتنظيف نفسك وخاصة في منطقة العانة.

تعاطي أمن للمخدرات

إن تعاطي المخدرات ينطوي على الكثير من المخاطر تتعلق بـ:

- نوع المخدر الذي تتعاطاه،
- طريقة التعاطي،
- البيئة التي تتعاطى فيها هذه المخدرات.

إن تعاطي المخدرات قد يغير من طريقتك في اتخاذ القرارات بما فيها الجنس الآمن. كما أن بعض أنواع المخدرات مثل الأمفيتامينات قد تزيد من الرغبة لممارسة الجنس إلا أنها تؤثر على قدرة الرجل في الإنجاب مما يجعل من الصعب استخدام الواقي.

وفي هذا الكتيب سننظر في الغالب إلى كيفية الحد من الأخطار الناجمة عن طريقة تعاطي المخدرات.

وأكثر الطرق خطورة في تعاطي المخدرات هي الحقن.

من الأفضل لك والأسلم أن تتبعد كلياً عن المخدرات وإن كان لابد فهناك طرق لتقليل مخاطرها:

إن كنت أنت أو أصدقاؤك تتعاطون المخدرات فمن المهم أن تعرف كيفية التعاطي بشكل آمن.

جميع دول الإتحاد الأوربي تقريباً تقدم دعماً لمن يتعاطى المخدرات دون مقاضاتهم أو منعهم عن التعاطي. فهم في الغالب يجرون اتصالات بمن يتعاطى المخدرات في الشارع لإعطائه محاقن نظيفة وسريخات وأدوات أخرى وقد يمدونك بخدمات طبية تشمل خيار المعالجة بجرعات أفيونية وفي بعض الدول هناك حجرات لاستهلاك المخدرات لجعل الحقن آمناً، والهدف الأسمى من مثل هذه الخدمات هو تقليل الضرر والمشاكل الصحية الناجمة عن تعاطي المخدرات.

فإن كنت تتعاطى المخدرات فحاول أن تبحث عن خدمات من هذا القبيل في منطقتك المجاورة واتصل بهم لمزيد من الدعم والمعلومات.

حقن آمن

1. تأكد من نظافة الأداة

- استخدم إبر وسريخات (محاقن) معقمة فقط،
- استخدم ملعقة شخصية نظيفة وفلترًا نظيفاً وماءً مغلياً لمدة خمس دقائق على الأقل أو ماءً من عبوات المياه التي تباع في المحلات.
- لا تشترك مع الآخرين في استخدام أى من الأدوات

2. وقبل الحقن:

- اغسل يديك.

- اختر مكاناً للحقن.

- بدل مكان الحقن فاستخدام وريداً واحداً أكثر من مرة قد يؤدي إلى الانهيار.
- نظف مكان الحقن بممسحة كحولية أو على الأقل بماء وصابون.

3. الحقن

- حاول أن تجد وضعاً مريحاً. يمكن تجنب بعض الأخطار إن لم تكن وخاصة في حال أخذ جرعة زائدة.
- استخدم عصابة لربط الوريد حيث أن هذا يسهل الوصول إلى الوريد و يقلل من خطر إتلافه بالإبرة.
- نظف مكان الحقن بممسحة كحولية
- ولتقليل إصابة النسيج أمسك بالحقنة بزاوية 45 درجة رافعاً طرفها إلى أعلى، وقم دائماً بالحقن في اتجاه تدفق الدم نحو القلب.

- اسحب ضاغط الحقنة إلى الورا قليلاً لتتأكد من تدفق الدم نحو الحقنة وبهذا تعرف أن الإبرة في الوريد
- قم بفك العصابة التي حول اليد

4. بعد الحقن

- بعد سحب الإبرة من الوريد قم بأخذ قطعة من الورق أو منديل (ولا تفعل ذلك بالإصبع، لأن الأصبع أو القماش غير النظيف ينقل الميكروبات) ثم قم بالضغط على مكان الحقن وهذا يمنع ظهور كدمات على مكان الحقن.
- ثم بعد ذلك لا تمسح مكان الحقن بممسحة كحولية حيث أنها تمنع الدم من التجلط وتطيل من فترة النزيف وتؤدي إلى ظهور كدمات وعدوى وتبطن من عملية الشفاء ولا تلعبها حيث أن اللعب ربما يسبب الكثير من العدوى.
- حينما يتوقف النزيف ربما من الأفضل استخدام مرهم للوريد (بالصبار أو بفيتاميني ياء أو نحو ذلك) لتقليل التورم ولتعجيل الشفاء.
- ولا تنس أن تقم بتبديل أماكن الحقن من وقت لآخر لإراحة الأوردة. ولا تدخن المخدرات أو تاكلها أو تستنشقها إن كانت معدة للحقن.

الوقاية من تعاطى جرعة زائدة

- تأكد من طبيعة المخدر الذى تحقنه.
- تأكد من توافر المخدرات لدى من يزودك بها.
- اختبر جودة المخدرات. وإن أصبحت تتعامل مع شخص جديد يزودك بالمخدرات أو امتنعت عن التعاطي لفترة من الوقت حتى ولو مدة أسبوعين، فخذ جرعة صغيرة في بادئ الأمر.
- لا تحقن في مكان تكون فيه لوحده.
- أو في مكان لا يصعب الوصول إليه.
- استعلم عن كيفية التصرف عند تعاطى شخص ما جرعة زائدة.

علامات أخذ جرعة زائدة

- تغيير لون الشفاه والأظافر الى اللون الأزرق.
- عدم الاستجابة بشكل مفاجئ.
- تنفس الشخص ببطء شديد أو توقف التنفس تماماً.

ماذا تفعل في حالة تعاطى جرعة زائدة ؟

في معظم الحالات لا تكفي الإسعافات الأولية فيكون الاتصال الفوري بطواقم الرعاية الطبية مهماً للغاية، حيث يستطيع الفريق الطبى بالطوارئ، إيقاف تأثير الجرعة الزائدة باعطاء الشخص ترياقاً طبيياً.

إن كان الشخص لا يزال في وعيه

- تحدث إليه
- اعمل على أن يبقى يقضاً

إن كان الشخص فاقداً للوعي، لكنه يتنفس

حاول أن تسترد وعيه من خلال

- الضرب على 'الصفع' وجهه أو وجهها
- الضغط على العضلة فوق الترقوة
- الضغط بظفر إبهامك على ظفر الأصبع
- ألقاء ماءً بارداً على وجهه أو وجهها

إن كان الشخص ما يزال فاقداً

للوعي ولكنه لا يتنفس

- اتصل بالطوارئ
- ابق مع الشخص الفاقد للوعي
- قم بالإسعافات الأولية لو كنت مدرباً على ذلك

يمكن لكل شخص أن يتعلم الإسعافات الأولية وإجراءات الإنقاذ للأشخاص الفاقدين للوعي. من فضلك عد إلى العناوين المذكورة في آخر هذا الكتيب الإرشادي لتتعلم الكثير عن الدورات التدريبية فى الإسعافات الأولية.

استنشاق أو بلع أو تدخني أو شم.

شم أو بلع أو تدخني أو إستنشاق المخدرات أكثر أماناً من الحقن بالرغم من أنه يبقى خطراً. فلو قمت باستنشاق أو بلع أو تدخني أو شم مخدر فقد لا تظهر الآثار إلا بعد ساعة أو ساعتين وقد تكون أقوى مما تتوقع.

مدرج الخطر (من الأسلم إلى الأسوء) يمكن أن يكون كالاتي:

1. عدم تعاطي المخدرات
2. البلع
3. التدخني
4. الاستنشاق
5. الشم
6. الحقن

يعد الحقن أخطر ما سبق، لأن هناك فرصة أكبر لـ :

- تعاطي جرعة زائدة
- العدوى بأمراض مثل مرض نقص المناعة البشرية والتهاب الكبد (B.C) وأمراض أخرى من خلال أدوات الحقن المشتركة.
- خراجات وتلف الوريد
- جلطات الدم 'التخثر' وتسمم الدم وغرغرينا.

الشم أخطر من البلع أو التدخين لأن:

- تعاطي جرعة زائدة من خلال البلع أو التدخني أكثر سهولة
- ثمة خطر الإصابة بالتهاب الكبد (B, C) ومرض نقص المناعة البشرية من خلال أدوات الاستنشاق المشتركة لأن البطانة الغشاء المبطن الحساسة للأنف تنزف بسهولة.

نصائح لشم أكثر أماناً

- اسحق البلورات سحقاً جيداً كلما أمكن باستخدام ملعقتي نظيفتي فهذه الطريقة تعطى مسحوقاً ناعماً وتتيح لك التحكم فى تعاطي جرعتك نسبياً.
- لا تستخدم شاورقات أو أنابيب شم مشتركة: حيث أن كميات صغيرة من الدم تنتقل بين الناس عن طريق استخدام نفس الأنبوبة أو الشاروقة وتنتقل أمراضاً معدية مثل نقص المناعة البشرية والتهاب الكبد.
- لا ينصح باستخدام الأوراق النقدية لأنها قد تحمل جراثيماً.

معلومات عن التهاب الكبد الفيروسي

التهاب الكبد C :

الانتقال

يعد فيروس التهاب الكبد C أشد قدرة على الانتقال من فيروس الـ HIV فيروس نقص المناعة لدى الإنسان و ينتقل عبر اتصال الدم، خصوصاً عند مشاركة أدوات الحقن. وحتى الكميات الصغيرة و غير المرئية من الدم تكون مسببة للعدوي.

ويمكن له أيضاً أن ينتقل خلال وشم أو ثقب الجسم) إذا لم يتم تعقيم الأدوات بشكل جيد) وعبر نقل الدم ومن الأم إلى الطفل خلال الحمل والولادة.

ويندر الانتقال عبر الإتصال الجنسي ولكن ممكن عند وجود الدم.

يكون من المتوقع لنسبة ثلاث أرباع من الناس أن يصابوا بالتهاب الكبد المزمن C، أما الباقي فيتخلص من الفيروس بشكل طبيعي.

■ لا يوجد لقاح ضد التهاب الكبد C.

يقصد بالهيبتيتيس ' إصابة الكبد بالتهاب 'ويمكن أن يسببه عدد من الفيروسات المسماة A, B, C, D, E و من الهام معرفة التهاب الكبد C و B و A لحماية صحتك. ويمكن للمرض أن يكون حاداً أو مزمناً وفق نوع الإلتهاب الكبدي. فالمرض الحاد يكون عندما تتحسن بسرعة، و يكون ذلك عادة خلال أسابيع أو شهور. أما المرض المزمن يستمر لمدة أطول، وقد يستمر طوال حياتك. وقد تظهر الأعراض وتختلفي وبعضها يكون خطيراً أو مميتاً.



الوقاية

- لا تشارك أدوات الحقن، بما في ذلك القطن الطبي والمرشحات والأرطبة الضاغطة.
- إن رغبت بوشم أو ثقب الجسم، تأكد دائماً من أن تكون الأدوات مخصصة للاستخدام الفردي وأنها معقمة جيداً.
- عند التعامل مع الدم المراق، ارتد قفازات واقية و نظف المكان بالكحول.

الأعراض

في الغالب، لا يكون لالتهاب الكبد المزمن C أعراض واضحة لعدة سنوات فالكثير من الناس لا يعرفون أنهم مصابون بالفيروس، وعند تواجد الأعراض فإنها تكون غامضة أو تظهر وتختفي. ويواجه بعض المصابين تعب غير عادي و يشعرون بالتوعك.

ويكون لدى القليل التهاب خفيف في الكبد لا يتطور أبداً. ولكن يقوم الإلتهاب في بعض الحالات بإتلاف الكبد مؤدياً إلي تليف الكبد أو السرطان من بعد مرور 20 أو 30 سنة على حدوث الإصابة.

العلاج

يمكن علاج العدوي بفيروس التهاب الكبد (HCV) عبر الأدوية المضادة و التي يمكنها معالجة 80-50% من الحالات المصابة. تبعاً لنوع الفيروس. ولا يوصي بالعلاج للجميع. حيث يحتاج البعض ألى فحوصات منتظمة للكشف عن وجود تلف يحدث أو يتطور في الكبد وتستغرق العلاجات الحالية من 6 إلى 12 شهراً و يمكن أن يكون لها آثار جانبية شديدة و يمكن حماية الكبد من التلف من خلال العلاج.

الفحص

- يمكن فحص عينة من الأجسام المضادة أن يبيي عما ذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بالتهاب الكبد C.
- ذا كانيجابياً (بمعني أنك تعرضت للعدوي في الماضي) فيجب عمل فحص ثاني يسمى بفحص الـ PCR للتأكد من أنك تخلصت من الفيروس أو أنك مصاب بالتهاب الكبد المزمن C.
- في حال صابتك بالتهاب الكبد المزمن C سوف تحتاج لى فحوصات منتظمة وعلاج.

يتعني عليك شخص قد قام بوشم أو ثقب الجسم أو تم نقل الدم إليه دون أن يتم فحصه أن يخضع لفحص التهاب الكبد) لم يكن الدم يخضع للفحص قبل التسعينيات في أغلب الأحوال).

التهاب الكبد B

الفحص

تظهر الفحوصات الكثيرة عما إذا كنت قد تعرضت للإصابة بالتهاب الكبد B أو أنه مزمن لديك أو أن المناعة تطورت عبر التلقيح أو الفحص.

الأعراض والعلاج

تظهر الأعراض بعد ما بني شهر إلى ستة أشهر من حدوث الإصابة و تكون الأعراض العامة مماثلة للإنفلونزا و التي هي التعب و الأوجاع و الآلام و الحمي و فقدان الشهية. و يمكن أن تكون الاعراض شديدة في حالات نادرة.

و يمكن لالتهاب الكبد B أن يسبب مرضاً حاداً أو مزماً. و لا يكون معظم مصابي التهاب الكبد B الحاد بحاجة إلى علاج حيث أنه لا يتطور لديهم على المدى الطويل مسبباً تلف الكبد. بينما يشعر العديد بتعب أكثر من المعتاد و يحتاجون إلى قسط كبير من الراحة، و لكنهم يتعافون في النهاية.

أما مصابي التهاب الكبد B المزمن فقد ينفعهم العلاج. فيكونوا بحاجة إلى زيارة طبيب متخصص بشكل منتظم (على الأقل كل ستة أشهر) لفحص صابة الكبد بالتلف، وضرورة العلاج.

ويهدف العلاج إلى منع الفيروس من النمو مسبباً تلفاً أكبر للكبد.

بعض العقاقير المضادة لفيروس الـ HIV تكون فعالة لمكافحة فيروس التهاب الكبد B.

الانتقال

يعتبر أيضاً فيروس التهاب الكبد B أكثر عدوي من فيروس الـ HIV فيروس نقص المناعة لدى (الإنسان) و ينتقل عبر اتصال سوائل الجسم مثل الدم و المنى و السوائل المهبلية و اللعاب. و يمكن للبراز أيضاً أن يسبب العدوي. في أوروبا تحدث معظم صابات التهاب الكبد B أثناء الإتصال الجنسي، خصوصاً الجماع عن طريق الشرج، و عبر مشاركة أدوات الحقن الملوثة، و يمكن أيضاً لمشاركة فرش الأسنان و الوشم و ثقب الجسم (إذا كانت الأدوات غير معقمة) و أكياس الدم الملوثة أن تنقله. و لا يزال الانتقال شائعاً في الدول النامية من الأم إلى الطفل أثناء الحمل و الولادة. ففي أجيال قليلة ماضية كان التهاب الكبد B منتشرًا في أجزاء من أوروبا خصوصاً في الجنوب.

■ يتوفر لقاح ضد التهاب الكبد.

- يعني على كل شخص أن يتطعم ضد التهاب الكبد B فيتوافر برنامج التلقيح في الكثير من الدول للأطفال و حديثي الولادة.
- اسأل طبيبك أو خدمة الصحة العامة عما ذا كنت بحاجة إلى الفحص و التلقيح.

الوقاية :

- قم بالتطعيم ضد التهاب الكبد B.
- لا تشارك أي أداة للحقن.
- مارس الجنس الآمن: قم باستخدام الواقيات الذكرية عند الجماع المهبلي أو الشرجي.
- عند قيامك بوشم أو ثقب الجسم تأكد دائماً من أن تكون الأدوات مخصصة للاستخدام الفردي و أنها معقمة جيداً.

التهاب الكبد A

الانتقال

ينتقل فيروس التهاب الكبد A عبر المياه والطعام الملوث أو مخالطة البراز عبر سوء النظافة الشخصية أو الإتصال الجنسي. ويكون التهاب الكبد A شائعاً في البلاد الحارة في أفريقيا وآسيا وأمريكا اللاتينية والشرق الأوسط وجنوب وشرق أوروبا.

■ اللقاح ضد التهاب الكبد A متوافر.

الوقاية :

احصل على اللقاح ضد التهاب الكبد A وقم بسؤال طبيبك أو الخدمة الطبية العامة عن الفحص والتلقيح.

تقلل النظافة الشخصية والطعام النظيف وغسل الأيدي من خطر الإصابة. تجنب التعامل مع البراز وقم باستخدام الواقيات الذكرية للجماع الشرجي. قبل السفر أو إذا كنت غير متأكد من المخاطر الصحية في جهة وصولك فقم بإلتصال بدائرة الشؤون الخارجية أو عيادة السفر من أجل النصيحة للبقاء سليماً.

الفحص

يستخدم فحص الدم للتأكد من أصابك بالتهاب الكبد A أو أنك محصن وذو مناعة قوية ضد المرض.

الأعراض والعلاج :

تبدأ الأعراض في الظهور بعد الإصابة بحوالي أسبوعين إلى ستة أسابيع وتكون الأعراض العامة مماثلة لأعراض التهاب الكبد B، ويصاب بعض الأشخاص بمرض خفيف فقط، و ربما لا يعلمون بأنهم مصابون ولكن تكون لديهم القدرة على نقل المرض إلى الآخرين. ويحدث لبعضهم تطور خطير للمرض ويكونوا في حاجة إلى العناية الطبية في المشفى. وقد يكون هناك أيضاً شعور بالغثبان أو التقيؤ أو الآم في المعدة أو أسهال، و قد تستمر هذه الأعراض لمدة أسبوع أو أكثر. و قد يصاب المرء باليرقان، ومن السهل ملاحظته بسبب أصفرار بياض العيني و أصفرار الجلد في الحالات الخطيرة و قد يتحول لون البول إلى لون داكن و تتغير حركة الأمعاء و تصبح قليلة. فعند حدوث اليرقان، يجب الذهاب إلى الطبيب فوراً. و لا يوجد علاج محدد كما هو الحال مع معظم الأمراض التي تسببها الفيروسات، و لكن يمكن للعلاج أن يخفف من الأعراض. ويشعر بعض المصابين بالتعب ويكونون بحاجة إلى قسط كبير من الراحة أكثر من المعتاد. و يتعني عليهم الأكل و الشرب كما تسمح لهم مقدرتهم و يجب عليهم تجنب الكحول.

عن السل (TB)

السبب: جرثوم يسمى مايكوبلاكتيريام مسبب للسل. ويمكن له أن يؤثر على أي جزء من الجسم، ولكن دائماً يهاجم الرئتي.

يمكن للشخص أن يحصل على فيروس سل نشط أو غير نشط. فيقصد بالسل النشط أن البكتيريا نشطة في الجسم وأن جهاز المناعة غير قادر على إيقافها بسبب المرض. ويمكن للبكتيريا الموجودة في رئتي مصابي السل النشط أن تنتقل إلى أي شخص يتعامل معه. ويمكن أن يصاب الناس بالسل الغير نشط ويسمى أيضاً بالسل الكامن. ولا يشعر مصابو السل الكامن بالمرض، ولا يكون لديهم أعراض ولا تكون لديهم القدرة على نشر المرض.

أما بالنسبة للذين لديهم إصابة مشتركة بالسل الكامن و الـ HIV فهم في خطر تطور السل النشط ويكونون أكثر قابلية للعدوى بما يزيد على 800 مرة من الغير مصابي بفيروس الـ HIV.

يعتبر السل مرضاً معدياً ينتقل عبر الجو. ويؤثر على نحو مسيطر على الشباب اليافعي. ويرتبط هذا المرض بالفقر: حيث تحدث معظم حالات السل في الدول النامية. ويعد السل سبباً رئيسياً للإصابة بفيروس الـ HIV الذي يسبب الوفاة حول العالم. ويرتفع عدد المصابي بالـ HIV في بعض الدول التي تحتوي على مصابي كثير بفيروس الإيدز، فإن 80% من المصابي بالسل يحملون فيروس الـ HIV.



الأعراض: تتعلق الأعراض بنمو بكتيريا الـ TB داخل الجسم، وتنمو تلك البكتيريا غالباً في الرئتي مسببة سعال سيئاً يمتد لأكثر من أسبوعين وألم في الصدر ودم أو بصاق مصاحباً للسعال. وتتضمن الأعراض الأخرى: ضعف أو تعب وفقدان للوزن وفقدان الشهية ورجفة وحمى وتعرق ليلي. و تسبب صابة الأعضاء الأخرى غير الرئة أعراض واسعة المدى.

الفحص والعلاج: تستخدم المضادات الحيوية لقتل البكتيريا، وقد تكون المعالجة الفعالة للسبل صعبة وتستغرق وقتاً (ما بين 6 إلى 24 شهر) وذلك لأن البكتيريا تصبح مقاومة للمضادات الحيوية مع مرور الزمن.

الوقاية: من المهم تحديد المصابين به ومن يتعامل معهم وعلاجهم وتطعيم الأطفال وذلك لوقف انتشار السبل. لا يوجد لقاح متوافر يمكن له أن يوفر حماية يعتمد عليها للبالغين. قم بالذهاب إلى الوحدة الصحية للخضوع للفحص إذا كنت تعتقد أنك مصاباً بالسبل.

معلومات عن الأمراض المنقولة جنسياً

الكلاميديا

هي أكثر مرض شائع من الأمراض المنقولة جنسياً، وفي الغالب يؤثر على الشباب، وعلى الرغم من أنه ليس له أعراض إلا أنه يمكن أن يؤدي إلى العقم إذا ترك بدون علاج.

السبب: البكتيريا.

الأعراض:

لا يشعر معظم الرجال والنساء بأعراض، ويصاب بعض النساء بواحدة أو أكثر من الأعراض التالية:

- زيادة غير طبيعية في الإفرازات المهبلية.
 - ألم أثناء التبول.
 - نزيف غير طبيعي بعد الجماع.
 - ألم أثناء الجماع.
 - ألم في البطن.
- و يشعر بعض الرجال بـ:
- ألم أثناء التبول.

الفحص و العلاج:

من السهل تشخيص الإصابة بالكلاميديا عن طريق عينة بول أو المسح بقطنة طبية، ومن السهل معالجته عن طريق أخذ جرعة من المضادات الحيوية، ويجب دائماً كمال جرعة العلاج الموصوفة.

هي أمراض تنتقل غالباً عن طريق الإتصال الجنسي. ويمكن أن تسبب التهاب ومشاكل في الجلد وأمراض خطيرة في بعض الأحيان.

يمكن أن تجعل الأمراض المنقولة جنسياً انتقال فيروس الـ HIV أكثر سهولة لأنها تخرب الجلد والأغشية المخاطية وتزيد من جذب الخلايا المناعية لفيروس الـ HIV وتزيد الحمل الفيروسي لدى الشخص المصاب بالإيدز.

لا يكون لها في الغالب أعراض واضحة، ولكن إذا تم تركها بدون علاج فيمكن لبعضها أن يسبب مشاكل طويلة الأمد مثل العقم ويمكن علاج الكثير منها عن طريق المضادات الحيوية.

يمكن للجنس الآمن) باستخدام الموانع الطبيعية) أن يحميك من معظم الأمراض المنقولة جنسياً وليس كلها؛ ذا كنت نشيط جنسياً، فقم بإجراء فحص منتظم للصحة الجنسية عند طبيبك أو في عيادة عامة (حيث تكون مجهولاً).

مرض السيلان

يعتبر أيضاً من الأمراض الشائعة المنقولة جنسياً، ويمكن أن يؤدي إلى العقم إذا ترك بدون علاج.

السبب: بكتيريا.

الحال التناسلي:

هو إصابة شائعة ولا يمكن معالجته، فهو مشابه لقروح البرد التي تظهر حول الشفتين.

السبب: فيروس

الأعراض:

- يكون لدى الرجال أفراسات من مجري البول وألم أو أحساس بالحرقنة أثناء التبول.
- لا يكون لدى الكثير من النساء أية أعراض. وقد يصبنّ بوحدة أو أكثر من الأعراض التالية:
- أفراسات مهبلية متزايدة وغير طبيعية صفراء أو خضراء.
- ألم أثناء التبول.
- ألم في البطن.

الأعراض:

- بثور صغيرة ومثيرة للحكة حول أو في المهبل والقضيب والشرج أو الفم.
 - أحساس بالحرقنة أثناء التبول.
 - حكة وتورم وأحياناً ألم في الغدد اللمفاوية.
- ستختفي الأعراض بعد أسبوعين أو ثلاثة ولكن يمكنها أن تظهر لاحقاً.

الفحص والعلاج:

من السهل تشخيص الإصابة بالسيلان عبر تحليل للبول أو المسح بقطن طبي ويمكن معالجته بأخذ جرعة من المضادات الحيوية.

الفحص و العلاج:

من السهل تشخيص الحال عبر مسحه بقطنة طبية أو نسيج طبي خلال فحص طبي عام عند ظهور البثور، ولا يوجد علاج للحال في الوقت الحالي، لكن يمكن للأطباء وصف علاج يلف من الأعراض أثناء تفشي الحال.

الزهري

كان الزهري مرض شائع من الأمراض المنقولة جنسياً قبل توافر المضادات الحيوية لعلاجها، و قد ازداد انتشاره مجدداً في الوقت الحالي بين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. ويمكن أن يسبب نتائج صحية خطيرة وقد تكون مميتة إذا ترك بدون علاج. ويمكن أن ينتقل الزهري من الأم إلى الطفل أثناء الحمل و يؤدي إلى الإجهاض وتشوهات الولادة.

السبب: بكتيريا.

الأعراض:

المرحلة الأولى (من 12-2 أسبوع بعد الإصابة)

- قرح أو أكثر من القروح الصعبة والمؤلمة تصل إلى 1 سم، والتي تظهر فوق القضيب، وفي المهبل أو الفم أو الشرج ويكون من الصعب أحياناً رؤية تلك القروح بسبب كونها داخل المهبل أو الشرج.
- تورم الغدد اللمفاوية في الرقبة أو الفخذ.

المرحلة الثانية (بعد 12 أسبوعاً من الإصابة)

- طفح في الجسم كله وخصوصاً في باطن الكف وأسفل القدمين.
- أعراض مشابهة للأَنْفَلونزا صداع و احتقان في الحلق وتعب وحمى.
- سقوط الشعر وظهور علامات الصلع في الرأس.

ربما تظهر تلك الأعراض أو تختفي بعد عدة سنين.

المرحلة الثالثة: (بعد عدد من السنين من بعد الإصابة)

- تحدث هذه المرحلة بنسبة 30% من الحالات، إذا ترك دون علاج.
- تؤثر على القلب والأوعية الدموية والحبل الشوكي والملح مسببة مشاكل عسيرة و عاقات وقد تصل إلى الوفاة.

الفحص و العلاج:

يمكن تشخيص الزهري عبر اختبار الدم في فحص طبي. وقد تستغرق الإصابة ثلاثة شهور حتى تظهر في الفحص. وتظهر النتائج بعد أسبوع من الفحص، ويمكن علاج الزهري بسهولة عن طريق حقن المضادات الحيوية. ويتعني عليك الرجوع للفحوصات الطبية للتأكد من علاج العدوى تماماً، كما يجب كمال جرعة العلاج والرجوع لفحص طبي أخير

الثآليل التناسلية

السبب: فيروس

تختلف برامج التلقيح ضد فيروس الحليموم البشري الـ HPV في كل دولة. لمزيد من المعلومات قم بسؤال طبيبك أو الوحدة الصحية.

يمكن للموانع الطبية أن تقلل من خطر العدوي أثناء الإتصال الجنسي.

الأعراض

تظهر الأعراض بعد أسابيع عديدة تصل إلى ثمانية أشهر من بعد الإصابة:

- ظهور الثآليل حول أو في المهبل والقضيب والشرح: هي غير مؤلمة ولكنها مثيرة للحكة. وغالبا لا يكون للثآليل داخل المهبل أو عنق الرحم أو القناة الشرجية أعراض واضحة. و يمكن أن تحدث الثآليل التناسلية في الوجه أو الفم أو الحلق عند الرجال والنساء.

وترتبط بعض خيوط فيروس الحليموم البشري بتطور سرطان عنق الرحم والشرح.

داء المشعرات:

السبب: طفيلي (واحد - يسمى كائن حي) يصيب المهبل والقضيب والثآنية.

الأعراض:

- يحدث للنساء حكة وقروح و فرزات غير طبيعية من المهبل والتي يمكن أن تكون صفراء أو خضراء أو مزيدة وذات رائحة كريهة.
- في بعض الأحيان لا توجد أعراض لدى الرجال و لكن قد يحدث التهاب في القلفة و فرزات من القضيب.
- يمكن للرجال والنساء الإحساس بألم أثناء التبول.
- في بعض الأحيان لا تكون هناك أعراض.

الفحص والعلاج:

من السهل تشخيص الثآليل عندما تكون مرئية خلال فحص طبي أو من خلال مسح حلقة الثدي بقطن طبي. يمكن للأطباء أزالتهم مما يقلصهم و يخفيهم، أو عن طريق التجميد أو الكي أو الجراحة. و من المهم الحصول على العلاج في وقت مبكر حيث أنه يمكن للثآليل أن تنتشر: فكلما طال انتظارك يزداد عدد الثآليل و يستغرق علاجها وقتاً أطول. و يمكن للثآليل أن تعود للظهور و بالتالي يجب عليك أن تقوم بفحص منتظم للتأكد من عدم رجوعها.

الفحص و العلاج:

من السهل تشخيص داء المشعرات عبر مسح في فحص طبي ويمكن معالجتها بسهولة بجرعة واحدة من المضاد الحيوي. من المهم لك أن تتبع توجيهات الطبيب بشكل منتظم. ويتعني عليك عدم شرب أي من الكحوليات في يوم العلاج.

الوقاية:

تأكد من طبيبك من الحصول على تلقيح ضد الإصابة بفيروس الحليموم البشري، فهذا يقلل من خطر تطور السرطان من الثآليل التناسلية.

الحمل ومنع الحمل

أذا كنتي حبلى وتريدين إجراء أجهاض،
قومي بسؤال الجمعية الموجودة في آخر
هذا الكتيب الإرشادي عن حقوقك.

الحمل المرغوب فيه:

حافظِ على سلامتك وسلامة طفلك.

أذا كنتي حبلى وتريدين الإحتفاظ بالجنين
قومي بسؤال الجمعية الموجودة في آخر
هذا الكتيب الإرشادي عن حقوقك فيما
يتعلق بالرعاية الصحية أثناء الحمل والولادة،
وعن حقوق طفلك منذ لحظة ولادته.

الأمر راجع إليك:

أذا كنتي تریدين تجنب الحمل أو إيقافه، فإنه
من المهم اختيار وسيلة منع حمل مناسبة.
وقومي باستخدام المانع الطبي دائماً لحماية
نفسك من فيروس الـ (HIV) فيروس نقص
المناعة، ومن الأمراض الأخرى المنقولة جنسياً.

قومي بمناقشة خيارات وسائل منع الحمل
مع الطبيب أو خدمة تنظيم الأسرة.



إذا لم تستخدمي أيًا من وسائل منع حمل
أو عند استخدام واق تالف و أنت لا تریدين
الحمل، فقومي بالتصرف بأسرع وقت ممكن.
فيمكنك الحصول على وسيلة فورية لمنع
الحمل حتى مدة 72 ساعة من بعد الإتصال
الجنسي مما يقلل خطر حدوث الحمل
ويمكنك الحصول على وسيلة فورية لمنع
الحمل من تنظيم الأسرة أو الوحدة الصحية.

الحمل الغير مرغوب فيه:

إذا تأخر الطمث احصلي على اختبار حمل -
يمكنك أن تتباعي مجموعة الإختبار الشخصي
من الصيدلية أو يمكنك أن تذهبي إلى الطبيب أو
إلى خدمة تنظيم الأسرة. من المهم لك أن تقرري
بأسرع وقت ممكن عما ذا كنت لا تریدين الجنين.
يمكن إجراء الإجهاض في معظم البلدان ولكن
لا يتم إجراءه عادةً بعد الأسبوع الثاني عشر.

احفظ نفسك!



قم دائماً باستخدام المانع الطبي

- استخدم موانع طبية ومزلاقات مائية لحماية نفسك من فيروس الـ HIV فيروس نقص المناعة والتهاب الكبد B و C و الأمراض المنقولة جنسياً و لمنع الحمل.

قم دائماً باستخدام حقنة وإبرة جديدة

- قم باستخدام حقنة وإبرة جديدة ومعقمة في كل مرة ولأي أداة طبية لحماية نفسك من فيروس الـ HIV و التهاب الكبد B و C.

اعتن بجسمك!

- احصل على فحص لفيروس الـ HIV و التهاب الكبد B و C. واحصل على التلقيح ضد التهاب الكبد B.

- احصل على فحوصات منتظمة للصحة الجنسية حتى ولو لم يكن لديك أعراض.

- قم دائماً بأكمل جرعة العلاج الموصوفة من قبل الطبيب.

- قم بالحصول على فحص الـ PEP عند ممارستك للجنس الغير آمن، وعند مشاركتك لإبرة أو حقنة أو عند تلف الواقي.

نأمل أن تكون قراءة هذا الكتيب قد أفادتك. ومعرفة الكيفية الآمنة لممارسة الجنس وتعاطي المخدرات يمكن أن يحافظ على الحياة. فأنت الآن تعرف الحقائق العلمية وتعرف كيف تقوم بحماية نفسك ومجتمعك خلال قدرتك على تنبيه الآخرين.

لنستمر في التحدث عن فيروس الـ HIV بلغتنا.

مزيد من المعلومات

- المواقع الحكومية بخدمات الصحة العامة أو الممولة من قبل الحكومة والمؤسسات المتعارف عليها (المستشفيات الحكومية، الجامعات، المنظمات الغير حكومية.....) تحتوي عادةً على معلومات دقيقة يمكن الوثوق بها.
 - قم بالبحث عن مصادر محايدة للمعلومات بحيث تكون تلك المعلومات بعيداً عن أية أفكار تجارية أو سياسية أو معتقدات دينية أو ثقافية.
 - إسأل مزود الخدمة الصحية أو المؤسسات المحلية لـ HIV والإيدز عن قائمة المواقع الي يمكن الاعتماد عليها والمناسبة.
 - عند وجود شك، قم باستخدام أكثر من موقع من أجل رؤية متوازنة وللتأكد من المعلومات.
 - تحقق من مصدر المعلومات المقدمة: من الذي كتب معلومات الصحة؟ هل هذا الشخص مهياً لإعطاء تلك المعلومة؟ و أن لم يكن فهل يستطيع هو أو هي تأكيد مصدر تلك المعلومة؟
 - قم بالبحث عن الدليل الذي يثبت الإدعاءات الموجودة في المواقع.
- تعرض شبكة الإنترنت الكثير من المعلومات بما في ذلك معلومات عن الـ HIV والإيدز والتهاب الكبد والأمراض المنقولة جنسياً والسل والإستخدام الآمن للمخدرات والجنس الآمن. يمكنك أن تحصل على الكثير من المعلومات الـ إضافية المفيدة عبر الانترنت.
- ولكن لا يمكن للمعلومات الموجودة على الإنترنت أو في كتاب أو في أي مكان آخر أن تحل محل النصيحة الطبية من المختص مباشرة. فالطبيب المتخصص هو الوحيد القادر على عطائك النصيحة الطبية بعد مشاورتك والحصول على معلومات تخص حالتك.
- ليس من السهل إيجاد معلومات صحيحة ودقيقة على الإنترنت. فبعضها لا يكون قائماً على دليل علمي وربما تكون بعيداً كل البعد عن الصواب.
- تستند النقاط التالية على محتويات وثيقة الـ HON وهي وثيقة تضم القواعد الأخلاقية المتعلقة بالصحة والمعلومات الطبية الموجودة على الانترنت وجودتها:

■ قم بالتأكد من سياسة الخصوصية للموقع لمعرفة ما هي المعلومات المجموعة عنك وماذا يفعلون بها.

■ تحتوي العديد من المواقع على ختم الجودة من مؤسسة موثوق فيها ودقيقة مثل منظمة الصحة على الانترنت. يقصد بذلك الختم أن الموقع يصرح باسم الهيئة الإدارية ومحريريه وسرية التصفح والتمويل كما أن يكون الموقع نزيهاً في سياسته الإعلانية ويميز بوضوح بني الاعلان والمحتوى العلمي. فقم دائماً بالنقر على أيقونة الجودة للتأكد من أنها لا تزال سارية المفعول.

■ يمكنك تأكيد حالة جودة الموقع عبر استخدام شريط أدوات وثيقة الـ HON و الذي يمكنك تحميله من الموقع التالي:
<http://www.hon.ch/HONcode/Plugin/Plugins.html>

■ إذا كان لديك أي شك، قم بالتواصل مع أخصائي.

ضمن أوروبا:

دار التثقيف بفيروس الـ HIV
العنوان الإلكتروني:

www.aidsactioneurope.org
شبكات التثقيف على العنوان التالي:
Stadhouderskade 159
1074 BC Amsterdam
The Netherlands

رقم الهاتف: + 31 20 6721192
رقم الفاكس: + 31 20 6719694
العنوان الإلكتروني:
www.correlation-net.org

مؤسسة TAMPEP الدولية

Obioplein 4
1094 RB Amsterdam
رقم الهاتف: + 31 20 6926912
رقم الفاكس: + 31 20 6080083
العنوان الإلكتروني: www.tampep.eu
بريد اليكتروني: info@tampep.eu

في بلدك:

ملاحظات:

عن الناشر

رمضان سلمان هو عالم إجتماعى وخبير صحى ولد فى إسطنبول وهو من مواليد عام 1960. حيث قدم إلى ألمانيا أول مرة عام 1966 بوصفه ابناً لأحد العمال المهاجرين. وكان هدفه دائماً العمل من أجل صحة المهاجرين وقد أوجد ولا يزال يقود المركز الإثنى الطبى فى هانوفر، حيث قام بتطوير نموذج الوسيط بنى الثقافات المستخدم فى هذا المشروع.

وهو عضو لجنة الإندماج الإجتماعى فى البرلمان مقاطعة ساكسونيا السفلى، وكان مندوباً فى قمة الإندماج الفيدرالية الألمانية كما فى لجنة الخبراء فى التنقل والهجرة واستغلال الرعاية الصحية للمجلس الأوروبى وفى المنتدى الاقتصادى العالمى وفى الشبكة التقنية والعلمية الأوربية للصحة والهجرة ومن هم تحت خط الفقر.

لقد تسلم رمضان سلمان عدة جوائز وتكريمات من الجمهور، التى تحمل إسم (صاحب المبادرة الاجتماعية لهذا العام) بواسطة مؤسسة شفاف فى عام ٢٠٠٨ وكوفئ بجائزة الاستحقاق الفيدرالية الألمانية فى عام 2009.

بالإضافة إلى ذلك عمل كمحاضر فى جامعات هانوفر، سانت جالني وزورخ وريين وبيش وهايديلبرغ. وقد قام بتأليف سبع كتب عن الاندماج الاجتماعى وتحسين المستوى الصحى للمهاجرين.



تنازل (إخلاء المسؤولية)
”يعكس هذا الكتيب الإرشادي وجهة نظر المؤلفي بشكل منفرد. واللجنة الأوروبية غير مسؤولة قانونياً عن أي استخدام ربما يغير من المعلومات الموجودة في تلك الوثيقة“.