

در مورد اچ آی وی - به زبان خود صحبت نيم

راهنمای ایدز و تحر اروپائی



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 للتنقل داخل 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 نمحك 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

محتوی

| | |
|----|-----------------------------|
| 4 | پیشگفتار |
| 5 | مقدمه |
| 6 | حقوق شما |
| 7 | بدن انسان |
| 8 | در باره اچ آی وی و ایدز |
| 12 | مقایرت امن |
| 16 | استفاده صحیح |
| 20 | در مورد هپاتیت ویروسی |
| 24 | در مورد سل |
| 26 | در مورد عفونت های جنسی مسری |
| 30 | پیشگیری و حاملگی |
| 31 | مواظب خود باشید |
| 32 | اطلاعات بیشتر |

خوانندگان عزیز



زندگی بدون تبعیض برای افرادی که به بیماری های اچ آی (HIV) وی، ایدز (AIDS) یا هپاتیت (Hepatitis) مبتلا هستند اهمیت بسیار دارد.

همه ما باید بدانیم، که این عفونت ها چگونه سرایت می کنند و چگونه می توانیم خود و اجتماعات خود را حفاظت نمائیم. در این حال توجه به زبان های مختلف خود و پیش زمینه های فرهنگی نیز مهم می باشند. در سال های متعددی کارم با آدم هائی که مانند من دارای پیش زمینه مهاجرتی هستند، جمعیت های که کوچ می کنند و اقلیت های قومی یاد گرفته ام، که اطلاعات

داشته باشیم تا اینکه بترسیم و این که اطلاعات به زبان مادری کلیدی می باشد. در نتیجه این بروشور را 'در مورد اچ آی وی (HIV) - به زبان خودمان صحبت کنیم' نامیده ایم.

کسب اطلاع در مورد آمیزش جنسی، سلامتی جنسی و مصرف مواد مخدر از طریق ورید، و گفتگو در این امور اگر چه گاهی دشوار می باشد، به ما کمک می کند که زندگی خود را ایمن تر کنیم.

کمیسیون اروپائی از ایدز و تحرك اروپا (آ و ام AIDS & Mobility Europe) در تلاشش برای دسترسی به انسان های جوان، خانواده و اجتماعات آنها حمایت می کند. این بروشور توسط شبکه ایدز و تحرك به شما ارائه می شود.

این بروشور باید به شما کمک کند که از مهم ترین نکات موضوعات ذیل مطلع شوید: اچ آی وی، هپاتیت بیماریهای جنسی مسری چگونه سرایت می کنند؟ چگونه می شود از خود و دیگران حفاظت نمود؟ چگونه می شود فهمید که آیا انسان به ویروس مبتلا گردیده و این که چه روش های درمانی موجود می باشند؟ هدف ما ارائه جدیدترین اطلاعات به شما و در صورتی که به مشاوره شخصی احتیاج دارید. کمک در انتخاب روش های تخصصی امدادی می باشد.

ایدز و تحرك مایل است که شما را به کسب اطلاعات و ابخام آزمایش اچ آی وی و هپاتیت تشویق نماید. ابخام آزمایش داوطلبانه اولنی قدم برای معالجه و کمک موثر می باشد. به شما توصیه می کنیم با سازمان های ذکر شده در راهنما تماس بگیرید. در تماس اولیه می توانید از دادن مشخصات خود خودداری نمائید.

من مفتخر و خوشحالم که اجازه دارم این بروشور را به شما توصیه نمایم، و مایلم که از همکاران و حامیان ایدز و تحرك برای کمک به تولید و پخش تشکر نمایم.

رمضان سلمان، مدیر پروژه آ و ام

مقدمه

پیشگیری از اچ آی وی گامی بزرگ برای همگان است. حتی اگر قصد آمیزش جنسی یا مصرف مواد مخدره را نداشته باشید، دانش توانائی است، و شاید شما روزی دانش خود را به شخص دیگری بدهید. این راهنما حاوی اطلاعاتی در باره اچ آی وی و ایدز و پیشگیری، آزمایشات، معالجه، مراقبت و حمایت می باشد. علاوه بر این شامل اطلاعاتی در مورد عفونت و هپاتیت ویروسی، سل و عفونت های جنسی مسری می باشد (اس تی آی STI).

علت تمام این بیماری ها عفونت ها می باشند. هنگام شروع عفونت ارگانیکسی بسیار کوچک، اکثراً یک ویروس یا باکتری، وارد بدن گردیده و باعث تغییراتی می گردد، که انسان مبتلا به آن را بیمار می سازد. ارگانیکسم های عفونی مختلف قسمت های مختلف بدن را مورد حمله قرار می دهند. این قسمت ها می توانند برای مثال در هپاتیت، عضو خاصی مانند کبد یا سیستم معینی، مانند سیستم دفاعی در اچ آی وی باشد.

اچ آی وی، هپاتیت و عفونت های جنسی مسری از انسان به انسان منتقل می شوند. بعضی از رفتارهای انسانی، مانند سکس و مصرف مواد مخدر ورود این ویروس یا باکتری ها را به بدن ساده می کنند.

شما به این ترتیب سلامتی خود را حفظ می کنید:

- هنگام داشتن سکس شیوه سکس امن را به کار ببرید.
- هنگام مصرف مواد مخدر، شیوه مصرف امن را به کار ببرید.
- خود را علیه هپاتیت آ و ب واکسینه (مایه کوپی impfen) نمائید.

آزمایشات بیماریهای آمیزشی مسری را مرتباً انجام دهید، از جمله آزمایش اچ آی وی (HIV-Tests) آزمایش سل را انجام دهید (auf Tuberkulose testen)، اگر فکر می کنید که می توانید در معرض خطر سرایت آن بوده اید.

این بروشور چون و چرا را توضیح می دهد.

هدف این بروشور حمایت از انسان های دارای زبان و فرهنگ مختلف بویژه انسان های جوان و فامیل آنها، در محافظت بهتر از خود می باشد. بعلاوه کمک به آنها در غلبه بر ترس از امکان پذیر ساختن گفتگو و رفع انگ و تبعیض در رابطه با مبتلایان به اچ آی وی، ایدز یا هپاتیت می باشد. پروژه ایدز و تحرك اروپا انسان ها با زبان و فرهنگ های مختلف را گرد هم می آورد. محتوای این راهنما شامل تجربیاتی از کشورهای مختلف نیز می باشد.

این راهنما برای شرکت کنندگان برنامه های مبارزه با ایدز اچ آی وی توسط میابخی های چند فرهنگی آموزش دیده و رسمی اچ آی وی و ایدز در چهارچوب ایدز و تحرك تألیف گردیده است. دفترچه راهنما مجانا در اختیار شما قرار میگیرد. امیدواریم که برای شما مفید واقع گردد. برای اطلاعات بیشتر و حمایت با سازمان های فهرست شده تماس بگیرید.

حقوق شما

مقررات و مصوبات اتحادیه اروپا باید تضمین کنند که مهاجرین یا اقوام کوچ کننده یا اقلیت های دیگر دسترسی یکسان به خدمات بهداشتی داشته باشند. آنها حتی هنگامی که بدون اجازه اقامت در کشوری اقامت داشته باشند، دارای حق سلامتی و نتیجتاً دسترسی به خدماتی بهداشتی می باشند.

علیرغم پیشرفت کشورهای در زمینه رفتار یکسان در مورد همگان، برای مهاجرین و اقوام کوچ کننده کمالکان موانع قابل ملاحظه در دسترسی به خدمت بهداشتی موجود می باشند. امکان دارد که اطلاعات به زبان آنها موجود نباشند، یا مترجم شایسته ای در اختیار نباشد. بعضی از خدمات بهداشتی را باید پرداخت یا اینکه در فواصل دور قرار دارند.

برای کسب اطلاعات در مورد مؤسسات بهداشتی در محل زندگی خود به نزدیکترین مرکز مشاوره مهاجران مراجعه نمایید. آدرس های در پایان این راهنما احتمالاً می توانند برای شما قابل استفاده باشند.

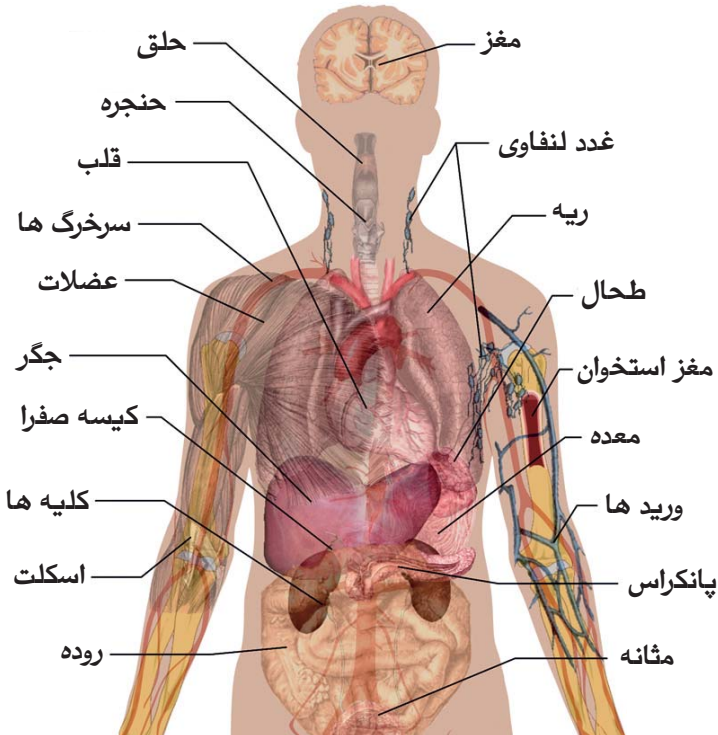
حق برخورداری از سلامتی از حقوق بنیادین حقوق بشر می باشد، که شامل همه انسان ها بدون توجه به موقعیت اجتماعی یا تابعیت می باشد. بعثت مهاجرت یا عدم دسترسی به اطلاعات، یا در مورد اقدامات پیشگیری و خدمات بهداشتی، مهاجرین دارای احتیاجات بهداشتی خاص هستند و در معرض خطر بیشتری در رابطه با ابتلا به بیماری های عفونی مانند اچ آی وی، هپاتیت، بیماری های جنسی مسری و سل می باشند.



کلیه کشورهای اتحادیه اروپا پیمان بنی المللی حقوق اقتصادی اجتماعی و فرهنگی (پیمان اجتماعی) را امضاء کرده اند و باید خدمات بهداشتی همگانی قابل دسترس و قابل پذیرش با کیفیت بالا را تضمین نمایند. عدم وجود موانع به این معناست که مؤسسات بهداشتی پیش زمینه های فرهنگی بیماران را مورد توجه قرار دهند.

بدن انسان

آناتومی انسان



بیماریهای عفونی مشروح در این بروشور به قسمت های مختلف بدن حمله می کنند. تصویر چند تا از مهمترین سنگ بناها و اعضاء و محل آنها را نشان می دهد.

در مورد اچ آی وی و ایدز



■ اچ آی وی (ویروس نقص ایمنی انسانی) ویروسی است که به آلمانی (سندروم ضعف دفاعی کسبی) نامیده می شود، ویروسی است که در صورتیکه معالجه نشود، باعث بیماری می شود.

■ در مراحل اولیه اچ آی وی بروز نشانه های بیماری حتمی نیست. آدم می تواند مبتلا به اچ آی وی باشد و نشانه ای از بیماری نداشته باشد و معذالک سالها ویروس را به دیگران منتقل کند.

■ روش های جدید درمانی عفونت اچ آی وی بسیار موفقیت آمیز هستند. با بکارگیری آنها انسان می تواند سلامتی خود را مادال عمر حفظ کند. داروهای آنتی رتروویرال اچ آی وی روزانه مصرف می شوند و می توانند دارای عوارض جنبی باشند.

■ در صورت عدم معالجه، ویروس به سیستم دفاعی بدن حمله می کند و نتیجتاً سیستم دفاعی بدن و تجدید قوای بدنی از عفونت های مختلف و سایر بیماری ها شدیداً تضعیف می گردد.

■ با استفاده از دارو می توان از ایدز جلوگیری کرد. بیماری زمانی بروز می کند که سیستم دفاعی بدن آنقدر ضعیف می شود که بدن آمادگی ابتلا به بسیاری از بیماری های سخت و عفونت ها را پیدا می کند، و این می تواند موجب مرگ گردد.

■ در حال حاضر واکسنی برای حفاظت در مقابل اچ آی وی وجود ندارد.

اچ آی وی و مایعات بدنی

ویروس در تمامی مایعات موجود در بدن فرد مبتلا وجود دارد، ولی غلظت لازم برای انتقال ویروس فقط در این مایعات است:

■ خون، منی، ترشحات واژن و شیر مادر

برای ایجاد عفونت در بدن فرد، باید مقدار کافی ویروس وارد بدن گردد: از طریق مسیر خونی یا بافت های مخاطی (انواع بافت های مرطوب، نازک و حساس در دهان، واژن، مقعد، پوست ختنه گاه یا دهانه مجرای ادرار در آلت تناسلی مرد)

اچ آی وی چگونه منتقل می گردد؟

- آمیزش جنسی از طریق واژن یا مقعد بدون کاندوم
- استفاده مشترک از سرنگ و سایر وسایل هنگام مصرف مواد مخدر
- خالکوبی یا پیرسینگ با وسایل غیربهداشتی
- اگر چه خطر ابتلاء در این حالت کم است، از طریق سکس از طریق دهان بدون کاندوم یا فویل روی آلت تناسلی زن و مرد، بویژه وقتی منی وارد دهان گردد و مخاط دهان دارای جراحت باشد.
- از مادر مبتلاء به بچه اش در حنی حاملگی، هنگام تولد و/یا هنگام شیردادن. این می تواند با معالجه پزشکی به احتمال زیاد پیشگیری شود.
- استفاده از محصولات خونی کنترل نشده یا اجزاء سرم ها و هنگام پیوند اعضا

در صورتی که فکر می کنید که احتمالاً به اچ آی وی مبتلاء شده اید، آزمایش اچ آی وی را اتمام دهید.

از چه طروقی اچ آی وی نمی تواند منتقل شود.

- در صورتیکه کسی را با ایدز می شناسید، موارد ذیل خطرناک نیست:
- استفاده مشترک از لیوان، بشقاب، رختخواب یا توالت
- تماس با عرق یا اشک
- دست دادن
- لمس یا بوسیدن یکدیگر
- سکس بدون دخول آلت
- سکس امن از طریق دهان، واژن یا مقعد با کاندوم و مواد روان کننده (ژل روان کننده)



آزمایش اچ آی وی

- با آزمایش خون یا آب دهان می توان تشخیص داد که آیا کسی به اچ آی وی مبتلا شده است یا نه. بعضی از کلینیک ها آزمایش های سریع عرضه می کنند، که نتیجه آنها بلافاصله مشخص می شود. اما اکثراً برای گرفتن نتیجه آزمایش باید چند روز بعد مراجعه کرد.
- هنگامی که ویروس اچ آی وی وارد بدن می گردد، بعنوان جواب بدن به آلودگی پروتئینی های خاصی تولید می شود. آنها پادتن نامیده می شوند. کار آزمایش در اصل تشخیص این پادتن اچ آی وی در خون می باشد.
- بدن اکثراً به ۳ تا ۱۲ هفته احتیاج دارد تا پادتن تولید کند. فاصله زمانی بپای ابتلاء و تولید پادتن فاصله تشخیص نامیده می شود. در این فاصله تشخیص اگر چه فرد مبتلاء به اچ آی وی می باشد، ولی در خون پادتنی ندارد که بتوان آنرا با آزمایش تشخیص داد. در این حالت امکان دارد که ویروس اچ آی وی با غلظت بالا در خون، اسپرم یا مایع واژن یا در شیر مادر موجود باشد که از این طریق مبتلایان می توانند سایرین را به ویروس مبتلاء نمایند.
- این به آن معنی است که آزمایش اچ آی وی وضعیت اچ آی وی شما را در ۱۲ هفته پیش از آزمایش نشان می دهد.
- در حالیکه منتظر نتیجه آزمایش هستید کمالکان از خود محافظت نمائید. این آزمایش از شما در مقابل ابتلاء محافظت نمی نماید.
- هنگامی که کسی در خون خود پادتن دارد، یعنی او به اچ آی وی مبتلاء گردیده است.
- در صورتیکه نتیجه آزمایش مثبت باشد، معمولاً آزمایش دومی ابخام می شود که نتایج آزمایش اول تأیید گردد.

نتیجه منفی آزمایش یعنی:

- در خون فرد پادتن اچ آی وی پیدا نگردیده و فرد به اچ آی وی مبتلاء نگردیده است.

نتیجه مثبت آزمایش یعنی:

- در آزمایش پادتن اچ آی وی در خون پیدا گردیده است و این که عفونتی بوجود آمده است و آزمایش این فرد از این به بعد همیشه مثبت خواهد بود

نشانه های بیماری

- بعضی از مبتلایان از نشانه های شبیه نشانه های گریپ بلافاصله بعد از ابتلاء گزارش می دهند. این بیماری سروکنورزیون نامیده می شود. بعد از آن امکان دارد که سال ها بگذرد تا نشانه های بیماری بروز کنند، فردی که اچ آی وی مثبت است، می تواند دیگران را نیز مبتلاء نماید. افراد مختلف نسبت به عفونت ناشی از اچ آی وی عکس العمل های متفاوتی دارند. ولی نشانه های ذیل می توانند بروز نمایند: عفونت های هرپس و عفونت های قارچی تکراری، خستگی مفرط، عرق شبانه، تب، کم شدن فوق العاده وزن، اسهال های تکراری، لکه های قرمز/بنفش/فوهه ای روی پوست یا در دهان. ولی چینی نشانه هایی می توانند مربوط به بیماری های دیگری نیز باشند و فقط آزمایش خون می تواند ابتلاء به اچ آی وی را نفی کند. اچ آی وی را می توان با داروهای آنتی رترو ویرال معالجه کرد. فرد مبتلاء می تواند از این طریق سالم بماند و روی یک طول عمر متوسط حساب نماید. ولی درمان کامل جود ندارد. اکثر کسانی که دارای اچ آی وی مثبت هستند، در صورت عدم معالجه در زمانی دیرتر به ایدز مبتلا می شوند.



معالجه

داروهای ضد ویروس در بهبودی وضعیت سلامتی افراد مبتلا به اچ آی وی بسیار موثر هستند و به انتظار عمر تقریباً متوسط منجر می شوند. اکثر افرادی که اچ آی وی دارند و به معالجه دسترسی دارند، هرگز به بیماری ایدز مبتلا نمی شوند. اگر چه در حال حاضر داروئی که

اچ آی وی را بطور کامل در بدن از بنی ببرد، وجود ندارد، ولی با مصرف داروهای آنتی ویرو و پیرال می توانید سالم بمانید و از بروز بیماری جلوگیری نمائید. چنی داروهای از تکثیر ویروس و وادر شدن صدمات بیشتر به سیستم دفاعی بدن جلوگیری می کند. دارو ها باید روزانه مصرف شوند و بعضی از آنها عوارض جنبی سختی دارند. داروهای ضد ویروس به هر کسی نمی سازند و هر کسی خواهان معالجه ضد ویروس نمی باشد. کسانی که مبتلا به ایدز هستند باید مرتباً به پزشک متخصص مراجعه نمایند که وضعیت سیستم آنها را بررسی نموده و زمان درست برای معالجه مناسب را تعیین نماید.

اقدامات جلوگیری از ابتلاء احتمالی به ویروس

اقدامات جلوگیری از ابتلاء احتمالی به ویروس معالجه ایست اضطراری که می تواند از ابتلاء به اچ آی وی در مواردی مانند سکس بدون محافظت ، پاره شدن کاندوم، یا استفاده مشترک از وسایل تزریق پیشی بیاید، جلوگیری نماید. معالجه شامل مصرف یک ماهه داروهای ضد ویروس می باشد و باید ظرف ۷۲ ساعت بعد از تماس احتمالی با ویروس شروع شود.

پزشک قبل از شروع معالجه در مورد موقعیت های خطرناکی که تجربه کرده اید، سؤال می کند. از آنجا که معالجه می تواند عوارض جنبی داشته باشد، فقط در مواردی باید اقدام کرد که خطر زیادی موجود باشد. این که چه درمانی بعد از ابتلاء احتمالی خواهید داشت، بسته به محل تغییر می کند. برای اطلاعات بیشتر به مراکز مشاوره اچ آی وی/ایدز یا مؤسسات بهداشتی نزدیک خود مراجعه نمائید.

سکس امن

کاندوم

کاندوم برای مردان و زنان در مقابل عفونت های جنسی مسری از جمله اچ آی وی محافظت می کند. کاندوم برای مردان شلنگی است از جنس لاتکس نازک (یا پولی اورتان) که بر آلت جنسی مرد کشیده می شود و از ورود اسپرم به واژن یا رحم یا کانال مقعد جلوگیری می نماید. اسپرم در کاندوم ننگه داشته می شود. در زنان کاندوم از بارور ساختن سلول های تخمی و نتیجتاً حاملگی جلوگیری می کند. کاندوم زنانه می تواند برای زنانی مفید باشد، که می خواهند سکس امن را بهتر کنترل نمایند و همچنان برای مردانی که نمی توانند از کاندوم های مردانه استفاده کنند.

کاندوم تا آبخا که به استحکام، اندازه، فرم، مزه و رنگ مربوط است، در انواع مختلف موجود است تا با هر آلت و فرصتی منطبق باشند. مهمترین نشانه کاندوم مهر مرغوبیت (برای مثال 'سی ای) و تاریخ مصرف آن می باشد.

کاندوم را می توانید با توجه به اینکه در کدام کشور و محل هستید در فروشگاه، سوپرمارکت، یا داروخانه بخرید، همچنین از اتومات بکشید و از طریق اینترنت سفارش دهید. مؤسسات جوانان، اجتماعی و بهداشتی نیز اکثراً و بعضی از آنها حتی مجانی کاندوم پخش می کنند.



سکس امن فعلیت هائی جنسی هستند که در آنها از انتقال بیماریها از طریق تبادل مایعات بدن جلوگیری شود یا روش های مانعی مانند کاندوم استفاده شود. ابخام همیشگی سکس امن تصمیم مهمی برای هر کس می باشد. در صورتی که قصد دارید حامله شوید، بهترین راه این است که قبل از صرفنظر کردن از کاندوم، خود و همسران آزمایش بیماری های جنسی مسری و از جمله اچ آی وی را ابخام دهید.

مصرف الکل و مواد مخدر دیگر می تواند تصمیمی را که یک بار در مورد ابخام همیشگی سکس امن گرفته اید، سخت نماید. ، در صورتیکه ابخام سکس امن را بعد از تصمیم در آن مورد ابخام دهید، همیشه کاندوم همراه داشته باشید و از نتایج منفی مواد مخدر و الکل اجتناب نمایید. احتمال موفقیت شما بیشتر می باشد.

برای سکس از طریق مقعد همیشه از ماده روان کننده استفاده کنید تا سکس مطبوع تر شود. حساسیت بالا برود و خطر پاره شدن کمتر شود. هرگز از دو کاندوم روی همدیگر استفاده نکنید: باعث اصطکاک زودتر پاره می شوند.

در صورت پاره شدن کاندوم، داشتن منفذ یا لغزیدن و اگر از نظر شما خطر ابتلا به اچ آی وی وجود دارد، باید به پزشک مراجعه نمایید تا در صورت لزوم بلافاصله اقدامات جلوگیری از ابتلا احتمالی به ویروس ابخام شود (مالجه باید ظرف ۷۲ ساعت بعد از تماس جنسی شروع شود و هر چه زودتر بهتر).

در صورتیکه نگران حاملگی هستید، می توانید قرص بعد از آن را دریافت کنید.

در صورت استفاده صحیح، کاندوم به شما وهمسر شما حفاظت موثری در مقابل اچ آی وی و سایر بیماریهای جنسی مسری می دهد.

- همیشه برای سکس از طریق واژن و مقعد از کاندوم استفاده کنید.

- برای آلت کوچک می توانید کاندوم های کوچکتر (تنگ تر) تهیه کنید، که زود به پائنی سر نمی خورند.

- برای آلت بزرگ می توانید کاندوم بزرگتر (کشادتر) تهیه نمایید، که مانع جریان خون نشده و بسادگی پاره نشود.

- برای سکس از طریق دهان از کاندوم مزه دار استفاده نمایید (مزه آن مزه لاستیک را رفع می کند) و یا از کاندوم بدون ژل روان کننده استفاده کنید.



ژل روان کننده (ژل)

راهنمایی در مورد کاندوم

هنگام خرید کاندوم

- همیشه کاندوم هائی بخرید که دارای مهر مرغوبیت سی ای می باشند.
- فقط کاندوم های لاتکس یا پولی اورتان برای سکس امن مناسب هستند.
- مطمئن شوید که بسته بندی صدمه نخورده است.
- مطمئن شوید که تاریخ مصرف هنوز سر نرسیده است. در صورتی که تاریخ مصرف گذشته باشد، کاندوم می تواند زودتر پاره شود.

کارهایی را باید هنگام استفاده از کاندوم انجام

داد:

- از کاندوم های با مهر مرغوبیت و قبل از پایان تاریخ مصرف استفاده کنید.
- کاندوم های نو را در محلی بدور از حرارت نگهداری کنید.
- برای هر بار که سکس دارید از يك کاندوم نو استفاده کنید.
- برای کاندوم های خود همیشه از ماده روان کننده بر پایه آب استفاده کنید.
- بسته را همیشه با دقت با انگشت ها باز کنید. در صورتیکه ناخن های تیز یا شکسته دارید، احتیاط کنید.

کارهایی که باید هنگام استفاده از کاندوم از

آنها اجتناب کرد:

- هنگام استفاده از کاندوم های لاتکس هرگز از روغن بچه، وازلین و روان کننده های بر اساس روغن استفاده نکنید. کاندوم های لاتکس از روان کننده های بالا متخلخل گشته و پاره می شوند.
- هرگز بسته کاندوم را با دندان یا قیچی باز نکنید. آنها می توانند سهواً به کاندوم صدمه بزنند.
- کاندوم را هیچوقت قبل از کشیدن بر آلت باز نکنید، در سر کاندوم احتمال جمع شدن هوا هست.



استفاده از مواد روان کننده بر پایه آب سکس را مطبوع تر می کند و حساسیت را بالا می برد. بعلاوه این ماده از پاره شدن کاندوم جلوگیری می کند، مخصوصاً وقتی مهبل یا مقعد خشک باشد. همیشه برای سکس از مقعد ماده سرخورنده زیاد استفاده کنید، زیرا مقعد مایع سرخورنده تولید نمی کند.

بعضی از مواد روان کننده به منظور جلوگیری از حاملگی حاوی ماده اسپرم کش هستند. تحقیقات نشان داده اند که استفاده از نونوکسینول خطر ابتلا به اچ آی وی را افزایش می دهد. لذا نباید از محصولات نونوکسی نول استفاده کنید. با مؤسسات یاد شده در آخر بروشور تماس بگیرید. آنها می توانند شما را در مورد محل تهیه کاندوم و مواد روان کننده راهنمایی کنند و اینکه در کشور خود چگونه قرص بعد از آن و اقدامات جلوگیری از ابتلا احتمالی به ویروس را از طریق تجویز دریافت کنید.

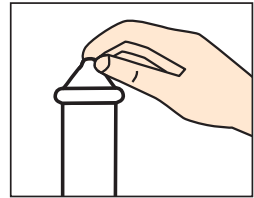
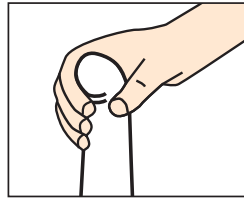
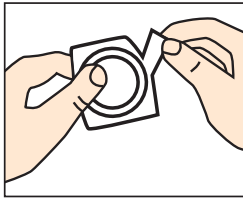
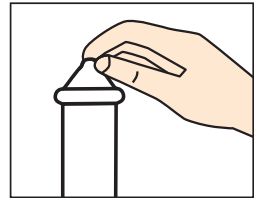
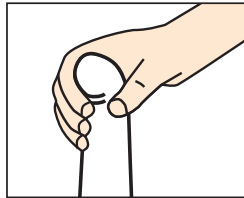
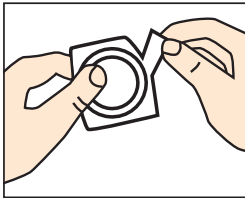
استفاده صحیح از کاندوم

آهنگام سکس

- گاهی آزمایش کنید که آیا کاندوم در جای خود هست یا نه. به هنگام آمیزش می توانید لبه کاندوم را در انتهای آلت نگه دارید تا نتواند به پائنی سر بخورد یا برای اینکه همسران آنرا دستکاری نکنند.

زمان کشیدن کاندوم بر آلت

- قبل از کشیدن کاندوم آلت باید کاملاً در حالت نعوظ باشد.
- کاندوم را قبل از دخول بر آلت بکشید.



بعد از انزال

- قبل از آنکه آلت پُرمردہ شود آنرا بیرون بکشید.
- در هنگام بیرون کشیدن کاندوم آنرا از لبه نگه دارید، تا به پائنی سر نخورد و در مهبل یا مخرج باقی نماند.
- بعد از آنکه آلت بیرون کشیده شد، می توانید آنرا در آورده و در سطل زباله بیندازید (کاندوم را در توالت نیندازید، زیرا لوله ها و دستگاه های تصفیه را مسدود می کنند).
- تمیز کنید و آشنغالی باقی نگذارید، مخصوصاً در اماکن عمومی.

کشیدن کاندوم بر آلت

- سر کاندوم را بني شست و انگشت سبابه گرفته و مطمئن شوید که هوای داخل آن کاملاً خارج شده است..
- کاندوم را بر سر آلت نهاده و در حالیکه سر کاندوم را نگه داشته اید آنرا بر روی آلت بکشید.
- مطمئن شوید که کاندوم کاملاً تا انتهای آلت کشیده شده است.

مصرف امن

مطمئن ترین راه مصرف نکردن مواد مخدر است. ولی اگر موادمخدره مصرف می کنید، امکاناتی هست که خطرات را کم کنید.

در صورتیکه خودتان یا دوستانتان مواد مخدره استفاده می کنید، مهم است که در مورد مصرف مطمئن (استفاده امن) مطلع باشید.

تقریباً تمام کشورهای اتحادیه اروپا از مصرف کنندگان مواد مخدره پشتیبانی می کنند، بدون آنکه رفتار آنها را محکوم کنند یا خواستار پرهیز از آن شوند. طی این پشتیبانی اغلب به مصرف کنندگان مواد مخدره در خیابان هم مراجعه میشود و به آنها سوزن های تمیز، سرنگ و وسایل دیگر داده میشود. در رابطه با جستجوی محل سکونت و خدمات پزشکی و در تصمیم گیری احتمالی برای شروع معالجه جایگزینی نیز به آنها کمک می شود. در چند کشور اطاق های مصرف نیز وجود دارد که در آنها تزریق مواد مخدر با خطر کم انجام می گیرد. هدف اصلی این موسسات به حداقل رساندن صدمات و مشکلات سلامتی ناشی از مصرف مواد مخدر می باشد.

در صورتیکه مواد مخدر استفاده می کنید، در باره جستجوی این گونه مؤسسات در نزدیکی و تماس با آنها برای کسب اطلاعات و پشتیبانی فکر کنید.

مصرف مواد مخدر بسته به عوامل ذیل ریسک

های مختلفی دارد،

- نوع ماده مخدر
- نوع مصرف،
- محیطی که در آن مواد مخدر را مصرف می کنید.

خوردن مواد مخدر می تواند توانائی شما را در اتخاذ تصمیم تغییر دهد، از جمله تصمیم شما در مورد سکس امن. تعدادی از مواد مخدر برای مثال آمفتامنی ها می توانند نیاز جنسی را افزایش دهند. از طرف دیگر می توانند در مردها توانائی نعوظ را تحت تأثیر قرار دهند که استفاده از کاندوم را سخت می کند..

در این بروسور هدف قبل از هر چیز کاهش ریسک روش های مختلف استفاده از مواد مخدر می باشد.

تزریق مواد مخدر دارای بیشترین ریسک می باشد.

تزریق امن

ترتیبی دهید که وسایل تزریق شما تمیز باشند

- پمپ سرنگ را کمی به عقب بکشید تا خون وارد سرنگ شود. به این ترتیب می توانید آزمایش کنید که آیا سوزن در رگ می باشد یا نه.
- شریان بند را باز کنید.
- ماده را به آرامی در رگ تزریق نمایید.

- فقط از سوزن و سرنگ استریل استفاده نمایید.
- از قاشق، فیلتر آب تمیز شخصی خود استفاده کنید. (آب از بطری یا آبی که حداقل 5 دقیقه جوشیده باشد).
- هرگز مشترکاً از وسایل تزریق استفاده نکنید.

پس از تزریق

- پس از کشیدن سوزن از رگ با پنبه یا دستمال تمیز محل تزریق را فشار دهید (از انگشت استفاده نکنید، زیرا انگشت کثیف یا دستمال آلوده می تواند بسادگی میکرب ها به محل تزریق را منتقل کنند. به این ترتیب از ایجاد هماتوم نیز جلوگیری می شود.
- بعد از آن محل تزریق را با پنبه الکلی نمالید. (این کار از بستن خون جلوگیری می کند و خونریزی مداوم می تواند به کبودی پوست، خرفونت زیاد و بهبودی کندتر منجر می شود)، محل تزریق را لیس نزنید (آب دهان می تواند عفونت های سخت ایجاد کند).

- بعد از اتمام خونریزی بهتر است که از کرم رگ^۱ (الوئه ورا، ویتامین A و مواد مشابه) استفاده کنید تا از ورم جلوگیری نموده و بهبودی را تسریع نماید.

- فراموش نکنید: محل تزریق را تغییر دهید و گاهگاهی به رگ ها استراحتی بدهید، به این ترتیب که به جای تزریق، مواد خود را بکشید، از راه بینی مصرف کنید یا بخورید.

قبل از تزریق

- دستهای خود را بشوئید.
- محلی برای تزریق تعیینی نمائید.
- محل تزریق را تغییر دهید، تزریق همیشگی از یک ورید می تواند به بیهوشی منجر شود.
- محل تزریق را با الکل یا حداقل با آب و صابون تمیز نمائید.

تزریق

- حالت راحتی برای قرار گرفتن پیدا کنید. در صورت تزریق در حضور دوستانتان خطر کمتری دارد تا به تنهایی (مخصوصاً در حالت مصرف بیش از حد)
- از شریان بند برای سفت کردن رگ استفاده کنید. این کار پیدا کردن رگ را ساده تر می کند و مضرات سوزن را کاهش می دهد.
- محل تزریق را با الکل پاک کنید.
- سرنگ را از طرف تیز مورب آن به طرف بالا با زاویه ۴۵ درجه در دست بگیرید تا صدمه به پوست را به حداقل برسانید. همیشه در جهت گردش خون به سمت قلب تزریق نمائید.

جلوگیری از مصرف بیش از حد

- این که بدانید دقیقاً چه ماده ای را تزریق می کنید، اهمیت دارد.
- شما باید در مورد درجه خلوص ماده مخدره مصرفیتان آگاه باشید. ماده مخدر خود را آزمایش نمائید. در صورتیکه مدتی ماده مخدر مصرف نکرده اید (حتی دو هفته هم به حساب می آید) یا فروشنده جدیدی دارید، بار اول فقط مقدار کمی تزریق نمائید.
- هرگز تنها یا در محل هائی که نتوان شما را پیدا کرد تزریق نکنید.
- در مورد اقدامات لازم به هنگام مصرف بیش از حد کسب اطلاع نمائید.

علامات مصرف بیش از حد (اوردوز)

- لب و ناخن های کیود
- بی هوشی ناگهانی
- فرد خیلی به آرامی تنفس می کند یا اصلاً تنفس نمی کشد

اقدامات لازم در صورت مصرف بیش از حد مشتقات تریاک؟

در اکثر موارد کمک های اولیه کافی نمی باشد. اطلاع فوری به پزشک اورژانس اهمیت حیاتی دارد. تیم اورژانس می تواند مقدار بیش از حد ماده مخدر را با پادزهری طبی خنثی نماید.

شخص با هوش است

- با شخص صحبت کنید
- شخص را بیدار نگه دارد

شخص بیهوش است، ولی تنفس دارد

- سعی کنید شخص را بیدار کنید، به این ترتیب که
- به آرامی به صورت او بزنید
- به عضله بالای ترقوه فشار بیاورید
- ناخن شست خود را با ناخن فشار دهید
- به صورت شخص آب سرد بپاشید

شخص بی هوش می ماند و تنفس ندارد

- به شماره اورژانس زنگ بزنید
- درکنار شخص بی هوش بمانید
- در صورتیکه دوره مربوطه را دیده اید، کمک های اولیه را انجام دهید

تقریباً هر کسی می تواند کمک های اولیه برای بیهوشی انجام دهد. لطفاً برای اطلاعات بیشتر در مورد دوره های کمک های اولیه به آدرس های در پایان این راهنما مراجعه نمائید.

استنشاق، قورت دادن، کشیدن یا بخور کردن

استنشاق، قورت دادن، کشیدن یا بخور در مقایسه با تزریق کم خطر تر هستند، ولی آنها هم بی خطر نیستند. هنگامی که ماده ای را از طریق استنشاق، قورت دادن، کشیدن یا بخور کردن مصرف کرده باشید، تأثیر آن می تواند با تأخیری یک تا دو ساعته نمایان شود و شدیدتر از انتظار شما باشد.

مقیاسی که با مطمئن ترین روش استفاده شروع میشود، ذیلاً دیده می شود:

1. عدم استفاده از مواد مخدر
2. قورت دادن
3. کشیدن
4. تنفس
5. مصرف از طریق بینی
6. تزریق

تزریق خطرناکترین روش است زیرا که احتمال دارد،

- فرد بیش از حد تزریق نماید
- فرد با استفاده از وسایل تزریق مشترک مبتلا به اچ آی وی، هپاتیت بی و سی و بیماری های مشابه شود
- فرد دچار افسه یا صدمات رگ شود
- فرد دچار ترومبوز مسمومیت خونی یا قانقاریا شود

مصرف از طریق بینی از قورت دادن یا کشیدن خطرناکتر می باشد، زیرا

- مصرف بیش از حد به سادگی روی می دهد
- از طریق استفاده از لوله مشترک خطر ابتلا به هپاتیت بی و سی و اچ آی وی وجود دارد، زیرا بافت مخاطی حساس بینی بسادگی خونریزی میکند

راهنمایی هائی برای استنشاق امن

- کریستال ها را یا پودر را با دو قاشق چایخوری در حد امکان نرم نمائید. به این ترتیب پودر نرمی به دست می آید که نسبتاً خوب قابل تقسیم بندی است.
- هرگز از نی یا لوله اشتراکی استفاده نکنید: امکان دارد که هنگام استفاده مشترک مقادیر کمی خون و همراه آن عفونت هائی مانند اچ آی وی یا هپاتیت منتقل شوند.
- اسکناس توصیه نمی شود، زیرا دارای میکروب بوده و امکان انتقال هست.

در مورد هپاتیت ویروسی

هپاتیت سی

سرایت

ویروس هپاتیت سی به مراتب عفونی تر از اچ آی وی می باشد و از طریق تماس خونی، مخصوصاً از طریق استفاده مشترک از وسایل تزریق روی می دهد. حتی کمترین مقادیر غیر قابل رویت خون می تواند باعث ایجاد شوند.

سرایت بیماری می تواند از طریق خالکوبی و پیرسینگ (در صورت استریل نبودن وسایل)، از طریق انتقال خون کنترل نشده و همچنین حتی حاملگی و تولد از مادر به کودک منتقل شود. سرایت از طریق تماس های جنسی نادر ولی ممکن است در صورتیکه تماس به خونریزی منتهی شود.

حدوداً دو سوم مبتلایان به ویروس دچار هپاتیت سی مزمن می شوند، مابقی به شیوه طبیعی بر ویروس غلبه می کنند.

■ علیه هپاتیت سی واکسنی وجود ندارد

هپاتیت به مفهوم عفونت کبدی می باشد. ویروس های مختلفی که آ، بی، سی، دی و ای - نامیده می شوند، می توانند باعث هپاتیت شوند. اطلاع در مورد هپاتیت سی، بی و آ برای حفظ سلامتی شما اهمیت دارد. وابسته به نوع هپاتیت بیماری می تواند به شکل 'حاد' یا 'مزمن' روی دهد. بیماری حاد به مفهوم بهبودی سریع مجدد می باشد، اغلب ظرف چند هفته یا ماه. بیماری مزمن بر عکس مدت زیادی طول می کشد و گاهی مدام العمر. نشانه های بیماری می توانند بیابند و بروند، بعضی از آنها می توانند شدید یا حتی کشنده می باشند.



پیشگیری

- از وسایل تزریق، پنبه، فیلتر، یا شریان بند مشترک استفاده نکنید.
- در صورتیکه قصد خالکوبی یا پیرسینگ دارید، مطمئن شوید که وسایل فقط یک بار مصرف شوند یا طبق استاندارد ضدعفونی شوند.
- در صورتیکه با لکه خون سر و کار دارید، همیشه از دستکش مخصوص استفاده نمائید یا از مواد سفید کننده استفاده نمائید.

تشخیص

- با آزمایش پادتن بر روی نمونه خون می توان تشخیص داد که آیا با ویروس هپاتیت سی در تماس بوده اید یا نه.
- در صورتیکه نتیجه آزمایش مثبت باشد (یعنی شما در گذشته با ویروس در تماس بوده باشید)، باید آزمایش دومی - بنام آزمایش پی سی آر (پولیمرازه کتن راکسیون) انجام گیرد، تا مشخص شود، که آیا بدن شما ویروس را از بنی برده است، یا اینکه شما مبتلا به هپاتیت سی مزمن می باشید.
- فقط در صورتیکه به هپاتیت سی مزمن مبتلا شده باشید، به معاینات مرتب و احتمالاً به معالجه نیازمند هستید.

هر کسی که زمانی مواد مخدره تزریق یا خالکوبی کرده باشد یا به او خون تزریق شده باشد، قبل از آنکه در کشورش کنترل کنسروهای خون شروع شده باشد (اکثراً قبل از سال های ۱۹۹۰) باید آزمایش هپاتیت را انجام دهد.

نشانه ها

اکثراً سال های متمادی اثری نمایان از نشانه های هپاتیت سی مزمن مشاهده نمی شود، و نتیجتاً خیلی از افراد متوجه نمی شوند که مبتلا هستند. در صورت بروز نشانه هایی اکثراً نامعنی هستند و می آیند و می روند. بعضی از افراد احساس خستگی و ناخوشی مفرط می کنند. بعضی ها مبتلا به عفونت ضعیف کبد می شوند که شاید هیچگاه پیشرفت نکند. در بعضی موارد کبد صدمه می بیند که ۲۰ یا ۳۰ سال بعد از ابتلا به سیروز کبدی یا سرطان منتهی می شود.

معالجه

در حال حاضر ابتلا به ویروس هپاتیت سی (اچ سی وی) را می توان با درمان ضد ویروسی معالجه نمود که در ۵۰-۸۰ درصد موارد موفقیت آمیز است - وابسته به نوع ویروس. این معالجه را برای همه نمیشود توصیه کرد. خیلی از افراد فقط به کنترل مرتب نیاز دارند، که بررسی شود که کبد آسیب دیده است یا نه و اینکه پیشرفت آن ادامه دارد یا نه. معالجه ضد ویروسی در حال حاضر جاری ۶-۱۲ هفته طول می کشد و می تواند عوارض جنبی سختی داشته باشد. ولی درمان عفونت لز صدمات بیشتر کبد جلوگیری می کند.

هپاتیت ب

سرلیت

هپاتیت ب نیز از لچ آی وی به مراتب مسری تر است و از طریق تماس با مایعات بدن منتقل می شود (برای مثال خون، اسپرم، مایع واژن و آب دهان). تماس با مدفوع هم می تواند به عفونت منجر شود. اکثر عفونت های با هپاتیت ب در اروپا در نتیجه تماس های جنسی می باشند، بویژه هنگام سکس از طریق مقعد و از طریق استفاده مشترک از وسایل تزریق آلوده. استفاده مشترک از مسواک، خالکولی و پیرسینگ که با ابزار ضدعفونی شده ایخام نشده باشند، همچنی توسط کنسرو خون کنترل نشده و ویروس می تواند منتقل شود. در کشور های در حال توسعه سرایت از مادر به کودک هم درحنی حاملگی و تولد اغلب پیش می آید. تا چند نسل قبل در قسمت هائی از اروپا بخصوص جنوب اروپا هپاتیت ب گسترش داشت.

- علیه هپاتیت ب واکسنی وجود دارد.
- هر فردی باید خود را علیه هپاتیت ب واکسینه نماید. خیلی از کشورها برای نوزادان و کودکان برنامه های واکسیناسیون دارند.

پیشگیری

- علیه هپاتیت بی واکسن بزنید.
- وسایل مواده مخدره خود را در اختیار دیگران قرار ندهید.
- اعمال جنسی را به طریق امن ایخام دهید. برای عمل جنسی از طریق واژن و مقعد از کاندوم استفاده کنید.
- در سورتیکه قصد خالکوبی یا پیرسینگ دارید، مطمئن شوید که از ابزار فقط یکبار استفاده شود و یا دقیقاً ضدعفونی شوند.

تشخیص

آزمایشات مختلف خون نشان میدهد که آیا هیچگاه با میکرب هپاتیت بی در تماس بوده اید یا نه، آیا بطورمزمین بیمار شده اید یا توسط واکسن یا عفونت مغلوب شده، علیه عفونت مصون گشته اید.

نشانه ها و معالجه

نشانه های بیماری بنی یکمینی و ششمینی ماه پس از ابتلا پدیدار می شوند. علائم عمومی بیماری شبیه علائم گریپ می باشند: خستگی، درد، تب و/یا بی اشتهائی. در موارد نادر این ناراحتی ها می توانند شدید باشند.

هپاتیت بی می تواند باعث بیماری حاد یا مزمن شود. اکثر بزرگسالان با هپاتیت بی حاد نیازی به معالجه ندارند، زیرا صدمات کبدی بلند مدت بوجود نمی آیند. ممکن است که این افراد بطور غیرعادی خسته احساس کنند و احتیاج زیادی به استراحت داشته باشند، ولی نهایتاً تجدید قوا نموده و مجدداً سالم می شوند.

به مبتلایان هپاتیت بی می توان با معالجه ای کمک کرد. آنها باید مرتباً توسط پزشک متخصص معاینه شوند تا مشخص شود که آیا کبدشان صدمه دیده است و اینکه آیا باید نحت درمان قرار گیرند یا نه.

درمان هدف جلوگیری از تکثیر ویروس ها و صدمات بیشتر منتج از آن را دنبال می کند. تعدادی از داروهای اچ وی آی می توانند علیه ویروس هپاتیت ب نیز بکار گرفته شوند.

هپاتیت آ

سرایت

ویروس هپاتیت آ از طریق آب و مواد غذایی آلوده یا تماس با مدفوع ناشی از کمبود بهداشت یا هنگام سکس منتقل شود. هپاتیت آ اغلب در کشورهای گرمسیر آفریقا، آسیا، آمریکا لاتین، شرق میانه و همچنین اروپای جنوبی و شرقی خاور میانه پیش می آید. ■ علیه هپاتیت آ واکسن وجود دارد.

پیشگیری

علیه هپاتیت آ واکسن بزنید. از پزشک یا سازمان خدمات پزشکی عمومی خواستار ابخام آزمایش و واکسن شوید.

بهداشت اساسی بدن، شستن مرتب دست ها، رعایت بهداشت هنگام کار با مواد غذایی خطر ابتلا را کاهش می دهند. از تماس با مدفوع خودداری کنید و برای سکس از طریق مقعد از کاندوم استفاده کنید. قبل از سفر از وزارت امور خارجه یا مرکزی برای پزشکی سفر در مورد خطرهای سلامتی حاکم در مقصد کسب اطلاع نمائید.

تشخیص

برای تشخیص اینکه آیا با ویروس هپاتیت آ در تماس بوده اید یا نه و اینکه از آن طریق یا واکسن علیه ویروس مصونیت دارید یا نه یک آزمایش خون ابخام می گیرد.

نشانه ها و معالجه

نشانه ها بی ۲-۶ هفته بعد از ابتلا پدیدار می شوند. علائم عمومی به علائم هپاتیت بی شباهت دارند. بعضی از افراد فقط کمی مریض می شوند و شاید اصلاً متوجه نشوند که مبتلا هستند. - معذالك آنها می توانند ویروس را به دیگران منتقل نمایند. افراد معدودی شدیداً بیمار می شوند و باید در بیمارستانی تحت مراقبت قرار گیرند. بعلاوه امکان دارد که حالت تهوع، استفراغ، درد معده، و/یا اسهال نیز پیش بیاید. این علائم می توانند تا یک هفته و بیشتر ادامه یابند. سپس امکان پیدایش یرقان وجود دارد. به پیدایش یرقان بسادگی می توان پی برد. زیرا که سفیدی چشم زرد می گردد. در موارد شدید پوست نیز زرد رنگ می شود، ادرار تیره رنگ و مدفوع روشن می شود. درصورت ابتلا به یرقان باید بدون فوت وقت به پزشک مراجعه نمائید. مانند اکثر بیماری های ویروسی در این حالت هم درمان خاصی وجود ندارد. ولی دارو می تواند علامات بیماری را تضعیف نماید. خیلی از بیماران احساس خستگی نموده، به استراحت نیاز بیشتری دارند تا در سایر موارد و باید در حد امکان تغذیه سالم داشته باشند. از

در مورد سل (تی بی)

علت: يك باكتري به نام ميكوباكتريوم توبركلوسيس باعث بيماري سل می گردد. باكتري می تواند به هر قسمتی از بدن نفوذ نماید ولی اکثراً به ریه حمله می کند.

توبركلوزه در حالات فعال و غيرفعال پيش می آيد. تی بی فعال یعنی باكتري در بدن فعال می باشد و سيستم دفاعی بدن قادر به مبارزه با بيماری ناشی از آن نمی باشد. افراد مبتلاء به تی بی ريوی می توانند در صورت تماس نزديك باكتري را به ديگران منتقل نمايند. در عني حال امکان ابتلاء به تی بی که در بدن فعال نيست نیز موجود است. اين نوع از تی بی توپركلوزه پنهان ناميده می شود. افراد دارای توپركلوزه پنهان خود را مريض احساس نکرده، علائم بيماری را ندارند و نمی توانند بيماری را انتقال دهند. در اشخاصی که به

اچ آی وی و تی بی پنهان مبتلاء هستند، در مقایسه با اشخاصی که اچ آی وی مثبت نيستند، خطر ابتلاء به تی بی فعال عفونی از يك تا هشتصد برابر بيشتري می باشد.

توپركلوزه (تی بی) مسری می باشد و از طريق هوا منتقل می گردد. در اكثر موارد مبتلایان بزرگسالان جولن در سال های فعالیت هستند. بيماری با فقر در ارتباط است، زیرا بسياری از بيمارها در کشورهای در حال توسعه هستند. سل شایع ترين علت مرگ در بيماران اچ آی وی می باشد. در تعدادی از کشورهای دارای تعداد زیادی از مبتلایان به اچ آی وی ۸۰٪ از افراد مسلول در آزمایش اچ آی وی مثبت بوده اند.



نشانه های بیماری: نوع نشانه ها بستگی به محلی از بدن دارد که باکتری ها در آن جمع شده اند. تی بی اغلب در ریه ها پدیدار میشود و باعث شکم درد و همچنین سرفه شدید می گردد، که بیش از دو هفته ادامه می یابد و می تواند با خلط و خون همراه باشد. سایر نشانه ها شامل ضعف یا خستگی، کم کردن وزن، بی اشتها، تب و لرز، تب و عرق شبانه می باشد. سرایت عفونت به اعضای دیگری غیر از ریه ها دارای طیفی بزرگ از علامات می باشد.

تشخیص و درمان: از آنتی بیوتیک ها برای کشتن باکتری استفاده می شود. از آنجا که باکتری ها در مقابل بعضی از آنتی بیوتیک ها مقاوم گردیده اند، درمان موثر تی بی گاهی می تواند دشوار گردد و مدتی طولانی لازم داشته باشد (حدود ۶ تا ۲۴ ماه)

پیشگیری: برای جلوگیری از گسترش تی بی شناسائی کردن افراد با تی بی و تماس های آنها از اهمیت برخوردار است. افراد دارای تی بی را باید درمان نمود و کودکان را واکسن زد. برای بزرگسالان واکسن قابل اطمینانی وجود ندارد. اگر فکر می کنید که می توانید با تی بی تماسی داشته بوده باشید، آزمایش سلامتی را توسط پزشک یا خدمات بهداشتی انجام دهید.

در باره عفونت های جنسی مسری

الکلامیدیا

عفونت کلامیدین از عفونت های جنسی مسری میباشد که از بالا ترین درجه شیوع برخوردار است. و عمدتاً شامل حال افراد جوان می گردد. اگر چه اغلب دارای علامتی نمی باشد، می تواند به عقیمی منجر شود.

علت: باکتریالاعراض:

علائم: بسیاری از زنان و مردان هیچگونه علامتی ندارند. بعضی از زنان يك یا تعدادی از علائم ذیل را دارند:

- افزایش ترشحات واژن یا ترشحات غیر عادی واژن
- درد به هنگام ادرار
- خونریزی غیر عادی بعد از آمیزش جنسی
- درد به هنگام آمیزش جنسی
- درد در ناحیه شکم
- در تعدادی از مردان
- درد به هنگام ادرار

تشخیص و درمان

عفونت کلامیدین از طریق آزمایش ادرار یا نمونه برداری به سادگی قابل تشخیص و به سادگی با استفاده از آنتی بیوتیک قابل درمان است. مدت زمان استفاده از دارو باید دقیقاً رعایت شود.

عفونت های جنسی مسری (اس تی آی) اکثراً از طریق تماس های جنسی منتقل می شوند. آنها می توانند باعث عفونت، مشکلات پوستی و گاهی هم بیماری های سخت شوند.

عفونت های جنسی مسری می توانند قابلیت انتقال اچ آی وی را افزایش دهند، زیرا به پوست و مخاط صدمه زده و همچنین تعداد سلول های پذیرای عفونت اچ آی وی سیستم دفاعی و در افراد اچ آی وی مثبت، بار ویروسی را افزایش می دهد.

این بیماریها نشانه های آشکار ندارند. البته اگر بدون درمان باقی بمانند، عفونت های جنسی مسری می توانند ایجاد مشکلات درازمدت مانند برای مثال عقیم شدن، ایجاد کنند. خیلی از آنها را می توان به سادگی با آنتی بیوتیک ها درمان نمود.

سکس امن (استفاده از کاندوم) می تواند شما را در مقابل تقریباً تمام عفونت های جنسی مسری محافظت نماید، ولی نه در مقابل همه

در صورتیکه از نظر جنسی فعال هستید، توصیه میشود که مرتباً در رابطه با اس تی آی توسط پزشکستان یا يك درمانگاه عمومی معاینه شوید (جائی که شما را بدون نام و نشان می پذیرند).

هرپس تناسلی

هرپس تناسلی يك عفونت شایع در عموم است و قابل درمان نیست. هرپس تناسلی شبیه تاول لب کنار دهان می باشد.

علت: ویروس

نشانه ها

- تاول های کوچک دردناک یا با خارش در کنار یا داخل واژن، آلت مرد، مقعد یا دهان
- سوزش هنگام ادرار
- غدد لنفاوی متورم دارای خارش و گاهی دردناک

نشانه های بیماری ظرف دو تا سه هفته از بني می روند، ولی امکان ظاهر شدن مجدد آنها هست.

تشخیص و معالجه

عفونت هرپس، هنگامی که تاول ها قابل دیدن باشند، با نمونه برداری یا کشت بافت به سادگی در معاینه پزشکی قابل تشخیص است. در حال حاضر درمانی برای هرپس وجود ندارد، ولی پزشك می تواند درمانی را تجویز کند که شدت نشانه های بیماری را هنگام ظاهر شدن کاهش دهد.

عفونت کلامیدین از طریق آزمایش ادرار یا نمونه برداری به سادگی قابل تشخیص و به سادگی با استفاده از آنتی بیوتیک قابل درمان است. مدت زمان استفاده از دارو باید دقیقاً رعایت شود.

گونوره نیز یکی از عفونت های جنسی مسری است که اغلب پیش می آید. در صورت عدم معالجه امکان عقیم شدن هست.

علت: باکتری

نشانه ها

- خیلی از مردان دچار ترشحات مجاری ادرار می شوند و به هنگام ادرار درد یا سوزش دارند.
- خیلی از زنان هیچ نشانه ای ندارند. بعضی از زنان يك یا چند نشانه ذیل را دارند:
- افزایش ترشحات واژن یا ترشحات زرد و سبز رنگ واژن
- درد به هنگام ادرار
- درد در ناحیه شکم

تشخیص و درمان

سوزاك خیلی ساده با آزمایش ادرار یا نمونه برداری تشخیص داده و با آنتی بیوتیک درمان می شود.

سفلیس

سفلیس قبل از فراهم یودن آنتی بیوتیک برای درمان آن یک عفونت جنسی مسری شایع در عموم بود. اخیراً دوباره به میزان زیادی در مردانی که با مردان آمیزش جنسی دارند، پیش می آید. این عفونت در صورت عدم معالجه می تواند نتایج وخیمی برای سلامتی داشته باشد و تحت شرایطی به مرگ منتهی شود. سفلیس می تواند در حاملگی از مادر به کودک منتقل شده و منجر به سقط جنین و معلولیت هنگام تولد منجر شود.

علت: باکتری

علائم

- مرحله اول** (دو تا دوازده هفته پس از ابتلاء)
- یک یا چندین زخم سخت و بی درد به شعاع تقریبی یک سانتیمتر بر روی آلت، واژن، دهان یا مقعد. گاهی پیدا کردن آنها مشکل است. زیرا که در درون واژن یا مقعد ظاهر می شوند.
 - غدد لنفاوی متورم در گردن یا کشاله ران

مرحله دوم

(از هفته دوازدهم بعد از ابتلاء)

- جوش در تمام بدن، بویژه در کف دست ها و پاشنه پا
- نشانه های گریپ گونه، سردرد، گلو درد، خستگی، تب
- ریزش مو، به وجود آمدن قسمت های طاس در سر

این علائم می توانند سال های متمادی در رفت و برگشت باشند.

مرحله سوم (چندین سال بعد از ابتلاء)

- بیماری در صورت عدم معالجه در 30% موارد به این مرحله پیشرفت می کند.
- قلب و عروق و همچنین نخاع و مغز می توانند تحت تأثیر فرار گیرند که می تواند به اختلالات شدید و ناتوانی هائی و حتی مرگ منجر شود.

تشخیص و درمان

عفونت سفلیس توسط آزمایش خون در معاینه پزشکی تشخیص داده می شود. اثبات عفونت در آزمایش می تواند تا سه ماه طول بکشد. برای نتیجه آزمایش یک هفته لازم است. سفلیس را می توان بخوبی با آنتی بیوتیک، که تزریق می شود، معالجه کرد. البته لازم است که برای معاینات پیگیری مرتباً به پزشک مراجعه نمود، تا در مورد درمان کامل عفونت اطمینان حاصل شود. همیشه معالجه را تا آخر انجام دهید و به آخرین معاینه پیگیری نیز بروید.

زگیل های تناسلی

**علت: ویروس
نشانه ها**

نشانه های بیماری حتی چند هفته یا تا هشت ماه پس از ابتلاء ظاهر می شوند.

■ زگیل های واژن، آلت و مقعد. این ها باعث درد نمی شوند، ولی تحت شرایطی خارش هست. زگیل های درون واژن، رحم یا کانال مقعد الزاماً علامت این بیماری نیستند. زگیل های تناسلی می توانند در مردان و زنان در صورت، دهان و محدوده گلو و حلق نیز ظاهر شوند.

حدس زده می شود که بعضی از انواع ویروس های پاپیلومای انسانی (اچ پی وی) با پیدایش سرطان رحم و مقعد در ارتباط باشند.

تشخیص و درمان

زگیل های قابل رویت در معاینه پزشکی به سادگی قابل تشخیص هستند، یا از طریق نمونه برداری پی آ پی. پزشک می تواند آنها را با مالیدن محلولی معطر نماید، که در نتیجه آنها کوچک گردیده و از بی برون یا آنها را از طریق برودت، سوزاندن یا جراحی از بی ببرد. درمان در مراحل اولیه مهم می باشد، زیرا در غیر این صورت زگیل ها می توانند پخش شوند. هر چه بیشتر صبر کنید زگیل های بیشتری بوجود می آیند و درمان آن طولانی تر می شود. زگیل ها می توانند بعد ها هم مجدداً ظاهر شوند. باید مرتباً کنترل کرد که آیا زگیل ها برگشته اند یا نه.

پیشگیری

در مورد واکسن علیه ویروس های پاپیلومای انسانی با پزشک خود صحبت کنید. واکسن خطر ابتلاء به سرطان را که از زگیل های تناسلی ناشی میشود، کاهش می دهد. کشورها برنامه های واکسیناسیون مختلفی برای اچ آی وی دارند. از پزشک یا سازمان خدمات بهداشتی خود اطلاعات بیشتری بخواهید. ممکن للموانع الطبیة أن تقلل من خطر العدوي أثناء الإیتصال الجنسي.

تریکومونیاسیس

علت: پارازیت ها (ارگانیزم های یک سلولی)، که واژن، آلت تناسلی مرد و مثنه را مورد هجوم قرار می دهند.

نشانه های بیماری

- زنان می توانند زخم و خارش در واژن و ترشحات کف گونه زرد-سبز رنگ یا غیرعادی داشته باشند.
- مردان اغلب هیچگونه نشانه بیماری ندارند ولی می توانند عفونت پوست ختنه گاه و ترشحاتی از آلت داشته باشند.
- در مردان و زنان احساس درد به هنگام ادرار ممکن است.
- گاهی هیچگونه نشانه بیماری وجود ندارد.

تشخیص و درمان

در معاینات احتیاطی عفونت تریکومونیاسیس با نمونه برداری به سادگی قابل تشخیص است و می توان آنرا با یک بار استفاده از آنتی بیوتیک به سادگی درمان نمود. اجراء دقیق دستورات پزشک مهم می باشد. در روز معالجه اجازه مصرف الکل ندارید.

حاملگی و جلوگیری

در صورتیکه باردار هستید و تصمیم به کورتاژ گرفته اید، از سازمان های آخر راهنما در مورد حقوق خود بپرسید.

حاملگی های خواسته

از خود و کودک خود محافظت نمائید. در صورتیکه باردار هستید و مایل به تولد بچه هستید، از طریق سازمان های یاد شده در پایان راهنما در مورد حقوق حقه خود در رابطه با مراقبت های بهداشتی در حنی حاملگی و تولد و اینکه شما و کودک شما دارای چه حقوقی هستید، کسب اطلاع نمائید.

شما در اختیار دارید!

در صورتیکه مایل به جلوگیری هستید، یا بعد ها مایل به بچه دار شدن هستید، انتخاب روش جلوگیری مطمئن اهمیت دارد. در هر حال همیشه از کاندوم استفاده کنید. تا از خود درمقابل اچ آی وی و سایر عفونت های جنسی مسری محافظت نمائید.

با پزشک خود یا مرکز تنظیم خانواده در مورد امکانات جلوگیری مشاوره نمائید.



در صورتیکه از وسایل جلوگیری یا کاندوم استفاده نکرده اید، ولی قصد جلوگیری از حاملگی دارید، باید سریع عمل کنید. شما می توانید تا ۷۲ ساعت بعد از آمیزش جنسی جلوگیری اورژانس (که اصطلاحاً 'قرص بعد از آن' نامیده می شود) را ابخام دهید که خطر حاملگی را کاهش می دهد. جلوگیری اورژانس را می توانید در مرکز مشاوره برای تنظیم خانواده یا سازمان خدمات بهداشتی دریافت کنید.

حاملگی های ناخواسته

در صورتی که پرپود شما با تأخیر شروع شده است، تست حاملگی را ابخام دهید. شما می توانید تست حاملگی را در داروخانه بخرید یا به مرکز مشاوره تنظیم خانواده بروید. در صورتیکه مایل به بچه دار شدن نیستید بسیار مهم است که در اسرع وقت مشخص شود که آیا باردار هستید یا نه. در اکثر کشورها امکان ابخام کورتاژ هست، البته معمولاً تا حداکثر هفته دوازدهم.

خوب مواظب خوتان باشید!



همیشه از کاندوم استفاده کنید

- استفاده از کاندوم و مواد روان کننده بر پایه آب از شما در مقابل اچ آی وی، هپاتیت بی و سی و سایر عفونت های جنسی مسری حفاظت می کند و بعلاوه از حاملگی نیز جلوگیری می کند.

همیشه از سوزن و سرنگ نو استفاده کنید.

- زمانی که هر بار از یک سوزن و سرنگ نو و ضدعفونی شده استفاده کنید و هیچگاه از وسایل بطور اشتراکی استفاده نکنید، از خوتان در مقابل اچ آی وی و هپاتیت بی و سی حفاظت خواهید کرد.

مواظب بدن خود باشید

- آزمایش اچ آی وی ، هپاتیت بی و سی را انجام دهید. واکسن هپاتیت بی را بزنید.
- مرتباً معاینات عفونت های جنسی مسری را انجام دهید، حتی اگر دارای علائمی نمی باشید.
- معالجات تجویز شده پزشک را همیشه کاملاً انجام دهید.
- در صورتیکه بدون حفاظت سکس داشته اید، سوزن یا سرنگ خود را مشترکاً با کسی استفاده کرده اید یا وقتی که کاپوت پاره شده است، خواستار پیشگیری بعد از در معرض خطر قرار گرفتن (پی ای پی) شوید،

امیدواریم که مطالعه این بروشور برای شما مفید بوده باشد. داشتن اطلاع در مورد سکس امن و استفاده امن می تواند جان را بخت دهد. حالا که واقعیت ها را می شناسید و می دانید که خود و اجتماع خود را چگونه حفظ نمائید، در موقعیتی هستید که دیگران را نیز آگاه سازید.

بیانید در مورد اچ آی وی صحبت کنید: به زبان خودمان

اطلاعات بیشتر

- وب سایت هائی که در خدمات بهداشتی عمومی یا انستیتوهای تحت حمایت مالی دولتی و انستیتوهای رسمی (بیمارستان های دولتی، دانشگاه ها، سازمان های غیر دولتی) منتشر می شوند، اکثراً حاوی اطلاعات عملی و مطمئنی هستند.
 - در صورتیکه به دنبال صفحاتی از عرضه کنندگانی که بیشتر مصالح و مسئله شما را مطرح می کنند، هستید، توجه کنید که منافع تجارتي و ایدئولوژیک، سیاسی، مذهبی، یا فرهنگی عرضه کننده می توانند بر اطلاعات منتشر شده عمومی توسط آنها تأثیر گذاشته باشد.
 - از سازمان خدمات بهداشتی یا سازمان های محلی که در بخش اچ آی وی /ایدز فعال هستند، خواهش کنید که لیستی از وبسایت های مطمئن و مهم در اختیار شما بگذارند.
 - در صورتکه شك دارید، به وبسایت های متعددی مراجعه کنید تا دیدی متعادل کسب کنید و اطلاعات را چك نمائید.
 - منبع که اطلاعات بهداشتی را از آن استخراج کرده اید، چك کنید: چه کسی آنها را نگاشته است؟ آیا این شخص دارای آموزش لازم برای ارائه چني اطلاعاتی هست؟ در صورتیکه خود شخص تخصص لازم را ندارد، آیا منبع اطلاعات خود را نام می برد یا نه؟
- اینترنت اطلاعات متعددی در باره همه موضوعات ممکن از جمله اچ آی وی و ایدز، هپاتیت ، عفونت های جنسی مسری (اس تی آی)، اوبرکلوزه (تی بی)، مصرف امن، سکس امن و جنسیت عرضه می کند. از این طریق می توانید مقدار زیادی اطلاعات مفید بدست آورید.
- معذالك اطلاعات از اینترنت یا از کتب و آگهی نمی تواند جایگزین يك مشاوره پزشکی شخصی شود. فقط يك متخصص پزشکی تواند، پس از معاینه و آشنائی با شما در مورد موضوع مشاوره پزشکی نماید.
- قضاوت در مورد کیفیت و دقت اطلاعات همیشه کار ساده ای نیست. بعضی از آنها از منابع غیر علمی هستند و می توانند نادرست یا گمراه کننده باشند.
- راهنمائی های زیرین بر اساس مقررات 'هون کد' نامیده شده، رهنمودی متعلق به 'سلامتی بر پایه شبکه' در مورد معیارهای کیفیتی اخلاقی اطلاعات در مورد سلامتی و پزشکی در اینترنت

در سراسر اروپا

HIV Clearinghouse

Internet: www.aidsactioneurope.org

Correlation II Network

Stadhouderskade 159

1074 BC Amsterdam

The Netherlands

Tel. + 31 20 6721192

Fax + 31 20 6719694

Internet: www.correlation-net.org

TAMPEP

Obiplein 4

1094 RB Amsterdam

Tel. + 31 20 6926912

Fax + 31 20 6080083

Internet: www.tampep.eu

E-Mail info@tampep.eu

در کشور شما:

■ به توضیحات حفظ اطلاعات وبسایت ها که در آن ها ذخیره کردن اطلاعات شخصی شما و منظور از آن ذکر شده است، دقت کنید.

■ خیلی از وبسایت های قابل اطمینان توسط سازمان های معتبر تایید کننده مانند ' سلامتی بر پایه شبکه ' (بنیاد سلامتی در اینترنت) تایید گردیده اند. گواهینامه به این مفهوم است که سایت بطور شفاف با اختیارات، نویسندگان، محرمانه بودن و تأمینی مالی رفتار عمل می کند، و جدیدترین اطلاعات را در اختیار دارد، در تبلیغات صادقانه عمل می کند و آنرا مشخصاً از بخش مربوط به نویسندگان سایت جدا می کند. روی سمبل گواهینامه کلیک کنید که ببینید آیا گواهی نامه کماکان معتبر است یا نه.

■ شما می توانید تأییدیه وضعیت گواهی یک وب سایت را از طریق استفاده از که در اینجا می توانید بگیرید: «HONcode» سمت عملکردهای <http://www.hon.ch/HONcode/Plugin/Plugins.html>

■ در صورتیکه هنوز کوچکترین شکی دارید، با متخصص پزشکی تماس بگیرید.

یادداشت ها:

در مورد ناشر

رمضان سلمان، فوق لیسانس جامعه شناسی و متخصص بهداشت در سال ۱۹۶۰ در استانبول متولد شد و در سال ۱۹۶۶ بعنوان پسر يك خانواده کارگرمه‌مان ترك به آلمان آمد. هدف اصلی او همیشه پیدا کردن راه حل هائی برای مشکلات بهداشتی مهاجرین بود. او ابخمن به ثبت رسیده مرکز قومی- بهداشتی (ا ام ست) را تأسیس نمود که کماکان مدیریت آنرا به عهده دارد. او در این ابخمن مدل میابخی های فرافرهنگی را ابداع نمود که در پروژه ایدز و تحرك نیز مورد استفاده قرار می گیرد. او عضو کمیسیون یکپارچگی اجتماعی (اینترگراسیون) پارلمان ولایتی نیدرزاکسن می باشد و بعنوان متخصص به جلسات اینترگراسیون دولت آلمان دعوت شده بود. او عضو کمیته تخصصی تحرك، مهاجرت و دسترسی به خدمات بهداشتی 'شورای اروپا و عضو تریبون اقتصاد جهانی و شبکه علمی و فنی اروپا برای سلامتی، مهاجرت و انسان هائی که در فقر زندگی می کنند، (ای ان اچ ام پی) می باشد. رمضان سلمان جوایز متعددی دریافت و بزرگداشت هائی داشته است. از جمله جایزه 'کارافین اجتماعی سال' بنیاد شواب در سال ۲۰۰۸ و صلیب شایستگی فدرال آلمان در سال ۲۰۰۹ او بعلاوه بعنوان استاد در دانشگاه های هانووور، سنت گالن، زوریخ، رنژ، پچ کار می کند. او هفت کتاب در مورد یکپارچگی اجتماعی، سیاست ادغام مهاجرین و حمایت از سلامتی مهاجرین نگاشته است.



رفع مسؤلیت

' این راهنما منحصراً حاوی نقطه نظرات نویسندگان می باشد. کمیسیون اروپائی در برابر استفاده از اطلاعات آن هیچگونه مسؤلیتی نمی پذیرد. ۶