ԳԼՈՒԽ 8

ՍԵՌԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակիչ հիվանդությունների, այդ թվում՝ ՄԻԱՎ-ի կանխարգելումը

Սեռական առողջությունը ֆիզիկական և հոգեկան բարեկեցության բաղկացուցիչ մասն է, որը թույլ է տալիս վայելել և արտահայտել մեր սեռական զգացողությունները: Կարող ենք պահպանել սեռական առողջությունը՝ տեղեկանալով մեր մարմնի և այն մասին, թե ինչն է մեզ հաճույք պատճառում՝ կանխելով անցանկալի հղիությունն ու սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակիչ հիվանդությունները:

Որոշ համայնքներում, կանանց մասին սխալ կարծիքների պատճառով, դժվարանում է առողջ սեռական հարաբերություն ունենալու հնարավորությունը: Քանի որ կանայք իրենց սեռական կյանքին վերաբերող հարցերում քիչ վերահսկողություն ունեն, ուստի հաճախ չեն կարողանում մերժել սեռահարաբերությունը, և ողջ աշխարհում միլիոնավոր կանայք վարակվում են ՄԻԱՎ-ով և սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ հիվանդություններով:

Մարդիկ հաճախ կարծում են, թե հաշմանդամություն ունեցող կանայք չեն վարակվում որևէ հիվանդությամբ: Իրականում այդպես չէ: Նրանց ևս կարող են փոխանցվել նույն վարակները, ինչպես բոլոր կանանց:

Իրականում հաշմանդամություն ունեցող կանանց և աղջիկների՝ ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգն ավելի մեծ է, քան մյուսների: Դրա պատճառը ոչ միայն սեռական դաստիարակության պակասն է, այլև այն, որ հաճախ չեն կարող վերահսկել, թե ինչ եղանակով և ում հետ են ունենում սեռական հարաբերություններ: Սա նրանց ավելի խոցելի է դարձնում սեռական բռնության նկատմամբ, և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններով, այդ թվում՝ ՄԻԱՎ-ով, վարակվելու հավանականությունն ավելի է մեծանում: Նրանց նկատմամբ սեռական բռնության մասին մանրամասները՝ գլուխ 14-ում:

Այս գլխում տեղեկություններ են ներկայացված ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի, սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ հիվանդությունների և դրանց կանխարգելման մասին: Լավ տեղեկատվության միջոցով կանայք կարող են քայլեր ձեռնարկել՝ ինքնապաշտպանվելու և առողջ սեռական հարաբերությունից հաճույք ստանալու համար:

Ի՞նչ է սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակը

Սա հիվանդություն է, որը փոխանցվում է սեռական տարատեսակ հարաբերությունների միջոցով:

Չբուժված հիվանդությունները վտանգավոր են

Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակիչ հիվանդություններից մի քանիսը ենթակա են դեղորայքային բուժման: Դրանք ժամանակին չբուժելու դեպքում կարող են պատճառ դառնալ տղամարդկանց և կանանց անպտղության, վաղ ծննդաբերության, փոքր քաշով կամ կույր երեխաների ծնվելու, փողի մեջ զարգացող հղիության: Առաջացնում են տևական ցավ որովայնի խոռոչում, արգանդի վզիկի քաղցկեղ, իսկ սուր բորբոքման դեպքում կարող են հասցնել մինչև իսկ մահվան:

Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակիչ հիվանդությունների նախանշաններ

Ըստ հետևյալ նշանների՝ կարող եք պարզել՝ ունե՞ք սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություն.

- անսովոր արտադրություն հեշտոցից,
- տարօրինակ հոտ,
- ցավ կամ այլ զգացողություններ որովայնի խոռոչում և հեշտոցում,
- հարաբերությունից առաջացած քոր, ցան, ուռուցք կամ վերք սեռական օրգանների վրա:

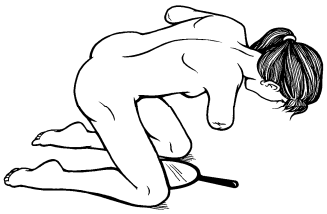
Հաշվի առնելով ձեր հաշմանդամության տեսակը՝ հնարավոր է՝ այս նշանների ստուգման հարցում դժվարություններ առաջանան: Այդ դեպքում ձեզ անհրաժեշտ կլինի ինչ-որ մեկի օգնությունը:

Հեշտոցի արտադրության փոփոխություններ

Ոչ շատ խոնավությունը կամ արտադրությունը բնական են: Այդ եղանակով հեշտոցը մաքրվում և պաշտպանվում է: Դաշտանային պարբերաշրջանում արտադրությունը ենթարկվում է փոփոխության, դառնում ավելի մածուցիկ, շատ թափանցիկ և լպրծուն՝ չեր դաշտանից մոտավորապես 14օր առաջ: Քանակի, գույնի և հոտի փոփոխությունից կարելի է հասկանալ, որ բորբոքում կա, բայց արտադրությունից դժվար է եզրակացնել, թե վարակի ինչ տեսակ է առկա:

Ինչպե՞ս ստուգել սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների նախանշանները

Եթե դուք կույր եք. Սեռական օրգանների լվացում կատարելիս մատների միջոցով փորձեք պարզել՝ կա՞ որևէ անսովոր արտադրություն, գոյացություն կամ գրգռվածություն: Այդ գործողությունը կատարեք շաբաթը մեկ անգամ, քանի որ ամենօրյա զննության դեպքում դժվար է որևէ փոփոխություն նկատելը:



Ձեր ձեռքերն ունեն շարժման սահմանափակում, կամ ընդհանրապես չեք կարող շարժել. Եթե ձեր մատների միջոցով հնարավոր չէ ստուգել սեռական օրգաններում կատարվող փոփոխությունները, ապա կարող եք օգտագործել հայելի՝ դրանց առկայությունը պարզելու համար: Հայելին բռնել չկարողանալու դեպքում դրեք հատակին և կռացեք դրա վրա:

Ունեք ողնաշարի վնասվածք. Եթե կարող եք զգալ և զննել ձեր սեռական օրգանները, ապա դա կատարեք շաբաթը մեկ անգամ՝ լողանալու ընթացքում: Անհրաժեշտության դեպքում խնդրեք վստահելի մեկին, որ օգնի ձեզ: Դուք, հավանաբար, ի վիճակի չեք լինի՝ ստուգելու որովայնի ցավն ու սեռական օրգաններում քորի առկայությունը: Բայց եթե ունեք սեռական օրգանների բորբոքում, ապա ժամանակին չբուժելու դեպքում այն կարող է առաջացնել դիզռեֆլեքսիա: Սա վտանգավոր է:

Դժվարանում կամ ընդհանրապես չեք կարողանում շարժել ձեր ոտքերը. Հնարավորության դեպքում ընտրեք այնպիսի դիրք, որ լողանալիս շոշափեք ձեր սեռական օրգանները կամ հայելու միջոցով կարողանաք զննել դրանք: Անհրաժեշտության դեպքում խնդրեք, որ վստահելի մեկը ձեր ոտքերը պահի անշարժ դիրքով:

Տրիխոմոնիազ

Սա շատ անհարմարություններ և քոր առաջացնող վարակ է: Տղամարդկանց օրգանիզմում դրա առկայությունը որևէ նախանշան չունի, բայց կարող է պահպանվել առնանդամում և սեռական ճանապարհով փոխանցվել կնոջը:

Նախանշաններն են՝

- մոխրագույն կամ դեղին փրփրուն արտադրություն,
- տհաճ հոտով արտադրություն,
- քոր և կարմրություն հեշտոցում և սեռական օրգաններում,
- ցավ և այրոց՝ միզելիս:

Եթե հնարավոր է զննությամբ հաստատ համոզվել, որ ունեք տրիխոմոնիազ, ապա ընդունեք նշված դեղամիջոցներից որևէ մեկը:

Գոնորեա և քլամիդիոզ

Սրանք երկուսն էլ լուրջ բորբոքումներ են: Հայտնաբերման վաղ շրջանում հեշտությամբ կարելի է բուժել: Հակառակ դեպքում կարող են առաջացնել սուր բորբոքում, պատճառ դառնալ կանանց և տղամարդկանց անպտղության: Տղամարդու օրգանիզմում նախանշաններ ի հայտ են գալիս վարակված անձի հետ սեռական հարաբերություններ ունենալուց հետո՝ 2-5 օրվա ընթացքում: Իսկ կինն այդ նշանները կարող է զգալ շաբաթներ, նույնիսկ՝ ամիսներ անց: Այն մարդիկ, ովքեր դեռևս ոչինչ չեն հայտնաբերել, կարող են մյուսներին փոխանցել և՛ գոնորեան, և՛ քլամիդիոզը:

Կանանց օրգանիզմում առաջացող հիմնական նախանշաններն են՝

- հեշտոցից կամ հետանցքից դեղին կամ կանաչ արտադրություն,
- ցավ կամ այրոց՝ միզելիս,
- ջերմություն,
- ցավ որովայնի խոռոչում,
- արյունահոսություն կամ ցավի զգացողություն՝ սեռական հարաբերություններ ունենալիս,
- ոչ մի նախանշան:

Տղամարդկանց հիմնական նախանշաններն են՝

- արտադրություն առնանդամից,
- ցավ և այրոց՝ միզելիս,
- այտուց և ցավ ամորձիներում,
- ոչ մի նախանշան:

Բուժում

Եթե ձեր օրգանիզմում նկատվում են գոնոռեայի կամ քլամիդիոզի նախանշաններ՝ վարակված մեկի հետ առանց պաշտպանվելու սեռական հարաբերություն ունենալուց հետո, ապա անցեք զննություն՝ պարզելու, թե ինչ բորբոքում ունեք, և ինչ դեղամիջոցներ կարելի է ընդունել:

Ցավոք, թեստերը միշտ չէ, որ հասանելի են, ուստի ավելի լավ է ընդունել մի քանի բորբոքման դեմ նախատեսված դեղամիջոցներ: Անձը կարող է ունենալ մեկից ավելի բորբոքում՝ գոնոռեա և քլամիդիոզ, նաև՝ տրիխոմոնիազ և բակտերիալ վագինոզ:

Սեռական ներքին օրգանների բորբոքումներ

Այս բորբոքումներն իրենց մեջ ներառում են բոլոր այն հիվանդությունները, որոնք կապված են կնոջ որովայնի ստորին շրջանում գտնվող վերարտադրողական օրգանների հետ: Սրանք հաճախ կոչվում են «կանացի բորբոքում»: Սեռական ներքին օրգանների բորբոքումը կարող է առաջանալ սեռական ճամապարհով փոխանցվող վարակի չբուժման դեպքում, հատկապես՝ գոնոռեայի և քլամիդիոզի:

Դուք կարող եք ունենալ այս նախանշաններից որևէ մեկը կամ մի քանիսը՝

- ցավ որովայնի խոռոչում,
- բարձր ջերմություն,
- թուլություն և վատ ինքնազգացողություն,
- կանաչ կամ դեղին, տհաճ հոտ ունեցող արտադրություն հեշտոցից,
- հեշտոցային հարաբերության դեպքում՝ ցավ կամ արյունահոսություն:

Վերքեր սեռական օրգանների վրա (խոցեր)

Վերքերի և խոցերի մեծ մասը կարող է փոխանցվել սեռական ճանապարհով, բայց պառկելախոցերը, բշտիկները և վնասվածքները նույնպես վերքեր են առաջացնում սեռական օրգանների վրա: Ցանկացած վերք պետք է մաքուր պահել, լվանալ օճառով և մաքուր ջրով, խնամքով չորացնել: Կտորը, որով չորացրել եք վերքը, լվացրեք՝ նախքան ձեր կամ ինչ-որ մեկի նորից օգտագործելը:

Զգուշացում. Եթե որևէ մեկի սեռական օրգաններում կա վերք, ապա դրա միջոցով ավելի է հեշտանում մեկ այլ բորբոքման, հատկապես՝ ՄԻԱՎ-ի և հեպատիտ B-ի փոխանցումը: Բորբոքումը կանխելու համար՝ մինչև վերքերի լավանալը, խուսափեք սեռական հարաբերությունից:

Սիֆիլիս

Սա սեռական ճանապարհով փոխանցվող լուրջ հիվանդություն է, որն ազդում է ողջ մարմնի վրա: Այն կարող է լինել երկարատև և ընթացքում ավելի բարդանալ: Վաղ շրջանում ենթակա է բուժման:

Նախանշաններն են.

- Առաջին նշանն է՝ փոքր, անցավ վնասվածք, որն ունի պզուկի, բշտիկի, տափակ ու խոնավ կամ բաց վերքի տեսք: Այն մնում է միայն մի քանի օր և առանց որևէ միջամտության՝ անհետանում: Բայց հիվանդությունը շարունակում է տարածվել ողջ մարմնով:
- Շաբաթներ կամ ամիսներ անց բորբոքում ունեցող անձի կոկորդում և բերա-

նում առաջանում են վերքեր, ունենում է թույլ ջերմություն, այտուցվում են հոդերը, գոյանում է ցան, հատկապես՝ ձեռքի ափերի և ներբանների վրա: Այս շրջանում վարակված անձը այն կարող է փոխանցել մյուսներին:

- Բոլոր այս նշանները սովորաբար անհետանում են՝ առանց որևէ միջամտության, բայց հիվանդությունը շարունակում է զարգանալ: Չբուժելու դեպքում սիֆիլիսից առաջանում են սրտի և հոգեկան հիվանդություններ, կաթված: Այն կարող է հանգեցնել մինչև իսկ մահվան:

Շանկրոիդ

Սա սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակ է, որն առաջացնում է վերքեր սեռական օրգանների վրա: Վաղ շրջանում ենթակա է դեղորայքային բուժման: Այն հեշտությամբ կարելի է շփոթել սիֆիլիսի հետ:

Նախանշաններն են.

- մեկ կամ մի քանի ցավոտ և արյունահոսող վերքեր սեռական օրգանների կամ հետանցքի վրա,
- աճուկներում ավշահանգույցների լայնացում և ցավ,
- թեթև ջերմություն:

Հերպես սեռական օրգանների վրա

Սա ևս սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակ է: Սեռական օրգանների վրա առաջանում են փոքր բշտիկներ: Հերպեսի հարուցիչն առաջացնում է վերքեր, որոնք անհետանում են ամիսների և տարիների ընթացքում: Հերպեսն անբուժելի է, բայց գոյություն ունեն ցավը մեղմացնող դեղամիջոցներ:

Նախանշաններն են.

- ծակծկոց, քոր կամ ցավի զգացողություն սեռական օրգաններում և մաշկի տվյալ հատվածի վրա,
- փոքր բշտիկներ, որոնք ունեն ջրի կաթիլի տեսք, դրանք պատռվում և առաջացնում են բաց, ցավոտ վերքեր:

Առաջին անգամ գոյացած հերպեսային վերքերը մնում են 3 շաբաթից ավել: Այդ ընթացքում կարող են առաջանալ գլխացավ, ջերմություն, ցավեր մարմնում և աճուկներում, դող, ինչպես նաև՝ այտուցներ ավշային հանգույցների վրա: Վերքերը չորանում են, բայց բորբոքումը չի լավանում: Սակայն բշտիկների հաջորդ առաջացումը կլինի ոչ այնքան ցավոտ:

Բուժում: Օգտագործեք ացիքլովիր:

Հղիությունը և հերպեսը

Եթե հերպեսով վարակված կնոջ ծննդաբերության ընթացքում առկա են վերքեր, ապա դրանք փոխանցվում են երեխային: Այդ պատճառով փոքրիկը կարող է լուրջ խնդիրներ ունենալ, հատկապես, եթե կնոջ մարմնում բշտիկներն առաջին անգամ են ի հայտ եկել: Երեխային սպառնացող վտանգը կնվազի այն դեպքում, եթե կինն արդեն երկար ժամանակ է, ինչ հերպես ունի:

Հերպեսի առկայության դեպքում, եթե հնարավոր է, ծննդաբերեք հիվանդանոցում: Բժիշկը կկայացնի վիրահատություն կատարելու որոշում՝ երեխային չվարակելու և ծնվելուց հետո նրան անհրաժեշտ դեղամիջոցներով ապահովելու համար:

Վերքեր սեռական օրգանների վրա

Սրանք առաջանում են մարդկային պապիլոմա կոչվող հարուցիչից և մարմնի այլ մասերի վրա ունեն վերքերի տեսք: Հնարավոր է, որ կրեք տվյալ հարուցիչը, բայց տեղյակ չլինեք դրա մասին, հատկապես, եթե գտնվում են արգանդի ներքին մասում կամ առնանդամի տակ: Մարդկային պապիլոմայի վիրուսակիրների վրա երբեք չեն առաջանում վերքեր: Դրանք կարող են լավանալ առանց բուժման, բայց կպահանջվի երկար ժամանակ: Սովորաբար այդ վերքերը ժամանակի ընթացքում ավելի են բարդանում և ունեն բուժման կարիք: Սեռական հարաբերության ժամանակ հեշտությամբ փոխանցվում են մեկից մյուսին:

Կարևոր է. Սեռական օրգաններում առաջացած վերքերի չբուժման դեպքում դրանց որոշ մասը կարող է արգանդի վզիկի քաղցկեղի պատճառ դառնալ: Եթե սեռական օրգաններում վերքեր ունեք, փորձեք անցնել Պապ (Pap) թեստ՝ համոզվելու՝ ձեր արգանդի վզիկի վրա կա՞ն մարդկային պապիլոմա հարուցիչի կամ քաղցկեղի նախանշաններ, թե՞ ոչ:

Մարդկային պապիլոմա վիրուսի նախանշաններն են՝

- քոր,
- անցավ, սպիտակավուն կամ շագանակագույն կոշտ մակերես ունեցող գոյացություններ:

Վերքեր կանանց սեռական օրգաններում

Այս գոյացություններն հիմնականում առաջանում են հեշտոցի ներքին մասում, հեշտոցամուտքի և հետանցքի մաշկային ծալքերի վրա:

Տղամարդկանց վերքեր

Հիմնականում առաջանում են առնանդամի վրա կամ հենց դրա ներքին մասում՝ ամորձիների կամ հետանցքի վրա:

Բուժում

Վերքերի բուժման համար նախատեսված միջոցները կարելի է գտնել դեղատներում:

1. Օգտագործեք վազելին կամ այլ յուղային քսուքներ՝ շրջակա առողջ մաշկը պաշտպանելու համար:
2. Փոքր փայտիկի կամ ատամփորիչի օգնությամբ 80-90%-անոց տրիքլորացետիկ (TCA) կամ բիխլորացետիկ թթուների (BCA) լուծույթը տարածեք վերքերի վրա: Այն թողեք այնքան ժամանակ, մինչև վերքերը դառնան սպիտակավուն:
3. Լվացրեք 2 ժամից կամ ավելի շուտ, եթե այրոցի զգացողությունը շատ մեծ է:

Կամ՝

Տարածեք պոդոֆիլինի 20%-անոց լուծույթը նույն եղանակով, մինչև վերքերը չդառնան շագանակագույն: Այն պետք է լվանալ 6 ժամից:

Լուծույթը պետք է այրի վերքը՝ թողնելով ցավոտ հետք այն հատվածում, որտեղ այն եղել է: Վերքերը պահեք չոր և մաքուր: Հետքը պետք է անցնի 1 կամ 2 շաբաթվա ընթացքում: Հետևեք, որպեսզի դրանք չբորբոքվեն: Փորձեք խուսափել սեռական հարաբերություններից՝ մինչև վերքերի լավանալը, բայց եթե որոշում եք ունենալ, ա-պա ձեր զուգընկերը պետք է օգտագործի պահպանակ:

Սովորաբար մի քանի բուժումներ են անհրաժեշտ՝ վերքերի լիարժեք բուժման համար (կարևոր չէ, թե որ լուծույթն եք օգտագործում): Մեկ շաբաթից կարող եք կրկնել բուժումը: Աշխատեք, որ թթվային լուծույթը չտարածվի վերքի հետքի վրա: Եթե գրգռվածությունը մեծ է, նախքան բուժման մյուս փուլին անցնելը, անհրաժեշտ է ավելի երկար սպասել:

Հղիությունը և վերքերը

Խուսափեք հղիության ընթացքում օգտագործել պոդոֆիլին: Այն կներծծվի ձեր մաշկի մեջ և կվնասի զարգացող երեխային: Վերքերը կարող են տարածվել և արյունահոսել, բայց չվնասել փոքրիկին: Երբեմն հղիությունից հետո դրանք ավելի են փոքրանում:

Հեպատիտներ (դեղնախտ, դեղին աչքեր)

Հեպատիտը լյարդի բորբոքումն է, որը սովորաբար առաջանում է հարուցիչի պատճառով, բայց կարող է լինել նաև մանրէների, ալկոհոլի և քիմիական թունավորման հետևանքով: Գոյություն ունի հեպատիտի 3 հիմնական տեսակ՝ A, B և C: Դրանք փոխանցվում են մեկից մյուսին, անկախ այն փաստից՝ հիվանդության նախանշաններն ի հայտ եկե՞լ են, թե՞ ոչ:

Հեպատիտ A-ն սովորաբար ավելի մեղմ է երեխաների և հաճախ ավելի բարդ՝ մեծերի և հղի կանանց շրջանում:

Հեպատիտ B-ն վտանգավոր է բոլորի համար: Այն կարող է առաջացնել լյարդի չբուժվող հիվանդություն, քաղցկեղ, մինչև իսկ հանգեցնել մահվան: Եթե դուք հղի եք և նկատում եք հեպատիտ B-ի նախանշաններ, ապա անհապաղ դիմեք բժշկի:

Հեպատիտ C-ն նույնպես վտանգավոր է և կարող է առաջացնել լյարդի անբուժելի բորբոքումներ: Այն ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի վարակակիրների մահվան հիմնական պատճառն է:

Նախանշաններն են՝

- հոգնածություն և թուլություն,
- ախորժակի բացակայություն,
- դեղնություն աչքերում կամ մաշկի վրա (հատկապես՝ ձեռքերի ափերում և ներբաններին),
- սրտխառնոց կամ ցավ որովայնում,
- մեզի մուգ գույն և սպիտակավուն կղանք,
- երբեմն՝ ջերմություն,
- ոչ մի նախանշան:

Բուժում

Չկա օգնող ոչ մի դեղամիջոց: Որոշ դեղամիջոցների օգտագործումը կարող է ավելի վնասել լյարդը:

Հանգստացեք և ընդունեք հեղուկի մեծ քանակություն: Եթե չունեք ուտելու ցան-

կություն, ապա փորձեք խմել տարբեր մրգերից կամ բանջարեղենից պատրաստված հյութեր, արգանակ: Սրտխառնոցը կանխելու համար փոքր կումերով խմեք կոլա կամ այլ զովացուցիչ ըմպելիք: Բուսական թեյերը նույնպես կարող են օգնել, օրինակ՝ երիցուկի: Համայնքի տարեց կանանցից հարցրեք, թե որ բույսն է ավելի օգտակար:

Երբ ունենում եք ուտելու ցանկություն, խորհուրդ չի տրվում ընդունել սպիտակուցների մեծ քանակություն պարունակող կենդանական ծագում ունեցող սնունդ (մսամթերք, ձկնեղեն, հավկիթ), քանի որ այն ծանրաբեռնում է վնասված լյարդը: Խուսափեք նաև կենդանական ճարպով կամ բուսական յուղով պատրաստված մթերքներից: Փոխարենը փորձեք հիմնականում օգտագործել սպիտակուցների քիչ քանակությամբ մրգեր, թարմ կամ շոգեխաշած բանջարեղեն: Առնվազն 6 ամիս արգելվում է ալկոհոլի գործածումը:

Կանխարգելումը

Ե՛վ հեպատիտ B-ն, և՛ C-ն կարող են փոխանցվել սեռական ճանապարհով, ոչ մանրէազերծ ներարկիչների օգտագործման, վարակված արյան փոխներարկման դեպքում, ինչպես նաև ծննդաբերության ժամանակ՝ մորից՝ երեխային: Հեպատիտի փոխանցումը կանխելու համար սեռական հարաբերությունների ժամանակ միշտ օգտագործեք պահպանակ և համոզվեք, որ ասեղները, ներարկիչները, կտրվածքներ և մաշկի փիրսինգ կատարող գործիքները (ինչպիսիք են տատուի, թլպատման և կանանց սեռական օրգաններում կտրվածք անող) օգտագործումից առաջ եռացվել են:

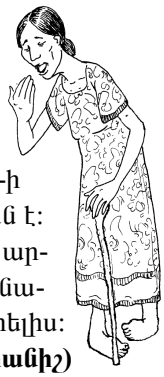
Հեպատիտ A-ի հարուցիչը փոխանցվում է, երբ մեկի կղանքը հայտնվում է այլ անձի օրգանիզմում, այն տեղի է ունենում ջրի և սննդի վարակման միջոցով: Այս երևույթը կանխելու համար անհրաժեշտ է վարակված անձի կղանքը դատարկել զուգարանակոնքի մեջ կամ թաղել հողում: Համոզվեք, որ վարակված անձը շատ մաքուր է: Նա, ընտանիքի անդամները, խնամակալները պետք է պահպանեն մաքրության կանոնները:

Հեպատիտ A-ի և B-ի դեմ գործածվող պատվաստանյութերն այժմ հասանելի են, բայց դրանք կարող են շատ թանկարժեք լինել և, հնարավոր է, ոչ մատչելի՝ բոլոր վայրերում: Եթե կարողանաք պատվաստվել հղիության ընթացքում, ապա այն կկանխի հարուցիչի փոխանցումը երեխային:

Ի՞նչ անել, եթե ձեր օրգանիզմում հայտնաբերվել է սեռական ճանապարհով փոխանցվող բորբոքում.

- Անմիջապես սկսեք բուժումը: Այն կկանխի հետագա լուրջ խնդիրների առաջացումը և դրանց փոխանցումն այլ անձանց:
- Հնարավորության դեպքում անցեք զննություն: Դիմեք բուժհիմնարկ կամ հիվանդանոց, որտեղ կարող եք իմանալ, թե ինչ բորբոքում ունեք: Այս դեպքում չեք ընդունի ոչ անհրաժեշտ դեղամիջոցներ: Փորձեք բուժման մասին զրուցել փորձառու բուժաշխատողի հետ:

- Օգնեք, որ ձեր զուգընկերը բուժվի ձեզ հետ միաժամանակ: Հակառակ դեպքում, սեռական հարաբերության ընթացքում նա հարուցիչը նորից կփոխանցի ձեզ: Հետամուտ եղեք, որ ընդունի դեղորայքը և այցելի բուժաշխատողի:
- Ընդունեք նշանակված ողջ դեղորայքը՝ նույնիսկ ձեր վիճակի բարելավման դեպքում: Գնեք այն ամբողջական չափաբաժնով, քանի որ դուք (կամ ձեր զուգընկերը) չեք բուժվի, եթե ավարտին չհասցնեք բուժման ողջ փուլը:
- Փորձեք ունենալ ապահով սեռական հարաբերություններ: Չպաշտպանվելու դեպքում հեշտությամբ կարող եք վարակվել այլ բորբոքումով:



Ի՞նչ է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը

ՄԻԱՎ-ը (Մարդու իմունային անբավարարության վիրուս) միկրոօրգանիզմ է, որը թուլացնում է իմունային համակարգը՝ օրգանիզմի այն մասը, որը պայքարում է վարակների և բորբոքումների դեմ: ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ամենատարածված եղանակը սեռական հարաբերությունն է: Եթե տղամարդը հարուցիչը փոխանցում է հղի կնոջը, կամ եթե վերջինս արդեն վարակված է այդ հիվանդությամբ, ապա այն կարող է երեխային վնասել նաև հղիության և ծննդաբերության ընթացքում կամ կրծքով կերակրելիս:

ՁԻԱՀ-ը (Ձեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանիշ) հիվանդություն է, որը զարգանում է ՄԻԱՎ-ով վարակվելուց որոշ ժամանակ անց: Սովորաբար ՁԻԱՀ-ով հիվանդ է համարվում այն անձը, ով սովորականից հաճախ է ունենում ընդհանուր առողջական խնդիրներ: Որոշ նախանշաններն են՝ քաշի կորուստ, չբուժվող վերքեր, ծանր հազ, քրտնարտադրություն գիշերվա ընթացքում, փորլուծություն, մաշկային ցան, ջերմություն, արտադրություն հեշտոցից կամ մշտական հոգնածության զգացողություն: Այս խնդիրներից յուրաքանչյուրն ունի տարբեր պատճառներ: Դուք չեք կարող ստույգ իմանալ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի առկայության մասին, մինչև չանցնեք արյան հատուկ թեստ:

Քանի որ ՄԻԱՎ-ով վարակակրի իմունային համակարգը հետզհետե թուլանում է յուրաքանչյուր հիվանդությունից, ուստի մարդու օրգանիզմն անկարող է դառնում՝ հիվանդության դեմ պայքարելու և այն հաղթահարելու հարցում: Սա շարունակվում է մինչև օրգանիզմի իսպառ թուլացումը, և հիվանդը մահանում է: Բոլորն էլ կարող են վարակվել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ով՝ անկախ հաշմանդամությունից:

ՄԻԱՎ-ով վարակվելուց հետո որոշ մարդիկ շատ շուտ մահանում են ՁԻԱՀ-ից: Բայց ոմանց մի քանի տարի է անհրաժեշտ՝ դրանով վարակվելու համար: Սա նշանակում է, որ անձը կարող է հիվանդ լինել ՄԻԱՎ-ով, բայց չիմանալ դրա մասին՝ լավ ինքնազգացողության պատճառով: Անկախ դրանից՝ վարակվելուց անմիջապես հետո նա կարող է հարուցիչը փոխանցել այլ անձի: Վարակված լինելու փաստը հաստատելու միակ եղանակն արյան թեստ անցնելն է: Սա կարելի է կատարել շատ բուժհիմնարկներում և հիվանդանոցներում:

Հակառետրովիրալներ կոչվող դեղամիջոցներն օգնում են ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի վարակակիր անձանց՝ ապրելու ավելի երկար և առողջ կյանքով: Սրանք չեն վերացնում ՄԻԱՎ-ը և չեն բուժում ՁԻԱՀ-ը, բայց թեթևացնում են վարակակիրների կյանքը: Հղի կանանց դեպքում հակառետրովիրուսային դեղամիջոցները կանխում են հիվանդության փոխանցումը մորից երեխային: Ցավոք, այս դեղամիջոցները շատ թանկարժեք են, և որոշ երկրներում դրանք ձեռք բերելը կարող է շատ դժվար լինել:

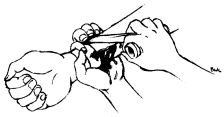
Ի՞նչ եղանակով է տարածվում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ առաջացնող հարուցիչը գործում է ՄԻԱՎ-ի վարակակիր անձանց մարմնի որոշ հեղուկներում, ինչպիսիք են արյունը, տղամարդկանց սերմնահեղուկը և կանանց հեշտոցային հեղուկը: Այն տարածվում է, երբ վերջիններս փոխանցվում են մարմնի մեջ: ՄԻԱՎ-ը կարող է տարածվել.

Վարակակրի հետ սեռական հարաբերություն ունենալիս, եթե նա չի օգտագործում պահպանակ:

Ոչ մանրէազերծ ասեղներ կամ գործիքներ օգտագործելիս, որոնք կտրում են մաշկը կամ փիրսինգ են կատարում:

Երբ վարակված արյունը լցվում է մեկ այլ անձի մաշկի կտրվածքի կամ բաց վերքի մեջ:



Վարակված մորից երեխային՝ հղիության, ծննդաբերության կամ կրծքով կերակրելու ընթացքում:

Այն վայրերում, որտեղ չի կատարվում արյան ստուգում, մարդկանց ՄԻԱՎ կարող է փոխանցվել վարակված արյան փոխներարկման դեպքում:

Ի՞նչ եղանակով չի տարածվում

ՄԻԱՎ-ը մարդկային մարմնից դուրս գործում է միայն մի քանի րոպե: Այն չի կարող ինքնուրույն պահպանվել օդում կամ ջրում: Սա նշանակում է, որ դուք չեք փոխանցի կամ կրի ՄԻԱՎ՝

- շոյելիս, գրկախառնվելիս կամ համբուրվելիս,
- նույն սննդամթերքներից օգտվելիս,
- նույն անկողնում պառկելիս,
- միմյանց հագուստից, անկողնային պարագաներից կամ նույն զուգարանից օգտվելիս,
- միջատների խայթոցից:

Շփումից ՄԻԱՎ չի փոխանցվում:

Ինչպե՞ս է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ն ազդում կանանց վրա

ՄԻԱՎ-ով վարակված կանայք ավելի հաճախ են ՁԻԱՀ-ով հիվանդանում, քան տղամարդիկ: Թերսնումն ու հղիության ծանր ընթացքը կնոջ համար դժվարություններ են ստեղծում՝ պայքարելու հիվանդության դեմ: Նրանք ավելի հաճախ են վարակվում ՄԻԱՎ-ով, քան տղամարդիկ: Երբ սեռական հարաբերությունների ընթացքում տղամարդու սերմահեղուկն անցնում է կնոջ մարմնի մեջ, հեշտությամբ կարող է նրա արգանդից կամ վզիկից փոխանցվել նաև արյան մեջ, հատկապես այն դեպքում, եթե առկա են կտրվածքներ կամ վերքեր: Սա կարող է լինել՝ անկախ կնոջ հաշմանդամությունից:

Թյուր կարծիքներ ՄԻԱՎ /ՁԻԱՀ-ի և հաշմանդամություն ունեցող կանանց մասին

Տարածված սխալ ու վնասակար կարծիքներից մեկն այն է, որ եթե վարակակիր անձը սեռական հարաբերություն ունենա կույսի հետ, ապա կբուժվի: Սրանով առաջնորդվելով՝ ՄԻԱՎ-ով վարակակիր տղամարդը սկսում է փնտրել հաշմանդամություն ունեցող կնոջ, կարծելով, թե նա կույս կլինի, և ինքը բուժվելու հնարավորություն կունենա: Իրականում բոլորովին էլ այդպես չէ:

Կույսի հետ սեռական հարաբերություն ունենալը միայն կտարածի ՄԻԱՎ-ը և չի բուժի վարակակրին:

Ինչպե՞ս իմանալ ՄԻԱՎ-ի վարակակիր լինելու մասին

ՄԻԱՎ թեստ

Երբ այս վարակն անցնում է արյան մեջ, իմունային համակարգը հարուցիչի դեմ պայքարելու համար սկսում է հակամարմիններ արտադրել: 2-4 շաբաթվա ընթացքում թեստը կարող է արյան մեջ հայտնաբերել դրանք: Սա ՄԻԱՎ-ը հաստատելու միակ եղանակն է:

ՄԻԱՎ թեստի դրական պատասխանը նշանակում է, որ դուք վարակակիր եք և նույնիսկ գերազանց ինքնազգացողության դեպքում այն կարող եք փոխանցել մյուսներին:

Բացասական պատասխանից կարող եք պարզել, որ.

- ՄԻԱՎ-ի վարակակիր չեք,
- կամ վերջերս եք վարակվել դրանով, սակայն օրգանիզմը դեռ չի արտադրել թեստի համար նկատելի բավարար հակամարմիններ:

Եթե թեստը տվել է բացասական պատասխան, բայց ունեք կասկածներ, ապա պետք է 6 շաբաթ անց նորից զննություն անցնեք: Երբեմն դրական պատասխանի դեպքում նույնպես կրկնակի թեստի անհրաժեշտություն է լինում: Փորձառու բուժաշխատողը կարող է ձեզ օգնել որոշում կայացնելու հարցում:

Ցուցում.

Թեստն ու խորհրդատվությունը կատարվում են միաժամանակ և դառնում առավել հասանելի: Բուժաշխատողին հարցրեք, թե ձեր համայնքում որտեղ կարող եք զննություն անցնել: Որոշ հիվանդանոցներում և առողջապահական կենտրոններում ՄԻԱՎ-ի արագ թեստը հիմնականում հասանելի է, բավականին մատչելի կամ՝

անվճար: Սովորաբար թեստի պատասխանը հնարավոր է ստանալ հենց նույն օրը: Թեստավորման որոշ կենտրոններ կարող են տեղեկություն ապահովել բռայլյան այբուբենով կամ ժեստերի լեզվով:

Կարևոր է.

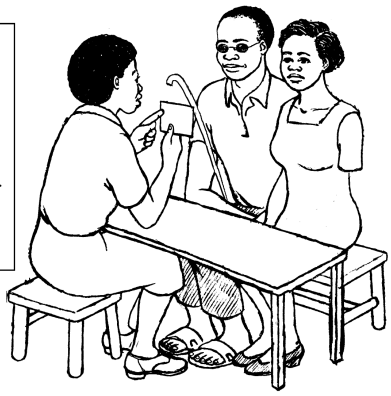
ՄԻԱՎ-ով վարակվելուց անմիջապես հետո կարող եք այն փոխանցել մյուսներին, նույնիսկ՝ լավ ինքնազգացողություն և առողջ տեսք ունենալու դեպքում: Տեղեկանալու միակ եղանակը ՄԻԱՎ թեստ անցնելն է:

Խորհրդատվություն

Թեստը պետք է կատարվի միայն՝

- ձեր թույլտվությամբ,
- այն դեպքում, երբ դրանից առաջ և հետո ապահովված է խորհրդատվությունը,
- գաղտնի, միայն դուք և վստահելի մարդիկ պետք է տեղեկանաք պատասխանի մասին:

ՄԻԱՎ-ով վարակակիրների և նրանց ընտանիքների համար խորհրդատվությունը կարող է նշանակել՝ տարբերություն ցանկության և հույսի միջև: Ինչպես ասում է ՄԻԱՎ-ով վարակակիր մի կին Քենիայից՝ «Երբ հանդիպում ես լավ խորհրդատուի, թվում է, թե բուժվել ես»:



ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի փորձված խորհրդատուն կարող է ձեզ օգնել՝ որոշելու՝ կա՞ արդյոք թեստ անցնելու անհրաժեշտություն, թե՞ ոչ:

Դրական պատասխանի դեպքում նրա խորհրդով կորոշեք՝ ում ասել այդ մասին և ինչպես ընդունել ձեր կյանքում կատարված փոփոխությունը:

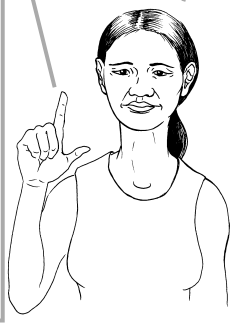
Պահպանեք գաղտնիություն

Յուրաքանչյուր կին պետք է կարողանա ինքնուրույն որոշում կայացնել, թե ում և ինչպես ասի իր կարգավիճակի մասին: Կարևոր է, որ կանայք այդ թեմայով զրուցեն իրենց զուգընկերոջ կամ զուգընկերների հետ, որպեսզի նրանք ևս անցնեն թեստավորում և կարողանան պահպանել իրենց առողջությունը: Կանանցից ոմանք պատմում են իրենց ընտանիքներին և այն մարդկանց, ովքեր կարող են իրենց աջակցել: Բայց հաճախ նրանք վախենում են, որ համայնքում որևէ մեկը կտեղեկանա այդ մասին:

Հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար դժվար է բուժաշխատողի հետ առանձնազրույց ունենալը, քանի որ.

- Բուժաշխատողին երբևիցե չեն սովորեցրել, որ նրանց պետք է վերաբերվել նույն հարգանքով, ինչպես մյուսներին:
- Բուժաշխատողը, առանց կնոջը տեղեկացնելու, կպատմի նրա ընկերներին և ընտանիքի անդամներին վերջինիս առողջական խնդիրների մասին, ներառյալ՝ ՄԻԱՎ-ի և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների: Սա հատկապես լինում է այն դեպքում, երբ կինն ունի հաղորդակցման խնդիր:
- Կնոջ ընտանիքի անդամները թույլ չեն տա, որ նա մենակ այցելի բուժաշխատողին:

Իմ խլության պատճառով ես միշտ գաղտնիության հետ կապված խնդիրներ եմ ունեցել, հատկապես՝ այն դեպքերում, երբ թարգմանչի օգնությամբ էի զրուցում բուժաշխատողի հետ: Այն թարգմանիչը, ով աշխատում է հիվանդանոցում, գիտի, որ այն, ինչի մասին ես և բուժաշխատողը զրուցում ենք, գաղտնի է և անձնական: Նա ոչ ոքի չի պատմի, նույնիսկ՝ այլ բուժաշխատողի:



Երբ ինձ հետ է լինում իմ սեփական թարգմանիչը, ես նրան նախազգուշացնում եմ, որ այն, ինչի մասին զրուցելու ենք ես և բուժաշխատողը, խիստ անձնական է: Ես փորձում եմ համոզվել, որ նա գիտակցում է թեստի պատասխանների գաղտնիությունը: Ես խնդրում եմ, որ նա ոչ մեկին չպատմի այդ մասին՝ առանց իմ թույլտվության, նույնիսկ՝ ընտանիքիս անդամներին:

Բուժեք ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի առաջացրած առողջական խնդիրները

ՁԻԱՀ-ով անձը կարող է հեշտությամբ ձեռք բերել առողջական այլ խնդիրներ: Ահա որոշ ընդհանուր տեղեկատվություն դրանց մասին, բայց ավելի լավ է դիմել բուժաշխատողի կամ կարդալ «ՄԻԱՎ-ը, առողջությունը և ձեր համայնքը» գիրքը՝ մանրամասներին ծանոթանալու համար:

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի առաջացրած ընդհանուր առողջական խնդիրներն են.

Ջերմություն: Ջերմությունը հաճախ կարող է տատանվել: Դժվար է ասել՝ դրա իրական պատճառը բուժվող բորբոքումնե՞րն են, ինչպիսիք են թոքախտը, սեռական ներքին օրգանների բորբոքումները, մալարիան, թե՞ ՄԻԱՎ-ը: Եթե ջերմության պատճառը բորբոքումն է, ապա անպայման բուժեք այն:

Փորլուծություն: Սա կրկնվող երևույթ է, և այն դժվար է բուժել: ՁԻԱՀ-ով վարակված մարդկանց փորլուծության հիմնական պատճառը ՄԻԱՎ բորբոքումն է, կամ այն կարող է լինել որոշ դեղամիջոցների առաջացրած կողմնակի ազդեցությունների հետևանքով:

Մաշկային ցան և քոր: Հաճախ դժվար է գտնել սրանց առաջացման պատճառները: ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի հետևանքով մաշկային խնդիրներ կարող են առաջանալ.

- Դեղորայքային ալերգիկ հակազդեցության պատճառով:
- Արյան անոթների քաղցկեղի կամ ավշային հանգույցներում Կապոշիի սարկոմա կոչվող գոյացությունների հետևանքով, որոնք մաշկի վրա առաջացնում են շագանակագույն կամ վարդագույն բծեր:

- Ավշային հերպես, որը սովորաբար սկսվում է ցավոտ, պատռվող բշտիկային ցանի տեսքով: Այն հիմնականում լինում է դեմքի, մեջքի և կրծքավանդակի շրջանում:

Սրտխառնոց և սրտթափոց: Առաջանում են բորբոքումների, որոշ դեղամիջոցների, ստամոքսա-աղիքային խնդիրների կամ հենց ՄԻԱՎ-ի հետևանքով:

Հազ: Առկա է թոքային խնդիրների դեպքում, ինչպիսիք են թոքերի բորբոքումը կամ թոքախտը: Գրգռված կամ բորբոքված թոքերն արտադրում են մեծ քանակությամբ լորձ, որն էլ դառնում է հազի պատճառ:

Թոքախտ: Մանրէների պատճառով առաջացած լուրջ բորբոքում է, որն ազդում է թոքերի վրա: ՁԻԱՀ-ի և թոքախտի նախանշանները նման են միմյանց, բայց դրանք տարբեր հիվանդություններ են: Թոքախտով վարակված որոշ տղամարդիկ, կանայք և երեխաներ չեն ունենում ՁԻԱՀ: Բայց ՁԻԱՀ ունեցողը կարող է հեշտությամբ վարակվել թոքախտով, քանի որ օրգանիզմը շատ թույլ է՝ դրա դեմ պայքարելու համար: ՁԻԱՀ-ից մահացած երեք անձից մեկի մահվան պատճառը թոքախտն է:

Բերանի և կոկորդի հետ կապված խնդիրներ: Իրենց մեջ ներառում են գրգռվածություն, ճաքեր, վերքեր, բշտիկներ և սպիտակ բծեր լեզվի վրա:

Քաշի կորուստ և թերսնում: ՁԻԱՀ-ով վարակակիր անձը կարող է մշտական հիվանդության, փորլուծության, ախորժակի բացակայության, բերանի բորբոքումների և ուտելու ընթացքի հետ կապված դժվարության հետևանքով թերսնվել, որը կանխում է կերակրի սնուցիչների ներծծումն օրգանիզմի մեջ:

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի բուժումը

Ո՛չ ժամանակակից բժշկությունը, ո՛չ ավանդական բուժական համակարգը դեռևս չեն գտել բուժում ՁԻԱՀ-ի դեմ: Բայց կան շատ միջոցներ, որոնք կարող են օգնել վարակակիր մարդուն: Մաքուր ջուրը և հագուստը, հագեցած սնունդը, հանգստի և քնելու վայրերի մաքրությունը, ընտանիքի ու ընկերների լավ վերաբերմունքը կարող են օգնել, որ նա պահպանի իր առողջությունը: Այն սնունդը, որն օգտակար է առողջ մարդուն, անհրաժեշտ է և օգտակար նաև վարակակիր անձնավորությանը:

Չնայած ՁԻԱՀ-ը բուժում չունի, բայց ներկայումս կան հակառետրովիրուսային դեղամիջոցներ, որոնք շատ օգտակար են վարակակիր անձանց համար: Դրանք ամրացնում են հիվանդի իմունային համակարգը, ուստի նա կարող է դիմակայել վարակին և պահպանել իր առողջությունը: Սակայն ՄԻԱՎ-ն անբուժելի է: Հարուցիչի որոշ քանակություն միշտ մնում է օրգանիզմում, և վարակակիր անձը կարող է այն փոխանցել այլ անձնավորության:

Լավ բուժօգնություն ստանալը հաճախ դժվար է հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար, իսկ ՄԻԱՎ-ով վարակակիրներն այս հարցում առավել դժվարությունների են հանդիպում: Բուժաշխատողները, հնարավոր է, չկամությամբ թեստավորեն կամ բուժեն կանանց, քանի որ կարծում են, թե նրանք չեն կարող վարել

սեռական կյանք, վարակվել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ով, իսկ վարակվելու դեպքում էլ շատ շուտ կմահանան:

Բայց հաշմանդամություն ունեցող կանայք նույնպես գտնվում են ՁԻԱՀ-ով վարակվելու վտանգի առաջ, ինչպես մյուսները, և բուժման դեպքում կապրեն երկար և առողջ կյանքով:

Հակառետրովիրուսային թերապիա: ՀՌԹ

Սա նշանակում է՝ օրական առնվազն երկու անգամ ընդունել 3 հակառետրովիրուսային դեղամիջոցների համակցություն: Երբ ՁԻԱՀ-ով վարակակիրը սկսում է ընդունել դեղորայք, պետք է այդ անի պարտաճանաչորեն, ամեն օր: Հակառետրովիրուսային թերապիայի ընթացքում կավելանա կնոջ քաշը, նա ավելի առողջ տեսք և լավ ինքնազգացողություն կունենա: Իսկ եթե ընդհատում է բուժումը, կորցնում դեղորայքի չափաբաժինը կամ այն ընդունում է տարբեր ժամերի, ապա հիվանդությունը կրկին գլուխ կբարձրացնի և կթուլացնի օրգանիզմը:

Չնայած այն փաստին, որ բուժման այս տեսակը թանկարժեք է, որոշ երկրներում այն դառնում է ավելի մատչելի և հասանելի: Կառավարությունը կամ առողջապահական այլ ծրագրեր կարող են առաջարկել մատչելի կամ անվճար հակառետրովիրուսային թերապիա:

Նույնիսկ այս դեպքում, շատ երկրներում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի դեղորայքը մատչելի չէ շատերին: Հարուստ երկրներում հզոր դեղագործական ընկերությունները շատ հաճախ խոչընդոտում են մյուս տարածքներում առավել էժանագին դեղամիջոցների արտադրությունը: Սա խանգարում է վարակակիր միլիոնավոր կանանց՝ ձեռք բերելու անհրաժեշտ դեղամիջոցներ:

Որոշ վարակիչ հիվանդությունների դեղորայքային կանխարգելումը

ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ով վարակակիրների դեպքում քոտրիմոքսազոլի ընդունումն օգնում է կանխել թոքաբորբը, փորլուծությունը և այլ հիվանդություններ: Դուք կարող եք սկսել այս դեղամիջոցի ընդունումը, եթե իսնդիրներ ունեք քաշի կորստի հետ, շրթունքների վրա առաջացել են վերքեր և ճաքեր, ցան, որը զուգորդվում է քորով, բերանային խոցերով կամ հաճախակի հարբուխով:

Բուժում

Խմեք 960գ քոտրիմոքսազոլ (կրկնակի չափաբաժին) ամեն օր, ջրի մեծ քանակության հետ միասին: Հնարավորության դեպքում ընդունեք դեղորայքը՝ անկախ ձեր ինքնազգացողությունից:

Կարևոր է.

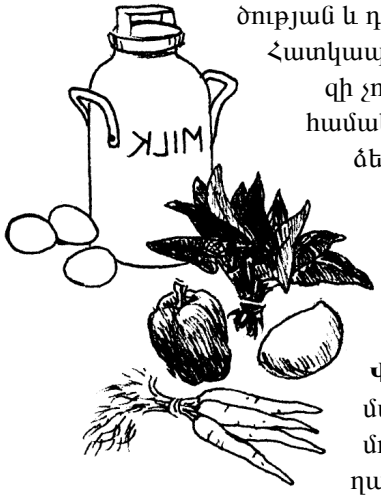
ՁԻԱՀ-ով վարակակիրների համար քոտրիմոքսազոլի դեմ հակազդեցությունը բնական է: Դադարեցրեք դրա ընդունումը, եթե առաջացնում է մաշկային նոր ցան կամ դեղորայքային ալերգիայի այլ նախանշաններ:

Որոշ կանայք, նախքան հակաբորբոքայիններ ընդունելը, ունենում են սեռական օրգանների ավելի լուրջ սնկային բորբոքում: Յոգուրտ կամ թթվասեր ուտելը, կամ ջրային լոգանքը, որում առկա է յոգուրտի կամ քացախի որոշ քանակություն, կարող են օգնել:

Որոշ երկրներում խորհուրդ է տրվում ընդունել դեղամիջոցներ՝ թոքախտը կանխելու համար: Այս թեմայով զրուցեք փորձառու բուժաշխատողի հետ:

Լավ սնվելը

ՁԻԱՀ-ը խանգարում է լավ մարսողությանը, ազդում ախորժակի վրա, այդ պատճառով էլ մարդը սկսում է նիհարել: Սա կարող է լինել նաև դեղորայքի կողմնակի ազդեցությունների, բերանի և կոկորդի բորբոքումների, փորլուծության և դժվարամարս ճարպերի հետևանքով:



Հատկապես կարևոր է վարակակիրների լավ սնվելը, որպեսզի չունենան քաշի կորուստ, և օրգանիզմն ու իմունային համակարգը լինեն հնարավորինս առողջ: Ուստի փորձեք ձեր ճաշացանկի մեջ ներառել բազմազան և որակյալ մթերքներ, խմեք մաքուր ջուր և ամեն օր օգտագործեք մուլտիվիտամիններ: Հնարավորության դեպքում ընդունեք հավելյալ A, C և E վիտամիններ, քանի որ դրանք դանդաղեցնում են ՄԻԱՎ հարուցիչի զարգացումը օրգանիզմում:

Վիտամին A պարունակող մթերքներն են՝ գազար, մանգո, պապայա, քաղցր կարտոֆիլ, կաթ, ձու և մուգ կանաչ տերևներով բանջարեղեն (գանգրակաղամբ, սպանախ, շաղգամ):

Վիտամին C-կարմիր և կանաչ պղպեղ, մուգ կանաչ տերևներով բանջարեղեն (գանգրակաղամբ, շաղգամ, մանանեխ և սպանախ), նարինջ, դեղին և կարմիր մրգեր:

Վիտամին E-ձու, նուշի յուղ, եգիպտացորեն, արմավենու ընկույզներ, գետնանուշ, արևածաղկի սերմ, ցորենի հատիկներ և ձիթապտուղ:

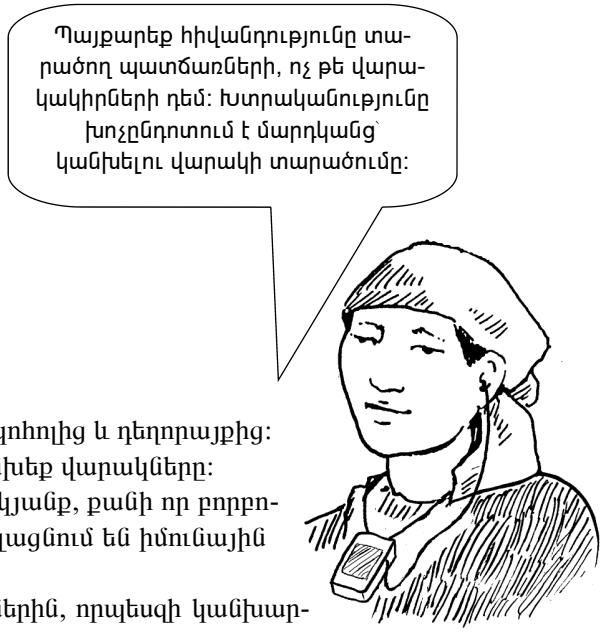
Ախորժակի բացակայության դեպքում, հնարավոր է, ձեզ համար հեշտ լինի առավոտյան մեծ չափաբաժնով սննդի ընդունումը: Կամ կարող եք նախընտրել քիչ քանակությամբ սնունդ՝ օրական 6-8 անգամ: Սնվելիս սառը հեղուկների գործածությունը առավել դյուրին է դարձնում կլման ակտը:

Համակերպվենք ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ով ապրելուն

Դուք առողջ կմնաք, եթե.

- Խմեք մաքուր, ապահով ջուր և սընունդը պատրաստեք դրանով:
- Խուսափեք հում բանջարեղենից, քանի որ այն դյուրամարս չէ, կարող է պարունակել մանրէներ:
- Ընդունեք հեղուկի մեծ քանակություն և հետևեք, որ ձեր օրգանիզմում չառաջանան ջրազրկման նախանշաններ:
- Քնեք օրական առնվազն 8 ժամ, իսկ հոգնածության զգալու դեպքում՝ հանգստացեք:
- Ժամանակ անցկացրեք ընկերների և ընտանիքի հետ:

- Արեք այն, ինչը ձեզ հաճույք է պատճառում: Բարձր տրամադրությունը բուժման մի մասն է:
- Մի՛ հուզվեք: Հոգեկան լարվածությունը կարող է վնասել ձեր իմունային համակարգը:
- Զբաղվեք առօրյա գործերով և փորձեք լինել առավել եռանդուն:
- Հնարավորինս մարզվեք:
- Խուսափեք ծխախոտից, ալկոհոլից և դեղորայքից:
- Հաճախակի լվացվելով՝ կանխեք վարակները:
- Վարեք ապահով սեռական կյանք, քանի որ բորբոքումներն ու հոլիությունը թուլացնում են իմունային համակարգը:
- Շուտ արձագանքեք խնդիրներին, որպեսզի կանխարգելվի նոր հիվանդությունների առաջացումը:
- Փորլուծությունը կանխելու համար ընդունեք քոտրիմոքսազոլ:
- Այն վայրերում, ուր տարածված է մալարիան, քնեք անկողնային քողի տակ:



ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի խարանը

Որոշ համայնքներում ՄԻԱՎ կամ ՁԻԱՀ ունեցողներին ստիպում են ամաչել: Նրանց հետ ոչ ոք չի հաղորդակցվում, որովհետև մտածում են՝ վարակակիր անձն ու նրա ընտանիքը խայտառակում են համայնքը:

Հազարավոր վարակակիրներ թաքցնում եմ իրենց կարգավիճակը՝ վախենալով ընկերների, ընտանիքի և հարևանների արձագանքից, եթե նույնիսկ վարակվել են ոչ պատահական հարաբերության հետևանքով:

Նրանցից ոմանք և ընտանիքները ամոթի ու խայտառակության պատճառով իրենց համայնքից օգնություն չեն խնդրում: Սա կարող է խոչընդոտել վարակակիր անձի՝ օգնություն և բուժում ստանալուն, նույնիսկ այն դեպքում, եթե դեղորայքը հասանելի է, որը և թույլ կտա նրան ապրել ավելի երկար և առողջ կյանքով:

Վարակի կանխումը տնային պայմաններում

Ոմանք կարծում են, թե ՄԻԱՎ-ը հեշտությամբ է տարածվում: Սակայն այդպես չէ: Այս ուղեցույցներին հետևելիս հիշեք, որ չկա ՄԻԱՎ կամ հեպատիտ ձեռք բերելու և տարածելու ոչ մի վտանգ հենց վարակակիր անձից կամ նրան շրջապատողներից:

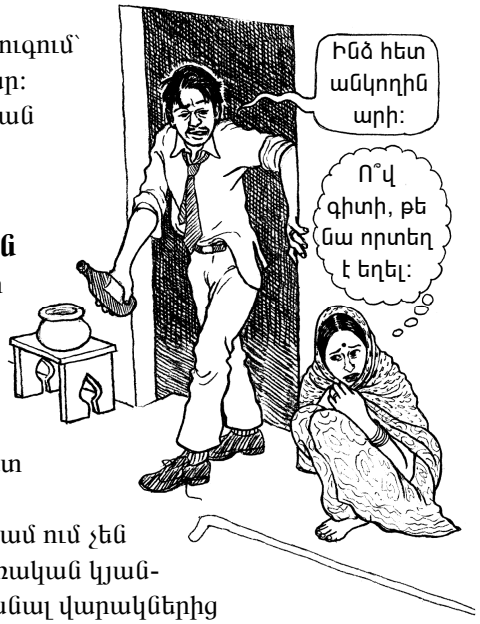
- Որևէ մեկի հետ մի օգտագործեք ածելիներ, ասեղներ, կտրող այլ գործիքներ և ատամի խոզանակներ: Եթե ստիպված եք նրա հետ զուգահեռ օգտագործել նույն պարագաները, ապա նախապես դրանք 20 րոպե եռացրեք:
- Վերքերը վիրակապեք մաքուր կտորով: Բոլորը, անկախ նրանից, ՄԻԱՎ-ի կամ հեպատիտի վարակակիր են, թե ոչ, պետք է հետևեն այս խորհրդին:
- Թաղեք կամ այրեք բոլոր այն վիրակապերը, որոնք այլևս լվացման ենթակա չեն:

- Խուսափեք օրգանական հեղուկներին ձեռքով դիպչելուց: Անմաքուր վիրակապերը, կտորները, արյունը, փխսուքը կամ կղանքը թափելու համար օգտագործեք թուղթ, ռետինե ձեռնոցներ կամ մեծ տերևներ:
- Կեղտոտ շորերն ու անկողնային պարագաները փոխելուց հետո լվացվեք մաքուր ջրով և օճառով: Դրանք լվանալու համար պետք է.
  – Հեռու պահել մեկ ուրիշի անկողնային պարագաներից:
  – Առանձին լվանալ կտորի այն հատվածը, որի վրա առկա են օրգանական հեղուկներ:
  – Լվանալ օճառաջրով, փռել չորանալու, հնարավորության դեպքում՝ արևին, և ծալել կամ արդուկել, ինչպես արվում է սովորաբար:
- Անկողնային պարագաները լվանալու ընթացքում օգտակար է, բայց ոչ պարտադիր, որ կրեք ձեռնոցներ կամ ռետինե պարկեր:

ՄԻԱՎ-ը կանխելու այլ եղանակներ

Սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները բուժեք վաղ շրջանում: Բորբոքում ունենալու դեպքում ավելի է մեծանում ՄԻԱՎ-ով կամ այդ ճանապարհով փոխանցվող այլ վարակների հավանականությունը:

- Ներարկում ստանալուց առաջ համոզվեք, որ գործիքները մանրէազերծված են: Բուժաշխատողները չպետք է կրկնակի օգտագործեն ասեղներն ու ներարկիչները:
- Երբեք որևէ մեկի հետ զուգահեռ մի օգտագործեք ասեղ կամ ներարկիչ, եթե նախօրոք 20 րոպե չեն եռացվել կամ ախտահանվել:
- Համոզվեք, որ կտրվածքներ, ականջի դակում, ասեղնաբուժություն կամ ավանդական այլ եղանակներ, ինչպիսին է դաջվածքը, կատարող գործիքները եռացվել են առնվազն 20 րոպե:
- Զգուշացեք օրգանական հեղուկներից, ինչպիսիք են արյունը, փխսուքը, կղանքը կամ մեզը:
- Ցանկացած արյուն պետք է անցնի ստուգում՝ ՄԻԱՎ-ը և հեպատիտը հերքելու համար: Նույնիսկ այդ դեպքում խուսափեք արյան փոխներարկումից, եթե չկա կյանքին սպառնացող վտանգ:



Ապահով սեռական հարաբերություն

Մեծամասամբ ՄԻԱՎ-ը և այլ վարակներ փոխանցվում են սեռական ճանապարհով: Դուք կարող եք պաշտպանվել դրանցից, եթե տեղեկացված լինեք ապահով սեռական հարաբերության, հարգանքի, պահպանակների հասանելիության և ձեր զուգընկերոջ հետ մտերմության մասին:

Այն կանանց համար, ովքեր չեն կարող կամ ում չեն թույլատրում որոշումներ կայացնել իրենց սեռական կյանքին վերաբերող հարցերում, կարող է դժվարանալ վարակներից

խուսափելը: Հնարավոր է՝ ամաչեք կամ վախենաք ձեր զուգընկերոջն ասել, որ պահպանակ օգտագործի, կամ ստիպված լինեք սեռական հարաբերություն ունենալ նրա պահանջով: Հնարավոր է նաև, որ անտեղյակ լինեք նրա վարած անկանոն սեռական կյանքին:

Յուրաքանչյուր կին կարիք ունի տեղեկացված լինելու ապահով սեռական կյանքի մասին:

Ապահով սեռական հարաբերության եղանակները

Այս դեպքում պետք է գործածել պատնեշային եղանակը (օրինակ՝ պահպանակը): Այն կկանխի սերմնահեղուկի անցումն այլ օրգանիզմ կամ այնպիսի սեռահարաբերությունը, որը կնվազեցնի վարակի փոխանցման հավանականությունը:

Հեշտոցային եղանակը սեռական հարաբերությունների ամենատարածված ձևն է: Սակայն զույգը կարող է փոխանցել և ստանալ սեռական հաճույք՝ տարբեր զբրույցների և փաղաքշանքների միջոցով: Եթե ձեր զուգընկերը չի ցանկանում պահպանակ օգտագործել, ապա կարող եք փորձել այլ, սեռական հարաբերության ավելի ապահով եղանակ: Սա կարող է հաճելի լինել ձեր զուգընկերոջը և ապահով՝ ձեզ համար:

Շատ ապահով

- Ընդհանրապես խուսափեք սեռական հարաբերություններից: Դրանց բացակայության դեպքում դուք չեք ենթարկվի սեռական ճանապարհով վարակվելու վտանգին: Երիտասարդ տարիքում որոշ կանանց համար սա կարող է լինել լավագույն տարբերակը, իսկ ոմանց համար՝ անհնար և ոչ ցանկալի:
- Սեռական հարաբերություններ ունեցեք միայն մեկ զուգընկերոջ հետ, այն դեպքում, երբ համոզված եք, որ ձեզ չի դավաճանում և հաստատ գիտեք (թեստի միջոցով), որ ձեզանից ոչ մեկը նախորդ զուգընկերոջից չի վարակվել:
- Բավարարվեք միմյանց փաղաքշելով:

Ապահով

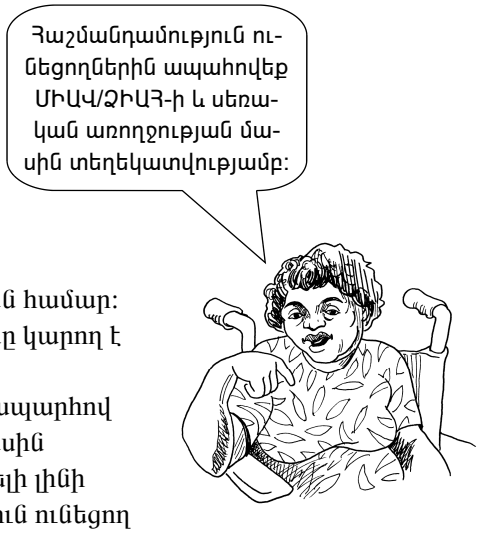
- Հարաբերություն ունենալիս անպայման օգտագործեք կանացի կամ տղամարդու լատեքսե պահպանակներ:
- Կնոջ և տղամարդու միջև սեռական հարաբերության որոշ տեսակներ ավելի ապահով են, քան մյուսները, օրինակ՝ համբուրվելը և շփումը:
- Հարաբերություններն առանց պահպանակի շատ վտանգավոր են:
- Եթե տղամարդը խուսափի սերմնաժայթքումից, կնվազի ՄԻԱՎ-ով վարակվելու վտանգը:
- Խուսափեք չոր սեռական հարաբերությունից: Եթե հեշտոցը չոր է, մեծանում է պատռվածքի առաջացման և բորբոքման հավանականությունը: Օգտագործեք թուք, սպերմիցիդներ կամ քսուքներ: Պահպանակ օգտագործելու դեպքում խորհուրդ չի տրվում գործածել յուղեր, քսուքներ կամ վազելին, քանի որ դրանց պատճառով այն կարող է պատռվել:

Սեռական հարաբերությունը և դաշտանը

Այս ընթացքում խորհուրդ է տրվում խուսափել հարաբերությունից, մինչև հաստատ համոզվեք, որ դուք կամ ձեր զուգընկերը ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կամ այլ հիվանդության վարակակիր չեք: Եթե ՄԻԱՎ-ի վարակակիր եք, ապա հարուցիչը կթափանցի և՛ հեշտոցային սեկրեցիայի (արտազատման), և՛ արյան մեջ: Սա մեծացնում է ձեր

զուգընկերոջ վարակվելու հավանականությունը: Եթե նա վարակված է, իսկ դուք՝ ոչ, ապա դրա վտանգն ավելի է մեծանում դաշտանի ընթացքում: Պահպանակ օգտագործելու դեպքում այն կրճատվում է:

Կատարենք փոփոխություններ



- Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակն ու ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը ողջ համայնքի խնդիրն են՝ ներառյալ հաշմանդամություն ունեցող կանանց: Երբեմն հաշմանդամություն ունեցողների խմբերը կարծում են, թե կարիք չկա մտահոգվելու սեռական առողջության համար: Բայց սեռական դաստիարակությունը կարող է մարդկային կյանքեր փրկել:
- Սեռական առողջության և այդ ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների մասին տեղեկատվությունը պետք է հասանելի լինի բոլորին՝ ներառյալ հաշմանդամություն ունեցող կանանց: Օրինակ՝ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման մասին տեղեկատվությունը, որն հաճախ տարածվում է ռադիոյի կամ տպագիր թերթիկների միջոցով, պետք է մատչելի լինի նաև խուլ և կույր կանանց:

Ի՞նչ կարող են անել հաշմանդամություն ունեցող կանայք

- Հանդիպեք նրանց խնամակալներին, ընտանիքի անդամներին և բացատրեք, թե որքան կարևոր է սեռական դաստիարակությունը բոլորի համար:
- Աշխատեք բուժաշխատողների և ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի խնդրով զբաղվող այլ խմբերի հետ՝ համոզվելու, որ այդ ծառայություններից օգտվում են նաև հաշմանդամություն ունեցողները:
- Եթե որևէ մեկի կողմից ենթարկվել եք սեռական բռնության, ապա դրա մասին պատմեք նրան, ում վստահում եք՝ ընտանիքի անդամին, հարևանին կամ բուժաշխատողին:

Ի՞նչ կարող են անել խնամակալներն ու ընտանիքները

Համոզվեք, որ հաշմանդամություն ունեցող կանայք տեղեկացված են ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի և սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ վարակների մասին: Տեղեկատվությունը կազմակերպեք հարգալից և գաղտնի պայմաններում:

Օգնեք հաշմանդամություն ունեցող երեխաների ծնողներին՝ հասկանալու, որ երբ նրանք մեծանան, կցանկանան սեռական կյանք վարել մյուսների նման:

Համայնքների դերը

Շատ կարևոր է, որ համայնքում բոլորը տեղեկացված լինեն ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի և սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ հիվանդությունների տարածման և կանխարգելման մասին: Այդ դեպքում մարդիկ կգիտակցեն, որ դա կարող է լինել և իրենց կյանքում, ու կձեռնարկեն կանխարգելիչ միջոցներ: Նրանք կհասկանան, որ հաշմանդամություն ունեցող կանայք իրենց պես զգում են նույն ծառայությունների կարիքը:

Պայքարեք հիվանդություններ տարածող պատճառների, ոչ թե վարակակիրների դեմ: ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի և սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների կանխարգելումն ավելի արդյունավետ կլինի, երբ պայքարն ընթանա սոցիալական և տնտեսական այն պայմաններում, որոնք թույլ կտան կանանց՝ ներառյալ հաշմանդամություն ունեցողներին, ինքնուրույն որոշումներ կայացնել: Որպեսզի աշխատանք գտնելու համար ընտանիքները ստիպված չլինեն բաժանվել, իսկ շատերը՝ զբաղվել մարմնավաճառությամբ:

- Համոզվեք, որ բոլորին հասանելի են սեռական առողջության մասին տեղեկատվությունն ու ծառայությունները, ինչպես նաև՝ լատեքսե պահպանակները՝ համայնքում ՄԻԱՎ-ի և սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ հիվանդությունների տարածումը կանխելու համար:
- Համոզվեք, որ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ով վարակակիր անձանց հասանելի են անհրաժեշտ դեղամիջոցները, մաքուր ջուրը և սննդարար մթերքները:
- Կրթեք համայնքի անդամներին, որ կանխեն հաշմանդամություն ունեցող կանանց և աղջիկների նկատմամբ սեռական բռնությունը և գիտակցեն, որ հաշմանդամություն ունեցող անձի հետ սեռական հարաբերություններն իրենց չեն բուժի ՁԻԱՀ-ից:

Բուժաշխատողի համար

Ներառեք հաշմանդամություն ունեցող կանանց սեռական դաստիարակության դասընթացներում և խմբերում: Հնարավորություններ փնտրեք, որպեսզի առողջության մասին տեղեկատվությունն ավելի հասանելի լինի նրանց խմբերի համար: Միշտ հարգեք նրանց՝ անձնական հարցերում գաղտնիության իրավունքը: Կնոջ խնդրի մասին երբեք մի զրուցեք մյուսների հետ՝ նույնիսկ ընտանիքի անդամների, մինչև ինքը չտա իր

համաձայնությունը:

- Բացատրեք, թե ինչպես են տարածվում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ն ու սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ վարակները, և թե ինչպես կարելի է կանխարգելել դրանք:
- Ցույց տվեք, թե ինչպես են օգտագործում կանանց և տղամարդկանց պահպանակները:
- Տեղեկացրեք հաշմանդամություն ունեցող կանանց ՄԻԱՎ-ի դեմ օգտագործվող որոշ դեղամիջոցների առաջացրած հնարավոր խնդիրների մասին:
- Որևէ խնդիր ունեցող կնոջ հանդիպելիս՝ պարզեք՝ չի՞ ենթարկվում, արդյոք, սեռական բռնության:
- Համոզվեք, որ նրանց հասանելի են ՄԻԱՎ-ի խորհրդատվությունն ու թեստերը:

Բուժաշխատողները հաշմանդամություն ունեցող երեխաների ծնողներին կարող են տեղեկացնել, որ եթե նրանք տեղյակ լինեն սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակիչ հիվանդություններին և ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ին, ապա հետագայում սեռական կյանք վարելիս ավելի ճիշտ