

فصل هشتم

صحت جنسی:

وقایه از انتانات مقاربتی

بشمول HIV/AIDS



صحت جنسی یک حالت بهبود فیزیکی و عاطفی است که به ما اجازه می‌دهد تا لذت ببریم و روی احساسات جنسی خود کار نماییم. ما می‌توانیم با آموختن در مورد جسم خود و این که چه برای ما لذت‌بخش است و با کاهش دادن حاملگی‌های ناخواسته و انتاناتی که از طریق مقاربت جنسی انتقال می‌یابند، خود را از نظر جنسی صحتمند نگه داریم.

در بسیاری جوامع، عقاید مضر در مورد مفهوم زن بودن می‌تواند صحتمند بودن از نظر جنسی را برایشان مشکل سازد. زیرا زنان اغلب کنترل کمتری روی تصمیم‌گیری در مورد مقاربت جنسی داشته و اغلب نمی‌توانند مقاربت جنسی را رد کنند. میلیون‌ها زن در تمام جهان سالانه به HIV و دیگر انتانات مقاربتی مصاب می‌شوند.

مردم بعضاً فکر می‌کنند یک زنی که معلولیت دارد مصاب انتانات نمی‌شود. این حقیقت ندارد. زنان دارای معلولیت می‌توانند مانند زنان بدون معلولیت مصاب تمام انتانات شوند.

در حقیقت دختران و زنان دارای معلولیت بیشتر مواجه به خطر مصاب شده به انتانات مقاربتی هستند نسبت به زنانی که معلول نیستند. نه تنها آنها در کسب معلومات در مورد صحت جنسی مشکل دارند، بلکه کنترل کمتری درین مورد دارند که چه وقت و با کی مقاربت جنسی داشته باشند. این حالت ایشان را بیشتر آسیب‌پذیر می‌سازد تا مورد سوءجویی جنسی قرار گرفته و بیشتر امکان دارد که انتانات مقاربتی بشمول HIV را کسب نمایند. برای معلومات بیشتر در مورد سوءاستفاده جنسی از زنان دارای معلولیت، فصل ۱۴ دیده شود.

این فصل حاوی معلومات در مورد HIV/AIDS و دیگر انتانات مقاربتی (زهروی) می‌باشد و همچنان در مورد طرق وقایه از آنها.

با معلومات خوب، زنان می‌توانند برای محافظت خود قدم‌هایی را بردارند و از مقاربت جنسی صحتمند لذت ببرند.

انتانات مقاربتی (انتانات زهروی) چیست؟

انتانات مقاربتی ویا زهروی به انتاناتی گفته می‌شود که در زمان مقاربت جنسی از یک شخص به شخص دیگر انتقال می‌یابد. انتانات مقاربتی در هر نوع مقاربت جنسی می‌تواند از یک شخص به شخص دیگر انتقال یابد. می‌تواند از طریق مقاربت جنسی مهبل، مقعدی ویا از طریق دهن باشد. گاهی تنها با مالش دادن یک آله تناسلی منتن به آله تناسلی طرف مقابل حتی اگر دخول صورت نگرفته باشد، باز هم انتانات می‌توانند انتقال یابند.



انتانات مقاربتی تداوی نشده خطرناک هستند

بسیاری انتانات مقاربتی با استفاده از دوا تداوی شده می‌توانند. اگر انتانات مقاربتی در شروع تداوی نگردند می‌توانند سبب: عقامت در مردان و در زنان، ولادت‌های قیل از میعاد، ولادت اطفال با وزن بسیار کم و یا نابینا، حاملگی در نفیرها، دردهای دوامدار شکم (قسمت‌های پائین شکم) و همچنان مرگ از اثر شدت انتانات گردد.

علائم انتانات مقاربتی

هرگاه یک یا چند علامه ذیل را داشته باشید، ممکن است مصاب یک مرض مقاربتی باشید:

- افرازات غیرمعمول از مهبل
- بوی غیرعادی از مهبل
- درد ویا یک احساس غیرمعمول در شکم (قسمت پائین شکم)، بخصوص در زمان مقاربت جنسی و دخول آله تناسلی مرد به مهبل.
- خارش، بخارات، یک برآمدگی، ویا زخم در نواحی تناسلی

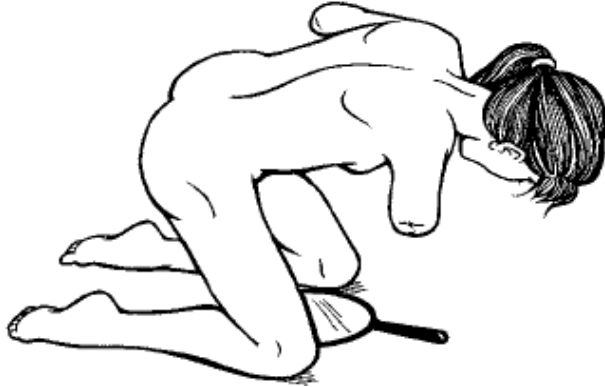
با در نظرداشت نوع معلولیت ممکن است به شما مشکل باشد که این علائم را تشخیص دهید. ممکن است ضرورت داشته باشید تا از یک شخص مورد اعتماد خود درخواست کنید که موجودیت علائم انتانات مقاربتی را در وجود شما بررسی کند.

تغییرات در افرازات

موجودیت یک مقدار کم افرازات ویا رطوبت در مهبل یک حالت نارمل است. این طریق طبیعی پاک شدن مهبل و محافظت از آن است. افرازات در جریان سیکل یا دوره ماهوار شما تغییر می‌نماید. حدود ۱۴ روز قیل از شروع خونریزی ماهوار این افرازات غلیظ تر، روشن تر و لغزنده تر می‌گردد. تغییرات دیگری در مقدار، رنگ ویا بوی افرازات مهبل گاهی بدان معنی است که مصاب یک انتان هستید، اما با دیدن افرازات بسیار مشکل است که نوع انتان تشخیص گردد. برای معلومات در مورد افرازاتی که قابل انتقال از طریق مقاربتی نیستند (پوپنک‌ها و Bacterial Vaginosis) صفحات ۱۱۱ تا ۱۱۳ دیده شود.

چگونه علایم انتانات مقاربتی بررسی شوند

اگر ناپینا هستید: زمانی که ناحیه تناسلی خود را می‌شوئید، از انگشت خود برای احساس افرازات غیرمعمول، بر آمدگی غیرمعمول و یا موجودیت زخمها استفاده نمایید. این کار را هفته یکمرتبه انجام دهید. هرگاه این کار را هر روزه انجام دهید تشخیص تغییرات برای شما مشکل خواهد بود.

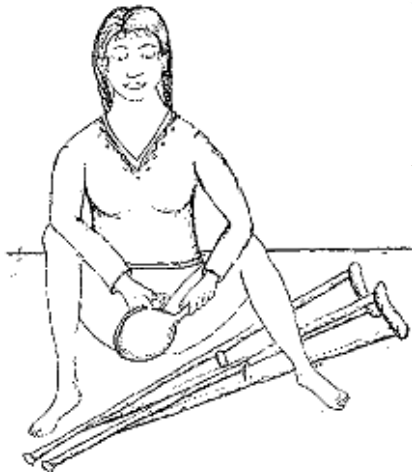


اگر دست‌های خود را کنترل کرده نتوانید و یا اندکی

کنترل داشته باشید: هرگاه نمی‌توانید انگشت‌های خود را استفاده کرده و تغییرات را در ناحیه تناسلی خویش احساس کنید، کوشش نمایید که در عوض از یک آئینه برای دیدن ناحیه تناسلی کار بگیرید. اگر نمی‌توانید آئینه را در دست نگه دارید، آنرا روی فرش بگذارید و خودتان روی آن خم شوید.

اگر جروح‌های نخاع شوکی دارید: اگر می‌توانید ناحیه تناسلی

خود را ببینید و یا آنرا لمس کنید، این کار را هفته یکمرتبه در زمان حمام گرفتن انجام دهید. اگر این کار را خودتان انجام نمی‌توانید، از یک شخص مورد اعتماد خود بخواهید که این کار را به شما انجام دهد. هرگاه درد و یا خارش در مهبل موجود باشد ممکن است شما نتوانید آنرا احساس کنید. اما اگر یک انتان مقاربتی داشته باشید و بزودی تداوی نگردد، ممکن است مصاب مشکلات عکسوی یا Dysreflexia شوید. این یک حالت خطرناک است. صفحات ۱۱۷ تا ۱۱۹ برای تداوی دیده شود.



اگر پاهای شما حرکت ندارد و یا حرکات آن محدود است: در صورت امکان

وضعیتی را پیدا کنید که یا شما بتوانید ناحیه تناسلی خود را در هنگام شستشو با انگشتان خود احساس کنید، و یا با استفاده از یک آئینه آنرا ببینید. در صورت ضرورت از کسی که مورد اعتماد شما است بخواهید که پاهای شما را ثابت نگه دارد.

تریکوموناس - Trichomonas

تریکوموناس یک نوع انتان مقاربتی است که سبب ناراحتی و خارش زیاد می‌شود. مردان اکثراً کدام علامه نشان نمیدهند، اما می‌توانند با آله تناسلی خود آنرا انتقال داده و در زمان مقاربت جنسی خانم را مصاب سازند.

علایم:

- افرازات پاغنده‌ای خاکستری و یا زرد
- افرازات بد بوی
- سرخی و خارش ناحیه تناسلی و مهبل
- درد و سوزش در زمان خروج ادرار

اگر بتوانید که معاینه لابراتواری نمایید تا بصورت یقینی موجودیت تریکوموناس تثبیت شود، یکی از دواهای ذیل را بگیرید. اگر معاینه لابراتواری شده نتوانید، بهتر است دواهای تذکر داده شده در صفحه ۱۶۲ را بگیرید، زیرا ممکن است انتان از سبب دیگر انتانات مقاربتی باشد.

دواها برای تریکوموناس		دواها
چه مقدار گرفته شود	چه وقت گرفته شود	
۴۰۰ تا ۵۰۰ ملی گرام	دو دفعه در روز برای ۷ روز، از طریق دهن	مترونیدازول
۲ گرام (۲۰۰۰ ملی گرام)	بصورت یک دوز واحد، از طریق دهن	ویا مترونیدازول (در ۳ ماه اول حاملگی از خوردن مترونیدازول اجتناب شود)
۳۰۰ ملی گرام	دو دفعه در روز برای ۷ روز، از طریق دهن	ویا کلیندامیسین
کریم ۵ % ، ۵ گرامه	در زمان رفتن به بستر، داخل مهبل برای ۷ روز تطبیق گردد.	ویا کلیندامیسین
با اهمیت: وقتی از مترونیدازول استفاده می‌کنید نباید از نوشابه‌های الکولی استفاده نمایید. جهت معلومات بیشتر در مورد مترونیدازول، صفحه ۳۴۷ دیده شود. همسر شما نیز باید با این دواها تداوی گردد.		

گونوریا (سوزاک) و کلامیدیا

گونوریا و کلامیدیا هر دو انتانات خطرناک اند. اگر در شروع تداوی گردند به آسانی علاج می‌شوند. اگر تداوی نگردند این‌ها سبب انتانات وخیم و عقامت در مردان و زنان می‌گردند. علایم آن در مردها معمولا ۲ تا ۵ روز بعد از مقاربت جنسی با شخص منتن شروع می‌شود. در یک خانم ممکن است علایم برای هفته‌ها و حتی ماه‌ها شروع نشود. مگر مردان و زنان هر دو می‌توانند مصاب انتان باشند درحالی که علایمی نداشته باشند. حتی یک شخصی که هیچ علامه انتان نداشته باشد می‌تواند هم گونوریا و هم کلامیدیا را به شخص دیگری انتقال دهد.



معمول‌ترین علایم در مردان عبارتند از:

- خارج شدن افرازات از آله تناسلی
- درد و یا سوزش در هنگام ادرار کردن
- درد و یا تورم خصیه‌ها
- عدم موجودیت علایم



معمول‌ترین علایم در زنان عبارتند از:

- افرازات زرد و یا سبز از مهبل و یا مقعد
- درد و یا سوزش در هنگام ادرار کردن
- تب
- درد قسمت پائینی شکم
- درد و خونریزی در زمان مقاربت جنسی
- عدم موجودیت علایم

تداوی:

اگر شما یکی از علایم گونوریا و یا کلامیدیا را داشته باشید، و با کسی که فکر می‌کنید ممکن است مصاب انتان بوده باشد، مقاربت جنسی غیرمصون داشته اید، کوشش کنید که معاینه لابراتواری نمایید تا دیده شود که کدام انتان را دارید که در آنصورت خواهید دانست کدام دوا را بگیرید.

دواها برای گونوریا		
دواها	چه مقدار گرفته شود	چه وقت گرفته شود
سیفیکسیم	۴۰۰ ملی گرام	یکدفعه، از طریق دهن
ویا سپروفلوکسازین	۵۰۰ ملی گرام	بصورت یک دوز واحد، از طریق دهن

دواها برای کلامیدیا		
دواها	چه مقدار گرفته شود	چه وقت گرفته شود
ازیترومایسین	۱ گرام یا ۱۰۰۰ ملی گرام	یک دفعه، از طریق دهن
ویا دوکسی سیکلین	۱۰۰ ملی گرام	۲ دفعه در روز برای ۷ روز، از طریق دهن
ویا تتراسیکلین	۵۰۰ ملی گرام	۴ دفعه در روز برای ۷ روز، از طریق دهن
ویا اریترومایسین	۵۰۰ ملی گرام	۴ دفعه در روز برای ۷ روز، از طریق دهن

متأسفانه معاینات لابراتواری همیشه موجود نیست، بناءً اغلب بهتر است دواها برای بیشتر از یک انتان گرفته شود. یک شخص می‌تواند در عین زمان مصاب چند نوع انتان باشد، که تنها سبب آن گونوریا و کلامیدیا نیست، بلکه همچنان تریکوموناس (صفحه ۱۵۹ دیده شود) و Bacterial Vaginosis (صفحه ۱۱۳ دیده شود) نیز می‌توانند سبب آن باشند. دواهایی که لست آن در صفحه ۱۶۲ آمده است تمام این انتانات را تداوی خواهد کرد.

مرض التهابی لگن خاصره (Pelvic Inflammatory Disease)

مرض التهابی لگن خاصره برای تمام انتانات اعضای باروری داخلی که در پائین شکم خانم موقعیت دارند، گفته می‌شود. معمولاً بنام انتانات حوصلی یاد می‌شوند. انتانات لگن یا حوصلی می‌توانند از سبب انتانات مقاربتی که تداوی نشده باشند، بخصوص گونوریا و کلامیدیا بوجود آید.

شما یک یا بیشتر از یک علامه ذیل را خواهید داشت:

- درد در قسمت سفلی شکم
- تب بلند
- احساس ضعیفی زیاد و علیل بودن
- افزایش سبز یا زرد بدبوی از مهبل
- درد و یا خونریزی در زمان مقاربت جنسی

تداوی:

چون این انتان اکثراً از سبب مخلوطی از جراثیم بوجود می‌آید، برای علاج آن باید بیشتر از یک دوا استفاده گردد. دواهای شامل لست صفحه ۱۶۲ را بگیرید.



**دواها برای گونوریا، کلامیدیا، تریکوموناس،
بکتریال و جینوزس و مرض التهابی لگن خاصره**

اگر علائم این انتانات را داشته باشید و برای تشخیص این که کدام انتان و یا انتانات بصورت مشخص سبب مرض شما شده است، معاینه لابراتواری کرده نتوانید، دواهای ذیل را بصورت مجموعی بگیرید

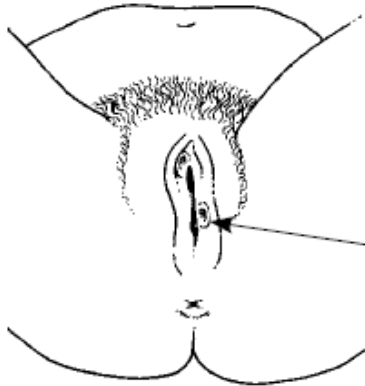
دواها	چه مقدار گرفته شود	چه وقت گرفته شود
سپیکزیم و یا سپروفلوکسازین (هرگاه حامله باشید و یا طفل خود را از پستان شیرمی‌دهید، سپروفلوکسازین استفاده نکنید)	۴۰۰ ملی گرام ۵۰۰ ملی گرام	بصورت یک دوز واحد، از طریق دهن بصورت یک دوز واحد، از طریق دهن
و		
ازیترومایسین و یا اریترومایسین و یا اموکسی سیلین و یا دوکسی سیکلین (هرگاه حامله باشید و یا طفل خود را از پستان شیرمی‌دهید، تتراسیکلین استفاده نکنید)	۱ گرام (۱۰۰۰ ملی گرام) ۵۰۰ ملی گرام ۵۰۰ ملی گرام ۱۰۰ ملی گرام	بصورت یک دوز واحد، از طریق دهن ۴ دفعه در روز برای ۷ روز، از طریق دهن ۳ دفعه در روز برای ۷ روز، از طریق دهن ۲ دفعه در روز برای ۷ روز، از طریق دهن
و		
مترونیدازول و یا مترونیدازول (از استفاده مترونیدازول در ۳ ماه اول حاملگی پرهیز شود، در عوض کلیندامایسین و تینیدازول هردو استفاده شود)	۴۰۰ تا ۵۰۰ ملی گرام ۲ گرام (۲۰۰۰ ملی گرام)	دو دفعه در روز برای ۷ روز، از طریق دهن بصورت یک دوز واحد، از طریق دهن
و یا		
کلیندامایسین و یا کلیندامایسین و تینیدازول	۳۰۰ ملی گرام کریم ۵ % ، ۵ گرامه ۲ گرام (۲۰۰۰ ملی گرام) و یا ۵۰۰ ملی گرام	۲ دفعه در روز برای ۷ روز، از طریق دهن در زمان رفتن به بستر، داخل مهبل برای ۷ روز تطبیق گردد. بصورت یک دوز واحد، از طریق دهن ۲ دفعه در روز برای ۵ روز، از طریق دهن
<p>با اهمیت: وقتی از مترونیدازول و یا تینیدازول استفاده می‌کنید نباید از نوشابه‌های الکولی استفاده نمایید. همسر شما نیز باید با این دواها تداوی گردد.</p>		

زخم‌های ناحیه تناسلی (قرحات ناحیه تناسلی)

بیشتر زخم‌ها و یا قرحات ناحیه تناسلی از جمله امراض قابل انتقال از طریق مقاربت جنسی می‌باشند، مگر زخم‌های بستر، آبله‌ها و یا جروحات نیز سبب زخم‌های ناحیه تناسلی شده می‌توانند. هر زخم ناحیه تناسلی باید توسط شستن با آب پاک و صابون، پاک نگه داشته شود. با دقت ناحیه زخم‌ها را خشک نمایید. تکه‌هایی که با آن زخم‌ها را خشک می‌نمایید، قبل از آن که توسط شما و یا فرد دیگری مورد استفاده مجدد قرار گیرد، باید شسته و پاک شوند.

خطر! زمانی که فردی در ناحیه تناسلی خود یک زخم دارد، انتقال انتان از طریق زخم به دیگران بسیار آسان خواهد بود – بخصوص انتانات HIV و هیپاتیت-ب. برای وقایه از انتشار انتانات، تا زمان شفایابی زخم از مقاربت جنسی اجتناب شود.

سیفلیس



زخم باز

سیفلیس یک مرض مقاربتی و خیم است که تمام بدن را مصاب می‌سازد. می‌تواند برای چندین سال دوام نموده، وخامت آن بیشتر و بیشتر شود. اگر سیفلیس در مراحل مقدم تداوی گردد، مریض کاملاً شفایاب می‌شود.

علامت:

۱. اولین علامه، موجودیت یک زخم کوچک و بی درد است که ممکن بشکل یک جوانی دانه، آبله، یک زخ هموار و مرطوب و یا یک زخم باز بنظر رسد. این زخم برای چند روز و یا چند هفته باقیمانده و بعداً خود بخود از بین می‌رود. اما انتشار مرض به تمام بدن ادامه می‌یابد.
۲. بعد از هفته‌ها یا ماه‌ها، ممکن است شخص منتن مصاب گلودردی، تب خفیف، زخم‌های دهن، پندیدگی مفاصل و یا اندفاعات (بخارات) جلدی بخصوص در کف دست‌ها و کف پاها شود. در این زمان شخص منتن می‌تواند دیگران را نیز منتن سازد.
۳. تمام این علائم اکثراً خود بخود از بین می‌روند، مگر مرض دوام می‌کند. بدون تداوی، سیفلیس می‌تواند سبب مرض قلبی، فلج پاها، مشکلات روانی و مرگ شود.



سیفلیس

تداوی:

برای علاج کامل از سیفلیس، تداوی مکمل ضروری است.

- اگر علائم از یک سال وجود داشته باشد، ۲/۴ میلیون واحد از بنزاتین پنیسلین را در یک مرتبه به مریض تطبیق نمایید – نصف آن را در یک سرین و نصف دیگر در سرین دیگر در سرین دیگر. اشخاصی که به پنیسلین حساسیت داشته باشند، می‌توانند اریترومایسین به مقدار ۵۰۰ ملی‌گرام، ۴ دفعه در روز برای ۱۴ روز، بگیرند.
- اگر علائم از مدت بیشتر از یک سال موجود بوده باشد، مقدار ۲/۴ میلیون واحد بنزاتین پنیسلین – نصف مقدار در هر طرف سرین – هفته یک مرتبه برای ۳ هفته تطبیق نمایید (مجموعاً ۷/۲ میلیون واحد). در صورت حساسیت به پنیسلین، از تتراسیکلین به مقدار ۵۰۰ ملی‌گرام، ۴ دفعه در روز برای ۳۰ روز استفاده شود.

یادداشت: زنان حامله و شیرده (آنهایی که طفل خود را از پستان تغذی می‌کنند) هرگاه به پنیسلین حساسیت داشته باشند، می‌توانند اریترومایسین استفاده کنند (صفحه ۳۴۳ دیده شود). همسر شما نیز باید تداوی گردد.

حاملگی و سیفلیس

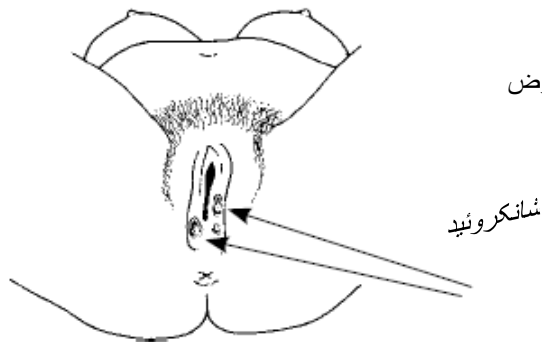
خانم حامله اگر مصاب سیفلیس باشد می‌تواند مرض را به طفل داخل بطن خود انتقال دهد که این سبب ولادت قبل از میعاد، سوء اشکال ولادی ویا مرگ جنین شده می‌تواند. با معاینه لابراتواری خون و تداوی مرض در زمان حاملگی می‌توانید از این مشکل وقایه بعمل آورید. اگر شما و شوهرتان خون خود را معاینه نموده و نشان دهد که سیفلیس دارید، باید هر دوی‌تان با دواى بنزاتین پنسیلین به مقدار ۲/۴ ملیون واحد، از طریق زرق عضلی، هفته یک مرتبه برای ۳ هفته، تداوی شوید.

شانکروئید

شانکروئید یک مرض مقاربتی است و سبب بوجود آمدن زخم‌های ناحیه تناسلی می‌گردد. هرگاه بزودی تداوی گردد، کاملاً معالجه خواهد شد. این مرض به آسانی با سیفلیس مغالطه می‌شود.

علامه:

- موجودیت یک یا بیشتر زخم‌های نرم و بدون درد در ناحیه تناسلی ویا ناحیه مقعد که به آسانی خون دهنده می‌باشد.
- عقدات لمفاوی بزرگ و دردناک در کش‌ها (ناحیه بین شکم و ران)
- تب خفیف



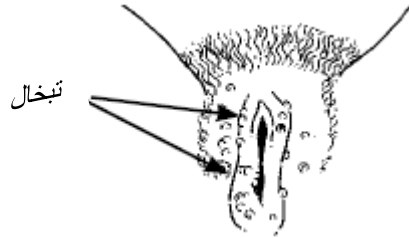
دواها برای شانکروئید

دواها	چه مقدار گرفته شود	چه وقت گرفته شود
ازیترومایسین	۱ گرم (۱۰۰۰ ملی گرام)	بصورت یک دوز واحد، از طریق دهن
ویا اریترومایسین	۵۰۰ ملی گرام	۴ دفعه در روز برای ۷ روز، از طریق دهن
ویا سپروفلوکسازین	۵۰۰ ملی گرام	دو دفعه در روز برای ۳ روز، از طریق دهن (اگر حامله هستید سپروفلوکسازین نگیرید)
یادداشت:	هرگاه با اطمینان گفته نتوانید که زخم‌های شما از سبب شانکروئید باشد، ویا اگر معاینه لابراتواری کرده نمی‌توانید، احتمالاً بهترین کار این است که دواها را برای تداوی سیفلیس بگیرید (صفحه ۱۶۳ را ببینید).	

تب خال ناحیه تناسلی

تب خال ناحیه تناسلی یک انتان مقاربتی است که سبب آن یک ویروس است. آبله‌های کوچک در ناحیه تناسلی ظاهر می‌شود. تبخال ناحیه تناسلی در زمان مقاربت جنسی از یک شخص به شخص دیگر انتقال می‌یابد. بعضاً هرگاه دهن شخصی با تبخال ناحیه تناسلی به تماس آید، این تب خال به دهن نیز سرایت می‌کند، (این تبخال با تبخال معمولی که در دهن پیدا می‌شود و در زمان مقاربت جنسی انتقال نمی‌کند، فرق دارد).

ویروس تبخال سبب ایجاد زخم‌هایی می‌شود که برای ماه‌ها و یا سال‌ها به دفعات پیدا شده و از بین می‌روند. تداوی شفافی برای تبخال وجود ندارد، مگر تداوی‌هایی وجود دارد که احساس آرامش می‌دهد.



علامت:

- جلد ناحیه تناسلی و یا جلد قسمت بالائی ران حساس بوده، خارش و یا احساس سوزش دارد.
- آبله‌های کوچک دردناک بشکل قطره‌های آب روی جلد بنظر خواهد رسید. این آبله‌ها ترکیده و زخم‌های باز و دردناک را می‌سازند.

در دفعه اول مصاب شدن، تب خال برای ۳ هفته و یا بیشتر دوام می‌نماید. ممکن است تب، سردردی، درد اعضای وجود، لرزه و عفدات لمفاوی متورم در ناحیه کش‌ها داشته باشید. هر چند زخم‌ها از بین می‌روند اما انتان باقی خواهد ماند. اما مصاب شدن به مرض در دفعات بعدی خفیف‌تر است.

تداوی: دوی Acyclovir را استفاده کنید، صفحه ۳۳۳ دیده شود.



حاملگی و تبخال ناحیه تناسلی

اگر خانم حامله مصاب تبخال و زخم‌های ناحیه تناسلی باشد در زمان ولادت می‌تواند ویروس را به نوزاد انتقال دهد. این حالت می‌تواند سبب مشکلات خطرناکی در نوزاد شود، بخصوص اگر این اولین دفعه مصابیت مادر به مرض باشد. اگر مادر قبلاً حملات تبخال را گذشتانده باشد، خطر برای طفل کمتر خواهد بود.

اگر زخم‌های تب خال ناحیه تناسلی را دارید، کوشش کنید که در شفاخانه ولادت نمایید. داکتران ممکن است برای خارج ساختن طفل عملیات را لازم ببینند (سزارین سکشن، صفحه ۲۴۴ دیده شود)، تا طفل نوزاد معروض به ویروس تب خال نشود، و یا زمانی که طفل تولد شد برایش دواهایی را تطبیق نمایند.

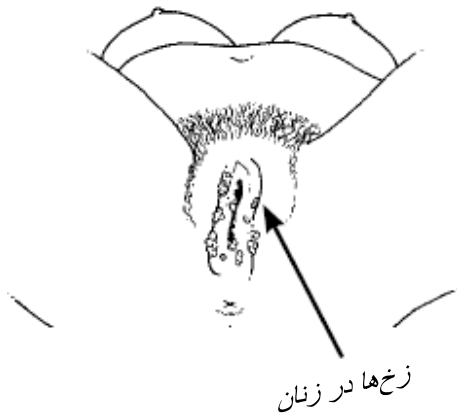
زخ‌های ناحیه تناسلی

زخ‌های ناحیه تناسلی از سبب یک ویروس بنام Human Papilloma Virus (HPV) بوجود می‌آید. اینها مانند زخ‌های سایر نقاط بدن بنظر میرسند. این هم ممکن است که مصاب ویروس HPV باشید اما از آن اطلاع نداشته باشید، بخصوص در صورتیکه زخ‌ها به داخل مهبل و یا داخل نوک آله تناسلی مردانه (داخل خلفه) باشد. همچنان بعضی اشخاص مصاب این ویروس هیچ زخ پیدا نمی‌کنند. زخ‌ها ممکن است بدون تداوی از بین بروند، مگر این وقت زیادی را خواهد گرفت. اکثراً این‌ها به تدریج کسب وخامت می‌نمایند و باید تداوی گردند. ویروس HPV به آسانی در زمان مقاربت جنسی از یک شخص به شخص دیگر انتقال می‌یابد.

بااهمیت: اگر زخ‌های ناحیه تناسلی تداوی نگردند، بعضی آنها سبب سرطان عنق رحم می‌شوند. اگر مصاب زخ‌های ناحیه تناسلی هستید، کوشش کنید که معاینه لابراتواری بخاطر سرطان عنق رحم و یا Pap-test را اجرا کنید، صفحه ۱۳۱ دیده شود.

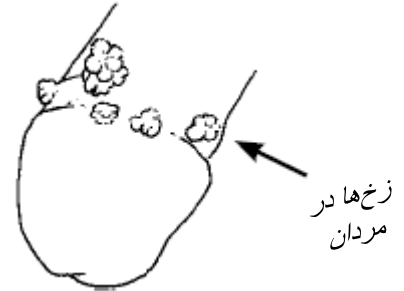
علائم مصاب شدن به ویروس HPV

- خارش
- تبارزات یا زخ‌های سفید و یا نسواری رنگ با سطح درشت.



در زنان زخ‌ها اکثراً در چین خوردگی‌های جلد اطراف مجرای مهبل، داخل مهبل و اطراف مقعد رشد می‌کنند.

در مردان زخ‌ها اکثراً روی آله تناسلی و یا داخل التوای نوک آن و روی خصیه‌ها و یا اطراف مقعد رشد می‌کنند.



تداوی:

- موادی که برای تداوی زخ‌ها استفاده می‌شوند اکثراً در دواخانه‌ها پیدا می‌شوند.
۱. اندکی واسیلین و یا کریم دیگری را در جلد اطراف زخ‌ها بمالید تا جلد سالم محافظه گردد.
 ۲. با یک چوبک گوگرد و یا چوبک دندان یک مقدار بسیار کم مایع ۸۰ تا ۹۰ درصد ترای کلورو استیتیک اسید (TCA) و یا بای کلورو استیتیک اسید (BCA) را روی زخ‌ها بزنید (صفحه ۳۵۴ دیده شود). این اسید را تا زمانی که رنگ زخ سفید گردد از آن دور نکنید.
 ۳. بعد از ۲ ساعت یا زودتر اگر احساس سوزش بسیار دردناک بود، اسید را از روی زخ‌ها بشوئید.

ویا

مایع پودوفیلین ۲۰٪ را به عین شکل روی زخ‌ها بزنید تا زخ‌ها به رنگ نسواری درآیند (صفحه ۳۵۱ دیده شود). پودوفیلین باید ۶ ساعت بعد از روی زخ‌ها شسته شوند.

اسید باید زخم را سوختانده و دور سازد که در جای آن یک زخم دردناک باقی خواهد ماند. زخم‌ها را خشک و پاک نگه دارید. زخم‌ها باید در ظرف یک تا دو هفته شفایاب شوند. مراقب آن‌ها باشید تا میکروبی یا منتن نشوند. کوشش کنید که تا زمان شفایابی زخم‌ها مقاربت جنسی نداشته باشید، اما اگر مقاربت جنسی قابل اجتناب نباشد، از همسر خود بخواهید که کاندوم (پوش) استفاده کند.

برای رهایی کامل از زخ‌ها اکثراً لازم است چندین مرتبه تداوی شوید (مهم نیست که کدام نوع تداوی را استفاده می‌کنید). می‌توانید تداوی را بعد از یک هفته تکرار کنید. کوشش کنید که در جای زخم‌هایی که قبلاً در آن زخ‌ها موجود بوده، دوا نزنید. در صورتی که تخریصات بسیار زیاد باشد، قبل از اجرای تداوی بعدی، زمان بیشتری را انتظار بکشید.



زخا و حاملگی

در زمانی که حامله باشید از بودوفیلین استفاده نکنید. این دوا از طریق جلد جذب خواهد شد و می‌تواند انکشاف جنین را متضرر سازد. زخاها در زمان حاملگی ممکن است انتشار بیشتر یافته و خونریزی پیدا کنند، اما خود زخاها نمی‌توانند به طفل ضرر وارد نمایند. گاهی در زمان حاملگی زخاها بسیار کوچکتر می‌شوند.

هیپاتیت (التهاب کبد، زردی، چشم‌های زرد)

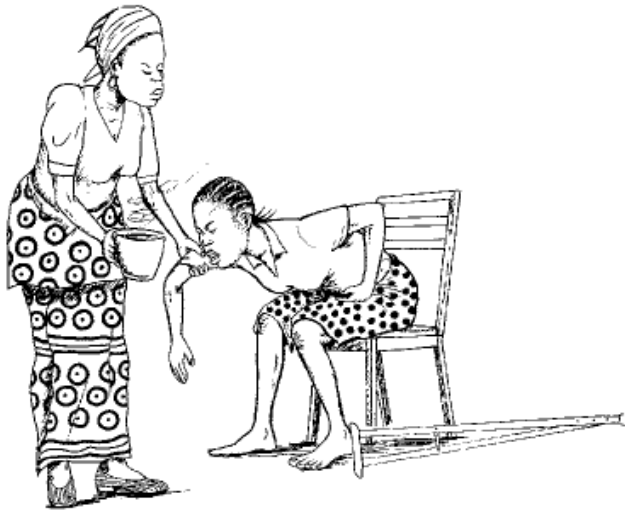
هیپاتیت یک حالت التهابی کبد است که اکثراً توسط یک ویروس بوجود می‌آید، مگر همچنان بکتریایا، الکول و یا تسممات مواد کیمیایی می‌توانند سبب این مرض گردند. سه نوع عمده هیپاتیت ویروسی وجود دارد (هیپاتیت A، هیپاتیت B و هیپاتیت C) و این مرض می‌تواند از یک شخص به شخص دیگر انتقال یابد، اگر علائم مرض را داشته باشند و یا نداشته باشند.

هیپاتیت A اکثراً در اطفال خورده‌سال سیر خفیف داشته و در اشخاص بزرگتر و زنان حامله بیشتر وخیم می‌باشد.

هیپاتیت B برای همه خطرناک است. این نوع مرض سبب سیروز کبدی، سرطان جگر و حتی مرگ شده می‌تواند. لذا اگر حامله هستید و علائم مرض هیپاتیت B را دارید، مشوره طبی بگیرید.

هیپاتیت C نیز بسیار خطرناک بوده و می‌تواند سبب انتان دائمی جگر شود. هیپاتیت C سبب عمده مرگ اشخاص مبتلا به ایدز و HIV می‌باشد.

علائم:



- احساس خستگی و ضعیفی
- بی‌اشتهایی
- زرد شدن چشم‌ها و جلد (مخصوصاً جلد کف دست ها و کف پاها)
- درد در شکم و یا دل‌بدی
- ادرار به رنگ زرد تیره و مواد غایبه سفید رنگ
- گاهی موجودیت تب
- نبودن هیچ علامه مرضی

تداوی:

دوا برای کمک به این مریضی وجود ندارد. هرگاه بی اشتها هستید و نمی‌خواهید که چیزی بخورید، کوشش کنید آب میوه، یخنی و یا سوپ سبزیجات بخورید. برای کنترل استفراغات، چند جرعه کولا و یا جوشانده زنجفیل بخورید. نوشیدن جوشانده‌های گیاهی مانند بابونه نیز می‌تواند کمک نماید. همچنان از زنان مسن محل خود بپرسید که کدام داروها بهتر کمک خواهند کرد.

زمانی که اشتهای خوردن داشته باشید، مقدار زیاد پروتئین حیوانی (گوشت، ماهی، تخم) نخورید زیرا خوردن اینها سبب می‌شود که جگر در حالی که مریض است به سختی فعالیت نماید. همچنان از خوردن غذاهایی که با روغن حیوانی و یا روغن نباتی پخته شده باشند پرهیز کنید. در عوض بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات بشکل تازه و یا بخار داده شده و یک مقدار کم پروتئین استفاده نمایید. اقلاً برای مدت ۶ ماه هیچگونه نوشابه الکولی ننوشید.



وقایه:

ویروس‌های هیپاتیت B و هیپاتیت C هر دو از طریق مقاربت جنسی، زرقیات توسط سوزن‌های غیر معقم، انتقال خون منتن از یک شخص به شخص دیگر قابل انتقال اند و همچنان از مادر به طفل در زمان تولد انتقال یافته می‌توانند. برای جلوگیری از انتقال هیپاتیت به دیگران، همیشه از کاندوم (پوش) در زمان مقاربت جنسی استفاده نمایید (صفحات ۱۸۱ تا ۱۸۲ و صفحات ۱۸۹ تا ۱۹۲ دیده شوند) و همچنان خود را متیقن سازید که سوزن‌ها، سرنج‌ها و وسایلی که برای قطع کردن و یا سوراخ کردن جلد بکار می‌روند (مانند وسایل خالکوبی، ختنه، سوراخ نمودن گوش و بینی و غیره) همیشه قبل از استفاده معقم و یا جوش داده شده باشند.

ویروس هیپاتیت A از طریق مواد غایطه یک شخص و خوردن مواد غذایی و آب آلوده توسط شخص دیگر، انتقال می‌یابد. برای وقایه دیگران که مریض نشوند، مهم است تا خود را متیقن سازید که مواد غایطه شخص مریض به بیت‌الخلا می‌رود و یا زیر خاک می‌شود و همچنان اطمینان حاصل شود که شخص مریض بسیار پاک بماند. همه - شخص مریض، اعضای خانواده، مواظبت کنندگان- باید کوشش کنند که پاک بمانند و زود زود دست‌های خود را بشویند.



در حال حاضر واکسین برای هیپاتیت‌های A و B موجود اند، مگر ممکن است قیمت باشند و یا در همه مناطق موجود نباشند. اگر قادر باشید که در زمان حاملگی واکسین بگیریید، این کار از انتقال ویروس به طفل جلوگیری بعمل خواهد آورد. (خوشبختانه در افغانستان این واکسین شامل برنامه معافیت کتلوی گردیده است).

وقتی مصاب یک انتان مقاربتی هستید، چه باید انجام دهید

هرگاه شما و یا همسر شما علایم انتانات مقاربتی را داشته باشید:

- فوراً تداوی را شروع کنید. تداوی مقدم شما را از بسیاری مشکلات وخیم بعدی محافظه خواهد کرد و همچنان از انتشار انتان به دیگران جلوگیری می‌نماید.



- در صورت امکان معاینه لابراتواری نمایید. به یک مرکز صحتی و یا کلینیک بروید جایی که می‌تواند معاینه لابراتواری انجام شده و نوع انتان مقاربتی مشخص گردد. در این حالت ضرورت نخواهد بوده که بعضی دواهایی را که به آنها ضرورت ندارید، استفاده کنید. هرگاه اجرای معاینه لابراتواری ممکن نباشد، شما مجبور خواهید بود که چند نوع دوا را بگیرید. کوشش کنید که با یک کارکن صحتی مجرب در مورد تداوی صحبت کنید.

- کمک کنید که همسر شما نیز در عین زمان تداوی شود. اگر همسر شما تداوی نشود، می‌تواند با مقاربت جنسی شما را دوباره مصاب مرض سازد. او را وادار سازید که تداوی مکمل را بگیرد و یا به یک کارکن صحتی مراجعه نماید.
- حتی اگر علایم مرض شروع به از بین رفتن نموده و مرض ظاهراً شفا یاب شده باشد، باز هم باید تمام دواها را استفاده نموده و تداوی را قطع نکنید. دواهای توصیه شده را مکمل خریداری کنید و نسخه را نیمه نگیرید. شما (و یا همسر شما) تا زمانی که تمام دواهای تجویز شده را نگرفته باشید، معالجه نمی‌شوید (صفحه ۳۲۷ دیده شود).
- از مقاربت جنسی مصوون استفاده کنید. هرگاه خود را وقایه نکنید، همیشه این امکان وجود دارد که مصاب یک انتان مقاربتی دیگری شوید (صفحات ۱۸۰ تا ۱۸۲ دیده شود).

اچ آی وی / ایدز (HIV/AIDS) چیست؟

ویروس انسانی کاهش دهنده معافیت یا Human Immunodeficiency Virus که بنام اچ آی وی یاد می‌شود، یک چرم



بسیار کوچک بوده که قابل دید نمی‌باشد و سیستم معافیتی بدن را ضعیف می‌سازد. سیستم معافیتی آن بخشی از وجود است که به مقابل انتانات و امراض مجادله می‌کند. انتقال اچ آی وی از یک شخص به شخص دیگر از طریق مقاربت جنسی بسیار معمول است. هرگاه یک مرد ویروس اچ آی وی را به یک خانم حامله انتقال دهد، و یا اگر یک خانم حامله قبلاً مصاب اچ آی وی باشد، ویروس می‌تواند در جریان حاملگی، در جریان ولادت و یا در زمان تغذی از شیر پستان مادر به طفل انتقال یابد. برای معلومات بیشتر در مورد این که از کدام طریقه‌ها ویروس اچ آی وی انتقال می‌یابد و کدام طریقه‌ها نمی‌تواند سبب انتقال این ویروس شود، صفحات ۱۷۰ تا ۱۷۱ دیده شود.

سندروم کسبی عدم کفایه معافیت یا ایدز (Acquired Immune Deficiency Syndrome- AIDS)

مرضی است که چند مدت بعد از منتن شدن یک شخص به ویروس اچ آی وی تأسس می‌نماید. زمانی گفته می‌شود که یک شخص مرض ایدز دارد که وی به دفعات بسیار زیادتر از حالت عادی مصاب مشکلات صحتی معمول می‌گردد. بعضی علایم مرض ایدز عبارتند از باختن وزن، زخم‌هایی که شفا یاب نمی‌گردند، سرفه شدید، عرق شبانه، اسهال، بخارات جلدی، تب، افرازات از مهبل و یا احساس خستگی دائمی. مگر تمام این مشکلات می‌توانند اسباب دیگری نیز داشته باشند. شما بدون اجرای یک معاینه خاص لابراتواری خون، نمی‌توانید متیقن باشید که یک شخص مصاب اچ آی وی / ایدز باشد - صفحه ۱۷۲ دیده شود.

چون سیستم معافیتی یک شخص مصاب اچ آی وی با هر مریضی دیگری ضعیف و ضعیفتر شده می‌رود، بدن شخص منتن کمتر قادر خواهد بود که با امراض مجادله نموده و شفایاب گردد. این حالت تا زمانی دوام می‌کند که بدن مریض بسیار ضعیف شده و توان زندگی را از دست بدهد که در این حالت این شخص فوت می‌نماید. هرکس مصاب اچ آی وی / ایدز شده می‌تواند، هم اشخاص دارای معلولیت و هم افراد بدون معلولیت.

بعضی اشخاص بعد از آن که به ویروس اچ آی وی منتن شوند بسیار به سرعت به مرض ایدز مبتلا شده و از اثر آن وفات می‌یابند. مگر بسیاری افراد، سال‌های زیادی بدون این که مرض ایدز در آنها تأسس نماید، می‌توانند با داشتن ویروس اچ آی وی زندگی نمایند. این بدان معنی است که شخص ممکن است ویروس اچ آی وی را داشته باشد اما چون احساس صحت‌مندی دارد، از مصاب بودن به ویروس واقف نباشد. بدون در نظر داشت این که این اشخاص چه حالتی دارند، می‌توانند ویروس اچ آی وی را به دیگران انتقال دهند. یگانه راهی که می‌توانید تثبیت کنید که آیا مصاب اچ آی وی هستید، این است که خون خود را در لابراتوار معاینه کنید. این معاینه در بیشتر کلینیک‌ها و مراکز صحتی و شفاخانه‌ها اجرا شده می‌تواند.



دوآهائی بنام ARVs (Antiretrovirals) می‌توانند به اشخاص دارای اچ آی وی / ایدز کمک کنند تا زندگی طولانی‌تر و صحت‌مندانه‌تری داشته باشند. این دوآها ویروس اچ آی وی را نمی‌کشند و مرض ایدز را شفا نمی‌دهند، مگر آنها مریضی را برای زندگی کردن راحت‌تر می‌سازد. برای زنان حامله تداوی ARV می‌تواند انتقال ویروس از مادر به طفل را وقایه کند. متأسفانه دوآهای ARV گران‌بها هستند و دستیابی به آنها در بعضی ممالک ممکن است مشکل باشد. برای معلومات بیشتر در مورد دوآهای ARV، صفحه ۱۷۶ دیده شود.

اچ آی وی / ایدز چگونه انتشار می‌یابد

ویروسی که سبب اچ آی وی / ایدز می‌شود در بعضی مایعات بدن شخص منتن مانند خون، منی مرد و مایعات مهبل خانم‌ها زندگی می‌نماید. این ویروس زمانی که این مایعات از بدن شخص منتن به بدن شخص دیگری داخل گردد، انتقال می‌یابد. اچ آی وی به این طریقه‌ها انتقال یافته می‌تواند:



در مناطقی که خون در زمان انتقال از یک شخص به شخص دیگر از نظر ویروس اچ آی وی تست نشود، انتقال خون یا نقل‌الدم نیز سبب انتشار مرض می‌شود.

برای معلومات بیشتر در مورد وقایه از اچ آی وی / ایدز، صفحات ۱۷۹ تا ۱۸۲ دیده شود.

اچ آی وی / ایدز از کدام طریق ها انتقال نمی یابد



اچ آی وی / ایدز از طریق تماس انتقال نمی یابد

ویروس اچ آی وی در خارج بدن بیشتر از چند دقیقه زنده بوده نمی تواند. این ویروس نمی تواند در هوا و یا در آب زنده بماند. این یعنی شما از طریق های ذیل مصاب اچ آی وی نمی شوید:

- تماس، در آغوش گرفتن و یا بوسیدن
- غذا خوردن مشترک
- در یک بستر خوابیدن
- پوشیدن لباس یکدیگر، استفاده از روجائی یکدیگر، و یا استفاده از تشناب مشترک
- گزیدن حشرات

اچ آی وی / ایدز چگونه زنان را متأثر می سازد

زنان منتن با اچ آی وی اغلب بسیار زودتر از مردان مصاب مرض ایدز می گردند. فقر تغذی و وضع حمل سبب می شود که زنان کمتر توانائی مجادله با مرض را داشته باشند. همچنان زنان نسبت به مردان به بسیار آسانی به ویروس اچ آی وی منتن می شوند. زمانی که مایع منوی مرد در زمان مقاربت جنسی داخل بدن خانم می شود، می تواند ویروس را به آسانی از طریق مهبل و یا عنق رحم به خون برساند، بخصوص اگر در این مسیر کدام خراشیدگی و یا زخم موجود باشد. این انتقال بدون در نظر داشت این که خانم معلول باشد یا نباشد، واقع می شود.

نظریات خطرناک در مورد اچ آی وی / ایدز و زنان دارای معلولیت

یکی از نظریات بسیار مضر و غلط در مورد اچ آی وی / ایدز این است که هرگاه یک شخص مصاب به اچ آی وی / ایدز با کسی که هیچگاه در گذشته مقاربت جنسی نداشته (باکره باشد) مقاربت جنسی نماید، شخص مصاب اچ آی وی / ایدز شفایاب خواهد شد. از اثر این نظریه غلط مردان مصاب اچ آی وی / ایدز ممکن است به سراغ زنان دارای معلولیت بروند، زیرا فکر می کنند که چون معلول است، باکره خواهد بود و مرض وی را شفا خواهد داد. این واقعیت ندارد.

اجرای مقاربت جنسی یک شخص منتن با یک فرد باکره فقط سبب انتقال مرض و مصاب ساختن یک شخص دیگر به اچ آی وی / ایدز خواهد شد. این سبب صحتمند شدن شخص مصاب به اچ آی وی / ایدز نمیشود.



چندی قبل، مردی را ملاقات کردم که گفت، اگر او باکسی هم خوابه شود آن من خواهم بود. زمانی که پرسیدم چرا، او واضح برآیم گفت که چون مطمئن هست که من حامله نمی شوم و همچنان مصاب اچ آی وی نیستم.

مرد احمق!

فهمیدن این که آیا اچ آی وی دارید

تست اچ آی وی

وقتی اچ آی وی داخل بدن شود، سیستم معافیتی دفعتاً شروع به ساختن انتی بادی می‌کند تا در مقابل ویروس بجنگند. در جریان ۲ تا ۴ هفته، تست اچ آی وی این انتی بادی‌ها را در خون پیدا کرده می‌تواند. این یگانه طریقه برای دانستن آنست که شخص مصاب اچ آی وی می‌باشید یا خیر.

مثبت بودن تست اچ آی وی بدان معنی است که شما به ویروس منتن شده اید و بدن شما به مقابل اچ آی وی انتی‌بادی ساخته است. حتی اگر شما احساس کنید که کاملاً خوب هستید باز هم می‌توانید ویروس را به دیگران منتقل سازید.

منفی بودن تست اچ آی وی به معنی یکی از این دو حالت خواهد بود:

- شما با ویروس اچ آی وی منتن نشده اید، و یا
- شما در این اواخر منتن شده اید مگر هنوز بدن شما به اندازه کافی انتی بادی نساخته است تا تست اچ آی وی را مثبت بسازد.

هرگاه تست اچ آی وی شما منفی باشد اما شما فکر کنید که ممکن است منتن شده باشید، باید حدود ۶ هفته بعد دوباره تست را انجام دهید. بعضی اوقات یک تست مثبت نیز لازم است که تکرار گردد. یک کارکن صحتی با تجربه می‌تواند به شما کمک کند تا تصمیم بگیرید.



یادداشت: تست لابراتواری و

مشوره دهی برای اچ آی وی اکثراً در عین زمان صورت می‌گیرد و موجودیت آن در حال افزایش است. از یک کارکن صحتی بپرسید که در کجا می‌توانید تست شوید. در بسیاری مراکز صحتی و شفاخانه‌ها امکانات تست سریع اچ آی وی بصورت رایگان موجود است. اکثراً شما در همان روز نتیجه آزمایش را گرفته می‌توانید. بعضی مراکز تست اچ آی وی آگاهی‌های معلوماتی را بصورت نوشته‌های بریل (نوشته برجسته برای نابینایان) و یا بشکل زبان اشاره (برای ناشنوایان) دارند.

با اهمیت:

شما بزودی از همان زمان منتن شدن به ویروس اچ آی وی می‌توانید ویروس را به دیگران انتقال دهید، هرچند که صحتمند بنظر می‌رسید و خود را خوب احساس می‌کنید. با دیدن یک شخص گفته نمی‌توانید که آیا او اچ آی وی دارد یا خیر. یگانه راه فهمیدن این است که تست اچ آی وی شوید.

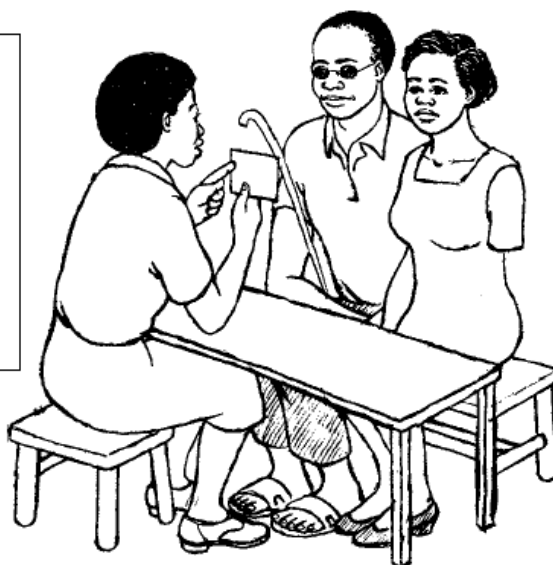
مشاوره

آزمایش ویا تست اچ آی وی تنها زمانی باید انجام شود که:

- اجازه شما موجود باشد
- مشاوره قبل و بعد از آزمایش موجود باشد
- محرمانه حفظ شود. تنها شما و کسانی که شما می‌خواهید باید نتیجه آزمایش را بدانند.

یک مشاور آموزش یافته اچ آی وی / ایدز می‌تواند به شما کمک نماید تا تصمیم بگیرید که آیا به تست اچ آی وی ضرورت دارید یا خیر. در صورتی که نتیجه شما مثبت باشد، مشاور می‌تواند به شما کمک کند تا تصمیم بگیرید که برای کی بگویید و چگونه با این تغییر در زندگی خود مواجه شوید.

مشاوره برای افراد مصاب به اچ آی وی و خانواده‌های آنها می‌تواند به معنی تفریق میان امید و یأس باشد. طوری که یک زن منتن به ویروس اچ آی وی در کینیا گفت: "زمانی که یک مشاور خوب را ملاقات می‌نمایید، طوری احساس می‌کنید که مداوا شده باشید".



حفظ حریمیت

هر زن باید بتواند که خودش تصمیم بگیرد که برای کی در مورد وضعیت اچ آی وی خود بگوید و این که چگونه آن را بگوید. صحبت کردن خانم با همسرش بسیار با اهمیت است، تا او نیز خود را تست نماید و یا صحت خود را محافظه کند. بسیاری زنان به خانواده‌ها و دیگر اشخاصی که از آنها حمایت می‌نمایند، این موضوع را شریک می‌سازند. اما اغلب، زنان می‌ترسند از این که همه افراد جامعه از آن باخبر شوند.

برای یک خانم دارای معلولیت این مشکل است که بصورت خصوصی با یک کارکن صحتی صحبت نماید. این ممکن است از سبب حالات ذیل باشد:

- ممکن است کارکن صحتی هیچگاه نیاموخته باشد که برخورد و احترام به یک زن دارای معلولیت باید عیناً مانند دیگر زنان باشد.
- کارکن صحتی ممکن است بدون این که به خود خانم دارای معلولیت بگوید و یا از او اجازه بگیرد، مشکلات صحتی خانم، بشمول مصابیت به اچ آی وی و یا سایر امراض مقاربتی را به اعضای خانواده و یا دوستان وی بگوید. این بخصوص زمانی واقعیت پیدا می‌کند که خانم دارای معلولیت مشکلات افهام و تفهیم داشته باشد.
- اعضای خانواده به خانم دارای معلولیت این اجازه را نمی‌دهند که خودش به تنهایی یک کارکن صحتی را ببیند.

هرگاه من ترجمان می‌گیرم، پیش از پیش برایش خاطرنشان می‌سازم که همه صحبت‌های بین من و کارکن صحتی خصوصی اند و باید محرم بماند. کوشش می‌کنم اطمینان حاصل کنم که ترجمان می‌فهمد که نتایج آزمایش‌ها نیز جزئی از اسرار محرم اشخاص هستند. من از او می‌خواهم که اینها را بدون اجازه من به کس دیگری نگوید.



چون من ناشنوا هستم، اکثراً در حریمیت و رازداری با مشکل مواجه می‌باشم، بخصوص زمانی که از یک ترجمان برای صحبت با یک کارکن صحتی استفاده می‌کنم.

در کلینیکی که من می‌روم ترجمان آن در مورد رازداری و محرم نگهداشتن می‌فهمد. او صحبت‌های من و کارکن صحتی را به هیچ کس دیگری - حتی به کارکنان صحتی دیگر، نمی‌گوید.

برای آن مشکلات صحتی که از سبب اچ آی وی / ایدز بوجود می‌آید، کمک دریافت کنید

شخص مصاب مرض ایدز به سهولت از اثر بسیاری مشکلات معمول صحتی به مریضی‌های بسیار شدید مبتلا می‌شود. در اینجا بعضی معلومات عمومی در مورد بعضی از این مشکلات صحتی آمده است، مگر بهتر است برای کسب معلومات بیشتر با یک کارکن صحتی صحبت کنید و یا کتاب‌هایی مانند "اچ آی وی، صحت و جامعه شما" را مطالعه کنید. مشکلات صحتی بسیار معمول که از سبب اچ آی وی / ایدز بوجود می‌آید این‌ها اند:

تب: تب اغلب پیدا می‌شود و گم می‌شود. فهمیدن آن بسیار مشکل است که گفته شود تب از سبب یک انتانی است که باید تداوی گردد، مانند توبرکلوز، مرض التهابی لگن خاصره و یا ملاریا و یا این که از سبب خود اچ آی وی تب بوجود آمده است. اگر تب از سبب یک انتان دیگر باشد، باید از تداوی آن مطمئن شویم.



اسهال: اسهال ممکن است به دفعات پیدا شده و برطرف شود و تداوی آن مشکل خواهد بود. معمول ترین سبب اسهال در مریضان ایدز عبارت از انتانات از سبب اچ آی وی، ویا عوارض جانبی دواهای است که مریض می‌گیرد.

بخارات و خارش جلدی: اغلباً فهمیدن سبب بخارات و خارش جلدی مشکل است. بعضی مشکلات جلدی وابسته به اچ آی وی / ایدز می‌توانند از اسباب ذیل باشند:

- واکنش‌های حساسیتی به دواها
- لکه‌های نضواری ویا بنفش در دهن و جلد می‌توانند از سبب سرطان رگ‌های خون و عقدهات لمفاوی باشند که بنام Kaposi's Sarcoma یاد میشود.
- Herpes Zoster که اکثراً بشکل اندفاعات دردناک با آبله‌ها ظاهر می‌شوند که آبله‌ها ترکیده و زخم باز را تولید می‌کنند. بوجود آمدن آنها در روی، پشت و سینه معمول اند.

دلبدی و استفراغ: این مشکل از سبب انتانات، بعضی دواها، مشکلات معده و روده‌ها ویا از سبب خود انتان اچ آی وی بوجود می‌آید.

سرفه‌ها: این میتواند یک علامه مشکلات ریه‌ها باشد، مثل سینه و بغل ویا توبرکلوز. شش‌ها ممکن است زمانی که معروض به تخریش گردند، مخاط بیشتری تولید نمایند که سبب سرفه می‌شود.

توبرکلوز: یک انتان وخیم میکروبی است که عموماً شش‌ها را مصاب می‌سازد. علایم مرض ایدز و توبرکلوز مشابه اند، مگر این‌ها دو مرض مختلف می‌باشند. بیشتر زنان، مردان و اطفال مصاب توبرکلوز مبتلا به مرض ایدز نمی‌باشند. مگر بعضی اشخاص مبتلا به مرض ایدز می‌توانند به سهولت مرض توبرکلوز را بگیرند چون بدن آنها بسیار ضعیف است و به مقابل میکروب توبرکلوز مدافعه کرده نمی‌تواند. ۱ نفر از هر ۳ نفری که از سبب مرض ایدز وفات می‌یابد، در واقعیت این توبرکلوز است که سبب مرگ آنها می‌شود.

مشکلات دهن و گلو: این مشکلات شامل: درد، ترکیدگی‌ها، زخم‌ها و آبله‌ها و همچنان لکه‌های سفید روی زبان (پخته شدن دهن، صفحه ۲۶۰ را ببینید)، می‌باشند.



باختن وزن و سوء تغذی: یک شخص مصاب ایدز از سبب مریضی‌های متداوم، اسهالات که جذب مواد غذایی را مشکل می‌سازد، بی اشتهائی و انتانات دهن که غذا خوردن را مشکل می‌سازد، دچار سوءتغذی می‌شود. باختن وزن در افراد منتن با اچ آی وی بسیار معمول می‌باشد، از همین جهت در بعضی مناطق افریقا مرض ایدز بنام "مرض لاغر کننده" یاد می‌شود.

تداوی برای اچ آی وی / ایدز



نه طبابت مدرن و نه هم طبابت سنتی هیچ کدام نتوانسته اند برای مرض ایدز تداوی علاج کننده را پیدا کنند. مگر کارهای زیادی است که برای افراد مصاب به ایدز می‌تواند انجام شود. آب پاک، غذای خوب، لباس پاک و جای پاک برای استراحت و خواب و روابط دوستانه با دوستان و اعضای خانواده می‌تواند برای صحتمند ماندن افراد مصاب به ایدز کمک کننده باشد. همان غذاهای که برای یک شخص صحتمند خوب هستند برای افراد مصاب به مرض ایدز نیز خوردن آنها خوب است (صفحات ۱۷۷ تا ۱۷۸ دیده شود).

هرچند برای تداوی مرض ایدز علایجی وجود ندارد، دواهای Antiretroviral (ARVs) درحال حاضر برای تداوی مریضان مصاب به ایدز با موفقیت تطبیق می‌گردد. دواهای ARVs کمک می‌کنند تا سیستم معافیتی عضویت تقویت شود و از اثر آن شخص منتن به اچ آی وی می‌تواند بهتر با انتانات مقابله نموده و بیشتر صحتمند بماند. اما اچ آی وی علاج نمی‌شود. مقدار کم ویروس همیشه در بدن شخص باقی خواهد ماند. زمانی که شخص اچ آی وی دارد، او همیشه می‌تواند ویروس را به دیگران منتقل سازد.

دریافت مواظبت‌های خوب صحتی اغلب برای زنان دارای معلولیت آسان نمی‌باشد و برای آنهایی که بر علاوه اچ آی وی / ایدز نیز داشته باشند، هنوز هم این کار مشکل‌تر می‌شود. کارکنان صحتی ممکن نخواهند که زنان معلول را آزمایش یا تست و تداوی نمایند، زیرا فکر خواهند کرد که زنان معلول نمی‌توانند مقاربت جنسی داشته باشند و بناءً نمی‌توانند مصاب به اچ آی وی / ایدز شوند، و یا این‌ها در صورت مصاب شدن به انتان به سرعت بطرف مرگ می‌روند.

مگر از آنجایی که زنان دارای معلولیت به اندازه سایر زنان مواجه به خطر مصاب شدن به اچ آی وی / ایدز می‌باشند، آنها نیز در صورتی که تداوی گردند می‌توانند زندگی سالم‌تری داشته و عمر طولانی داشته باشند.

تداوی با دواهای ARV ویا Antiretroviral Therapy

تداوی با دواهای ARV یعنی گرفتن ترکیب سه دوی ضد ویروسی اقلا دو مرتبه در روز. وقتی یک فرد مصاب مرض ایدز تداوی با دواهای ARV را شروع کرد، دواها باید همه روزه با صداقت کامل بدون قضا کردن خورده شود. خاتمی که تداوی ARV را می‌گیرد وزن خواهد گرفت و به نظر صحتمندتر آمده و احساس بهبود خواهد داشت. اما اگر تداوی را توقف دهد، به وقت منظم دوا را نگیرد و یا چند وقت گرفتن دوا را فراموش کند، اچ آی وی خانم قویتر شده و او را دوباره مریض خواهد ساخت. برای معلومات بیشتر در مورد دواها برای تداوی اچ آی وی / ایدز برای زنان دارای معلولیت، ویا برای وقایه از انتشار اچ آی وی از مادر به طفل، صفحات ۳۵۸ تا ۳۶۲ دیده شود.

هرچند تداوی با دواهای ART قیمت است، اما در بیشتر ممالک ارزانتر و موجودیت آن بیشتر شده می‌رود. تسهیلات صحتی دولتی و دیگر برنامه‌های صحت عامه ممکن است این دواها را به قیمت بسیار نازل ویا رایگان عرضه نمایند.

هنوز هم در بسیاری ممالک، این دواها برای بیشتر افراد مصاب اچ آی وی / ایدز وجود ندارد. قدرت کمپنی‌های دواسازی بزرگ در ممالک غنی تولید آن را در انحصار خود داشته و همیشه مانع از تولید این دواها در ممالک دیگر به قیمت نازل‌تر میشوند. این کار نادیده گرفتن دسترسی میلیون‌ها خانم به دواهای مورد ضرورت برای تداوی اچ آی وی / ایدز می‌باشد.

وقایه از بعضی انتانات با دواها

برای افراد مصاب به اچ آی وی / ایدز، استفاده منظم انتی بیوتیک کوتریموکسازول برای وقایه از سینه ویگل، اسهال و دیگر انتانات کمک می‌نماید. اگر مشکلات باختن وزن، زخم‌ها و یا ترکیده‌های اطراف لب‌ها، اندفاعات خارش‌دار، مرض Herpes Zoster، قرحات دهن و یا ریزش‌های متکرر دارید، باید گرفتن این انتی بیوتیک را شروع کنید.

تداوی: تابلیت‌های کوتریموکسازول ۹۶۰ میلی‌گرام را از طریق دهن، هر روز با مقدار زیاد آب بخورید. در صورت امکان این دوا را همه روزه بگیریید، بدون در نظر داشت این که احساس مریضی می‌نمایید یا خیر.

با اهمیت: واکنش حساسیتی به کوتریموکسازول در مریضان ایدز بسیار معمول است. در صورت مشاهده بخارات تازه جلدی و یا کدام علامه دیگر حساسیت دوائی، گرفتن آنرا توقف دهید.

با اهمیت: بعضی زنان وقتی انتی بیوتیک می‌گیرند مشکلات بیشتری از انتانات فنگسی (پوپنک‌ها) در مهبل پیدا می‌کنند. خوردن ماست و یا شیر ترش، و یا نشستن در یک تشت آب که کمی ماست و یا سرکه در آن علاوه شده باشد، کمک کننده خواهد بود. برای معلومات بیشتر در مورد انتانات فنگسی (پوپنک‌ها)، صفحات ۱۱۱ تا ۱۱۳ دیده شود.

در بعضی ممالک همچنان توصیه میشود تا افراد دارای اچ آی وی برای وقایه از مرض توبرکلوز نیز دوا بگیرند. در این مورد با یک کارکن صحتی مجرب صحبت نمایید.

خوب غذا خوردن



مرض ایدز توانائی بدن را برای هضم کامل مواد غذایی متأثر می‌سازد و همچنان سبب بی اشتتهائی می‌گردد که در نتیجه این افراد بسیار لاغر می‌گردند. علاوه عوارض جانبی دواهایی که می‌گیرند، مشکلات دهن و گلو، اسهالات و مشکلات در هضم شحمیات نیز از اسباب لاغری بیش از حد مریضان ایدز می‌باشد.

هرگاه اچ آی وی داشته باشید، بسیار با اهمیت است که خوب غذا بخورید تا وزن نبازید و بدن و سیستم معافیتی وجود شما تا حد امکان صحتمند بمانند. برای این کار کوشش کنید که رژیم غذایی متنوع و یا متوازن داشته باشید (صفحه ۸۶ را ببینید)، آب پاک بنوشید و روزانه مولتی ویتامین بگیریید. در صورت دسترسی ویتامین‌های آ، سی و ای را بصورت متمم بگیریید، چون این ویتامین‌ها توانائی رشد و ویروس اچ آی وی را در وجود شما کاهش می‌دهد.

غذاهای دارای ویتامین آ شامل زردک، ام، پاپایا، کچالوی شیرین، کدوی زرد، شیر، تخم و سبزی‌های دارای برگ‌های سبز تیره (مانند سبزی پالک، کرم برگ، برگ شلغم و مولی، کاهو) می‌باشند.

غذاهای دارای ویتامین سی شامل مرچ سبز و سرخ، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره (مانند کرم برگ، برگ شلغم، برگ مولی، پالک، کاهو)، نارنج، مالت، کینو، لیمو و سایر میوه‌های زرد و سرخ می‌باشند.

غذاهای دارای ویتامین ای عبارتند از تخم و روغن‌های که از بادام، جواری، بادام زمینی، تخم گل آفتاب پرست و کنجد گرفته می‌شود.

هرگاه اشتهای شما کم شده باشد، ممکن است دریابید که خوردن غذای بیشتر در صبح برای شما بیشتر مؤثر است. و یا ممکن است ترجیح بدهید که ۶ تا ۸ مرتبه در روز به مقدار کمتر غذا بخورید. نوشیدن مایعات سرد با غذا سبب آسانتر شدن بلع غذا می‌گردد.

مثبت زندگی کردن با اچ آی وی / ایدز

شما صحت‌مندتر خواهید ماند، اگر بتوانید:

من مصاب مرض ایدز هستم. اما توانایی آنرا دارم تا غذای خوب، آب پاک و دوا بگیرم. من بسیار خوب زندگی میکنم و میتوانم وظیفه خود را که گدام داری نامه‌ها در پسته خانه است، انجام دهم.



- از آب پاک صحتی برای نوشیدن و یا جهت تهیه غذاها استفاده نمایید.
- از خوردن غذاهای پخته نشده پرهیز کنید - هضم اینها برای بدن مشکل است و همچنان ممکن است دارای بعضی جراثیم باشد.
- مقدار زیاد مایعات بنوشید و متوجه علایم دیهیدریشن باشید.
- هر زمانی که خسته می‌شوید استراحت نمایید و روزانه حد اقل ۸ ساعت خواب نمایید.
- با دوستان و خانواده وقت خود را بگذرانید.
- کارهای را بکنید که از آن لذت می‌برید. احساس خوب داشتن جزئی از صحت‌مندی است.
- کوشش کنید که بسیار زیاد تشویش نکنید. فشارهای روانی می‌تواند سیستم معافیتی را متأثر سازد.
- کوشش نمایید با انجام کارهای روزانه، خود را فعال نگه دارید.
- تا اندازه‌ای می‌توانید تمرینات سپورتنی انجام دهید (صفحات ۸۹ تا ۹۵ دیده شود).
- از استفاده تنباکو، الکل و دیگر دواهای مخدر اجتناب نمایید.
- با شستن مکرر بدن از انتانات وقایه کنید.
- مقاربت جنسی مصوون را بکار گیرید تا از معروض شدن به انتانات جدید و همچنان از حاملگی های ناخواسته جلوگیری بعمل آید. این حالات سیستم معافیتی بدن را بیشتر متأثر می‌سازند (صفحه ۱۸۰ دیده شود).
- بزودی به مشکلات صحتی رسیدگی کنید. هر دفعه مصاب شدن به یک انتان، سیستم معافیتی شما را بیشتر ضعیف می‌سازد.
- برای وقایه از اسهالات کوتریموکسازول بگیرید (صفحه ۳۳۹ دیده شود).
- هرگاه در محلاتی زندگی می‌نمایید که ملاریا معمول است، زیر پشه خانه بخوابید.



برضد حالاتی مبارزه کنید که سبب انتشار مرض می‌شود، نه برضد افراد مصاب به مرض ایدز. تبعیض یک مانع برای مواظبت‌های صحتی است. تبعیض می‌تواند سبب شود که مردم طرز وقایه از انتشار مرض را نیاموزند.

شرم اجتماعی یا Stigma در اچ آی وی / ایدز

در بعضی جوامع، با افرادی که اچ آی وی مثبت اند و یا مریضی ایدز دارند طوری رفتار می‌شود که خجل و سرافکننده باشند. هیچ کس در جامعه با آنها معاشرت نمی‌کند و آنها فکر می‌کنند خانواده‌ی شخص مصاب به اچ آی وی / ایدز سبب بی‌آبرویی و رسوائی جامعه شده است.

هزاران شخص اچ آی وی مثبت وضعیت خود را پنهان می‌سازند. آنها از این ترس دارند که توسط دوستان، خانواده و همسایه‌ها طرد شوند، هرچند اچ آی وی / ایدز از طریق تماس‌های عادی انتقال نمی‌یابد.

بسیاری افراد مصاب ایدز و خانواده‌های آنها از سبب احساس خجالت و سرافکنندگی‌ای که به ایشان داده شده، از جامعه طلب کمک نمی‌کنند. این حالت برای افراد مصاب به ایدز گرفتن کمک‌های مورد نیاز را بسیار مشکل می‌سازد، حتی اگر دواهای که به مریضان ایدز کمک می‌نماید تا زندگی سالم‌تر و طولانی‌تری داشته باشند، وجود داشته باشد.

وقایه از انتانات در خانه

بیشتر مردم فکر می‌کنند اچ آی وی به آسانی منتشر می‌شود. این واقعیت ندارد. هرگاه این رهنمودها را تعقیب نمایید، هیچ خطر انتشار اچ آی وی و یا هیپاتیت از یک شخص مصاب به دیگر افراد ماحولش و یا مصاب شدن شما به اچ آی وی و هیپاتیت وجود ندارد:



- هر چیزی که با خون تماس نموده نباید شریک ساخته شود. اینها شامل تیغ ریش، سوزن، هر وسیله تیز که جلد را قطع نماید و برس دندان می‌شود. اگر مجبور به شریک ساختن این چیزها هستید، ابتدا آنها را برای ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید.

- تمام زخم‌ها را با یک بنداز یا تکه پاک بپوشانید. افرادی که اچ آی وی و یا هیپاتیت دارند و یا ندارند باید این کار را انجام دهند.

- گاز، بنداز و تکه‌های که مرطوب می‌گردد و برای استفاده دوباره شسته نمی‌شوند، باید سوختانده شده و یا دفن گردند.

- از تماس دست بدون دستکش به مایعات بدن احتراز نمایید. برای برداشتن بندازها و تکه‌های کثیف و همچنان خون، استفراغ و یا مواد غایطه از دستکش، یک پارچه پلاستیک، کاغذ و یا یک برگ کلان استفاده کرده می‌توانید.

- بعد از تبدیل نمودن روجائی‌ها و لباس‌های کثیف دست‌های خود را با آب و صابون بشوئید.

- روجائی‌ها و لباس‌ها را پاک نگه دارید. برای پاک نمودن روجائی‌ها و لباس‌های کثیف:

- آنها را یکجا با دیگر لباس‌های خانواده نشوئید.

- یک قسمت کثیف نشده لباس را گرفته و روی قسمت‌های ملوث شده آب بریزید.

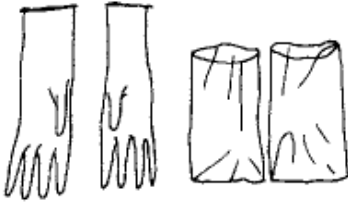
- روجائی‌ها و لباس‌های ملوث را در آب صابون‌دار بشوئید و آنها را در آفتاب آویزان کنید تا خشک گردند و آنها را بطور معمول اتو و قات نمایید.

- در زمان شستن لباس‌های کثیف بهتر است (ضروری نیست) که دستکش و یا خریطه‌های پلاستیکی به دست نمایید.



طریقه‌های دیگر وقایه از اچ آی وی

- انتانات قابل انتقال مقاربتی را بصورت مقدم تداوی کنید. داشتن یک انتان مقاربتی مصاب شدن به اچ آی وی و دیگر انتانات مقاربتی را آسان‌تر می‌سازد.
- تا وقتی مطمئن نشوید که وسایل و سرنج و سوزن معقم می‌باشد، زرقیات اجرا نکنید. کارکنان صحنی هیچگاه سرنج و سوزن استفاده شده را برای بار دوم استفاده نکنند، مگر این که قبل از استفاده مجدد آنها را تعقیم نموده باشند.
- هیچگاه سوزن و سرنج را برای بار دوم استفاده نکنید، مگر آن که ابتدا با محلول بلیچ و یا آب در حال جوشیدن برای ۲۰ دقیقه گذاشته شده و تعقیم شده باشد.
- خود را متیقن سازید که وسایل مورد استفاده برای ختنه کردن، سوراخ کردن گوش، خالکوبی، وسایل مورد قبل از استفاده برای ۲۰ دقیقه در آب جوش داده شود.
- روش‌های مصوون را در مواجهه شدن به مایعات بدن مانند خون، استفراغ، مواد غایطه و ادرار به کار گیرید.
- همه خون‌ها باید برای تشخیص اچ آی وی و هیپاتیت تست گردند. حتی اگر خون تست هم شده و اچ آی وی و هیپاتیت منفی باشد، به جز حالاتی که خطر حیاتی موجود است از انتقال خون به شخص دیگر اجتناب بعمل آید.



مقاربت جنسی مصوون

بیشتر اوقات اچ آی وی و دیگر امراض مقاربتی در زمان مقاربت جنسی از یک شخص به شخص دیگر انتقال می‌یابد. با معلومات در مورد مقاربت جنسی مصوون، احترام، دسترسی به کاندوم (پوش) و مفاهمه خوب با همسران می‌توانید خود را از مصاب شدن به انتانات مقاربتی محافظت نمایید.

مگر در صورتی که یک خانم نتواند و یا اجازه داده نشود که در مورد مقاربت جنسی خودش تصمیم بگیرد، برایش مشکل خواهد بود که خود را از انتانات مقاربتی وقایه نماید. شما ممکن است بترسید و یا احساس شرم نمایید از این که از شوهرتان بخواهید که از کاندوم (پوش) استفاده کند و یا ممکن است مجبور باشید هر زمانی که شوهر شما تقاضا کند، مقاربت جنسی داشته باشید. و ممکن است شما ندانید که شوهرتان با شخص دیگر رابطه جنسی داشته یاخیر.

هر خانم ضرورت دارد بداند که چگونه می‌تواند مقاربت جنسی مصوون داشته باشد.

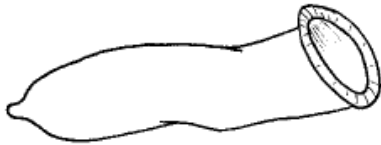


روش‌های مقاربت جنسی مصوون

داشتن مقاربت جنسی مصوون یعنی استفاده از یک مانع (مانند کاندوم یا پوش) تا در زمان مقاربت جنسی انتقال جراثیم بین شما و شوهر شما صورت گرفته نتواند، و یا مقاربت جنسی به طریقه‌های که در آن انتقال انتان کمتر امکان دارد.

مقاربت جنسی که در آن دخول آله تناسلی مرد به مهبل زن صورت می‌گیرد، نوع بسیار معمول مقاربت بین مرد و زن است. مگر زوجها می‌توانند از طریقه‌های مختلف صحبت کردن و تماس نیز برای لذت جوئی استفاده نمایند. هرگاه همسر شما نخواهد که از کاندوم استفاده نماید، کوشش کنید از روش‌های دیگر مقاربت جنسی مصوون استفاده نمایید.

روش‌های بسیار مصوون



- اجتناب کلی از مقاربت جنسی. هرگاه مقاربت جنسی نداشته باشید، معروض به انتانات قابل انتقال مقاربتی نخواهید شد. بعضی زنان بخصوص در هنگام جوانی این روش را بهترین انتخاب یافته اند. هرچند برای بیشتر زنان این انتخاب ممکن و مطلوب نیست.
- داشتن مقاربت جنسی تنها با یک نفر. کسی که شما مطمئن هستید که تنها با شما مقاربت جنسی خواهد داشت و همچنان با معاینات لابراتواری تثبیت شود که هیچ کدام از شما دو نفر قبلا انتانات مقاربتی نداشته باشید.
- معاشقه لمسی با دست توسط شما و همسر شما (استمناء دوجانبه).

روش‌های مصوون

- استفاده دایمی کاندوم (پوش) توسط مرد یا زن، در زمان مقاربت جنسی مهبل یا مقعدی.
- مقاربت جنسی طوری که مایعات بدن شوهر داخل مهبل یا مقعد خانم نگردد.

طریقه‌های دیگر داشتن مقاربت جنسی مصوون با یک مرد:

- مرد را مجبور سازید که قبل از دفع خود را بکنار کشد. زمانی که مقدار کم مایع منوی داخل مهبل شود، کمتر امکان دارد که مصاب اچ آی وی شوید.
- از مقاربت جنسی خشک اجتناب کنید. زمانی که مهبل ویا مقعد خشک باشد، جلد پوشش آن به آسانی پاره خواهد شد، و لذا شانس مصاب شدن به انتان را افزایش میدهد. از لعاب دهن، مواد کشندهٔ سپرم ویا لشم کننده‌ها برای لغزنده شدن مهبل استفاده کنید. هرگاه از کاندوم (پوش) استفاده می‌نمایید روغن، واسیلین و دیگر مرکبات نفتی را استفاده نکنید- اینها سبب پاره شدن کاندوم می‌گردند.

مقاربت جنسی و خونریزی ماهوار

در جریان خونریزی ماهوار، هیچ گاه مقاربت جنسی نداشته باشید. در این زمان اگر خانم مصاب اچ آی وی باشد، ویروس در افرازات مهبل و در خون هردو موجود است. این خطر مصاب شدن شوهر را بسیار افزایش می‌دهد. هرگاه شوهر به ویروس اچ آی وی منتن باشد و شما نباشید، در زمان خونریزی ماهوار خطر منتن شدن بسیار بلند خواهد بود. استفاده از کاندوم خطر را کاهش می‌دهد.

کار برای ایجاد تغییر

انتانات قابل انتقال مقاربتی و اچ آی وی / ایدز برای تمام جوامع بشمول زنان دارای معلولیت مشکلات صحتی عمده اند. گاهی گروه‌های معلول فکر می‌کنند که صحت جنسی چیزی نیست که آنها باید در مورد آن تشویش داشته باشند. مگر تعلیمات جنسی می‌تواند زندگی افراد را محافظه نماید.

معلومات خوب در مورد صحت جنسی و در مورد طرق جلوگیری امراض مقاربتی باید برای همه موجود باشد، بشمول زنان دارای معلولیت. طورمثال، معلومات در مورد اچ آی وی / ایدز که اغلب از طریق رادیو یا ورق‌های چاپ شده ارائه می‌گردد، باید برای افراد نابینا و ناشنوا نیز موجود باشد.

زنان دارای معلولیت چه کرده می‌توانند؟



سایر افراد دارای معلولیت را در مورد اچ آی وی / ایدز و صحت جنسی آموزش دهید.

- با مواظبت کنندگان و اعضای خانواده ملاقات نموده و بگویند که چقدر داشتن معلومات در مورد صحت جنسی برای همه دارای اهمیت است.
- با کارکنان صحت و دیگر گروه‌ها کار نمایید تا یقینی گردد که تعلیمات اچ آی وی / ایدز و دیگر خدمات صحت جنسی به افراد دارای معلولیت نیز می‌رسد.
- هرگاه کسی به فکر سود بردن از روابط جنسی با شما است، با کسی که به وی اعتماد دارید - مثل یک عضو خانواده، یک همسایه، یک کارکن صحت- این موضوع را در میان بگذارید.

خانواده‌ها و مواظبت کنندگان چه کرده می‌توانند؟



اطمینان از اینکه هیچکس از زنان دارای معلولیت استفاده جوئی جنسی نمی‌کند.

- مطمئن شوید که زنان دارای معلولیت در مورد صحت جنسی و طرق وقایه از اچ آی وی / ایدز و دیگر امراض مقاربتی، معلومات داشته باشند. معلومات باید بگونه احترام‌آمیز و با در نظر داشت حریمت ارائه شود.
- به سایر خانواده‌های که اطفال معلول دارند کمک نمایید تا بدانند که اطفال شان رشد نموده اند و آنها به داشتن ارتباط جنسی ضرورت خواهند داشت، عیناً مانند افرادی که معلولیت ندارند.

جامعه چه کرده می‌تواند؟

برای همه افراد در جامعه با اهمیت است که بدانند اچ آی وی / ایدز و دیگر امراض مقاربتی چگونه انتشار می‌یابد و چطور می‌توانند وقایه گردند. با داشتن این معلومات مردم خواهند دانست که این انتانات می‌توانند همه را مصاب سازند و آنها می‌توانند برای جلوگیری از آن اقدام کنند. این دانش همچنان به مردم کمک خواهد کرد بدانند که زنان دارای معلولیت به خدمات صحتی مشابه به همه افراد دیگر جامعه ضرورت دارند.

بسیار با اهمیت است که مجادله برضد حالاتی که سبب انتشار مرض می‌شود، صورت گیرد، نه برضد افراد مصاب به مرض. اچ آی وی / ایدز و امراض مقاربتی زمانی بهتر می‌توانند وقایه گردند که مجادله ما بخاطر وضعیت بهتر اجتماعی و اقتصادی باشد، تا زنان بشمول زنان دارای معلولیت، قدرت تصمیم‌گیری بیشتری داشته باشند، تا خانواده‌ها برای پیدا کردن کار از هم جدا نشوند و تا مردم ضرورت پیدا نکنند که تن فروشی کنند.

- یقینی سازید که همه مردم - بشمول زنان دارای معلولیت - به معلومات و خدمات صحت جنسی، بشمول کاندوم (پوش) دسترسی داشته باشند تا از انتشار اچ آی وی / ایدز و دیگر امراض مقاربتی وقایه بعمل آید.
- یقینی سازید که دواها، آب پاک و غذاهای خوب و مغذی برای افراد مصاب اچ آی وی / ایدز موجود باشد.
- افراد جامعه خود را تعلیم دهید تا زنان و دختران معلول را وقایه و محافظت کنند تا طعمه استفاده جوئی جنسی نگردند و بدانند که داشتن مقاربت جنسی با آنها علاج مرض ایدز نمی‌باشد، بلکه سبب انتشار مرض خواهد شد.

برای کارکنان صحت



زنان دارای معلولیت را در صنف تعلیمات صحتی خود شامل سازید و در پی فرصت‌هایی باشید که بتوانید تعلیمات صحتی را به معلولانی که قبلاً گروه را تشکیل داده اند، ارائه دارید. همیشه به محرمیت زنان معلول احترام بگذارید. **هیچگاه** در مورد مشکل یک خانم به دیگران نگوئید - مگر این که خانم به شما اجازه داده باشد.

- تشریح نمایید که چگونه امراض مقاربتی و اچ آی وی / ایدز انتشار می‌نماید و چگونه از مصاب شدن به آنها وقایه بعمل آید.
- نمایش دهید که چگونه کاندوم (پوش) برای زنان و همچنان کاندوم زنانه برای زنان استفاده شود (صفحات ۱۹۰ تا ۱۹۱ دیده شود).
- در مورد یکتعداد مشکلات ممکنه که بعضی زنان دارای معلولیت در مورد استفاده از دواهای معینی تداوی امراض مقاربتی خواهند داشت، بیاموزید.
- وقتی خانمی را برای یک مشکل صحتی معاینه می‌نمایید، به موجودیت علایم سوءرفتار جنسی توجه داشته باشید.
- مطمئن شوید که زنان دارای معلولیت به مشاوره و تست اچ آی وی دسترسی داشته باشند.

کارکنان صحتی می‌توانند والدین اطفال دارای معلولیت را آگاه سازند که اگر اطفال در مورد امراض مقاربتی بشمول اچ آی وی / ایدز بیاموزند، می‌توانند زمانی که بزرگ شده و شروع به داشتن مقاربت جنسی می‌نمایند، انتخاب‌های امن‌تری داشته باشند.