

متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) وفيروس نقص المناعة البشري (HIV)

المعرفة الحالية والوقاية والعلاج



نشرة توجيهية | متوفرة في عشر لغات



الطبع والنشر

متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) وفيروس نقص المناعة البشري (HIV). المعرفة الحالية والوقاية والعلاج
الناشر:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية المسجل قانونياً كجمعية (EMZ)
Königstraße 6, 30175 Hannover | Germany
info@ethnomed.com
ethnomed.com

التصميم: eindruck.net & Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

الترجمة: Dolmetscherdienst Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

هيئة التحرير وضمان الجودة المتخصصة: Matthias Wentzlaff-Eggebert, Matthias Wienold, Ramazan Salman,
Ahmet Kimil, David Brinkmann, Michael Kopel

إثباتات الصور: صورة الغلاف: © Andrey Popov/Dreamstime.com
الصفحة 6: © stokkete/fotolia.com الصفحة 9: © angellodeco/fotolia.com
الصفحة 12: © 9dreamstudio/Dreamstime.com الصفحة 17: © ag visuell/fotolia.com
الصفحة 20: © Dolgachov/Dreamstime.com الصفحة 24: © digitalskillset1/fotolia.com
الصفحة 26: © Rostislav Sedlacek/fotolia.com

تاريخ الاصدار: آذار 2018 (الطبعة الأولى)

النشرة التوجيهية هذه متوفرة باللغات التالية:
العربية، والبلغارية، والألمانية، والإنجليزية، والفارسية، والفرنسية، والكردية، والرومانية، والروسية، والتركية.

يتم تحميل ملف ال PDF من: www.ethnomed.com
أو www.mimi-bestellportal.de

إمكانيات طلب نسخ مطبوعة:
عن طريق الشبكية: www.mimi-bestellportal.de
بالبريد الإلكتروني: info@ethnomed.com | bestellportal@ethnomed.com
العنوان البريدي: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Königstraße 6, 30175 Hannover

تم إنشاء هذه النشرة التوجيهية على أساس الكتيب الإرشادي «متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) والتنقل في أوروبا (AIDS & Mobility)» الذي صدر في عام 2011.
تم تكريس النشرة التوجيهية المعروضة هنا لاستخدامها من قبل شريحة واسعة من الرأي العام. ومن أجل ضمان حق المحتوى فإن جميع الحقوق محفوظة. كما أن الاستخدام الآخر الذي لا يوجد في الإطار القانوني المنصوص عليه يتطلب الإذن الخطي المسبق من قبل الناشر للسماح بذلك.



نقدم الشكر لشركة ميرك شارب ودوهم MSD Sharp & Dohme المحدودة المسؤولة للدعم الودي المقدم أثناء إنشاء هذا الكتيب.



عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ

لقد تعلمت من خلال عملي لسنوات عديدة مع المهاجرين بأن المعلومات بلغة الأم تساعد في عيش الإنسان بصحة أفضل وأن تصنع من حياتنا أكثر أماناً. ولذلك طورنا هذه النشرة التوجيهية «متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) وفيروس نقص المناعة البشري (HIV). المعرفة الحالية والوقاية والعلاج» بلغات عدة.

ووفقاً لـ «UNAIDS»، البرنامج المشترك للأمم المتحدة عن متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) أو فيروس نقص المناعة البشري (HIV)، وجد في عام 2016 حوالي 36,7 مليون إنسان مرضى بفيروس نقص المناعة البشري على مستوى العالم.

ويموت سنوياً حوالي مليون شخص على مستوى العالم بسبب تبعات نقص المناعة المكتسبة.

ولذلك يكون مهماً، أن نعلم عن فيروس نقص المناعة البشري (HIV)، ومرض متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS)، والتهاب الكبد (Hepatitis)، ومرض السل (TB)، والعداوى التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس، أو عن الحمل والوقاية منه. وينبغي علينا جميعاً أن نعرف كيف يمكننا حماية أنفسنا ومجتمعاتنا، وأية عروض استشارة وإمكانيات العلاج توضع تحت تصرفنا.

وقد تم تطوير هذه النشرة التوجيهية سوية مع المهاجرين وللمهاجرين وينبغي عليها أن تُوعيكم عن أهم خلفيات فيروس نقص المناعة البشري (HIV) أو متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) بشكل مختصر ومفهوم وتزيد من علمكم عن الصحة.

لقد استطعنا إنشاء هذه النشرة التوجيهية «متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) وفيروس نقص المناعة البشري (HIV)»، بناءً على النتائج الرائعة للعمل المشترك لـ «المشروع الأوروبي لمتلازمة نقص المناعة المكتسبة والتنقل (AIDS and Mobility Europe Projekt)» في الأعوام «2013 - 2009». ولا يمكن نسيان التعاون المشترك مع الشركاء في «AIDS and Mobility Europe» ودعمهم.

نقدم الشكر للمنظمة العالمية للهجرة (IOM)، وللمجموعة الأوروبية لعلاج متلازمة نقص المناعة المكتسبة (EATG)، ولوقف متلازمة نقص المناعة المكتسبة في كوبنهاغن (AIDS-Fondet København)، ولجمعية بينيديين للصحة والتعليم في استانبول (YENIDEN)، وللمعهد الوطني الإيطالي في روما (NIHMP)، ولمركز معلومات متلازمة نقص المناعة المكتسبة في تالين (AIDS-i Tugikeskus Tallinn)، ولمشروع (NAZ Project London) في لندن، وللشبكة الأوروبية لدعم حقوق وصحة الأجانب الذين يقومون بالعمل الجنسي التجاري (TAMPEP International Foundation).

Ramazan Salman

(رمضان سلمان)

مدير أعمال المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية المسجل قانونياً كجمعية (EMZ e.V.)

5	مقدمة	1
6	حقوقكم	2
7	جسم الإنسان	3
8	متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) وفيروس نقص المناعة البشري (HIV)	4
11	العمل الجنسي الآمن	5
14	الاستخدام الآمن للمخدرات	6
16	التهاب الكبد الفيروسي	7
18	مرض السل (TB)	8
19	العداوى التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس	9
23	وسائل منع الحمل والحمل	10
24	انتبهوا إلى أنفسكم!	11
25	معلومات تفصيلية	12

إن الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري (HIV) مهمة لكل شخص، حتى لو كنتم لا تنوون ممارسة الجنس أو تناول المخدرات، «فالمعرفة قوة». وربما تستطيعون في يوم من الأيام أن تتابعوا إعطاء معرفتكم لشخص آخر. وتحتوي النشرة التوجيهية هذه على معلومات عن فيروس نقص المناعة البشري (HIV) ومتلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) وإجراءات الوقاية المرتبطة فيهم والفحوصات والعلاج والرعاية والدعم أيضاً. وعبارة عن ذلك تحتوي هذه النشرة أيضاً على معلومات عن التهاب الكبد الفيروسي ومرض السل (TB) والعداوى التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس.

هكذا تحمون صحتكم:

- إذا أردتم ممارسة العمل الجنسي، فقوموا بممارسة العمل الجنسي الآمن.
- إذا كنتم تتعاطون المخدرات، فقوموا بالاستخدام الآمن للمخدرات.
- عليكم القيام بأخذ تطعيم ضد التهاب الكبد فئة أ و ب.
- قوموا بفحص طبي أو فحص مخبري، إذا كنتم تعتقدون أنه ممكن أن تكونوا قد تعرضتم لخطر العدوى.
- يرجى منكم التواصل مع المؤسسات التي وردت في الصفحة الخلفية لهذه النشرة التوجيهية من أجل الحصول على المعلومات التفصيلية والدعم.

كل هذه الأمراض تسببها العداوى، ويتم بالعدوى تسلل كائن حي صغير جداً إلى جسم الإنسان، يكون في معظم الأحيان فيروس أو جرثوم («بكتيريا»)، ويحدث تغييرات تجعل الإنسان الذي أصيب بالعدوى مريضاً.

وتدهم الكائنات الحية المعدية المختلفة أجزاء مختلفة من الجسم، وقد يتعلق الأمر هنا بعضو معين كالكبد مثلاً في حالة التهاب الكبد أو بجهاز معين، مثل جهاز المناعة في حال الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري.

ينتشر فيروس نقص المناعة البشري وفيروس التهاب الكبد والعداوى الأخرى التي يمكن أن تنتقل من إنسان إلى آخر عن طريق ممارسة الجنس. وتسهل بعض أشكال السلوك البشري، مثل ممارسة الجنس وتعاطي المخدرات، للفيروسات أو للجراثيم التسلل إلى الجسم.

إن الحق بالتمتع بالصحة هو أحد حقوق الإنسان الأساسية الذي يحق لكل الناس الحصول عليه، بغض النظر عن وضعهم أو جنسيتهم. ونتيجة لخبرتهم المهجرية أو بسبب افتقارهم للحصول على المعلومات وإجراءات الوقاية أو العناية والامداد الصحي، فإن بعض الأشخاص لديهم احتياجات صحية خاصة.

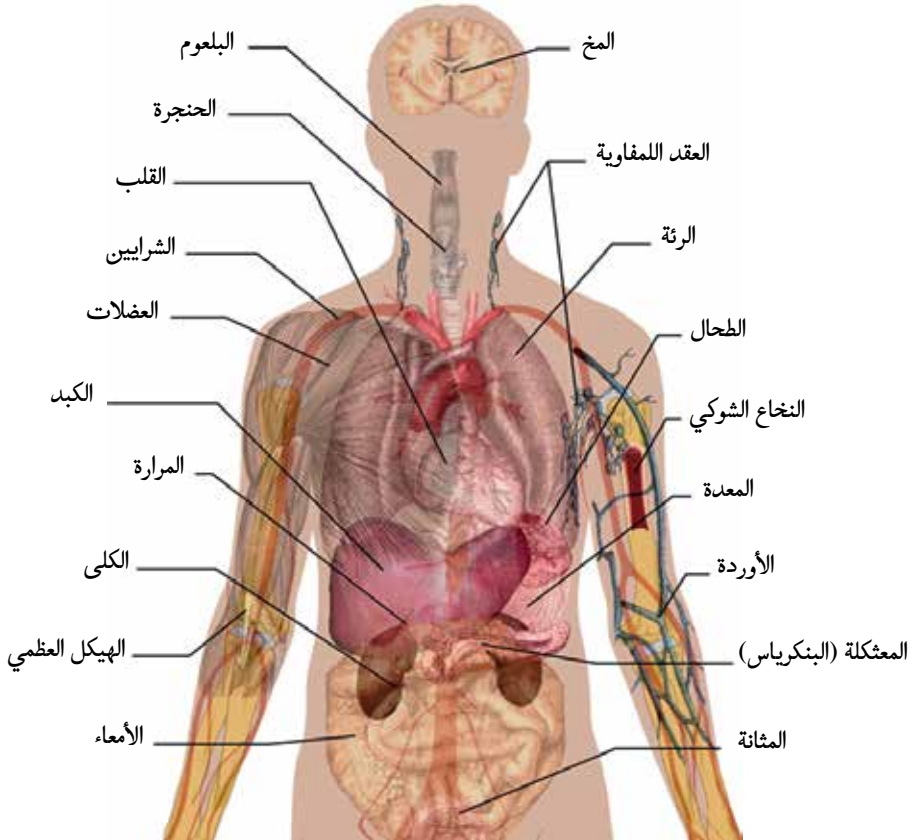
لكي تعلموا أكثر عن مدخلكم إلى الخدمات الصحية في مكان سكنكم، اذهبوا إلى أقرب إدارة تقديم المشورة للمهاجرين. وتعرض كذلك المنظمات المسماة في الصفحة الخلفية لهذه النشرة التوجيهية معلومات مساعدة لهذا الشأن.

كما يجب على الأنظمة والقرارات على مستوي الاتحاد الأوروبي أن تضمن حصول الناس أيضاً ممن لديهم خبرة مهجرية أو الأعضاء في مجموعة من السكان المتنقلين أو من الشعوب والأقليات العرقية على الدخول إلى العناية والامداد الصحي. حتى وإن كان وجودكم في دولة ما دون إذن رسمي بالإقامة، فلکم الحق بأن تكونوا معافون صحياً، ولهذا السبب لكم الحق في الدخول إلى العناية والامداد الطبي.



إن الأمراض المعدية التي يتم شرحها في هذا الكتيب تداهم أجزاءً مختلفة من جسم الإنسان. وتوضح الصورة بعضاً من أهم أحجار البناء والأعضاء وأين توجد.

تشریح جسم الإنسان



متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) وفيروس نقص المناعة البشري (HIV)

فيروس نقص المناعة البشري وسوائل الجسم

يوجد فيروس نقص المناعة البشري في جميع سوائل جسم الشخص المَعْدِي، إلا أن التراكيز العالية لكميات الفيروس الكافية لنقل العدوى تتمركز فقط في: الدم، والسائل المنوي، والسائل المهبلي، وحليب الأم.

ويجب أن تدخل كمية كافية من الفيروس إلى جسم الإنسان من أجل تسبب العدوى فيه: عن طريق مجرى الدم أو الأغشية المخاطية (أنواع الجلد الرطبة والرقيقة والحساسة في الفم والمهبل والشرج والقلبة ونهاية مصب الإحليل في القضيب الذكري).

كيف يمكن أن لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشري:

إذا كنتم تعرفون شخصاً ما مصاب بفيروس نقص المناعة البشري، فإن هذا ليس خطراً:

- في حالة استخدام نفس الأكواب والأطباق ونفس السرير أو دورة المياه (المرحاض).
- في حالة حصول ملامسة العرق أو الدموع.
- في حالة المصافحة بالأيدي.
- في حالة ملامسه بعض أو تقبيل بعض.
- أثناء ممارسة الجنس دون حصول اللولج (دخول القضيب الذكري في فتحة الشخص الآخر).
- أثناء ممارسة الجنس الفموي والمهبلي أو الشرجي بشكل آمن باستخدام الواقيات الذكرية والمواد المسهلة للإيلاج (مثل المرهم اللين «Gel»).

• إن فيروس نقص المناعة البشري (باللغة الإنجليزية: Human Immunodeficiency Virus، وباللغة الألمانية: Humanes Immundefizienz-Virus (HIV) هو الفيروس الذي يسبب مرض متلازمة نقص المناعة المكتسبة (باللغة الإنجليزية: «Acquired Immune Deficiency Syndrome»، وباللغة الألمانية: «erworbenes Abwehrschwäche-Syndrom (AIDS)»)

إذا لم تتم معالجته.

• لا يجب ظهور أعراض في المراحل المبكرة من عدوى فيروس نقص المناعة البشري. وقد يتم عدوى الإنسان بهذا الفيروس لعدة سنوات ولا توجد لديه أية أعراض، لكنه بالرغم من ذلك يتابع نقل الفيروس لغيره.

• إن أنواع العلاج الحالية لعدوى فيروس نقص المناعة البشري هي ناجحة جداً. ويمكن للإنسان عن طريقها أن يحافظ على صحته بأفضل ما يمكن طوال عمره. والعلاج الناجح يمنع أيضاً متابعة العدوى بالفيروس لغيره.

• أما إذا لم تجري معالجته فإن فيروس نقص المناعة البشري يقوم بمهاجمة الجهاز المناعي ويتم عن طريق ذلك إضعاف مقاومة الجسم وقدرة على التعافي من الكثير من العدوى وأنواع الأمراض الأخرى بشكل قوي.

• يمكن تجنب حدوث متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) عن طريق العلاج. ودون القيام بالعلاج تؤدي العدوى بفيروس نقص المناعة البشري إلى إضعاف الجهاز المناعي بشكل قوي، بحيث يصبح عرضة للكثير من الأمراض القوية والعدوى التي قد تؤدي إلى الموت.

• لا يوجد حتى الآن مادة لقاحية للوقاية من فيروس نقص المناعة البشري.



- يمكن عن طريق فحص الدم (فحص الأجسام المضادة) أن يتم التحديد فيما إذا كان شخص معدي بفيروس نقص المناعة البشري (وجود إيجابي للفيروس «HIV-positiv») أم لا. وتقوم بعض المؤسسات بتقديم «فحص سريع» أيضا (عن طريق استخدام الدم أو اللعاب)، ويمكن أن يتم عن طريقهما القراءة الفورية لوجود نتيجة «غير تفاعلية» أو «تفاعلية». في حالة النتيجة «التفاعلية» يصبح الفحص المؤكد لذلك ضرورياً من أجل تشخيص العدوى بفيروس نقص المناعة البشري دون أي شك. أما في حالة النتيجة «غير التفاعلية» فلا يكون الفحص المؤكد لذلك ضرورياً، ولم توجد العدوى بفيروس نقص المناعة البشري (HIV-Infektion).

- يمكن حسب طريقة الفحص أن يدل الفحص على وضع فيروس نقص المناعة البشري لفترة زمنية محدودة فقط تكون لعدة أسابيع سابقة.
- تابعوا حماية أنفسكم وغيركم أثناء انتظاركم لنتائج فحص الفيروس. فالفحص لا يحميكم من نقل العدوى (للآخرين).

النتيجة السلبية لفحص الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشري تعني:

أنه لم توجد أجسام مضادة لفيروس نقص المناعة البشري في الدم وأن الإنسان ليس معدي بفيروس نقص المناعة البشري.

يمكن لفيروس نقص المناعة البشري أن ينتقل من شخص لآخر:

- أثناء ممارسة الجنس عن طريق المهبل أو الشرج دون استخدام الواقي الذكري.
 - أثناء الاستعمال المشترك لمعدات الحقن، والأدوات الأخرى عند استهلاك المخدرات.
 - أثناء الوشم أو ثقب الجسم غير الصحي من أجل تعليق الحلبي.
 - أثناء العمل الجنسي الفموي، فقط عندما يصل السائل المنوي أو دم الحيض إلى الفم ويكون الغشاء المخاطي للفم مجروح.
 - من أم معدية بالفيروس إلى طفلها أثناء فترة الحمل والولادة و/ أو أثناء الرضاعة. ويمكن تجنب هذا بدرجة سلامة عليا عن طريق العلاج الطبي.
 - عند استخدام منتجات الدم غير المفحوصة أو عناصر الدم من أجل نقلهم للمحتاجين، وأثناء زرع الأعضاء.
- إذا كنتم تعتقدون أنه يمكن أن تكونوا قد تعرضتم لخطر العدوى بفيروس نقص المناعة البشري، فينبغي عليكم القيام بإجراء فحص مخبري للفيروس (HIV-Test).

فحص فيروس نقص المناعة البشري (HIV-TEST)

النتيجة الإيجابية لفحص الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشري تعني:

- أن الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشري قد وجدت من خلال الفحص، وهذا يعني أن العدوى قد حدثت.

الأعراض

يروي بعض الناس المصابين عن ظهور أعراض شبيهة بالنزلة الوافدة (الإنفلونزا) مباشرة بعد العدوى بالفيروس. وهذا ما يسمى بمرض انقلاب تفاعلية المصل. وقد يستغرق الأمر بعد ذلك سنوات حتى تظهر أعراض المرض. وبالرغم من ذلك فيمكن للشخص الحامل للفيروس أن ينقل العدوى للآخرين. ويختلف رد الفعل على العدوى بفيروس نقص المناعة البشري من إنسان لآخر، لكن يمكن أن تظهر الأعراض التالية: عودة العدوى بفيروس الحلا والعداوى بالفطريات، وتعب شديد، وتعرق ليلي، وحمى، وفقدان مفرط للوزن، وعودة الإسهال، ويقع حمراء أو بنفسجية أو سمراء تظهر على الجلد أو في الفم. لكن هذه الأعراض قد تتطابق أيضاً مع أعراض أمراض أخرى، ويمكن بالفحص فقط أن يتم استبعاد الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشري.

العلاج

الأدوية المضادة لتكاثر فيروسات القهقري فعالة جداً في تحسين الحالة الصحية للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشري وتؤدي إلى الوصول إلى المعدل المتوقع تقريباً للأعمار. فمعظم الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشري الذين يستطيعون الحصول على العلاج، لن يمرضوا مطلقاً بمتلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS). صحيح أنه لا يوجد في الوقت الحالي علاج لإزالة فيروس نقص المناعة البشري من الجسم تماماً، لكن يمكنكم عن طريق أخذ الأدوية المضادة لتكاثر فيروسات القهقري أن تبقيوا بصحة والوقاية من حدوث متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS). وهذه الأدوية تمنع الفيروس من أن يتزايد ويسبب أضراراً كبيرة في جهاز المناعة. وتم حالياً التثبت من أن العلاج المبكر يخفف من خطورة الأمراض اللاحقة. ويقرر المرضى والمرضى سوية مع الأطباء وال طبيبات متى يبدأون بالعلاج.

الوقاية بعد التعرض للفيروس (PEP)

الوقاية بعد التعرض للفيروس (PEP) هي نوع من العلاج الإسعافي الذي يمكن أن يساعد على تجنب الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشري، التي قد تحدث بعد نقل عدوى محتملة للفيروس. على سبيل المثال جزء ممارسة العمل الجنسي بشكل غير واق أو تمزق الواقي الذكري أو الاستخدام المشترك لمعدات الحقن. ويتألف العلاج من تناول أدوية مضادة لتكاثر فيروسات القهقري لشهر واحد ويجب أن يتم البدء به خلال 72 ساعة بعد التماس الممكن مع الفيروس. ويكون توقع أفضل النتائج في حالة البدء به خلال الـ 24 ساعة الأولى، وأفضل من ذلك خلال ساعتين.

وبالرغم من أن الأدوية المستخدمة لم يسمح لها قانونياً بالاستعمال من أجل هذا الهدف والتأثير يستند إلى القيم المكتسبة، يتم في حالات معينة النصح بالوقاية بعد التعرض للفيروس (PEP) ووصفها طبياً.

وقبل إجراء العلاج يقوم الطبيب أو الطبيبة بتوجيه أسئلة لكم عن الحالات الخطرة التي تعرضتم لها. لأن العلاج قد يكون له أعراض جانبية، وينبغي القيام به فقط في حال وجود خطر كبير. أما عن الطريقة التي يمكنكم بها الحصول على الوقاية بعد التعرض للفيروس (PEP)، فتكون مختلفة من مكان لآخر. احصلوا على المزيد من المعلومات حول فيروس نقص المناعة البشري ومتلازمة نقص المناعة المكتسبة عن طريق الإتصال بمؤسسات الاستشارة الصحية القريبة من مكان سكنكم.

يخضع الأطباء وال طبيبات في ألمانيا، مثلما هو الحال أيضاً في كثير من دول الاتحاد الأوروبي، للالتزام القانوني بكتمان سرية المعلومات. وهذا هو حق للمرضى والمرضى. ويمكنكم إذن التكلم بشكل صريح عن الإتصالات الجنسية أو تتكلموا عن مشاكل الإدمان على المخدرات.

يشمل العمل الجنسي الآمن النشاطات الجنسية التي يتم فيها تجنب نقل الأمراض من خلال عدم حدوث تبادل سوائل الجسم أو استخدام طرق مانعة كالواقيات الذكرية. ويعد دائماً القيام بالعمل الجنسي الآمن قرار مهم لكل الأشخاص. إذا أردت أن تحملي (تجنبين) فأفضل ما يمكن أن تقوموا سوية بإجراء فحص وجود أمراض معدية يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري، وذلك قبل التخلي عن استخدام الواقيات الذكرية.

في الأماكن المأهولة وكذلك سحبها من آلات البيع الذاتية المخصصة لذلك، وطلبها عن طريق الشبكة (الإنترنت). كما توزع مؤسسات الشباب والشؤون الاجتماعية والصحة الواقي الذكرية غالباً، وفي بعض الأوقات مجاناً بشكل جزئي أيضاً.

تم الإثبات بأن استخدام الواقيات الذكرية بالشكل الصحيح يعطي عند كل الشركاء القائمين بالعمل الجنسي الحماية الفعالة ضد فيروس نقص المناعة البشري والعداوى الأخرى التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس.

- قوموا دائماً باستخدام الواقي الذكرى للعمل الجنسي المهبلي والشرجي.

- استخدموا بوجه خاص في حالة العمل الجنسي الشرجي مادة مسهلة للإيلاج ذات منشأ مائي، من أجل هيكلة العمل الجنسي بشكل مريح، ورفع مستوى الحساسية وتقليل خطر تمزق الواقي الذكرى. ولا تستخدموا مطلقاً واقبان ذكريان فوق بعض، حيث أن الاحتكاك يعرضهما للتمزق بشكل أسهل.

- تحتوي بعض المواد المسهلة للإيلاج على مواد مضادة للسائل المنوي (قاتلة للحيوانات المنوية) من أجل تجنب حصول الحمل. لكن أثبتت الأبحاث أن استعمال مادة نونوكسينول (Nonoxynol) يرفع من خطر العدوى بفيروس نقص المناعة البشري، ولذلك ينبغي عليكم أن لا تستخدموا أي منتجات تحتوي على مادة النونوكسينول.

يمكن أحياناً أن يكون أمراً أصعب إلتزام المرء بقواعده للعمل الجنسي الآمن، على سبيل المثال عندما يكون الشخص قد عشق لثوّه شخصاً آخر أو كان تحت تأثير المشروبات الكحولية أو المخدرات. ولذلك فكروا جيداً قبل ذلك، كيف يمكنكم حماية أنفسكم وشريككم أو شريككم بأفضل ما يمكن.

الواقيات الذكرية

تحمي الواقيات الذكرية من العداوى التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري. والواقي الذكرى الراجح هو أنبوب رقيق من مادة المطاط (لايتيكس) (أو من مادة البولي أوريثان)، الذي يتم شده فوق القضيب الذكرى ويمنع وصول السائل المنوي إلى المهبل أو الرحم أو القناة الشرجية. ويتم حجز السائل المنوي في الواقي الذكرى. أما عند النساء فيخول الواقي دون تلقيح البويضات أيضاً وحدث الحمل عن طريقه. ويمكن للواقي الذكرى الخاص من أجل الإيلاج في المهبل أو الشرج أن يكون ذو فائدة للأشخاص الذين يريدون مراقبة أفضل للعمل الجنسي الآمن، وكذلك في الحالات التي لا يمكن فيها استخدام الواقي الذكرى للقضيب الذكرى. وتوجد أنواع كثيرة من الواقيات الذكرية للقضيب الذكرى مصنوعة فيما يختص بقوتها، وكبرها، وأشكالها وطعمها، وألوانها، من أجل أن تناسب كل قضيب ذكري وكل مناسبة. وأهم سمات الواقيات الذكرية هي ختم النوعية (على سبيل المثال «CE») وتاريخ إنتهاء صلاحيتها.

وطبقاً للدولة والمكان فيمكن شراء الواقيات الذكرية في المحلات ومجمعات التسوق أو في الصيدليات



- ارتدوا الواقي الذكري قبل حصول الولوج (دخول القضيب الذكري في فتحة الشخص الآخر).
- خذوا ذروة الواقي الذكري بين السبابة والإبهام وتأكدوا من أن الهواء قد تسرب منه بالكامل.
- ضعوا الواقي الذكري على حشفة القضيب الذكري ودرجوه فوق جسم القضيب، وأمسكوا بالذروة أثناء ذلك.

- تأكدوا من أنكم درجتم الواقي الذكري بشكل كامل حتى جذر القضيب الذكري.
- تأكدوا من وقت لآخر بأن الواقي الذكري ما زال في مكانه ووضعه.

- اسحبوا القضيب الذكري من فتحة الشخص الآخر قبل أن يصبح رخواً.

- أمسكوا بمحيط الواقي الذكري بشكل محكم حينما يتم سحب القضيب الذكري، من أجل أن لاينزلق إلى الأسفل ويبقى في المهبل أو الشرج.

- إذا تم سحب القضيب الذكري، فيمكنكم إزالة الواقي والتخلص منه في سلة المهملات (لا تعلقوا الواقيات الذكورية في دورة المياه (المراض)، لأنكم تسدون المجاريير وأجهزة الصرف الصحي).

إذا تمزق الواقي الذكري، وأصبح غير محكم (متسرب) أو انزلق أثناء العملية الجنسية ويوجد حسب رأيكم التعرض لعدوى فيروس نقص المناعة البشري، فابحثوا عن المساعدة الطبية، من أجل نجاح الواقي بعد التعرض للفيروس (PEP) عند الإقتضاء (انظر مقطع «الوقاية بعد التعرض للفيروس (PEP)» في الصفحة 10).

وإذا كان لديكم قلق بالنسبة لحدوث الحمل، فيمكنكم أيضاً الحصول على حبوب منع الحمل بعد حدوث العلاقة الجنسية (قارن ذلك مع الجزء 10).

نصائح حول الواقيات الذكورية

- اشترى فقط الواقيات الذكورية التي تحمل ختم الجودة «CE».
 - فقط الواقيات الذكورية المصنوعة من مادة المطاط (لاتيكس) أو من مادة البولي أوريثان تكون مناسبة للعمل الجنسي الآمن.
 - تأكدوا من أن التغليف غير تالف.
 - تأكدوا من أن تاريخ صلاحية الواقي الذكري لم ينتهي بعد. وإذا مضى تاريخ الصلاحية، فيمكن أن يتمزق الواقي الذكري بشكل أسهل. ولذلك ينبغي عليكم أن لا تستخدموا الواقي الذكري بعد انتهاء مدة صلاحيته.
 - احفظوا الواقيات الذكورية في مكان لا تتعرض فيه للحرارة.
 - استخدموا واثقاً جديداً في كل مرة تقومون فيها بعمل جنسي.
 - قوموا بفتح غلاف التعلب بعناية بالأصابع. وانتبهوا إذا كان لديكم أطراف حادة أو مكسورة (حتى لا تتلف الواقي).
 - استخدموا للواقيات الذكورية فقط مواد مسهلة للإيلاج ذات منشأ مائي.
- ### الوضعية الصحيحة لاستخدام الواقي الذكري
- يجب أن يكون القضيب الذكري منتصب بالكامل قبل ارتداء الواقي الذكري.

الأكثر أماناً هو الابتعاد عن تعاطي المخدرات. وعدا عن ذلك فإن الحصول على المخدرات بشكل غير قانوني ممنوع (من بينها الحشيش (القنب الهندي)، والهيروين، والكوكائين، والأمفيتامينات) ويمكن أن يؤدي إلى ملاحقة قضائية عن طريق الشرطة والنائب العام. ومن ناحية أخرى يسبب ذلك عواقب من ناحية قانون الأجناب (انظر مربع المعلومات). لكن إذا كنتم بالرغم من ذلك تتعاطون المخدرات أو يوجد تعلق بها (ادمان)، فتوجد إمكانيات لمنع أخطارها.

إن كنتم تتعاطون المخدرات، ففكروا في البحث عن مؤسسات المساعدة من هذا القبيل بالقرب منكم وابتحثوا عن التواصل معهم للحصول على المعلومات والدعم.

إن كنتم أنتم أو أشخاص مقربون منكم ممن يتعاطون المخدرات، فمن المهم أنذاك أن تستعلموا عن استخدامكم الآمن للمخدرات (Safer Use). ولا نريد بهذا أن نشجع على تعاطي المخدرات، إنما نساعد في تفادي الأضرار الصحية والاجتماعية!

إن تعاطي المخدرات يجلب معه مخاطر متفاوتة تتعلق

- بنوع المخدر،
- بطريقة التعاطي،
- بالبيئة التي تتعاطون فيها هذه المخدرات.

إن تعاطي المخدرات قد يغير من مقدرتكم في اتخاذ القرارات، بما فيها قراركم بالقيام بعمل جنسي آمن. كما أن بعض أنواع المخدرات مثل الأمفيتامينات قد تزيد من الرغبة بممارسة الجنس، إلا أنها يمكن أن تؤثر من ناحية أخرى على قدرة إنتصاب القضيب أيضاً، الذي يمكن أن يصعب استخدام الواقي الذكري.

وقبل كل شيء، يتعلق الأمر في هذا الكتيب بكيفية تقليل الأخطار الناجمة عن الطرق المتعددة لتعاطي المخدرات.

تقدم كل دول الإتحاد الأوروبي تقريباً دعماً للأشخاص الذين يتعاطون المخدرات، دون إدانة تصرفهم أو دعم التخلي عن التعاطي. ولا يتعلق الأمر أثناء الادمان (التعلق بالمخدر) بتصرف أخلاقي خاطئ، إنما يتعلق بمرض. ويتم كذلك البحث عن مستهلكي المخدرات في الشارع وتزويدهم بالإبر المجوفة والحقن النظيفة وأدوات أخرى. ويحصلون أيضاً على المساعدة في البحث عن مأوى وعناية وإمداد طبي وربما في اتخاذ القرار بالبدائية في العلاج. ويوجد أيضاً في بعض الدول غرف لاستهلاك المخدرات، يمكن أن يتم فيها القيام بحقن المخدرات بخطورة متدنية، والهدف الأساسي من هذه المؤسسات هو تقليل الأضرار والمشاكل الصحية أثناء تعاطي المخدرات إلى أدنى مستوى.

- وأكثر الطرق خطورة في تعاطي المخدرات هي الحقن.
- استخدموا إبراً مجوفة وحقن معقمة فقط، وأدوات نظيفة خاصة بكم (الماسحة الكحولية، والملعقة، والماء، وشريط حبس الدم، والأنبوب، والغليون (أو النرجيلة وغيرها)).
- لا تستخدموا مطلقاً أدوات الطعام (الملعقة والسكين والشوكة) والأدوات الأخرى سوية مع الآخرين.
- ما زال الشخص واعياً:
- تحدثوا مع الشخص.
- اعملوا على بقاء الشخص يقظاً.
- الشخص فاقد للوعي، لكنه يتنفس:
- حاولوا أن تستردوا وعيه بأن
- تضربوه «أو تصفوه» على وجهه بشكل خفيف،
- تضغطوا على العضلة فوق الترقوة،
- تضغطوا بظفر إبهامكم على ظفر أصبعه،
- تصبوا (أو تسكبوا) الماء البارد على وجهه.
- الشخص ما يزال فاقد للوعي ولا يتنفس:
- اتصلوا فوراً هاتفياً برقم الطوارئ 112.
- ابقوا مع الشخص فاقد الوعي.
- قوموا بالإسعافات الأولية، إذا كنتم مدربين على ذلك.

الوقاية من تعاطي جرعة زائدة

- يكون مهماً أن تكونوا متأكدين أي مخدر تتعاطوه.
- لاتتناولوا مطلقاً المخدرات عندما تكونون لوحدكم أو في مكان لا يستطيع المرء العثور عليكم فيه.

علامات أخذ جرعة زائدة

- الشفاه أو الأظفار الزرق.
- تدني قوي لامكانية التكلم (الاستجابة) بشكل مفاجئ.

- يتنفس الشخص ببطء شديد جداً أو لم يعد يتنفس مطلقاً.

ما الذي يتم عمله في حالة تعاطي جرعة زائدة (من الأفيونيات)؟

- لا تكفي الإسعافات الأولية في معظم الحالات. فيكون مهماً للبقاء على الحياة الاتصال الفوري برقم هاتف الطوارئ (الإسعاف) 112. ويمكن لمجموعة عمل الطوارئ إيقاف تأثير الجرعة الزائدة بإعطاء الشخص مادة مضادة لتعديل مفعوله (تحييده).

يمكن تقريباً لكل شخص أن يتعلم الإسعافات الأولية للأشخاص فاقد الوعي. وتقدم بعض اتحادات الأعمال الخيرية مثل الصليب الأحمر الألماني «Deutsches Rotes Kreuz» أو أتباع القديس يوحنا للمساعدة أثناء الحوادث «Johanniter-Unfall-Hilfe» دورات في الإسعافات الأولية.

قانون المخدرات

يمكن للأشخاص الذين يتعاطون المخدرات الممنوعة أن يصطدموا مع القانون. وبالنسبة للأشخاص الذين ليسوا مواطنين ألمان، يمكن أن يكون صدور حكم قضائي ضدهم، بسبب خرق قانون المواد المخدرة (BtMG)، وأن يطال الترحيل أيضاً. ويمكن أن يتم ترحيل شخص أجنبي وفقاً لقانون المواد المخدرة (BtMG)، إذا استهلك «الهيروين، والكوكائين، أو مادة مخدرة خطيرة شبيهة بهم ولم يعد مستعداً للقيام بعلاج مطلوب يخدم إعادة الاعتبار له أو أن يتنصل منه.»

يقصد بكلمة التهاب الكبد حدوث التهاب في الكبد. ويمكن أن يسبب التهاب الكبد فيروسات مختلفة مسماة بفيروسات التهاب الكبد فئة A و B و C و D و E. ويكون مهماً معرفة الأشكال الأوسع انتشاراً لالتهاب الكبد فئة A و B و C من أجل حماية صحتكم. ويمكن للمرض أن يسير بشكل «حاد» أو «مزمن» وفقاً لنوع الالتهاب الكبدي. فالمرض الحاد يعني أن الشخص يستعيد صحته بسرعة، ويكون ذلك غالباً خلال أسابيع أو شهور. وعلى العكس من ذلك فالمرض المزمن يستمر لمدة طويلة، وقد يستمر طوال الحياة. وقد تظهر الأعراض وتختفي وبعضها يكون خطيراً أو مميتاً أيضاً.

التهاب الكبد فئة C

نقل العدوى

يعد فيروس التهاب الكبد C أشد عدوى من فيروس نقص المناعة البشري (HIV) وينتقل عن طريق لمس الدم، خصوصاً عند المشاركة في معدات الحقن أثناء تناول المخدرات بحقنها في الوريد. وحتى الكميات الصغيرة غير المرئية تكون كافية للتسبب بالعدوى.

أذن بعمل وشم له أو تم نقل دم إليه، قبل أن يتم فحص أكياس الدم المحفوظ (قبل تسعينيات القرن العشرين في أغلب الأحوال)، أن يأذن بفحص التهاب الكبد عنده.

التهاب الكبد فئة B

نقل العدوى

يعتبر أيضاً فيروس التهاب الكبد فئة B أكثر عدوى من فيروس نقص المناعة البشري وينتقل عبر الاحتكاك (تلامس) بسوائل الجسم (مثل الدم والسائل المنوي وسوائل المهبل واللعاب). يحدث الكثير من العدوى الجديدة في الدول الصناعية الغربية عن طريق الاتصال الجنسي. ويكون المستهلكون للمخدرات التي تحقن بالوريد معرضون للخطر بشكل خاص أيضاً، إذا استعملوا الحقن والإبر الملوثة مع الآخرين أو إذا تم عدوى الطاقم الطبي بجروح من الإبر الملوثة أو أثناء العمليات الجراحية.

ويمكن أن يتم نقل العدوى أيضاً عن طريق القيام بأنواع الوشم غير المحترف أو ثقب أجزاء الجسم للحلي (إذا كانت الأدوات غير معقمة)، وعبر نقل الدم غير المراقب (المفحوص)، وكذلك من الأم إلى الطفل خلال فترة الحمل والولادة.

ويندر الإلتقال عبر الإلتصال الجنسي، لكنه ممكن في بعض سلوك أعمال جنسية معينة. فيكون الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال مستهدفين من هنا على الأغلب.

لا يوجد لقاح ضد التهاب الكبد فئة C.

الوقاية

إحصلوا على التطعيم ضد التهاب الكبد B. لا تشاركوا بأية أدوات مخدراتكم مع الآخرين. مارسوا العمل الجنسي الآمن: قوموا باستخدام الواقيات الذكرية عند العمل الجنسي الشرجي أو المهبلي. عند السماح بوشمكم أو ثقب جسمكم اطلبوا تأكيداً بأنه يتم استخدام الأدوات لمرة واحدة أو أنها معقمة بشكل صحيح.

الوقاية

- لا تشاركوا سوية في استخدام أدوات الحقن ولا أدوات المخدرات الأخرى.
- إن أذنتم بعمل وشم لكم أو ثقب جسمكم للحلي، فاطلبوا تأكيداً بأن يكون استخدام الأدوات لمرة واحدة فقط وأنه تم تعقيمها بطريقة احترافية.

ينبغي على كل شخص قام مرة ما بحقن مخدر، أو



الوقاية

تقلل نظافة الجسم بشكل دقيق وغسل الأيدي المنتظم والنظافة في التعامل مع المواد الغذائية من خطر الإصابة بالفيروس. تجنبوا التلامس مع البراز وقوموا باستخدام الواقيات الذكرية للعمل الجنسي الشرجي. ويحمي اللقاح أيضاً من العدوى. ويتم النصح به قبل السفر إلى البلدان التي يتواجد فيها غالباً فيروس التهاب الكبد فئة A ومن بين ماينصح به كذلك للرجال المثليين.

التهاب الكبد فئة A نقل العدوى

ينتقل فيروس التهاب الكبد A عبر المياه والمواد الغذائية الملوثة أو التلامس مع البراز أثناء نقص النظافة أو أثناء العمل الجنسي. ويكون التهاب الكبد A أكثر شيوعاً في البلاد الحارة في أفريقيا وآسيا وأمريكا اللاتينية والشرق الأدنى وجنوب وشرق أوروبا أيضاً.

يوجد لقاح للحماية من التهاب الكبد A.

يعتبر مرض السل (TB Tuberkulose) مرضاً مُعدياً وينتقل عن طريق الهواء. ويكون المصابين به في أغلب الأحيان الشباب اليافعين في الأعمار التي تكون أفضل أوقات قدرة أدائهم. ويرتبط هذا المرض بالفقر، حيث تحدث معظم حالات المرض في الدول ذات الدخل القليل للسكان. ويعد السل أغلب مسبب للموت عند الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشري. وفي بعض الدول ذات المقدار العالي من مرضى فيروس نقص المناعة البشري تم عن طريق فحص من يحملون فيروس نقص المناعة البشري (HIV) وجود أشخاص مصابين بالسل وصل إلى 80 ٪ منهم.

السبب

إن جرثوم إسمه المتفطرة السلية (Mycobacterium tuberculosis) يسبب حدوث مرض السل. ويمكن أن يصيب أي جزء من الجسم، ولكنه يهاجم الرئتين في أغلب الأحيان.

يُميز المرء بين العدوى الخفية بالسل (LTBI) والمرض بالسل. وليس لدى جهاز المناعة القدرة على مكافحة المرض، في حالة المرض بالسل. ويمكن للأشخاص الذين لديهم إصابة بمرض السل الرئوي المُعدي أن يتابعوا نشر الجرثوم إلى أشخاص آخرين في حالة تلامس ضيق معهم.

إذا أصيب أحد الأشخاص بالعدوى ولم يمرض، فيتم تسمية ذلك بالعدوى الخفية بالسل. والأشخاص ذوي العدوى الخفية بالسل ليسوا مرضى، وليس لديهم أعراض ولا يمكنهم أيضاً متابعة نشر المرض. أما بالنسبة للأشخاص الذين لديهم إصابة بالسل الكامل والأشخاص ممن لديهم عدوى بفيروس نقص المناعة البشري (HIV) إضافة إلى ذلك، فلديهم خطر أعلى لتطور مرض السل. ومن أجل تجنب ذلك يتم بشكل خاص نصح المرضى بفيروس نقص المناعة البشري مع الإصابة بالسل الكامل القيام بعلاج احتياطي (وقائي).

الأعراض

تتعلق أنواع الأعراض بأى مكان في الجسم استوطنت جراثيم السل. ويتطور السل غالباً في الرئتين ويسبب ألماً في الصدر وسعالاً قوياً أيضاً يدوم أكثر من أسبوعين ويمكن ظهور دم أو بلغم مصاحب له. وتتضمن الأعراض الأخرى ضعف أو تعب، وفقدان للوزن والشهية، والرعدة والحمى والتعرق الليلي. وتسبب عدوى الأعضاء الأخرى بالجرثوم عدا الرئة أعراضاً ذات طيف واسع.

التشخيص والعلاج

يتم استخدام المضادات الحيوية لقتل الجرثوم. وبما أن الجراثيم أصبحت مقاومة لبعض المضادات الحيوية، فإنه يمكن للعلاج الفعّال للسل أن يصبح أحياناً صعب ويستغرق بعض الوقت (حوالي 6 إلى 24 شهراً).

الوقاية

يكون مهماً من أجل منع انتشار السل التعرف على الأشخاص المصابين به وعلى من يحتك بهم، وعلاجهم وتطعيم الأطفال. ولا توجد مادة لقاح موثوق بها للبالغين. وإذا اعتقدتم أنه يمكن أن تكونوا قد احتكتم بالسل، فعليك الذهاب إلى الطبيب أو الطبيبة أو إلى إحدى الخدمات الصحية والإذن بإجراء فحص طبي لكم.

العداوى التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس

العداوى التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس (باللغة الإنجليزية: sexually transmitted infections) تتم غالباً عن طريق الاتصالات الجنسية. ويمكن أن تتسبب في التهابات ومشاكل في الجلد وأمراض خطيرة في بعض الأحيان أيضاً.

السبب

المتدثرات التراخومية (جراثيم Chlamydia trachomatis)

الأعراض

لا يظهر عند الكثير من الأشخاص أية أعراض، ويظهر في الأعضاء التناسلية الأثوية:

- إفرازات مهبلية متزايدة أو غير معتادة.
- آلام أثناء التبول.
- نزيف غير معتاد بعد العمل الجنسي.
- آلام أثناء العمل الجنسي.
- آلام في أسفل البطن.

ويظهر في الأعضاء التناسلية الذكرية:

- آلام أثناء التبول.

التشخيص والعلاج

من السهل تشخيص العدوى بجراثيم المتدثرات عن طريق أخذ عينة بول أو عينة ماسحة، ومن السهل أيضاً شفاؤها بعلاجها بمضاد حيوي. ويجب دائماً الالتزام بفترة تناول العلاج على وجه الدقة.

مرض السيلان

يعتبر مرض السيلان (Gonorrhoe «TRIPPER») أيضاً من العدوى الشائعة التي قد تنتقل عن طريق ممارسة الجنس، ويمكن أن تؤدي إلى العمق.

يمكن أن ترفع العداوى التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس من إمكانية انتقال فيروس نقص المناعة البشري إلى الآخرين، لأنها تخرب الجلد والأغشية المخاطية وتزيد كذلك من ارتفاع عدد خلايا جهاز المناعة القابلة للعدوى بفيروس نقص المناعة البشري. عند الأشخاص الحاملين للفيروس. وتزيد من العبء الفيروسي (عدد الفيروسات في حجم معين).

لا يكون لها في الغالب أعراض واضحة، لكن إذا تم تركها دون علاج فيمكن لبعض العداوى التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس أن تسبب مشاكل طويلة الأمد مثل العمق. ويمكن بسهولة شفاء الكثير منها عن طريق المضادات الحيوية.

يمكن للعمل الجنسي الآمن) باستخدام الواقيات الذكرية) أن يحمي تقريباً من معظم العداوى التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس، وليس كلها:

إذا كنتم نشطاء جنسياً، فقوموا بإجراء فحص منتظم للعداوى التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس (STI) عند طبيبك أو طبيبتكم أو في مستشفى عام (في المكان الذي يمكن تقبوا فيه مجهولي الهوية).

جراثيم المتدثرات

العدوى بجراثيم المتدثرات (الكلاميديا، Chlamydia) هي أكثر عدوى منتشرة عن طريق ممارسة الجنس، وفي الغالب تصيب الشباب الأصغر سناً. وعلى الرغم من عدم ظهور أعراض لها في أغلب الأحيان، فيمكن لها أن تؤدي إلى العمق.

السبب

النييسرية البنية (جراثيم Neisseria gonorrhoeae، تسمى أيضاً المكورات البنية)

الأعراض

يوجد في الأعضاء التناسلية الذكرية غالباً أثر إحليلي (إفراز) وآلام أو حرقنة أثناء التبول. ولا يوجد في الأعضاء التناسلية الأنثوية غالباً أي أثر مطلقاً، لكن واحد أو عدد من الأعراض التالية:

- إفرازات مهبلية متزايدة و / أو إفرازات مهبلية صفراء أو خضراء.
- آلام أثناء التبول.
- آلام في أسفل البطن.

التشخيص والعلاج

يمكن التأكد بسهولة جداً من وجود الإصابة بالسيلان عن طريق فحص البول أو أخذ عينة ماسحة وشفائها بالعلاج بمضاد حيوي.

حلاً المناطق التناسلية

حلاً المناطق التناسلية هو عدوى منتشرة بشكل عام ولا يمكن معالجته، فهو مشابه للفقاعات التي تظهر حول الفم في الشفتين.

السبب

الحلاً البسيط (هو فيروس الحلاً البسيط 1, 2 «Herpes simplex Virus» أو HSV-2) ((

الأعراض

- بشور صغيرة مؤلمة أو مثيرة للحكة حول المهبل والقضيب الذكري والشرح أو الفم أو فيهم.
 - حرقنة أثناء التبول.
 - غدد لمفاوية ذات حكة ومتورمة وأحياناً مؤلمة.
- تختفي الأعراض خلال أسبوعين أو ثلاثة، لكن يمكن أن يعود ظهورها لاحقاً.



التشخيص والعلاج

ويمكن أن تظهر هذه الأعراض لعدة سنين أو تختفي.

المرحلة الثالثة: (عدة سنين بعد حدوث العدوى):

- يتطور المرض إلى هذه المرحلة بنسبة 30٪ من الحالات تقريباً، إذا ترك دون علاج.

- يمكن أن يصاب القلب والأوعية الدموية، وكذلك الحبل الشوكي والمخ، الذي يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات قوية وإعاقات قد تؤدي إلى الوفاة.

التشخيص والعلاج

يمكن تشخيص العدوى بالزهري عن طريق فحص الدم أثناء الفحص الطبي. وقد يستغرق الأمر حتى ثلاثة شهور حتى يتم إثبات العدوى في الفحص الطبي. ويحتاج ظهور نتائج الفحص لأسبوع من الوقت، ويمكن علاج الزهري بشكل جيد عن طريق حقن المضادات الحيوية بالإبر. لكن تكون الفحوصات الطبية اللاحقة المنتظمة ضرورية، من أجل التأكد من أن الشفاء التام من العدوى قد تم. قوموا دائماً باتمام العلاج إلى النهاية واذهبوا إلى آخر فحص طبي أخير لاحق أيضاً.

من السهل تشخيص العدوى بالحلأ عبر أخذ عينة مسحة أو زرع نسج أثناء فحص طبي عندما تكون البثور مرئية، ولا يوجد علاج شافي للحلأ في الوقت الحالي، لكن يوجد علاج من أجل تلطيف الأعراض أثناء تفشي الحلأ.

مرض الزهري

كان الزهري بشكل عام عدوى شائعة يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس قبل توافر المضادات الحيوية لشفائه. وقد ازداد انتشاره مجدداً في الوقت الحالي بين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. ويمكن أن يكون للعدوى تبعات صحية خطيرة وتؤدي إلى الموت في حالات خاصة، إذا تركت دون علاج. ويمكن أن ينتقل الزهري من الأم إلى الطفل أثناء فترة الحمل ويمكن أن يؤدي إلى إسقاط الجنين (الإجهاض) وتشوهات الولادة.

السبب

اللولبية الشاحبة (جراثيم الـ *Treponema pallidum*)

الأعراض

المرحلة الأولى (من 2-12 أسبوعاً بعد حدوث العدوى):

- ورم (تقرح) أو عدة قروح قاسية وغير مؤلمة ذات قطر يبلغ سنتيمتر واحد تقريباً تظهر حول القضيب الذكري، والمهبل والقم أو الشرج. وتكون أحياناً صعبة الاكتشاف، لأنها تظهر في داخل المهبل أو الشرج.
 - عقد لمفاوية متورمة في الرقبة أو في أصل الفخذ.
- المرحلة الثانية (بدءاً من الـ ١٢ أسبوعاً من حدوث العدوى):
- طفح جلدي في كل الجسم وخصوصاً في مناطق باطن الكف وأسفل القدمين.
 - أعراض مشابهة للنزلة الوافدة وآلام في الرأس وآلام في الحلق وتعب وحمى.
 - سقوط الشعر وظهور مناطق خالية من الشعر في الرأس.

ثآليل المنطقة التناسلية السبب

فيروسات الورم الحليمي البشري (HPV)

مرض المشعرات السبب

مشعرة (طفيليات Trichomonas)

الأعراض

تظهر الأعراض في بضعة أسابيع أو تصل إلى ثمانية أشهر بعد العدوى.

- ظهور الثآليل حول المهبل والقضيب الذكري والشرج. ولا تسبب أي آلام، لكنها تسبب حكة مهيجة في حالات معينة. ويمكن أن تظهر ثآليل المنطقة التناسلية أيضاً في الوجه والفم ومنطقة الحلق والرقبة.

- وترتبط بعض سلالات فيروسات الورم الحليمي البشري (HPV) بتطور سرطان عنق الرحم والشرج.

التشخيص والعلاج

من السهل تشخيص ثآليل المنطقة التناسلية المرئية أثناء الفحص الطبي أو من خلال أخذ عينة ماسحة أيضاً. ويمكن للطبيب أو الطبيبة أن يعالجوهم بدهنهم بأحد المحاليل، بحيث يتقلصون ويختفون، أو تجميدهم، وكيهم أو استئصالهم جراحياً. ومن المهم السماح بالقيام بالعلاج في وقت مبكر، وإلا يمكن للثآليل أن تنتشر. فكلما طال انتظاركم كلما امكن نشوء ثآليل أكثر واستغرق علاجها وقتاً أطول. ويمكن للثآليل أن تعود للظهور مرة أخرى بوقت لاحق أيضاً وبالتالي ينبغي عليكم أن تقوموا بانتظام بالتحقق فيما إذا عاد ظهورها.

الوقاية

استعملوا عن اللقاح ضد فيروسات الورم الحليمي البشري (HPV). فاللقاح يقلل من خطر مرض السرطان، الذي يمكن أن ينشأ من ثآليل المنطقة التناسلية. ويكون لدى الدول برامج تلقيح متنوعة ضد فيروسات الورم الحليمي البشري. ويمكن للواقيات الذكورية أن تقلل من خطر العدوى أثناء الاتصال الجنسي.

الأعراض

- جرح وحكة مهبلية وإفراز غير معتاد أصفر وأخضر وذو زبد وله رائحة ملفتة للنظر.
- نادراً حدوث التهاب في القلفة وإفراز من القضيب الذكري.
- يمكن ظهور آلام أثناء التبول.
- في بعض الأحيان لا تظهر أية أعراض مطلقاً.

التشخيص والعلاج

من السهل تشخيص العدوى بمرض المشعرات أثناء الفحص الوقائي عن طريق أخذ عينة ماسحة ويمكن أن يتم شفائه بسهولة بأخذ جرعة واحدة من مضاد حيوي. ومن المهم أن تتبعوا توجيهات الطبيب على وجه الدقة. ويجب أن تمتنعوا عن شرب الكحول في يوم العلاج.

إذا لم تستخدم وسيلة وقاية (من الحمل) أو الواقيات الذكرية، لكن ترغبين بمنع الحمل، فينبغي عليكين التصرف بسرعة. ويمكنك الحصول على وقاية طارئة لمنع الحمل حتى مدة 72 ساعة بعد الاتصال الجنسي (ما يسمى بـ «حب منع الحمل بعد حدوث الاتصال الجنسي»)، وهي تقلل من خطر حدوثه. ويمكنك الحصول على الوسيلة الطارئة لمنع الحمل من إدارة الاستشارة لتنظيم الأسرة أو من الخدمة الصحية.

الحمل غير المقصود

إذا بدأت دورتك الشهرية (الحيض) بوقت متأخر، فقمي بفحص للحمل. ويمكنك أن تشتريه من الصيدلية أو الذهاب إلى الطبيب أو الطبيبة أو إدارة الاستشارة لتنظيم الأسرة. وإذا كنتي لا ترغبين بانجاب طفل، فيكون مهماً جداً بأسرع وقت ممكن اكتشاف فيما إذا كنتي حاملات أم لا. ويمكن القيام بإجراء الإجهاض في معظم البلدان، لكن لا يتم إجراءه عادةً بعد الأسبوع الثاني عشر كحد أقصى.

إذا كنتي حاملات وقررتي القيام بالإجهاض، فاستعلمي في إحدى مؤسسات الاستشارة لتنظيم الأسرة عن حقوقك وواجباتك.

الحمل المقصود

حافظي على سلامتك وسلامة طفلك. وإذا كنتي حاملات وترغبين بإنجاب الطفل، فننصحكم طبيبتكم أو طبيبتكم أو إحدى مؤسسات الاستشارة فيما يخص أية حقوق تتعلق بالرعاية الصحية أثناء الحمل والولادة يمكنكين استغلالها وأية حقوق تكون لكين ولطفلكين أيضاً، عندما يولد.

القرار في أيديكن!

إذا أردتني تجنب الحمل أو الرغبة فقط في طفل في زمن لاحق، فإنه مهماً إختيار وسيلة منع حمل موثوق بها. استخدميني الواقي الذكري في كل الأحوال ودائماً لحماية أنفسكن من فيروس نقص المناعة البشري، ومن العداوى الأخرى التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس.

تكلمن مع الطبيب أو الطبيبة عن إمكانيات منع الحمل أو مع إدارة الاستشارة لتنظيم الأسرة.

- اسمحوا بفحص منتظم للعداوى التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس، حتى ولو لم يكن لديكم أعراض.
- اتبعوا دائماً العلاج الطبي الموصوف من الأطباء بشكل كامل.
- اطلبوا فحص الوقاية بعد التعرض للفيروس (PEP)، إذا قمتم بممارسة الجنس دون وقاية، وشاركتهم سوية مع أحد الأشخاص في استعمال الإبرة المجوفة أو الحقنة، أو إذا تمزق الواقي الذكري عندكم.
- نأمل أن تكون قراءة هذا الكتيب قد أفادتكم. ومعرفة كيفية ممارسة العمل الجنسي الآمن والتعاطي الآمن للمخدرات، يمكن أن ينقذ حياة الإنسان. والآن تعرفون أنتم الحقائق وتعلمون كيف يمكنكم أن تقوموا بحماية أنفسكم ومجتمعكم، ولديكم القدرة أيضاً على إعلام الآخرين عنها.

قوموا دائماً باستخدام الواقي الذكري
استخدام الواقيات الذكرية والمواد المسهلة للإيلاج ذات المنشأ المائي تحميكم من فيروس نقص المناعة البشري والتهاب الكبد B و C والعداوى التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس وتمنع إلى جانب ذلك الحمل.

قوموا دائماً باستخدام إبرة مجوفة وحقنة جديدة

عندما تستخدموا إبرة مجوفة معقمة وحقنة جديدة في كل مرة ولا تستخدموا مطلقاً أدوات المخدرات سوية مع الأشخاص الآخرين، فتحمون أنفسكم من فيروس نقص المناعة البشري ومن التهاب الكبد B و C.

اعتنوا بجسدكم

اسمحوا بفحص فيروس نقص المناعة البشري والتهاب الكبد B و C. واسمحوا بالحصول على اللقاح ضد التهاب الكبد B.



تعرض الشبكة (الإنترنت) الكثير من المعلومات عن كل المواضيع الممكنة، ومن بينها معلومات عن فيروس نقص المناعة البشري (HIV) ومتلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) والتهاب الكبد والعداوى التي يمكن أن تنتقل عن طريق ممارسة الجنس (STI) ومرض السل (TB) والإستخدام الآمن للمخدرات والعمل الجنسي الآمن والحياة الجنسية. ويمكنكم على هذا النحو أن تحصلوا على كمية من المعلومات المفيدة.

- إطلبوا برجا من خدمتكم الصحية أو المؤسسات المحلية التي تعمل في مجال فيروس نقص المناعة البشري أو متلازمة نقص المناعة المكتسبة، لائحة صفحات الشبكة الموثوقة وذات الصلة بالموضوع.

- إذا كان لديكم الشك، فزوروا عدة صفحات في الشبكة (مواقع) من أجل الحصول على رؤية متوازنة والتأكد من المعلومات.

- تحققوا من المصدر الذي أتت منه المعلومات عن الصحة: من الذي كتب المعلومات؟ هل هذا الشخص مدرب على ذلك؟ وإن لم يكن هذا الشخص مختصاً، فهل يُعلم هو عن مصدر معلوماته؟

- انتبهوا إلى المصادر المعطاة عن صفحة الشبكة.

- انتبهوا إلى توضيح حماية البيانات لصفحة الشبكة، والتي يصدر منها أية معلومات شخصية عنكم يتم تخزينها ولأي هدف.

- تحتوي العديد من صفحات الشبكة الموثوق فيها على شهادة الجودة من المؤسسات الموثوق فيها والموثوقة مثل «Health On the Net Foundation».

- وشهادة الجودة تعني أن صفحة الشبكة تتعامل بشكل صريح (مكشوف) مع الصلاحية والكتاب والسرية والتمويل، بحيث تكون في أحدث وضع بالتعامل الموثوق مع الإعلانات وتجد بشكل واضح من المحتوى التحريبي الواقعي للصفحة. انقروا على رمز شهادة الجودة للتأكد فيما إذا كانت شهادة الثقة ما تزال سارية المفعول.

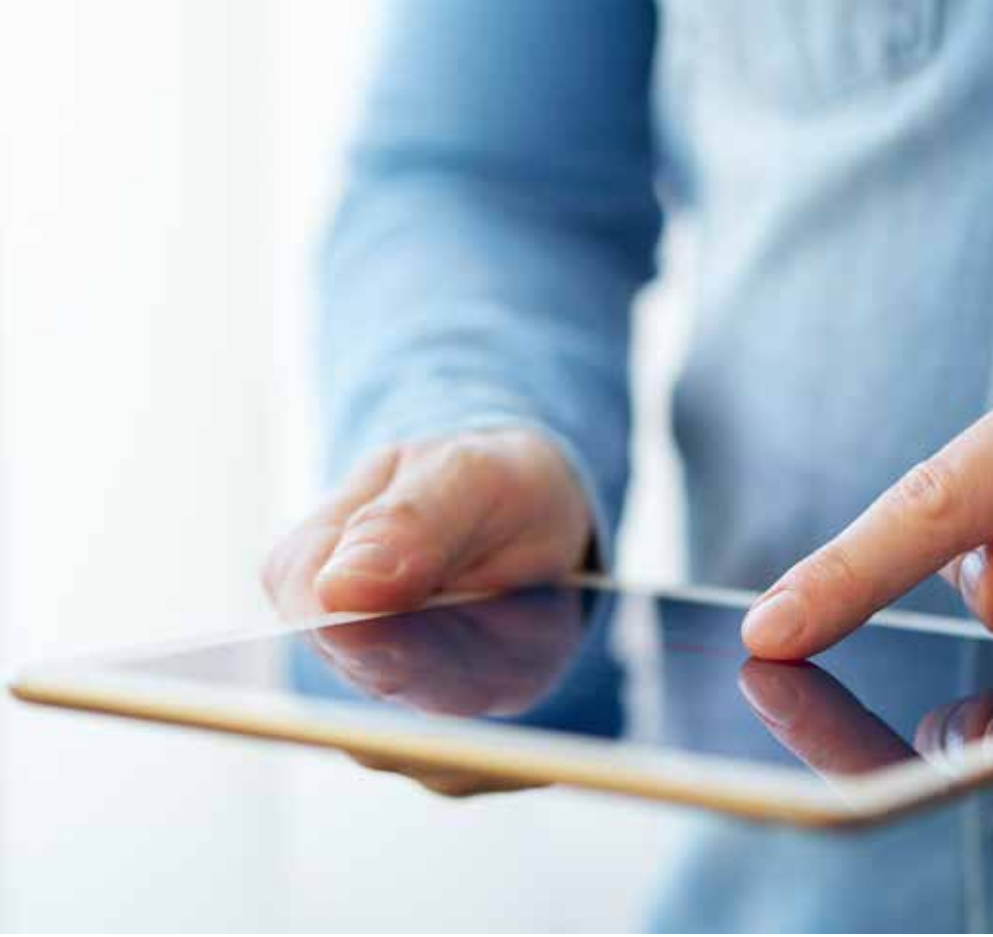
لكن لا يمكن للمعلومات عن طريق الشبكة أو من الكتب أو من المنشورات أن تعوض عن النصيحة الطبية الشخصية. فقط القوى الطبية المتخصصة هي القادرة على إعطائكم النصيحة الطبية، بعد أن تفحصكم وتتعرف عليكم شخصياً.

وليس من السهل دائماً الحكم فيما يخص بنوعية ودقة المعلومات. فبعضها لم يصدر عن مصادر قائمة على دليل علمي وربما تكون خاطئة أو مضللة.

تستند النصائح التالية على ما يسمى بـ «HONcode» وهي تعليمات من (وقف الصحة في الشبكة = Health On the Net Foundation) حول المعايير الأخلاقية والجودة للمعلومات عن الصحة والطب في الشبكة:

- صفحات الشبكة التي تُنشر من خدمات الصحة العامة أو الممولة من المال العام والمؤسسات المعترف بها (المستشفيات الحكومية، والجامعات، والمنظمات غير الحكومية)، تحتوي غالباً على معلومات عملية وموثوق بها.

- اديموا النظر في صفحات مقدمي المعلومات التي تمثل اهتمامكم ومتطلبكم بأقرب ما يمكن. فكروا كيف يمكن للاهتمامات التجارية والايديولوجية والسياسية والدينية أو الآراء الثقافية أن تؤثر للغاية على مقدمي المعلومات وبذلك المعلومات المنشورة أيضاً.



- يمكنكم الحصول على تأكيد لحالة جودة أحد مواقع الشبكة، عبر استخدامكم لشريط التطبيقات «HONcode-Funktionsleiste»، الذي يمكنكم تحميله من:
<http://www.hon.ch/HONcode/Plugin/Plugins.html>

إذا كان لديكم شك بالرغم من ذلك، فقوموا بالتواصل مع إحدى القوى الطبية المختصة.

متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS) وفيروس نقص المناعة البشري (HIV)

المعرفة الحالية والوقاية والعلاج



للمزيد من المعلومات في ألمانيا والنمسا:

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

المساعدة الألمانية أثناء متلازمة نقص المناعة المكتسبة
(AIDS) المسجلة قانونياً كجمعية

Wilhelmstraße 138 · 10963 Berlin

www.aidshilfe.de

Aids Hilfe Wien

المساعدة أثناء متلازمة نقص المناعة المكتسبة (AIDS)
في فيينا

Mariahilfer Gürtel 4 · 1060 Wien · www.aids.at

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

المركز الإتحادي للتوعية الصحية (BZgA)

Maarweg 149-161 · 50825 Köln

www.bzga.de/infomaterialien/

hiv-sti-praevention/

تم تقديمه من قبل: