

## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

### منع العدوى التي تنتقل جنسياً إما في ذلك فيروس نقص المناعة/ الإيدز

إن الصحة الجنسية حالة جسمية وعاطفية من الصحة الجيدة التي تسمح لنا بالتمتع والتصرف وفقاً لشاعرنا الجنسية. نستطيع أن نبقى أنفسنا بصحة جنسية جيدة بمعرفة أجسادنا وما يعطينا متعة. وبالتقليل من خطورة الحمل غير المرغوب فيه، والعدوى التي تنتقل بواسطة الجنس. في العديد من المجتمعات، تكون الأفكار المؤذية حول ما يعنيه كون الشخص امرأة سبباً في جعل التمتع بجنس صحي صعباً على المرأة. لأن النساء عادة لهن حُكم أقل بالقرارات التي تتعلق بالجنس. وادة لا يستطيعن رفض الجنس. تصبح ملايين النساء حول العالم مصابات بفيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز والأمراض الأخرى التي تنتقل جنسياً والتي يرمز لها باختصار (STIs) وذلك باستخدام الأحرف الأولى من Sexually Transmitted Infections.

يعتقد الناس في بعض الأوقات أن المرأة التي لديها إعاقة لا يمكن أن تنقل لها العدوى. هذا ليس صحيحاً. إن النساء اللواتي لديهن إعاقة يمكن أن تنقل لهن نفس العدوى التي يمكن أن تنقل للنساء اللواتي ليست لديهن إعاقة.

في الواقع، إن الفتيات والنساء اللواتي لديهن إعاقة عرضة لخطر الإصابة بالأمراض التي تنقل جنسياً أكثر من النساء اللواتي ليست لديهن إعاقة. ليس فقط لأنهن يجدن أنه من الصعب الحصول على معلومات حول الصحة الجنسية. ولكن ربما لأن لديهن أيضاً حُكم أقل في الكيفية التي يمارسن بها الجنس ومن يمارسن معه الجنس. وهذا يجعلهن أكثر عرضة للاستغلال الجنسي. وعلى الأرجح الإصابة بعدوى منقولة جنسياً. بما في ذلك فيروس نقص المناعة (HIV). للحصول على معلومات أكثر حول الاستغلال الجنسي للنساء ذوات الإعاقات، انظري الفصل ١٤.

يعرض هذا الفصل معلومات حول فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز والإصابات الأخرى التي تنتقل جنسياً. وكيفية منعها. بالحصول على معلومات جيدة، تستطيع النساء اتخاذ خطوات لحماية أنفسهن والتمتع بجنس صحي.

#### ما هي العدوى التي تنتقل جنسياً؟

إن الأمراض التي تنتقل جنسياً، هي عدوى تنتقل من شخص لآخر من خلال ممارسة أي نوع من أنواع الجنس.

#### الأمراض غير المعالجة خطيرة

يمكن معالجة العديد من الأمراض التي تنتقل جنسياً بواسطة الدواء. وإذا لم تتم معالجتها مبكراً، يمكن أن تسبب الأمراض التي تنتقل جنسياً: العقم لدى كل من الرجال والنساء؛ والولادة المبكرة، أو أن يولد الطفل صغيراً جداً، أو أعمى؛ أو الحمل في الأنابيب؛ ألماً دائماً في البطن (أسفل البطن)؛ أو سرطان فتحة العنق؛ أو الموت من العدوى الحادة.

#### علامات الإصابات التي تنتقل جنسياً

يمكن أن تكوني مصابة بمرض ينتقل جنسياً إذا كانت لديك واحدة أو أكثر من العلامات التالية:

- إفراز غير عادي من المهبل.
- رائحة غير عادية من المهبل.
- ألم أو شعور غير عادي في البطن (أسفل البطن)، خصوصاً عند ممارسة الجنس.
- حكة، أو طفح، أو انتفاخ، أو تقرح على أعضائك التناسلية.



## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

حسب نوع إعاقتك، يمكن أن يكون من الصعب عليك معرفة إذا كانت لديك هذه العلامات. ربما تحتاجين أن تسألني شخصا تثقين به ليساعدك في فحص ما إذا كانت لديك علامات الأمراض التي تنتقل جنسيا.

### تغيرات في الإفراز

من العادي أن تكون هناك كمية قليلة من البلل أو الإفراز في المهبل. هذه هي الطريقة الطبيعية التي ينظف فيها المهبل ويحمي نفسه. يتغير الإفراز خلال دورتك الشهرية. يصبح أكثر سمكا. وشفافا جدا. ولزقا. وذلك قبل ١٤ يوما من بدء النزف لديك. وتعني التغيرات الأخرى في كمية، أو لون، أو رائحة الإفراز من مهبلك أحيانا أنك قد أصبت بالعدوى. ولكن من الصعب معرفة نوع العدوى التي لديك من الإفراز. من أجل الحصول على معلومات حول الإفراز الذي يكون سببه عدوى لا تنتقل عن طريق الجنس (الالتهاب الخميري والفطري)، انظري الصفحات ١٠٦ إلى ١٠٨.

### ما هي العدوى التي تنتقل جنسياً؟

كيف يمكن أن تكشفني علامات الأمراض التي تنتقل جنسياً:

إذا كنت كفيفة: عندما تغسلين أعضائك التناسلية، استخدمني أصابعك لتشعري بأية إفرازات غير عادية، أو كتل، أو تقرحات، قومي بذلك مرة في الأسبوع. إذا قمت بذلك يوميا، فسيكون من الصعب عليك ملاحظة أية تغيرات.

إذا كان لديك تحكم قليل، أو لم يكن لديك تحكم بيدك: إذا كنت غير قادرة على استخدام أصابعك لتحسي أعضائك التناسلية لمعرفة أية تغيرات، حاولي استخدام مرآة للنظر إليها بدلا من ذلك. إذا لم تكوني تستطيعين حمل المرآة، ضعها على الأرض واجثمي فوقها.

إذا كانت لديك إصابة في الحبل الشوكي: إذا كنت تستطيعين الشعور والنظر لأعضائك التناسلية، قومي بذلك مرة في الأسبوع خلال استحمامك. إذا لم تكوني قادرة على القيام بذلك بنفسك، اطلبي من شخص تثقين به مساعدتك. من المحتمل ألا تكوني قادرة على الشعور إذا كان هناك أي ألم في البطن أو حكة في أعضائك التناسلية. ولكن إذا كانت لديك عدوى تنتقل جنسيا ولم تتم معالجتها مبكرا، ربما يصيبك ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم (dysreflexia) وهذا خطر. انظري الصفحات ١١١ إلى ١١٤ للعلاج.



إذا كانت لديك حركة محدودة في قدميك، أو لم تكن هناك حركة: إذا كان يمكنك جدي وضعا تستطيعين فيه إحساس أعضائك التناسلية بأصابعك بينما أنت تغتسلين، أو استخدمتي مرآة للنظر إليها، إذا كان ذلك ضروريا، اطلبي من شخص تثقين به ليثبت ساقيك.

### تريشيتوموناس (Trichomonas)

تريشيتوموناس هو مرض ينتقل عن طريق الجنس، وهو غير مريح ويسبب الحكّة. ولا تظهر لدى الرجال أية علامات للإصابة به، ولكن يمكن أن يحملوه وينقلوه للمرأة أثناء ممارسة الجنس.

إذا كنت قادرة على إجراء الفحص والتأكد أن لديك تريشيتوموناس، تناولني أحد الأدوية التالية. إذا لم تكوني قادرة على إجراء الفحص، من الأفضل أخذ الأدوية التي ذكرت صفحة ١١٢ لأن الإصابة يمكن أن تكون قد حصلت بسبب عدوى أخرى تنتقل جنسيا

جنسيا



## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

| أدوية تريشتموناس (Trichomonas)  |                    |   |
|---|--------------------|---|
| الدواء  | الكمية التي تؤخذ   | متى يؤخذ                                    |
| ميترونيدازول<br>(Metronidazole)   | ٤٠٠ إلى ٥٠٠ ملغم   | بواسطة الفم. مرتين في اليوم لمدة سبعة أيام. |
| أو ميترونيدازول (Metronidazole)   | ٢ غرام (٢٠٠٠ ملغم) | بواسطة الفم جرعة واحدة.                     |
| (جنبى ميترونيدازول في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل)   |                    |   |
| أو سلينداميسين<br>(Clindamycin)   | ٣٠٠ ملغم           | بواسطة الفم. مرتين يوميا لمدة سبعة أيام.    |
| مهم: لا تشربي الكحول خلال الفترة التي فيها تستخدمين فيها ميترونيدازول (Metronidazole).<br>لمزيد من المعلومات حول ميترونيدازول، انظري صفحة ٣٤٧. يجب أن تتم معالجة شريكك بنفس الدواء. |                    |   |

### السيلان (clap, gono, VD) والكلاميديا

إن السيلان والكلاميديا مرضان معديان خطيران. ومن السهل علاجهما إذا تم ذلك مبكرا. وإذا لم يحصل ذلك، يمكن أن يسببا عدوى حادة وعقما لدى كل من الرجال والنساء. تظهر علامات العدوى لدى الرجل عادة من يومين إلى خمسة أيام بعد قيام علاقة جنسية مع شخص مصاب. وربما لا تظهر علامات العدوى لدى المرأة لأسابيع أو حتى أشهر. يمكن أن يصاب كل من الرجال والنساء دون ظهور أية علامات. حتى إن الشخص الذي ليست لديه أية علامات يمكن أن ينقل السيلان والكلاميديا لشخص آخر.



أكثر العلامات شيوعا لدى الرجل هي:

- إفراز من القضيب.
- ألم أو حرقة عند التبول.
- ألم أو ورم الخصيتين.
- عدم وجود علامات مطلقا.



أكثر العلامات شيوعا لدى المرأة هي:

- إفراز أصفر أو أخضر من المهبل أو الشرج.
- ألم أو حرقة عند التبول.
- حمى.
- ألم في أسفل البطن.
- ألم أو نزيف خلال الجنس.
- عدم وجود علامات إطلاقا.

العلاج:

إذا كانت لديك أي من علامات السيلان أو الكلاميديا، وكنت قد قمت بجنس غير آمن مع شخص تعتقد أن لديه العدوى، حاولي القيام بالفحص لمعرفة أية عدوى لديك، وبالتالي تعرفين الدواء الذي عليك استخدامه.



## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

ما هي الإصابات التي تنتقل جنسياً؟

| أدوية السيلان                     |          |                        |
|-----------------------------------|----------|------------------------|
| الدواء                            | الكمية   | متى يؤخذ               |
| سيفيكسيم (cefixime)               | ٤٠٠ ملغم | بواسطة الفم، مرة واحدة |
| أو سيبروفلوكساسين (ciprofloxacin) | ٥٠٠ ملغم | بواسطة الفم، مرة واحدة |

| إدوية الكلاميديا (chlamydia)   |                      |                                   |
|--------------------------------|----------------------|-----------------------------------|
| الدواء                         | الكمية               | متى يؤخذ                          |
| أزثروميسين (azithromycin)      | ١ غم                 | بواسطة الفم، مرة واحدة            |
| أو دوكسيسيسيكلين (doxycycline) | ١٠٠ ملغم             | مرتين في اليوم لمدة سبعة أيام     |
| أو تيتراسيكلين (tetracycline)  | ٥٠٠ ملغم بواسطة الفم | أربع مرات في اليوم لمدة سبعة أيام |
| أو إيرثروميسين (erythromycin)  | ٥٠٠ ملغم بواسطة الفم | أربع مرات في اليوم لمدة سبعة أيام |

لسوء الحظ، الفحوصات غير متوفرة دائماً، لذلك، في أغلب الأحيان، من الأفضل أخذ الأدوية لأكثر من عدوى واحدة. يمكن أن يصاب الشخص بالعديد من الأمراض في نفس الوقت، سببها ليس فقط السيلان والكلاميديا، ولكن أيضاً عدوى تريتشوموناس (انظري صفحة ١٥٩)، والتهاب المهبل البكتيري (bacterial vaginosis). (انظري الصفحة ١١٣). إن الأدوية الموجودة في المخطط صفحة ١٦٢ تعالج كل هذه الأمراض.

### مرض التهاب الحوض (Pelvic Inflammatory Disease)

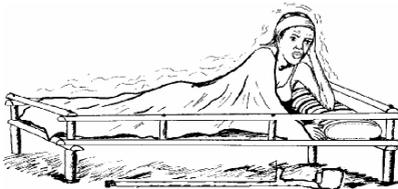
مرض التهاب الحوض هو اسم لعدوى أي من الأجزاء التناسلية في الجزء الأسفل من بطن المرأة. وعادة ما يطلق عليه "التهاب الحوض". وتتطور إصابة الحوض من عدوى تنتقل جنسياً لم تتم معالجتها، خصوصاً السيلان أو الكلاميديا.

ربما تكون لديك علامة أو أكثر من العلامات التالية:

- ألم في أسفل البطن.
- حمى عالية.
- تشعرين أنك مريضة جداً وضعيفة.
- إفراز أخضر أو أصفر من المهبل ذو رائحة سيئة.
- ألم أو نزف خلال عملية الجنس المهبلي.

### العلاج:

لأن هذه العدوى تحدث عادة بسبب خليط من الجراثيم، يجب استخدام أكثر من دواء لعلاجها. خذي الأدوية الموجودة في المخطط صفحة ١٦٢.



## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

أدوية السيلان، والكلاميديا، والتهاب المهبل البكتيري، والتهاب الحوض إذا كانت لديك علامات تدل على هذه الأمراض. ولم تستطعي القيام بالفحص لمعرفة أي مرض أو أمراض لديك، تناولي مجموعة من هذه الأدوية.

| الدواء   | الكمية             | متى يؤخذ وكيف يؤخذ                            |
|--|--------------------|---|
| سيفيكسيم (cefixime)  | ٤٠٠ ملغم           | بواسطة الفم جرعة واحدة                        |
| أو سيبروفلوكساسين (ciprofloxacin)  | ٥٠٠ ملغم           | بواسطة الفم جرعة واحدة                        |
| (لا تستخدم سيبروفلوكساسين إذا كنت حاملاً أو ترضعين)  |                    |   |
| 9  |                    |   |
| ازيثروميسين (azithromycin)   | ١ غرام (١٠٠٠ ملغم) | بواسطة الفم جرعة واحدة                        |
| أو إريثروميسين (erythromycin)  | ٥٠٠ ملغم           | بواسطة الفم، أربع مرات في اليوم لسبعة أيام    |
| أو أموكسيسيلين (amoxicillin)   | ٥٠٠ ملغم           | بواسطة الفم، ثلاث مرات يومياً لسبعة أيام      |
| دوكسيبيسلين (doxycycline)  | ١٠٠ ملغم           | بواسطة الفم، مرتين في اليوم لسبعة أيام        |
| (لا تستخدم دوكسيبيسلين (doxycycline) إذا كنت حاملاً أو مرضعة)  |                    |   |
| أو فيتراسيكلين (tetracycline)  | ٥٠٠ ملغم           | بواسطة الفم، أربع مرات يومياً لسبعة أيام      |
| (لا تستخدم فيتراسيكلين (tetracycline) إذا كنت حاملاً أو مرضعة)   |                    |   |
| 9  |                    |   |
| ميترونيدازول (metronidazole)   | ٤٠٠ إلى ٥٠٠ ملغم   | بواسطة الفم، مرتين يومياً في اليوم لسبعة أيام |
| أو ٢ غرام (٢٠٠٠ ملغم) بواسطة الفم، جرعة واحدة  |                    |   |
| (جنبي ميترونيدازول (metronidazole) في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وبدلاً منه استخدم سلينداميسين (clindamycin) وتينيدازول (tinidazole))       |                    |   |
| أو   |                    |   |
| سلينداميسين (clindamycin)  | ٣٠٠ غرام           | بواسطة الفم، مرتين يومياً لسبعة أيام          |
| أو ٥ غرام منها ٢٪ كريم في المهبل وقت النوم لسبعة أيام  |                    |   |
| (للمستخدم الواحد)  |                    |   |
| وتينيدازول (tinidazole)  | ٢ غرام (٢٠٠٠ ملغم) | بواسطة الفم، جرعة واحدة                       |
| أو   | ٥٠٠ ملغم           | بواسطة الفم، مرتين في اليوم خمسة أيام         |
| ملاحظة مهمة: لا تشربي الكحول خلال الوقت الذي تأخذين فيه ميترونيدازول (metronidazole) أو تينيدازول (tinidazole). يجب أن يستخدم شريكك نفس الأدوية. |                    |   |



## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

### التقرحات الجلدية على الأعضاء التناسلية

معظم التقرحات الجلدية أو التشرخات على الأعضاء التناسلية تنتقل جنسياً. ولكن تقرحات الضغط والدمامل والجروح يمكن أن تسبب التقرحات الجلدية على الأعضاء التناسلية. يجب المحافظة على أي تقرحات جلدية نظيفة بغسلها بالصابون والماء النظيف. نشفيها جيداً. اغسلي القماش الذي تنشفين به أعضاءك التناسلية ونشفيه قبل أن تستخدميه أو يستخدمه غيرك مرة أخرى.

تحذير: عندما يكون لدى الشخص تقرح على الأعضاء التناسلية، من السهل الإصابة بالتهابات أخرى من خلال التقرح. خصوصاً مرض نقص المناعة والتهاب الكبد ب (hepatitis B). تجنبي القيام بالجنس حتى تشفى التقرحات الجنسية من أجل منع العدوى.

### مرض الزهري (Syphilis)

إن مرض الزهري مرض خطير ينتقل بواسطة ممارسة الجنس ويؤثر على كل الجسم. يمكن أن يستمر لعدد من السنوات. ويصبح أسوأ وأسوأ. يمكن معالجة الزهري إذا تم معالجته مبكراً.

### العلامات:

١. الإشارة الأولى هي قرحة صغيرة غير مؤلمة والتي تظهر على شكل بثرة- ثؤلول رطبة مستوية، أو قرحة مفتوحة. تستمر القرحة لأيام أو أسابيع قليلة ثم تذهب وحدها بعيداً. لكن المرض يستمر في الانتشار في الجسم.

٢. بعد أسابيع أو أشهر، يمكن أن يصبح لدى الشخص المصاب تقرح في الحلق. أو حمى معتدلة. أو تقرحات جلدية على الفم. أو انتفاخ مفاصل. أو طفح- خصوصاً على راحة اليدين. وتقرح في القدمين. خلال هذا الوقت، يمكن أن ينقل الشخص المصاب المرض للآخرين.

٣. تختفي كل هذه العلامات وحدها. ولكن المرض يستمر. وإذا لم تتم معالجته، يمكن أن يسبب الزهري مرض القلب، والشلل، والمرض العقلي، والموت.

### العلاج:

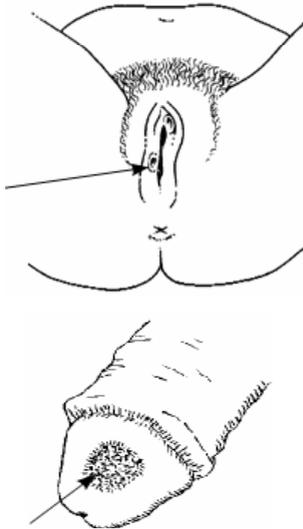
من أجل العلاج الكامل للزهري، العلاج الكامل ضروري.

• إذا وجدت هذه العلامات في أقل من سنة، يحقن ٢,٤ مليون من وحدات

بنسلين (benzathine) في نفس الوقت، ضعي نصف الجرعة في كل ردف. ويمكن أن يأخذ الأشخاص الذين لديهم حساسية للبنسلين (benzathine) تيتراسيسلين (tetracycline) ٥٠٠ ملغم، أربع مرات في كل يوم لمدة خمسة عشر يوماً.

• إذا بقيت العلامات لأكثر من سنة، احقني ٢,٤ مليون وحدة من بينزاثين بنسلين (benzathine penicillin)- نصف في كل ردف، مرة في الأسبوع لمدة ثلاثة أسابيع (ما مجموعه ٧,٢ مليون وحدة). إذا كانت لديك حساسية من البنسلين، خذي تيتراسيسلين (tetracycline) ٥٠٠ ملغم، أربع مرات كل يوم لمدة ثلاثين يوماً.

ملاحظة: تأخذ المرأة الحامل أو المرضع التي لديها حساسية للبنسلين دواء إيرثروميسين (erythromycin). (انظري صفحة ٣١٣). يجب معالجة شريكك أيضاً.



## الفصل الثامن : الصحة الجنسية

### الحمل والزهري

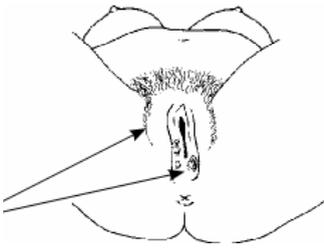
يمكن أن تنقل المرأة الحامل الزهري لطفلها غير المولود، والذي يمكن أن يسبب الولادة المبكرة له، أو التشوه، أو الموت. يمكن أن تمنعي ذلك بالقيام بفحص دم والعلاج خلال الحمل. إذا كانت نتيجة اختبار فحص الزهري تشير إلى أنك مصابة وشريكك بالمرض، يجب أن تتم معالجة كليهما بينزاثين بنسيلين (Benzathine penicillin). ٢,٤ مليون وحدة بواسطة التطعيم (IM)، مرة في الأسبوع لمدة ثلاثة أسابيع.

### تشانكرويد (Chancroid)

تشانكرويد هو عدوى تنتقل جنسيا وتسبب التقرح على الأعضاء التناسلية. يمكن علاجه بالدواء إذا تمت معالجته مبكرا. ويمكن بسهولة الخلط بينه وبين الزهري.

العلامات:

- واحدة أو أكثر من القروح الناعمة المؤلمة على الأعضاء التناسلية أو الشرج وتنزف بسهولة.
- الغدد المؤلمة المتضخمة (bubos) التي يمكن أن تتطور في الأربية (groin).
- حمى طفيفة.



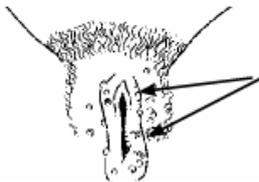
### أدوية تشانكرويد (Chancroid)

| الدواء  | الكمية   | متى يؤخذ                                |
|---|----------|---|
| أزيثروميسين (azithromycin)  | ١ غرام   | بواسطة الفم، مرة واحدة                  |
| أو سيبروفلوكساسين (ciprofloxacin)   | ٥٠٠ ملغم | بواسطة الفم، مرتان في اليوم لثلاثة أيام |
| (إذا كنت حاملا، لا تأخذي سيبروفلوكساسين (ciprofloxacin)).   |          |   |
| ملاحظة: إذا لم تستطعي التأكد أن سبب القروح الجلدية هو تشانكرويد، أو إذا لم تستطعي القيام بالفحص، من المحتمل أنه من الأفضل أن تأخذي أيضا دواء للزهري (انظري صفحة ١٦٣). |          |   |

ما هي الإصابات التي تنتقل جنسيا؟

### قوباء الأعضاء التناسلية (هيريس الأعضاء التناسلية)

إن هيريس الأعضاء التناسلية عدوى تنتقل جنسيا بواسطة فيروس. تظهر بثور صغيرة على الأعضاء التناسلية. ينتقل هيريس الأعضاء التناسلية من شخص لآخر خلال الجنس. وفي بعض الأحيان، يظهر هيريس الأعضاء التناسلية على الفم نتيجة الجنس الفموي. (هذا مختلف عن نوع الهيريس الذي يحصل عادة على الفم، والذي لا ينتشر بواسطة الجنس). لا يوجد شفاء للهيريس، ولكن هناك علاج يمكن أن يجعلك تشعرين بشكل أفضل.



## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

### العلامات:

- وخز. أو حكة. أو شعور مؤلم في الجلد في منطقة الأعضاء التناسلية أو الفخذين.
- بثور مؤلمة صغيرة يمكن أن تبدو مثل حبات الماء على الجلد. وهي تنفجر وتسبب قروحًا مؤلمة ومفتوحة.
- في المرة الأولى التي حدث فيها لديك قروح هيريس. يمكن أن تستمر لثلاثة أسابيع أو أكثر. يمكن أن تحدث لديك حمى. ووجع رأس. وأوجاع في الجسم. وبرد. وعقد ليمفاوية متضخمة في الأربية. ومع أن القروح تختفي. لكن العدوى لا تختفي والفترة التي تليها تكون أكثر اعتدالا.

العلاج: استخدممي اسيكلوفير(acyclovir). انظري صفحة ٣٣٣.



### الحمل والهيريس

يمكن أن تنتقل المرأة المصابة بالهيريس ولديها قروح جلدية وقت الولادة الفيروس لطفلها. ويمكن أن يسبب هذا مشاكل خطيرة لطفلها. خصوصًا إذا كانت الولادة الأولى للأم. ويكون الخطر على الطفل أقل إذا كان لدى الأم هيريس قبلاً. إذا كانت لديك قروح الهيريس. حاولي الولادة في المستشفى. يمكن أن يقوم الأطباء بعملية قيصرية لإخراج الطفل. انظري صفحة ٢٤٤. وبالتالي لا يصاب الطفل بالقروح. أو ربما يعطون الطفل أدوية.

### الثآليل على الأعضاء التناسلية (HPV)

إن سبب الثآليل على الأعضاء التناسلية هو فيروس يدعى فيروس بابيللوما البشري (human papilloma virus (HPV)). وتظهر مثل هذه الثآليل على أجزاء أخرى من الجسم. ومن الممكن أن يكون لدى الشخص فيروس بابيللوما البشري وهو لا يعرف عنه. خصوصًا عندما تكون الثآليل داخل المهبل أو داخل رأس القضيب. وبعض الناس الذين لديهم فيروس بابيللوما لا تظهر عندهم ثآليل مطلقًا. يمكن أن تذهب الثآليل دون علاج. ولكن هذا يأخذ وقتًا طويلًا. وعادة ما تستمر الثآليل لتصبح أسوأ وأسوأ ويجب علاجها. ينتقل فيروس بابيللوما بسهولة كبيرة من شخص لآخر بواسطة الجنس.

مهم: إذا لم تتم معالجة الثآليل. يمكن أن يسبب بعضها سرطان عنق الرحم. إذا كانت لديك ثآليل على الأعضاء الجنسية. حاولي القيام بفحص يدعى (Pap test). (انظري صفحة ١٣١) لمعرفة ما إذا كانت هناك أية علامات على وجود فيروس بابيللوما البشري أو السرطان.

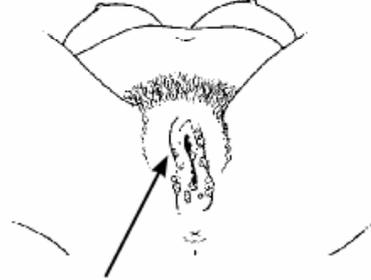
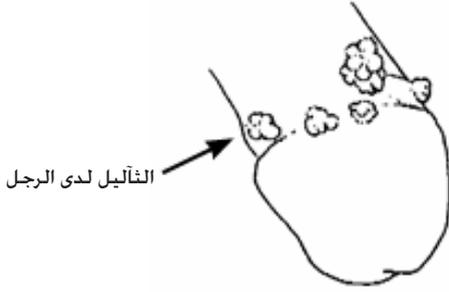
### علامات فيروس بابيللوس البشري (HPV)

- الحكة.
- الانتفاخات السمراء أو المائلة إلى البياض غير المؤلمة التي لها سطح قاس.

## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

لدى الرجال. عادة ما تنمو على القضيب أو فقط داخله. وعلى الخصيتين (كيس الصفن). أو الشرج.

لدى النساء. تنمو هذه الانتفاخات عادة على طيات الجلد حول فتحة المهبل. وحول الشرج.



### العلاج:

- تتواجد هذه المواد لعلاج الثآليل عادة في الصيدلية أو في متجر الكيمائي.
1. ضعي بعض هلام البترول (فازلين) أو مرهما دهنيا آخر على الجلد حول كل ثؤلول لحماية الجلد السليم.
  2. باستخدام عود أو سواك صغير جدا، وبحذر، ضعي كمية قليلة جدا (٨٠٪ إلى ٩٠٪) من محلول حامض تريكلوروأستيتيك (trichloroacetic acid (TCA)) أو محلول حامض بايكلوروأستيتيك (bichloroacetic acid (BCA)) حول الثؤلول (انظري صفحة ٣٢٤). اتركي الحامض عليه حتى يصبح لون الثؤلول أبيض.
  3. أزيلي الحامض بعد ساعتين أو أقل إذا كان الشعور بالحرق مؤلما.

أو

ضعي ٢٠٪ من محلول بودوفيلين (podophyllin) بنفس الطريقة حتى يصبح لون الثؤلول بنيا (انظري صفحة ٣٢١). يجب إزالة بودوفيلين (podophyllin) بعد ست ساعات.

يجب أن يحرق الحامض الثؤلول. تاركا تقرحًا مؤلماً حيث كان الثؤلول. حافظي على التقرح نظيفا وجافا. يجب أن تلتئم القروح خلال أسبوع أو أسبوعين. راقبيها حتى تتأكدي أنها لن تصاب بالعدوى. حاولي عدم القيام بالجنس حتى تذهب. ولكن إذا كان عليك القيام بالجنس. يجب أن يستخدم زوجك الواقي.

هناك علاجات متعددة عادة ضرورية للتخلص من كل الثآليل (بغض النظر عن المحلول الذي تستخدمينه). يمكنك تكرار العلاج بعد أسبوع واحد. حاولي عدم وضع الحامض على قرح حيث كان ثؤلول. إذا كان هناك الكثير من (irritation). انتظري فترة أطول قبل المعالجة التالية.



### الحمل والثآليل

لا تستخدم بودوفيلين (podophyllin) عندما تكونين حاملا. سوف يتم امتصاصه في الجلد ويمكن أن يؤذي الجنين. يمكن أن تنتشر الثآليل وتنزف خلال الحمل. ولكن الثآليل نفسها لن تؤذي الطفل. في بعض الأحيان. تصبح الثآليل أصغر بكثير بعد الحمل.



## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

### التهاب الكبد (يرقان، عيون صفراء) (Hepatitis (Jaundic, yellow eyes

التهاب الكبد هو التهاب في الكبد عادة ما يسببه فيروس. ولكن أيضا البكتيريا، أو الكحول، أو التسمم الكيميائي. هناك ثلاثة أنواع من التهاب الكبد (أ، وب، وج). ويمكن أن ينتشر من شخص لآخر سواء كانت هناك علامات للمرض أو لا.

التهاب الكبد أ: يكون عادة متوسطا في الأطفال الصغار وأكثر خطورة في الأشخاص الأكبر سنًا. والنساء الحوامل.

التهاب الكبد ب: خطر على الجميع. يمكن أن يؤدي إلى ضرر دائم في الكبد (تليف كبدي). وسرطان الكبد. وحتى الموت. لذا إذا كنت حاملا ولديك علامات التهاب الكبد ب، ابحثي عن النصيحة الطبية.

التهاب الكبد ج: وهو أيضاً خطير جداً، ويمكن أن يؤدي إلى إصابات دائمة في الكبد. إن التهاب الكبد ج سبب رئيس لموت الناس الذين لديهم مرض نقص المناعة/ الإيدز.

- العلامات:**
- شعور بالتعب والضعف.
  - ألم في البطن أو الغثيان.
  - فقدان الشهية.
  - لون البول قاتم جداً، وبراز مائل للبيضاء.
  - عيون و/ أو جلد أصفر (خصوصاً راحتي • حمى أحياناً.
  - اليدين ونعلي القدمين).
  - عدم وجود علامات.

### العلاج:

لا يوجد هناك دواء سيساعد في الواقع. إن استخدام بعض الأدوية سيؤدي كبدك ربما أكثر.

ارتاحي واشربي الكثير من السوائل. إذا لم ترغبي بالأكل، حاولي شرب عصير فواكه، أو شوربة، أو مرق، أو شوربة خضار. للسيطرة على التقيؤ، اشربي كولا أو شراب زنجبيل. إن شرب أنواع من الشاي العشبي مثل الزهورات (chamomile) يمكن أن يساعد. أسألني النساء الأكبر في مجتمعك حول أي الأعشاب تفيد أكثر. عندما تشعرين بالرغبة في الأكل.

لا تأكلي الكثير من البروتين الحيواني (لحوم، سمك، بيض) لأنه يجعل الكبد التالف يعمل كثيراً. وأيضاً تجنبي الطعام المطهو مع الدهن الحيواني أو زيت الخضار. وبدلاً من ذلك، تناولي بشكل أساسي فواكه وخضراوات طازجة أو المدخنة و فقط القليل من البروتين. لا تشربي أي كحول لمدة ستة شهور.

### الوقاية:

يمكن أن ينتقل التهاب الكبد ب و التهاب الكبد ج من شخص لآخر خلال عملية الجنس، ولقاحات بواسطة إبر غير معقمة، وعمليات نقل الدم المصاب، ومن الأم لطفلها أثناء الولادة، ومن أجل منع نقل التهاب الكبد للآخرين. استخدمني الواقي دائماً خلال عملية الجنس (انظري الصفحتين (٧٦ - ٩) وتأكدي أن الإبر، والحقن، والأدوات المستخدمة لقطع أو ثقب الجلد (مثل تلك المستخدمة للأوشام، والختان، والجرح، وقطع جزء من العضو التناسلي الأثثوي) مغلية دائماً قبل الاستخدام.



## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

ينتقل فيروس الكبد أ من براز شخص إلى فم شخص آخر بواسطة الماء أو الطعام الملوث. ولوقاية الآخرين من المرض، من الضروري التأكد أن براز الشخص المريض قد نزل في المرحاض أو التواليت، أو تم دفنه، والتأكد أن الشخص المريض نظيف جدا. وعلى كل فرد- الشخص المريض، وأعضاء العائلة، ومقدمي الرعاية- أن يحاول أن يبقى نظيفا وأن يغسل يديه في أغلب الأحيان.

تتوفر الطعومات الآن لفيروس الكبد أ وب، ولكنها يمكن أن تكون غالية الثمن أو غير متوفرة في كل مكان. إذا كنت قادرة على الحصول على تطعيم بينما أنت حامل، سيمنع ذلك الفيروس من الانتقال منك للجنين. ما هو فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز؟

إذا كانت لديك أو لدى شريكك علامات على وجود مرض ينتقل جنسيا:

• ابدئي العلاج مباشرة. إن العلاج المبكر سيحميك من مشاكل أكثر خطورة لاحقا. وسيمنع انتشار العدوى للآخرين.

• قومي بالفحص. إذا كان ذلك ممكنا، اذهبي لعيادة أو مركز صحي حيث يمكنك القيام بالفحص لمعرفة أي مرض ينتقل جنسيا لديك. بهذه الطريقة، لن تأخذي أدوية أنت لست بحاجة لها. إذا كان من غير الممكن القيام بالفحص، ربما عليك أخذ عدة أدوية. حاولي التحدث مع عاملة صحية خبيرة حول العلاج.

• ساعدي زوجك في الحصول على العلاج في نفس الوقت الذي تتعالجين فيه. وإذا لم يفعل، سوف ينقل لك العدوى مرة أخرى عند القيام بالجنس. حثيه على أخذ الدواء الملائم أو رؤية عامل صحي.

• تأكدي من تناول كل الدواء، حتى لو بدأت العلامات بالاختفاء. لا تشتري فقط جزءا من الدواء. لن يتم شفاؤك (أو شفاء زوجك) حتى تأخذي كل الدواء المطلوب (انظري الصفحة ٢٩٦).

• مارسي جنسا أكثر سلامة. إذا لم تحمي نفسك، يمكن أن تكوني عرضة دائما للحصول على مرض آخر ينتقل جنسيا (انظري الصفحة ١١٥).

ما هو فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز؟

ويشار له بـ HIV وهي الأحرف الأولى من (Human Immunodeficiency Virus) أي فيروس نقص المناعة البشري وهو جرثومة صغيرة لا ترى بالعين المجردة التي تضعف جهاز المناعة، الجزء من الجسم الذي يحارب العدوى والمرض. وينتشر فيروس نقص المناعة عادة من شخص لآخر بواسطة الجنس. إذا نقل رجل فيروس نقص المناعة البشري لامرأة حامل، أو إذا أصيبت امرأة بفيروس نقص المناعة البشري، يمكن أن ينتقل الفيروس للطفل خلال الحمل، أو خلال الولادة، أو خلال الرضاعة. للمزيد من المعلومات حول الطرق التي يمكن أن يصاب بها الشخص أو لا يمكن أن يصاب بها بفيروس نقص المناعة البشري، انظري الصفحتين ١٥٥-١٥٦.



## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

الإيدز ويرمز له بـ (AIDS) وهي الأحرف الأولى من الكلمات Acquired Immune Deficiency Syndrome



أي مرض نقص المناعة المكتسبة والذي يتطور بعد وقت من إصابة الشخص بفيروس نقص المناعة البشرية. ويقال إن الشخص مصاب بالإيدز عندما تبدأ بالظهور لديه مشاكل صحية معروفة أكثر من العادي. ومن علامات الإيدز فقدان الوزن. أو التقرحات الجلدية التي لا تشفى. أو الطفح الجلدي. أو الحمى. أو الإسهال. أو الإفراز من المهبل. أو الشعور بالتعب طوال الوقت. ولكن يمكن أن يكون لكل هذه المشاكل أسباب أخرى. ولا يمكن التأكد أن لدى الشخص فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز دون فحص دم خاص- انظري الصفحة ١٥٨.

لأن نظام المناعة لدى الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية يصبح أضعف وأضعف عند كل مرض. فإن جسم الشخص يصبح أقل قدرة على محاربة المرض والشفاء. ويستمر هذا حتى يصبح جسم الشخص ضعيفا جدا في الحفاظ على البقاء. ويموت. يمكن لأي شخص أن يصاب بفيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز. سواء من الأشخاص الذين لديهم إعاقة أو الأشخاص دون إعاقة. يموت بعض الأشخاص من الإيدز سريعا بعد إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشرية. لكن بالنسبة للعديد من الناس. يمكن أن تمر عدة سنوات قبل أن يمرضوا ولديهم فيروس نقص المناعة البشرية. هذا يعني أن الشخص يمكن أن يصاب بفيروس نقص المناعة البشرية ولا يعرف بذلك لأنه يشعر بصحة جيدة. وبغض النظر عن الكيفية التي يشعرون بها. يمكن أن ينقلوا فيروس نقص المناعة البشرية لشخص آخر منذ الوقت الذي يصابون به بالفيروس. إن الطريقة الوحيدة لتعرفي إذا ما كنت مصابة هي فحص دمك. يمكن القيام بذلك في العديد من العيادات والمستشفيات.

إن الدواء الذي يطلق عليه أي آر في (ARVs (antiretrovirals)) يمكن أن يساعد الناس المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز للعيش فترة أطول وبصحة أفضل. لا تقتل هذه الأدوية فيروس نقص المناعة البشرية أو تشفي من الإيدز. ولكنها تجعل من الأسهل العيش مع المرض. وللنساء الحوامل. يمكن أن يمنع العلاج ب أي آر في فيروس نقص المناعة من الانتقال من الأم للطفل. ولسوء الحظ. يمكن أن يكون أي آر في غالي الثمن ويمكن أن يكون من الصعب الحصول عليه في بعض البلدان. للمزيد من المعلومات حول أدوية أي آر في .



كيف ينتشر فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز؟

يعيش الفيروس الذي يسبب فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز في بعض سوائل الجسم عند الناس المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية. مثل الدم. ومنى الرجل. والسوائل في مهبل المرأة. وينتشر الفيروس عندما تدخل هذه السوائل جسم إنسان آخر. ويمكن أن ينتشر فيروس نقص المناعة البشرية بواسطة:

## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

### كيف ينتشر فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز؟

يعيش الفيروس الذي يسبب فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز في بعض سوائل الجسم عند الناس المصابين بفيروس نقص المناعة البشري. مثل الدم. ومنى الرجل. والسوائل في مهبل المرأة. وينتشر الفيروس عندما تدخل هذه السوائل جسم إنسان آخر. ويمكن أن ينتشر فيروس نقص المناعة البشري بواسطة:



الأم المصابة لطفلها من خلال الحمل. أو الولادة. أو الرضاعة.



الدم المصاب الذي يلامس الجروح أو الفتحات لشخص آخر.



الإبر أو الأدوات غير المعقمة التي تثقب أو تقطع الجلد.



الجنس مع شخص لديه فيروس نقص المناعة البشري. إذا لم يستخدم الواقي.

في الأماكن التي لا يتم فيها فحص الدم لمعرفة وجود أو عدم وجود فيروس نقص المناعة البشري. يمكن أن يصاب الناس أيضا من عملية نقل الدم. للحصول على معلومات حول الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز. انظري الصفحات من ١٧٩ إلى ١٨٢.

### ما هو فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز؟

#### كيف يمكن منع انتشار فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز؟

لا يعيش فيروس نقص المناعة البشري خارج جسم الإنسان لأكثر من دقائق قليلة.

ولا يستطيع العيش وحده في الهواء أو في الماء. هذا يعني أنك لا تنقلين أو تأخذين

فيروس نقص المناعة البشري بواسطة:

- اللمس. أو الحضان. أو التقبيل.
- التشارك في الطعام.
- التشارك في السرير.
- التشارك في الملابس. أو الفراش. أو المراحيض. أو لسع الحشرات.



#### كيف يؤثر فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز على النساء؟

تصبح النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشري مريضات بالإيدز بشكل أسرع من الرجال. إن التغذية السيئة والحمل يمكن أن يجعل المرأة أقل قدرة على محاربة المرض. أيضا. تصاب النساء بفيروس نقص المناعة البشري بطريقة أكثر سهولة من الرجال. عندما يدخل منى الرجل إلى جسم المرأة أثناء الجنس. من السهل أن يمر من خلال المهبل وعنق الرحم إلى دمها. خصوصا إذا كانت هناك أية جروح أو قروح. يحصل هذا سواء كانت المرأة بإعاقه أو من دونها.

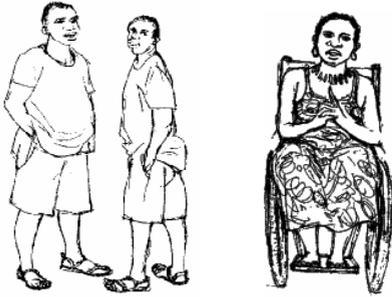


## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

**أفكار خطيرة حول فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز والنساء اللواتي لديهن إعاقات**  
إحدى أكثر الأفكار خطأ وأذى حول مرض نقص المناعة البشري/ الإيدز هي أنه إذا قام شخص لديه فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز بالجنس مع شخص لم يقم بالجنس مسبقاً (عذراء)، فإن الشخص الذي لديه فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز سوف يشفى. وبسبب هذه الفكرة الخاطئة، فإن الرجل الذي لديه فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز يمكن أن يبحث عن نساء لديهن إعاقة إذا كان يعتقد أنه، لأن لديها إعاقة، فإنها ستكون عذراء وسوف تشفيه. هذا ليس صحيحاً. إن القيام بالجنس مع عذراء ينقل

إلى الشخص الآخر. ولن يجعل الشخص الذي

فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز فقط  
لديه فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز  
يتمتع بصحة جيدة مرة أخرى.



لقد قال إنه لو أراد القيام بالجنس خارج إطار الزواج، فساكون أنا. عندما سألتها لماذا، أخبرني بصراحة أنه كان متأكداً أنني لن أصبح حاملاً وأنتي غير مصابة بفيروس نقص المناعة البشري. رجل سخيف.

**معرفة ما إذا كان لديك فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز**

**فحص فيروس نقص المناعة البشري**

يدخل فيروس نقص المناعة البشري الجسم، ويبدأ نظام المناعة بعمل أجسام مضادة لمحاربة الفيروس. خلال أسبوعين إلى أربعة أسابيع، يستطيع فحص فيروس نقص المناعة البشري اكتشاف هذه الأجسام المضادة في الدم. هذه هي الطريقة الوحيدة لمعرفة إذا ما قد تمت إصابة الشخص بفيروس نقص المناعة البشري.

يعني فحص فيروس نقص المناعة البشري الإيجابي أنك مصابة بالفيروس وأن جسمك أنتج أجساماً مضادة لفيروس نقص المناعة البشري. حتى وأنت تشعرين بشكل جيد تماماً، يمكن أن تنقلي الفيروس للآخرين.

**تعني النتيجة السلبية لفحص فيروس نقص المناعة البشري شيئاً:**

- أنك غير مصابة بفيروس نقص المناعة البشري، أو..
- قد أصبت حديثاً ولكن جسمك لم ينتج أجساماً مضادة كافية بعد لفيروس نقص المناعة البشري لتكون نتيجة فحص فيروس نقص المناعة البشري إيجابية.

إذا كانت نتيجة فحص فيروس نقص المناعة البشري سلبية ولكنك تعتقدين أنك ربما قد أصبت، عليك أن تقومي بالفحص مرة أخرى خلال ستة أسابيع. في بعض الأحيان، يحتاج الأمر إلى تكرار الفحص الإيجابي أيضاً. يستطيع العامل الصحي الخبير مساعدتك في اتخاذ القرار.



## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

### حماية خصوصيتك

يجب أن تكون أية امرأة قادرة على أن تتخذ قراراتها بشأن من تخبر حول وضعها بشأن إصابتها بفيروس نقص المناعة البشري والكيفية التي تخبر بها. من المهم للمرأة أن تتحدث مع زوجها. وبالتالي. يستطيعان القيام بالفحص أو حماية صحتهم. تخبر العديد من النساء عائلاتهن والأخريين الذين يدعمونهن. ولكن عادة، تخاف النساء أن يعرف الجميع في مجتمعهن.

من الممكن أن يكون صعبا على المرأة التي لديها إعاقة أن تقوم بمحادثة خاصة مع العامل الصحي. يمكن أن يكون هذا بسبب:

- لم يعرف العامل الصحي أن المرأة التي لديها إعاقة يجب أن تعامل بنفس الاحترام الذي تعامل به أية امرأة أخرى.
- سيخبر العامل الصحي عائلة أو أصدقاء المرأة التي لديها إعاقة بمشاكلها الصحية. بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري أو المرض الذي ينتقل جنسيا. دون أن يخبر المرأة نفسها. وهذا صحيح خصوصا إذا كانت لدى المرأة ذات الإعاقة صعوبة في التواصل.
- لا تدع عائلة المرأة ترى العامل الصحي بنفسها.

إذا أخذت معي مترجمتي الخاصة، أذكرها مسبقا أنه بغض النظر عما أحدث به مع العاملة الصحية، فهو أمر خاص. أحاول التأكد أن المترجمة تفهم أن نتائج الفحص خاصة. أطلب منها ألا تخبر أحدا آخر- حتى ولو عائلتي- دون إذني.



لأنني صماء، أواجه مشاكل بشأن خصوصيتي، خصوصا عندما أستخدم مترجما للتحدث مع العامل الصحي. إن المترجمة التي تعمل في العيادة التي أذهب إليها تعرف أن كل ما أحدث به مع العاملة الصحية سري وخاص. إنها لن تخبر أحدا - حتى عاملة صحية أخرى- بما تحدثنا عنه.

### الحصول على مساعدة تتعلق بمشاكل صحية يسببها فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز

يصبح الشخص الذي لديه فيروس نقص المناعة البشري مريضا بالعديد من المشاكل الصحية الشائعة بسهولة. وهنا بعض المعلومات العامة حول بعض هذه المشاكل، ولكن من الأفضل التحدث مع العامل الصحي أو قراءة كتاب مثل فيروس نقص المناعة، الصحة ومجتمعك (HIV, Health and Your Community) للحصول على مزيد من المعلومات. إن أكثر المشاكل الصحية شيوعا التي يسببها فيروس نقص المناعة البشري هي:

**الحمى:** والحمى عادة ما تذهب وتأتي. ومن الصعب معرفة ما إذا كانت الحمى من عدوى يمكن معالجتها. مثل السل، أو مرض التهاب الحوض، أو الملاريا. أو إذا كانت من فيروس نقص المناعة البشري. ثم تأكدي من معالجة الالتهاب.

## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

ما هي أعراض فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز؟



**الإسهال:** يمكن أن يأتي الإسهال ويذهب ويكون من الصعب شفاؤه. من أكثر الأسباب شيوعاً للإسهال لدى الأشخاص الذين لديهم مرض الإيدز الإصابات بسبب فيروس نقص المناعة البشري، أو أعراض جانبية لبعض الأدوية.

**الطفح الجلدي والحكة:** من الصعب عادة معرفة ما الذي يسبب الطفح الجلدي والحكة. بعض مشاكل الجلد المرتبطة بفيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز يمكن أن تكون بسبب:

- ردود فعل حساسة للأدوية.
- بقع بنية أو أرجوانية على الفم أو الجلد. سببها سرطان الأوعية الدموية أو العقد الليمفاوية تدعى ورما كابوسيا (Kaposi's sarcoma).
- الهيريس (ألواح). (herpes zoster (shingles)). الذي يبدأ عادة بطفح مؤلم مع بثور تفتح. وهو أكثر شيوعاً على الوجه، والظهر، والصدر.

**الغثيان والتقيؤ:** يمكن أن تكون العدوى سببهما، أو بعض الأدوية، أو المشاكل في المعدة والأمعاء، أو عدوى فيروس نقص المناعة البشري نفسه.



**السعال:** يمكن أن يكون هذا علامة على مشاكل الرئة، مثل كذات الرئة، أو السل. تنتج الرئتان مخاطاً أكثر متى تكونان متهيجتين أو مصابتين مما يسبب السعال.

السل عدوى خطيرة تسببها جرثومة تؤثر عادة على الرئتين. إن علامات الإيدز والسل متشابهة، ولكنهما مرضان مختلفان. معظم النساء والرجال والأطفال المصابين بالسل لا يصابون بالإيدز ولكن الشخص المصاب بالإيدز يمكن أن يصاب بالسل بسهولة كبيرة لأن جسم الشخص ضعيف جداً ليحاربه. شخص من بين كل ثلاثة أشخاص يموت بسبب الإيدز يموت لأن السل يقتله.

مشاكل في الفم والحنجرة: وتشمل المشاكل: التقرح، والشقوق، والقرح الجلدية والبثور، وبقعا بيضاء على اللسان. فقدان الوزن وسوء التغذية: إن الشخص المصاب بالإيدز يمكن أن يعاني من سوء التغذية كونه مريضاً بشكل مستمر من الإسهال الذي يمنع

الجسم من امتصاص المواد المغذية في الطعام، ومن فقدان الشهية، ومن إصابات الفم التي تجعل الأكل صعباً. إن فقدان الوزن شائع لدى الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشري في بعض أجزاء أفريقيا. يدعى الإيدز "مرض التنحيف".



## الفصل الثامن : الصحة الجنسية

### علاج فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز



لم تجد أنظمة الطب الحديث ولا العلاج التقليدي شفاء للإيدز. ولكن هناك العديد من الأشياء التي يمكن عملها لمساعدة الشخص المصاب بالإيدز. إن الماء النظيف، والطعام الجيد، والملابس النظيفة، والمكان النظيف للراحة والنوم، وعلاقات الحب مع الأصدقاء والعائلة يمكن أن تساعد جميعها الشخص المصاب بالإيدز ليبقى بصحة جيدة. إن نفس الطعام الجيد للشخص الذي يتمتع بصحة جيدة هو جيد للشخص الذي لديه مرض له علاقة بالإيدز (انظري الصفحات من (٨١ إلى ٨٣) .

مع أنه لا يوجد علاج لشفاء الإيدز، فإن الأدوية المضادة للفيروس تستخدم الآن بنجاح لمعالجة الأشخاص المرضى

بالإيدز. إن الأدوية المضادة تقوي جهاز المناعة، وبالتالي، فإن الشخص الذي لديه فيروس نقص المناعة البشري يمكن أن يحارب الإصابة ويبقى يتمتع بصحة جيدة. ولكن لا يتم الشفاء من فيروس نقص المناعة البشري. تبقى كميات قليلة من الفيروس دائما في جسم الإنسان. عندما يكون لدى الشخص فيروس نقص المناعة البشري، يمكن أن ينقل المرض دائما لشخص آخر.

ليس من السهل على امرأة ذات إعاقة الحصول على رعاية صحية جيدة، وبالنسبة لأولئك المصابين أيضا بفيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز، يصبح الأمر حتى أكثر صعوبة. يمكن أن يكون العاملون الصحيون غير راغبين في فحصهن أو معالجتهم لأنهم يعتقدون أن النساء ذوات الإعاقة لا يمارسن الجنس، أو لا يمكن أن يصبن بالعدوى بفيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز، أو سوف يمتن بسرعة إذا أصبن. ولكن، كما أن النساء اللواتي لديهن إعاقات لديهن نفس خطورة الإصابة بفيروس نقص المناعة مثل بقية النساء، فإنهن أيضا يعشن فترة أطول وبصحة أفضل إذا حصلن على علاج.

### العلاج المضاد للفيروس

يعني العلاج المضاد للفيروس أو أي آر تي أخذ مجموعة من ثلاثة أدوية مضادة للفيروس مرتين في اليوم على الأقل. وفي اللحظة التي يبدأ فيها الشخص المصاب بالإيدز العلاج المضاد للفيروس، يجب أخذ الدواء بانتظام كل يوم، وستكسب المرأة التي تستخدم العلاج المضاد للفيروس وزنا، وستبدو وستشعر بصحة أفضل. ولكن إذا توقفت عن أخذ العلاج المضاد للفيروس، أو لم تأخذ جرعات من الدواء، أو أخذتها في الوقت الخطأ، فإن فيروس نقص المناعة البشري لديها يمكن أن يصبح أقوى ويجعلها تمرض مرة أخرى. للحصول على مزيد من المعلومات حول أدوية علاج فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز للنساء اللواتي لديهن إعاقة، أو لمنع انتشار فيروس نقص المناعة البشري من الأم لطفلها، انظري الصفحه ٢٠٤ .

بالرغم من أن العلاج المضاد للفيروس مكلف، فإنه أصبح أرخص وأكثر توفرا في العديد من البلدان. ويمكن أن تقدم مرافق الحكومة الصحية والبرامج الأخرى العلاج المضاد للفيروس بأسعار منخفضة أو مجانا، وبالرغم من ذلك، ففي العديد من المجتمعات، الأدوية غير متوفرة لمعظم الناس الذين لديهم فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز. إن قوة شركات الصيدلة الكبرى في البلدان الغنية أوقفت عادة البلدان الأخرى عن صناعة أدوية أرخص سعرا. وقد حرم هذا ملايين النساء من الحصول على الأدوية التي يحتاجنها لمعالجة فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز.

## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

ما هو فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز؟

الوقاية من العدوى بواسطة الأدوية

بالنسبة للشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز، يساعد الاستخدام المنتظم للمضاد الحيوي كوتريموكازول (Cotrimoxazole) في منع التهاب الرئة، والإسهال، والالتهابات الأخرى. يجب أن تبدي باستخدامه إذا كانت لديك مشاكل مثل فقدان الوزن، أو قروح جلدية أو شقوق حول الشفتين، أو طفح يسبب الحكّة، أو حزام ناري، أو قروح فم، أو برد متكرر.

العلاج: خذي كوتريموكازول (Cotrimoxazole) ٩٦٠ ملغم (قوة مضاعفة) بواسطة الفم كل يوم مع الكثير من الماء. إذا كان ممكنا، خذيه يوميا في أي وقت تشعرين فيه أنك مريضة أو لا.

مهم: إن ردود الفعل الحساسة للكوتريموكازول (Cotrimoxazole) هي أكثر شيوعا عند الأشخاص المصابين بالإيدز. توقفي عن أخذه إذا حصل لديك طفح جلدي جديد أو أية علامة على حساسية الجلد.

مهم: بعض النساء تصبح لديهن مشاكل أكثر بإصابات المهبل الفطري عندما يأخذن مضادات حيوية. إن تناول اللبن أو الحليب الرائب، أو الجلوس في حوض مياه مع بعض اللبن أو الخبز يمكن أن يساعد. للحصول على مزيد من المعلومات حول الالتهابات الفطرية، انظري الصفحات من ١١١ إلى ١١٣.

ويوصى أيضا في بعض البلدان أن يأخذ الناس الذين لديهم فيروس نقص المناعة البشري أدوية لمنع السل (tuberculosis). تحدثي حول ذلك مع عامل صحي خبير.

### الأكل جيدا

يؤثر الإيدز على قدرة الجسم على هضم الغذاء كما يجب، وهو أيضا يسبب أن يفقد الناس شهيتهم وبالتالي يصبحون نحيفين جدا. ويمكن أن يحصل بسبب الآثار الجانبية للأدوية، والفم ومشاكل الحنجرة، والإسهال، والصعوبة في هضم الدهون.

إذا كان لديك فيروس نقص المناعة البشري، من المهم بشكل خاص محاولة الأكل بشكل جيد وبالتالي لا تخسرين وزنا، وجسمك ونظام المناعة يمكن أن يكون صحيا قدر الإمكان. للقيام بذلك، حاولي تناول حمية متنوعة أو متوازنة (انظري صفحة ٨١)، واشربي ماء نظيفا، وتناولي فيتامينات متعددة يوميا. وإذا كان ذلك متوقفا، ربما تريدن أخذ ملحقات من فيتامين أ، وسي، وإي، لأنها يمكن أن تبطئ قدرة فيروس نقص المناعة البشري على النمو في الجسم.

تشمل الأطعمة التي تحتوي على فيتامين "أ" الجزر، والمالنج، والبطاطا الحلوة، والحليب، والبيض، والخضار ذات الأوراق الخضراء داكنة اللون (مثل اللفت، والسبانخ، وخضر اللفت).

تتضمن الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الفلفل الأحمر والأخضر، والخضراوات ذات الأوراق ذات اللون الأخضر الداكن (مثل اللفت، والخردل الأخضر، والسبانخ)، والبرتقال، والفواكه الصفراء والحمراء.

تتضمن الأطعمة التي تحتوي على فيتامين أي البيض، والزيتون المصنوعة من اللوز، والذرة، ونخل البندق، والفسطق، وبذور عباد الشمس، والحنطة، والزيتون.

إذا فقدت شهيتك، ربما تجدين أن تناول وجبة أكبر في الصباح هو الأفضل لك. أو ربما تفضلين تناول ست إلى ثماني وجبات خلال اليوم.

إن شرب سوائل باردة مع الوجبات يجعل الطعام أسهل بالنسبة للابتلاع.



## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

العيش بإيجابية مع فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز ستعيشين بصحة أفضل إذا استطعت:

- شرب و تحضير طعام فقط في ماء نظيف وآمن.
- تجنب الخضراوات غير المطبوخة- من الصعب على الجسم أن يهضمها وربما تكون عليها جراثيم.
- شرب الكثير من السوائل ومراقبة الجفاف.
- الراحة عندما تكونين متعبة والنوم ثماني ساعات على الأقل كل يوم.
- قضاء وقت مع الأصدقاء والعائلة.
- القيام بالأشياء التي تستمتعين بها. إن الشعور بشكل جيد هو جزء من كونك تتمتعين بصحة جيدة.
- محاولة عدم الشعور بالقلق كثيرا. إن التوتر يمكن أن يؤدي نظام المناعة.
- محاولة البقاء نشيطة بالقيام بأعمالك اليومية.
- ممارسة الرياضة قدر المستطاع (انظري الصفحات من ٨٦ إلى ٩٠).
- تجنب التبغ. والكحول. والمخدرات الأخرى.
- تجنب العدوى بالغسل في أغلب الأحيان.
- ممارسة جنس أكثر سلامة لمنع إصابات جديدة وحمل غير مخطط له يمكن أن يضعف جهاز المناعة (انظري صفحة ١٦٥).
- العناية بالمشاكل الطبية مبكرا. كل عدوى يمكن أن تضعف جهاز المناعة أكثر.
- أخذ كوتريموكسازول (cotrimoxazole) لمنع الإسهال (انظري صفحة ٣٠٩).
- النوم تحت السرير إذا كنت تعيشين في مكان تنتشر فيه الملاريا.

لدي إيدز. لكنني قادرة على الحصول على طعام جيد. وماء نظيف. والأدوية. أموري على ما يرام وأنا قادرة على القيام بوظيفتي بتصنيف الرسائل في مكتب البريد.



## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

حاربي الظروف التي تؤدي إلى انتشار المرض وليس ضد الناس الذين أصيبوا. إن التمييز عقبة أمام الرعاية. ربما يوقف الناس من التعلم حول كيفية منع انتشار العدوى.



### منع العدوى في البيت

#### العار وفيروس نقص المناعة/ الإيدز

في بعض المجتمعات، يشعر الناس الذين تكون لديهم نتيجة فحص فيروس نقص المناعة البشري إيجابية أو لديهم الإيدز، بالخزي. لا أحد في المجتمع سيتعاون معهم. وهم يعتقدون أن عائلة الشخص الذي لديه فيروس نقص المناعة البشري وضعهم. يخافون من رفض أصدقائهم، وعائلتهم، وجيرانهم. بالرغم من أن فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز لا ينتقل من شخص إلى آخر من الاتصال العادي. لا يطلب العديد من المصابين بالإيدز وعائلاتهم المساعدة من مجتمعاتهم بسبب الخزي والعار الذي يدفعون للشعور به. هذا يجعل من الصعب على الشخص المصاب بالإيدز الحصول على المساعدة والعلاج التي يحتاجها. بالرغم من أن هناك أدوية متوفرة للسماح للناس المصابين بالإيدز بالعيش فترة أطول، حياة صحية أكثر.

#### منع العدوى في البيت

يعتقد العديد من الناس أن فيروس نقص المناعة البشري ينتشر بسهولة. هذا ليس صحيحا. إذا اتبعت هذه الإرشادات، ليست هناك خطورة من انتشار فيروس نقص المناعة البشري أو التهاب الكبد عندك.

- لا تتشارك مع أحد بشيء يلمس الدم. يتضمن ذلك شفرات الحلاقة، والإبر، وأي أدوات حادة تجرح الجلد، وفراشي الأسنان. إذا كان عليك أن تتشارك مع أحد بهذه الأشياء، اغلبها أولا في الماء لمدة ٢٠ دقيقة.
- حافظي على كل الجروح مغطاة بضماد أو قماش نظيف.
- على الأشخاص الذين لديهم أو لا يوجد لديهم فيروس نقص المناعة البشري أو التهاب الكبد فعل التالي:



- احرقني أو ادفني الضمادات الملوثة التي لا يمكن غسلها مرة ثانية.
- تجنبي لمس سوائل الجسم بيدك عاريتين. استخدمني قطعة بلاستيك أو ورقا، أو كفوفا، أو ورقة كبيرة للتعامل مع الضمادات والملابس القذرة، أو القيء، أو البراز.
- اغسلي يديك بالصابون والماء بعد تغيير الشراشف والملابس المتسخة.
- حافظي على الشراشف والملابس نظيفة، لتنظيف الشراشف والملابس القذرة: افصلها عن الملابس الأخرى.
- احملي الجزء غير الملوث واشطفي أي سوائل من الجسم بالماء.
- اغسلي الشراشف والملابس في ماء يحتوي على رغوة، انشربه ليجف- إذا كان ذلك ممكنا في الشمس- قومي بطيه أو كبه كالعتاد.
- عندما تغسلين الملابس المتسخة، من الجيد، ولكنه ليس ضروريا، ارتداء القفازات أو أكياس بلاستيكية على يديك.

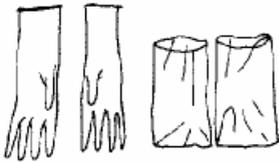


## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

### طرق أخرى لمنع فيروس نقص المناعة البشري

- عالجى الإصابة التي تنتقل جنسيا مبكرا. إن الإصابة بمرض ينتقل جنسيا تجعل من السهل الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري أو أمراض أخرى تنتقل جنسيا.
- لا تأخذى حقنة إلا إذا كنت متأكدة أن الأدوات معقمة بداية. لا يجب أن يعيد العاملون الصحيون استخدام إبرة أو حقنة دون تعقيمها بداية.
- لا تتشاركي بإبرة أو حقنة مع شخص آخر إلا إذا عقت أولاً بمادة معقمة أو تم عليها لمدة ٢٠ دقيقة.
- تأكدي أن أدوات الختان، وثقب الأذن، والوخز بالإبر، والممارسات التقليدية قد تم عليها لمدة ٢٠ دقيقة.
- تعاملتي مع سوائل الجسم، مثل الدم، والقيء، والبراز، والبول بشكل يحافظ على السلامة.
- يجب فحص كل الدم لضمان أنه خال من فيروس نقص المناعة البشري والتهاب الكبد. حتى لو تم فحصه، تجنبي نقل الدم باستثناء حالات الطوارئ الخطرة.

### جنس أكثر سلامة



في معظم الوقت، ينتقل فيروس نقص المناعة البشري والأمراض الأخرى التي تنتشر جنسيا من شخص لآخر خلال القيام بالجنس. تستطيعين حماية نفسك من الأمراض التي تنتقل جنسيا بالحصول على معلومات حول جنس أكثر أمنا، والاحترام، وتوفير الواقي، والتواصل الجيد مع الشريك.

لكن، كونه من الصعب على أية امرأة حماية نفسها من الأمراض الجنسية عندما لا يكون متوقفا منها أو مسموحا لها اتخاذ القرارات حول الجنس. وربما تكونين خجلة أو تشعرين بالخوف من أن تطلبتي من زوجك استخدام الواقي، أو ربما يكون عليك القيام بالجنس عندما يطلبه زوجك. على كل امرأة أن تعرف كيف يمكن أن تجعل الجنس أكثر سلامة.

### طرق الجنس الأكثر سلامة



إن القيام بجنس أكثر سلامة يعني استخدام الموانع (مثل الواقيات الجنسية) لمنع الجراثيم من الانتقال بينك وبين زوجك خلال القيام بالجنس، أو ممارسة الجنس بطرق تجعل من العدوى أقل احتمالا. إن الاتصال الجنسي بين الرجل والمرأة هو الطريقة الأكثر شيوعا للقيام بالجنس. ولكن الزوجين يمكن أن يعطيا ويحصلوا على المتعة الجنسية باستخدام العديد من الحديث واللمس. إذا لم يكن زوجك يريد استخدام الواقيات الجنسية، يمكنك محاولة الحصول على أنواع أخرى أكثر سلامة من الجنس. هذه الممارسات يمكن أن تشعره بشكل جيد- وتكون أكثر سلامة لك.

### آمن جدا

• تجنبي القيام بالجنس نهائيا، إذا لم تقومي بالجنس أبدا. لن تتعرضي لإصابة تنتقل جنسيا. يمكن أن تجد بعض النساء هذا أفضل خيار، خصوصا عندما يكن صغيرات.

## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

آمن:

- استخدمني دائما الواقيات المطاطية- للنساء أو الرجال.
- قوي بالجنس بطرق تتجنبين فيها دخول سوائل جسم الشريك إلى مهبلك أو شرجك

### الجنس والنزف الشهري (الدورة الشهرية)

خلال النزف الشهري، من المفضل ألا تقومي بالجنس المهبلي، إلا إذا كنت متأكدة بشكل مطلق أنك وزوجك ليس لديكما فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز أو أي عدوى تنتقل جنسيا. إذا كان لديك فيروس نقص المناعة البشري، سيكون الفيروس في كل من إفرازاتك المهبلية وفي دمك. يزيد هذا من خطورة أن يصاب زوجك، إذا كان زوجك مصابا وأنت غير مصابة. تزيد خطورة إصابتك أيضا خلال النزف الشهري. إن استخدام الواقي سيقلل الخطر.

### العمل من أجل التغيير

إن الإصابات التي تنتقل جنسيا وفيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز مشاكل صحية لكل المجتمع. بما في ذلك النساء اللواتي لديهن إعاقات. تعتقد في بعض الأحيان مجموعات الإعاقة أن الصحة الجنسية ليست أمرا يجب أن يقلقن بشأنه. لكن الثقافة الجنسية تحمي حياة الناس. يجب أن تكون المعلومات الجيدة حول الصحة الجنسية وحول كيف يمكن منع الإصابات التي تنتقل جنسيا متوفرة لكل شخص. بما في ذلك النساء اللواتي لديهن إعاقات. على سبيل المثال، يجب أن تكون المعلومات حول الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز والتي تأتي من المذيع أو الإعلانات المطبوعة متوفرة ويمكنة للنساء الصم والكفيفات.

### ما تستطيع فعله النساء اللواتي لديهن إعاقات:

- اجتمعي بمقدمي الرعاية وعائلات النساء اللواتي لديهن إعاقة لتفسير مدى أهمية أن يكون لدى كل شخص معلومات حول الصحة الجنسية.
- اعملي مع العاملين الصحيين والمجموعات الأخرى للتأكد من أن خدمات فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز والصحة الجنسية تصل للأشخاص الذين لديهم إعاقات.
- إذا كان أحدهم يستغلك جنسيا، أخبري شخصا تثقين به- مثل فرد من العائلة. جار. عامل صحي.

### ما تستطيع فعله العائلات ومقدمو الرعاية:

- التأكد من أن النساء اللواتي لديهن إعاقة لديهن معلومات حول الصحة الجنسية وكيفية الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز والإصابات الأخرى التي تنتقل جنسيا.
- تقديم المعلومات بطريقة محترمة وخاصة.
- مساعدة الآباء الآخرين للأطفال الذين لديهم إعاقات على فهم أنه عندما يكبر أطفالهم، فإنهم سيرغبون في القيام بعلاقات جنسية، مثل الناس الآخرين الذين ليست لديهم إعاقات.

علموا الناس ذوي الإعاقة الآخرين حول مرض نقص المناعة البشري/ الإيدز.



## الفصل الثامن: الصحة الجنسية

تأكدي أن لا احد يستغل  
النساء اللواتي لديهن إعاقة.



ما تستطيع المجتمعات فعله:

من المهم لكل فرد في المجتمع أن يعرف كيف ينتشر فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز والأمراض الأخرى التي تنتقل جنسياً وكيفية الوقاية منها. بهذه المعلومات، يستطيع الناس إدراك أن هذه الإصابات يمكن أن تحدث لأي شخص وأنهم يمكن أن يتصرفوا لمنعها. وهذه المعرفة تساعد الناس على فهم أن النساء اللواتي لديهن إعاقات يحتجن لنفس خدمات الرعاية الصحية كأى شخص آخر في المجتمع.

من المهم محاربة الظروف التي تؤدي إلى انتشار المرض وليس ضد الأشخاص المصابين. أفضل طريقة لمنع فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز والأمراض الأخرى التي تنتشر جنسياً هي الحماية من أجل ظروف اجتماعية واقتصادية أكثر عدلاً، وبالتالي، ستحصل النساء، بما في ذلك النساء اللواتي لديهن إعاقات، على قوة أكثر في صنع القرار، ولا تحتاج العائلات للانفصال لإيجاد عمل، ولن يحتاج الناس لبيع أجسامهم من أجل الجنس.

• التأكد من أن كل الناس- بمن في ذلك النساء اللواتي لديهن إعاقة- يمكنهم الوصول للمعلومات وخدمات الصحة الجنسية، بما في ذلك الواقيات الجنسية المطاطية، لمنع فيروس نقص المناعة البشري والإصابات الأخرى التي تنتقل جنسياً من الانتشار في المجتمع.

• التأكد من أن الأدوية والماء النظيف، والطعام المغذي، متوفرة لجميع الناس الذين لديهم فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز.

• تثقيف الناس في المجتمع لحماية الفتيات والنساء اللواتي لديهن إعاقات من الاستغلال الجنسي، ولفهم أن القيام بالجنس معهن لن يشفي الإيدز.



## الفصل الثامن: الصحة الجنسية



### إلى العاملة الصحية:

اشملي النساء اللواتي لديهن إعاقات في دروس التثقيف الصحي. وابحثي عن فرص لمشاركة المعلومات الصحية مع الناس مجموعات من النساء اللواتي لديهن إعاقات ويكن مجتمعات معا. احترمي دائما خصوصية النساء المعاقات. لا تتحدثي أبدا حول مشكلة امرأة مع الآخرين حتى

مع عائلتك- إلا إذا أعطتك المرأة الإذن.

• فسري كيف تنتقل الإصابات التي تنتقل جنسيا وفيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز وكيفية الوقاية منها.

• فسري كيفية استخدام الواقي الجنسي للنساء والرجال (انظري الصفحة ٧٦).

• لتكن لديك معرفة بالمشاكل الممكنة التي يمكن أن تواجه

النساء اللواتي لديهن إعاقة في أخذ بعض الأدوية التي تؤخذ لمعالجة الإصابات التي تنتقل جنسيا.

• ابحتي عن علامات الاستغلال الجنسي عندما تقابل امرأة أي مشكلة صحية.

• تأكدي أن النساء اللواتي لديهن إعاقات لديهن إمكانية الوصول للاستشارة والفحص الخاص بفيروس نقص المناعة البشري.

يمكن أن يخبر العاملون الصحيون والدي الأطفال الذين لديهم إعاقات أن الأطفال الذين لديهم معرفة حول الأمراض التي تنتقل جنسيا بما في ذلك الإيدز سوف يقومون بخيارات آمنة.





## الفصل التاسع تنظيم الأسرة



تكون النساء أكثر صحة عندما يكنّ قادرات على اتخاذ قرار موعده ممارسة الجنس وإجاب الأطفال بنفسهن. فمثل هذه القرارات يجب أن تكون دائما باختيارهن. والنساء اللاتي ينظمن أسرهن أقدر على اتخاذ قرارات.

باستطاعتك استخدام وسائل تنظيم الأسرة كي :  
• تساعدك في اتخاذ قرار عدد الأطفال الذين تريدين إجابهم وموعده إجابهم.  
• تمنع حدوث حمل ما لم تريدي ذلك.  
• تساعدك أنت وزوجك في الاستمتاع بالجنس حيث إنك لن تضطري للقلق حول الحمل.  
بعض وسائل تنظيم الأسرة الأخرى لديها فوائد أخرى. مثل:

• الواقي الذكري يحمي من الأمراض المنقولة جنسيا مثل أمراض نقص المناعة (الإيدز).  
• الوسائل الهرمونية (انظري صفحة ١٧٧) تساعدك في تنظيم النزيف والألم خلال دورتك الشهرية.

للأسف، العديد من النساء حول العالم لا يستطيعن الحصول على وسائل تنظيم الأسرة. بسبب العديد من الأسباب. فالبعض يعتقد أن تنظيم الأسرة خطر على صحة المرأة. أو أن المرأة التي تنظم أسرتها قد لا تكون وافية لزوجها أو أنها قد تمارس الجنس قبل الزواج. أحيانا، بعض المعتقدات الدينية تحرم تنظيم الأسرة، وبعض الأحيان

ستكون جميع النساء بصحة أفضل إن استطعن أن يقررن متى يمارسن الجنس ومتى ينجبن أطفالا!!

