

# كل ما نحتاج معرفته عن الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي

مركز C.B لمكافحة الأمراض  
655 West 12<sup>th</sup> Avenue  
Vancouver BC V5Z 4R4  
هاتف: (604) 707-5600  
فاكس: (604) 707-5604  
بريد إلكتروني: [stdinfo@bccdc.ca](mailto:stdinfo@bccdc.ca)  
[www.bccdc.ca](http://www.bccdc.ca)



BC Centre for Disease Control

هذا المنشور متوفر على الإنترنت أيضاً على الموقع التالي: <http://www.stdresource.com>

REF:175A

03/10

## كيف أعرف أنني مصاب بمرض منقول بالاتصال الجنسي؟

بعض الأشخاص المصابين بأمراض منقولة بالاتصال الجنسي لا تظهر عليهم أية أعراض على الإطلاق، ولذلك لا يعرفون أنهم مصابون بالمرض. لكن ينبغي أن تراقب أية سوائل غير معتادة تخرج من المهبل أو القضيب، أو الشعور بحرقان عندما تتبول أو قرح أو حكة أو ألم أو طفح جلدي على الأعضاء التناسلية أو بالقرب منها. ربما لا يظهر عليك أي من هذه الأعراض، وربما يظهر واحد منها فقط، أو عدد منها.

### ما هي المخاطر؟

من الممكن تعرضك لخطر الإصابة بأحد الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي في حالة:

- ممارسة جنس غير آمن (ممارسة الجنس بدون وقي جنسي)
- أن يكون لديك أكثر من شريك.
- ممارسة الجنس مع شريك جديد.
- ممارسة شريكك للجنس مع آخرين.
- تعاطيك أنت أو شريكك المخدرات عن طريق الحقن.
- مشاركة شريكك في الإبر أو المحاقن.

في حالة تعرضك لأي من هذه المخاطر، قم بزيارة طبيب واطلب إجراء فحص عن الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، حتى ولو لم تظهر عليك أية أعراض.

## فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز (HIV/AIDS)

### ما هو فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز (HIV/AIDS)؟

تشير الحروف في كلمة AIDS (الإيدز) إلى **Acquired Immuno-Deficiency Syndrome**، أي متلازمة نقص المناعة المكتسب. وهو مرض خطير للغاية. وتتم الإصابة بمرض الإيدز من فيروس يُسمى HIV (فيروس نقص المناعة البشرية) **Human Immuno-deficiency Virus**. إذ يقوم هذا الفيروس بإتلاف جهازك المناعي الذي يقوم بحمايتك ضد الأمراض. ولأن الأشخاص المصابين بمرض الإيدز يفقدون هذه الحماية، فإنهم يصبحون عرضة للإصابة بالأمراض وأنواع السرطان المختلفة وربما الوفاة بسببها.

### كيف أصاب بالإيدز؟

لا يمكن إصابتك بمرض بالإيدز إلا في حالة دخول فيروس نقص المناعة البشرية إلى جسمك. ويمكن حدوث ذلك من خلال المني أو سائل المهبل أو من خلال الدم. كما أنه من الممكن إصابة الأشخاص بفيروس نقص المناعة البشرية عندما يمارسون الجنس، أو عندما يشتركون في استخدام إبر الحقن أو المحاقن. يمكن كذلك انتقال فيروس نقص المناعة البشرية من الأم إلى الجنين.

## قائمة المحتويات

1	كل ما نحتاج معرفته عن الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي
2	مقدمة
5	كيف يُصاب الأشخاص بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي؟
6	ما هو الجنس الآمن؟
7	جسم المرأة
8	كيفية استخدام الواقي الجنسي الأنثوي
10	جسم الرجل
11	كيفية استخدام الواقي الجنسي الذكري
13	كيف أعرف أنني مصاب بأحد الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي؟
14	كيف يمكنني تجنب الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي؟
15	أعتقد أنني مصاب بأحد الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي
16	التهاب الكبد بي (B)
19	التهاب الكبد سي (C)
23	التؤلؤل التناسلي
25	التهاب المهبل/التهابات المهبل البكتيرية
28	هريس الأعضاء التناسلية
32	المُتدثرة:
35	السيلان (التعقيبية):
38	السفلس (الزهرى):
40	فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز (AIDS/HIV)
45	لمزيد من المعلومات
46	مسرد المصطلحات

- 53 -

## كيف يمكنني تجنب الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي؟

يمكنك اختيار عدم ممارسة الجنس.

### المرحلة الثانية

يمكنك تجنب الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي من خلال الحفاظ على ممارسة الجنس مع شريك واحد والذي لا يمارس الجنس أيضاً إلا معك. فكلما زاد عدد الأشخاص الذين تمارس الجنس معهم سواء أنت أو شريكك، زادت مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.

وفي حالة ممارستك أو ممارسة شريكك للجنس مع أكثر من شخص، فينبغي أن تقوم بحماية نفسك والآخرين. وإذا لم تقم بحماية نفسك، فإنك أيضاً تعرّض صحة شريكك وصحة الأطفال الذين ستجلبهم أنت أو شريكك في المستقبل للخطر.

- قم باستخدام الواقي الجنسي المصنوع من اللاتكس كل مرة تمارس فيها الجنس، إلا إذا كنت متأكداً من أنكما غير مصابين بأمراض منقولة بالاتصال الجنسي. لم يفت الأوان على الإطلاق لكي تبدأ استخدام الواقي الجنسي. إذ تعمل الواقيات الجنسية على حمايتك من الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.
- لا تستخدم نفس الواقي الجنسي أكثر من مرة.
- تأكد من أنك تمارس جنساً آمناً فقط. وهذا يعني، استخدام واقي جنسي في كل مرة. قل "لا" لأي شخص لا يريد ممارسة جنس آمن. وتذكر أن معظم الأشخاص قد لا يخبرونك مع من مارسوا الجنس من قبل أو حتى إذا كانوا قد تعاطوا مخدرات عن طريق الحقن.

بعد ممارسة الجنس بفترة تتراوح بين ستة أسابيع وستة أشهر، قد تشعر بأنك مصاب بالأنفلونزا. وبعض الأشخاص يُصابون بطفح جلدي على راحة أيديهم وأخمص أقدامهم أو على الجسم كله. وربما تذهب هذه الأعراض من تلقاء نفسها مرة أخرى، لكن سنبقى الميكروبات في الجسم.

### المرحلة الثالثة

في حالة عدم علاج مرض السفلس (الزهرى)، فقد تُصاب بعد ذلك بسنوات بمشكلات خطيرة مثل أمراض القلب، والعمى، والشلل، وإصابة المخ، فالموت بعد ذلك.

- 39 -

- 14 -

## كل ما نحتاج معرفته عن الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي

### (الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي)

المرض المنقول بالاتصال الجنسي (STI) عبارة عن مرض يمكن أن يُصاب به في حالة ممارسة الجنس مع شخص مصاب بالمرض. وهناك أنواع عديدة من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.

يجد الناس من ثقافات عديدة صعوبة في التحدث عن الجنس. وإذا كانت لديك أية تساؤلات أو مخاوف بشأن الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، فيرجى الاتصال بطبيبك/وحدة الصحة المحلية أو مكافحة الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي/الإيدز على أرقام الهاتف الموجودة في ظهر هذا الكتيب.

من الممكن إصابتك بأحد الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي من أي شخص تمارس معه الجنس. ولا يختلف الأمر إذا كان شريكك من الجنس الآخر أو من نفس الجنس.

- 1 -

- 52 -

### أعتقد أنني مصاب بأحد الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي

ما الذي ينبغي أن أقوم به؟

لا تخجل ولا تخف من طلب المساعدة. قم بزيارة طبيبك واطلب إجراء فحص عن الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، أو قم بزيارة إحدى عيادات الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. سيقومون بفحصك، وإعطائك العلاج في حالة احتياجك له.

تأكد من قيامك بما يطلبه الطبيب منك. تناول الجرعة كاملة، حتى لو شعرت بتحسن قبل الانتهاء منها. قم بزيارة الطبيب مرة أخرى في حالة عدم زوال المشكلة.

في حالة إصابتك بأحد الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، أخبر شركائك في ممارسة الجنس بذلك. ويجب عليهم إجراء فحص عن الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. ويجب عليك القيام بذلك حتى:

- يمكنهم الحصول على العلاج في حالة احتياجهم له.
- تحميهم من الإصابة بالعدوى.
- تحمي أية أطفال قد تقوم بإنجابهم أنت أو شركائك في المستقبل.
- لا ينقلوا العدوى للآخرين.
- لا يُصاب بالعدوى مرة أخرى من خلالهم.

يجب عليك الانتظار حتى يخبرك الطبيب أو الممرضة أنه لا مانع لديك من ممارسة الجنس مرة أخرى.

- 15 -

### السفلس (الزهري)

ما هو السفلس؟

السفلس (الزهري) مرض خطير. إذ يمكن أن يدمر جسمك بالكامل. ومن الممكن إصابتك بالسفلس دون أن تعرف ذلك، بل وتنقله للآخرين أيضاً. وفي حالة إصابة السيدة الحامل بمرض السفلس، فإنها تنقله لجنينها. وقد يُولد الطفل ببعض المشكلات الطبية، أو يمكن أن يتعرض للوفاة. وفي حالة تعرضك لمخاطر ممارسة الجنس بدون حماية، فينبغي عليك زيارة الطبيب.

يمكن للمضادات الحيوية معالجة السفلس.

ما هي الأعراض؟

لمرض السفلس ثلاث مراحل:

#### المرحلة الأولى

قد تُصاب بقرحة غير مؤلمة، وتظهر عادة في فترة تتراوح بين تسعة أيام و90 يوماً بعد ممارسة الجنس. وقد تكون القرحة حول المهبل أو داخله، أو فوق القضيب أو داخل الفم أو فتحة الشرج. وغالباً لا يلاحظ الأشخاص القرحة التي تكون داخل المهبل أو فتحة الشرج. وقد تذهب القرحة حتى في حالة عدم تناولك العلاج، لكن ستبقى الميكروبات.

- 38 -

أنت على الأرجح سمعت عن الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. تشير الحروف في STI (المرض المنقول بالاتصال الجنسي) إلى **Sexually Transmitted Infections**، أي الأمراض المنقولة بالاتصال بالجنسي. وهي عبارة عن أمراض يمكن أن تُصاب بها من شخص آخر أو تنقلها إلى شخص آخر، في حالة ممارسة الجنس معه.

يشكل الجنس جانباً طبيعياً وصحياً في حياتنا. وفي حالة ممارستك الجنس مع شخص آخر، فإن هذا الكتيب يمكنه مساعدتك في ممارسة جنس آمن وتكوين فهم أفضل للأمراض التي يمكن أن تجعل ممارسة الجنس أمراً غير صحي، بل وخطير.

يُصاب الكثير من الأشخاص بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. ويمكن أن يُصاب أشخاص من مختلف الأعمار والخلفيات بهذه الأمراض. وكثير من الناس لا يعرفون حتى أنهم مصابون بأحد هذه الأمراض. وهؤلاء الأشخاص هم الأمهات والآباء والأخوات والأخوة والأبناء والبنات. مثلك تماماً. وحتى المتزوجون يمكن إصابتهم بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.

اقرأ هذا الكتيب لكي تتعرف على الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي ومخاطر ذلك.

### ما الذي يمكن أن يسببه السيلان (التعقيبية) لي؟

لا تظهر أية أعراض على معظم السيدات المصابات بالسيلان (التعقيبية). وتظهر بعض الأعراض على معظم الرجال المصابين بالسيلان (التعقيبية)، في حين لا تظهر على البعض الآخر. ويستطيع الأطباء علاج السيلان (التعقيبية)، ولكن يجب عليك الحصول على العلاج. وإذا لم تحصل على العلاج فقد تعاني من المشكلات الخطيرة التالية فيما بعد:

#### بالنسبة للسيدات

- ألم لا يزول في المنطقة الكائنة أسفل المعدة
- يمكن للميكروب أن يخترق الرحم وقنوات فالوب (راجع الصور في صفحة 7). وقد لا تتمكنين من إنجاب أطفال بعد ذلك.
- يمكن أن يستقر الحمل في المكان الخطأ، في قنوات فالوب (راجع الصورة في صفحة 7). ويمكن أن تنفجر القناة وتُصابين بنزيف داخلي خطير.

#### بالنسبة للرجال

- إذا وصلت الميكروبات إلى الخصيتين (راجع الصورة في صفحة 10)، فقد لا تتمكن من إنجاب أية أطفال
- قد تُصاب بتورم وألم في المفاصل

### التهاب الكبد بي (B)

#### ما هو التهاب الكبد بي (B)؟

التهاب الكبد بي (B) عبارة عن مرض يصيب الكبد. ويتسبب في الإصابة به فيروس معين. وفي الغالب، لا توجد له أية أعراض. ويُعتبر التهاب الكبد بي (B) المرض الوحيد المنقول بالاتصال الجنسي الذي يوجد له لقاح. واللقاح عبارة عن حقنة يعطيها لك الطبيب أو الممرضة حتى لا تُصاب بهذا المرض. وفي حالة إصابتك به، يجب عليك أخذ قسط من الراحة، وتناول أطعمة صحية وعدم شرب الكحوليات. وفي حالة ممارسة الجنس، يجب عليك استخدام الواقي الجنسي.

#### ما هي الأعراض؟

قد تظهر عليك بعض الأعراض عقب إصابتك بالتهاب الكبد بي (B) بفترة تتراوح بين شهرين وستة شهور. وقد تشمل الأعراض ما يلي:

- فقد الشهية، الشعور بغثيان في المعدة، التقيؤ (الاستفراغ)
- الصداع
- شعور عام بعدم الإحساس بالصحة
- الصفراء (اصفرار العين والبشرة)
- بول داكن بلون الشاي
- غائط فاتح اللون (تغوط معوي)

البول – السائل الذي يمر من المثانة ومجرى البول (راجع صورة المرأة أو الرجل في صفحتي 7 و10). ”البول“، ”البول“.

**اللقاح/أخذ اللقاح** – عبارة عن حقنة تعمل على حمايتك من المرض.

**السائل المهبلي** – السائل الموجود في مهبل المرأة (راجع الصورة في صفحة 7).

**الفيروس** – كائن حي متناهي الصغر يمكن أن يسبب المرض إذا دخل الجسم؛ والفيروسات أصغر من الميكروبات.

**الخميرة/الفطريات** – كائنات دقيقة توجد غالباً داخل أجسامنا. قد تؤدي الأعداد الكبيرة من الخميرة أو الفطريات إلى حدوث عدوى.

قد تشكل الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي خطورة إذا لم يتم علاجها بأسرع وقت ممكن. قد يُصاب كل من الرجال والسيدات بالعدوى. وقد يُصاب بعض السيدات بسرطان عنق الرحم نتيجة الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. من الممكن أن تنتقل الأم أحد الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي إلى جنينها كما أن الطفل قد يُولد وهو يعاني من مشكلات صحية أو حتى يتعرض للوفاة. فكلما زاد عدد الأشخاص الذين تمارس الجنس معهم في حياتك، زادت مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.

والطريقة الوحيدة الأكيدة لعدم الإصابة بهذه الأمراض هي عدم ممارسة الجنس.

يمكنك الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو نقلها إذا قمت بما يلي:

- عدم ممارسة الجنس مع العديد من الأشخاص المختلفين.
- استخدام الواقي الجنسي دائماً. لأنه أهم شيء يمكنك القيام به لجعل ممارسة الجنس أكثر أماناً.
- في حالة تعاطيك للمخدرات عن طريق الحقن، لا تشارك الإبر مع أي شخص آخر.
- إذا كنت تعتقد أنك مصاب بأحد الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، فإذهب إلى الطبيب أو إحدى عيادات علاج هذه الأمراض. اطلب إجراء فحص عن الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. تذكر، جميع المعلومات التي تقدمها سرية.

قد تتسبب في نقل الفيروس للآخرين حتى وإن لم تظهر عليك أية أعراض. قد يُصاب بعض الأشخاص بفيروس التهاب الكبد بي (B) مدى الحياة وينقلونه كذلك إلى من يشاركونهم في ممارسة الجنس دون معرفة ذلك.

**ما الذي يمكن أن يسببه لي؟**

معظم الأشخاص يتم شفاؤهم. غير أن بعض الأشخاص يعانون من مشكلات خطيرة مثل مرض الكبد وسرطان الكبد.

**كيف يُصاب الأشخاص بالتهاب الكبد بي (B)؟**

من الممكن إصابتك بمرض التهاب الكبد بي (B) عندما تمارس الجنس مع شخص مصاب به، أو عند الحصول على دم مصاب بفيروس التهاب الكبد بي (B). ويمكن للسيدة المصابة بالتهاب الكبد بي (B) نقل المرض إلى جنينها.

**الأعراض التي يجب البحث عنها:**

**بالنسبة للسيدات:**

- خروج سائل جديد أو مختلف من المهبل.
- الشعور بحرقان عند التبول.
- ألم في المنطقة الكائنة أسفل المعدة، وأحياناً حمى وشعور بالبرد.
- ألم عند ممارسة الجنس.

**بالنسبة للرجال:**

- خروج سائل لونه أصفر داكن أو أخضر مصفر من القضيب.
- الشعور بحرقان عند التبول.
- ألم في الخصيتين أو تورمهما (راجع الصورة في صفحة 10).

من الممكن إصابتك بالسيلان (التعقيبية) من خلال ممارسة الجنس عن طريق المهبل وفتحة الشرج والفم. (راجع أنواع الجنس في المسرد). إذا كنت تمارس الجنس عن طريق فتحة الشرج فقد تتمثل الأعراض في الشعور بالألم وخروج دم أو سائل آخر من فتحة الشرج.

## المخاطر

- (1) خطورة حدوث شيء ما.
- (2) التعرض للمخاطر.

**المني** – السائل الأبيض الذي يخرج من قضيب الرجل أثناء ممارسة الجنس.

**المرض المنقول بالاتصال الجنسي (STI)** – مرض يمكن الإصابة به إذا قمت بممارسة الجنس مع شخص مصاب به.

**الغانط** – الفضلات التي تخرج من فتحة الشرج.

**الأعراض** – العلامات التي توضح أنك مصاب بمرض معين. فعلى سبيل المثال تعتبر القرح أو الحكة أو الألم أو الطفح الجلدي على الأعضاء التناسلية أو بالقرب منها من أعراض الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (STIs).

**المحقنة** – الجزء الموجود في إبرة الحقن والذي يدفع الدواء السائل إلى داخل جسمك.

**نوع الجنس** – يقوم الأشخاص بممارسة الجنس بطرق مختلفة:

**الجنس عن طريق المهبل:** إيلاج القضيب في المهبل

**الجنس عن طريق فتحة الشرج:** إيلاج القضيب في فتحة الشرج

**الجنس عن طريق الفم:** إيلاج القضيب في الفم أو وضع الفم على المهبل

● في حالة إصابتك بأحد الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، يجب عليك إخبار شريكك بذلك. ويجب عليك القيام بذلك لحماية صحة شريكك وحتى لا يصيب الآخرين بهذا المرض المنقول بالاتصال الجنسي. إذا كنت تحتاج إلى مساعدة في إخبار شريكك، فاسأل الطبيب أو الممرضة عما يجب أن تقوله.

● إذا كنت لا ترغبين أنت أو شريكك في الحمل، يجب عليك استخدام وسيلة من وسائل منع الحمل.

● تذكري، حبوب تحديد النسل لا تحميك من الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي!

يجب عليك التعرف على مخاطر الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. وأنت فقط من يمكنه حماية نفسه فقط من الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو نشرها.

يتم تضمين بعض الكلمات الصعبة في المسرد في نهاية هذا الكتيب.

## السيلان (التعقيية)

**ما هو السيلان؟**

يُصاب الكثير من الناس بهذا المرض المنقول بالاتصال الجنسي. وإذا لم تحصل على علاج لمرض السيلان في الوقت المناسب، فقد تعاني من مشكلات خطيرة. وينطبق هذا على السيدات تحديدًا. إذ يمكن للسيدة المصابة بالسيلان نقل الميكروب إلى الجنين عند الولادة؛ وبعدها قد يُصاب الرضيع بمرض خطير في العين.

يمكن للمضادات الحيوية علاج مرض السيلان.

**ما هي الأعراض؟**

قد لا تظهر عليك أية أعراض عند الإصابة بالسيلان. وإذا رأيت بعض الأعراض، فسوف تظهر بعد ثلاثة إلى خمسة أيام من ممارستك الجنس. ومن الممكن أن تنتقل الميكروبات للآخرين حتى وإن لم تظهر عليك أية أعراض.

**لحماية نفسك والآخرين من الإصابة بالتهاب الكبد بي (B):**

● لا تشارك الآخرين في الإبر والمحاقن أو الأدوات المستخدمة في تعاطي العقاقير.

● لا تقم بمشاركة الأدوات المستخدمة في ثقب الأذن أو رسم الوشم أو إزالة الشعر.

● لا تقم بمشاركة فرش الأسنان أو خيط تنظيف الأسنان أو ماكينات الحلاقة.

● إذا كان شريكك الجنسي قد أصيب بالتهاب الكبد بي (B) من قبل، فعليك باستشارة الطبيب لمعرفة ما إذا كان ينبغي عليك أخذ اللقاح للوقاية منه.

## كيف يُصاب الأشخاص بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي؟

الالتهاب— عبارة عن إصابة في جزء من الجسم قد تشعر على إثرها بالألم والحرارة والرغبة في الحكّة كما يمكن أن يتورم الجزء المصاب أو يحمر لونه.

من الممكن إصابتك بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي بطرق مختلفة منها:

• في أغلب الأحيان تُصاب بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي عن طريق ممارسة الجنس مع شخص ما. إذ تنتقل الميكروبات في المنى أو في السائل المهبلية أو في الدم.

• ومن الممكن أن تنتقل هذه الأمراض من الأمهات المصابة بها إلى أطفالهن. وهذا قد يحدث أثناء فترة الحمل أو الولادة.

• من الممكن إصابتك ببعض الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي عن طريق الحقن إذا كانت الإبرة أو المحقنة قد تم استخدامها من قبل وبها دم مصاب. على سبيل المثال، من الممكن إصابتك بالتهاب الكبد بي (B) وفيروس نقص المناعة البشرية بهذه الطريقة.

ليست هناك لقاحات لعلاج الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، فيما عدا التهاب الكبد بي (B).

يمكن علاج الكثير من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي بسهولة. ومن الممكن أن تشكل جميع الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي خطورة إذا لم تحصل على العلاج. أما بالنسبة لبعض الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، فليس لها علاج.

## عقاقير الحقن

- (1) الدواء الذي يعطيه لك الطبيب أو الممرضة عن طريق إبرة
- (2) المخدرات التي يتعاطاها بعض الأشخاص عن طريق إبرة كأمير تعودوا عليه.

**مخفف الاحتكاك** – عبارة عن دهان أو جل لجعل الشيء زلق.

**كائن دقيق** – كائن حي موجود داخل أجسامنا لا يمكن رؤيته إلا تحت المجهر. بعض الكائنات الدقيقة مفيد وبعضها محايد والبعض الآخر ضار. والجسم السليم يحتوي في الغالب على كائنات دقيقة صحية.

**الشلل** – عدم قدرة الشخص على الحركة.

**الحمل/حامل** – الوقت الذي يكون خلاله الجنين داخل رحم الأم، وتبلغ مدته في الغالب تسعة أشهر.

**تقليل المخاطر** – يقلل من احتمالية حدوث الشيء، ولكن بدون حماية مضمونة.

- 5 -

- 48 -

## التهاب الكبد سي (C)

ما الذي يمكن أن تسببه المُتدثرة لي؟

ما هو التهاب الكبد سي (C)؟

التهاب الكبد سي (C) عبارة عن مرض يصيب الكبد. ويسببه فيروس التهاب الكبد سي (HCV). لم يُعرف هذا الفيروس إلا في عام 1989. ومنذ عام 1990، يتم فحص كل الدم الذي يحصل عليه الأشخاص في المستشفيات لاكتشاف التهاب الكبد سي (C).

ما هي الأعراض؟

من الممكن إصابتك بالتهاب الكبد سي (C) ولا تظهر عليك أية أعراض. وقد تتسبب في نقل الفيروس للآخرين حتى وإن لم تظهر عليك أية أعراض.

قد تمر بفترة مرض قصيرة تظهر عليك خلالها أعراض التهاب الكبد تمتد من ستة إلى تسعة أسابيع من تاريخ إصابتك بالمرض. وقد تشمل الأعراض ما يلي:

- الحمى
- الشعور بالتعب
- الصفراء (اصفرار العين والبشرة)
- ألم في المنطقة الكائنة أسفل المعدة
- بول داكن بلون الشاي
- الغثيان (الشعور بغثيان في المعدة)

قد تظهر أعراض أقل وضوحاً على بعض الأشخاص خلال فترة طويلة، مثل قلة النشاط، والشعور بالتعب وعدم الرغبة في تناول الطعام.

- 19 -

لا تظهر أية أعراض على معظم السيدات المصابات بالمتدثرة. أما الرجال المصابون بهذا المرض، فعادة ما تظهر عليهم بعض الأعراض، في حين لا تظهر على البعض الآخر. لذا يتعين عليك الحصول على علاج لمرض المتدثرة. وفي حالة عدم حصولك على العلاج، قد تتسبب المتدثرة في حدوث مشكلات خطيرة، خاصة للسيدات. إذا كنت مصاباً بالمتدثرة ولم تحصل على علاج، فقد تحدث الأشياء التالية:

بالنسبة للسيدات:

- ألم لا يزول في المنطقة الكائنة أسفل المعدة.
- يمكن للميكروب أن يخترق الرحم وقنوات فالوب (راجع الصور في صفحة 7). قد يتعين عليك دخول المستشفى. وقد لا تتمكنين من إنجاب أطفال في المستقبل.
- إذا بدأ الحمل خارج الرحم، في قنوات فالوب (راجع الصورة في صفحة 7)، فمن الممكن أن تنفجر هذه القنوات وتعرضين للإصابة بنزيف داخلي.

بالنسبة للرجال:

- إذا وصلت الميكروبات إلى الخصيتين (راجع الصورة في صفحة 10)، فقد لا تتمكن من إنجاب أية أطفال.

- 34 -

سري - لن يقوم الأطباء وأخصائيو الصحة الآخرون بتقديم معلومات شخصية عنك لأي شخص دون إذن كتابي منك.

**منع الحمل** - عبارة عن وسيلة (مثل الواقي الجنسي) أو عقار (أقراص تحديد النسل) تحول دون حمل المرأة.

**الانتصاب/القضيب المنتصب** - عندما يصبح القضيب صلباً، "قوياً".

**تاريخ انتهاء الصلاحية** - هو التاريخ الذي يصبح بعده استخدام الواقي الجنسي أو الدواء أو الطعام غير آمن. وعادة يكون لديك ضمان لما تقوم بشرائه حتى تاريخ انتهاء الصلاحية.

**الثُلُول التناسلي** - عبارة عن نتوءات صغيرة تنمو فوق الأعضاء التناسلية أو حولها.

**الميكروبات** - عبارة عن كائنات حية متناهية الصغر تُسبب المرض في حالة دخولها الجسم.

**المرض/العدوى** - هي حالة يسببها الميكروبات أو البكتيريا؛ وقد تكون الحمى من أعراض المرض. **يعدي/يصيب بالمرض** - ينقل ميكروباً (بكتيريا أو فيروس) إلى شخص آخر.

**العقيم/العقم** - عدم القدرة على إنجاب الأطفال.

يمكنك الاستمتاع بحياتك الجنسية وفي الوقت ذاته حماية نفسك وشريكك (شركائك) من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. وأهم شيء يمكنك القيام به لممارسة الجنس بشكل آمن هو استخدام الواقي الجنسي كل مرة تمارس فيها الجنس. كما أن الواقيات الجنسية يمكنها حمايتك من الإصابة بسرطان عنق الرحم والعقم اللذين تسببهما الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.

#### حقائق هامة عن الواقيات الجنسية:

- الواقي الجنسي عبارة عن حاجز يحول دون تبادل سوائل الجسم ونقل الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي والحمل.
- استخدم مخففات الاحتكاك التي تحتوي على الماء فقط مع الواقي الجنسي المصنوع من اللاتكس. أما مخففات الاحتكاك التي تحتوي على الزيوت مثل الفازلين والغسول وزيت الأطفال، الخ. فيمكنها أن تُضعف اللاتكس وتنتفخ.
- يتم صنع الواقيات الأنثوية من البولي يوريثان. ويمكن لهذه المادة أن تقاوم أي نوع من مخففات الاحتكاك، سواء التي تحتوي على الماء أو الزيت.
- تحتوي بعض مخففات الاحتكاك على مواد كيميائية (مواد تقتل الحيوانات المنوية) للمساعدة في منع حدوث الحمل غير المرغوب. وإذا تسببت هذه المواد في تهيج أعضائك التناسلية، فلا تستخدمها.
- لا تستخدم واقياً ذكرياً مع واقي أنثوي.
- لا توفر الواقيات الجنسية حماية بنسبة 100% من الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي والحمل غير المرغوب. كما أنها لن تحول دون نقل الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي التي تنتقل عن طريق تلامس الجلد مع الجلد، مثل السفلس (الزهري) وفيروس الورم الحليمي البشري (الثُلُول) والهربس. ولكن إذا تم استخدامها بشكل سليم، فتكون فعالة للغاية ويمكنها الحد من مخاطر انتقال هذه الأمراض.

#### كيف أعرف أنني مصاب بالتهاب الكبد سي (C)؟

اطلب من الطبيب أو أخصائي العيادة الصحية إجراء تحليل دم. في حالة عدم إصابتك بفيروس التهاب الكبد سي (HCV)، سيظهر في التحليل. ولكن لن يوضح التحليل إذا كان الفيروس لا يزال في جسمك. ولا يوجد حتى الآن اختبار لذلك. لذا، إذا تأكد من خلال التحليل إصابتك بالتهاب الكبد سي (C)، فتعامل كما لو أنك تحمل المرض.

#### ما الذي يمكن أن يسببه لي؟

في حالة إصابتك بالتهاب الكبد سي (C)، يمكن أن تُصاب بالتليف الكبدي (تلف الكبد). وسيُصاب قلة من الأشخاص بفشل الكبد أو سرطان الكبد.

#### كيف يُصاب الأشخاص بالتهاب الكبد سي (C)؟

- من الممكن إصابتك بالتهاب الكبد سي (C) في حالة دخول الفيروس إلى دمك. ومن الممكن حدوث ذلك في الحالات التالية:
- إذا كنت تشارك أو قد شاركت بالفعل في استخدام إبر حقن العقاقير.
- إذا كان شريكك يشارك أو قد شارك بالفعل في استخدام إبر حقن العقاقير.
- إذا تم إجراء عملية نقل دم أو نقل أحد الأعضاء خلال الفترة قبل يونيو 1990 في كندا.
- إذا قمت بحقن نفسك - من قبيل الخطأ - بإبرة حقن مستعملة.

#### الأعراض التي يجب البحث عنها:

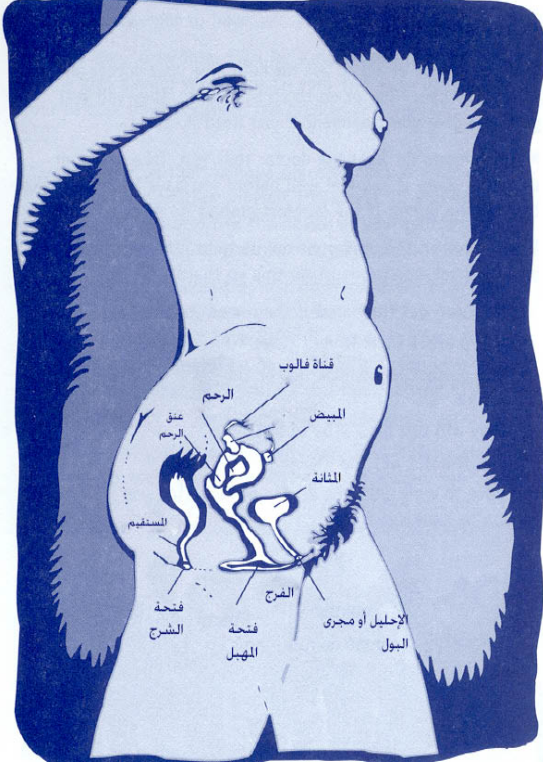
##### بالنسبة للسيدات:

- خروج سائل جديد أو مختلف من المهبل.
- الشعور بحرقان عند التبول.
- ألم في المنطقة الكائنة أسفل المعدة، وأحياناً حمى وشعور بالبرد.
- ألم عند ممارسة الجنس.

##### بالنسبة للرجال:

- خروج سائل يشبه الماء أو الحليب من القضيب.
- الشعور بالحك داخل القضيب.
- الشعور بحرقان عند التبول.
- ألم في الخصيتين أو تورمهما (راجع الصورة في صفحة 10).

مثل الأمراض الأخرى المنقولة بالاتصال الجنسي، يمكن أن تُصاب وتنتقل المتتثرة عن طريق ممارسة الجنس من خلال فتحة الشرج أيضاً من خلال المهبل (راجع أنواع الجنس في مسرد المصطلحات). وقد تتمثل الأعراض في ألم وخروج دم أو سوائل أخرى من فتحة الشرج.



- 7 -

إذا لم تجد الكلمة أو المعلومة التي تبحث عنها هنا، فاحرص على سؤال طبيب أو ممرضة. لا تترك أي سؤال دون الإجابة عليه.

**المضادات الحيوية** - عبارة عن أدوية تُستخدم لعلاج الأمراض التي تسببها الميكروبات.

**الأجسام المضادة** - الحماية التي يوفرها الجسم ضد الأمراض التي تسببها الميكروبات أو الفيروسات.

**عق الرحم** - عبارة عن جزء من الأعضاء التناسلية للمرأة (راجع الصورة في صفحة 7)

**الختان** - قطع الجلد من حول رأس القضيب، عادة أثناء طفولة الصبي.

**الواقى الجنسي** - واقى من مادة اللاتكس يتم تركيبه على العضو الذكري، "مطاطي" أو "أمن"

- 46 -

هناك مخاطر محدودة للإصابة بالتهاب الكبد سي (C) عن طريق الشريك الجنسي، أو من انتقال المرض من الأم إلى طفلها. تحدث مع طبيبك حول ذلك.

#### لحماية نفسك والآخرين من الإصابة بالتهاب الكبد سي (C):

- لا تقم بمشاركة الإبر و المحاقن أو الأدوات الأخرى المستخدمة لحقن العقاقير.
- لا تقم بمشاركة الأدوات المستخدمة في ثقب الأذن وثقب الجسم ورسم الوشم وإزالة الشعر.
- لا تقم بمشاركة فرش الأسنان أو خيط تنظيف الأسنان أو ماكينات الحلاقة.
- استخدم واقياً جنسياً جديداً كل مرة تمارس فيها الجنس.

#### إذا تأكدت إصابتك بالفيروس من خلال اختبار التهاب الكبد سي (C):

- أخبر شريكك الجنسي.
- استخدم واقياً جنسياً جديداً كل مرة تمارس فيها الجنس.
- قم بتغطية الجروح والقروح حتى تُشفى
- ضع جميع الفضلات وبداخلها الدم في كيس بلاستيكي عازل قبل وضعها في صندوق القمامة العمومي (مثلاً، الضمادات السريعة، المناديل الورقية، السدادات القطنية، ماكينات الحلاقة، خيط تنظيف الأسنان، إلخ).
- استخدم منظف كيميائي لتنظيف الأماكن الملوثة بالدماء، مثل ألواح التقطيع، أحواض المطبخ. (استخدم الماء والمنظف الكيميائي بنسبة 1:9).
- لا تتبرع بالدم أو المنى أو أعضاء الجسم.
- ناقشي مسألة الحمل أو الرضاعة مع طبيبك.

- 21 -

#### المتدثرة

##### ما هي المتدثرة؟

يُصاب الكثير من الأشخاص بالمتدثرة. وتُعتبر أحد أخطر الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. وقد تصبح عقيماً في حالة إصابتك بهذا المرض. كما يمكن أن ينتقل من الأم إلى أطفالها عند ولادتهم. ويُصاب العديد من هؤلاء الأطفال بأمراض العيون أو الرئة.

يمكن للمضادات الحيوية معالجة المتدثرة.

##### ما هي الأعراض؟

بعض الأشخاص مصابون بالمتدثرة ولكن لا تظهر عليهم أية أعراض. وفي حالة ظهور أعراض سيكون ذلك بعد فترة تتراوح بين أسبوع وثلاثة أسابيع بعد ممارسة الجنس مع الشخص المصاب بها. ومن الممكن أن تنقل الميكروبات للآخرين حتى وإن لم تظهر عليك أية أعراض.

- 32 -

## كيفية استخدام الواقي الأنثوي

يجب استخدام واقي جنسي جديد كل مرة يقوم فيها الشريكان بممارسة الجنس. ويجب تركيب الواقي الجنسي قبل اتصال القضيب المنتصب بجسم الشريك.



(1) افتحي العبوة بعناية.

الآن أنت تعرفين كيفية الحد من خطورة الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. في حالة قيامك بممارسة الجنس والمخاطرة، عليك زيارة الطبيب أو الممرضة، أو الذهاب إلى إحدى عيادات الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي وطلب إجراء فحص.

لا تتركي أي شخص يؤثر عليك ويقتنعك بممارسة الجنس قبل الشعور بأنك مستعدة. إذا كنت ستمارسين الجنس، فعليك أن تفكري في المخاطر.

لمزيد من المعلومات حول الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي مثل، فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز، عليك زيارة الطبيب أو الاتصال بالوحدة الصحية المحلية أو الاتصال بـ:

مركز C.B لمكافحة الأمراض

مكافحة أمراض فيروس نقص المناعة البشرية/الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي والوقاية منها

655 West 12<sup>th</sup> Avenue  
Vancouver BC V5Z 4R4

هاتف: (604) 707-5600

فاكس: (604) 707-5604

بريد إلكتروني: stdinfo@bccdc.ca



(2) امسكي الواقي الجنسي بحيث يبقى الطرف المفتوح متديلاً لأسفل. أثناء الإمساك بالواقي الجنسي من الخارج، اضغطي الحلقة الصغيرة بين الإبهام والوسطى.



(3) ابحثي عن وضع مريح، إما أثناء الاستلقاء أو بالجلوس والركبتان بعيدتان عن بعضهما أو أثناء الوقوف مع رفع إحدى القدمين على كرسي. اضغطي الحلقة الصغيرة ثم أدخلوها في المهبل قدر الإمكان.

(4)

- 45 -

- 8 -

اعتقد أنني مصاب بمرض الهربس . ما الذي ينبغي أن أقوم به؟

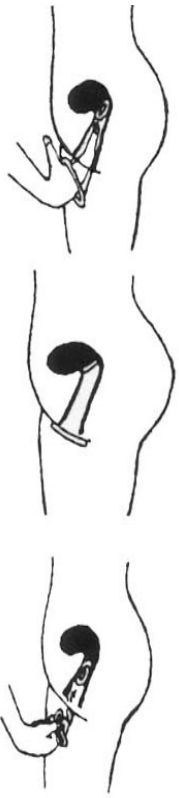
ما الذي يمكنني القيام به لكي أتمتع بصحة جيدة قدر الإمكان؟

- لا تخف، لكن اذهب للطبيب.
- حافظ على نظافة المنطقة المصابة وجفافها.
- استخدم مجفف الشعر بدلاً من المنشفة لتجفيف المناطق المحيطة بالتقرحات.
- لا ترتدي سراويل ضيقة أو بنطلونات ضيقة أو ملابس داخلية مصنوعة من النايلون أو البولستر أو الأكريليك. ارتد الملابس الفضفاضة والملابس الداخلية المصنوعة من القطن.
- لا تشارك أحد في استخدام المناشف.

في حالة الشعور بالألم أثناء التبول، فحاول القيام بذلك أثناء الجلوس في ماء دافئ. لا تتناول غير العقاقير التي يعطيها لك الطبيب أو الممرضة. لا تحاول معالجة هرپس الأعضاء التناسلية بنفسك.

إذا تأكد بالاختبار إصابتك بالتهاب الكبد سي (C)، ينبغي عليك زيارة الطبيب بصفة دورية وإجراء تحليل دم لمعرفة حالة الكبد. أيضاً،

- لا تقم بمعاقرة الخمر.
- امنع التدخين وتعاطي المخدرات.
- لا تتناول الكثير من الفيتامينات أو أي أدوية "أطعمة صحية" بدون استشارة طبيبك.
- استشر طبيبك حول أي أدوية تتناولها، حتى تلك التي لا تحتاج إلى وصفة طبية.
- اسأل عن الحصول على لقاح لالتهاب الكبد أيه (A) وبي (B).
- اذهب لمقابلة طبيبك في الحال عند ظهور أي أعراض لمرض التهاب الكبد الوبائي (راجع صفحة 19).



- (5) ضعي إصبعك داخل الواقي ثم ادفعي الحلقة الصغيرة للداخل قدر الإمكان.
- (6) تأكدي من بقاء الجزء المشتمل على الحلقة الخارجية خارج المهبل. ستظل الحلقة الخارجية في وضع منبسط على الجسم أثناء وجود القضيب داخل الواقي
- (7) ضعي قطرات قليلة من مخفف الاحتكاك بداخل الواقي وعلى القضيب. عند إيلاج القضيب في المهبل، تأكدي من وجود القضيب داخل الواقي.
- (8) بعد الجماع تخلصي من الواقي قبل أن تنهضي. اضغطي الحلقة الخارجية وقم بلفها لإبقاء المني بداخل الواقي. اسحبيه للخارج برفق.
- (9) تخلصي من الواقي المستعمل بطريقة صحية. قومي بلف الواقي في منديل ورقي ثم ضعيه في القمامة.
- في حالة حدوث قطع في الواقي أثناء الجماع، يجب إزالته في الحال، وارتداء واقي جديد.

## ماذا عن شريكى (شركائى) في ممارسة الجنس؟

في حالة إصابتك بفيروس نقص المناعة البشرية، يجب عليك إخبار شريكك أو أي شخص قمت بمشاركته في استخدام إبر الحقن. ويجب على هؤلاء الأشخاص إجراء تحليل الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية.

## من الذي سيقوم بإخبار الشركاء؟

ربما تود إخبارهم بنفسك. في حالة عدم قدرتك على القيام بذلك بنفسك، يُرجى التحدث مع الدكتور أو الممرضة. فبإمكانهما المساعدة.

## ما الذي يمكن القيام به بخصوص الإيدز/فيروس نقص المناعة البشرية؟

لا يوجد علاج لمرض نقص المناعة البشرية أو الإيدز. إذ يظل الفيروس في جسمك. ويستخدم الأطباء أدوية مختلفة مع العدوى والأمراض التي قد يتعرض لها الأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية. ولكن لم يُكتشف أي علاج لهذا المرض حتى الآن.

## الثؤلؤل التناسلي

### ما هو الثؤلؤل التناسلي؟

الثؤلؤل التناسلي عبارة عن نتوءات صغيرة تنمو على الأعضاء التناسلية أو حولها. وهي تشبه الثآليل الجلدية العادية. ويتسبب في الإصابة به فيروس معين.

### ما هي الأعراض؟

قد تُصاب بالثؤلؤل التناسلي خلال فترة تتراوح بين أسبوعين وثمانية أسابيع بعد ممارسة الجنس مع شخص مصاب بهذا المرض.

والنتوءات التي يسببها هذا المرض تشبه القنبيط الصغير للغاية وتنمو على المناطق الرطبة مثل القضيب والمهبل وفتحة الشرج. إلا أنها غير مؤلمة. في حالة قيامك بممارسة الجنس عن طريق الفم، قد تصاب بالثآليل داخل الفم وحوله.

وبعض الأشخاص المصابين بهذا المرض لا تظهر النتوءات الشبيهة بالقنبيط على أعضائهم التناسلية أو حولها. ولكن لا يزال من الممكن أن تنتقل العدوى منهم إلى شركائهم.

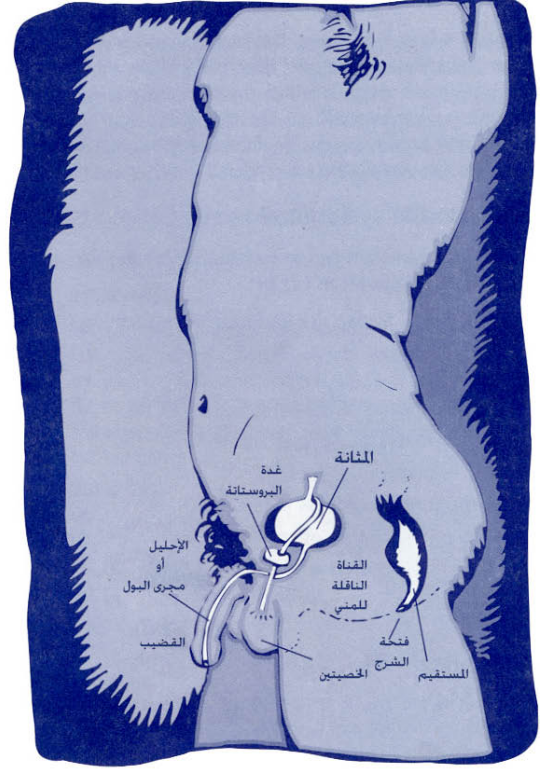
## هل يمكن نقل عدوى الهربس؟

يمكنك الإصابة بالهربس في حالة تبادل القبل أو ممارسة الجنس مع الشخص المصاب بهذا المرض المنقول بالاتصال الجنسي. وغالباً ما تحدث الإصابة في حالة وجود تقرحات مفتوحة لدى شخص ما. لكن من الممكن أن ينتقل المرض عند وجود تقرحات غير مرئية أيضاً. في حالة لمسك لتقرحات الهربس، قم بغسل يديك بالماء والصابون حتى لا تقوم بنقل الفيروس لأماكن أخرى، مثل العينين.

لا يمكن الإصابة بالهربس من مقاعد الحمامات أو أحواض الاستحمام أو أحواض السباحة أو الدوامات. إلا أنك قد تُصاب بهذا المرض في حالة مشاركة منافس الحمام مع شخص آخر مصاب بالهربس.

ويمكنك نقل فيروس الهربس لشركائك في ممارسة الجنس حتى وإن لم تظهر عليك أية أعراض.

## جسم الرجل



- 10 -

تذكر، أنه في حالة قيامك بالمخاطرة من خلال ممارسة الجنس، قد تُصاب بالأمراض ومن الممكن أن تنتقل منك إلى من تمارس الجنس معهم، ولأطفالهم الذين لم يولدوا بعد. عليك بحماية نفسك وحماية الآخرين من خلال ممارسة الجنس الآمن (راجع الصفحات 6 و8-9 و11-12).

هل التقبيل العميق، أو "التقبيل على الطريقة الفرنسية" آمن؟

لا يمكن أن تصاب بفيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز من خلال التقبيل. ويُعتبر التقبيل العميق أو "التقبيل على الطريقة الفرنسية" آمناً.

أعتقد أنني ربما أكون مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز. ما الذي ينبغي أن أقوم به؟

اذهب للطبيب أو عيادة الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، في حالة اعتقادك بظهور الأعراض عليك أو مخاطرتك بممارسة الجنس. وقد تحتاج لإجراء تحليل دم. إذا تأكدت إصابتك من خلال التحليل، يعني ذلك أنك مُصاب بفيروس نقص المناعة البشرية، ومن الممكن أن ينتقل منك إلى الآخرين. لكن ذلك لا يعني أنك مصاب بالإيدز، أو أنك سوف تُصاب به.

- 43 -

يمكن أن تصاب السيدات بتقرحات الهريس داخل المهبل أو حوله، أو بالقرب من فتحة الشرج، أو على الأضراس أو الأذفاف (راجع الصورة في صفحة 7). أما الرجال، فيمكن أن يُصابوا بتقرحات الهريس على القضيب أو حول الخصيتين أو بالقرب من فتحة الشرج، أو على الأضراس أو الأذفاف (راجع الصورة في صفحة 10). في حالة ممارسة الجنس عبر الفم مع شخص مصاب بالهريس، يمكن أن يُصاب كل من الرجال والنساء بتقرحات حول الفم.

كثير من الأشخاص المصابين بالهريس ستنكرر إصابتهم بهذا المرض. بالنسبة للأشخاص الذين تنكرر إصابتهم بمرض الهريس، لا يكون سوء الإصابة عادة مثل المرة الأولى.

ما الذي يمكن أن يسببه الهريس لي؟

لا يمثل الهريس مشكلة خطيرة لمعظم الأشخاص. لكنه قد يكون خطيراً بالنسبة للسيدة الحامل. إذ يمكن أن ينتقل فيروس الهريس من الأم إلى طفلها أثناء الولادة. ويمكن أن يصبح الطفل مريضاً جداً. في حالة إصابة الأم بمرض الهريس للمرة الأولى، من الممكن أن يموت الطفل. لذا، يُرجى إخطار الطبيب في حالة حملك وكننت مصابة أنت أو شريكك بالهريس.

- 29 -

ما الذي يمكن أن تسببه الثآليل التناسلية لي؟

يمكن أن تكون الثآليل التناسلية خطيرة، وخاصة للسيدات. فالسيدات المصابات بالثآليل التناسلية يتزايد احتمال إصابتهن بسرطان عنق الرحم بدرجة أكبر (راجع الصورة في صفحة 7). أما الأشخاص المصابون بالثآليل التناسلية في فتحة الشرج (راجع الصورة في صفحتي 7 و10)، فيزيد احتمال إصابتهم بالسرطان في تلك المنطقة. في حالة إصابة الأم بالثآليل التناسلية، قد يصاب الطفل بها في الحلق أثناء الولادة.

ماذا يمكن أن أفعل حيال الثآليل التناسلية؟

يجب أن تذهب للطبيب أو عيادة الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، في حالة اعتقادك بأنك مصاب بالثآليل التناسلية. فسوف يقومون بفحصك للتأكد من وجود الثآليل التناسلية داخل المهبل أو حول القضيب أو داخل فتحة الشرج. وربما يقوم الطبيب بوضع أدوية على الثآليل التناسلية أو قد تحتاج إلى علاج خاص.

- 24 -

## كيف أعرف إذا ما كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية؟

يوجد اختبار دم لفيروس نقص المناعة البشرية. يسمى هذا الاختبار باسم اختبار الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية. ففي حالة إصابتك بفيروس نقص المناعة البشرية، يقوم جسمك بإطلاق أجسام مضادة له. وعند وجود هذه الأجسام المضادة بداخل جسمك، يعني ذلك أنك مصاب.

إذا كانت نتيجة اختبار فيروس نقص المناعة البشرية الخاص بك **إيجابية**، يعني ذلك أنك مصاب بهذا الفيروس. أما إذا كانت النتيجة سلبية، فذلك يعني عدم وجود الأجسام المضادة للفيروس بداخل جسمك. غير أن ظهور هذه الأجسام المضادة قد يستغرق مدة تبلغ 12 أسبوعاً أو أكثر. لذلك من الممكن أن تكون نتيجة الاختبار سلبية، ولكنك لا تزال مصاباً بالفيروس.

يعتبر الإيدز هو المرحلة المتأخرة لعدوى فيروس نقص المناعة البشرية. فالأشخاص المصابون بمرض الإيدز يشند مرضهم أكثر وأكثر. إذ يمكن أن يشند مرضهم حتى يموتوا. لكن يمكنك حماية نفسك من فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز.

## كيف يمكن أن أحمي نفسي من فيروس نقص المناعة البشرية؟

- استخدم واقياً جنسياً جديداً كل مرة تمارس فيها الجنس.
- قلل من عدد الشركاء الذين تمارس معهم الجنس قدر الإمكان.
- لا تشارك آخرين في استخدام إبر الحقن.
- لا تشارك آخرين في استخدام ماكينات الحلاقة أو فرش الأسنان.

## كيفية استخدام الواقي الجنسي الذكري

يجب استخدام واقي ذكري جديد كل مرة يقوم بها شريكاً بممارسة الجنس عن طريق المهبل أو فتحة الشرج. ويجب وضع الواقي الجنسي على القضيب المنتصب قبل أن يتصل بجسم الشريك.



(1) افتح العبوة برفق.



(2) ضع الواقي الجنسي على رأس القضيب عندما يكون منتصباً وصلباً، ولكن قبل أن يلمس جسم الشريك. تأكد من أن حافة الواقي الذكري الملتفة مواجهاً للخارج.



(3) باستخدام اليد الأخرى، اضغط على رأس الواقي الذكري لتفريغ أي هواء محتبس، ثم قم بمد الواقي الذكري حتى يغطي القضيب.

## هربس الأعضاء التناسلية

### ما هو هربس الأعضاء التناسلية؟

هربس الأعضاء التناسلية هو أحد الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي والذي يسبب قرح مؤلمة على الأعضاء التناسلية أو حولها. وهذا المرض من نفس نوع الفيروس الذي يسبب قرح البرد أو بثور الحمى التي تظهر فوق الفم أو حوله. يمكن الإصابة بمرض الهربس عن طريق ممارسة الجنس عن طريق الفم. بعد الشفاء من التقرحات، يمكن أن تعود الإصابة من حين لآخر. لا يوجد علاج لمرض الهربس الجنسي، لكن من الممكن الحصول على دواء يعمل على إزالة التقرحات سريعاً والتخفيف من آلامها.

### ما هي الأعراض؟

قد تشعر بوخز خفيف أو حك في منطقة الأعضاء التناسلية لبضعة أيام تصل إلى أسبوع بعد ممارسة الجنس. ثم سترى مجموعة من البثور الصغيرة. ستنفجر هذه البثور لتصبح تقرحات مؤلمة. يمكن أن تستمر من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. وعند الإصابة بها لأول مرة، يمكن أن تصاب بالحمى والصداع.

## التهاب المهبل/التهابات المهبل البكتيرية

### ما هو التهاب المهبل؟

التهاب المهبل هو التهاب يصيب المهبل.

### ما هي الأعراض؟

قد تظهر على السيدات أعراض مختلفة منها:

- سوائل غير معتادة تخرج من المهبل والتي قد تكون رائحتها كريهة.
- الشعور بالحكة أو بألم داخل المهبل أو حوله.
- احمرار وتورم الجزء الخارجي من المهبل.
- الشعور بألم عند ممارسة الجنس أو عند التبول (بول).

## كيف يمكنني تجنب الإصابة بمرض الإيدز؟

لا يمكن إصابتك بفيروس نقص المناعة البشرية عن طريق أشخاص آخرين إلا إذا قمت بممارسة الجنس معهم أو شاركتهم في استخدام إبر الحقن. كما أن ملامسة ومصافحة وعناق الشخص المصاب بمرض الإيدز من الأمور الآمنة. لا يمكن إصابتك بفيروس نقص المناعة البشرية عن طريق الحيوانات الأليفة أو الحشرات اللاذغة كالناموس.

يعتقد بعض الأشخاص أنه يمكن إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشرية عند تبرعهم بالدم. وهذا غير صحيح، لأن الممرضة التي تقوم بأخذ الدم منك تستخدم إبرة جديدة لكل شخص. كما أنك لا تلمس دم أي شخص آخر عند تبرعك بالدم.

يتم فحص الدم الذي يتبرع به الأشخاص لاكتشاف فيروس نقص المناعة البشرية، لذلك تُعتبر مخاطر الإصابة بهذا المرض عن طريق الدم الذي يتم تبرع به داخل المستشفى محدودة للغاية.



(4) بعد الجماع وقبل أن يصبح القضيب مرتخياً، قم بسحب القضيب بحرص عن طريق الإمساك بحافة الواقي الجنسي المقابلة للقضيب حتى لا يتناثر المنى.



(5) قم بنزع الواقي الجنسي من على القضيب برفق، ثم اعقد الطرف المفتوح.



(6) تخلص من الواقي الجنسي المستعمل بطريقة صحية. قم بلف الواقي الجنسي في منديل ورقي ثم ضعه في القمامة.

في حالة حدوث قطع في الواقي الذكري أثناء الجماع، يجب إزالته في الحال، وارتداء واقي جديد.

## ما أسباب مرض التهاب المهبل؟

### مرض الخميرة (أو الفطريات)

ما الذي يمكن القيام به لتجنب التهاب المهبل/التهابات المهبل البكتيرية؟

يمكنك الحصول على دهانات أو أقراص لعلاج التهاب المهبل والتهابات المهبل البكتيرية. وإذا كنت مصاباً بمرض المُشعَّرَة، فسوف يحتاج شريكك (شركاؤك) أيضاً إلى العلاج، حتى وإن لم تظهر عليهم أية أعراض. وإذا لم تتم معالجتهم، فمن الممكن إصابتك بالمرض مرة أخرى.

ما الذي ينبغي أن أقوم به؟

يُفضل ارتداء الملابس الفضفاضة والملابس الداخلية المصنوعة من القطن. لا ترتد سراويل ضيقة أو بنطلونات ضيقة أو ملابس داخلية مصنوعة من النايلون أو البوليستر أو الأكريليك.

يمكن أن تنمو الخميرة أو الفطريات داخل المهبل دون أن تسبب أية مشكلات. لكن وجود أعداد كبيرة منها يمكن أن يسبب التهاب المهبل. إذا كنت حاملاً أو تأخذين حبوب تحديد النسل أو المضادات الحيوية، أو كانت لديك مشكلات صحية أخرى، فيمكنك الإصابة بأعداد كبيرة من الفطريات. إذا قمت بممارسة الجنس أثناء إصابتك بمرض الخميرة، فعلى الأرجح ألا يُصاب شريكك الجنسي بهذا المرض. ومن الممكن أن يُصاب بعض الأشخاص بحكة أو احمرار القضيب ولا سيما إذا كان هؤلاء غير مختونين.

### المُشعَّرَة:

من الممكن أن تُصاب المرأة بهذا الميكروب عند ممارستها الجنس مع شخص مصاب بها. وفي أغلب الأحيان لا تظهر أية أعراض على الرجال بل قد يساعدوا على نشر الميكروب دون معرفة ذلك. ويحدث لدى البعض منهم إفراز قليل لسائل ليس هو البول الذي يخرج من القضيب، أو الشعور بالحرقان عند التبول (البول).

### التهابات المهبل البكتيرية

تُصاب المرأة بهذا المرض عندما يكون هناك عدم توازن في المهبل ونمو البكتيريا العادية بأعداد كبيرة للغاية. ولا يحتاج الشريك الذكر إلى علاج.