

الوقاية من العدوى المنقولة جنسيًا (STIs)

Preventing sexually transmitted infections (STIs)

الوقائي بعد التعرض، لأن تناول العلاج الوقائي قبل التعرض للفيروس يسبق التعرض له ويمكن تناوله على المدى الطويل.

يمكن أن يساعد العلاج الوقائي بعد التعرض باستخدام دوكسيسيكلين أو دوكسي بيب، وهو مضاد حيوي يمكن تناوله بعد ممارسة الجنس بدون استخدام الواقي الذكري، في الوقاية من بعض أنواع العدوى المنقولة جنسيًا في فئات معينة. وتشمل هذه الفئات الرجال المثليين، ومزدوجي الميول الجنسية، وغيرهم من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال (gbMSM) والنساء المتحولات جنسيًا.

لتحديد ما إذا كان العلاج الوقائي قبل التعرض لفيروس نقص المناعة البشرية أو العلاج الوقائي بعد التعرض بدواء دوكسي مناسبًا لك، تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

كيف أتحدّث عن الوقاية؟

تحدّث مع شريكك (شركائك) حول الوقاية من العدوى المنقولة جنسيًا قبل ممارسة الجنس التناسلي أو الفموي أو الشرجي.

• تأكد من أن شريكك (شركائك) قد خضع للفحص والعلاج من العدوى المنقولة جنسيًا

• تجنب الاتصال الجنسي إذا ظهرت عليك أو على شريكك (شركائك) أعراض عدوى منقولة جنسيًا، أو تعرض أحدكما لعدوى منقولة جنسيًا، أو كنت تتلقى علاجًا لعدوى منقولة جنسيًا

• ناقش استخدام وسائل الحماية، مثل الواقي الذكري، والواقيات الفموية، والمزلفات.

• يمكن أن يؤثر الكحول وبعض الأدوية الموصوفة وغير المشروعة على قدرتك على إجراء محادثة واتخاذ قرارات بشأن ممارسة الجنس بشكل أكثر أمانًا

إذا كنت تواجه صعوبة في مناقشة ممارسة الجنس الآمن مع شريكك (شركائك)، تحدث عن ذلك مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو مُرشدك.

للحصول على نصائح حول كيفية التحدث مع شريكك (شركائك)، تفضل بزيارة مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض (BCCDC) - قسم الموارد الجنسية الذكية:

<https://smartsexresource.com/sexual-health/partners-communication/talking-to-your-partners>

كيف أعرف حالي الصحية الجنسية؟

سيخبرك الفحص الروتيني ما إذا كنت مصابًا بعدوى منقولة جنسيًا (STI) مثل السيلان أو الكلاميديا أو الزهري أو فيروس نقص المناعة البشرية. لا تظهر أعراض لبعض أنواع العدوى المنقولة جنسيًا، لذا قد تكون مصابًا بها دون أن تدري. إن اكتشاف وعلاج العدوى المنقولة جنسيًا في وقت مبكر له فوائد:

• يقلل من فرص نقل العدوى المنقولة جنسيًا إلى شريكك (شركائك).

• تقل احتمالية إصابتك بمضاعفات مثل مرض التهاب الحوض والعقم الناتج عن العدوى المنقولة جنسيًا، أو فشل الجهاز المناعي الناتج عن مرض فيروس نقص المناعة البشرية المتقدم.

• علاج العدوى المنقولة جنسيًا وفيروس نقص المناعة البشرية يقلل من فرص انتقال فيروس نقص المناعة البشرية

يمكن أن يحدث التعرض لأي من أنواع العدوى المنقولة جنسيًا في أي وقت يكون لديك اتصال جنسي مع شخص آخر يشمل الأعضاء التناسلية أو الفم (الفموي) أو المستقيم (الشرجي). وكلما زاد عدد الشركاء الجنسيين لديك، زادت احتمالية تعرضك للإصابة بأحد أنواع العدوى المنقولة جنسيًا.

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك حول إجراء اختبارات للكشف عن العدوى المنقولة جنسيًا أو اذهب إلى عيادة الصحة الجنسية المحلية. في بعض المناطق، يمكنك طلب إجراء اختبار عبر الإنترنت لبعض أنواع العدوى المنقولة جنسيًا على الموقع الإلكتروني

<https://getcheckedonline.com/Pages/default.aspx>

هل تستطيع اللقاحات أن توفر الحماية؟

الوقاية من بعض أنواع العدوى المنقولة جنسيًا، مثل التهاب الكبد B و A، وفيروس الورم الحليمي البشري (HPV) ممكنة عن طريق اللقاحات. تحدّث مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك حول كيفية الحصول على هذه اللقاحات.

هل تستطيع الأدوية أن توفر الحماية؟

الوقاية الدوائية قبل التعرض لفيروس نقص المناعة البشرية (PrEP) تعني استخدام الأشخاص غير المصابين به لأدوية فيروس نقص المناعة البشرية اليومية كي يمنعوا الإصابة به. يختلف العلاج الوقائي قبل التعرض لفيروس نقص المناعة البشرية عن العلاج

مارس الجنس بأمان أكثر باستخدام الواقي الذكري

عند استخدامها بشكل صحيح، تساعد الواقيات الذكرية الخارجية والأنتوية الداخلية على منع انتشار العديد من أنواع العدوى المنقولة جنسيًا أثناء ممارسة الجنس المهبل والشرجي والقموي. فاعلية الواقيات الذكرية أقل في الحماية من العدوى المنقولة جنسيًا التي تنتقل عن طريق التلامس الجلدي، مثل فيروس الهربس البسيط، والثآليل التناسلية (فيروس الورم الحليمي البشري (HPV))، ومرض الزهري (عند وجود تقرحات).

أمر مهم يجب تذكرها عند استخدام الواقيات الذكرية:

- تحقق من خلو عبوة الواقي الذكري من أي تلف. لا تستخدم واقيًا ذكريًا تالفًا
- تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية. لا تستخدم واقيًا ذكريًا منتهي الصلاحية
- افتح العبوة بحرص حتى لا يتمزق الواقي الذكري. لا تستخدم واقيًا ذكريًا ممزقًا
- احفظ الواقيات الذكرية بعيدًا عن الأشياء الحادة مثل الخواتم أو الأقراط أو حُلِي الثقوب.
- احفظ الواقي الذكري في درجة حرارة الغرفة
- استخدم واقيًا ذكريًا جديدًا في كل مرة تمارس فيها الجنس. يُستخدم الواقي الذكري لمرة واحدة فقط
- لا تستخدم واقيين ذكريين في آن معًا. قد يؤدي استخدام واقيين ذكريين معًا إلى تمزقهما أو أحدهما.
- استخدم فقط المزلقات المائية مع الواقيات الذكرية الخارجية المصنوعة من اللاتكس. يمكن أن تؤدي المزلقات الزيتية، مثل الفازلين أو اللوشن أو زيت الأطفال، إلى إضعاف مادة اللاتكس وتدميرها.
- يمكن استخدام المزلقات المائية أو الزيتية مع الواقيات الذكرية المصنوعة من البولي يوريثان/النتريل
- استخدم فقط الواقيات الذكرية المصنوعة من اللاتكس أو مطاط البولي يوريثان/النتريل/البولي إيزوبرين. الواقيات الذكرية المصنوعة من اللاتكس والبولي يوريثان هي أفضل أنواع الواقيات الذكرية التي يمكن استخدامها للمساعدة في منع الحمل والعدوى المنقولة جنسيًا. (يمكن أن تساعد الواقيات الذكرية المصنوعة من جلد الخروف أو جلد الحملان في منع الحمل، لكنها لا تعمل بنفس فعالية الواقيات الذكرية المصنوعة من اللاتكس أو البولي يوريثان في منع العدوى المنقولة جنسيًا)

- تجنب استخدام الواقي الذكري الذي يحتوي على مبيدات النطاف التي تحتوي على نونوكسينول-9 (N-9) لأنه قد يسبب تهيج الأنسجة وقد يزيد من احتمالية الإصابة بالعدوى المنقولة جنسيًا

مارس الجنس بأمان أكثر باستخدام الواقيات الفموية أو غيرها من وسائل الحماية

الواقي الفموي عبارة عن قطعة من اللاتكس الرقيق يتم وضعها فوق المهبل/الأعضاء التناسلية الداخلية أو الشرج أثناء ممارسة الجنس الفموي. ويمكن تسميته أيضًا حاجز/غطاء من اللاتكس، أو سد من اللاتكس، أو سد فموي أو ورقة فموية. تُشكل الواقيات الفموية وسيلة جيدة لتقليل فرصة الإصابة بالعدوى المنقولة جنسيًا أو نقلها.

أمر مهم يجب تذكرها عند استخدام الواقيات الفموية:

- قبل استخدام الواقي الفموي، ارفعه إلى الضوء وتأكد من عدم وجود ثقوب
- اشطفه برفق بالماء الدافئ لإزالة المسحوق
- ضع الواقي فوق المهبل/الأعضاء التناسلية الداخلية أو فتحة الشرج
- تأكد من أن جانبًا واحدًا فقط من الواقي يلامس المهبل/الأعضاء التناسلية الداخلية أو فتحة الشرج
- استخدم واقيًا جديدًا في كل مرة تمارس فيها الجنس الفموي
- استخدم واقيًا مختلفًا لمنطقة الشرج ومنطقة المهبل/الأعضاء التناسلية الداخلية
- استخدم المزلق على المهبل/الأعضاء التناسلية الداخلية أو الشرج لتحسين الإحساس
- تخلص من الواقي في القمامة



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority