

پیشگیری از عفونت‌های مقاربتی (STI)

Preventing sexually transmitted infections (STIs)

روش پیشگیری پس از مواجهه با داکسی‌سایکلین یا doxyPEP، یک آنتی‌بیوتیک است که می‌تواند پس از رابطه جنسی بدون کاندوم مصرف شود و به پیشگیری از برخی STI‌ها در گروه‌های خاص کمک کند. این گروه‌ها شامل مردان همجنس‌گرا، دوجنس‌گرا و سایر مردانی که با مردان رابطه جنسی دارند (gbMSM) و زنان ترنس‌جندر می‌شوند.

برای تعیین اینکه آیا PreP یا doxyPEP برای شما مناسب است یا خیر، با ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی خود صحبت کنید.

چطور درباره پیشگیری صحبت کنم؟

پیش از برقراری رابطه جنسی تناسلی، دهانی یا مقعدی، درباره پیشگیری از عفونت‌های مقاربتی با شریک(های) جنسی خود حرف بزنید.

- اطمینان حاصل کنید که شریک یا شرکای جنسی شما آزمایش داده و برای STI‌ها درمان شده‌اند
 - اگر شما یا شریک جنسی‌تان علائم STI دارید، در معرض یک STI بوده‌اید یا در حال درمان برای یک STI هستید، از تماس جنسی خودداری کنید
 - درباره استفاده از وسایل حفاظتی مانند کاندوم، سدهای دندانپزشکی یا همان ورقه لاتکس دندانپزشکی (dental dams) و روان‌کننده گفتگو کنید
 - الکل و برخی داروهای تجویزی یا غیرقانونی می‌توانند در توانایی شما برای گفتگو و تصمیم‌گیری جهت داشتن رابطه جنسی ایمن‌تر اختلال ایجاد کنند
- اگر در بحث درباره رابطه جنسی ایمن‌تر با شریک یا شرکای خود مشکل دارید، با ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی یا مشاور خود در این باره صحبت کنید.
- برای راهنمایی درباره نحوه صحبت کردن با شریک جنسی خود، به مطلب منابع رابطه جنسی هوشمندانه در مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا (BCCDC) مراجعه کنید:

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

چگونه از وضعیت سلامت جنسی خود باخبر شوم؟

آزمایش‌های روتین به شما می‌گویند که آیا به عفونت مقاربتی (STI) مانند سوزاک، کلامیدیا، سیفلیس یا HIV مبتلا هستید یا خیر. برخی از STI‌ها علائمی ندارند، بنابراین ممکن است بدون اینکه بدانید به آنها مبتلا باشید. تشخیص و درمان زودهنگام STI مزایایی دارد:

- احتمال انتقال STI به شریک یا شرکای جنسی شما را کاهش می‌دهد
 - احتمال بروز عوارضی مانند بیماری التهابی لگن و نابرابوری ناشی از STI‌ها، یا نارسایی سیستم ایمنی ناشی از بیماری پیشرفته HIV کمتر می‌شود
 - درمان STI‌ها و HIV شانس انتقال HIV را کاهش می‌دهد
- قرار گرفتن در معرض STI می‌تواند در هر زمانی که تماس جنسی با شخص دیگری برقرار می‌کنید (شامل اندام تناسلی، دهان یا مقعد) رخ دهد. هرچه شرکای جنسی بیشتری داشته باشید، احتمال اینکه در معرض یک STI قرار بگیرید بیشتر است.

با ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی خود درباره انجام آزمایش STI صحبت کنید یا به کلینیک سلامت جنسی محلی خود مراجعه نمایید. در برخی مناطق، می‌توانید برای درخواست آزمایش برخی از STI‌ها به صورت آنلاین به آدرس <https://getcheckedonline.com/Pages/default.aspx> مراجعه کنید.

آیا واکسن‌ها می‌توانند محافظت ایجاد کنند؟

با واکسیناسیون می‌توان از ابتلا به بعضی از STI‌ها مانند هپاتیت A و B و ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) پیشگیری کرد. درباره نحوه دریافت این واکسیناسیون‌ها با ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی خود صحبت کنید.

آیا دارو می‌توانند محافظت ایجاد کنند؟

پیشگیری پیش از مواجهه با HIV یا همان (PrEP)، استفاده روزانه از داروی HIV توسط افراد دارای نتیجه آزمایش منفی برای پیشگیری از ابتلا به عفونت HIV است. روش PrEP با PEP (پیشگیری پس از مواجهه) متفاوت است، زیرا PrEP قبل از مواجهه با HIV مصرف می‌شود و ممکن است به صورت طولانی‌مدت استفاده شود.

با استفاده از کاندوم، رابطه جنسی ایمن‌تر را تمرین کنید

کاندوم‌های خارجی («مردانه») و داخلی («زنانه») اگر به درستی استفاده شوند، به جلوگیری از گسترش بسیاری از STI‌ها در طول رابطه جنسی واژینال، مقعدی و دهانی کمک می‌کنند. کاندوم‌ها در محافظت در برابر STI‌هایی که از طریق تماس پوست با پوست منتقل می‌شوند، مانند ویروس هرپس سیمپلکس (تبخال)، زگیل تناسلی (HPV) و سیفلیس (زمانی که زخم‌ها وجود دارند)، اثربخشی کمتری دارند.

موارد مهمی که هنگام استفاده از کاندوم باید به خاطر بسپارید:

- بسته کاندوم را از نظر آسیب‌دیدگی بررسی کنید. از کاندومی که آسیب دیده است استفاده نکنید
- تاریخ انقضا را چک کنید. از کاندومی که تاریخ انقضای آن گذشته است استفاده نکنید
- بسته را با دقت باز کنید تا کاندوم پاره نشود. از کاندومی که پاره شده است استفاده نکنید
- کاندوم‌ها را از اشیاء تیز مانند انگشتر، گل‌میخ یا پیرسینگ دور نگه دارید
- کاندوم‌ها را در دمای اتاق نگهداری کنید
- هر بار که رابطه جنسی دارید از یک کاندوم جدید استفاده کنید. از کاندوم‌ها مجدداً استفاده نکنید
- همزمان از 2 کاندوم استفاده نکنید. استفاده از 2 کاندوم با هم ممکن است منجر به پاره شدن آن شود
- با کاندوم‌های لاتکس خارجی («مردانه») فقط از روان‌کننده‌های بر پایه آب استفاده کنید. روان‌کننده‌های بر پایه روغن، مانند ژل‌های مشتقات نفتی، لوسیون یا روغن بچه، می‌توانند باعث تضعیف ساختار لاتکس و از بین رفتن آن شوند
- با کاندوم‌های پلی‌اورتان/نیتریل می‌توان از روان‌کننده‌های بر پایه آب یا روغن استفاده کرد
- فقط از کاندوم‌های ساخته شده از لاتکس یا لاستیک‌های پلی‌اورتان/نیتریل/پلی‌ایزوپرن استفاده کنید. کاندوم‌های لاتکس و پلی‌اورتان بهترین انواع کاندوم برای کمک به پیشگیری از بارداری و STI‌ها هستند. (کاندوم‌های پوست بره و پوست گوسفند می‌توانند به پیشگیری از بارداری کمک کنند اما به اندازه کاندوم‌های لاتکس یا پلی‌اورتان برای پیشگیری از STI‌ها موثر نیستند)

- از استفاده از کاندوم‌های حاوی اسپرم‌کش نونوکسینول-9 (N-9) خودداری کنید، زیرا می‌تواند باعث تحریک بافت شده و ممکن است شانس ابتلا به STI را افزایش دهد

با استفاده از سدهای دندان‌ی یا سایر موانع، رابطه جنسی ایمن‌تر را تمرین کنید

سد دندان‌ی (dental dam) قطعه‌ای از لاتکس نازک است که در طول رابطه جنسی دهانی روی واژن/اندام تناسلی داخلی یا مقعد قرار داده می‌شود. به آن مانع/ورقه لاتکس، سد لاتکس، سد دهانی یا ورقه نیز گفته می‌شود. سدهای دندان‌ی راه خوبی برای کاهش شانس ابتلا یا انتقال عفونت‌های مقاربتی (STI) هستند.

موارد مهمی که هنگام استفاده از سدهای دندان‌ی باید به خاطر بسپارید:

- قبل از استفاده از سد، آن را مقابل نور بگیرید و وجود سوراخ را بررسی کنید
- آن را به آرامی با آب گرم بشویید تا پودر آن پاک شود
- سد را روی واژن/اندام تناسلی داخلی یا مقعد نگه دارید
- مطمئن شوید که فقط یک طرف سد با واژن/اندام تناسلی داخلی یا مقعد تماس پیدا می‌کند
- هر بار که رابطه جنسی دهانی دارید از یک سد جدید استفاده کنید
- برای ناحیه مقعد و ناحیه واژن/اندام تناسلی داخلی از سدهای متفاوتی استفاده کنید
- برای بهبود حس، از روان‌کننده روی واژن/اندام تناسلی داخلی یا مقعد استفاده کنید
- سد را در سطل زباله بیندازید

