Худат худатро ҳимоя намо

Китобча барои заноне, ки дар ҷойҳои маҳрум аз озодӣ ҳаёт ба сар мебаранд

Дар маҳбас саломат бимонед!

Барои аксарият ин масъалаи бисёр душвор аст. Касе шояд гӯяд, ки дар Боздоштгоҳи тафтишотӣ (СИЗО) ва ё маҳбас зиндагӣ аслан номумкин аст. Вале зиндагонӣ ҳатто дар шароитҳои вазнин давом мекунад. Дар бораи оянда фикр кунед. Зиндагонӣ нисбат ба мӯҳлати адои ҷазо дарозтар аст. Ин китобча ба Шумо ёрӣ мерасонад, ки дар маҳбас ҳам саломатии худро нигоҳ доред.

Дар он Шумо бисёр маълумоти даркориро метавонед пайдо кунед:

Маводи нашъаовар аз гурӯҳи афюн/ героин

Дар ин қисм дар бораи таъсири маводи нашъадор аз гурӯҳи афюн ба саломатии инсон нақл карда мешавад.

Расонидани ёрии аввалини тиббӣ ҳангоми истеъмоли меъёр (доза) -и аз ҳад зиёди маводи нашъадор (передозировка)

ВНМО (ВИЧ)-инфексия ва СПИД

Ин калимаҳо чандин сол аст, ки дар забони мардуманд. Аммо чӣ маънoро ифода мекунанд?

Гепатитҳои вирусӣ

Дар байни мардум ин бемори бо номи «зардпарвин» машҳур аст. Баъзе намудҳои он сабуку осон ва навъҳои дигараш бошад аз ҳад зиёд вазнин мегузаранд ва метавонанд ба марг оварда расонанд. Бисёр муҳим аст, ки инсон худро аз ин бемориҳо ҳимоя карда тавонад.

Сил

Маҳбусон нисбат ба одамони дигар бештар ба ин мушкилӣ рӯ ба рӯ мешаванд. Хонед, ин барои ҳар кас басо муҳим аст.

Инфексияҳое, ки ба воситаи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд

Оё Шумо медонед, ки сифилис (оташак) аз одаме ба одами дигар нафақат бо алоқаи ҷинсӣ, балки ба воситаи сӯзандору низ мегузарад?

Маслиҳатҳои равоншинос (психолог)

Маводи нашъаовар аз гурӯҳи афюн/героин:

Таъсири маводи нашъадор ба саломатӣ

Дар саҳифаҳои ин китобча мову Шумо дар бораи саломатӣ сӯҳбат мекунем ва аз мавзӯи истеъмоли маводи нашъадор гуфтугӯ оғоз менамоем. Дар маҳбас истеъмоли маводи нашъадор манъ аст, вале баъзан маводи нашъадор он ҷо низ дохил мешавад. Ҳар чизе дар бораи он ба Шумо гуфта нашавад ҳам, маводи нашъадор бо якчанд сабабҳо барои саломатӣ хатари ҷиддӣ дорад:

Истеъмоли маводи нашъаовар инсонро беҳимоя мекунад. Зеро зиндагӣ барои ӯ мушкил мешавад ва баъзан наметавонад рафторҳои худро назорат кунад. Ин ҳолат барои он рӯй медиҳад, ки вобастагӣ аз маводи нашъадор ва хоҳиши истеъмоли он ба талаботи асосии инсон табдил меёбад ва ӯ наметавонад мустақилона аз ӯҳдаи ҳалли ин мушкилӣ барояд.

Инсон кӯшиш мекунад аз ҳиссиёти ногувор ва эҳсосоти манфӣ ба воситаи маводи нашъадор худро дур гирад. Ин хоҳиш бисёр пурқувват аст ва одам қувваи онро надорад, ки аз истеъмоли минбаъда даст кашад. Ин ҳолатро вобастагии рӯҳӣ аз маводи нашъаовар меноманд.

Баъзе маводҳо хусусияти ба вуҷуд овардани вобастагии ҷисмонӣ доранд. Яъне, талаботи бадани инсон барои қабули ҳамешагии моддаҳои нашъаовар пурзӯр мегардад, чунки маводи нашъаовар дар процессҳои химиявии организм иштирок менамояд. Агар ба вобастагии рӯҳӣ вобастагии ҷисмонӣ илова шавад, аз маводи нашъаовар дурӣ ҷустан боз ҳам мушкилтар мегардад.

Аз ин рӯ, бисёр вақтҳо аз хоҳиши ба даст овардани маводи нашъаовар инсон тайёр аст ба қарз ғӯтад, маводи доруворӣ ва дигар ашёе, ки барои ҳифзи саломатӣ дар маҳбас бисёр зарур аст, ба дигарон диҳад.

Агар зан маводи нашъадор истеъмол намояд, метавонад ба мушкилоти зерин дучор ояд:

- вайроншавии давраи ҳайз;
- болоравии эҳтимолияти бачапартоӣ;
- ба мушкилиҳои гуногун оварда расонидани ҳомиладорӣ;
- душвориҳо ҳангоми таваллуд;
- эҳтимолияти таваллуди кӯдаки мурда;
- эҳтимолияти дар кӯдакон ба вуҷуд омадани ҳолати хуморӣ (ломка) баъди чанд соати таваллуд;
- имкон надоштани макконидани тифл аз сабаби дар пистони модар мавҷуд набудани шир;
- эҳтимолияти баланди таваллуди кӯдакони камқувват ва аз нигоҳи ҷисмонӣ ва фикрӣ ноқис.

Истифодаи сӯзандоруҳои умумӣ ва дигар таҷҳизоти тазриқӣ (коса, қошуқ), аз нуқтаи назари хавфи сирояти касалиҳои гузаранда, басо хатарнок аст.

Одаме, ки маводи нашъаовар истеъмол менамояд, басо заиф аст, вайро аз бисёр касалиҳо, аз ҷумла сил ва бемориҳои пӯст табобат намудан мушкил мебошад. Касоне, ки маводи нашъаовар аз гурӯҳи афюнро истеъмол мекунанд, бисёр зуд дандонҳояшон хароб мешаванд, узвҳои дохилии баданашон бад кор мекунанд.

Истеъмоли маводи нашъаовар дар маҳбас ғайриқонунӣ аст. Метавонанд Шуморо барои ин ҷазои иловагӣ диҳанд. Аз ҷумла метавонанд Шуморо аз имкони дидор бо хешовандон, гирифтани чизи фиристодашуда аз озодӣ, аз истифодаи мағоза маҳрум намоянд. Ҳамаи ин ҳодисаҳо низ ба саломатӣ ва табъи Шумо таъсири бад мерасонад.

Маводи нашъадор бисёр вақт сабабгори сар задани ҷанҷол мегардад, аз он Шумо метавонед вобастаи одами дигар шавед, ки Шуморо идора мекунад ва иродаву хоҳишҳо ва ин ё он рафтор ва амалро ба сари Шумо бор мекунад. Аз ин метавонад муносибати Шумо бо олами атроф ва он, ки одамони дигар бо Шумо чӣ гуна рафтор менамоянд, тағйир ёбад.

Агар Шумо маводи нашъаоварро дар озодӣ истеъмол накарда бошед, дар ҳабсхона низ оғоз накунед. Ва агар рафту дар замони озодӣ истеъмол карда бошед, пас ин корро бас кунед.

Мӯҳлати маҳбусии Шумо дер ё зуд ба охир мерасад, дар он бора фикр кунед, ки ба истеъмоли маводи нашъаовар даст задан, барои худ ва наздиконатон боз як мушкилот илова менамоед. Баъд аз ҳабсхона баромадан дар назди Шумо вазифаҳои зиёде меистанд, ки бояд онҳоро ҳалл кард. Агар ба ҳамаи ин боз маводи нашъаовbooрро илова намоед, пас зиндагии худро баъди озодшавӣ аз ҳабсхона дуруст ба роҳ мондан мушкилтар хоҳад шуд.

Чӣ бояд кард, ки аз истеъмоли маводи нашъадор даст кашед?

Имрӯз якчанд усули табобати нашъамандӣ мавҷуд аст, ки метавонад ба инсон барои аз истеъмоли маводи нашъадор даст кашидан кӯмак расонад.

Дар ҳалли ин вазифа се тараф баробарҳуқуқ иштирок мекунанд: худи истеъмолкунандаи нашъа, шахсоне, ки ӯро иҳота кардаанд (падару модар, хешовандон ва дӯстон) ва мутахассисон. Духтур барои сифати табобати худ масъулият ва ҷавобгарӣ дорад, бемор бошад бароиояндаи бе маводи нашъаовари худ.

Қайд мекунем: қарорро дар бораи оғози табобат худи истеъмолкунандаи маводи нашъаовар қабул мекунад.

Қарори ягонаи таъсирбахш ин аст: «ман табобат мекунам, зеро худи ман инро мехоҳам». На барои он мехоҳам, ки мушкилот бо қонун ба ҷонам задаст, на ба хотири он, ки барои харидани маводи нашъадор пулам намерасад ва бояд «меъёр (доза) -и истеъмолро» кам кунам, на барои он, ки наздиконам бо чизи фиристодашуда аз озодӣ дигар маро дастгирӣ намекунанд. Танҳо барои он, ки **вақти озод шудан аз маводи нашъаовар расидааст.**

Ба ҳар одаме, ки ба чунин қарор омад, кӯмак ва дастгирӣ лозим аст. Барои аз мутахассисон (кормандони тибб, равоншинос (психолог)) пурсидан шарм надоред, онҳо кӯшиш мекунанд ба Шумо ёрӣ расонанд.

Расонидани ёрии аввалин ҳангоми истеъмоли меъёр (доза) -и аз ҳад зиёди маводи нашъадор (передозировка).

Ёрии аввалин дар ҳамаи ҳолатҳое, ки ба ҳаёти шахси ҷабрдида хатар дорад, расонида мешавад. Дар ҳолатҳои барои ҳаёт хатарнок ёрии аввалин ба ҷабрдида бояд дар зарфи якчанд дақиқа расонида шавад (агар аз нафаскашӣ бозмонда бошад, дар муддати 4 дақиқа). Дар ин мавридҳо ба ҷабрдида танҳо одамоне, ки дар назди ӯ ҳузур доранд, ёрӣ расонида метавонанд.

Ҳангоми истеъмоли меъёр (доза) -и аз ҳад зиёди афюн ва героин (ҳамчунин дар ҳолати заҳролуд гардидан бо дигар маводҳои химиявӣ ва ё хӯрок), ҷабрдида дар натиҷаи вайроншавии кори дил ва мағзи сар метавонад аз нафаскашӣ бозмонад.

Духтурро даъват намоед (ва ё аз касе хоҳиш кунед, ки духтурро даъват кунад).

Дар натиҷаи заҳролудшавӣ чеҳраи ҷабрдида метавонад сурх гардад ва баъд аз нарасидани оксиген ранги кабудтоб ба худ гирад. Ҷабрдида метавонад ҳолати гапзанӣ надошта бошад ва ё ҳатто ба олами атроф аслан эътино накунад.

Агар ҷабрдида аз ҳуш нарафта бошад, ӯро бояд ором кунед ва бо гап задану тела додан ва ё бо пучидану такон додан барояш имкони хобидан надиҳед. Агар ҷабрдида аз ҳуш рафта бошад, то он даме ки аниқ накунед, ки ӯ метавонад нафас кашад ё не, набояд аз ҷояш ҷунбонед. Инро бо гузоштани дастон болои қафаси синаи ӯ (барои фаҳмидани он

ки оё ҳаракат дорад ё не) ва гӯшро ба рӯйи ӯ наздик овардан (оё кашишхӯрии ҳаво аз тариқи даҳону бинӣ шунида мешавад ё не), фаҳмидан мумкин аст. Агар одам нафас мекашад, пас ӯро ба паҳлӯи рост гардонед. Барои устуворӣ пойи росташро қатъ намуда, дасти чапашро назди рӯяш гузоред. Агар дидед, ки одам нафас намекашад, пас духтурро даъват намоед. Баъдан ӯро оҳиста ба пушт хобонед, сарашро қафо баред, манаҳашро ба ҳаракат дароред, то ин ки забонаш роҳи нафаскашиашро набандад.

Баъзан дар натиҷаи истеъмоли меъёр (доза) -и аз ҳад зиёди афюн ва героин (ва ё дигар заҳролудшавии ҷиддии химиявӣ) ҷабрдида аз ҳуш меравад. Дар ин ҳолат:

- духтурро даъват намоед (ва ё аз касе хоҳиш кунед, ки духтурро даъват намояд);

- санҷед, ки ҷабрдида ҳушёр аст ё не - номашро гирифта овоз бароред, ба сараш доду фарёд кунед;

- агар ҷабрдида эътино накард, ӯро ба пушт хобонед;

- сарашро қафо баред, манаҳашро ба пеш ҳаракат диҳед;

- аниқ намоед, ки ҷабрдида оё нафас мекашад ё намекашад – барои ин муддати 10 сония ба қафаси синааш нигоҳ карда ба нафаскашиаш гӯш диҳед; барои фаҳмидани он, ки қафаси синааш ҳаракат мекунад ё не ба он даст расонед;

- агар ҷабрдида нафас кашида истода бошад, кӯшиш кунед бо пучидан ва такон додан ӯро бедор намоед, ба рӯяш оби хунук пошед, ба сараш доду фарёд кунед;

агар ҷабрдида нафас накашад, бояд роҳҳои нафаскашӣ санҷида шаванд. Агар онҳо аз хамираи қай пур шуда бошанд ва ё аз қафо рафтани забон баста шуда бошанд, онҳоро озод кунед, ба ҷабрдида нафаси сунъӣ диҳед:

- рӯмолча ё пораи матоеро, ки ба воситаи он нафас кашида шавад, ба даҳони ҷабрдида гузоред;

- бо ангуштонатон бинии ҷабрдидаро зер кунед;

- нафас кашед;

- лабонатонро ба даҳони ҷабрдида часпонед;

- нафас бароред (аммо на бо тамоми қувват, дар акси ҳол метавонед ба кори шуши ҷабрдида зарар расонед), якбора ба қафаси синаи ӯ нигоҳ кунед, он бояд дар баробари нафас баровардани Шумо бардошта шавад; агар дар ин ҳолат шикам ба ҳаракат ояд, пас маълум мешавад, ки ҳаво ба меъда мерасад: бори дигар санҷед, ки оё Шумо ҷабрдидаро дуруст хобонидед;

- ҳамаи инро бори дигар такрор намоед;

- набзи ҷабрдидаро бо даст гузоштан ба паҳлӯи гардан дар наздикии хехиртакаш 10 сония санҷед;
- агар дидед, ки ҷабрдида боз ҳам нафас намекашад, ба нафаси сунъӣ додан давом диҳед То омадани духтур дар фосилаи ҳар 2 – 3 сония як нафаси сунъӣ диҳед, такрор ба такрор набз ва нафаскашии ӯро санҷед.

Ҳангоми расонидани ёрии аввалини тиббӣ:

- агар зарурат набошад ҷабрдидаро аз ҷой ба ҷойи дигар нагузаронед;
- ба ҷабрдида об, маҳлули кислотаи хлорид ва ё чизи дигари ба ин монандро ворид накунед, Шумо бо ин кор танҳо вақтатонро беҳуда сарф мекунед;
- ба воҳима дода нашавед, оромиро нигоҳ доред.

Танҳо як роҳи кафолатноки гурез аз истифодаи меъёр (доза) -и аз ҳад зиёд вуҷуд дорад: истеъмол накардани моводи нашъадор

Бемориҳои сирояткунанда ва истеъмоли маводи нашъаовар

Бемориҳои сирояткунанда гуфта чиро меноманд?

Бемориҳои гузаранда ё ин ки сироятӣ - чунин навъи бемориҳое мебошанд, ки дар натиҷаи дар бадани инсон мавҷуд будани бактерия ва вирусҳо ба вуҷуд меоянд. Бадани инсон бо амалиёти муҳофизатӣ ба таъсири онҳо ҷавоб медиҳад.

Системаи иммунӣ (системаи муҳофизаткунандаи бадан) - механизми асосии ҳимояи бадан аз барангезандагони бемориҳои гузаранда мебошад. Он дар хун сатҳи моддаҳо ва ҳуҷайраҳои махсуси ҳимоякунанда, ки микробҳо ва вирусҳои касалиовар дар оргазнизмро нобуд мекунанд, омода месозад ва нигоҳ медорад.

Фаъолияти системаи муҳофизаткунандаи бадан метавонад дар натиҷаи таъсирҳои зараровар вайрон шавад.

Истеъмоли маводи нашъадор, хурду хӯроки бад ва камбудии витаминҳо, фишори ҷисмӣ ва рӯҳӣ (стресс) - ҳамаи инҳо ба он оварда мерасонад, ки системаи муҳофизаткунандаи бадани инсон суст ва дар назди бемориҳои гузаранда нотавон мегардад.

Дар маҳбас Шумо метавонед ба касалиҳои гузарандаи нисбатан ҷиддӣ рӯ ба рӯ оед.

Дар хотир доред: одаме, ки маводи нашъаовар истеъмол мекунад, заиф аст ва аз ин рӯ вай басо осон сироят мешавад ва дар навбати худ аз касалиҳои гузаранда бо мушкилиҳо табобат меёбад.

ВНМО ва БПНМ (ВИЧ ва СПИД)

ВНМО (ВИЧ) ва БПНМ (СПИД) чӣ маъно доранд?

Баъзеҳо гумон мекунанд, ки ВНМО (ВИЧ) ва БПНМ (СПИД) ҳарду як чиз мебошанд. Дар асл чунин нест.

ВНМО (ВИЧ) — ин вируси норасоии масунияти одам мебошад. Ин вирус системаи муҳофизаткунандаи баданро, ки бадани инсонро аз сирояти касалиҳои зиёд муҳофизат мекунад, суст менамояд. Ин вирус ҳуҷайраҳои муайани системаи муҳофизаткунандаи баданро мағлуб мекунад. Одамонеро, ки гирифтори ВНМО (ВИЧ) мебошанд, шахсони мубталои ВНМО меноманд.

БПНМ (СПИД) — ин маҷмӯи аломатҳои бемории пайдошудаи норасоии масуният мебошад, ки дар марҳилаи охирини ВНМО инкишоф меёбад. Дар ҳоли заиф шудани системаи муҳофизаткунандаи бадан одам бештар ба касалиҳо гирифтор мешавад, махсусан ба касалихои гузаранда (масалан сил, варами шуш). Ин гуна инфексияҳоро фурсатталаб (оппортунистӣ) меноманд. Онҳо замоне пайдо мешаванд, ки системаи муҳофизаткунандаи бадан суст мешавад ва қобилияти бо барангезандагони касалиҳо муқобила карданро аз даст медиҳад.

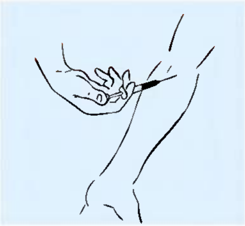
Давраи ниҳонӣ аз замони ба вирус сироят шудани одам то се моҳ ва дар камтарин ҳолатҳо то шаш моҳ давом мекунад. Дар ин давра бо ташхисҳои мавҷуда вирусро дар бадани инсон пайдо кардан мумкин нест, аммо хатари ба дигар одам сироят шудани он боқӣ мемонад. Барои ҳамин ҳар кас бояд дар бораи ВНМО

(ВИЧ) ва БПНМ (СПИД), роҳҳои сироят шудан ва пешгирии он тасаввуроти равшан бояд дошта бошад.

ВНМО (ВИЧ) бо хун, нутфа (манӣ, сперма), моеъи аз маҳбал (узви таносулии занона) хориҷшуда ва шири модар мегузарад.

ВНМО (ВИЧ) аз моеҳои дигари бадан (аз ҷумла оби даҳон, арақ, оби чашм, пешоб ва наҷосат) намегузарад.

ВНМО (ВИЧ) дар ин ҳолатҳо мегузарад:

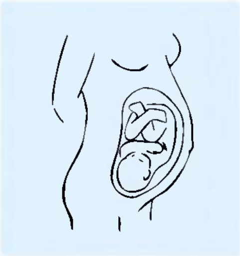


истифодаи якҷояи сӯзандору ва дигар таҷҳизоти тазриқӣ (инъексионӣ);

алоқаи ҷинсии бе истифодаи рифола (презерватив);

истифодаи таҷҳизоти нопок барои сӯрох кардани гӯшҳо ва дигар узви бадан;

ба воситаи истифодаи асбобҳои риштарошии каси дигар, чуткаҳои дандоншӯӣ, ки эҳтимол дар онҳо боқимондаҳои хун монда бошад;



аз модари мубталои ВНМО (ВИЧ) ба фарзандаш ҳангоми ҳомиладорӣ, таваллуд ва макконидани навзод.

Дар ҳолатҳои зерин хатари сироят шудан ба ВНМО (ВИЧ) вуҷуд надорад:

- ҳангоми дастфишорӣ, ба оғӯш кашидан ва бӯсидан;
- ҳангоми сулфидан ва атса задан;
- истеъмоли хӯроки дар ошхонаи ҳабсхона тайёршуда;
- аз истифода зарфҳои умумӣ, асбобу анҷоми ошхона, сачоқ ва рӯпӯши ҷойи хоб;
- аз истифодаи ҳоҷатхона ва душ;
- ҳангоми якҷоя ба варзиш машғул шудан;
- дар як хона зиндагонӣ кардан бо шахси ба ВНМО (ВИЧ) сироятёфта;
- аз газидани ҳашарот ва ҳайвонот.

Барои пешгирӣ аз ВНМО (ВИЧ) бояд ин қоидаҳо риоя карда шаванд:

- **маводи нашъадор истеъмол накунед;**
- ҳангоми алоқаи ҷинсӣ аз рифола истифода баред;
- ҳангоми сӯрох намудани гӯшҳо ва дигар узви бадан аз таҷҳизоти поку тоза истифода баред;
- аз алоқа бо хун ва ё маводҳое, ки нишони хун доранд, дурӣ ҷӯед;
- танҳо аз воситаи гигиенаи шахси (асбобу анҷоми риштарошӣ, чӯткаҳои дандоншӯи)-и худ истифода баред.

Табобати инфексияи ВНМО (ВИЧ)

Алҳол имкони пурраи табобат аз ВНМО ва БПНМ (ВИЧ/СПИД) вуҷуд надорад. Аммо аллакай доруҳои махсусе мавҷуданд, ки ҳам фаъолияти вирусро суст мекунанд ва ҳам зараре, ки ба системаи муҳофизаткунандаи бадан мерасад, кам мекунад. Ин доруҳо ҳамчунин ба гузаштани инфексияи ВНМО (ВИЧ) ба давраи БПНМ (СПИД) монеъ мешаванд. Дар натиҷа одам метавонад боз солҳои зиёд зиндагонӣ кунад.

Ҳамчунин доруҳои самарабахше вуҷуд доранд, ки бо ёрии онҳо метавон сирояти бемориҳои оппортунистиро пешгирӣ кардан ва ё аксари онҳоро табобат кардан.

Ҳаёт бо инфексияи ВНМО (ВИЧ) давом дорад ва давомнокии зиндагонӣ, сифати он дар бисёр ҳолатҳо аз худи одами гирифтори ВНМО вобаста мебошад.

Истеъмоли маводи нашъаовар метавонад ба кӯтоҳ намудани давомнокии умри одами гирифтори ВНМО оварда расонад. Аз ин рӯ бас кардани истеъмоли маводи нашъадор дар ин ҳолат бисёр муҳим ва қадами саривақтӣ мебошад. Ин имкон медиҳад, ки саломатӣ нигоҳ дошта шавад ва зиндагӣ солҳои зиёд давом ёбад.

Чӣ бояд кард, агар Шумо тасодуфан пӯсти худро захмдор ва ё бо сӯзани каси дигар ҷароҳатдор карда бошед?

Дар ин ҳолат хатари сироят ба ВНМО (ВИЧ) ва хавфи калони гирифторӣ ба вируси Гепатитҳои В ва С вуҷуд дорад.

Агар рафту Шумо тасодуфан пусти худро захмдор ва ё бо сӯзани каси дигар ҷароҳатдор намудед, пас хунро аз ҷойи захмхӯрда намакед. Бигзор он ҳарчӣ бештар ҷорӣ гардад. Дар ин ҳолат бояд ҷойи ҷароҳатёфта зери фаввораи оби равон гузошта шавад. Баъд аз он ки хун аз чакидан бозмемонад, Шумо метавонед онро тоза кунед, вале барои ин аз маҳлули хлордор истифода набаред.

Алоқаи ҷинсии бехатар

Барои он ки хатари сирояти ВНМО (ВИЧ) аз тариқи ҳама гуна намудҳои алоқаи ҷинсӣ (алоқаи ҷинсӣ аз тариқи маҳбал, маъқад ва олот ба даҳон) камтар гардад, зарур аст, ки аз рифола (презерватив) истифода бурда шавад. Рифола ягона воситаи пешгирӣ аз инфексияи ВНМО (ВИЧ) ҳангоми алоқаҳои ҷинсӣ мебошад. Вале бояд онро дуруст истифода баред

Якчанд маслиҳат оид ба интихоб ва истифодаи рифола (занонро ҳам лозим аст инро донанд!):

- рифола бояд аз латекс сохта шуда бошад (дар ин бора дар бастаи он ҳамеша ишора карда мешавад);
- дар бастаи он бояд мӯҳлати истифода ва номгӯи

давлати истеҳсолкунанда навишта шуда бошад;

- рифоларо гарм кардан (дар офтоб мондан, муддати зиёд дар зери болин, кисаи шим нигоҳ доштан) мумкин нест;
- то замони олоти таносулиро бо рифола пӯшонидан аз наздикӣ бо маҳбал (узви таносулии занона) ва маъқад дурӣ ҷӯед;
- ҳангоми кушодани рифола эҳтиёт кунед (барои ин корд, қайчӣ ё дандонро истифода набаред!);
- рифоларо танҳо дар узви таносулии бедоршуда пӯшонед;
- пеш аз истифода сари рифола (ҷойи резиш ва ҷамъшавии манӣ) – ро бо ангуштонатон фишор диҳед, ки дар он ҳаво боқӣ намонад, агар чунин накунед рифола метавонад ҳангоми рехтани манӣ канда шавад;
- рифоларо дар сари узви таносулӣ гузошта, онро боэҳтиёт то охир пӯшонед;
- барои он ки рифола канда нашавад (бахусус ҳангоми алоқаи ҷинсии маъқадӣ) аз моеъҳои молидании, ки дар асоси об тайёр карда шудаанд, истифода баред, агар моеъи молиданӣ мавҷуд набошад, аз оби даҳон истифода бурдан мумкин аст. Вазелин ва кремҳои равғанӣ таркиби латексро вайрон мекунанд ва дар ин ҳолат канда шудани рифола аз эҳтимол дур нест;
- баъди рехтани манӣ олоти таносулиро зуд берун кунед;
- баъди берун овардани олот рифоларо аз он кашида, аз ду тарафаш баста, ба сатили ахлот андохтан лозим аст;
- шустани дастон ва узви таносулӣ бо собун зарур аст.

Алоқаи ҷинсии занон бо занон:

Алоқаи ҷинсӣ миёни касони аз озодӣ маҳрумшуда дар маҳбасхонаҳо манъ аст. Вале дар ин ҷойҳо низ алокахои ҷинсӣ чой доранд. Ғайр аз алоқаи ҷинсӣ бо мардон (ҳангоми дидорбинӣ ва рухсатӣ) имконияти алоқаи занон бо занон мавҷуд аст.

Ба назар мерасад, ки ҳангоми алоқаи ҷинсии занон бо занон хатари сироят шудан ба ВНМО (ВИЧ) назар ба алоқаи ҷинсии «занон бо мардон» камтар аст. Вале хатари сироят ба вирусҳои Гепатитҳои В ва С, ҳамчунин бемориҳои аз алоқаи ҷинсӣ сироятёфта дар ҳамон сатҳ боқӣ мемонад. Сабаби сирояти ин вирусҳо метавонад гузаштани хун ва ё оби аз мабҳал ҷудошудаи ҳамхобаи шумо ба пардаи луоби, пӯсти харошхӯрда ва хуни ҷоришуда мебошад.

Аз ин рӯ барои пешгирӣ аз сироят ба гепатитҳо, касалиҳои аз алоқаи ҷинсӣ сирояткунанда ва ВНМО (ВИЧ) бояд қоидаҳои зерин риоя карда шаванд:

- дар ҳар алокаи ҷинсӣ аз рифола истифода баред
- аз алоқаи ҷинсӣ ҳангоми ҳайз (касалии ҳармоҳаи занона) худдорӣ кунед
- аз алокаҳои ҷинсии гурӯҳӣ худдорӣ кунед
- агар милки дандони шумо ва ё ҳамхобаи шумо харош хӯрда бошад ё ин ки ба ягон бемории узвҳои таносулӣ гирифтор бошед (аз ҷумла дарди даҳон – молочница) аз алоқаҳои ҷинсии забон ба мабҳал (бо забон лесидани мабҳали ҳамхоба) худдорӣ намоед

Аз ҳама гуна алоқаҳое, ки ба пардаҳои луобӣ ва пӯст зарар мерасонанд, худдорӣ кунед:

- диққат диҳед, ки нохунҳо тозаву озода ва кӯтоҳ карда шуда бошанд
- ба сифати тақлид ба узви чинсии мард аз асбобҳои нӯгашон тез ва ё дандонадор ва ё ҳаҷмашон калон истифода набаред
- ҳамон як асбоби тақлидиро дар миёни ҳар истифода бо собун тоза нашуста барои худ ва ҳамхобаатон истифода набаред.

ВНМО (ВИЧ) ва ҳомиладорӣ

Ҳомиладорӣ - интизории модарона, яке аз давраҳои изтиробовари зиндагонии занон мебошад. Бисёре аз занон баъди ба даст овардани натиҷаи мусбат аз сироят ба ВНМО (ВИЧ) (яъне, барояшон аниқ мешавад, ки ба ВНМО (ВИЧ) сироят шудаанд) аз худ мепурсанд, ки оё онҳо метавонанд ҳомиладор шаванд ва кӯдак таваллуд кунанд. Оё онҳо имкон доранд кӯдаки солим ба дунё оваранд ва ё метавонанд саломатии худро баъди таваллуд нигоҳ доранд?

Тадқиқот нишон додаст, ки 2/3 ҳиссаи кӯдаконе, ки аз модарони гирифтори ВНМО (ВИЧ) ба дунё омадаанд, солим мебошанд. Олимон якчанд усули то дараҷаи камтарин кардани хатари гузаштани инфексия аз модар ба кӯдакро кор карда баромадаанд.

Зани сироятёфта ба навзод вирусро дар ин марҳилаҳо метавонад гузаронад:

- то таваллуд, ҳангоме, ки тифл дар батни модар аст
- ҳангоми ба дунё омадан, вақте тифл аз роҳҳои таваллуд мегузарад
- баъди таваллуд ҳангоми шири сина додан.

Роҳҳои кам кардани хатари гузаштани ВНМО (ВИЧ) аз модар ба кӯдак:

- назорати ҳамаҷониба аз болои саломатӣ, табобати саривақтии бемориҳои дар заминаи ВНМО (ВИЧ) пайдошуда, хӯрду хӯроки дуруст ва ба қадри кофӣ хобидан: ҳамаи инҳо ба модари оянда имкон медиҳанд, ки қувваи ниҳоиро барои ҳомиладорӣ ва таваллуди мӯътадил нигоҳ дорад
- ба кор бурдани муолиҷаи махсуси зиддивирусӣ ҳангоми ҳомиладорӣ ва ба дунё овардани кӯдак (доруҳои махсусе, ки духтур ба зан ва тифл баъди таваллуд таъин мекунад, хатари сироят ёфтанро аз 25 – 40 % то 8 – 10 % кам менамояд)
- интихоби роҳҳои таваллуд (аз роҳи табиӣ то амали ҷарроҳӣ) ҳамроҳи духтури мутахассис бо мақсади кам намудани алокаи кӯдак бо хуни модар
- истифодаи роҳҳои сунъии макконидани навзод ба ҷойи ширдиҳӣ аз сина.

Хатари бо ВНМО (ВИЧ) ба дунё омадани кӯдакро чӣ зиёд мекунад?

Тадқиқот нишон медиҳад, ки агар дар хуни модар миқдори вирус бештар бошад, дар бадани ӯ ягон бемории дигаре мавҷуд бошад ва ё нишонаҳои БПНМ (СПИД) ба назар расад, дар ин ҳолатҳо хатари гузаштани ВНМО (ВИЧ) меафзояд.

Девораи ҳамроҳак тифлро аз бисёре инфексияҳои модар, аз ҷумла ворид шудани ВНМО (ВИЧ) ҳимоя мекунад. Аз ин рӯ, ҳар чизе, ки ба девораи ҳамроҳак ҳангоми ҳомиладорӣ зарар мерасонад (лат хӯрдан, инфексияи узвҳои таносулии занона, шамол хӯрдан ва ғайра), хатари сирояти вируси ВНМО (ВИЧ) – ро зиёд мекунад.

Хатари гузаштани ВНМО (ВИЧ) ба кӯдак махсусан агар зан ба ВНМО (ВИЧ) ҳангоми ҳомиладорӣ, дар давраи макконидани тифл сироят шавад ва ё дар баданаш ягон навъ бемории бо алоқаи ҷинсӣ гузаранда дошта бошад, зиёд мегардад.

Чӣ гуна бояд фаҳмид, ки кӯдак сироят ёфтааст ё не?

Ҳангоми ҳомиладорӣ антителаи модаронаи зани гирифтори ВНМО (ВИЧ) бо рагхои хунгард аз тариқи ҳамроҳак мегузарад. Антитела ин сафедаҳои махсусе мебошанд, ки бадани инсон барои мубориза бо ҳар як инфексияи муайян ҳосил мекунад. Аз ин рӯ кӯдаки аз модари гирифтори ВНМО (ВИЧ) ба дунёомада ба антитела санҷиши мусбӣ нишон медиҳад, вале на ҳамаи онҳо сироятёфтагонанд. Маъмулан дар давраи аз 9 то 18 моҳагии кӯдак антителаи модарӣ вайрон мешавад.

Агар бо вуҷуди ҳамаи ин вирус сироятшуда бошад, пас ҳамзамон бо раванди вайроншавии антителаи модарӣ дар кӯдак антителаи худӣ ба ВНМО (ВИЧ) пайдо мешавад. Яъне, танҳо баъди гузаштани 18 моҳи таваллуд метавон муайян карда, ки кӯдак гирифтори ВНМО (ВИЧ) шудааст ё не.

ГЕПАТИТҲОИ ВИРУСӢ

Гепатити А

Ин варами шиддатноки ҷигар мебошад, ки дар натиҷаи сирояти вирус пайдо мешавад. Касалӣ барои зиндагонӣ хатарнок нест, вале метавонад ба беҳолии сахти бадан оварда расонад. Вируси Гепатити А ба бадани инсон ҳамроҳ бо заррачаҳои чирк ва об дохил мешавад. Ҳангоми истеъмоли меваю сабзаводи ношуста, оби ноҷӯшонида, ҳамчунин риоя накардани қоидаҳои гигиенаи шахсӣ (ба монанди шустушӯи даст пеш аз хӯрокхӯрӣ) ба ин касалӣ сироят ёфтан мумкин аст.

Нишонаҳои Гепатити А: дар аввал сафедии чашм ва баъд аз он ранги пӯст зард мешавад, ранги ахлот сафедтоб мешавад, иштиҳо гум мешавад, сустӣ ва беҳолии бадан, дилбеҳузурӣ, табларза, тирашавии пешоб ба мушоҳида мерасад. Дар баробари рӯй задани зардӣ вазъи бемор беҳтар мешавад. То замони гузаштани шиддати Гепатит бемор бояд дар бистар хобад ва зиёд ҳаракат накунад. Одатан Гепатити А дар муддати як моҳ бе ягон оқибат мегузарад.

Пешгирӣ аз Гепатити А:

- тоза шустани дастон пеш аз таомхӯрӣ, баъди аз ҳоҷатхона баромадан, то ва баъди алоқа бо маҳсулоти хӯрокворӣ
- шустани меваҷот ва сабзавот бо оби ҷӯшомада, дар хӯрок истифода бурдани танҳо оби ҷӯшомада.

Агар Шумо ба бемории Гепатити А гирифтор шуда бошед, пас дар муддати шаш моҳи оянда қоидаҳои зеринро бояд риоя кунед:

- хӯрокиҳои серравған, дар равған тафтдодашуда, дуддодашуда ва тез нахӯред, аз истеъмоли консерваҳо худдорӣ намоед;
- нӯшокиҳои спиртӣ истеъмол накунед. Зеро нӯшокиҳои спиртӣ ба барқароршавии фаъолияти ҷигар халал мерасонанд;
- кори ҷисмонӣ камтар кунед, зиёдтар истироҳат намоед;
- ҳатман ба назди духтури касалиҳои сирояткунанда муроҷиат кунед.

Гепатитҳои В ва С

Гепатитҳое, ки дар натиҷаи сирояти вирусҳои В ва С пайдо мешаванд, ба маротиб аз Гепатити А хавфноктар мебошанд. Гепатитҳои шиддатноки В ва С ба шакли доимӣ гузашта, метавонанд оқибат ба сирроз ва саратони ҷигар оварда расонанд. Сирроз ҳолатеро мегӯянд, ки қисмати бештари ҳуҷайраҳои ҷигар вайрон шудаанд ва ҷигар дигар наметавонад кори худро иҷро кунад. Дар заминаи сирроз метавонад саратони ҷигар инкишоф ёбад. Аз Гепатити В ваксинатсия вуҷуд дорад, вале аз Гепатити С надорад.

Вирусҳои В ва С аз ин тариқ гузашта метавонанд:

- аз тариқи моеъҳои физиологӣ (хун, нутфа, оби аз мабҳал мебаромада);
- ҳангоми алоқаи ҷинсии бе рифола;
- дар вақти якҷоя истифода бурдани сӯзан ва дигар таҷҳизоти тазриқӣ, ҳамчунин дигар асбобҳои тез ва халанда;
- аз модари сироятшуда ба фарзанд ҳангоми таваллуд.

Шакли шиддатнок ва барҷомонда (доими)-и гепатитҳо

Баъди сироят ба гепатит давраи ниҳонӣ оғоз мешавад. Дар ин муддат вирус номаълум мемонад. Ин давра метавонад то 6 моҳ давом кунад. Вале ҳатто дар ин давра низ одами ба гепатити В ва С сироятшуда метавонад вирусро ба дигарон гузаронад. Баъди ба охир расидани давраи ниҳонӣ шакли шиддатноки гепатит оғоз мегардад. Нишонаҳои он барои гепатитҳои В ва С: дилбеҳузурӣ, қайкунӣ, баландшавии ҳарорати бадан, дард дар буғумҳо, тира шудани пешоб, зардшавии сафедии чашмон ва баъд тамоми пӯсти бадан, сафедтобшавии ахлот. Аммо гепатитҳои В ва бахусус С метавонанд бе шакли шиддатнок низ рӯ зананд. Дар ин ҳолатҳо маъмулан вазъи одам бетағйир мемонад. Дар марҳилаи шиддатноки гепатит бемор бояд ҳатман бистарӣ карда шавад. Агар низоми истироҳат ва парҳез аз таом риоя шавад, пас шакли шиддатноки гепатит дар муддати 1 – 2 моҳ мегузарад. Баъди ин

бояд бемор ҳатман ба таври доимӣ дар назорати духтур бошад (зеро пас аз ба охир расидани давраи шиддатнок гепатити В ва махсусан С метавонад ба шакли доимӣ гузарад).

Шакли доимии гепатитҳои В ва С ин ҳолате мебошад, ки вирус ба оҳистагӣ дар ҷигар инкишоф меёбад ва тадриҷан онро вайрон мекунад. Ин шакл ғайр аз сустии бадан ва хастагии зиёд аз дард зери қабурғаи чап нишонаи дигар надорад. Мустақилона табобат кардани он хатарнок аст. Ҷигари варамкарда ба доруҳо бисёр бад эътино мекунад. Аз ин рӯ худтабобаткунӣ метавонад ба фаъолияти оянадаи ҷигар таъсири сахти манфӣ расонад. Табобатро танҳо духтур таъин мекунад.

Дар давраи шиддатноки гепатит зарур аст, ки бемор парҳез аз таомро ҳатман риоя кунад. Барои шакли доимии гепатит парҳез аз ҳолати бемор вобаста аст: одатан истеъмоли таоми равғанӣ, дар равған пӯхташуда, тез ва консерваҳо манъ карда мешавад. Ҳамчунин истеъмоли нӯшокиҳои спиртӣ, маводи нашъаовар ва ҳар маводи дигаре, ки дар таркибаш моддаҳои химиявӣ дорад, дар шаклҳои шиддатнок ва доимии гепатитҳо манъ мебошад. Агар ин қоидаҳо риоя карда нашаванд, хатари сирроз ва саратони ҷигар зиёд мешавад.

Барои он ки ба вирусҳои гепатитҳои В ва С сироят нашавад, зарур аст, ки:

- **маводи нашъадор истеъмол накунед**
- аз воситаҳои гигиенаи каси дигар, ки метавонад боқимондаҳои хун дошта бошад (асбоби риштарошӣ ва чуткаи дандоншӯӣ), истифода набаред
- ҳангоми шикоф кардани гӯшҳо ва дар бадан кашидани татуировка бо чашмонатон бинед ва

бовар кунед, ки усто асбобу анҷоми истифода барои як борро ба кор мебарад ва ё чораҳои зарурии тоза намудани таҷҳизоти истифода мебурдаашро риоя мекунад (ҳамаи сӯзандору ва сӯзанҳои пештар истифодашударо аз ҳам ҷудо карда муддати 45 дақиқа ҷушонанд ва ё 30 дақиқа дар маҳлули 10 % хлор гузошта шавад)

- ҳангоми алоқаи ҷинсӣ ҳамеша ва дуруст аз рифола истифода кунед.

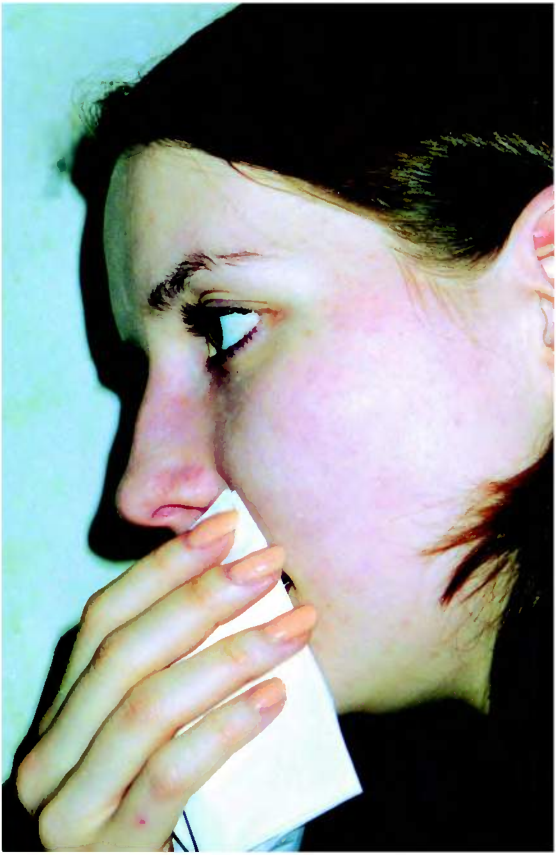
СИЛ

Сил — ин беморие мебошад, ки аз чӯбчаи Кох (бактерияи хурди сил) ба вуҷуд меояд. Аз ҳама бештар сил шушро фаро мегирад. Дар ҳолатҳои ниҳоят кам вай рӯдаҳо, бофтаҳои устухон, гурда ва дигар узви баданро сироят мекунад.

Бемории сил ҳангоми нафаскашӣ аз ҳавое, ки заррачаҳои балғами бемори гирифтори шакли кушоди сили шуш дорад, сироят мекунад. Ин зарраҳо дар вақте ки касалии шакли кушоди сил сулфа мезанад ва ё туф мекунад, дар ҳаво пайдо мешаванд. Инфексия асосан дар бинои пӯшида бештар сироят мекунад. Ҳар қадаре ки одами солим дар як хона бо бемори шакли кушоди сил зиндагонӣ кунад, хатари сироят шуданаш зиёд мешавад.

Одами ба сил сироятёфта то он замоне, ки касалии ӯ ба шакли фаъоли кушода намегузарад, барои атрофиён хатарнок нест. Гузариш ба шакли фаъол ба 10 % дорандагони чӯбчамикроби сил рӯй медиҳад. Дар бисёр ҳолатҳо инкишофи шакли фаъоли сил аз ҳад зиёд истеъмолкунии нӯшокиҳои спиртӣ, маводи нашъаовар, стресс ва ё камхӯрокӣ алоқаманд мебошад.

Маҳбусон бо сабабҳои зерин метавонанд ба хатари сироят ба сил рӯ ба рӯ шаванд: камераи пур аз одам, тозакунии бади ҳавои хона ва нарасидани нури офтоб, системаи сусти муҳофизаткунандаи бадан, хӯрду хӯроки бад. Ҳамчунин набудани имкони ташхиси саривақтӣ, табобати дермонда ва ё нодуруст вазъро дучанд вазнин мекунад.



Нишонаҳои асосии сили фаъол:

- сулфаи дурудароз, ки бештар аз ду ҳафта давом мекунад;
- хунқайкунӣ;
- дард дар сина;
- паст шудани иштиҳо;
- кам шудани вазн;
- арақкунии шабона;
- баландшавии начандон зиёди ҳарорати бадан ҳангоми шаб;
- сустӣ, хастагӣ, кам шудани қобилияти корӣ;

Агар дар Шумо ва ё ҳамсояи Шумо ин нишонаҳо пайдо шаванд, зарур аст, ки ба духтур фавран муроҷиат намоед. Маъмулан бояд балғам зери микроскоп таҳлил карда шавад. Мавҷуд будани бактерияҳои хурд дар балғам маънои онро дорад, ки одам ба касалии шакли кушоди сил сироят шудааст ва барои ӯ зарур мебошад, ки ҳарчӣ тезтар табобати махсус қабул кунад.

Барои он ки ба сил сироят нашавед ва дигаронро ҳам сироят накунед, бояд:

- ҳангоми сулфа задан бо кафи даст даҳонатонро пӯшед;
- балғамро ба ҳар ҷо туф накунед - барои ин аз дастпоки коғазӣ ва ё рӯмолча истифода намоед;
- кӯшиш кунед нағз хӯрок хӯред (агар имкон дошта бошед аз витаминҳо, меваю сабзавоти тоза истифодаи бештар баред);
- ба таври доимӣ ва ҳамешагӣ ҳавои хонаи истиқоматиро тоза кунед, бахусус агар он пур аз одам бошад;
- кӯшиш намоед, ҳарчӣ бештар дар ҳавои кушод гаштугузор кунед;
- ҳангоми мушоҳида намудани нишонаҳои дар боло номбаршуда ҳарчӣ тезтар ба духтур муроҷиат кунед. Ҳар қадар зуд ба табобати бемории худ оғоз намоед, натиҷаи он ҳамон андоза хуб мешавад.

Бемориҳои ба воситаи алоқаи ҷинсӣ сирояткунанда

Ба ин гурӯҳ инфексияҳое дохил мешаванд, ки ҳангоми алоқаҳои ҷинсии бе истифода аз рифола мегузаранд. Навъҳои нисбатан паҳншудатарини ин бемориҳо сӯзок, сифилис, герпес ва хламидиоз мебошанд.

Сӯзок (Гонорея)

Ин касалӣ бо бактерияи гонококк — сироят мешавад, ки новобаста аз шакли алоқаи ҷинсӣ пардаи луобии узви таносулӣ, ҳалқ ва ё рӯдаи ростро иллатнок мекунад. Ин касалӣ метавонад ҳангоми алоқаи ҷинсии бе истифода аз рифола сироят кунад.

Нишонаҳои оддии сӯзок - ҷорӣ гардидани фасод аз мабҳал, роҳи пешоб ва дард ҳангоми пешоб кардан ва ё хориши маъқад ва омадани фасод аз рӯдаи рост мебошад. Сӯзоки ҳалқ бештар мавридҳо бе ягон нишона мегузарад.

Сӯзок бо антибиотикҳо табобат карда мешавад. Сӯзоки табобатнашуда (доимӣ боқимонда) метавонад ба безурётӣ оварда расонад.

Пешгирӣ аз сӯзок: истифодаи рифола ҳангоми ҳар як алоқаи ҷинсӣ.

Сифилис (оташак)

Барангезандаи сифилис — бактерияи камнури спирохета мебошад, ки дар захмҳо (шанкр), манӣ ва оби аз маҳбал беруншудаи одами ба сифилис сироятшуда ҷойгир мешавад. Вобаста ба шакли алоқаи ҷинсӣ чунин захмҳо дар узви таносулӣ, ҳалқ ва пӯст пайдо мешаванд. Агар ҳангоми алоқаи ҷинсӣ

аз рифола истифода накунед, метавонед ба сифилис сироят шавед.

Дар вақтҳои аввали пайдоиш, сифилис метавонад бе ягон нишона гузарад. Касалӣ ба се давра ҷудо мешавад: сифилиси ибтидоӣ (ба вуҷуд омадани шанкр), сифилиси дараҷаи дуюм (дар пӯст пайдо шудани ярачаҳо ва доғҳои сурхчатоб) сифилиси дараҷаи сеюм (баъд аз чандин соли сироят шудан инкишоф меёбад ва дилу раг, системаи асаб, ҳамчунин дигар узвҳои баданро иллатнок мекунад).

Ташхис (диагноз) -и сифилис дар асоси ташхиси хун монда мешавад.

Сифилисро бо антибиотикҳо табобат мекунанд. Дар зинаҳои аввали инкишоф, ҳангоми сари вақт ба духтур мурочиат кардан, сифилисро табобат кардан бисёр осон аст.

Барои пешгирӣ аз сифилис ҳангоми алоқаи ҷинсӣ бояд ҳамеша аз рифола истифода бурда шавад.

Герпес

Герпеси узвҳои таносулӣ аз сирояти вируси герпеси оддӣ пайдо мешавад. Роҳи асосии сирояти он алоқаи ҷинсии бе рифола мебошад.

Нишони асосӣ обилачаҳои дардовар ва хоришдор дар узвҳои таносулӣ мебошад. Дар баъзе мавридҳо ин гуна обилачаҳо дар сирин ва атрофи маъқад низ пайдо мешаванд ва бо гузашти вақт баъди кафидан хушк мешаванд ва ба пӯст табдил меёбанд. Одатан ин обилаҳо бо гузаштани чанд муддат баъди пайдо шуданашон гум мешаванд. Вале вируси герпес дар

организми инсон дар тули зиндагӣ мемонад. Дар аксари ҳолатҳо обила дар системаи асаб ҷойгир мешавад ва нишони он ба чашм аён нест. Аз ин рӯ беморон бисёр вақт мавҷудияти ин касалиро дар баданашон ҳисс намекунанд, вале дар ҳамин ҳолат ҳам чун сарчашмаи сироят барои ҳамхобаҳои худ боқӣ мемонанд.

Сироят аз герпесро метавон танҳо бо истифодаи рифола ҳангоми алоқаи ҷинсӣ пешгирӣ кард.

Хламидиоз

Ин касалӣ аз бактерияи хламидия трахоматис пайдо мешавад. Ба он ҳангоми алоқаи ҷинсии бе истифода аз рифола сироят шудан мумкин аст.

Нишонаҳои хламидиоз: баромадани оби фасоднок аз роҳи пешоб, дард ҳангоми рехтани пешоб, хориш. Бисёр вақтҳо хламидиоз бе ягон нишона мегузарад.

Хламидиоз бо ёрии антибиотикҳо табобат карда мешавад. Муваффақияти табобат бошад аз сари вақт оғоз намудани он вобаста мебошад. Беморӣ аз он ҷиҳат хатарнок аст, ки метавонад ба безурётӣ оварда расонад.

Барои пешгирӣ аз хламидиоз ҳангоми алоқаи ҷинсӣ бояд ҳамеша аз рифола истифода бурда шавад.

Педикулези зери ноф

Аз шабуши зери ноф - ҳашароти хурдакаки хунмак, ки дар байни мӯйҳои қадкашак ва хамгашти зери бағал ҳаёт ба сар мебарад, пайдо мешавад. Ба педикулези зери ноф дар натиҷаи истифодаи сачоқи бегона, пӯшидани либосҳои каси дигар, ҳамчунин ҳангоми алоқаи ҷисм ба ҷисм (масалан алоқаи ҷинсӣ) сироят шудан мумкин аст.

Нишони асосии педикулези зери ноф: хориш дар қадкашак, бахусус шабона.

Табобати педикулези зери ноф бояд барои ҳамаи касоне, ки бо шахси сироятёфта дар муддати ду ҳафтаи охир алоқаи ҷинсӣ кардаанд, баробар оғоз карда шавад. Бояд мӯйҳои зери ноф тоза карда шуда, ба пӯсти атрофи он доруи «Ниттифор» ва ё давоҳои дигари зиддипедикулезӣ, ки аз ҷониби духтур таъин карда мешаванд, молида шавад. Дору зарфи 30 – 40 дақиқа дар пӯст нигоҳ дошта шуда, баъдан он бояд тоза шуста шавад. ҳамаи либосҳо ва воситаҳои гигиенаи шахсӣ (масалан, сачоқ) – ро, ки ба зери ноф расидаанд, то 30 дақиқа дар об ҷӯшонидан лозим аст. Агар чунин имкон набошад, тоза шуста бо дарзмоли гарм дарзмол кунанд. Ва агар ин низ аз имкон берун бошад пас чора он аст, ки либосҳоро тоза шуста, тӯли 10 – 12 рӯзи оянда аслан аз онҳо истифода набаранд.

Пешгирӣ: танҳо аз сачоқ, рӯйпӯши ҷойи хоб, зерпӯш ва либосҳои худ истифода баред. Либос ва ё рӯйпӯши каси бегонаро аввал тоза шуста, дарзмол карда, баъд истифода баред.

Одатан бо боварӣ гуфта намешавад, ки оё ҳамхобаи Шумо ба бемориҳои бо алоқаи ҷинсӣ гузаранда сироят шудааст ва ё не. Зеро барои пайдо шудани нишонаҳои ошкор бояд як муддат гузарад. Тавсия мешавад, ки агар Шумо алоқаи ҷинсӣ мекунед, пас тақрибан дар ҳар 3 – 6 моҳ як бор аз муоинаи тиббӣ гузаред.

Инфексияҳои маҳбалӣ

Бисёре аз занон дар тӯли ҳаёти худ ба инфексияҳои мабҳалӣ гирифтор мешаванд. Ин инфиексияҳо хеле гуногунанд ва метавонанд ба саломатии инсон оқибатҳои хавфнок дошта бошанд. Баъзеи инҳо, бахусус агар бетабобат монанд ва ё ба шакли доимӣ гузаранд, метавонанд сабабгори халалёбии вазифаи узвҳои вобаста ба таваллуди фарзанд шаванд ва ё боиси ноқис ба дунё омадани тифл ё худ безурётӣ гарданд. ҳамаи инфексияҳои мабҳалӣ ба ин ё он шакл пардаҳои луобӣ ва пӯстро дар узвҳои таносулӣ вайрон мекунанд. Пардаҳои луобӣ ва пӯст монеаҳои табие мебошанд, ки табиат барои ҳимояи инсон аз дохилшавии микроб ва вирусҳои гуногун сохтааст. Донистан муҳим аст, ки инфексияҳои мабҳалие, ки пардаҳои луобӣ ва пӯсти узвҳои таносулиро хароб кардаанд, хатари сироят шудан ба ВНМО (ВИЧ) ва бемориҳои гуногуни бо алоқаи ҷинсӣ гузаранда (сифилис, сӯзок, хламидиоз ва ғайра) – ро ҳангоми алоқаҳои ҷинсӣ хеле зиёд мекунанд. Ташхиси ин касалиҳо бояд ниҳоят дақиқ бошад. Аз он табобат дуруст ба роҳ монда мешавад ва онро танҳо духтур метавонад гузаронад.

Инфексияҳои нисбатан паҳншудаи мабҳалӣ (узви таносулии занона):

Бартолинит — илтиҳоби ғадуди калони даромадгоҳи мабҳал. Барангезандаи он микробҳои гуногун, аз қабили стафилокок, гонокок ва ғайра мебошанд. Инфексия ба ғадуд дохил мешавад ва баъд раванди вайронкунӣ метавонад қабатҳои чуқури девораҳои мабҳалро фаро гирад. Ҳангоми илтиҳоб дар ғадуд моеъ ва фасод ҷамъ меояд.

Дар марҳилаи шиддати беморӣ хастагиву сустӣ, эҳсоси варам дар қисмати берунии узвҳои таносулӣ, болоравии ҳарорати бадан ба мушоҳида мерасад. Ҳангоми зиёд ҷамъ гардидани моеъ дар ғадуд (ба вуҷуд омадани варами дурӯғин) ҳарорати бадан аз 38°С баланд шуда, имкони ларзиши сахт мавҷуд аст. Бо аз байн рафтани варами дурӯғин вазъи умумӣ беҳтар гашта, ҳарорати бадан паст мешавад. Баъди гузаштани чанд муддат агар бемор худро табобат накарда бошад, бартолинит аз сари нав хуруҷ мекунад. Ҳангоми ба марҳилаи давомнок гузаштани касалӣ имкони пайдоиш ва инкишофи носур (киста) (шакли бемориe бо девораҳои ғафс, ки дар дохилаш моеъ ва ё маҳлули лоймонанд дорад) вуҷуд дорад.

Дар марҳилаи шиддати касалӣ ба бемор оромӣ ва истифодаи антибиотикҳо зарур аст. Варами даруниро набояд гарм кард. Дар ҳоли такрор ба такрор зиёд варам кардани ғадуд тавсия мешавад, ки бо амали ҷарроҳӣ бурида шавад.

Вагинит (колпит) — илтиҳоб (варам) – и пардаҳои луобии мабҳал. Барангезандаҳо: стрептококкҳо ва стафилококкҳо, трихомонадҳо, занбурӯғҳо (грибки-кандидҳо). Вагинит дар бисёр ҳолатҳо дар натиҷаи риоя нагардидани қоидаҳои гигиенаи шахсӣ ва гирифтор шудан ба касалиҳое, ки ба коҳиши вазифаҳои тухмдон оварда мерасонанд, ба вуҷуд меояд.

Шаклҳои шиддатнок ва дарозмуддати беморӣ аз ҳам фарқ мекунанд. Ҳангоми шиддати илтиҳоб вазнинӣ дар мабҳал, сӯзиш ва хориш дар қисмати берунии узви таносулӣ, берун шудани фасод аз мабҳал эҳсос

мешавад. Дар марҳилаи дарозмуддати беморӣ одатан эҳсоси дард мушоҳида намешавад. Касалӣ дар асосӣ таърихи инкишоф, маълумоти тадқиқоти генекологӣ ва санҷиши лабораторӣи оби аз мабҳал баромада зери микроскоп ташхис карда мешавад.

Табобат аз сабабҳои сирояти вагинит вобаста буда, бо воситаи антибиотикҳо, воситаҳои зиддиилтиҳобӣ ва доруҳои зиддизанбӯрӯғӣ сурат мегирад.

Вулвит — илтиҳоб (варам) – и қисмати берунии узвҳои таносулӣ; дар бисёр ҳолатҳо бо вагинит мувофиқат мекунад, метавонад ҳангоми ҷароҳатҳои механикӣ, таъсирҳои химиявӣ ва ё инкишофи инфексияҳо пайдо шавад.

Нишонаҳо: дард ва хориш дар узви таносулӣ, ҳангоми дидани намуди берунӣ дар марҳилаи шиддатнок сурхшавӣ ва варами бофтаҳо бо оби фасодноки ҷиддӣ, мавҷудияти имкони захмдоршавӣ ва ба вуҷуд омадани қабати тунук эҳтимол дорад.

Ҳангоми вулвит бемориҳои илтиҳобии мабҳал ва бачадон табобат карда мешаванд. Дар марҳилаи шиддатноки он шояд зарурати ба бемор фармудани низоми оромиш дар бистар, шустушӯи узвҳои таносулии берунӣ 2 - 3 маротиба дар як рӯз бо маҳлули маргансовка ва ширaи бобуна (настой ромашки) зарур ояд.

Эндометрит — илтиҳоби пардаҳои луобии бачадон. Он аз стафилококкҳо пайдо мешавад ва дар ҳолатҳои каме ба чӯбчамикробҳои сил имкон дорад. Касалӣ бисёр вакт бо инфексияи баъди бачапартоӣ (аборт) вобаста мебошад, аммо метавонад ҳатто баъди ҳайз, таҳқиқи ҷароҳати дохили бачадон, тарошидани

бачадон инкишоф ёбад. Имкон дорад аз сирояти пардаи бачадон ба касалиҳои аз алоқаи ҷинсӣ гузаранда низ ба вуҷуд ояд.

Нишонаҳо: баланд шудани ҳарорати бадан, беҳолии умумӣ, дард дар зери шикам, пайдо шудани оби фасодмонанд. Шакли доимии он бо пуррашавии бачадон, вайроншавии давраи ҳайз, нигохнадоштани хомиладорӣ, ҳамроҳ мебошад. Табобат бояд ҳатман зери назорати духтур ба роҳ монда шавад!

Дар марҳилаи шиддатнок ба оромӣ зарурат дорад. Барои аз байн бурдани эҳсосоти нохӯш ва дард ба шикам сардӣ мегузоранд ва ё доруҳои таскиндиҳанда истеъмол мекунанд. Табобати ин касалӣ бо воситаи антибиотикҳо ва сулфаниламидҳо гузаронида мешавад.

Пешгирӣ: риояи гигиена ва дурӣ ҷустан аз алоқаҳои ҷинсӣ ҳангоми ҳайз, худдорӣ аз шустушӯи мабҳал; чораҳои пешгирикунанда аз пайдоиши инфексияҳои баъди бачапартоӣ ва баъди таваллуд, табобати бемориҳои аз алоқаи ҷинсӣ гузаранда, истифодаи рифола ҳангоми алоқаи ҷинсӣ.

Сервитсит — илтиҳоби пардаҳои луобии гарданаки бачадон. Барангезандаҳои он гонококкҳо, хламидаҳо ва дигар микробҳо ба ҳисоб меравconfigurand.

Нишонаҳо: варам дар қисмати гарданаи бачадон, сурхшавии пардаи луобӣ ва зиёдшавии миқдори оби ҷамъшуда.

Дар марҳилаи шиддатноки беморӣ оромӣ лозим аст. Табобат бо воситаи антибиотикҳо ва сулфаниламидҳо гузаронида мешавад. Дар марҳилаи давомнок ба пардаҳои луобӣ молидани воситаҳои зиддиилтиҳобии антисептикӣ, бо воситаи сӯзандору гузаронидани антибиотикҳо ба ғафсии гардана тавсия мешавад.

Захми гарданаи бачадон — захмдоршавии рӯякии пардаи луҳобии қисмати мабҳалии гарданаи бачадон, ки дар баъзе ҳолатҳо чун яке аз шаклҳои пешазсаратонӣ ба ҳисоб меравад. Касалӣ одатан дар натиҷаи цервицит зери таъсири афзоиши фаъолияти оби ҷудошуда ба амал меояд. Ҳамчунин ба пайдоиши захм даридани гарданаи бачадон ҳангоми таваллуд ва ё бачапартоӣ сабаб мешавад.

Захм метавонад дурудароз ва қариб, ки бе ягон нишона инкишоф ёбад. Ташхиси беморӣ танҳо дар ҳолати санҷиши бачадон, таҳқиқи ҳуҷайраҳои аз болои захм тарошида гирифташуда мумкин аст.

Ин беморӣ бо воситаи антибиотикҳо, муолиҷаи лазерӣ ва сӯзонидан табобат карда мешавад.

Дарди даҳон — бемориест, ки ба ҳамаи занҳо шинос аст. Ин касалӣ маъмулан ҳангоми суст шудани системаи мухофизаткунандаи бадан ба вуҷуд меояд ва барангезандаи он вируси кандида мебошад. Кандида (замбурӯғ) аз қанди бадани инсон истеъмол мекунад, аз ин рӯ кандидози такрорёбанда метавонад яке аз нишонаҳои бемории қанд бошад. Дардоварии таркиби кандид то андозае аз ҳолати бадан вобаста мебошад. Чунин ҳисобида мешавад, ки 2/3 одамон дорандагони ин занбурӯғ (дар нохунҳо ва рӯдаҳо) ба ҳисоб меравconfigured, вале дар бисёриҳо он дар ҳолати «хобида» мебошад. Ҳангоми ҳомиладорӣ, қабули доруҳои эстрогендор ва ё антибиотикҳои занбурӯғҳои жолашакл манфиатовар мебошад.

Барои занон тағйироти илтиҳоби кандидоз метавонад бо узвҳои таносулии берунӣ (вулвит) ва ё мабҳалӣ (вагинит) маҳдуд шавад, вале дар бисёр ҳолатҳо иллатпайдокунии якҷоя (вулвовагинит) ба мушоҳида мерасад. Уретрит ва систит (илтиҳоби пешобдон) кам вомехӯрад.

Дар бораи мавҷудияти дарди даҳон дар занон ин нишонаҳо ҳикоят мекунанд:

- сурхшавӣ ва ё пардаи сафед дар забон, милки дандон ва даҳон
- хориш, илтиҳоб, сурхшавии атрофи узвҳои таносулӣ, шикофии маъқад
- зиёдии творогмонанди сафеди оби аз мабҳал беруншуда, ки бӯйи туруш дорад
- дард ҳангоми пешобкунӣ ва алоқаи ҷинсӣ.

Дарди даҳон бисёр оддӣ табобат мешавад. Одатан доруҳои зиддизамбуруғӣ ва ё крем истифода мебаранд.

Пешгирии дарди даҳон:

- дар баробари мушоҳида кардани нишонаҳои инфексия шустушӯ бо собунро бас кунед ва дасту рӯйро танҳо бо оби пок шӯед
- дар оянда низ аз собунҳои парфюмерӣ истифода набаред ва аз шустушӯи химиявии мабҳал даст кашед, вагарна таносуби бактериологии мабҳал вайрон мешавад
- шими танг, ҷуробҳои нелонӣ напӯшед; танҳо аз либосҳои аз пахтатайёршуда истифода баред
- дар ёд дошта бошед, ки истифодаи зиёд аз ванна ва душ таъсири касалиро зиёд мекунад

- ҳар рӯз истифода намудани ҷурғот ва йогурт бо маҳсулоти зиндаи бактериалӣ хатари инкишофи дарди даҳонро кам мекунад
- агар ба шумо барои табобати ин ё он касалӣ антибиотик таъин карда бошанд, духтурро дар бораи гирифториатон ба дарди даҳон огоҳ намоед
- хубаш то табобати пурра ба ягон намуди алоқаи ҷинсӣ машғул нашавед, агар ин беморӣ дар даҳони зан аст, пас хубаш, ки то аз байн рафтани нишонаҳои он бӯса накунад.

Маълумоти иловагӣ: маслиҳати равоншинос (психолог)

Аз сабаби он, ки дар ҷойҳои маҳрум аз озодӣ мардум басо зиёданд, мушкилоти психологӣ, аз қабили таҷовуз, депрессия ва зиддиятҳо бисёр осон ва бо ҳар сабаб рӯй медиҳанд. Ғайр аз ҳамаи ин баъзе аз одамоне, ки мӯҳлати ҷазоро аз сар мегузаронанд, рӯҳан ноустовор мебошанд. Инро дар назар дошта аз рӯйи имкон аз зиддиятҳо дурӣ ҷӯед.

Якчанд маслиҳат:

- Бо дигар маҳбусон зиддият накунед. Дар хотир дошта бошед, ки олами хабсхона мутобиқи қонунҳои муайян амал мекунад ва Шумо қисме аз ин олам ба шумор меравед. Дар муносибат бо дигарон рафтори баробар ва хайрхоҳона дошта бошед.
- Дар ҷойи нав кӯшиш намоед, ки ба вазъият ва ҷобаҷогузории қувва ва ҳокимият сарфаҳм равед.
- Равоншинос (психолог) бошед – бештар гӯш диҳед, камтар гап занед.
- Дар маҳбас ҳам ба монанди ҷомеа одамоне ҳастанд, ки кӯшиш мекунанд касони дигарро барои манфиатҳои шахсии худ истифода баранд. Аз ин рӯ эҳтиёт кунед ва кӯшиш намоед, ки одамро донista барои сӯҳбати боваринок интихоб намоед.
- Барои он ки ҳаёти худро дар маҳбас мураккаб накунед, аз қартабозӣ ва дигар қиморбозиҳо худдорӣ намоед.
- Ба намуди берунии худ диққат диҳед. Намуди зоҳирии зебо, оромӣ ва муносибати хайрхоҳона ба Шумо барои соҳиби эҳтиром шудан дар байни маҳбусони дигар ёрӣ мерасонад.

- Фикр накунед, ки чун Шумо дар маҳбас мебошед, ҳаёт аз гардиш мондааст. Хубаш ба он гардан фароред, ки Шумо бояд муддати маҳрумият аз озодиро ба охир расонед ва кӯшиш намоед, ки ин муддат ба манфиат гузарад. Дар маҳбас низ метавонед дониш омӯзед ва барои зиндагии оянда дар озодӣ малака ҳосил кунед. Агар имкон бошад кӯшиш намоед бештар хонед ва омӯзед. Агар Шумо ба кори манфиатдор саргарм бошед, вақт зуд ва номаълум мегузарад.
- Он чизе, ки иҷро карда наметавонед, ваъда надиҳед. Оқибатҳои ваъдаи иҷронашуда метавонад барои Шумо бисёр ҷиддӣ бошад.
- Пеш аз он ки ба саволҳо ҷавоб диҳед, фикр кунед. Аслан Шумо ӯҳдадор нестед, ки агар Шумо нахоҳед ба саволҳои дигарон ҷавоб диҳед. Аз тарафи дигар хомӯшии доимӣ Шуморо дар байни маҳбусон соҳиби эҳтиром намекунад. Дар хотир дошта бошед, ки Шумо ҳамеша дар пеши назар ҳастед.
- Аз касе натарсед. Агар касе ба Шумо фишор орад ва ё мехоҳад чизеро аз Шумо ба даст оварад, аз гуфтугузор бо ӯ аз рӯйи имкон бо оҳанги ором гузаред.
- Дар ҷустуҷӯи дӯстон бошед. Якҷо бо онҳо аз сар гузаронидани мушкилиҳо назар ба танҳоӣ осонтар аст.

Агар муддати ҳукми ҷазои Шумо дурудароз бошад

Оянадаи муддати дуру дароз дар ҳабсхона буданро фаҳмида, Шуморо ҳисси ранҷиш, саргарангӣ, ҷудоӣ аз олам ва хашму ғазаб фаро мегирад. Метавонад Шуморо фикрҳои ҳаёти якранг ва вақтгузаронии беҳуда тарсонад. ҳамаи инҳо эҳсосот ва андешаҳои муқаррарие мебошанд, ки ба сари инсон меоянд. Ва одам ноилоҷ аст, дар муддати дурудароз мондан дар ҳабсхона, муросо намояд.

Ҳатто дар ҳамин ҳол низ Шумо интихоб доред: ба он муросо бояд кард, ки солҳои дар маҳбас мегузашта инҳо умри аз дастрафта ва аз саҳифаҳои ҳаёти Шумо хат зада шудаанд ва ё ин, ки кӯшиш бояд кунед ин солҳоро ба манфиати худ истифода баред ва худро барои ҳаёти оянда баъди озод шудан омода созед.

Агар Шумо роҳи дуюмро интихоб кунед, пас чунин корҳоро анҷом диҳед:

Дар ёд дошта бошед, ки Шумо вақти зиёд доред ва тӯли ин муддат метавонед корҳои зиёдеро анҷом диҳед. Аз ин рӯ саросема нашавед. Дар он бора фикр кунед, ки зиндагонии Шумо баъди озодӣ аз ҳабсхона чӣ гуна хоҳад шуд. Вақте Шумо ба ин савол ҷавоб додед, кӯшиш намоед нақшаи онро кашед, ки чӣ бояд кард то хоҳишҳои Шумо дар амал татбиқ шаванд. Чиро бояд омӯхт, чиро бояд донист? Ва баъд: муайян кунед, ки аз ин чиро Шумо маҳз дар ҳабсхона метавонед оғоз кунед ва чиро фақат баъди озод шуданатон.

Имкон дорад баъди озодӣ Шумо олами тағйирёфта ва бароятон аз одат берунро вомехӯред. Эҳтимол дорад, то он вақт бисёре аз шиносҳоятон аллакай Шуморо фаромӯш мекунанд. Шумо метавонед фикр

кунед, ки дар ҳаёти нав бароятон ҷой нест. Зеро дар маҳбас оламе буд, ки зиндагӣ дар он бароятон одат шуда буд. Ин метавонад бори дигар Шуморо ба ҳабсхона орад. Аз ин рӯ пешакӣ барои озодӣ тайёр шавед. Дар хотир дошта бошед, ки ба Шумо зарур мешавад, ки барои худ ҷойи кор ёбед ва барои ин Шумо бояд соҳиби касб ва маълумот бошед. Ба Шумо зарур аст дар ҷойе истиқомат кунед, аммо барои ин ба Шумо зарур аст ҳуқуқҳои худ ва суроғаи ташкилотҳое, ки баъди озодӣ ба Шумо ёрӣ расонида метавонанд, донед. Шумо бояд оянда зиндагонӣ кунед! Барои ин ба Шумо саломатӣ ва истеъдоди муносибат кардан бо олами атроф зарур аст.

Ба ҳамаи инҳо Шумо бояд пешакӣ тайёр шавед, то ин ки паси дарвозаҳои ҳабсхона худро аз даст надиҳед.

Ҳамин тариқ дар пеши худ мақсадҳои комилан муаяне гузоред, ки ҳатто дар ҷойҳои маҳрум аз озодӣ имкони амалӣ кардан доранд. Ва ба ҳамон тараф ҳаракат кунед.

Ташкилотҳое, ки ба маҳбусони озодшуда кӯмак мерасонанд:

Ташкилоти ҷамъиятии «Вита»
Суроға: ш. Душанбе, Фирдавси 5.
Тел.: +992 3722312236

Ташкилоти ҷамъиятии «Марворид»
Суроға: ш. Душанбе, кӯч. Тургенев, б. 52.
Тел.: +992 918421842, +992 378816555

Ташкилоти ҷамъиятии маҳалӣ «Амали нек»
Суроға: ш. Хуҷанд, 12-м микрорайон, х.17 «Г»,
Тел: (3422) 2-42-85

Намояндагии СФШҒ-Тоҷикистон дар вилояти Хатлон
Суроға: ш. Кӯрғонтеппа, кӯч. Лохутӣ, х. 9
Тел.: +992 3222 24172

© СФШҒ-Тоҷикистон (AFEW-Tajikistan), соли 2017
Сомона: www.afew.tj
Почтаи электронӣ: tajikistan@afew.tj

Ҳамаи ҳуқуқҳо ҳифз карда шудаанд.

Чопи такрорӣ, шунавонидан, паҳн намудан ва ё интишори дубораи ҳар бахш аз маводи ин китобча танҳо дар сурати мақсади тиҷоратӣ надоштанаш иҷозат дода мешавад. Истинод ба СФШҒ-Тоҷикистон (AFEW-Tajikistan) ҳатмист. Вайрон намудани ҳуқуқҳои муаллиф тибқи қонунҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон ва сиёсатҳои ҳуқуқи байналмилалӣ ҷазо дода мешавад.

Ба Сарраёсати иҷрои ҷазои ҷиноятии Вазорати адлияи Ҷумҳурии Тоҷикистон мувофиқа карда шудааст.

Бепул паҳн карда мешавад