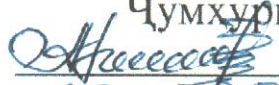


«ТАСДИҚ МЕКУНАМ»  
Муовини вазири тандурустии  
Ҷумҳурии Тоҷикистон  
 Мирзоев А.С.  
« 28 » ВХ 2011 сол

Омӯзишҳои кӯтоҳмуддат  
оид ба пешгирии бемориҳои  
сироятии аз лиҳози иҷтимоӣ муҳим

ДАСТУР БАРОИ ОМӢЗГОР

«СПИД Фонд Восток-Запад» (*AIDS Foundation East-West, AFEW*) ин фонди ҳолландии гуманитарӣ буда, дар самти тандурустии ҷамъиятӣ дар давлатҳои Аврупои Ғарбӣ ва Осиёи Марказӣ фаъолият мекунад. Мақсади фаъолияти «СПИД Фонд Восток-Запад» паст кардани дараҷаи паҳншавӣ ва таъсири эпидемияи сирояти ВНМО дар байни гурӯҳҳои осебпазир аҳоли мебошад.

Мавод барои кормандони созмонҳои ҷамъиятӣ, ки қори иттилоотнокиро дар байни гурӯҳҳои осебпазир ва дар маҷмӯъ аҳоли оид ба пешгирии сироятҳои аз лиҳози иҷтимоӣ муҳим, ба монанди ВНМО, сил, СТАҶГ ва вирусҳои ҳепатитӣ пеш мебаранд, пешбинӣ карда шудааст.

### Муаллифон

Бобоходжаев О. – директори Маркази Ҷумҳуриявии мубориза бар зидди бемории сили ВТ ҶТ;

Салимов Ф. – сармутахассиси Раёсати санитария эпидемиологии дастгоҳи марказии Вазорати тандурустии ҶТ

Исмоилов А. – мутахассиси пешбари шӯъбаи ҳуқуқи Вазорати тандурустии ҶТ;

Саидова Ф. – мутахассиси силшинос, ҳамоҳангсози миллӣ оиди иттилоот, МҶБС ВТ ҶТ;

Ашурова Р. – мудири бахши корҳои методӣ профилактики МҶ БПНМ ВТ ҶТ;

Туреханов Я. – мутахассиси лоиҳаи *AFEW* дар ҶТ.

### Мафҳумҳои кӯтоҳкардашуда

ВНМО (ВИЧ)	- Вируси норасоии масунияти одам
БПНМ (СПИД)	- Бемории пайдошудаи норасоии масуният
ТУТ	- Ташкилоти умумҷамъиятӣ тандурустӣ
ШВЗ	- Шахсони бо ВНМО зиндагикунанда
СТАҶГ	- Сироятҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда
ҲВС	- Ҳепатити вирусии С
ҲВВ	- Ҳепатити вирусии В
ҲВА	- Ҳепатити вирусии А
ТЗР	- Табобати зидди ретровирусӣ
ТҒҲ	- Ташкилотҳои ғайриҳукуматӣ
ПЦР	- Воқуниши занҷиравии полимеразӣ
CD-4	- Т-лимфоситҳо, ки дар сатҳи болои худ ҳуҷайраҳои CD-4 до- ранд
ДОТС	- Дурнамои мубориза бар зидди СИЛ
БСЖ	- Эмдоруи зидди сил

## Муқаддима

Иттилоотнокӣ ва омӯзиш яке аз бахшҳои хеле муҳими тамоми барномаҳои пешгирӣ мебошанд. Инсоне, ки дар бораи пешгирии бемориҳои сироятӣ иттилоот дорад, имконияти бо назари дигар муносибат кардан ба саломатии худ ва ба таври воқеӣ тағйир додани рафтори хавфноки худро доро мебошад.

Шумо бояд омӯзиши кӯтоҳмуддати пешгирикунандаро анҷом диҳед. Дар навбати аввал оид ба чӣ бояд сухан ронд? Чӣ гуна муҳимияти маводи пешниҳодшавандаро бояд расонд? Инсон бояд кадом корхоро барои ҳифзи саломатии худ анҷом дода тавонад? Маводи мазкур ба посухҳо ба саволҳои дар боло зикршуда бахшида шудааст.

Мавод пеш аз ҳама барои кормандони созмонҳои ҷамъиятӣ, ки кори иттилоотнокиро дар байни гурӯҳҳои осебпазир ва дар маҷмӯъ аҳоли оид ба пешгирии сироятҳои аз лиҳози иҷтимоӣ муҳим, ба монанди ВНМО, сил, СТАЦГ ва вирусҳои ҳепатитӣ пеш мебаранд, пешбинӣ карда шудааст. Омӯзиши кӯтоҳмуддат пешниҳоди ҳадди аққали иттилооти зарурӣ ва омӯзиши малакаро дар мӯҳлатҳои маҳдуд (1,5-4 соат) дар назар дорад.

Дар қисми аввал асосҳои омӯзиши фаъол, ҳамчун усули самараноки анҷом додани машғулиятҳои кӯтоҳмуддат, оварда шудаанд. Воситаҳои, ки ба омӯзгор барои ташкил намулдани раванди таълими эҳсосотӣ ва шавқовар барои ҳуди таълимгирандагон кӯмак мерасонанд, муфассал баён шудаанд.

Дар қисми дуввум иттилооти заминавӣ дар бораи роҳҳои гузариш, инкишоф, усулҳои муносири пешгирӣ ва таъботи бемориҳои сироятӣ пешниҳод шудааст. Бо назардошти он, ки иштирокчиён метавонанд саволҳои душвор, дар баъзе ҳолатҳо саволҳои ғайриҷашмдошт диҳанд, маълумотро ҳангоми тайёри ба машғулиятҳо истифода бурдан мумкин аст. Ба ҳар мавзӯ як қатор истинодҳо ба сарчашмаҳои бозғайимии иттилооти иловагӣ пешниҳод карда шудаанд.

Қисми сеюм аз намунаҳои барномаҳои омӯзишҳои кӯтоҳмуддат иборат аст. Барои на-вомӯзгорҳо онҳо метавонанд ба сифати намуна истифода бурда шаванд. Мутахассисони таҷрибаи ғанӣ дошта метавонанд онҳоро вобаста ба мақсад ва доираи нафарони бо омӯзиш фаро гирифташуда мутобиқ ва мукамал намоянд. Инчунин ба барномаҳо намунаҳои пур-сишномаҳо барои баҳогузории самаранокии машғулиятҳо замима гардидаанд.

Иттилооти пешниҳодшуда хусусияти тавсиявӣ дошта, пайравии «тақлидӣ» ба намунаҳои пешниҳодшударо дар назар надорад. Ҳангоми анҷом додани маърузаҳо, семинарҳо ва машғулиятҳои омӯзишӣ маводро ба шароитҳои маҳаллӣ ва урфу одатҳои иҷтимоиву фарҳангии ин ё он минтақаи мамлакат мутобиқ намудан зарур аст.

# I. УСУЛҲОЕ, КИ ҲАНГОМИ ОМУҶИШИ ФАЪОЛ ИСТИФОДА МЕШАВАНД

## Маърӯзаи фаъл

Маърӯза ин шакли пешниҳод намудани маводи назариявӣ мебошад. Фарқи маърӯзаи фаъл аз маърӯзаи анъанавӣ (классикӣ) дар робитаи пайвастаи лектор бо аудитория зухур меёбад. Пеш аз пешниҳод намудани ягон иттилоот омӯзгор оид ба ин масъала маълумот доштани иштирокчиёро пурсон мешавад. Ё пас аз пешниҳод намудани ягон изҳорот, омӯзгор пешниҳод менамояд, ки муносибати иштирокчиён нисбати ин масъала баррасӣ карда шавад. Масалан:

- Шумо чӣ фикр доред?
- Шумо чӣ пешниҳод менамояд?
- Ба фикри Шумо ин ба чӣ оварда мерасонад? ва ғ....

Пеш аз маърӯзаҳо ҳуҷуми ақлӣ ё бозии нақширо вобаста ба мавзӯи баррасишаванда анҷом додан мумкин аст. Ин барои мубрамгардонии мавзӯ ба иштирокчиён, муайян намудани иттилоотнокӣ ва муносибат ба он кӯмак мерасонад.

Дар рафти маърӯза мавод бо забони барои иштирокчиён фаҳмо баён карда мешавад. Мафҳуми ҳар як истилоҳро фаҳмонда додан лозим аст. Пеш аз гузаштан ба ҳар як саволи навбатии мавзӯ гуфтаҷоро натиҷагирӣ намуда, боварӣ ҳосил намудан зарур аст, ки Шуморо дуруст фаҳмидаанд.

Ҳангоми пешниҳод намудани иттилоот ба сарчашмаҳои бозғатимод истинод оварда, қайд намудан зарур аст, ки ҳамаи гуфтаҳо бофтаи тахайюли Шумо набуда, аз ҷониби мутахассисони соҳаи алоқаманд таҳлил ва баён гардидаанд. Баъди ба анҷом расидани суханронӣ ҳамаи саволҳои иштирокчиёро муҳокима намудан зарур аст, пас бояд пурсон шуд, ки иттилооти ба даст омадаро чӣ гуна дар амалия истифода бурдан мумкин аст ва ин ба кадом натиҷаҳо оварда мерасонад.

## Мубоҳисаи умумӣ

Мубоҳиса ин баррасии ягон мавзӯ мебошад, ки ба таҷрибаи иштирокчиёни машғулиятҳои омӯзишӣ асос ёфтааст. Ҳангоми гузоранидани мубоҳисаҳо риоя намудан зарур аст, ки ҳар як иштирокчиӣ машғулияти омӯзишӣ имконияти баён намудани фикрашро дошта бошад.

Омодагӣ ба гузоранидани мубоҳисаҳо:

1. Мавзӯи мубоҳиса ва натиҷаи дилхоҳ муайян карда мешавад: кушодани мафҳумҳо, пайдо кардани фаҳмиши умумӣ нисбати ягон масъала ва ғ...
2. Омӯзгор лаҳзаҳои асосии мубоҳисаро, ки мубоҳиса бояд ҳатман тавассути онҳо сурат гирад, муайян менамояд.
3. Барои мубоҳиса саволҳо тартиб дода мешаванд. Ин аз ҳама лаҳзаҳои пурмасъул дар омода намудани мубоҳиса мебошад.
4. Баъд аз он, ки рӯйхати саволҳо тайёр карда мешавад, омӯзгор пайдарҳамӣ ва мантиқи мубоҳисаро санҷида, «санҷҳои зеринӣ»-и эҳтимолӣ, яъне лаҳзаҷоеро, ки дар он вақт баррасӣ метавонад дар қанор монда шавад, муайян менамояд.
5. Омӯзгор барои мубоҳиса «ангеа» эҷод мекунад. Ин метавонад қиссаи кӯтоҳ, саволи ғайриҷашмдошт, латифа ё маълумот оид ба мавзӯи мубоҳиса бошад. Дар мисоли охир саволе, ки аз он мубоҳиса оғоз мешавад, хубтар мешавад, ки ба таҷрибаи шахсии иштирокчиён равона шуда бошад, масалан, « Шумо чӣ кор мекунад, агар дар лаҳзаҳои ҳассос дар дастатон рифола надошта бошед?» ва ғайра «Ангеа» барои мароқ пайдо кардани иштирокчиён кӯмак намуда, онҳоро барои изҳори ақидаи шахсӣ водор менамояд.

6. Ба охир расонидани мубоҳиса низ қаблан ба нақша гирифта мешавад. Омӯзгор мета-вонад онро ҳамчун як навъ натиҷагирии умумӣ -дар заминаи гуфтаҳои иштирокчиён матраҳ намуда, намуди умумиро ташаккул диҳад, ҳамзамон иттилооти худро илова намояд. Анҷоми мубоҳисаҳо бомуваффақият аст, агар хулосаҳоро ҳуди иштирокчиён пешниҳод намоянд.
7. Мувофиқ мақсад аст агар дар рафти мубоҳисаҳо посухҳо, лоақал дар намуди қайдҳои хурд навишта шаванд, то ки тамоми рафти мубоҳисаҳо возеҳ пайгирӣ карда шаванд.

### **Ҳучуми зехнӣ**

Ҳучуми зехнӣ барои ҷустуҷӯи тарзи ҳалли вазъияти мураккаб ё банақшагирии чорабиниҳо истифода бурда мешавад. Ин шакли корро ҳангоми ба миён омадани зарурати муайян намудани иттилоотнокӣ ва/ё муносибати иштирокчӣ ба ягон масъала истифода кардан мумкин аст. Дар ҳолати дуҷум танҳо зинаи аввали раванд- ҷамъоварии ақидаҳо (идеяҳо) амалӣ карда мешавад.

Алгоритми анҷом додани ҳучуми зехнӣ:

#### **Зинаи I –ҷамъоварии ақидаҳо**

1. Ба иштирокчиён пешниҳод намудани мавзӯи муайян барои муҳокима ё додани савол;
2. Пешниҳод намудани баён кардани фикри худ оид ба ин масъала;
3. Навиштани ҳамаи изҳороти гуфташуда (бо қабули ҳамаашон, бе баҳс). Аниқ намудани изҳорот иҷозат дода мешавад, агар онҳо ба Шумо нофаҳмо бошанд.

#### **Зинаи II- таҳлили ақидаҳо** (дар ҳолатҳои банақшагирӣ ё ҷустуҷӯи ҳалли масъала)

4. Пешниҳод намудани таҳлил кардани ақидаҳо, вобаста ба воқеият, арзиш, сарфи нерӯ ва вақт, қонунӣ будани онҳо ва ғ. Баранда ба ақидаи умумигурӯхӣ иттилоот, намуда, ақидаҳои қонунӣ, камхарҷ ва воқеиро қайд менамояд.
5. Интиҳоби тарзи (тарзҳои) мувофиқ. Гурӯҳ интиҳоб менамояд, ки кадом тарзи (тарзҳо ё омӯзиши тарзҳо) воситаи мувофиқ барои ҳалли масъалаи дар пеш гузошта мебошад.

Намунаи саволҳо барои ҳучуми зехнӣ:

- Муайян намудани иттилоотнокӣ – кадом СТАҶГ-ро Шумо медонед (Шумо дар бораи ҳепатитҳо чӣ медонед)?;
- Муайян намудани муносибат-Калимаи «БПНМ («СПИД»)» (ё калимаи «нашъа») дар Шумо кадом ҳиссиёт (ё тасаввурот)-ро ба вучуд меорад?;
- Ҷамъоварии робитаи ҷавобӣ- Дар машғулиятҳои имрӯза аз ҳама бештар чӣ дар хотири Шумо нақш баст? Чиро (кадом машқ, мавзӯ, бозӣ) дар оянда ба таври дигар гузаронидан лозим аст?;
- Банақшагирӣ- кадом чорабиниҳоро оид ба пешгирии ВНМО (ё бемории сил) дар байни ин ё он гурӯҳи аҳоли гузаронидан мумкин аст?;
- Ҳалли масъала- чӣ кор кардан мумкин аст (кадом чораҳоро андешидан лозим аст), ки ҳамаи намоёнҳои ин ё он гурӯҳи мақсаднок ба рифолаҳо дастрасии озод дошта бошанд?

### **Кор дар гурӯҳҳои хурд**

Кор дар гурӯҳҳои хурд ҳангоми зарурати нишон додани монандӣ ё фарқи зухуроти муайян, таҳияи дурнамо ё тартиб додани нақшаи кории оянда, муайян намудани муносибати гурӯҳҳои гуногуни иштирокчиён нисбати як масъала (дар мавриди охири гурӯҳҳо вобаста ба намуди фаъолият ё аз рӯи дигар талаботҳо-масалан, табибон бо табибон, кормандони иҷтимоӣ бо кормандони иҷтимоӣ таъсис дода мешаванд) сурат мегирад.

Алгоритми анҷом додани кор дар гурӯҳҳои хурд:

1. Тақсим намудани иштирокчиён ба гурӯҳҳои 4-7 нафарӣ;

2. Таҳия ва ҳатман дар овезаҳо навиштани вазифа барои ҳар як гурӯҳ (ё як вазифа барои ҳамаи гурӯҳҳо)
3. Вақти аз ҷониби Шумо барои иҷрои кор ҷудошударо эълон кардан ва навиштан;
4. Дар вақти кор ба иштирокчиён кӯмак намудан ҷиҳати риоя кардани самти пешниҳодшуда. Ҳеч гоҳ ва дар ягон ҳолат масъалаҳои ҳалли худро ёфтаре ба иштирокчиён пешниҳод накунад ва ақидаҳои аз нигоҳи Шумо беаъно, камаҳамият ва нодурустро сарфи назар накунад;
5. Агар гурӯҳҳо дар мӯҳлати муайяннамудаи Шумо омода набоянд, пурсон шудан лозим аст, ки боз ба онҳо чӣ қадар вақт зарур аст. Агар дар он вақт низ гурӯҳҳо омода нагарданд, равандро қатъ намуда, иброз намудан лозим аст, ки тарҳи омодашударо ба таври шифоҳӣ дар вақти баромад (суханронӣ) пурра кардан мумкин аст;
6. Ҳар як гурӯҳ муайян мекунад, ки натиҷаи корро кӣ пешниҳод менамояд. Пешниҳод намоед, ки баромадро на танҳо пешвоёни гурӯҳ, балки дигар иштирокчиён ба сомон расонанд, зеро машғулияти омӯзишӣ барои сайқал додани малакаҳои нав ташкил карда шудааст;
7. Дар вақти баромад омӯзгор бояд ҳамон тавре ҷойгир шавад, ки бо намуди худ диққати дигар иштирокчиёнро ҷалб накунад. Сухани баромадкунандаро набуред;
8. Баъд аз анҷом ёфтани ҳар як баромад, ҳатман пурсидан лозим аст, ки оё гурӯҳе, ки кори мазкурро омода кардааст, ба гуфтаҳо илова дорад;
9. Баъд ба дигар иштирокчиён пешниҳод намудан зарур аст, ки ба баромадкунанда ва гурӯҳи ӯ савол диҳанд;
10. Баъд аз баромади ҳамаи гурӯҳҳо иштирокчиёнро пурсидан мумкин аст, ки аз натиҷаҳои бадастомада чӣ гуна хулосабарорӣ кардан мумкин аст.

## Одоби муоширати баранда дар ҳолатҳои гуногун

Дар рафти машғулиятҳо метавонанд вазъиятҳои мураккаб ба миён оянд (саволҳои мушкил, баҳсҳо ва амсоли инҳо). Баранда бояд вазифаи асосии худ - кӯмак расонидан ба одамон ҷиҳати омӯзиши мавзӯро фаромӯш накунад. Ором нигоҳ доштани худ ва назари воқеӣ ба вазъият бисёр муҳим аст. Дар ҳама ҳолат баранда бояд боодоб боқӣ монда, нисбат ба таълимгирандагон бо эҳтиром ва ҳусни тафохум муносибат намояд.

### Посухҳо ба саволҳои иштирокчиён

Ҳамаи саволҳои ба барандаи машғулияти омӯзишӣ ирсолшударо, шартан чунин тақсим намудан мумкин аст:

1. Дарҳости иттилоот
2. Саволҳо оид ба муносибат
3. Саволҳо оид ба рафтор

Дарҳости иттилоот бо калимаҳои ҷӣ, дар кучо, чӣ қадар ва монанди инҳо оғоз мешавад, агар Шумо ҷавоби дурустро донед, посух диҳед. Агар надонед ё боварӣ надошта бошед, саволро навишта, тахминан чунин гуфтан мумкин аст: «Саволи аҷоиб, лекин ҳоло ман омода нестам, ки ба он посух гардонам. Оид ба ин масъала дар машғулияти оянда сӯҳбат мекунем». То машғулияти оянда иттилооти бозътимодро оид ба саволи додашуда дарёфт намуда, онро бо гурӯҳ баррасӣ намудан лозим аст. Агар Шумо пешакӣ боварӣ надошта бошед, ки ҳамаашро дуруст шарҳ дода метавонед, ба машғулият мутахассис (эксперт), масалан табибро даъват намоед. Агар Шумо дарк кунед, ки баррасии савол берун аз доираи омӯзиш аст, ба саволдиҳанда манбаъҳои иттилоотро пешниҳод намоед. Масалан, иттилооти мазкурро аз Маркази СПИД, силшинос, табиби бемориҳои пӯсту зӯҳравӣ ва ғ. дастрас намудан мумкин аст.

Саволҳо оид ба муносибат. Ин саволҳо бо калимаҳои Шумо чӣ фикр доред..., Шумо чӣ гуна мепиндоред..., Шумо чӣ гуна муносибат доред..... ва ғайра оғоз мешаванд. Аввал ба савол ҷавоб диҳед, фақат бовиҷдонона. Ҳамзамон зикр намоед, ки ин ақидаи шахсии Шумо аст ва ҳар як нафар ҳуқуқ дорад, ки бо он розӣ шавад ё нашавад. Баъд пешниҳод намоед, ки са-

волро ҳамаи гурӯҳ муҳокима намояд. Барои ин саволи додашударо такрор намоед ва ба тамоми гурӯҳ мурочиат намуда, гӯед, ки биёед муҳокима мекунем, кӣ чӣ хел фикр дорад? Кӣ чӣ хел меҳисобад? Кӣ чӣ гуна ба ин муносибат дорад ва барои чӣ?

Саволҳо оид ба рафтор. Чунин саволҳо метавонанд бо калимаҳои дар чунин ҳолат чӣ гуна бояд рафтор намуд, дар ин ҳолат чӣ бояд кард ва ғайра оғоз шуда метавонанд. Одобӣ муоширати баранда ба пешинааш монанд аст. Пешниҳод намоед, ки ин саволро ҳамаи гурӯҳ муҳокима намояд. Шояд касе аллакай бо чунин ҳолат дучор шудааст ва таҷрибаи муайян дорад, нафаре дар ин бора чизе шунидааст ва ғ. Пас аз он ки ҳамаи хоҳишмандон изҳори ақида мекунанд, гӯед, ки дар ин ҳолат Шумо чӣ гуна рафтор мекардед. Ҳамзамон қайд намоед, ки ин таҷрибаи шахсии Шумо аст ва ҳар як нафар ҳуқуқ дорад, ки бо он розӣ шавад ё нашавад.

### **Баҳсҳо**

Иштирокчиён метавонанд байни худ ва бо баранда баҳс намоянд. Ин муқаррарӣ аст. Гуфтан мумкин аст, ки ин аломати муҳити боварибахш дар гурӯҳ буда, одамон аз баён кардани ақидаи худ наметарсанд. Вазифаи баранда буридани сухани кас, ҳимоя кардани касе ё исбот кардани чизе нест. Муҳимаш кӯмак расонидан ба одамон ҷиҳати дақиқ баррасӣ намудани мавзӯи баҳс, гӯш кардан ва фаҳмидани ҳар яке аз тарафҳо мебошад. Барои ин саволҳои дақиқкунандаро додан мумкин аст, масалан, фикри худро шарҳ диҳед, барои чӣ Шумо ин тавр меҳисобед, ин ҳама вақт ҳамин хел аст ё тарзҳои дигар мавҷуданд? ва амсоли инҳо. Пас аз он ки ҳамаи тарафҳо изҳори ақида намуданд, гуфтан мумкин аст, ки (масалан) ҳолатҳо дар зиндагӣ гуногун мешаванд ва имконияти ҳамаашро пешгӯӣ кардан мавҷуд нест. Вале мавқеи Вазорати тандурустӣ, ЮНЭЙДС ё ТУТ оид ба масъалаи мазкур чунин аст...

### **Баҳодиҳии самаранокии машғулиятҳо**

Баҳодиҳӣ ба ташкилоте, ки омӯзишро мегузаронад, имконият медиҳад, ки барномаҳои омӯзиширо вобаста ба шароитҳои тағйирёбанда такмил диҳад, ба омӯзгор бошад имконияти такмил додани малакаҳои бурдани омӯзишро (тавассути таҳлили муваффақиятҳо ва норасоихо) фароҳам меорад.

Барои муайян намудани он, ки оё дар иштирокчиёни омӯзиш тағйироти мунтазираи Шумо ба вуқӯъ омадааст ё не, бо онҳо пурсишҳои пешакӣ ва баъд аз омӯзишро, бо истифода аз пурсишномаҳои дорой саволҳои барои ҳама яхела, анҷом додан мумкин аст (намунаҳои пурсишномаҳоро дар барномаҳои омӯзишҳои кӯтоҳмуддат дидан мумкин аст).

## II. ИТТИЛООТ ДАР БОРАИ СИРОЯТҲО

### ВНМО ва БПНМ

#### Масуният

Тамоми умр инсонро мавҷудоти хурди зинда- микроорганизмҳо (бактерия ва вирусҳо) ҳамроҳӣ мекунанд. Онҳо дар ҳаво, хок, хӯрок ва дар даруни мо зиндагӣ мекунанд. Баъзе аз микроорганизмҳо метавонанд ангешишдиҳандаи бемориҳо (масалан, зуком, сил, домана ва ғ.) бошанд. Онҳо **сироятҳо** ном дошта, бемориҳое, ки онҳо ба миён меоранд **сироятӣ** ном доранд. Бо вучуди ин, мо ҳатто дар ихотаи вирусҳо ва бактерияҳои гуногун метавонем тандуруст боқӣ монем. Аз беморшавӣ моро системаи масуният ҳимоя мекунад. Он аз хучайраҳои махсус иборат мебошад, ки мунтазам организми моро «назорат» мекунанд. Ҳангоми дарёфти ҳама гуна мавҷудоти бегона, хучайраҳои системаи масуният маводи махсус- **Антителаҳо**ро ҳосил мекунанд. Антителаҳо «бегонагон»-ро безарар гардонида, онҳоро аз ҷисми мо берун мекунанд. Барои ҳар як сироят антителаҳои махсус ҳосил карда мешаванд- ҷавоби махсуси масуният рӯи кор меояд. Яъне антителаҳое, ки барои як сироят ҳосил шудаанд, наметавонанд ба дигар сироятҳо зарар расонанд. Масунияти махсус дарҳол ба вучуд намеояд ва барои ин вақти муайян зарур аст.

Барои баъзе сироятҳо масунияти махсус барои тамоми умр ҳосил мешавад (масунияти якумра). Масалан, ин ба гулафшон, ҳасба, сурхакон, ҳепатити А (бемории Боткин ё зардпарвин) ва ғайра дахл дорад. Яъне агар одам як бор ин бемориҳоро аз сар гузаронида бошад, дигар ӯ ба чунин бемориҳо гирифторме наметавонад. Системаи масуният антителаҳои дахлдорро дарҳол пас аз сироятёбӣ хориҷ мекунад ва беморӣ фурсати инкишоф намеёбад. Табибон роҳи ба таври сунъӣ ҳосил намудани масунияти махсусро дарёфт намудаанд. Ба ҷисми инсон микроорганизмҳои бечон ва ё чузъҳои онҳоро (**вакцина-эмдору**) ворид менамоянд. Онҳо қодир нестанд, ки ба ҷисми инсон зарар расонанд, аммо хучайраҳои масуният ба ҳар ҳол онҳоро ҳамчун бегона муайян намуда, антителаҳоро ҳосил мекунанд. Ҳамин тавр, организм ба вохӯрӣ бо барангезандаҳои зиндаи беморӣ омодагӣ мегирад.

#### Вирусҳо

Вирусҳо ин микроорганизмҳои аз ҳама хурдтарин ва соддатарин мебошанд. Онҳо наметавонанд мустақилона насли худро зиёд кунанд. Барои ин ба онҳо хучайраҳои дигар организмҳо зарур мебошанд. Барои он ки насл гирад, вирус ба хучайра дохил шуда, ба он ҷо барномаи наслофарии худро ворид менамояд. Дар натиҷа, хучайра ба «коргоҳ»-и истеҳсоли вирусҳо мубаддал мегардад. Вирусҳои нав ба берун баромада, дигар хучайраҳоро иллатнок менамоянд ва ба ҳамин гуна давом меёбад. Ҳамин тавр, бемориҳои сироятӣ инкишоф меёбанд.

#### ВНМО

Вирусҳои гуногун барои наслофарии худ хучайраҳои гуногунро интихоб менамоянд. Вируси норасоии масунияти одам (ВНМО) барои зиёдшавии насли худ хучайраҳои масунияти одамро истифода менамояд. ВНМО ба хучайраҳои муайяни системаи масунияти одам хучум мекунад: Т-лимфоситҳо - «ёрдамчиён». Дар сатҳи болоии ин лимфоситҳо молекулаҳои CD-4 ҷойгиранд, аз ин лиҳоз онҳоро инчунин CD-4- лимфоситҳо (ё **хучайраҳои CD-4**) меноманд. Хучайраҳои масунияти аз тарафи сирояти ВНМО иллатёфта ба коргоҳ оид ба истеҳсоли вирусҳои нав табдил меёбанд. Бо гузашти вақт ВНМО хучайраҳои CD-4-ро бештар фаро мегирад.

Ҳар қадар ки дар организми инсон хучайраҳои масуниятии солим камтар бошанд, ҳамон қадар ҳимоя аз сироятҳо заифтар мегардад. Замоне фаро мерасад, ки организм дигар қудрати мубориза бо сироятҳоро надорад. Барангезандаҳои бемориҳо бо муқовимат дучор нагардида, дар бадани инсон ҳукмфармой мекунанд. Дар ин вақт ҳатто бемориҳои оддии зуком (шамолзадагӣ) дар шакли вазнин, бо оризаҳо гузашта, душвор табобат мешаванд. Ҳолати



одами ВНМО- мусбӣ, ки дар он системаи масуният аллакай организмро аз сироятҳо ҳимоя карда наметавонад, **Бемории пайдошудаи норасоии масуният** (БПНМ) ном дорад.

Аз лаҳзаи ба бадани одам ворид гаштани сирояти ВНМО то ба вучуд омадани БПНМ аз 4 то 8 сол сипарӣ шудани мумкин аст. Дар тамоми ин давра инсон ВНМО-мусбӣ метавонад худро тандуруст эҳсос намояд. Аз рӯи намуди зоҳирӣ низ сироятёфта ё сироятнашуда будани ӯро муайян кардан душвор аст.

Инсон метавонад фаро расидани БПНМ-ро суръат бахшад, агар иловатан ба масунияти худ зиён расонад. Масуният дар ҳолатҳои зерин паст мегардад:

- Истеъмоли маводи хатарнок (аз ҷумла машруботи спиртӣ ва маводи нашъадор);
- Ғизогирии пастсифат (норасоии маводи ғизоӣ, витаминҳо ва маъданҳо);
- Сарбории ҷисмонӣ (қор дар шароитҳои вазнин, бе танаффуси зарурӣ, речаи вайроншудаи рӯз);
- Таҳмили тӯлонии рӯҳиявӣ (зиндагӣ дар тарси доимӣ, маъюсӣ, нотавонӣ).

### Санҷиши тестӣ барои ВНМО

Дар организми одам дарёфт намудани ВНМО тахминан пас аз 3 моҳи гузаронидани сирояти ВНМО, тавассути таҳлили махсуси хун имконпазир аст. Таҳлил (тест) ҳуди вирусро муайян накарда, антителаҳо нисбати ВНМО-ро ошкор месозад. **Натиҷаи мусбӣ** тест маънои онро дорад, ки дар хуни инсон антителаҳо нисбат ба ВНМО дарёфт шудаанд, яъне дар организм ҳуди вирус низ мавҷуд аст. Нафаронеро, ки таҳлили мусбӣ оид ба антителаҳо нисбат ба ВНМО доранд, «ВНМО-позитивӣ», «ВНМО-мусбӣ» ё «шахсони бо ВНМО зиндагикунанда» (ШВЗ) меноманд. Натиҷаи манфӣ маънои онро дорад, ки антителаҳо нисбат ба ВНМО айни ҳол дар хун дарёфт нашудаанд. 2-4 моҳ ин вақте мебошад, ки ба организм барои ҳосил намудани шумораи антителаҳои кифояткунанда нисбати ВНМО барои тавассути тест дарёфт намудан, зарур мебошад. Ин давраи вақт «давраи нопадидӣ (равзана)» ном дорад. Дар давоми давраи нопадидӣ санҷиши тестӣ оид ба ВНМО натиҷаи манфиро нишон медиҳад. Аз ин лиҳоз, натиҷаи манфӣ оид ба ВНМО мавҷуд набудани вирусро дар хун кафолат дода наметавонад.

### Интиқоли сирояти ВНМО

ВНМО ба микдори гуногун дар моеъҳои гуногуни биологии организм мавҷуд аст. Микдори барои ба дигар одам гузаронидани вирус кифоя танҳо дар **хун, манӣ, оби маҳбал ва шири синнаи** инсон ВНМО-мусбӣ мавҷуд аст. Интиқоли сирояти ВНМО дар он сурат анҷом меёбад, ки агар лоақал яке аз моеъҳои мазкур ба пӯсти осебдида ё ба луобпардаи инсон солим афтад. Яъне барои ворид шудани вирус ба хун «**Дарвозаҳои вуруди сироят**» - осеб дидани пӯст ё луобпардаҳо зарур мебошанд. Дарвозаҳои вуруд метавонанд нонамоён бошанд ва эҳсос шуда низ наметавонанд (осебҳои хурд, захмҳои хурд, харошҳо, кафидаҳо, хӯрдашавӣ). Бо вучуди ин, онҳо кифоят мекунанд, ки интиқоли вирус сурат гирад. Хатари гузаштани сирояти ВНМО афзун мешавад, агар инсон бо сироятҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда, ки дар натиҷаи онҳо илтиҳоби (яъне дарвозаҳои вуруд ба вучуд меоянд) узвҳои таносул ба миён меояд, гирифтور бошад.

ВНМО чунин мегузарад:

- Ҳангоми алоқаи ҷинсии ҷимоянашуда (бе рифола);
- Истифодаи муштараки сӯзандорӯҳо, сӯзанҳо ва дигар таҷҳизоти тазриқӣ;
- Истифодаи таҷҳизоти тамъизнагардида барои холкӯбӣ ва ҳалқазанӣ (шикоф кардани гӯшҳо ва дигар қисматҳои организм);
- Истифодаи асбоби риштарошии бегона, дандоншӯякҳое, ки дар онҳо боқи-мондаҳои хун намудоранд;
- Аз модари ВНМО-мусбӣ ба кӯдак ҳангоми ҳомиладорӣ, таваллуд ва синамаконӣ.

### Пешгирии сирояти ВНМО

Барои кам кардани хатари гузаштани сирояти ВНМО анҷом додани корҳои зерин зарур аст:

- Ҳамеша истифода бурдани сӯзандорухои якдафъаина барои тазриққунӣ;
- Истифодаи асбоби тамғизшуда барои холкӯбӣ ва ҳалқазанӣ;
- Истифодаи рифола ҳангоми ҳар як алоқаи чинсӣ;
- Истифода намудани танҳо асбоби шахсии риштарошӣ ва дандоншӯякҳои шахсӣ.

### **Табобат**

Дар айни замон дорухое мавҷуданд, ки бо истифодаи онҳо БПНМ дертар фаро мерасад. Ин муолиҷа «табобати зидди ретровирусӣ» (ТЗР) ном дорад. Муолиҷаи сирояти БПНМ миқдори вирусҳоро дар хун кам намуда, барои дароз намудани ҳаёти инсон ва баланд бардоштани сифати ҳаёти ӯ кӯмак мерасонад.

**Тест барои CD4-лимфоситҳо** имконият медиҳад, ки миқдори ин ҳуҷайраҳо дар миллилитри кубии хун муайян карда шавад. Дар инсоне, ки сирояти ВНМО надорад, миқдори CD4-лимфоситҳо аз 450 то 1600-ро ташкил медиҳад, вале дар баъзе ҳолатҳо он метавонад пасттар ё баландтар бошад. Табобат аз ҷониби табиб, ҳангоми аз 350 кам шудани миқдори CD4-ҳуҷайраҳо, таъин карда мешавад. Яъне ба инсон зарур нест, ки пас аз сироятёбӣ ё пас аз гузаштани санҷиши тестӣ дарҳол табобат гирад. Табобат дар ҳама вақте таъин карда мешавад, ки масунияти инсон аз ӯҳдаи вирус баромада наметавонад, ки ин ҳолатро танҳо табиби мутахассис муайян карда метавонад.

**Иловабории вирусӣ** миқдори чузъҳои озоди (нусхаҳои) вирусро, ки дар хун гардиш мекунад, инъикос менамояд. Тест барои иловабории вирусӣ аксаран ба усули воқуниши занҷиравии полимеразӣ (ПЦР) асос ёфта, миқдори нусхаҳои РНК вирусро ҳисоб мекунад. Аз 10 000 нусхаи вирус камтар дар 1 мл хун иловабории на он қадар баланди вирусӣ буда, аз 10 000 нусха зиёдтар – нишонаи хатар мебошад. Ҳатто ҳассостарин санҷишҳои муосир наметавонад иловабории вирусиро, ки аз 200-400 нусха дар 1 мл камтар аст, муайян намоянд, аз ин лиҳоз вақте мегӯянд, ки дар натиҷаи табобати зидди сирояти дар хуни бемор вирус дарёфт карда нашуд, ин маънои онро надорад, ки вирус аз байн рафтааст. Дар ҳолате ки вирус то он дараҷа кам аст, ки онро низомии тестӣ дидан наметавонад, сухан дар бораи дараҷаи муайяннашавандаи иловабории вирусӣ меравад.

**Ҳадафи табобати сирояти ВНМО** ноил шудан ба дараҷаи муайяннашавандаи иловабории вирусӣ мебошад.

Агар одам табобати сирояти ВНМО-ро оғоз карда бошад, пас онро то охири умр қатъ намунад (ба фосила роҳ додан) мумкин нест, зеро ин ба мутобиқати вирус ба дорухои мазкур оварда мерасонад. **Мутобиқат (устуворӣ)** - маънои онро дорад, ки новобаста аз истеъмоли дорухо, вирус ба онҳо (дорухо) мутобиқ мешавад ва афзоиширо идома медиҳад.

**Иродатмандӣ ба табобат** ин қобилияти истеъмоли дорухо, бо риояи дақиқи таъиноти табиби муолиҷавӣ мебошад:

- Саривактӣ;
- Бо вояҳои муқарраршуда;
- Риоя намудани тавсияҳо оид ба ғизо.

Баъзе дорухоро бо ғизо ва баъзеашонро дар шиками гурусна истеъмом намудан лозим аст. Ҳангоми иродатмандии заиф (ҳангоми мунтазам истеъмом накардан ё сари вақт истеъмом накардани дорухо) табобат бесамар мегардад, яъне мутобиқшавӣ ба амал меояд.

Иродатмандӣ ба табобат метавонад бо фоизҳо чен карда шавад. Барои ҳисоби дараҷаи иродатмандӣ зарур аст, ки шумораи ҳаҷҳои сари вақт истеъмомшуда ба шумораи ҳаҷҳои таъингардида тақсим шуда, ба 100% зарб карда шавад. Риояи садфоизи иродатмандӣ муҳим аст. Ҳар қадар ки иродатмандӣ баланд бошад, ҳама қадар имконияти муваффақияти табобат зиёдтар мегардад.

### **Агар дар истеъмоли доруҳо танаффус ҷой дошта бошад**

Новобаста ба он, ки аксар беморон муҳимияти истеъмоли саривактии дорувориро дарк кунанд ҳам, дар баъзе ҳолатҳо танаффус дар истеъмоли доруҳо ҷой дорад. Кӯшиш бар он намудан лозим аст, ки ҳар як вояи доруворӣ сари вақт ва ба миқдори зарурӣ истеъмол гардад. Агар бо ягон сабаб бемор сари вақт истеъмол намудани доруҳо фаромӯш намуда бошад, истеъмоли онро ҳар чи тезтар анҷом додан зарур аст, аммо **на дертар аз се соат то** истеъмоли навбатӣ.

### **Таъсири номатлуб**

Таъсири номатлуб ҳангоми қабули табобати ЗРВ ин воқуниши эҳтимолии ғайрмақбули организм дар ҷавоб ба истеъмоли доруворӣ мебошад.

Дар баъзе беморон таъсири номатлуб метавонанд умуман мушоҳида нашаванд ё бисёр номаоён гузаранд, аммо чунин шуданаш мумкин аст, ки таъсири номатлуб мураккаб мебошанд ва зарурати иваз намудани нақшаи табобат ё яке аз доруҳо ба миён меояд.

Аксари таъсири номатлуб пас аз 3-5 ҳафтаи аввали гирифтани табобат бартараф мешаванд. Ин вақт барои мутобиқ шудани организм ба истеъмоли доруҳо зарур аст. Ҳиссиёти бад, дарди сар, ихтилол ва дарди меъда, сарчарханӣ, хоби ошуфта мушоҳида шуданаш мумкин аст. Воқуниши организм ҳама вақт хеле инфиродӣ мебошад.

Баъзе таъсири номатлубро ба таври доругӣ бартараф ё кам намудан мумкин аст, масалан, тавассути истеъмоли ҳаҳо ба муқобили дилбеҳузурӣ ё дарунравӣ

Айни замон доираи васеи маводҳои доруворие мавҷуданд, ки дар сурати воқуниши ғайрмақбули организм имконияти тағйир додани нақшаи табобат ё иваз кардани яке аз дорувориро фароҳам меоранд.

Дар сурати ба вучуд омадани ин ё он таъсири номатлуб бояд дарҳол ба табиби муолиҷавии худ муроҷиат намуд. Мустиқилона қатъ намудани истеъмоли доруворӣ мумкин нест, зеро ин ба инкишофи мутобиқшавӣ (устуворӣ) оварда мерасонад.

### **Маслиҳатҳои амалӣ барои бемор пеш аз оғози табобати ЗРВ**

Пеш аз шурӯъ намудан ба табобат иттилооти пурраро, ки барои оғози табобат зарур аст, дастрас намоед:

- Доруворихое, ки Шумо истеъмол мекунед, чӣ ном доранд?
- Чӣ қадар ҳаҳо (таблеткаҳо) бояд истеъмол намуд?
- Чӣ тавр онҳоро бояд дуруст нигоҳ дошт?
- Оё тавсияҳо оид ба ғизо мавҷуданд?
- То кадом дараҷа риоя намудани вақти истеъмол зарур аст?
- Кадом таъсири номатлуб эҳтимолияти сар задан доранд ва ҳангоми руҳ додани онҳо ба кучо муроҷиат намудан зарур аст?

Барои баъзеи беморон тамрин бо витаминҳо кӯмак мерасонад, ки имконияти таҳлил намудани сабабҳои роҳ додан ба танаффус дар истеъмоли доруҳо ва ба инкишофи одати дар вақти муайяншуда истеъмол намудани дорувориро фароҳам меорад.

Барои фаромӯш накардани истеъмоли саривактии доруворӣ, соати зангсадоро истифода намудан мумкин аст ё ягон нафар аз наздикони худро хоҳиш намоед, ки Шуморо хотиррасон намояд, то он даме ки дар Шумо одати истеъмоли саривактӣ пайдо нашавад.

Барои ин дар давоми ҳафта витаминҳо ё қандҳои қоғазпечро то ду маротиба дар як рӯз дар ҳамон як вақти муайяншуда истеъмол намоед. Масалан, соати 8-и субҳ ва 8-и бегоҳ.

Табибон бояд ба ҳамаи беморон асосҳои инкишофи мутобиқат ба дорувориро шарҳ диҳанд. Қайд намудан муҳим аст, ки ВНМО мутобиқатро ба маводи доруворӣ зуд ва барои ҳамешагӣ

пайдо намуда, маҳз тавассути ҳамин табобати сирояти ВНМО аз табобати дигар бемориҳои музмин фарқ мекунад.

Муҳим аст, ки сӯҳбатҳо дар мавзӯи иродатмандӣ пас аз чанд вақт пайваستا такрор карда шаванд - ин сӯҳбатҳо бояд қисми стандартии пеш бурдани табобати бемор гарданд. Агар Шумо бо одамони дар ҷойҳои маҳрум аз озодӣ қарор кунед, дар иртибот будан бо Марказҳои СПИД ва ТҒҲ-и дар самти мубориза бо ВНМО хизматрасонанда бисёр муҳим аст. Агар инсон табобатро дар муассисаҳои ислоҳӣ оғоз карда бошад, ӯ бояд онро пас аз баромадан ба озодӣ низ давом диҳад.

#### **Иттилооти иловагӣ дар бораи ВНМО ва БПНМ:**

<http://ncc.tj/>

<http://www.unaids.org/ru/default.asp>

<http://www.aids.ru>

<http://www.who.int/hiv/ru/>

<http://www.aidslex.org/Russian/Home-Page/>

<http://www.eurasiahealth.org/rus/aids/health/resources/>

<http://www.aidsmap.com/translations/ru/буклеты-booklets/page/1397606/>

<http://www.aidsmap.com/translations/ru/Базовая-информация-the-basics/page/1397613/>

<http://peer-education.ru/>

## **Бемории сил чист?**

Сил бемории хавфноки сироятӣ мебошад. Як замоне онро табобатнашаванда мепиндоштанд. Чанд аср пеш инсониятро аз ин бемории ваҳмангез ва аксаран марговар эҳсоси тарсу ҳарос фаро мегирифт. Воситаҳои мубориза бо он мавҷуд набуданд, зеро касе сабабҳои силро наметодонист. Моҳи март соли 1982 олими олмонӣ Роберт Кох оид ба ихтирои барангезандаи сил-микобактерияҳои сил хабар дод, ки ба шарафи ӯ онҳо ҷӯбҷаҳои Кох номгузорӣ шудаанд. Аз ин лиҳоз, ҳамасола 24 март Рӯзи умимичаҳонии мубориза бар зидди сил таҷлил карда мешавад.

Микобактерияи сил ба муҳити беруна хеле устувор мебошад: он хусусиятҳои худро дар замин, барф ва ях нигоҳ дошта, ба спирт, туршӣ, ишқор тобовар мебошад. Дар шароитҳои табиӣ ҳангоми мавҷуд набудани нури офтоб микобактерияҳо метавонанд қобилияти ҳаётии худро солиёни зиёд нигоҳ доранд. Ҳамзамон, онҳо зуд дар зери таъсири бевоситаи нурҳои офтоб дар тӯли 5 дақиқа, ҳарорати баланд (зиёда аз 100 дараҷа) ва моддаҳои хлордор маҳв мешаванд.

Сил метавонад узвҳо ва бофтаҳои гуногуни инсонро иллатнок намояд: чашмҳо, устухонҳо, пӯст, системаи чинсию пешоб, рӯдаҳо ва ғайра. Лекин аз ҳама бештар сили шуш вомухӯрад, зеро ин сироят асосан бо роҳи ҳавоӣ-қатрагӣ аз шахси бемор ба воситаи узвҳои нафаскашӣ ба бадани одами солим ворид мешавад.

## **Сироятёбӣ чӣ тавр анҷом меёбад**

Манбаи сирояти сил бемори гирифтори сили шушҳо мебошад. Ҳангоми мурочиати дер ба табиб ё табобати нодурусти сил мавзъҳои илтиҳоби сили дар шушҳо ба фасод мубаддал мешаванд. Зарраҳои фасод бо луоби роҳҳои нафаскашӣ (бронхҳо) омехта шуда, балғамро ба вучуд меоранд. Ҳангоме ки бемори сил сулфа мекунад ё балғамро туф мекунад, барангезандаи сил ба муҳити беруна роҳ меёбад (онро «шакли кушодаи» сил меноманд). Ҳангоми суханронии баланд, сулфакунӣ, атсазанӣ, сурудхонӣ қатраҳои хурдтарини балғам метавонанд дар ҳаво ба масофаи калон паҳн шаванд. Дар ҳавоӣ утокҳои пӯшидаи ивазшавии ҳавояшон маҳдуд қатраҳои балғами дорои барангезандаҳои сил метавонанд то 24 соат боқӣ монанд. Инсон солим метавонад ҳавоӣ дорои ин қатраҳоро нафас кашада сироят ёбад.

Лекин на ҳамаи одамони бо микобактерияҳои сил сироятёфта бемор мешаванд. Одам метавонад ба барангезандаҳои сил сироят ёбад, вале ҳамзамон комилан солим бошад. Дар инкишоф ёфтани беморӣ се омил аҳамият дорад: шумораи барангезандагони сил, қобилияти бемориоварии онҳо ва нерӯҳои муҳофизатии (масунияти) организми сироятёфта. Шароитҳои номусоиди зиндагӣ (ғизогирии нокомил, сармозадагӣ, стресс, мавҷуд набудани ҳавоӣ тоза, сарборихои ҷисмонӣ, истеъмоли машруботи спиртӣ, истеъмоли маводи нашъадор ва беморӣҳое (диабети қанд, ВНМО ва ғ.), ки ҳангоми мавҷудияти онҳо масунияти бадан суст мегардад, нерӯҳои муҳофизатии организми инсонро заиф менамоянд ва микобактерия фаъолияти таҳрибкорунаи худро оғоз менамояд-беморӣ пайдо мешавад. Бештар одамони масунияташон заифшуда бемор мешаванд. Ба беморшавии занҳо ҳомиладорӣ бе фосила ва таваллудкунӣ мусоидат мекунад. Дар давоми умр тахминан аз 10 нафари сироятёфта 1 нафар бемор мешавад.

Эҳтимолияти сироятёбӣ бо сил ҳангоми алоқаи зич ва тӯлонӣ бо манбаи беморӣ, инчунин ҳангоми хоричкунии бошиддати микобактерияҳо афзоиш меёбад.

Сирояти ВНМО даҳҳо маротиба имконияти пайдошавии силро дар организм зиёд менамояд. Агар танҳо 10%-и шумораи умумии аҳолии сироятёфта дар давоми ҳаёт бемори сил шаванд, пас дар байни одамони бо ВНМО зиндагӣ кунанда, 10% танҳо дар давоми як сол бемор мешаванд.

Ба паҳншавии беморӣ омилҳои зерин мусоидат мекунанд:

1. Муддати тӯлонӣ дар як уток бо бемори шакли кушодаи сил (ҷӣ будани шакли кушодаи силро Шумо дар поён хонда метавонед) қарор доштан.
2. Муддати тӯлонӣ дар утоқи рутубатнок, торик ва ивазшавии ҳавояш маҳдуд қарор доштан.
3. Ғизогирии нокифоя ва норасо.
4. Таҳмилҳои тӯлонии эҳсосотӣ (ҳаёти мудом дар тарс ва маъюсӣ қарордошта)

5. Истеъмоли зиёди нӯшокиҳои спиртӣ ва истифодаи маводи нашъадор)
6. Сатҳи пасти риояи гигиена ва мавҷуд набудани «фарҳанги сулфакунӣ» (вақте ки даҳонро бо рӯймолча, кафи даст ё даст напӯшонида сулфа мекунанд).

### **Аломатҳои сил**

Аломати бештар хоси сили шушқо **сулфакунӣ дар давоми ду-се ҳафта**, одатан бо хориҷ кардани балғам мебошад. Сулфа дар давоми ду-се ё бештар ҳафта одатан бо яке (ё якчанд) аз аломатҳои зерин ҳамроҳӣ карда мешавад:

- камшавии вазни бадан;
- хасташавӣ
- ҳарорати на он қадар баланди бадан, махсусан бегоҳирӯзӣ;
- араққунии шабона;
- дарди қафаси сина;
- нафастангӣ;
- камшавии иштиҳо;
- хунпартоӣ.

Агар дар одам аломатҳои барои сили шушқо хос пайдо шуда бошанд, пас ӯ бояд фавран ба муассисаи тиббии наздиктарини ҷои истиқоматаш муроҷиат намуда, ҳарчи тезтар балғами худро барои тадқиқоти микроскопӣ супорад.

Сили барвақт дарёфтшуда хуб табобат ёфта, сили дердарёфтшуда, домангустурда- аксаран метавонад табобатнашаванда бошад. Аз ин лиҳоз, ҳангоми мавҷуд будани аломатҳои беморӣ фавран ба табиб муроҷиат намудан лозим аст.

Танҳо табиб муайян карда метавонад, ки одам бемор аст ё не. Ташҳис дар натиҷаи таҳлили балғам гузошта мешавад. Агар дар балғам микобактерияҳои сил дарёфт карда шаванд, пас дар одам шакли кушодаи (сирояткунандаи) сил мавҷуд аст. Яъне, дар наздикии ӯ қарор доштан барои атрофиён хатарнок аст. Чунин беморро ҷудо нигоҳ дошта, табобати махсуси шиддатнок таъин мекунанд. Дар беморхонаҳои зиддисилӣ беморони шакли кушодаи сил бояд дар алоҳидагӣ аз дигар беморон нигоҳ дошта шаванд. Барои чунин беморон бояд шӯъбаҳои махсус ё ҳуҷраҳои алоҳида таъсис дода шаванд.

**Микроскопияи балғам** ин усули тез, оддӣ ва арзони ташҳис мебошад, ки дар озмоишгоҳҳои муассисаҳои кӯмаки аввалияи тиббӣ анҷом дода мешавад.

Ҳангоми мавҷуд будани сулфайи балғамдор тадқиқоти микроскопии балғам ҷой доштани силро тасдиқ карда метавонад. Одатан барои тадқиқ се намунаи балғам кифоят мекунад. Агар дар зери пурбин (микроскоп) дар олудаи балғам микобактерияҳо дида шаванд, ин маънои онро дорад, ки ин шахс хориҷкунандаи микобактерияҳои сил (БК+) буда, метавонад атрофиёнро сироят кунад. Бемори натиҷаи манфии таҳлили балғам дошта (БК-) сироят намекунад. Агар барангезандаи сил дар балғам дарёфт карда нашавад, табиб беморро ба муоинаи рентгенологӣ равон мекунад. Дар чунин ҳолатҳо тадқиқоти рентгенологӣ дар ташҳиси сил кӯмак расонида метавонад. Агар ташҳис тасдиқ карда нашавад, пас 2-3 ҳафта муоинаи таҷрибавӣ (санҷишӣ) бо антибиотикҳо истифода бурда мешавад. Барои тасдиқи ниҳони ташҳис бемори ба гирифтории сил гумонбар аз муассисаи шабакаи умумии тиббӣ ба марказҳои зиддисилӣ равон карда мешавад.

### **Табобати зарурӣ чӣ маъно дорад? Дар кучо ва чӣ тавр онро гирифтани мумкин аст?**

Айни замон дар ҷумҳурии мо дурнамои ДОТС - дурнамои мубориза бар зидди СИЛ, ки аз тарафи ТУТ тавсия гардидааст, ворид шудааст. Муассисаҳои зиддисилӣ бо микдори зарурии доруворӣ самаранокӣ зиддисилӣ таъмин карда шудаанд. Пас аз 2-3 моҳи табобат бо ин доруҳо аломатҳои сил қариб ба пуррагӣ аз байн мераванд, бемороне, ки микобактерияҳои силро хориҷ мекарданд, барои атрофиён безарар мешаванд. Лекин барои табобати пурраи сил давраи пурраи табобатро боз 4-5 моҳ давом додан лозим аст. Беш аз 90%-и бемороне, ки қаблан табобат нагарифта буданд, метавонанд бо доруворӣ мазкур дар тӯли 6-8 моҳ шифо ёбанд, агар речаи таъиншударо риоя намоянд. Агар дар бемор бемории такрорӣ сили

мавзеъҳои гуногун пайдо шуда бошад, ё ӯ таботати такрориро пас аз танаффуси таботати пешина гирифта бошад, ӯ метавонад дар давоми 8-9 моҳи таботат шифо ёбад.

### **Иродатмандӣ ба таботат**

Тахминан пас аз 2-4 ҳафтаи оғози таботат, ҳангоми риояи истеъмоли мунтазами доруҳо, шахси бемор микробхориҷкуниро дар балғам қатъ мекунад. Ва ӯ фикр карда метавонад, ки аллақай ба беморӣ ғалаба кардааст, зеро дар ин вақт аломатҳои (нишонаҳои) бемории сил аз байн мераванд: табларзиш нест, хастагӣ, араққунии шабона ҷой надоранд, сулфа дигар но-роҳат намекунад. Лекин, ҳолати мазкур фиребанда аст, зеро микобактерияҳо дар ин вақт дар ҳолати хуфта қарор доранд ва ҳангоме ки таъсири доруҳо қатъ мегардад, боз ғаъл мегарданд. Аз ин лиҳоз, дар ягон ҳолат таботатро қатъ намудан мумкин нест. Вояҳои дорувории зиддисилӣ ва давомнокии таботат бо назардошти нобуд кардани ҳамаи микобактерияҳои сил, аз ҷумла микобактерияҳои «ба ғанаб рафта» пешбинӣ шудаанд.

Дар он ҳолате, ки инсон истеъмоли доруҳоро мустақилона қатъ менамояд, бактерияҳои сил ба дорувории зиддисилӣ мутобиқ мешаванд. Яъне дорувории мазкур ба микобактерияҳо таъсир намерасонанд ва **бемории сили шакли мутобиқгашта** ба вуҷуд меояд. Сабаби асосии пайдо шудани шаклҳои мутобиқгаштаи сил ин истеъмоли бенизом, беназорат ва номунтазми доруҳои зиддисилӣ мебошад (баъзан истеъмоли як ё ду доруворӣ ба ҷои 4-5 дорувории таъинкардаи табиб). Ба ғайр аз ин, шахси хориҷкунандаи микобактерияҳои сили ба доруворӣ мутобиқшуда одамони дигарро низ бо микобактерияҳои мутобиқшуда сироят мекунад. Дорувории оддии зиддисилӣ аз ибтидо ба ин нафарон кӯмак намекунад. Таботати чунин беморон бо истифода аз дорувории қатори дуввум (эҳтиётӣ) дар давоми мӯҳлати дароз анҷом дода мешавад. Ин доруҳо нисбат ба доруҳои қатори якум қимматтар ва таъсироти номатлубашон зиёдтар буда, на барои ҳама дастрас мебошанд. Мӯҳлати ҳадди ақали таботати беморони шакли мутобиқгаштаи сил 18 моҳро ташкил медиҳад. Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон Барномаи таботати беморони шакли мутобиқгаштаи сил аз моҳи майи соли 2009 дар сатҳи ноҳияҳои таҷрибавӣ оғоз гардида, айни замон бо ин барнома 15 шаҳру ноҳияҳои ҷумҳурӣ фаро гирифта шудаанд.

Беморони шакли мутобиқгаштаи сил танҳо бо усули кишт дар муҳитҳои ғизоӣ, ки вақти тӯлониро талаб менамояд (аз 42 то 72 рӯз), ташхис карда мешаванд.

Сабабҳои вайрон шудани речаи таботат:

- Дониши нокифояи беморон ва сатҳи пасти маърифати санитарӣ;
- Ақидаҳои шахсӣ (табибон дурӯғ мегӯянд, ман хубтар сарфаҳм меравам ва ғ.);
- Ҳолати иродавӣ ва руҳӣ (эҳсоси тарс ва ноумедӣ/маъюсӣ);
- Мавҷуд набудани масъулият ва қобилияти мустақилона худро парасторӣ кардан;
- Муносибати бад бо қормандони тиб;
- Ҳавасмандии нокифоя. Барои бемор аз таботати сил дида, мушқилоти муҳимтар ҷой доранд (ба монанди сӯистеъмоли машруботи спиртӣ, маводи нашъадор, мавҷуд набудани манзили истиқоматӣ, дигар бемориҳо, масалан сирояти ВНМО);
- Ба даст овардани даромади дуввумдараҷа аз ҳуди беморӣ (муқаррар кардани маъюбӣ ва барасмият даровардани нафақаи маъюбӣ).

Риоя накардани мӯҳлати таботат ин мушқилот набуда, балки натиҷаи мушқилоти иродавӣ руҳӣ ва иҷтимоии барои бемор ҳалнашаванда мебошад. Барои нигоҳ доштани бемор дар таботат маҷмӯи чораҳо зарур аст

### **Тадбирҳои оид ба баланд бардоштани риояи речаи таботат**

#### **Таботат таҳти назорати бевосита**

Барои ноил гардидан ба шифоёбии бемор боварӣ ҳосил намудан зарур аст, ки ӯ дар воқеъ дорувориро истеъмом мекунад. Таботати дуруст онро дар назар дорад, ки бемор ҳар як вояи дорувориро, бо риояи қатъии чадвали нисбати ӯ таъингардида, истеъмом менамояд. Ба ҳуди

беморон душвор аст, ки дар давоми ҳамаи 6-8 моҳи табобат ба танаффус роҳ надиханд. Инчунин, пешбинӣ кардан душвор аст, ки кадоме аз беморон он қадар боинтизом аст, ки метавонад мустақилона чадвали табобатро бо иродат риоя намояд. Роҳи ягонаи ноил шудан ба табобати бифосила ин анҷом додани табобат таҳти назорати бевосита мебошад. Ин маънои онро дорад, ки корманди тиб ҳар дафъа назорат мекунад, ки бемор ҳабаҳо чи гуна истеъмол мекунад.

### **Қорҳои баландбардории маърифати санитарӣ, машварат ва дастгирии беморон**

Беморон речаи табобатро беҳтар риоя мекунанд, агар асосҳои он, ҳатари табобати нодуруст ва нопурраро дарк кунанд ва вақте ки кормандон бо меҳрубонӣ онҳоро дастгирӣ менамоянд. Сатҳи пасти иттилоотнокии беморон оид ба сил, сирояти ВНМО, роҳҳои гузариши онҳо, надоштани тасаввурот оид ба мутобиқшавӣ ба доруҳо ва сабабҳои пайдоиши он, нафаҳмидани муҳимияти назорати бевоситаи истеъмоли доруворӣ ва дарк накардани рафтори хатарноки худ ба мавҷуд набудани иродатмандӣ ба табобат оварда мерасонанд.

Қорҳои баланд бардоштани маърифати санитарӣ тавассути чораҳои зерин амалӣ карда мешаванд:

- Сӯҳбатҳои инфиродӣ;
- Машғулиятҳо дар гурӯҳҳо;
- Шиносӣ бо маводи иттилоотӣ: буклетҳо, овезаҳо, китобчаҳо ва амсоли инҳо.

Ба шахсияти бемор, инчунин айни замон ба кадом иттилоот ниёз доштани ӯ аҳамият додан лозим аст. Иттилоотро ба бемор бо забони фаҳмо дастрас намудан зарур аст. Ҳамаи тавсияҳо бояд воқеан иҷрошаванда бошанд.

### **Пешгирии бемории сил**

Чораи муҳими пешгирии паҳншавии сил ин ташхиси барвақтии сили шуши бемороне, ки ба муҳити атроф микобактерияҳои силро хориҷ мекунанд ва то шифоёбии комил табобат намудани онҳо мебошад. Чораи бисёр хуби пешгирии паҳншавии сил ин шамолдихӣ ва шустушӯи намноки утокҳои мебошад, ки дар он муддати муайян бемори сили шуш зиндагӣ мекард ва ё айни замон қарор дорад. Ҳангоми шамолдихӣ утокҳо бо ҳавои тоза пур мешаванд ва ҳавои бо микобактерияҳои сил ифлосгардида ба берун хориҷ мешавад, ки ин ба камшавии миқдори микобактерияҳои сил дар утокҳо мусоидат мекунад. Ғайр аз ин микобактерияҳои силро бо нурҳои офтоб нобуд карда мумкин аст, аз ин лиҳоз, ба ҳучраи бемори сил қарордошта бояд ҳарчи бештар нури офтоб дохил шавад.

Аз сироятёбӣ худро эҳтиёт кардани нафароне, ки бо бемори сили шушҳо алоқаи зич доранд, хеле душвор аст, махсусан агар бемори сил аъзои оила бошад. Чораҳои асосии пешгирии сил дар миёни калонсолони ба сил сироятёфта ин: пешбурди тарзи ҳаёти солим, даст кашидан аз одатҳои зарарнок, машғул шудан ба варзиш, истеъмоли дурусти ғизо мебошанд. Аз сироятёбӣ ба микобактерияҳои сил ва беморшавӣ эмин нигоҳ доштани кӯдакон, ки нисбати ин сироят бисёр ҳассос мебошанд, хеле муҳим аст. Махсусан кӯдакони синни томақтабӣ бештар сироятпазир мебошанд. Нисбат ба кӯдакони то 6 сола аз оилаҳои дорои аъзои бемори сил, дар давоми 6 моҳ пешгирии кимиёвӣ бо доруворӣи зиддисилии **изониазид** анҷом дода мешавад.

Тифли навзод ҳимояи табиӣ аз силро надорад. Пас аз хориҷ шудан аз таваллудхона ҳатари ба сил сироят ёфтани аз эҳтимол дур нест. Дар робита ба ин, аввалин эмгирӣ дар ҳаёти кӯдак ин гузаронидани эмдоруи зидди сил - эмдоруи Калмет-Жарен (БСЖ) мебошад. Эмгузаронии БСЖ дар таваллудхона то 3-4 рӯзагии ҳаёти навзоди солим анҷом дода мешавад. Эмгузаронии БСЖ ба пешгирии пайдо шудани шаклҳои вазнини сил дар кӯдакон равона карда шудааст: сили мағзи сар ва сили пошхурдаи тамоми узвҳои бадан. Ин шаклҳои вазнини сил метавонанд дар навзодан зухур карда, аксаран ба марги онҳо оварда расонанд.

### **Сил ва ВНМО**

Чи тавре ки Шумо аллақай медонед, ВНМО системаи масуниятро вайрон мекунад. Системаи масунияти заифшуда худ омиле асосӣ мебошад, ки ба пайдошавии беморӣ ҳангоми дар



организм мавҷуд будани микобактерияҳои сил таъсир мерасонад. Дар нафароне, ки дар як вақт ҳам бо ВНМО ва ҳам бо микобактерияҳои сил сироят ёфтаанд, хатари дар давоми умр пайдо шудани бемории сил 50%-ро ташкил медиҳад. Бар замми ин, агар паҳншавии васеи сил дар мамлакатҳои Осиёи Миёна ба инобат гирифта шавад, чунин бармеояд, ки аксарияти нафарони ВНМО –мусбӣ дар навбати аввал гирифтори бемории сил мешаванд.

Сирояти ВНМО пайдошавии силро суръат мебахшад, зеро ВНМО системаи масуниятро заиф мекунад. Сирояти ВНМО ва сил омезише мебошанд, ки ду чараёни бемориовар пайдошавии ҳамдигариро суръат мебахшанд. Сил яке аз сабабҳои асосии ҷавт дар байни нафарони бо ВНМО зиндагӣ кунанда (ШВЗ) мебошад. Бар асари ин беморӣ сеяки ШВЗ дар тамоми дунё вафот мекунад.

ШВЗ, ки гирифтори бемории сил шудаанд, хангоми дарёфти саривақтӣ ва саривақт ба табобати дурусти зиддисилӣ фаро гирифтани аз бемории сил шифо меёбанд

Барои пешгирии пайдошавии бемории сил дар ШВЗ, пас аз ба пуррагӣ инкор кардани сили фаъол, пешгирии кимиёвӣ бо изониазид дар давоми 9 моҳ, новобаста аз синну сол анҷом дода мешавад.

**Иттилооти иловагӣ оид ба сил:**

<http://ncc.tj/>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/ru/index.html>

<http://www.who.int/topics/tuberculosis/ru/>

<http://www.who.int/tb/dots/ru/index.html>

<http://tuberculosis-stop.ru/index.php>

Сироятҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда (СТАҶГ) ин сироятҳои мебошанд, ки асосан дар натиҷаи алоқаи ҷинсӣ аз як шахс ба шахси дигар мегузаранд. Беш аз 30 бактерияҳо, вирусҳо, паразитҳо мавҷуданд, ки тавассути алоқаи ҷинсӣ мегузаранд. Баъзеи онҳо, ба монанди ВНМО ва сифилис (оташак), метавонанд аз модар ба кӯдак дар вақти ҳомиладорӣ ва таваллуд, инчунин тавассути маҳсулоти хун ва пайвандсозии бофтаҳо гузаранд.

Микроорганизмҳои бемориоварро, ки баъзе маъмултарин СТАҶГ-ро ба вучуд меоранд ба бактерияҳо, вирусҳо ва паразитҳо тақсим намудан мумкин аст.

Сироятҳои паҳнғаштатарини бактериалӣ:

- *Neisseria gonorrhoeae* (сӯзокро ба вучуд меорад)
- *Treponema pallidum* (оташакро ба вучуд меорад)
- *Chlamydia trachomatis* (хламидиозро ба вучуд меорад)
- *Haemophilus ducreyi* (заҳм ё рещро ба вучуд меорад)
- *Klebsiella granulomatis* (пештар ҳамчун *Calymmatobacterium granulomatis* маъмул буда, гранулемаи қадкашакӣ ё ин ки донованозро ба вучуд меорад).

Сироятҳои паҳнғаштатарини вирусӣ:

- Вируси норасоии масунияти одам
- Вируси табҳоли оддӣ навъи 2 (табҳоли узвҳои таносулро ба вучуд меорад)
- Вируси папилломаи одам (кондиломаи шадидфарҷомро ба вучуд меорад ва дар баъзе ҳолатҳо ба саратони гарданаи бачадони занҳо оварда мерасонад)
- Вируси ҳепатити В (ҳепатитро ба вучуд меорад ва ҳолатҳои музмин бошанд, ба сирроз ва инкишофи саратони ҷигар оварда мерасонанд)
- Ситомегаловирус (илтиҳоби як қатор узвҳо, аз ҷумла мағзи сар, чашм ва рӯдаҳоро ба вучуд меорад).

Организмҳои паразитӣ

- *Trichomonas vaginalis* (трихомониази маҳбалиро ба вучуд меорад)

СТАҶГ сабаби асосии безурётии пешгиришаванда, махсусан дар байни занҳо мебошад. Дар 10-40% -и занҳое, ки СТАҶГ-и табобатнашаванда доранд, илтиҳоби аломатии (симптоматикӣ) узвҳои кос инкишоф меёбад. Этилоли пас аз сироятии найчаҳои бачадон сабабгори безурётӣ дар 30-40%-и занҳо мебошад. Ба ғайр аз ин, эҳтимолияти инкишофи ҳомиладории берун аз бачадони занҳое, ки илтиҳоби узвҳои косо аз сар гузаронидаанд, 6-10 маротиба афзун мешавад ва 40-50%- сабабгори ҳомиладории берун аз бачадон илтиҳоби узвҳои кос мебошад. Сироят ёфтани баъзе навъҳои вируси папилломаи одам ба инкишофи саратони узвҳои таносул, аз ҷумла саратони гарданаи бачадони занҳо оварда мерасонад.

СТАҶГ-и табобатнашуда инчунин ба бемориҳои ҷанин ё кӯдакони навзод алоқамандӣ доранд. Дар байни занони ҳомиладор, ки бемории оташакашон дар давраи ибтидоӣ муолиҷа нашудааст, 25%-и ҳомиладорӣ бо таваллуди ҷанини мурда ва 14% бошад, бо фавти навзодон анҷом меёбад, ҳол он ки фавти умумии перинаталӣ қариб 40%-ро ташкил медиҳад. Паҳншавии оташак дар байни занҳои ҳомиладор дар Африқо аз 4% то 15%-ро фаро мегирад. То 35%-и ҳомиладорӣ дар байни занони сирояти ҳонококкии табобатнашуда дошта бо истоти табиӣ ва таваллуди пеш аз мӯҳлат ва 10%-и ҳомиладорӣ бо фавти навзодон анҷом меёбад. Ҳангоми мавҷуд набудани пешгирӣ дар 30-50%-и кӯдакон, ки аз модарони сӯзоки табобатнашудадор дошта ва қариб дар 30%-и кӯдакони аз модарони сирояти хламидияи табобатнашудадор дошта таваллудёфта метавонад сирояти ҷиддии чашм-офталмобленорейи навзодон ба вучуд ояд, ки ҳангоми дар давраҳои ибтидоӣ табобат нагардиданаш ба нобиноӣ оварда мерасонад. Тибқи ҳулосаҳои мутахассисон, дар тамоми дунё ҳамасола бар асари ин беморӣ аз 1000 то 4000 кӯдакони навзод нобино мешаванд.

**СТАҶГ ва ВНМО**

Мавҷуд будани СТАҶГ-и табобатнашуда хатареро чун сироятшавӣ бо ВНМО қариб 10 маротиба зиёд менамояд. Ан ин лиҳоз, барои кам кардани хатари сироятшавӣ бо ВНМО табобати бетаъхири СТАҶГ муҳим аст. Мубориза бо СТАҶГ барои пешгирии ВНМО чи дар байни гурӯҳҳои осебпазири ҷамъият ва чи дар байни умуман ҷомеа муҳим мебошад.

### **Муносибати аломатӣ (синдромӣ) ба пешбурди табобати бемор**

Новобаста ба он ки СТАҶГ-ро микроорганизмҳои гуногуни бемориовар ба вуҷуд меоранд, баъзеи онҳо ба зухуроти клиникаи ба ҳамдигар монанд оварда мерасонанд, ки ҳамчун нишона (он чизе, ки мутахассиси тиб ҳангоми муоина мебинанд) ва ҳамчун аломат (он чизе, ки бемор ҳис мекунад, масалан, дард ё хориш) маъмул мебошанд. Баъзе аз ин нишонаҳо ва аломатҳо осон дарёфтшаванда буда, хусусияти устувор дошта, дар худ аломатҳои ҳушдордиҳанда оид ба мавҷудияти як ё якчанд организмҳои патогениро таҷассум мекунанд. Ҳамин тариқ, тараққӣ аз роҳҳои пешобгузари мардон метавонанд танҳо бинобар як худи сӯзок, як худи хламидия ё бо ҳардуи ин сироятҳо ба вуҷуд оянд.

### **Аломатҳои (синдромҳо) бештар паҳншудаи СТАҶГ:**

- Тараққӣ аз роҳҳои пешобгузар
- Заҳмчаҳо дар узвҳои таносул
- Варамҳо дар қадкашак, варамҳо дар мояҳо
- Тараққӣ маҳбалӣ
- Дард дар зери шикам

Баъзе аз сироятҳо, ки тавассути алоқаи ҷинсӣ мегузаранд, аксар бе аломат мегузаранд. Ҳамин тариқ, то 70%-и занон ва шумораи назарраси мардон сирояти ҳонококкӣ ва/ё хламидия метавонанд умуман ягон аломати (симптоми) бемориро ҳис наkunанд. Ҳам сироятҳои симптоматикӣ ва бидуни симптоматикӣ метавонанд ба оризаҳои ҷиддӣ оварда расонанд, ки оиди онҳо дар боло гуфта гузаштем.

Усули анъанавии ташҳиси СТАҶГ ин санҷишҳои озмоишгоҳӣ мебошад. Лекин ин санҷишҳо аксаран дастнорас ва бисёр гаронарзиш мебошанд. Аз соли 1990 инҷониб, ГУТ истифодаи муносибати аломатӣ (синдромӣ) оид ба ташҳиси СТАҶГ ва пешбурди беморони дорои нишонаҳо ва аломатҳои устувори дарёфтшавандаи СТАҶГ-ро тавсия медиҳад. Муносибати аломатӣ (синдромӣ) усули илман асоснок буда, табобати дастрас, бетаъхир ва самаранокро пешниҳод менамояд. Ташҳисе, ки ҳангоми татбиқи муносибати аломатӣ (синдромӣ), бо истифода аз нақшаҳо барои ташҳисгузори ва табобат гузошта шудааст, аз ташҳисе, ки танҳо дар асоси як баҳодихии клиникӣ, ҳарчанд ки он аз тарафи мутахассиси пуртаҷриба дода шудааст, бештар дақиқ мебошад ва ҳангоми ҷой доштан баъзе аломатҳо (синдромҳо) аз лиҳози сарфи хароҷот аз тестҳои озмоишгоҳӣ самараноктар аст.

### **Пешгирии СТАҶГ**

Усули аз ҳама самараноктарини пешгирии сироятшавӣ ё интиқоли сироятҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда, худдорӣ аз алоқаҳои ҷинсӣ (яъне аз алоқаи ҷинсии даҳонӣ, маҳбалӣ ё маъқадӣ) ё машғул шудан ба алоқаи ҷинсӣ танҳо бо як шарикӣ сироятнашуда дар доираи муносибатҳои дарозмуддати якнафарӣ (садоқат) мебошад. Ғайр аз ин, рифолаҳои латексии мардона, ҳангоми истифодаи дуруст ва мунтазам, дар паст кардани хатари гузаштани ВНМО ва дигар СТАҶГ самаранок мебошанд.

Дурномаи глобалии ГУТ оид ба пешгирии СТАҶГ ба амалисозии чораҳои зерин даъват менамояд:

1. Пешгирӣ тавассути ташвиқоти рафтори шаҳвонии (сексуалии) бештар беҳатар;
2. Таъмин намудани дастрасии умум ба рифолаҳои босифат бо нархҳои дастрас;
3. Мусоидат кардан ба муроҷиати барвақтии нафарони гирифтаи СТАҶГ ва шарикони онҳо ба муассисаҳои тандурустӣ;
4. Дохил намудани табобати СТАҶГ ба хизматрасониҳои асосии тиббию санитарӣ;

5. Ташкил кардани хадамоти махсус барои гурӯҳҳои аҳоли, ки алоқаҳои зуд-зуд ё ғайримунтазираи хатари баланддошта доранд, ба мисли кормандони саноати шахвонӣ, наврасон, ронандаҳои роҳҳои дур, хизматчиёни ҳарбӣ, истеъмолкунандагони маводи нашъадор ва маҳбусон;
6. Табобати дахлдори СТАҶГ, махсусан, истифодаи маводи дорувории дуруст интихобшуда ва самаранок, муолиҷаи шарикони шахвонӣ, маърифатноккунӣ ва машваратдиҳӣ;
7. Ташхиси беморони бе нишонаҳои клиникӣ, дар он ҳоле, ки ин имконият дорад (масалан, барои оташак, хламидиоз);
8. Таъмин намудани машваратдиҳӣ ва санҷиши тестиҳои ихтиёрӣ оид ба ВНМО;
9. Пешгирӣ ва табобати оташаки модарзодӣ ва илтиҳоби мултаҳима (конъюнктивит);
10. Ҷалби ҳамаи ҷонибҳо, аз ҷумла бахшҳои хусусӣ ва ҷамъиятӣ, дар самти пешгирӣ ва табобати СТАҶГ.

#### **Иттилооти иловагӣ оид ба СТАҶГ:**

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs110/ru/index.html>

<http://www.who.int/reproductivehealth/publications/rtis/9241592656/ru/index.html>

<http://www.ippp.ru/>

# Ҳепатитҳои сироятӣ

## Чигар

Чигар ин узви калонтарини организми инсон мебошад. Он дар қисми рости болоии ковокии шикам ҷойгир буда, бо қабурғаҳо ғимоя карда шудааст. Ҳарчанд солимии чигар барои ҳар як ин инсон муҳим аст, аммо ин узв барои нафароне, ки бо ВНМО умр ба сар мебаранд, аҳамияти махсус касб мекунад, зеро чигар барои организм нақши муҳимро дар коркард ва ҳазми доруҳои зидди ретровирусӣ ва дигар доруҳо иҷро мекунад. Сироятҳои вирусии чигар, ба монанди ҳепатитҳои А, В ва С метавонанд қобилияти онро оид ба ҳазмнамоии доруҳо иллатнок созанд. Машруботи спиртӣ ва маводи нашъадор низ метавонанд ба чигар зарари калон расонанд.

## Вазифаҳои чигар

Чигар се вазифаро иҷро мекунад:

- Аз доруҳо, хӯрок ва пасмондаҳои биологӣ моддаҳои захрнокро хориҷ намуда, хунро захира ва меполюяд;
- Талхаеро ҳосил менамояд, ки ба рӯдаҳо дохил шуда, барои ҳазм намудани чарбу кӯмак мекунад;
- барои аз худ намудани моддаҳои ғизоии хӯрок кӯмак намуда, нерӯи ҳосилшударо ба хун раван намуда, витаминҳо ва маъданҳоро захира мекунад.

## Мушкилоти эҳтимоли

Аксари одамон мушкилоти чигар надоранд. Лекин истеъмоли мунтазам ва фаровони машруботи алкоғолӣ метавонад ба чигар зарари ҷиддӣ расонад. Агар ба қоидаҳои саломатӣ риоя карда нашаванд, ин метавонад ба сиррози чигар оварда расонад. Маводи нашъадор низ ба чигар зарари назаррас мерасонанд.

## Аломатҳои ҳепатитҳо

Аломатҳои маъмулии ҳепатитҳо ҳасташиви аз ҳад зиёд, эҳсоси умумии дардмандӣ, камшавии вазн, набудани иштиҳо, дилбеҳузурӣ ва қайқунӣ, табларзиш, дард дар ковокии шикам, (ода-тан дар зери қабурғаҳои рост), хориши пӯст, зиёдшавӣ ё баландшавии эҳсосоти чигар мебошанд. Ин махсусан ҳангоми зардшавии пӯст ва сафедии чашмҳо, тобиши сиёҳ пайдо кардани пешоб ва тобиши сафед пайдо кардани ахлот ба чашм мерасад.

## Табобат

Табобати бемориҳои чигар вобаста аз ҳолатҳои мушаххас аз ҳамдигар фарқ мекунад, лекин тавсияҳои умумӣ чунинанд: истироҳат, парҳез аз қаҳва, ҷой, машруботи алкоғолӣ ва маводи нашъадор. Барои муолиҷаи ҳепатитҳои В ва С алфа-интерферон, инчунин дорувории зидди-вируси истифода мекунад.

## Нигоҳ доштани солимии чигар

Барои он ки чигарро ғимоя намоем, риояи як чанд маслиҳатҳои оддӣ зарур аст:

- Гирифтани эм аз ҳепатитҳои А ва В;
- Истифодаи рифола ҳангоми ҳама гуна алоқаҳои ҷинсӣ;
- Ҳангоми истеъмоли маводи нашъадори тазриқӣ истифода намудани сӯзандоруҳо ва дигар асбоби тазриқии тамъизшуда ва ё якдафъаина;
- Истифода намудани танҳо асбоби тиббии тамъизгардида ҳангоми анҷом додани амалиётҳои тиббӣ дар муассисаҳои табобатӣ;
- Даст кашидан аз истеъмоли машруботи алкоғолӣ ва маводҳои нашъадор.

## Ҳепатити С

Ҳепатити вирусии С (ҲВС) маротибаи аввал солҳои 1980 дарёфт шуда буд. То он замон нави мазкури ҳепатит ҳамчун «на А, на В» маъруф буд. Вирус асосан тавассути хун мегузарад, аз ин лиҳоз, гурӯҳҳои асосии осебпазир нисбати ҲВС истеъмолкунандагони маводи нашъадори тазриқӣ ва ретсипиентҳои маҳсулоти хун мебошанд, масалан беморони гемофилия (гурӯҳҳои низ, ки ба сироятшавӣ бо ВНМО осебпазиранд).

Ҳатари сироятшавӣ бо ҲВС бо роҳи алоқаи ҷинсӣ 0-3%-ро ташкил медиҳад. Эҳтимолияти гузаштани ҳепатити С ба инсонии солим тавассути алоқаи ҷинсӣ аз инсонии дар як вақт сирояти ВНМО ва ҲВС дошта шояд, баландтар бошад, зеро миқдори вирус дар моеъҳои биологӣ ва гадудҳои увҳои ҷинсии онҳо назар ба одамони ин сироятхоро надошта зиёдтар аст.

Дар асоси тадқиқотҳо, ҳатари гузаштани ҳепатити С аз модар ба кӯдак қариб 10%-ро ташкил медиҳад, ҳол он ки ҳепатити С ҳангоми синамакони намегузарад. Тахминан 50%-и кӯдаконе, ки аз модар бо ҲВС сироят ёфтаанд, кодиранд аз ин сироят мустақилона озод гарданд. Тахминан организми 25%-и одамони калонсоле, ки бо ҲВС сироят ёфтаанд, кодир аст, ки сирояти мазкурро мустақилона бартараф намояд.

### Аломатҳо ва ҳаҷаҳои беморӣ

Зоҳиршавии вируси ҳепатити С гуногун мебошад. Тахминан дар 5%-и нафарони бо вирус сироятёфта дар лаҳзаи сироятшавӣ чунин аломатҳои шадид, ба монанди зард-парвин, дарунравӣ, дилбеҳузурӣ мушоҳида мешаванд ва дар шумораи зиёди беморон умуман ягон аломат эҳсос карда намешавад. Ба ғайр аз ин, аломатҳои маъмулии беморӣ ҳасташавии сахт ва афсурдаҳолӣ (депрессия) мебошанд.

Инкишофи ҳепатити С дар организм бисёр инфиродӣ ҳаҷаён мегирад. Дар баъзеҳо аломатҳо умуман зухур намекунанд; дар дигарон бошад аломатҳо (ба монанди ҳасташавӣ ва дилбеҳузурӣ) танҳо пас аз 10-15 соли баъди сироятшавӣ зухур карда, танҳо дар шумораи камии беморон бемории ҷиддии чигар ба мушоҳида мерасад. Ба афзудани суръати инкишофи ҳепатити С як қатор омилҳо мусоидат мекунанд, масалан, ҷинс (дар мардон ҳепатит шадидтар зухур мекунад), истеъмоли машруботи алкоғолӣ, синну сол ва мавҷуд будани сирояти ВНМО. Ҳисоб карда мешавад, ки ба сиррози чигар табдил ёфтани сирояти ҲВС дар одамони танҳо бо ҲВС сироятёфта аз 30 то 40 сол тӯл мекашад. Сирояти ВНМО омили махсус мебошад, ки инкишофи ҳепатити С ва иллатёбии чигарро суръат мебахшад.

### Ташхис

Тахлили хун оид ба мавҷудияти антителаҳо нисбат ба ҳепатити С нишон дода метавонад, ки одам ба сироятёбӣ бо ин вирус дучор гардидааст ё не. Анҷом додани вокуниши занҷиравии полимеразӣ (ПСР) ҷиҳати муайян намудани миқдори вирус дар хун (сарбории вирусӣ) барои тасдиқ кардани мавҷуд будани сироят истифода шуданаш мумкин аст. Намунаҳои ташхиси чигар нишон дода метавонанд, ки оё ҳепатити С ба чигар таъсир расонидааст, ҳарчанд оиди ин масъала танҳо тавассути биопсияи чигар (вақте ки барои таҳлил намунаи бофтаҳои ин узв гирифта мешаванд) боварӣ ҳосил намудан мумкин аст. Сирояти ВНМО ташхиси ҳепатити С-ро мушкил мегардонад, зеро санҷиши тестӣ барои антителҳо дар шахсони ВНМО-мусбӣ сирояти ҳепатити С-ро мумкин аст, ки ошкор накунад.

### Табобат

Стандарти табобати ҳепатити С дар тамоми дунё комбинатсияи интерферони пегиликунонидашудаи алфа-2а (2в) ва рибавирин дар давоми аз 24 то 48 ҳафта (вобаста ба генотипи вирус, мавҷудияти ВНМО ва амсоли инҳо) мебошад. Таъсироти иловагии эҳтимолӣ (табларзиши сахт, дарди бугумҳо, афсурдаҳолӣ, паст шудани миқдори лейкоцитҳо ва тромбоситҳо) метавонанд вазнин бошанд, вале дар рафти табобат онҳо сипарӣ мешаванд. Тавсия дода мешавад, ки бинобар ҳатари баланди камхунӣ ва дар давраи ҳомиладорӣ рибавирин дар як вақт бо Азидотимидин (АЗТ) истифода нашавад.

Дар одамони бо ҲВС сироятёфта (онҳое ки сирояти ВНМО нашудаанд), дар зиёда аз 50 фоизи ҳолатҳо самарай устуворро пас аз 12 ҳафтаи табобат интизор шудан мумкин аст. Нис-

бати шахсоне, ки бо ВНМО зиндагӣ мекунад як қатор усулҳо ва асосҳои дурнамогии табобат мавҷуданд:

- Дурнамои мувофиқ ин анҷом додани табобати ҳепатити С то оғози табобати зидди ретровирусӣ (ТЗР) мебошад, лекин мавҷуд будани ҳепатити С зиддинишодод (монета) ба оғози ТЗР буда наметавонад;
- Ҳангоми марҳилаҳои клиникаи сирояти ВНМО (ҳангоми аз 200 кл/мкл паст шудани миқдори CD4) табобати сирояти ВНМО тавсия дода мешавад;
- Давомнокии табобати ҳепатити С 1 солро ташкил медиҳад (дар ҳамагуна ҳолатҳо);
- Вояи рибавирин метавонад то 1000-1200 мг (1 ва 4 генотипҳо, иловабории баланди вирусии ХВС) зиёд карда шавад.

Натиҷаҳои табобати нафарони гирифтори сирояти якҷоя (ВНМО ва ХВС) нисбатан самаранокиашон пасттар мебошанд. Дар одамони ХВС генотипи 1- табобат тахминан дар 29% самаранок аст. Дар одамони ХВС генотипи 2 ва 3- табобат тахминан дар 73% самаранок мебошад.

## Ҳепатити В

Ҳепатити вирусии В (ХВВ) ин бемории сироятии вирусӣ буда, ҳуҷайраҳои чигарро иллатнок менамояд ва қодир аст, ки ба тағйиротҳои рафънопазир ва бадшавии ҳуҷайраҳои бофтаҳои чигар (фиброз ва сирроз) оварда расонад. Вируси ҳепатити В асосан тавассути алоқа бо моеъҳои биологӣ организм (хун, манӣ, ташарруҳи Оғи маҳбал ва оби даҳон), инчунин аз модар ба кӯдак ҳангоми ҳомиладорӣ ва таваллуд мегузарад. Ҳепатити В дар миёни истеъмолкунандагони маводи нашъадори тазриқӣ ва мардоне, ки бо мардон алоқаи чинсӣ мекунад, васеъ паҳн гаштааст. ХВВ аз ВНМО дида хеле тезтар сироят мекунад.

Муқобили ҳепатити В эмдоруи самаранок мавҷуд аст ва эмигрӣ ба ҳама гурӯҳҳои аҳоли, ки нисбати сироятҳои ХВВ осебпазир мебошанд, тавсия дода мешавад. Эмдору барои нафароне, ки бо ВНМО зиндагӣ мекунад, комилан безарар мебошад, ҳарчанд дар қиёс бо нафароне, ки сирояти ВНМО надоранд, дар одамони ВНМО-мусбӣ хатари он, ки масунияти муҳофизатӣ ба муқобили ҳепатити В пас аз эмигрӣ ҳосил намегардад (махсусан дар байни беморони миқдори пасти ҳуҷайраҳои CD4 дошта), мавҷуд аст ва онҳое, ки эмгузарониро бомуваффақият гирифтаанд, бо мурури замон метавонанд масунияти бадастомадаро гум кунанд. Тадқиқоти сирояти ХВВ нишон доданд, ки сирояти ХВВ ба афзудани суръат ва пайдо шудани оризаҳои сирояти ВНМО мусоидат намекунад.

### Аломатҳо

Аксаран сирояти аввалияи (марҳилаи шадид) ҳепатити В бе ягон аломат чараён мегирад, аммо дар як қатор ҳолатҳо дилбеҳузурӣ, набудани иштиҳо, хасташавӣ, дардҳо дар паҳлӯи рост, зардпарвин (зардшавии чашмон ва болои пӯст), қайқунӣ, дарди мушакҳо ва бугумҳо, табларзиш мушоҳида шуданаш мумкин аст. Ин аломатҳо метавонанд қиддӣ буда, ҳатто ба марг оварда расонанд.

Дар ин марҳила дар аксари беморон масунияти муҳофизатӣ ба муқобили вирус ҳосил мешавад. Лекин дар шумораи ками беморон вирус ҳепатити В таҷдид шудан мегирад. Қариб 5%-и калонсолон метавонанд ҳомилони музмини ҳепатити В гарданд. Ин маънои онро дорад, ки онҳо якумра сироят мешаванд, ҳарчанд ки аломатҳои беморӣ метавонанд дар онҳо зухур накунад. Тахминан дар чоряки ҳомилони ҳепатити В зуд ё дер илтиҳоби музмини чигар пайдо мешавад ва хатари баланди пайдошавии сирроз ва саратони чигар чой дорад. Нафарони гирифтори сирояти якҷоя бо ВНМО хатари бештари пайдошавии шакли музмини ҳепатити В-ро (тахминан сеяки шумораи умумии гирифтронии сирояти якҷоя) доранд.

Иллатнокии чигар, ки дар баъзе беморони сирояти ХВВ дошта мушоҳида мешавад, на бинобар ҳуди вирус, балки бо сабаби аз тарафи системаи масунияти бо ҳепатити В иллатнокшуда нобуд шудани ҳуҷайраҳои чигар ба вучуд меояд. Бинобар он ки воқуниши масуниятии нафа-

рони бо ВНМО зиндагӣ дошта аксаран заиф мебошад, эҳтимолияти иллатнокии чигари одамони ВНМО-мусбӣ аз одамони дорои системаи масунияти мӯътадил фаъолияткунанда пасттар буда метавонад. Ва баракс, дараҷаи ҳепатити В дар моеъҳои биологии одамони ВНМО-мусбӣ аз одамони сироятнагардида баландтар буда метавонад, зеро системаи масунияти онҳо аз организм миқдори ками ҳепатити В-ро хориҷ мекунад, ки ин хатари сироятёбиро баланд мекунад.

### Ташхис ва табобат

Таҳлилҳои хун метавонад мавҷуд будани антителаҳо нисбат ба ҳепатити В-ро муайян намоянд, ки ин шаҳодати он мебошад, ки одам сироят шуда буд, вале, организм аз вирус «озод гардидааст». Агар инсон ба ҳар ҳол бо вирусҳои ҳепатити В сироят шуда бошад, вале масунияти муҳофизатӣ ҳосил нагардидааст, пас дар тӯли лоақал ним сол дар таркиби хун ҷузъҳои худии вирус-антигени сатҳии ҳепатити В (HBsAg) дарёфт карда мешавад. Ин чунин маъно дорад, ки одам ҳомили музмини вирус мебошад ва метавонад вирусро ба одамони дигар гузаронад. Инчунин гурӯҳи ҳомилони ҲВВ мавҷуданд, ки дар онҳо ҳангоми тестикунонӣ антигени мусбии Е дарёфт карда мешавад ва ин маънои онро дорад, ки сирояти ҳепатити В, ки онҳо доранд, аз ҳад зиёд сирояткунанда мебошад.

Дорувории зидди ретровирусӣ, ба монанди ламивудин (ЗТС), тенофовир ва адефовир ба муқобили ҳепатити В хеле таъсиринок мебошанд ва истифодаи ЗТС дараҷаи ҳепатити В-и муайяншавандаро дар одамони сирояти омехтаи ВНМО ва ҳепатити В дошта ба таври назаррас паст намудааст. Тибқи баъзе маълумотҳо, ЗТС инчунин таъсири зидиҳепатитӣ дорад.

Ламивудин (Эпивир®). Одамоне, ки сирояти ҲВВ ва ВНМО доранд, бояд вояи барои табобати сирояти ВНМО маъмулро истеъмол намоянд: як ҳаби 300 мг (ё ду ҳаби 150 мг) дар як рӯз (ҳамчун қисми табобати омехтаи худ). Агарчанде ВНМО ба ламивудин мутобиқ шавад ҳам, бояд истеъмоли доруворӣ барои табобати ҳепатити В давом дода шавад. Агар истеъмоли ламивудин зуд қатъ карда шавад, ин метавонад зуд болоравии вирусҳои ҳепатити В-ро дар хун ба вуҷуд оварда, ба аломатҳои ба ном «хурӯҷ» оварда расонад.

Адефовир дипивоксил (Гепсера™) маводи самаранок барои одамони ҳепатити музмини В дошта мебошад, ки табобатро бори аввал оғоз кардаанд ва барои нафаронест, ки дар гузашта ламивудинро истифода карда, натиҷа ба даст наовардаанд.

Бемороне, ки ВНМО ва ҲВВ доранд, метавонанд адефовир аз ҳепатити В-ро истифода намоянд, махсусан агар речаи табобати онҳо барои табобати ВНМО тенофовирро фаро нагирифта бошад. Агар нақшаи табобати онҳо тенофовирро фаро гирад ( вояи 300 мг дар як рӯз), пас ба давраи муолиҷа адефовирро ҳамроҳ намудан мумкин нест.

## Ҳепатити А

- Ҳепатити вирусии А (бемории Боткин, зардпарвин, ҲВА)- ин бемории вирусии сироятии ҷигар мебошад, ки метавонад ҳам дар шакли вазнин ва ҳам сабук ҷараён гирад.
- Он бо роҳи фазлавӣ-даҳонӣ ҳангоми истеъмоли маҳсулоти хӯрокаи ё нӯшокиҳои вирусдоранд, мегузарад.
- Беморӣ бо вазъи санитарии бад ва мавҷуд набудани малакаҳои гигиениии шахсӣ, ба монанди шустани дастҳо пас аз қазои ҳоҷат ва пеш аз хӯрок, шустушӯи сабзавоти хом ва мевачот пеш аз истеъмол дар хӯрок, алоқаи зич дорад.
- Тибқи ҳулосаҳо, ҳамасола 1,4 миллион ҳодисаи беморшавӣ бо ҳепатити А рух медиҳад.
- Эпидемияҳо метавонанд хусусияти таркишӣ дошта, ба хисороти зиёди иқтисодӣ оварда расонанд.
- Беҳтар гардонидани ҳолати санитарӣ ва эмдору бар зидди ҳепатити А воситаҳои самараноктарини мубориза бо ин беморӣ мебошанд.



Вирус хангоме мегузарад, ки одами сироятнаёфта ягон чизи бо фазлаи одами сирояти ХВА дошта ифлосгардидаро мехӯрад ё менӯшад, ки ин гузариши фазлавӣ-даҳонии сироят ном дорад. Беморӣ бо вазъи санитарии бад ва мавҷуд набудани малакаҳои гигиениии шахсӣ алоқаи зич дорад. Дар тафовут аз ҳепатитҳои В ва С бо ҳепатити А сироят ёфтани ба пайдоиши бемории музмини чигар сабабгор намегардад ва дар ҳолатҳои кам ба марганҷомӣ оварда мерасонад, лекин он аломатҳои ба вучуд оварда метавонад, ки саломати ро зиёд мекунад.

Беморӣ метавонад ба оқибатҳои қиддии манфии иқтисодӣ ва иҷтимоӣ дар ҷомеа оварда расонад. Барои барқарорсозии саломатии одамон чиҳати баргаштан ба кор, мактаб ва ба зиндагии рӯзмарра метавонанд ҳафтаҳо ва моҳҳо сипарӣ гарданд.

### **Ба киҳо хатари бештар таҳдид мекунад?**

Ҳама гуна шахсе, ки пештар сироят нашуда буд, метавонад бо ҳепатити А сироят шавад. Одамоне, ки дар ҷойҳои вазъи санитариаш бад зиндагӣ мекунад, хатари баландтари гирифтани сироятро дорад. Дар ноҳияҳои, ки паҳншавии васеи вирус ҷой дорад, аксари ҳодисаҳои сироятҳои ХВА дар байни кӯдакони синну соли барвақтӣ рух медиҳад. Дигар омилҳои хатари сироятҳои вирусро истеъмоли маводи нашъадори тазриқӣ, истикомати муштарак бо одами сироятшуда ё муносибатҳои шахсонӣ бо одаме, ки сирояти шадиди ХВА дорад, ташкил медиҳад.

### **Аломатҳо**

Аломатҳои ҳепатити А метавонанд ҳам сабук ва ҳам вазнин бошанд. Онҳо метавонанд таби баланд, дардмандӣ, сиёҳшавии пешоб ва зардпарвинро (зардшавии пӯст ва сафедии чашмҳо) фаро гиранд. Дар ҳамаи одамони сироятшуда ҳамаи ин аломатҳо зуҳур мекунад. Нишонаҳо ва аломатҳои беморӣ дар калонсолон аз кӯдакон дида бештар ба мушоҳида мерасанд ва эҳтимолияти инкишоф ёфтани шакли вазнин ва фавт дар синну соли пирӣ зиёдтар аст. Дар кӯдакони синни то шашсола одатан ягон аломати назаррас мушоҳида карда намешавад ва танҳо дар 10%-и онҳо зардпарвин рушд мекунад. Дар кӯдакони синну соли болотар ва одамони калонсол одатан аломатҳои вазнинтан зуҳур карда, зардпарвин қариб дар 70%-и ҳодисаҳои беморӣ зуҳур мекунад. Аксарияти одамон пас аз як чанд ҳафтаи беморӣ ва баъзан пас аз чанд моҳ бидуни оризаҳо шифо меёбанд.

### **Роҳҳои сироятӣ**

ХВА одатан хангоме мегузарад, ки одами сироятнаёфта ягон маводи ғизоӣ ё нӯшокии бо фазлаҳои одами сирояти ХВА дошта ифлосгардидаро мехӯрад ё менӯшад. ХВА метавонад тавассути хун гузарад, вале ин хеле кам рух медиҳад. Хурӯҷи беморӣ, ки тавассути об мегузарад, кам рух медиҳад ва одатан он бо ифлосшавии об аз обҳои пасмонда ё оби ба таври дахлдор тозанашуда алоқаманд аст.

### **Табобат**

Табобати махсуси ҳепатити А мавҷуд нест. Солимгардонӣ метавонад охира сурат гирифта, якчанд ҳафта ё моҳҳо дар бар гирад. Табобат ба нигоҳдории рифоҳ (офият) ва омезиши алоқаманди маводи ғизоӣ, аз ҷумла барқарор кардани моеъҳои дар натиҷаи қайқунӣ ва дарунравӣ гумшуда, равон карда мешавад.

### **Пешгирӣ**

Беҳтар гардонидани ҳолати санитарӣ воситаи самараноктарини мубориза бо бемории мазкур мебошад. Захираҳои кифояи оби ошомидани бехатар ва безараркунии зарурии обҳои пасмонда дар сатҳи ҷамоатҳо дар омезиш бо риояи гигиенаи шахсӣ, ба монанди мунтазам шустани дастҳо, маводи ғизоӣ, ба маҳдуд кардани паҳншавии ВХА мусоидат мекунад.

Эмгузаронӣ бар зидди ҳепатити А самаранокӣ худро собит намуд. Инчунин анҷом додани корҳои маърифати санитарӣ барои беҳтар намудани вазъи санитарӣ ва малакаҳои гигиениии аҳоли зарур мебошанд.

**Иттилооти иловагӣ дар бораи ҳепатитҳои вирусӣ:**

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs328/ru/index.html>

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs204/ru/index.html>

<http://www.hcv.ru>

<http://www.gepatit.com>

<http://hepatit-inform.com.ua>

<http://www.gepatitu.net>

# III. БАРНОМАҲОИ НАМУНАВИИ ОМУҶИШҲОИ КҶТОҲМУДДАТ

## Омуҷиши кӯтоҳ ВНМО ва БПНМ

Давомнокӣ -2 соат

### Нақшаи машғулиятҳо:

10 дақ.	Санҷиши пешакӣ аз рӯи саволнома.
20 дақ.	Маърӯзаи кӯтоҳ (қисми 1).
30 дақ.	Кор дар гурӯҳҳои хурд «Хатар ва чораҳои ҳимоя».
15 дақ.	Машқи «Ҷадвали хатар».
20 дақ.	Маърӯзаи хурд (қисми 2).
15 дақ.	Мубоҳисаи умумӣ.
10 дақ.	Санҷиши ниҳоӣ аз рӯи саволнома.

### I. Маърӯзаи кӯтоҳ (қисми 1)

ВНМО-Вирусҳои норасоии масунияти одам.

ВНМО оҳиста –оҳиста нерӯи мӯҳофизатии организм (системаи масуният)-ро, ки ба мо барои мубориза бо бемориҳои гуногун кӯмак мерасонад, вайрон менамояд.

БПНМ (Бемории пайдошудаи норасоии масуният)- ин ҳолате мебошад, ки бо гузашти вақт ВНМО ба он оварда мерасонад, ки дар ҳолати мазкур нерӯҳои мӯҳофизатӣ қариб ба пуррагӣ вайрон мешаванд ва одам метавонад аз ҳама гуна сироят вафот кунад.

Бе таъобат одам 8-10 сол зиндагӣ карда метавонад. Бисёр чизҳо аз тарзи зиндагӣ вобастагӣ доранд. Ҳама чизе, ки барои саломатӣ зарар доранд-машруботи спиртӣ, маводи нашъадор, ғизои носолим, ба вайрон шудани системаи масуният мусоидат карда, ба пайдошавии БПНМ суръат мебахшад.

ВНМО ҳоло пурра таъобатнашаванда аст, лекин доруҳои ҳастанд, ки инкишофи бемориро бозмедоранд. Агар одам таъобати зидди ВНМО-ро гирад, пас метавонад умри дароз дида, зиндагии мӯътадил, оила ва фарзанд дошта бошад.

### ВНМО бо чунин роҳҳо мегузарад:

- Ҳангоми алоқаи чинсии ҳимоянашуда (бе рифола);
- Истифодаи муштараки сӯзандорӯҳо, сӯзанҳо ва дигар таҷҳизоти таъриқӣ;
- Истифодаи таҷҳизоти тамъизнагардида барои ҳолкӯбӣ ва ҳалқазанӣ (шикоф кардани гӯшҳо ва дигар қисматҳои организм);
- Истифодаи асбоби риштарошии бегона, дандоншӯякҳо, ки дар онҳо боқи-мондаҳои хун намудоранд;
- Аз модари ВНМО-мусбӣ ба кӯдак ҳангоми ҳомиладорӣ, таваллуд ва синамаконӣ.

### ВНМО дар ҳолатҳои зерин намегузарад:

- Ҳангоми дастфишорӣ, оғӯшгирӣ ва бӯсидан;
- Ҳангоми якҷоя хӯрок хурдан;
- Ҳангоми машғул шудан ба варзиш;
- Ҳангоми неш задани ҳашарот ва газидани ҳайвонот;
- Ҳангоми оббозӣ дар ҳавз, шустушӯ дар ҳамом ва гармхонаҳо.

## II. Кор дар гурӯҳҳои хурд

Иштирокчиён ба се гурӯҳ тақсим мешаванд. Ба ҳар як гурӯҳ вазифа дода мешавад-

1. баён намудани ҳолатҳои воқеӣ, ки дар онҳо иштирокчиёни гурӯҳҳо метавонанд бо хатари сироятёбии ВНМО дучор шаванд ва
2. номбар кардани чораҳо оид ба бартараф кардани онҳо.

Ҳангоми натиҷагирӣ, чораҳои зерини пешгирии сиряти ВНМО-ро қайд намудан ба маврид аст:

- Ҳамеша истифода бурдани сӯзандорухи якдафъаина барои тазриқкунӣ;
- Истифодаи асбоби тамъизшуда барои ҳолкӯбӣ ва ҳалқазанӣ;
- Истифодаи рифола ҳангоми ҳар як алоқаи чинсӣ;
- Истифода намудани танҳо асбоби шахсии риштарошӣ ва дандоншӯякҳои шахсӣ.

## III. Машқи «Ҷадвали хатар»

Дар фарш хат кашида мешавад-хати ХАТАР. Дар як охири он корт бо навиштаҷоти «ХАТАРИ БАЛАНД», дар охири он навиштаҷоти «ХАТАР МАВҶУД НЕСТ» ҷойгир мешавад; корти «ХАТАРИ НА ОН ҚАДАР ЗИЁД» наздиктар ба миёнаи хат ҷойгир мешавад.

Ба ҳар як иштирокчи корт оид ба ҳолати алоқа бо одами ВНМО-мусбӣ дода мешавад:

- бӯса аз рухсора;
- тазриқ дар муассисаи тиббӣ;
- алоқаи чинсии даҳонӣ;
- зиндагии шахвонӣ дар никоҳ;
- хунгузаронӣ;
- истифодаи дандоншӯяки нафари дигар;
- оббозӣ дар ҳавз;
- алоқаи чинсӣ бо истеъмолкунандаи маводи нашъадор;
- бӯсаи чуқур;
- нигоҳубини (парастории) бемори БПНМ;
- нешзании хомӯшак;
- алоқаҳои бисёри чинсӣ;
- сӯроҳ кардани гӯшҳо;
- дар як ҳучра зиндагӣ кардан бо бемори БПНМ;
- ҳолкӯбӣ;
- оғӯшгирӣ бо бемори БПНМ;
- истифодаи ҳоҷатхонаи ҷамъиятӣ;
- нешзании канаи ҷойҳои (бистарӣ).

Ҳар як иштирокчи бо навбат навиштаҷоти корти худро мехонад ва онро ба қисми ХАТИ ХАТАР мегузорад, ки ба ақидаи ӯ ба таври дақиқтар дараҷаи хатари сироятшавӣ бо ВНМО-ро, ки аз навиштаҷоти корт бармеояд, инъикос менамояд.

Ҳангоми муҳокима ба он диққат додан лозим аст, ки агар вазъият эҳтимоли алоқа бо хун, манӣ, оби маҳбали бегоноро пешбинӣ карда бошад, пас хатари сироятшавӣ бо ВНМО мавҷуд аст, агар алоқа бо ин моеъҳо ҷой надошта бошад, хатари сироятшавӣ бо ВНМО низ мавҷуд нест.

## IV. Маърӯзаи кӯтоҳ (қисми 2)

Сироятёфта будан ва сироят наёфтани шахсро танҳо тавассути супоридани хун барои таҳлили махсус (тест барои ВНМО) муайян намудан мумкин аст. Дар 3-6 моҳи аввали пас аз аз сироятёбӣ тест метавонад натиҷаи манфӣ диҳад, ҳарчанд ки ӯ дигар нафаронро сироят намуда метавонад. Ин вақтро «давраи нопадидӣ» ё «равзана» меноманд. Аз ин лиҳоз, супоридани хун барои таҳлили тақрибӣ пас аз 3-6 моҳ зарур мебошад.

Инсоне, ки дар хунаш вирус дорад, бояд ҳарчи зудтар инро фаҳмад, то ки сари вақт ёрии тиббиро гирад. Айни замон табобати ВНМО барои ҳама дастрас ва комилан ройгон аст. Табобати дуруст метавонад ҳаёти мукаммали инсониро ба мӯҳлати дароз давом диҳад.

## V. Мубоҳисаи умумӣ

### Дар гурӯҳ масъалаҳои зеринро баррасӣ намудан лозим аст:

- Чӣ метавонад ба иштирокчиёни гурӯҳ барои истифода бурдани рифола хангоми ҳар як алоқаи чинсӣ ҳалал расонад; чӣ метавонад барои истифода намудани сӯзандорӣ якдафъаина (агар дар гурӯҳ нашъамандон бошанд) ҳалал расонад.
- Оё муоина барои дарёфти ВНМО зарур аст; чӣ ба ин ҳалал мерасонад.

Инчунин дар рафти мубоҳиса саволҳои аз тарафи иштирокчиёни омӯзиш пайдошуда муҳокима карда мешаванд. Пеш аз он, ки посухи худро диҳад, баранда бояд ақидаи иштирокчиён оид ба ин саволҳоро шунида, танҳо пас аз ин натиҷагирӣ намояд. Агар баранда посухи дурустро оид ба ин ё он савол надонад, ба иштирокчиён маълум намудан зарур аст, ки иттилооти бештар ва пурраро аз мутахассисони Маркази маҳаллии пешгирӣ ва мубориза бо СПИД (аз табиби қисми тиббӣ, агар омӯзиш дар ҷойҳои маҳрум аз озодӣ гузаронида шавад) дастрас намудан мумкин аст.

# Омӯзиши кӯтоҳ Бемории сил

Давомнокӣ -1 соату 40 дақиқа

## Нақшаи машғулиятҳо:

10 дақ.	Санҷиши пешакӣ аз рӯи саволнома.
20 дақ.	Маърӯзаи кӯтоҳ (қисми 1).
30 дақ.	Кор дар гурӯҳҳои хурд «Хатар ва чораҳои пешгирӣ».
20 дақ.	Маърӯзаи кӯтоҳ (қисми 2).
10 дақ.	Мубоҳисаи умумӣ.
10 дақ.	Санҷиши ниҳоӣ аз рӯи саволнома.

## I. Маърӯзаи кӯтоҳ (қисми 1)

**Сил** бемории хавфноки сирояткунанда мебошад, ки аз одами бемор ба одами солим **бо роҳи қатрагӣ- ҳавоӣ** мегузарад. Силро микобактерияи сил ба вучуд меорад.

Микобактерияи сил ба муҳити беруна хеле устувор мебошад: он хусусиятҳои худро дар замин, барф ва ях нигоҳ дошта, ба спирт, туршӣ, ишқор тобовар мебошад. Дар шароитҳои табиӣ ҳангоми мавҷуд набудани рӯшноии офтоб микобактерияҳо метавонанд қобилияти ҳаётии худро солиёни зиёд нигоҳ доранд. Ҳамзамон, онҳо зуд дар зери таъсири бевоситаи нурҳои офтоб, ҳарорат ва моддаҳои хлордор нобуд мешаванд.

Аз ҷама бештар сили шушҳо воমেҳӯрад. Сироятёбӣ асосан **бо роҳи ҳавоӣ - қатрагӣ** анҷом меёбад: вақте ки одами бемор сулфа ва ё атса мезанад, сӯхбат мекунад, ӯ дар атрофи худ қатрачаҳои балғамро, ки дар онҳо микробактерияҳои сил мавҷуданд, паҳн мекунад. Одами солим онҳоро нафас кашида, сироят меёбад.

Ба паҳншавӣ ва инкишофи беморӣ омилҳои зерин мусоидат мекунанд:

1. Муддати тӯлонӣ дар як утоқ бо бемори шакли кушодаи сил (оид ба чӣ будани шакли кушодаи сил бо Шумо дар поён сӯхбат хоҳем кард) қарор доштан;
2. Муддати тӯлонӣ дар утоқи рутубатнок, торик ва ивазшавии ҳавояш маҳдуд қарор доштан.
3. Физогирӣ нокифоя ва норасо: истеъмоли машруботи спиртӣ ва маводи нашъадор;
4. Таҳмилҳои тӯлонии эҳсосотӣ (ҳаёти мудом дар тарсу ноумедӣ ва маъюсӣ қарордошта).

## II. Кор дар гурӯҳҳои хурд

Иштрокчиён ба 4 гурӯҳ тақсим мешаванд. Ба ҳар як гурӯҳ яке аз омилҳои номусоид (ниг. ба рӯйхати боло) пешниҳод мегардад. Вазифа - баён кардани ҳолатҳои воқеӣ, ки дар онҳо иштирокчиён метавонанд бо ин омилҳо дучор шаванд ва номбар кардани чораҳо оид ба барқараф кардани онҳо.

## III. Маърӯзаи кӯтоҳ (қисми 2)

Аломати бештар ҳоси сили шушҳо **сулфакунӣ дар давоми ду-се ҳафта**, одатан бо хориҷ кардани балғам мебошад. Ҳамаи нафароне, ки ин аломатҳоро доранд, бояд ҳарчи зудтар балғами худро барои тадқиқ супоранд. Сулфа дар давоми ду-се ё бештар ҳафта одатан бо яке (ё якчанд) аз аломатҳои зерин ҳамроҳӣ карда мешавад:

- баланд шудани ҳарорати бадан дар бегоҳӣ;
- арақкунии шабона;
- заифӣ/ хасташавӣ;
- набудани иштиҳо;
- камшавии вазни бадан;

- лахтаҳои хун дар балғам;
- дард дар қафаси сина.

Ташхис дар натиҷаи таҳлили балғам гузошта мешавад. Агар дар балғам микобактерияҳои сил дарёфт карда шаванд, пас дар **одам шакли кушодаи сил** мавҷуд аст. Яъне, дар наздикии ӯ қарор доштан барои атрофиён хатарнок аст. Чунин беморро **чудо нигоҳ дошта**, табобати махсуси шиддатнок таъин мекунад.

**Сил табобатшаванда аст.** Айни замон дорувориҳои мавҷуданд (дорувориҳои зиддисилӣ), ки ҳангоми истифодаи дуруст силро ба пуррагӣ табобат мекунад. Лекин барои табобати самаранок ҳарчи пештар бемориро дарёфт намуда, дар давоми муддати тӯлонӣ тамоми вояҳои дорувориҳои аз ҷониби табиб таъингардидаро истеъмол намудан зарур аст.

Муолиҷаи қисман ё нопурра имконияти беморонро барои табобат кам намуда, ба пайдошавии шаклҳои ба доруворӣ мутобиқгаштаи сил мусоидат мекунад. Дар ин сурат дорувориҳои асосии зиддисилӣ аллакай барои шифёбии беморон кӯмак карда наметавонанд.

**Яъне, агар давраи табобати сил қатъ карда шавад - шакли мутобиқгаштаи сил пайдо мешавад, ки табобати он хеле душвор ва дар баъзе ҳолатҳо табобатнашаванда мебошад.**

### **Сил ва ВНМО**

Чи тавре ки Шумо аллакай медонед, ВНМО системаи масунитро вайрон мекунад. Системаи масунияти заифшуда худ омилҳои асосӣ мебошад, ки ба пайдошавии беморӣ ҳангоми дар организм мавҷуд будани микробактерияҳои сил таъсир мерасонад. Дар нафароне, ки дар як вақт ҳам бо ВНМО ва ҳам бо микробактерияҳои сил сироят ёфтаанд, хатари дар давоми умр пайдо шудани бемории сил 50%-ро ташкил медиҳад. Аксарияти нафарони ВНМО – мусбӣ дар навбати аввал гирифтори бемории сил мешаванд.

### **IV. Мубоҳисаи умумӣ:**

Дар гурӯҳ саволҳои зеринро баррасӣ намудан лозим аст:

- Оё нафароне ҳастанд, ки намехоҳанд бемории силро табобат шаванд ва чаро?
- Чӣ метавонад ба инсон барои аз муоина барои дарёфти сил гузаштан ҳалал расонад?
- Чӣ метавонад ба инсон барои гирифтани давраи пурраи табобат, бидуни танаффус, ҳалал расонад?

Инчунин дар рафти мубоҳиса саволҳои аз тарафи иштирокчиёни омӯзиш пайдошуда баррасӣ карда мешаванд. Пеш аз он ки посухи худро диҳад, баранда бояд ақидаи иштирокчиёноид ба ин саволҳо шунида, танҳо пас аз ин натиҷагирӣ намояд. Агар баранда посухи дурустро оид ба ин ё он савол надонад, ба иштирокчиён маълум намудан зарур аст, ки иттилооти бештар ва пурраро аз мутахассисони Марказҳои маҳаллии мубориза бар зидди сил (аз табиби қисми тиббӣ, агар омӯзиш дар ҷойҳои маҳрум қардан аз озодӣ гузаронида шавад) дастрас намудан мумкин аст.

## Пурсишнома барои баҳодихӣ ба омӯзишҳои кӯтоҳ оид ба ВНМО ва Сил

посухи худро тавассути гузоштани ишора дар хоначаи посухи интихобшуда қайд намоед

1	ВНМО ҳангоми дастфишорӣ мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
2	ВНМО ҳангоми якҷоя бо одами ВНМО-мусбӣ истеъмол намудани гизо мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
3	ВНМО ҳангоми нешзании ҳашаротҳо ва газидани ҳайвонот мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
4	ВНМО ҳангоми истифодаи муштаракӣ асбоби ришгирӣ бо одами ВНМО-мусбӣ мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
5	ВНМО аз модари сироятёфта ба кӯдак ҳангоми ҳомиладорӣ мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
6	ВНМО аз модари сироятёфта ба кӯдак ҳангоми таваллуд мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
7	ВНМО аз модари сироятёфта ба кӯдак ҳангоми синамаконӣ мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
8	ВНМО ҳангоми оббозӣ дар ҳавз мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
9	ВНМО ҳангоми истифодаи асбоби тамъизнашуда дар вақти холкӯбӣ мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
10	ВНМО ҳангоми истеъмоли нашъа бо кӯмаки сӯзандору ва таҷҳизоти умумӣ мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
11	ВНМО ҳангоми алоқаи чинсии бе рифола мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
12	Кадам нишонаҳои бемории силро Шумо медонед? (ЛОАҚҚАЛ СЕ АЛОМАТРО НОМБАР КУНЕД)	<input type="checkbox"/> Сулфа дар давоми ду-се ё бештар ҳафта <input type="checkbox"/> Баланд шудани ҳарорати бадан дар бегоҳӣ <input type="checkbox"/> Араққунии шабона <input type="checkbox"/> Заифӣ/ хасташавӣ <input type="checkbox"/> Набудани иштиҳо <input type="checkbox"/> Камшавии вазни бадан <input type="checkbox"/> Лахтаҳои хун дар балғам <input type="checkbox"/> Дард дар қифаси сина <input type="checkbox"/> Нишонаҳои бемории силро намедонам
13	Бемории сил бо роҳи қатрагӣ- ҳавоӣ мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам



14	Бемории сил бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
15	Бемории сил тавассути хун мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
16	Бемории сил табобатшаванда мебошад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
17	Дар он ҳолате, ки инсон истеъмоли доруҳои зиддисилиро қатъ менамояд, чӣ ҳодиса рух медиҳад?	<input type="checkbox"/> Ҳеҷ чиз рух намедиҳад, табобатро мумкин қатъ намудан, агар бемор худро хуб ҳис намояд. <input type="checkbox"/> Қатъ намудани табобат мумкин нест, чунки бемории сили шакли мутобиқгашта ба вучуд меояд, ва табобати он мушкилтар мебошад. <input type="checkbox"/> Ҳеҷ чиз рух намедиҳад, табобатро мумкин қатъ намудан ва баъди як чанд вақт боз давом додан мумкин аст.

# Омӯзиши кӯтоҳ СТАҶГ

Давомнокӣ -1 соати 20 дақиқа

## Нақшаи машғулиятҳо:

10 дақ.	Санҷиши пешакӣ аз рӯи саволнома
20 дақ.	Маърӯзаи хурд
20 дақ.	Машқи «Рифола»
20 дақ.	Мубоҳисаи умумӣ
10 дақ.	Санҷиши ниҳой аз рӯи саволнома

## I. Маърӯзаи кӯтоҳ

Сироятҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда (СТАҶГ) ин беморӣҳое мебошанд, ки асосан дар натиҷаи алоқаи ҷинсии ғимоянашуда (бе рифола) аз инсон ба инсон мегузаранд.

Нисбат ба дигарон сӯзук, трипер, оташак, хламидиоз, трихомониаз ва табҳоли гениталӣ бештар вомехӯранд.

Микробҳо (бактерияҳо ва вирусҳо) –барангезандагони ин беморӣҳо на танҳо дар узвҳои ҷинсии одам, балки дар ковокии даҳон ва рӯдаи рост низ арзи ҳастӣ карда метавонанд.

Фактҳо оид ба СТАҶГ:

- Одам метавонад дар давоми бисёр моҳҳо ва солҳо надонад, ки бо СТАҶГ сироят ёфтааст. Барои он ки ташҳиси дақиқ гузошта шавад, бояд аз муоинаи махсус гузашт.
- Аксари СТАҶГ табобатшаванда мебошанд.
- Агар СТАҶГ табобат карда нашаванд, қобилияти наслофарӣ гум шуданаш мумкин аст.
- Эҳсосоти ногувор ва аломатҳои СТАҶГ метавонанд бидуни муолиҷа аз байн раванд, вале беморӣ боқӣ монад ва одам нафарони дигарро сироят намояд.

Нишонаҳои асосии СТАҶГ:

- тарашшӯхот аз роҳҳои пешоббарор
- Заҳмчаҳо дар узвҳои аносул
- Варамҳо дар қадкашак, варамҳо дар мояҳо
- тарашшӯхоти маҳбал
- Дард дар зери шикам

Баъзан одам ягон чизро ҳис намекунад.

Агар одам на ҳама вақт ҳангоми алоқаҳои ҷинсӣ рифоларо истифода намояд, пас ӯ бояд ба табиби махсус (табиби беморӣҳои пӯст ва узвҳои зӯҳравӣ) муроҷиат намуда, муоинаи махсусро гузарад. Табиб таҳлили хун ва олуда аз узвҳои ҷинсиро барои гузоштани ташҳиси дақиқ ва таъин намудани табобат, тавсия медиҳад. Бояд дар хотир дошт, ки гум шудани аломатҳо дар оғози табобат маънои онро надорад, ки одам куллан шифо ёфтааст. Давраи пурраи табобати таъиннамудаи табибро ва баъдан муоинаи санҷиширо (назоратиро) гузаштан лозим аст.

Барои паст кардани хатари сироятёбӣ бо СТАҶГ, ҳангоми алоқаҳои ҷинсӣ ҳама вақт рифоларо истифода намудан лозим аст.

## II. Машқи «Рифола»

Пеш аз қисми амалӣ беҳтар мебуд, ки муҳокимаи кӯтоҳмуддати «қоидаҳои» истифодаи рифола анҷом дода шавад:

- санҷидани мӯҳлати коршоямии рифола дар борпеч;
- бодикқат кушодани (даронидани) борпечи рифола (истифодаи дандон, нохунҳо, ашёи тез мумкин нест-онҳо метавонанд ба рифола осеб расонанд);
- бо ду ангушт пахш кардани нӯги барҷастаи рифола, то ки аз он ҳаво барояд;
- ба сари узви мардона пӯшонидан ва пурра кушодани рифола то охири танаи узви мардона (рифола ба узви мардона ҳангоми барангезиши (нууз) пурра пӯшонида мешавад);
- агар моеъҳои молидани иловагӣ зарур бошанд, танҳо моеъҳои молидани махсусро, ки дар асоси об тайёр шудаанд, истифода намудан мумкин аст (равған ва вазелинро истифода намудан мумкин нест-онҳо метавонанд ба даридани рифола оварда расонанд);
- пас аз баромадани манӣ, эҳтиёткорона рифоларо кашида, онро чаппа накарда, ба сатили партов ё халтаи селофанӣ ё қоғазӣ (пакет) партофтан лозим аст;
- ҳангоми ҳар як алоқаи чинсӣ рифолаи навро истифода намудан лозим аст;
- ду рифолаи болои ҳам пӯшонидашуда беҳатарии бештарро ба миён наоварда, ба-ракс, онҳо шояд ба тезтар кафидани онҳо мусоидат кунанд.

Иштирокчиён ба чуфтҳо тақсим мешаванд. Ба иштирокчиён рифолаҳо дар борпечҳо дода мешаванд. Баранда ба ҳар иштирокчи пешниҳод менамояд, ки қоидаҳои дар боло зикршударо риоя намуда, рифоларо ба фаллоимитатор (узви сунъии мардона) (ангуштони шарик, пояи курсии чаппашуда, бодиринг ва амсоли инҳо метавонанд истифода шаванд) пӯшонанд.

### Эзоҳ:

Шояд аз ин машқ бояд худдорӣ намуд, агар омӯзиш дар коллонияи мардона гузаронида шавад. Ин бо хусусиятҳои маданияти маҳбасӣ иртибот дорад.

## III. Мубоҳисаи умумӣ

Дар гурӯҳ масъалаҳои зеринро бояд муҳокима намуд:

- Чанд вақт пас таҳлил барои СТАҶГ-ро супоридан лозим аст.
- Барои чӣ муолиҷаи СТАҶГ-ро ба табиби махсус - табиби бемориҳои пӯст ва увзҳои зӯҳравӣ боварӣ намудан лозим аст.
- Чӣ метавонад ба иштирокчиёни гурӯҳ дар истифода бурдани рифола ҳангоми ҳар як алоқаи чинсӣ ҳалал расонад.

Инчунин дар рафти мубоҳиса саволҳои аз тарафҳои иштирокчиёни омӯзиш пайдошуда баррасӣ карда мешаванд. Пеш аз он, ки посухи худро диҳад, баранда бояд ақидаи иштирокчиёноид ба ин саволҳо шунида, танҳо пас аз ин натиҷагирӣ намояд. Агар баранда посухи дурустро оид ба ин ё он савол надонад, ба иштирокчиён маълум намудан зарур аст, ки иттилооти бештар ва пурраро аз мутахассисони Маркази маҳаллии бемориҳои пӯст ва увзҳои зӯҳравӣ (аз табиби қисми тиббӣ, агар омӯзиш дар ҷойҳои маҳрум кардан аз озодӣ гузаронида шавад) дастрас намудан мумкин аст.

# Омӯзиши кӯтоҳ Ҳепатитҳои вирусӣ

Давомнокӣ- 1соату 40 дақиқа

## Нақшаи машғулиятҳо

10 дақ	Санҷиши пешакӣ аз рӯи саволнома.
20 дақ.	Маърузаи кӯтоҳ.
40 дақ.	Қор дар гурӯҳҳои хурд «Монандӣ ва фарқи- яг».
20 дақ.	Мубоҳисаи умумӣ.
10 дақ.	Санҷиши ниҳой аз рӯи саволнома.

## I. Маърузаи кӯтоҳ

Ҷигар ин узви калонтарини организми инсон мебошад. Он дар қисми рости болои ковокии шикам ҷойгир буда, бо қабурғаҳо ҷимоя карда шудааст.

Ҷигар се вазифаро иҷро мекунад:

- Аз доруҳо, хӯрок ва пасмондаҳои биологӣ моддаҳои захрнокро хориҷ намуда, хунро захира ва меполюяд;
- Талхаеро ҳосил менамояд, ки ба рӯдаҳо дохил шуда, барои ҳазм намудани чарбу кӯмак мекунад;
- Барои ҳазм намудани моддаҳои ғизоӣ аз хӯрок кӯмак намуда, нерӯи ҳосилшударо ба хун раван намуда, витаминҳо ва маъданҳоро захира мекунад.

Аксари одамон мушкilotи ҷигар надоранд. Лекин истеъмоли мунтазам ва фаровони машруботи алкоғолӣ метавонад ба ҷигар зарари ҷиддӣ расонад. Агар ба қоидаҳои саломатӣ риоя карда нашаванд, ин метавонад ба сиррози ҷигар, яъне ба мушкilotи ҷиддии саломатӣ оварда расонад. Маводи нашъадор низ ба ҷигар зарари назаррас мерасонад.

Ҳепатит ин илтиҳоби ҷигар мебошад. Барангезандони маъмули беморӣ вирусҳои гепатити А, В ва С мебошанд.

- Ҳепатити А тавассути хӯрок ё нӯшоқиҳое, ки бо фазлаҳои инсонии гепатити А дошта сироят шудаанд, инчунин ҳангоми алоқаи ҷинсии даҳонӣ-маъқадӣ паҳн мегардад.
- Ҳепатити В аз модар ба кӯдак, тавассути алоқа бо хуни сироятшуда ё алоқаи ҷинсии ҷимоянашудаи маъқадӣ, даҳонӣ ё маъбалӣ мегузарад.
- Ҳепатити С ин вирусест, ки бо хун тавассути маҳсулоти хунии сироятшуда, истифодаи муштараки сӯзанҳо ва сӯзандорӯҳо ҳангоми истеъмоли маводи нашъадори тазриқӣ, аз модар ба кӯдак, инчунин ҳангоми алоқаи ҷинсии ҷимоянашудаи маъқадӣ ё маъбалӣ (маҳсусан агар ҳангоми он алоқа бо хун рух диҳад) мегузарад.

Аломатҳои маъмулии беморҳои ҷигар хасташавии аз ҳад зиёд, эҳсосоти умумии дардмандӣ, камшавии вазн, набудани иштиҳо, дилбеҳузурӣ ва қайқунӣ, табларзиш, дард дар ковокии шикам, (одатан дар зери қабурғаҳои рост), хориши пӯст, зиёдшавӣ ё баландшавии эҳсосоти ҷигар мебошанд. Ин маҳсусан ҳангоми зардшавии пӯст ва сафедии чашмҳо, тобиши сиёҳ пайдо кардани пешоб ва тобиши сафед пайдо кардани фазла ба чашм мерасад.

Таботати беморҳои ҷигар вобаста аз ҳолатҳои мушаххас аз ҳамдигар фарқ мекунанд, лекин тавсияҳои умумӣ чунинанд: истироҳат, парҳез аз қаҳва, ҷой, машруботи алкоғолӣ ва маводи нашъадор, инчунин иваз намудани баъзе намуди доруҳо ба доруворӣ безарартар. Барои

муолиҷаи ҳепатитҳои В ва С алфа-интерферон, инчунин дорувории зиддивирусиро истифода мекунад.

Барои он ки чигарро ҳимоя намоем, риояи як чанд маслиҳатҳои оддӣ зарур аст:

- Истифодаи рифола ҳангоми алоқаҳои ҷинсии маъқадӣ, маҳбалӣ ва даҳонӣ хатари сироятёбӣ ба ҳепатитро ба таври назаррас паст мекунад.
- Истеъмолкунандагони маводи нашъадори тазриқӣ бояд аз истифодаи муштаракӣ асбоби тазриқӣ канораҷӯӣ кунанд.
- Дар муассисаҳои тиббӣ талаб намудани истифодаи танҳо асбоби тамъизшуда барои анҷом додани муоина ва дигар амалиётҳо.
- Канораҷӯӣ кардан аз истеъмоли машруботи спиртӣ, пас аз истеъмоли фаровони машруботи спиртӣ додани танаффус барои организм. Набояд фаромӯш кард, ки маводи нашъадор низ барои чигар зарар дорад.

## II. Кор дар гурӯҳҳои хурд

Ба ҳар як иштирокчӣ маводи тақсимотӣ оид ба ҳепатитҳои вирусии А, В ва С дода мешавад. Иштирокчиён ба се гурӯҳ вобаста ба шумораи намудҳои муҳокимашавандаи ҳепатитҳо- А, В ва С тақсим карда мешаванд. Вазифа - ҳар як гурӯҳ баромади (презентатсия) худро оид ба (як) намуди ҳепатити вирусӣ бо баёни монандӣ ва фарқият аз дигар намудҳо омода менамояд.

## III. Мубоҳисаи умумӣ

Дар гурӯҳ саволҳои зеринро баррасӣ намудан лозим аст:

- Оё барои иштирокчиён хатари воқеии сироят шудан бо ҳепатитҳо мавҷуд аст?
- Оё эмгирӣ аз ҳепатитҳои А ва В зарур аст? Барои чӣ?
- Чӣ метавонад ба шахси сироятёфта барои риоя кардани парҳези махсус ҳалал расонад.

Инчунин дар рафти мубоҳиса саволҳои тарафҳои иштирокчиёни омӯзиш баррасӣ карда мешаванд. Пеш аз он ки посухи худро диҳад, баранда бояд ақидаи иштирокчиёноро оид ба ин саволҳо шунида, танҳо пас аз ин натиҷагирӣ намояд. Агар баранда посухи дурустро оид ба ин ё он савол надонад, ба иштирокчиён маълум намудан зарур аст, ки иттилооти бештар ва пурраро аз мутахассисони беморхонаи маҳаллии (шӯъбаи) бемориҳои сироятӣ ё аз табиби қисми тиббӣ, агар омӯзиш дар ҷойҳои маҳрум кардан аз озодӣ гузаронида шавад, дастрас намудан мумкин аст.

## Мавод барои кор дар гурӯҳҳои хурд

### Ҳепатити С

Ҳепатити С ин бемории сироятии ҷигар мебошад, ки бинобар вируси ҳепатити С (ВҲС) пайдо мешавад.

ВҲС низ ҳамчун ВНМО сироят мешавад.

Айни ҳол эмдору бар зидди ҳепатити С мавҷуд нест. Пешгирии он низ чун пешгирии ВНМО мебошад.

Дар аксари одамон ҳепатити шадиди вируси С дар шакли безарда чараён гирифта, ташхис дуруст гузошта намешавад ва беморони музмини ҳепатит дар тӯли солҳои зиёд худро комилан солим ҳис мекунанд.

#### Аломатҳои ҲВС-и шадид:

- Зардпарвин;
- Тобиши сиёҳ пайдо кардани пешоб ва тобиши равшан пайдо кардани фазла;
- Нотавонӣ, дардмандӣ, камшавии иштиҳо;
- Метавонанд дардҳо дар бугумҳо ва таби баланд ҷой дошта бошанд;
- Дилбехузурӣ, қайкунӣ, дарди шикам ва фазлаи моеъ хеле камтар ба мушоҳида мерасанд.

Ташхиси дақиқро танҳо бо ёрии таҳлилҳои махсуси хун гузоштан мумкин аст.

Дар аксари беморон ҲВС-и шадид ба музмин табдил меёбад. Дар ҳар чаҳорум бемори музмини ҳепатити С сирояти ҷигар пайдо мешавад.

#### Табобат

Ҷузъи асосии табобат- маҳдуд кардани иловабории ҷисмонӣ ва парҳез мебошад. Тарзи мувофиқтар бистарӣ намудани бемор дар беморхонаи сироятӣ мебошад. Ба бемор парҳези аз лихозии нерӯ баробарарзиш, бо миқдори кофии сафедаҳою карбонгидратҳо, ва миқдори маҳдуди чарбу, пеш аз ҳама пуринҳо, моддаҳои сахтфаъоли азотдор, холестерин, кислотаи шавел, насчи дағал, хӯрокҳои равшанӣ лозим аст. Маҳсулотҳо бояд миқдори кофии маводи липотропӣ (холин, метионин, летицин) ва витаминҳо дошта бошанд.

Дар табобати ҲВС интерферон ва доруҳои зиддивирӯсӣ истифода мешаванд. Мақсад пешгирӣ кардани ба шакли музмин гузаштани беморӣ мебошад. Мақсади асосии муолиҷаи ҳепатити музмин пешгирии дарозмӯҳлати сирояти ҷигар мебошад.

### Ҳепатити В

Ҳепатити В ин бемории сироятии ҷигар мебошад, ки бинобар вируси ҳепатити В (ҲВВ) пайдо мешавад.

ҲВВ низ ҳамчун ВНМО сироят мешавад.

Чораҳои пешгирии он низ чун пешгирии ВНМО мебошад.

#### Аломатҳои ҲВВ-и шадид:

- Зардпарвин;
- Тобиши сиёҳ пайдо кардани пешоб ва тобиши сафед пайдо кардани фазла;
- Нотавонӣ, дардмандӣ, камшавии иштиҳо;
- Метавонанд дардҳо дар бугумҳо ва таби баланд ҷой дошта бошанд;
- Дилбехузурӣ, қайкунӣ, дарди шикам ва фазлаи моеъ хеле камтар ба мушоҳида мерасанд.

Ташхиси дақиқро танҳо бо ёрии таҳлилҳои махсуси хун гузоштан мумкин аст. Дар як қисми беморон ХВВ-и шадид ба музмин табдил меёбад, ки бо гузашти вақт метавонад ба сирроз ё саратони чигар оварда расонад.

### **Табобат**

Ҷузъи асосии табобат- маҳдуд кардани иловабории ҷисмонӣ ва парҳез мебошад. Тарзи мувофиқтар бистарӣ намудани бемор дар беморхонаи сироятӣ мебошад. Ба бемор парҳези аз лиҳози нерӯ баробарарзиш, бо миқдори кофии сафедаҳо ва карбонгидратҳо ва миқдори маҳдуди чарбу, пеш аз ҳама пуринҳо, моддаҳои саҳт фаъоли азотдор, холестерин, кислотаи шавел, насҷи дағал, хӯрокҳои рағанӣ лозим аст. Маҳсулотҳо бояд миқдори кофии маводи липотропӣ (холин, метионин, летситин) ва витаминҳо дошта бошанд.

Дар табобати ХВВ интерферон ва доруҳои зиддивирӯсӣ истифода мешаванд. Мақсад пешгирии кардани ба шакли музмин гузаштани беморӣ мебошад. Мақсади асосии муолиҷаи ҳепатити музмин пешгирии дарозмӯҳлати сирози чигар мебошад

## **Ҳепатити А**

Ҳепатити А ин бемории сироятӣ чигар мебошад, ки бинобар вирусҳои ҳепатити А (ХВА) пайдо мешавад.

Вирус ҳангоме мегузарад, ки одами сироятнаёфта ягон чизи бо фазлаҳои одами сироятӣ ХВА дошта ифлосгардидаро меҳӯрад ё менӯшад, ки ин гузариши фазлаҳои даҳонии сироят ном дорад. Беморӣ бо вазъи санитарии бад ва мавҷуд набудани малакаҳои гигиенаи шахсӣ алоқаи зич дорад. Дар тафовут аз ҳепатитҳои В ва С бо ҳепатити А сироят ёфтани ба пайдоиши бемории музмини чигар сабабдор намегардад ва дар ҳолатҳои кам ба марганҷомӣ оварда мерасонад, лекин метавонад сабаби корношоҷии муваққатӣ гардад.

### **Аломатҳои ХВА:**

- Зардпарвин;
- Тобиши сиёҳ пайдо кардани пешоб ва тобиши сафед пайдо кардани фазла;
- Нотавонӣ, дардмандӣ, камшавии иштиҳо;
- Метавонанд дардҳо дар бугумҳо ва таби баланд чой дошта бошанд;
- Дилбеҳузурӣ, қайқунӣ, дарди шикам ва фазлаи моеъ.

Аксарияти одамон пас аз як чанд ҳафта ё моҳҳо бидуни оризаҳо шифо меёбанд.

### **Табобат**

Табобати махсуси ҳепатити А мавҷуд нест. Ҷузъи асосии табобат маҳдуд кардани иловабории ҷисмонӣ ва парҳез мебошад. Озод шудан аз аломатҳои ХВА метавонад як чанд ҳафта ё моҳҳо дар бар гирад.

### **Пешгирии:**

- Беҳтар гардонидани вазъи санитарӣ (дастрасӣ ба захираҳои кифояи оби ошомидани бехатар ва безараркунии ҳатмии обҳои пасмонда, фазлаҳо ва партовҳо);
- Риояи гигиенаи шахсӣ (пеш аз ҳама, мунтазам шустани дастҳо пас аз қазои ҳоҷат ва истеъмоли ғизо, шустани сабзавоти хом ва мевачот пеш аз истеъмоли).

## Пурсишнома барои омӯзишҳои кӯтоҳ оид ба СТАҶГ ва ҳепатитҳои вирусӣ

посухи худро тавассути гузоштани ишора дар хоначаи посухи интихобшуда қайд намоед

1	СТАҶГ ҳангоми алоқаҳои ҷинсӣ мегузаранд	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
2	СТАҶГ метавонанд бидуни зуҳури аломатҳо ҷараён гиранд	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
3	Аксарияти СТАҶГ табобатшаванда мебошанд	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
4	СТАҶГ-и табобатнашуда ба безуретӣ оварда мерасонад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
5	Кадом аломатҳои (нишонаҳои) СТАҶГ-ро Шумо медонед? ( <i>ЛОАҚҚАЛ СЕ АЛОМАТРО НОМБАР КУНЕД</i> )	<input type="checkbox"/> Тарашшӯхот аз роҳҳои пешоббарор <input type="checkbox"/> Заҳмчаҳо дар узвҳои ҷинсӣ <input type="checkbox"/> Варамҳо дар қадкашак <input type="checkbox"/> варамҳои мояҳо <input type="checkbox"/> Тарашшӯхот аз маҳбал <input type="checkbox"/> Дард дар зери шикам <input type="checkbox"/> Аломатҳои СТАҶГ-ро намедонам
6	Ҳепатити А бо роҳи фазлавӣ- даҳонӣ мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
7	Ҳепатити С бо роҳи фазлавӣ- даҳонӣ мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
8	Ҳепатити В бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
9	Ҳепатити С бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
10	Ҳепатити В тавассути хун мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
11	Ҳепатити С тавассути хун мегузарад	<input type="checkbox"/> Розӣ ҳастам <input type="checkbox"/> Розӣ нестам <input type="checkbox"/> Намедонам
12	Кадом аломатҳои (нишонаҳои) ҳепатитҳоро Шумо медонед?	<input type="checkbox"/> Зардпарвин; <input type="checkbox"/> Тобиши сиёҳ пайдо кардани пешоб ва то-



	(ЛОАҚҚАЛ СЕ АЛОМАТРО НОМБАР КУНЕД)	биши сафед пайдо кардани фазла; <input type="checkbox"/> Нотавонӣ, дардмандӣ, камшавии иштиҳо; <input type="checkbox"/> Метавонанд дардҳо дар бугумҳо ва таби баланд ҷой дошта бошанд; <input type="checkbox"/> Дилбеҳузурӣ, қайкунӣ, дарди шикам ва фазлаи моеъ.
--	------------------------------------	--

### Номгӯи адабиётҳо:

1. Маълумот оиди ВНМО. ЮНЭЙДС.  
[http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/dataimport/pub/factsheet/2008/20080519\\_fastfacts\\_hiv\\_ru.pdf](http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/dataimport/pub/factsheet/2008/20080519_fastfacts_hiv_ru.pdf)
2. Маълумот оиди пешгирии ВНМО. ЮНЭЙДС.  
[http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/dataimport/pub/basedocument/2008/20080501\\_fastfacts\\_prevention\\_ru.pdf](http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/dataimport/pub/basedocument/2008/20080501_fastfacts_prevention_ru.pdf)
3. Маълумот оиди санҷиши ВНМО ва машварат. ЮНЭЙДС.  
[http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/dataimport/pub/factsheet/2008/20080527\\_fastfacts\\_testing\\_ru.pdf](http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/dataimport/pub/factsheet/2008/20080527_fastfacts_testing_ru.pdf)
4. Маълумот оиди табобати ВНМО. ЮНЭЙДС.  
[http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/dataimport/pub/factsheet/2009/20090903\\_fastfacts\\_treatment\\_ru.pdf](http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/dataimport/pub/factsheet/2009/20090903_fastfacts_treatment_ru.pdf)
5. Бемории сил. Бюллетени иттилоотии ТУТ аз №104. Ноябри 2010 с.  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/ru/index.html>
6. Сироятҳои тавассути алоқаи чинсӣ гузаранда. Бюллетени иттилоотии ТУТ №110. Август 2011 с. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs110/ru/index.html>
7. Ҳепатити А. Бюллетени иттилоотии ТУТ аз №328. Майи 2008 с.  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs328/ru/index.html>
8. Ҳепатити В. Бюллетени иттилоотии ТУТ аз №204. Август 2008 с.  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs204/ru/index.html>
9. Ҳепатити С. Бюллетени иттилоотии ТУТ аз № 164. Июни 2011 с.  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs164/ru/index.html>
10. Китобчаи иттилоотии NAM AIDS MAP оиди ВНМО, ТЗР ва ғайра дар зиндагӣ бо ВНМО. <http://www.aidsmap.com/>

Маводи мазкур бо дастгирии молиявии фонди голландии гуманитарии “СПИД Фонд Восток-Запад” дар доираи лоихаҳои “Дастрасӣ” (*Кӯшишҳои муштарак дар соҳаи пешгирии ВНМО ва ВНМО/Сил дар Осиёи Марказӣ*) ва «Такмили кӯшишҳо дар самти дастгирии дурнамои миллии соҳаи ВНМО» чоп карда шудааст.



Вазорати тандурусти  
Ҷумҳурии Тоҷикистон



AIDS Foundation East-West  
СПИД Фонд Восток-Запад



Investing in our future  
The Global Fund  
To fight AIDS, Tuberculosis and Malaria  
Барнома оид ба муборизаи зидди бемориҳои  
ВИЧ/СПИД, сил ва вараҷа дар Ҷумҳурии Тоҷикистон  
НҶА/АIDS, TB and Malaria Control in Tajikistan  
Программа по борьбе с ВИЧ/СПИД, туберкулезом  
и малярией в Республике Таджикистан

© «СПИД Фонд Восток-Запад» (*AIDS Foundation East-West — AFEW*), соли 2011

Ҳамаи ҳуқуқҳо ҳифз шудаанд.

Интишор, интиқол, паҳн намудан ё нусхабардорӣ намудани ҳар қадом қисми китобча иҷозат дода мешавад ба шарте, ки он бо мақсади ғайритиҷоратӣ дар оянда истифода бурда мешавад. Ҳатман аз ташкилоти «СПИД Фонд Восток-Запад» (*AIDS Foundation East-West, AFEW*) ишора намоед.

Ройгон паҳн карда мешавад

«СПИД Фонд Восток-Запад»/ AFEW, 2011

e-mail: [tajikistan@afew.org](mailto:tajikistan@afew.org)

веб-сайт: [www.afew.org](http://www.afew.org)