



## خودمراقبتی در بیماری‌های آمیزشی

### اهداف آموزشی

#### امید است خوانندگان پس از مطالعه:

- با اهمیت پیشگیری از بیماری‌های آمیزشی آشنا شوند.
- خودمراقبتی را تعریف کنند.
- خودمراقبتی در پیشگیری از بیماری‌های آمیزشی را به کار گیرند.
- نشانه‌های هشدار دهنده بیماری‌های مراقبتی را شرح دهند.

### فروغ یزدی باغبان

مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی دزفول



### محمد حسین خسروناج

مربی و کارشناس مسؤول بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی دزفول



می آید، ظاهر شد باید به پزشک مراجعه شود:

- علائم هفت گانه بیماری های آمیزشی:
- \* ترشحات مجاری ادراری
- \* زخم های تناسلی
- \* ترشحات واژینال (افزایش مقدار، تغییر بو، رنگ و قوام همراه با سوزش، خارش و درد در زمان تماس جنسی)
- \* بیماری التهابی لگن (درد زیر شکم)
- \* بزرگی غدد کشاله ران
- \* تورم پوست بیضه
- \* عفونت چشمی نوزاد

### شناخت عفونت های آمیزشی نیز لازم است

تعاریف مختصر بیماری های آمیزشی:

**واژینیت:** عفونت متداولی در زنان است که گاهی در اثر تماس جنسی ایجاد می شود.

علائم: درد، ترشح، حساسیت و تحریک، قرمزی، خارش و بو، ولی بیشتر افراد بدون علامت هستند.

عوامل شایع: کاندیدیا، کلامیدیا، گاردنلا، تریکوموناس  
**عفونت با کلامیدیا:** از شایع ترین بیماری های آمیزشی است. گرچه برخی از افراد هیچ علامتی از عفونت ندارند اما شایع ترین علامت آن ترشحات غیر معمول اندام های تناسلی و درد در هنگام ادرار کردن است. این عفونت در زنان اگر درمان نشود سبب بیماری التهابی لگن و ناباروری و در مردان باعث تورم دردناک اطراف بیضه می شود. این عفونت با یک آزمایش ساده قابل تشخیص است و اگر بموقع تشخیص داده شود سرعت به درمان آنتی بیوتیک پاسخ می دهد.

**تبخال تناسلی:** از عفونت های شایع دستگاه تناسلی است. این عفونت ممکن است علائم خفیفی داشته باشد. در برخی از افراد با احساس سوزش یا مور مور شدن در اندام تناسلی همراه است که به دنبالش تاول های دردناک با زخم های باز بروز می کند. درمان آن با داروهای ضد ویروسی است که خطر انتقال رانیز کاهش می دهد.

**زگیل تناسلی:** این عفونت از دسته عفونت های ویروسی است که از راه تماس پوست با پوست منتقل می شود و شایع ترین علامت آن برجستگی گوشتی قارچی شکل

بیماری های آمیزشی، بیماری های عفونی ناشی از باکتری ها، ویروس ها و سایر عوامل بیماری زا هستند که در بیشتر موارد از طریق مقاربت جنسی و در برخی موارد از طریق تماس نزدیک پوست به پوست ناحیه تناسلی منتقل می شوند. زنان بیشتر از مردان به بیماری های آمیزشی مبتلا می شوند و تشخیص بیماری های مسری آمیزشی در زنان مشکل تر است زیرا عفونت اولیه ممکن است بدون علامت باشد. برابر گزارش های سازمان جهانی بهداشت، بیماری های آمیزشی در دنیا و در کشور ما رو به افزایش هستند و با توجه به مسری بودن، عوارض ناشی از درمان نکردن، مراجعه نکردن بیمار برای تشخیص و درمان ناقص این بیماری ها در مراحل اولیه ممکن است عوارض بعدی مانند سرطان دستگاه های تولید مثل و کبد، ناباروری، سقط جنین، حاملگی خارج رحمی، ناهنجاری های مادرزادی، کوری و مرگ نوزاد، عفونت های نوزادان و شیر خواران و حتی مرگ منجر شود. عمده ترین راه های انتقال بیماری های آمیزشی عبارتند از:

- \* تماس جنسی با فرد آلوده
- \* از راه مادر به کودک
- \* استفاده از سوزن مشترک در معتادان

### چه کسانی در معرض خطر هستند؟

- \* افراد فعال از نظر جنسی که با فرد مبتلا تماس داشته اند.
- \* افرادی که بیش از یک شریک جنسی دارند.
- \* مقاربت محافظت نشده (تماس جنسی معمولی یا مقعدی)
- \* از مادر به کودک (حین حاملگی، زمان زایمان و بعد زایمان)

### انواع بیماری های آمیزشی

بیماری های آمیزشی شایع که از راه تماس جنسی منتقل می شوند عبارتند از:  
سیفلیس، سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی، عفونت با باکتری کلامیدیا، هپاتیت و ایدز و ...

### دنبال چه باید گشت؟

اگر هر یک از علائم شایع بیماری های آمیزشی که در ادامه

رفتارهای پرخطر و افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی / بیماری‌های آمیزشی، ارتباط جنسی محافظت نشده می‌گویند که خود عاملی جهت سرایت و ابتلا به ایدز است.

### پیشگیری

با وجود پیشرفت‌های زیاد در این زمینه هنوز واکسن و درمان قطعی برای HIV/AIDS وجود ندارد. راه‌های انتقال عمدتاً با رفتار انسان رابطه دارند. آموزش به منظور ترویج رفتارهای سالم نقش اساسی دارد. بر حسب راه انتقال، روش‌های پیشگیری را می‌توان به شکل ذیل بیان کرد:

#### ● پیشگیری در تماس جنسی

به تعویق انداختن سن اولین رابطه جنسی، وفاداری به همسر یا شریک جنسی و داشتن تنها یک شریک جنسی، استفاده از کاندوم به طرز صحیح، درمان کامل بیماری‌های آمیزشی، پرهیز از مصرف مواد مخدر / محرک و الکل (مصرف این مواد قضاوت را مختل کرده، قدرت تصمیم‌گیری برای برقراری روابط جنسی سالم را مخدوش می‌کند).

#### ● پیشگیری در اعتیاد تزریقی

پرهیز از مصرف مواد یا اقدام برای ترک، در صورتی که امکان پرهیز از مصرف مواد مخدر وجود ندارد، پرهیز از تزریق مواد مخدر و استفاده از اشکال غیرتزریقی یا درمان

در ناحیه تناسلی است که می‌تواند سال‌ها در بدن شخص باقی مانده و او را مستعد ابتلا به سرطان دهانه رحم کند. برای درمان آن نیز داروهای ضد ویروسی قدرتمندی تجویز می‌شود.

**سوزاک:** این عفونت باکتریایی با علائم شایعی چون ترشح از اندام تناسلی و درد و سوزش در هنگام ادرار کردن همراه است. سایر نشانه‌های آن در زنان، ترشح زرد یا خونی از واژن، خارش مقعد و درد هنگام اجابت مزاج و در مردان وجود چرک و درد در آلت تناسلی است که درمان آن با داروهای آنتی‌بیوتیک امکان‌پذیر است. این بیماری در مادر مبتلا هنگام زایمان طبیعی باعث عفونت و خیم و نابینایی نوزاد می‌شود.

**سیفلیس:** اگر چه شیوع آن در سال‌های اخیر کاهش داشته است ولی نکته مهم آن است که می‌تواند خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی را افزایش دهد. نخستین نشانه آن زخم بدون درد در اندام تناسلی است. بعد از آن دانه‌های پوستی در سراسر بدن ظاهر می‌شوند که با خستگی، تب خفیف، ریزش مو و تورم غدد لنفاوی همراه است و در مراحل پیشرفته، آسیب برگشت‌ناپذیر عصبی و قلبی را به دنبال دارد.

**هپاتیت B:** ناشی از ویروسی است که به کبد حمله می‌کند. علائم عفونت با این ویروس شامل خستگی، زردی، درد شکمی، بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ و درد مفاصل است. بهترین راه برای محافظت در برابر این بیماری استفاده از واکسن است.

**ایدز:** از میان عفونت‌های آمیزشی ایدز بیش از همه مایه ترس و وحشت است. عامل ایجاد این عفونت «نشانگان نقص ایمنی اکتسابی» یا ایدز است. تشخیص این عفونت ویروسی تنها از طریق علائم قابل اطمینان نیست و راه قطعی آن با آزمایش است. علائم آشکار بالینی آن عبارتند از: اسهال مزمن، عفونت مکرر دستگاه تنفسی، تب بیش از یک ماه و زخم دهانی است.

### ارتباط جنسی محافظت نشده در سرایت ایدز

به هر نوع ارتباط جنسی واژینال، مقعدی یا دهانی بدون استفاده از کاندوم با شرکای جنسی متعدد، با افراد دارای





با جایگزین های اویپوئیدی مانند متادون، پرهیز از اشتراک در ابزار تزریق و استفاده از سرنگ و سوزن استریل. به طور خلاصه اساسی ترین روش پیشگیری در انتقال از طریق جنسی، پرهیز از روابط جنسی محافظت نشده و در صورت وجود این روابط، استفاده از کاندوم است.

### ● پیشگیری برای اطرافیان

افراد خانواده فرد مبتلا باید در زمینه راه های انتقال و پیشگیری، مراکز ارایه دهنده خدمات مراقبتی و چگونگی کمک به بیماران خود آموزش های لازم را دریافت کنند.

شرکای جنسی این بیماران باید تحت مشاوره و آزمایش داوطلبانه قرار گیرند. در صورت منفی بودن این آزمایش باید هر سه ماه یکبار تکرار شود.

### یک عمر سلامتی با خود مراقبتی

خود مراقبتی گام اول سلامت است. خود مراقبتی یعنی اقدام ها و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری که فرد به منظور حفظ حیات و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می دهد. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت هایی که به سلامت ما منجر می شود محصول همین خود مراقبتی است. خود مراقبتی قسمتی از زندگی روزانه مردم و شامل مراقبتی است که به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی نیز گسترش می یابد. در واقع خود مراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی خود مراقبت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری ها پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حفاظت کنند. خود مراقبتی در تمام طیف سلامت و بیماری معنا پیدا می کند.

ما می توانیم با رعایت اصول یک زندگی سالم مقاومت بدن خود را بالا برده تا در صورت مواجهه با عوامل بیماری زا احتمال مبتلا شدن کمتر شود. استفاده از مواد غذایی سالم و مفید، کنترل وزن و حفظ آرامش فکری و پرهیز از تنش و استرس می تواند در بالا بردن سطح سلامت

و مقاومت بدن مفید باشد. توجه به رفتارهای پرخطر و دوری از آن در پیشگیری از بیماری های مراقبتی بسیار مهم است. خویشتنداری و پایبندی به اصول اخلاقی از مهم ترین مسایلی است که می تواند فرد را در برابر این گروه از بیماری ها محافظت کند.

پیشگیری از بیماری های واگیر و ارتقای سطح سواد سلامت مردم باید از اولویت های نظام سلامت باشد. نکته حایز اهمیت آن است که «بیشترین نقش را در زمینه پیشگیری از بیماری، خود انسان بازی می کند و هیچ عاملی نمی تواند به اندازه خود انسان نقش مؤثری داشته باشد».

### چگونه از خودمان در برابر بیماری های آمیزشی

#### محافظت کنیم؟

اول از همه باید خطرهای رابطه جنسی را مدنظر داشت. تنها راه ایمنی صد درصد، نداشتن رابطه جنسی است. غیر از آن ایمن ترین گزینه محدود کردن رابطه جنسی با همسری است که از عفونت نداشتن وی اطمینان وجود دارد. با افزایش تعداد شرکای جنسی، احتمال خطر بشدت افزایش می یابد. همچنین باید خطر زیاد رابطه جنسی با روسپی ها را مدنظر قرار داد و از این نوع رابطه اجتناب کرد. باید از خود مراقبت کرد و به دیگران اعتماد نکرد.

\* در موارد مشکوک به عفونت های تناسلی و رفتارهای جنسی مخاطره آمیز از کاندوم استفاده شود. کاندوم روش بسیار مناسبی در پیشگیری از عفونت های مراقبتی است.

به دلیل پایین بودن سواد بهداشتی و عدم مراجعه بموقع اغلب مردم به مراکز بهداشتی درمانی و پزشک باترس از ابراز مشکل وانگ اجتماعی متاسفانه شاهد بروز شیوع بسیاری از بیماری‌های مقاربتی در مراحل پیشرفته هستیم.



- \* در رابطه پر خطر آمیزشی باید اندام‌های تناسلی را در سریع‌ترین زمان ممکن با آب و صابون شسته شود.
- \* در بیماری‌های مقاربتی درمان همسر بیمار حتی اگر بدون علامت باشد الزامی است. بنابراین طرفین باید دوره درمان را کامل کنند.
- \* پایبندی به اصول اخلاقی و وفاداری به خانواده برای پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی الزامی است.
- \* زایمان یک عامل مستعد کننده برای ابتلا به عفونت است بنابراین توصیه می‌شود زایمان در شرایط بسیار بهداشتی انجام گیرد.
- \* انجام آزمایش پاپ اسمیر (نمونه برداری از ترشحات دهانه رحم) در تشخیص برخی از عفونت‌های ویروسی آمیزشی بسیار مؤثر است. ویروس زگیل تناسلی عامل اصلی سرطان دهانه رحم است که با آزمایش پاپ اسمیر قابل تشخیص است.
- \* بسیاری از عفونت‌های آمیزشی از طریق غربالگری

- با آزمایش پاپ اسمیر قابل شناسایی هستند. پس از انجام این آزمایش ساده غفلت نکنیم.
- \* بیماران باید همسران خود را برای ارزیابی و درمان تشویق کنند و تا بهبودی کامل هر دو از نزدیکی جنسی پرهیز کنند.
  - \* واکسیناسیون یکی از مؤثرترین راه‌ها برای جلوگیری از ابتلا به عفونت‌های قابل پیشگیری با واکسن است که دارای اثر بخشی بیش از ۹۰ درصد است.
  - \* استفاده از لباس زیر نخی و رعایت بهداشت فردی جهت پیشگیری از انتشار و انتقال ویروس به نواحی دیگر بدن یا سایر افراد توصیه می‌شود.
  - \* در صورت امکان شناسایی و رفع استرس‌های روحی روانی نیز توصیه می‌شود.
  - \* مصرف مواد غذایی گیاهی و دریایی، میوه و سبزیجات تازه بسیار مناسب است.
  - \* مصرف ویتامین «ث» و روی خوراکی روزانه ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی گرم جهت پیشگیری از عفونت‌های ویروسی مناسب است.

#### نتیجه گیری

بخش عمده‌ای از بیماری‌های واگیر را بیماری‌های آمیزشی تشکیل می‌دهند که اغلب مردم به دلیل پایین بودن سواد بهداشتی در این زمینه و عدم مراجعه بموقع به مراکز بهداشتی درمانی و پزشک باترس از ابراز مشکل و انگ اجتماعی متاسفانه شاهد بروز و شیوع بسیاری از بیماری‌های مقاربتی در مراحل پیشرفته هستیم؛ لذا با اجرای برنامه‌های هدفمند و توسعه خود مراقبتی و توانمندسازی آحاد جامعه و آموزش زوج‌ها در هنگام ازدواج می‌توانیم به ارتقای سلامت جامعه کمک کنیم.

منبع: راهنمای آموزشی خدمات ادغام یافته سلامت میانسالان وزارت بهداشت، راهنمای ساده مراقبت و درمان بیماری‌های آمیزشی وزارت بهداشت

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱۰۶۲۱۲). کد موضوع ۱۰۶۲۱۲ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیاز دهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۶۲۱۲)