Маводи мазкур бо дастгирии молиявии:

Investing in our future
The Global Fund
To Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria

Барнома оид ба мубаризаи зидди бемориҳои ВИЧ/СПИД сил ва вараҷа дар Ҷумҳурии Тоҷикистон
HIV/AIDS, TB and Malaria Control in Tajikistan
Программа по борьбе с ВИЧ/СПИД, туберкулёзом и малярией в Республике Таджикистан

UNDP Tajikistan

чоп шудааст

Назароти дар ин мавод нашршуда баёнгари нуқтаи назари ин муассиса мебошад ва метавонад бо мавқеи Хазинаи глобалии мубориза бар зидди СПИД, сил ва вараҷа фарқ дошта бошад; ҳамчунин маводи мазкур на мустақим ва на ғайримустақим бо Хазинаи глобалии мубориза бар зидди СПИД, сил ва вараҷа тасдиқ ва мувофиқат кунонида нашудааст.

AIDS Foundation East-West
СПИД Фонд Восток-Запад

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

Ҳамаи ҳуқуқҳо ҳифз карда шудаанд.

Интишор, интиқол, паҳн намудан ё нусхабардорӣ намудани ҳар кадом 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

Ба Маркази ҷумҳуриявии ташаккули тарзи ҳаёти солими Вазорати тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон мувофиқа карда шудааст.

саломатии шаҳвонӣ:

ХУД ВА ОНҲОЕРО КИ ДӮСТ МЕДОРӢ, МУҲОФИЗАТ НАМО

Баъзан ба мо чунин менамояд, ки саволҳо доир ба сирояти вируси норасии масунияти одам (ВНМО(ВИЧ)) ва бемориҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда (БТҶГ) ба мо тамоман дахл надоранд. Бисёр вақт одамон худ ва наздиконашонро аз сироятёбӣ муҳофизат намекунанд, танҳо барои он ки намедонанд, ин корро чӣ тавр анҷом диҳанд.

Ин китобча маълумоти ассосиро:

- Оиди сирояти ВНМО ва БПНМ,
- Оиди бемориҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда,
- Оиди муҳофизат аз онҳо , инчунин -
- Оиди пешгирии ҳомиладории номатлубро дар бар мегирад.

Маълумоти саҳеҳ ба Шумо имкон медиҳад, ки ба хатари худ баҳо диҳед, саломатии худ ва саломатии кӯдакони ояндаатонро муҳофизат намоед.

Сарчашмаҳои маслиҳатҳои муфид:

- http://www.ncc.tj - "Кумитаи миллии ҳамоҳангсозӣ оид ба пешгирӣ ва мубориза бо бемориҳои ВНМО/БПНМ, сил ва вараҷа дар Ҷумҳурии Тоҷикистон"
- http://www.afew.org - Ташкилоти голландии "СПИД Фонд Восток-Запад" *(AFEW)*
- http://www.aids.ru -Калонтарин портали иттилоотӣ бо забони руссӣ оид ба ВНМО ва БПНМ
- http://www.venerologia.ru - Маълумот оид ба БТҶГ
- http://www.contracept.newlist.ru - Маълумот дар бораи контрасепсия

Беморихои
тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда

Беморихои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда (БТҶГ)

Беморихои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда (БТҶГ) метавонанд ба оқибатҳои барои саломатии инсон хатарнок оварда расонанд:

- Безурриётӣ (чӣ занона, чӣ мардона),
- Ҳамли берун аз бачадон,
- Саратони гарданаи бачадон
- Марги навзодон ва кӯдакон.
- Ба ғайр аз ин, мавҷудияти беморихои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда хатари сироятро ба ВНМО зиёд мекунад.

Барангезандаҳои беморихои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда бактерияҳо, вирусҳо ё паразитҳо буда метавонанд:

Бактерияҳо	Вирусҳо	Паразитҳо
Оташак Сӯзок Хламидиоз	Сирояти ВНМО Сирояти Герпес Сирояти вируси Гепатити В ва С Сирояти папиловирусӣ	Трихомониаз Хоришак Педикулез

Қисми зиёди БТҶГ табобатшаванда. Чӣ қадаре ки сироят барвақт дарёфт (ошкор) гардад, ҳамон қадар аз он халос шудан осон мегардад, яъне имконияти пешгирӣ кардани оқибатҳои ногувор зиёд мешавад.

Қисми зиёди беморихои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда муддати дароз бе ягон нишона вуҷуд дошта метавонанд, аз ин рӯ, пайваста ба духтур муроҷиат кардан ва супоридани ташхис зарур аст.

Бисёре аз беморихои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда метавонанд муддати дароз бе нишона бошанд.

Донистан зарур аст, ки баъзе сироятҳо, аз ҷумла гепатити В ва С метавонанд ҳангоми истифодабарии асбобҳои ришгирӣ, шёткаи дандоншӯии бегона ва сузандору гузаранд.

Бемориҳои

тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда

Табобати БТҶГ ба таври алоҳида сурат мегирад, онро танҳо духтур муайян мекунад. Сари вақт ошкор кардани беморӣ имконият медиҳад, ки аз оқибатҳои вазнини он раҳо ёбед.

Рифола аз беморихои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда, инчунин сирояти ВНМО ҳимоя мекунад.

Нишонаҳое, ки ҳангоми пайдо шудани онҳо ҳатман ба табиб муроҷиат кардан зарур аст:

- Хориш, сӯзиш, дард дар узвҳои таносул,
- Хориҷшавии чирк (фасод) аз узвҳои таносул,
- Хориҷшавии ғайриоддӣ аз узвҳои таносул,
- Сурхшавӣ, захм, ҳубобчаҳо дар атрофии узвҳои таносул ё мақъад,
- Пешобкунии пурдард.

Агар дар инсон бемориҳои бо роҳи алоқаи ҷинсӣ гузаранда дарёфт гардад, бояд ҳарду шарикон табобат карда шаванд. *Табобати БТҶГ қатъиян алоҳида гузаронида мешавад. Баъд аз гирифтани натиҷаҳои ташхисҳо, духтури пӯст ва узвҳои таносул табобатро таъин мекунад.* Аз рӯи як таъинот ҳарду шарикон наметавонанд табобат гиранд. Ҳар як кадоми онҳо бояд ҷудогона ба духтур муроҷиат карда, табобати ҷудогона баъди гузаштани маҷмӯи муоинаҳо гиранд.

Дар аввали табобат нишонаҳои беморӣ метавонанд, нест шаванд. Аммо ин маънои онро надорад, ки одам тамоман табобат ёфтааст. Аз ин сабаб, зарур аст, ки даври пурраи табобатро аз рӯи таъиноти духтур бояд гузашт. Барои такроран сироят нашудан ва шарики худро сироят накардан беҳтараш аз алоқаҳои ҷинсӣ то тамом шудани табобат худдорӣ кунед.

Ҳимояи беҳтарин аз бемориҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда, инчунин сирояти ВНМО - ин рифола мебошад.

Сирояти ВНМО (ВИЧ)

Сирояти ВНМО (ВИЧ)

ВНМО (ВИЧ) чист?

ВНМО - вируси норасоии масунияти одам. Системаи муҳофизатӣ баданро аз сироятҳо ҳифз менамояд. ВНМО системаи муҳофизатиро хароб намуда ва дар баробари ин қобилияти баданро заиф ва муқовимати онро бар зидди сироятҳо суст мекунад. Беморие, ки ВНМО ба вуҷуд меорад, сирояти ВНМО (ВИЧ-инфексия) меноманд.

Доруворихо и тиббӣ қобилияти боздоштани инкишофи сирояти ВНМО -ро доранд.

БПНМ (СПИД) чист?

БПНМ - бемории пайдошудаи норасоии масуният. Ин марҳилаи охирини инкишофи сирояти ВНМО мебошад.Дар вақти муайян ВНМО системаи муҳофизатии бадани одамро ба дараҷае хароб мекунад, ки ӯ одамро аз дигар бемориҳои сироятӣ муҳофизат карда наметавонад. Ин ҳолат БПНМ ном дорад. Дар бисёри ҳолатҳо якумин аз бемориҳои сироятӣ, ки аз заифии системаи муҳофизатӣ истифода мебарад ин бемории сил мебошад. Тахминан БПНМ 8-10 сол баъд аз сироятёбӣ ба сирояти ВНМО инкишоф меёбад. *Дар айни ҳол имконияти тамоман табобат шудани одам аз сирояти ВНМО нест, аммо доруворихои махсусе мавҷуданд, ки пеши роҳи инкишофи вирусро гирифта ва гузариши бемориро ба даври БПНМ мамоният мекунанд.* Дар натиҷа ҳаёти одам солҳои дароз давом мекунад.

Сирояти ВНМО (ВИЧ)

Хатари гузаштани сирояти ВНМО ҳангоми мавҷуд будани бемориҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда, инчунин бемориҳои гинекологӣ зиёд мешавад.

Ба кадом роҳҳо ВНМО (ВИЧ) мегузарад?

ВНМО аз одам ба одам ба воситаҳои зерин мегузарад:

- Хун;
- Нутфа;
- Тарашшуҳоти маҳбал;
- Шири сина.

ВНМО ба воситаи дигар маҳлулҳои бадан намегузарад (ба монанди оби даҳон, араќи бадан, оби дида, пешоб). Ба гузариши ВНМО будани "роҳҳои даромади сироят" таъсир мекунад. Ин захми пӯст ва пардаи луобӣ (садама, захм ва ғайра), ки ба воситаи онҳо ВНМО метавонад ба бадани одам ворид шавад. Аз ҷумла хатари сироятёбӣ ҳангоми мавҷуд будани бемориҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда ва бемориҳои гинекологӣ баланд мешавад.

ВНМО мегузарад

- *Ҳангоми гузаронидани хуни сироятёфта*
- *Ҳангоми истифодабарии сузандоруҳои тамъизнашуда ва дигар таҷҳизотҳои инексионӣ (масъалан, якҷоя истифодабарии маводи мухаддир бо як сӯзандору)*
- *Алоқаи ҷинсии (маҳабалӣ, даҳонӣ ва мақъадӣ) беҳимоя (бе истифодаи рифола)*
- *Ҳангоми истифодабарии таҷҳизотҳои тамъизнашуда барои вашмкунӣ ва / ё пирсинг (сӯрох (шикоф) кардан)*
- *Ҳангоми истифодабарии лавозимотҳои риштарошии бегона ва чуткаҳои дандон, ки дар онҳо боқимондаи хун буда метавонад*

- Аз модари мубталои ВНМО ба кӯдак ҳангоми ҳомиладорӣ, таваллуд ва синамаконӣ.

ВНМО сироят намекунад:

- Ҳангоми дастфишурдан, ба оғӯш гирифтан ва бӯсидан
- Ҳангоми сулфа ва атса задан
- Ҳангоми тайёр намудан ва истеъмоли хӯрок
- Ҳангоми истифодабарии зарфҳои умумӣ, табақу коса, дастурӯпоккунак ва рахти хоб
- Ҳангоми истифодабарии мабразхона ва ҳаммом
- Ҳангоми якҷоя ба варзиш машғул шудан
- Ҳангоми дар як ҷо ё бино будан бо шахси мубталои ВНМО
- Ҳангоми газидани ҳашарот ё ҳайвонот

ВНМО - ро чӣ тавр муайян кардан мумкин аст?

Роҳи ягона барои донистан, ки одам сирояти ВНМО дорад, ин супоридани хун барои ташхиси махсус мебошад (ташхис ба сирояти ВИЧ-инфексия). Ҳангоме, ки натиҷаи ташхис ба сирояти ВНМО мусбат натиҷа медиҳад, он гоҳ ин шахсро "ВНМО - мусбат" ё "шахси мубталои ВНМО " меноманд.

Ҳангоми ташхиси анонимӣ шиносномa, шартномаи суғурта ва варақаи тиббӣ нишон додан зарур нест.

Сирояти ВНМО (ВИЧ)

"Марҳилаи ноаёнӣ" чист?

Ташхис ба сирояти ВНМО, "ҷисмҳои бегона"-ро ба сирояти ВНМО муайян мекунад на худи вирусро. Ҷисмҳои бегона - ин моддаҳое мебошанд, ки системаи муҳофизатӣ барои зиддият ба вирус истеҳсол мекунад. Барои ҳосили миқдори кофии ҷисмҳои бегона дар бадани одам, ки ҳангоми ташхиси сирояти ВНМО муайян карда мешаванд, аз 2 ҳафта то 3 моҳ (дар алоҳида то 6 моҳ) лозим аст. Ин вақти ҷудошударо "марҳилаи ноаёнӣ" меноманд.

Яъне, ҳангоме, ки одам натиҷаи мусбати ташхиси ВНМО-ро гирифт, аз он шаҳодат медиҳад, ки 3 моҳ пеш дар хуни ӯ ВНМО набуд. Дар "марҳилаи ноаёнӣ" хун, нутфа, тарашшуҳоти маҳбал ва шири синаи одами мубталои ВНМО миқдори кофии вирусро барои сироят кардани дигарон доранд.

Дар куҷо аз ташхис гузаштан мумкин аст?

Аз ташхиси РОЙГОН ва АНОНИМӢ нисбат ба сирояти ВНМО дар Марказҳои пешгирӣ ва мубориза бар зидди СПИД гузаштан мумкин аст. Ташхис бояд дар якҷоягӣ бо машваратдиҳии то ва баъди ташхисӣ гузарад, ки ҳангоми он бо мутахассис ҳамаи саволҳои заруриро оид ба ВНМО ва БПНМ муҳокима кардан мумкин аст.

Барои чӣ инсон бояд саломатии худро нисбат ба ВНМО донад?

- Барои сари вақт доруворихои махсус, ки зиёдшавии вирусро ором ва инкишофёбии бемориро паст мекунанд, қабул кунад.
- Барои пешгирӣ кардани сирояти ВНМО ба наздикони худ.
- Барои имконият доштани пешгирии сирояти ВНМО аз модари сироятёфта ба кӯдак ҳангоми ҳомиладорӣ, таваллуд ва синамаконӣ. Сари вақт таъин кардани доруворихо метавонанд хатари сирояти ВНМО-ро аз модар ба кӯдак то 2% паст кунад.

Чӣ тавр роҳи гузаришро бояд пешгирӣ карда шавад?

- Маводи мухаддир истифода набурдан ё бо роҳи тазриқи истифодабарии маводи мухаддирро роҳ надодан
- Истифода набурдани сӯзандоруҳои тамъиз нашуда ва/ё дигар лавозимотҳои тазриқӣ
- Ҳангоми ҳар як алоқаи ҷинсӣ, истифода бурдани рифола
- Ҳангоми вашмкунӣ, сурох кардани гӯшҳо ва дигар қисмҳои бадан, истифода бурдани лавозимотҳои тамъизшуда
- Роҳ надодан ба алоқа бо хун ва маводҳое, ки хунолуданд.
- Танҳо лавозимотҳои гигиенаи шахсии нав ё худро истифода бурдан (лавозимотҳои риштарошӣ, чӯткаи дандонтозакунак).

Рифола - ин воситаи босамар, бехатар, арзон ва дастраси контрасепсия мебошад. Рифола аз сироятёби ба БТҶГ ва ҳомиладорӣ ҳимоя мекунад.

Сирояти ВНМО (ВИЧ)

Барои пешгирии сирояти ВНМО аз модари мубталои ВНМО ба кӯдак аз усулҳои махсуси пешгирӣ истифода бурдан зарур аст:

- Табобати махсуси зиддиретровирусӣ ҳангоми ҳомиладорӣ, таваллуд ва даври баъд аз таваллуд,
- Интихоб намудани намуди таваллуд бо духтур (мумкин, "чоки қайсар (кесарево)" даркор шавад),
- Пурра даст кашидан аз синамаконии навзод.

БТЧГ дар занҳо ҳангоми ҳомиладорӣ ва саломатии оянадаи кӯдакон таъсири манфӣ мерасонад, аз ин сабаб сари вақт муайян намудан ва табобати онҳо муҳим аст (то ҳомиладорӣ).

Барои бештар кам кардани омилҳои номатлуб ба кӯдак ва фароҳам овардани шароитҳои хуби психологӣ дар оила, ҳомиладориро ба нақша гирифтан даркор аст. Дуруст истифодабарии усулҳои контросепстивии мувофиқ барои шумо метавонанд хатари ҳомиладории номатлуб (ғайринақшавӣ) -ро паст кунанд.

Усулҳои контрасептивӣ

Усулҳои контрасептивӣ

Контрасептсия - пешгирии ҳомиладории номатлуб. Аз ҳама маводи гаронарзиш ва дастраси контрасептивӣ ин рифола мебошад.

Рифола

Рифола нутфа ва микробҳое, ки дар нутфа мебошанд, бозмедорад. Инчунин, роҳ намедиҳад, ки микробҳо аз маҳбал ба узви таносул гузарад. Афзалиятнокии истифодабарии рифола:

- Ҳимоя аз бештари **БТҶГ**, инчунин сирояти ВНМО, ҳангоми дуруст истифодабарии он (на ҳама вақт аз вируси герпес муҳофизат мекунад);
- Ба зудӣ баъд аз таваллуд истифода бурдан мумкин аст;
- Нархи на он қадар баланд дорад;
- Доимо дар бар доштан мумкин аст;
- Бе маслиҳати корманди тиб истифода бурдан мумкин;
- Баъзан ҳангоми мубориза бо пешакӣ фаввора задани оби манӣ ёрӣ мекунад (семяизвержением).

Ягон усули контросептивӣ ба ғайр аз рифола аз сирояти ВНМО муҳофизат намекунад.

Камбудиҳо

- Малакаи мувофиқ даркор аст;
- Метавонад қобилияти эҳсос ва кайфро дар ҳар яки шарикон паст кунад;
- Барои пӯшидани рифола вақт даркор аст;
- Бояд доимо мавҷуд бошад;
- Ҳангоми алоқаи ҷинсӣ эҳтимолияти лағжидан ва даридан вуҷуд дорад;
- Ҳангоми нигоҳубини нодуруст рифолаҳо метавонанд, хусусиятҳои ҳимоякунии худро гум

кунанд ё нуқс пайдо кунанд (ҳангоми ҳарорати баланд, ҳангоми расидани нурҳои офтоб ва намнокии баланд);

• Иштироки фаъолонаи мард лозим аст.

Талаботи ягонае, ки ба бероҳатӣ ва мамониятиистифодабарии рифола сабабгор аст, ин алергия ба латекс, ки аз он рифола, тайёр карда мешавад, мебошад. Алергия ба латекс, ҳангоми истифодабарии рифола дар намуди сурхшавии баланд, хориш ва варами узви таносули мардон ё лабҳои узвҳои таносул ва маҳбал мушоҳида мешавад.

Қоидаҳои истифодабарии рифола:

1. Ба мӯҳлати истифодабарии рифола нигоҳ кунед;
2. Рифоларо гарм кардан мумкин нест (дар офтоб нигоҳ доштан, дарозмуддат нигоҳ доштан дар таги болишт, дар кисаи шим ва ғайра);
3. То пӯшондани рифола худро аз алоқаи маҳбал ё мақъад ба ҷинси таносул эҳтиёт кунед;
4. Ҳангоми кушодани қуттии рифола эҳтиёт кунед. Аз нохун, дандон ва қайчӣ истифода набаред-шумо метавонед рифоларо ноқис кунед;
5. Рифоларо танҳо ба узви таносули барангехта пӯшонед;
6. Пеш аз пӯшонидан бо ангуштон қисми болои рифоларо пахш кунед (ҷойи нутфаҷамъшаванда), ки дар он ҷо ҳаво намонад, вагарна ҳангоми фавора задани оби манӣ даридани рифола мумкин аст;
7. Рифоларо ба сари узви таносул монда то охири дарозии узви таносул пӯшонед;
8. Баъд аз сар задании оби манӣ узви таносулро аз маҳбал кашед;
9. Баъд аз он рифоларо дақиқона гиред, ҳамин

тавре, ки оби манӣ дар дарунаш монад ва гиреҳбанд карда ба сатил партоед.

Ҳангоме, ки маҳбал кам молиш ҷудо мекунад, аз молишҳои сунъӣ дар асоси об истифода баред (одатан дар дорухонаҳо фурӯхта мешаванд). Барои молиш маводҳои равғандорро истифода набаред (вазелин, равған, равғани рӯй): онҳо латексро, ки рифола аз он тайёр карда шудааст, вайрон мекунанд.

Контрасептивҳои истеъмолкунанда (даҳонӣ)

"Даҳонӣ" маънои онро дорад, ки онҳоро истеъмол менамоянд - ин ҳабҳо мебошанд. Контрасептивҳои даҳонӣ миқдори ками вояи гормонҳо доранд.

Афзалияти усул

- Ҳангоми дуруст ва доимӣ истифодабарӣ пурсамар мебошад
- Ҳайз бо тартиб, камфаровон ва камдард мешавад
- Метавонанд доимӣ истифода баранд то вақте, ки зан ҳомиладориро ба нақша нагирифтаст
- Занҳои кӯдакдор ва бекӯдак метавонанд истифода баранд
- Ҳамавақт истифодабариро қатъ кардан мумкин аст
- Қобилияти таваллуд кардани кӯдакро тез барқарор мекунад
- Пеши роҳи пайдоиши камхуниро мегирад
- Барои пешгирии ҳомиладории аз бачадон берун, саратони эндометрӣ ва тухмдонҳо,

илтиҳоби бемориҳои узвҳои устухонҳои кос, бемориҳои ғадудҳои сина кӯмак мекунанд.

Камбудиҳо

- Барои як қатор занҳо дар хотир доштани истеъмоли ҳамарӯзаи ҳаб (дору, таблетка) душвор аст.
- Қутии навбатии нав бояд ҳар як 28 рӯз тайёр бошад
- Ба занҳое, ки сина мемаконанд, аз сабабе, ки ин метавонад ба миқдор ва сифати шир таъсир кунад, тавсия дода намешавад
- Занҳои тамокукашӣ сини аз 35 сола калон, хатари инкишофи таъсири манфӣ ба монанди сактаи майна ва сактаи дилро доранд
- Аз сирояти ВНМО ва дигар бемориҳои бо роҳи алоқаи ҷинсӣ гузаранда ҳимоя намекунанд.

Эҳтимоли таъсири манфӣ

- Дилбеҳузурӣ (асосан, дар 3 моҳи аввал)
- Дарди сар
- Шиддатнокӣ дар ғадудҳои сина
- Каме зиёд шудани вазни бадан
- Ҳайзро аз байн метавонад барад
- Дар даври байниҳайзшавӣ ҷудошавии хун
- Паст шудани рӯҳбаландӣ
- Пастшавии ҳавас ба алоқаи ҷинсӣ

Контрасептивҳои даҳонӣ, баёноти зид доранд, аз ҳамин сабаб пеш аз қабули онҳо аз духтури гинекологӣ машварат гирифтан зарур аст.

Контрасептивҳои тазриқӣ (инексионӣ)

"Тазриқӣ" - маънои сӯзанзаниро дорад. Ба монанди контрасептивҳои даҳонӣ, гормон доранд.

Афзалият

- Пешгирии дуру дарози ҳомиладорӣ (3 моҳ кам)
- Барои қабули ҳаб хавотир шудан даркор нест ё истифодаи дигар усулҳо пеш аз алоқаи ҷинсӣ ,
- Барои занҳое, ки сина мемаконанд, истифодабарӣ мумкин аст
- Ҳомиладории берун аз бачадон, саратони эндометрӣ, суддабандии бачадон (фиброз матки) ва саратони тухмдони занро пешгирӣ мекунад

Камбудиҳо

- Амали тазакур (репродуктивӣ) яке якбора барқарор намешавад (тақрибан баъд аз 4 моҳ).
- Ҳар як 3 моҳ инексия гирифтан зарур аст
- Аз сирояти ВНМО ва дигар БТЧҶ муҳофизат намекунад.

Эҳтимоли таъсири манфӣ

- Тағйирёбӣ дар миқдори ҷудошавандаи ҳайзи хунӣ: аз олудашави то хунравии бисёр
- Ҳайзро аз байн метавонад барад
- Иловагӣ ба вазни бадан мумкин аст (1-2 килло дар як сол)
- Дарди сар
- Шиддатнокӣ дар ғадудҳои сина
- Дилбеҳузурӣ
- Рехтани мӯйҳо

Усулҳои контрасептивӣ

- Паст шудани рӯҳбаландӣ.
- Пастшавии ҳавас ба алоқаи ҷинсӣ

Контрасептивҳои тазриқӣ баёноти зид доранд, аз ҳамин сабаб пеш аз қабули онҳо аз духтури гинекологӣ машварат гирифтан зарур аст.

Воситаи дохили рахмӣ (Внутриматочная спираль)

Ин дастгоҳи хурдӣ пластики печон, ки духтур ба даруни бачадон мемонад.

Афзалият

- Таъсири дароз (то 10-12 сол)
- Қабули ҳамарӯзаи ҳабҳо зарур нест
- Оддӣ гирифта мешавад
- Баъд аз таваллуд дарҳол истифода бурдан мумкин аст
- Модароне, ки сина мемаконанд, истифода бурда метавонанд
- Таъсири манфӣ вобаста ба гормон надорад

Камбудиҳо

- Зан воситаи дохили рахмро худ монда ва гирифта наметавонад. Мондан ва гирифтани воситаи дохили рахмӣ, ин тартиби тиббӣ буда, онро танҳо мутахассиси тиббии омӯзонидашуда иҷро мекунад
- Баъд аз мондани воситаи дохили рахмӣ дард ва хунравӣ мумкин аст
- Воситаи дохили рахмӣ метавонад аз бачадон афтад

- Аз сирояти ВНМО ва дигар БТҶГ ҳимоя намекунад. Барои занҳое, ки чанде пеш ба БТҶГ гирифтор шудаан, мувофиқ нест.

Эҳтимолияти таъсири манфӣ мумкин аст

- Ҳайзи дарозмуддат ва фаровон метавон буд
- Ҳайзи дардманд
- Ҷудошавии (олудашавии) хунӣ ва хунравӣ, дар даври байниҳайзшавӣ
- Ҳангоми мондан ва гирифтан воситаи до хили раҳмӣ, захмдор шудан мумкин аст

Мондан ва гирифтани воситаи дохили раҳмӣ, ин тартиби тиббӣ буда онро танҳо мутахассиси тиббии омӯзонидашуда иҷро мекунад. Онро худатон ҳеҷ гоҳ такрор накунед.

Спермисидҳо

Спермисидҳо - ин маводҳое мебошанд, ки нутфаро нобуд мекунанд. Онҳо дар намуди гелҳо, аэрозолҳо ва малҳамҳо (свечи) бароварда мешаванд.

Афзалият

- Таъсири гормонӣ надоранд
- Дарҳол баъд аз таваллуд ва ҳангоми синамаконӣ истифода бурдан мумкин аст
- Тарии даруни маҳбалро баланд мекунад
- Ба даруни маҳбал тақрибан 1 соат пеш аз алоқаи ҷинсӣ дохил кардан мумкин аст

Камбудиҳо

- Зарурати пеш аз ҳар як алоқаи ҷинсӣ до

Усулҳои контрасептивӣ

Доруворихо барои контрасепсияи таъҷилӣ аз сирояти ВНМО ва дигар БТҶГ ҳимоя намекунанд.

Бисёр истифода бурдани доруворихои контрасепсияи таъҷилӣ ба саломатӣ зарари ҷиддӣ мерасонанд.

хил кардан

- Ҳабҳои хафкунанда метавонанд ҳиссиёти гармӣ, ва ҳангоми бисёр истифода бурдан варамиро ба вуҷуд оранд.
- Агар спермисидҳо дар як рӯз якчанд маротиба истифода бурда шаванд, хатари сироятёбӣ ба **БТҶГ**, инчунин сирояти ВНМО зиёд мешавад ("роҳи даромад" ба вуҷуд меоянд)

Эҳтимоли таъсири манфӣ

- Метавонад варами узвҳои таносулро ба вуҷуд оранд
- Алергияро метавонанд ба вуҷуд оранд
- Илтиҳоби бемориҳои узвҳои таносул

Контрасепсияи таъҷилӣ

Ин усулро занҳо метавонанд фавран баъд аз алоқаи ҷинсии беҳимоя истифода баранд. Контрасепсияи таъҷилӣ барои мунтаъзам истифодабарӣ мувофиқ намеояд. Ин усули контрасепсия ба ҷои усулҳои дигари контрасепсия бояд истифода бурда нашавад. Доруворихо барои контрасепсияи таъҷилӣ аз сирояти ВНМО ва дигар **БТҶГ** ҳимоя намекунанд.

Онҳо истифода шуда метавонанд, ҳангоме, ки:

- Зан алоқаи ҷинсии зидди хоҳиши худ дошт
- Агар рифола дарид ё лағжид
- Спирали даруни бачадон афтид
- Ҳангоме, ки зан алоқаи ҷинсӣ, бе истифодабарии дигар усулҳои контросептивӣ дошт, аммо зан ҳомиладор шудан намехоҳад.

Контрасепсияи таъҷилии даҳониро зан бояд дар муддати 72 соати аввал баъд аз алоқаи ҷинсиии беҳимоя истеъмол намояд. Ҷӣ қадар пеш контрасепсияи таъҷилии даҳониро қабул кунад,ҳамон қадар имконияти муҳофизат аз ҳомила-дорӣ зиёд мешавад.

Барои контрасепсияи таъҷилӣ Ташкилоти Умумиҷаҳонии Тандурустӣ қабули яккаратаи 1,5 мг Левоноргестрелро тавсия медиҳад (синоним: Постинор, Левонова, Микролют, Мирена, Норплант).

Эҳтимоли таъсири манфӣ:

- Дилбеҳузурӣ, қайкунӣ (партофтан). Агар зан дар давоми 2 соати аввал баъд аз қабули доруворӣ қай кунад, ӯ бояд онро такроран истеъмол кунад. Агар қайкунӣ давом диҳад, ӯ метавонад як дорувории дигарро ба маҳбал (узви таносули занона) ҷуқуртар ҷойгир намояд.
- Саршавии барвақт ё дери ҳайз. Баъд аз қабули контрасепсияи таъҷилӣ хунравии ҳайз метавонад якчандрӯз пеш ё дер аз санаи интизоршавӣ сар шавад.

*Худро санҷед!

Худро санҷед!

Дар таҷрибаи шумо алоқаи ҷинсии беҳимоя буд (бе истифодабарии рифола):

- Бо шарики сирояти ВНМО дошта?
- Бо шахсе, ки вазъияти ВНМО-и ӯро шумо намедонистед?

Агар шумо таҷрибаи истифодабарии маводи мухаддир дошта бошед, ин ҳодисаҳо буданд:

- Харидорӣ ва истифодабарии маводи мухаддири тайёрбуда дар маҳлул?
- Истифодабарии лавозимоти умумӣ барои инексия (сӯзандоруҳо)?
- Истифодабарии зарфҳои умумӣ барои тайёр наму-дани маводи мухадир?
- Истифодабарии полоишҳои умумӣ барои тайёр намудани маводи мухаддир?

Ин ҳодисаҳо буданд:

- Вашм кардан, пирсинг бо лавозимотҳое, ки албатта шумо наметавонед гуфта, ки онҳо тамъиз шуда будан?
- Гузаронидани хун ва трансплантатсияи узвҳо (аз соли 1995 ҳамаи хуни донорӣ ҳатман бояд аз ташхиси сиро-яти ВНМО гузаранд)?
- Гирифтор шудан ба **БТҶГ**?

Тавсия: ҳангоме, ки шумо ҳатто ба як савол "Ҳа" ҷавоб додед, дар бораи гузаштан аз ташхиси сирояти ВНМО фикр кардан лозим аст.

Рӯйхати ташкилотҳое, ки Шумо метавонед маълумоти иловагӣ, дастгирии психологӣ ва ёрӣ барои гирифтани хизматрасониҳои тиббӣ гиред:

Шаҳри Душанбе
Ташкилоти ҷамъиятии "Сахи"
Суроға: ш. Душанбе, кӯч. Ломоносов, 303. Тел.: +992 919623994

Вилояти Хатлон
Ташкилоти ҷамъиятии "Апейрон"
Суроға: ш. Курғонтеппа, дар бинои Беморхонаи маркази клиникӣ.
Тел.: +992 935936612

Ташкилоти ҷамъиятии "Судманд"
Суроға: ш. Кӯлоб, куч. Комбриг Томин, хонаи 7. Тел.: +992 332233690

Ташкилоти ҷамъиятии "Накукор"
Суроға: ш. Кӯлоб, кӯч. И.Сомонӣ, 46. Тел.: +992 918689537

Ташкилоти ҷамъиятии "Бонувони фардо"
Суроға: ш.Шаҳритуз, кӯч. И. Сомонӣ,28 Б. Тел.: +992 324022888, 935554622

Ташкилоти ҷамъиятии "Фародис"
Суроға: Вилояти Хатлон, ноҳияи Ҷомӣ, кӯч.Пролетарская, 2.
Тел.: +992 9185663 11

Вилояти Суғд
Ташкилоти ҷамъиятии "Нигох"
Суроға: ш. Хуҷанд, кӯч.Ленин, 183 а. тел.: +992 927784307

Ташкилоти ҷамъиятии "Маркази дастгирии занҳо ва кӯдако-ни ба номи З. Рустамова”
Суроға: ш. Хуҷанд, гузари Бофанда, кӯч. Бофандаҳо, 7, Маркази саломатӣ. Тел.: +992 927775800

ВМКБ
Ташкилоти ҷамъиятии "Маърифатпочо”
Суроға: ноҳияи Дарвоз, м.н.Калай-Хумб, кӯч.. С. Носиров 4.
Тел.: +992 935161070

Ташкилоти ҷамъиятии "Бонувон”
Суроға: ноҳияи Ванҷ. Ванҷ, кӯч. И. Сомонӣ. Тел.: +992 934801291

Ташкилоти ҷамъиятии "Хайрандеш”
Суроға: ноҳияи Ишкошим. м.н. Ишкошим кӯч. Ленин 1. Тел.: +992 355321395, +992 935487652

НТҶ
Ташкилоти ҷамъиятии "Маркази Позитив”
Суроға: ш.Турсунзода 2 мкрн, дар назди почта ва меҳмонхонаи "Ширкент". Тел.: +992 918385271

Ташкилоти ҷамъиятии "Феникс”
Суроға: ш.Ваҳдат, кӯчаи Темурмалик,5. Тел.: +992 935019644

Мундарича

Мундарича:

1. Бемориҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ гузаранда (БТҶГ).......................3

2. Сирояти ВНМО (ВИЧ)......................5

3. Усулҳои контрасептивӣ.................11

4. Худро санҷед!...............................20