



ليلة شهرزاد الأولى | زيت على قماش، 90/50
عصام درويش، فنان سوري.

الفصل الرابع

الأمراض المنقولة جنسياً

تحرير:

رغدة النابلسي و عربية منصور

مراجعة مهنية:

صفاء طميش، متخصصة في التربية الجنسية، مديرة منتدى
الجنسانية - المنتدى العربي لجنسانية الفرد والأسرة.

ترجمة مواد للغة العربية

شركة أورينتاتسيا (Orientation)

شُكراً لجميع النساء اللواتي ساهمن بكتابة الأجزاء باللغتين، الانجليزية
والعبرية، والتي شكّلت لنا مرجعاً في كتابنا.
شُكراً لجميع النساء اللواتي ساهمن بالمشاركة بتجاربهن وقصصهن.

"لقد بدأ هذا كالتهاب في المسالك البولية؛ ولكن، وبعد مرور عدة أشهر، ارتفعت حرارتي وأصبحت أعاني من القشعريرة وألم في أسفل البطن حتى أصبتُ بعد تسعة أشهر بالتهاب الحوض، الذي يُسمونه بـ "التهاب خفيف في الحوض". ولم يتعاملوا معي بجديّة إلا بعد أن بدأ زوجي يُعاني هو الآخر من أعراض المرض، حينها فقط بدؤوا بعلاجنا نحن الاثنين بالأدوية المناسبة".

ذات يوم أصبت بعدوى الورم الحليمي البشري (HPV). اكتشفت أثناء الاستحمام حبة بحجم الدبوس ضايقنتني كثيراً. شعرت بالانزعاج الشديد من مجرد وجود هذا الشيء هناك. لذا، وبدون أي تأخير، عيّنت موعداً لدى طبيب النساء المُعالج لي. أريته الحبة وما كان منه سوى أن لوّح بيده مُطمئناً بأن هذا لا شيء ولا داعي للقلق. أراني صورة، من الانترنت، مصحوبة بالكثير من الشرح المُسبّب للصداع، وبالأخص جعلني أشعر أنني هستيرية، عصبية جداً ومتخوفة أكثر من اللزوم. ما أثار غضبي هو الجهل الفطيع لدى طبيب النساء الذي صرّفتني مُدّعياً أنه ليس هناك ما يدعو الى القلق، والذي لم يفكر أصلاً في أن يصف لي علاجاً أو يقترح عليّ التوجه إلى طبيبة الجلد وتركني مع الإحساس: وماذا يعني إذا نما لديك شيء كهذا على عضوك التناسلي، تعاملي مع الأمر كحقيقة وتغلّبي عليها..."

« الأمراض المنقولة جنسياً »

"لن يحدث لي هذا! إن النساء أكثر عُرضة للإصابة بالأمراض الجنسية من الرجال وذلك لأسباب ثقافية، اقتصادية وبيولوجية. تتمثل الخطوة الأولى للوقاية في مواجهة الاعتقاد السائد بأن الأمراض الجنسية تُصيب الآخرين/ الأخريات. في الواقع، نحن جميعاً مُعرّضون للإصابة. لذلك، فإن الكشف المبكر عن المرض الجنسي، مثله مثل أي مرض آخر، هو الخطوة الأهم؛ إذ علينا أن نضع الخوف جانباً ونضع الاحتراس من الإصابة على رأس سلم أولوياتنا. علينا أن نحمي أنفسنا من الأمراض التي قد تخفّض من جودة حياتنا وتمسّ بسلامتنا، وأن نتوجّه للعلاج في أسرع وقت ممكن في حال تعرّضنا للإصابة بالعدوى.

يوفّر هذا الفصل معلومات مُركّزة، وافية وحديثة عن الأمراض الجنسية، طرق العدوى، التعرّف والكشف عن الأمراض، الجوانب الاجتماعية، الثقافية والسياسية للحياة مع هذه الأمراض وأيضاً التوجّه لمراكز مُختصة إلى جانب مصادر معلومات إضافية.

تعتبر الأمراض المنقولة جنسياً مشكلةً صحية عالمية تشغل بال العالم، لا تفرّق بين الأعمار والجنسيات والأعراق، ونسبة انتشار هذه الأمراض عالية جداً في كثير من دول العالم، وقد يؤدي الفشل في معرفة

وتشخيص وعلاج الأمراض المنقولة جنسياً، في مراحلها المبكرة، إلى تعقيدات خطيرة.

لذا، يحاول هذا الفصل أن يقدم للقارئات معلومات تساعدن في معرفة ماهية الأمراض المنقولة جنسياً ورفع وعيهن لخطورتها وإمكانات الوقاية منها.

ما هي الأمراض الجنسية؟

الأمراض الجنسية (STI-Sexually Transmitted Infections)، هي أمراض تنتقل بين البشر، على الأخص خلال العلاقات الجنسية (المهبلية، الفموية أو الشرجية). أثناء إقامة العلاقة الجنسية، يمكن الإصابة بأمراض كثيرة، لكن بعضها فقط شائع في "إسرائيل". الأمراض الشائعة هي الكلاميديا (Chlamydia)، السيلان (Gonorrhoea)، مرض الزهري (Syphilis)، "الهيربيس" أو القوباء المهبلية (Genital Herpes)، فيروس ورم الحليمات البشري- ظهور الثآليل على الأعضاء الجنسية (-HPV Human Papillomavirus)، اليرقان الفيروسي المنتقل عبر العلاقات الجنسية (الصفار) من النوع (B hepatitis B)، التهاب المُشعَّرات المهبلية (Trichomoniasis)، التهاب مهبلي بجراثيم (BV-Bacterial Vaginosis) وبالطبع فيروس نقص المناعة/الإيدز.

(لمعلومات إضافية عن طرق الوقاية من الإصابة بالأمراض الجنسية، تصفحي الفصل: الجنس الآمن).

كيف تنتقل الأمراض الجنسية؟

تنتقل الأمراض الجنسية، في الدرجة الأولى، عن طريق الدم، السائل المنوي، السوائل المهبلية والإفرازات الخارجة من جروح وكدماتٍ سببها هذه الأمراض. إن ممارسة العلاقة الجنسية (المهبلية أو الفموية أو الشرجية) دون وسائل حماية، تضع حدًا فاصلاً بين الأعضاء المُشاركة، تشكل الخطر الأكبر للإصابة ولنقل العدوى بالأمراض الجنسية.

إحذري! فقد تصابين بالعدوى من مجرد مُلامستك لجروح (أو إصابات)

على أعضاء جسم/أجسام آخر/آخرين أو من خلال استعمال سكاكين الحلاقة، الإبر أو الألعاب الجنسية التي توجد عليها سوائل من جسم شخص آخر.

قد تنتقل بعض الأمراض الجنسية (مثل الهيربيس-القوباء) من مجرد الملامسة السطحية بين شخص وآخر، لكن من غير المرجح أن تصابي بمرض جنسي من مقاعد المراض. قد تنتقل الأمراض الجنسية من خلال زرع الأعضاء أو نقل الدم والتسريب، خاصة إذا لم يتم فحص الدم أو الأعضاء المزروعة قبل زرعها. غالباً ما تقوم الدول باتخاذ أقصى حالات الوقاية، ففي بلد كـ "إسرائيل" تُفحص عينات من وجبات الدم قبل نقلها للمرضى¹.

تنتقل بعض الأمراض الجنسية بسهولة من خلال العلاقة الجنسية الشرجية. قد تُصاب فتحة الشرج بأمراض مثل السيلان، الكلاميديا، (LGV-Lymphogranuloma Venereum) أو الهيربيس". قد تسبب بكتيريا أخرى مثل الشيجيلا (shigella) إسهالاً وأوجاعاً في البطن. كما قد يتم نقل اليرقان الفيروسي من النوع A والجيارديا (Giardia) وهو طفيلي، أحادي الخلية، من خلال التلامس بين الفم والبراز. تقيم الكثير من النساء علاقات جنسية فموية، بل وحتى شرجية، لكن معظم الأطباء/الطبيبات قد لا يسألوننا عن تلك النشاطات.

قصة امرأة

لم يكن لديّ أيّ فكرة عن المرض، كما أنني لم أكن أعرف من نقل لي العدوى. ولكن، ذات يوم (قبل سنتين ونصف) أصبت بعدوى الورم الحليمي البشري (HPV). اكتشفت أثناء الاستحمام حبة بحجم الدبوس ضايقتني كثيراً. شعرت بالانزعاج الشديد من مجرد وجود هذا الشيء هناك، إذ يلجج بي عيباً بشكل ما. لذا،

ودون أي تأخير، عيّنت موعداً لدى طبيب النساء للمعالجة لي. أريته الحبة وما كان منه سوى أن لوّح بيده مطمئناً بأن هذا لا شيء ولا داعي للقلق. أراني صورة، من الانترنت، مصحوبة

1. يتم فحص وجبات الدم للأمراض التالية: الإيدز HIV، اليرقان الفيروسي C، اليرقان الفيروسي HTLV. B والقوباء (herpes).

بالكثير من الشرح المُسبَّب للصداع، وبالأخص جعلني أشعر أنني هستيرية، عصبية جداً ومتخوّفة أكثر من اللزوم.

قبل حوالي أسبوعين، التقيت بصديقة مُقرّبة، قادمة من أمريكا، كانت قد جاءت قبل نصف سنة إلى البلاد لمدة شهر، وقد أخبرتني أنها أصيبت بمرض الورم الحليمي البشري (HPV) حينما كانت في تل أبيب في زيارتها الأخيرة للبلاد.

فهمتُ، مما شرحتَه لي آنذاك، أن هناك تخوّف كبيرٌ من المرض في الولايات المتحدة وأدركت حينها أنني مصابة بهذا المرض أيضاً. لم أتحمّل فكرة وجود هذا الشيء على عُضوي التناسلي وأنا أني لا أستطيع التخلص منه أو إزالته. عيّنت موعداً لدى طبيب الأمراض الجلدية يعمل في صندوق المرضى. حدد الموعد بعد شهر من يوم تعيينه، كان ذلك الموعد الوحيد غير المحجوز، لكن هذا لم يهدئ من روعي كما لم يخفف من قلقي. أوصت لي إحدى صديقاتي بطبيبة أمراض جلدية خاصة وعيّنت موعداً لليوم التالي. وصفت لي الطبيبة قطرات، أزلت هذا الشيء الغريب عني في غضون ثلاثة أيام فقط؛ غير أن مشاعر الإحباط، الخجل، العار والذنب طغت في تأثيرها على ذلك العلاج البسيط.

ما أثار غضبي هو الجهل الفظيع لدى طبيب النساء، الذي صرّفني مُدّعياً أنه ليس هناك ما يدعو إلى القلق، والذي لم يفكر أصلاً في أن يصف لي علاجاً أو يقترح عليّ التوجه إلى طبيبة الجلد وتركني مع الإحساس: "وماذا يعني إذا نما لديك شيء كهذا على عضوك التناسلي؟ تعامل مع الأمر كحقيقة وتغلّبي عليها..."

بعد بضعة أسابيع من الزيارة، دخلت في حالة من الدّعر والحساسية المُفرطة من ظهور أي نتوء أو بروز، أو حويصلة صغيرة على اللسان، وهي أشياء اتضح لي لاحقاً أنها ناجمة عن تناول مشروبات ساخنة. هذا ما جعلني أفكر أن هذه النتوءات، التي ظهرت على عُضوي التناسلي، يمكن أن تظهر أيضاً في الفم نتيجة لمرض جنسي فموي، ناهيك عن شعوري بالإحباط الذي منعني من الاستمتاع بممارسة الجنس مع شريكي. اليوم، أنا واعية أكثر للموضوع؛ ومن الواضح لي تماماً

أنه يمكن الإصابة بالعدوى من مجرد الاحتكاك، وليس بالضرورة أن يتم الإيلاج، وبأن العازل الواقي لا يساعد في كل شيء. هذا يجعل شعوري المُحبط طبيعياً إلى حد ما ولكنه لا يغير شيئاً من تأثيره.

طرق العدوى - حقيقة أم أفكار مغلوطة؟

هل يمكن الإصابة بعدوى الأمراض الجنسية من خلال إقامة علاقة جنسية فموية؟ حقيقة. يتخلل الجنس الفموي نقل سوائل الجسم التي قد تنقل الأمراض. لدى مُمارستك للجنس الفموي مع شريكٍ نشِطٍ في ممارسة الجنس الفموي، عليك أن تستعملي الرِّقادات المصنوعة من السيليكون لمنع انتقال سوائل الجسم. إذا كان شريكك للعلاقة الجنسية- الفموية رجلاً، عليه في هذه الحالة أن يضع عازلاً واقياً (كوندوم) قبل أن يُلامس فمكٍ قضيبيّه.

إذا أُصبتِ بمرض جنسي، توجد أدوية أو علاجات تُعالج المرض بسهولة؟

خُرافة. صحيح أن هناك أنواع من العلاج والأدوية للتخفيف من الأعراض الناجمة عن الإصابة بأمراض جنسية- فموية مثل "الهيربيس" (القوباء)، اليرقان الفيروسي B- (الصفار)، فيروس الورم الحليمي (HPV) والإيدز (HIV)؛ وصحيحٌ أنه يُمكنها الإبطاء من انتشار المرض، لكنّ المرض لن يختفي نهائياً. يمكن علاج الأمراض الجنسية مثل الكلاميديا، الزُّهري (السفلس) والسيلان، والتي تسببها الجراثيم، الأميبا والكائنات الحيّة الدقيقة الصغيرة الأخرى التي يمكن معالجتها بواسطة المُضادات الحيويّة التي تُعطى على شكل أقراص، بخّاخات، تسريب أو بواسطة المراهم والكريمات. مع ذلك، حتى في حالة الأمراض التي يتوفر علاج لها، لا يمكن في كثير من الحالات إصلاح الضرر الذي لحق بأعضاء الجسم من جرّاء الإصابة بالعدوى.

ما هي أعراض الأمراض الجنسية؟

الأعراض الأكثر شيوعاً للأمراض الجنسية هي:

- ألم أو حُرقة أثناء التبول.
- حُكَّة، إفرازات لها شكل أو لون غريب، أو رائحة غير مألوفة تنبعث من المهبل أو من فتحة الشرج.
- آلام وأوجاع حادة في منطقة البطن الأسفل.
- ثآليل، قُروح (جروح) أو طفح على الأغلب في المناطق المهبليّة؛ غير أن الأمراض الجنسية تؤثر أحياناً على الفخذين، على الحلق، على العينين (هذا شائع في مرض السيلان)، على الفم (شائع في حالة مرض الزهري أو الهيريس-القوباء) أو في أحيان نادرة، على اليدين كذلك أو على الأنف. في حالة مرض الزهري، فإنّ الأعراض الأولية لا تكون مؤلمة (قروح) أو أنها تكون مُميّزة لمرض الزهري (مثل الطفح الذي يظهر في المرحلة الثانية)، وعليه قد لا تعلم الكثيرات منّا بوجود المرض أصلاً. إضافةً لذلك، قد تختفي هذه الأعراض من تلقاء نفسها قبل أن نشعر بالقلق، في الوقت الذي تكون فيه العدوى في مرحلة متقدّمة من الانتشار في أجسادنا.

أمراض جنسية قد تصيب المرأة دون أن تشعر بها

قد لا تشعر غالبية النساء المُصابات بعدوى الكلاميديا بأيّ تغيير، كما أن مرض السيلان لا تظهر له أية أعراض مميزة عند الإصابة به. مع ذلك، عليك المُسارعة لتلقّي العلاج المُناسب، لأن ترك الأعضاء الجنسية المُصابة بمرض السيلان أو عدوى الكلاميديا دون علاج قد يؤدي إلى تطور التهاب يُصيب الأعضاء في منطقة الحوض (PID- Pelvic inflammatory disease) وقد ينتشر التلوث حتى الرحم وقناة فالوب، بل قد يصل إلى تجويف البطن. إن العلاج المبكر والوقاية لتجنب عودة التلوث مرة أخرى (الذي قد يزيد من الضرر الكلي لأعضائك) يحميك من خطر التعرض لمضاعفات قد تصيب جهازك التناسلي بأضرار مُستديمة كما يساعدك على الشفاء تماماً من المرض (للتعرف على الجهاز التناسلي الأنثوي يمكنك مراجعة الفصل العضو التناسلي الأنثوي الدورة الشهرية والوعي للخصوبة).

هل يعني ظهور أي من الأعراض التالية لديّ أنني مصابة بمرض جنسي؟

ليس في جميع الحالات، مع ذلك عليك ألا تتجاهلي هذه الأعراض ومعرفة أسبابها، فربما تدلّ على مشاكل أخرى. سارعي في التوجّه الى الطبيب لتشخيص هذه الأعراض ومعرفة أسبابها، فهناك أمراض أخرى لا تقل أهمية مثل التهاب المهبل أو التهاب المسالك البولية الناجم عن الإصابة بالفيروس، والتي قد تؤدي أيضا إلى نفس الأعراض مثل تهيج الجلد والحكة في منطقة الأعضاء الجنسية وكذلك الحُرقة أثناء التبول.

ماذا أستطيع أن أفعل إذا اعتقدت أنني مُصابة بمرض جنسي؟

عليك التوجّه من أجل التشخيص بأسرع وقت ممكن. بإمكان الفتيات، دون سن 18، أن يتقدّمن للفحص والحصول على علاج حتى دون موافقة الوالدين.

ما العلاقة بين الإيدز وبين أمراض جنسية أخرى؟

إن الإصابة بأي مرض جنسي تجعلنا حسّاسات وأكثر عُرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة (الإيدز-HIV)، وهو الفيروس الذي يسبّب الإيدز. لماذا؟ قد يسبب المرض الجنسي تصدّعات في الجلد، جروح أو إصابات في نفس أعضاء الجسم التي تضررت من الإيدز أو فيروس الإيدز (HIV)، مثل المهبل، وهكذا يسهّل دخول فيروس الإيدز (HIV) إلى تيار الدم بشكل ملحوظ. إضافة إلى ذلك، بما أن فيروس الإيدز (HIV) يُهاجم خلايا الدم البيضاء التي من المفترض أن تحارب التلوّث، تسبب الأمراض الجنسية التي تؤدي إلى إنتاج مُتزايد من خلايا الدم البيضاء لمُضاعفة القدرة على مهاجمة الإيدز (HIV). كما أن نفس التصرفات الخطرة التي عرّضتنا للإصابة بمرض واحد قد تعرّضنا أيضا للإصابة بأمراض أخرى (لمعلومات إضافية أنظري الفصل حول الإيدز- (HIV).

هل يمكن شفاء الأمراض الجنسية؟

يمكن علاج الكثير من الأمراض الجنسية والشفاء منها. تُعالج الأمراض

الجنسية التي تسببها الجراثيم، الأميبا والكائنات الدقيقة المجهرية الأخرى، بالمضادات الحيوية التي تُعطى عن طريق الفم، التسريب عبر الوريد أو المَرهم الموضعي. ويشمل هذا النوع من الأمراض الجنسية كلا من مرض الزهري (السفلس)، الكلاميديا، مرض السيلان، الفطريات، وداء المُشعَّرات المهبلية (Trichomoniasis). كما أن طفيليات الجلد، كتلك التي تنتمي للفصيلة العنكبوتية (Mite)، قمل العانة (Crabs) وطفيليات الحُكة (Scabies) التي تُؤدِّي إلى الحُكة، التهيج والطفح الجلدي؛ قد تنتقل العدوى بهذه الأمراض أثناء العلاقة الجنسية. تعني إمكانية "علاج المرض"، أنه يمكن القُضاء على الكائنات الدقيقة المُسبِّبة للمرض والحدّ من انتشار التلوث؛ لكنّ العلاج لا يعني أنه يُمكن إصلاح الأضرار التي أصابت جسم المريض. يمكن للتلوث، الذي لم يتم تشخيصه وعلاجه، أن يُؤدِّي لمضاعفات وخيمة. لذلك، فإن الوقاية المُسبِّقة أفضل من المُخاطرة، كما قد يُؤدِّي التعامل السريع مع الأعراض إلى تفادي تأثيرات المرض بعيدة المدى.

ماذا عن الأمراض الجنسية التي تسببها الفيروسات؟

يمكن علاج الأمراض الجنسية الفيروسية، لكن لا يمكن الشفاء منها بشكل تامّ.

الأمراض الجنسية الفيروسية الشائعة هي القوباء (هربس)، التهاب الكبد (اليرقان الفيروسي) من النوع B، فيروس البابيلوما المُسبِّب للورم الحُليمي البشري الذي يُؤدِّي إلى تآليل في الأعضاء الجنسية وإلى تغيّرات أخرى في خلايا عنق الرحم، وفيروس الإيدز (HIV) المُسبِّب للإيدز، حيث يمكن أن يساعد العلاج في تخفيف الآلام الناجمة عن الأعراض ويُعيق تطوّر التلوث الفيروسي أو يمنع تكرار وعودة المرض.

فحوص طبية للكشف عن الأمراض المنقولة جنسياً

اتصلي مُسبقاً، أو افحصي من خلال الموقع الإلكتروني، كي يتسنى لك معرفة الخدمات التي يقدّمها صندوق المرضى الذي تشاركين فيه وتكلفة الفحوص- تشمل سلة الخدمات الصحية في "إسرائيل" فحوص

الدم والمزرعة (العينات). أما إذا كنت امرأة بعمر ما بين 35-53، فمن المُفضّل إجراء فحص مَسحة عُنق الرَّحِم مرة كل ثلاث سنوات، وهذا الفحص أيضًا مَشمول ضمن سلة الخدمات الصحية.

لا يعرف الطبيب دائمًا أن هناك حاجة لتحويل المريض/المريضة لإجراء فحوص لتشخيص الأمراض الجنسية، لذلك إذا كانت لديك شكوك في هذا الخصوص أو أنك في علاقة جديدة لا تزال في مراحلها الأولى وتريدين إجراء فحص لصحتك، يُمكنك أن تطلبين من الطبيب نماذج الفحوص لتعبئتها. كما يُمكنك التوجّه إلى عيادة خاصة.

تقوم وزارة الصحة في "إسرائيل" بتشغيل عيادتين لتشخيص الأمراض الجنسية، وعلاجها، ولتقديم الاستشارة والدعم، حيث تقع إحداها في شارع ليفنسكي 108 في تل أبيب، والثانية في شارع هفرسيم 15 في حيفا، وهما عيادتان جماهيريتان تمولهما وزارة الصحة وتُقدّمان الخدمة لجميع المُراجعين والمراجعات دون مقابل، وبغضّ النظر عن التأمين الصحي. كما تعمل هاتان العيادتان خمسة أيام في الأسبوع ويتضمّن طاقمهما أخصائيين اجتماعيين، أطباء وطبيبات متخصصين في مجال الأمراض الجلدية والجنسية، بالإضافة لطاقم أطباء للأمراض النسائية وممرضات. تُؤخّذ في هاتين العيادتين عينات دم وبول، وعينات من الحلق حسب الحاجة من أجل إجراء فحوص تتعلق بالأمراض التالية: مرض السيلان، الكلاميديا، الزهري (السفلس)، القوباء (Herpes)، التهاب الكبد الفيروسي - B (اليرقان)، الايدز (HIV) وداء المُشعّرات المهبليّة Ureaplasma, Trichomoniasis, Mycoplasma.

إذا كنتِ دون سن الرشد ولا تريدين أن يعلم أهلك، يُمكنك التوجّه إلى عيادات المُراهقات المتوفرة اليوم في المراكز الطبية المختلفة في البلاد. يقدّم العلاج في هذه العيادات بلا مقابل، ودون الحاجة لوجود الأهل، وتلتزم هذه العيادات بالمحافظة على السّرية الطبية.

إضافة لذلك، يُمكنك التوجه إلى جمعية: الباب المفتوح ("ديليت بتوحا") عبر هاتف رقم: 03-5101512 وطلب معلومات عن الأمراض الجنسية أو الحضور لإجراء فحص لدى طبيب النساء. يمكن التوجه للباب المفتوح العربي في الناصرة، للاستشارة والاستفسار حول

جيل المراهقة والجنسانية رقم الهاتف: 04-656093 أو عبر البريد الإلكتروني: opendoor@nazareth.muni.il
 أو التوجه للاستشارة لمنندىالجنسانية المنندى العربي لجنسانية الفرد والاسرة، من خلال الدخول للموقع لزاوية عندي سؤال:
www.jensaneya.org.

افحصي نفسك حالاً في حال ظهور أعراض لديك (وإن لم تكن الأعراض مؤلمة) لأن مجرد وجودها يسهل الحصول على تشخيص دقيق لمعظم الأمراض الجنسية. فعلى سبيل المثال، يستطيع الطبيب/ة أن يشخص/تشخص الإصابة بمرض القوباء (Herpes) عن طريق المعاينة وبواسطة فحوص مخبرية (دقيقة) في حال تم أخذ العينات من جروح نشطة لإجراء فحص مزرعة.

حاولي التخفيف من حدة الأعراض، خلال فترة انتظار موعد المراجعة (أنظري؛ العلاج الذاتي لمرض القوباء - Herpes). مع ذلك، امتنعي عن دهن المراهم أو الكريمات على الجروح غير المؤلمة، لأنها قد تقضي على الجراثيم وتُفسد دقة نتائج الفحوص. أما إذا كنت تشعرين بأن الحالة مُستعجلة، يمكنك مراجعة الطبيب/ة المُناوب/ة في مركز صحة المرأة أو حتى التوجه إلى قسم الطوارئ في المستشفى القريب من مكان سكنك.

امتنعي عن ممارسة الجنس، أو عن شطف الأعضاء الجنسية الداخلية، قبل إجراء الفحص الطبي، لأن هذا قد يمسّ بنتائج الفحوص.

الفحوص المتوفرة للأمراض المنقولة عبر العلاقات الجنسية هي:

- فحص دم: إلتهاب الكبد B و C، "هربيس"، الزُّهري (سيفيليس)، (HIV) - في صناديق المرضى
- فحص بول: (Chlamydia Trachomatis) - في صناديق المرضى
- فحص أنسجة من عنق الرحم لمرض السيلان في جزء من صناديق المرضى

- فحص مجهري لمرض (Trichomonas) لا يتم إجراء هذا الفحص بشكل معتاد في صناديق المرضى
- فحص جزيئات STD Panel (PCR) لمرض الزهري، (Chlamydia)، (Mycoplasma Genitalium)، (Trachomatis) والـ (Trichomonas). يشمل الفحص جرثومتين لا ضرورة لعلاجهما: (Ureaplasma Urealyticum) و (Mycoplasma Hominis)؛ يجري الفحص في قسم من صناديق المرضى أو في المختبرات الخاصة.
- فحص أنسجة فيروسية للقوباء (Herpes) - في صناديق المرضى
- فحص جزيئات (PCR) للقوباء - في المستشفيات
- فحص جسماني لجرثومة (Human Papillomavirus-HPV) وللقرحة. عن طريق فحص جسماني يمكن تشخيص جرثومة البيبيلوما من جسأت- ثأليل (Warts) تدعى (Condyloma)، وتشخيص الهربيس عن طريق تشخيص القرحة الصغيرة. يمكن للطبيب/ة فقط أن يشخص/ تشخص بشكل مؤكد، لأن المظهر الخارجي ليس ثابتاً دائماً: أحياناً يتكون الهربيس من تشققات في الجلد وليس من قرحة فقط. يجري الفحص لدى طبيب/ة نساء أو طبيب/ة جلد.

العوامل البيولوجية التي قد تسرع من انتقال العدوى بالأمراض الجنسية

أثناء العلاقة الجنسية، تكون النساء مُعرّضات لانتقال العدوى إليهن بسبب تضرر غشاء المهبل الحساس ودخول الملوثات إلى الخلايا والدورة الدموية، كما أن المهبل الرطب والدافئ يوفر مكاناً مريحاً للنمو والتكاثر. يتغير خطر الإصابة بعدوى الأمراض الجنسية مع اختلاف مراحل الحياة، وفقاً للتغيرات البيولوجية التي تمرّ بها أجسامنا. يزداد مستوى الخطر في مرحلة المراهقة وكذلك في مُنتصف العُمر، في مرحلة سنّ الأمان ومع توقّف العادة/الدورة الشهرية.

تجدر الإشارة إلى أنّ عُنق الرَّحم لدى الفتيات لا يكتمل نموّه حتى نهاية سن العشرين، فيكون خلال مرحلة المراهقة أكثر عُرضة لنقل عدوى التلوث، ما يشكّل خطورة كبيرة لتطوّر مضاعفات على المدى البعيد. أما

في سنّ الأمان، فيصبح غشاء المهبل المُخاطي أكثر دقّةً، وفي بعض الأحيان أكثر جفافاً. لهذا السبب، قد تعاني النساء المتقدّمات في السن من جروح صغيرة في الجلد أثناء ممارسة الجنس، ما يجعلهنّ أكثر عُرضةً للتلوّثات، كما أنّ الطواقم الطّبية لا تعي ضرورة التعامل بحذر مع الفئة العمرية المتقدمة من النساء، ولا تهتم بتوعية النساء حول انتقال العدوى إليهن بشكل خاص، أو حتى توجيههن لإجراء فحوص دورية لتشخيص الأمراض الجنسية.

إذا كنّا نمارس الجنس مع نساء فقط، فإن احتمالات تعرّضنا لعدوى الأمراض الجنسية تقلّ بشكل كبير، إنّما يمكن للنساء أن تنقلن عدوى تلك الأمراض لنساء أخريات. إن الكثيرات من المثليات قد مارسن الجنس أو يُمارسنه مع الرجال أيضاً؛ وفي هذه الحالة يكون خطر نقل عدوى الأمراض الجنسية خلال إقامة العلاقة الجنسية مُشابه لخطر العدوى الذي يواجه امرأة تُمارس الجنس مع رجالٍ فقط.

كيف نتحمّل مسؤولية صحتنا؟

1. إن أفضل الطّرق للتعامل مع الأمراض الجنسية هو عدم الإصابة بها أساساً. قد نرغب في تأجيل ممارسة الجنس، في أي مرحلة من العمر، حتى نتعرف على شريكنا/شريكتنا بما فيه الكفاية ليتسنى لنا التحدث عن الأخطار الكامنة في الأمراض الجنسية وعن طّرق حماية أنفسنا منها. لكن، يجب التذكّر دائماً أن قرار إقامة العلاقة الجنسية هو قرار شخصي طوعي، وعلى الآخرين احترام قراراتنا ومشاعرنا تجاه هذا الموضوع، فلا نسمح لأي شخص بالضغط علينا لبناء علاقة جنسية.

2. إذا رغبت في ممارسة الجنس، فكوني مستعدّة لحماية نفسك. احتفظي بالأدوات التي تُستعمل لممارسة الجنس الآمن في مُتناول يديك، وأخرجيها في المرحلة الأولى لأنه سيصعب عليك القيام بذلك عندما تكونان في مرحلة من العواطف المتأجّجة، حينما يصعب التوقف والبحث عنها. (لمزيد من المعلومات، راجعي الفصل "العلاقة الجنسية الآمنة").

3. إذا كان من الصعب عليك التحدث إلى شريكك/ شريكتك عن الجنس الآمن، يمكنك التدرّب على ما تريدين أن تقولي له/لها وعلى الطريقة التي ستحدّثين بها إليه/إليها مع إحدى صديقاتك، أو يمكنك أن تتوجّهي إلى مُستشار/ة المدرسة أو التوجّه إلى مراكز الاستشارة المختصة مثل التوجه للباب المفتوح العربي في الناصرة، للاستشارة والاستفسار حول جيل المراهقة والجنسانية على رقم الهاتف: 04-656093 أو عبر البريد الإلكتروني: opendoor@nazareth.muni.il.
- أو التوجه للاستشارة للمنتدى العربي لجنسانية الفرد والاسرة، من خلال الدخول للموقع لزاوية "عندي سؤال": www.jensaneya.org.
4. إذا كنت تعتقدين أن هناك احتمال بأن يكون أحدكما، أنت أو شريكك/ شريكتك، مُصاباً بمرض جنسي، فقوموا بإجراء فحص حلالاً. تذكّري، قد تكونين مُصابة بالمرض رغم عدم وجود أي أعراض تدل على ذلك.
5. يُستحسن أن تجري الفحوص إذا كنتِ في بداية علاقة جنسية جديدة، وإذا كنت تُمارسين الجنس مع أكثر من شخص واحد، أو إذا كنت تعتقدين أن شريكك/شريكتك يمارس الجنس مع شخص/أشخاص آخرين. اسألي الطبيب/ة عن الأمراض الجنسية التي يُمكن تشخيصها بالفحص، لأن بعض الأمراض الجنسية لا يمكن تشخيصها إلا بعد ظهور الأعراض.
6. إذا كنتِ أنت أو شريكك/شريكتك تعرفان أنكما تعانيان من مرض جنسي أصبح خطيراً، عندها ستحوّل ممارسة الجنس إلى عملية خطيرة ما لم تقومي أنت وشريكك/شريكتك الحاليّ/ة بالإمتناع عن إقامة العلاقة الجنسية إلى حين إجراء فحص طبي، وتلقّي العلاج ومن ثمّ التعافي من المرض.
7. تأكّدي قبل أن تتناولوا الدواء من أنك تعرفين ماذا تتناولين، كم من الوقت عليك الاستمرار في تلقيّ العلاج وتناول الدواء، ما هي الأعراض الجانبية للدواء، وما هي الفحوص الطبية التي يجب عليك الخضوع لها. لا تخجّلي من توجيه الأسئلة.
8. استشيري طبيبك/تك في ما يخصّ التطعيم ضد التهاب الكبد الفيروسي (الصفار) من نوع B. في "إسرائيل"، يتلقى الأطفال هذا

التطعيم على نفقة الدولة وذلك اعتباراً من سنة 1992. يُستحسن أن نفحص مستوى الخطر لدينا وأن نُسْتشير الطبيب/ة المُعالج/ة حول ما إذا كنا في حاجة للتطعيم.

9. تفحصي جسمك باستمرار، وخاصة منطقة الأعضاء الجنسية، حيث يُفضّل أن تتأكدي من أن كل شيء يبدو طبيعياً (راجع الفصل: الجهاز الجنسي والتناسلي الأنثوي، الدورة الشهرية والوعي للخصوبة). في حالة اكتشافك لشيءٍ منظره متغيرٍ أو رائحته غريبة، اطلبي من طبيبك/تك إجراء فحص طبي. إذا راودتك أي شكوك، يمكنك التوجه إلى العيادة لتشخيص الأمراض الجنسية.

10. إحصي على إجراء فحص دوري لدى طبيب النساء، بما في ذلك فحص (PAP) وفحوص للكشف عن الأمراض الجنسية.

11. فتشي عن طبيب/ة يتحدث/ تتحدث بحرية عن العلاقات الجنسية والأمراض الجنسية. فتشي عمّن يزودك بمعلومات واضحة وواقعية، ويشجعك على طرح الأسئلة، ويقوم بالإجابة عليها بمُنتهى المصداقية، ويتقبل نشاطك الجنسي. يحقّ لك طلب التوجّه لطبيبة، مختصة عربية أو من تساعد في الترجمة والتفسير بلغة الأم.

عوامل اجتماعية وثقافية قد تساهم في انتقال عدوى الأمراض الجنسية

إن النساء اللواتي تتراوح أعمارهن ما بين 15-24، واللواتي يُمارسن الجنس مع أكثر من شريكٍ بشكل غير آمن ودون وقاية، معرضاتٌ لأعلى درجة من الخطورة. ويمكن أن يزيد الفقر من مخاطر الإصابة بعدوى الأمراض الجنسية؛ فعدم امتلاكنا للمال الكافي يعني أننا لا نمتلك وسائل الوقاية من الإصابة بالأمراض الجنسية وعلاجها، كما يعني أننا قد نصبح متعلقات ماديًا بالشريك الذي يمكن أن يُعرضنا للمرض. يُحتمل كذلك أن نكون مشغولات في حياتنا اليومية لدرجة عدم توفر الوقت لإجراء الفحوص اللازمة، أو نرغب في الاقتصاد من خلال التوفير في وسائل الوقاية وما شابه. إضافة لما سبق، تزيد تجارب الطفولة، المصحوبة بالعنف العاطفي والجنسي، من خطورة التعرض لأمراض جنسية في فترة الطفولة أو خلال حياتنا كبالغات.

في العلاقات التقليدية، قد يصعبُ علينا كنساء أن نرفض إقامة علاقاتٍ جنسية لا نرغب بها، أو أن نرفض الدخول في نقاش حول ممارسة الجنس الآمن، خاصةً إذا كانت تقاليدنا الثقافية والاجتماعية تشجّع مواقف السلبية والخنوع لدى النساء في مثل هذه الحالات. ثمَّ أننا لن نتمكن من اكتشاف أعراض أي مرضٍ جنسي إذا كانت ثقافتنا تُربِّينا على عدم معاينة أعضائنا الجنسية أو لمسها.

إن اتّباع أي نوع من أنواع التمييز والتّفرقة في الجهاز الطبي يجعل البحث والحديث في مواضيع تتعلق بالسلوك الجنسي، وأخطار انتقال عدوى أمراض الجنس نفسها، أمراً في غاية الصعوبة؛ إذ لا يزال الكثيرون من العاملين في الجهاز الصحي يميّزون ضد النساء ذوات السلوك الجنسي غير العادي مثل المَحَنَّثات*، المثليّات، ثنائيات الجنس، والنساء اللواتي تمارسن الجنس السّادي. قد تُؤدّي التصورات والاعتقادات المُسبقة المغلوطة بالأطباء، وبالعاملين في جهاز الصحة، إلى الإفتراض بأنّ النساء اللواتي ينتمين إلى أوساط معينة والنساء ذوات الإمكانيات المادية الضعيفة هن أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

"لقد بدأ هذا كالتهاب في المسالك البولية (Cystitis). ولكن، وبعد مرور عدة أشهر، ارتفعت حرارتي وأصبحت أعاني من القشعريرة وألم في أسفل البطن حتى أصبْتُ بعد تسعة أشهر بالتهاب الحوض (PID- Pelvic Inflammatory Disease) الذي يُسمونه بـ "التهاب خفيف في الحوض". ولم يتعاملوا معي بجديّة إلا بعد أن بدأ زوجي يُعاني هو الآخر من أعراض المرض، حينها فقط بدؤوا بعلاجنا نحن الاثنين بالأدوية المناسبة".

* ازدواجي/ة الجنس - Inter sex
صفة وراثية يحملها الجنين/
المولود الذكر أو الأنثى بحيث يطور
أعضاء جنسية داخلية وخارجية
غير واضحة تتراوح بين أعضاء
الذكر والأنثى. ليس من المفروض
أن يُعرّف ازدواجي/ة الجنس أنه/ا
مثلي/ة الجنس.

إذا كنتِ مثلية، ستضطرّين لدى توجّهك إلى المؤسسة الطبية إلى "الكشف" عن توجّهك الجنسي، وذلك لكي تتأكدي من أنك تحصيلين على المعلومات، والفحوص، والعلاج الطبي الملائم لأعراض المرض الجنسي. لكن، في بعض الحالات، حتى لو ذكرتِ ميولك الجنسية، فإن بعض الأطباء قد لا يتفهّمون احتياجات النساء المثليّات. عليك أن تحاولي البحث عن

طبيب/ة يمكنك التحدث معه/ها بحرية حول الصحة الجنسية.

"لقد التقيت مؤخرًا بطبيبة نساء جديدة وأخبرتني أنني أمارس الجنس مع النساء، فقالت لي فيما بعد أنه لا حاجة لإجراء فحص لي بخصوص أمراض الجنس، مما أثار استغرابي الشديد، حيث افترضت أنه لا يمكنني الإصابة بعدوى الأمراض الجنسية لأن شريكاتي هنّ من النساء.. لكن لحسن حظي كنت أعلم أن هذا ليس صحيحًا".

تلقي العلاج

يحق لك، في أي مكان تتوجهين إليه لتلقي العلاج، أن تحسلي على مُعاملة لائقة ومحترمة لعلاج شامل. مع ذلك يُستحسن دائمًا أن تصطحبي مُرافقة حتى تسجّل التفاصيل وتقدم لك الدعم المعنوي.

توقعي أن يتم سؤالك عن ملفك الطبي وإجراء فحوص للأعضاء الجنسية. اطلبي من المسؤولين عن علاجك من بين أعضاء الطاقم أن يشرحوا لك كل ما يتعلق بكل فحص وعلاج، وعن الأعراض الجانبية بشكل مفهوم وواضح. كذلك تأكدي من أنك فهمت ما هي الإمكانيات المتوفرة أمامك.

استوضحي قبل مغادرة العيادة عن مُواصلة العلاج، ولا تُغادري قبل أن تتلقي الإجابات على جميع أسئلتك. لا تنسي كذلك أن تسألي عن المدة المتوقعة حتى زوال الأعراض؛ وإذا لم تُزل خلال الفترة الزمنية المذكورة، كرري الفحص مرة أخرى ولا تُهملّي الأمر.

إذا خطرت لك أسئلة إضافية بعد الفحص، اتّصلي بصندوق المرضى لتلقي المعلومات التي تحتاجينها.

تناولي الأدوية التي وُصفت لك حتى نهايتها، وإن تحسّنت حالتك أو زالت الأعراض؛ ولكن، احذري مشاركة الأدوية مع الآخرين. يجب على كل مريض أن يتلقى علاجًا خاصًا به.

عليك أنت، وعلى شريكك أو شريكتك، تلقي العلاج وتناول الدواء المُسجّل في الوصفة الطبية (روشيّة) حتى نهايته قبل العودة لممارسة الجنس. إذا

لم تنتظروا حتى نهاية العلاج، فأنتم تُخاطرون بالإصابة بعدوى مُتبادلة. إذا واجهتِك مشاكل في التبوّل امتنعي عن تناول الكحول إلى حين القضاء على التلوّث، وذلك لأن الكحول قد يؤدي إلى تهيج المثانة. قد تشعرين بعدم الثقة من العلاج الذي تحصلين عليه؛ وفي بعض الأحيان قد لا تكون نتائج الفحوص دقيقة، ويُمكن أن تكون جلسات العلاج مُزعجة في أحيان أخرى أو غير ناجعة، ما يعني أن هناك حاجة لمراجعات إضافية لدى الأطباء وبالتالي الحاجة إلى المال والوقت. في كل الأحوال، عليك أن تتذكّري دائماً أن عدم تلقي العلاج هو البديل الأكثر سوءاً.

أمراض جنسية شائعة

تعتبر الحُرقة أثناء التبوّل من الأعراض البارزة للالتهابات والأمراض الجنسية. قبل أن نستعرض الأعراض وطرق علاج الأمراض الجنسية الشائعة، علينا أولاً أن نفرّق بين التهابات تُصيب الأعضاء الجنسية، والتي تُزعجنا في بعض الأحيان وتُفسد مُتعتنا الجنسية، وبين الأمراض الجنسية المُسببة للعدوى.

التهاب الأعضاء الجنسية الخارجية (الفرج والمهبل) لدى المرأة (Vulvovaginitis)

يمكن أن تُصاب الأعضاء الجنسية الخارجية للمرأة (الفرج والمهبل) بالتهاب بسبب عدوى منقولة بالجراثيم، الفطريات أو الطفيليات. هناك عوامل أخرى غير مُعدية تؤدي إلى إصابة الأعضاء الجنسية الخارجية لدى المرأة بالالتهاب، مثل انخفاض مستوى هورمون الإستروجين في الدم بعد انقطاع الدورة الشهرية، وهو التهاب يؤدي إلى ضمور المهبل لدى المرأة. الى جانب ذلك، تُنصح النساء بتجنّب المواد المُسببة للحساسية والتي تؤدي أحياناً إلى الالتهاب (مثل بعض أنواع الصابون، أو مساحيق الغسيل والمستحضرات القاتلة للحوانات المنوية وغيرها). تُعاني المرأة المُصابة بالتهاب الأعضاء الجنسية الخارجية من ازدياد في كمية الإفرازات، تغيير طبيعة الإفرازات أو رائحتها.

هناك عوامل كثيرة قد تزيد من خطر إصابة المرأة بهذا الالتهاب وأهمها: ارتفاع مستوى الحموضة (pH) في المهبل، إذ تتراوح نسبة الحموضة الطبيعية في مهبل المرأة ما من 4 و 4.5 من بين العوامل الأخرى التي ترفع درجة الحموضة في المهبل: تقدّم المرأة في السن، وجود حيوانات منوية في المهبل، استعمال مُستحضرات غُسُول الأعضاء الجنسية الخارجية، مراحل الدورة الشهرية المختلفة، الحمل وفي حال إصابة المرأة بتلوثات أخرى.

عليك الانتباه إلى أنّ المراهم، بخاخات مزيل العرق (Deodorant)، وحتى الملابس، تحتوي على مواد كيميائية يمكن أن تؤدي للشعور بوخزات وظهور أعراض تشبه أعراض الالتهاب.

عليك أن تتنبهي إلى أن تناول المضادات الحيوية يؤدي أيضاً لارتفاع مستوى الحموضة في المهبل ويُخل بالتوازن البكتيري الطبيعي فيه، لأنها تقضي على الكائنات الدقيقة الطبيعية، والمفيدة، الموجودة في المهبل، التي تحافظ على مستوى حموضة طبيعي؛ ينتج عن ذلك نمو كائنات دقيقة مفيدة (بكميات قليلة) أخرى كالفطريات وتكاثرها بحيث تسبب الالتهابات. قد تعاني بعض النساء من إفرازات في المهبل بسبب تغير في الهرمونات أو أحياناً دون سبب واضح.

يمكن لممارسة العلاقة الجنسية بالنسبة لامرأة مصابة بالتهاب في أعضائها الجنسية، وعلى الأخص في المهبل، أن تزيد من شدة التهاب المهبل، لأن الإيلاج المتكرر للعضو الذكري يؤدي إلى التهيج وإلى جروح في الغشاء المخاطي، المُلتهب أصلاً، وبالتالي يؤخر من الشفاء الطبيعي لأعضاء المرأة التناسلية المُلتهبة.

التهاب المسالك البولية (UTI-Urinary Tract Infection)

قد يكون الالتهاب الذي يصيب المثانة البولية (Cystitis) مسؤولاً عن بعض هذه الأعراض، ويمكن أن تصاب المرأة بالتهاب المسالك البولية، بغض النظر عن كونها نشطة جنسياً أم لا؛ فقد تصاب المسالك البولية لدى المرأة بالالتهاب بسبب الجراثيم التي تنتقل من فتحة الشرج، أو من المنطقة الشرجية إلى قناة البول أو المثانة.

عند قيامنا بالعلاقة الجنسية مع الشريك/ة، علينا أن نحرص على استبدال العازل الواقي عند الانتقال من المُعاشرة الجنسية في منطقة المهبل إلى منطقة الشرج، وكذلك استبدال الفوط أو ورق التواليت عند التمسح من الخلف إلى الأمام.

«التهاب شهر العسل» (Honeymoon Cystitis): هو التهاب يصيب المرأة من جراء القيام بالعلاقة الجنسية، إذ تندفع الجراثيم عبر القضيب.

القوباء-الهيربيس (Herpes)

يتجول الفيروس المُسبب للهربيس على امتداد جهازنا العصبي ويستوطن في العُقد العصبية. عندما يصبح فعالاً، يعود إلى الأعصاب الموجودة تحت الجلد؛ لذا يسبب الهربيس عدوى فيروسية فهو "صديق عمر"- أي أنه إذا أصابنا مرة فإنه سيبقى معنا دائماً، وقد يُهاجم الجسم في الفترات التي يكون فيها الجسم ضعيفاً.

هناك نوعان من الهربيس: الهربيس من النوع (1) الذي يؤدي إلى إصابات في منطقة الشفتين أو الأنف؛ أما الهربيس من النوع (2) فيؤدي إلى جروح في العضو التناسلي، وأحياناً ينتشر أيضاً على المؤخرة أو الفخذين، وقد يؤثر كلا الفيروسين في المنطقتين المذكورتين. يشعر العديد من الناس بالأعراض السابقة لاندلاع الهربيس (المسمى Prodromal - الأعراض النذيرة) في العضو التناسلي: لسعان، حُكة، ألم، حُرقة أو ضغط في المنطقة المُصابة بالعدوى. في فترة لاحقة تظهر الإصابات، فيلاحظ في المرحلة الأولى طفح أحمر يتحول لحويصلات بعد يومين أو ثلاثة أيام. تبدأ الندوب بالتكوّن بعد بضعة أيام ثم تُشفى الجروح. قد تشعر النساء اللواتي تُعانين من اندلاع مرض الهربيس بعدم القدرة المؤقتة على التبؤل. في بعض الحالات الصعبة قد تحدث أيضاً عدوى ثانوية بسبب الجرثومة، عندها يجب التوجّه إلى الطبيب/ة. عادة ما يكون الاندلاع الأول أو النوبة الأولى للمرض أكثر النوبات ألماً وتستغرق وقتاً أطول للشفاء.

«لقد شعرت بعد الانتشار الكبير الأول للقوباء- الهربيس (Herpes) بأنني بعيدة عن جسمي وعندما عدنا أنا وشريكي إلى

ممارسة الجنس، واجهت صعوبات في بلوغ الذروة الجنسية وفي سرعة ردود فعلي فبكيت وخالجني إحساس بأن الفيروس قد اقتحم جسدي."

يمكن أن تظهر نوبات القوباء- الهيربيس (Herpes) بسبب الدورة الشهرية، الضَّغَط النفسي أو الجسدي، ممارسة العلاقات الجنسية، المرض، درجة الحرارة المرتفعة للجسم أو بسبب التعرُّض للشمس لفترة طويلة. لكن، في بعض الأحيان لا يكون السبب معروفًا. قد تساعد معرفة أسباب ظهور الهيربيس في التَّخفيف من مُستوى التوتّر في حياتنا وبالتالي تقلل من وتيرة هذه النوبات. ولكن، إذا شعرت بارتياح عند التحدّث عن القوباء- الهيربيس (Herpes) بحرية فسيسهلُ عليك التعامل مع المرض.

خطوات يجب اتخاذها لمنع تفشي القوباء- الهيربيس (Herpes):

لا يوجد علاج للقوباء- الهيربيس (Herpes)، كما أن جميع المحاولات التي جرت حتى الآن لتطوير تطعيم مضادّ له انتهت بالفشل. لذلك يجب الامتناع عن أي اتصال (بما في ذلك جميع أنواع العلاقات الجنسية)، باستثناء الحالات التي يُمارس فيها الجنس بشكل آمن، عندما يُعاني أحدكما (أنت أو شريكك) من جروح نشطة في الفم أو في الأعضاء الجنسية. عليك الامتناع عن ممارسة العلاقة الجنسية عبر الفم في حالة إصابة الشفتين أو الفم بشقوق نتيجة الحرّ أو البرد، أما إذا لمست الجروح فعليك غسل يديك جيدًا، خاصة قبل أن تلمسي جسدك أو تضعي العدسات اللاصقة واحذري من لمس العينين بشكل خاص.

إذا كنت تُزيلين الشعر في منطقة الأعضاء الجنسية باستعمال سكين الحلاقة، عليك التوقّف عن ذلك أثناء نوبة "الهيربيس" النشطة، لأن هذا قد ينقل عدوى الفيروس إلى المنطقة التي تم حلقها.

إذا أصيبت أعضاءك الجنسية بنوبات "هيربيس" من قبل، عليك إعلام شريكك/شريكتك في العلاقة الجنسية والتأكد من فهمه/ها لخطر العدوى. إن إمكانية نقل العدوى بالقوباء- الهيربيس (Herpes) إلى الشريك/ة أثناء ممارسة العلاقة الجنسية لا تزال واردة، حتى لو لم تكن هناك جروح حيّة.

مع ذلك، فإن الخطورة في هذه الحالة تكون أقل نسبياً، بالمقارنة مع حالة وجود الجروح المفتوحة، وتتراوح نسبة الخطورة ما بين 5%-10% في ما يتعلق بقوباء الأعضاء الجنسية.

راجعي الطبيب/ة إذا راوَدك الشك في إصابتك بالقوباء- الهيربيس (Herpes)؛ حينها سيُعاين الطبيب/ة الموقع المُصاب، وإذا تبين أن هناك إصابة أو أكياس (فُقاعات) فسيأخذ عيّنة لإجراء فحص لتشخيص القوباء- الهيربيس (Herpes). إذا تبين أن هذه القوباء- الهيربيس هي من النوع البسيط، فسيُصِف لك مرهماً لدهنه على الموضع (Zovirax). أما في الحالات الأكثر صعوبة، فسيُصِف لك الطبيب أقراص: (Acyclovir) و (Valtrex) أو (Famcyclovir).

قد يكون العلاج الموضعي بالمراهم والكريمات كافياً، لكنّ العلاج بالأقراص قد يقلل من مدة النوبة. في الحالات التي تتكرّر فيها النوبات بوتيرة أكبر، يُمكن اتّباع علاج وقائي لمدة 6-12 أشهر حيث يستطيع العلاج الوقائي أن يمنع حدوث النوبات المتكررة بنسبة 70% من الحالات تقريباً. تساعد الأدوية البديلة بعض النساء، إنما يتوجب استشارة الطبيب في كل الأحوال قبل المباشرة في استعمال العلاجات البديلة.

يُحتمل أن يُرافق الحالات الصعبة، وخاصة عند النوبات الأولى، شعورٌ عامٌ سيئٌ، وأعراضٌ مُشابهةٌ لأعراض الأنفلونزا، انتفاخ في بعض الغدد في مُنفرج الرّجلين، صعوبة في التبول، وفي حالات معينة قد يتطلّب الأمر دخول المستشفى وتلقّي العلاج عبر الوريد وإدخال أنبوب إلى كيس البول. عادة ما تكون الأعراض المُرافقة للنوبات المتكررة أخفّ وتبقى موضعية فقط.

العيش مع المرض

إن تشخيص الأمراض الجنسية ضروري جداً، وإن لم يكن شفاؤها كاملاً في بعض الأحيان. يُمكن التخفيف من أعراض المرض، منع النوبات المتكررة ومنع المضاعفات بعيدة المدى.

قد يصعب عليك التسليم بحقيقة أنك مُضطرةٌ للعيش مع مرض

جنسي، خاصةً إذا كان مرضاً لا يمكن الشفاء منه، وقد يستغرقنا فترة من الوقت (طويلة أو قصيرة حسب طريقة تعاملنا معه).

قد تشعرين بالدهشة عندما تكتشفين أنك تعانين من القوباء-الهربيس (Herpes) وأنه لا يُمكن علاج المرض. قد تشعرين بالخوف من إقامة علاقة جنسية طويلة المدى أو من إنجاب الأطفال؛ قد تشعرين أحياناً أن المرض يُسيطر على حياتك وإن جسمك يخونك إلى جانب الشعور بالغضب من الشخص الذي نقل لك العدوى.

«القوباء-الهربيس (Herpes) هو شيء غير مريح ومُقلق جداً، لكنه مرض يمكن تعلّم التعايش معه.

عندما أشعر أنّ مهبطي أخذ يلسعني ويؤلمني، أنظر إلى ذلك كتذكير فوري بأنّ عليّ تخفيف الوتيرة.. عندها أحاول التفكير في أشياء تبعث على التحرر وأبدأ بإرسال طاقات مُهدئة إلى الموقع، بل وأمارس في بعض الأحيان رياضة التأمل».

مع ذلك، فإن ربع سكان الكرة الأرضية تقريباً يحملون فيروساً من مجموعة فيروسات الهربيس. حتى وإن لم يكن هناك شفاء لمرضنا، فإنّ التعرف على المرض وعلاجه أهمّ بكثير؛ إذ يساعدنا العلاج على التعامل بشكل أفضل مع الألم والمعاناة التي تنجم عن اندلاع نوبة الهربيس وتقصير مدتها. كما أن تقبّل المرض أمر ضروري جداً لأن تقوية الجسد والنفس ستساعد جهازك المناعي أيضاً وتُبعد بين مواعيد اندلاع نوبات الهربيس.

التعايش مع فيروس البابيلوما (HPV-Human Papilloma Virus) المُسبّب للورم الحليمي البشري (ظهور الثآليل على الأعضاء الجنسية):

يوجد أكثر من مئة نوع من فيروس البابيلوما (HPV) المُسبّب للورم الحليمي البشري، لكنّ ثلاثين منها فقط تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي. قد لا يتسبب هذا الفيروس في ظهور أيّ أعراض، ويؤدي إلى انتقال العدوى ولو لم تظهر لديك إصابات واضحة، كما يُمكن أن تسبب أنواع معينة من الفيروس (منها النوع 6 و 11) ثآليل على الأعضاء

الجنسية على شكل حُليمات (البابيلوما) ومن هنا اكتسب الفيروس اسمه. تظهر الثآليل على العضو التناسلي (وأحياناً على فتحة الشرج) خلال فترة تمتد من شهر حتى نصف سنة بعد الإصابة بالعدوى، بينما تزيد الإصابة بعدوى أنواع أخرى من فيروس البابيلوما (ومنها الأنواع 16 و- 18) من خطر الإصابة بسرطان عُقن الرحم، إذ ثبت وجود علاقة بين العدوى بفيروس البابيلوما وبين سرطان عُقن الرحم.

يتم تشخيص نوع الفيروس بطريقة غير تقليدية، إضافةً إلى أنه يتم عادةً تشخيص انتقال العدوى بعد ظهور الثآليل على الأعضاء الجنسية أو اكتشاف تغيرات في عُقن الرحم. إذا كنتِ تحمِلين نوعاً واحداً من أنواع هذا الفيروس، فقد يؤثر هذا إلى أنكِ تعرّضتِ لأنواع أخرى من الفيروسات أيضاً. حافظي على نفسكِ بإجراء فحصٍ دوريٍّ لدى أخصائي/ة طب النساء، والذي يتضمن إجراء فحصٍ مَسحَّةٍ عُقن الرحم (انظري الفصل: "العضو الجنسي والتناسلي الانثوي") وكذلك باستعمال وسائل الوقاية التي تفصل بين أعضائكِ وأعضاء شريكك/شركائكِ للعلاقة الجنسية (انظري الفصل: "العلاقة الجنسية الآمنة").

يتضمن علاج الثآليل الفيروسية التداوي بمرهم أو كريم للدّهن الموضعي مثل (Imiquimod)، وفي حالات انتشار الثآليل يجب كَيْها بواسطة الأشعة (الليزر)، أما إذا كانت الثآليل داخلية فهناك حاجة لإجراء الكيِّ تحت التخدير الموضعي أو الشامل. مع ذلك، اعلمي أنكِ، حتى لو خُضعتِ لعلاج لإزالة الثآليل، فقد تعود لتظهر مرة أخرى؛ وعندها ستُضطرّين إلى مُعاودة العلاج. ثم أنه يُمكن التعرُّض للعدوى بالفيروس ونقله إلى الآخرين حتى بعد إزالة الثآليل من المنطقة المُصابة واستعادة الجلد لمنظره السليم.

تم مؤخراً تطوير تطعيم ضد فيروس البابيلوما؛ هذا التطعيم ناجع ضد أنواع الفيروسات الأربعة الشائعة (6,11,16,18) وهو قادر على منع الثآليل والحالات التي تسبق الإصابة بسرطان عُقن الرحم. لكن عليكِ أن تتذكّري أن هذا التطعيم ناجع في الوقاية من أربعة أنواع فقط. لذلك، فإن فائدته محدودة كما أن مدى نجاعته على مدار سنوات لا تزال غير واضحة، وليس واضحاً ما إذا كانت هنالك حاجة لتكراره في المستقبل. يتم إعطاء التطعيم على ثلاث جرعات، كما ويُنصح به في هذه المرحلة

العمرية ما بين سن 9-26 سنة، ويُنصح بأخذ التطعيم قبل البدء في ممارسة الجنس.

في عام 2010، هذا التطعيم لم يكن مشمولاً في سلة الصحة الحكومية، لكن يمكن الحصول عليه بواسطة التأمين المكمل بما يقارب الـ 50% من سعره.

لقراءة المزيد عن الأمراض المنقولة جنسياً باللغة العربية في موقع **منتدى الجسائية** - المنتدى العربي لجسائية الفرد والاسرة: www.jensaney.org.
أو في موقع منظمة الصحة العالمية: www.who.int/ar.

أمراض جنسية أخرى شائعة

عليك أن تحذري من أي مرض جنسي، لكن هناك بعض الأمراض التي عليك أن تحترسي منها بشكل خاص، ومن المهم معرفة أعراضها وما يُمكن عمله لتفاديها، تشخيصها ومعالجتها.

الأوبئة: توجّه مُعتمِد على أعراض المرض الجنسي

(NGU: Nongonococcal Urethritis)

تُسمّى جميع الإفرازات التي يُفرزها القضيب، ولا تنتج عن مرض السيلان، بـ "التهاب مجرى البول اللا ميكروبي" (NGU - Nongonococcal Urethritis). يشير المصطلح عادة إلى التلوثات التي يُصاب بها الرجال، لكن هذا التشخيص ليس تشخيصاً طبياً دقيقاً، حيث يمكن أن يكون مصدر التلوث الكلاميديا، المفطورات البولية الحليبية (Ureaplasma-urealyticum)، وهو مرض يُحمله الكثير من الرجال والنساء دون وجود أعراض، أو ميكوبلازما الأعضاء الجنسية (Mycoplasma Genitalium).

جميع هذه العوامل قد تسبب أمراض عُنق الرحم، التهابات الحوض، فقدان الخصوبة أو حالات الإجهاض والولادة المبكرة؛ لذلك، تُنصح النساء، اللاتي تعانين من مشاكل تتعلق بالخصوبة أو من حالات الإجهاض المتكررة، بإجراء فحص للتأكد ما إذا كنّ يحملن هذه الأمراض. من المهم جداً معالجة هذه الحالة، لكن لا حاجة لمؤشرات مخبرية دقيقة في ما يخص نوع الملوّث.

أمراض جنسية غير شائعة

هناك احتمال لتعرضك لأمراض جنسية غير معروفة في "إسرائيل" إذا أقمت علاقة جنسية خارج البلاد أو مع شخص من دولة أخرى. وتشمل هذه الأمراض:

- الورم الحبيبي اللمفي المنقول جنسياً (LGV - Lympho Granuloma Venereum).
- Granuloma Inguinale
- chancroid
- وأنواع أخرى من السيلان ذات قدرة على مقاومة العلاجات المتبعة في البلاد.

1. يمكن الحصول على مزيد من المعلومات عن هذه الأمراض الجنسية ضمن إرشادات العلاج الصادرة عن مركز مكافحة الأمراض وهي وكالة تابعة لِقسم الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة:

CDC-Centers for Disease Control and Prevention
<http://www.cdc.gov>

الحمل والأمراض المنقولة جنسياً

قد تُصعب علينا الأمراض الجنسية فرصة الحمل، كما أنها قد تزيد من خطر حصول مضاعفات أثناء الحمل أو تُفقدنا القدرة على الحمل، بل ويمكنها أن تنقل العدوى إلى الجنين أو المولود.

إذا كنت تُمارسين الجنس أثناء الحمل، تذكّري أن هناك احتمال كبير جداً لنقل الأمراض الجنسية التي أصبت بها عن طريق العدوى إلى الجنين. لذلك عليك الاستمرار في استعمال العازل الواقي المطاطي (الكوندوم)، أو أي وسيلة وقاية أخرى يمكنها أن تفصل بين أعضاء جسمك وأعضاء شريكك/شريكتك/شركائك. (راجع الفصل 6 "العلاقة الجنسية الآمنة").

القوباء - (Herpes) والحمل:

القوباء - (Herpes) هو أحد الأمراض الصعبة التي تُصيب الأطفال الرضع؛ لذلك، على النساء الحوامل غير المريضة بالقوباء - (Herpes)، الامتناع عن ممارسة الجنس غير الآمن مع شريك يحمل الجرثومة. إذا ظهرت

لديك خلال الحمل أعراض أو بوادر القوباء- (Prodromal Herpes)، عليك إبلاغ طبيبك بذلك، واعلمي انه إذا كنت مصابة بهيربيس فعّال عند الولادة، فإن هذا يشكل خطراً على الرضيع؛ لذا سينصحك الأطباء بإجراء عملية قيصرية. أما بعد الولادة، احذري من نقل العدوى للرضيع ولا تلمسي الجروح واغسلي يديك جيداً قبل لمسها.

الزهري (Syphilis) والحمل:

على كل امرأة حامل أن تُجري فحصاً للزهري (Syphilis) فوراً بعد تأكدها من أنها حامل، قبل الولادة أو في حال خُشيت من تعرُّضها للإصابة في أي مرحلة من الحمل. يمكن أن تنتقل جرثومة الزهري أثناء الحمل من الأم إلى الجنين، خاصة خلال السنين الأولى للمرض، لكن إذا تم تقديم العلاج في بداية الحمل فمن المُرجح أن لا يتأثر الجنين. في المراحل المتأخرة من الحمل، يستطيع العلاج بالأدوية أن يوقف المرض، لكنه لا يستطيع إصلاح الضرر الذي سببه المرض: يمكن أن يولد الرضيع ميتاً أو مع تشوهات خلقية شديدة.

اعتبارات اجتماعية وسياسية حول الأمراض المنقولة جنسياً

إن الوقاية من انتقال العدوى هو حاجة اجتماعية مُلحة، وذلك لأن عدد النساء الحاملات للأمراض الفيروسية والأمراض غير القابلة للشفاء يزداد بشكل مُستمر، وإن أمكن علاج الأمراض فقد تكون تبعاتها ومضاعفاتها الجسدية كبيرة وخطيرة إذا لم يتم تشخيصها في الوقت المناسب. على الحكومة والسلطات المختصة العمل على تكثيف الجهود في هذا الموضوع وتخصيص ميزانيات خاصة من أجل زيادة الوعي ومنع نقل العدوى، وذلك من خلال تثقيف السكان وتأمين علاج جسماني يمنع نقل العدوى ويُعالج المُصابين/المصابات بالعدوى.

تتعامل شركات الأدوية مع الموضوع انطلاقاً من مبدأ الرّبح والمكسب. لذا على الدولة تحمّل مسؤولياتها بأن تشجّع تطوير مُنتجات مثل مُبيدات الجراثيم على شكل الجيل (Gel) أو كريمات للدهن على المهبل أو فتحة الشرج (انظري الفصل: "العضو الجنسي والتناسلي للمرأة، الدورة

الشهرية والوعي للخصوبة"، التي تقلل من خطر الإصابة بالعدوى من الأمراض المنقولة جنسياً. الكثير من المواد والأدوية التي تبيد الجراثيم المُسببة للأمراض الجنسية لا يتم تصنيعها على شكل مُنتجات، وذلك لعدم توفير الموارد المادية المطلوبة لذلك.

إن زيادة الوعي من خلال حملات التوعية حول أهمية الوقاية من الأمراض الجنسية، التعرف عليها وتشخيصها وطرق علاجها هي ضرورة ملحة.

من أجل إحداث تغيير اجتماعي من هذا النوع، علينا أن نأخذ في الحسبان أولئك الذين يعتقدون أن الأمراض الجنسية هي نوع من "العقاب" بسبب "تصرفات غير أخلاقية". وفي الآونة الأخيرة، قد تجاهلت كليات الطب التركيز حول الأمراض الجنسية كما تجاهلت دور الطبيب/ة في التوعية والشرح عن أهمية الجنس الآمن (لمعرفة المزيد، راجعي الفصل: "العلاقة الجنسية الآمنة"). إضافة إلى أنه، حتى في أيامنا هذه، لا يزال التأهيل الطبي الخاص بتشخيص الأمراض الجنسية وعلاجها محدوداً وخاصة في ما يتعلق بالأمراض الخالية من الأعراض.

قد تزيد التصورات والآراء المُسبقة الاجتماعية حول الأمراض الجنسية من صعوبة الحصول على العلاج الذي نحتاجه، لكن تذكّري: صحيح أن الحديث عن النتائج المُحتملة المُزعجة للعلاقة الجنسية قد لا يكون مريحاً؛ إنما لكي نستطيع أن نستمتع علينا أن نكون واعين للقيود والمخاطر ومعرفة كيفية حماية أنفسنا، سلامتنا وصحتنا.

قائمة المراجع

- تمير، ط. (محررة). (2011). نساء لأجسادهن: صحة، جسد، جنسانية وعلاقات. بن شيمان: مودان.
- Toivonen, J. (1993). "Intrauterine Contraceptive Device and Pelvic Inflammatory Disease". *Annals of Medicine*. 25(2): 171-173.
- Jones, L.B. Turner, A.N. and Morrison, C.S. (2009). "Highly Effective Contraception and Acquisition of HIV and Other Sexually Transmitted Infections". *Best Practice and Research Clinical Obstetrics and Gynecology*. 23(2): 263-284.
- The Boston women`s health book collective. (2005). *Our Bodies, Ourselves: a new edition for a new addition*. N.Y: Touchstone.