

الصحة الجنسية

مقدمة عن وسائل منع الحمل والأمراض المنقولة جنسياً



Useful contacts

وسائل منع الحمل

يمكن الحصول على وسائل منع الحمل والنصائح وهي خدمة سرية، وهو ما NHS دون مقابل من يعني أننا لن نخبر أي شخص طالما أنك أنت أو أي شخص آخر تراه غير معرض للخطر.

يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات حول وسائل منع الحمل من

- www.fpa.org.uk
- www.nhs.uk

الأمراض المنقولة جنسياً

- www.nhs.uk

خط المساعدة المجاني للصحة الجنسية الوطنية
(National Sexual Health)

- 03001237123
- www.fpa.org.uk
- www.getit.org.uk
- www.brook.org.uk



الأمراض المنقولة جنسيًا

هناك العديد من الأمراض المنقولة جنسيًا. وهي أمراض تنتقل فقط عن طريق الاتصال الجنسي. بعض الأمراض، مثل الكلاميديا أكثر انتشارًا في الأشخاص أقل من ٢٥ سنة. ويقلل استخدام الواقيات الذكرية من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا.

بعض الأمراض المنقولة جنسيًا لا يوجد لها أعراض ولكن للبعض الآخر أعراض مثل

- الألم عند التبول
- تغيرات في الجلد في الأعضاء التناسلية

إذا كنت تشعر بالقلق، يمكنك زيارة إحدى عيادات الصحة الجنسية أو الممارس العام (GP) الذي تتردد عليه حيث يمكن إجراء اختبارات لاكتشاف أي أمراض، ومعالجة المشكلة أو تخفيف الأعراض.

يمكن لعيادات الصحة الجنسية أو الممارس الذي تتردد عليه تقديم المشورة (GP) العام والدعم بشكل سري ومجاني. ويمكن للطبيب تقديم المشورة لك وإبلاغك (LAC) المتابع بالمكان الذي يمكنه تقديم المساعدة لك.

الأمراض الأخرى التي قد تكون سمعت عنها هي



فيروس نقص المناعة البشري ومرض الزهري - أمراض (HIV) يحملها الدم ويمكن انتقالها عن طريق ممارسة الجنس



السيلان والكلاميديا - تنتقل عند تبادل سوائل الجسم



الهربس - قد يتسبب في ظهور بثور مؤلمة على الأعضاء التناسلية وينتقل بملامسة الجلد للجلد



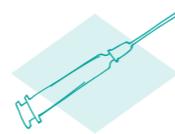
الثآليل التناسلية - تتسبب في ظهور "بقع مرتفعة" على الجلد في الأعضاء التناسلية، وتنتقل بملامسة الجلد للجلد

وسائل منع الحمل

الوسائل المتاحة هي



الحبوب يتم تناولها عن طريق الفم



الحقن - يجب إعطاؤها كل 3 شهور



الغرسات - تدوم 3 سنوات



يدوم - (IUS) اللولب الهرموني 5 سنوات



يدوم 10 - (IUD) اللولب سنوات



الواقي الذكري - في حالة استخدامه بشكل صحيح يمكن أن يمنع الحيوانات المنوية من الالتقاء بالبويضة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا.



نحن نوصي باستخدام الواقيات الذكرية لتقليل خطر الإصابة بالأمراض.

يمكن استخدام وسائل منع الحمل لمنع حالات الحمل غير المرغوب فيها. فهي تحول دون التقاء الحيوانات المنوية بالبويضة وتكوّن الجنين. معظم الوسائل تستخدمها النساء أو البنات ما عدا الواقي الذكري والتعقيم الذكري.

وسائل منع الحمل هي أشياء تسمح لكل من الرجال والنساء باختيار وقت الإنجاب ووقت عدم الإنجاب. فهي تمنحنا حرية الاختيار والقدرة على التحكم.

يمكن استخدام وسائل منع الحمل للحالات الطارئة في حالة ممارسة الشخص للجنس بدون وافي ذكري أو في حالة فشل وسيلة منع الحمل المستخدمة. وهي وسائل يتم استخدامها كمحاولة لمنع الحمل.

وهي تنقسم إلى نوعين:

- الحبة الطارئة - يجب أخذها خلال ٥ أيام من تاريخ الممارسة الجنسية
- يجب تركيبه خلال ٥ أيام - (IUD) اللولب من تاريخ الممارسة الجنسية

قد تجد في هذه النشرة معلومات حساسة للغاية وقد تشعر بعدم الارتياح حينما تقرأ عن الصحة الجنسية. الغرض من هذه النشرة هو مساعدتك على فهم المخاطر المتعلقة بممارسة الجنس بدون وسيلة حماية، ومعرفة المكان الذي يمكنه مساعدتك حينما يكون لديك سؤال أو مشكلة

في المملكة المتحدة، يحصل الشباب مثلك على المعلومات عن الجنس والعلاقات من أسرهم ومن المدرسة أيضًا. ويتعلمون كيفية الوقاية من وكيف يمكن منع (STIs) الأمراض المنقولة جنسيًا حالات الحمل غير المرغوب فيها باستخدام وسائل منع الحمل. الفكرة هنا هي أن الشباب يمكنهم معرفة هذه الأمور قبل ممارسة الجنس

في هذه النشرة توجد بعض المعلومات التي تساعدك على فهم كيفية «ممارسة الجنس الآمن» في المستقبل، حينما تكون جاهزًا لذلك