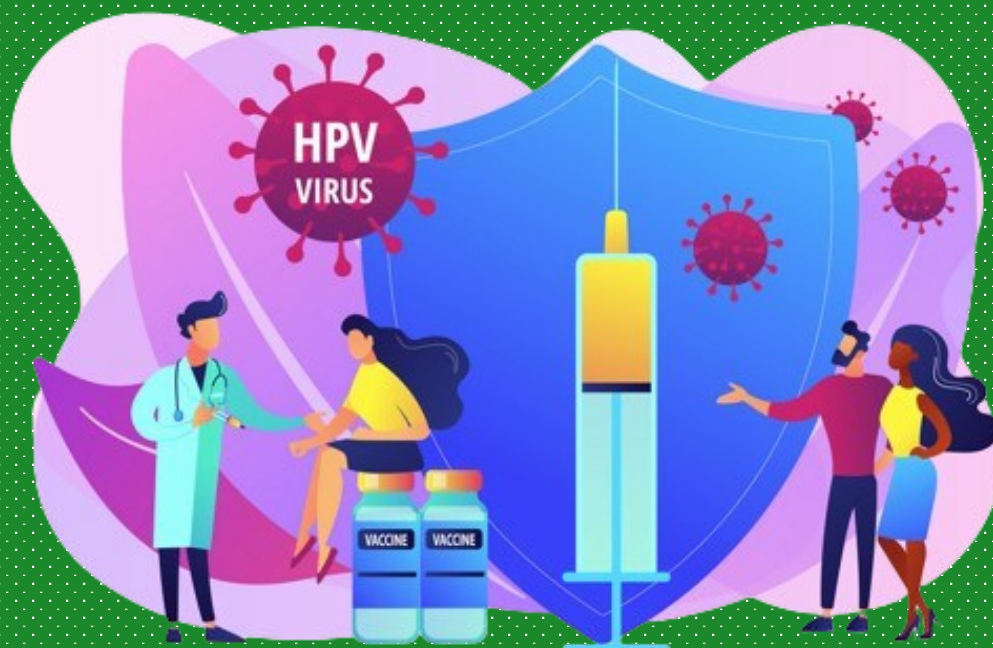


HPV

human papillomavirus

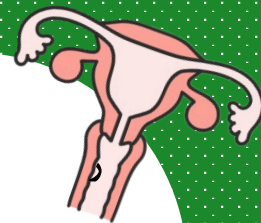
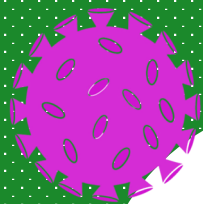
اصول پیشگیری از عفونت و بیماری پاپیلوما



”جزئیات رعایت بهداشت فردی و پیشگیری در عفونت و بیماری ویروس

پاپیلوما قبل از مبادرت به عمل جنسی“

مقدمه: متأسفانه، برنامه های غربالگری نمی توانند همه موارد سرطان دهانه رحم را شناسایی یا از آن پیشگیری کرده و حتی در کشورهایی که برنامه غربالگری سرطان دهانه رحم موثری دارند، تعدادی از موارد مرگ و میر ناشی از سرطان دهانه رحم هنوز مشاهده می شود. (واکسیناسیون HPV در ترکیب با غربالگری منظم موثرترین راه محافظت برای زنان در برابر سرطان دهانه رحم است). مطالعات نشان داده‌اند که در صورت رعایت رفتار جنسی معقول و تزریق سه نوبت واکسن، موارد عفونت‌های تناسلی- مقعدی و بیماری‌های سرطان ناشی از آن کاهش قابل ملاحظه‌ای می یابند. با در نظر گرفتن این نکته که ۹۰٪ از موارد انتقال بیماری پاپیلوما از طریق جنسی می‌باشد، عفونت HPV تناسلی را می توان با پرهیز از هرگونه فعالیت جنسی پرخطر و ادامه روند تک همسری بودن تا حد بسیار زیادی پیشگیری نمود. حتی با رعایت تمامی اصول پیشگیری، محدود کردن تعداد شرکای جنسی همچنان اصلی ترین عامل کاهش انتقال است. همچنین اکیداً توصیه می شود، افراد واکسینه شده باید به اقدامات محافظتی در رفتارهای جنسی خود ادامه دهند (زیرا واکسن از همه موارد زگیل تناسلی یا سایر عفونت های مقاربتی جلوگیری نمی کند).



رعایت بهداشت جنسی

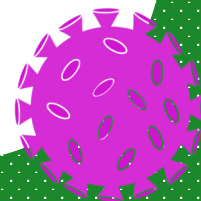
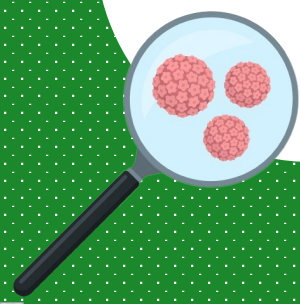
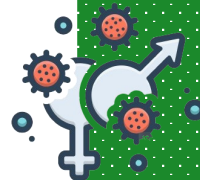
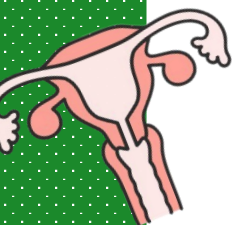
با توجه به اینکه تنها علامت ابتلا به بیماری پاپیلوما، زگیل بوده و در اینجا منظور بروز زگیلها در نقاط مختلف دستگاه تناسلی- مقعد و دهان است و بسیاری از بیماران (خصوصا آقایان) حتی فاقد هر گونه زگیل هستند، لذا مخاطبین این دستورالعمل در مورد افراد پاپیلوما مثبت که فاقد زگیل هستند نیز می گردد. به طور خلاصه بیماران مبتلا به ویروس پاپیلوما جزء یک یا چند مورد از موارد ذیل می باشند:

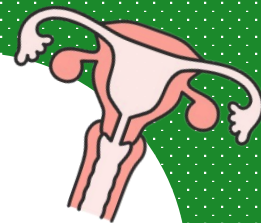
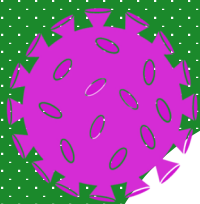
۱. بیماران زن و مردی که هر دو دارای زگیل در اندام تناسلی و یا اطراف آن (ناحیه کشاله ران و یا بالای آلت تناسلی در ناحیه رستنگاه مو می باشند)، مقعد و یا دهان هستند. وجود زگیل در هر ناحیه از زوجین ملاک اجرای این دستورالعمل است.

۲. بیماران زن و مردی که یکی از آن ها دارای زگیل حداقل در یکی از موارد گفته شده در بالا و دیگری فاقد هرگونه زگیل است (یکی از شرکای جنسی مبتلا است).

۳. بیماران زن و مردی که فاقد زگیل تناسلی- مقعدی و دهانی بوده ولی در تست آزمایشگاهی از ترشحات اندام تناسلی، ادرار و غیره از نظر ویروس پاپیلوما مثبت هستند (هر دو و یا یکی از زوجین).

۴. زنان و مردانی که فاقد هر گونه علامت و یا تست آزمایشگاهی مثبت هستند (هیچکدام از موارد بالا) ولی دارای رفتار پر خطر هستند که عبارتند از: دارا بودن بیش از یک شریک جنسی در یک زمان، همجنس گرایان، افراد مبتلا به ایدز و یا HIV مثبت) هستند (به صفحه بعد مراجعه شود).





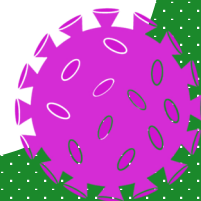
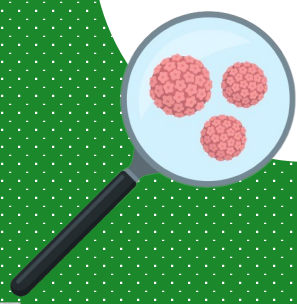
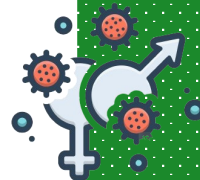
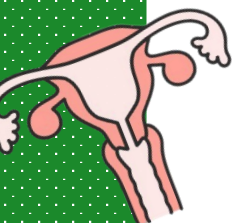
تمامی بیماران اشاره شده در بالا لازم است موارد ذیل را رعایت نمایند. با توجه به اینکه ویروس پاپیلوما شدیداً از طریق زگیل های تناسلی- مقعدی - دهانی قابل سرایت بین افراد است و از سوی دیگر ماندگاری آن در محیط (مثلا پوست و مخاط) نسبتاً طولانی است، لذا مهمترین مسئله رعایت بهداشت جنسی در بین شرکای جنسی است.

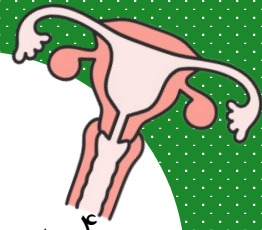
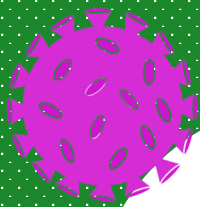
به یاد داشته باشید ۴ محور در ارتباط جنسی از جنبه سرایت پاپیلوما مهم است: آلت تناسلی، منفذ مقعد، دهان و انگشتان. لذا زوجینی که قبل و یا حین تماس جنسی از هر یک از راه های بالا مبادرت به عمل جنسی و یا آماده سازی قبل از آن می نمایند باید این ۴ ناحیه را به شرح ذیل چند دقیقه قبل از شروع تماس شستشو دهند:

۱. با استفاده از صابون، اطراف ناحیه تناسلی، منفذ مقعد- ناحیه بین آلت و مقعد (میان دو راه) و صورت (اطراف دهان) و دستها را به نحوی که کف صابون ایجاد شود، شستشو داده به نحوی که کف حداقل ۳۰-۲۰ ثانیه بر روی نقاط بالا باقی مانده و سپس با آب شستشو دهید.

۲. زوجین باید حوله مجزا از یکدیگر داشته باشند. مناطق فوق را با حوله خشک نمایید.

۳. در صورت استفاده از کاندوم توصیه میشود موارد بالا رعایت گردد. توجه داشته باشید که کاندوم فقط ۵۰ درصد سبب محافظت از سرایت پاپیلوما می گردد که این میزان موفقیت هم بستگی به نحوه استفاده صحیح از کاندوم دارد.



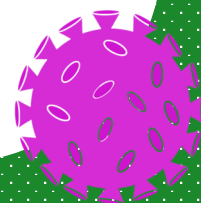
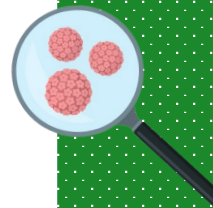
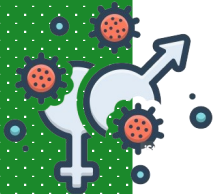
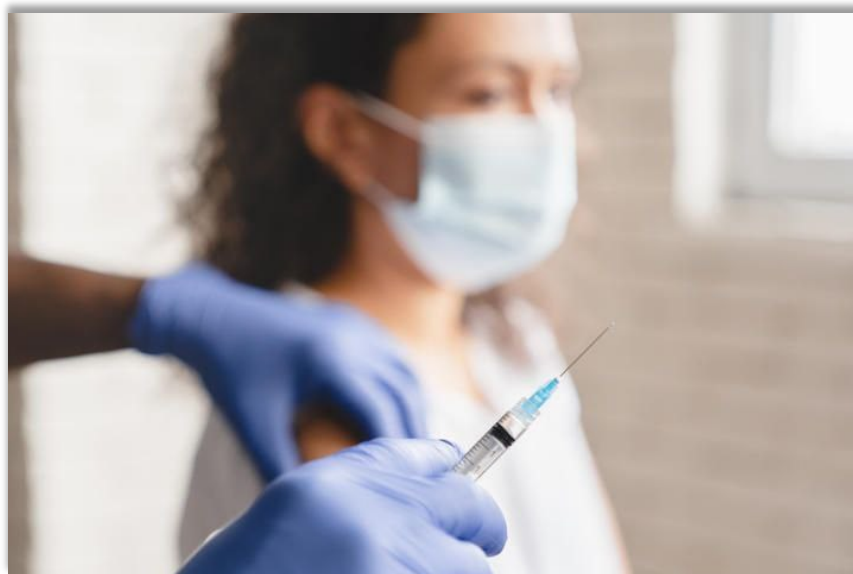


۴. پس از خاتمه عمل جنسی، حتی المقدور ادرار کرده تا ویروس و دیگر میکروبها از پیشابراه دفع شده و تمام موارد بند های بالا را مجدداً انجام دهید. این کار سبب می شود تا در صورت باقی ماندن ویروس بر روی پوست مناطق تناسلی و دهان، با آب و صابون شستشو شود.

۵. در بیماران مبتلا به زگیل های تناسلی-مقعدی، تراشیدن (Shaving) موهای ناحیه تناسلی خارجی در زنان و مردان به علت ایجاد خراشهای سطحی و آسیب به زگیل و احتمال ورود ویروس جدید (ویا عود ویروس قبلی) ممنوع میباشد. به جهت پیشگیری از انتقال ویروس و عود زگیلهای تناسلی-مقعدی از تراشیدن این نواحی جدا خودداری گردد.

توجه: هنوز سرایت ویروس از طریق حوله و اشیا به اثبات نرسیده است. اکثر کتب و مراجع علمی معتقد به سرایت ویروس از طریق انگشتان آلوده هستند. هنگام بازی کردن انگشت آلوده با دهان، آلت تناسلی و یا مقعد و یا بالعکس انگشت غیر آلوده با دهان، آلت تناسلی و یا مقعد آلوده، سرایت صورت می گیرد.

توجه: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، بهترین راه برای جلوگیری از سرطان و بیماری های مرتبط با ویروس پاپیلوما واکسیناسیون است. ایران در زمره کشورهایی است که واکسن HPV متاسفانه هنوز در برنامه ملی واکسیناسیون قرار نگرفته است. البته باید توجه داشت افرادی که واکسن HPV را دریافت می کنند نیز باید توصیه های پیشگیرانه فوق را رعایت کنند.



تعریف رفتارهای پر خطر جنسی

در مورد تعریف رفتار پر خطر جنسی اجماع جهانی وجود ندارد، لیکن در مورد مصادیق این نوع رفتار جنبه های مختلفی مورد قبول جوامع علمی است که عبارتند از: افراد همجنس گرا: مرد (Gay) و زن (Lesbian) و افراد Bi-sexual (همجنس گرا و دیگر جنس گرا)

متوسل شدن به خشونت در هنگام رفتار جنسی (افرادی که رفتارجنسیشان همراه با خشونت با فرد مقابل است).

تماس جنسی محافظت نشده (عدم استفاده از کاندوم)

شروع فعالیت جنسی در سنین پایین

تعویض شرکای جنسی بین یکدیگر

انجام سکس گروهی

داشتن شرکای جنسی متعدد (ارتباط در یک زمان با شرکای متعدد و یا تغییر دم به دم شرکای جنسی بدون فاصله زمانی)

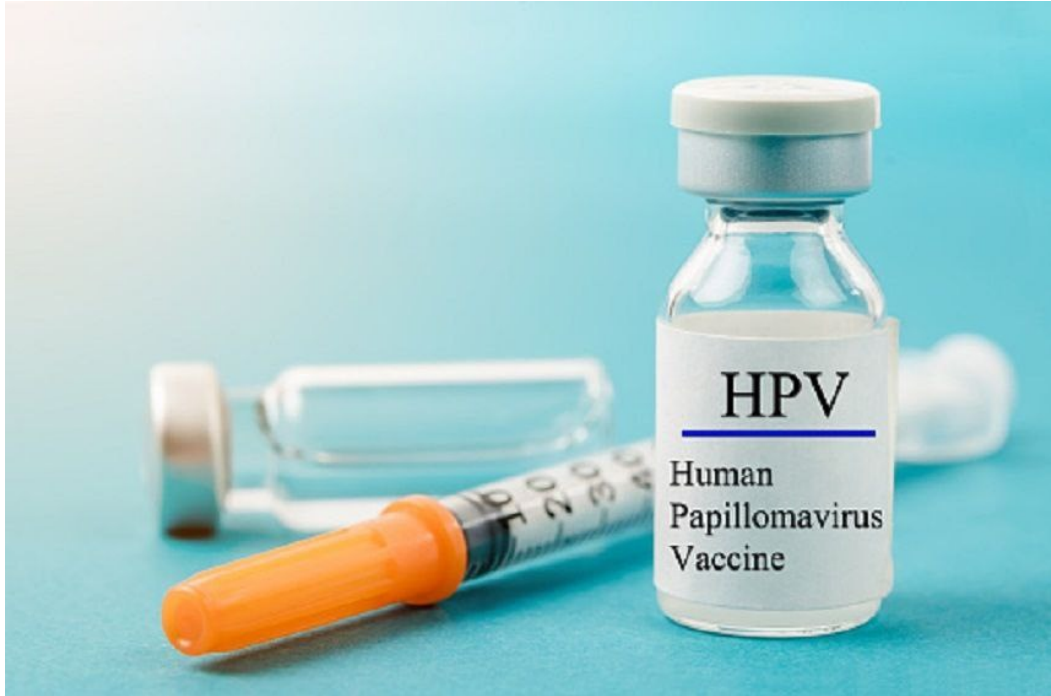
داشتن یک شریک پرخطر، کسی که چندین شریک جنسی یا عفونت دارد.

مصرف الکل و مواد مخدر و روانگردان قبل از انجام عمل جنسی و رابطه جنسی با شریکی که مواد مخدر تزریق کرده است.

پیشگیری و نکات بهداشتی

الف- واکسن پاپیلوما

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC) توصیه می‌کند که همه پسران و دختران واکسن HPV را در سن ۱۱ یا ۱۲ سالگی دریافت کنند (قبل از اینکه احتمالاً در معرض تیپ‌های HPV مقاربتی قرار بگیرند). واکسن HPV برای همه افراد تا ۲۶ سالگی نیز توصیه می‌شود. بزرگسالان ۲۷ تا ۴۵ سال که قبلاً واکسن دریافت نکرده‌اند نیز میتوانند با مشاوره پزشک متخصص واکسن را دریافت کنند. واکسن HPV بی‌خطر و موثر است و در صورت امکان، حتماً باید اولین گام شما برای جلوگیری از عفونت HPV باشد. جزوه جداگانه‌ای با کوشش کلینیک پاپیلوما به صورت مفصل در مورد واکسن پاپیلوما موجود است. آن را حتماً مطالعه کنید.



ب- شستشو و مواد ضد عفونی

آب خالی و یا ضد عفونی کننده های عادی قادر به کشتن و یا از بین بردن این ویروس نیستند. پاپیلوما نسبت به الکل و فرآورده های آن مقاوم است. اساسا این ویروس قادر به بقا به مدت حداقل ۷ روز بر روی سطوح است. از آنجایی که یکی از صفات این ویروس ماندگاری آن بر روی اشیاء است و با توجه اینکه احتمالا اشیاء در انتقال غیر جنسی این ویروس نقش دارند، مقاومت ویروس در برابر عوامل ضد عفونی کننده مانند الکل، کلر و غیره مشکلی جدی در سطح عموم جامعه از جنبه نظر بهداشتی به شمار میرود. علیرغم این مشاهدات علمی، استفاده از آب و صابون معمولی برای شستن و دفع ویروس پاپیلوما (حداقل به صورت فیزیکی) توسط مجامع علمی و سازمان بهداشت جهانی توصیه شده است. این ویروس به دلیل نداشتن غشاء لیپوپروتئینی، مقاومت زیادی در مقابل ضد عفونی کننده های عمومی (نظیر الکل، ایزوپروپانول، گلو تار آلدئید و جانشین جدید آن ارتو فتال دئید) دارد و خنثی نمی شود. تنها ترکیبی که قادر به خنثی سازی آن است، ترکیبات سدیم هایپوکلریت (همان وایتکس و یا آب ژاول)، پر استیک اسید و یا خود اسید استیک (سرکه) است. لذا استفاده از هایپوکلریت سدیم (وایتکس) ۵٪ برای موارد استفاده غیر از بدن (شستشو و ضد عفونی کردن اشیاء و سطوح و غیره) توصیه شده است. این ویروس در لباسشویی زنده می ماند، مگر آنکه از شستشو دهنده های مخصوص لباس های سفید استفاده شود که حاوی ترکیبات سدیم هایپوکلرایت می باشد و یا شستشو دهنده های مخصوص لباس های رنگی که در واقع همان وایتکس بدون کلر بوده و واجد پراکسید هستند، استفاده شود. لازم به ذکر است که دماهای بیشتر از ۱۰۰ درجه و خشک کن های لباس با درجه حرارت بالا و به مدت حداقل ۴۵ دقیقه، منجر به کاهش شدید دوز ویروس می شود.

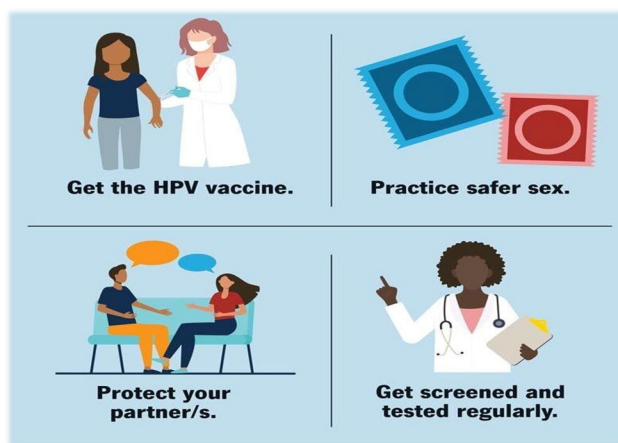
پ- استفاده از کاندوم

کاندوم فقط در حدود ۵۰٪ موارد، سبب پیشگیری از انتقال ویروس پاپیلوما می‌شود، این موضوع به این دلیل است که هنگام دخول، مالش آلت تناسلی بین زوجین و تماس پوستی نیز سبب انتقال ویروس و ایجاد زگیل در نواحی که توسط کاندوم پوشیده نشده (مانند اطراف بیضه و مقعد و کشاله ران) می‌شود. به‌طور کلی کاندوم بیشتر سبب محافظت از انتقال ویروس در مردان می‌شود تا زنان. اگر چه استفاده از کاندوم خطر انتقال جنسی HPV را کاهش می‌دهد، اما کاملاً آن را از بین نمی‌برد. علیرغم این، عدم استفاده از کاندوم، به عنوان رفتار پر خطر جنسی محسوب می‌شود. لذا استفاده از آن مطمئناً سبب جلوگیری از انتقال پاپیلوما به طور قابل ملاحظه‌ای می‌گردد. استفاده از کاندوم خصوصاً در موارد ذیل توصیه می‌گردد:

۱- افراد همجنس‌گرا. احتمال شناسایی ویروس پاپیلوما در مقعد و کانال مقعدی در این دسته از افراد تا بیش از ۷۰٪ تا ۹۰٪ گزارش شده است که علت عمده این شیوع فراوان در مطالعات علمی، عدم استفاده از کاندوم بوده است.

۲- زنانی که رابطه جنسی مقعدی دارند. اساساً زنان ۷ برابر مردان غیر همجنس‌گرا در معرض رابطه جنسی محافظت نشده (توسط کاندوم) قرار دارند (منظور در اینجا رابطه جنسی واژینال است). در واقع زنانی که رابطه جنسی مقعدی دارند، احتمالاً به میزان بیشتری رابطه جنسی محافظت نشده دارند.

۳- افرادی که رابطه جنسی دهانی دارند. (زوجین یعنی زن و شوهر مستثنی هستند). افرادی که غیر از رابطه زناشویی با یکدیگر رابطه جنسی دهانی دارند، باید از کاندوم استفاده نمایند. رعایت این نکته در مورد مردان همجنس گرا نیز توصیه می‌گردد.



ت- معاینات پزشکی و دندان پزشکی منظم

در حالی که هیچ آزمایش غربالگری برای تشخیص شرایط پیش سرطانی اندام تناسلی (در مردان)، دهان یا گلو وجود ندارد، مراقبت های پیشگیرانه دندانپزشکی و پزشکی یکی از بهترین اقدامات پیشگیری در برابر ویروس پاپیلوما است.

توجه.

این ویروس نسبت به حرارت و خشکی بسیار پایدار است و می تواند روی البسه و سطوح آلوده تا چند روز زنده بماند (تا سه روز، حداقل ۵۰٪ قابلیت عفونی بودن خودش را حفظ می کند)، بنابراین امکان انتقال آن از طریق اشیاء وجود دارد.

