



چقدر سواد سلامت جنسی داریم؟

یاسمن اشکی که دغدغه سلامت زنان و آگاهی جامعه نسبت به بیماری‌های جنسی را دارد از آمریکا به ایران برگشته و دوستانش را به فکرانداخته که در فضای مجازی یا با برگزاری کارگاه‌های آموزشی به یاری جامعه بیایند.

به عنوان بانک جامع اطلاعات پزشکی در مورد سلامت جنسی و پاسخگویی به سؤالات مخاطبان از راه دور را با آنها مطرح کردم. این ایده به شدت با استقبال روبه‌رو شد و شروع به ترجمه و راه‌اندازی وب سایت کردیم و این گونه بود که کنترل اس متولد شد.

■ سیل سؤالات

حدود یک سال و نیم بعد از شروع کار، وب‌سایت آماده راه‌اندازی شد. با سرازیر شدن سؤالات بیماران از گروه پزشکان مسیر کاری و هدف گذاری‌های ما نیز تا حد زیادی تغییر کرد. نوع سؤالات مخاطبان نیازهای گروه‌های سنی مختلف را برای ما آشکار می‌کرد و به تدریج مطالب وب سایت را ویرایش و کامل کردیم.

هدف اول کنترل اس تامین یک منبع علمی آن لاین است که وب سایت www.ctrlstd.com اولین گام در این راستا بود. تمرکز وب سایت روی بیماری‌های شایع آموزشی، روش‌های پیشگیری، درمان و ... است. تابستان امسال من با دو نفر از پزشکان

به کلینیک مدرسه رفتیم و روی دیوار بیش از ۲۰ نوع بروشور با عنوان بیماری‌های شایع مقاربتی دیدم. در میان آن اسم‌ها فقط نام ایدز برایم آشنا بود. برای مدت طولانی به این دیوار خیره شده بودم و فکر می‌کردم که چرا من به عنوان یک زن جوان ایرانی بزرگ شده کلانشهری چون تهران با تحصیلات دانشگاهی در مورد سلامت جنسی‌ام تا این حد بی‌سوادم. همانجا با خود عهد کردم که سعی کنم نسل بعدی من با آگاهی بیشتری نسبت به سلامت جنسی‌شان رشد کنم.

با گسترش استفاده از تکنولوژی و شبکه‌های اجتماعی در ایران به این فکر افتادم که از این ابزار برای آموزش از راه دور استفاده کنم. از آنجا که موضوع سلامت جنسی در فرهنگ ما تابوست اینترنت می‌تواند این فرصت را به جوانان بدهد که اطلاعات صحیح را بدون رودربایستی به دست بیاورند. خوشبختانه در طول سال‌های اقامتم در آمریکا با گروه بزرگی از پزشکان ایرانی و دانشجویان مقطع دکترا آشنا شده بودم. ایده راه اندازی یک وب سایت

بودم یک فیلم دیدم در مورد یک خانم خوشگل که ایدز گرفت و مرد. بابام گفت که ایدز اسم یک مریضی است و بعد مامانم طوری که بد نیاشد توضیح داد که اگر از اون کارا. با آدمی که ایدز داره و اینا. ایدز می‌گیری و می‌میری. خلاصه اینکه فهمیدم یک بیماری وجود داره که از طریق رابطه جنسی می‌گیری و اگر گرفتی دیگه آس کشک خاله است و هیچ وقت خوب نمی‌شوی. خلاصه اینکه بچه که بودم فکر می‌کردم فقط ایدز بیماری جنسی است، بزرگ هم که شدم هنوز همین فکر را می‌کردم تا اینکه برای ادامه تحصیل آمدم آمریکا و فهمیدم بیشتر از تعداد پنی‌های جهان بیماری مقاربتی وجود دارد. هر بار که می‌روم خرید جلوی یخچال پنی‌ها می‌ایستم و حسرت می‌خورم که‌ای کاش به جای پنی، آگاهی وارد کرده بودند.

ایده کنترل اس در اولین روز ورودم به آمریکا شکل گرفت وقتی که با تور معرفی دانشگاه

بچه که بودم فکر می‌کردم فقط به نوع پنی تو دنیا هست. پنی لیقوان که باید صبح‌ها با نون سنگک و گردو بخوری. گاهی از اوقات هم با نون بربری. بعد پنی دانمارکی کوپنی وارد کردند و من و خواهرم اسمش را گذاشتیم پنی خوشمزه. تا اینکه خدا طلبید و سوار هواپیما شدیم و ایران ایر پنی مثلثی سرو کرد و از ارادت من به پنی دانمارکی کاسته شد. از فضای روزگار پدرم رفت خارج و با خودش پنی ورقه‌ای کشدار آورد و ما یک هفته چیزگر و لازانیا خوردیم. یک بار هم مادر بزرگم از خارج موز و پنی سوئیس سوغات آورد. پیش خودمان بماند، اولین باری که اسم کشور سوئیس را شنیدم کلی تعجب کردم که چرا اسم یه پنی بی‌مزه سوراخ سوراخ را گذشته‌اند روی کشورشان. سرتان را درد نیآورم بچه که بودم فکر می‌کردم فقط پنی لیقوان پنی است، کم کم یاد گرفتم دنیا پر از پنی است. بچه که

ایده کنترل اس زمانی تیم تشکیل دهنده آن را درگیر خود کرد که متوجه آمار بالای این بیماری‌ها در بین جوانان در ایران و اطلاعات ناچیز و گاهی اشتباه آنها در این زمینه‌ها شدند. نداشتن آموزش در این زمینه و همچنین احساس خجالت و شرم هنگام بروز مشکلات احتمالی، باعث شده که بسیاری از بیماری‌های مقاربتی به صورت خاموش بین افراد منتقل شود

تجربه‌های ما از برگزاری کارگاه‌های آموزشی

پدر و مادرها خیلی از برگزاری کارگاه‌ها اعلام رضایت و خواهش می‌کردند کارگاه‌های دیگری هم بگذاریم. آنها مشتاق بودند این اطلاعات در اختیار فرزندانشان هم قرار بگیرد چرا که خودشان یا خجالت می‌کشیدند این صحبت‌ها را در خانواده مطرح کنند یا دانشش را نداشتند. خیلی از کسانی که در کارگاه‌ها شرکت کرده بودند می‌گفتند که بلافاصله بعد از پایان کارگاه آزمایش‌های لازم را داده‌اند و یا واکسن زده‌اند.

زود دیر می‌شود

متأسفانه بسیاری از خانم‌های ایرانی سخت و دیر به پزشک مراجعه می‌کنند. دیدن خانم‌های بارداری که در معاینات و آزمایش‌های دوران بارداری متوجه شده‌اند که بیماری دارند خیلی سخت است.

تمام اینها اهمیت وجود یک منبع قابل اعتماد برای آموزش نسل جوان در مورد بیماری‌های مقاربتی را دو چندان می‌کنند. تیم کنترل اس، در دی ماه ۱۳۹۲ با هدف ایجاد بستر قابل اعتماد و مبتنی بر اصول علمی برای افزایش آگاهی عمومی جوانان در مورد بیماری‌های قابل انتقال از طریق رابطه جنسی تشکیل شد. اعضای این تیم شامل متخصصان بهداشت عمومی، پزشکان، هنرمندان، متخصصان کامپیوتر و مدیریت است. در اسفند ماه ۱۳۹۳ نسخه آزمایشی وب سایت کنترل اس، شامل اطلاعات کامل در مورد بیماری‌های آمیزشی، راه‌های انتقال، پیشگیری و درمان آنها راه‌اندازی شد. این وب سایت همچنین شامل اطلاعات لازم در مورد بهداشت جنسی برای دختران، پسران، همسران والدین به تفکیک است. مهمترین ویژگی وب سایت کنترل اس، امکان طرح سؤال برای بازدیدکننده به صورت کاملاً بی‌نام در محیطی به دور از قضاوت و خجالت است. پزشکان همکار در تیم کنترل اس، سؤال‌های دریافتی را به دقت بررسی و سؤال افراد را با توضیحات لازم در کمتر از ۲۴ ساعت پاسخ می‌دهند. در دسترس بودن شبکه‌های اجتماعی برای بیشتر اقشار جامعه این امکان را به کنترل اس داده است تا از طریق فیس بوک و اینستاگرام پیام‌های بهداشتی در مورد بیماری‌های آمیزشی را به گوش کاربران برساند و پاسخگوی تک سؤال‌ها باشد. در کمتر از ۳ ماه از راه‌اندازی وب سایت کنترل اس، پزشکان ما پاسخگوی سؤالات بسیاری از زنان و مردان در گروه‌های سنی مختلف از شهرهای مختلف ایران بوده است.

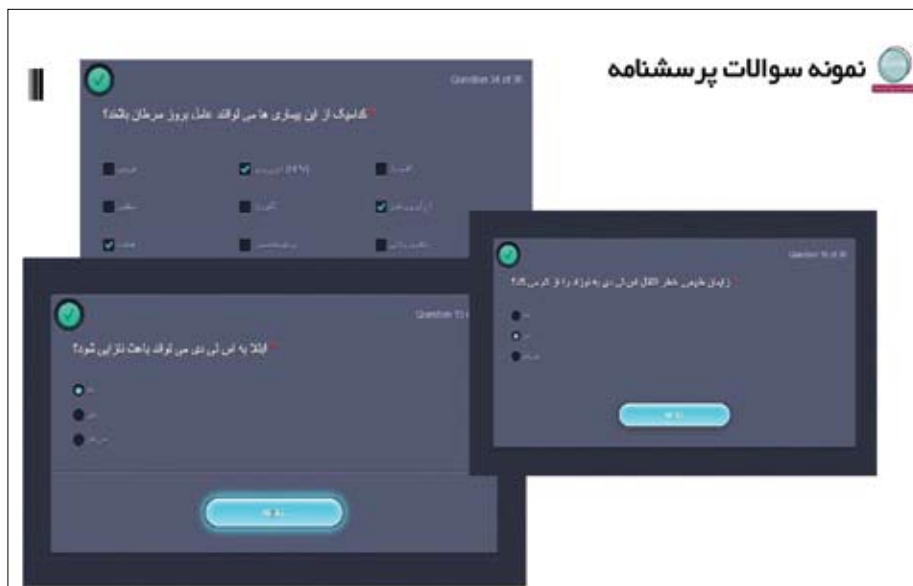
گروه برای برگزاری کارگاه‌های آموزشی زنده به ایران آمدیم. تا به حال دو کارگاه در مورد بیماری‌های آمیزشی و یک کارگاه در مورد بهداشت جنسی بانوان برگزار کردیم که با استقبال بسیار زیادی روبه‌رو شد و امیدواریم از فرصت باقیمانده نهایت استفاده را در راستای آموزش و آگاهی رسانی کنیم.

یک منبع قابل اعتماد

کنترل اس کلینیک و آموزشگاه آنلاین برای افزایش اطلاعات در مورد عفونت‌های مقاربتی و تمام مسائل مربوط به آن است. کنترل اس به صورت یک مجموعه داوطلبانه فعالیت می‌کند که گروهی از پزشکان و متخصصان برجسته فارسی، انگلیسی و عربی - زبان را از دانشگاه‌ها و مؤسسات معتبر گردهم آورده تا اطلاعات و تجربیاتشان را منتقل کرده و کمکی برای بهبود آگاهی در مورد این دسته از بیماری‌ها باشند. ایده کنترل اس زمانی تیم تشکیل دهنده آن را درگیر خود کرد که متوجه آمار بالای این بیماری‌ها در بین جوانان در ایران و اطلاعات ناچیز و گاهی اشتباه آنها در این زمینه‌ها شدند. نداشتن آموزش در این زمینه و همچنین احساس خجالت و شرم هنگام بروز مشکلات احتمالی، باعث شده که بسیاری از بیماری‌های مقاربتی به صورت خاموش بین افراد منتقل شود. همچنین آمارها صحبت از افزایش انتقال بیماری ایدز از طریق رابطه جنسی می‌کند. این مشکل زمانی جدی می‌شود که مشکلاتی مانند سرطان دهانه رحم که در بیش از ۷۰ درصد موارد ناشی از ویروس اچ پی وی (بیماری قابل انتقال از رابطه جنسی) است یا نازایی ناشی از درمان نشدن بیماری‌های مقاربتی گریبانگیر نسل بارور جامعه شود.



چند پنجره رو به کنترل اس



...انگیزه

نتایج نظر سنجی کنترل اس از میان ۶۰ داوطلب شرکت کننده بین ۱۹ تا ۳۶ سال نشان داد که: بیش از ۸۰ درصد شرکت کنندگان راه‌های پیشگیری از بیماری‌های آمیزشی را نمی‌دانند. ۳۷٪ شرکت کنندگان اطلاعات خود را از در زمینه بیماری‌های آمیزشی از طریق اینترنت کسب می‌کنند. ۱۴٪ از دوستان و ۵٪ این افراد پس از ابتلا به بیماری شروع به کسب اطلاعات کرده‌اند.

انگ های اجتماعی مانع مهمی در نبود آگاهی در مورد بیماری های آمیزشی بین جوانان است. اپیدمی خاموش بیماری های آمیزشی در کشور در حال گسترش است. خطر افزایش نابابوری به خاطر عدم درمان این بیماریها نگران کننده است.

کنترل اس چیست؟

پروژه آموزشی در زمینه بیماری های آمیزشی و سلامت جنسی جوانان

- راه اندازی وب سایت آموزشی در مورد بیماری های آمیزشی به زبان های فارسی، عربی، انگلیسی، و فرانسه برای کشورهای منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا
- پاسخ به سوال ها در مورد بیماری های آمیزشی توسط پزشکان متخصص همکار با گروه در حد اکثر ۲۴ ساعت
- ساخت ویدئو های آموزشی ۱ تا ۲ دقیقه ای برای جوانان در مورد بیماری های آموزشی
- به چالش کشیدن دانش عمومی جوانان در مورد بیماری های آمیزشی با در دسترس قرار دادن پرسشنامه های کوتاه
- انتشار سوالات متداول جوانان برای دسترسی همگانی و یافتن پاسخ در کوتاه ترین زمان
- همکاری با متخصصین بهداشت در سرتاسر دنیا