**Кездейсоқ жыныстық қатынастан кейінгі алдын алу.**

Егер кездейсоқ серіктеспен қорғалмаған жыныстық қатынас жасалған (мүшеқап жыртылып қалса, жыныстық қатынас алкоглмен не есірткімен мас болу жағдайында болса) жағдайда не істеу керек? Егер сіз сексуалды серіктеспен қорғалмаған жыныстық қатынас жасаған кезде және одан кейін дереу не істей аласыз?

Жыныстық қатынас жасау кезінде **спермицидті** — ұрықтандыруға қарсы кремді және балауызды пайдаланыңыз.

**Зәр шығару қалтасын** босатыңыз — бұл зәр шығару жолдары ауруына қауіпті азайтады;

Жыныстық қатынастан кейін дереу жыныстық органның басын сумен не сабынды сумен жуыңыз;

**Қынапты** не  **тік ішекті** сумен жуыңыз — сусебезгіні, клизманы не спринцовканы пайдаланыңыз;

Қынапты, тік ішекті жуу не осыларды зәр-несеп жолдары ішіне енгізу үшін арнайы хлорлы құрамдағы антисептикті пайдаланыңыз.

Егер қолда хлорлы құрамдағы антисептиктер болмаса, марганцовканың азғантай ерітіндісін, кермек суды (1 литр суға лимонның ½ шырыны қосылған) және/немесе медициналық спиртті пайдалануға болады;

Осы әдістер, үйдегі жағдайда алдын алу әдісі болып табылады, дегенмен, олар көптеген себептермен, осыларды пайдаланған соң ЖЖБЖ пайда болуы мен дамуы мүмкін болмайтындығына ешқандай кепілдік бермейді. Міне сондықтанда оларды қолдануға болады, алайда осыған 100% сенім артпаған жөн.

Генри Форд: « Әрбір сатып алушы, оның түсі қара болған жағдайда ғана, „Форд“ –тың кез-келген түрін ала алады» деген болатын. Осы сөз орамын қайта өңдеп айтар болсақ, **венерологиялық ауру жөніндегі ұсынымдар** мынадай: сіз қандайма бір нұсқасын таңдасаңыз да және қандайма бір әдісті пайдалансаыңыз да, ең жақсы әдісі - мүшеқапты пайдалануға және жүйелі түрде **дәрігер -венерологқа** қаралып тұруға байланысты әдісі болады.

Және бұл  — ешқандай әзіл емес. ЖЖБЖ секілді өте нәзік мәселені, ең жақсысы, дәрігер-венерологпен бірлесіп шешкен жөн. Тек кәсіби шебер ғана жұқтыру қаупін бағалай алады. Өзіңді- өзің диагностикалау және өзіңді -өзің алдын алуда қателесудің ықтималдығы болатындығы айқын ақиқат. Дәрігерге қаралмаса, осы әдістердің тиімділігі аз болады.

ЖЖБЖ алдын алудың ең сенімді құралы – өзіңнің серіктестігіңе адалдығың болмақ, себебі еркек те, сонымен бірге әйел де жұқтырылған серіктеспен біржолғы қорғалмаған жыныстық қатынас жасаудың өзі, ЖИТС-ті және венерологиялық ауруды жұқтыру қаупінде болады. Бұл орайда, өзіңді мүшеқаптың өзі инфекциядан толықтай 100% қорғай алмайтындығын атап өткен жөн. ЖЖБЖ қоздырушысы, жыныстық қатынас жасағаннан кейін жыныс мүшесінің, санның және сатан тұстарының терісінде қалып қояды да, одан ары ағзаға жеңіл және де бөгеусізкеліптүседі. Осылардан басқа, жыныстық инфекциялар өте сұмдық болады. Олар көптеген жағдайда симптомсыз өтеді. Ауру өзін білдіргенше, бірнеше күндер, апталар немесе тіпті айлар өтеді. Кездейсоқ жыныстық қатынас жасаудың ең сенімді алдын алу - бұл осылардан аулақ болу екендігі сөзсіз. Алайда, қазіргі кезде қайткенде де осындай жыныстық қатынастардың болатыны аз емес. Әрине, кездейсоқ жыныстық қатынастың алдын алудың ең жақсысы – бұл осыларға жол бермеу.

**Эпидемиолог дәрігерінің көмекшісі Джуманов К.**