

چگونه میتوان از شر ابتلا به زگیل تناسلی در امان ماند؟

زگیل تناسلی یک عفونت مقاربتی شایع است که توسط گونه های خاصی از ویروس پاپیلوما ی انسانی (HPV) ایجاد میشود. برای کاهش خطر ابتلا به زگیل تناسلی، انجام رابطه جنسی ایمن و انجام اقدامات پیشگیرانه مهم است. در اینجا چند نکته وجود دارد که میتوانید برای کاهش ابتلا به زگیل تناسلی انجام دهید:

1. از کاندوم به طور مداوم و صحیح در طول فعالیت جنسی استفاده کنید.
2. تعداد شرکای جنسی خود را محدود کنید و شریک هایی را انتخاب کنید که برای بیماری های مقاربتی آزمایش شده اند.
3. علیه HPV واکسینه شوید، زیرا این واکسن میتواند در برابر رایج ترین انواعی که باعث زگیل تناسلی میشوند از شما محافظت کند.
4. با مراجعه به کلینیک زگیل تناسلی به طور منظم تحت غربالگری های معمول برای بیماری های مقاربتی، از جمله HPV قرار بگیرید.
5. اقدامات بهداشتی ناحیه تناسلی مناسب مانند شستن با آب و صابون ملایم را رعایت کنید.
6. ناحیه تناسلی خود را از لحاظ علائم و نشانه های زگیل تناسلی، مانند رشد زائده های کوچک، گوشتی رنگ یا خاکستری بررسی کنید.
7. از به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی مانند حوله یا لباس زیر برای جلوگیری از گسترش HPV خودداری کنید.
8. اگر پزشک متخصص زگیل تناسلی برای شما زگیل تناسلی تشخیص داده شده است، برنامه درمانی خود را منظم و تا درمان کامل دنبال کنید و داروهای تجویز شده را طبق دستور مصرف کنید.
9. اگر به زگیل تناسلی مبتلا شدید شرکای جنسی خود را در مورد تشخیص خود مطلع کنید تا آنها نیز بتوانند به پزشک مراجعه کنند و اقدامات احتیاطی لازم را انجام دهند.

10. اگر قبلاً واکسینه نشده اید، در مورد واکسن HPV با پزشک متخصص زگیل تناسلی صحبت کنید، به خصوص اگر در محدوده سنی توصیه شده هستید (معمولاً تا 26 سال برای مردان و زنان).

11. توجه داشته باشید که حتی پس از درمان موفقیت آمیز زگیل تناسلی، همچنان خطر عود یا انتقال به دیگران وجود دارد.

به یاد داشته باشید، اگرچه این اقدامات میتواند به کاهش خطر ابتلا به زگیل تناسلی کمک کند، اما برای شما محافظت کامل را تضمین نمیکند. اگر مشکوک هستید که در معرض زگیل تناسلی یا هر **STI** یا بیماری محافظت کامل را تضمین نمیکند. اگر مشکوک هستید که در معرض زگیل تناسلی یا هر **STI** یا بیماری مقاربتی دیگری قرار گرفته اید، برای تشخیص و درمان مناسب با یک متخصص در زمینه درمان بیماری های مقاربتی مشورت کنید.