

# بدن انسان و وظایف آن

یک بروشیر خلاص در باره بدن و وسایل جلوگیری از حاملگی

Dari



این مواد با پشتیبانی اقتصادی بودیجه دولت برای تلاش بخاطر مقابله با اچ آی وی (HIV) و ایدس (AIDS) و مریضی های دیگر ساری تولید گردیده است. منظور این است تا اهدافی را در حد استراتژی ملی در مقابله با اچ آی وی ایدس و تعدادی دیگری از مریضی های سرایت کننده حاصل نمود (مطابق اساس 60:2005/06).

رهبری این پروژه در طول کار خود با نوجوانان تازه وارد از کشور های خارج از اروپا و با پس منظر های مختلف متوجه شده است که نزد اطفال و نوجوانان تازه وارد دانش در باره بدن و کارکردهایش بنا دلایل مختلف مختصر است.

نوجوانانی که از کشورهای پر جنگ به سویدن می آیند معمولاً امکانات به درس خواندن را نداشته اند و یا در بعضی مواقع تدریس کافی برای شناخت بدن و کارکرد آن را نداشته اند.

موضوع فوق الذکر دلیلی برای تولید این بروشیر ساده در باره بدن و کارکردهای آن میباشد. برای اولین بار این بروشیر در سال 2012 به نشر رسید. این چهارمین نسخه میباشد.

## وستروس جنوری 2017

### *Catrin Lindberg* مسؤل پروژه

برای شناخت و معلومات در باره امراض قابل انتقال جنسی (STI) و ویروس مریضی ایدس (HIV) برای پناهجویان جوان و اشخاص که جدیداً اقامت دایمی حاصل کرده اند.

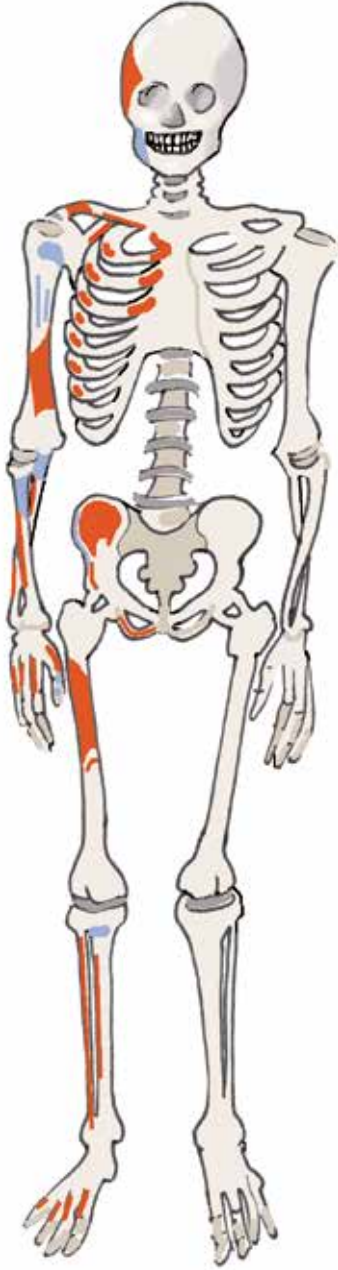
بخش صحت پناهجویی و ادغام مجدد  
*Pia Carlsson*, رییس قبلی بخش عملیات

اداره محافظت از امراض ساری و خدمات بهداشتی  
*Jan Smedjegård*, داکتر محافظه از امراض ساری  
*Inger Paris*, هماهنگ کننده قبلی صحت امراض اس تی آی و اچ آی وی و جنسی

STI یا عفونت های ساری جنسی

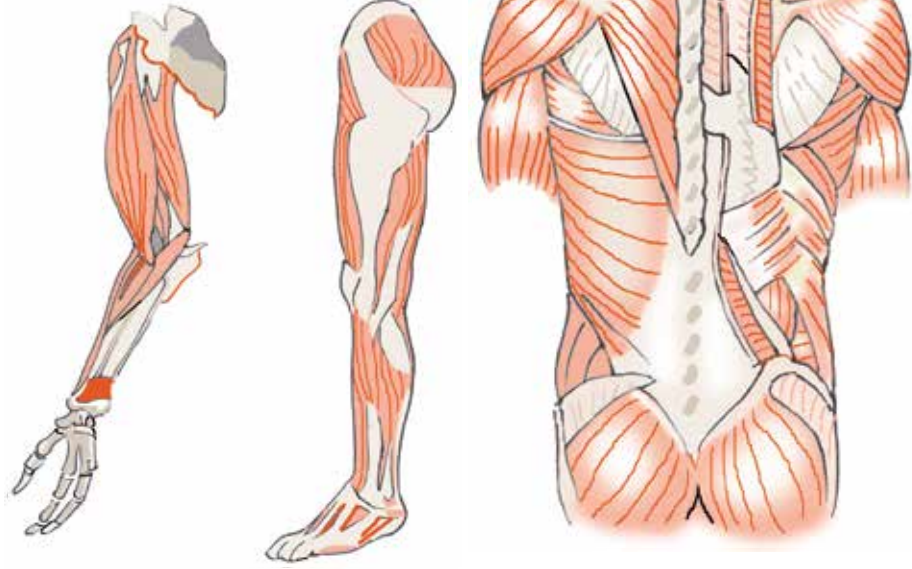


الرسوم التوضيحية والتصميم الجرافيكي: إيفا كونراد



يتألف الهيكل العظمي (skelett) لدى الإنسان من أكثر من 200 عظمة، وهو يشكل حوالي 20% من وزن الجسم. ويقوم الهيكل العظمي بدور الحامل للجسم ويبقيه منتصب القامة.

يحمي الهيكل العظمي الدماغ والأعضاء الداخلية.  
العضلة (Muskel). إن العضلات هي التي تثبت الهيكل العظمي.



الجمجمة (Skallen) تتألف من القحف المخي وعظام الوجه، وهي تحمي الدماغ.  
يوجد لدى الإنسان 20 سنناً لبنية (mjölkttänder) عندما يكون طفلاً. ويتم استبدالها بـ 28 سنناً دائمة ورهما 4 نواجذ/أضراس العقل (visdomständer).



الدماغ (Hjärnan) يتألف من نصفين يفصل بينهما شق عميق. ويقوم النصف الأيمن من الدماغ بتمثيل النصف الأيسر من الجسم، كما يقوم النصف الأيسر من الدماغ بتمثيل النصف الأيمن من الجسم.

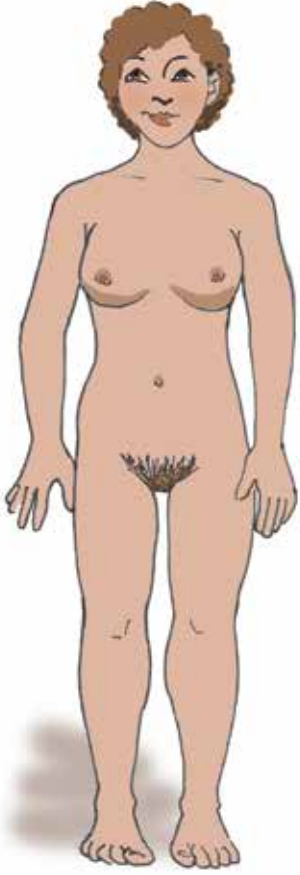


طريقة عمل الدماغ:

إنك تدرك الأشياء بواسطة الانطباعات البصرية أو السمعية أو الحسية. وتذهب إشارات الأعصاب إلى دماغك لكي تستطيع اتخاذ القرار اللازم. ويُعتقد أن بعض أجزاء الدماغ تلعب دوراً هاماً في بعض الحالات المرضية، مثل العدوانية أو الحصر أو الاكتئاب أو الكرب التالي للرضح.



## التغيّرات الخارجية في الجسم



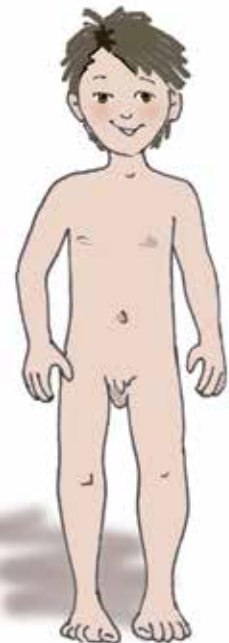
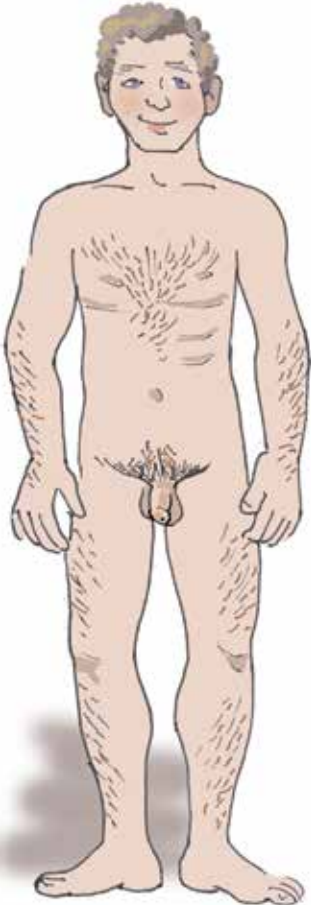
بالغة/بالغ



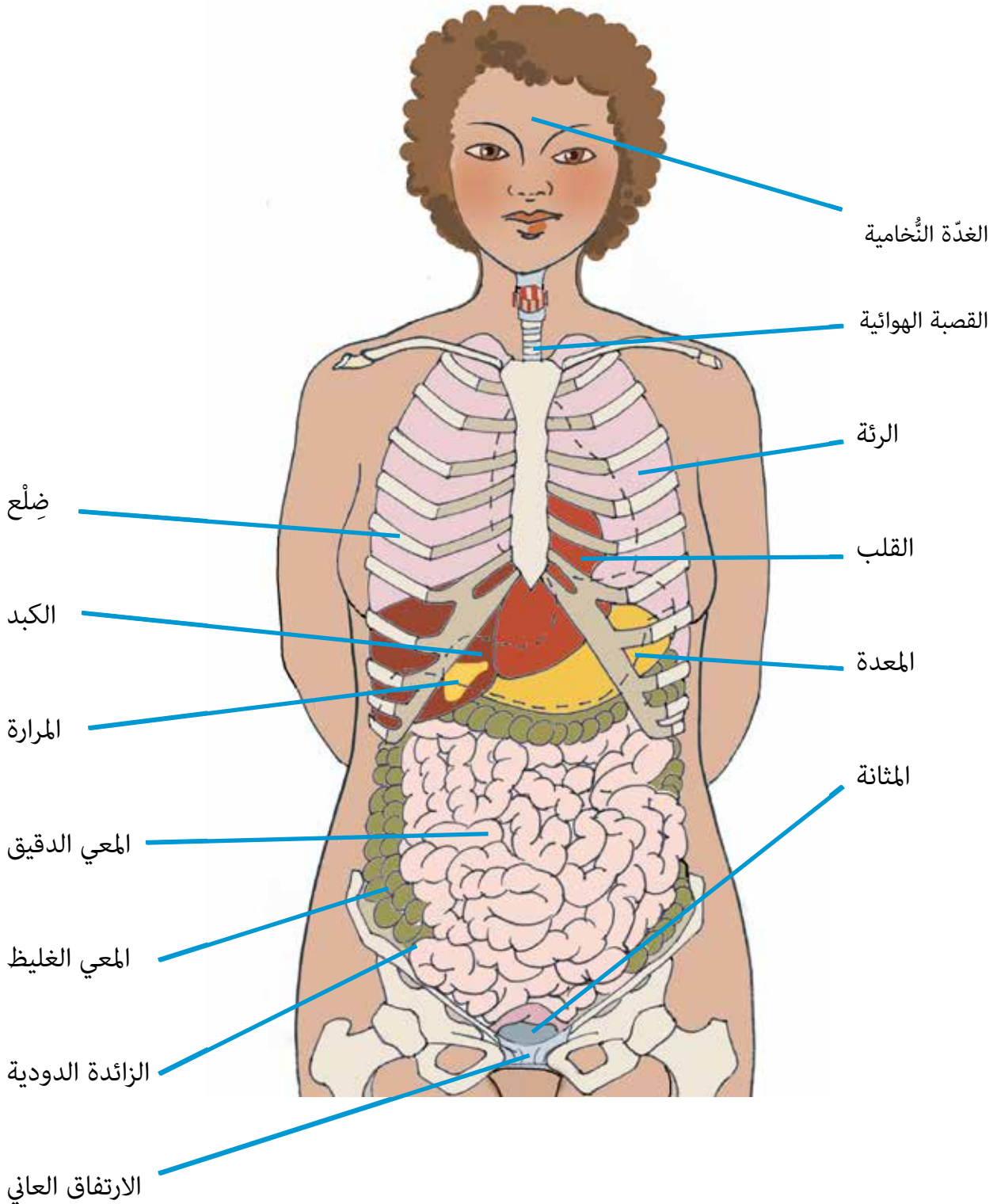
مراهقة/مراهق



طفلة/طفل



# تتطابق الأعضاء الداخلية لدى الرجل والمرأة



# وتقوم بنفس الوظائف؛ ما عدا الأعضاء التناسلية.

الجلد (Hud) هو النسيج الذي يغطي سطح الجسم. ويُعتبر الجلد أكبر عضو في الجسم.

الغدة النخامية (Hypofysen) هي عضو داخلي. وهي تصدر إشارات كيميائية، تُسمى هرمونات. وتتحكم النخامة بالتطور والنمو والإنجاب. وتؤثر الهرمونات المختلفة بالتطور في سن المراهقة؛ فأحد هذه الهرمونات يؤثر على المبيضين من أجل إنتاج الأستروجين (وهو هرمون جنسي نسائي). وهناك هرمون آخر - تستوستيرون (وهو هرمون جنسي رجالي) - يبدأ عملية الإباضة لدى المرأة ويحفز إنتاج المنى في الخصيتين لدى الرجل.

القفس الصدري (Bröstkorgen) يتألف من 12 فقرة ظهرية ومن عظم القصّ ومن 12 زوجاً من الأضلاع (revben).

القصبة الهوائية (Luftstrupen) هي أنبوب بطول 10 سنتيمتر تقريباً يسمح للهواء بالدخول إلى الرئتين والخروج منهما.

الرئتان (Lungorna) تتألفان من رئة يمينى ورئة يسرى. وفي الرئتين يجري أخذ الأوكسجين من هواء الشهيق وطرح ثاني أكسيد الكربون مع هواء الزفير.

القلب (Hjärtat) هو عضو مجوّف يقوم بدور المضخة. ومن خلال التقلصات المنتظمة يضخّ القلب الدم إلى كافة أنحاء الجسم.

الكبد (Levern) هو أكبر غدة موجودة في جسم الإنسان. ويقوم الكبد بتنظيم مستوى السكر في الدم وتنظيف الدم من السموم التي دخلت إلى الجسم.

المرارة (Gallbåsan) تقع بجانب الكبد وتقوم بدور التخزين المؤقت للصفراء. والصفراء هي سائل يفرزه الكبد ويتم تجميعه في المرارة ثم يُخلط مع محتوى المعى الدقيق لكي يساعد على تفكيك الدهون.

المعدة (Magsäcken) هي الحاوية التي تتم معالجة الطعام فيها. وبعد ذلك يتم نقل الطعام منها بكميات صغيرة.

المعى الدقيق (Tunntarmen)، الذي يبلغ طوله 5 أمتار، يتابع تفكيك الطعام ويأخذ منه الماء والمواد الغذائية.

المعى الغليظ (Tjocktarmen) هو استمرار مباشر للمعى الدقيق. ويبلغ طوله حوالي متراً ونصف المتر وهو أسمك من المعى الدقيق بمرتين. ويكون الجزء الأول من المعى الغليظ أكبر، ويسمى الزائدة الدودية (Blindtarmen). ومن المهام التي يقوم بها المعى الغليظ هي أن يمتص الماء والأملاح والفيتامينات إلى الدورة الدموية.

المثانة (Urinblåsan) تقع خلف عظم العانة وتقوم بتخزين البول بشكل مؤقت. وتتسع المثانة عادةً لـ 3 - 4 ديسيلتر.

الطحال



الكُليَّة اليمنى

الحالب

المعى الدقيق

الصَّفّاق

الحَوَيْصَةُ المَنَوِيَّة

البروستاتة

المستقيم

البربخ

الشرج

الصَّفَن

الخصية

المثانة

القناة الدافقة

الارتفاق العاني

الجسم الكهفي

القضيب

الإحليل

الحشفة

القلفة

القضيب

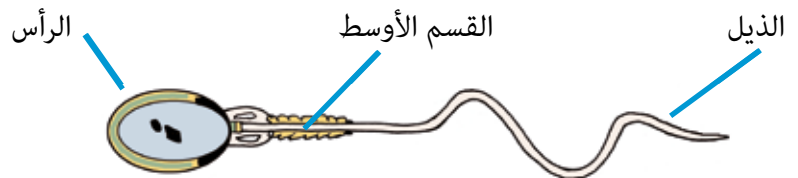
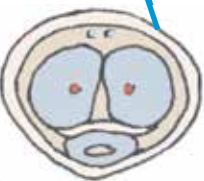
الحشفة

النُطفة:

الرأس

القسم الأوسط

الذيل





(لا يوجد شكل توضيحي لهذا القسم)

البنكرياس (Bukspottkörteln) أو (pankreas) هي غدة كبيرة يبلغ طولها 15 - 20 سم. وتقع خلف المعدة. وهي تنتج الإنسولين الذي ينظم السكر في الدم.

الكليتان والمسالك البولية (Njurarna och urinvägarna) تنقي الدم وتستبعد المواد غير اللازمة. يتكوّن البول في الكليتين ويُنقل عبر الحالبين (urinledarna)، ويتم تجميعه في المثانة (urinblåsan) ويستمر في طريقه إلى الخارج عن طريق الإحليل.

الطحال (Mjälten)، وهو بحجم التفاحة، يقع أمام الكلية اليسرى. وأهم وظائفه هي تفكيك كريات الدم القديمة الحمراء والبيضاء وإنتاج كريات الدم البيضاء اللازمة لجهازنا المناعي.

في الخصيتين (testiklarna) تتكوّن النطاف المنوية، وهي الخلايا الجنسية لدى الرجل. وتوجد الخصيتان داخل الصّفن (pungen) وهما عبارة عن كرتين بيضاويتين. وتحتاج الخصيتان إلى درجة حرارة أقل قليلاً من درجة حرارة الجسم.

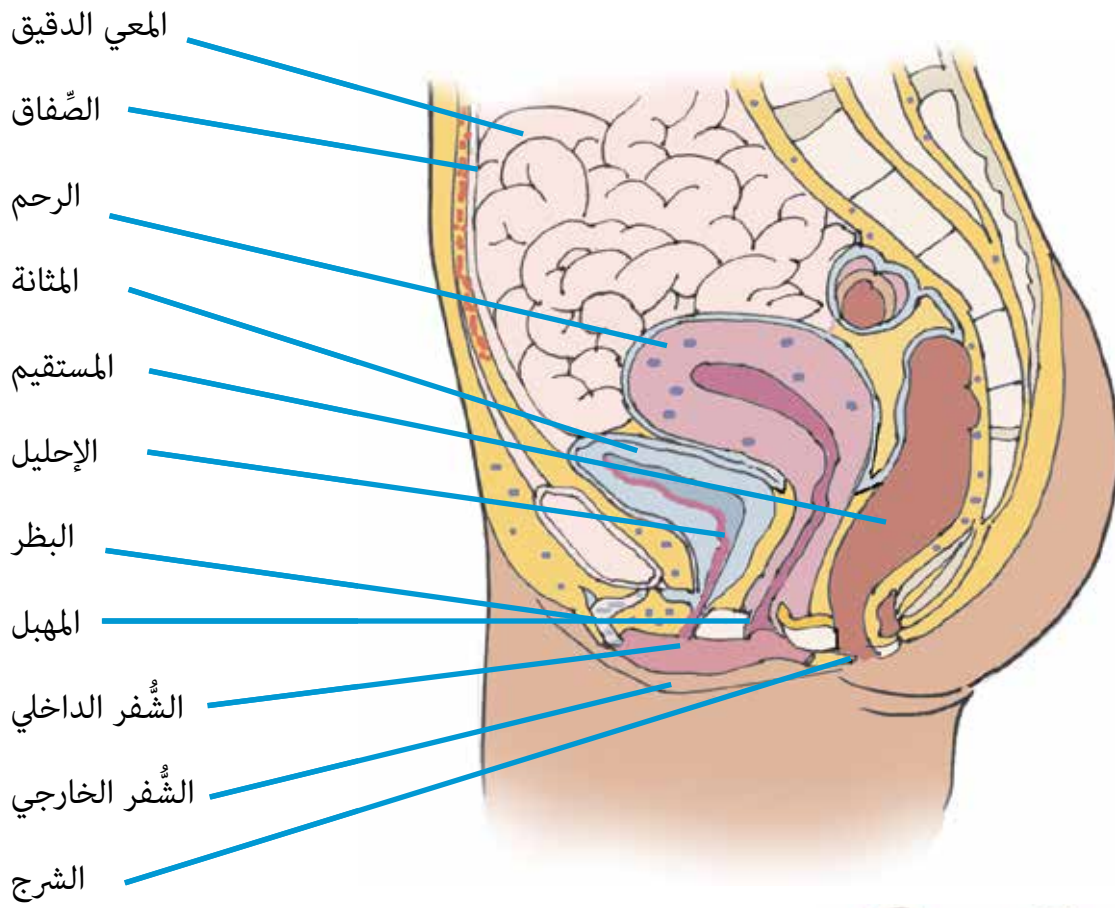
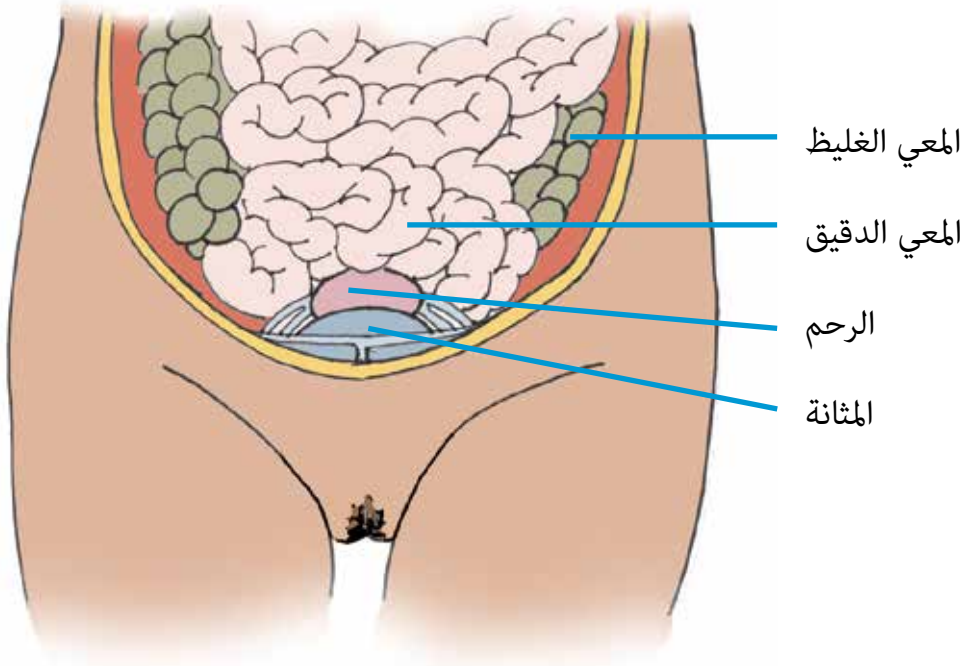
البربخ (Bitestikeln) يقع فوق كل خصية. وفي البربخ تنضج النطاف المنوية (spermierna). ويقوم البربخ بتخزين النطاف الجاهزة لمدة بضعة أسابيع.

تخرج النطاف المنوية من البربخ عبر القناة الدافقة (sädesledarna) إلى البروستاتة (prostata)، التي تُنتج السائل/ الإفرازات. ويبلغ طول القناة الدافقة حوالي نصف متر. الحويصلات المنويّة (Sädesblåsor) هي أكياس صغيرة تصبّ في القناة الدافقة. وتحتوي هذه الحويصلات على السائل المنوي الذي يختلط مع النطاف. وهما معاً يشكلان مني الرجل. وكلما يتم تفرغ السائل المنوي - القذف - يجري تفرغ بضع مئات الملايين من النطاف المنوية عن طريق الإحليل الموجود في القضيب.

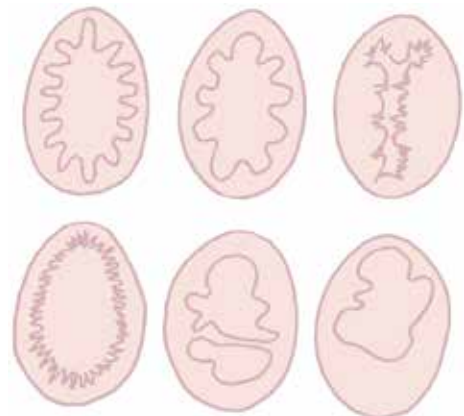
القضيب (Penis) يحتوي على ثلاثة أجسام كهفية (svällkroppar)، اثنان منها في الجانب العلوي وجسم واحد في الجانب السفلي. مُلأ الأجسام الكهفية بالدم عندما يُستثار الرجل جنسياً ويصبح لديه انتصاب. وعندئذ يكبر حجم القضيب وينتصب. يصبّ الإحليل في القسم الأمامي من القضيب، وهو يسمى الحشفة (ollonet) وتغطيها الفلفة (förhuden). وتكون الحشفة حساسة جداً.

المستقيم (Ändtarmen) هو الجزء الأخير من القناة المعويّة. ويصبّ المستقيم في خارج الجسم عن طريق ممرّ يبلغ طوله حوالي 3 سنتيمترات. وتسمى هذه الفتحة الشرج (anus).

النطفة (spermie) هي الخلية الجنسية الذكرية وتتألف من رأس (huvud) وقسم أوسط (anslutande del) وذيل (svans). ويبلغ طول النطفة أقل عُشر المليمتر الواحد.



إكليل المهبل



**الصَّفَاق (Bukhinnan)** هو الغشاء الذي يغلف الجوف المعوي ويشكّل كيساً توجد في داخله معظم الأعضاء الداخلية للبطن.

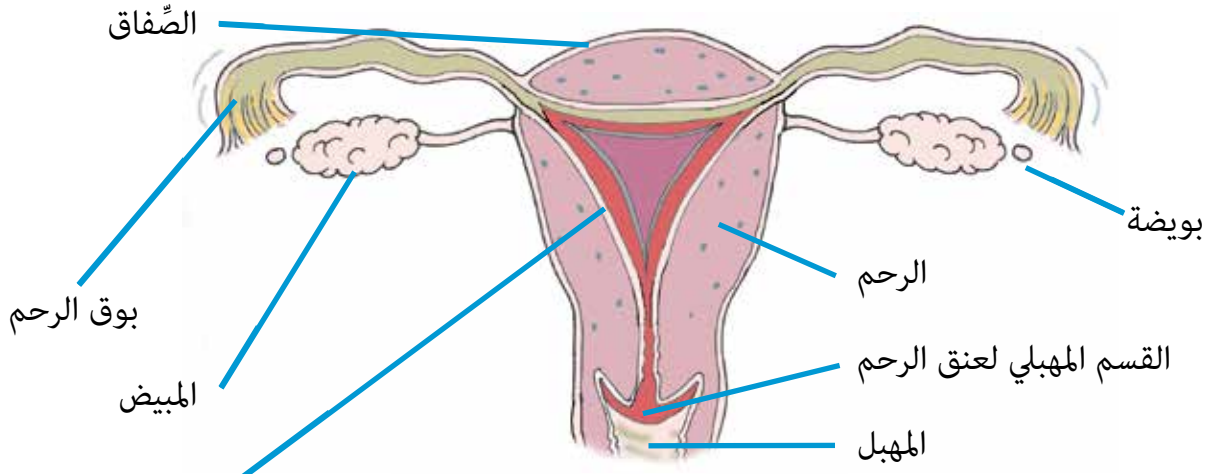
**الرحم (Livmodern)** يقع بين المثانة والمستقيم. ويكون الرحم مُغلفاً من داخله بغشاء مخاطي تتفاوت سماكته تفاوتاً كبيراً. ويتغير الغشاء المخاطي (**slemhinna**) في الرحم على فترات، ابتداءً من سن المراهقة وحتى سن اليأس، فيما يسمى الدورة الشهرية. وعندما لا تكون المرأة حاملاً، يجري دفع الغشاء المخاطي نحو الخارج على شكل حيض. وتقع فترة الإنجاب لدى المرأة ما بين سن 13 و50 عاماً. وبعد ذلك يتوقف الغشاء المخاطي في الرحم عن النمو. يلتقي الجزء السفلي من الرحم، القسم المهبلّي لعنق الرحم (**livmodertappen**)، مع المهبل.

**المهبل (Slidan)** (باللاتينية vagina) هو الجزء الواصل ما بين الرحم والعالم الخارجي. وتوجد فتحة المهبل بين فتحة الإحليل وفتحة المستقيم، وهي تقع على بُعد 1 - 2 سنتيمتر داخل فوهة المهبل. وعند الجماع يحيط المهبل بقضيب الرجل الذي يقذف المنّي. والإفرازات التي توجد عادةً في المهبل تكون حمضية جداً وتمنع هجمات البكتيريا الضارة. وعند الإباضة تتغيّر الإفرازات وتسمح بعبور النطاف المنوية.

**البظر (Klitoris)** هو جزء من الأعضاء التناسلية لدى المرأة يحتاج اهتماماً جنسياً شديداً. والبظر هو عضو يبلغ طوله حوالي 10 سم تقريباً مع فروعه داخل الجسم.

**الأشفار (Blygdläppar)** هي الأجزاء التي تحمي البظر والمهبل من الأوساخ والإصابات. وهي تتألف من شفرين خارجيين (**yttre blygdläppar**) غالباً ما يغطيها الشعر، ومن شفرين داخليين (**inre blygdläppar**) ليس عليهما شعر.

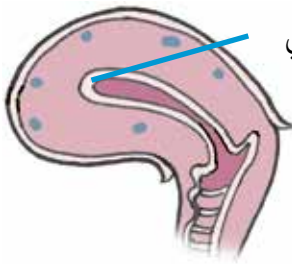
**إكليل المهبل (Slidkrans)** - (ما كان يُعرف بغشاء البكارة) - هو إكليل من انثناءات غير منتظمة من نسيج مخاطي بطول 1 سم تقريباً داخل فوهة المهبل. إن شكل فتحة المهبل غير منتظم على شكل حواف ذات حواشي، وليس غشاءً يغطي فتحة المهبل. وبما أن إكليل المهبل ليس غشاءً، فلا يوجد شيء يمكن أن يتمزق أثناء التدريب البدني أو الجماع مثلاً. ويخرج دم الحيض عن طريق فتحة المهبل.



تتفاوت سماكة الغشاء المخاطي أثناء الدورة الشهرية

المبيضان (Äggstockarna) يقع كل منهما في أحد جانبي الحوض ويكونان معلقين برباط. وشكل المبيض بيضوي ويبلغ طوله حوالي 3 سم. ويحتوي المبيضان على جُريبين مبيضين. ويوجد في كل جريب شكل أولي للبويضة.

عند الولادة يحتوي المبيضان على ما يقرب من مليون بويضة غير ناضجة. وحوالي 500 منها سوف تنضج لتصبح خلايا بويضات يمكن تلقيحها. وبعد كل نزيف حيضي تبدأ بويضات وجُريبات مبيضية بالنمو. ويقوم هرمون من النُخامي في الدماغ بتحفيز هذا النمو. يتمزق جُريب مبيضي واحد في منتصف الدورة الشهرية، وتنفصل البويضة الناضجة ليلتلفها بوق الرحم (äggledaren). وهذا ما يسمى الإباضة. وبعد حدوث ذلك ترتفع درجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة تقريباً وتبقى مرتفعة إلى أن يتبقى بضعة أيام على انتهاء الدورة الشهرية.



غشاء مخاطي

امرأة في أيام الحمل الأخيرة



تطوّر البويضة أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل



## اتحاد البويضة والنطفة

أثناء الجماع يجري تفريغ بضعة ميليلترات من المني في مهبل المرأة. وتبدأ النطف المنوية بالسباحة نحو الأمام بسرعة 1 - 5 ميليمترات بالدقيقة. وهي تسبح عبر الرحم وتخرج إلى بوقي الرحم على أمل اللقاء ببويضة. ولا يبلغ بوق الرحم سوى بضعة آلاف من بين مئات الملايين من النطف المنوية التي تنتقل إلى المهبل عند تفريغ السائل المنوي. ويمكن للنطف أن تعيش في جسم المرأة لمدة يومين تقريباً.

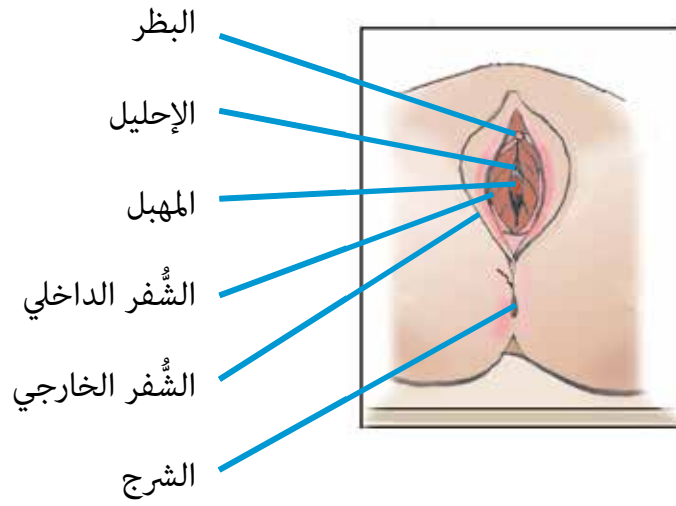
عند التلقيح تخترق نطفة واحدة خلية البويضة ثم تتحد هاتان الخليتان معاً وتصبحان خلية واحدة. لقد حدث التلقيح. تحتوي كل من خلية البويضة والنطفة على نصف مجموعة من الصبغيات التي تحتوي المورثات من كل من الأم والأب.

تحتوي كافة خلايا البويضات على الصبغي (X)، في حين أن النطف إما أن تحتوي على الصبغي (X) أو الصبغي (Y). وتحتوي خلية البويضة الملقحة على مجموعة كاملة من الصبغيات؛ فإذا حصلت على اثنين من الصبغي (X) فسوف تتطور إلى بنت، أما إذا حصلت خلية البويضة الملقحة على صبغي (X) واحد وصبغي (Y) واحد فتتطور إلى ولد. وسيحصل الطفل أو الطفلة على خصائص وراثية من كلا الوالدين، ولكنها لا تتطابق أبداً مع الأم أو مع الأب.

## البويضة تنتقل إلى الرحم

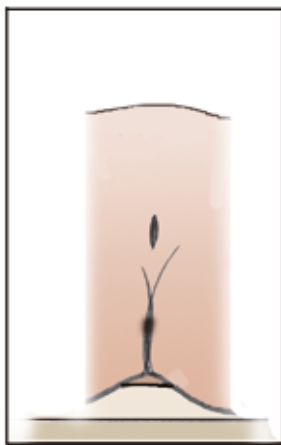
يتم نقل البويضة إلى الرحم عن طريق بوق الرحم، وتبدأ بالانشطار على الفور. وتستغرق عملية الانتقال إلى الرحم من يومين إلى أربعة أيام. وفي هذه الحالة تتشكل علقة صغيرة تلتصق وتنمو في الغشاء المخاطي داخل الرحم لمدة عشرة أيام تقريباً بعد التلقيح.

جزء العلقة الذي ينمو ويتشبث يتحول إلى المشيمة. وتبدأ المشيمة بتكوين هرمون يحرض المبيضين على الاستمرار في إنتاج مستويات عالية من الهرمون الجنسي الأنثوي. وهذا الهرمون ضروري لاستمرار نمو الغشاء المخاطي في الرحم وعدم نبذه. ويمكن قياس الهرمون في المشيمة عن طريق بول المرأة أو دمها لمعرفة أنها حامل.



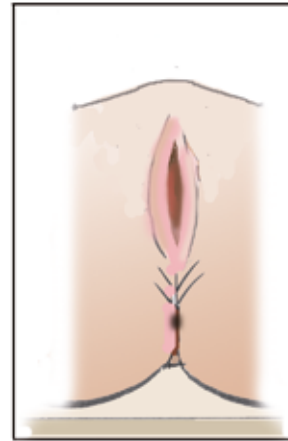
الصورة 1

الأعضاء التناسلية الخارجية لدى المرأة



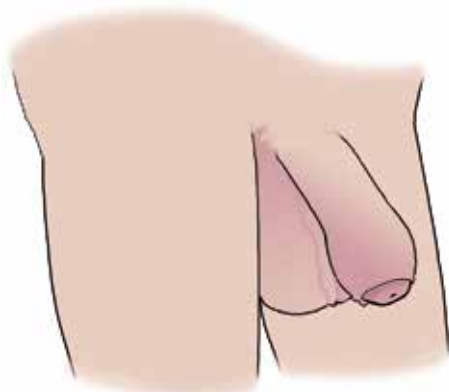
الصورة 3

ختان عن طريق تشويه الأعضاء التناسلية (تَبْتِيك)

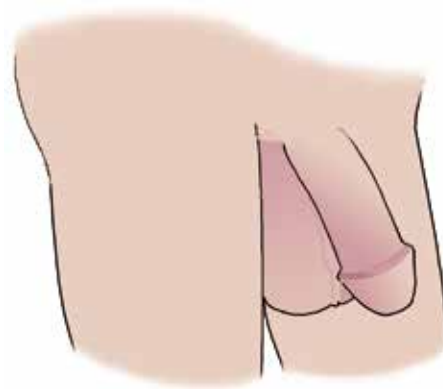


الصورة 2

ختان جزئي



قضيبي غير مختون



قضيبي مختون

بتر الأعضاء التناسلية لدى الأنثى (Kvinnlig könsstympling)، ويسمى أيضاً ختان الأنثى (kvinnlig omskärelse).  
يعني بتر كامل الأعضاء التناسلية الأنثوية أو جزء منها، أي البظر والشُّفرين الداخليين والشُّفرين الخارجيين.

ختان الأنثى ممنوع في السويد منذ عام 1982 وفق القانون (1982:316) المتعلق بمنع بتر الأعضاء التناسلية لدى النساء.  
وكانت هناك حالتان وصلتا إلى المحكمة في السويد وأسفرتا عن حكم بالسجن في عام 2006.

ملاحظة: ليس هناك ذكر لختان الأنثى، لا في القرآن ولا في الإنجيل.

### الصورة 1

الأعضاء التناسلية الخارجية لدى المرأة.

### الصورة 2

البتر الجزئي للأعضاء التناسلية يعني بتر البظر والشُّفرين الداخليين إما جزئياً أو كلياً، وأحياناً بتر الشُّفرين الخارجيين جزئياً أو كلياً.

ملاحظة: من الخطأ القول بتر "كامل البظر"، لأنه لا يمكن بتر البظر بأكمله.

تم التبليغ عن مشاكل شائعة أثناء الحيض والإصابة بعدوى المجاري البولية، وكذلك الألم عند الجماع ومشاكل عند الولادة.

### الصورة 3

التبتيك (Infibulation) (ويسمى أيضاً "الختان الفرعوني") هو بتر الأعضاء التناسلية الأنثوية الذي يسبب أكبر قدر ممكن من التغييرات. وهذا يعني بتر البظر والشُّفرين الداخليين وأجزاء من الشُّفرين الخارجيين، ثم يجري ضم الجلد بواسطة القطب مع ترك فتحة صغيرة لخروج دم الحيض والبول منها. ويؤدي التبتيك إلى العديد من العواقب البدنية والنفسية الخطيرة للفتاة المختونة.

ختان الذكور (Manlig omskärelse) هو اسم العملية التي تُجرى للصبان والرجال لبتر كامل قُلْفَة القضيب أو أجزاء منها.

مقتطفات من القانون (2001:499) المتعلق بختان الصبيان.

المادة 3: يُسَمَح بالختان بناءً على طلب ولي أمر الصبي أو موافقته وبعد تبليغ ولي الأمر بما تعنيه هذه العملية. وإذا كان للصبي ولياً أمر، فيجب أن يسري ما قيل آنفاً على كلا وليي الأمر.

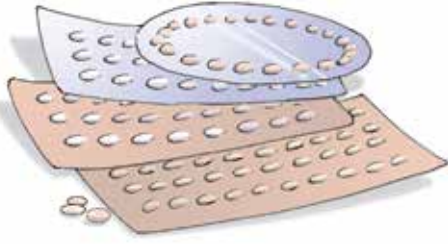
العازل المطاطي الذكري  
(Kondom)



العازل المطاطي  
الأنثوي  
(Femidom)



حلقة  
منع الحمل  
(P-ring)



أقراص منع الحمل (P-pill) والأقراص المصغرة (minipiller)

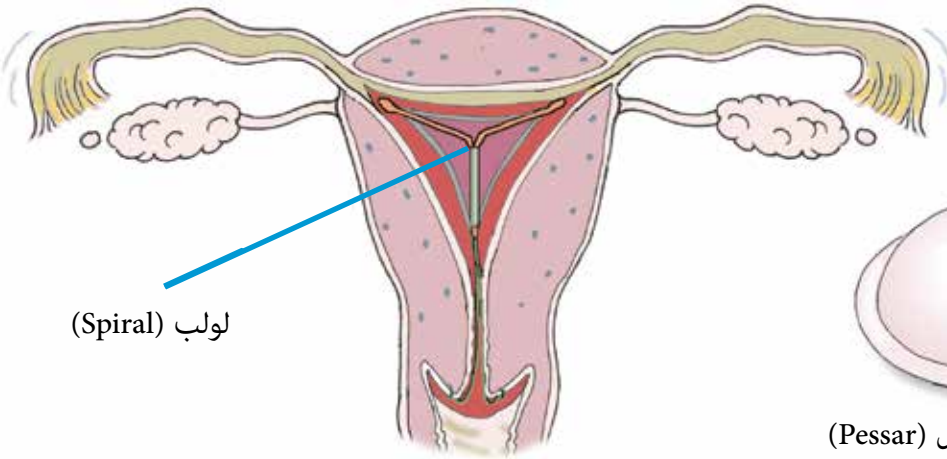


حقنة منع الحمل  
(P-spruta)

لصاقة  
منع الحمل  
(P-plåster)



غرسة  
منع الحمل  
(P-stav)



لولب (Spiral)



فَرزجة منع الحمل (Pessar)

## وسائل منع الحمل

وسائل منع الحمل هي وسائل تعيق حمل المرأة. الحرف P هو اختصار لكلمة (prevention) = منع.

العازل المطاطي الذكري (Kondom) هو إحدى وسائل منع الحمل التي يضعها الرجل على قضيبه عند الجماع لكي يمنع النطاف المنوية من اختراق المهبل، وهو يحمي من الأمراض التناسلية ومن الحمل.

العازل المطاطي الأنثوي (Femidom) هو عازل مطاطي مخصّص للنساء. وهو يغطي المهبل من الداخل بطول 17 سم، وهو نفس طول معظم العوازل المطاطية الذكرية. ويتم إدخال العازل المطاطي الأنثوي في المهبل قبل الجماع. وهو يمنع الحمل والأمراض التناسلية على حد سواء.

أقراص منع الحمل المركّبة (Kombinerade P-pill) تحتوي على هرمونين اثنين هما الأستروجين والهرمون المانع للحمل (هرمون الجسم الأصفر/بروجسترون). وهذه الهرمونات تعيق الإباضة وتجعل الإفرازات الموجودة في عنق الرحم سميكة ولزجة. وتقوم الإفرازات بمنع النطاف المنوية من اختراق الرحم.



الأقراص المصغرة (Minipiller) تحتوي على هرمون واحد فقط هو الهرمون المانع للحمل. وهذا الهرمون يؤثر على الإفرازات في عنق الرحم بنفس الطريقة كما تفعل أقراص منع الحمل المركبة. وكذلك يؤثر أيضاً على بيئة الرحم بحيث أنه لا يسمح للبويضة الملقحة أن تعلق أو تتطور.

أقراص منع الحمل الطارئة (Akut p-piller) أو أقراص اليوم التالي (Dagen efter-piller) هي أقراص هرمونية تُستخدم كحل طارئ بعد الجماع بدون وقاية.

حلقة منع الحمل (P-ring) هي حلقة بلاستيكية طرية تضعها المرأة في مهبلها مثلما تضع لفافة الحيز القطنية. وهي تحتوي على هرمونات تزود الجسم بها. وتبقى الحلقة في المهبل لمدة ثلاثة أسابيع، وبعد ذلك يجب أن تكون هناك فترة انقطاع لمدة أسبوع واحد، ثم توضع حلقة جديدة مرة أخرى.

لصاقة منع الحمل (P-plåster) هي لصاقة رقيقة توضع على الجسم وتحتوي هرمونات. ويجري استبدالها كل أسبوع لمدة ثلاثة أسابيع، وبعد ذلك يجب أن تكون هناك فترة انقطاع لمدة أسبوع واحد.

غرسة منع الحمل (P-stav) وهي غرسة بلاستيكية يبلغ طولها 3 سم تقريباً يتم غرسها تحت الجلد، وغالباً في الطرف الداخلي من الجزء العلوي من الذراع. وتحتوي غرسة منع الحمل على هرمون منع الحمل فقط وتعطي نفس الجرعة تقريباً كما في الأقراص المصغرة. وتمنع الغرسة الإباضة وتجعل السائل المخاطي في الرحم سميكاً. ويمكن أن تبقى الغرسة تحت الجلد لمدة 3 سنوات.

حقنة منع الحمل (P-spruta) تُعطى كل ثلاثة أشهر. وهي تعيق الإباضة كلياً وتؤثر على السائل المخاطي في الرحم حيث تجعله سميكاً وغير قابل للاختراق.

اللولب (Spiral) وهو مصنوع من البلاستيك الطري وعلى شكل حرف (T) ويبلغ طوله بضعة سنتيمترات. ويقوم الكادر الطبي بإدخاله بواسطة أداة إدخال خاصة. اللولب النحاسي (Kopparspiralen) له سلك نحاسي رفيع يؤثر على السائل المخاطي في الرحم بحيث أن النطف المنوية لا تستطيع تلقيح البويضة. اللولب الهرموني (Hormonspiral) له تأثير مشابه. ويمنع الهرمون الحمل من خلال جعل الإفرازات في عنق الرحم أسمك، بحيث يصعب على النطف الدخول إلى الرحم. ولدى بعض النساء يمنع الهرمون الإباضة أيضاً، ولكن ليس كل النساء.

فَرْزجة منع الحمل (Pessar) هي قطنسوة من المطاط أو السيليكون تغطي عنق الرحم وتمنع النطف من الوصول إلى البويضة. وتضعها المرأة بنفسها داخل المهبل قبل الجماع.

الشريطة الحمراء (Det röda bandet)، أو "Red Ribbon" كما تسمى باللغة الإنكليزية، هي الرمز الدولي لمتلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز) منذ عام 1991. ويحمل الناس الشريطة الحمراء لإظهار دعمهم لأولئك الذين يحملون فيروس العوز المناعي البشري أو المصابين بالإيدز. كما أنها تهدف أيضاً إلى تحدي التحامل والتمييز اللذين يشكلان تهديداً للجهود الدولية في مكافحة فيروس العوز المناعي البشري والإيدز. المصدر: [www.worldaidsday.org](http://www.worldaidsday.org)



هو بي تي (HBT) هي التسمية السائدة في السويد اختصاراً للمثليين وثنائيي الجنس والمتحولين من جنس لآخر. والشخص المثلي ينجذب رومانسياً و/أو جنسياً إلى آخرين من نفس الجنس، في حين أن ثنائيي الجنس ينجذب إلى كلا الجنسين. أما المتحول من جنس إلى آخر فهو مفهوم ذو تعريف واسع، ويستخدم لوصف الشخص الذي لديه هوية جنسية و/أو يستخدم تعبيرات جنسية تُعتبر تقليدياً بأنها تخرق الأعراف الجنسية.

في السويد يحق للأشخاص من نفس الجنس أن يتزوجوا.

راية قوس قزح (Regnbågsflaggan)، وتسمى أحياناً راية الفخر (Prideflaggan)، هي رمز مشهور ضمن حركة هو بي تي (HBT). وهي تشير إلى الافتخار والتعددية لدى المثليين وثنائيي الجنس والمتحولين من جنس لآخر. كما ترمز راية قوس قزح إلى الاحترام الإنساني والتسامح.



### قانون الحماية من الأمراض المعدية

يوجد في السويد قانون خاص، هو قانون الحماية من الأمراض المعدية (SFS 2004:168)، يصف ما يجب على جهات الرعاية والمجتمع وكل فرد أن يفعله من أجل الحد من خطورة انتشار الأمراض المعدية. ومن أهم الأمراض التي يتناولها هذا القانون: السيلان، التهاب الكبد (اليرقان المعدي)، فيروس العوز المناعي البشري (HIV)، الكلاميديا، السفلس، السل (tbc). ويهدف العمل من أجل الوقاية من العدوى إلى منح الأشخاص المصابين بأمراض معدية الدعم والعلاج وإلى حماية السكان من الإصابة بهذه الأمراض.

### سن الرشد الجنسي

الحدّ المسموح به في السويد للموافقة على الجماع أو أي تصرف جنسي يوازيه هو بلوغ سن 15 سنة. ويوجد النص القانوني المتعلق بذلك في المواد 4 - 10 والمادة 14 من الفصل 6 من القانون الجنائي.

### قانون الإجهاض

دخل قانون الإجهاض الذي يسري اليوم حيّز التنفيذ في عام 1975 (1974:595). والإجهاض حق لجميع النساء في السويد بغض النظر عن ما إذا كانت المرأة مواطنة سويدية أم لا، وبغض النظر عن ما إذا كانت تسكن في السويد أم لا. وإذا لم تكن المرأة تتحدّث اللغة السويدية، فمن حقها عند الإجهاض أن تختار بنفسها مترجماً معتمداً.

### زنا المحارم (Incest)

إن من يقوم بتصرفات جنسية مع طفله أو سليله يُحکم عليه لارتكابه الجريمة بالسجن لمدة سنتين كحدّ أقصى. (المادة 7 من الفصل 6 من القانون الجنائي). والتصرفات الجنسية بين الأخوة والأخوات الأشقاء يُحکم عليها بالسجن لمدة سنة واحدة. أما التصرفات الجنسية بين الأخوة والأخوات غير الأشقاء فلا تُعتبر جريمة في السويد.

### ضرب الطفل (Barnaga)

تم إلغاء حق الوالدين بضرب أطفالهم في عام 1966. وأصبح المنع جزءاً من قانون الوالدين بتاريخ 15 مارس/آذار 1979 مع سريان مفعوله اعتباراً من 1 يوليو/تموز 1979.

### العنف العائلي (Våld i nära relationer)

في عام 1965 بدأ تجريم الاغتصاب ضمن الزواج. وفي عام 1980 صادقت السويد على معاهدة الأمم المتحدة المتعلقة بإلغاء كافة أنواع التمييز ضد النساء.

### حماية شديدة من الزواج القسري ومن زواج الأطفال

اعتباراً من 1 يوليو/تموز 2016 أُدخِلت مواد جديدة على قانون الزواج والقانون الجنائي: لا يجوز لمن هو دون سن 18 عاماً أن يتزوج. وهذا يعني أحكاماً جنائية جديدة تعزز الحماية من الزواج القسري ومن زواج الأطفال. وستدخل جريمتان جديدتان في القانون الجنائي. وليست هناك إمكانية أن يحصل الأطفال على استثناء للزواج. كما سيتم التشديد على الأحكام المتعلقة بالزواج الأجنبي.

## وحدة الحماية من الأمراض المعدية والوقاية أثناء الرعاية

تشكل الوقاية من العدوى في محافظة فاستمانلاند جزءاً من قسم الوقاية من العدوى والوقاية أثناء الرعاية، وهي إدارة تشمل المحافظة بأكملها وتقوم بأعمال التخطيط والتنظيم وتقود أعمال الوقاية من العدوى. وتهدف هذه الأعمال إلى الوقاية والحد من مخاطر انتشار الأمراض المعدية بين الناس. وتجري هذا الأعمال من خلال الرقابة وتقصي العدوى وأعمال الوقاية، بالإضافة إلى المعلومات والتعليم وغير ذلك.

## قسم الصحة الخاص باللجوء والاندماج

هو مستوصف للاجئين والأشخاص المختبئين والذين ليس بحوزتهم أوراق ومن حصلوا مؤخراً على تصريح الإقامة الدائمة. وتقع على هذه العيادة مسؤولية تغطي المحافظة بأكملها، ويقع مقرها الرئيسي في مدينة فاستروس مع فروع لها في أربوغا وفاغريستا، بالإضافة إلى وحدة متنقلة إلى كافة المناطق الكبيرة في المحافظة. وتقدم العيادة معلومات تشرح فيها الرعاية الصحية والطبية في السويد. وتجري الأعمال من خلال الفحوصات الطبية، زيارة الأطباء والممرضات، رعاية الطفولة والأمومة، محادثات مع المرشدين الاجتماعيين والمعالجين النفسيين، رعاية خاصة للأطفال الذين جاؤوا وحدهم، معلومات حول الرعاية الصحية والطبية للوافدين الجدد.

## مواقع إلكترونية مفيدة:

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

[www.1177.se](http://www.1177.se)

[www.hivaidsbok.se](http://www.hivaidsbok.se)

[www.hiv-sverige.se](http://www.hiv-sverige.se)

[www.lafa.nu](http://www.lafa.nu)

[www.noaksark.org](http://www.noaksark.org)

[www.posithivagruppern.se](http://www.posithivagruppern.se)

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

[www.sakraresex.se](http://www.sakraresex.se)

[www.umo.se](http://www.umo.se)



[www.regionvastmanland.se](http://www.regionvastmanland.se)