

موریانه‌ی پنهان

در چه شرایطی و چگونه باید برای بیماری ایدز تست داد؟

مؤلفان

دکتر سید رامین رادفر

دکتر کتایون طایری

تصویرگر

علی میرایی

با مقدمه

دکتر آفرین رحیمی موقر

رئیس مرکز ملی مطالعات اعتیاد



مرکز ملی مطالعات اعتیاد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
پزشکی، درمانی تهران معاونت پژوهشی

”
 سرشناسه: رادفر، سید رامین، ۱۳۴۸ / عنوان و نام پدیدآور: موریانه‌ی پنهان: در چه شرایطی و چگونه باید برای بیماران ایدز تست داد؟ / مؤلفان: رامین رادفر، کتابون طایری / تصویرگر: علی میرایی / مشخصات نشر: تهران: مهرسا، ۱۳۹۲ / مشخصات ظاهری: ۷۲ ص. : مصور(رنگی) / شابک: ۹۶۵۹۱-۴۶-۹ / وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا / موضوع: ایدز - پیشگیری - به زبان ساده / موضوع: ایدز - به زبان ساده / شناسه افزوده: طائری، کتابون، ۱۳۴۷ / شناسه افزوده: میرایی، علی، تصویرگر / رده‌بندی کنگره: ۱۶، ۹۱۶ / رالف / RA۶۴۴۳ / رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۹۷۹۲ / شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۸۰۶۵۵
 “

موریانه‌ی پنهان

ناشر انتشارات مهرسا
 مؤلف سید رامین رادفر، کتابون طایری
 ویراستار علمی حامد اختیاری
 تصویرگر علی میرایی
 مدیر فنی احمد اختیاری
 مدیر اجرایی معصومه گرشاسبی
 مدیر هنری محسن فرهادی
 صفحه‌آرایی مینا غریبی، فرهاد خان بیلوپردی
 ویراستار ادبی سمیه حیدری
 شابک ۹۶۵۹۱-۴۶-۹
 سال و نوبت چاپ اول، ۱۳۹۳
 شمارگان ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰ تومان



انتشارات مهرسا



مرکز پخش میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه صابر، پلاک ۱
 تلفن ۶۶۴۸۱۹۸۹ (۰۲۱)
 شماره پیامک ۱۰۰۰۱۹۸۹
 info@mehrsa.org www.mehrsa.org

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا می‌باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سیدی، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.



فهرست

- مقدمه ۴
- این کتاب برای کیست؟ ۶
- توضیح برخی از اصطلاحات استفاده شده در این کتاب ۸
- چرا باید درباره‌ی اچ‌آی‌وی و ایدز بیشتر بدانیم؟ ۱۰
- سیستم ایمنی بدن انسان از چه اجزایی تشکیل شده است؟ ۱۲
- اچ‌آی‌وی چگونه انتقال پیدا می‌کند؟ ۱۵
- اچ‌آی‌وی چگونه انتقال پیدا نمی‌کند؟ ۲۰
- سیر بیماری در فرد اچ‌ای وی مثبت چگونه است؟ ۲۲
- نشانه‌های افرادی که وارد مرحله‌ی ایدز شده‌اند، چیست؟ ۲۵
- طول عمر بیماران اچ‌آی‌وی مثبت چند سال است؟ ۲۸
- درمان اچ‌آی‌وی/ایدز چگونه است؟ ۲۹
- آیا اچ‌آی‌وی واکسن دارد؟ ۳۱
- پیشگیری از اچ‌آی‌وی چگونه امکان‌پذیر است؟ ۳۲
- کدام گروه‌ها در معرض بیشترین خطر قرار دارند؟ ۳۸
- کدام گروه از معتادان بیشتر در معرض خطر قرار دارند؟ ۴۰
- نقش شما به عنوان خانواده‌ی بیمار در شناسایی موارد مثبت چیست؟ ۴۳
- نقش شما به عنوان خانواده‌ی بیمار، در حفاظت از خود و دیگران چیست؟ ۴۴
- چه برخوردی باید با بیمار اچ‌آی‌وی مثبت انجام شود؟ ۴۷
- در صورت ابتلای هم‌زمان به اچ‌آی‌وی و هپاتیت چه باید کرد؟ ۵۲
- آیا می‌توان با داشتن همسر اچ‌آی‌وی مثبت بچه‌دار شد؟ ۵۴
- بارداری و شیردهی در افراد اچ‌آی‌وی مثبت چگونه است؟ ۵۶
- تنظیم خانواده در خانواده‌ای که یکی از زوجین مبتلا به اچ‌آی‌وی مثبت است، چگونه انجام می‌گیرد؟ ۵۸
- پاسخ به سوالات رایج درباره اچ‌آی‌وی ۵۹
- اگر فرد اچ‌آی‌وی مثبت در خانواده داشته باشید چه کارهایی را باید انجام دهید؟ ۶۶
- اگر فرد اچ‌آی‌وی مثبت در خانواده داشته باشید چه کارهایی را نباید انجام دهید؟ ۶۸

پیش‌گفتار

ده‌ها هزار نفر در کشور ما آلوده به ویروس اچ‌آی‌وی هستند و بسیاری از آن‌ها، این عفونت را از طریق رفتارهای پرخطر خود کسب کرده‌اند. بیش از سه چهارم افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی در کشور ما، از ابتدای خود اطلاع ندارند. عفونت با اچ‌آی‌وی یکی از بیماری‌های مهمی است که اگر تشخیص داده نشود، با ناتوانی و مرگ زودرس همراه است.

خوشبختانه بیشتر اقدامات تشخیصی و درمانی اچ‌آی‌وی و ایدز در کشور ما رایگان است و با تشخیص به موقع و درمان، بسیاری از افراد می‌توانند زندگی طبیعی داشته باشند. بنابراین، همه‌ی افراد دارای رفتارهای پرخطر، هر سال باید برای اچ‌آی‌وی آزمایش دهند.

در این کتاب، اچ‌آی‌وی به درستی به موریه‌ای تشبیه شده است که می‌تواند چوب زندگی فرد و جامعه را از درون از بین ببرد. مطالعه‌ی این کتاب برای همه‌ی افراد جامعه مفید است و می‌تواند اطلاعات خواننده را در مورد این بیماری افزایش دهد و افراد دارای رفتارهای پرخطر را به محافظت بیشتر از خود و انجام مکرر آزمایش اچ‌آی‌وی تشویق نماید. از نویسندگان محترم برای تهیه‌ی این کتاب به زبان ساده و قابل فهم برای عموم تشکر می‌کنم و امیدوارم که در تلاش‌های خود در پیشگیری از ابتلا به ایدز و درمان بیماران، هر چه بیشتر موفق باشند.

دکتر آفرین رحیمی موقر
رئیس مرکز ملی مطالعات اعتیاد
دانشگاه علوم پزشکی تهران

موریانه، اگر به فکر آن نباشیم می‌تواند از درون تمامی چارچوب یک نردبان چوبی را خورده و بدون اینکه تغییر شکلی در آن ایجاد کند، باعث شود تا هنگام بالا رفتن از آن، نردبان زیر پای ما بشکند و آسیب‌های جدی ببینیم. اچ‌آی‌وی و ایدز نیز در نردبان ترقی جامعه هم‌چون موریانه رفتار می‌کنند. اگر به فکر آن نبوده و برای شناسایی آن اقدام نکنیم، می‌تواند به ناگاه ما را با این حقیقت مواجه کند که بخش زیادی از جامعه درگیر این بیماری هستند. برای داشتن پاسخی موثر و کارآمد به همه‌گیری اچ‌آی‌وی و ایدز، نیاز به مشارکت تمامی آحاد جامعه می‌باشد. این ضرورت برای کسانی که در ارتباط مستقیم با گروه‌های کلیدی در معرض بیشترین خطر هم‌چون مصرف‌کنندگان تزریقی مواد می‌باشند، به مراتب مهم‌تر است، زیرا شروع یک زنجیره‌ی انتقال، معمولاً از این گروه می‌باشد. بنابراین هر کس در این میان سهمی دارد. خانواده‌ی بیماران به خصوص همسران مصرف‌کنندگان، کارکنان مراکز درمان و بازتوانی اعتیاد و کسانی که به هر طریق دیگر می‌توانند در اطلاع‌رسانی فعالیت داشته باشند، هم‌چون رسانه‌ها هر کدام نقشی دارند که باید به فراخور اجرا شود.

بر این اساس و با توجه به اینکه مصرف‌کنندگان مواد، خصوصاً مصرف‌کنندگان تزریقی مواد سال‌هاست که از آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در برابر اچ‌آی‌وی و ایدز به خصوص در کشور ما شناخته می‌شوند، در ادامه‌ی فعالیت‌هایی که به منظور ارتقای دانش و آگاهی مصرف‌کنندگان مواد و خانواده‌های آن‌ها صورت گرفته، این بار در این کتاب، اچ‌آی‌وی و ایدز به عنوان یک مساله‌ی جدی مورد بحث قرار گرفته است. مطالعه و به کار بردن نکات مطرح شده در این کتاب می‌تواند گام بزرگی در بیماریابی و کنترل همه‌گیری اچ‌آی‌وی در بین مصرف‌کنندگان مواد، خانواده‌های آن‌ها و در نهایت کل جامعه باشد.

ناشر و نویسندگان امیدوارند با انتشار این کتاب بخشی از وظیفه‌ی خود را در ارتقای سلامتی جامعه به انجام رسانده باشند.

سید رامین رادفر

کتایون طایری

این کتاب برای کیست؟

این کتاب از سری کتاب‌های مشابه دیگری است که توسط این انتشارات برای افزایش دانش و اطلاعات بیماران مصرف‌کننده مواد و خانواده‌های آن‌ها تهیه شده است. کسانی که با جامعه‌ی مصرف‌کنندگان مواد و خانواده‌های آن‌ها در تماس هستند، به خوبی می‌دانند که این گروه، به روش‌های مختلفی اطلاعاتی درباره‌ی نگرانی‌های خود کسب می‌کنند. متأسفانه بخش عمده‌ی این اطلاعات از اطرافیان بیمار و دیگر بیماران یا خانواده‌های آن‌ها می‌باشد که می‌توانند حاوی اطلاعات کاملاً نادرستی نیز باشند و نه تنها به حفظ و ارتقای سلامتی شما کمکی نمی‌کنند، بلکه می‌توانند آن را به مخاطره نیز بیندازند.

این مشکل زمانی جدی‌تر می‌شود که اطلاعات مناسب به زبان ساده و در عین حال علمی در دسترس بیماران مصرف‌کننده مواد و خانواده‌های آن‌ها نباشد. انتشارات مهرسا، به منظور جبران این شکاف، تلاش دارد تا در خصوص مباحثی که از طرف خانواده‌ها و یا خود بیماران مورد پرسش قرار می‌گیرد، کتاب‌هایی را به زبان ساده تهیه نماید. کتاب حاضر نیز از این مجموعه می‌باشد.

این کتاب به گونه‌ای نوشته شده است تا گروه‌های زیر بتوانند پاسخ بیشتر سؤالات خود را در زمینه‌ی **اچ‌آی‌وی و ایدز** پیدا کنند:

- همسران، دیگر اعضای خانواده و شرکای جنسی مصرف‌کنندگان مواد
- مصرف‌کنندگان مواد که نگران سلامتی خود، خانواده و یا شرکای جنسی خود هستند.

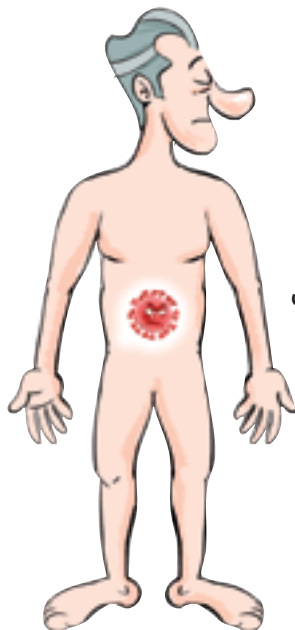
- روان‌شناسان و دیگر اعضای تیم درمان در مراکز درمان سوء مصرف مواد که مایل هستند تا اطلاعاتی را به زبان ساده و روان برای بیماران و خانواده‌های آن‌ها در خصوص اچ‌آی‌وی و ایدز بیان کنند.
- هر فرد دیگری که مایل باشد اطلاعات مختصر و مفیدی درباره‌ی اچ‌آی‌وی و ایدز دریافت نماید.



توضیح برخی از اصطلاحات استفاده شده در این کتاب

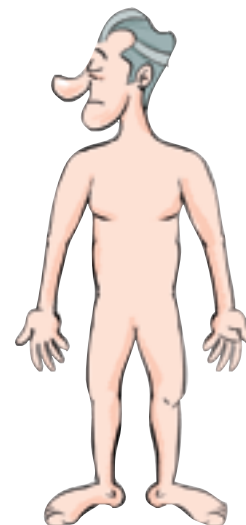


▶ **اچ آی وی:** ویروس عامل بیماری ایدز می باشد.



اچ آی وی مثبت: به فردی گفته می شود که این ویروس در بدن او وجود داشته باشد. ◀

▶ **اچ آی وی منفی:** به فردی گفته می شود که ویروس عامل ایدز در بدن او وجود نداشته باشد.



◀ **ایدز:** مرحله‌ی نهایی بیماری در کسانی که اچ‌آی‌وی مثبت هستند. این مرحله معمولاً ۱۰ تا ۱۵ سال بعد از مثبت شدن فرد رخ می‌دهد.



▶ **مصرف‌کننده‌ی تزریقی مواد**

فرد معتادی که مواد را به شیوه‌ی تزریقی استفاده می‌کند. این فرد می‌تواند مواد را هم‌زمان به شیوه‌های غیرتزریقی مانند کشیدن یا خوردن نیز استفاده نماید.



▶ **رابطه‌ی جنسی حفاظت‌نشده:** به هر گونه آمیزش جنسی گفته می‌شود که کاندوم از ابتدای دخول آلت، مورد استفاده قرار نگرفته باشد.

شریک جنسی: کسی که با هر فردی بدون در نظر گرفتن اینکه این رابطه شرعی است یا خیر، آمیزش جنسی داشته باشد.

چرا باید درباره‌ی اچ‌آی‌وی و ایدز بیشتر بدانیم؟

اچ‌آی‌وی و ایدز بیش از ۳۰ سال است که گریبان‌گیر نوع بشر شده است. در ابتدای پیدایش و شناسایی بیماری، کم نبودند جوامع و کشورهایی که فکر می‌کردند کشور و جامعه‌ی آن‌ها هرگز درگیر این بیماری نمی‌شود، ولی به زودی مشخص شد که به دلیل اینکه این بیماری و گسترش آن با رفتارهای مشابه انسان‌ها در سراسر دنیا در ارتباط است، نمی‌توان مرزی برای آن مشخص کرد. از این رو هر فردی در جامعه، در معرض خطر اچ‌آی‌وی و ایدز قرار دارد. به همین دلیل، این شما نیستید که باید اطلاعات خود را در زمینه‌ی اچ‌آی‌وی و ایدز افزایش دهید، بلکه تمام افراد جامعه باید درباره‌ی این بیماری و راه‌های انتقال، عدم انتقال و چگونگی

شناسایی آن آگاه باشند. **اچ‌آی‌وی و ایدز** فقط یک بیماری فردی نیست و می‌تواند سرمایه‌های یک جامعه را، در صورتی که به درستی مورد توجه قرار نگیرند، به نابودی بکشاند.



درباره‌ی راه‌های انتقال اچ‌آی‌وی و دیگر مشخصات بیماری، در ادامه‌ی کتاب به تفصیل صحبت می‌شود، اما مهم است بدانید که اچ‌آی‌وی و ایدز، اگر چه تمام افراد یک جامعه را - چنانچه در بالا ذکر شد - تهدید می‌کند، ولی بعضی از گروه‌ها را که به آن‌ها **گروه‌های در معرض خطر بیشتر** گفته می‌شود، به مراتب بیشتر تهدید می‌کند.

یکی از این گروه‌های در معرض خطر بیشتر، مصرف‌کنندگان تزریقی مواد هستند، زیرا استفاده از سرنگ و یا وسایل مشترک تزریق مواد، از شایع‌ترین راه‌های انتقال **اچ‌آی‌وی** در ایران و در بسیاری از کشورهای دیگر می‌باشد.

کسانی که با یک فرد اچ‌آی‌وی مثبت رابطه‌ی جنسی داشته باشند، مانند همسران و یا شرکای جنسی، اگر با اصول صحیح پیشگیری و مراقبت آشنا نباشند و از کاندوم به درستی استفاده نکنند، ممکن است خود نیز مبتلا شوند و این ویروس را به فرزندان، یا دیگر شرکای جنسی خود انتقال دهند. بهتر است بدانید که درصد بالایی از زنان مبتلا به اچ‌آی‌وی مثبت در ایران، از طریق داشتن رابطه‌ی جنسی محافظت نشده با همسران خود، دچار این بیماری شده‌اند!!!!

با توجه به این موضوع که در تمام مواردی که اچ‌آی‌وی از یک فرد مبتلا به فرد سالم انتقال پیدا می‌کند، یا فرد مبتلا از وضعیت بیماری خود آگاه نیست و یا اینکه دیگران را از وضعیت بیماری خود مطلع نمی‌کند؛ بسیار مهم است که برای حفظ سلامت افراد و جامعه، از چند و چون بیماری و راه‌های شناسایی آن آگاه باشید تا بتوانید علاوه بر حفاظت از خود، از نزدیکان و فرزندان خود نیز محافظت کنید.



سیستم ایمنی بدن انسان از چه اجزایی تشکیل شده است؟

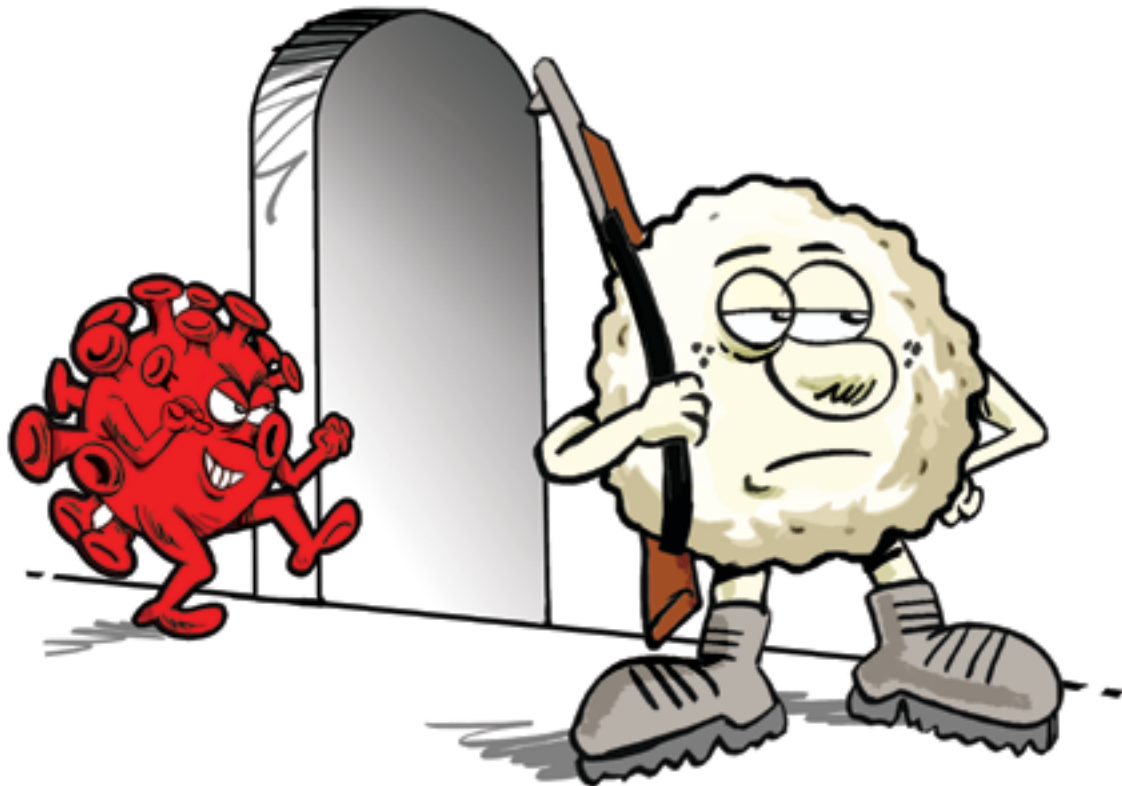
بدن ما در طول روز و شب و از هنگام تولد و حتی قبل از آن، در معرض انواع و اقسام عوامل بیماری‌زای مختلف قرار دارد و خوشبختانه می‌تواند در بیشتر موارد از خود محافظت کند. این محافظت در مقابل عوامل بیماری‌زا به شیوه‌های مختلفی صورت می‌گیرد. ساده‌ترین و هم‌چنین اولین خط دفاعی بدن ما، پوشش پوست و مخاط است که به عنوان یکی از مؤثرترین روش‌ها در برابر ورود عوامل بیماری‌زا مقاومت می‌کنند. البته این مقاومت همیشه هم موفق نیست و عوامل بیماری‌زا به دلایل مختلف و شیوه‌های گوناگون می‌توانند وارد بدن ما شوند. در داخل بدن ما، سلول‌هایی وجود دارند که نقش سرباز را ایفا می‌کنند. این سلول‌ها وظیفه دارند تا عوامل ناشناخته‌ی خارجی را که وارد بدن شده‌اند، شناسایی کرده و از بین ببرند.

در این میان، عوامل بیماری‌زا نیز از شگردهایی استفاده می‌کنند؛ گاهی می‌توانند خود را پنهان نموده و از دسترس گلبول‌های سفید، که همان سربازان بدن باشند، خارج شوند و زمانی که بدن ضعیف شده است، فعالیت خود را شروع کنند.

عوامل بیماری‌زا انواع گوناگون دارند و بسته به ماهیت خود به شیوه‌های مختلفی وارد بدن شده و باعث ایجاد بیماری می‌شوند. ویروس‌ها، باکتری‌ها، انگل‌ها و قارچ‌ها از مهم‌ترین عوامل بیماری‌زایی هستند که می‌توانند وارد بدن شوند. در این میان، ویروس‌ها چون از سلول‌های خود ما برای تکثیر استفاده می‌کنند، مشکلات بیشتری برای ما به وجود می‌آورند، زیرا در بیشتر موارد نمی‌توان برای از بین بردن آن‌ها دارویی اختصاصی طراحی کرد.

مشکل دیگری که مقابله با ویروس‌ها را برای ما دشوار می‌سازد این است که در بسیاری از مواقع، ویروس‌ها می‌توانند بیش از یک شکل داشته باشند. این موضوع باعث می‌شود ما گاهی اوقات مرتب به یک بیماری دچار شویم. بگذارید با ذکر مثالی این مساله را روشن‌تر کنیم. فلج اطفال و سرماخوردگی هر دو از جمله بیماری‌های ویروسی هستند که باعث بروز بیماری در بدن ما می‌شوند. سؤالی که پیش می‌آید این است که چرا ما برای فلج

اطفال واکسن داریم، ولی برای سرماخوردگی خیر؟ پاسخ این سؤال به زبان ساده این است که ویروس عامل فلج اطفال؛ توانایی تغییر شکل ندارد. به همین دلیل ما می‌توانیم با استفاده از انواع ضعیف شده یا غیر فعال شده‌ی آن، بدن خود را در برابر آن مقاوم کنیم تا هنگامی که ویروس قوی و اصلی نیز وارد بدن شد، بتوانیم با آن مقابله کنیم و به آن بیماری مبتلا نشویم.



ولی ویروس یا ویروس‌های عامل سرماخوردگی می‌توانند خیلی سریع تغییر شکل دهند. به همین دلیل است که ما گاهی اوقات در سال بارها سرما می‌خوریم و برای درمان آن نیز چاره‌ای نداریم جز اینکه بگذاریم دوره‌ی آن به پایان برسد!!

برخی دیگر از ویروس‌ها از شیوه‌ی دیگری استفاده می‌کنند. ویروس عامل تبخال از جمله‌ی همین انواع است. این ویروس می‌تواند در بخشی از سلول‌های بدن پنهان شود و سال‌ها بدون علامت باقی بماند و زمانی که سیستم ایمنی بدن ضعیف شده است (برای مثال در شرایط استرس) فعال شود و منجر به بروز علائم ظاهری آن گردد. این مشکل، چنانچه در ادامه می‌آید، برای اچ‌آی‌وی نیز به نوعی دیگر ولی کم و بیش مشابه وجود دارد.

اچ‌آی‌وی و یا همان ویروس عامل ایدز، ویروسی است که می‌تواند به خوبی خود را پنهان کند و تا سال‌ها بدون هیچ علامتی در بدن بیمار وجود داشته باشد. همین امکان باعث شده است تا این بیماری گسترش بیشتری در بین انسان‌ها داشته باشد، زیرا تا سال‌ها می‌تواند بدون هیچ نشانه‌ای در بدن بیمار باقی بماند و او نیز بدون اینکه بداند یا بخواهد، بیماری را به دیگران انتقال دهد.

در بخش‌های پیش رو بیشتر درباره‌ی سیر اچ‌آی‌وی می‌خوانید.



اچ‌آی‌وی چگونه انتقال پیدا می‌کند؟

ویروس اچ‌آی‌وی برای زنده ماندن، باید در داخل خون و بعضی مایعات بدن باشد و هرگز نمی‌تواند در سطح بدن و یا بیرون از بدن زندگی کند. برای انتقال این بیماری باید مایعات حاوی ویروس از بدن فرد مبتلا به اچ‌آی‌وی، وارد بدن فرد سالم شود. بیا ببینیم راه‌های انتقال بیماری را با هم مرور کنیم:

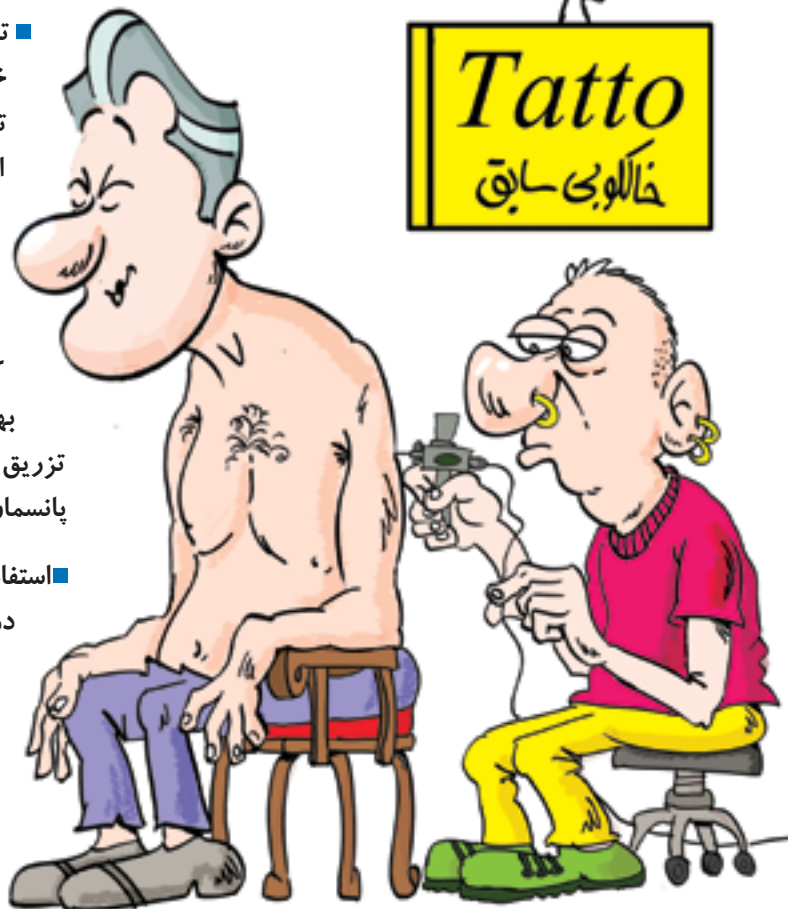
۱ انتقال از طریق وارد شدن خون حاوی ویروس اچ‌آی‌وی از بدن فرد مبتلا به داخل بدن فرد سالم

با کمی فکر کردن؛ خود شما نیز می‌توانید اتفاقاتی را که ممکن است به روش فوق باعث انتقال ویروس اچ‌آی‌وی شوند، حدس بزنید. مواردی مانند:

■ استفاده از سرنگ و سوزن و یا هر وسیله‌ی مشترک دیگر در تزریق مواد مخدر. باید اشاره کنیم که این مورد، مهم‌ترین راه انتقال بیماری در کشور ماست.

■ استفاده‌ی مشترک از وسایل تیز و برنده‌ی بیمار که ممکن است به خون وی آلوده باشند، مانند تیغ، برس‌های سیمی و... به گونه‌ای که باعث ایجاد خراشیدگی یا بریدگی در بدن فرد سالم شوند.

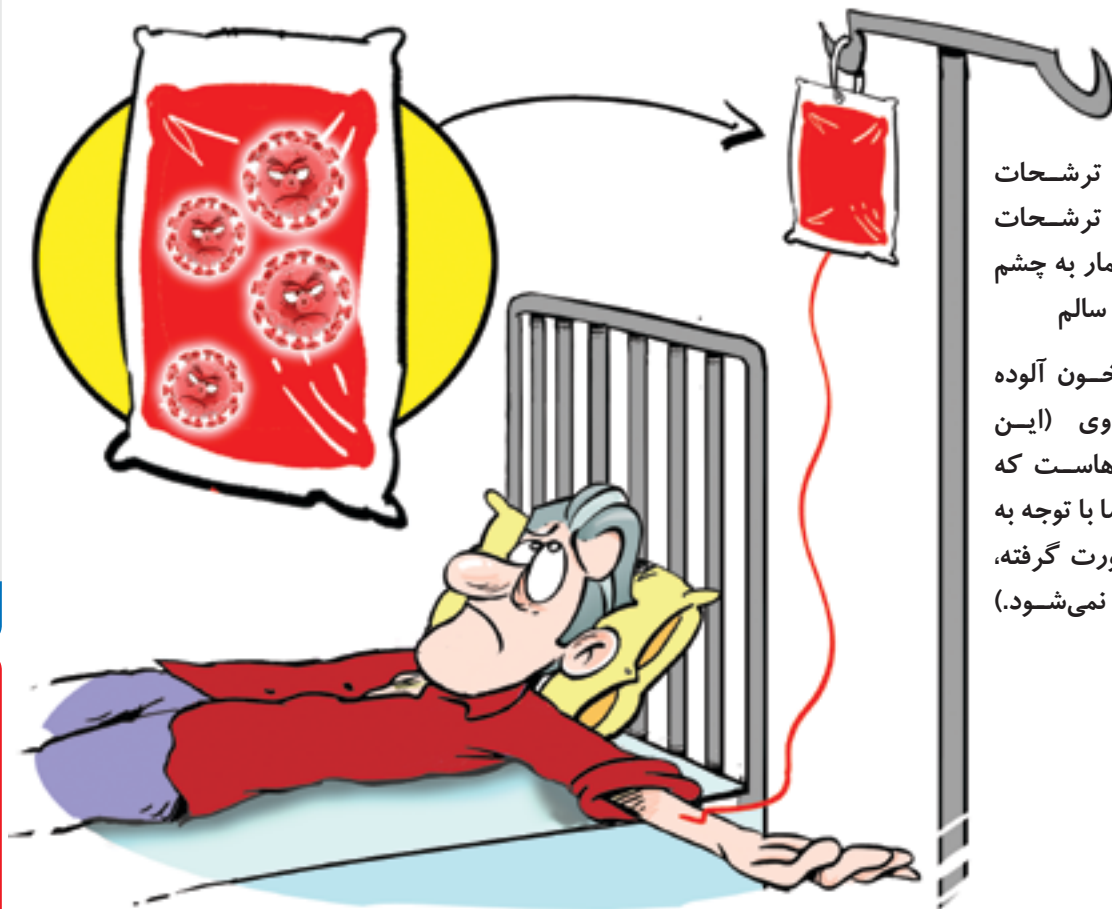




■ تماس پوست ناسالم (پوست به شدت خشک و ترک خورده و زخم‌دار) با ترشحات خون‌آلود فرد مبتلا به اچ‌آی‌وی، اتفاقی که در زمان مراقبت و پرستاری از فرد بیمار و پانسمان کردن زخم‌های او باید مورد توجه قرار گیرد.

■ تماس‌های اتفاقی شغلی به گونه‌ای که باعث ورود اچ‌آی‌وی به بدن مراقبان بهداشتی شود، مانند فرورفتن سوزن‌های تزریق دارو و سرم، بریدگی با تیغ‌ها و وسایل پانسمان و جراحی بیمار.

■ استفاده از وسایل تیز و برنده‌ی مشترک با بیماران در مواردی مانند آرایشگاه‌ها، حجامت‌های غیر بهداشتی، دندان‌پزشکی‌ها و دندان‌سازی‌های غیر بهداشتی، طب سوزنی غیر بهداشتی، لوازم خالکوبی، قمه زدن و...



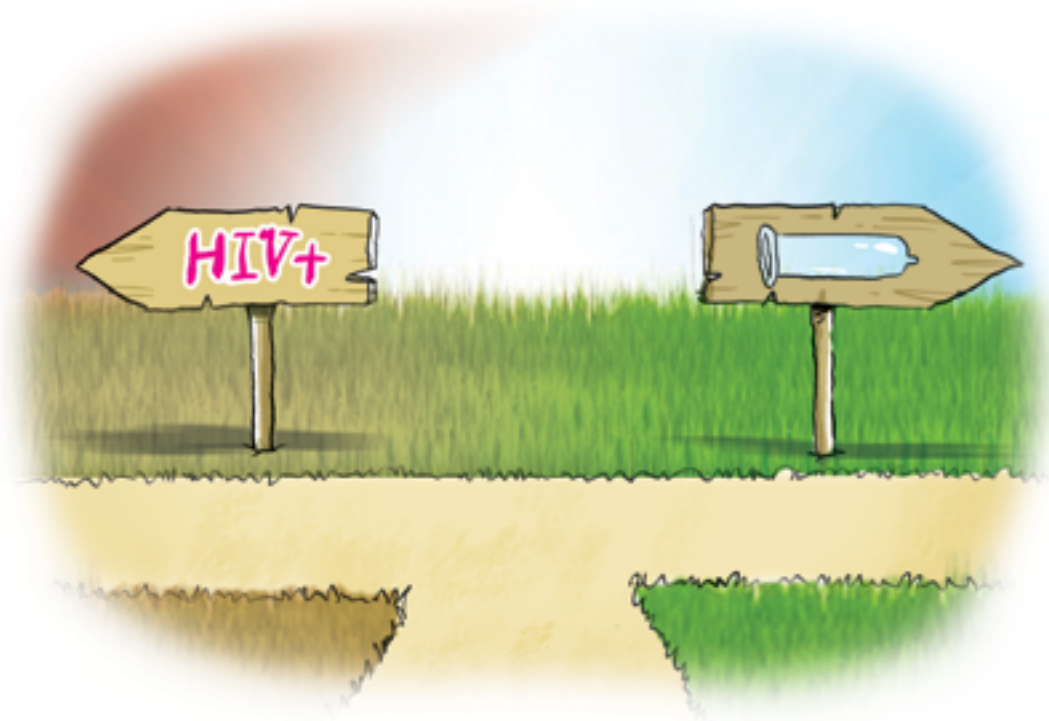
■ پاشیدن ترشحات
خون‌آلود یا ترشحات
زخم فرد بیمار به چشم
و دهان فرد سالم

■ دریافت خون آلوده
به اچ‌آی‌وی (این
مورد سال‌هاست که
در کشور ما با توجه به
اقدامات صورت گرفته،
مشاهده نمی‌شود.)

۲ تماس جنسی غیر ایمن با فرد مبتلا به اچ‌آی‌وی

با توجه به اهمیت این روش انتقال در روابط خانوادگی، ضروری است اطلاعات کاملی در این زمینه داشته باشید:

- هر گونه تماس جنسی محافظت نشده با فرد مبتلا به اچ‌آی‌وی، ممکن است باعث انتقال بیماری شود.
- در این روش، بیشترین خطر انتقال در تماس‌های جنسی مقعدی است، ولی تماس جنسی مهبلی و تماس جنسی دهانی نیز می‌توانند همواره خطر انتقال ویروس را داشته باشند.



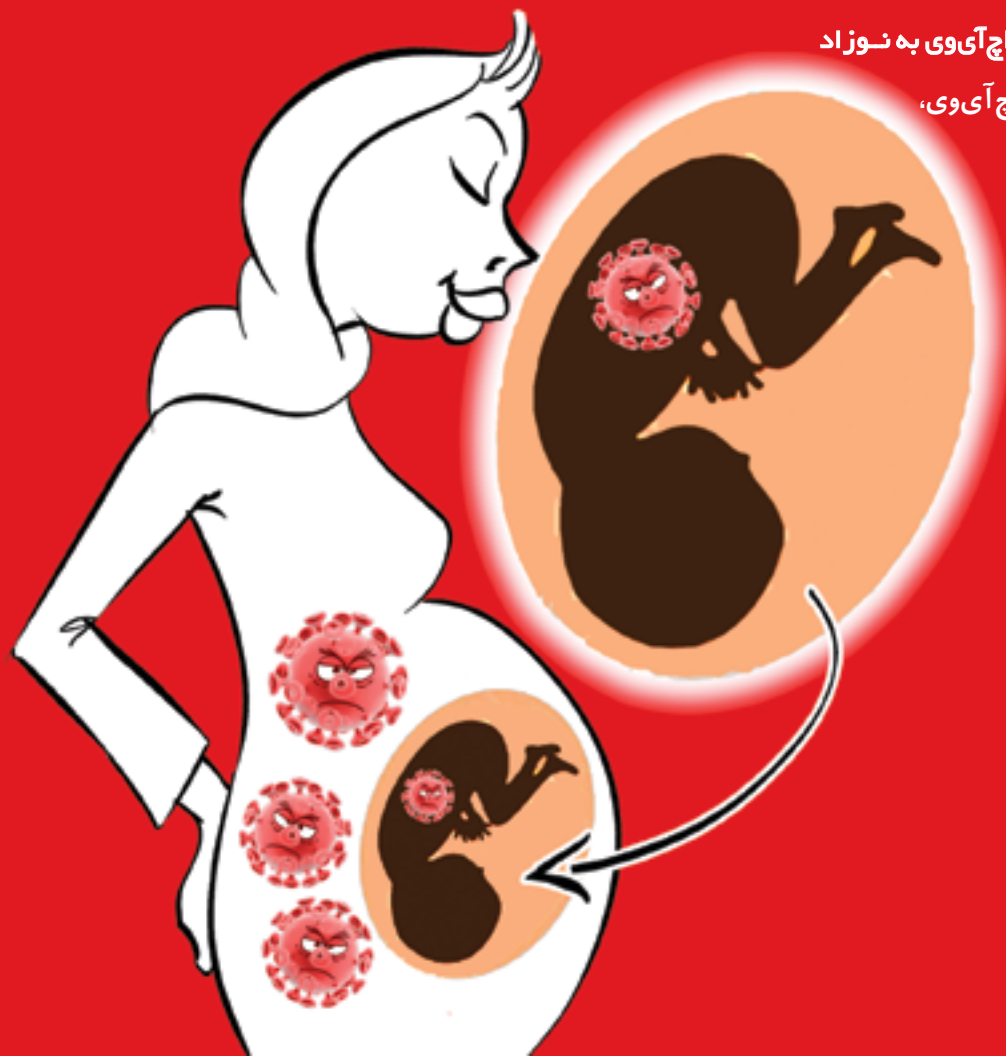
۳ انتقال از مادر مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی به نوزاد

در صورت ابتلای مادر به ویروس اچ‌آی‌وی، ممکن است بیماری به نوزاد وی منتقل شود. انتقال بیماری می‌تواند در مراحل زیر اتفاق بیفتد:

■ در طول بارداری

■ حین زایمان

■ در طول شیردهی



اچ‌آی‌وی چگونه انتقال پیدا نمی‌کند؟

تاکنون آموختید که راه انتقال اچ‌آی‌وی چگونه است. بنابراین نباید با فکرهای اشتباه و وسواسی، زندگی را برای خود و بیمارستان سخت کنید. در اینجا به مواردی که به طور قطع راه انتقال اچ‌آی‌وی نیستند، ولی معمولاً مورد سؤال قرار می‌گیرند، اشاره می‌کنیم. ویروس اچ‌آی‌وی از راه‌های زیر منتقل نمی‌شود:

■ استفاده از حمام، توالت، استخر شنا

حتی اگر در این محل‌ها خون هم ریخته شود، به راحتی با آب قابل شستشو است. هرگز لازم نیست حمام و توالت به طور مرتب ضد عفونی شوند. نیازی به جداسازی حمام و توالت در منزل نیست، ولی توجه داشته باشید که از وسایل شخصی مانند لیف، کیسه و یا حوله‌ی مشترک استفاده نکنید.

■ استفاده از اتومبیل و یا وسایل نقلیه‌ی عمومی

■ ظروف غذاخوری

ویروس اچ‌آی‌وی از طریق بزاق و استفاده از وسایل غذاخوری مشترک منتقل نمی‌شود. تاکید می‌شود که نیازی به جداسازی ظروف غذاخوری فرد مبتلا و یا شستشوی جداگانه‌ی آن‌ها نیست.

■ دست دادن، بوسیدن، بغل کردن

■ شستن لباس‌های فرد بیمار با سایر افراد خانواده

■ عطسه و سرفه

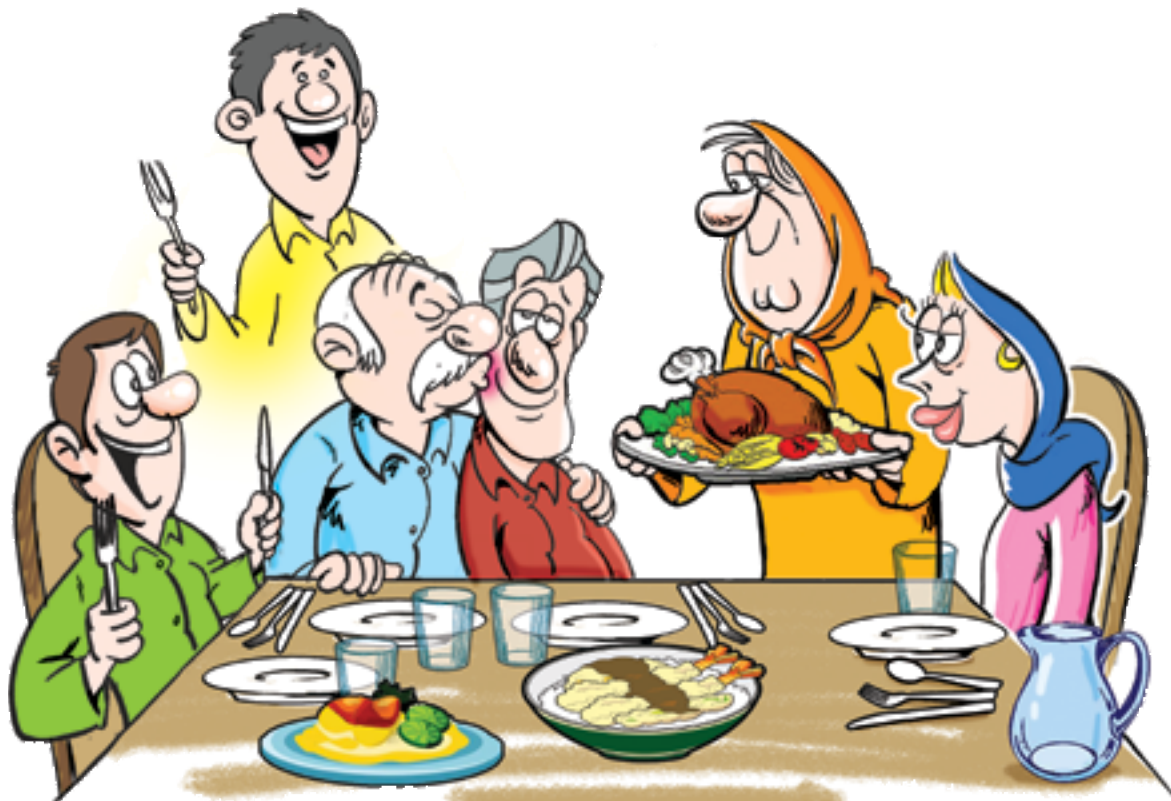
ویروس اچ‌آی‌وی از طریق تنفس منتقل نمی‌شود، بنابراین از طریق صحبت کردن، پریدن بزاق در هنگام صحبت کردن، عطسه و سرفه و موارد مشابه نیز منتقل نمی‌شود.

■ تماس در جامعه

با توجه به اینکه اچ‌آی‌وی از طریق بزاق و تنفس منتقل نمی‌شود، می‌توانید به راحتی به عنوان همکار یا هم‌کلاسی در کنار مبتلایان، به کار و تحصیل ادامه دهید و هرگز نباید محدودیتی در مورد حضور این بیماران در مکان‌های یاد شده وجود داشته باشد.

■ گزش حشرات

برای اینکه بیماری بتواند از طریق حشرات منتقل شود، معمولاً باید دوره‌ای از زندگی عامل بیماری، در بدن حشره سپری شده باشد. البته چنین واقعیتی در مورد اچ‌آی‌وی وجود ندارد. علاوه بر این، ویروس اچ‌آی‌وی قادر به زندگی کردن در خارج از بدن فرد بیمار نیست. به همین دلیل، اچ‌آی‌وی از طریق نیش حشرات منتقل نمی‌شود.



سیر بیماری در فرد اچ ای وی مثبت چگونه است؟

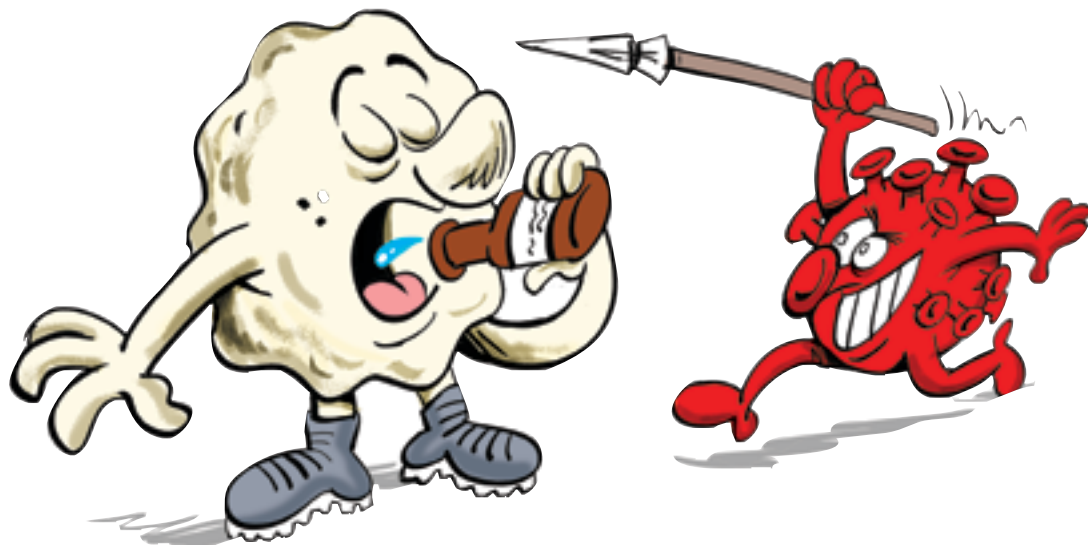
داستان زندگی اچ آی وی در بدن طولانی است. این ویروس از لحظه ورود به بدن تا زمانی که آنقدر قدرت پیدا کند تا به شدت باعث ناتوانی و ضعف بدن شده و منجر به ایجاد عفونت‌های مختلف شود، راه درازی در پیش دارد. در این میان می‌توان با اقدامات به موقع و تقویت‌کننده، زمان بروز علائم را در فرد مبتلا به تعویق انداخت.

اچ آی وی پس از ورود به بدن، به تدریج در جایگاه‌های خاص و مخفی خود قرار می‌گیرد. حداقل ۲ ماه طول می‌کشد که به وسیله‌ی آزمایش بتوان وجود بیماری را در بدن ثابت کرد. پس اگر به هر دلیل فردی شک کند که ممکن است در اثر عواملی چون فرو رفتن سوزن آلوده یا تماس جنسی غیر ایمن با فرد مبتلا به اچ آی وی بیمار شده باشد، باید حداقل ۲ ماه پس از آن اتفاق، برای انجام آزمایش خون مراجعه کند. فراموش نکنید که حداکثر تا ۶ ماه پس از آن اتفاق هم باید آزمایشات انجام گیرد. در مجموع ۲، ۳ و ۶ ماه پس از هر اتفاقی که خطر انتقال اچ آی وی را مطرح کند، باید برای پیدا کردن رد پای اچ آی وی آزمایش خون انجام شود. در این فاصله توصیه می‌شود حتماً در روابط جنسی به صورت کامل، صحیح و مداوم از کاندوم استفاده نماید و هم‌چنین از اهدای خون جداً پرهیزد.

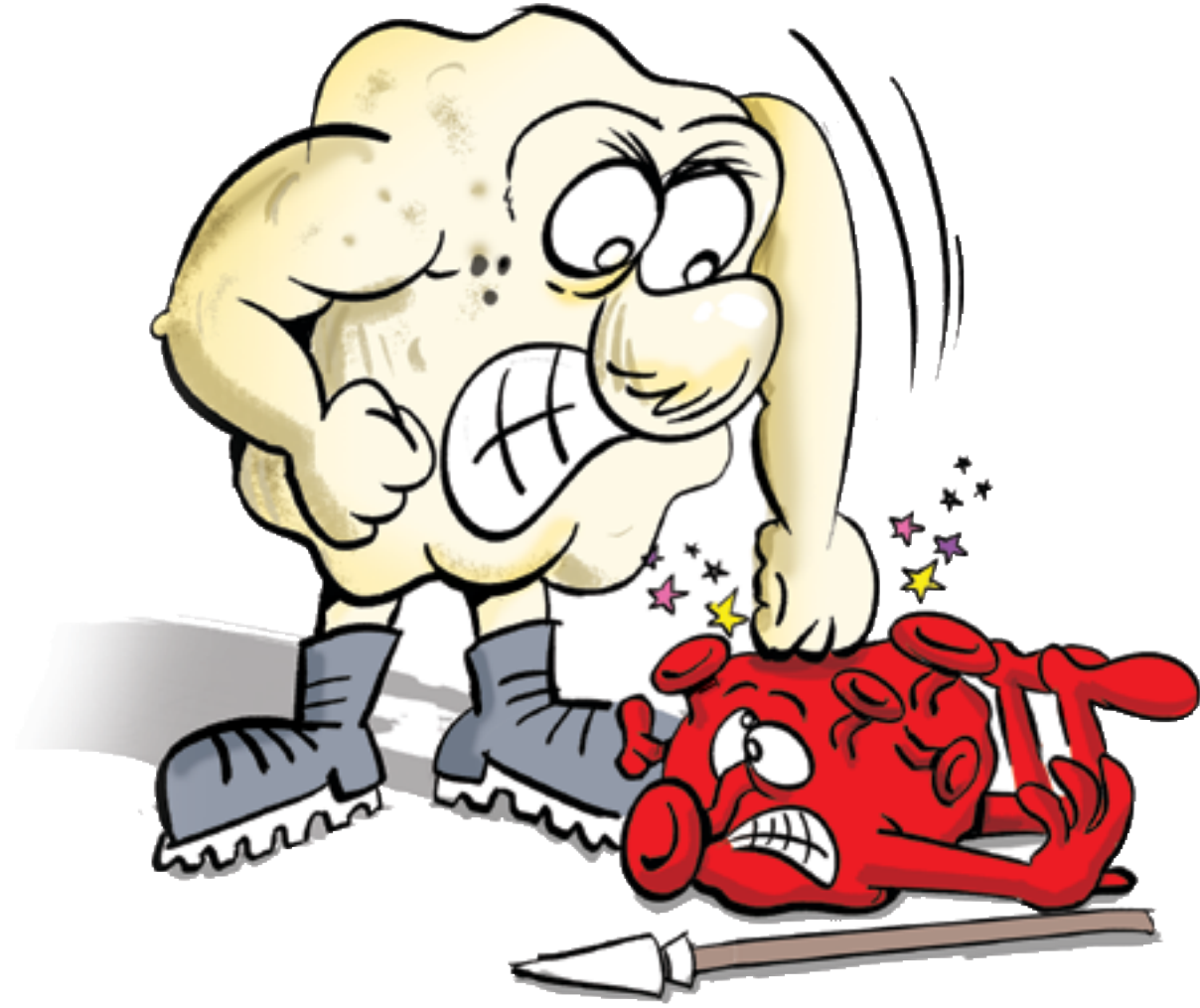
پس از ورود اچ آی وی به بدن، معمولاً تا سال‌های طولانی، هیچ نشانه‌ای در فرد مبتلا دیده نمی‌شود. ویروس کم‌کم باعث تخریب قدرت دفاعی بدن می‌شود و فرد پس از سال‌ها ضعیف و ضعیف‌تر خواهد شد. این دوران که دوره‌ی نهفته‌ی بیماری می‌باشد، ممکن است تا بیش از ۱۰ سال طول بکشد.

می‌دانید که اچ آی وی به سلول‌های دفاعی بدن حمله می‌کند و به تدریج تعداد آن‌ها را کاهش می‌دهد. با کاهش تعداد سلول‌های دفاعی، کم‌کم بدن فرد مبتلا توانایی خود را در مقابله با میکروب‌های مختلف از دست می‌دهد و گاهی حتی ممکن است ساده‌ترین میکروب‌ها، عفونت‌های خطرناکی را در فرد مبتلا به اچ آی وی ایجاد کنند که به راحتی قابل کنترل نباشد. این نوع عفونت‌ها، عفونت‌های فرصت‌طلب نام دارند، زیرا از فرصت به وجود آمده در ضعف قوای دفاعی بدن استفاده کرده و باعث ایجاد بیماری می‌شوند. وقتی بیماری به اندازه‌ای پیشرفت کند که فرد دچار عفونت‌های فرصت‌طلب مختلف شود، زمانی است که بیمار وارد مرحله‌ی ایدز شده است.

پس همان گونه که مطالعه کردید، بیماری ناشی از اچ آی وی یک بیماری مزمن و پیش رونده است که در نهایت منجر به بروز علائم بیماری خواهد شد. اما آنچه در این جریان اهمیت زیادی دارد و به خصوص خانواده‌ی فرد مبتلا باید از آن اطلاع داشته باشند، نقش خود فرد مبتلا در کند کردن پیشرفت بیماری است.



تغذیه‌ی مناسب، دوری از مواد مخدر و الکل، ورزش کردن، خواب و استراحت کافی، مصرف به اندازه‌ی ویتامین‌ها، فکر سالم و در یک کلام داشتن زندگی سالم، نقش بسیار مهمی در تقویت قوای دفاعی بدن داشته و پیشرفت بیماری را به تعویق می‌اندازند. در مقابل، هر چیزی که باعث تحلیل قوای دفاعی بدن شود که مهم‌ترین آن‌ها مصرف مواد مخدر، الکل و سیگار می‌باشد، در کنار سایر عوامل آسیب‌رسان می‌توانند باعث پیشرفت سریع‌تر بیماری شوند و فرد را وارد مرحله‌ی ایدز نمایند.



شروع به موقع داروهای ضد اچ‌آی‌وی و مهم‌تر از آن مصرف منظم آن‌ها از عوامل بسیار مهمی است که مانع از پیشرفت بیماری می‌شود و به تقویت قوای ایمنی بدن کمک می‌کند. مصرف این داروها در موارد پیشرفت بیماری، الزامی است و باید تا پایان عمر ادامه یابد.

نشانه‌های افرادی که وارد مرحله‌ی ایدز شده‌اند، چیست؟

همان‌گونه که در بخش قبل مطالعه کردید، در سیر بیماری ناشی از اچ‌آی‌وی در بدن، دوره‌های مختلفی طی شده و زمانی طولانی سپری می‌شود. باید بدانید که در بسیاری از موارد، برای بیماری اچ‌آی‌وی مثبت علائم اختصاصی وجود ندارد و علائمی که ایجاد می‌شوند، مربوط به عفونت‌های مختلفی است که در تعداد زیادی از بیماری‌های دیگر نیز مشترک می‌باشد. بنابراین اغلب از علائم بیماری نمی‌توان به وجود اچ‌آی‌وی پی برد. از همه مهم‌تر سابقه‌ی داشتن رفتارهای پرخطر است که شک به اچ‌آی‌وی را ایجاد می‌کند.

اما اگر فردی مبتلا به اچ‌آی‌وی باشد، در صورت وجود بعضی علائم می‌توان به احتمال پیشرفت بیماری و نیاز به شروع درمان‌های دارویی پی برد. پس ضروری است که مراقبان و خانواده‌ی افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی از برخی علائم هشداردهنده آگاه باشند و در صورت بروز آن‌ها در بیماران، برای اقدامات بعدی به مراکز درمانی مراجعه کنند. در این‌جا به چند مورد از مهم‌ترین این علائم اشاره می‌شود:

► تغییرات هشیاری (خواب‌آلودگی، حواس پرتی، رفتارهای عجیب و...)



▶ اختلال دید
(تاری دید ناگهانی)



◀ دانه‌های پوستی



▶ تعریق شدید شبانه



سرفه‌های طولانی
◀ بیش از ۲ هفته



طول عمر بیماران اچ‌آی‌وی مثبت چند سال است؟

همان‌گونه که عوامل مختلفی مانند کیفیت و سلامت زندگی بر روند بیماری اچ‌آی‌وی تاثیر می‌گذارند، طبعاً بر طول عمر بیمار نیز اثر مشابهی خواهد داشت. فراموش نکنید که داروها فقط قسمتی از درمان بیمار هستند و شاید بخش مهم‌تر، نحوه‌ی زندگی، فعالیت و تغذیه‌ی مبتلایان است که طول عمر آنان را تعیین می‌کند.

اما آنچه در مورد مصرف داروها بسیار اهمیت دارد، پایبندی به مصرف داروها و نظم درمان است. باید بدانید که خطر درمان نکردن به مراتب کم‌تر از درمان ناقص و یا نامنظم است.

داروهای فعلی که در درمان بیماری اچ‌آی‌وی استفاده می‌شوند، بسیار مؤثر بوده و می‌توانند کیفیت و طول عمر بیماران را بهبود ببخشند. مشخص شده است که در صورتی که درمان دارویی، به موقع آغاز شود، بیمار به درمان خود پایبند باشد، مراقبت‌ها و آزمایشات خود را به‌درستی انجام دهد و از مواردی چون مصرف مخدرها، سیگار و الکل دوری کند، طول عمر بیماران، تفاوتی با افراد غیر مبتلا به اچ‌آی‌وی نخواهد داشت.



خاطر نشان می‌شود که علت مرگ در افرادی که مبتلا به بیماری اچ‌آی‌وی بوده و فوت کرده‌اند، اغلب به دلایل دیگری غیر از اچ‌آی‌وی می‌باشد که مهم‌ترین آن‌ها اتفاقات ناشی از مصرف مواد مخدر (عوارض مخدرها یا عفونت‌های ناشی از تزریق) بوده است.

درمان اچ‌آی‌وی/ایدز چگونه است؟

با توجه به طولانی بودن دوره‌ی درمان که معمولاً تا پایان عمر بیمار است، پابندی بیمار در پذیرش این دوره‌ی درمان طولانی‌مدت، مهم‌ترین نکته در موفقیت درمان خواهد بود. درمان با این داروها معمولاً به صورت درمان ترکیبی با داروهای خوراکی است، یعنی حداقل ۳ دارو هم‌زمان برای فرد تجویز می‌شود. داروها در یک یا دو نوبت میل می‌شوند. این داروها به تدریج باعث کاهش مقدار ویروس در بدن فرد شده و قدرت دفاعی سیستم ایمنی (تعداد سلول‌های سی‌دی ۴) وی را افزایش می‌دهند و در نتیجه سبب بهبود حال عمومی، افزایش وزن و جلوگیری از ابتلا به انواع عفونت‌های مختلف (فرصت طلب) می‌گردند. اگرچه داروها منجر به درمان قطعی نمی‌شوند، ولی در کنترل بیماری بسیار مؤثر هستند و با بهبود کیفیت زندگی بیمار و افزایش طول عمر وی، روند بیماری را کنترل می‌کنند. **فراموش نکنید مهم‌ترین دوره‌ی درمان بیماری، اولین باری است که درمان بیمار به وسیله‌ی داروها آغاز می‌شود.**

تکرار می‌کنیم که نکته‌ی بسیار مهم در تجویز داروها، رعایت نظم واقعی در مصرف داروهاست. به این معنی که دریافت نکردن دارو بر دریافت نامنظم و یا قطع پی‌درپی داروها ارجحیت دارد، زیرا داروها زمانی مؤثر هستند که به صورت ترکیبی، با دوز کامل و منظم مصرف شوند. در غیر این صورت با خطر جدی بروز ویروس‌های مقاوم به داروها مواجه خواهیم شد که به مراتب خطرناک‌تر و غیر قابل کنترل‌تر از ویروس اولیه خواهد بود.



بیماری که به درمان خود پایبند است، چنین ویژگی‌هایی دارد:

- داروها را با مقدار صحیح تجویز شده مصرف می‌کند.
- داروها را در زمان مناسب مصرف می‌کند. هرگز تاخیر درمان ندارد و هیچ نوبتی از دارو را فراموش نمی‌کند.
- نکات توصیه شده در مورد نحوه‌ی مصرف داروها و ارتباط آن با غذا را رعایت می‌کند.
- با بروز عوارض دارویی، به موقع پزشک خود را مطلع می‌کند.

با توجه به اینکه برای اطمینان از درمان صحیح بیمار، همواره یک مراقب برای وی انتخاب می‌شود، در صورتی که مراقب درمان یک بیمار مبتلا به اچ‌آی‌وی، فردی از اعضای خانواده‌ی او باشد، نقش خانواده در مراقبت از بیمار بیشتر خواهد بود. در بعضی موارد ممکن است بیمار وعده‌های دارویی خود را فراموش کند که حتماً نظارت مستمر خانواده بر درمان وی می‌تواند این مشکل را برطرف نماید. هم‌چنین لازم است با برخی از عوارض دارویی مهم آشنا شوید تا در صورت بروز آن‌ها، پیش از آنکه منجر به قطع بی‌دلیل داروها شود یا خطری بیمارستان را تهدید کند، وی را ترغیب کنید که به مراکز درمانی مربوط مراجعه نماید.

علائم شایع در بروز عوارض دارویی عبارتند از:

- درد معده یا ناحیه‌ی راست و بالای شکم
- بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ
- ادرار تیره یا قهوه‌ای‌رنگ
- زردی پوست یا چشم‌ها
- ضعف عضلانی و بی‌قوتی، درد عضلانی، خستگی بی‌دلیل
- رنگ‌پریدگی شدید
- تفکر خودکشی یا آسیب رساندن به دیگران
- عصبانیت‌های مکرر و شدید و رفتار خشونت‌آمیز
- دانه‌های پوستی با یا بدون خارش

آیا اچ‌آی‌وی واکسن دارد؟

ویژگی اچ‌آی‌وی این است که دائم در حال تغییر شکل است. این تغییر شکل در بدن انسان رخ می‌دهد. به همین دلیل قادر است از دست سیستم دفاعی بدن فرار کند و در بدن زنده بماند. به دلیل همین تغییر شکل‌های مکرر است که اگر واکسنی برای این بیماری ساخته شود، قادر نخواهد بود همه‌ی ویروس‌ها را پوشش دهد.

در حال حاضر هیچ واکسن تاییدشده و مؤثری برای این بیماری وجود ندارد.

پیشگیری از اچ‌آی‌وی چگونه امکان‌پذیر است؟

در بخش‌های قبلی به طور مفصل با راه‌های انتقال آشنا شدید. در واقع پیشگیری شامل دوری از راه‌های انتقال خواهد بود. بنابراین می‌توانید بر اساس همان سه دسته راه‌های انتقال، راه‌های پیشگیری را هم حدس بزنید که عبارتند از:

۱. پیشگیری از انتقال از طریق وارد شدن خون حاوی اچ‌آی‌وی از بدن فرد مبتلا به داخل بدن فرد سالم

■ کنترل خون و فرآورده‌های خونی اهدایی به خوبی در سازمان انتقال خون صورت می‌گیرد. در حال حاضر این سازمان در صورت نیاز بیماران، خون سالم را در اختیار بیمارستان‌ها و مراکز درمانی قرار می‌دهد.





■ عدم استفاده‌ی مشترک از لوازمی که در پوست خراش ایجاد می‌کنند، مانند وسایل خالکوبی، حجامت، ختنه، تیغ سلمانی و مسواک. علاوه بر این که کارکنان این اماکن از جمله آرایشگاه‌ها ملزم به رعایت اصول بهداشتی و ایمنی در محل کار خود هستند، مراجعه‌کنندگان به این مراکز نیز باید مراقب باشند و از آن‌ها بخواهند که اصول بهداشتی و ایمنی مانند تعویض تیغ ریش‌تراشی، سوزن‌های خالکوبی و... را رعایت کنند.

توصیه‌ی بهداشتی: هنگام مراجعه به آرایشگاه لوازم اصلاح شخصی خود را به همراه داشته باشید.



■ در منزل، زمانی که فرد اچ‌آی‌وی مثبت وجود داشته باشد، باید همه‌ی وسایلی که ممکن است منجر به خونریزی شده و قابلیت انتقال اچ‌آی‌وی را داشته باشند، مانند تیغ، برس مو، ناخن‌گیر، مسواک و... به صورت جداگانه نگهداری شده و با وسایل سایر افراد جابه‌جا نشود و یا فردی به طور اتفاقی از آن استفاده نکند.

■ استفاده از سرنگ و سوزن یک‌بار مصرف. بهتر است افرادی که به مواد مخدر تزریقی اعتیاد دارند به مراکز ترک اعتیاد، از جمله مراکز درمان





نگهدارنده‌ی متادون معرفی شوند و هر چه سریع‌تر نحوه‌ی مصرف مواد آنان تغییر کند و تا حد ممکن از تزریق پرهیز نمایند. اما در صورتی که به هر دلیل امکان این مهم وجود نداشته باشد (آماده نبودن بیمار یا عدم دسترسی و...)، باید سرنگ و سوزن یک‌بار مصرف همراه با سطل ویژه‌ی جمع‌آوری سرنگ در اختیار وی قرار گیرد، ضمن اینکه باید به شدت مراقب پراکنده شدن سوزن و سرنگ‌های مصرف شده در منزل باشید. ■ استفاده از وسایل پزشکی و دندان‌پزشکی استریل. این کار در مراکز درمانی انجام می‌گیرد.



۲. پیشگیری از تماس جنسی غیر ایمن با فرد مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی

با توجه به اینکه هر گونه تماس جنسی محافظت نشده با فرد مبتلا به اچ‌آی‌وی ممکن است باعث انتقال بیماری شود، باید در تمامی تماس‌های جنسی از کاندوم استفاده شود. استفاده از کاندوم باید در طول رابطه جنسی ادامه داشته باشد. در صورت پاره شدن کاندوم باید بلافاصله رابطه قطع شده و از کاندوم دیگری استفاده شود.

بیشترین خطر انتقال، مربوط به تماس‌های جنسی مقعدی است. ولی تماس جنسی مهبل و نیز تماس جنسی دهانی نیز می‌تواند همواره خطر انتقال ویروس را داشته باشند. تحت هیچ شرایطی نباید نزدیکی بدون استفاده از کاندوم انجام شود. بهتر است بدانید که کاندوم به دو نوع مردانه (که رایج‌تر است) و زنانه وجود دارد. با مراجعه به مراکز مشاوره‌ی بیماری‌های رفتاری که محل مراقبت و درمان بیماران مبتلا به اچ‌آی‌وی است، کاندوم به رایگان در اختیار شما قرار می‌گیرد.



۳ پیشگیری انتقال از مادر مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی به نوزاد

همان‌گونه که اشاره شد در صورت ابتلای مادر باردار به اچ‌آی‌وی، این امکان وجود دارد که نوزاد نیز به ویروس مبتلا شود. راه‌های پیشگیری از انتقال ویروس شامل موارد زیر است:

- استفاده از روش پیشگیری مناسب برای جلوگیری از حاملگی،

قطعی‌ترین حالتی است که دیگر خطر انتقالی وجود ندارد.

- استفاده از داروی ضدّ ویروس در صورت حاملگی. اگر مادر مبتلا به اچ‌آی‌وی باشد، برای جلوگیری از انتقال ویروس به نوزاد باید درمان برای مادر به موقع شروع شود. در بخش بعدی به طور مفصل در این زمینه توضیح داده خواهد شد.

- تغذیه با شیر خشک برای نوزاد متولد شده از مادر مبتلا به اچ‌آی‌وی. این نوزاد نباید از شیر مادر خود تغذیه کند.

کدام گروه‌ها در معرض بیشترین خطر قرار دارند؟

اگرچه نمی‌توان به طور قطع نظر داد ولی در بعضی گروه‌ها به دلیل رفتارهای خاص افراد آن گروه، ممکن است اتفاقاتی رخ دهد که افراد بیشتر در معرض آسیب ابتلا به ویروس اچ‌آی‌وی قرار بگیرند. با توجه به راه‌های انتقال، خود شما نیز می‌توانید افراد دیگری را به گروه‌های زیر اضافه کنید.





این گروه‌ها عبارتند از:

- افراد با سابقه‌ی زندان
- افراد با سابقه‌ی اعتیاد تزریقی
- افراد با سابقه‌ی روابط جنسی بدون استفاده از کاندوم با افراد پرخطر
- افراد با سابقه‌ی ابتلا به عفونت‌های آمیزشی مختلف مانند ترشحات چرکی از مجرای ادرار و زخم‌های ناحیه‌ی تناسلی
- دریافت‌کنندگان مکرر خون به ویژه در بیش از ۱۵ سال قبل
- افراد با سابقه‌ی زردی در ۶ ماه گذشته
- افراد با سابقه‌ی بیماری مزمن کبدی نظیر هپاتیت C و B
- افراد مبتلا به هموفیلی و تالاسمی
- افراد با سابقه‌ی دیالیز
- افراد با سابقه‌ی مسافرت‌های مکرر خارجی، در صورتی که تماس جنسی بدون استفاده‌ی صحیح از کاندوم داشته‌اند. (منظور از استفاده‌ی صحیح از کاندوم این است که از ابتدای آمیزش تا انتهای آن و نه فقط هنگام انزال، کاندوم به صورت صحیح استفاده شود).

کدام گروه از معتادان بیشتر در معرض خطر قرار دارند؟

تا اینجا متوجه شده‌اید که چه گروه‌هایی بیشتر در معرض خطر اچ‌آی‌وی و ایدز می‌باشند. اگر شما همسر و یا یکی از اعضای خانواده‌ی یک مصرف‌کننده‌ی مواد باشید، برای شما مهم است که بدانید بیمار شما و خود شما تا چه اندازه در معرض خطر اچ‌آی‌وی و ایدز قرار دارید.

چنانچه گفته شد مصرف‌کنندگان مواد به دلیل داشتن رفتارهای پرخطر، بیشتر در معرض خطر اچ‌آی‌وی و ایدز قرار دارند. واقعیت این است که نمی‌توان به راحتی معیار مشخصی را برای این سؤال طرح کرد، اما برای اینکه بدانید بیمار شما به چه میزان در معرض خطر اچ‌آی‌وی و ایدز قرار دارد، نگاهی به سؤالات جدول روبه‌رو بیندازید:

ردیف	پرسش	بلی	نمی‌دانم / مطمئن نیستم	خیر
۱	آیا مواد اصلی فرد مصرف‌کننده، هرویین، کراک، نورجیزک (دست‌ساز / آمپول) بوده است؟			
۲	آیا فرد مصرف‌کننده، تاکنون مواد را به صورت تزریقی حتی برای یک‌بار استفاده کرده است؟			
۳	آیا فرد مصرف‌کننده با دوستان خود مصرف تزریقی داشته است؟ (حتی یک‌بار؟)			
۴	آیا سابقه‌ی تزریق مشترک با کسی (حتی یک‌بار) را داشته است؟ (منظور تمام وسایل تزریق است نه فقط سرنگ و سوزن.)			
۵	آیا فرد مصرف‌کننده، سابقه‌ی تزریق در زندان داشته است؟			
۶	آیا فرد مورد نظر سابقه‌ی مصرف شیشه یا تجربه‌ی مصرف مواد در حالتی که از اطراف خود آگاهی نداشته است را دارد؟			
۷	آیا فرد رابطه‌ی جنسی حفاظت‌نشده (حتی یک‌بار) خارج از چارچوب خانواده داشته است؟			
۸	آیا رابطه‌ی جنسی در زندان (حتی یک‌بار) داشته است؟			
۹	آیا سابقه‌ی خالکوبی/تاتو در زندان یا خارج از زندان داشته است؟			



■ هر چقدر تعداد پاسخ‌های بلی و یا نمی‌دانم/مطمئن نیستم شما به پرسش‌های فوق بیشتر باشد، نیاز به انجام آزمایش و مشاوره‌ی اچ‌آی‌وی و ایدز برای بیمار شما و خود شما بیشتر است.

■ در زمان پاسخ‌دهی به پرسش‌ها، توجه داشته باشید که پاسخ به این پرسش‌ها نباید فقط محدود به زمان آشنایی و یا ازدواج شما با فرد مصرف‌کننده باشد، بلکه باید تمام طول عمر فرد را در نظر داشته باشید.

نقش شما به عنوان خانواده‌ی بیمار در شناسایی موارد مثبت چیست؟

خانواده‌ی افراد مصرف‌کننده یکی از گروه‌های کلیدی هستند که می‌توانند و باید در شناسایی بیماران اچ‌آی‌وی مثبت کمک کنند. آن‌ها بیش از هر کسی با افراد دارای رفتارهای پرخطر در تماس بوده و به خوبی می‌توانند وی را برای پذیرش و مراجعه جهت مشاوره و آزمایش داوطلبانه آماده کنند.

شما به عنوان خانواده‌ی بیمار مصرف‌کننده باید تلاش کنید تا نگرانی‌های بیمار خود را بشناسید و سعی کنید تا نگرش غیر منطقی و نادرست او به آزمایش را - در صورت وجود این نگرش - اصلاح نمایید. بد نیست بدانید که یکی از مهم‌ترین دلایل مراجعه نکردن بیماران برای آزمایش و مشاوره‌ی داوطلبانه‌ی اچ‌آی‌وی، ترس از برخورد شدید و



طرد شدن از طرف خانواده می‌باشد. اگر شما اطلاعات درستی از این بیماری داشته باشید، نه تنها می‌توانید به خوبی بر ترس خود از بیماری غلبه کنید بلکه تلاش کنید تا نگرانی‌های بیمار نیز کاهش یابد.

نکته‌ی دیگری که باید در این میان در نظر گرفت این است، در صورتی که بیمار شما اچ‌آی‌وی مثبت باشد و شما این امر را ندانید، نه تنها خود شما به عنوان همسر یا شریک جنسی بیمار، بلکه فرزندان خود را نیز در معرض خطر اچ‌آی‌وی قرار خواهید داد. بنابراین می‌توان به سادگی دریافت که مراجعه‌ی افراد با رفتارهای پرخطر به مشاوره و آزمایش داوطلبانه‌ی اچ‌آی‌وی، هم به صلاح و خیر بیمار، هم شما و هم دیگر اعضای جامعه است. پس تلاش کنید تا هرچه سریع‌تر این کار صورت گیرد.

نقش شما به عنوان خانواده‌ی بیمار در حفاظت از خود و دیگر اعضای خانواده چیست؟

شما چه همسر بیمار مصرف‌کننده‌ی مواد باشید و چه از دیگر اعضای خانواده‌ی بیمار، وظیفه دارید تا به گونه‌ای رفتار کنید که علی‌رغم مشکلات موجود، سلامت و امنیت خانواده‌ی خود را تامین نمایید. شما زمانی می‌توانید این وظیفه را به نحو احسن در مورد اچ‌آی‌وی و ایدز انجام دهید که پیش از هر چیز، توانایی و دانش لازم در این زمینه را داشته باشید و پس از آن بتوانید پاسخی مطمئن برای این دو سؤال پیدا کنید:

- آیا بیمار شما که مصرف‌کننده‌ی پرخطر مواد بوده است، کماکان رفتارهای پرخطر خود را ادامه می‌دهد یا خیر؟
 - آیا او اچ‌آی‌وی مثبت هست یا خیر؟
- اگر بتوانید پاسخ مناسبی برای این دو سؤال داشته باشید، احتمالاً وظایف خود را به نحو مطلوبی انجام داده‌اید.



پاسخ به پرسش‌های ساده‌ی زیر می‌تواند به شما کمک کند تا بدانید که آیا در مسیر صحیحی قرار دارید یا خیر؟

- آیا درباره‌ی اچ‌آی‌وی، راه‌های انتقال و عدم انتقال آن اطلاعات کافی و درستی دارید؟
- آیا درباره‌ی رفتارهای پرخطر بیمار خود اطلاعات صحیح و کاملی دارید؟
- آیا درباره‌ی فرایند و مراکز مشاوره و آزمایش داوطلبانه‌ی اچ‌آی‌وی اطلاعات کافی دارید؟
- آیا تلاش کرده‌اید که بیمار خود را برای مشاوره و آزمایش اچ‌آی‌وی ترغیب کنید؟
- آیا بیمار شما آزمایش اچ‌آی‌وی داده است؟
- آیا از نتیجه‌ی آزمایش او مطلع هستید؟

اگر پاسخ شما به تمام سؤالات فوق مثبت است، شما تقریباً به بهترین وجه وظایف خود را انجام داده‌اید.



چه برخوردی با بیمار اچ‌آی‌وی مثبت کمک می‌کند تا همگی بیشتر سالم بمانیم؟

داستان همراهی با بیماران، با ارتباط مؤثر آغاز می‌شود. باور کنیم که می‌توان در کنار بیماران بود و همراه آنان با داشتن ارتباط منطقی و مناسب و رعایت مواردی ساده و مطمئن، به عنوان فردی از اعضای خانواده، دوست، همکار، هم‌کلاسی یا شهروند، زندگی کرد. برای برقراری این ارتباط مناسب، باید تلاش کنید که دست از قضاوت کردن در مورد بیمار خود بردارید. گاهی تکرار نصیحت‌ها یا به رخ کشیدن اشتباهات قبلی بیمار، نتایج بسیار نامطلوبی در پی خواهد داشت. فراموش نکنید همان‌طور که برای انتقال این بیماری باید یک فرد مبتلا وجود داشته باشد، برای جلوگیری از انتقال نیز باید همان فرد مبتلا کمک کند



و با رعایت موارد گفته شده، مانع از انتقال بیماری به دیگران شود. هم‌چنین حفظ حرمت و حریم افراد همواره می‌تواند مانع از بروز رفتارهای غیر منطقی و ناگوار شود. باید پذیرفت که افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی، انسان‌هایی همانند دیگران با همان احساسات و نیازها و غرایز مشابه اما با یک تفاوت مهم هستند که ویروس را یدک می‌کشند. برخوردهای غیر منطقی و همراه با تبعیض و توهین به مبتلایان فقط موجب می‌شود که آنان اعتماد خود را به دیگران و حتی نزدیکان خود از دست بدهند و در برنامه‌های بهداشتی و مقابله با ابتلا به این بیماری، سایرین را همراهی نکنند که نتیجه‌ی آن بسیار نگران‌کننده خواهد بود.

رفتار منطقی و انسانی با بیماران و کاهش تبعیض‌های خانوادگی و اجتماعی، عامل اصلی جلب حمایت بیماران و مشارکت آنان جهت ارتقای سلامت جامعه خواهد بود.

بیا باید اندکی مهربان‌تر باشیم. ابتدا به این بیماری یک اتفاق ناگوار است که اگرچه معمولاً با رفتارهای پر خطر بیمار ارتباط دارد، ولی نباید فراموش کنیم که ما حق نداریم به دلیل اینکه مبتلا به بیماری نیستیم و شاید فقط به این دلیل که خوش‌شانس‌تر بوده‌ایم، در مورد دیگران قضاوت کنیم و آنان را مورد انتقاد و توهین قرار دهیم. فرد مبتلا، انسانی آزردده و مملو از مشکلات متعدد جسمی و روحی است. وظیفه‌ی انسانی همه‌ی ما مراقبت منطقی از بیمار است که نتیجه‌ی آن قطعاً به سود بیمار و افراد مبتلا نشده خواهد بود.



تک‌تک افراد، مسئول حفاظت از خود و دیگران در برابر این بیماری هستند و این امر فقط با داشتن آگاهی کافی در مورد راه‌های انتقال و پیشگیری از این ویروس، ممکن می‌شود.

با نگاهی عمیق به راه‌های انتقال در می‌یابید که می‌توان در کنار یک بیمار زندگی کرد ولی بیمار نشد. به ویژه در مورد همسران افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی، رعایت موارد گفته شده، حیاتی‌تر می‌باشد. زندگی را برای بیماران، سخت و آزاردهنده نکنیم تا آن‌ها نیز به ما در جلوگیری از انتقال بیماری کمک کنند. به او اجازه دهیم که در مورد بیماری خود صحبت کند و به دنبال راه‌های بهتری برای زندگی سالم‌تر باشد نه اینکه با توهین و تحقیر او را منزوی کنیم و برای وی راهی به‌جز ادامه‌ی اشتباهات قبلی نگذاریم که اگر این اتفاق بیفتد ما هم در این تصمیم‌گیری اشتباه شریک خواهیم بود.

اولین و مهم‌ترین راه کنترل بیماری، آموزش راه‌های پیشگیری از انتقال ویروس به مبتلایان و افراد سالم است. خودداری از افکار وسواسی و باور کردن آموزش‌های منطقی و صحیح، زندگی را برای همه آسان‌تر می‌کند.

آگاهی، حق هر انسانی است و تنها با آگاهی و دانش است که انسان می‌تواند از خود مراقبت کند. در این مرحله با استناد به اینکه باور داریم که باید همواره کرامت انسانی را ارج نهاده و رعایت کنیم، لازم است مبتلایان به این بیماری را انسان‌هایی آزاده ولی با حقوق برابر با سایرین بدانیم و در جهت احقاق حق آن‌ها و حفظ حرمت انسانی آنان گام برداریم.



در صورت ابتلای هم‌زمان به اچ‌آی‌وی و هپاتیت چه باید کرد؟

راه انتقال ویروس‌هایی که بیماری هپاتیت B و C را ایجاد می‌کنند، مانند اچ‌آی‌وی است و در بسیاری از موارد امکان دارد که به صورت هم‌زمان و یا با فاصله از هم (به دلیل ادامه‌ی رفتار پرخطری که فرد را در معرض ابتلا به این ویروس‌ها قرار می‌دهد) این بیماری‌ها به بدن منتقل شوند. یعنی در نهایت ممکن است بیمار، مبتلا به یک نوع هپاتیت هم‌زمان با اچ‌آی‌وی باشد. گاهی دیده می‌شود که بیمار به هر دو نوع هپاتیت B و C هم‌زمان با اچ‌آی‌وی مبتلا شده است.



به دلیل شبیه بودن راه‌های انتقال این بیماری‌ها با هم، راه‌های پیشگیری این بیماری‌ها نیز شبیه به هم است. به این معنی که اگر بیماری، هم‌زمان دو یا چند بیماری فوق را با هم داشته باشد، مراقبت‌های احتیاطی در مورد او تفاوتی ندارد. به بیان دیگر، باید گفت که لازم نیست شما به عنوان خانواده‌ی بیمار، کار اضافی دیگری انجام دهید. همان احتیاطات گفته شده برای پیشگیری در مورد ابتلا به اچ‌آی‌وی، برای جلوگیری از انتقال ویروس‌های هپاتیت B و C نیز کافی است.

بد نیست در اینجا اشاره کنیم که برای ضد عفونی کردن مکان‌ها یا لباس‌های آلوده به خون بیمار، می‌توانید پس از شستشو با آب و مواد شوینده، از انواع سفیدکننده‌ها (وایتکس) استفاده کنید.

آنچه در مورد ابتلای هم‌زمان به هپاتیت‌ها و اچ‌آی‌وی اهمیت زیادی دارد، خطراتی است که خود بیمار را تهدید می‌کند، زیرا این بیماری‌ها به پیشرفت یکدیگر و تضعیف بیش از حد بدن کمک می‌کنند. در این شرایط، مصرف مواد مخدر و به ویژه الکل برای بیمار ممنوع است و در صورت مصرف می‌تواند کشنده باشد. مصرف بسیاری از داروها نیز ممکن است عوارض خطرناکی برای بیمار داشته باشد و به همین دلیل، پیش از مصرف هر گونه دارو، باید پزشک درمان‌کننده‌ی بیمار را مطلع نمود.

بر اساس شرایط جسمانی و پیشرفت بیماری فرد، پزشک تصمیم می‌گیرد که در ابتدا کدام بیماری فرد را درمان کند. به هر حال، در صورت قطع مصرف مواد مخدر و الکل و مراقبت‌های درمانی و تغذیه‌ای کافی و مناسب، می‌توان این بیماری‌ها را کنترل نمود و زندگی قابل قبولی را برای بیمار فراهم کرد. پس ناامید نشوید.

آیا می‌توان با داشتن همسر اچ‌آی‌وی مثبت بچه‌دار شد؟

این سؤال است که بارها برای مبتلایان به اچ‌آی‌وی یا همسر فرد مبتلا مطرح می‌شود. به طور کلی زمانی باید به بچه‌دار شدن فکر کنید، که مطمئن باشید می‌توانید آینده‌ی کودک خود را از هر جهت تامین نمایید. به هر حال، اگر تصمیم قطعی برای بچه‌دار شدن وجود داشته باشد، باید اقدامات کافی در این زمینه صورت گیرد تا خطر انتقال بیماری به نوزاد را به حداقل برسانیم. نکته‌ی مهم این است که در صورتی که تصمیم به بارداری دارید، حتماً پزشک مشاوره‌ی خود را مطلع سازید. قطعاً او نهایت تلاش خود را برای تولد فرزند سالم انجام خواهد داد. نوزاد، ممکن است بیماری را از مادر مبتلا به اچ‌آی‌وی خود بگیرد. به این معنی که اگر مادر در ضمن بارداری سالم بماند، نوزاد سالم به دنیا خواهد آمد. به هر حال، به این پرسش از چند جهت می‌توان پاسخ داد:

الف زمانی که مرد مبتلا و زن سالم است. در این شرایط در درجه‌ی اول باید به فکر سلامت زن باشیم. از جمله راه‌هایی که می‌توان اشاره کرد، درمان مرد مبتلا برای پایین آوردن مقدار اچ‌آی‌وی در خون و ترشحات جنسی وی است. هم‌چنین می‌توان از روش‌های مطمئن‌تر مانند شستشوی اسپرم استفاده کرد. گاهی ممکن است که اقدام به درمان پیشگیرانه با داروها برای همسر سالم هم صورت بگیرد که این امر مانع از انتقال ویروس در طی نزدیکی بدون کاندوم می‌شود.

ب زمانی که مرد سالم و زن مبتلا به اچ‌آی‌وی است. در این شرایط، در درجه‌ی اول باید به فکر سلامت مرد باشیم. از جمله راه‌هایی که می‌توان اشاره کرد، درمان زن مبتلا برای پایین آوردن مقدار اچ‌آی‌وی در خون و ترشحات



جنسی وی است. با این کار، خطر انتقال بیماری به همسر و نیز نوزاد به شدت کاهش می‌یابد. گاهی ممکن است اقدام به درمان پیشگیرانه با داروها برای همسر سالم هم صورت بگیرد که این امر مانع از انتقال ویروس در طی نزدیکی بدون کاندوم می‌شود.

البته روش‌های دیگری چون حاملگی از طریق لقاح مصنوعی و ... نیز وجود دارد که در این جا به آن‌ها نمی‌پردازیم. پزشکان مراکز مشاوره‌ی رفتاری به خوبی در این خصوص شما را راهنمایی خواهند نمود.

ج زمانی که هم زن و هم مرد مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی باشند، در این حالت حتماً نیاز به یک مشاوره‌ی جدی وجود دارد و باید پس از مشاوره با پزشک مرکز مشاوره در مورد بچه‌دار شدن و زمان مناسب آن تصمیم‌گیری کرد.

بارداری و شیردهی در افراد اچ‌آی‌وی مثبت چگونه است؟

بارداری پدیده‌ای منحصر به فرد برای زنان است. در واقع در جریان یک زندگی طبیعی، بارداری می‌تواند شیرین‌ترین تجربه‌ی زندگی باشد. احساس وجود انسان دیگری در درون شما، انسانی که از خود شماست، وصف‌ناشدنی است. انتظار تلخ و شیرینی است تا تولد کودک، کودکی که حق دارد سالم باشد و این وظیفه‌ای سنگین را بر دوش پدر و مادر می‌گذارد که آگاهانه برای بچه‌دار شدن تصمیم بگیرند و اقدام کنند. باید بدانید در صورت ابتلا به ویروس عامل ایدز هم می‌توان از تولد نوزاد مبتلا جلوگیری کرد یعنی می‌توان با تجویز داروهای مناسب، مانع از ابتلای نوزاد شد.

هر زن مبتلا به اچ‌آی‌وی که تصمیم به بارداری دارد، باید حتماً پیش از بارداری، پزشک مرکز مشاوره را در جریان تصمیم خود و همسرش قرار دهد.

با شروع به موقع داروها در دوران بارداری که حداقل از هفته‌ی چهاردهم بارداری خواهد بود، می‌توان خطر انتقال ویروس به نوزاد را کاهش داد. مصرف داروها در طول دوران بارداری باید ادامه یابد و حتی در هنگام زایمان نیز داروها به مادر تزریق می‌شود. پس از تولد، در ۱۲ ساعت اول، نوزاد با داروهای خاصی تحت درمان قرار می‌گیرد. این درمان تا چندین هفته باید ادامه یابد تا زمانی که از سلامت قطعی شیرخوار خود مطمئن شویم.

این نوزاد، هرگز نباید شیر مادر بخورد و از ابتدا باید با شیر خشک تغذیه شود. با مجموع شرایط گفته شده، اگر تمام موارد درمانی رعایت شود، می‌توان خطر انتقال بیماری اچ‌آی‌وی را در نوزاد به شدت کاهش داد و به حدود ۱٪ رساند، ولی این خطر هیچ‌گاه صفر نخواهد شد.

یادآوری می‌کنیم که بهتر است زمانی تصمیم به بچه‌دار شدن بگیرید که به بهترین شکل از تامین آینده‌ی وی مطمئن باشید.



تنظیم خانواده در خانواده‌ای که یکی از زوجین مبتلا به اچ‌آی‌وی مثبت است، چگونه انجام می‌گیرد؟

درباره‌ی بارداری و بچه‌دار شدن در خانواده‌هایی که یکی از زوجین اچ‌آی‌وی مثبت می‌باشد، پیش از این صحبت کردیم ولی باید توجه داشته باشید که تنها روش توصیه شده برای پیشگیری از بارداری در این زوجین، استفاده‌ی مداوم و صحیح از کاندوم در کنار قرص‌های ضد بارداری می‌باشد. خوب است بدانید که علاوه بر کاندوم‌های مردانه که سال‌هاست در کشور در دسترس می‌باشد، چند سالی است که کاندوم زنانه نیز در کشور موجود می‌باشد که از طریق مراکز مشاوره‌ی رفتاری و یا مراکز مشاوره‌ی زنان آسیب‌پذیر به صورت رایگان در دسترس قرار می‌گیرد. این نوع کاندوم اگر به صورت صحیح مورد استفاده قرار گیرد، به اندازه‌ی کاندوم مردانه در پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی موثر است.



پاسخ به سؤالات رایج درباره‌ی اچ‌آی‌وی

در این بخش، سعی ما بر این است تا به تعدادی از رایج‌ترین سؤالات درباره‌ی اچ‌آی‌وی و ایدز پاسخ دهیم. این قسمت برای افرادی مفید است که به هر دلیلی نتوانسته‌اند این کتاب را به طور کامل مطالعه کنند.

سوال

اچ‌آی‌وی یعنی چه؟

■ اچ‌آی‌وی (HIV) حروف اول نام «ویروس نقص ایمنی انسانی» به زبان انگلیسی است که عامل ایجاد ایدز شناخته شده است.

سوال

ویروس‌ها چه موجوداتی هستند؟

■ ویروس‌ها موجودات بسیار ریزی هستند که در محیط آزاد زنده نمی‌مانند و فقط می‌توانند داخل سلول‌های زنده‌ی موجودات دیگر زندگی کنند و تکثیر یابند. اچ‌آی‌وی با مختل کردن عملکرد و تلاشی کردن نوعی از یاخته‌های مسئول ایمنی، منجر به نقص دستگاه دفاعی بدن انسان می‌شود.

سوال

آیا ابتلا به اچ‌آی‌وی در مراحل اولیه علامت و نشانه‌ای دارد؟

■ حدود نیمی از افرادی که تازه به ویروس اچ‌آی‌وی آلوده می‌شوند، در عرض دو تا چهار هفته به علائمی شبیه آنفولانزا مبتلا خواهند شد. این علائم شامل تب، خستگی، ناراحتی پوستی، درد مفصل، سردرد و تورم در غدد لنفاوی است. البته چون این علائم در بیماری‌های بسیاری دیده می‌شوند، اگر بیمار با پزشک در مورد رفتارهای پرخطر قبلی خود صحبت نکند، امکان شک پزشک به اچ‌آی‌وی و انجام اقدام صحیح بسیار کم خواهد بود.

سوال

آیا افراد به ظاهر سالم ممکن است دچار اچ‌آی‌وی باشند؟

■ در برخی از افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی، سال‌ها طول می‌کشد تا مرحله‌ی ایدز ظاهر شود (بسته به راه سرایت، تعداد ویروس وارد شده، وضعیت دستگاه ایمنی، تغذیه‌ی فرد و...) و در این مدت، آن‌ها احساس سلامت می‌کنند و هیچ علائم آشکاری از حضور این ویروس ندارند.

سوال

چرا افراد بیمار را قرنطینه نمی‌کنند؟

■ بسیاری از افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی، حتی خودشان نمی‌دانند که به این ویروس دچار هستند. بنابراین نظراتی از قبیل جداکردن این افراد از جامعه و قرنطینه کردن آن‌ها غیر ممکن، غیر منطقی و غیر انسانی است.

سوال

چگونه اچ‌آی‌وی به ایدز تبدیل می‌شود؟

■ هنگامی اچ‌آی‌وی به ایدز تبدیل می‌شود که تعداد گویچه‌های سفید خون از مقدار مشخصی کم‌تر باشد.

سوال

باورهای نادرست رایج درباره‌ی اچ‌آی‌وی / ایدز کدامند؟

- زندگی و کار در کنار افراد مبتلا برای ما خطرناک است.
- خطر ایدز، من/فرزندم/خانواده‌ام را تهدید نمی‌کند.
- اگر کسی برای برقراری روابط جنسی تا ازدواج صبر کند، عقب‌افتاده است.
- اگر مردی تنها با همسر خود روابط جنسی داشته باشد، بی‌عرضه است.

- هم‌بستر شدن با یک دختر باکره، بیماری آمیزشی را درمان می‌کند.
- صحبت با فرزندان در مورد روابط جنسی یا مزایای کاندوم، آن‌ها را تشویق به تجربه می‌کند.
- اچ‌آی‌وی / ایدز فقط تن‌فروشان شهرها را می‌گشاید.
- فقط افراد بیچاره و مطرود جامعه به ایدز مبتلا می‌شوند.
- فقط مردان هم‌جنس‌باز به اچ‌آی‌وی مبتلا می‌شوند.
- رابطه‌ی جنسی تا هنگامی که شریک جنسی قوی و سلامت به نظر می‌رسد، بی‌خطر است.
- افراد مبتلا، قصد انتقام گرفتن از جامعه را دارند.
- عمده‌ی افراد مبتلا گناهکارند.
- اچ‌آی‌وی / ایدز به وسیله‌ی پشه منتقل می‌شود.
- رمالان و طبیبان سنتی می‌توانند یک داروی گیاهی تهیه کنند که اگر قبل از رابطه‌ی جنسی استفاده شود، می‌تواند از انتقال ویروس جلوگیری کند.
- افراد مبتلا به ایدز، افرادی مسحور یا نفرین شده هستند.
- اچ‌آی‌وی / ایدز نفرین شیطان است.
- می‌توان تمام خون آلوده شده را عوض کرد و بدن شخص مبتلا را با خون تازه و سالم پر نمود.

بر اساس یافته‌های علمی، همه‌ی باورهای فوق نادرست هستند و باید از آن‌ها پرهیز کنیم.

سوال

چگونه می‌توان تشخیص داد فردی مبتلا به اچ‌آی‌وی/ایدز است؟

■ در هنگام رویارویی با عفونت، دستگاه دفاعی بدن پادتن‌هایی تولید می‌کند که در خون گردش کرده و به عوامل بیماری‌زا حمله می‌کنند. پادتن‌ها بر بسیاری از عوامل بیماری‌زا غلبه می‌کنند. اما در مورد اچ‌آی‌وی، با این که پادتن‌ها تولید می‌شوند، ولی نمی‌توانند از تکثیر ویروس جلوگیری کنند و فقط وجود آن‌ها در خون برای تشخیص ابتلا به کار می‌رود.

سوال

آیا می‌توانم با تهیه‌ی تست‌های تشخیص سریع یا مراجعه به آزمایشگاه متوجه شوم که اچ‌آی‌وی مثبت هستم یا خیر؟

■ نکته‌ی مهم این است که هیچ آزمونی نباید بدون مشاوره‌ی قبل و بعد آزمایش انجام شود، زیرا تفسیر نتیجه‌ی آزمایش کاری تخصصی است و هیچ فردی نمی‌تواند فشار روانی نتیجه‌ی مثبت را در تنهایی تحمل کند. هم‌چنین توجه داشته باشید حتی تست منفی به معنی منفی بودن قطعی بیمار نیست! چرا که فرد اچ‌آی‌وی مثبت تا شش ماه می‌تواند تست منفی داشته باشد ولی ویروس را انتقال دهد.

سوال

من نمی‌خواهم کسی از اینکه من آزمایش اچ‌آی‌وی می‌دهم مطلع شود. آیا ممکن است؟

■ آزمایش اچ‌آی‌وی باید تنها با کسب رضایت آگاهانه‌ی فرد و به صورت داوطلبانه انجام شود که این رضایت در طول مشاوره‌ی قبل از آزمایش به‌دست می‌آید یعنی زمانی که شخص کاملاً مفاهیم آزمایش و گرفتاری‌های آن و نیز تاثیرات ناشی از نتیجه را بر زندگی خود درک کرده باشد. هم‌چنین نتیجه‌ی آزمایش محرمانه است و

فقط به خود شخص داده می‌شود (یا در صورت بستری بودن به پزشک او). علاوه بر این اگر افراد از طریق مراکز مشاوره‌ی بیماری‌های رفتاری به آزمایشگاه ارجاع داده شوند، معرفی آنان بدون نام و به صورت شماره و کد خواهد بود تا هویت آنان فاش نشود.

سوال

زندگی با اچ‌آی‌وی چگونه است؟

■ افرادی که مبتلا به اچ‌آی‌وی هستند تا سال‌ها می‌توانند به راحتی به زندگی عادی و اشتغال ادامه دهند و با مصرف داروهای موجود سلامتی خود را حفظ کنند، هر چند که اچ‌آی‌وی در بدن آن‌ها ریشه‌کن نخواهد شد. البته فشار روانی، اجتماعی و ضعف جسمی و اقتصادی آن‌ها را آسیب‌پذیر می‌سازد. آنچه آن‌ها نیاز دارند تأمین دارو، خدمات مشاوره‌ای و درمانی، حمایت و پرهیز از سوء ظن، انگ و تبعیض است. آنان را از خود طرد نکنیم و اجازه دهیم زندگی کنند. مسئولان سیاسی و شخصیت‌های مذهبی و اجتماعی می‌توانند نقش مهمی در رفع انگ و تبعیض و تدارک خدمات لازم داشته باشند.

سوال

اگر آزمایش ندهیم، چه اتفاقی می‌افتد؟

■ اگر شما رفتار پر خطر داشته و آزمایش ندهید، در صورتی که اچ‌آی‌وی مثبت باشید، به احتمال بسیار زیاد این بیماری را به همسر و سپس به فرزندان خود انتقال می‌دهید. فردی را تصور کنید که در ۲۰ سالگی تزریقی بوده، در ۲۱ سالگی ترک کرده و در ۲۵ سالگی ازدواج کرده است. در ۳۰ سالگی متوجه شود نه فقط خودش که همسر و سه فرزندش نیز مبتلا به اچ‌آی‌وی مثبت می‌باشند. قبول کنید حتی تصور این حالت نیز وحشتناک است.



■ ازدواج حق طبیعی و فطری هر انسان است و در این زمینه منع قانونی و طبی وجود ندارد. اما باید پیش از اقدام به ازدواج، هر دو طرف به طور کامل از واقعیت‌های بیماری آگاه شوند و آموزش‌ها و مشاوره‌های متعدد روانی، حمایتی و پزشکی بگیرند. هم‌چنین لازم است در تمام آمیزش‌های جنسی از کاندوم لاتکس استفاده کنند تا ویروس از یکی به دیگری سرایت نکند. به همین دلیل توصیه می‌شود به بچه‌دار شدن فکر نکنند. حتی اگر هر دو زوج، اچ‌آی‌وی مثبت باشند لازم است این امر را رعایت نمایند، زیرا اچ‌آی‌وی زیرگونه‌های مختلفی دارد و سرایت یک زیرگونه‌ی جدید به فرد، به او آسیب بیشتری می‌رساند. استفاده از سایر روش‌های پیشگیری از بارداری به غیر از کاندوم، به این افراد توصیه نمی‌شود و این موضوع به شدت ابتلای آنان ارتباطی ندارد. در هر حال پیشنهاد می‌شود که در صورت تمایل به بارداری، پیش از اقدام، حتماً هر دو زوج با مرکز مشاوره‌ی بیماری‌های رفتاری مشاوره نمایند.

■ تداوم و همیشگی بودن عفونت اچ‌آی‌وی، بروز مشکلات روانی قبل از آزمایش و در دوره‌ی انتظار آماده شدن جواب، ایجاد مشکلات روانی و عاطفی در پی ابتلا، وجود مشکلات اجتماعی به دنبال ابتلا، اطلاع‌رسانی در راستای کاهش رفتارهای پرخطر و توصیه به رفتارهای سالم‌تر، از جمله دلایل ضروری بودن مشاوره به شمار می‌آید.



اگر فرد اچ‌آی‌وی مثبت در خانواده داشته باشید، چه کارهایی را باید انجام دهید؟

۱ بیمار خود را هم‌چون قبل از زمان آگاهی از ابتلا به بیماری، عزیز بدارید و با او مهربان باشید. برای بسیاری از بیماران، مهربانی و توجهات منطقی خانواده، یکی از مهم‌ترین عوامل در رعایت نکات مرتبط با سلامتی می‌باشد.

۲ سعی کنید اطلاعات خود را درباره‌ی بیماری **ایدز** افزایش دهید و ارتباط مستمر خود را با مراکز مشاوره‌ی رفتاری حفظ کنید.

۳ تلاش کنید تا برای بیمار خود فضایی آکنده از آرامش و امید به آینده فراهم کنید.

۴ توجه داشته باشید اگر بیمار شما مصرف‌کننده‌ی مواد است، حتماً در برنامه‌های درمانی اعتیاد حضور داشته باشد.

۵ لوازم شخصی بیمار و اشیایی که امکان انتقال را فراهم می‌کند مانند مسواک، تیغ صورت‌تراشی، برس سر و... باید به طور جداگانه تهیه گردد و در محلی دور از دسترس کودکان نگهداری شود.

نیازی به جداسازی سایر وسایل نیست. برای مثال هرگز لازم نیست که وسایل غذاخوری، تلفن و لباس‌های او را جدا کنید. روابط اجتماعی معمولی باعث انتقال بیماری نمی‌شوند.

۶ اگر همسر بیمار هستید، حتماً و همیشه و به صورت مداوم در هنگام آمیزش جنسی از کاندوم استفاده کنید.

۷ در صورت امکان با خانواده‌های دیگر بیماران و کسانی که با اچ‌آی‌وی زندگی می‌کنند، در تماس باشید و همدیگر را ملاقات کنید.

۸ هنگام عمل جراحی و اصولاً هر گونه مراجعه به پزشک، بهتر است وضعیت بیمار را به تیم درمانی اطلاع دهید. این کار می‌تواند در تصمیم‌گیری و انتخاب نوع درمان برای بیمار شما کمک‌کننده باشد.

۹ برنامه‌ی غذایی سالمی را در رژیم غذایی خود و بیمارتان قرار دهید. استفاده از ویتامین‌ها، میوه و سبزی‌های تازه همواره توصیه می‌شود. همچنین رعایت نکات بهداشتی در شستشو و تهیه‌ی مواد غذایی اهمیت بسیاری دارد. مراکز مشاوره‌ی رفتاری، آموزش‌های لازم در این زمینه را به شما ارائه می‌دهند.

۱۰ به بیمار کمک کنید تا به رژیم درمانی داروهای ضد ویروسی پایبند بماند! صرفاً گفتن این جمله که «یادت نرود داروهایت را بخوری!» فایده‌ای ندارد.

در شرایط خاص لازم است که با آرامش و مهربانی، دارو را به بیمار بخورانید. فراموش نکنید که تحمل عوارض داروهای ضد ایدز برای بیماران، بسیار مشکل است و حمایت روحی و عاطفی خانواده، نقش تعیین‌کننده‌ای در استمرار درمان ایفا می‌کند.

اگر فرد اچ‌آی‌وی مثبت در خانواده داشته باشید، چه کارهایی را نباید انجام دهید؟

- ۱ فکر نکنید دنیا به آخر رسیده است! نباید کسی را سرزنش کنید و دنبال مقصر بگردید! نه بیمار و نه دوستان بیمار، نه خود شما و نه هیچ کس دیگر را سرزنش نکنید. این سرزنش‌ها نه تنها هیچ کمکی نکرده، بلکه اوضاع را بدتر هم می‌کند.
- ۲ از بیماری و وضعیت پیش‌آمده شرمسار نباشید. اچ‌آی‌وی مانند هر بیماری مزمن دیگری در طول تاریخ است.
- ۳ ارتباط خود را با خانواده و دوستان و آشنایان قطع نکنید، ولی سعی کنید که رازداری را در مورد بیمار خود حفظ کنید.
- ۴ نگرانی و ترس بیش از حد و غیر منطقی نداشته باشید. تمام راه‌های انتقال ویروس شناخته شده‌اند و شما فقط باید در چند زمینه که قبلاً توضیح داده شد، احتیاط کنید.
- ۵ هرگز ارتباط خود را با بیمار و تیم درمان اقطع نکنید. این اقدام در درازمدت، شرایط را برای بیمار ناگوارتر می‌سازد.
- ۶ در فرایند درمان بیمار دخالت نکنید. بسیاری از داروهای بیمار عوارض جانبی ناخوشایندی دارد، اما این بدین معنی نیست که شما اجازه داشته باشید تا داروی بیمار را قطع کنید. در چنین مواردی با مرکز مشاوره‌ی رفتاری تماس بگیرید.

۷ توصیه‌ها و دستورالعمل‌های تیم درمان بیمار را بیهوده تصور نکنید!

۸ برای خروج بیمار از درمان اعتیاد، در صورتی که درمان نگهدارنده و طولانی‌مدت دریافت می‌کند، پافشاری نکنید.

۹ خودسرانه در مورد بارداری و بچه‌دار شدن تصمیم نگیرید و در صورتی که قصد باردار شدن دارید، حتماً پزشک مرکز مشاوره را مطلع کنید.

۱۰ درمان بیمار، اقدامی گروهی است و هر کسی در این میان به خصوص خانواده‌ی بیمار، باید نقش خود را به درستی ایفا نماید.

با شرکت در برنامه‌های آموزشی مراکز مشاوره‌ی رفتاری، می‌توانید در مورد بهبود روابط خود با بیمار و چگونگی کمک کردن منطقی به او، راهنمایی‌های لازم را دریافت نمایید. فراموش نکنید که درمان مناسب و منظم بیمار به نفع خود بیمار و نیز اطرافیان او می‌باشد، زیرا با کاهش مقدار ویروس در خون، خطر انتقال به اطرافیان به شدت کاهش می‌یابد.

Introduction

Termite could be ignored and neglected because it is hidden and in such case we might find a strong wooden ladder broken suddenly and this could hurt us seriously. HIV/AIDS role in community promotion ladder can be potentially catastrophic if we do not implement timely preventive measures.

Participation of the all sections of a community especially those stakeholders which are directly involved with the most at risk groups is very essential for a national effective response to HIV/AIDS epidemic. The fact that usually an IDU (in our country) is the starting point in a series of HIV transmission, create a very critical situation for the families, treatment providers, and medias to play their correct role.

Based on this fact that drug users, especially injecting drug users are known as one of the most vulnerable groups regarding HIV/AIDS, and continuing the other publications for promotion of the knowledge and information of drug users and their families in Iran, you can find what you need about HIV/AIDS in this book.

Studying and implementing the contents of this book could be a large step toward HIV/AIDS prevention among drug users, their families, and ultimately the community.

The authors and publishers hope to publish this book as a part of their responsibility towards the advancement of public health.

S.Ramin Radfar, MD
Katayoun Tayeri, MD



Latent Termite

In which situation and how we should do a HIV test ?

“Published by Mehrsa Publication Institute
Authors Seyed Ramin Radfar, Katayoun Tayeri
Science Editor Hamed Ekhtiari
Illustrator Ali Miraei
Technical Manager Ahmad Ekhtiari
Executive Director Masoome Garshasbi
Art Director Mohsen Farhadi
Graphic Designer Mina Gharibi, Farhad Khan Bilverdi
Proof Reading Somayeh Heidari
ISBN 978-600-6591-46-9
Address No.1, Saber Al, Sout Kargar St.
Enghelab Sq, Tehran, Iran
Tel +98(21)66481989
SMS 10001989
www.mehrsa.org info@mehrsa.org”



Latent Termite

In which situation and how
we should do a HIV test ?



Authors

Seyed Ramin Radfar, MD
Katayoun Tayeri, MD

Illustrator

Ali Miraei