

## بیماری ایدز (HIV)



تهیه کننده: فریبا اسدی (کارشناس پرستاری)

### تاییدکنندگان:

فاضل اسکندری (مدیر پرستاری)

خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)

نرگس همتی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تایید کننده نهایی: دکتر هادی کمشی (متخصص داخلی)

منبع: دستورالعمل‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



بازنگری: آذرماه ۱۴۰۰

**واکسن:** تزریق واکسن‌ها از عفونت‌هایی مثل ذات‌الریه، آنفلانزا و..... جلوگیری می‌کند. واکسنی که برای بیمار مبتلا به اچ.آی.وی. استفاده می‌شود همیشه نیاستی حاوی ویروس زنده باشد، چون برای افراد با سیستم ایمنی ضعیف خطرناک است.

مراقبت از حیوانات خانگی از این نظر که ممکن است مبتلا به بیماری‌های انگلی باشند و به شخص انتقال دهند توصیه نمی‌شود. مدفوع گربه‌ها موجب بروز توکسوپلاسموز می‌شود، خزندگان حامل سالمونلا هستند و پرندگان می‌توانند حامل قارچ کریبتوکوکوس یا هیستوپلاسموز باشند. دست‌های خود را به طور کامل بعد از تماس با حیوانات خانگی و یا تخلیه سطل زباله بشویید.

### چرا باید با افراد مبتلا به HIV رفتاری همانند دیگران داشته باشیم؟

باید مطمئن باشیم که معاشرت معمول از قبیل دست دادن، بوسیدن، غذا خوردن با فرد مبتلا، استفاده از سرویس بهداشتی و حمام مشترک و یا استخر، خطری ندارد. یعنی اگر شخصی با فرد یا افراد مبتلا به ایدز زندگی می‌کند با رعایت راه‌های عدم انتقال و روش‌های پیشگیری به این بیماری مبتلا نخواهد شد. افراد مبتلا و بیماران، مانند دیگر افراد جامعه از حق کامل زندگی برخوردارند. هیچگاه عشق و محبت خود را از بیماران مبتلا به این ویروس دریغ نکنیم. طرد کردن، انگ زدن و اعمال تبعیض در قبال بیمار، نه تنها کمکی به بهبود وضعیت او نمی‌کند، بلکه او را از برخورداری از یک محیط سالم محروم می‌کند.

متأسفانه در کشور ما این گونه آموزش‌ها به شیوه درست داده نشده و همین موضوع خود سبب آسیب‌های پنهان و شیوع زیرپوستی این بیماری می‌شود.

پیروی از توصیه‌های پزشک و مصرف منظم داروها، بهترین راه برای سالم ماندن است. شما تحت یک درمان ضدویروسی قرار می‌گیرید و بار ویروسی خونتان هرچند وقت یک بار آزمایش می‌شود تا از عدم مقاومت شما به درمان اطمینان حاصل گردد. پزشکتان راهنمایی خواهد کرد که از کدام واکسن‌ها برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های بسیار خطرناک استفاده کنید. ولی قبل از این‌ها، باید از سایرین و البته همسر و شریک خود محافظت کنید. آن‌ها باید پیش از هرگونه تماس جنسی با شما و حتی در صورت بار ویروسی بسیار پایین‌تان، از ابتلا به ایدز آگاه باشند. شاید آن‌ها با دانستن این امر، از برقراری رابطه با شما پرهیز کنند، ولی این به معنای پایان دنیا نیست. مخفی کردن حقیقت می‌تواند برای همسر و شریک شما خطری مرگ‌آفرین دربرداشته باشد.

### روش زندگی و درمان خانگی ایدز!

**پیشنهادات زیر برای سالم باقی ماندن طولانی‌تر به بیمار کمک می‌کنند:**

**تغذیه سالم:** تاکید بر استفاده از میوه جات و سبزیجات تازه، تمام دانه‌ها و پروتئین بدون چربی می‌شود. غذای سالم انرژی بیشتری به بدن می‌دهند و باعث تقویت قوای بدنی بیمار میشوند که در نتیجه موجب حفاظت از سیستم ایمنی بدن میشود.

**از غذاهای خاص پرهیز شود:** از مصرف محصولات لبنی غیر پاستوریزه، تخم مرغ خام و غذاهای دریایی خام مثل صدف، سوشی و یا ساشیمی پرهیز کنید. گوشت را به طور کامل بپزید.

## اچ‌آی‌وی چیست؟

**HIV** ویروس نقصان ایمنی انسان است که از عوامل بیماری‌های منتقله مقاربتی به شمار می‌رود. البته اچ‌آی‌وی می‌تواند از راه‌های دیگری همچون سوزن‌های آلوده نیز منتقل شود. این ویروس، توانایی بدن در مبارزه با بیماری‌ها را مورد حمله قرار می‌دهد و باعث ضعف سیستم ایمنی فرد می‌گردد. وقتی که اچ‌آی‌وی به اندازه کافی پیشرفت کرد، تبدیل به ایدز می‌شود. ایدز به معنای سندرم نقصان ایمنی اکتسابی است. ایدز مرحله آخر ابتلا به اچ‌آی‌وی به شمار می‌رود. وقتی که فرد علائم خاصی از خود بروز دهد و آزمایش وی به لحاظ برخی بیماری‌های خاص مثبت باشد، اصطلاحاً گفته می‌شود که فرد به جای اچ‌آی‌وی به ایدز مبتلا شده است. افرادی که به دنبال ابتلا به اچ‌آی‌وی می‌میرند، در واقع به دلیل خود بیماری از بین نمی‌روند، بلکه این بیماری‌های دیگر هستند که به راحتی بر ایمنی تضعیف شده بدن غلبه می‌کنند.

## نحوه انتقال ایدز:

اچ‌آی‌وی (ایدز) از طریق تماس با مایعات بدنی انتقال می‌یابد:

۱. رابطه جنسی محافظت نشده
۲. سرنگ‌های اشتراکی برای مصرف مواد، دارو و یا خال‌کوبی
۳. تولد (از مادر به فرزند)
۴. انتقال خون
۵. هر وسیله برنده آغشته به خونفرد آلوده

## علائم هشدار اچ‌آی‌وی (ایدز):

- کاهش وزن بیشتر از ۱۰ درصد
- اسهال و استفراغ مزمن بیشتر از یک ماه
- تب‌های متناوب یا دائمی بیش از یک ماه
- درد عضلات، درد مفاصل
- خستگی
- گلودرد و سردرد

- سرفه پایدار به مدت بیش از یک ماه
- عفونت پوستی منتشر همراه با خارش
- تبخال‌های عودکننده
- برفک دهانی
- عفونت تبخالی مزمن پیش‌رونده
- بزرگ شدن عمومی غدد لنفی
- پنومونی یا ذات‌الریه
- تعریق شبانه
- تغییر شکل ناخن‌ها

## اچ‌آی‌وی (ایدز) از طرق زیر انتقال نمی‌یابد:

۱. بوسیدن یا بغل کردن فرد مبتلا
۲. اشک، آب بینی، عرق یا خلط یا ادرار شخص مبتلا حوله، توالت فرنگی، استخر شنا و یا ظروف اشتراکی با یک فرد مبتلا
۳. گزش حیوانات، من جمله پشه‌ای که یک فرد مبتلا را گزیده است.

## چطور از خود مراقبت کنیم؟

راه‌های متعددی برای محافظت از خود در برابر ایدز وجود دارد. اولین و مهمترین راه، استفاده از کاندوم است. تنها در صورتی که آخرین جواب آزمایش‌های مقاربتی شریک‌تان را در دست دارید می‌توانید نسبتاً مطمئن باشید. در روابط جنسی تفننی، عدم استفاده از کاندوم، اشتباه بزرگی محسوب می‌شود.

همه افراد در معرض خطر ابتلا به ویروس نقصان ایمنی انسان قرار دارند. در اغلب موارد، امکان اینکه بفهمید فردی ناقل بیماری است یا خیر عملاً غیر ممکن است. گاهی اوقات، شاید حتی خود فرد نداند که اخیراً مبتلا شده است.

اگر وضعیت شریک خود را در مورد ابتلا ایدز را نمی‌دانید، باید سریعاً اقداماتی برای محافظت از سلامتی خود بنمایید. بهترین راه برای این کار، استفاده از سد دهانی و یا یک کاندوم است.

## چطور آزمایش دهیم؟

فردی نمی‌کند چطور از خود محافظت می‌کنید. هر فردی که گاه باید آزمایش دهد. حتی اگر در یک رابطه انحصاری هستید، انجام آزمایش سالانه تمامی بیماری‌های منتقله مقاربتی ایده خوبی است. بهتر است دوازده هفته پس از تماس جنسی مشکوک به آزمایش بروید (هر چند در برخی موارد، این بازه به شش ماه هم افزایش می‌یابد). اگر اخیراً رابطه جنسی مشکوکی داشته و نگرانی از ابتلا بسیار آزارتان می‌دهد، با یک پزشک یا متخصص مشورت کنید. آن‌ها گزینه‌هایی به شما ارائه می‌دهند که موجب می‌شود تا زمان انجام آزمایش، به آرامش روحی دست یابید. در بیمارستان کافی است توسط پزشک اورژانس ویزیت شوید و از او بخواهید آزمایش‌های مربوط به چک‌آپ و همه بیماری‌های مقاربتی را در نسخه شما بنویسد.

## پاسخ آزمایش من مثبت است، اکنون چه کنم؟

فراموش نکنید اگر جواب آزمایش شما مثبت باشد دیگر به معنی محکومیت به مرگ نیست. منابع بسیاری برای مبارزه با این بیماری‌ها وجود دارند. پزشک مناسب معمولاً بهترین توصیه‌ها را با توجه به روحیات شما خواهد نمود. به غیر از این سرزدن به انجمن‌های بسیاری که اطلاعات و خدمات مفیدی ارائه می‌کنند خالی از لطف نیست. از این طریق می‌توانید از افرادی که هر ساله پس از ابتلا، وضعیت بهتری پیدا می‌کنند باخبر شوید. اما اولین مرحله برای مثبت اندیشی ضمن ابتلا به ایدز، مراقبت از سلامتی‌تان است.