



بیماری ایدز (HIV)



تهیه کننده : فریبا اسدی (کارشناس پرستاری)
تایید کنندگان :

سمیه قربانی (مدیر پرستاری)
خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)
رقیه بهزادی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تایید کننده نهایی : دکتر رضا زارع پور (متخصص داخلی)

منبع : دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

واکسن: تزریق واکسن ها از عفونت هایی مثل ذات الریه، آنفلانزا و..... جلوگیری می کند. واکسنی که برای بیمار مبتلا به اچ.آی.وی. استفاده میشه نایستی 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 بیماری های انگلی باشند و به شخص انتقال دهند توصیه نمی شود. مدفوع گربه ها موجب بروز توکسوپلاسموز می شود، خزندگان حامل سالمونلا هستند و پرندگان می توانند حامل قارچ کریپتوکوکوس یا هیستوپلاسموز باشند. دست های 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 می کند با رعایت راههای عدم انتقال و روش های 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 نمی کند، بلکه او را از برخورداری از یک محیط سالم محروم می کند.

متأسفانه در کشور ما این گونه آموزشها به شیوه درست داده نشده و همین موضوع خود سبب آسیب های پنهان و شیوع زیرپوستی این بیماری می شود.

. پیروی از توصیه های پزشک و مصرف منظم داروها، بهترین راه برای سالم ماندن است. شما تحت یک درمان ضدویروسی قرار می گیرید و بار ویروسی خونتان هر چند وقت یک بار آزمایش می شود تا از عدم مقاومت شما به درمان اطمینان حاصل گردد. پزشک تان راهنمایی خواهد کرد که از کدام واکسن ها برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های بسیار خطرناک استفاده کنید. ولی قبل از این ها، باید از سایرین و البته همسر و شریک خود محافظت کنید. آن ها باید پیش از هرگونه تماس جنسی، با شما و حتی در صورت بار ویروسی بسیار پایین تان، از ابتلا به ایدز آگاه باشند. شاید آن ها با دانستن این امر، از برقراری رابطه با شما پرهیز کنند، ولی این به معنای پایان دنیا نیست. مخفی کردن حقیقت می تواند برای همسر و شریک شما خطری مرگ آفرین دربرداشته باشد.

روش زندگی و درمان خانگی ایدز!

پیشنهادات زیر برای سالم باقی ماندن طولانی تر به بیمار کمک می کنند:

تغذیه سالم : تاکید بر استفاده از میوه جات و سبزیجات تازه، تمام دانه ها و پروتئین بدون چربی می شود. 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:

1. رابطه جنسی محافظت نشده
2. سرنگ‌های اشتراکی برای مصرف مواد، دارو و یا خال‌کوبی
3. تولد (از مادر به فرزند)
4. انتقال خون
5. هر وسیله برنده آغشته به خون فرد آلوده

علائم هشدار اچ‌آی‌وی (ایدز):

- کاهش وزن بیشتر از 10 درصد
- اسهال و استفراغ مزمین 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 عود کننده
- برفک دهانی
- عفونت تبخالی مزمین پیش رونده
- بزرگ شدن عمومی غدد لنفی
- پنومونی یا ذات‌الریه
- تعریق شبانه
- تغییر شکل ناخن‌ها

اچ‌آی‌وی (ایدز) از طرق زیر انتقال نمی‌یابد:

1. بوسیدن یا بغل کردن فرد مبتلا
2. اشک، آب بینی، عرق یا خلط یا ادرار شخص مبتلا حوله، توالت فرنگی، استخر شنا و یا ظروف اشتراکی با یک فرد مبتلا
3. 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 دهم؟

فرقی نمی‌کند چطور از خود محافظت می‌کنید. هر فردی که گاه باید آزمایش دهد. حتی اگر در یک رابطه انحصاری هستید، انجام آزمایش سالیانه 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 چک آپ 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 سر زدن 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.