

## تهیه و تنظیم: نورعلی اصغری کارشناس برنامه ایدز دانشگاه علوم پزشکی زابل

HIV گرفته شده از حروف اول سه کلمه ی " Human immunodeficiency virus " به معنای " ویروس نقص ایمنی " می باشد.

وجود HIV را در فرد، عفونت HIV می نامند.

HIV باعث بیماری به نام AIDS می شود.

**AIDS چیست؟** از حروف اول کلمات " Acquired immunodeficiency syndrome " گرفته شده است. که می توان آن را به " نشانگان نقص ایمنی اکتسابی " ترجمه کرد.

Acquired (اکتسابی) یعنی این که بیماری ارثی نیست، بلکه بعد از تولد و در اثر تماس با یک عامل ایجاد کننده بیماری بوجود می آید.

Immunodeficiency (نقص ایمنی) یعنی این که مشخصه این بیماری، ضعیف شدن دستگاه ایمنی بدن می باشد. Syndrome (نشانگان) اشاره به " گروهی " از علائم دارد که در مجموع بیانگر یا مشخصه بیماری است. در AIDS این علائم شامل عفونت ها و یا سرطان های مشخص و همچنین کاهش تعداد سلول های خاصی (به نام CD4+ T) در دستگاه ایمنی فرد می باشد.

**ایدز از کجا آمده است؟** منشأ پیدایش HIV در واقع ناشناخته است. ولی این عدم شناخت، تاثیری در واقعیت موجود و اهمیت و چگونگی پیشگیری از انتشار HIV ندارد. مهم این است که در حال حاضر HIV در سراسر دنیا و در بین همه گروه های سنی، زن و مرد و مذاهب مختلف پیدا می شود.

اولین مورد شناخته شده HIV در انسان، از نمونه خون مردی می باشد که در سال ۱۹۵۹ میلادی در کینشاسا، جمهوری دموکراتیک کنگو، جمع آوری شده بود. چگونگی عفونی شدن این مرد ناشناخته می باشد.

در سال ۱۹۸۳ میلادی ویروس عامل AIDS یعنی HIV کشف شد

**HIV چگونه باعث AIDS می شود؟** نوع خاصی از سلولهای سفید خون ( CD4+ T cell )، که برای فعالیت طبیعی

دستگاه ایمنی انسان ضروری هستند را بتدریج نابود می کند. در اکثر افراد با عفونت HIV ، سال ها طول می کشد تا دستگاه ایمنی به اندازه کافی تخریب گشته و AIDS بوجود آید.

بعد از ورود HIV به بدن و ایجاد عفونت، چه زمانی تا ایجاد AIDS طول می کشد؟ این زمان بسیار متفاوت بوده و به

عوامل زیادی از جمله وضعیت سلامت فرد وابسته می باشد. لازم به ذکر است تعدادی از افراد در عرض کمتر از ۱

سال (چند ماه) از ورود HIV به بدن، دچار AIDS می شوند. در کودکان سرعت پیشرفت عفونت HIV به AIDS بیشتر از بزرگسالان است.

**برای انجام آزمایش HIV به کجا می توان مراجعه کرد؟** مهم این است که فرد به مرکز مشاوره بیماری های رفتاری

مراجعه نماید. در مرکز مشاوره، با رازداری کامل با فرد مشاوره شده، به سئوالهای او جواب می دهند. در صورت نیاز و با

رضایت کامل فرد، آزمایش HIV درخواست و در صورت مثبت شدن آزمایش، آموزش های لازم به فرد داده شده و

مراقبت های لازم را برای سلامتی فرد انجام خواهند داد.

اگر آزمایش HIV فردی منفی باشد، آیا می توان گفت که شریک جنسی آن فرد نیز HIV منفی است؟ خیر، آزمایش HIV هر فرد فقط نشان دهنده وضعیت HIV همان فرد می باشد. HIV، الزاماً در هر بار تماس منتقل نمی شود. در صورت مثبت شدن آزمایش HIV چه باید کرد؟ اگر آزمایش HIV فردی مثبت باشد، هر چه زودتر برای سلامتی خود اقدام کند خیلی بهتر خواهد بود. درمان طبی بموقع و داشتن روش زندگی سالم، فرد را در سالم ماندن کمک خواهد کرد. با مراقبت های طبی زود هنگام، می توان شروع AIDS را به نحو چشمگیری به تاخیر انداخت و از بسیاری از وضعیت های خطرناک پیشگیری نمود.

در صورت مثبت شدن آزمایش HIV چه باید کرد؟ اقدام های مهم به شرح زیر می باشد:

مراجعه به مرکز درمانی بیماری های رفتاری (دارای تجربه در زمینه درمان HIV/AIDS) و انجام مراقبت های لازم در آن مرکز در حال حاضر داروهای بسیاری برای درمان عفونت HIV وجود دارد، گر چه درمان قطعی محسوب نمی شوند، ولی فرد را برای سالم ماندن کمک خواهند کرد. هیچ وقت برای شروع درمان HIV زود نیست. نداشتن تماس جنسی، مؤثرترین راه برای جلوگیری از انتقال HIV به دیگران می باشد. در صورت داشتن تماس جنسی، استفاده از کاندوم تا حد زیادی از انتقال HIV جلوگیری خواهد کرد.

آیا درمانی برای HIV/AIDS وجود دارد؟ در حال حاضر درمان قطعی وجود ندارد. داروهای بسیاری برای درمان عفونت HIV وجود دارند، گر چه درمان قطعی محسوب نمی شوند، ولی فرد را برای سالم ماندن کمک خواهند کرد. درمان های موجود می توانند طول عمر فرد را افزایش داده و کیفیت زندگی فرد را بهتر نمایند. و در نهایت این که این درمان ها به قطع زنجیره انتقال منجر نمی شوند.

انجام واکسیناسیون معمول در کودکان با HIV/AIDS به چه شکلی است؟ واکسیناسیون کودکان HIV مثبت فاقد علامت کاملاً ضروری است و طبق برنامه جاری ایمن سازی بایستی انجام شود ولی بهتر است در صورت در دسترس بودن به جای OPV\* از IPV\*\* استفاده شود.

در افراد مبتلا به AIDS فقط واکسن ب ت ث منع استفاده دارد و استفاده از سایر واکسن های برنامه گسترش ایمن سازی بلامانع است.

\*واکسن خوراکی فلج اطفال

\*\*واکسن تزریقی فلج اطفال

چه ارتباطی بین HIV و سل وجود دارد؟

HIV و سل دو قاتل مشترکند که پیشرفت یکدیگر را سرعت می بخشند. سل علت اصلی مرگ در افراد HIV مثبت می باشد. یک سوم موارد افزایش بروز سل در پنج سال گذشته را می توان به HIV نسبت داد. در تماس با میکروب عامل سل، احتمال ابتلا افراد HIV مثبت به سل، ۳۰ برابر افراد HIV منفی است. سل مسئول یک سوم موارد مرگ های ناشی از AIDS در سراسر جهان می باشد

انتقال بیماری ایدز HIV چگونه از فردی به فرد دیگر منتقل می شود؟

وقتی که خون، مایع منی، مایع قبل از انزال، ترشحات واژن یا شیر از یک فرد آلوده به HIV، وارد بدن یک فرد غیر آلوده به HIV شود، HIV می تواند انتقال یابد.

HIV از طریق رگ، لایه پوششی مقعد و راست روده، لایه پوششی واژن و دهانه رحم، لایه پوششی پیشابراه، دهان و سایر پوشش های مخاطی (مثل چشم و داخل بینی) یا بریدگی و زخم های روی پوست می تواند وارد بدن شود. پوست سالم سد حفاظتی عالی در مقابل ورود HIV و سایر ویروس ها و باکتری ها می باشد.

### راه های اصلی انتقال HIV به شرح زیر می باشد:

تماس جنسی (مقعدی، واژنی و دهانی) با فرد آلوده به HIV، استفاده اشتراکی از سرسوزن، سرنگ و سایر وسایل و مواد لازم برای آماده کردن مواد و تزریق آن، با فرد آلوده به HIV، از مادر آلوده به HIV، به فرزند (در جریان حاملگی، در جریان زایمان و بعد از تولد در جریان شیردهی)، از طریق تزریق خون و فرآورده های خونی آلوده به HIV به فرد گیرنده خون و فرآورده های خونی امروزه تمامی خون های اهدایی از نظر آلودگی به HIV آزمایش می شوند، به همین خاطر امکان انتقال HIV از این راه بسیار نادر می باشد.

فرورفتن سرسوزن آلوده به HIV (خون)، در بدن کارکنان بهداشتی درمانی و به میزان کمتری تماس خون آلوده، با زخم باز و یا پاشیده شدن آن به چشم و یا داخل بینی کارکنان بهداشتی درمانی استفاده مشترک از وسایل تیز و برنده مثل تیغ، سوزن اصلاح، وسایل خالکوبی و سوراخ کردن بدن و همچنین وسایل دیگری که امکان تماس با خون را دارند مثل مسواک، می توانند باعث انتقال HIV گردند.

با توجه به نوع تماس، احتمال انتقال HIV در یک نوبت تماس با مورد آلوده به HIV به شرح زیر می باشد:

نوع تماس	میزان انتقال
انتقال خون	احتمال انتقال بسیار زیاد در حدود ۹۰٪ یا بیشتر می باشد
مادر به جنین یا نوزاد	موارد گزارش شده از ۲۰ تا ۶۵٪ متفاوت است.
تماس جنسی	از ۱٪ تا ۱۰٪ بسته به نوع تماس و بسته به زن یا مرد بودن در تماس مقعدی می تواند این میزان بالاتر باشد
اعتیاد تزریقی	۰,۵٪ تا ۱٪
تماس با سرسوزن	کمتر از ۰,۵٪

به خاطر داشته باشیم که حتی یک بار تماس هم، از هر نوع، امکان دارد باعث انتقال HIV گردد.

### کدامیک از مایعات بدن، HIV را منتقل می کنند؟

مایعاتی از بدن که حاوی غلظت بالایی از HIV باشند شامل:

خون

مایع منی

ترشحات واژن

شیر

سایر مایعات بدن که حاوی خون باشند

همچنین کارکنان بهداشتی درمانی با مایعات دیگری که امکان انتقال HIV را دارا هستند، ممکن است تماس پیدا کنند، شامل:

مایع احاطه کننده مغز و طناب نخاعی

مایع مفصلی

مایع احاطه کننده جنین

مایع موجود در پریکارد (پرده اطراف قلب) و پریتون (صفاق)

HIV در غلظت بسیار پایین در بزاق و اشک تعدادی از افراد آلوده به HIV یافت شده است. تا کنون انتقال HIV از طریق تماس با بزاق، اشک و عرق مشاهده نشده است.

استفراغ HIV را منتقل نمی کند مگر همراه با خون واضح باشد.

**آیا HIV از طریق بوسیدن انتقال می یابد؟** بوسیدن گونه ایمن می باشد. حتی اگر فرد مقابل آلوده به HIV باشد، پوست سالم به عنوان یک سد خوب عمل می کند.

هیچ فردی از طریق تماسهای معمول اجتماعی مثل بوسیدن خشک، در آغوش گرفتن و دست دادن به عفونت HIV مبتلا نشده است.

بوسیدن با دهان باز:

بوسیدن با دهان باز به عنوان فعالیتی با خطر پایین جهت انتقال HIV در نظر گرفته می شود.

به هر حال بوسیدن طولانی با دهان باز می تواند به دهان و لبها آسیب رسانده و اجازه عبور HIV را از فرد آلوده به فرد دیگر بدهد.

توصیه می شود از "بوسیدن با دهان باز" با شریک جنسی آلوده به HIV خودداری شود.

**آیا تماس جنسی از طریق واژن\* (vaginal sex) میتواند باعث انتقال HIV شود؟** فعالیت جنسی بین مرد و زن که همراه با ورود آلت تناسلی مرد به مهبل زن باشد، بلی، برای هر یک از دو شریک جنسی امکان انتقال هست. در واقع شایعترین راه انتقال در جهان می باشد.

در زن پوشش سالم واژن و دهانه رحم می تواند مستقیم ویروس را جذب بدن کند. احتمال شکستگی پوشش واژن نیز در تماس جنسی وجود دارد.

در مرد هم HIV می تواند از طریق پیشابراه (سوراخ سر آلت تناسلی) یا از طریق زخم ها و بریدگی های روی آلت تناسلی وارد بدن شود.

پرهیز از تماس جنسی، خارج از حریم خانواده، مؤثرترین راه پیشگیری از HIV می باشد.

در صورت داشتن تماس جنسی، استفاده صحیح و مداوم از کاندوم تا حدود زیادی از انتقال HIV جلوگیری خواهد کرد.

آیا HIV از طریق تماس جنسی دهانی (oral sex) انتقال می یابد؟

بله

گرچه که خطر انتقال از این طریق از خطر انتقال از طریق روابط جنسی مقعدی (anal) و واژنی (vaginal) کمتر به نظر می رسد ولی امکان انتقال برای هریک از دو شریک جنسی موجود می باشد. مواردی از انتقال از طریق این نوع تماس گزارش شده است.

خون موجود در دهان و دستگاه تناسلی، و مایعات دستگاه تناسلی ممکن است حاوی ویروس باشند و به شریک جنسی منتقل گردد. انتقال از این نوع، از مرد به زن، زن به مرد، مرد به مرد و زن به زن ممکن می باشد

احتمال انتقال از این نوع در شرایط زیر افزایش می یابد:

وجود زخم و یا بریدگی در دهان، لب و یا اطراف آن

انزال در دهان

وجود همزمان بیماری های آمیزشی دیگر

پرهیز از تماس جنسی، خارج از حریم خانواده، موثرترین راه پیشگیری از HIV می باشد.

در صورت داشتن تماس جنسی، استفاده صحیح و مداوم از کاندوم تا حدود زیادی از انتقال HIV جلوگیری خواهد کرد.

آیا زنان همجنس باز در معرض خطر برای گرفتن HIV هستند؟ بله

انتقال HIV از زن به زن به صورت نادر اتفاق می افتد.

ترشحات واژن و خون قاعدگی در افراد آلوده به HIV، حاوی ویروس می باشند.

آیا اسباب بازی های جنسی (sex toys) می توانند باعث انتقال HIV شوند؟ بله

استفاده مشترک از این وسایل می تواند باعث انتقال HIV شود.

آیا معاینات واژن و راست روده توسط انگشت (داخل کردن انگشت به واژن یا مقعد و راست روده) می تواند باعث

انتقال HIV گردد؟ از نظر تئوری، احتمال انتقال در صورت وجود زخم یا بریدگی در انگشت، وجود دارد.

پوشیدن دستکش در زمان معاینه واژن و یا مقعد و راست روده ضرورت دارد.

آیا ارتباطی بین HIV و سایر بیماری های آمیزشی (STDs) وجود دارد؟

بله

داشتن STDs همراه با زخم و نقص در پوست (مثل سیفلیس) یا بدون زخم و نقص در پوست (مثل سوزاک) احتمال آلوده شدن فرد را به HIV بالا می برد.

وجود STDs حتا بدون نقص و یا زخم در پوست، به خاطر تحریک دستگاه ایمنی در ناحیه دستگاه تناسلی، امکان انتقال را بالا خواهد برد.

فرد آلوده به HIV همراه با سایر ۳، STDS تا ۵ برابر بیشتر از فرد آلوده به HIV بدون سایر STDS امکان انتقال HIV به شریک جنسی خود را دارد.

در مان زود هنگام STDS، نه تنها از انتشار بیشتر آنها جلوگیری خواهد کرد بلکه احتمال نازایی و حاملگی نابجا را نیز کاهش خواهد داد.

پرهیز از تماس جنسی، خارج از حریم خانواده، موثرترین راه پیشگیری از STDS شامل HIV می باشد. در صورت داشتن تماس جنسی، استفاده صحیح و مداوم از کاندوم تا حد زیادی از انتقال HIV و سایر STDS جلوگیری خواهد کرد.

### چرا تزریق مواد، عامل خطری برای انتقال HIV می باشد؟

HIV در خون افراد آلوده به HIV وجود دارد. در شروع هر تزریق وریدی، خون به داخل سرسوزن و سرنگ کشیده می شود. استفاده مجدد از سرسوزن و یا سرنگی که با خون آلوده تماس داشته، خطر بسیار بالایی برای انتقال HIV دارد چرا که خون آلوده به صورت مستقیم به داخل جریان خون تزریق می شود. استفاده مشترک از وسایل مورد استفاده در آماده کردن و گرم کردن مواد هم خطر انتشار HIV را به دنبال دارد. خون آلوده از راه های زیر می تواند وارد محلول مواد شود: استفاده از سرنگ آلوده جهت آماده کردن مواد استفاده مجدد از آب

استفاده مجدد از قاشق، درب بطری و سایر ظروفی که جهت حل کردن مواد در آب و یا حرارت دادن به مواد محلول به کار می رود.

استفاده مجدد از تکه های پنبه و یا فیلترهای سیگار که برای صاف کردن ذرات موجود در محلول (جهت جلوگیری از انسداد سرسوزن) به کار می رود.

مصرف مواد تزریقی و غیر تزریقی می تواند قضاوت و اراده فرد را مختل نموده، احتمال رفتارهای جنسی پرخطر را بالا برده و باعث انتشار HIV گردد.

**کارکنان بهداشتی درمانی، به خاطر حرفه خود، در معرض خطر گرفتن HIV می باشند؟** خطر آلودگی این افراد در اثر شغلشان، بسیار کم است، به خصوص اگر نکات لازم ایمنی و حفاظتی را رعایت نمایند.

روابط معمول و روزمره با بیماران آلوده به HIV، خطری برای انتقال HIV محسوب نمی شود.

خطر اصلی انتقال برای کارکنان بهداشتی درمانی، جراحات اتفاقی با سرسوزن و سایر اجسام تیز و برنده ای می باشد که احتمالاً با خون HIV مثبت آلوده شده اند.

پاشیدن خون به چشم و یا داخل بینی می تواند، با احتمال خیلی کم، باعث انتقال HIV گردد.

مهمترین راهکار برای کاهش خطر شغلی انتقال HIV، پیشگیری از مواجهه با جراحات اتفاقی با رعایت نکات لازم ایمنی می باشد. با این وجود لازم است برنامه "پیشگیری دارویی بعد از تماس" در محل کار کارکنان موجود و قابل اجرا باشد.

**آیا بیماران در مراکز بهداشتی و مراکز درمانی در معرض خطر برای گرفتن HIV هستند؟**

گرچه چنین احتمالی وجود دارد ولی این احتمال بسیار نادر می باشد.

رعایت نکات ایمنی و حفاظتی برای تمامی کارکنان و بیماران لازم است. در گذشته آلودگی تعداد کمی از بیماران بخاطر دریافت بافت پیوندی آلوده گزارش شده است.

**آیا خالکوبی و سوراخ کردن بدن می تواند باعث انتقال HIV گردد؟** بله

خطر انتقال HIV در صورتی که وسایل مورد استفاده، استفاده مجدد گردند وجود دارد (بعضی از وسایل را می توان بعد از استریل کردن استفاده مجدد کرد).

کارکنان مؤسسات خالکوبی و زیبایی باید آموزش های لازم را در زمینه HIV/AIDS دیده باشند و به نکات لازم ایمنی حفاظتی جهت جلوگیری از انتقال HIV آشنا و عمل نمایند.

همچنین استفاده مجدد از تیغ اصلاح در آرایشگاه ها می تواند خطر انتقال HIV را به همراه داشته باشد. در بعضی کشورها، آرایشگاه ها از قیچی هایی استفاده می کنند که لبه تیز آن قابل تعویض بوده و تنها یکبار استفاده می شود

**آیا HIV از طریق تماس های معمول اجتماعی (مثل دست دادن، در آغوش گرفتن، استفاده از توالت فرنگی، نوشیدن از یک لیوان، ظروف غذا، عطسه کردن و سرفه کردن فرد آلوده، استخر شنا و ...) منتقل می شود؟** یا HIV از طریق تماس های معمول اجتماعی (مثل دست دادن، در آغوش گرفتن، استفاده از توالت فرنگی، نوشیدن از یک لیوان، ظروف غذا، عطسه کردن و سرفه کردن فرد آلوده، استخر شنا و ...) منتقل می شود؟ خیر

HIV در اثر تماسهای روزمره در محل کار، مدرسه و مکان های اجتماعی منتقل نمی شود.

HIV از طریق غذا، آب خوردن، حیوانات دست آموز (و سایر حیوانات) و دستگیره درب منتقل نمی شود.

HIV از طریق هوا منتقل نمی شود.

HIV در خارج از بدن مدت زیادی زنده نمی ماند.

**آیا HIV در بین اعضا خانواده انتقال می یابد (به غیر از انتقال جنسی بین زن و شوهر)؟**

گزارشات بسیار اندکی از انتقال در بین اعضا خانواده وجود دارد.

نیاز است اعضای مسئول مراقبت از فرد آلوده به HIV، آموزش های لازم را در زمینه پیشگیری از انتقال HIV و چگونگی مراقبت از خود و بیمار را دیده باشند.

**آیا HIV توسط پشه منتقل می شود؟** خیر

تا کنون شواهدی دال بر انتقال HIV توسط پشه ها و سایر حشرات یافت نشده است.

پشه ها خون مکیده شده از فرد را، به فرد دیگری تزریق نمی کنند. پشه ها در شروع مکیدن، تنها بزاق خود را تزریق می کنند. HIV در بدن پشه تکثیر نمی یابد.

**آیا HIV در حین ورزش با دیگران و یا صدمات ورزشی انتقال می یابد؟** مورد ثابت شده ای در این زمینه وجود ندارد

در صورت بروز صدمه و خونریزی در فرد، لازم است با رعایت نکات ایمنی مراقبت های ضروری را به عمل آورد.

**آیا HIV از طریق دریافت خون و فرآورده های خونی انتقال می یابد؟** با توجه به این که در حال حاضر تمامی خون های اهدایی از نظر آلودگی به HIV بررسی می شوند، چنین احتمالی بسیار نادر خواهد بود.

پیشگیری کاندوم های به چه میزان در پیشگیری از انتقال HIV نقش دارند؟ استفاده مداوم و صحیح از کاندوم های در آمیزش های " غیرهمجنس " تأثیر بالایی در پیشگیری از انتقال HIV خواهد داشت. (کاندوم ها انواع مردانه و زنانه دارند، با توجه به این که کاندوم زنانه در کشور ما معمول نمی باشد، واژه کاندوم در این نوشته به معنای کاندوم مردانه به کار رفته است).

آیا استفاده از کاندوم به میزان ۱۰۰٪ از انتقال HIV پیشگیری خواهد کرد؟ خیر استفاده از کاندوم ۱۰۰٪ اطمینان بخش نیست، به خصوص اگر به صورت صحیح و مداوم استفاده نگردد. در مجموع ناکارآمدی کاندوم در تماس های مقعدی بیشتر از تماس های واژنی و یا دهانی می باشد. مؤثرترین راه برای جلوگیری از انتقال HIV، پرهیز از روابط جنسی (خارج از حریم خانواده) می باشد، در واقع داشتن ارتباط جنسی طولانی مدت با یک شریک جنسی (همسر) که آلوده به HIV نباشد. استفاده مداوم و صحیح از کاندوم به چه معنایی است؟ مداوم " یعنی این که به صورت همیشگی و در هر نوبت تماس جنسی از کاندوم استفاده گردد و نه این که در بعضی از نوبت های تماس جنسی، استفاده از کاندوم فراموش شود. استفاده " صحیح " از کاندوم: کاندوم ها دارای کیفیت مناسب باشند.

کاندوم ها با یک لفاف غیر شفاف بسته بندی شده باشند و در زمان نگهداری در معرض نور خورشید، روشنایی فلوروسنت، دمای زیاد یا رطوبت قرار نگیرند. تقریباً تا یک سال بعد از تاریخ ساخت در کشورهای گرمسیری و زمان بیشتری در آب و هوای معتدل قابل استفاده هستند. همیشه تاریخ انقضا (و تاریخ ساخت) را بررسی کنید بعد از آن که آلت تناسلی نعوظ یافت (ولی قبل از تماس آلت تناسلی با ناحیه تناسلی همبستر)، کاندوم را بر روی آلت قرار دهید. نوک کاندوم را نگه دارید و هوای نوک کاندوم را خارج کنید، در نتیجه یک سانتیمتر فضای خالی برای منی در نوک کاندوم، وجود خواهد داشت. کاندوم را از بالا تا قاعده آلت نعوظ یافته بغلطانید. از هر دو دست استفاده نمایید. بعد از انزال، فوراً، قبل از آن که نعوظ از بین برود، در حالی که لبه کاندوم را برای جلوگیری از ریختن منی نگه می دارید، آلت را خارج کنید. کاندوم را گره بزنید و آن را در یک دستمال کاغذی بسته بندی کنید، وضعیت آن را بررسی نموده و به طریق صحیح دفع نمایید. دستانتان را بشویید. هرگز از یک کاندوم دو بار استفاده نکنید.

### چرا توجه به زنان و دختران در برنامه کنترل HIV/AIDS اهمیت خاصی دارد؟

زنان و دختران به دلیل ساختار بدن، نسبت به ابتلا به HIV آسیب پذیرترند. در یک تماس جنسی احتمال انتقال آلودگی از مرد آلوده به زن سالم ۲،۵ برابر بیشتر از انتقال از زن آلوده به مرد سالم است. آموزش دختران مؤثرترین راه حفاظت آنها در برابر HIV/AIDS است.



## معتادان تزریقی چگونه می توانند خطر انتقال HIV به خود و یا دیگران را کم کنند؟

معتادان تزریقی باید به صورت منظم مشاوره شوند تا:

استفاده و تزریق مواد را متوقف کنند.

مورد درمان سم زدایی و همچنین برنامه های پیشگیری از عود قرار گیرند.

برای افرادی که قادر به توقف تزریق نیستند مراحل زیر انجام گردد:

هرگز از سرسوزن، سرنگ، آب و سایر وسایل مورد استفاده در آماده کردن و تزریق مواد، استفاده مجدد و یا استفاده اشتراکی نگردد

سرنگ را از مکان های مورد اعتماد دریافت کنند.

در صورت امکان از آب استریل برای آماده کردن مواد استفاده کنند، در غیر این صورت از آب تمیز و از منبع مطمئن استفاده کنند.

از ظرف جدید یا ضد عفونی شده برای آماده کردن مواد استفاده کنند.

محل تزریق را قبل از تزریق با پنبه الکل جدید تمیز کنند.

سرنگ را بعد از یک بار مصرف به روش مطمئن دفع کنند.

اگر وسایل مورد نیاز جدید در دسترس نباشد، لازم است وسایل مصرف شده را قبل از مصرف مجدد در آب جوش به

مدت ۲۰ دقیقه قرار داده یا توسط مواد سفید کننده ( بدون رقیق کردن) ضد عفونی کنند.

آموزش لازم جهت استفاده از کاندوم در روابط جنسی به آنها داده شود.

افرادی که تزریق را ادامه می دهند، نیاز است در فواصل زمانی منظم آزمایش HIV را تکرار کنند.

سرنگ را از مکان های مورد اعتماد دریافت کنند.

در صورت امکان از آب استریل برای آماده کردن مواد استفاده کنند، در غیر این صورت از آب تمیز و از منبع مطمئن استفاده کنند.

از ظرف جدید یا ضد عفونی شده برای آماده کردن مواد استفاده کنند.

محل تزریق را قبل از تزریق با پنبه الکل جدید تمیز کنند.

سرنگ را بعد از یک بار مصرف به روش مطمئن دفع کنند.

اگر وسایل مورد نیاز جدید در دسترس نباشد، لازم است وسایل مصرف شده را قبل از مصرف مجدد در آب جوش به

مدت ۲۰ دقیقه قرار داده یا توسط مواد سفید کننده ( بدون رقیق کردن) ضد عفونی کنند.

آموزش لازم جهت استفاده از کاندوم در روابط جنسی به آنها داده شود.

افرادی که تزریق را ادامه می دهند، نیاز است در فواصل زمانی منظم آزمایش HIV را تکرار کنند

چگونه می توان خطر انتقال HIV را به کارکنان بهداشتی بعد از فرورفتن سرسوزن یا جسم تیز برنده ی آلوده به بدن

یا پاشیدن خون به مخاط و ... کاهش داد؟

باید سیستمی جهت گزارش دهی و استفاده از خدمات پزشکی و درمان های مقدماتی سریع و جود داشته باشد.

زخم ها و ضایعات پوستی که در تماس با خون یا مایعات آلوده بوده اند بلافاصله با آب و صابون شسته شوند. سپس باید مشاوره انجام شود زیرا در آن زمان فرد تماس یافته استرس بالایی را تحمل می کند. با ارزیابی منبع تماس از نظر آلودگی به HIV و وضعیت پیشرفت بیماری در وی و با ارزیابی نوع تماس و با آگاه نمودن فرد تماس یافته از عوارض دارو، تصمیم به شروع یا عدم شروع درمان پیشگیری می شود. درمان پیشگیری باید در اسرع وقت شروع شود و ادامه آن به مدت ۴ هفته پیشنهاد می شود. بیشتر افراد در معرض، حتا بدون درمان، آلوده نمی شوند.

**چگونه می توان خطر انتقال HIV را از مادر آلوده به فرزند کاهش داد؟** خطر انتقال از مادر آلوده به فرزند در صورت عدم پیشگیری، حدود ۲۵ تا ۳۰٪ می باشد.

برای کاهش خطر انتقال باید کارهای زیر را انجام داد:

شروع درمان پیشگیری (ضد ویروسی) در مادر حامله آلوده (صرفنظر از مرحله بیماری مادر) ادامه درمان در حین بارداری و زایمان

انجام سزارین الکتیو

ادامه درمان مادر بعد از زایمان در صورت نیاز

شستشوی نوزاد بلافاصله بعد از زایمان

شروع درمان پیشگیری (ضد ویروسی) برای نوزاد

تغذیه با شیر مصنوعی

با انجام مراحل بالا خطر انتقال از مادر آلوده به فرزند حدود ۷۰٪ کاهش خواهد یافت.

**در صورت ریخته شدن خون یا مایعات بدن فرد آلوده روی سطوح محیطی مثل میز یا کف اتاق، چگونه می توان آن جا را ضد عفونی نمود؟** دستکش پوشیده شود

با قطعه ای دستمال کاغذی حوله ای، خون و مواد ریخته شده پاک شود

محل، با آب و صابون شسته شود

در صورتی که سطح آلوده صاف باشد، با محلول ۱ به ۱۰۰ (۱۰۰۰ PPM) هیپوکلریت سدیم (مایع سفید کننده)

عفونت زدایی شود و اگر سطح آلوده ناهموار و دارای خلل و فرج باشد، با محلول ۱ به ۱۰ (۱۰۰۰۰ PPM)، گند زدایی شود.

اگر بیش از ۳۰ سی سی خون به محلی ریخته شود بایستی خون را با حوله کاغذی بپوشانیم و بر روی حوله محلول ۱

به ۱۰ (۱۰۰۰۰ PPM) هیپوکلریت سدیم ریخته، پس از ۱۰ دقیقه محل را با آب و صابون شستشو دهیم و دوباره با

هیپوکلریت سدیم گندزدایی نماییم.

**برنامه کاهش آسیب "در اعتیاد به چه معنایی بوده وهدف از اجرای این برنامه چیست؟** اعتیاد یک بیماری مزمن است که ترک آن نیازمند درمان طولانی مدت است.

برنامه هایی که با هدف اولیه ترک کامل شروع شده، اغلب ناموفق بوده و اعتقاد براین است که این فرآیند باید بتدریج و با یک برنامه عملی دقیق (برنامه کاهش آسیب) طراحی شود.

هدف از برنامه های کاهش آسیب، به حداقل رساندن آسیب های ناشی از مصرف مواد می باشد، که در حله اول باعث کاهش ابتلا به ایدز (به عنوان خطرناکترین آسیب) می شود.

**راهکارهای کاهش آسیب در معتادان تزریقی کدامند؟** استفاده از داروهای جایگزین خوراکی بجای تزریق توزیع سرنگ و سوزن در بین معتادانی که حاضر به استفاده از داروی جایگزین خوراکی نیستند.

آموزش و مشاوره لازم برای پیشگیری از HIV

انجام مشاوره و آزمایش داوطلبانه HIV

ارائه سایر خدمات بهداشتی به معتادان سخت دسترس

**استفاده از درمان جایگزین متادون (داروی خوراکی) در برنامه کاهش آسیب چه مزایایی را بدنبال دارد؟**

جلوگیری از تزریق و کاهش انتقال HIV

کاهش جرم و جنایت در بین معتادین

بازگشت این افراد به کانون خانواده ، کار و اجتماع

کاهش انتقال سایر بیماری های عفونی

**آیا می توان فردی ( اعم از دانشجو، کارمند، دانش آموز، بیمار، اعضا خانواده و...) را به انجام آزمایش HIV اجبار نمود؟**  
خیر

آزمایش HIV تنها با رضایت خود فرد قابل انجام است. قبل از گرفتن رضایت فرد باید مشاوره لازم انجام گیرد. در فرآیند مشاوره، ضرورت دارد فرد به موارد زیر آگاهی یافته و سپس تصمیم به انجام آزمایش بگیرد:

**چرا آزمایش HIV انجام شود؟**

**جواب مثبت و یا منفی آزمایش به چه معنایی است؟**

**چه امکاناتی برای درمان و مراقبت وجود دارد؟**

اجبار افراد به انجام آزمایش و یا انجام آزمایش بدون رضایت فرد، خلاف قانون و اخلاق می باشد. از طرفی اعتماد جامعه را به سیستم بهداشتی درمانی از بین برده و مشکلات جدی در راه کنترل HIV ایجاد خواهد نمود و حتی می تواند برنامه کنترل را با شکست مواجه نماید.

**آیا می توان آزمایش HIV را به عنوان آزمایشات قبل از استخدام یا آزمایشات قبل از ازدواج انجام داد؟**

خیر

آزمایش HIV تنها با رضایت خود فرد قابل انجام است. قبل از گرفتن رضایت فرد باید مشاوره لازم انجام گیرد.

اجبار افراد به انجام آزمایش و یا انجام آزمایش بدون رضایت فرد، خلاف قانون و اخلاق می باشد.

**آیا می توان مثبت بودن آزمایش HIV فرد را به خانواده وی، مدیر مدرسه یا دانشگاه، کارفرما و یا هر فرد حقیقی و**

**حقوقی دیگری اطلاع داد؟** خیر

باید فرد آلوده به HIV تحت مشاوره و مراقبت های لازم بهداشتی درمانی قرار گیرد تا خود فرد با کسب آگاهی و

مهارت های لازم، از خود و جامعه مراقبت کند و با انجام نکات لازم از انتشار HIV جلوگیری نماید.

از آن جایی که تماس های معمول اجتماعی باعث انتقال HIV نخواهد شد، گفتن اسرار فرد به دیگران نه تنها کمکی برای جلوگیری از انتشار HIV نخواهد کرد بلکه اعتماد جامعه را به سیستم بهداشتی درمانی از بین برده و مشکلات جدی در راه کنترل HIV ایجاد خواهد نمود و حتی می تواند برنامه کنترل را با شکست مواجه نماید. گفتن اسرار بیمار به دیگران خلاف اخلاق می باشد.

آیا می توان فردی را به خاطر HIV مثبت بودن از کار یا مدرسه و دانشگاه اخراج نمود و یا محدودیتی برای اشتغال به کار وی، ایجاد نمود؟ خیر

اخراج فرد از کار یا تحصیل و یا ایجاد محدودیت شغلی برای فرد خلاف اخلاق می باشد. از طرفی تماس های معمول اجتماعی باعث انتقال HIV نخواهد شد.

آیا می توان فردی را به خاطر آلودگی به HIV از خدمات بهداشتی درمانی و یا خدمات اجتماعی محروم نمود؟ خیر همه مردم حق استفاده از خدمات بهداشتی درمانی به صورت برابر دارند.

محروم کردن این افراد از خدمات بهداشتی درمانی و یا خدمات اجتماعی خلاف اخلاق و قانون می باشد. مهم رعایت کردن نکات حفاظتی و ایمنی (جهت مراقبت از خود و بیمار) در برخورد با تمام بیماران از جمله بیماران آلوده به HIV می باشد.

اعتماد مردم به سیستم بهداشتی درمانی از مهمترین نیازهای موفقیت هر برنامه بهداشتی از جمله برنامه کنترل HIV می باشد.

آیا لازم است افراد آلوده به HIV و یا بیماران ایدز را از جامعه جدا نمود؟ خیر

تماس های معمول و روز مره اجتماعی باعث انتقال HIV نمی شود.

بسیاری از افراد مبتلا به HIV، نه به دلیل بی بند و باری، بلکه به علت نا آگاهی به این ویروس آلوده شده اند.

آن چه ما را در معرض خطر قرار می دهد رفتارهای پرخطر ماست، نه زندگی در کنار افراد مبتلا