

راهنمای زندگی عاری از خطر برای نو جوانان (۳)

زندگی عاری از خطر ایـدز



۱۳۸۹

تصویر سازی و گرافیک: نوید شریفی



سلامت و ایمنی از حقوق اساسی بشر است.

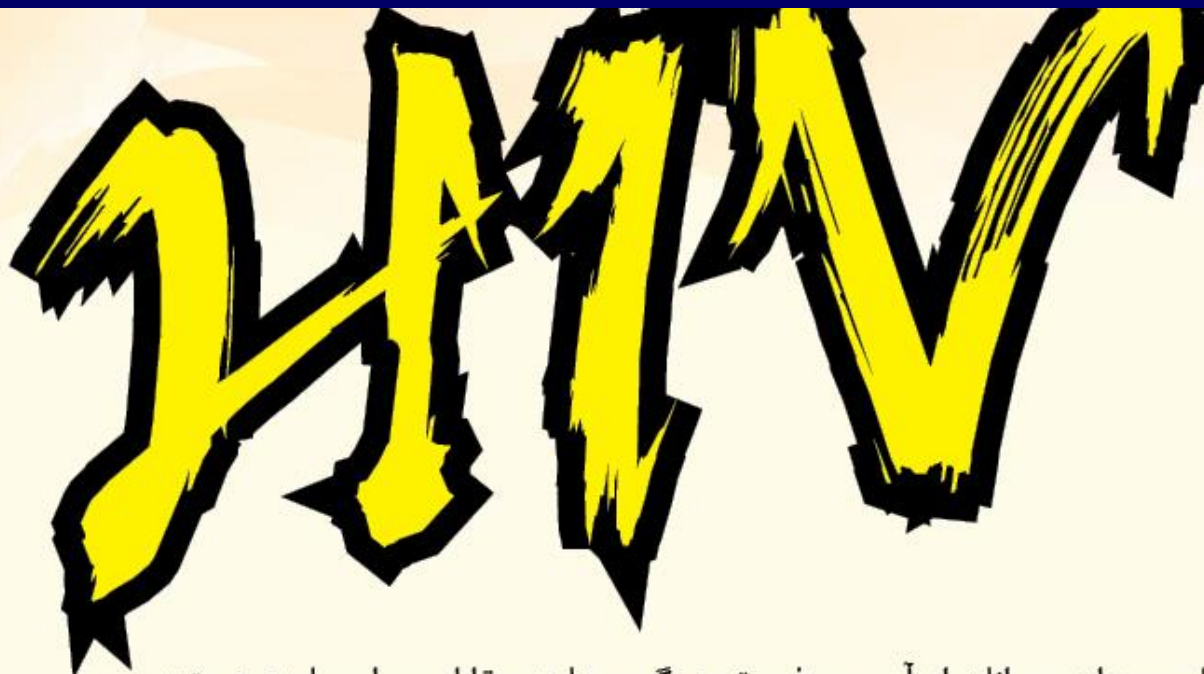
بیماری ایدز



ایدز مشکلی جهانی



امروزه ایدز در کشور های در حال توسعه به سرعت در حال گسترش است که تأثیر برجسته ای بر سلامت و توسعه اجتماعی اقتصادی این کشورها گذاشته است و شیوع عفونت **HIV** در بالغین جوان به حد خطرناکی افزایش یافته است.



در سراسر جهان، جوانان از آسیب پذیر ترین گروه ها در مقابل بیماری ایدز هستند
و آمار جهانی حاکی از آن است که بیش از نیمی از آلودگی های جدید با HIV
(ویروسی که موجب ایدز می شود) در جوانان کمتر از ۲۵ سال بروز می کند. علی



رغم گذشت بیش از دو دهه از شیوع این بیماری، جوانان از راه های شیوع آن بی اطلاع هستند. با این که اکثریت آنان درباره بیماری ایدز چیزهایی شنیده اند، بسیاری از ایشان نمی دانند این بیماری چگونه شیوع می یابد و هرگز باور ندارند که خودشان هم در معرض خطر هستند. آن عده از جوانان نیز که درباره عفونت HIV چیزهایی می دانند، به دلیل عدم مهارت، نبود حمایت و فقدان امکانات لازم برای انجام رفتارهای صحیح، اکثراً از خود در مقابل عفونت HIV مراقبت نمی کنند.



متأسفانه قسمت عمده ای از ابتلای به این بیماری، ناشی از نداشتن اطلاعات ضروری و آگاهی پایین گروه های مختلف مردم در مورد راه های انتقال و پیشگیری از این بیماری است که با اطلاع رسانی صحیح و گسترده و به دنبال آن پرهیز از انجام رفتار های (مخاطره آمیز)، نسل جوان کشور از چنگال این بیماری ایمن خواهد ماند.

باید پذیرفت که مبارزه با ایدز یک تعهد اجتماعی است و تک تک افراد جامعه باید در این مبارزه بزرگ سهیم باشند تا با فعالیت مشترک، امکانات موجود را بسط داده و از گسترش ایدز جلوگیری نماییم. هرگونه کوتاهی و از دست دادن فرصت برای مبارزه با این بیماری، عواقب ناخوشایندی را در پی خواهد داشت چون ایدز مرزی ندارد.





آلودگی به ویروس HIV در جهان خصوصاً در کشورهای
در حال توسعه در میان افرادی که در بهترین سن زندگی
خود هستند، چنان گسترش یافته است که تقریباً هرکسی
یک نفر را که در معرض خطر ابتلا و یا مبتلا به ویروس است،
می شناسد. مسایل و مشکلات اجتماعی اقتصادی در این
بیماری بیش از بسیاری از بیماری ها می باشد زیرا در حالی
که اکثر بیماری های عفونی جان کودکان، نوجوانان و یا پیران
را به خطر می اندازد، بیماری ایدز اغلب جوانان و بالغین
میان سال را از پای در می آورد. ابتلا و مرگ در این گروه





از جامعه باعث از هم گسیختگی نظام خانواده و تهدید
توسعه و امنیت کشور می گردد.
مطالعات، آگاهی ناکافی جوامع از ماهیت بیماری و
روش های انتقال و پیشگیری از آن را به عنوان یکی از
مهم ترین علل گسترش ایدز معرفی می کنند.



HIV و ایدز

HIV نام ویروسی است که سبب بیماری ایدز می شود. در این بیماری، سیستم ایمنی بدن متلاشی شده و موجب ایجاد عفونت های مرگبار و بعضی از انواع سرطان ها می شود. واژه ایدز (**AIDS**) که برای اولین بار در سال ۱۹۸۲ به کار رفت، به معنای «**سندرم اکتسابی نقص ایمنی**» می باشد:

Acquired: چیزی که کسب می شود و زمینه ژنتیکی ندارد و در اثر تماس با عامل ایجاد کننده بیماری ایجاد می شود که در این بیماری ویروس HIV می باشد.

Immune: ایمنی یا محافظت در مقابل بیماری

Deficiency: فقدان، نقص

Syndrome: سندرم به مجموعه ای از علایم و مشکلات گفته می شود که روی هم نمایانگر بیماری مشخصی هستند. در بیماری ایدز منظور از سندرم مجموعه عفونت های معین و یا سرطان هایی است که همراه با کاهش تعداد برخی از سلول های ایمنی می باشد.



HIV به معنای ویروس نقص ایمنی انسان می باشد:

Human: انسان

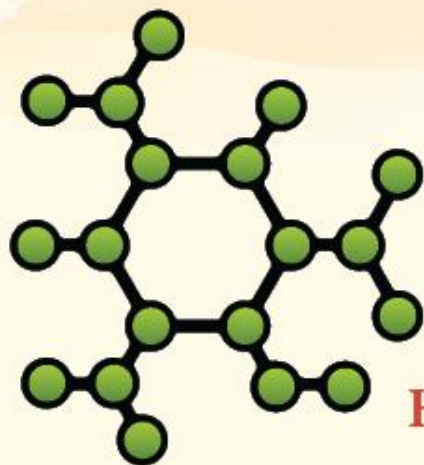
Immunodeficiency: نقص ایمنی

Virus: ویروس

این ویروس می تواند از طریق برخی از ترشحات بدن فرد آلوده به ویروس به فرد سالم دیگر منتقل شود.



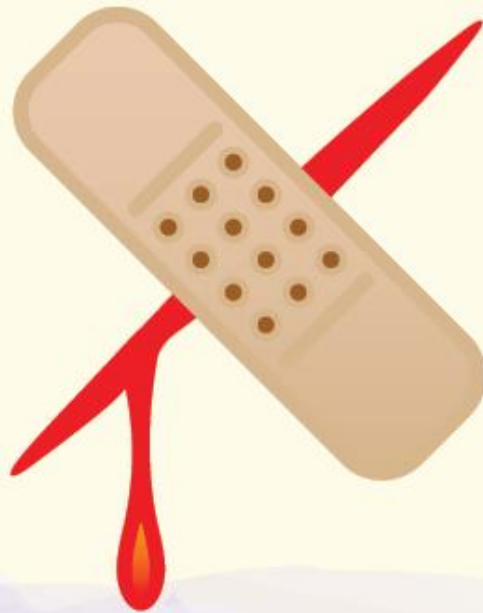
اولین مورد ویروس HIV در انسان مربوط به
نمونه خونی است که در سال ۱۹۵۹ از مردی اهل
کشور کنگو جمع آوری شده است. شواهد حاکی از
آن است که این ویروس حداقل از نیمه دوم دهه ۱۹۷۰
میلادی در کشور آمریکا وجود داشته است و از سال های
۱۹۷۹ الی ۱۹۸۱ بیماری هایی با انواع نادر عفونت ریوی و
سرطان توسط پزشکان لوس آنجلس و نیویورک گزارش می شد
که در افراد دارای سیستم ایمنی سالم یافت نمی شد. در سال ۱۹۸۳
دانشمندان ویروس HIV را که مسبب ایجاد بیماری ایدز است، کشف
کردند.



نحوه بیماری زایی ویروس HIV



ویروس HIV عامل ایجاد کننده بیماری ایدز می باشد. این ویروس نوع خاصی از سلول های خونی را که سلول T گفته می شود، تخریب می کند. این سلول ها در واقع جزء بسیار مهم و ضروری سیستم دفاعی بدن هستند که می توانند مواد خارجی یا میکروب هایی را که وارد بدن می شوند، تشخیص دهند و آن ها را از بین ببرند و اگر آن ماده یا میکروب دوباره وارد بدن شد، آن ها را به خاطر بیاورند و پاسخ ایمنی سریع تر و قوی تری را نشان بدهند.



میزان تخریب سلول های T به مقدار ویروس موجود در بدن بیمار بستگی دارد و هر چه میزان ویروس موجود در بدن فرد بیشتر باشد، تعداد سلول های T کمتر شده و دستگاه ایمنی فرد نیز ضعیف تر شده و بدن مستعد ابتلا به انواع عفونت ها و سرطان ها می شود. حتی میکروب هایی که برای یک فرد عادی با دستگاه ایمنی سالم بی خطر است، می تواند فرد مبتلا به ایدز را بیمار سازد



و یا باعث مرگ او شود. به این گونه عفونت ها، عفونت های فرصت طلب گفته می شود.

تحقیقات بسیار بر روی مبتلایان به ایدز نشان داده است که معمولاً آلودگی به این ویروس مدت ها قبل از بروز علایم بیماری روی می دهد. این فاصله زمانی که دوره کمون یا نهفتگی بیماری گفته می شود، در بیماری ایدز بسیار متغیر است و به طور متوسط ۱۰ سال طول می کشد. این زمان

به عوامل متعددی نظیر سطح سلامتی فرد و رفتارهای مربوط به سلامتی بستگی دارد. فردی که در مرحله نهفتگی بیماری است، می تواند عفونت را به افراد دیگر منتقل کند. گذر از مرحله آلودگی به ویروس HIV (عفونت) و بروز بیماری ایدز، در ۲۵ درصد موارد پس از ۵ سال و در ۲۵ درصد موارد بعد از ۱۰ سال، در ۲۵ درصد موارد پس از ۲۰ سال رخ می دهد. در ۲۵ درصد موارد نیز این مدت نامعلوم است و حتی ممکن است فرد تا آخر عمر نیز دچار علایم بالینی بیماری ایدز نگردد.





بنابراین عفونت HIV همان ایدز نیست و تنها درصدی از آن هایی که عفونت HIV دارند، مبتلا به ایدز می باشند ولی شواهد نشان می دهد که تمام آن هایی که عفونت HIV دارند، سرانجام به ایدز مبتلا خواهند شد.

علائم بیماری ایدز



در دوره نهفتگی بیماری، شخص آلوده به ویروس ظاهراً سالم به نظر می رسد. در ۷۰ درصد موارد بعد از عفونت اولیه با ویروس، بیماری خفیفی بروز می کند که به صورت تب، سردرد، دردهای عضلانی، گلو درد، بثورات پوستی بدون خارش و غدد لنفاوی متورم می باشد. بیشتر موارد، علائم عفونت اولیه ملایم و مشابه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا

می باشد که تشخیص داده نمی شود و فرد معمولاً تا مدت های طولانی کاملاً سالم به نظر می رسد و ممکن است احساس سلامتی کامل کند و از آلودگی خود آگاه نباشد. هنگامی که ویروس سیستم ایمنی را تخریب نمود، علایم بیماری ظاهر می شود.



هر یک از علائم زیر می تواند نشان دهنده
ابتلای به بیماری باشد:



۱. کاهش وزن سریع (بیشتر از ۱۰ درصد وزن بدن)
۲. تب های تکرار شونده و یا تب بیش از یک ماه
۳. تعریق شبانه فراوان
۴. ضعف و خستگی شدید و غیر قابل توجیه
۵. غدد لنفاوی برجسته در گردن، کشاله ران یا زیر بغل



۶. اسهالی که بیش از یک ماه طول کشیده باشد
۷. نقاط سفید یا لکه های غیرعادی روی زبان، داخل دهان یا در گلو
۸. عفونت ریه یا سرفه مداوم بیش از یک ماه
۹. لکه های قرمز، قهوه ای، صورتی یا بنفش بر روی پوست (یا زیر پوست)، داخل دهان، بینی یا پلک ها
۱۰. از دست دادن حافظه، افسردگی و یا سایر اختلالات عصبی

باید توجه داشت که وجود هریک از این علایم به طور قطع نشانه ابتلای به ایدز نمی باشد چرا که هر یک از این علایم ممکن است به وسیله سایر بیماری ها نیز ایجاد شود. علایم ایدز شبیه علایم بسیاری از بیماری های دیگر می باشد و تنها راه تشخیص عفونت، آزمایش از نظر ویروس HIV می باشد. باید توجه داشت که بسیاری از افراد آلوده به عفونت های آمیزشی و ایدز علایمی از بیماری ندارند در حالی که می توانند آلودگی را به دیگران سرایت دهند.

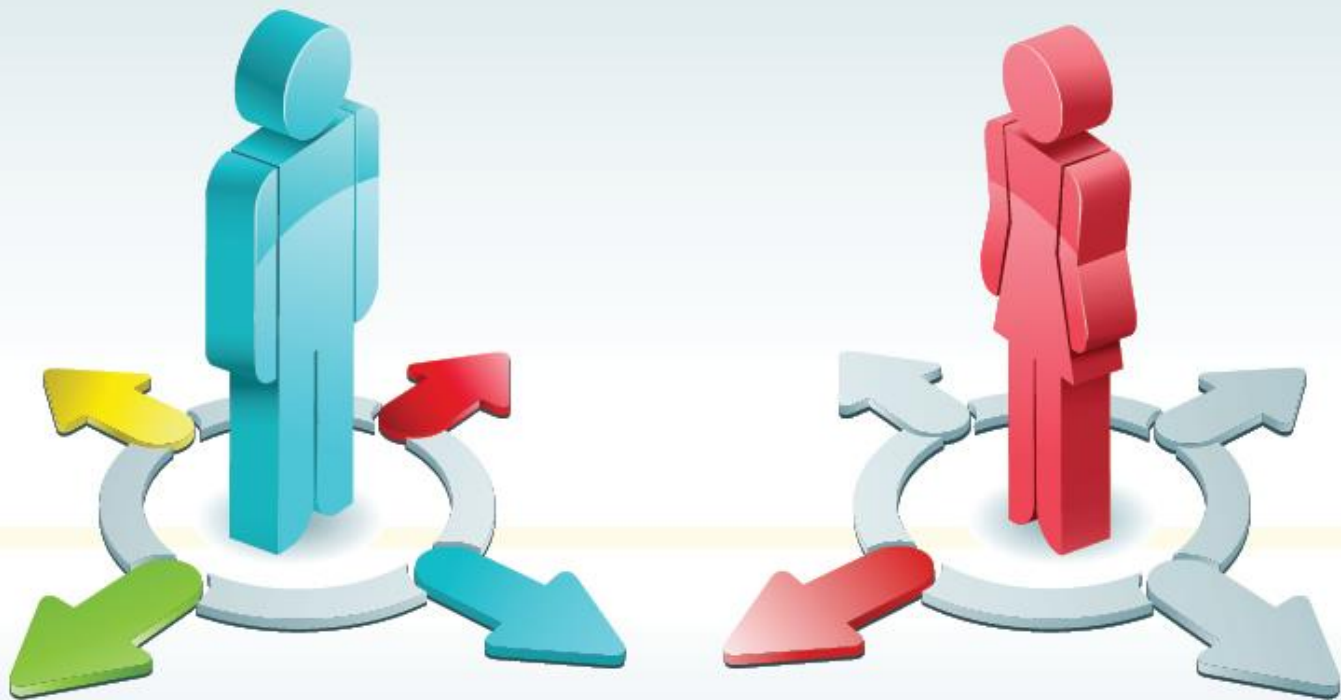


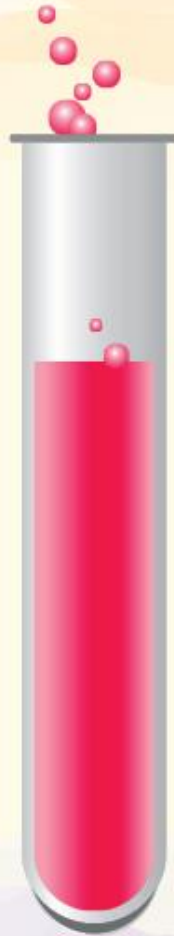
راه های انتقال ایدز

شایع ترین راه های انتقال ویروس HIV عبارتند از:

۱. رابطه جنسی با فرد آلوده به ویروس
۲. استفاده از سرنگ مشترک
۳. از راه مادر آلوده به جنین قبل یا هنگام تولد و یا از طریق شیر دادن بعد از تولد
۴. دریافت خون یا محصولات خونی آلوده به ویروس
۵. پیوند اعضا از افراد آلوده به ویروس







خطر سرایت ویروس به واسطه خون و فرآورده های خونی
حرارت ندیده، بسیار زیاد است. تلاش های بسیاری در جهان
در حال انجام است تا خون های اهدایی برای تزریق از نظر
آلودگی به HIV کاملاً آزمایش شوند و فرآورده های خونی
که برای بیماران، مثلاً افراد مبتلا به هموفیلی مصرف می
شوند، برای غیرفعال کردن ویروس تصفیه حرارتی شوند.
پوست سالم، یک سد مؤثر در برابر ویروس است ولی وقتی

این لایه محافظ دچار آسیب
شود و با مقدار زیاد ویروس
تماس پیدا کند (مانند خالکوبی،
فرو رفتن سوزن آلوده، تیغ آلوده،
تماس پوست زخمی با خون و ...)
امکان سرایت وجود دارد. مثال
های دیگر که می توانند ویروس
HIV را انتقال دهند عبارتند از:
اقدامات پزشکی، دندانپزشکی،
ختنه، حجامت، سوراخ کردن
گوش، تیغ ریش تراشی و مسواک





که به روش غیر بهداشتی و یا مشترک استفاده شود. سطوح مخاطی مانند سطح داخلی چشم، دهان و دستگاه تناسلی نیز که فاقد سطح دفاعی پوست است در صورت تماس با خون یا ترشحات جنسی می تواند موجب انتقال شود. احتمال انتقال از طریق پاشیده شدن خون در چشم بسیار کم است. مادر HIV مثبت می تواند ویروس را در زمان بارداری، وضع حمل و زایمان و یا از طریق تغذیه

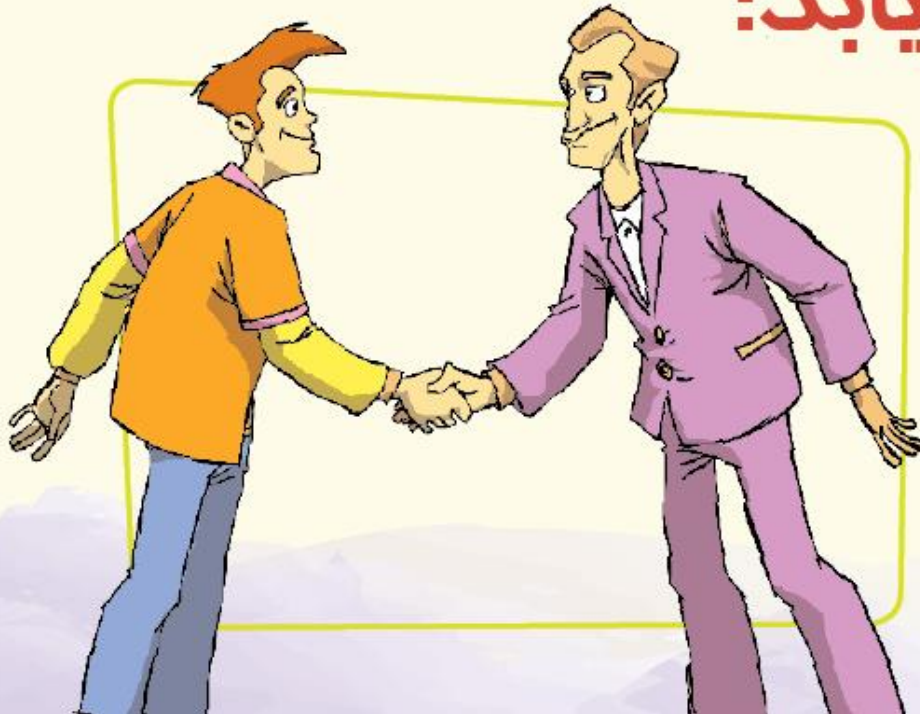


با پستان به کودک خود منتقل کند. خطر انتقال HIV از مادر به کودک حدود ۱۵ تا ۲۵ درصد است و در صورتی که مادر کودک را از طریق پستان تغذیه نماید، این خطر به ۲۵ تا ۴۵ درصد می رسد. دانشمندان عقیده دارند که ویروس HIV نمی تواند در محیط خارج از بدن زندگی کند و احتمال انتقال از محیط مردود است.

به همان میزان که بایستی به خوبی از
روش های انتقال ویروس HIV آگاه بود، و
رعایت اصول بهداشتی را نمود ضروری است
به راه هایی که بیماری به آن روش ها سرایت
نمی یابد، نیز واقف باشیم تا موجب ترس و
پرهیز نابجا از بیماران و منزوی ساختن افراد
آلوده نشود.



این ویروس به روش های زیر انتقال نمی یابد:



۱. دست دادن

۲. بوسیدن (بوسیدن گونه ها کاملاً بی خطر است و بوسیدن تنها زمانی می تواند خطرناک باشد که خون فرد آلوده را به خون فرد مقابل انتقال دهد چون آب دهان حاوی ویروس به میزانی که باعث سرایت بیماری شود، نیست)



۳. در آغوش گرفتن

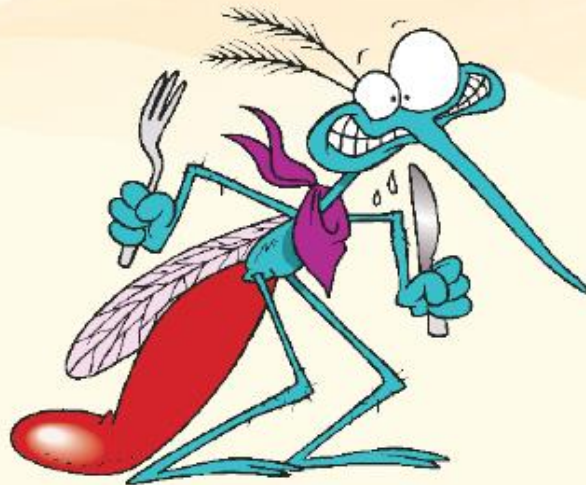
۴. تماس های معمول روزانه مانند در کنار یکدیگر نشستن، زندگی کردن یا خوابیدن در اتاق شخص آلوده، همکاری بودن و اشتغال در محل کار، هم کلاس بودن، اتوبوس و دیگر وسایل نقلیه عمومی، تلقن عمومی، دستگیره درب و غیره

۵. سرفه کردن یا عطسه کردن

۶. خون دادن



۷. استفاده از توالت (توالت عمومی و توالت
فرنگی) یا استخرهای شنا، حمام و امثال آن
۸. استفاده از رختخواب مشترک و یا ظروف
و غذای مشترک و یا پوشیدن لباس های فرد
آلوده یا استفاده از وسایلی که به فرد آلوده به
ویروس یا بیمار تعلق دارد و آن ها را لمس
کرده است مانند حوله



۹. نیش پشه یا سایر حشرات و حیوانات

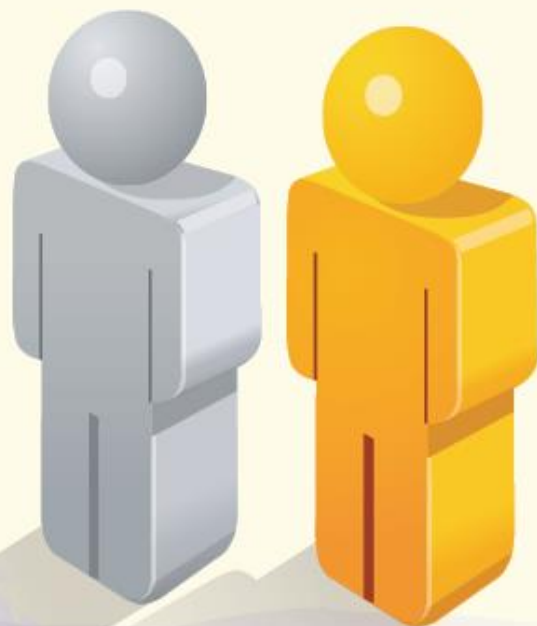
۱۰. بازی کردن با نوزاد یا کودک مبتلا به ایدز یا آلوده به HIV

۱۱. مراقبت از بیمار مبتلا به ایدز در صورتی که اصول بهداشتی رعایت شود.

۱۲. مراقبت از کودکان هنگامی که بزرگسال HIV مثبت است.

آنچه فرد را در معرض خطر ابتلای به ایدز قرار می دهد، رفتارهای پرخطر او است. می توان بدون ترس در کنار افراد HIV مثبت زیست.

گروه های در معرض خطر ابتلا به ایدز



باید به خاطر داشت که هر فردی مذکر یا مؤنث، جوان یا پیر، از هر کشوری، هر مذهبی و هر حرفه ای می تواند به ویروس ایدز آلوده شود. گروه هایی که بیشتر در معرض خطر ابتلای به ایدز می باشند، عبارتند از:

۱. افرادی که تماس جنسی محافظت نشده خارج از روابط زناشویی دارند؛
۲. معتادین تزریقی مواد مخدر که از سرنگ و سوزن مشترک استفاده می کنند؛

۳. کسانی که قبل از سال ۱۳۷۰ خون یا
فرآورده های خونی دریافت کرده اند؛
۴. افرادی که در تماس شغلی با اشیای
نوک تیز آلوده با احتمال سوراخ شدن
پوست هستند؛
۵. همسران خانواده کسانی که در هر یک
از گروه های در معرض خطر قرار دارند؛





۶. پرسنل آزمایشگاهی که با آزمایش های
مربوط به خون و خون گیری سروکار دارند؛
۷. پزشکان، پرستاران، جراحان، دندانپزشکان،
دندان سازان تجربی، ماماها و سایر پرسنل
دخیل در امر تزریقات و پانسمان و کارکنان
بیمارستان ها و مراکز بهداشتی درمانی؛



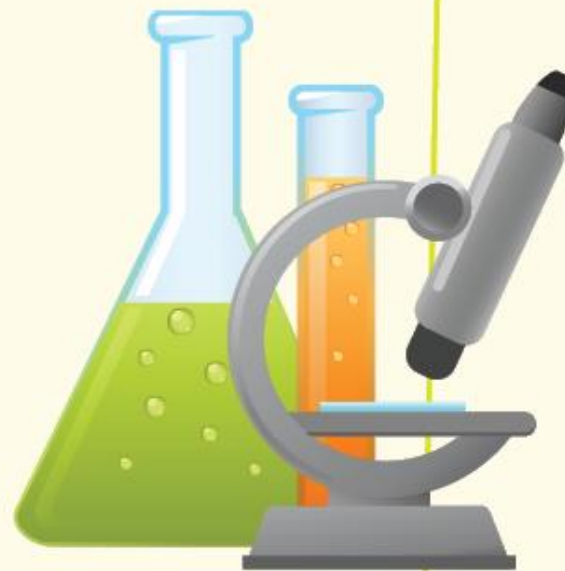
۸. اشخاص یا مشاغلی
که با وسایل آلوده ممکن
است سروکار داشته
باشند مثل آرایشگران؛
۹. افراد دخیل در امر
گردآوری، انهدام و دفع
زباله های بیمارستانی.



تشخیص آلودگی به HIV

تشخیص عفونت HIV از طریق آزمایش خون انجام می شود. هنگامی که ویروس HIV وارد بدن می شود، بدن برای مقابله با ویروس پادتن می سازد که این پادتن از طریق آزمایش خون قابل شناسایی است. ایجاد این پادتن بین ۲ هفته تا ۱۶ ماه (به طور متوسط ۲۵ روز) طول می کشد. فاصله بین عفونت و پیدایش پادتن که همان فاصله بین عفونت و مثبت شدن آزمایش می باشد دوره پنجره ای نام دارد.

افرادی که در این دوره هستند، دچار عفونت شده اند ولی آزمایش HIV آن ها منفی است. بنابراین اگر فرد رفتار مخاطره آمیزی به طور مثال در ۳ ماه قبل داشته و نتیجه آزمایش وی منفی است، باید آزمایش وی ۳ ماه بعد تکرار شود.





بنابراین به طور خلاصه:

- وقتی به فردی HIV مثبت گفته می شود یعنی: شخص با HIV عفونی شده و بدن وی پادتن تولید کرده است؛
وقتی **آزمایش HIV مثبت بود** بدان معنی نیست که:
۱. فرد بیماری ایدز دارد؛
 ۲. الزاماً ایدز می گیرد (گرچه احتمال آن بسیار زیاد است)؛
 ۳. نسبت به ویروس ایمن است؛



وقتی **آزمایش منفی بود** به معنی آن است که هیچ
گونه پادتنی در خون شخص هنگام آزمایش یافت
نشده است. بنابراین:

۱. یا شخص با ویروس عفونی نشده است؛
۲. یا این که آلوده شده است ولی هنوز پادتن در وی به
وجود نیامده است؛



وقتی آزمایش منفی بود بدان معنی نیست که:

۱. همه چیز به خوبی و خوشی گذشته است و شخص غصه ای ندارد بلکه ممکن است به HIV آلوده باشد؛

۲. فرد نسبت به HIV ایمن است (تا کنون ثابت نشده است که فردی نسبت به HIV ایمن باشد).

اگر آزمایش فردی از نظر وجود پادتن مثبت باشد، برای تایید تشخیص، آزمایش دیگری باید انجام شود. آزمایش های دیگری نیز وجود دارد که بر روی بزاق دهان یا ادرار انجام می شود.



فواید تشخیص زود هنگام عفونت با HIV به شرح زیر است:

- ۱. به تاخیر انداختن پیشرفت بیماری:** شروع درمان ضد ویروسی موجب تاخیر در بروز عوارض عفونت شده و زمان عفونت بدون علامت را طولانی می کند؛
- ۲. پیشگیری از عفونت های فرصت طلب:** وقتی سیستم ایمنی خیلی آسیب می بیند، علاوه بر داروی ضد ویروس باید از دارویی که از عفونت های فرصت طلب جلوگیری می کند نیز استفاده کرد؛

۳. حفظ سلامتی بیمار از طریق آموزش و مشاوره با بیمار: یکی از بخش‌های مهم مبارزه با بیماری، آموزش بیمار می‌باشد. آن‌ها قادر خواهند بود با تجدید نظر در رفتارهای خود مانع انتقال ویروس به دیگران شوند و از طرفی علایم عفونت‌های فرصت طلب و یا عوارض جانبی داروها را به خوبی بشناسند و به موقع به پزشک خود اطلاع دهند؛





۴. امید برای درمان: در حال حاضر هیچ درمان کامل و قطعی برای عفونت HIV وجود ندارد ولی استفاده از داروهای ضد ویروسی باعث افزایش کفایت ایمنی و پیشگیری از عفونت های فرصت طلب می شود؛

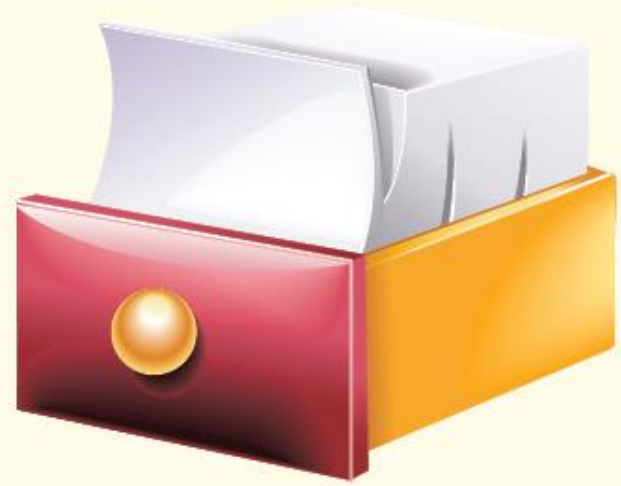
۵. شناسایی تغییرات همه گیری در سطح جامعه: تشخیص و مشاوره فرصت خوبی برای به حداقل رساندن انتقال این ویروس فراهم می کند؛



۶. ایجاد فرصت تأثیر مثبت از
سوی پزشکان: تشخیص زودرس
به پزشک امکان تأثیر مثبت در
سیر بیماری، حالت روانی بیمار و
کاهش احتمال انتقال بیماری به
دیگران را می دهد.

راه های پیشگیری از ایدز

در حال حاضر بیماری ایدز هیچ گونه درمان شناخته شده ای ندارد. هیچ واکسنی برای آن کشف نشده است و هیچ روش اثبات شده ای هم برای از بین بردن قدرت آلوده کنندگی ناقلین ویروس HIV یافت نشده است. بنابراین تا این زمان تنها راه حل مشکل ایدز **پیشگیری** است.



با انجام اقدامات پیشگیرانه تا حدی می توان انتشار عفونت
را در جوامع محدود ساخت:

۱. پیشگیری از انتقال جنسی: پایبندی به اصول اخلاقی و خانواده
و باورهای دینی و اجتناب از بی بند و باری های جنسی در کاهش
رفتارهای خطرناک مؤثر است؛





۲. پیشگیری از انتقال از طریق خون: در حال حاضر خطر انتقال HIV از طریق فرآورده های خونی بسیار کمتر شده است ولی بهتر است از انتقال خون و فرآورده های خونی مگر در موارد اورژانس و بسیار ضروری خودداری شود؛

۳. پیشگیری از انتقال عفونت از طریق بریدگی پوست: باید از هر نوع تزریق، مگر در مواردی که نیاز مبرم وجود دارد پرهیز شود. از دریافت خدماتی مانند ختنه، سوراخ کردن گوش،

خال کوبی، حجامت و ... که به روش های سنتی و غیر بهداشتی توسط افراد غیر مجاز انجام می شود، خودداری شود.

از مصرف سر سوزن و سرنگ و وسایل شخصی نظیر وسایل ریش تراش و مسواک و غیره به صورت مشترک خودداری شود.

کسانی که مواد مخدر تزریقی استفاده می کنند و قادر به عدم استفاده از این مواد نیستند باید سر سوزن ها و سرنگ های





استریل تهیه کنند و یا از چگونگی ضد عفونی کردن وسایل
مربوط به تزریق توسط ضد عفونی کننده ها آگاه شوند:

۴. پیشگیری از انتقال حوالی تولد: زنان آلوده به ویروس
بهتر است از حاملگی اجتناب کنند که این مسأله هم برای
حفظ سلامت خودشان و هم برای پیشگیری از انتقال عفونت
به کودک است. عفونت حول زایمان تقریباً در یک سوم مادران
آلوده رخ می دهد.