

دانشی های ایدز در محیط کار



متن آموزشی کارمندان و کارکنان مراکز اداری

تهیه و تنظیم: دکتر مرجان قطبی



مقدمه:

امروزه شیوع اچ-ای-وی/ایدز در جهان به نوعی است که کمتر کشوری وجود دارد که از عوارض اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی آن مصون مانده باشد. با توجه به این که این بیماری در سنین فعال زندگی افراد را مبتلا می نماید یکی از بهترین اولویت ها در برنامه های پیشگیری از ایدز برنامه های پیشگیری در محیط کار می باشد.

امروزه در آمریکا از هر ۶ سازمان بزرگ (با بیشتر از ۵۰ کارمند) یک سازمان و از هر ۱۵ سازمان کوچک (با کمتر از ۵۰ کارمند) یک سازمان دارای کارمند یا کارفرمای آلوده به ویروس HIV/AIDS می باشند.

بازدید از برنامه های پیشگیری از ایدز کشورهای سوئد و فنلاند و طی یک دوره آموزشی در دانشگاه کارولینسکا سوئد، منجر به طراحی برنامه پیشگیری از ایدز در محیط کار گردید که خوشبختانه با حمایت جدی جناب آقای دکتر گویا رئیس مرکز مدیریت بیماریهای وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی این ایده تبدیل به برنامه کشوری گردید.



برنامه پیشگیری از ایدز در محیط کار مشارکت بخش‌های دولتی و خصوصی و همچنین کارکنان آنها در جهت پیشگیری از ابتلاء به ویروس اچ-ای-وی می‌باشد که برای تمامی سازمان‌ها، مراکز تجاری، کارخانجات و حرف کوچک طراحی گردیده است تا از طریق طراحی سیاست سازمانی برای پیشگیری از اچ-ای-وی و اجراء برنامه‌های آموزشی برای مدیران، کارکنان و خانواده‌های آنها در جهت کنترل ایدز در کشور فعالیتی اثر بخش را آغاز نماید.

تهیه مواد آموزشی مورد نیاز برای این برنامه که در حقیقت یک برنامه توانمند سازی بخش مولد اقتصاد و تولید جامعه می‌باشد از مهم‌ترین بخش‌های این برنامه می‌باشد که راهنمای آموزشی حاضر نیز یکی از این مواد آموزشی و مخصوص کارکنان و کارمندان شاغل در مراکز اداری و اقتصادی می‌باشد. این راهنمای آموزشی ارزش‌مند که توسط همکار ارجمند سرکار خانم دکتر مرجان قطبی به رشته تحریر درآمده است واقعیت‌های بیماری ایدز را با زبانی ساده و نگارشی زیبا با شما در میان می‌گذارد. امید آن‌که با ارتقاء سطح آگاهی کارکنان و کارگران در جهت حفظ سلامت نیروی کار گامی مثمر ثمر بر داشته باشیم.

دکتر مصطفی غفاری
مدیر برنامه آموزشی
پیشگیری از ایدز در محیط کار



« به نام خدا »

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به عنوان متولی تامین، حفظ و ارتقاء سلامت جامعه رسالت خطیر خود در جهت پیشگیری از HIV/AIDS را با طراحی و اجراء برنامه کشوری در گروه های مختلف جامعه آغاز نموده است. یکی از مهم ترین گروه های جامعه که از اولویت های برنامه های پیشگیری از ایدز می باشند نیروی کار می باشد که خوشبختانه به همت همکار ارجمندمان جناب آقای دکتر مصطفی غفاری محقق دانشگاه کارولینسکا سوئد این برنامه طراحی گردیده و با کمک مرکز مدیریت بیماری ها و مرکز سلامت محیط و کار تبدیل به یک برنامه کشوری گردیده است.

برنامه پیشگیری از ایدز در محیط کار مشارکت بخش های دولتی و خصوصی و همچنین کارکنان آنها در جهت پیشگیری از ابتلاء به ویروس HIV می باشد. در این راستا تهیه راهنمای آموزشی مناسب و جامع میتواند نقشی ارزنده در ارتقاء سطح آگاهی کارکنان و کارگران ایفاء نماید. خوشبختانه با همت همکار ارجمندمان سرکار خانم دکتر مرجان قطبی این امر تحقق یافته و راهنمای آموزشی ارزشمندی به رشته تحریر در آمده است. امید آنکه در جهت ارتقاء آگاهی کارکنان و کارگران شریف و پر تلاش میهن عزیزمان در بخش های مختلف در زمینه پیشگیری از HIV/AIDS مفید واقع گردد.

دکتر محمد مهدی گویا
رئیس مرکز مدیریت بیماریها
وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی



سخنی با خوانندگان:

تا کنون چند بار نام بیماری ایدز را شنیده‌اید؟ آخرین بار کجا به این نام برخورد کرده‌اید؟ آیا احساس خود را از شنیدن اخبار این بیماری به‌خاطر می‌آورید؟ ممکن است پیش خود گفته باشید ما که مبتلا نمی‌شویم. شاید هم برعکس، علاقه‌مند به دریافت اطلاعات بیشتری درباره‌ی این بیماری بوده‌اید.

اگر از گروه اول هستید متأسفانه باید به‌خاطر داشته باشید که هیچ‌کس از ابتلاء به هیچ بیماری عفونی مصون نیست **مگر این که راه‌های انتقال و مهم‌تر از آن پیشگیری از آن را بداند.** خبر دیگر برای شما این است که با توجه به آمار و اطلاعات موجود از گسترش بیماری ایدز در کشورمان، در صورت غفلت از بیماری ایدز، ابتلاء به این بیماری در کمین خود ما، جوانان و جامعه‌ای است که ما هم جزیی از آن هستیم و در آن در قبال حفظ سلامت خود و دیگران مسؤولیم. بنابراین خواندن این کتابچه را برای آشنایی بیشتر با این بیماری به شما توصیه می‌کنیم.

اگر از گروه دوم باشید مطالعه این مجموعه به شما کمک می‌کند تا اطلاعات خود را افزایش دهید و در صورت نیاز با مسؤولان بهداشتی منطقه خود تماس بگیرید. امیدواریم گروه سومی



که نام بیماری را نشنیده باشند در بین ما نباشند با این حال دور از انتظار نیست که حتی در بین دوستان، همکاران و آشنایان خود به افرادی با عنوان بیمار مبتلا به ایدز برخورد کنید. هیچ فکر کرده‌اید در این صورت باید برای حفظ سلامتی خود و عزیزان مان چه کنیم؟ این کتاب به شما و همکاران تان برای برخورد بهتر با واقعیت کمک خواهد کرد. دست هم‌کاری شما را می‌فشاریم و منتظر سؤالات، نظرات و پیش‌نهادهای شما برای بهتر شدن این مجموعه هستیم.

یادمان باشد:

همه در قبال پیشگیری از ایدز مسؤولیم.

پس

هم‌پیمان در برابر گسترش ایدز: انشاءالله





آنچه در این مجموعه می‌خوانید:



صفحه	فهرست مطالب
۷	مقدمه و تاریخچه بیماری
۹	تعریف بیماری ایدز
۱۰	مراحل بیماری
۱۲	علائم بیماری
۱۳	تشخیص بیماری ایدز
۱۴	راه‌های انتقال
۱۷	گروه‌های پرخطر در معرض ابتلاء به بیماری
۱۸	راه‌هایی که بیماری منتقل نمی‌شود
۱۹	ایدز و اعتیاد
۲۱	باورهای غلط در مورد ایدز
۲۲	راه‌های پیشگیری از ایدز در جامعه
۲۴	ایدز در محل کار
۲۹	پیشگیری از ایدز در محل کار
۳۰	پاسخ به برخی سؤالات رایج
۳۱	منابع



مقدمه و تاریخچه بیماری

اواخر دهه ۱۹۷۰ میلادی، یعنی درست زمانی که جامعه پزشکی دنیا تصور می کرد با واکسیناسیون و کشف داروهای پیشرفته از دسته آنتی بیوتیک ها، بیماری های عفونی را به خوبی شناخته و نگران بروز همه گیری ها و مرگ و میر این دسته از بیماری ها نبود، بیماری ناشناخته ای با علایم عجیب و غریب در بین مردان هم جنس باز در نیویورک شیوع پیدا کرد. این بیماران به انواع شدید عفونت هایی مبتلا می شدند که افراد عادی به ندرت دچار آن ها می شوند. به این دسته از عفونت ها «عفونت های فرصت طلب» می گویند.

چند سال طول کشید تا مشخص شد عامل این بیماری ناشناخته، ویروسی است که وارد بدن انسان می شود، به سرعت تغییر شکل می دهد، سال ها به صورت نهفته باقی می ماند و در نهایت با تخریب سیستم ایمنی بدن، قدرت دفاعی بیمار را در مقابل سایر میکروب های موجود در محیط زندگی از بین می برد و



منجر به مرگ می شود.

این ویروس اولین بار در سال ۱۹۸۱ میلادی (۱۳۶۰ هجری - شمسی) شناخته شد و در ابتدا تصور می شد بیماری مخصوص افراد هم جنس باز است. با انتشار بیشتر بیماری و همه گیری جهانی آن به مرور راه های انتقال و پیشگیری آن شناخته شد و مشخص شد هر فردی، مرد یا زن، پیر یا جوان از هر کشور و هر مذهبی می تواند به ویروس HIV آلوده شود و بیماری به گروه خاصی از مردم محدود نمی شود.

در ایران اولین بیمار در سال ۱۳۶۶ تشخیص داده شد. این بیمار یک کودک مبتلا به بیماری هموفیلی بود که به دلیل بیماری خود از فرآورده های خونی آلوده استفاده کرده و به بیماری مبتلا شده بود. پس از آن موارد پراکنده ای از بروز بیماری در ایران گزارش شد تا این که در سال ۱۳۷۷ با مطالعه ای که روی زندانیان و معتادان تزریقی انجام شد، تعداد زیادی بیمار تشخیص داده شدند و از آن پس با ایجاد برنامه های آموزشی و پیشگیری و بیماریابی در کشور، روند گسترش و شناخت بیماری رو به افزایش گذاشت.



با این که در طول ۲۵ سال گذشته تحقیقات و پیشرفت‌های وسیعی در مورد راه‌های درمان این بیماری انجام شده است، هنوز هیچ واکسن یا درمان مؤثری برای آن شناخته نشده است و در پایان سال ۲۰۰۵ میلادی (دی ماه ۱۳۸۴ هجری- شمسی) هنوز در دنیا بیش از ۴۰ میلیون نفر آلوده به این ویروس زندگی می‌کنند، تا کنون بیش از ۲۵ میلیون نفر در دنیا بر اثر این بیماری فوت کرده‌اند. سالانه ۵ میلیون نفر به این ویروس آلوده می‌شوند و حدود ۳ میلیون نفر از افراد آلوده به این ویروس فوت می‌کنند.

براساس آمار منتشر شده در آذر ماه سال ۸۴ تعداد ۱۲۵۵۶ نفر آلوده به ویروس ایدز و ۶۳۱ مورد بیمار ایدز -مرحله علامت دار بیماری- با حدود ۱۴۵۷ مورد مرگ ناشی از ایدز در کشور ثبت شده است. حدود ۹۵٪ موارد مبتلا را مردان و ۵٪ را زنان تشکیل می‌دهند. اعتیاد تزریقی شایع‌ترین راه انتقال مردان و روش آمیزشی شایع‌ترین راه انتقال زنان است.

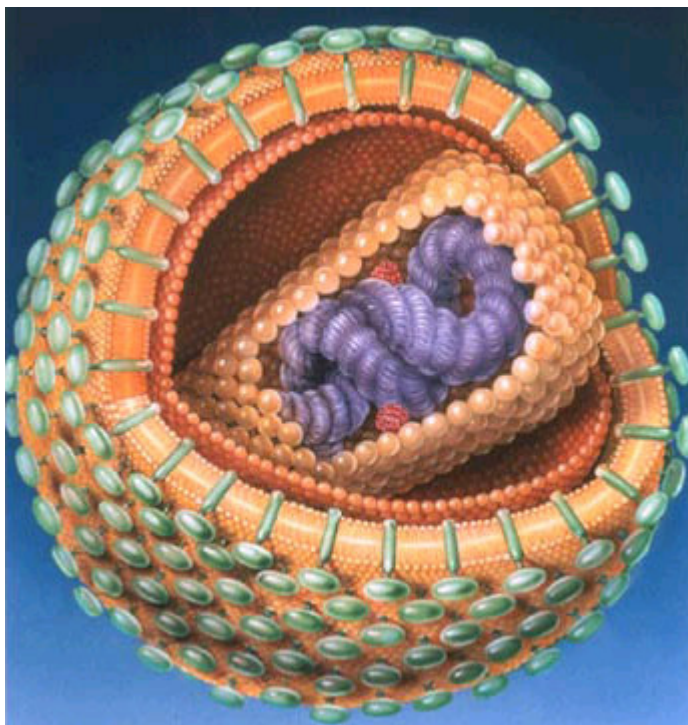
**در حال حاضر ایدز اولین عامل مرگ و میر در ناحیه
زیر صحرای افریقا و چهارمین عامل مرگ ناشی از
بیماری‌های عفونی در سطح جهان است.**

نکته قابل توجه در مقایسه آمار سال‌های اخیر، افزایش انتقال از طریق آمیزشی است که در آینده‌ای نه‌چندان دور می‌تواند تعداد زیادی از جوانان را مبتلا کند. با گسترش بیماری در این گروه‌های سنی، نظام خانواده و بنیان جامعه و بدنبال آن توسعه و امنیت کشور به مخاطره می‌افتد. ضمن این که بدلیل احتمال بروز مجدد بسیاری از بیماری‌های عفونی دیگر به دلیل نقص ایمنی ناشی از بیماری، مخاطرات آن برای نیروی های جوان و فعال جامعه - از جمله کارمندان و کارگران- به مراتب بیش از سایر گروه‌های جامعه مطرح خواهد بود.



تعریف بیماری

کلمه‌ی ایدز (AIDS) مخفف بیماری «نشانگان نقص ایمنی اکتسابی» به زبان انگلیسی است. این بیماری توسط یک ویروس به نام اچ. آی. وی ایجاد و منتقل می‌شود. ویروس‌ها موجوداتی بسیارریز هستند که در محیط آزاد زنده نمی‌مانند و فقط داخل سلول‌های بدن موجودات زنده می‌توانند زندگی، رشد و تکثیر پیدا کنند. تولید مثل ویروس‌ها با مصرف مواد حیاتی سلول‌های بدن میزبان انجام می‌شود و همین‌طور که ویروس رشد و تکثیر پیدا می‌کند، فعالیت سلول‌های بدن موجود زنده را از بین می‌برد.



ویروس اچ. آی. وی عامل بیماری ایدز است که وارد سلول‌های دستگاه ایمنی بدن انسان می‌شود و آن‌ها را از بین می‌برد، با از بین رفتن این سلول‌ها به تدریج قدرت دفاعی بدن کم می‌شود و فرد آلوده به این ویروس به انواع عفونت‌ها و سرطان‌ها مبتلا شده و در نهایت از بین می‌رود.

این بیماری از زمان ورود ویروس به بدن تا مراحل پایانی که به مرگ بیمار منتهی می‌شود، چند مرحله را طی می‌کند که معمولاً چند سال طول می‌کشد. هیچ زمان ثابتی برای دوره این بیماری از زمان ورود ویروس



اچ. آی. وی به بدن تا زمانی که دستگاه ایمنی آسیب ببیند و فرد وارد مرحله ایدز شود، وجود ندارد این زمان در ۶۰٪ افراد آلوده حدود ۱۲-۱۳ سال بعد از زمان آلودگی است. زمان گذر از عفونت اچ. آی. وی به بیماری ایدز بستگی به عوامل متعددی مثل سلامت کلی قبلی شخص آلوده، تغذیه، سلامت روحی و روانی و مقاومت کلی بدن فرد دارد و در افراد مختلف متفاوت است.

مراحل بیماری

وقتی فردی به ویروس اچ. آی. وی آلوده می‌شود، ویروس به تدریج در تمام بدن پخش می‌شود و چند مرحله را طی می‌کند:

مرحله اول- بیماری اولیه: حدود نیمی از افرادی که به تازگی به اچ. آی. وی مبتلا می‌شوند، در عرض دو تا چهار هفته به یک بیماری با علایمی شبیه به سرماخوردگی مبتلا می‌شوند. این علائم مشابه بسیاری از بیماری‌های عادی و بی‌خطر دیگر است و خودبه‌خود بهبود می‌یابد. به‌طوری که اگر فرد در مورد رفتارهای پرخطر خود به پزشک چیزی نگوید یا توجهی به آن‌ها نداشته باشد، ممکن است عفونت اچ. آی. وی تشخیص داده نشود.

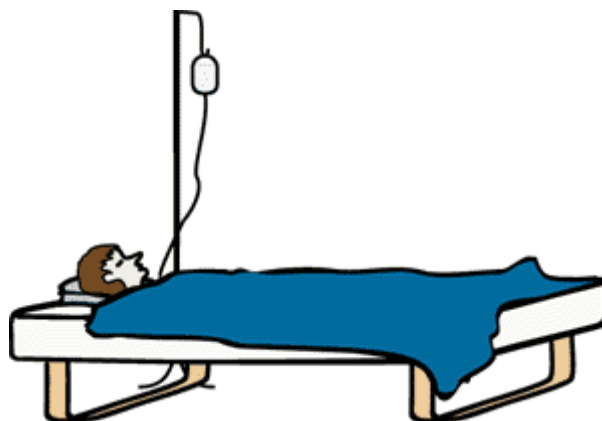
مرحله دوم- مرحله بدون علامت: پس از طی علائم مرحله اولیه، ویروس در بدن فرد به صورت نهفته باقی می‌ماند اما در غدد لنفاوی رشد می‌کند. بیمار با ورود به این مرحله از نظر ظاهری کاملاً مانند افراد عادی به‌نظر می‌رسد اما می‌تواند بیماری را به سایرین منتقل کند. طول دوره مرحله‌ی زودرس و بدون علامت بیماری چهار تا پنج سال است اما ممکن است تا ۱۰ سال هم طول بکشد.



**بدون توجه به وجود رفتارهای پرخطر در سابقه بیمار،
۹ نفر از هر ۱۰ نفر بیمار مبتلا به اچ.ای.وی چیزی از
بیماری خود نمی‌دانند و کاملاً سالم به نظر می‌رسند.**

مرحله سوم- عفونت علامت‌دار اولیه: در این مرحله بیمار به تدریج به علایمی از بیماری‌های عفونی ناشی از ویروس‌ها یا باکتری‌های غیر معمول دچار می‌شود. مثلاً اسهال طول کشیده و مزمن و مداوم، ضایعات تبخالی شدید یا انواع سرطان‌ها در این مرحله دیده می‌شوند. بسیاری از تظاهرات بالینی که در این مرحله ظاهر می‌شوند در تمام عمر فرد ادامه داشته یا عود می‌کنند.

مرحله چهارم- عفونت علامت دار ایدز: مرحله پایانی بیماری ایدز همراه با علایمی از سرطان‌ها و عفونت‌هایی است که به درمان پاسخ نمی‌دهند و سریعاً بیمار را به سمت مرگ پیش می‌برند.





علائم بیماری

بیماری ایدز برحسب علائم بالینی و آزمایشگاهی که در فرد آلوده ظاهر می‌شود، به دو دوره تقسیم می‌شود:

۱- دوره آلودگی: در این دوره با این که ویروس در بدن وجود دارد اما هیچ علامت بالینی دیده نمی‌شود. این دوره شامل دو مرحله است:

۱-۱- مرحله پنجره: در این مرحله ویروس وارد بدن شده اما هیچ علائم بالینی و آزمایشگاهی ندارد. در این مرحله که حدود ۲ هفته تا ۶ ماه طول می‌کشد ویروس قابل انتقال به سایرین است اما چون هنوز پادتن‌های ضد ویروس در بدن تشکیل نشده است، آزمایش‌های HIV/AIDS برای فرد منفی است.

۱-۲- مرحله آلودگی: در این مرحله پادتن‌های ضد ویروس در بدن فرد آلوده ساخته شده است و آزمایش‌ها تایید کننده وجود ویروس در بدن هستند اما هنوز علامت بالینی ندارد و همان‌طور که در بخش قبلی توضیح دادیم، این دوره ممکن است ۲۰-۵ سال طول بکشد.

۲- دوره بیماری: در این دوره کاهش تدریجی قوای دفاعی بدن موجب بروز علائم بالینی زیر می‌شود:

- بزرگ شدن غدد لنفاوی بدن (زیر بغل - ناحیه گردن - کشاله ران)
- اسهال و تب طول کشنده (بیش از یک ماه)
- خستگی شدید و مداوم یا بیحالی
- سرفه مداوم بیش از یک ماه
- کاهش شدید وزن بدن (بیشتر از ۱۰٪ وزن بدن در طول ۶ ماه)
- تعریق شبانه
- بثورات پوستی خارش دار
- عفونت‌های تبخالی عود کننده
- زخم‌های دهانی و برفک عود کننده دهان



تشخیص بیماری ایدز

تشخیص آلودگی به ویروس اچ. آی. وی فقط با انجام آزمایش خون امکان پذیر است و با نگاه کردن به ظاهر افراد آلوده نمی توان تشخیص داد که آنها مبتلا به بیماری هستند یا خیر. افراد آلوده مثل بقیه افراد سالم و عادی بنظر می رسند و در مرحله آلودگی حتی خود فرد نیز متوجه وجود ویروس در بدنش نخواهد شد. وی هم چنین نمی فهمد که با آمیزش جنسی می تواند ویروس را به بدن فرد مقابل انتقال دهد.



آزمایش تشخیصی ویروس اچ. آی. وی براساس یافتن پادتن (آنتی بادی) ویروس و معمولاً در دو مرحله انجام می شود. در مرحله اول، آزمایش مثبت نشان می دهد که فرد به احتمال زیاد به ویروس مبتلا شده است. سپس با فاصله چند روز آزمایش دومی انجام می شود تا نتیجه مثبت اولی را تایید کند.

اگر نتیجه آزمایش دوم پادتن اچ. آی. وی مثبت باشد، به بیمار «فرد اچ. آی. وی مثبت» گفته می شود که به معنای آلودگی با ویروس اچ. آی. وی است. اما اگر نتیجه آزمایش دوم منفی باشد لزوماً به معنی عدم وجود آلودگی نیست. چون ممکن است فرد در دوران پنجره قرار داشته باشد.

بنابراین فردی که دارای رفتارهای پرخطر و مشکوک به آلودگی با ویروس است، باید شش ماه بعد از آزمایش دوم، آزمایش های پادتن اچ. آی. وی را تکرار کند. تا به شرطی که در این مدت رفتارهای پرخطری نداشته باشد، از منفی بودن آلودگی خود به ویروس اچ. آی. وی مطمئن شود.



نکته مهم درخصوص انجام آزمایش ایدز این است که هیچ آزمایشی نباید بدون مشاوره قبل و بعد از آزمایش انجام شود. با انجام این مشاوره:

🔹 وجود رفتارهای پرخطر و احتمال آلودگی در فرد داوطلب آزمایش ارزیابی می‌شود.

🔹 آمادگی روحی و روانی لازم به او داده می‌شود تا در صورت مثبت بودن آزمایش، با بیماری برخورد منطقی داشته باشد.

🔹 با پذیرش بیماری، اقدامات لازم را برای پیگیری درمان خود و پیشگیری از سرایت بیماری به دیگران قبول و اجرا کند.



راه‌های انتقال

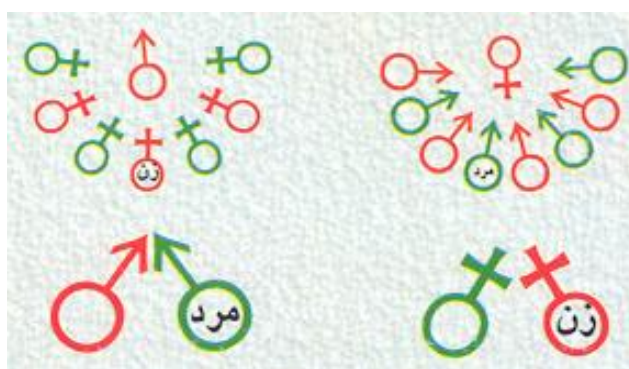
ویروس اچ. آی. وی در تمامی مایعات داخلی و ترشح شده از بدن افراد مبتلا وجود دارد. اما انتقال آن از فردی به فرد دیگر فقط از راه‌های زیر گزارش شده است:

۱. **آمیزش جنسی:** تماس جنسی موقعی ممکن است باعث سرایت اچ. آی. وی شود که تماس جنسی

حفاظت نشده با فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی/ایدز صورت بگیرد و تبادل یا تماس با مایعات بدن طرفین رخ بدهد. بنابراین تماس جنسی مرد با مرد، مرد با زن، زن با زن، در شرایط فوق ممکن است موجب سرایت



بیماری شود. باید دانست در تماس جنسی مقعدی احتمال ابتلا به بیماری بسیار بیشتر از تماس جنسی مهبلی است و احتمال آلوده شدن زن از مرد آلوده ۲/۵ برابر بیشتر از احتمال آلودگی مرد از زن آلوده است. باید توجه داشت در مقاربت جنسی حتی اگر انزال (خروج منی از آلت مرد) هم رخ ندهد، امکان سرایت وجود دارد چون مایعات مترشحه قبل از آن هم حاوی ویروس هستند. ضمن این که حتی یک بار آمیزش جنسی محافظت نشده هم ممکن است موجب انتقال بیماری شود.



وجود یک بیماری مقاربتی و خصوصاً وجود زخم سرایت اچ. آی. وی را از طریق تماس جنسی به طور قابل توجهی افزایش می دهد و به همین دلیل درمان بیماری های آمیزشی می تواند احتمال انتقال ویروس را تا ۴۰٪ کم کند.

۲. **تبادل خون و فرآورده های آن:** اگر خونی آلوده باشد، به هر شکل وارد خون فرد سالم شود، وی را آلوده می کند. بنابراین انتقال خون و فرآورده های آن، اگر بدون اقدامات تشخیصی و ویروس زدایی انجام شود، به احتمال خیلی زیادی موجب انتقال اچ. آی. وی می شود. باید توجه داشت اهدای خون خطری برای سرایت به فرد اهداکننده ندارد و فقط دریافت کنندگان خون و فرآورده های آن در معرض خطر هستند. با توجه به پیشرفت تکنولوژی و شناخت و پاک سازی خون های آلوده، امروزه خطر انتقال ویروس از راه تزریق خون و فرآورده های خونی کاهش یافته است. اما به دلیل وجود دوره پنجره و عدم تشخیص آلودگی در هفته های اول ورود ویروس به بدن، توصیه می شود افرادی که رفتارهای پرخطر داشته اند تا طی دوره پنجره از اهدای خون خودداری کنند.



راه دیگر تبادل خون که در کشور ما هم روش بسیار شایعی محسوب می‌شود، استفاده از سرنگ و ابزارهای تزریق مشترک (مثل پمپ دست‌ساز) است که مصرف‌کنندگان مواد مخدر تزریقی به‌ناچار یا ناآگاهانه از آن‌ها استفاده می‌کنند.

ابزارهای پزشکی و دندانپزشکی، لوازم حجامت، سوراخ کردن گوش، ختنه، ابزارهای خال‌کوبی، طب سوزنی، تیغ سلمانی اگر استریل یا یک بار مصرف نباشند و همین‌طور استفاده از مسواک مشترک می‌توانند موجب انتقال بیماری شوند.

راه دیگر آلودگی از طریق خون، سرایت از طریق استفاده از اعضای پیوندی فرد آلوده به ویروس (کلیه، کبد، لوزالمعده و ...) است.



اچ. آی. وی / ایدز درمان ندارد، واکسن ندارد، اما با آموزش، شناخت و جلوگیری از رفتارهای پرخطر قابل پیشگیری است

۳. **از مادر مبتلا به جنین:** در صورتی که مادر بارداری آلوده به ویروس اچ. آی. وی/ایدز باشد، ویروس می‌تواند در حین بارداری، زایمان یا شیردهی به فرزند او سرایت کند. در صورتی که خانم‌های اچ. آی. وی مثبت باردار شوند، لازم است داروهایی مصرف کنند که احتمال سرایت به نوزادشان را کم می‌کند. همچنین باید به نوزاد متولد شده از این مادران تا مدتی داروی ضد اچ. آی. وی داده شود. برای این نوزادان باید شش هفته و ۱۸ ماه پس از تولد آزمایش اچ. آی. وی انجام شود تا وضعیت ابتلاء به بیماری مشخص شود.



گروه‌های پرخطر در معرض ابتلاء به بیماری

هر فردی در هر جامعه‌ای ممکن است در معرض آلودگی و سرایت بیماری است. اما برخی افراد در بعضی گروه‌ها به دلیل بروز رفتارهای پرخطر احتمال بیشتری برای آلودگی دارند. این افراد عبارتند از:

⊗ مصرف‌کنندگان مواد تزریقی به دلیل استفاده از سرنگ یا سرسوزن‌های مشترک و غیراستریل

⊗ استفاده‌کنندگان از سرنگ، تیغ، مسواک یا خلال دندان مشترک با افراد آلوده

⊗ زنان خیابانی، افراد هم‌جنس باز، افراد منحرف و ولگردها که شرکای جنسی متعدد دارند.

⊗ افراد مبتلا به بیماری‌های مقاربتی مثل سوزاک و سیفلیس و زخم‌های تناسلی

⊗ همسران معتادان تزریقی و افراد دارای بی‌بند و باری



جنسی

⊗ همسران و کودکان افراد آلوده به ویروس اچ. آی. وی و

نوزادان مادران آلوده

⊗ دریافت‌کنندگان خون و فرآورده‌های خونی و فاکتورهای

انعقادی آلوده مثل بیماران تالاسمی، هموفیلی، دیالیزی‌ها

و دریافت‌کنندگان بافت‌ها و اعضای پیوندی

رفتارهای پرخطر شامل موارد زیر هستند:

⊗ استفاده از سرنگ و سرسوزن مشترک با دیگران یا خالکوبی در شرایط غیراستریل

⊗ مصرف الکل، مواد مخدر یا قرص‌های محرک که قوای ذهنی و قدرت تصمیم‌گیری را مختل می‌کند

⊗ بی‌بند و باری رفتاری عدم پای‌بندی به اصول اخلاق و حفظ حریم خانوادگی

⊗ تماس جنسی حفاظت نشده یا با افراد متعدد



راه‌هایی که بیماری منتقل نمی‌شود

باید توجه داشت ویروس ایدز از راه تماس‌های عادی مثل کار کردن با یکدیگر، زندگی دسته‌جمعی، هم‌صحبت شدن، معاشرت اجتماعی در محیط‌های عمومی و مکان‌های پرتراکم محیط‌کار، منزل و یا تماس روزمره با افراد آلوده، هم‌سفره بودن، هم‌کلاسی یا همکار بودن، نشستن در کنار افراد آلوده و نیز از راه روابط اجتماعی مثل سوار شدن در تاکسی یا اتوبوس قابل انتقال نیست. علاوه براین تاکنون مواردی از انتقال از روش‌های زیر گزارش نشده است و نیازی به جداسازی و قرنطینه فرد آلوده یا افراد خانواده او وجود ندارد:

😊 استفاده از لباس‌های افراد دیگر و یا استفاده از وسایلی که به آن‌ها تعلق دارد و آن‌ها را لمس

کرده‌اند مثل حوله، بستر، وسایل دستشویی

😊 زندگی کردن یا خوابیدن در اتاق شخص بیمار

😊 در آغوش گرفتن یا بازی کردن با نوزاد یا کودک مبتلا

😊 مراقبت از کودک توسط فرد مبتلا

😊 شنا کردن در استخر شنا، رودخانه، چاله آب با شخص یا اشخاص آلوده به ویروس

😊 مسافرت در اتوبوس پر ازدحام با فرد یا افراد مبتلا

😊 عطسه یا سرفه افراد بیمار

😊 استفاده مشترک از مواد غذایی، فنجان‌ها و ظروف

غذای فرد بیمار

😊 استفاده از مستراح، حمام یا استخر مشترک

😊 نیش حشرات یا گازگرفتگی و تماس با ترشحات حیوانات

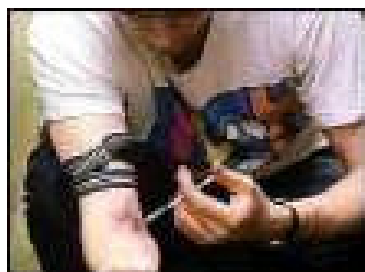
😊 مراقبت از شخص مبتلا به ایدز (اگر اصول بهداشتی رعایت شود)





باید بدانیم ویروس اچ. آی. وی موجود بسیار ضعیفی است و در محیط خشک خارج از بدن به سرعت از بین می‌رود بنابراین سنجاق یا سایر اجسام تیز و برنده خشک آن را منتقل نمی‌کنند.

ایدز و اعتیاد



اعتیاد به دلایل مختلف خطرناک است ولی ابتلا به ایدز یکی از مهم‌ترین عواقب آن است.

اعتیاد با رفتار جنسی پرخطر نیز ارتباط دارد زیرا برخی از معتادان برای کسب درآمد یا تهیه مواد مخدر، مجبور به تن فروشی می‌شوند.

تزریق مستقیم یک ماده به داخل جریان خون روش بسیار مهمی برای انتقال HIV است و حتی خطر انتقال HIV در این حالت از رابطه جنسی پرخطر بیشتر است.

معتادین تزریقی معمولاً متعلق به گروه‌ها یا شبکه‌هایی هستند که از وسایل تزریقی مشترک استفاده می‌کنند. به همین دلیل اگر تنها یک فرد HIV مثبت باشد کل گروه در زمان اندکی به ایدز مبتلا می‌شوند.

این مساله به خصوص در زندان‌ها اهمیت بیشتری دارد. چون برای زندانیان دسترسی به وسایل تزریق میسر نیست HIV بسیار سریع گسترش می‌یابد. این امر همچنین در شرایطی صدق می‌کند که افراد از زندان یا گروه خود خارج میشوند و با سایر افراد جامعه مخلوط می‌شوند

معتادان ممکن است شوهر، زن، مادر یا شریک جنسی افرادی باشند که آلوده نیستند. به عبارت دیگر انتقال جنسی و مادر به فرزند به همان میزانی که در سایر جمعیت‌ها روی می‌دهد در جمعیت معتادان هم امکان دارد.



راه های کاهش خطر آلوده شدن به ویروس HIV در معتادین

برای کمتر کردن خطر آلودگی به HIV و دیگر ویروس ها و میکروب هایی که از طریق خون منتقل می شوند بایستی از استفاده مشترک سرنگ و دیگر وسایل تزریقی پرهیز و از وسایل تزریقی شخصی (که استریل هستند) استفاده شود.

اگر تعداد دفعات تزریق در روز زیاد باشد بهتر آن است که وسایل تزریقی استریل شخصی خود را همیشه همراه داشته باشند.

برای کاهش تماس مستقیم با خون و خطرات ناشی از آن، بهتر است که اعتیاد از تزریقی به اعتیاد غیر تزریقی تغییر داده شود.

مسلماً بهترین حالت این است که به تدریج از اعتیاد تزریقی به غیر تزریقی روی آورند و سپس با اراده ای راسخ، اعتیاد به مواد افیونی را برای همیشه ترک و زندگی سالمی داشته باشند.

تمام داروهای روان گردان، چه تزریقی و چه غیر تزریقی، می توانند فرد را مستعد عفونت HIV کنند. هنگامی که فرد تحت تاثیر مواد مخدر باشد، تصمیم های متفاوتی در مقایسه با هنگامی که هوشیار است خواهد گرفت؛ برای مثال تاکید کمتری در استفاده از کاندوم خواهد داشت. بدین ترتیب می توان الکل را نیز به عنوان یک داروی روان گردان در نظر گرفت.





باورهای غلط در مورد ایدز



- ? زندگی و کار در کنار افراد مبتلا برای ما خطرناک است!
- ? خطر ایدز من، فرزند و خانواده‌ام را تهدید نمی‌کند!
- ? اگر فردی برای برقراری رابطه جنسی تا زمان ازدواج صبر کند امل است!
- ? اگر مردی تنها با همسر خود رابطه جنسی داشته باشد بی‌عرضه است!
- ? آمیزش جنسی با یک دختر باکره بیماری‌های آمیزشی را درمان می‌کند!
- ? صحبت با فرزندان در مورد رابطه جنسی یا مزایای استفاده از کاندوم، آن‌ها را تشویق به انجام عمل جنسی می‌کند!
- ? ویروس اچ. آی. وی فقط تن فروشان شهرها را می‌کشد!
- ? فقط بیچاره‌ها و افراد مطرود جامعه به ایدز مبتلا می‌شوند!
- ? فقط مردان هم‌جنس باز به ایدز مبتلا می‌شوند!
- ? اچ. آی. وی/ایدز فقط به مردان ختنه نشده آسیب می‌رساند!
- ? تا هنگامی که شریک جنسی سالم و قوی به‌نظر می‌رسد رابطه جنسی بی‌خطر است!
- ? بیشتر افراد مبتلا گناه کارند!
- ? استفاده از قرص‌های ضد بارداری موجب پیشگیری از انتقال ایدز می‌شود!
- ? ویروس اچ. آی. وی از راه گزش پشه منتقل می‌شود!
- ? شهوت جنسی مربوط به احساسات است و نمی‌توان آن را مهار کرد!
- ? رمالان و طبیبان سنتی می‌توانند یک داروی گیاهی تهیه کنند که اگر قبل از رابطه جنسی استفاده شود از بیماری پیشگیری می‌کند!
- ? افراد مبتلا به ایدز افرادی منحوس و نفرین شده‌اند!



! برای درمان فرد مبتلا می توان تمامی خون فرد را خارج کرد و به جای آن خون سالم و تازه جایگزین

کرد!

! برخی از افراد دعانویس می توانند با دعا اچ. آی. وی/ ایدز را درمان کنند!

همه ی جملات فوق اشتباه است
و نباید آن ها را باور کرد



راه های پیشگیری از ایدز در جامعه

گسترش بیماری ایدز رابطه نزدیک و مستقیمی با رفتارهای پرخطر دارد. از مهم ترین این رفتارها رفتارهای جنسی محافظت نشده و اعتیاد تزریقی است. بنابراین همه افراد جامعه باید در خصوص روش های پیشگیری اطلاعات کافی و جامعی داشته باشند. پیشگیری از بیماری ایدز برای حفظ افراد سالم در جامعه، برخلاف درمان آن بسیار ساده است. آموزش جامعه و افزایش سطح آگاهی جوانان در خصوص موارد زیر از مهم ترین این اقدامات است:

! پایبندی به اصول خانوادگی و اخلاقی پس از ازدواج

! خویشن داری در تجرد و خودداری از تماس های مهبلی مشکوک



🚫 اجتناب از هرگونه تماس جنسی اعم از مهبلی، مقعدی یا دهانی با افراد مشکوک از نظر آلودگی به

ویروس اچ. آی. وی از جمله زنان خیابانی، معتادان تزریقی و ...



🚫 استفاده صحیح از کاندوم در صورت داشتن تماس جنسی

مشکوک

🚫 توجه به علائم بیماری‌های آمیزشی و مراجعه به پزشک برای

درمان سریع آن‌ها

🚫 اجتناب از اعتیاد تزریقی و انجام روش‌های کاهش آسیب

برای معتادان تزریقی، برنامه تهیه یا تعویض سرنگ در زندان‌ها، تحت درمان قراردادن معتادان

تزریقی و کنترل روش‌های مصرف مواد مخدر و تغییر فرهنگ استفاده مواد مخدر از حالت تزریقی

به کشیدنی که احتمال سرایت ویروس را کم تر می کند.

🚫 دقت در استفاده یا تماس با سوزن یا هرگونه وسیله نوک تیز آغشته به خون

🚫 آموزش نحوه استفاده از ابزار و وسایل نوک‌تیز در سطح جامعه به‌خصوص درصنوف آرایش‌گران و

ترویج فرهنگ استفاده از وسایل شخصی یا لوازم یک‌بار مصرف

🚫 پیشگیری از انجام فعالیت‌های غیربهداشتی تهاجمی مثل خال‌کوبی و حجامت

🚫 کنترل فرآورده‌های خونی از نظر سلامت انتقال بیماری‌های خون‌زاد از جمله اچ. آی. وی

🚫 نظارت بر استریلیزاسیون مناسب تجهیزات و ابزارهای جراحی

🚫 عدم بارداری زنان آلوده به ویروس و استفاده از وسایل پیشگیری از بارداری



ایدز در محل کار

خطر ابتلاء به ایدز در محیط های اداری هیچ تفاوتی با جوامع عادی ندارد. البته باید توجه داشت رعایت نکات بهداشت فردی نظیر شستشوی مداوم دست ها با آب و صابون و نظافت محیط کار به عنوان یکی از اصول اولیه بهداشتی برای پیشگیری از بروز و همه گیری هر گونه بیماری عفونی ضروری است. چون راه های ابتلاء به ایدز بسیار محدود است خطر سرایت بیماری در محیط کار بسیار بسیار کم است.

با این حال به دلیل شناخت نادرستی که از اچ. آی. وی/ایدز در جامعه وجود دارد، یکی از نکات بسیار مهم در مورد آن انگ و تبعیض ناشی از شناخته شدن افراد بیمار در محل کار است. با توجه به این که این بیماری معمولاً جوانان را مبتلا می کند و بسیاری از آن ها تازه شروع به کار نموده اند یا سال های اول کارشان است، تشخیص بیماری در این افراد ممکن است باعث از دست دادن امنیت شغلی و تبعیض در محیط کار شود. در بعضی از کشورها حقوق قانونی افراد مبتلا حفظ نمی شود و مثال های بارزی از تبعیض، از دست دادن شغل و یا جلوگیری از استخدام آن ها وجود دارد.

این مساله بدون توجه به ظاهر سالم و توانایی انجام کار در آن ها اتفاق می افتد. این تبعیض ها نه تنها از مشارکت عده ای از نیروهای جوان و کارآمد در رشد اقتصادی جامعه جلوگیری می کند، بلکه باعث می شود این افراد از کسب درآمد برای امرار معاش خود و خانواده شان محروم بمانند. نتیجه این موضوع فقر است که گریبان گیر فرد و خانواده اش می شود و مشکلات ناشی از بیماری را افزایش می دهد.

پس به خاطر داشته باشیم:

☑ یاری دادن و مشارکت افراد آلوده به اچ. آی. وی/ایدز در فعالیتهای اجتماعی و اشتغال امری

ضروری است.



- ✓ بهترین راه پیشگیری از ایدز افزایش سطح آگاهی و آموزش در جامعه و محیط‌های اجتماعی است بنابراین ارائه اطلاعات مربوط به محل کار و برنامه های آموزشی از عوامل اصلی در جلوگیری از انتشار و آلوده شدن کارکنان به ویروس اچ. آی. وی به شمار می آیند.
- ✓ آموزش‌های کاربردی در بالا بردن میزان توانایی کارکنان در مراقبت از خودشان در مقابل ویروس ایدز بسیار مؤثر خواهد بود.

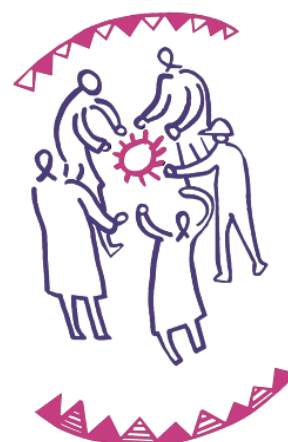


برخی از مصوبات سازمان بین‌المللی کار (ILO) در رابطه با اچ. آی. وی / ایدز:

۱. کارفرما نباید برای استخدام و یا حین کار از افراد آزمایش اچ. آی. وی درخواست کند.
۲. وضعیت یک فرد از نظر ابتلاء یا عدم ابتلاء به اچ. آی. وی نباید ملاک استخدام یا اشتغال افراد قرار گیرد.
۳. کارکنان مبتلا به ایدز موظف به افشای جواب آزمایش‌های مثبت خود نیستند.
۴. محیط کاری باید برای پیشگیری از انتشار اچ. آی. وی / ایدز در تمامی گروه‌های کاری سالم و ایمن باشد.
۵. ابتلاء به بیماری یا عفونت دلیلی بر خاتمه کار نیست. افراد مبتلا به بیماری مرتبط با اچ. آی. وی / ایدز مانند بقیه بیماران، باید بتوانند تا زمانی که از نظر جسمی با شرایط کار خود متناسب هستند، به آن کار ادامه دهند.
۶. کلیه کارکنان شامل افراد آلوده به اچ. آی. وی / ایدز حق دارند از خدمات بهداشتی درمانی استفاده کنند و نباید هیچ‌گونه تبعیضی برای آن‌ها یا خانواده‌شان برای دسترسی و استفاده از مزایای برنامه‌های ملی ایمنی و شغلی وجود داشته باشد.



۷. مدیران باید از انجام کار بدون تبعیض یا زدن داغ بر اساس پی بردن به وضعیت واقعی برای کارمندان آلوده به اچ. آی. وی / ایدز اطمینان حاصل کنند.



۸. افراد آلوده به اچ. آی. وی / ایدز باید به انجام کار تا جایی که آن کار از نظر پزشکی متناسب با کارگر باشد، تشویق شوند. در صورتی که بیماری کارمند مبتلا به اچ. آی. وی/ایدز شدیدتر شود، تا حد امکان باید کار

جایگزین براساس شرایط روحی و جسمی وی فراهم شود.

۹. اطلاعات مربوط به افراد آلوده به اچ. آی. وی / ایدز باید محرمانه و فقط در پرونده های پزشکی نگهداری شود (توصیه نامه خدمات بهداشت شغلی، ۱۹۸۵ به شماره ۱۷۱ و قوانین ملی) دسترسی به چنین اطلاعاتی باید محدود به کارکنان سرویس های پزشکی باشد.

۱۰. سازمان ها باید با برگزاری دوره های آموزشی برای نمایندگان شان در مورد موضوعات اپیدمی محل کار و نیازهای کلی کارمندان آلوده به اچ. آی. وی / ایدز ، سطح علمی آگاهی های آنان را افزایش دهند.



۱۱. آموزش های کاربردی در بالا بردن میزان توانایی کارکنان در مراقبت از خودشان در مقابل ویروس ایدز بسیار مؤثر خواهد بود. با این وسیله می توان عوامل خطر را و علائم مربوط به آن را کاهش داد تا میزان



ریسک را به حداقل برساند و به این ترتیب مراقبت‌ها را به صورت رفتار عادی و جزء خصیصه های افراد درآورد. برنامه ها باید از طریق مشاوره بین دولت ها، کارکنان و نمایندگان آنها که برنامه‌ها را پذیرفته و در سطح بالا و کامل اجرا می نمایند، گسترش یافته و نتایج حاصله را با در نظر گرفتن سن، جنسیت، ویژگی‌های مکانی و عوامل رفتاری مربوط به فشار کار و ویژگی‌های فرهنگی تجزیه و تحلیل کرد.

۱۲. تا جایی که امکان دارد اطلاعات برنامه ها، رشته ها و گروه ها باید در قالب آموزش و تصمیم گیری‌ها گنجانده شوند و برنامه ریزی ها باید به نحوی باشند که بیشترین امنیت و سلامت را تامین نمایند.

۱۳. آموزش اچ. آی. وی / ایدز باید هدفمند و مشخص برای گروه‌های مختلف از جمله مدیران، سرپرستان و کارکنان دفتری، کارمندان و نمایندگان‌شان، بازرسان ایمنی و بهداشت باشد. این آموزش‌ها باید بخشی از برنامه‌های آموزش‌های محل کار باشد.

۱۴. در برنامه ریزی های آموزشی باید به جابجایی افراد در ساعات کاری و مواد آموزشی پیشرفته که در خارج از محیط کاری توسط کارکنان استفاده می شود، توجه شود.

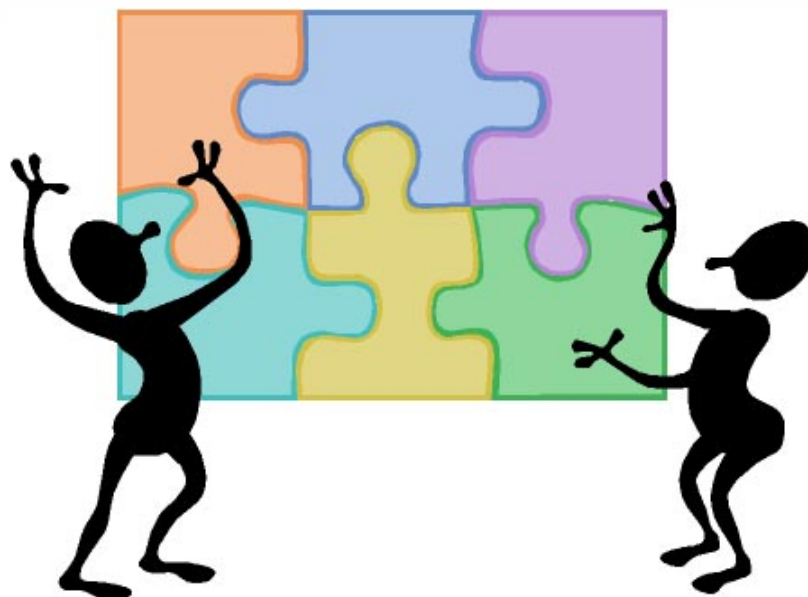
۱۵. برنامه های کاربردی و مناسب باید شامل موارد زیر باشد:

- فعالیت های کمک کننده به تشخیص و ارزیابی مجزا و انفرادی ریسک های بیماری برای افزایش قدرت تصمیم‌گیری، مهارت های ارتباطی و مذاکره ای

- تاکید خاص بر رفتار مخاطره آمیز و دیگر عوامل خطرآفرین مانند مشاغل بی ثبات که گروهی از کارکنان را در معرض افزایش ریسک آلودگی اچ. آی. وی / ایدز قرار می دهد

- تهیه اطلاعات درباره انتقال ویروس اچ. آی. وی از طریق تزریق دارو (مواد مخدر) و اطلاعات درباره نحوه کاهش ریسک در این نوع انتقالات

۱۶. در تمام برنامه‌های آموزشی همان طور که نژاد و آگاهی جنسی گنجانده می‌شود، باید جنسیت هم در نظر گرفته شود. یعنی به دلیل نوع و درجه متفاوت خطر برای کارمندان زن و مرد، باید برنامه‌های جداگانه‌ای طراحی شود.



آموزش باید به زنان و مردان کمک کند تا در درک و قدرت ارتباط نا برابر شان در موقعیت‌های شخصی و شغلی تصمیم‌گیری مناسبی داشته باشند. ضمناً باید توضیح داده شود که احتمال ابتلاء عفونت در کل جامعه برای زنان به خصوص زنان جوان بیشتر از مردان است.

۱۷. آموزش در مردان باید شامل افزایش آگاهی، امکان ارزیابی خطر ابتلاء به بیماری و راهکارهایی برای افزایش مسئولیت پذیری در رابطه با پیشگیری از اچ. آی. وی / ایدز باشد.

برای مبتلا نشدن به بیماری ایدز:

- از هرگونه تماس جنسی مشکوک پرهیزید
- به شریک جنسی خود وفادار باشید
- در صورت هرگونه تماس جنسی مشکوک از کاندوم استفاده کنید



پیشگیری از ایدز در محل کار

همان طور که قبلاً گفته شد، ویروس اچ. آی. وی از راه تماس های عادی مثل با هم کار کردن، صحبت کردن، همسفر شدن، غذا خوردن و همین طور استفاده از حمام، استخر و توالت مشترک با بیماران منتقل نمی شود. اگر محل کار شما یک محیط اداری معمولی (به دور از تماس با ترشحات بیماران و فرآورده های خونی) است، برای پیشگیری از بیماری کافی است مواردی را که در خصوص پیشگیری از بیماری در جامعه ذکر شد، رعایت کنید. در صورتی که بیماری در بین همکاران شما وجود داشته باشد، تماس های عادی با وی برای هیچ کس خطری ندارد.

**با پرهیز از راه های انتقال، زندگی کردن
و کار کردن در کنار یک فرد آلوده به
اچ. آی. وی / ایدز خطرناک نیست**

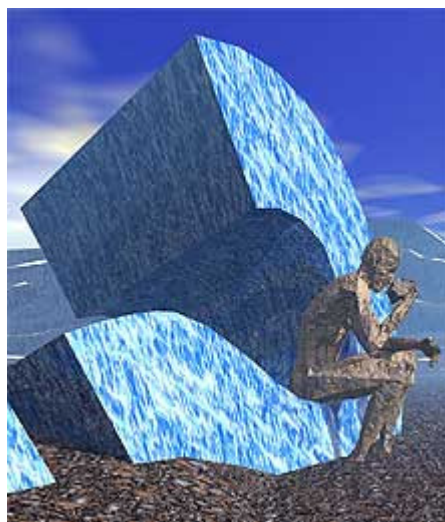


در مورد حوادث شغلی که ممکن است منجر به بروز زخم ها و خونریزی احتمالی شود، به خاطر داشته باشید هیچ خونی عاری از خطر نیست و برای پیشگیری از ایدز و سایر بیماری هایی که از راه خون انتقال می یابند - نظیر هیپاتیت - محیط های آغشته به خون تمامی افراد (حتی افراد به ظاهر سالم) باید همیشه به دقت با آب فراوان شسته، خشک و ضد عفونی شود. برای ضد عفونی محیط آغشته به خون، می توان از محلول سفید کننده (وایتکس یا آب ژاول) استفاده کرد.



پاسخ به برخی سوالات رایج:

? زندگی با اچ. آی. وی چگونه است؟



افرادی که مبتلا به اچ. آی. وی هستند می‌توانند به راحتی به زندگی عادی خود و اشتغال مستمر ادامه دهند و با مصرف داروهای موجود سال‌ها با حفظ سلامت زنده بمانند و با رعایت نکات پیشگیری از سرایت بیماری به سایرین جلوگیری کنند. اگرچه ویروس اچ. آی. وی از بدنشان خارج نخواهد شد و البته فشار روانی، اجتماعی و ضعف جسمی و اقتصادی آن‌ها را آسیب پذیر می‌کند.

آنچه آن‌ها نیاز دارند تامین 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. مسؤولان سیاسی، کارفرمایان و مدیران کارخانجات می‌توانند نقش مهمی در رفع انگ و تبعیض و تدارک خدمات لازم داشته باشند.

? آیا افراد اچ. آی. وی مثبت می‌توانند ازدواج کنند؟

ازدواج حق طبیعی و فطری هر انسانی است و منع قانونی و طبی در این زمینه وجود ندارد. اما طرفین باید قبل از ازدواج به طور کامل از واقعیت‌های بیماری آگاه شوند و آموزش‌ها و مشاوره‌های متعدد روانی، حمایتی و پزشکی بگیرند. هم‌چنین لازم است در تمام مقاربت‌ها از کاندوم -به نحو صحیح- استفاده کنند تا ویروس از یکی به دیگری سرایت نکند. به همین دلیل توصیه می‌شود قصد بچه دار شدن نکنند.



زوج‌های مبتلا چه باید بکنند؟

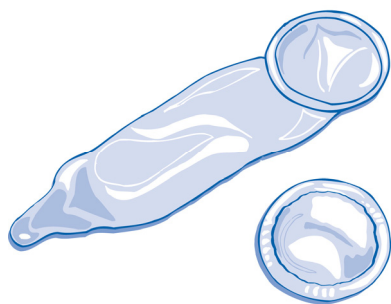
اگر هر دو زوج اچ. آی. وی مثبت باشند باز هم لازم است همیشه از کاندوم استفاده کنند چون ویروس اچ. آی. وی زیرگونه‌های مختلفی دارد و سرایت یک زیرگونه جدید به فرد آلوده، آسیب بیشتری به او می‌رساند. استفاده از سایر روش‌های پیشگیری از بارداری به غیر از کاندوم به ایشان توصیه نمی‌شود و این



ربطی به شدت ابتلاء یا مرحله بیماری آنان ندارد.

کاندوم چیست؟

کاندوم غلافی کش‌آمدنی است که از تماس مستقیم آلت تناسلی مرد با مخاط طرف مقابل (مرد یا زن) جلوگیری می‌کند و اجازه تبادل ترشحات جنسی را نمی‌دهد. به این لحاظ از بسیاری از بیماری‌های مقاربتی و حاملگی‌های ناخواسته جلوگیری می‌کند. کاندوم را به نام‌های کاپوت و غلاف هم می‌شناسند.



کاندوم در دو نوع کاندوم مردانه و زنانه وجود دارد اما کاندوم مردانه بیشتر رایج و مورد استفاده است.

استفاده صحیح از کاندوم چگونه است؟

کاندوم را باید قبل از شروع نزدیکی بر روی آلت در حالت نعوظ (راست شده) کشید. باید کاندوم را طوری استفاده کرد که فضای خالی کوچکی در انتهای آن باقی بماند تا مایع منی در آن جمع شود. کاندوم باید تمامی طول آلت مردانه را تا ته بپوشاند. بلافاصله پس از انزال، درحالی که هنوز آلت در حالت نعوظ قرار دارد،



باید نزدیکی را خاتمه داد و کاندوم را در آورد. خروج آلت بایستی با گرفتن لبه کاندوم صورت گیرد تا از سرخوردن کاندوم و نشت منی جلوگیری شود.

؟ کاندوم را از کجا تهیه کنیم؟

کاندوم را می‌توان در خانه‌های بهداشت روستایی، مراکز بهداشتی درمانی روستایی و شهری، درمانگاه‌های دولتی و کلینیک‌های مشاوره بیماری‌های رفتاری به‌صورت رایگان دریافت کرد. همچنین تمام داروخانه‌ها موظفند بدون پرس و جو کاندوم را به هر خریدار، حتی نوجوان بفروشند. برخی فروشگاه‌های لوازم بهداشتی هم کاندوم را عرضه می‌کنند. در برخی شهرهای کشور امکان سفارش اینترنتی آن هم وجود دارد و با پیک درب منزل یا محل کار تحویل می‌شود.

؟ رعایت چه نکاتی در استفاده از کاندوم مهم است؟

هر کاندوم را فقط یک بار استفاده و پس از مصرف آن را در نایلون غیرقابل نفوذ پیچیده و دور بیندازید. قبل از مصرف باید هوا را از انتهای آن خارج کنید. دقت کنید کاندوم سوراخ نباشد و یا در اثر تماس با ناخن یا سایر اجسام پاره نشود.

قبل از استفاده از کاندوم به تاریخ پایان مصرف آن دقت کنید.

کاندوم را از حرارت، نور و رطوبت دور نگه دارید. زیرا این عوامل احتمال پارگی یا سوراخ شدن آن را افزایش می‌دهند.

در صورت پاره شدن کاندوم در حین مقاربت، آمیزش را بلافاصله متوقف کرده و از کاندوم جدیدی استفاده نمایید.



از آغشتن کاندوم با مواد چرب (مانند وازلین) جداً پرهیز کنید چون باعث صدمه به آن شده و خاصیت پیشگیری از بیماری‌ها را از بین می‌برد. برای لیز کردن کاندوم از آب تمیز (نه آب دهان) یا ژل‌های لیز کننده که در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند، استفاده کنید.

؟ در چه مواقعی احتمال سرایت از راه جنسی بیشتر است؟

اگر زخم یا عفونت دستگاه تناسلی وجود داشته باشد، اگر تماس جنسی با اجبار باشد، اگر فرد شرکای جنسی متعدد داشته باشد و نیز در مقاربت خشک خطر سرایت بیشتر است. همچنین در آمیزش جنسی مقعدی (مقاربت از پشت) احتمال سرایت بیشتر از راه مهبلی (آمیزش از راه جلو) است. در ازدواج موقت (متعاه، صیغه) به دلیل این که معمولاً طرفین سابقه ازدواج منجر به طلاق یا موقت متعدد با دیگر افراد هم دارند، احتمال گسترش بیماری‌های مقاربتی از جمله ایدز بیشتر است.



؟ آیا استمناء ممکن است باعث ابتلاء به ایدز شود؟

استمناء به معنی استفاده از دست برای تحریک اندام‌های جنسی است که معمولاً برای رسیدن به اوج احساس جنسی (ارگاسم) به کار می‌رود و توسط خود فرد یا شریک جنسی او انجام می‌شود. سرایت ویروس اچ. آی. وی در نتیجه استمناء تقریباً غیرممکن است.



آیا بوسیدن می تواند باعث سرایت ایدز می شود؟

ویروس اچ. آی. وی از راه تماس های سطحی (بوسیدن، در آغوش گرفتن، لمس بدن) انتقال پیدا نمی کند. بوسیدن تنها زمانی می تواند خطرناک باشد که خون فرد اچ. آی. وی مثبت را به خون فرد دیگر انتقال دهد. خونریزی ممکن است به دلیل آسیب به پوست یا غشاء مخاطی اطراف دهان بروز کند. آب دهان، اشک و عرق بدن دارای ویروس اچ. آی. وی به میزانی که آلوده کننده باشد، نیستند.

آیا تماس جنسی دهانی باعث انتقال ایدز می شود؟

هرگونه تماس جنسی دهانی با آلت مرد و زن به دلیل وجود ویروس در ترشحات جنسی و امکان زخم های بسیار کوچک در مخاط دهان و لثه ممکن است باعث سرایت ویروس اچ. آی. وی شود.

آنچه شما را در معرض خطر آلودگی به ویروس
ایدز قرار می دهد، رفتارهای پرخطر است.
از زندگی و کار در کنار فرد آلوده نهراسید



ارتباط اعتیاد یا مصرف مواد با اچ. آی. وی چیست؟

۱- مصرف مواد مخدر موجب اختلال در قوه ادراک و تصمیم گیری می شود: در این مورد هیچ تفاوتی ندارد که ماده مخدر (مثل هروئین یا تریاک) محرک (مثل اکستازی) توهمزا (مثل حشیش، گراس، علف) یا انواع



دیگر مواد (مثل مشروبات الکلی) باشد. موقعی که قوای ذهنی انسان مختل شود، ممکن است رفتارهای پرخطری مثل انجام یک رابطه جنسی بی‌محابا انجام دهد که او را در معرض ابتلاء به اچ. آی. وی قرار دهد. طبق آمار رسمی بین ۲ تا ۳ میلیون نفر در کشور ما به مصرف انواع مختلف مواد می‌پردازند.

۲- احتمال تبادل خون در اعتیاد تزریقی وجود دارد: استفاده از سرنگ مشترک یا هرگونه ابزار تزریقی دست ساز (پمپ، لوله و ...) برای تزریق مواد فعلاً در کشور ما بیشترین خطر را در انتقال ویروس اچ. آی. وی دارد. در حال حاضر بیش از سیصد هزار مصرف‌کننده تزریقی مواد (به‌ویژه هروئین و مورفین) در کشور وجود دارد که تخمین زده می‌شود حدود سی هزار نفر آن‌ها به ویروس اچ. آی. وی دچار شده باشند. فعلاً بیشترین افراد مبتلا به اچ. آی. وی / ایدز ثبت شده در کشور ما مصرف‌کنندگان مواد تزریقی هستند.

آیا عفونت اچ. آی. وی / ایدز را می‌توان درمان کرد؟

امروزه هیچ واکسنی که مردم را در مقابل ویروس اچ. آی. وی حفاظت کند، وجود ندارد و هیچ درمان قطعی برای افرادی که آلوده شده‌اند در دسترس نیست. هرچند تلاش برای درمان‌های جدید و مؤثرتر اچ. آی. وی / ایدز ادامه دارد: درمان‌های جدید که از ترکیب چند دارو تشکیل می‌شوند، موجب افزایش طول عمر برای افراد آلوده شده‌اند و البته امکان مزمن شدن عفونت اچ. آی. وی / ایدز را افزایش داده‌اند. اما باید توجه داشت که درمان‌های



جدید بسیار پرهزینه‌اند و مکان استفاده از آن‌ها برای مردم بسیاری از کشورها وجود ندارد. به‌علاوه این درمان‌ها نیازمند مقدار مصرف دشوار و دقیق هستند و اغلب عوارض جانبی متعددی دارند که گاهی برای بیمار قابل تحمل نیست.



؟ چرا اچ. آی. وی / ایدز دختران و زنان را بیشتر آلوده می کند؟

در بسیاری از جوامع کنترل رفتارهای جنسی توسط مردان انجام می شود و زنان امکان حفاظت از خود را ندارند. علاوه بر این که به دلیل میزان کم آموزش در این گروه، بسیاری از آن ها از میزان خطر فعالیت جنسی حفاظت نشده و روش های حفاظت چیزی نمی دانند. منبع دیگر آسیب پذیری آن ها، خشونت علیه دختران و زنان است و تجاوزهای جنسی در بسیاری از موارد به دلیل حفظ آبرو ناگفته باقی می ماند. از طرف دیگر زنان به دلیل فیزیولوژی بدن نسبت به آلودگی با ویروس اچ. آی. وی آسیب پذیرترند. مقاربت جنسی در سنین پایین، آسیب به دستگاه تناسلی و فعالیت جنسی پرخشونت، اعمالی هستند که موجب آسیب و افزایش خطر عفونت های آمیزشی از جمله ایدز می شوند به همین دلایل خطر آلودگی زنان با اچ. آی. وی دو برابر مردان تخمین زده می شود.



؟ چگونه خود را در برابر آلودگی حفظ کنیم؟

- ✓ تا قبل از ازدواج از روابط جنسی پرهیز کنید.
- ✓ به همسر خود وفادار بمانید.
- ✓ از کاندوم در روابط جنسی استفاده کنید.



- ✓ از مصرف مواد مخدر به خصوص به شکل تزریقی و یا هر نوع دیگر پرهیز کنید. (استفاده از مواد مخدر یا محرک مثل هروئین، الکل، اکستازی -قرص اکس- شیشه و مواد مشابه قدرت تصمیم‌گیری فرد را برای یک رابطه سالم و پرهیز از رفتارهای پرخطر مختل می‌کند)
- ✓ از سرنگ و سرسوزن یک بار مصرف برای تزریق استفاده کنید.
- ✓ از وسایل تیز و برنده مثل تیغ اصلاح، سوزن خال‌کوبی (تاتو) و ... به صورت مشترک استفاده نکنید.

؟ اگر نگران آلودگی به اچ. آی. وی هستیم، چه باید بکنیم؟

اگر از آلودگی خود یا همسر خود به ویروس مولد ایدز نگران هستید، می‌توانید به مراکز بهداشتی درمانی یا مراکز بهداشت به ویژه مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری مراجعه کنید. در این مراکز علاوه بر آموزش، مشاوره و ارائه وسایل پیشگیری (کاندوم)، آزمایش آلودگی به اچ. آی. وی بدون دریافت وجه و به صورت محرمانه انجام می‌شود و افراد آلوده یا بیمار تحت مراقبت و درمان قرار می‌گیرند.

نشانی مراکز مشاوره منطقه خود را از نزدیک ترین مرکز

بهداشتی- درمانی بپرسید.





منابع

- ۱ جوانان و HIV/AIDS، فرصتی در بحران: مترجم شرکت ترانسورژن / ویرایش: دکتر محمد مهدی گویا، دکتر حمیدرضا ستایش/ تهران؛ یونیسف. ۱۳۸۱.
- ۲ فعالیت با جوانان HIV/AIDS و بیماری‌های مقاربتی: راهنمای آموزشی برای جوانان/ فدراسیون بین المللی جمعیت‌های هلال احمر و صلیب سرخ/ ویرایش ۲/ تهران، گستره، ۱۳۸۱.
- ۳ نگاه رسانه‌ای به HIV/AIDS / شورای سیاست‌گذاری سلامت صدا و سیما؛ ترجمه و تالیف: دکتر امید زمانی.
- ۴ متولد ایدز/ مستند داستانی/ مؤسسه رسانه‌های تصویری با همکاری صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل متحد/ ۱۳۸۱.
- ۵ مروری بر بیماری ایدز و سایر بیماری‌های مقاربتی: دکتر روح‌الله قطریفی، انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول. ۱۳۸۴.
- 6 *Effective Peer Education/ published by Save the Children, London, UK, 2004.*
- 7 *Guide to Implementing TAP (Teens for AIDS Prevention)/ Advocates for Youth / Washington, DC, 2002.*
- 8 *Peer Education: Promoting Healthy Behaviors /Advocates for Youth / Washington, DC, 2003.*