



# بیایید اچ آی وی و ایدز را بشناسیم؟



## اچ. آی. وی. یا ویروس نقص ایمنی



### ویروس اچ. آی. وی. چیست؟

HIV حروف مخفف کلمات:

**Human:** انسان: این ویروس فقط بر انسانها اثر گذار است

**Immuno-deficiency:** نقص معافیتی: این ویروس باعث ایجاد نقص در دستگاه معافیتی بدن میگردد و مانع از فعالیت صحیح دفاعی بدن میشود.

**Virus:** ویروس: این ارگانیسم یک ویروس است و مانند همه ویروسها توانایی تکثیر مستقل ندارد، این ویروس با ایجاد تغییراتی در سلولهای انسانی تکثیر و انتشار می یابد.

اچ. آی. وی. یک ویروس است. ویروس موجود زنده بسیار کوچکی است که می تواند خودش را تکثیر کند و منتشر شود. اما نمی تواند به تنهایی از خودش زنده باشد. یک ویروس به بدن یک میزبان برای زندگی و تکثیر نیاز دارد.

زمانی که ویروس به بدن شخصی راه پیدا کرد، شروع به تکثیر یا به عبارت دیگر شروع به شبیه سازی از خودش در سلول های بدن این شخص می کند. یک ویروس می تواند سلول هایی که داخل آن جای گرفته و از آن تغذیه می کند را معیوب کرده و به آن آسیب برساند. این یکی از راه هایی است که بدن را آلوده کرده و بیماری را بوجود می آورد.

سیستم دفاعی بدن مجموعه ای از حرات است که در بدن شما با ویروس ها و عفونت ها مقابله می کند. در انسان، سیستم دفاعی بدن معمولا ویروس ها را به سرعت یافته و سریع می کشد.

اشخاص آلودگی به اچ. آی. وی. را از شخص دیگری که پیش از این آلوده شده است دریافت می کنند. اگر آنها آلوده شدند همینطور می توانند آلودگی به ویروس را بهر شخص دیگر انتقال دهند در واقع این راهی است که ویروس اچ. آی. وی. شیوع پیدا کرده و منتشر می شود.

به کسانی که آلوده به اچ. آی. وی. شده اند اچ. آی. وی. مثبت "HIV+" و یا اچ. آی. وی. پوزیتو "HIV positive" می گویند

### چرا ویروس اچ. آی. وی. خطرناک است؟

اگر سیستم دفاعی بدن به ویروس حمله کرده و آن را می کشد، پس چرا ویروس اچ. آی. وی. یک مشکل است؟

ویروس های مختلف به قسمت های متفاوت بدن حمله می کنند. بعضی ها ممکن است به پوست، دیگری به شش ها و یا قسمت های دیگر حمله کنند. سرماخوردگی های عمومی هم به وسیله یک ویروس ایجاد می شوند. چیزی که ویروس اچ. آی. وی. را چنین خطرناک می سازد این است که مستقیماً سیستم دفاعی بدن را هدف قرار داده و به آن حمله می کند. جایی که معمولاً بدن را از شر ویروس ها رها می کند.

این ویروس خصوصاً به یک نوع مشخصی از سلول های سیستم دفاعی بدن حمله می کند که بدون آن مبارزه با سیستم دفاعی بدن برای ویروس مانند رفتن به تعطیلات و بسیار راحت است و اچ. آی. وی. می تواند در تمام بدن منتشر می شود.

این حالات قابل رویت نیست و هیچ راهی وجود ندارد تا بتوانیم با مشاهده اشخاص تشخیص بدهیم که شخصی آلوده به ویروس اچ. آی. وی. است. تنها یک نوع تست خون آن هم حدود سه ماه بعد از وارد شدن اولین ویروس به بدن می تواند وجود آن را در خون آشکار کند. ممکن است شخصی که آلوده به ویروس اچ. آی. وی. شده است، تا سال های سال کاملاً سالم به نظر رسد و خود را در سلامت کامل احساس کند. ممکن است که حتی ندانند که آلوده به ویروس هستند. سپس هنگامی که سیستم دفاعی بدن تقلیل یافت و ضعیف شد آن ها بطورشدید و روزافزونی نسبت به بیماری ها آسیب پذیر می شوند. بیماری هایی که معمولاً در شرایط طبیعی بسیار ساده درمان می شوند.

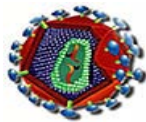
### آیا هر چیزی می تواند آلودگی به ویروس اچ. آی. وی. بوجود آورد؟

نه، به طور مثال تماس جنسی نا مصون تنها زمانی خطرناک است و ریسک آلوده شدن را دارد که یکی از طرفین آلوده به ویروس باشند. بنابراین اگر شریک جنسی شما ناقل اچ. آی. وی. نباشد، هیچ شکلی از سکس و یا نوع فعالیت جنسی بین شما باعث دریافت آلودگی و در نتیجه سرایت بیماری به شما نخواهد بود. به طور مثال ویروس اچ. آی. وی. از طریق تماس جنسی و جینال، یا مقعدی و یا دهانی به شما انتقال پیدا نخواهد کرد، اما تنها در صورتی که هیچ کدام از شما آلوده به این ویروس نباشید.

شما همچنین از طریق خود ارضایی به ویروس آلوده نخواهید شد. - هیچ کدام از کارهایی که شما تنها با خودتان انجام می دهید باعث دریافت اچ. آی. وی. نخواهد شد. - اچ. آی. وی. تنها در صورتی انتقال خواهد یافت که یکی از اشخاص در تماس، قبلاً به ویروس آلوده شده باشد.

خطر در تماس های جنسی بیشتر در عدم شناخت کافی سوابق خونی شریک جنسی شماست. در هر صورت برای اطمینان از کاندوم استفاده کنید. مگر تا زمانی که مطمئن باشید که هیچ کدام از شما شریک جنسی دیگری ندارد و قبلاً آلوده به ویروس نشده است.

### ایدز چیست؟



نام بیماری ایدز (AIDS) از حروف اول کلمات زیر گرفته شده است: **نقص** **معاپیتی** **اكتسابی** است:



(Acquired Immune Deficiency Syndrome) AIDS حروف مخفف کلمات :

**Acquired**: اکتسابی: زیرا فرد باید آنرا اکتساب کند و این بیماری جزء بیماریهای جنتیک نیست.

**Immune**: معاپیتی: بعلت اینکه بر سیستم معاپیتی بدن اثر گذار است و کار سیستم ایمنی مبارزه برای دفع میکرب، باکتری و ویروسها میباشد.

**Deficiency**: نقصان: بعلت اینکه باعث ایجاد نقص در سیستم معاپیتی بدن میشود و کار آنرا دچار اختلال میکند.

**Syndrom:** مجموعه اعراض: بعلت اینکه شخص مبتلا به ایدز ممکن است دچار انواع متفاوت از نشانه‌های بیماریها و عفونتهای فرصت طلب شود

یک سیستم دفاعی زیان دیده و معیوب نه تنها به وسیله ویروس اچ. آی. وی. که در مرحله اول به آن حمله ور شده آسیب دیده است بلکه همچنین با عفونت های دیگر مورد حمله قرار می گیرد. این سیستم دفاعی آسیب دیده دیگر توانایی و قدرتی برای مقابله و کشتن ویروس هایی که تا پیش از این مزاحمتی برایش نداشتند را ندارد. ویروس اچ. آی. وی. دفاع بدن را روز به روز کاهش می دهد تا حدی که هر میکروبی حتی میکروبهای بسیار ضعیف هم فرصت پیدا می کنند که بدن را بشدت بیمار کنند.

همچنان که زمان می گذرد، شخصی که به ویروس اچ. آی. وی. آلوده شده است، نسبت به قبل بیشتر و بیشتر به بیماری مبتلا می شود، معمولاً چندین سال بعد از آلودگی و ورود ویروس به بدن، آن ها مبتلا به مرضی های خاص ناشناخته و عجیب متعددی می شوند. این مرحله ای است که به آن می گویند کسی به ایدز مبتلا شده است. وقتی که شخص به بیماری های وخیم خطرناک جدی دچار می شود و یا زمانی که تعداد سلول های دفاعی در بدن شخص آلوده زیر میزان مشخصی به شدت افت کرده باشد.

در کشور های مختلف تفاوت های اندکی در تعریف این مرحله وجود دارد که چه زمانی یک شخص را مبتلا به بیماری ایدز و یا هنوز شخص آلوده به ویروس اچ. آی. وی. بنامند.

ایدز (Immune Deficiency Syndrome Acquired) یک حالت به شدت وخیم است و در این مرحله بدن دفاع بسیارضعیفی در برابر هر نوعی از عفونت و بیماری را دارد.

### از زمان آلوده شدن به ویروس اچ. آی. وی. تا ابتلا به بیماری ایدز چه مدت طول می کشد؟

بر اساس نتایج حاصله از تحقیقات مختلف به عمل آمده، از زمان دریافت آلودگی (ورود ویروس اچ. آی. وی. به بدن) تا ابتلاء به بیماری ایدز (ازکار افتادن سیستم دفاعی بدن)، بدون دسترسی به یک درمان دوايي عليه ویروس اچ. آی. وی. ، معمولاً یک دوره زمانی بین 6 تا 8 سال به درازا می کشد . این دوره می تواند بدون علامت باشد و تازه بعد از این مدت علايم بیماری ظاهر گشته، شخص مبتلاء به بیماری ایدز شود .

این فاصله زمانی – آلودگی تا ابتلاء به بیماری ایدز – ازفردی به فرد دیگر متفاوت است و به عوامل زیادی از جمله وضعیت سلامتی فرد، عادات صحتی و تغذیه وی ارتباط دارد.

### اننان اچ آی وی بدون تداوی اکثرا بطور اوسط در حدود 10 سال به ایدز انکشاف میکند

#### علايم بیماری ایدز چگونه ظاهر می شود؟

این علايم معمولاً چندین سال بعد از آلودگی به ویروس اچ. آی. وی. ظاهر می شود و مرحله گذار از آلودگی به ویروس اچ. آی. وی. به بیماری ایدز است.

با کاهش قدرت سیستم دفاعی به مرور زمان بدن آماده ابتلا به عفونتها و سرطانهایی می شود که به طور معمول در مردم عادی دیده نمی شوند ، این بیماریها بصورت بیماریهای شش ها ، اسهالهای شدید ودوامدار، تبهای طولانی ، کاهش وزن ، اختلالات شخصیتی ، بیماریهای مغزی ویروستی خود را نشان مي دهند که درنهایت منجر به مرگ فرد مبتلا خواهد شد.

#### ◀ علائم اصلی ایدز:

- کاهش وزن بیشتر از 10 درصد
- اسهال مزمن بیشتر از يك ماه
- تبهای متناوب یا ثابت بیش از يك ماه

#### ◀ علائم فرعی:

- سرفه پایدار به مدت بیش از يك ماه
- عفونت پوستی منتشر همراه با خارش

- تیخالهای عود کننده
  - برفك دهانی
  - عفونت تیخالی مزمن پیشرونده و منتشر
  - بزرگ شدن عمومی عقدات لمفی
- آلودگی به ویروس ایدز دلیل ابتلا به بیماری ایدز نیست ولی سرانجام تقریباً بطوراجتناب ناپذیری به بیماری ایدز منتهی می شود.
- یکی از اولین راه های شناخت يك بیماری، شناخت علائم و مراحل مختلف سیر بیماری است. با این شناسایی می توان از گسترش و توسعه بیماری در مراحل اولیه جلوگیری نمود. علائم آلودگی بیماری ایدز بسیار پیچیده است و دارای مراحل چندی است که الزاماً همه آنها در افراد آلوده مشاهده نمی شود.
- این مراحل عبارتند از:

#### ◀ مرحله اول عفونت حاد:

در اغلب موارد در صورتی که تعداد کافی ویروس ایدز وارد بدن فردی شود ، بعد از چند هفته علائمی نظیر تب ، گلودرد، بزرگی غدوات لمفاوی، درد مفاصل و عضلات ، سر درد، ضعف و بی حالی، بی اشتهاپی ، تهوع و استفراغ، کاهش وزن، اسهال و گاهی دانه های جلدی و یا تظاهرات عصبی ظاهر میگردد. این علائم اختصاصی نبوده و شباهت کاملی با نشانه های بسیاری از بیماریهای دیگر دارد. چون خود بخود ظرف يك تا دو هفته بهبودی حاصل میگردد ، کمتر اتفاق می افتد که بیماری در این دوره تشخیص داده شود. بعلاوه از هنگام ورود ویروس ایدز تا مثبت شدن نتیجه آزمایشگاهی که نشانگر آلودگی فرد است حدود 2 تا 12 هفته و گاهی تا 16 ماه طول می کشد. در این فاصله زمانی ، فرد، آلوده بوده و ممکن است سایرین را آلوده کند.



#### ◀ مرحله دوم بدون علامت:

پس از بهبودی خود بخودی مرحله حاد، بیمار وارد مرحله بدون علامت می شود که بر حسب نوع ویروس آلوده کننده از 10 تا 17 سال طول می کشد. در این مدت شخص آلوده هیچگونه علامتی از بیماری را بروز نمی دهد و به ظاهر کاملاً سالم است ولی برای دیگران آلوده کننده می باشد. این مرحله نزد کودکان کوتاهتر است و در این مرحله شخص دیگران را مبتلا می کند. در این دوره آزمایش خون مثبت است. کنترل انتشار ویروس در این مرحله مشکل می باشد.



#### ◀ مرحله سوم بزرگی منتشر و پایدار عقدات لمفاوی:

در این مرحله عقدات لمفاوی به صورت بزرگ شده و به شکل التهابی بدون درد در بیش از دو نقطه بدن بجز ناحیه ران ظاهر می شود حداقل 3 ماه باقی می مانند.

#### ◀ مرحله چهارم مرحله تحول ویروس اچ. ای. وی به ایدز:

قبل از بروز علائم نهایی ایدز در بیمار ، عوارضی ظاهر می شود که به آن علائم مربوط به ایدز می گویند و عبارتند از

- کاهش وزن بیشتر از 10 درصد وزن سابق
- اسهال به مدت بیشتر از يك ماه
- تب به مدت بیشتر از يك ماه
- عرق شبانه
- خستگی، بی حالی و ضعف



این علائم را مقدمه استقرار کامل ایدز که پایان طیف بیسرت می باشد ، به حساب می آورند. در برخی موارد، بی قراری، بی اشتهاپی، دل درد، سردرد وجود دارد و تغییرات عصبی منجر به از دست دادن حافظه

و آسیب اعصاب محیطی می شود. این علائم معمولاً متناوب است ولی کاهش وزن در اکثر بیماران وجود دارد و پیشرونده هم می باشد. بسیاری از بیماران در این مرحله دچار ضایعات پوستی، مخاطی و ضایعات دائم و یا عود کننده دهنی و یا ناحیه تناسلی به علت ویروسهای مختلف می شوند. این به مرحله نهایی آلودگی ایدز گفته میشود. در این مرحله به علت کاهش شدید قدرت دفاعی بدن، شخص، مستعد ابتلا به بسیاری عفونت‌های و سرطانات می شود که علائم بسیار متنوعی دارند و در نهایت بیمار را از پای در می آورند.

### آیا بیماری ایدز درمان دارد؟

بیماری ایدز متأسفانه تاکنون هیچ درمان قطعی ندارد. ایدز کشنده است.

چیزی که نگران کننده است، این است که بسیاری از مردم گمان می کنند که برای بیماری ایدز درمان وجود دارد. این موضوع به آن‌ها احساس آرامش و اطمینان می دهد و ممکن است که به این دلیل به راه‌های مختلف قبول ریسک بکنند. متأسفانه این اشخاص در اشتباه به سر می برند چون برای ایدز هیچ درمانی وجود ندارد.

هنوز هیچ درمان قطعی برای اچ. آی. وی. وجود ندارد و تنها راه برای سالم ماندن این است که آلوده نشویم. وقایع تنها درمان ایدز است

### اولین مورد ابتلا به ایدز

اولین مورد ثبت شده بیماری ایدز در دنیا مربوط به سال 1981 میلادی در ایالات متحده آمریکا می باشد. دلیل انتقال ویروس اچ. آی. وی. آمیزش جنسی بدون محافظ (بدون استفاده از کاندوم) بوده است. اولین گروه قربانی که به این بیماری مبتلا شدند، مردهایی بودند که با نوع همجنس ارتباط داشتند.

علاوه بر این موارد، ویروس اچ. آی. وی. در نمونه‌های موجود از یک بیمار متعلق به سال 1957 میلادی پیدا شده است

### دوایهای موجود چگونه عمل می کنند؟

تمامی دوایهای درمانی موجود، تنها می توانند که به نوعی جریان رشد ویروس اچ. آی. وی. را کندتر می کنند تا شخص دیرتر به مرحله ابتلا به بیماری ایدز برسد. در این مرحله پزشکان علاوه بر تجویز دوایهای درمانی، شخص آلوده به ویروس اچ. آی. وی. را تشویق به برنامه ریزی و مدیریت زندگی می کنند تا رشد ویروس اچ. آی. وی. هر چه بیشتر کند شود. در صورت انجام مراقبت‌های لازم و استفاده موثر از دوایها، گاه فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی. تا 20 سال پس از ورود ویروس به بدن می تواند زندگی بهینه‌ای پشت سر بگذارد.

اما در بعضی موارد مشاهده شده که دوایهای آنتی بیوتیک بعد از گذشت چند سال از عملکرد خود بازمی مانند و اثربختنی ندارند. در موارد خاصی هم مشاهده شده که تعدادی از بیماران از ایدز دوباره بهبود یافته و به زندگی با اچ. آی. وی. در دوره ده ساله بازگشته اند. اما آن‌ها باید در ادامه زندگی شان هر روز دوایهای بسیار قوی استفاده کنند، چیزی که اثرات جانبی ناخوش آیند و بسیار خطرناکی دارند.

### ویروس اچ. آی. وی. از چه راههایی سرایت می کند؟

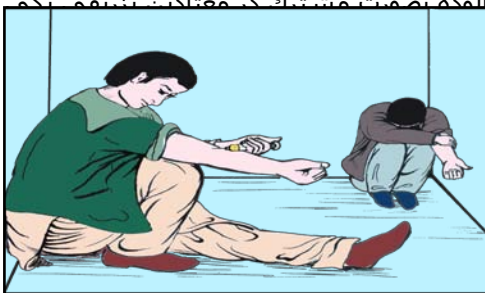
#### ◀ تماس جنسی نا امن

شایعترین راه سرایت تماس جنسی است. ویروس ممکن است از فرد آلوده به شریک جنسی اش، (مرد به زن، زن به مرد، مرد به مرد و یا دهانی با فرد آلوده) منتقل شود. سرایت از زن به زن هم در شرایطی امکان دارد. آلودگی از طریق تماس جنسی ۸۰ درصد کل موارد را شامل می‌شود. وجود بیماریهای مقاربتی مثل سوزاک، سفلیس و همچنین زخمهای دستگاه تناسلی خطر آلودگی را چند برابر خواهد کرد. زنان بیشتر در معرض خطر آلودگی به وسیله شریک زندگی خود قرار دارند. زیرا احتمال انتقال از مرد به زن بیشتر از زن به مرد است.



#### ◀ استفاده مشترک از سرنج و سوزن آلوده جهت تزریق

استفاده از سرنج و سوزن آلوده بصورت مشترک در معتادین تنبیه کم از شایع ترین راه های سرایت ویروس اچ. آی. وی. است.



#### ◀ سرایت از طریق خون و فرآورده های خونی

استفاده از خون و فرآورده های خونی آلوده به ویروس اچ. آی. وی. از دیگر راه های انتقال است. خون قدرت آلوده کنندگی بالایی دارد.



#### ان شیردهی

#### ◀ سرایت از مادر آلوده به جنین

ویروس اچ. آی. وی. از مادر آلوده به کودک ممکن است در دوران حاملگی هنگام وضع حمل یا کمی بعد از زایمان انتقال یابد. شیر دادن یکی از راه های سرایت آلودگی از مادر به فرزند است. در کودکان آلودگی به ویروس اچ. آی. وی. بسرعت به طرف ایجاد بیماری ایدز پیشرفت می کند و شانس زنده ماندن کودک هم کم است.



#### ◀ راه های دیگر سرایت عبارتند از:

پیوند اعضا از بافت های آلوده. خالکوبی با سوزن مشترک. سوراخ کردن گوش توسط سوزن و وسایل آلوده. استفاده از مسواک و تیغ ریش تراش شخص بیمار. ختنه با وسایل آلوده.

این ویروس از طریق خون، منی (همچنین شامل مایعی که قبل از منی خارج می شود)، آلت تناسلی مردان، مهبل ( آلت تناسلی زنان)، ترشح مهبل، مقعد و یا بریدگی ها و زخم ها وارد شود. پوست سالم یک سد بسیار قوی در برابر ورود ویروس اچ. آی. وی. و سایر ویروسها و باکتری ها است.

**شایعترین راه سرایت تماس جنسی نا امن است. همیشه و در هر شرایطی از کاندوم استفاده کنید.**

#### ایدز از چه راههایی سرایت نمی کند؟

ترس از اینکه در اثر تماس های روزمره و کارهای روزانه به ویروس اچ. آی. وی. آلوده شویم، ترسی کاملاً بیجاست. پس بهتر است که بدانیم:

- نه بوسیله روبوسی
- نه بوسیله بوسه و معاشقه و یا آب دهان (در صورتی که در دهان زخم و یا بیماری بیره ها که باعث انتقال ویروس از راه خون شود، وجود نداشته باشد)
- نه بوسیله بغل کردن و درآغوش گرفتن





- نه بوسیله دست دادن
- نه بوسیله تماس معمولی افراد در منزل، محل کار و یا اجتماع با بیمار
- نه بوسیله استفاده از وسایل غذاخوری مشترک
- نه بوسیله آب و غذا
- نه بوسیله نوشیدن مشروبات الکلی
- نه بوسیله عطسه و سرفه
- نه بوسیله تماس با اشک و عرق بیماران
- نه بوسیله استفاده از حوض های شناک عمومی و تشراب ها؛
- نه بوسیله دستگیر دروازه، گوشی تلفن و تکت موتر
- نه بوسیله استفاده از البسه دست دوم (لیلامی)
- نه بوسیله استفاده از وسیله نقلیه عمومی
- نه بوسیله نیش حشرات و یا تماس با حیوانات
- نه بوسیله ریش تراشیدن، خالکوبی یا ختنه کردن . اگر تیغ و یا سوزنی که استفاده می شود فقط برای یک نفر استفاده شود

### وقایعه

#### وقایه در موارد جنسی

- ◀ خود داری از تماس های جنسی مشکوک در دوران تجرد
- ◀ پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی پس از ازدواج
- ◀ استفاده صحیح از کاندوم
- ◀ اجتناب از داشتن شرکای جنسی متعدد
- ◀ عدم نوشیدن بیش از حد مشروبات الکلی و عدم استفاده از مواد مخدر به هنگام معاشره

#### وقایه در معنادان

- ◀ عدم مصرف مواد مخدر در هنگامی که قصد نزدیکی دارید
- ◀ در معنادان تزریقی عدم استفاده از سرنج مشترک

#### وقایه در مراکز صحتی

- ◀ کنترل خون و فرآورده های خونی
- ◀ در تزریقات دقت کنیم که از سرنج یکبار مصرف استفاده شود
- ◀ در مراجعه به داکتر دندان دقت کنیم که از وسایلی مانند سر ساکشن ، سرسوزن بیحسی و ظرف غرغره یکبار مصرف و از وسایل ضد عفونی و استریل استفاده شود.

#### وقایه در مراکز عمومی

- ◀ در مراجعه به آرایشگاه دقت کنیم که از تیغ یکبار مصرف و وسایل ضد عفونی شده استفاده شود . از وسایلی مانند تیغ صورت تراشی ، وسایل خالکوبی ، خلال دندان و یا مسواک بطور مشترک استفاده نکنیم.
- ◀ در حال حاضر تنها راه جلوگیری از سرایت ویروس از مادر به فرزند عدم بارداری زن آلوده می باشد.

#### منظور از تماس جنسی ایمن تر چیست؟

منظور از تماس جنسی ایمن تر، تماس هایی هستند که در آن خون و یا ترشحات درونی جنسی هیچ یک از شرکای جنسی به بدن شخص دیگری انتقال پیدا نکند. اگر دو نفر با هم تماس جنسی داشته باشند حتی اگر یکی از آنها آلوده باشد، در صورتی که تماس جنسی ایمن تر (Safer Sex) داشته باشند - عدم انتقال خون و یا ترشحات درونی مانند منی - هیچ امکانی برای انتقال بیماری وجود ندارد. برای مثال در آغوش گرفتن و معاشره بدون نزدیکی و یا خود ارضایی دو طرفه از موارد سکس مطمئن است. در نظر داشته باشید که در ارتباط با بیماری ایدز داشتن همسران متعدد برای مردان در کشورهای مسلمان در هر صورت داشتن شرکای جنسی بیش از یک شخص است و این اشخاص بایستی همه مسایلی را که دیگر اشخاص در ارتباط با سکس مطمئن رعایت می کنند، رعایت کنند. اغلب جوانان آموخته اند که تا زمان ازدواج برای داشتن و تجربه تماس نزدیک صبر کنند، و بعد تنها با شریک زندگی شان نزدیکی داشته باشند. این یک راه بسیار خوبی برای در امان ماندن از آلوده شدن به ویروس اچ. آی. وی. است. تا زمانیکه زن و یا شوهر هیچکدام آلودگی نداشته باشند و همچنین کاملاً پایبند به هم باشند



### گروه های زیر بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

- کسانی که از پیوندهای متعدد و دیالیز مکرر استفاده می‌کنند و رعایت احتیاط‌های همه جانبه را نمی‌کنند.
- معتادین تزریقی که از سرنج و سوزن مشترك استفاده می‌کنند.
- همسران افراد مبتلا
- شرکای جنسی افراد مبتلا
- افرادی که شرکای جنسی متعدد دارند.
- افراد تن فروش
- همجنسگرایان



- مبتلایان به هیپاتیت و توبرکلوز
- خالکوبی‌های دسته جمعی
- مبتلایان به بیماریهای آمیزشی و افراد مبتلا به زخم‌های تناسلی
- رانندگان عبوری از مرزها

### سوالات بسیار مهم

#### تفاوت اچ آی وی (HIV) با ایدز (AIDS) چیست؟

اچ آی وی (HIV) مخفف ویروس نقص معافیتی انسانی است. ویروسی است که سبب صدمه به دستگاه معافیتی بدن می‌شود. دستگاه ایمنی عفونتها و بیماریها را دفع میکند. هنگامیکه فرد مبتلا به اچ آی وی (HIV) میشود، ویروس به تدریج شروع به از بین بردن سیستم معافیتی میکند و به این ترتیب بدن نمیتواند حتی با بیماریهای جزئی مقابله کند و فرد مستعد ابتلا به انواع بیماریها میشود. وقتی که پیشرفت ویروس باعث ایجاد بیماریها در فرد گردد، وضعیتی به نام ایدز (AIDS) ایجاد میشود. در نتیجه، عوامل عفونی و بیماریهای دیگر فرصت مبتلا کردن انسان را پیدا می‌کنند و موجب پیدایش علائم و نشانه‌های گوناگونی در بدن می‌شوند. برخی از این نشانه‌ها اولین بار در سال ۱۹۸۱ میلادی در افراد بالغ جوانی دیده شد که دچار نقص‌های معافیتی مادرزادی نبودند و این تعجب پزشکان را برانگیخته بود. به همین دلیل مجموعه این علائم را «نشانه‌های نقص معافیتی اکتسابی» یا «ایدز» نام نهادند، چون نمی‌توانستند آن را به بیماری مشخصی نسبت دهند و هنوز عامل آن شناخته نشده بود.

#### آیا کسی که خون اهداء می‌کند اچ آی وی - ایدز می‌گیرد؟

اهدای خون خطری برای فرد اهداکننده ندارد و تنها دریافت کنندگان خون در معرض خطرند. آزمایش‌هایی روی خون اهدایی انجام می‌شود که اگر نشان دهد خون اهداء شده حاوی اچ آی وی است آن را به دیگران انتقال ندهند و البته اهداءکننده را مطلع خواهند کرد تا برای انجام آزمایش‌های تأییدی و مراقب‌های بعدی رجوع کند. البته با وجود انجام آزمایش‌های تشخیصی بر روی تمام نمونه‌های خون در حال حاضر، به دلیل منفی بودن نتیجه آزمایش در دوره خفایا پنجره، توصیه می‌شود هر دریافت‌کننده خون و فراورده‌های آن برای آزمایش اچ آی وی اقدام کند.

راه دیگر تبادل خون استفاده از سرنج و ابزارهای تزریق مشترك است که مصرف کنندگان مواد مخدر تزریقی به ناچار یا ناآگاهانه از آنها استفاده می‌کنند.

#### آیا احتمال سرایت از راه پیوند اعضا وجود دارد؟

پیوند اعضا (کلیه، کبد، و ...) ممکن است باعث سرایت اچ آی وی و برخی ویروسهای دیگر شود بنابراین قبل از پیوند باید از دهنده عضو با کسب رضایت آگاهانه آزمایش‌های لازم به عمل آید.

## آیا در کارهای طبی امکان سرایت وجود دارد؟

هرگونه عمل جراحی، اندوسکوپي، دیالیز با دستگاه، عملیات دندان، ختنه، تزریقات، و طب سوزنی که در آن شرایط تعقیم سازی کامل رعایت نشود ممکن است موجب سرایت اچ.آی.وی. و دیگر ویروسها از فرد مبتلا به دیگران شود. در این موارد لازم است تا حد امکان از وسایل تعقیم یک بار مصرف استفاده شود؛ ابزارهای مقاوم به حرارت (مثل برخی ابزارهای فلزی جراحی و دندان) در اتوکلاو یا و ابزارهای غیرمصرفی نامقاوم (مثل آندوسکوپ) با مواد شیمیایی ضدعفونی شوند که این کارها باید برای هر بیمار انجام شود. البته با توجه به رعایت دقیق این احتیاط های همه جانبه مواردی که ثابت شده باشد اچ.آی.وی. از مکان هایی مانند دندان سرایت کرده باشد در تمام جهان انگشت شمار است.

## آیا کارکنان کلینیک ها و شفاخانه ها در معرض خطراند؟

دوکتوران و پرستارانی که با بیماران اچ.آی.وی. مثبت سر و کار دارند ممکن است در اثر تماس اتفاقی (فرو رفتن سوزن سرنج یا تیغ جراحی) به اچ.آی.وی. مبتلا شوند. در ضمن احتمال سرایت از بیمار اچ.آی.وی. مثبت به داکتر بسیار بیشتر از احتمال سرایت از داکتر اچ.آی.وی. مثبت به بیماران است. در هر صورت با مصرف به موقع دواهای ضدویروسی این احتمال به شدت کم می شود. در مواقعی که فرو رفتن سوزن یا موارد مشابه رخ می دهد باید در عرض ۷۲ ساعت شروع به مصرف دواهای ضد ویروسی شود. این امر با مراجعه به کلینیک ها و بخش های تخصصی بیماریهای عفونی امکان پذیر است.

## آیا در آرایشگاه ها امکان سرایت وجود دارد؟

تاکنون در سراسر دنیا هیچ موردی سرایت از آرایشگر به مشتری یا برعکس اثبات نشده است. اگر در تراشیدن مو، خالکوبی، تاتو، سوراخ کردن گوش شرایط تعقیم سازی به طور کامل رعایت نشود ممکن است موجب سرایت اچ.آی.وی. و دیگر ویروسها از فرد مبتلا به دیگران شود. در این موارد لازم است مشابه اقدامات صحتی از وسایل یک بار مصرف نو (مانند تیغ) برای هر فرد استفاده شود یا ابزارها به طور کامل تعقیم شوند. توصیه می شود هر فرد هنگام مراجعه به آرایشگاه ها وسایل شخصی خود را به همراه ببرد (تیغ، قیچی، شانه، رویپاک و ...) این امر به ویژه برای جلوگیری از بیماریهای قارچی و انگلی مهم است. اپیلاسیون (کندن موها) ممکن است به پوست آسیب برساند و زخم های بسیار ریزی در محل کنده شدن موها ایجاد کند، بنابراین بهتر است برای آن از وسایل یک بار مصرف استفاده شود و ابزارهای الکترولیز استریل باشند.

تماس جنسی هنگامی می تواند سبب سرایت اچ.آی.وی. شود که یک طرف دچار اچ.آی.وی. ایدز باشد (که شاید خودش هم از آن آگاه نباشد) و تبادل یا تماس با مایعات حاوی ویروس (خون، منی و ترشحات پیش از انزال، ترشحات تناسلی زن) رخ دهد. بنابراین تماس جنسی مرد با مرد، مرد با زن، زن با زن در این شرایط می تواند موجب سرایت شود. آیا درمان قطعی وجود دارد؟ خیر. درمانی که بتواند ویروس را از بدن فرد مبتلا حذف کند نداریم

روش مراقبت از افراد مبتلا به اچ آی وی (HIV) روشی است که به آن HAART میگویند که مخفف کلمات Highly Active Antiretroviral Therapy میباشد. (به مفهوم درمان ضد ویروسی بسیار مؤثر) که یک روش درمانی سخت است که مستلزم همکاری مداوم و فعال فرد بیمار می باشد. برای بیشترین اثر گذاری دواهای ضد ویروسی باید روی برنامه زمانبندی دقیق و مشخص استفاده شود و در اغلب موارد بیمار باید به نوع غذا و زمان صرف آن توجه کند.

اگر دوا ها بصورت صحیح مصرف نشوند ، ویروس در برابر دوا یا دواهایی که ممکن است بعداً تجویز شود مقاوم میشود.

انواع مختلف دواهای ضد ویروس جهت درمان اچ آی وی وجود دارد و کار تمام آنها ایجاد اختلال در توانایی تکثیر ویروس میباشد که این عمل موجب کاهش انتشار ویروس در بدن شده و دوره زمانی را که ممکن است بیماری دیگری بروز نماید را افزایش میدهد و باعث کاهش انتقال ویروس از فرد مبتلا به دیگران میشود.

اغلب دکتوران به خاطر خاصیت مقاومت دوابی ویروس اچ آی وی ترکیبی از دواهای مختلف را برای کاهش میزان حجم ویروس در خون، تجویز میکنند.

## اچ آی وی (HIV) چگونه منتقل میشود؟

اچ آی وی (HIV) از طریق تماس جنسی با فرد آلوده، از طریق استفاده مشترک از سرنگ یا سرسوزن (جهت تزریق مواد) یا به طور محدودتر از طریق تزریق خون یا فرآورده های خونی آلوده گسترش می یابد. (و در کشورهایایی که آزمایش اچ آی وی (HIV) روی خون انجام میگیرد به طور خیلی نادر). همچنین نوزاد یا کودک زنی که مبتلا به اچ آی وی (HIV) میباشد ممکن است قبل یا هنگام زایمان یا از طریق تغذیه از شیر مادر به این ویروس آلوده شود.

کارکنان بخشهای صحتی از طریق فرورفتن سوزن آلوده به خون حاوی ویروس به بدنشان یا بعد از ورود خون آلوده به زخم باز یا اعضاء مخاطی (بعنوان مثال چشم یا داخل بینی)، که مورد اخیر کمتر معمول است، به اچ آی وی (HIV) مبتلا شده اند. در آمریکا تنها یک مورد ابتلا بیمار توسط کارکنان بخش صحتی وجود دارد که مربوط به آلوده شدن شش نفر توسط یک داکتر دندان مبتلا به اچ آی وی (HIV) بوده است. در آمریکا، تحقیقات بر روی ۲۲۰۰۰ بیمار تحت درمان ۶۳ داکتر، جراح و داکتر دندان مبتلا به اچ آی وی (HIV) هیچ موردی از انتقال اچ آی وی (HIV) از این طریق را گزارش نکرده است.

بعضی افراد از اینکه اچ آی وی (HIV) از راههای دیگری منتقل شود، نگرانند. هرچند که هیچ مدرک علمی دال بر صحت این نگرانیها تا کنون گزارش نشده است. اگر اچ آی وی (HIV) از راههای دیگر منتقل میشود (مثلا از طریق هوا، آب یا حشرات)، انتشار ناشی از موردهای گزارش شده ایدز (AIDS) بسیار متفاوت از وضعیت کنونی می بود. بعنوان نمونه اگر پشه ها عامل انتقال اچ آی وی (HIV) بودند، تعداد بسیار بیشتری کودک و نوجوان مبتلا به ایدز میشدند.

دانشمندان و متخصصین صحتی اتفاق نظر دارند که اچ آی وی (HIV) به خوبی نمیتواند در محیط زندگی کند و در نتیجه امکان انتقال محیطی اچ آی وی (HIV) محدود میباشد. اچ آی وی (HIV) در مقدار و حجمهای متفاوت در خون، منی، ترشحات مهبل، شیر مادر، و اشک یافت شده است.

با وجودیکه اچ آی وی (HIV) در میان افراد خانواده ساکن در یک خانه منتقل شده است ولی این شیوه انتقال بسیار نادر میباشد. احتمال میرود این انتقال از طریق تماس پوستی یا غشاء های مخاطی با خون آلوده صورت گرفته باشد. برای جلوگیری از چنین اتفاقات نادری، مراقبتهای لازم در تمام زمینه ها از جمله در منزل باید انجام گیرد تا از در معرض خطر قرار گرفتن افراد با خون افراد مبتلا به اچ آی وی (HIV) یا افراد دارای ریسک ابتلا به اچ آی وی (HIV) یا کسانی که ابتلا یا احتمال ابتلا ایشان نامشخص است جلوگیری بعمل آید. برای مثال هنگام تماس با خون یا دیگر مایعات بدن که ممکن است خون قابل مشاهده در آن دیده شود، نظیر ادرار، مدفوع، استفراغ، بریدگیها، زخمها یا ترکهای پوستی مراقبت کننده و بیمار باید با پانسمان پوشش داده شود. دستها و دیگر نقاط بدن باید پس از تماس با خون یا دیگر ترشحات بدن سریعاً شسته شوند و سطحهایی که روی آنها خون پوشانده باید به درستی ضد عفونی شوند. باید از کارهایی که احتمال تماس با خون در آن وجود دارد، نظیر استفاده از تیغ صورت تراشی یا مسواک مشترک، دوری شود. از سوزن و دیگر اشیا برنده در صورت ضرورت پزشکی استفاده شود. (غلاف سرسوزن را مجدد با دست روی آن قرار ندهید یا سر سوزن را از سرنگ جدا ننمایید. سرسوزن را با استفاده از ظرفهای مخصوص محافظ بدور ریخته و دور از دسترس کودکان و میهمانان قرار دهید.)

**بوسه :** تماسهای عادی از طریق بوسه با دهان بسته یا در اصطلاح بوسه عادی اچ آی وی (HIV) را انتقال نمیدهد. به خاطر احتمال تماس با خون هنگام "بوسه فرانسوی" یا بوسه با دهان باز، توصیه شده است که از انجام این عمل با فردی که وضعیت ابتلائش را نمی دانید دوری نمایید. هرچند گفته میشود احتمال ابتلا به اچ آی وی (HIV) از طریق بوسه با دهان باز بسیار ناچیز است. مرکز کنترل بیماریهای آمریکا (US CDC) تنها یک مورد ابتلا به اچ آی وی (HIV) که ممکن است از طریق تماس با خون در حین بوسه با دهان باز باشد را گزارش کرده است.

**غدوات، اشک و عرق :** در بعضی از بیماران مبتلا به ایدز (AIDS)، اچ آی وی (HIV) در غدوات و اشک به مقدار بسیار ناچیزی یافت شده است. درک این نکته مهم است که وجود مقدار بسیار ناچیز اچ آی وی (HIV) در مایعات مترشحه بدن لزوماً به مفهوم انتقال اچ آی وی (HIV) توسط این ترشحات نمیباشد. اچ آی وی (HIV) در عرق بدن افراد مبتلا یافت نشده و هرگز دیده نشده است که تماس با لعاب دهن، اشک و عرق بدن فرد مبتلا باعث انتقال اچ آی وی (HIV) شود.

## فعالینهایی که انتقال اچ آی وی (HIV) را تسهیل میکنند :

\* تماس جنسی بدون استفاده از کاندوم (پوش)

\* تماس جنسی در مواقع ابتلا به سایر بیماریهای تناسلی

\* ورود مستقیم خون آلوده به ویروس از طریق سوزنهای تزریق مواد ، تزریق خون یا بعضی فرآورده های خونی آلوده، فرورفتن اتفاقی سوزن در سیستم های خدمات صحتی

\* انتقال از مادر به نوزاد (قبل یا هنگام زایمان یا هنگام شیردهی)

\* از طریق Tattoo، خالکوبی، سوراخ کردن گوش یا دیگر اعضا بدن ، ختنه، طب سوزنی با سوزنها با ابزارهای غیر استریل

**شخص از طرق زیر به اچ آی وی ( HIV ) مبتلا نمیشود :**

\* تماسهای روزمره با افراد مبتلا به اچ آی وی (مانند دست دادن )

\* اهداء خون ( در صورت استریل بودن وسایل خونگیری )

\* شنا کردن در حوض مشترک

\* استفاده از رختخواب ، غذا یا ظروف غذاخوری فرد مبتلا.

\* از طریق نیش پشه یا چک گرفتگی حیوانات

\* از اشک یا لعاب دهن

\* استفاده صحیح از کاندوم هنگام تماس جنسی

\* استفاده از حوض عمومی

\* عطسه و سرفه کردن

**چه کسانی ممکن است مبتلا شوند؟**

**کدام افراد با احتمال بیشتری در معرض رخدادهای منجر به سرایت مرض هستند؟**

جوانان

داشتن چند شریک جنسی

تن فروشان

مصرف کنندگان مواد مخدر

زندانیان

دریافت کنندگان خون و فرآورده های آن

زنان و دختران

کارکنان صحتی

مسافران حرفه ای

**اگر مقاربت جنسی قبل از انزال متوقف شود آیا باز هم خطر دارد؟**

لازم به ذکر است در مقاربتها حتی اگر انزال (خروج منی از آلت مرد) هم رخ ندهد، امکان سرایت اچ.آی.وی وجود دارد. چون ترشحات پیش از انزال هم حاوی ویروس است.

**در صورت ارتباط جنسی با شخص مبتلا (مرد با زن / مرد با مرد)، احتمال مبتلا شدن کدام یک بیشتر است؟**

خطر انتقال ویروس اچ.آی.وی. در مردان همجنس گرا بیشتر و تقریباً دو برابر مردان دگرجنس گرا است. همچنین خطر دریافت ویروس در مردان همجنس گرا در افراد مفعول بیشتر است. احتمال انتقال آلودگی در هر بار آمیزش جنسی از مرد به زن (نزدیکی مهبل) در حدود ۱/۱ درصد است و احتمال انتقال آلودگی از زن به مرد (نزدیکی مهبل) در حدود ۰/۳ درصد می‌باشد (این ارقام احتمال آماری است).

### **آیا حتی یک بار تماس جنسی هم ممکن است منجر به سرایت اچ.آی.وی شود؟**

بلی با این که احتمال سرایت در یک رابطه جنسی بسیار کم است، هرگز صفر نیست و حتی مردانی وجود دارند که تنها با یک بار نزدیکی با زن اچ.آی.وی. مثبت مبتلا شده‌اند یا زنانی که با یک بار نزدیکی با مردان اچ.آی.وی. مثبت دچار شده‌اند.

### **در چه مواقعی احتمال سرایت از راه جنسی بیشتر می‌شود؟**

اگر زخم یا عفونت تناسلی وجود داشته باشد، اگر تماس جنسی با خشونت یا اجبار باشد، اگر فردی شرکاک جنسی متعدد داشته باشد و نیز در مقاربت خشک خطر سرایت بیشتر است. همچنین در مقاربت جنسی مقعدی (مقاربت از راه پشت) احتمال سرایت بیشتر از راه مهبل است. ازدواج موقت (متععه، صیغه) چون معمولاً طرفین سابقه ازدواج‌های منجر به طلاق یا موقت متعدد با دیگر افراد هم دارند یک عامل گسترش بیماری‌های مقاربتی و از جمله ایدز می‌تواند باشد.

### **آیا حلق زدن (استمناء) ممکن است موجب ایدز شود؟**

حلق زدن به معنی استفاده از دست برای تحریک اندامهای جنسی است که معمولاً برای رسیدن به اوج احساس جنسی (ارگاسم) بکار می‌رود و توسط خود فرد یا شریک جنسی او انجام می‌شود. سرایت HIV در نتیجه حلق زدن تقریباً ناممکن است.

### **آیا معاشقه (بدون آمیزش جنسی) باعث سرایت می‌شود؟**

اچ.آی.وی از راه تماس‌های سطحی (بوسیدن، در آغوش گرفتن، لمس بدن) که عشق بازی یا معاشقه خوانده می‌شود و کارهایی مثل غذا خوردن در ظروف مشترک، استفاده از حمام یا حوض مشترک انتقال نمی‌یابد. البته بوسه فرانسوی که با مکیدن لبها و زبان طرف مقابل انجام می‌شود ممکن است باعث سرایت اچ.آی.وی شود.

### **تماس جنسی دهانی یعنی چه و آیا باعث سرایت می‌شود؟**

ورود آلت تناسلی مرد به دهان زن و مکیدن آن یا لیسیدن و مکیدن ناحیه تناسلی زن را تماس جنسی دهانی می‌گویند و به دلیل وجود ویروس در ترشحات جنسی و امکان زخم‌های بسیار کوچک در مخاط دهان و لثه ممکن است باعث سرایت اچ.آی.وی شود. پس مقاربت دهانی (مکیدن یا لیسیدن آلت تناسلی طرف مقابل چه زن چه مرد) نیز ممکن است منجر به سرایت بشود.

### **آیا تماس جنسی با تن فروشان جوان خطر دارد؟**

بلی. تن‌فروشان جوانتر و زیباتر چون مشتریان بیشتری دارند به احتمال بیشتری مبتلاء به بیماری‌های مقاربتی و ایدز هستند.

### **سرایت به فرزند**

مادران باردار اگر مبتلا به اچ.آی.وی. باشند محتمل است که در دوران بارداری یا هنگام زایمان ویروس به فرزند آنان سرایت کند. همچنین شیردادن مادران اچ.آی.وی مثبت به فرزندانشان ممنوع است چون ویروس درون شیر نیز ترشح شده و منتقل می‌شود. انتقال در مراحل مختلف بارداری بدون وقایه‌دوایی در ۲۵ تا ۴۰ درصد رخ می‌دهد. در صورتی که خانم‌های اچ.آی.وی. مثبت باردار بشوند لازم است دواهایی مصرف کنند که احتمال سرایت به فرزندشان را کم می‌کند. همچنین نوزاد متولد شده از این مادران باید مدتی دوا ضد

اچ.آی.وی. بگیرد و شش هفته و ۱۸ ماه پس از تولد آزمایش اچ.آی.وی. بشود تا وضعیت ابتلایش مشخص گردد.

به این انتقال از والدین به فرزند انتقال عمودی می گویند. حدود ۷۰% موارد انتقال، هنگام زایمان، وقتی که نوزاد در تماس با خون مادر قرار می گیرد، اتفاق می افتد.

دوایهای ضدویروسی می توانند میزان این انتقال را به نصف کاهش دهند. زایمان با روش سزارین و نیز پرهیز از استفاده از روش های آسیب رسان (مانند ابزار مورد استفاده در زایمان) می توانند باعث کاهش انتقال شوند. این انتقال می تواند در طول بارداری و شیردهی نیز اتفاق بیافتد.

### **من باردار هستم ، آیا داکتر برای من آزمایش اچ.آی.وی درخواست می کند؟**

در کشور ما انجام آزمایش برای تمام خانمهای باردار اجباری نیست و در اکثر مواقع دکتوران بدون اجازه شما آزمایش اچ.آی.وی را درخواست نمی کنند. بنابراین در مواردی که شما سوابقی از رفتارهای پرخطر خود یا همسران را به داکتر گفته باشید یا خود او در معاینه ابتلاء شما به اچ.آی.وی وایدز را بداند با شما درباره انجام آزمایش اچ.آی.وی صحبت خواهد کرد.

### **فواید انجام آزمایش اچ.آی.وی برای مادران باردار چیست؟**

با دانستن وضعیت اچ.آی.وی شما و داکتر بهتر می توانید برای سلامت خود و جنین تصمیم گیری کنید و اگر مبتلا باشید بتوانید از سرایت بیماری به فرزندتان جلوگیری کنید. همچنین اقدامات مناسبی را انجام خواهید داد تا از سرایت به دیگران جلوگیری شود.

### **اگر با انجام آزمایش موافقت کنم چه خواهد شد؟**

در این صورت داکتر باید قبل از آزمایش درباره نتایج و پی آمدهای دانستن وضعیت اچ.آی.وی به شما مشورت دهد چون ممکن است زندگی شما پس از آن دگرگون شود. اگر جواب آزمایش شما مثبت شود باید آزمایش دومی برای تأیید نتیجه انجام شود. داکتر در مورد بهترین راه های درمان به شما توصیه خواهد کرد. اگر نتیجه منفی باشد به شما در مورد راه های جلوگیری از اچ.آی.وی مشورت داده می شود.

### **اگر از انجام آزمایش خودداری کنم چه خواهد شد؟**

اگر انجام آزمایش را نپذیرید داکتر به شما درباره راه های سرایت اچ.آی.وی و اهمیت جلوگیری از آن مشورت می دهد و توصیه خواهد کرد که برای برنامه ریزی صحیح درباره خود و فرزندتان آزمایش را انجام دهید.

### **آیا فرزندم را نیز آزمایش خواهند کرد؟**

توصیه می شود تمام نوزادانی که از مادران اچ.آی.وی مثبت به دنیا می آیند آزمایش شوند. اما اگر وضعیت مادر نامشخص باشد بهتر است ابتدا آن را با آزمایش تعیین کنیم. معمولاً بلافاصله پس از تولد و پس از ۶ هفته مصرف دوا از نوزادی که مادرش مبتلاء بوده است آزمایش به عمل می آورند.

### **آیا راهی برای جلوگیری از ابتلاء جنین مادران مبتلاء هست؟**

بلی با استفاده از دوایهای ضدویروسی می توان سلامت مادر را بهبود داد و به میزان زیادی از احتمال ابتلاء جنین کم کرد. توصیه می شود این مادران زایمان را به طریق سزارین انجام دهند تا احتمال سرایت به نوزاد کمتر شود. همچنین لازم است این مادران از دادن شیر خود به نوزاد پرهیز کنند.

تعداد و نوع دوایهای تجویزی ممکن است بر اساس مراحل حاملگی و شدت ابتلای مادر متفاوت باشد.

### **اگر زنی که مبتلاء است و دوایهای ضد اچ.آی.وی می خورد باردار شود چه باید بکند؟**

هرگز خودسرانه نباید دواهای ضد اچ.آی.وی را قطع کرد. اگر داکتر در سه ماه اول بارداری متوجه آن شود ممکن است از شما بخواهد دواهای خود را قطع کنید یا دواهای دیگری مصرف کنید تا احتمال ناهنجاریهای جنینی کم شود. اما پس از سه ماهگی ممکن است دواهای دیگری را به دواهای قبلی شما اضافه بکند تا خطر سرایت اچ.آی.وی به جنین کم شود.

### آیا مادر اچ.آی.وی مثبت باید به بارداری خود خاتمه دهد؟

گرفتن حق حیات جنین از نظر اخلاق داکتری ممنوع است مگر موجب به خطر افتادن سلامت مادر یا جنین باشد. در مورد اچ.آی.وی با توجه به اینکه با دواهای موجود و پرهیز از شیردهی مادر مبتلا می‌توان در بیش از ۹۵-۷۰ درصد از ابتلاء فرزند جلوگیری کرد لزومی به سقط جنین نیست. (به شرطی که مادر تحت تداوی، حمایت و مراقب کافی در کلینیک سرایا یا مراکز مشاوره مشابه باشد) پس از تولد در شش هفتگی و ۱۸ ماهگی آزمایش‌های اچ.آی.وی برای مشخص شدن وضعیت ابتلاء کودک انجام خواهد شد. در موارد استثنایی پس از تأیید داکتری قانونی ممکن است اجازه ختم بارداری از راه سقط درمانی داده شود.

### آیا مادران اچ.آی.وی مثبت می‌توانند به کودک خود شیر بدهند؟

اصولاً باید از این کار پرهیز شود. تحقیقات، خطر انتقال از شیر مادر را حدود ۱-۲۲ برآورد می‌کنند، و حدود ۲۰٪ در صورتیکه مادر حین شیردهی، مبتلا شده باشد.

اگر زنی از شیر سینه اش استفاده نکند، به شیشه شیر نیاز دارد تا به کودک شیر خشک دهد که این هزینه زیادی می‌برد. علاوه بر آن، کودک این زن بیشتر در معرض خطر مرگ، به علت اسهال و از دست دادن آب (که همگی قویاً با استفاده از شیر خشک و فقر مرتبط هستند) قرار می‌گیرد تا ویروس HIV، مگر اینکه او بتواند آب را بجوشاند یا استریلیزه کند و امکانات مالی کافی در اختیار داشته باشد تا مطمئن شود که میزان کافی از شیر خشک به کودک می‌رسد.

بسیاری از زنان به علت ترس از بی‌آبرویی از شیر ندادن به کودک پرهیز می‌کنند و نیز اگر شیر خشک تمام شود، ممکن است منجر به تغذیه مخلوط که به نظر می‌رسد خطرناک‌ترین عمل باشد، شود. به نظر می‌رسد که شروع زود هنگام تغذیه مکمل می‌تواند باعث التهاب روده نوزاد و در نتیجه تسهیل انتقال HIV شود. بنابراین در موارد ناچاری تغذیه انحصاری با شیر مادر به مدت ۶ ماه (بدون اینکه حتی به کودک آب داده شود) و سپس از شیر گرفتن آنی و سریع کودک مفید است.

### جدول مخاطره رفتاری در سرایت اچ.آی.وی

میزان خطر	نوع رفتار
پر خطر	تماس خون با خون از هر نوع (انتقال خون) اشتراک ابزار تزریق (سوزن، سرنگ، پمپ، خالکوبی) آمیزش جنسی نا مصون (از پشت یا جلو) استریل نکردن ابزارهای دندان و جراحی (شامل ختنه، سوراخ کردن گوش و ...)
خطر متوسط	مقاربت دهانی نا مصون تیغ ریش تراشی مشترک، مسواک، مقاربت با کاندوم
کم خطر	بوسه عمیق (فرانسوی) (مرطوب)
کم خطر اما محتمل (هر چند این اعمال ۱۰۰ درصد سالم نیستند اما)	استمناء دوجانبه

مقاربت دهانی محافظت شده (با کاندوم یا لفاف)	تاکنون موارد انتقال از این راه گزارش نشده است)
پرهیز از رابطه جنسی بوسه معمولی (خشک) بغل کردن ماساژ	بی خطر
هم آغوشی (بدون دخول)	
استمناء شخصی (خودارضایی)	

### آیا واکسینها آماده اند که از راه برسند؟

تحقیق برای پیدا کردن واکسین HIV در ۱۰ سال گذشته دائماً در حال پیشرفت است. متأسفانه سرعت پیشرفت مجددی که همه مردم بتوانند از آن سود ببرند نبوده است. حتی اگر تلاشها کنونی برای تسریع اقدامات و برنامه ها برای تولید واکسن موفقیت آمیز باشند. شانس کمی است که واکسیناسیون علیه HIV در مقیاس وسیع تا پایان دهه در دسترس باشد.

سازمان ملل در بیانیه خود خواهان موارد زیر برای مبارزه با ایدز شده است: تشویق افزایش سرمایه گذاری در تحقیق در مورد HIV و ایدز در سطح ملی، منطقه ای و بین المللی، علی الخصوص پیشبرد فن آوری های جلوگیری قابل اجرا و قابل انجام، مثل واکسیناسیون، میکروب کش ها، و تشویق پیش بینی آمادگی برنامه های قانونی و تجاری برای تسهیل دسترسی به واکسین در هنگامی که در دسترس قرار گیرد. (پاراگراف ۸۹ جلسه عمومی سازمان ملل راجع به HIV و ایدز ژوئن ۲۰۰۱ نیویورک.)