



درباره ایدز چه می‌دانید؟

## مهمان ناخواننده

روزی که اسم ساکنین دهکده چنار محمودی در شهرستان چنارستان استان کهگیلویه و بویراحمد به خاطر ایدز و اچ‌آی‌وی مثبت، به صدر

خبرها آمد، همه نگران شدند. حرف و حدیث‌ها درباره این بیماری زیاد بود اما مهم‌ترین نکته‌ای که در این میان به چشم می‌آمد، عدم آگاهی و آشنایی مردم با بیماری بود. «آذر روز جهانی ایدز است، روزی که می‌تواند به نقطه شروع اطلاع‌رسانی و آموزش همگانی برای این بیماری تبدیل شود».

### HIV یا ایدز:

اچ‌آی‌وی همان ایدز نیست! HIV حروف ابتدای این کلمات است:

■ Human، انسان: این ویروس فقط بر انسان‌ها اثرگذار است.

■ Immuno-deficiency، نقص ایمنی: این ویروس باعث ایجاد نقص در دستگاه ایمنی بدن 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 پیدا می‌کند. اما ایدز معنای دیگری دارد. AIDS حروف مخفف کلمات:

■ Acquired، اکتسابی: در واقع فرد باید آن را کسب کند و این بیماری جزو بیماری‌های ژنتیک و وراثتی نیست.

■ Immune، ایمنی: ایدز بر سیستم ایمنی بدن اثرگذار است و کار سیستم ایمنی مبارزه برای دفع میکروب، باکتری و ویروس‌هاست.

■ Deficiency، نقصان: باعث ایجاد نقص در سیستم ایمنی بدن می‌شود و سیستم ایمنی را دچار اختلال می‌کند.

■ Syndrom، نشانگان: شخص مبتلا به ایدز

ممکن است دچار انواع متفاوتی از نشانه‌های بیماری‌ها و عفونت‌های فرصت طلب شود. و حقیقت این است که هر کسی که به ویروس اچ‌آی‌وی مبتلا می‌شود به ایدز مبتلا نمی‌شود. از زمان آلوده شدن بدن به HIV تا بروز ایدز ممکن است شش ماه تا ده سال و حتی بیش‌تر طول بکشد. کسی که مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی است ناقل بیماری است و می‌تواند افراد دیگر را هم آلوده کند. با نگاه کردن نمی‌توان فهمید که کسی مبتلا به اچ‌آی‌وی است. این ویروس در خون، مایع جنسی و در شیر مادر زندگی می‌کند و از همین طریق منتقل می‌کند.

### راه‌های معمول برای ابتلا به اچ‌آی‌وی:

■ عدم استفاده از وسایل پیشگیری هنگام رابطه جنسی

■ استفاده مشترک از سوزن، سرنگ و یا قاشق برای تزریق مواد مخدر

■ خالکوبی و سوراخ کردن اعضای بدن با سوزن آلوده

■ از طریق شیر مادر

■ از طریق تماس مستقیم خون شخص مبتلا با خون شخص سالم

بنابراین با درآغوش گرفتن، عطسه یا سرفه، با هم غذا خوردن، خوردن غذایی که آشپزش فرد مبتلا بوده، استفاده از حمام و سرویس بهداشتی مشترک و تماس روزانه، مبتلا نخواهید شد.

### چه کار باید کرد:

استرس و افسردگی اولین حالت‌های پس از فهمیدن ابتلا به بیماری است، اما بسیاری از مشکلات را می‌شود با مشاوره حل کرد. در بسیاری از کلینیک‌ها به بیماران مشاوره می‌دهند تا بتوانند به راحتی با مشکلات روانی مقابله کنند.

مشاوره و دوستی با بیماران دیگر هم می‌تواند کمک‌کننده باشد. مبتلایان به ویروس

اچ‌آی‌وی مثبت برای راحت‌تر زندگی کردن، به مشاوره پزشکی، روان‌شناس و متخصص تغذیه نیاز دارد. نکته مهم اما اینجاست که با فردی که به ویروس اچ‌آی‌وی مبتلاست می‌شود زندگی کرد و حتی می‌توان با آن‌ها ازدواج کرد. مراقبت از زندگی و رعایت یک سری از کارها اما باید جز روتین زندگی باشد. اگر به عنوان شریک زندگی، خانواده یا دوست با فرد مبتلا به اچ‌آی‌وی یا حتی ایدز زندگی می‌کنید، نکات زیر را در خاطر داشته باشید:

■ به طور مرتب با پزشک فرد مبتلا در ارتباط باشید تا از آخرین مراحل درمان و مراقبت، مطلع شوید.

■ یادتان باشد که ویروس اچ‌آی‌وی از طریق هوا، غذا، آب، قاشق و بشقاب و لیوان، نشیمنگاه توالت، حشرات، حیوانات خانگی و هر چیزی که آغشته به خون، منی، ترشحات واژنی یا شیر پستان فرد مبتلا نباشد، منتقل نمی‌شود، پس نگران نباشید.

■ از طریق ادرار، مدفوع، استفراغ، آب بینی، بزاق و عرق فرد مبتلا، آلوده به ویروس اچ‌آی‌وی نخواهید شد مگر این که این موارد به خون بیمار آغشته باشند.

■ شما می‌توانید به غذا خوردن، لباس پوشیدن و حتی توالت و حمام کردن بیمار کمک کنید، بدون این که نگران مبتلا شدن باشید.

■ گرفتن دست، بغل کردن، ماساژ دادن و هرگونه تماس دیگری با فرد مبتلا هیچ خطری برای شما ندارد و اتفاقاً این رفتار، حتی برای حمایت عاطفی فرد مبتلا توصیه می‌شود.

■ با توجه به این که بیمار مبتلا به به اچ‌آی‌وی و یا ایدز سیستم ایمنی ضعیفی دارد، همیشه یادتان باشد که پیش از تماس با بیمار دستانتان را بشوید تا باعث انتقال بیماری‌های دیگر به او نشوید.

■ اگر جایی از بدن‌تان به خصوص دستانتان زخم یا بریدگی دارد، زمان تماس با بیمار احتیاط‌های لازم را انجام دهید تا خودتان و او را

66

با درآغوش گرفتن، عطسه یا سرفه، با هم غذا خوردن، خوردن غذایی که آشپزش فرد مبتلا بوده، استفاده از حمام و سرویس بهداشتی مشترک و تماس روزانه به ایدز مبتلا نخواهید شد

در خطر قرار ندهید.

■ اگر سرماخوردگی یا آنفلوآنزا گرفته‌اید، مدتی از فرد مبتلا دور شوید؛ بدن این بیماران گاهی حتی توان مقابله با یک سرماخوردگی ساده را هم ندارد.

■ از تیغ، مسواک، موچین، ناخن‌گیر، گوشواره یا هر وسیله دیگری که احتمال آلوده شدن به خون بیمار را دارد، به طور مشترک استفاده نکنید.

■ لباس‌های بیمار را می‌توانید همراه با لباس‌های خودتان بشوید، اما اگر نگران آلودگی آنها به خون یا دیگر مایعات بدن بیمار هستید، می‌توانید از آب جوش و سفیدکننده استفاده کنید.

### ■ بروز علائم:

هر کسی که به این ویروس مبتلا بشود، دو تا شش هفته بعد، علائمی شبیه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا را تجربه خواهد کرد؛ چیزهایی مثل تب، گلودرد، خارش بدن، البته علائم دیگری هم هستند که شاید زیاد شایع نباشند. علائمی مانند، خستگی، درد مفاصل، درد عضلانی و تورم غدد. ظهور این علائم به این معنا نیست که شخص مبتلا به اچ‌آی‌وی مثبت شده است. بنابراین بهترین کار، دادن آزمایش است.

پس از دوران نهفتگی ویروس اچ‌آی‌وی، سیستم ایمنی بدن، شدیداً تخریب می‌شود و علائم دیگری هم نمود پیدا می‌کند. علائمی مانند: کاهش وزن، اسهال مزمن، تعریق شبانه، مشکلات پوستی و عفونت‌های مکرر.