



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی  
مرکز بهداشت استان

## مراقبت از ایدز



تهیه و تنظیم:

گروه سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس

مدیریت سلامت خانواده ، جمعیت و مدارس

## مراقبت از ایدز

## مقدمه :



امروزه ایدز در کشورهای در حال توسعه به سرعت در حال گسترش است. میلیون ها نفر در سراسر جهان از بیماری های ناشی از HIV می میرند، اما اثرات گسترش HIV تنها در مرگ و میر افراد خلاصه نمی شود. HIV بر تمام جوانب زندگی اثر گذاشته است، از اقتصاد گرفته تا فرهنگ ، از سیاست گرفته تا مذهب.

در سراسر جهان ، جوانان از آسیب پذیرترین گروه ها در مقابل بیماری ایدز هستند و آمار جهانی حاکی از آن است که بیش از نیمی از آلودگی های جدید با HIV در جوانان کمتر از ۲۵ سال بروز می کند. با اینکه اکثر جوانان چیزهایی درباره بیماری ایدز 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 اچ آی وی چیزهایی می دانند ، به دلیل عدم مهارت ، نبود 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 این بیماری است که با اطلاع رسانی صحیح و گسترده و به دنبال آن پرهیز از انجام رفتارهای مخاطره آمیز ، نسل جوان را از چنگال این بیماری ایمن خواهد کرد.

## 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 ) به معنای سندرم اکتسابی نقص ایمنی می باشد و HIV به معنای ویروس نقص ایمنی انسان است. این ویروس می تواند از طریق برخی از ترشحات بدن فرد آلوده به ویروس به فرد سالم دیگر منتقل شود. خون ، منی ، و ترشحات مجرای تناسلی زنان از جمله ترشحاتی هستند که می توانند این ویروس را از افراد آلوده به HIV به فرد سالم منتقل کنند.

این ویروس نوع خاصی از سلول های خونی را که سلول های T گفته می شود تخریب می کند. این سلول ها 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 آنها را از بین ببرند و اگر آن ماده یا میکروب دوباره وارد بدن شد، آن ها را به خاطر بیاورند و پاسخ ایمنی سریعترا و قوی تر را نشان دهند.

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 ضعیفتر شده و بدن مستعد ابتلا به انواع عفونت ها و سرطان ها می شود. حتی میکرب 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 وی 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 ویروس ها مدت ها قبل از بروز علائم 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.

## راه های انتقال

شایعترین راه های انتقال ویروس HIV عبارتند از:

- ۱- خون و مایعات خونی (تماس با خون به هر شکلی که وارد بدن فرد دیگر شود) از طرق:
  - ❖ استفاده مشترک از وسایل تزریق مواد مخدر آلوده (سرنگ و ظرف تزریق مشترک)
  - ❖ استفاده مشترک از وسایل آلوده به خون فرد HIV مثبت (خالکوبی، تیغ اصلاح، وسایل حجامت غیر بهداشتی و.....)
  - ❖ آسیب های شغلی (سر سوزن در مراکز بهداشتی درمانی....)
- ۲- تماس های جنسی محافظت نشده (بدون پوشش محافظ جنسی)
- ۳- از مادر دارای ویروس به جنین یا شیر خوار
- ۴- پیوند اعضا از افراد آلوده به ویروس

ویروس HIV از طریق خون، مایع منی، ترشحات واژن و یا شیر آلوده مادر مبتلا، به سایر افراد منتقل می شود. این ویروس می تواند از طریق ورید (مثلاً مصرف داروهای تزریقی)، جدار مقعد یا راست روده، جدار واژن یا دهانه رحم، مجرای آلت تناسلی، دهان و سایر غشاهای مخاطی (به طورمثال چشم یا داخل بینی) و یا از طریق زخم ها و بریدگی ها وارد بدن فرد شود.

در روابط جنسی، احتمال انتقال از مرد آلوده به زن سالم بیشتر از احتمال انتقال از زن آلوده به مرد سالم می باشد. محققان تخمین زده اند خطر آلودگی زنان با HIV حداقل دو برابر مردان است. ابتلای همزمان به سایر بیماری های آمیزشی نیز نقش تعیین کننده ای در سرایت به ویروس HIV دارد و درصد ابتلای به ایدز در افرادی که همزمان مبتلا به سایر بیماری های آمیزشی می باشند، چندین برابر است. این افزایش خطر، ناشی از



تماس منی یا ترشحات واژن فرد آلوده به ویروس HIV با جراحت باز یا زخم اطراف یا روی ناحیه تناسلی می باشد و در نتیجه برای ویروس آسانتر است که به بدن شخص منتقل شود.

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 غیر فعال 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 صورت 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.

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 دچار ترس و پرهیز نابجا از بیماران و منزوی ساختن افراد آلوده نشویم.

این ویروس به روش های زیر انتقال نمی یابد:

۱. در آغوش گرفتن، 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).
۲. تماس های معمول روزانه مانند دست دادن، در کنار یکدیگر نشستن، زندگی کردن یا خوابیدن در اتاق شخص آلوده، همکار بودن و اشتغال در محل کار، همکلاس بودن، اتوبوس و دیگر وسایل نقلیه عمومی، تلفن عمومی، دستگیره درب و غیره
۳. سرفه کردن یا عطسه کردن
۴. خون دادن
۵. استفاده از توالت (توالت عمومی و توالت فرنگی) یا استخرهای شنا، حمام و امثال آن
۶. 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 آنها را لمس کرده است مانند حوله
۷. نیش پشه یا سایر حشرات و حیوانات
۸. بازی کردن با نوزاد یا کودک مبتلا به ایدز یا آلوده به HIV
۹. مراقبت از بیمار مبتلا به ایدز در صورتی که اصول بهداشتی رعایت شود
۱۰. مراقبت از کودکان هنگامی که بزرگسال HIV مثبت است

## علائم بیماری ایدز

در دوره نهفتگی بیماری ، شخص آلوده به ویروس ظاهراً سالم به نظر می رسد . در % ۷۰ 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 آنفلوانزا 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 ، علائم بیماری تظاهر می یابد.

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

- ۱- کاهش وزن سریع (بیشتر از % ۱۰ 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 هر یک از این علائم به طور قطع نشانه ابتلا به ایدز نمی باشد چرا که هر یک از این علائم ممکن است به وسیله سایر بیماری ها نیز ایجاد شود . علائم ایدز شبیه علائم بسیاری از بیماری های دیگر می باشد و تنها راه تشخیص عفونت، آزمایش از نظر ویروس HIV می باشد .

## 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 (Window period) نام دارد . افرادی که در این دوره هستند، دچار عفونت شده اند ولی آزمایش HIV آنها 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 ( گر چه احتمالش بسیار زیاد است)

۳- نسبت به ویروس ایمن است

✓ وقتی آزمایش منفی بود به معنی آن است که هیچگونه پادتنی در خون شخص هنگام آزمایش یافت نشده است .

بنابراین:

۱- یا شخص با ویروس عفونی نشده است

۱- یا اینکه آلوده شده است ولی هنوز پادتن در وی بوجود نیامده است

✓ وقتی آزمایش منفی بود بدان معنی نیست که:

همه چیز به خوبی و خوشی گذشته است و شخص غصه ای ندارد بلکه ممکن است به

HIV آلوده باشد

✓ 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 تأیید تشخیص، آزمایش دیگری

باید انجام شود. آزمایش های دیگری نیز وجود دارد که بر روی بزاق دهان یا ادرار انجام

می شود.

## 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 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. با توجه به آنکه ویروس اچ آی وی بر خلاف برخی ویروس های بیماریزای دیگر مانند سر ماخوردگی یا اسهال راه انتقال محدود تری دارد پیشگیری از آن در اکثر مواقع با رعایت برخی اصول آسان است.

### • پیشگیری از انتقال از طریق خون

- ۱) 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؛
- ۲) باید از هر نوع تزریق، مگر در مواردی که نیاز مبرم وجود دارد پرهیز شود.
- ۳) از دریافت خدماتی مانند ختنه، سوراخ کردن گوش، خالکوبی، حجامت و ... که به روش های سنتی و غیر بهداشتی توسط افراد غیر مجاز انجام می شود، خودداری شود.
- ۴) از مصرف سر سوزن و سرنگ و وسایل شخصی نظیر وسایل ریش تراش و مسواک و غیره به صورت مشترک خودداری شود.
- ۵) 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 ضدعفونی کردن وسایل مربوط به تزریق توسط ضد عفونی کننده ها آگاه شوند؛

### • 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 خطرساز مؤثر است؛

### • 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.



### درمان ایدز

آنچه مسلم است این است که تا کنون هیچ درمان قطعی برای بیماری ایدز یافت نشده است . در حال حاضر چندین داروی ضد ویروس در این بیماری مورد استفاده قرار می گیرد که باید به صورت ترکیب چند دارو مصرف شود . این داروهای ضد ویروسی زمان پیشرفت آلودگی به ویروس به سمت بیماری ایدز را طولانی تر می کنند و همچنین موجب امید به زندگی طولانی تر در افراد آلوده به HIV می شوند ولی درمان های جدید فوق العاده پر هزینه هستند و نیازمند مقدار مصرف دشوار و دقیقی هستند ( ۲۰ قرص یا بیشتر در زمان معین ) و اغلب دارای عوارض جانبی نامساعدی می باشند . ویروس HIV نیز با تغییر شکل های مکرر نسبت به اثر داروها مقاوم می شود . درمان هایی نیز برای پیشگیری یا درمان عفونت ها و بیماری های وابسته به ایدز در دسترس می باشد که به افزایش طول عمر بیماران کمک می کند .

## زندگی با ایدز



اگر شما مبتلا به ایدز هستید، بکوشید تا بدن خود را نیرومند نگهدارید .  
بدین منظور لازم است تا:

- ۱) رژیم غذایی شما سرشار از پروتئین، ویتامین و کربوهیدرات باشد زیرا بدن شما برای بازسازی، کسب انرژی و دفاع در مقابل عفونت ها به غذا نیاز دارد؛
- ۲) به منظور حفظ سلامت، تا حد امکان فعالیت بدنی را حفظ کنید و خواب منظم داشته باشید. ورزش برای جلوگیری از افسردگی و اضطراب به شما کمک کرده و نوعی احساس خوب بودن، سلامتی و مقاومت کلی را در شما تقویت می کند؛
- ۳) تا حد امکان به کار ادامه دهید؛
- ۴) خود را با فعالیت های معنی دار و یا حداقل، سرگرم کننده مشغول کنید؛
- ۵) هر هیجان بدنی و عاطفی را کنار بگذارید؛
- ۶) با دوستان و فامیل معاشرت کنید؛
- ۷) درباره بیماری و تشخیص خود با فردی صحبت کنید؛
- ۸) در حین نزدیکی جنسی از کاندوم استفاده کنید؛
- ۹) برای حل مشکلات مربوط به سلامتی خود به سراغ خدمات پزشکی رفته و توصیه های مراقبتی از جمله خدمات مشاوره ای و اجتماعی را پیگیری کنید؛
- ۱۰) خدمات اجتماعی شامل خدمات پیشگیری چون ایمن سازی کودکان و نوزادان در مقابل HIV, AIDS می باشد . با شناسایی عوامل استرس زا، میزان فشارهای روانی را کاهش دهید و درباره مسایل محتاط باشید؛
- ۱۱) در مصرف سیگار زیاده روی نکنید ، سیگار برای همه زیان آور بوده و به ریه ها و سایر اعضای بدن آسیب می رساند و آنها را مستعد عفونت می سازد . نوشیدن مفرط الکل نیز به بدن به خصوص کبد آسیب می رساند و از هوشیاری شما خواهد کاست . در این صورت شما در معرض روابط جنسی نامطمئن و یا بیماری های مقاربتی قرار خواهید گرفت؛
- ۱۲) مراقب ابتلا به سایر عفونت ها باشید؛
- ۱۳) شما قبل از تصمیم به حاملگی می باید به توصیه های پزشکی برای حفظ سلامتی خود توجه کنید . ممکن است فرزند شما با HIV متولد شود ؛
- ۱۴) از داروهای غیر مجاز استفاده نکنید . برخی از داروها اعتیاد آور بوده و برخی ممکن است عوارض جانبی خطرناکی داشته باشند . پیش از مصرف دارو، از توصیه مراقبین بهداشتی خود در مورد آن مطمئن شوید؛
- ۱۵) از منزوی ساختن خود پرهیز کنید.



### برخورد با بیماری

برخورد افراد با آلوده شدن به HIV به نگرش خود آنها و همچنین واکنش های اطرافیان مربوط است. اگر فرد آلوده احساس امنیت کند و مورد حمایت اطرافیان قرار گیرد، راحتتر قادر خواهد بود که آلودگی به HIV و یا بیماری را تحمل نماید و به دیگر افراد مبتلا کمک نماید. ولی اگر افراد آلوده به HIV به علت برخورد نامناسب اطرافیان منزوی شوند و در هراس زندگی کنند ممکن است دلیل کمی برای مراقبت از خود داشته باشند و بیماری خود را از اطرافیان، خانواده و شریک جنسی خود پنهان کنند. باید به خاطر داشت که افراد آلوده و حامل HIV قبل از اینکه بیمار شوند، سال ها زندگی می کنند، و عامل سرایت به دیگران

هستند اگر این افراد طرد شوند و مورد حمایت قرار نگیرند، از دیگران مراقبت نخواهند کرد و می توانند غیر مسئولانه رفتار کنند.

#### زمانی که دوست شما مبتلا به ایدز است:

- ۱) حتی زمانی که دوست شما به طور جدی بیمار باشد و احساس کنید کاری از دست شما ساخته نیست، هنوز قادرید به او آرامش ببخشید؛
- ۲) دوست خود را لمس کنید. یک فشار ساده دست و یا در آغوش کشیدن وی به او می فهماند که شما به این موضوع اهمیت می دهید؛
- ۳) به احساسات دوست خود پاسخ مثبت دهید. زمانی که می گزید، با او بگریید و زمانی که می خندد، شما نیز بخندید. سهیم شدن در این اعمال دوستانه و صمیمی، عین سلامت است؛
- ۴) برای پاسخ دادن به نامه هایی که دوست شما آنها را مشکل می یابد و یا از آن اجتناب میکند، به او یاری دهید؛
- ۵) به فردی که از بیمار مراقبت می کند، سری بزنید و در صورت نیاز جای او را بگریید تا بتواند نفسی تازه کند؛
- ۶) پرسش درباره بیماری مانع ندارد. اما دقت کنید آیا دوست شما مایل به سخن گفتن درباره آن هست یا خیر. می توانید با پرسیدن (آیا می خواهی درباره احساسات حرف بزنی؟) تمایل او را درک کنید اما زمانی که پاسخ منفی بود، دوست خود را تحت فشار نگذارید.

\*\*\*\*\*

منابع علمی مورد استفاده در این بخش :

- ۱- بسیجی الگوی زندگی سالم دکتر رضا توکلی و دیگران
  - ۲- راهنمای زندگی عاری از خطر برای نوجوانان دکتر شهرام رفیعی فر و دیگران
  - ۳- ایدز فقط برای دیگران نیست مرکز مدیریت بیماری های وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی
  - ۴- آیا ممکن است من هم آلوده به ویروس ایدز شوم احمد مرادی
  - ۵- سوال جواب های متداول درباره ایدز [WWW.iec.behdasht.gov.ir](http://WWW.iec.behdasht.gov.ir)
- سایت ها و کتاب های آموزشی مفید در ارتباط با موضوع مورد بحث