



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی



روز جهانی

ایدز

international AIDS day

(۱۴۰۱/۰۹/۱۰)

ایدز یا سندروم نقص ایمنی اکتسابی، بیماری ویروسی نوپدید است که در تمام نقاط جهان وجود دارد و یکی از مخاطرات شغلی حرفه‌های پزشکی و بهداشت و قشر جوان و فعال جامعه به حساب می‌آید و در بسیاری از کشورها، ریشه در اعتیاد تزریقی، بیکاری، فقر و فحشاء دارد. این بیماری در حال حاضر در تمام مناطق شناخته شده جهان، وجود دارد و تاثیر فقر در میزان بروز، سیر و پیش‌آگهی آن کاملاً به اثبات رسیده است و جهت مبارزه اساسی با آن راهی جز برقراری عدالت اجتماعی اقتصادی، تقویت بنیه اخلاقی، توزیع عادلانه داروهای ضد رتروویروس بین بیماران کشورهای مختلف و ادامه تلاش جهت تولید واکسن و تهیه داروهای شفابخش، وجود ندارد.

علائم و نشانه‌های بیماری

تحقیقات بسیار بر روی مبتلایان به ایدز نشان داده است که معمولاً ابتدا به ویروس، مدت‌ها قبل از بروز علائم بیماری روی می‌دهد. این فاصله زمانی که دوره کمون یا نهفتگی بیماری گفته می‌شود، در بیماری ایدز بسیار متغیر است و به طور متوسط ۱۰ سال طول می‌کشد.

این زمان به عوامل متعددی نظیر سطح سلامتی فرد و رفتارهای مربوط به سلامتی بستگی دارد. فردی که در مرحله نهفتگی بیماری است، می‌تواند عفونت را به افراد دیگر انتقال دهد. بیماری ایدز مرحله پایانی ابتلا HIV به است که با ظهور گروهی از نشانه‌ها مشخص می‌شود.

این بیماری دارای چهار مرحله است:

(۱) **عفونت اولیه:** این مرحله چند هفته طول می‌کشد و شروع آن در ۷۰٪ موارد شبیه به حالت بیماری خفیفی مثل سرماخوردگی یا آنفلوآنزا است که با علائمی مانند تب، گلودرد، بزرگی غدد لنفاوی، درد مفاصل و عضلات، سر درد، ضعف و بی‌حالی، بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ، کاهش وزن، اسهال و گاهی دانه‌های جلدی بدون خارش همراه است. در این زمان، بیماری در بیشتر موارد تشخیص داده نمی‌شود و فرد معمولاً تا مدت‌ها کاملاً سالم به نظر می‌رسد و ممکن است احساس سلامتی کامل کند و از ابتلای خود آگاه نباشد. در حدود ۲۰٪ موارد، علائم به گونه‌ای است که فرد به پزشک مراجعه می‌کند اما معمولاً تشخیص داده نمی‌شود و حتی اگر تست آنتی بادی اچ آی وی در این موقع انجام شود، ممکن است هنوز مثبت نشده باشد. از هنگام ورود HIV تا مثبت شدن نتیجه آزمایشگاهی که نشانگر ابتلای فرد است حدود ۲ تا ۱۲ هفته و گاهی ۱۶ ماه طول می‌کشد که اصطلاحاً به آن دوره پنجره گفته می‌شود. افرادی که در این دوره هستند دچار عفونت شده‌اند ولی آزمایش HIV آن‌ها منفی است. بنابراین اگر فرد به طور مثال در ۳ ماه قبل، رفتار مخاطره آمیزی داشته و نتیجه آزمایش وی منفی است، آزمایش وی باید ۳ ماه بعد تکرار شود.

(۲) **مرحله بدون علامت بالینی:** این مرحله به طور متوسط ۱۰ سال طول می‌کشد و در آن بیمار هیچ علامتی ندارد.

(۳) **مرحله علامت دار ابتلا به HIV:** با گذشت زمان، به دلیل فعالیت چند ساله ویروس، بافت‌ها و غدد لنفاوی آسیب دیده، HIV جهش پیدا می‌کند و آلودگی کنندگی آن تشدید و بدن بیمار ناتوان‌تر می‌گردد در این زمان، علائم بیماری آشکار می‌شود.

(۴) **پیشروی از HIV به AIDS:** با آسیب بیشتر سیستم ایمنی، بیماری به سمت بدتر شدن پیش می‌رود تا این که تشخیص ایدز مطرح شود.

علائم اصلی بیماری

- کاهش سریع وزن بدن (بیش از ۱۰٪ کل بدن)
- تب‌های تکرار شونده و یا تب بیش از یک ماه
- اسهال مزمن به مدت بیش از یک ماه
- ضعف و خستگی شدید و مزمن

علائم فرعی بیماری

- عفونت ریه یا سرفه مداوم به مدت بیش از یک ماه
- لکه‌های قرمز، قهوه‌ای، صورتی یا بنفش بر روی پوست یا زیر پوست، داخل دهان، بینی، پلک‌ها یا پشت ساق پا
- زخم‌های دهان
- برفک دهان
- عفونت لنفاوی برجسته در گردن، کشاله ران یا زیر بغل
- از دست دادن حافظه، افسردگی یا سایر اختلالات عصبی
- تعریق شبانه فراوان
- عفونت تبخال

باید توجه داشت که وجود هر یک از این علائم، صد در صد نشانه ابتلا به ایدز نمی باشد چرا که هر یک از این علائم ممکن است به وسیله سایر بیماری‌ها نیز ایجاد شود. علائم بیماری ایدز شبیه علائم بسیاری از بیماری‌های دیگر می‌باشد و تنها راه تشخیص عفونت، آزمایش از نظر HIV می‌باشد. بسیاری از افراد مبتلا به عفونت‌های آمیزشی و ایدز، علائمی از بیماری ندارند در حالی که می‌توانند آلودگی را به دیگران انتقال دهند.

شایع‌ترین راه‌های انتقال HIV

- رفتارهای جنسی پر خطر
- استفاده از سرنگ مشترک
- انتقال از مادر مبتلا به کودک، قبل یا هنگام تولد و یا از طریق شیر دادن بعد از تولد
- دریافت خون یا محصولات خونی آلوده به ویروس
- پیوند اعضای افراد مبتلا به ویروس

HIV از این راه‌ها منتقل نمیشود

- دست دادن
- بغل کردن، بوسیدن
- در آغوش گرفتن یا بازی کردن با نوزاد یا کودک مبتلا به HIV/AIDS
- تماس‌های معمول روزانه مانند در کنار یکدیگر نشستن، زندگی کردن یا خوابیدن در اتاق شخص مبتلا، همکاری بودن و اشتغال در محل کار، هم کلاس بودن، تماس با وسایل نقلیه عمومی، تلفن عمومی، دستگیره درب و...
- مراقبت از کودکان
- مراقبت از بیمار مبتلا به ایدز با رعایت اصول بهداشتی
- سرفه یا عطسه کردن شخص مبتلا به HIV/AIDS به روی شما
- استفاده مشترک از ظروف، غذا، لباس و وسایلی که به فرد مبتلا به ویروس یا بیمار تعلق داشته و آن‌ها را لمس کرده است مانند حوله، لباس و...
- استفاده از توالت و استخر
- نیش پشه یا سایر حشرات و حیوانات
- اهداء خون به شرطی که فرد خون دهنده، مبتلا به HIV/AIDS نباشد.

اگرچه پایداری HIV در خارج بدن بسیار کم است، انتقال ویروس از مبتلایان به HIV به کارکنان مراکز بهداشتی شامل پزشکان، دندانپزشکان، بهیاران، بهورزان و حتی پرسنل خدماتی بیمارستان‌ها هرچند کم اما محتمل است.

مواجهه شغلی می‌تواند شامل موارد زیر باشد

- فرو رفتن ابزار تیز و برنده به بدن
- آلوده شدن خون در عملیات دندانپزشکی، پاتولوژیک، آزمایشگاه و...

پیشگیری از ابتلا به HIV/AIDS

در حال حاضر بیماری ایدز هیچ گونه درمان شناخته شده‌ای ندارد. هیچ واکسنی برای آن کشف نشده است. بنابراین تا این زمان تنها راه حل مشکل ایدز پیشگیری است. با انجام اقدامات پیشگیرانه تا حدی می‌توان انتشار ویروس را در جوامع محدود ساخت.

هدف آموزش بهداشت در این بیماری عمدتاً بر اصلاح رفتارهای پرخطر، کاهش خطر تماس و انتقال، کاهش اضطراب روانی - اجتماعی و کمک به بیماران در جهت تطابق با این مراقبت می‌باشد و با توجه به وجود خطر بالقوه برای همه آحاد جامعه الزام است آموزش فراگیر صورت گیرد. اگر دولت‌مردان و خانواده‌ها در بخش پیشگیری مداخله کنند، انحرافات اخلاقی، خطر تماس و انتقال نیز کاهش می‌یابد و هزینه، منابع و تجهیزات کمتری صرف می‌شود.

پیشگیری به مفهوم ساده، به معنای جلوگیری از به وجود آمدن بیماری قبل از وقوع آن است. ضمناً پیشگیری شامل کلیه اقداماتی می‌شود که از آن‌ها برای قطع یا آهسته کردن سیر بیماری، استفاده می‌شود. در طول تاریخ از بیماری‌های فراوانی به طور مؤثر پیشگیری شده است. سابقه پزشکی پیشگیری نوین در واقع به قرن هجدهم میلادی باز می‌گردد که در آن قرن به عنوان یک شاخه متمایز از بهداشت عمومی درآمد. پزشکی پیشگیری حتی پیش از شناخته شدن عوامل بیماری‌زا به وجود آمد. پیشرفت بعدی در پزشکی پیشگیری، روشن شدن راه‌های انتقال بیماری بود. در واقع هرچه علم پزشکی بیشتر پیشرفت میکند، اقدامات پزشکی نیز بیشتر ماهیت پیشگیری به خود می‌گیرد.

سطوح پیشگیری

(۱) **پیشگیری نخستین یا ابتدایی:** موضوع آن جلوگیری از پیدایش و برقراری عوامل خطرزای بیماری است، مانند شناسایی محیط‌ها و موقعیت‌های خطرزا برای ابتلا به HIV، پرهیز از حضور در محل‌هایی که رفتارهای پرخطر وجود دارد و یا خودداری از مصرف مواد مخدر که می‌تواند منجر به رفتارهای پرخطر شود.

(۲) **پیشگیری سطح اول:** بر پیشگیری از بروز بیماری در اشخاص سالم توجه دارد، مانند جلوگیری از تماس‌های مشکوک جنسی و تزریق‌های آلوده.

(۳) **پیشگیری سطح دوم:** به کسانی که بیماری در آن‌ها ظاهر شده است توجه دارد. به عبارت دیگر به مرحله قبل از بروز علائم بالینی مربوط است و موضوع آن کشف به موقع و درمان بیماری‌ها قبل از ایجاد علائم و نشانه‌های واضح بالینی است، مانند انجام آزمایش برای تشخیص زودرس و سریع فردی که در معرض رفتار پرخطر قرار گرفته و اقدام درمانی الزام برای وی.

(۴) **پیشگیری سطح سوم:** مربوط به مراحل پیشرفته بیماری یا ایجاد ناتوانی است و عبارت است از کاهش ناتوانی معلول بیماری و کوشش‌هایی که برای برگرداندن اعمال اعضاء و دستگاه‌های بدن به حالت مؤثر به کار گرفته می‌شود، مانند درمان‌های موجود برای کاهش اثرات و معلولیت‌های ناشی از ابتلا به بیماری ایدز.

پیشگیری از انتقال HIV از طریق بریدگی پوست

- از دریافت خدماتی مانند ختنه، سوراخ کردن گوش، خالکوبی، حجامت و... که به روش‌های سنتی و غیربهداشتی توسط افراد غیر مجاز انجام می‌شود، خودداری شود.
- از مصرف سوزن، سرنگ و وسایل شخصی نظیر وسایل ریش تراش، مسواک و غیره به صورت مشترک خودداری شود
- کسانی که مواد مخدر تزریقی استفاده می‌کنند و قادر به ترک این مواد نیستند باید سوزن‌ها و سرنگ‌های استریل تهیه کنند و یا از چگونگی ضدعفونی کردن وسایل مربوط به تزریق توسط ضد عفونی‌کننده‌ها مطمئن شوند. در پیشگیری از سرایت از طریق سرنگ و سوزن در بین مصرف‌کنندگان تزریقی، موارد زیر باید در نظر گرفته شود:

(۱) توجه به جوانان در سطح اجتماع (آموزش مهارت‌های زندگی نظیر مهارت برقراری ارتباط مؤثر، مهارت «نه گفتن»)

(۲) مبارزه با اعتیاد در سطح جامعه (آموزش‌ها و مداخلات مبتنی بر جامعه)

(۳) استفاده از استراتژی کاهش آسیب به عنوان یک راهکار اساسی برای کنترل بیماری در این گروه که شامل موارد زیر است:

- تشویق به ترک مواد
- تشویق به عدم تزریق مواد و استفاده از داروهای جایگزین
- تشویق به استفاده از سوزن و سرنگ مشترک و در اختیار گذاشتن ابزار تزریق استریل و وسایل پیشگیری
- تشویق به ضد عفونی کردن ابزار تزریق با استفاده از وایتکس
- پاکسازی محله از سرنگ‌های آلوده از طریق جمع‌آوری و امحاء آن‌ها توسط افراد داوطلب که در واقع راهکار اساسی کنترل HIV در مصرف‌کنندگان تزریقی، برنامه‌های کاهش آسیب است.

پیشگیری از انتقال HIV حوالی تولد

زنان مبتلا به ویروس ، بهتر است از حاملگی اجتناب کنند . این مسأله هم برای حفظ سلامت مادر و هم برای پیشگیری از انتقال HIV به کودک، اهمیت فراوانی دارد.

پیشگیری از انتقال HIV از طریق رفتارهای پرخطر جنسی

- افزایش آگاهی مردم
- پایبندی به اصول اخلاقی خانواده، فرهنگ متعالی اسلام و باورهای دینی و تبلیغ و تشویق سنت‌های ارزشمند و اصیل
- تشویق به ازدواج و تحکیم مبانی خانواده
- خویشتنداری و پرهیز از رفتارهای پرخطر جنسی و بی بند و باری
- وفاداری و پایبندی به زندگی زناشویی
- استفاده صحیح از وسایل پیشگیری
- درمان به موقع بیماری‌های دستگاه تناسلی و آمیزشی
- ترغیب و تسهیل ازدواج و کاهش سن آن در بین جوانان
- آموزش و مشاوره جوانان در معرض خطر و داوطلب ، برای جلوگیری از انجام رفتارهای مخاطره آمیز جنسی و خارج از چهارچوب خانواده
- عدم استفاده از مواد مخدر و موادی که قدرت تصمیم گیری صحیح را از انسان سلب میکنند.
- آموزش و اطلاع رسانی مستمر به عموم مردم و آگاه سازی از عمق فاجعه‌ای که جامعه جهانی را تهدید می‌کند.

پیشگیری از انتقال HIV از طریق تماس با خون

- کنترل خون و فرآورده های خونی
- رعایت اصول پیشگیری و احتیاط‌های استاندارد شامل استفاده از ابزار یک بار مصرف و یا استریل شده در مراکز بهداشتی درمانی و سایر مکان‌هایی که از وسایل برنده استفاده می کنند . پیشگیری، شامل کلیه اقداماتی است که به منظور جلوگیری از بروز، قطع یا کاهش سرعت سیر بیماری انجام می‌شود. بر پایه این مفهوم و با توجه به مراحل متفاوت سیر بیماری می‌توان سطوح متعددی برای پیشگیری قائل شد.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی