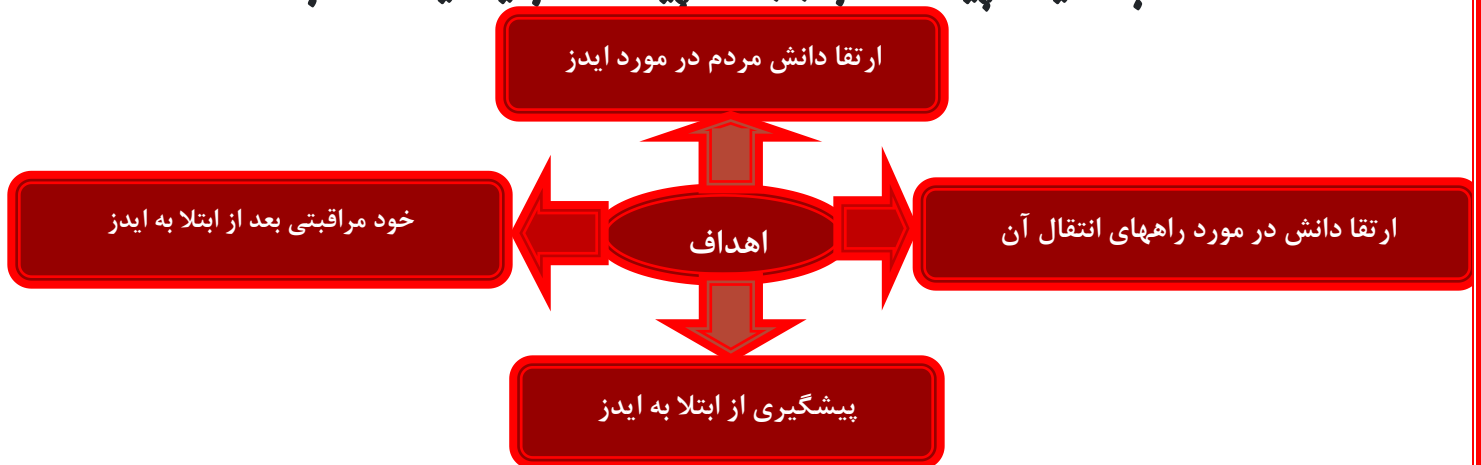


# شعار روز جهانی ایدز « پایان دادن به نابرابری ها، پایان دادن به ایدز» یک دسامبر - ۱۰ آذر



## HIV چیست؟

HIV مخفف ویروس نقص ایمنی انسانی است. این ویروس با از بین بردن نوعی گلبول سفید که به بدن در مبارزه با عفونت کمک می کند، به سیستم ایمنی بدن آسیب می رساند. این موضوع، فرد را در معرض خطر عفونت های جدی و برخی سرطان ها قرار می دهد.

روز شمار هفته اطلاع رسانی ایدز به شرح زیر اعلام شده است:

- سه شنبه ۱۱ آذر: افزایش تاب آوری سازمانی و افزایش دسترسی به خدمات و مطالعات در شرایط بحران
- چهارشنبه ۱۲ آذر: خانواده و اچ آی وی
- پنجشنبه ۱۳ آذر: رسانه و اچ آی وی
- جمعه ۱۴ آذر: جوانان، نوجوانان و اچ آی وی
- شنبه ۱۵ آذر: مسئولیت اجتماعی و اچ آی وی
- یکشنبه ۱۶ آذر: نقش سازمان ها و اچ آی وی

ایدز مخفف سندرم نقص ایمنی اکتسابی است. این مرحله نهایی عفونت با ویروس HIV است. این سندرم زمانی اتفاق می افتد که سیستم ایمنی بدن به دلیل حمله ویروس به بدن به شدت آسیب ببیند. نکته مهم این که همه افراد مبتلا به HIV به ایدز مبتلا نمی شوند.



## علائم HIV/AIDS چیست؟

علائم HIV و ایدز بسته به مرحله عفونت متفاوت است. این علائم شامل موارد زیر است:

عفونت اولیه (اچ آی وی حاد):

برخی از افراد آلوده به HIV در عرض دو تا چهار هفته پس از ورود ویروس به بدن دچار بیماری شبیه آنفولانزا می‌شوند. این بیماری که به

عنوان عفونت اولیه (حاد HIV) شناخته می‌شود، ممکن است چند هفته طول بکشد. علائم و نشانه‌های احتمالی عبارتند از:

تب

سردرد

دردهای عضلانی و درد مفاصل

راش

گلو درد و زخم‌های دردناک دهان

غدد لنفاوی متورم، عمدتاً در گردن

اسهال

کاهش وزن

سرفه کردن

عرق شبانه

این علائم می‌توانند آنقدر خفیف باشند که حتی ممکن است متوجه آنها نشوید. با این حال، مقدار ویروس در جریان خون شما (بار ویروسی) در این زمان بسیار زیاد است. در نتیجه، عفونت در طول عفونت اولیه راحت‌تر از مرحله بعدی گسترش می‌یابد.

## عفونت نهفته بالینی (HIV مزمن)

در این مرحله از عفونت، HIV هنوز در بدن و در گلبول‌های سفید وجود دارد. با این حال، بسیاری از افراد ممکن است در این مدت هیچ علامت یا عفونتی نداشته باشند.

اگر درمان ضد رتروویروسی (ART) دریافت نمی‌کنید، این مرحله می‌تواند سال‌ها طول بکشد. برخی افراد خیلی زودتر دچار بیماری شدیدتر می‌شوند.

## عفونت علامت دار: HIV

همانطور که ویروس به تکثیر و از بین بردن سلول‌های ایمنی شما ادامه می‌دهد، ممکن است دچار عفونت‌های خفیف یا علائم و نشانه‌های مزمن مانند موارد زیر شوید:

تب

خستگی

غدد لنفاوی متورم که اغلب یکی از اولین علائم عفونت HIV است

اسهال

کاهش وزن

عفونت قارچی دهان (برفک دهان)

زونا (هرپس زوستر)

پنومونی

## پیشرفت به سمت ایدز:

به لطف درمان‌های ضد ویروسی بهتر، امروزه اکثر افراد مبتلا به HIV، به ایدز مبتلا نمی‌شوند. اچ‌آی‌وی بدون درمان معمولاً طی ۸ تا ۱۰ سال به ایدز تبدیل می‌شود. هنگامی که ایدز رخ می‌دهد، سیستم ایمنی بدن شما به شدت آسیب دیده است. احتمال ابتلای شما به عفونت‌های فرصت‌طلب یا سرطان‌های فرصت‌طلب بیشتر است. بیماری‌هایی که معمولاً در فردی با سیستم ایمنی سالم باعث بیماری نمی‌شوند.

علائم و نشانه‌های برخی از این عفونت‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- + تعریق زیاد
- + لرز
- + تب مکرر
- + اسهال مزمن
- + غدد لنفاوی متورم
- + لکه‌های سفید مداوم یا ضایعات غیرعادی روی زبان یا دهان
- + خستگی مداوم و غیر قابل توضیح
- + ضعف
- + کاهش وزن
- + بثورات یا برجستگی‌های پوستی

## علل ایدز/HIV:

HIV توسط یک ویروس ایجاد می‌شود. می‌تواند از طریق تماس جنسی یا خون و یا از مادر به کودک در دوران بارداری، زایمان یا شیردهی سرایت کند.

## چگونه HIV به ایدز تبدیل می‌شود؟

HIV سلول‌های CD4 T را از بین می‌برد. این گلبول‌های سفید خون نقش مهمی در کمک به بدن در مبارزه با بیماری دارند. هرچه سلول‌های CD4 T کمتری داشته باشید، سیستم ایمنی بدن شما ضعیف‌تر می‌شود. ممکن است سال‌ها قبل از ابتلا به ایدز، عفونت HIV، با علائم کم یا بدون علائم، داشته باشید. ایدز زمانی تشخیص داده می‌شود که تعداد سلول‌های CD4 T به زیر ۲۰۰ کاهش یابد یا دچار یک عارضه تعریف‌کننده ایدز، مانند عفونت جدی یا سرطان باشید.



## نحوه انتشار HIV

برای آلوده شدن به HIV، خون آلوده، مایع منی یا ترشحات واژن باید وارد بدن شما شود. این می‌تواند به چندین روش اتفاق بیفتد:

- ✚ با داشتن رابطه جنسی با فرد آلوده
- ✚ با استفاده از سوزن‌های مشترک با فرد آلوده
- ✚ از انتقال خون فرد آلوده
- ✚ در دوران بارداری یا زایمان یا از طریق شیردهی مادر آلوده

## عوامل خطر

هر کس در هر سن، نژاد، جنس یا گرایش جنسی ممکن است به HIV/AIDS آلوده شود. با این حال، در موارد زیر، ریسک ابتلا بالاتر است:

- ✚ رابطه جنسی محافظت نشده و با شرکای جنسی متعدد داشته باشید.
- ✚ بیماری مقاربتی داشته باشید.
- ✚ از داروها یا مواد مخدر IV (تزریقی) استفاده کنید. افرادی که از داروهای IV استفاده می‌کنند اغلب از سوزن و سرنگ مشترک استفاده می‌کنند. این آنها را در معرض قطرات خون دیگران قرار می‌دهد.



## چگونه HIV گسترش نمی‌یابد؟

شما نمی‌توانید از طریق تماس معمولی به HIV مبتلا شوید. این بدان معناست که شما نمی‌توانید با در آغوش گرفتن، بوسیدن، رقصیدن، غذا خوردن یا دست دادن با فردی که مبتلا به این عفونت است، به او وی یا ایدز مبتلا شوید. این بیماری از طریق هوا، آب یا نیش حشرات منتقل نمی‌شود.



## عوارض

عفونت HIV سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف می کند و احتمال ابتلا به بسیاری از عفونت ها و انواع خاصی از سرطان را افزایش می دهد.

عفونت های مشترک بین HIV/AIDS: پنومونی پنوموسیستیس - کاندیدیازیس (برفک دهان) - سل - سیتومگالوویروس - مننژیت کریپتوکوکی - مننژیت - توکسوپلاسماز  
سرطان های مشترک بین HIV/AIDS: لنفوم - سارکوم کاپوزی

## سایر عوارض:

سندرم کاهش وزن HIV/AIDS

عوارض عصبی HIV/AIDS

بیماری کلیوی

بیماری کبد

## آیا HIV/AIDS قابل پیشگیری است؟

شما می توانید خطر انتقال HIV را با موارد زیر کاهش دهید:

### انجام آزمایش HIV

انتخاب رفتارهای جنسی کم خطرتر: این شامل محدود کردن تعداد شرکای جنسی شما و استفاده از کاندوم لاتکس در هر بار رابطه جنسی است. اگر شما یا همسرتان به لاتکس حساسیت دارید، می توانید از کاندوم پلی اورتان استفاده کنید.

انجام آزمایش و درمان بیماری های مقاربتی (STD)

تزریق نکردن مواد مخدر و عدم استفاده از سرنگ مشترک

آزمایش و مشاوره برای ارتباط با مراقبت از سل (TB)

ختنه پزشکی داوطلبانه مردان (VMMC)

صحبت با پزشک در مورد داروهای پیشگیری از HIV:



## تشخیص ایدز HIV/چگونه است؟

HIV از طریق آزمایش خون یا بزاق قابل تشخیص است. تست‌های موجود عبارتند از:

- ✚ آزمایشات آنتی ژن/آنتی بادی
- ✚ آزمایشات آنتی بادی
- ✚ آزمایشات اسید نوکلئیک (NATs)

## درمان ایدز چیست؟

در حال حاضر هیچ درمانی برای HIV/AIDS وجود ندارد. به محض اینکه به عفونت مبتلا شوید، بدن نمی‌تواند از شر آن خلاص شود. با این حال، داروهای زیادی وجود دارند که می‌توانند HIV را کنترل کرده و از عوارض جلوگیری کنند. این داروها درمان ضد رتروویروسی (ART) نامیده می‌شوند. هر فردی که HIV مثبت تشخیص داده می‌شود، صرف نظر از مرحله عفونت یا عوارض، باید ART شروع شود.

## شروع و ادامه درمان:

به همه افراد مبتلا به عفونت HIV، صرف نظر از تعداد یا علائم سلول های CD4 T، باید داروهای ضد ویروسی ارائه شود. باقی ماندن در ART موثر با بار ویروسی غیرقابل تشخیص HIV در خون، بهترین راه برای سالم ماندن افراد مبتلا به این ویروس خطرناک است.

برای اینکه ART موثر باشد، مهم است که داروها را طبق تجویز، بدون از دست دادن یا نادیده گرفتن دوز مصرف کنید. درمان موثر ART باعث موارد زیر خواهد شد:

- ✚ سیستم ایمنی قویتر می‌شود.
- ✚ احتمال ابتلا به عفونت را کاهش می‌دهد.
- ✚ شانس ابتلا به HIV مقاوم به درمان را کاهش می‌دهد.
- ✚ احتمال انتقال HIV به افراد دیگر را کاهش می‌دهد.
- ✚ داشتن قرار ملاقات منظم با پزشک برای نظارت بر سلامت و پاسخ به درمان نیز مهم است. اگر با درمان HIV مشکل دارید فوراً به پزشک خود اطلاع دهید تا بتوانید برای یافتن راه‌هایی برای رفع این چالش‌ها با یکدیگر همکاری کنید.

## تغییر شیوه زندگی و درمان‌های خانگی

در کنار دریافت درمان پزشکی، ضروری است که در مراقبت از خود نقشی فعال داشته باشید. توصیه‌های زیر ممکن است به شما کمک کند تا مدت بیشتری سالم بمانید:

۱- غذاهای سالم بخورید.

از خوردن مواد گوشتی خام ولبنیات غیر پاستوریزه جدا خودداری کنید.

۲- واکسن‌های مناسب را دریافت کنید.



۳-مراقب حیوانات همراه باشید.

برخی از حیوانات ممکن است حامل انگل‌هایی باشند که می‌تواند باعث عفونت در افراد HIV مثبت شود. مدفوع گربه می‌تواند باعث توکسوپلاسموز شود، خزندگان می‌توانند حامل سالمونلا باشند و پرندگان می‌توانند کریپتوکوکوس یا هیستوپلاسموز را حمل کنند. پس از دست زدن به حیوانات خانگی یا خالی کردن جعبه زباله، دست‌ها را کاملاً بشویید.

۴-مکمل‌هایی که ممکن است مفید باشند:

**مکمل‌های مفید برای مبتلایان به HIV:**

-استیل ال کارنیتین: محققان از استیل ال کارنیتین برای درمان درد عصبی، بی‌حسی یا ضعف (نوروپاتی) در افراد مبتلا به دیابت استفاده کرده‌اند. همچنین این ماده، ممکن است نوروپاتی مرتبط با HIV را کاهش دهد.

-پروتئین آب پنیر و اسیدهای آمینه خاص: شواهد اولیه نشان می‌دهد که پروتئین آب پنیر، می‌تواند به افزایش وزن برخی افراد مبتلا به HIV کمک کند. همچنین به نظر می‌رسد پروتئین آب پنیر باعث کاهش اسهال و افزایش تعداد سلول‌های CD4 T می‌شود. اسیدهای آمینه ال-گلوتامین، ال-آرژنین و هیدروکسی متیل بوتیرات (HMB) نیز ممکن است به افزایش وزن کمک کنند.

-پروبیوتیک‌ها: شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه پروبیوتیک ساکارومایسس بولاردی ممکن است به اسهال مرتبط با HIV کمک کند، اما فقط طبق دستور پزشک از آن استفاده کنید.

- ویتامین‌ها و مواد معدنی: ویتامین‌های A، D، E، C و B و همچنین مواد معدنی روی، آهن و سلنیوم، در صورت داشتن سطوح پایین ممکن است مفید باشند.

**مکمل‌هایی که ممکن است خطرناک باشند:**

- مخمر سنت جان: یک داروی رایج افسردگی، مخمر سنت جان می‌تواند اثربخشی چندین نوع داروی ضد HIV را تا بیش از نصف کاهش دهد.

-مکمل‌های سیر: اگرچه سیر به خودی خود ممکن است به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند، اما مکمل‌های سیر ممکن است با برخی از داروهای ضد HIV تداخل داشته باشند و توانایی آنها را کاهش دهند. خوردن گهگاه سیر در غذا بی‌خطر به نظر می‌رسد.

- عصاره برنج مخمر قرمز: برخی از افراد از این برای کاهش کلسترول استفاده می‌کنند، اما در صورت مصرف یک مهارکننده پروتئاز یا استاتین از آن اجتناب کنید.

## تمرینات ذهن و بدن

نشان داده شده است که تمریناتی مانند یوگا، مدیتیشن و تای چی باعث کاهش استرس و همچنین بهبود فشار خون و کیفیت زندگی می‌شود. در حالی که آنها به مطالعه بیشتری نیاز دارند، اگر شما با HIV/AIDS زندگی می‌کنید، این روش‌ها ممکن است مفید باشد.



منبع: سایت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

سوپروایزر آموزش سلامت بیمارستان دکتر ساجدی هادیشهر الهام حامدی فر

مهر ۱۴۰۰