

طبقه بندی محرمانگی عادی

فوریت فوری

شماره: ۹۲/۹/۲۵/۱/۸۸۵۵

تاریخ: ۱۳۹۲/۰۸/۲۵

پیوست: دارد برگ صفحه

باسم تعالی



واحد ارسال کننده

مرکز بهداشت شهرستان شیراز - والنجر

نهادینه نمودن نظام جامع و استفاده از اصول و ضوابط در طرح های توسعه کشور. (بیانات مقام معظم رهبری)

گیرنده اداره / سازمان

سمت مدیریت محترم

موضوع برنامه های هفته دیابت و ایدز در ادارات

با سلام و احترام

نماینده

همانگونه که مستحضرید ۱۴ نوامبر (۲۳ آبانماه) روز جهانی دیابت و ۱۰ آذر روز جهانی ایدز نام گذاری شده است. با توجه به شیوع روزافزون این بیماری ها و کاهش سن ابتلا به بیماریها و تحمیل هزینه های سنگین به خانواده ها و نظام سلامت خواهشمند است برای بزرگداشت هفته دیابت (۲۷ آبان لغایت ۳ آذر) و روز جهانی ایدز به یارزه با ایدز داوطلب محترم بهداشتی آن اداره در خصوص انجام فعالیتهای ذیل اقدام نماید.

-آموزش در خصوص راههای پیشگیری از دیابت و علائم این بیماری و راههای پیشگیری از بیماری ایدز به پرسنل اداره توسط رابطین متخصص یا با هماهنگی قبلی توسط کارشناس مرکز بهداشت.

-آموزش تغذیه سالم جهت پیشگیری از بیماری دیابت.

-۳۰ سوال رایج ایدز در اختیار پرسنل آن اداره قرار گیرد.

-توصیه به کارکنان آن اداره جهت مراجعه افراد بالای ۳۰ سال به مراکز بهداشتی درمانی برای انجام غربالگری دیابت.

برگزاری برنامه های ورزشی در طول هفته دیابت (پیاده روی ، نرمش صبحگاهی و ...) و ادامه آن در سایر روزهای سال.

دکتر علی نهمین
رئیس مرکز بهداشت شهرستان شیراز
(شهادی والنجر)

نام و سمت مدیر واحد

امضا

پست الکترونیک:

اقدام کننده ملک دانش

نفس ۱۱۴۹

تایید:

سوالات متداول در مورد ایدز

۱- ایدز چیست؟

ایدز AIDS یعنی بیماری نقص ایمنی اکتسابی، یک بیماری عفونی مزمن است که توسط ویروسی بنام HIV ایجاد می‌شود که باعث آسیب به سیستم ایمنی بدن می‌گردد.

۲- HIV چیست و چگونه به سیستم ایمنی بدن آسیب می‌رساند؟

HIV یا ویروس نقص ایمنی انسان وقتی وارد بدن می‌شود به داخل سلولهای ایمنی یا سلولهای دفاعی بدن می‌رود، خودش با استفاده از این سلولها و در درون آنها تکثیر یافته و آنها را نابود می‌کند و با کاهش سلولهای دفاعی بدن، سیستم ایمنی بدن تضعیف می‌کند. این ویروس با ورود به بدن تا آخر عمر در بدن می‌ماند.

۳- اگر سیستم ایمنی بدن ضعیف شود چه اتفاقی می‌افتد؟

وقتی سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌شود قدرت و توانایی بدن در برابر عوامل خارجی و عفونتها کاهش یافته در نتیجه فرد به عفونتهای مختلف (ریوی، اسهالی، پوستی) شدید و بعضی از سرطانهای نادر مبتلا می‌شود.

۴- چه مدت طول می‌کشد تا سیستم ایمنی بدن فرد آلوده به عفونت HIV ضعیف شود؟

فاصله زمانی بین ورود ویروس به بدن و ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن مرحله عفونت یا دوره بدون علامت می‌گویند. در دوره بدون علامت فرد ظاهری کاملاً سالم دارد و هیچ علامت خاصی ندارد و فقط با انجام آزمایش خون مخصوص HIV می‌توان عفونت را تشخیص داد. طول مدت این دوره در افراد مختلف، متفاوت است و ممکن است کمتر از یک سال تا بیش از ۱۰ سال بعد از ورود ویروس به بدن باشد.

۵- اهمیت دوره بدون علامت در چیست؟

اهمیت دوره بدون علامت در این است که بدانیم از ظاهر افراد نمی‌توان متوجه شد که به عفونت HIV مبتلا هستند یا نه، مرد یا زن، جوان یا پیر، هیکل درشت، اندام زیبا، تمیز و بهداشتی و وسواس بودن و نداشتن علامت دلیل بر نداشتن عفونت نیست. پس با هر سن و جنس و هیکلی که هستیم اگر رفتار پرخطر در گذشته داشته ایم ممکن است عفونت را داشته باشیم و برای انجام آزمایش مراجعه کنیم. و به یاد داشته باشیم، هر فرد زن یا مرد، با هر نژاد و هر سنی ممکن است عفونت را داشته باشد و پیشگیری‌های لازم را برای همه و همیشه رعایت کنیم.

به طور کلی به دلیل وجود همین دوره بدون علامت است که خطر انتقال عفونت HIV افزایش می‌یابد، درواقع افراد آلوده از آلودگی خود بی‌خبرند و دیگران نیز از ظاهر آنها متوجه عفونت آنها نمی‌شود. در نتیجه پیشگیری را رعایت نمی‌کنند. پس نکات پیشگیری از ایدز همیشه و برای همه رعایت شود.

۶- چگونه می‌توانیم وجود عفونت HIV را تشخیص دهیم؟

با انجام آزمایش خون برای این منظور آزمایشی بنام الیزا و در صورت مثبت بودن آن، آزمایشی بنام وسترن بلات انجام می‌دهند. به یاد داشته باشید این آزمایش با انجام سایر آزمایش‌های خون از جمله کم‌خونی و غیره مشخص نمی‌شود و در لیست آزمایشات چک آپ معمولی و آزمایشات اجباری قبل از ازدواج نمی‌باشد.

۷- آزمایش تشخیص عفونت HIV در صورت وجود عفونت چه موقع مثبت می‌شود؟

منظور از آزمایش مثبت یعنی عفونت را نشان داده است. این آزمایش بین ۲ تا ۱۲ هفته بعد از ورود ویروس به بدن مثبت می شود. کمتر از ۲ هفته اصلاً مثبت نمی شود، بین ۲ تا ۱۲ هفته مثبت یا منفی است و بعد از ۱۲ هفته مثبت می شود. این مرحله دوره پنجره گفته می شود پس دوره پنجره فاصله ورود ویروس به بدن تا زمانیکه آزمایش خون بتواند این عفونت را تشخیص دهد.

۸- اهمیت دوره پنجره در چیست؟

اگر جواب آزمایش HIV فرد منفی شد و فاصله زمانی بین آخرین رفتار پرخطر وی تا زمان انجام آزمایش کمتر از ۳ ماه بوده باشد نمی توان گفت که او دارای عفونت HIV نیست و باید آزمایش مجدداً سه ماه بعد تکرار شود.

۹- آیا در دوره پنجره فرد به HIV مبتلا است؟

فردی که آلوده به ویروس شده حتی در دوره پنجره که هنوز جواب آزمایش منفی است به این ویروس مبتلاست و ویروس در بدن او در حال رشد و تکثیر است و حتی مکان انتقال عفونت به فرد سالم را دارد.

۱۰- HIV چگونه وارد بدن می شود؟

بیشترین میزان ویروس در مایعاتی مثل خون، مایع منی، ترشحات دستگاه تناسلی زن و شیرمادر است. پس راههای انتقال این عفونت تزریق خون، استفاده از وسایل نوک تیز و برنده آلوده، سرنگ مشترک تماس جنسی و مادر به فرزند است.

۱۱- یک راه انتقال مهم خون است به چه معناست؟ و چگونه می توان از آن پیشگیری کرد؟

پوست سالم مانع ورود ویروس می شود ولی اگر پوست با هر وسیله آلوده (که ممکن است در ظاهر خونی نباشد) زخم شود ویروس می تواند وارد بدن شود. مهمترین رفتار پرخطر در این خصوص استفاده از سرنگ و یا سایر وسایل تزریق مشترک در معتادان تزریقی است که با توجه به تزریق در رگ، ویروس بلافاصله وارد خون می شود در خون نیز سلولهایی است که ویروس سریع وارد آنها شده و تکثیر می یابد. وسایلی همچون تیغ، مکینه، مسواک، ناخنگیر، موچین، سوزن یا رنگ خالکوبی و تاتو (که رنگ آن نیز بسیار مهم می باشد) در صورت استفاده مشترک می تواند باعث انتقال عفونت HIV و هپاتیت B و C شود. بعضی نواحی مثل داخل چشم، بینی، دهان و ناحیه تناسلی از پوششی ظریف تر از پوست به نام مخاط پوشیده شده وسایلی که در این نواحی استفاده می شوند مثل لنز رنگی لوله هایی که برای استفاده مشامی مواد مخدر بکار می رود و یا دندان مصنوعی و مسواک شاید هیچگاه خونی نشوند ولی نباید بصورت مشترک استفاده شوند. البته احتمال انتقال HIV از راه این وسایل بسیار کم است چون ویروس ایدز بسیار حساس بوده و در محیط خارج از بدن خیلی سریع به محض خشک شدن از بین می رود اما ویروس هپاتیت بیش از یک هفته خارج از بدن و روی وسایل می تواند زنده بماند.

دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده نیز باعث انتقال عفونت HIV می شود. اما تمامی خون های اهدایی از نظر HIV آزمایش شده و خونهای آلوده و مشکوک از چرخه خارج می شوند.

۱۲- «یک راه انتقال مهم تماس جنسی است» به چه معناست؟

گفتیم یکی از مایعات بدن که میزان ویروس زیادی دارد ترشحات دستگاه تناسلی است وقتی مخاط واژن (دستگاه تناسلی زنان)، آلت تناسلی مرد و مقعد با ترشحات جنسی فرد دیگری (چه مرد و چه زن) که مبتلا به عفونت HIV است تماس پیدا کند ویروس می تواند از مخاط عبور کرده و وارد بدن شود و سپس وارد خون شود (به یاد داشته باشید فرد آلوده ممکن است ظاهری کاملاً سالم، هیکل قوی و اندامی زیبا داشته باشد و بسیار تمیز باشد).

۱۳- آیا جلوگیری طبیعی (دور ریختن مایع منی) از انتقال عفونت HIV جلوگیری می کند؟

جلوگیری طبیعی از انتقال عفونت HIV جلوگیری نمی کند چون ترشحات دستگاه تناسلی قبل از انزال مایع منی از دستگاه تناسلی مرد ترشح می شود نیز دارای ویروس است.

۱۴- آیا شستن دستگاه تناسلی بعد از تماس جنسی از ابتلا به عفونت HIV پیشگیری می کند؟

خیر، چون حتی با شستن بهر حال مقداری از ترشحات باقی می ماند و در ضمن ویروس در همان مدت زمان کوتاه نیز می تواند انتقال یابد.

۱۵- آیا تماس جنسی دهانی (لیسیدن یا مکیدن ناحیه تناسلی) هم می تواند باعث انتقال عفونت HIV شود؟

تماس دهان با هریک از اندام های تناسلی مرد و یا زن حتی اگر محیط داخل دهان در معرض تماس با ترشحات تناسلی قرار نگیرد باز هم خطر انتقال عفونتهای مقاربتی همینطور HIV را دارد البته خطر انتقال کمتر از تماس جنسی واژینال و مقعدی است. (البته اگر دهان زخم باشد خطر انتقال بیشتر است.)

۱۶- چه مواردی می تواند خطر انتقال عفونت HIV از طریق تماس جنسی را بیشتر کند؟

(۱) تماس جنسی در سنین پایین تر از ۱۸ سال

(۲) اولین تماس جنسی واژینال در خانمها

(۳) تماس جنسی مرد با مرد

(۴) تماس جنسی مقعدی

(۵) تماس جنسی در زمان قاعدگی یا هرگونه خونریزی دستگاه تناسلی

(۶) تماس جنسی وقتی که فرد (چه زن و چه مرد) به سایر عفونتهای مقاربتی مبتلاست.

۱۷- بیماریهای مقاربتی یا آمیزشی چیست؟

بیماریهای مقاربتی یا آمیزشی بیماریهای عفونی هستند که عوامل عفونی آنها از طریق تماسهای جنسی انتقال می یابد مثل سوزاک، سیفلیس، ایدز، هپاتیت B و C تبخال ناحیه تناسلی و زگیل ناحیه تناسلی و ...

۱۸- بیماریهای مقاربتی چه علائمی دارند؟

علائم بیماریهای مقاربتی عبارتند از هرگونه ترشح از آلت تناسلی مرد، واژن و مقعد، سوزش ادرار، درد در ناحیه تناسلی به همراه تب، درد در هنگام تماس جنسی، وجود هرگونه زخم، تاول، بزرگی غدد لنفاوی ناحیه کشاله ران بیماریهای مقاربتی چه در زن و یا مرد و بخصوص در زنان ممکن است بدون علامت باشد، یا علائم کم باشد و مورد توجه قرار نگیرد. مخاط دستگاه تناسلی در زمان وجود بیماریهای مقاربتی بسیار حساس تر بوده و جذب ویروس HIV آسانتر و سریعتر صورت می گیرد.

۱۹- چرا خطر انتقال عفونت HIV از طریق تماس جنسی مقعدی بیشتر از تماس جنسی واژینال است؟

چون مخاط مقعد ظریف تر از مخاط واژن است در نتیجه جذب بیشتری دارد، تماس جنسی مقعدی با فشار بیشتری صورت می گیرد در نتیجه احتمال آسیب مخاط بیشتر و در نتیجه ورود ویروس راحت تر می شود. از طرفی ناحیه مقعد عروق بیشتری دارد در نتیجه ویروس وارد شده سریعتر وارد خون می شود.

۲۰- آیا مرد و زن به یک اندازه نسبت به عفونت HIV آسیب پذیر هستند؟

زنان از نظر شرایط جسمی بیشتر از مردان در معرض عفونت HIV هستند سطح مخاط دستگاه تناسلی زنان نسبت به مردان بیشتر است و احتمال عبور ویروس HIV از این سطح بیشتر است از طرف دیگر ویروس HIV از سطح مخاطی واژن (مهبل) راحت تر عبور می کند تا از سطوح مخاطی آلت تناسلی مرد.

دختران بیشتر در معرض خطر آلودگی با عفونت HIV هستند زیرا مخاط واژن آنها بسیار نازک بوده و کمتر مانع عبور ویروس HIV می شود همچنین خیلی سریعتر مخاطشان آسیب می بیند بخصوص در اولین تماس جنسی واژینال در تماسهای جنسی انتقال ترشحات جنسی بیشتر از مرد به زن بیشتر می باشد.

۲۱- آیا تماس جنسی با افراد متعدد خطر آلودگی با عفونت HIV را بالا می برد؟

حتی با یک تماس جنسی هم امکان آلودگی با عفونت HIV وجود دارد، با این وجود خطر آلودگی با عفونت HIV با افزایش تعداد شرکای جنسی افزایش می یابد.

۲۲- آیا می توان با کسی که جواب آزمایش وی منفی است تماس جنسی محافظت نشده (بدون کاندوم) داشت؟

خیر زیرا:

(۱) ممکن است فرد آلوده به عفونت HIV باشد

(۲) هریک از دو طرف دارای سایر بیماریهای مقاربتی مثل سیفلیس سوزاک، هپاتیت و ... باشند.

(۳) وی در دوره پنجره باشد (به عفونت HIV مبتلا باشد ولی هنوز آزمایش منفی باشد).

۲۳- آیا با صیغه یا عقد موقت هم خطر انتقال عفونت HIV وجود دارد؟

صیغه تنها باعث می شود تماس جنسی بطور شرعی باشد وگرنه از انتقال عفونت HIV و سایر بیماریهای آمیزشی پیشگیری نمی کند حتی اگر فرد مقابل جواب آزمایش HIV منفی دارد نیز باید حتماً کاندوم استفاده شود چون این عفونت تا ۳ ماه ممکن است در آزمایش مشخص نشود و صیغه ها کوتاه مدت می باشد.

۲۴- چگونه می توان از ابتلاء به عفونت HIV در تماس های جنسی پیشگیری کرد؟

فعالیت های جنسی که تبادل ترشحات جنسی صورت نگیرد فعالیت جنسی سالم یا بدون خطر است مثل استمناء ماساژ، مالیدن بدن به یکدیگر و در آغوش گرفتن

- تماس جنسی فقط با یک نفر که صددرصد شخص مطمئن باشد که چه در گذشته و چه در حال هیچ رفتار پرخطری (تزریق، تماس جنسی با سایر، خالکوبی و ...) نداشته و ندارد. در غیراینصورت باید حتماً کاندوم استفاده شود. بسیاری از خانمهای کشور ما خود هیچ رفتار پرخطری ندارند و از طریق همسرانشان در معرض خطر قرار می گیرند. تماس جنسی با کاندوم را تماس جنسی محافظت شده می نامند استفاده همیشگی و صحیح از کاندوم خطر عفونت HIV و سایر بیماریهای مقاربتی را کاهش می دهد.

۲۵- نکاتی که لازم است در استفاده از کاندوم رعایت شود چیست؟

(۱) به تاریخ انقضاء کاندوم توجه شود.

(۲) با دندان و قیچی و غیره باز نشود و یا اینکه با ناخن، زیورآلات یا زوروق پوشش به کاندوم آسیب نزنند

(۳) نوک کاندوم را با انگشتان نگه دارید تا محفظه ای برای مایع منی بماند و پارگی رخ ندهد.

(۴) کاندوم از ابتدای تماس جنسی و بعد از آنکه آلت تناسلی نعوظ یافت استفاده شود.

(۵) با روغن و کرم و غیره کاندوم را چرب نکنید. در صورت لزوم می توان از نرم کننده های با غشاء آب استفاده کرد.

(۶) کاندوم را از بالاترین انتهای آلت بغلطانید.

(۷) بعد از انزال فوراً آلت را خارج کنید درحالیکه لبه کاندوم را برای جلوگیری از ریختن منی نگه دارید.

۲۶- آیا کسیکه مورد تجاوز جنسی قرار گرفته ممکن است در معرض خطر ابتلاء به عفونت HIV باشد؟

بله اتفاقاً موارد تجاوز جنسی چون معمولاً تماس جنسی همراه با خشونت، گاهی بیش از یک نفر و یا مقعدی ویا همراه با واژینال است میزان خطر انتقال خیلی بیشتر است و در صورت وقوع باید سریع به مراکز مشاوره مراجعه شود تا در صورت نیاز جهت پیشگیری دارو تجویز گردد و

اگر مدتی از وقوع آن گذشته است نیز حتماً جهت انجام آزمایش مراجعه شود تا از آلودگی و عدم آلودگی خود مطلع شده و اقدامات لازم را انجام دهد.

۲۷- آیا آزمایش ایدز جزء آزمایشات اجباری قبل از ازدواج است؟

خیر، آزمایش HIV جزء آزمایشات اجباری قبل از ازدواج نیست و اجباری بودن آن قبل از ازدواج هم کمک نمی کند. چون این آزمایش تا ۳ ماه ممکن است عفونت HIV را نشان ندهد از طرفی باید فردی که برای زندگی مشترک انتخاب می کنید از نظر اخلاقی و رفتاری بشناسید. و از طرفی فرد آگاهی پیدا کند که اگر رفتار پرخطری هم داشته دیگر تکرار نکند و گرنه خطر فردی که امروز عفونت HIV ندارد و هنوز رفتارهای پرخطر خود را ادامه می دهد هم برای خود هم برای شریک زندگی و جامعه بسیار بیشتر از کسی است که عفونت HIV دارد ولی رفتار پرخطر ندارد و در تماس های جنسی نیز نکات پیشگیری از جمله استفاده صحیح از کاندوم را رعایت کند.

البته ما توصیه می کنیم کسانی که قصد ازدواج دارند چند ماه قبل از ازدواج و تنها خودشان دو نفر برای آموزش و مشاوره قبل از آزمایش HIV به مراکز مشاوره بیماری های رفتاری مراجعه کنند و در صورت نیاز آزمایش انجام دهند چند ماه زودتر از این نظر که ممکن است احتیاج به تکرار آزمایش باشد.

۲۸- چگونه HIV از مادر به فرزند منتقل می شود؟

از سه طریق ممکن است عفونت HIV از مادر به فرزندش منتقل شود.

- (۱) در زمان بارداری و ویروس HIV می تواند از جفت و بند ناف عبور کرده و جنین را آلوده کند.
- (۲) در زمان زایمان به علت تماس طولانی مخاطهای نوزاد با خون و ترشحات مادر
- (۳) از طریق شیر دادن از مادر آلوده به کودک شیرخوار

البته کودکی که از مادر آلوده به عفونت HIV متولد می شود تا ۱۸ ماهگی (۱/۵ سالگی) نمی توان تشخیص داد که عفونت را از مادر گرفته یا نه

۲۹- نکات پیشگیری ذکر شده را در مورد چه کسانی رعایت کنیم؟

همان طور که گفته شد فردی که به عفونت HIV مبتلاست برای چندین سال بدون علامت است. پس از ظاهر افراد نمی توانیم متوجه شویم که چه کسانی به این عفونت مبتلا هستند. بنابراین نکات پیشگیری ذکر شده را برای همه و همیشه باید رعایت کنیم.

۳۰- آیا میتوان نکات پیشگیری را همیشه و برای همه رعایت کرد؟

بله چون راه های انتقال خیلی محدود و فقط موارد ذکر شده خون، تماس جنسی و مادر به فرزند است.

در نتیجه رعایت کردن نکات پیشگیری بسیار راحت است. این عفونت به هیچ وجه در تماس های معمولی روزانه همچون دست دادن، روبوسی، در کنار هم نشستن، تنفس، عطسه، سرفه، لباس، عرق، نیش حشرات، ظرف غذای مشترک استفاده مشترک از تلفن، استخر، توالت، حمام منتقل نمی شود. براحتی می توان با یک نفر که به عفونت HIV مبتلاست در یک خانه زندگی کرد ولی به عفونت HIV مبتلا نشد به شرط آنکه نکات پیشگیری رعایت شود.

۳۱- اگر با فردی که مبتلا به عفونت HIV است زندگی کنیم یا تماس نزدیکی داشته باشیم آیا ما خطری دارد؟

با توجه به موارد ذکر شده در سؤال فوق که در تماس های روزمره خطر انتقال عفونت HIV وجود ندارد زندگی کردن با فردی که دارای عفونت HIV است شما را در معرض خطر آلودگی قرار نمی دهد. شما می توانید بدون نگرانی از آلوده شدن، با فردی که مبتلا به عفونت HIV است

در یک محل زندگی کنید، مشروط به اینکه با او تماس جنسی نداشته باشید و در صورت تماس جنسی از کاندوم با رعایت نکات ذکر شده در سؤال (۲۰) استفاده کنید. و البته وسایل ذکر شده در سؤال ۱۱ را به طور مشترک با او و همین طور با هیچ شخص دیگری استفاده نکنیم. روبوسی، تماس پوستی، در کنار هم نشستن، عطسه و سرفه و استفاده از وسایل مشترک مثل تلفن، توالت، حمام، استخر باعث انتقال عفونت HIV نمی شود.

۳۲- چه کسانی لازم است برای انجام آزمایش HIV مراجعه کنند؟

- (۱) کسانی که خود یا همسرشان اعتیاد تزریقی دارند یا قبلاً داشته اند.
- (۲) کسانی که خود یا همسرشان تماس جنسی با افراد متعدد دارند یا قبلاً داشته اند.
- (۳) کسانی که خود یا همسرشان ازدواج موقت (صیغه) دارند یا قبلاً داشته اند.
- (۴) کسانی که خود یا همسرشان سایر وسایل تیزو برنده ذکر شده را بطور مشترک با دیگران استفاده کرده اند.

۳۳- برای انجام آزمایش به کجا باید مراجعه کنیم؟

مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری به آدرس: بلوار دلاوران بسیج، روبروی دو راهی قطعه شاهزاده بیگم، خیابان لاوان بهترین محل برای انجام آزمایش HIV است.

۳۴- بعضی از مردانی که رفتار پرخطر داشته اند حاضر به انجام آزمایش HIV نیستند

اگر همسرشان آزمایش HIV انجام دهد و جواب منفی داشته باشد می تواند مطمئن باشد که شوهرش هم به HIV مبتلا نیست؟
خیر، زیرا در عین حال که حتی با یک تماس جنسی امکان آلودگی با عفونت HIV وجود دارد ممکن است فردی به HIV مبتلا باشد و با وجود سالها زندگی با همسرش هنوز همسرش مبتلا نشده باشد.

۳۵- مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری چه مزیت هایی نسبت به سایر آزمایشگاه های خصوصی سطح شهر برای انجام آزمایش HIV دارد؟

- (۱) آزمایش HIV در این مرکز دقیق تر انجام می شود.
- (۲) در صورت مشکوک بودن آزمایش اول، آزمایش تکمیلی فقط توسط این مرکز انجام و پیگیری می شود.
- (۳) انجام آزمایش HIV در این مرکز بصورت رایگان (مجانی) است.
- (۴) آزمایش HIV در این مرکز کاملاً محرمانه صورت می گیرد یعنی فرد پس از ورود به مرکز یک کد یا شماره دریافت می کند که در سایر قسمت ها پزشک، آزمایشگاه و ... با کد ارجاع می شوند نام آنها پرسیده نمی شود و جواب آزمایش تنها به خود فرد و حضوری داده می شود.
- (۵) و مهمترین مزیت این مرکز برای انجام آزمایش HIV این است که قبل از انجام آزمایش، آموزش درمورد ایدز و همچنین مشاوره صورت می گیرد و فرد آگاهی های کامل پیدا می کند که رفتارهای پرخطر چیست و از این به بعد رفتارهای پرخطر را کنار بگذارد و در صورت نیاز به تکرار آزمایش به فرد تذکر داده می شود و آگاهی از معنای جواب آزمایش و دید صحیحی در مورد ایدز پیدا می کند

۳۶- علت عدم مراجعه افراد برای انجام آزمایش HIV چیست؟

دو علت مهم عدم مراجعه افراد شرم و ترس است. شرم بخاطر ذهنیت جامعه عمومی راجع به ایدز و ترس از طرد شدن، قرنطینه شدن و ترس از خود بیماری ایدز. گاهی بخاطر این دو مسئله شرم و ترس یا اصلاً وجود بیماری را انکاری کنند که ایدز کجا بود، ما یا شریک جنسی مان که هیچ علامتی نداریم و یا اینکه اگر عفونت HIV هم داریم بگذار ندانیم و کسی هم نداند

۳۷- آیا انجام آزمایش HIV شرم دارد؟

بسیاری از افراد ناخواسته در معرض خطر قرار گرفته اند.

بسیاری از افراد خود رفتار پرخطری نداشته اند و از طریق همسرشان در معرض خطر قرار گرفته اند.

بسیاری از افراد بعلت عدم آگاهی از راههای انتقال ایدز و همین طور عدم آگاهی از تفریحات سالم و مهارتهای زندگی خود را در معرض خطر قرار داده اند.

پس انجام آزمایش HIV و حتی مبتلا بودن به HIV شرم ندارد.

۳۸- آیا فرد آلوده به عفونت HIV قرنطینه می شود؟

خیر، نیازی به قرنطینه کردن فرد آلوده به عفونت HIV نیست چون همانطور که گفته شد این عفونت در اثر تماسهای روزمره معمولی منتقل نمی شود از طرفی در این عفونت فرد مدتها بدون علامت بوده می تواند زندگی فعال و مفیدی برای خود و اطرافیان داشته باشد پس نیازی به قرنطینه کردن او نیست

۳۹- آیا فرد آلوده به عفونت HIV از جامعه طرد می شود؟

بسیاری از افرادی که آلوده به عفونت HIV هستند نزد خانواده و سایرین بسیار قابل احترام هستند علت طرد شدن بعضی از افراد آلوده به عفونت HIV از طرف خانواده و یا جامعه به دو علت است

(۱) عدم آگاهی دقیق از راههای انتقال و عدم انتقال

(۲) علت مهمتر این است که این افراد هنوز رفتارهای قبلی خود همچون اعتیاد و را ادامه می دهند و آنچه که آنها را برای خانواده و جامعه غیرقابل تحمل می کند و باعث می شود تا آنها را طرد کنند اعتیاد و عدم رعایت بهداشت است. ما زنان زیادی داریم که در گذشته بعلت اعتیاد همسران از آنها جدا شده اند ولی در حال حاضر با وجود آگاهی از عفونت HIV همسرشان بعلت ترک اعتیاد و تغییر رفتار گذشته حاضر به زندگی مجدد با او هستند البته این افراد بایدنکات پیشگیری را در تماس های جنسی رعایت کنند.

البته باید بپذیریم که بعضی از افراد جامعه ما هنوز آگاهی کافی در خصوص ایدز و HIV ندارند و نسبت به ایدز و فرد آلوده به عفونت HIV دید و برخورد صحیحی ندارد. به همین دلیل بهتر است انجام آزمایش HIV در مراکز مشاوره بیماریهای رفتاری صورت گیرد که به صورت محرمانه است.

۴۰- بعضی بعلت ترس از اینکه به عفونت HIV مبتلا باشند برای انجام آزمایش مراجعه نمی کنند و اینکه «اگر عفونت را داریم

بهتر است ندانیم» آیا این صحیح است؟

اتفاقاً اگر کسی رفتار پرخطری داشته و از بیماری ایدز می ترسد. حتماً باید برای انجام آزمایش HIV مراجعه کند چون با انجام آزمایش اگر عفونت HIV را ندارد که از عدم آلودگی خود آگاه می شود و طبق آموزشهای داده شده تمامی رفتارهای پرخطر را می شناسد و نکات پیشگیری را در آینده رعایت می کند.

از طرفی اگر عفونت HIV را دارد نیز از آلودگی خود زودتر مطلع می شود و با رعایت نکات آموزشی داده شده مراقبت های لازم را از خود انجام دهد تا این عفونت دیرتر در بدنش رشد کند و دوره بدون علامت آن طولانی تر شود. پس با آزمایش ندادن و اینکه بگذار ندانم بهر حال همیشه در اضطراب و نگرانی به سر می برد و همین اضطرابها حتی اگر عفونت HIV را نداشته باشد روی سلامت جسمی و روحی او اثر می

گذارد. اگر هم که به عفونت HIV مبتلا باشد با وجود این اضطرابها سیستم ایمنی بدنش ضعیف شده و در نتیجه بیماری ایدز سریعتر در بدنش پیشرفت می کند.

۴۱- آیا فرد مبتلا به عفونت HIV می تواند روی طول دوره بدون علامت تأثیر بگذارد؟

بله همانطور که گفته شد طول دوره بدون علامت (فاصله ورود ویروس به بدن تا زمانی که سیستم ایمنی بدن ضعیف شود) کمتر از یک سال تا بیش از ۱۰ سال است و حتی ۵-۸٪ افراد مبتلا به عفونت HIV یک عمر طبیعی می کنند بدون اینکه سیستم ایمنی بدنشان خیلی ضعیف شود. اتفاقاً خود فرد مبتلا به HIV بیشترین و مهمترین عامل مؤثر روی این دوره است. بدین صورت که اگر فرد آلوده به HIV بدن خود را قوی تر کند سیستم دفاعی بدن تا حدود زیادی جلوی تکثیر این ویروس را می گیرد و این مدت بسیار طولانی تر می شود و بالعکس با ضعیف کردن سیستم دفاعی بدن خود زمینه را برای رشد و تکثیر این ویروس فراهم می کند و در نتیجه این دوره کوتاه تر می شود یعنی ویروس سریعتر تکثیر پیدا می کند و بیماری سریعتر پیشرفت می کند.

۴۲- فرد آلوده به HIV چگونه می تواند سیستم دفاعی بدن خود را قوی تر کند؟

اولین گام برای تقویت سیستم دفاعی بدن این است که بپذیرد این عفونت را دارد و در حال حاضر این یک مسئله غیرقابل تغییر است و افسوس خوردن این مسئله را تغییر نمی دهد.

مسئله قابل تغییر سیستم دفاعی بدن او است که با افسوس خوردن و اضطراب و افسردگی ضعیف تر می شود و اما با پذیرفتن اینکه من این عفونت را دارم و با یک روحیه خوب برای تقویت سیستم دفاعی بدن خود مصمم باشد که «من سیستم دفاعی بدنم را تقویت می کنم و نمی گذارم این ویروس در بدنم رشد کند» با همین پذیرش و تصمیم سیستم دفاعی بدن بهبود می یابد. گام بعدی برای تقویت سیستم دفاعی بدن کنار گذاشتن رفتارهای پرخطر (تزریق مشترک مواد، تماس جنسی محافظت نشده با افراد متعدد و حتی با همسر، وسایل تیز مشترک و سایر مسائل) ذکر شده است چون د رهر کدام از این رفتارها ممکن است میزان ویروس HIV بیشتری، همچنین سایر عفونتها از قبیل هپاتیت B و C سیفلیس و وارد بدن شود و در نتیجه سیستم دفاعی بدن ضعیف تر شود، و در یک کلام فرد مبتلا به عفونت HIV باید خیلی بیشتر از سایر افراد نکات بهداشتی را رعایت کند تا به سایر عفونتها مبتلا نشود.

گام بعدی ترک مواد مخدر است فرد با کنار گذاشتن مصرف مواد مخدر هم خود را از آسیبهای ناشی از مواد مخدر حفظ می کند و هم زندگی منظم تر و مفیدتری را ادامه می دهد و بهتر به تغذیه، خواب و بهداشت مناسب خود اهمیت می دهد. گام بعدی کنار گذاشتن سایر عاداتی که به بدنش آسیب می رساند همچون الکل و سیگار و ... و شروع عادات خوب همچون ورزش و مطالعه

۴۳- آیا فرد مبتلا به HIV لازم است تحت مراقبت پزشک باشد؟

بله این افراد در مرکز مشاوره بیماری های رفتاری تحت معاینات و آزمایشات دوره ای توسط پزشکان متخصص قرار دارند و در مواقع لزوم دارو تجویز می شود تا از پیشرفت بیماری جلوگیری شود. در حال حاضر داروهای مؤثری برای کنترل ایدز موجود است و اگر گفته می شود ایدز درمان ندارد منظور این است که دارویی که با مصرف آن عفونت HIV کاملاً از بدن ریشه کن شود نیست و گرنه دارو برای کنترل آن هست که در صورت مصرف منظم و به موقع و با نظر پزشک متخصص تأثیرات بسیار خوبی دارد.

۴۴- آیا فرد مبتلا به HIV می تواند به زندگی مشترک با همسر خود (که مبتلا به HIV نیست) ادامه دهد؟

بله، در صورتیکه در تماسهای جنسی کاندوم به روش صحیح و با رعایت نکات ذکر شده استفاده شود تا حد زیادی از انتقال عفونت HIV به همسر پیشگیری می کند.

۴۵- سمبل و نشان ایدز چیست؟ و نشانه چه پیامهایی است؟

سمبل ایدز در جهانی یک روبان قرمز است.

روبان قرمز سمبل جهان همبستگی و همدلی با افراد آلوده به HIV است و مردم را به اتحاد برای مبارزه برعلیه بیماری ایدز فرا می خواند:

- * رنگ قرمز به مفهوم عشق ، نشانه ای از هم دردی و حمایت از افراد مبتلا
- * رنگ قرمز به مفهوم خون، بیانگر تحمل درد و رنج افراد فوت شده به دلیل بیماری ایدز
- * رنگ قرمز نشانگر خشم ، به علت بیچارگی و درماندگی در برابر بیماری که هنوز درمانی برای آن کشف نشده
- * رنگ قرمز به عنوان یک علامت هشدار به منظور پرهیز از غفلت و سهل انگاری در برابر مشکلات زمانه است.

۴۶- چگونه می توانیم ویروس ایدز و هیپاتیت را روی وسایلی مانند موچین ، چاقو ، ... یا سطوح از بین برد؟
وایتکس (هیپوکلریت ۵٪) بهترین ماده در دسترس است که می توان برای سطوح استفاده کرد و یا وسایل آلوده را به مدت ۲۰ دقیقه در آن شناور گذاشت. همچنین الکل ۷۰ درجه در صورتیکه روزانه تعویض شود و وسایل به مدت ۲۰ دقیقه در آن شناور باشد بسیار مفید است . اما برای ضدعفونی سطوح موثر نیست چون سریع تبخیر می شود.

۴۷- چه کسانی لازم است برای انجام آزمایش HIV مراجعه کنند؟

- (۱) کسانی که خود یا همسرشان اعتیاد تزریقی دارند یا قبلاً داشته اند.
- (۲) کسانی که خود یا همسرشان تماس جنسی با افراد متعدد دارند یا قبلاً داشته اند.
- (۳) کسانی که خود یا همسرشان ازدواج موقت (صیغه) دارند یا قبلاً داشته اند.
- (۴) کسانی که خود یا همسرشان سایر وسایل تیزو برنده ذکر شده را بطور مشترک با دیگران استفاده کرده اند.

۴۸- سمبل و نشان ایدز چیست و نشانه چه پیامهایی است؟

سمبل ایدز در جهانی یک روبان قرمز است.

روبان قرمز سمبل جهان همبستگی و همدلی با افراد آلوده به HIV است و مردم را به اتحاد برای مبارزه برعلیه بیماری ایدز فرا می خواند:

- * رنگ قرمز به مفهوم عشق ، نشانه ای از هم دردی و حمایت از افراد مبتلا
- * رنگ قرمز به مفهوم خون، بیانگر تحمل درد و رنج افراد فوت شده به دلیل بیماری ایدز
- * رنگ قرمز نشانگر خشم ، به علت بیچارگی و درماندگی در برابر بیماری که هنوز درمانی برای آن کشف نشده
- * رنگ قرمز به عنوان یک علامت هشدار به منظور پرهیز از غفلت و سهل انگاری در برابر مشکلات زمانه است.

۴۹- شماره تلفن پاسخگو به سؤالات در مورد ایدز چیست؟

۷۳۶۳۰۰۰ - ۷۳۶۳۰۰۱ - ۷۳۶۳۰۰۱ - ۰۹۳۳۸۴۹۵۹۵۱ - ۲۱۲۷۲۱۱ و تلفن رایگان ۲۹۴۰

۵۰- چگونه می توانیم ویروس ایدز و هیپاتیت را روی وسایلی مانند موچین ، چاقو ، ... یا سطوح از بین برد؟

وایتکس (هیپوکلریت ۵٪) بهترین ماده در دسترس است که می توان برای سطوح استفاده کرد و یا وسایل آلوده را به مدت ۲۰ دقیقه در آن شناور گذاشت. همچنین الکل ۷۰ درجه در صورتیکه روزانه تعویض شود و وسایل به مدت ۲۰ دقیقه در آن شناور باشد بسیار مفید است . اما برای ضدعفونی سطوح موثر نیست چون سریع تبخیر می شود.