

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا میباشند؟

با توجه به راههای انتقال همه افراد جامعه می توانند در معرض خطر ابتلا به بیماری باشند و این بیماری مخصوص هیچ گروه خاصی نیست اما بدلیل راههای انتقال بیماری افراد ذیل بیش از سایرین در معرض خطر هستند که به آنها گروه های پرخطر می گویند که عبارتند از:

- ۱ - مصرف کنندگان مواد بویژه تزریقی (با وسایل مشترک)
- ۲ - افرادی که روابط جنسی بویژه خارج از چهارچوب زناشویی با افراد متعدد و بخصوص محافظت نشده دارند .
- ۳ - افرادی که مبتلا به عفونتهای آمیزشی دستگاه تناسلی هستند .
- ۴ - همسر افراد مبتلا یا همسر مصرف کنندگان تزریقی
- ۵ - دریافت کنندگان مکرر خون در سال های پیش از سال ۷۰
- ۶ - افرادی که اقدام به اعمال جراحی سرپایی و مشابه آن با وسایل غیر استریل می نمایند .
- ۷ - شاغلین در مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی که با خون و تزریقات سروکار دارند مانند جراحان ، دندانپزشکان ، پرسنل آزمایشگاه و... اگر رعایت احتیاطات لازم را ننمایند.

همانطور که اشاره شد این ویروس به گلبولهای سفید بدن تمایل دارد و به آنها وارد شده و شروع به تکثیر می کند. به عبارت دیگر این ویروس به سلولهای وارد می شود که وظیفه از بین بردن آنرا بعنوان یک موجود بیگانه برعهده داشته است ، درست مانند دشمنی که در ارتش یک کشور رسوخ کرده و مانع اقدام سربازهای آن کشور در مقابل بیگانگان گردد.

این ویروس برخلاف اغلب عوامل بیماریزای عفونی ، خود موجب تخریب و یا صدمه به بافتهای بدن نمی گردد و پس از ورود به گلبولهای سفید تا مدتهای مدید (حتی ۲۰ سال) در بدن باقی می ماند و چون هیچ تخریبی صورت نمی دهد هیچ علامتی هم ایجاد نمی کند. این ویروس در گلبول سفید جایگزین می شود ، هرچند همانطور که گفته شد آنها را از بین نمی برد اما از تمام امکانات آن برای تکثیر و بقای خود استفاده می کند و به این ترتیب گلبول سفید آرام آرام توان و کار آئی خود را از دست می دهد و اگر اینبار یک میکروب دیگر وارد شود دیگر نمی تواند در مقابل آن اقدام کند.

چون ویروس درست جایی وارد شده که باید آنرا از بین می برد(گلبول سفید) ، بدن هم نمی تواند عکس العملی در برابر آن انجام دهد. پس علامتی هم از طرف بدن ایجاد نمی شود. به این ترتیب می بینید نه خود ویروس موجب ایجاد علامت می شود و نه عکس العمل بدن علامتی ایجاد خواهد کرد. بعد از مدتی بدن فقط یک ماده ای در خون ترشح می کند که آنها هم هیچ علامتی ایجاد نمی کند و فقط نفع آن این است که در تشخیص آزمایشگاهی به ما کمک می کند.

پس به این ترتیب می بینیم در مدت زمان خیلی طولانی ویروس در بدن وجود دارد اما فرد هیچ علامتی ندارد به این دوره "دوره **ابتلا**" می گویند . در اصل این **فرد بیمار نیست** (هیچ علامتی از بیماری ندارد) و مثل سایر افرادی که در جامعه هستند می تواند طبیعی زندگی کند . اما ویروس در بدن او وجود دارد و می تواند از طریق خون و ترشحات به دیگران منتقل شود. در این دوره اصطلاحاً می گویند "**فرد مبتلا به HIV**" است. (اچ آی وی مثبت)

اما بتدریج و پس از گذشت سالها با کاهش کارآئی گلبولهای سفید ، در واقع بدن قدرت مقابله در برابر سایر بیماریهای عفونی را از دست می دهد. به این ترتیب که اگر عامل بیماریزای دیگری به بدن وارد گردد ، گلبولهای سفید (سربازهای اسیر دست ویروس) نمی توانند به وظیفه محافظتی خود عمل کرده و بدن قادر به هیچ عکس

العملی نیست و آن میکروب می تواند انسان را از پا در آورد. و در این مرحله بیماریهای عفونی و سرطانی غیر عادی در بدن فرد فرصت رشد و بیماریزایی پیدا می کنند.

وقتی کارآئی گلبولهای سفید کاملا از بین رفت تمام میکروبهایی که در حالت عادی بیماریهای ساده ایی ایجاد می کردند و خیلی زود برطرف می شدند می توانند عفونتهای شدیدی ایجاد کند که حتی منجر به مرگ فرد شود.

به این مرحله که در اصل با علامت انواع بیماریهای عفونی دیگر حادث می شود "مرحله بیماری" می گویند و اصطلاحا فرد در این مرحله "مبتلا به مرحله پیشرفته بیماری یا بدز" شده است.

در مرحله ابتلا معمولا هیچ علامتی وجود ندارد لذا نه خود فرد و نه اطرافیان او نمی توانند بفهمند که فرد مبتلا است. بعبارت دیگر **ابتلا را به هیچ عنوان از روی ظاهر فرد نمی توان تشخیص داد.**

بعد از ورود ویروس ، بدن بتدریج شروع به تولید ماده ایی می کند که بتدریج سطح آن در خون زیاد می شود. هرچند این ماده هم علامتی ایجاد نمی کند اما از آنجا که با روشهای آزمایشگاهی می توان این ماده (آنتی بادی) را در خون تشخیص داد ، به کمک آن می توان به ابتلا فرد پی برد. پس در دوره ابتلا فرد هیچ علامت ظاهری ندارد اما تست آزمایشگاهی او مثبت است.

آنتی بادی بتدریج شروع به ترشح می کند . پس از زمانی که ویروس وارد بدن می شود تا زمانی که سطح ماده به حدی برسد که قابل اندازه گیری باشد يك مدت زمانی (بین ۴ هفته تا حتی ۳ ماه) وجود دارد که به آن "دوران پنجره" می گویند . پس در دوران پنجره علی رغم اینکه ویروس در بدن انسان وجود دارد اما فرد نه علامتی دارد و نه تست آزمایشگاهی وی مثبت است.

- هنوز هیچ دارویی برای از بین بردن ویروس پیدا نشده است و وقتی که ویروس وارد گلبولهای سفید بدن يك فرد گردد فعلا به هیچ طریقی نمی توان آنرا خارج کرد.
- داروهایی وجود دارد که با آن می توان دوره را طولانی تر کرد و مانع ورود فرد به فاز پیشرفته بیماری شد. این داروها بسیار گران قیمت بوده و مصرف منظم آن از زمانی که احتمال ورود بیمار به مرحله بیماری بیشتر می شود توصیه می گردد. **(البته این داروها فعلا برایگان در اختیار بیماران قرار می گیرد)**
- افرادی که در مرحله ابتلا هستند از دو جنبه مختلف نیازمند مراقبت و توجه می باشند:

-- مراقبت های روحی روانی:

این افراد مبتلا به يك بیماری مزمن و طولانی هستند که مورد پذیرش جامعه نبوده و موجب شده که از جامعه طرد شوند و اغلب با وحشت از **انگ و بدنامی** مواجه می باشند مسلما در این شرایط از نظر روحی روانی بسیار آسیب پذیر هستند.

از طرف دیگر ، اغلب این افراد چون تفاوت بین ابتلا و بیماری را نمی دانند به گمان آنکه با شروع ابتلا زندگی آنها به پایان رسیده است بشدت نا امید هستند .

لذا انجام **مشاوره** های اصولی برای کمک به فرد در پذیرش بیماریش و **باور تفاوت بین ابتلا و بیماری** امری ضروری است . در غیر اینصورت این فرد ممکن است به بیماری افسردگی دچار شده و یا حتی دست بخودکشی زده و یا ... برآید. البته در حال حاضر با کمک مشاورین و افراد مبتلای دیگر فرد را به مرحله پذیرش می رسانیم.

-- مراقبت های پزشکی:

از آنجا که سیستم دفاعی بدن فرد در حال تحلیل است ، لذا امکان ابتلا وی به انواع بیماریهای عفونی دیگر بسیار زیاد است. یکی از بیماریهایی که هم فرد و هم اطرافیان وی را تهدید می کند، **بیماری سل** می باشد. پس باید این افراد دائما تحت نظر بوده و مورد بررسی قرار گیرند و در صورت لزوم داروهای مورد نیاز برای پیشگیری و یا درمان سایر عفونتها را دریافت دارند.

- تغذیه مناسب ، ورزش ، روحیه خوب و حمایت اطرافیان از عوامل مؤثر در تاخیر ورود به فاز بیماری هستند.
- تا کنون هیچ واکسن و یا داروی مؤثری برای پیشگیری از ابتلا به این ویروس ساخته نشده است.

- این بیماری از راههایی منتقل می شود که با رفتارهای انسان سروکار دارد (تماس جنسی ، اعتیاد تزریقی و...) پس اچ آی وی ایدز علاوه بر آنکه یک بیماری عفونی است ، جزء بیماریهای رفتاری نیز دسته بندی می گردد و غالباً چون بیماریهای رفتاری چند عاملی هستند کنترل آنان به سختی امکان پذیر است.
- این بیماری اغلب با خصوصی ترین رفتارهای انسان ها مرتبط است که افراد حاضر نیستند به راحتی از آنان صحبت نمایند.
- بیماری دارای دوره ابتلا بسیار طولانی است (بین ۵ تا ۲۰ سال)این نکته از این دو نظر حائز اهمیت است :

§ افراد مبتلا طی سنوات متعددی می توانند بعنوان مخازن ابتلا عمل کنند چون هیچ علامتی ندارند و می توانند دیگران را مبتلا کنند.

§ اما از طرف دیگر اگر این افراد (که غالباً هم در سنین فعال اجتماعی ، اقتصادی و... هستند)زمینه مناسبی جهت مشاوره و مراقبت را داشته باشند می توانند بی آنکه خطری برای جامعه محسوب گردند یک زندگی سالم و مفید داشته باشند. که این حق مسلم آنان است.

- تشخیص بیماری به راحتی میسر نیست و حتماً نیازمند آزمایش خون می باشد که آنهم در اوائل ابتلا ممکن است منفی گزارش شود.(دوران پنجره)
- تاکنون واکنشی جهت پیشگیری و داروئی جهت درمان قطعی بیماری شناخته نشده است.
- راههای ویژه انتقال بیماری و آموزشهای غیر اصولی که در این باره در سنوات قبل و مراحل ابتدایی شناخت بیماری در سطح جهان داده شده است موجب گشته این بیماری بعنوان **ننگ اجتماعی** در فرهنگها شناخته شود و بهمین دلیل افراد جرات نمی کنند برای اقدامات تشخیصی مراجعه نمایند.
- چون جامعه برخورد خوبی با بیماران نداشته ، این افراد اغلب بیماری خود را **پنهان** کرده و برای اقدامات مراقبتی مراجعه نمی کنند که این امر موجب شیوع سایر بیماریهای عفونی در بین آنان و سایر افراد جامعه هم خواهد شد.
- لذا ماهیت بیماری اچ آی وی ایدز از یک بیماری عفونی به شکل یک معضل سیاسی ، اقتصادی ، اجتماعی و بهداشتی در آمده است تا جایی که از آن بعنوان **بزرگترین چالش قرن** نام برده می شود.
- اگر عموم مردم جامعه بدلیل عدم آگاهی کافی از فرد مبتلا یا بیمار مبتلا به اچ آی وی ایدز **بترسند** و آنها را متهم به ننگ و بدنامی کرده و از بین خود طرد نمایند بدیهی است افراد مبتلا و بیمار؛ بیماری خود را پنهان می کنند که در امر کنترل بیماری ، عوارض بدی خواهد داشت بعنوان مثال :
- * این افراد دیگر برای مراقبت های لازم به مراکز ذیصلاح مراجعه نخواهند کرد و با بیماریهای دیگر مثل سل و.. می توانند ناخواسته بیماری سل را انتقال دهند.
- * چون بیماری خود را مخفی کرده اند و علامت هم ندارد کسی متوجه بیماری آنان نمی شود و ممکن است حین اتفاقاتی با ورود خون و ترشحات آنان به بدن سایر افراد ، بیماری منتقل شود.
- پس می بینیم یکی از گروههایی که باید حتماً مورد توجه قرار گیرند **عموم مردم جامعه** هستند. باید به این افراد آگاهی لازم را داد تا ماهیت واقعی بیماری را بشناسند راه انتقال آنرا بدانند و از آن نترسند.
- میدانید افرادی هستند که رفتارهای پرخطر دارند ؛ یعنی دائماً کاری را انجام می دهند که احتمال مبتلا شدنشان را بیشتر می کند(مانند مصرف کنندگان موادین تزریقی و...) این افراد هم باید مورد توجه ویژه قرار گیرند چون بیشتر از سایرین در معرض خطر هستند. اینها باید متوجه شوند چه خطری آنها را تهدید می کند و به چه وسیله ای می توانند این خطر را به حداقل برسانند. به این گروه **گروه های با رفتار پرخطرمی** گویند.
- گروهی هم هستند که رفتار پرخطر ندارند ، اما ممکن است در آینده پیدا کنند ، مثل جوانی که در حال حاضر مصرف کنندگان مواد نیست اما خطر اعتیاد او را تهدید می کند و یا جوانی که تا بحال رابطه جنسی نداشته و ممکن است بعد از این داشته باشد این افراد هم باید مورد توجه خاص قرار گیرند، باید ضمن یادگیری سایر عوارض این رفتارها بدانند که خطر اچ آی وی ایدز هم آنان را تهدید می کند به این گروه ، **گروههای در معرض خطر** می گویند.
- طبیعی است که **افراد مبتلا و بیمار** هم جز گروه هایی هستند که در برنامه های کنترل اچ آی وی ایدز باید مورد توجه قرار گیرند زیرا تنها مخازن ابتلا در جامعه بوده و هم خودشان بعنوان یک انسان بیمار نیازمند توجه و مراقبت هستند.

تا زمانی که دیدگاه عموم مردم جامعه در مورد بیماری اچ آی وی ایدز اصلاح نشود ، نمی توان به راحتی با بیماری مقابله کرد.

پس کلیه مردم باید :

راههای انتقال بیماری را بدانند

از فرد مبتلا و یا بیمار نهراسند و باور کنند که این افراد در روابط معمول اجتماعی خطری برای سایرین ندارند.

اچ آی وی ایدز را بعنوان يك بیماری بشناسند و آنرا مترداف ننگ و بدنامی ندانند.

بدانند که هرکسی ممکن است مبتلا شود ، و اچ آی وی ایدز مخصوص يك گروه خاص نیست

باور کنند چیزی که باید مراقب آن باشند رفتارهایی است که می تواند منجر به ابتلا شود.

بدانند که افراد مبتلا و بیمار نیاز مند پذیرش و حمایت آنها هستند.

جوانان و گروههای در معرض خطر:

- جوانان و گروههای در معرض خطر ، که هنوز رفتارهای پرخطر ندارند، اما ممکن است بعلت حس کنجکاوی و... این رفتارها را پیدا کنند باید علاوه بر مطالبی که عموم مردم جامعه مطالب ذیل را هم بخوبی بدانند:
 - در مورد ماهیت بیماری ، راههای انتقال و راههای پیشگیری آموزش کافی ببینند.
 - رفتارهایی که موجب انتقال بیماری می شود را بخوبی فرا گیرند.
 - باور کنند افراد مبتلا بدون علامت هستند و هر کسی که با آنها دوست است ممکن است مبتلا باشد اما از این موضوع نترسند زیرا در روابط معمول دوستانه هیچ خطری آنها را تهدید نمی کند ، اما تنها نباید روابطی مثل اشتراك در مصرف سرنگ و یا روابط جنسی و... با دیگران داشته باشند.
 - جوانان خودشان پس از فرا گیری این مفاهیم در امر آموزش آنها به سایرین کمک کنند. (آموزش همسالان)
- افرادی که رفتارهای پرخطر دارند و جز گروههای با رفتار پرخطر محسوب می شوند، علاوه بر تمام مطالبی که در دو گروه فوق گفته شد باید:
 - در مورد اینکه رفتار پرخطرشان چگونه می تواند موجب انتقال بیماری به آنها شود اطلاعات کافی را پیدا کنند.
 - لازم است این افراد جهت مشاوره و آزمایش به مراکز مشاوره و یا پزشکان دوره دیده مراجعه کنند.
 - اینان اگر فوراً نمی توانند رفتار پرخطرشان را ترك کنند باید بدانند چگونه می شود حداقل خطر ابتلا به اچ آی وی ایدز را در خود به حداقل برسانند.
 - این افراد نیازمند حمایت سایر افراد جامعه جهت به حداقل رساندن رفتارهای پرخطر خود هستند.
- افراد مبتلا و بیمار هم جز گروههای هستند که در امر مقابله با اچ آی وی ایدز بایستی به آنان توجه ویژه داشت اینان نیز علاوه بر تمام مطالب فوق باید:
 - فرق بیماری و ابتلا را بدانند و باور کنند در دوره ابتلا می توانند مانند سایر افراد جامعه زندگی عادی و معمولی داشته باشند.
 - باید بدانند برای محافظت خود لازم است دائماً تحت نظر پزشك و مشاور باشند.
 - اگر رفتارهای پرخطر داشته اند باید برای کاهش صدمه به خود و دیگران بتدریج آن رفتارها را ترك کنند و یا اثرات ناشی از آن را به حداقل برسانند.
 - خانواده این افراد نیز باید تحت مشاوره قرار بگیرند تا به آنان در پذیرش بیماریشان کمک کرده و آنان را تحت حمایت قرار دهند .
 - تنها همسر این افراد و احیاناً کودکانی که از مادر HIV مثبت متولد شده اند لازم است آزمایش شوند و سایر افراد خانواده تنها با رعایت يك سري اصول بهداشتی اولیه خطری آنان را تهدید نمی کند.
 - همسر این افراد در روابط جنسی حتما باید از کاندوم استفاده کند.
 - این افراد هم مثل گروه قبل باید مورد پذیرش و حمایت تمام افراد جامعه قرار گیرند.
- راههای انتقال اچ آی وی ایدز شناخته شده است ، چون عامل بیماری یعنی ویروس عامل ایدز فقط در گلبول سفید زنده می ماند و این گلبولها هم فقط در خون و بعضی ترشحات مانند ترشحات جنسی هستند پس بیماری از راه دیگری نمی تواند منتقل شود و اگر خون و یا ترشحات آلوده فرد بیمار با خون و یا مخاط بدن افراد سالم تماس پیدا نکند هیچ خطری برای انتقال بیماری وجود ندارد.

- اینکه بیماری اچ آی وی ایدز به این سرعت در جهان در حال پیشرفت است ، بیشتر مربوط به این است که با خصوصیت‌ترین رفتارهای انسان سروکار دارد و اینکه افراد مبتلا علامت ندارند و می‌توانند بیماری را به سایرین منتقل کنند .خصوصا اینکه به غلط در بین مردم مرسوم شده است **که اچ آی وی ایدز مترادف انگ و بدنامی است**

- ویروس عامل ایدزمرز و کشور و شهر و محله نمی‌شناسد و می‌تواند همه را به یک نسبت مبتلا کند و چون بیماری تا مدتهای طولانی علامت ندارد، ممکن است خیلی از کشورها و شهرها علی‌رغم اینکه تعداد زیادی افراد مبتلا دارند از وجود آنان بی‌خبر باشند. کشور ، شهر و محله ما هم از این قاعده مستثنی نیست.

* بدلیل هزینه بالا و وجود منفی کاذب(دوره پنجره) ، غربالگری (آزمایش همگانی) توصیه نمی‌شود و چون همیشه احتمال وجود عده ایی افراد مبتلا که تشخیص داده نشده اند در جامعه هست ، جداسازی افراد شناخته شده نه تنها موجب مصونیت بقیه

* نمی‌شود، بلکه موجب می‌گردد افراد مشکوک برای اقدامات تشخیصی پیش قدم نشوندو بیماری خود را مخفی دارند

* بجای سعی در شناسایی و جدا سازی افراد مبتلا، بهتر است، تصور کنیم تمام افراد جامعه ممکن است مبتلا باشند و از تماس با خون و ترشحات هر کسی پرهیز نماییم .

* در کشورها و جوامعی که به علت علم نا کافی اقدام به قرنطینه نمودن افراد شناخته شده کردند ، چون یک اطمینان کاذب در جامعه بوجود آمد و دیگر سایر مردم ، اصول احتیاطات را رعایت نمی‌کردند ، پس از مدتی با افزایش بسیار چشمگیر بیماران مواجه شدند.

- اچ آی وی ایدز یک بیماری عفونی است که هرکسی را می‌تواند مبتلا کند و نباید آنرا مترادف ننگ و بدنامی دانست و اگر کسی هم بدلیل رفتارهای غیر اخلاقی مبتلا شده است ،ابتلا به اچ آی وی ایدز نیست که منجر به بدنامی وی می‌گردد ، **پس نباید تصور شود هر کس اچ آی وی ایدز دارد فرد یخا کار و مجرم است.**

- وجود ننگ و بدنامی ناشی از اچ آی وی ایدز یکی از دلایل عمده شیوع سریع بیماری در جامعه است ، زیرا افراد مبتلا از ترس بدنامی ، بیماری خود را مشخص نکرده و ضمن آسیبهای جدی بخود (بخاطر عدم مراقبت های روحی روانی و پزشکی)بعنوان مخازن مخفی ابتلا در جامعه باقی خواهند ماند.
- جوانان چون بسیار کنجکاو و خطر پذیر هستند از گروههایی می‌باشند که به شدت در معرض خطر رفتارهای خطرناک می‌باشند ، به اقتضای سنشان از یکدیگر هم بشدت تاثیر می‌پذیرند ، لذا بهترین شیوه برای محافظت آنان **آموزش** عده ایی از آنها ست که این آموزش را به دیگران منتقل کنند. بعنوان مخازن مخفی ابتلا در جامعه باقی خواهند ماند.

- بهترین راه برای افرادی که رفتارهای پر خطر (اعتیاد تزریقی و...) دارند، این است که تحت مشاوره توسط افراد متخصص این کار قرار گیرند و در صورتی که لازم باشد این افراد تحت آزمایش نیز قرار خواهند گرفت.
- این کار در مراکزی به نام مراکز مشاوره ، انجام می‌شود .
- در اغلب مراکز مشاوره خدمات مشاوره و آزمایش رایگان است.
- افراد بصورت داوطلبانه به این مراکز مراجعه می‌کنند و تمام اطلاعات آنها کاملا محرمانه باقی خواهد ماند.
- در این مراکز قبل از اینکه فرد برای آزمایش ارجاع شود ، با او مشاوره می‌شود و فرد از نظر روحی روانی برای انجام آزمایش و دریافت پاسخ آماده خواهد شد.
- نفع این مراکز این است که علاوه بر آزمایش ، در صورت لزوم خدمات و آزمایشهای بعدی نیز صورت می‌گیرد.
- اهدا خون به منظور بررسی وضعیت سلامت فرد ، اقدامی بسیار نامناسب است زیرا ممکن است فرد در دوره پنجره (منفی کاذب) باشد و به این ترتیب خون آلوده اهدا خواهد کرد و خودش هم چون بعدها پیگیری نمی‌شود از وضعیت سلامت خود آگاهی پیدا نخواهد کرد.

کاهش آسیب:

برنامه کاهش آسیب یکی از اساسی ترین برنامه های کنترل اچ آی وی ایدز در جامعه می باشد، در این برنامه تا زمانی که فرد نمی تواند رفتار مخاطره آمیزش را ترک کند ، وسائلی در اختیارش قرار می دهند و آموزشهایی به او میدهند که آسیب ناشی از رفتارهای پرخطرش را به حداقل برساند.

برنامه کاهش آسیب در مورد مصرف کنندگان مواد تزریقی عبارت از مراحل زیر است:

- افراد مصرف کننده مواد ، با مواد ضدعفونی کننده ، سوزن و سرنگ خود را استریل کنند.
- افراد مصرف کننده مواد فقط از سرنگ و سوزن و سایر وسایل تزریق شخصی خود استفاده کنند. برای اینکار در بعضی مراکز سرنگ و سر سوزن رایگان هم در اختیار آنان قرار می دهند.
- افراد مصرف کننده مواد بجای تزریق ، از روشهای دیگر استفاده کنند.
- **افراد مصرف کننده مواد تحت پوشش مراکزی قرار گیرند که در صورت لزوم داروهای خوراکی جایگزین به آنها بدهند.**
- و سرانجام افراد مصرف کننده مواد برای ترک اعتیاد زیر نظر مراکز تخصصی اقدام جدی بعمل آورند.

برنامه کاهش آسیب در افرادی روابط جنسی دارند:

- اصولاً هر گونه تماس جنسی با افراد دیگر ممکن است با خطر انتقال HIV همراه باشد، مثلاً خانمی که همسرش مبتلا است ، و یا فردی که بنا بدلیلی ازدواج های موقت دارد و.. توصیه اکید به این افراد ، کاهش تعداد شرکای جنسی بوده و بایستی در هر تماس جنسی از کاندوم استفاده کنند.(دو کاندوم با هم مناسبتر است)
- در اغلب مراکز مشاوره سرنگ و سر سوزن و کاندوم بصورت رایگان در اختیار افراد قرار می گیرد.
- افراد مبتلا به HIV بیش از سایر افراد جامعه در معرض خطر ابتلا به سل و سایر عفونتها می باشند ، اگر این افراد بصورت منظم تحت نظر پزشک باشند ، با دارو اغلب این بیماریها در آنها بهبود می یابد در غیر اینصورت می تواند برای خود و اطرافیانسان بسیار خطر ناک باشند.
- افراد مبتلا به HIV نیازمند انجام مشاوره های تخصصی ، معاینات بالینی و آزمایشهای تشخیصی هستند ، بایستی در مراکز مخصوص پرونده تشکیل دهند ، این اقدام به حفظ سلامت روحی و جسمی آنان کمک بزرگی می کند و موجب می گردد یک زندگی خوب و عادی را از سر بگیرند.
- تماسهای عادی افراد در خانه با فرد HIV مثبت هیچ خطری را در بر ندارد (مانند در آغوش گرفتن و روبوسی با افراد خانواده ، استفاده از ظروف مشترک و...)
- افراد HIV مثبت ، از حقوق اجتماعی مانند سایر افراد جامعه برخوردارند و هیچ قانونی برای محروم شدن آنان از حقوقهای اجتماعی مانند اشتغال ، تحصیل و... وجود ندارد.
- حمایت خانواده از افراد HIV مثبت بسیار حائز اهمیت است ، لذا خانواده و نزدیکان این افراد نیز بایستی تحت مشاوره قرار بگیرند.همانطور گفته شد ، تنها همسر افراد مبتلا و کودکان متولد از مادران مبتلا نیازمند انجام آزمایشهای تشخیصی هستند و لزومی ندارد سایر افراد خانواده تحت آزمایش قرار بگیرند.**البته در صورت رضایت فرد مبتلا به ویروس، بقیه خانواده میتوانند تحت مشاوره قرارگیرند.**
- تمام اطلاعات بیماران و خانواده آنان کاملاً بصورت محرمانه نگهداری می شود.
- همسر افراد مبتلا باید حداقل هر سه ماه یکبار آزمایش بدهند.
- جدا شدن همسر افراد مبتلا از آنان فقط به خاطر ابتلا همسر شان ، **اصلاً توصیه نمی شود** ، یک زوج می توانند بدون هیچ واهمه ای به زندگی مشترکشان ادامه دهند ، **فقط به شرط آنکه در هر یار تماس جنسی از کاندوم استفاده کنند.**
- استفاده از کاندوم به خاطر محافظت فرد از انتقال ابتلا است ، نه بعنوان وسیله پیشگیری از بارداری، این افراد باید طریقه صحیح استفاده از کاندوم را از مراکز بهداشتی درمانی فرا بگیرند و در صورتی که کاندوم پاره شد ، جهت دریافت داروهای پیشگیری به مراکز مشاوره و مراقبت HIV مراجعه کنند.
- همزمان با استفاده از کاندوم ، جهت پیشگیری از بارداری ، از یک وسیله مطمئن دیگر هم استفاده شود.
- عفونتهای دیگر دستگاه تناسلی ، مثل زخم ، التهاب و... خطر انتقال ویروس را بیشتر می کند ، پس افراد باید برای درمان سایر عفونتهای دستگاه تناسلی اقدام نمایند.

- افراد HIV مثبت بسیار آسیب پذیر هستند ، اینان نیازمند **حمایت های روحی و روانی** مناسب از طرف خانواده و جامعه می باشند.حمایت از افراد مبتلا و بیمار ، نه تنها بعنوان يك فرد بیمار و نیازمند حائز اهمیت است ، بلکه با کاهش احتمال رفتارهای پرخطر آنان موجب **تضمین سلامت جامعه** هم خواهد شد.
- این افراد را باید در زمینه تامین مسکن و اشتغال و... کمک نمود تا بتوانند با داشتن يك **زندگی سالم** ، خطري تهدید کننده برای جامعه نباشند.
- مهمترین شیوه ایی که در سراسر دنیا برای کنترل اچ آی وی ایدز در جامعه اتخاذ شده است حمایت از افراد مبتلا و خانواده های آنان و یتیمان بجا مانده از والدین مبتلا است.
- استفاده از وسایل شخصی یا یکبار مصرف در آرایشگاهها و وسایل استریل و تمیز در جراحی های سنتی یکی از راهکارهای کنترل اچ آی وی ایدز در جامعه است.
- استفاده از تیغ مشترک ، وسایل تزریق و جراحی غیر استریل در آرایشگاهها و حین اعمال جراحی سنتی می تواند باعث انتقال بسیاری از عفونتها ، از جمله اچ آی وی ایدز گردد.بخصوص اگر آلوده بخون نیز شده باشد.
- کلیه پزشکان ، دندانپزشکان و مراکز بهداشتی درمانی موظف هستند، از وسایل تزریق یکبار مصرف استفاده نموده و سایر وسایل جراحی و دندانپزشکی را قبل از استفاده برای هر فرد استریل نمایند.
- کلیه افراد جامعه برای حفظ سلامت خود لازم است از این قانون مطلع بوده و در صورتی که اقدامی برخلاف آن انجام شد در همان لحظه اعتراض نموده و بخواهند برایشان از وسایل یکبار مصرف و استریل استفاده شود.