



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
مرکز بهداشت استان
گروه تخصصی پیشگیری و مبارزه با بیماریها

جزوه آموزشی:

طرح: بسیج آموزشی وسیع و فراگیر اچ آی وی ایدز (باوفا)

تهیه کننده:

دکتر علی حسین پور

کارشناس مسئول کنترل عفونت اچ آی وی-ایدز دانشگاه مشهد





سرفصلهاي آموزشي برنامه كنترل عفونت اچ آي وي - ايدز

۳	- مقدمه
۳	- اهداف
۳	- روشهاي تدريس
۱۰	- اهميت موضوع
۱۱	- تعريف بيماري (تفاوت HIV/AIDS)
۱۲	- تاريخچه
۱۲	- اتیولوژی و مکانیسم عمل ویروس
۱۳	- اپیدمیولوژی و آمار
۱۴	- راه انتقال
۱۵	- راههاي عدم انتقال
۱۶	- رفتارهاي پر خطر
۱۶	- دوره پنجره و دوره کمون
۱۷	- راه هاي پيشگيري
۱۹	- شايعات و باورهاي نادرست
۲۱	- تشخيص (مشاوره قبل و بعد از آزمايش)
۲۲	- درمان و مراقبت فرد HIV+
۲۳	- پيش آگهي
۲۳	- مسائل اجتماعي و حمايتي
۲۶	- سياستها و برنامه هاي کشوري
۲۷	- آزمون
۲۸	- ادبيات اچ آي وي

به جای اینکه انگشت اشاره را به نشانه‌ی اخطار بالا ببریم و نشانه بگیریم، اطلاعات لازم را طوری منتقل کنیم که به جای اخطار، تشویق‌کننده باشند. نمایشنامه و تئاتر تدارک بینیم، معما طرح کنیم، از دوران کودکی همراه با بازی، اطلاعات صحیح را به بچه‌ها آموزش دهیم. برای نوجوانان این امکان را فراهم کنیم که در مورد روابط جنسی و نیازهایشان حرف بزنند. بدین‌سان می‌توان بحث در مورد بیماری‌هایی از قبیل ایدز را ساده‌تر باز کرد و توضیح داد که برای اینکه يك عمر با بیماری لاعلاجی مثل ایدز دست به گریبان نشوید پرهیز، پایبندی، پوشش محافظ جنسی (کاندوم) و پایداری در عدم مصرف الکل و مواد روانگردان فراموش نگردد



مقدمه

انسانها همواره در معرض مسائلی بوده اند که زندگی آنها را تهدید میکرده است. این مسائل در طی زمانهای مختلف اشکال متفاوتی داشته و انسان با درایت خود توانسته است که بر آنها فائق آید. یکی از عواملی که تاثیرات بسیار زیادی بر زندگی انسانها داشته **بیماریها** بوده اند که در هر دوره ای شکل بخصوصی داشته اند و هر دوره با پیدایش نوع جدیدی از بیماریها همراه بوده است که یکی از آخرین آنها **عفونت اچ آی وی-ایدز** میباشد.

این عفونت بخاطر اینکه بیشتر با رفتارهای مخفی افراد ارتباط دارد کنترل آن بسیار مشکل میباشد و شاید بدین علت سبب ایجاد انقلاب در روشهای آموزشی شده است. روشهای قدیمی آموزشی دیگر جوابگوی آن نیست و باید از روشهای نوین همانند آموزش از طریق همسان یا بوسیله نمایش و امثال آن استفاده نمود.

اهداف:

هدف از این طرح افزایش آگاهی فراگیران در زمینه رفتارهای پرخطر و خصوصا اچ آی وی ایدز میباشد و این افزایش آگاهی بایستی به تغییر نگرش و اصلاح رفتار بیانجامد. (اهداف رفتاری)

روشهای تدریس:

با پیشرفت علوم و فنون و پیچیده شدن جوامع بشری، نیازهای فردی اجتماعی نیز پیچیده تر می شود و برای ارضای نیازهای پیچیده احتیاج به علوم و فنون پیچیده تر می باشد.

کسب علوم و فنون در سایه به کارگیری روشهای مفید و مؤثر، جدید و کارآمد در آموزش امکان پذیر است. به همین دلیل به منظور نیل به اهداف آموزشی تعیین شده بهره گیری از روشهای تدریس و الگوهای تدریس متناسب با هدفهای درس و نوع مطالب و بحث، نوع کلاس، تعداد فراگیران و غیره روشها و الگوهای خاص مورد استفاده قرار می گیرد.

قبل از شروع درس:

هر معلمی قبل از شروع درس باید از حضور فراگیران آگاهی حاصل کند، همچنین مطمئن شود که آنان از سلامت روحی و جسمی برای شروع درس آمادگی دارند، زیرا فراگیران باید در آغاز درس احساس آرامش نمایند و مشتاقانه منتظر یاد گرفتن درس جدید باشند و لی باید توجه داشت که کارهای قبل از شروع درس نباید زیاد طول بکشد زیرا طولانی شدن این مرحله از شور و شوق اولیه فراگیران می کاهد.



ارزشیابی تشخیصی:

پیش از آغاز درس جدید معلم باید رفتار ورودی فراگیران را مشخص سازد. دکتر سیف معتقد است که: "رفتار ورودی بر آمادگی فرد برای یادگیری رفتاری تازه دلالت دارد. به سخن دیگر آنچه کسی قبلاً یاد گرفته است یا آنچه برای شروع به یادگیری مطلبی تازه می بایست یاد گرفته باشد رفتار ورودی او نامیده می شود".

معلم قبل از شروع درس جدید باید اطمینان حاصل کند که فراگیران مطالب درس قبل، به خصوص مطالبی که دانستن آنها برای درس جدید پیش نیاز محسوب می شود را می دانند. به همین دلیل به هر طریق که لازم می داند از پیش دانسته های فراگیران ارزشیابی به عمل می آورد. نوع ارزشیابی بستگی به نوع درس و هدفهای درسی می تواند از سؤال شفاهی تا آزمون کتبی متغیر باشد توجه به میزان اطلاعات قبلی فراگیران، از این بابت که سطح درس دادن براساس آن تنظیم شود، ضروری می باشد.

آماده سازی:

آماده سازی فعالیتی است که معلم از طریق آن سعی می کند ارتباط معنی دار بین تجربیات قبلی و انتظارات و نیازهای شاگردان با هدفهای آموزشی کلاس برقرار کند. معلم پیش از آنکه مطلب اصلی را به فراگیران ارائه دهد باید ذهن و حواس آنها را برای آموختن درس جدید جلب نماید. به طور کلی هدف از آماده سازی عبارت است از تمرکز بخشی حواس فراگیران، معرفی ضمنی غیرمستقیم موضوع درس به ایجاد علاقه و انگیزه و کنجکاوی در فراگیران برای یادگیری مطلب جدید.

معلمان مسئولان پدیدآوری موقعیتهایی هستند که در کارآموزان و فراگیران ایجاد انگیزه کنند و آنان باید موضوعات درس و سایر مواد آموزشی را به گونه ای آراسته و ترتیب دهند که نیازهای فراگیرندگان برآورده شود.

آمادگی معلم

بدیهی است برای انجام هر کاری باید آمادگی داشت. موضوع تدریس نیز نمی تواند از این قاعده مستثنی باشد. معلم باید پیش بینی کند که در کلاس درس چه فعالیتی را می خواهد انجام دهد و چگونه می خواهد کلاس را شروع کند؟



چگونه می خواهد در کلاس درس انگیزه ایجاد کند و این انگیزه را تا پایان کلاس استمرار بخشد و سرانجام چگونه می خواهد کلاس را به پایان برساند؟

-آمادگی فراگیران

اگر فراگیری به درس معلم توجه نکند و در اجرای فعالیت های آموزشی با او همکاری ننماید، عمل تدریس به مفهوم واقعی آن، صورت نخواهد گرفت. توجه فراگیران و همکاری آنها مستلزم آماده شدن برای فعالیت است. تجربه نشان داده است که در آغاز ورود به کلاس، اغلب فراگیران هنوز متوجه مسائلی هستند که قبل از آمدن به کلاس افکار آنها را به خود مشغول داشته است. در شروع کلاس، معلم موظف است توجه و افکار فراگیران را به طور جدی متوجه کلاس و فعالیت های مورد نظر نماید. معلمان با تجربه در این مرحله از روشهای مختلفی استفاده می کنند.

مرحله معرفی و بیان هدفهای صریح آموزشی

معلم پس از جلب توجه فراگیران، باید موضوع درس و اهداف آنها را به فراگیران معرفی کند. معرفی درس و اهداف آن باید به گونه ای صورت گیرد که متناسب با ساختار شناختی فراگیران باشد.

معرفی درس و هدفهای رفتاری آن، فراگیران را برای آشنایی با تجارب یادگیری و سعی در دستیابی به آنها آماده می سازد. معلم باید انتظارات خود را از فراگیران، بسیار ساده، روشن و مشخص بیان کند. زمان اختصاص داده شده برای معرفی درس نباید بیش از ۳ تا ۵ دقیقه وقت کلاس را بگیرد.

ارائه ی درس:

این قسمت اساس طرح درس را تشکیل می دهد و باید به کاملترین وجه تنظیم گردد. درس جدید باید بر پایه دانسته ها و تجارب قبلی فراگیران طراحی و ارائه گردد، بطوریکه ارتباط منطقی درس جدید با مرحله آماده سازی حفظ گردد. مطالب ارائه شده باید دارای پیوستگی و نظم منطقی باشد معلم باید فعالیتهایی را که به روشها و فنون تدریس مربوط می شود در ارائه درس به اختصار مشخص نماید و تنها نام بردن از عنوان کلی روشها و الگوهای تدریس کافی نیست بلکه لازم است نوع فعالیتهایی را که معلم می خواهد در جریان ارائه انجام دهد در این قسمت قید نماید.



در مرحله ی ارائه درس، محتوای مورد آموزش باید دقیقاً مشخص شود. از روشهایی چون سخنرانی، بحث گروهی، نمایش تصاویر، پرسش و پاسخ و ... به عنوان روشهایی که برای آموزش هر قسمت لازم است، استفاده شود. معلم باید اطمینان حاصل کند که بخشهای مختلف محتوا با یک روال منطقی ارائه خواهد شد و هیچ نکته نامفهومی در میان مطالب ارائه شده وجود نخواهد داشت. زمان لازم برای هر قسمت به طور دقیق مشخص شود. ارائه محتوا در حقیقت قسمت اصلی کار تدریس و شامل دو عامل جدا ناشدنی است:

۱- سازماندهی کلیه محتوای درس و توالی آنها باید رعایت شود.

۲- روش آموزش قسمت‌های مختلف مشخص شود.

به طور مثال معلم باید حداقل نکات زیر را پیش بینی کند:

الف) سؤلهایی که باید پرسیده شوند.

ب) در هنگام بحث دلایل لازم پیش بینی شود.

ج) در حدود ۵ تا ۱۰ دقیق فیلم نشان داده شود.

د) پس از نمایش فیلم، موضوع مورد بحث قرار گیرد.

معلم باید پیش بینی کند که منظور از سؤال چیست؟ آیا فقط برای جلب توجه فراگیران است و نیازی به پاسخ ندارد؟ پاسخ دادن به سؤاله بر عهده ی چه کسی است؟ معلم یا فراگیران؟ آیا سؤال بر روی نکات اصلی درس تأکید دارد؟ آیا سؤال ایجاد انگیزه می کند؟ آیا سؤاله سبب مؤثر شدن تدریس و جلب توجه فراگیران خواهد شد؟ آیا سؤال به سنجش درک و فهم فراگیران کمک می کند؟ آیا سؤال، توجه فراگیران را به مفاهیم، اصول خاص و مورد نظر جلب می نماید؟ سؤاله باید زمینه ی بحث و گفتگو را در کلاس درس فراهم سازند و بین معلم و فراگیران ارتباط برقرار کنند. به بیان دیگر، سؤال باید سبب شناخت بهتر و ایجاد قدرت تجزیه و تحلیل، ترکیب، ارزیابی، نتیجه گیری و تعمیم در فراگیران شود. مقدمه در ارائه محتوا بسیار مهم است. یک مقدمه خوب می تواند توجه فراگیران را جلب کند و علاقه ی آنها را به ادامه درس برانگیزد. مقدمه خوب شامل مطالب زیر است:



۱- درس در چه موردی صحبت می کند؟

۲- کجا و در چه زمانی فراگیران می توانند از آنچه در این درس می آموزند، استفاده کنند؟

۳- چگونه باید مطالعه کنند و مفاهیم را بیاموزند؟

۴- بازنگری مختصری از آنچه در درسهای قبلی مرتبط با موضوع آموخته اند.

تکرار مطالب پیش نیاز معمولاً برای مؤثر کردن تدریس لازم است؛ اما لازم نیست همیشه از یک روش برای یادآوری رفتار ورودی استفاده کنیم. معلم باید روی نکات کلیدی رفتار ورودی تأکید کند تا درس جدید راحت تر و قابل فهم تر شود. این تکرار نباید طولانی باشد.

پیشنهاد می‌گردد در شروع درس از افراد بخواهیم اولین کلمه ای که در زمینه اچ آی وی ایدز به ذهن شما میرسد بگوئید و معلم آنرا روی تخته یادداشت نماید.

فعالتهای تکمیلی:

انتخاب روش برای انجام فعالتهای تکمیلی به موضوع و هدف درس بستگی دارد. به عنوان مثال، اگر درسی که ارایه می شود به جمع بندی نیاز دارد معلم باید نوع آن را انتخاب کند، آیا جمع بندی را به طور شفاهی انجام می دهد و یا به صورتهای دیگر و غیره.

برخی از روشهای متداول برای انجام فعالتهای تکمیلی عبارتند از: خلاصه نویسی روی تابلو (تخته سیاه)، یادداشت نکات درس توسط فراگیران، نمایش عروسکی و پوستر، ایفای نقش، سؤال شفاهی، مساله دادن - واحد کار (کارهای تحقیقی، پروژه) و تکلیف شب.

مرحله ی خلاصه کردن و نتیجه گیری

برای تثبیت مطالب ارائه شده در ذهن فراگیران، لازم است درس ارائه شده به طور خلاصه جمع بندی و نتیجه گیری شود. تلخیص و جمع بندی، مفاهیم از دست داده شده در طول آموزش را برای فراگیران روشن می کند بهتر است تلخیص و نتیجه گیری توسط خود فراگیران انجام شود و معلم اظهار نظر نهایی را ارائه نماید.



ارزشیابی تکوینی:

ارزشیابی تکوینی به معنای ارزشیابی در همه مراحل تهیه برنامه است. در سراسر فرایند تدوین برنامه باید انجام ارزشیابی پرداخت و در هیچ شرایطی نباید ارزشیابی را وانهاد. (پس آزمون)

پس از پایان یافتن تدریس، معلم از نتیجه کار خود و میزان آموخته های فراگیران ارزشیابی به عمل می آورد. ارزشیابی تکوینی می تواند جزء فعالیتهای تکمیلی نیز به حساب آید مانند جمع آوری پاسخ های فراگیران در مورد سؤال مطرح شده در کلاس، ثبت اشتباهات فراگیران در دفتر جبرانی و دقت در رفتارهایی که نشانه علاقه مندی و یا عدم علاقه فراگیران نسبت به درس نیز می تواند در ارزشیابی تکوینی قرار گیرد.

مرحله ی تعیین فعالیت های تکمیلی

معلم می تواند برای تقویت مطالب آموخته شده در کلاس و ارتباط آن با زندگی واقعی فراگیران فعالیت هایی را در خارج از کلاس پیش بینی کند. این تکالیف، بخشی از مطالعات مربوط به درس محسوب می شوند. معلم باید این نوع فعالیتها را دقیقاً پیش بینی کند و در اختیار فراگیران قرار دهد. معرفی منابع مطالعه یا فعالیت مانند: کتاب، مقالات جدید، فیلم و ... به فراگیران علاقمند فرصت می دهد تا اطلاعات خود را با مطالعه و استفاده از این امکانات افزایش دهند.

اگر معلم انتظار داشته باشد که وظایف و فعالیت های تکمیلی خارج از کلاس، طبق اصول و قواعد خاصی انجام شود، باید اصولی را که در ذهن دارد به طور واضح و دقیق به فراگیران اعلام کند. اگر این اصول، به صورت شفاهی از طرف معلم اعلام شود، ممکن است فراگیران به آن توجه نکنند. بنابراین بهتر است اصول و معیارها به تفصیل به صورت کتبی و در صورت امکان همراه با مثال در اختیار فراگیران قرار داده شود. چنین کارکردی در وقت کلاس صرفه جویی کرده و به فراگیرانی که غیبت دارند و یا در فاصله ی اعلام فعالیت های تکمیلی تا زمان انجام آن بعضی از اصول را فراموش می کنند، کمک می کند.



در اکثر مواقع، معلم تکالیف خواندنی، یا انجام فعالیت در خانه را زمانی ارائه می دهد که زنگ خورده است و فراگیران با عجله، مشغول ترک کلاس هستند. اگر دادن تکالیف در روند یادگیری فراگیران اهمیت دارد، باید بیش از این به آن توجه شود، یکی از بهترین شیوه های تعیین فعالیت های تکمیلی (تکالیف خارج از کلاس) به فراگیران ارائه راهنمای از قبل تنظیم شده است. اینکه راهنمای تعیین تکالیف به چه صورتی نوشته شود و چه امکاناتی در خارج از کلاس درس فراهم گردد، به موقعیت آموزشی و نوع درس بستگی دارد.

یکی از انواع تکالیفی که بسیار مفید و ارزشمند است، کاربرد فعالیت های آموزشی در خارج از کلاس درس می باشد. کاربرد مفاهیم آموخته شده زمانی امکان پذیر است که مطالب آموخته شده به طور ذهنی و عملی در کلاس تمرین شود. اگر فراگیری مطالب عرضه شده در کلاس درس را بفهمد و آن را به طور ذهنی تحلیل کند و در موقعیت شبیه سازی شده به کار گیرد، می توان انتظار داشت که بتواند آن را در خارج از کلاس و در موقعیت حقیقی نیز به کار گیرد. کاربرد مفاهیم، سبب می شود که فراگیران بتوانند از مفاهیم آموخته شده در فرآیند استفاده کنند.

توصیه میشود که از فراگیران بخواهید که برای مثال تا یک ماه آینده تعهد دهند که فعالیتهایی برای پیشگیری از اچ آی وی ایذ انجام داده و لیست این فعالیتهای را برای ما ارسال نمایند تا ایجاد تعهد عملی در آنها نماید.



اهمیت موضوع:

این عفونت بخاطر خصوصیات خاصی که دارد متمایز از دیگر بیماریها میباشد:

- در حال حاضر هیچ کشور، منطقه و نقطه ای در جهان یافت نمیشود که آلوده به عفونت اچ آی وی-ایدز نباشد و هیچ مرز جغرافیائی، جنسی، نژادی و سنی مانع از ابتلا به عفونت اچ آی وی-ایدز نمیگردد.
- افرادی که ویروس وارد بدن آنها می شود تا سالها هیچ علامتی ندارند و لی ویروس می تواند به دیگران منتقل گردد
- قدرت کشندگی بالا (که البته در حال حاضر از سرعت آن کاسته شده است)
- انتقال مادر به جنین و شیرخوار
- نبود درمان قطعی (تا کنون درمان قطعی برای مبتلایان به عفونت اچ آی وی-ایدز کشف نشده است و داروهای موجود فقط پیشرفت بیماری را کندتر می نماید که این داروها نیز هزینه زیادی بر افراد و اجتماع متحمل مینمایند و مصرفشان آسان نیست)
- ایجاد ترس و وحشت زیاد
- نداشتن واکسن
- ارتباط با رفتارهای خاص و پنهان افراد (اعتیاد و جنسی)
- ایجاد معضلات اجتماعی (جنبه اجتماعی)
- ایجاد مشکلات شدید روحی و اجتماعی برای افراد مبتلا (جنبه انسانی)
- شایعات و باورهای غلط فراوان پیرامون آن
- اختصاص بخش زیادی از بودجه های کشورها
- عفونت اچ آی وی-ایدز متوسط عمر را کاهش می دهد و تعداد زیادی کودکان یتیم ناشی از ایدز به جای میماند.
- ایدز موجب شده است بعضی از کشورهای جهان خالی از سکنه شوند.
- ایدز موجب شده است بیماریهای عفونی دیگر مانند سل در جامعه افزایش یابد.

بنابراین عفونت HIV و ایدز به تنهایی، بواسطه ماهیت خاص خود به صورت یک معضل اجتماعی، اقتصادی، روانی، یکی از اساسی ترین خطرات تهدید کننده سلامت انسانها بوده بر کلیه جوانب زندگی انسانها تاثیر میگذارد.



تعاریف:

HIV چیست؟ ایدز چیست؟

HIV حروف مخفف کلمات :

Human: انسان : این ویروس فقط بر انسانها اثر گذار است

Immuno-deficiency: نقص ایمنی: این ویروس باعث ایجاد نقص در دستگاه ایمنی بدن میگردد و مانع از فعالیت صحیح دفاعی بدن میشود.

Virus: ویروس: این ارگانسیم یک ویروس است و مانند همه ویروسها توانایی تکثیر مستقل ندارد، این ویروس با ایجاد تغییراتی در سلولهای انسانی تکثیر و انتشار می یابد.

AIDS حروف مخفف کلمات :

Acquired: **اکتسابی**: زیرا فرد باید آنرا اکتساب کند و این بیماری جزء بیماریهای ژنتیک نیست.

Immune: **ایمنی**: بعلت اینکه بر سیستم ایمنی بدن اثر گذار است و کار سیستم ایمنی مبارزه برای دفع میکرب، باکتری و ویروسها میباشد.

Deficiency: **نقصان**: بعلت اینکه باعث ایجاد نقص در سیستم ایمنی بدن میشود و کار آنرا دچار اختلال میکند.

Syndrom: **مجموعه علامت**: بعلت اینکه شخص مبتلا به ایدز ممکن است دچار انواع متفاوت از نشانه‌های بیماریها و عفونتهای فرصت طلب شود.

هر کسی با ویروس انسانی نقص ایمنی **HIV (Human Immune deficiency Virus)** آلوده شد و تست HIV مثبت پیدا کرد مبتلا به ایدز محسوب نمی شود. هنگامی تشخیص ایدز در یک فرد آلوده به HIV داده می شود که یا تعداد مطلق سلول های دارای گیرنده **CD4** (گروهی از سلول های دفاعی بدن) **به کمتر از ۲۰۰** عدد در هر میلی متر مکعب خون رسیده باشد یا **عفونت های فرصت طلب** ناشی از عواملی که نمی توانند در افراد سالم بیماری ایجاد کنند در فرد به وجود آمده باشد.

بکار بردن کلمه **ایدزی** اشتباه میباشد زیرا ایدز یک مرحله بیماری است و از طرف دیگر بار منفی وانگ در بر دارد بجای آن بگوئیم فرداچ آی وی مثبت که در مرحله ایدز قرار دارد.



تاریخچه:

ویروس عامل ایدز از کجا آمده است؟

مشخص نیست. از هر کجا که آمده باشد فرقی نمی کند. مهم این است که باید سعی شود آلودگی رخ ندهد. ویروس اچ آی وی در همه کشورها وجود دارد..

مهم نیست که بیماری از کجا آمده است! مهم اینست که به کجا میرود.

عامل بیماری:

بعضی از موجودات ذره بینی وجود دارند که به آنها میکروب گفته می شود میکروبها انواع مختلفی دارند مثلا تعدادی از آنها را که در خارج از سلولهای زنده هم می توانند زندگی و تولید مثل کنند **باکتری** می نامند. بعضی از آنها برای ادامه حیات و تکثیر خود حتما نیازمند این هستند که درون یک سلول زنده باشند به آنها **ویروس** می گویند. این میکروبها اگر وارد بدن انسان شوند می توانند موجب ایجاد بیماریهای عفونی شوند. (عوامل دیگری مانند قارچ هاو انگل ها ... هم هستند که جز علل ایجاد بیماریهای عفونی می باشند).

اچ آی وی (HIV) حروف اول نام «ویروس نقص ایمنی انسانی» به زبان انگلیسی است، که عامل ایجاد **ایدز** شناخته شده است. تولیدمثل ویروسها با مصرف مواد حیاتی یاخته‌های میزبان امکان پذیر است و فعالیت اصلی آنها را مختل می کند. ویروسهای بسیاری جانوران و گیاهان را مبتلا می کنند اما فقط برخی از آنها انسانها را بیمار می کنند. اچ.آی.وی ویروس ویروس است که با مختل کردن عملکرد و متلاشی کردن نوعی از یاخته های مسؤول ایمنی منجر به نقص دستگاه دفاعی بدن انسان می شود.

هر میکروب پس از ورود به بدن به قسمت مورد علاقه اش رفته و در آنجا از امکانات بدن برای رشد و نمو خود استفاده می کند و بعضی وقتها با این کار موجب صدمه به آن قسمت از بدن هم می شود که این صدمه خود را بشکل علامتی مانند درد و.. نشان می دهد. از طرف دیگر بدن دارای **سربازهای دفاعی** به نام **گلبولهای سفید** است که سعی می کنند میکروب را از بین ببرند . در نتیجه یک جنگ بین عامل بیماریزا و گلبولهای سفید اتفاق می افتد که حاصل آن موجب می شود علائم بیماری ظاهر شود . از روی این علائم که می تواند شامل تب ، سردرد ، لرز و... باشد می توان پی برد فرد به یک بیماری عفونی مبتلا شده است. چون هر میکروب در یک جای بدن مستقر می شود و یک عوارض مشخص ایجاد می کند پس هر بیماری عفونی ، علامت مخصوص به خود را دارد و از روی این علائم می توان آنرا تشخیص داد.

سرنوشت یک فرد که به بیماری عفونی مبتلا شده است **را قدرت سیستم ایمنی (سربازهای دفاعی)** وی تعیین می کند . اگر این سیستم قوی باشد می تواند میکروب را از بین ببرد و اگر میکروب قویتر باشد می تواند عوارض زیادی ایجاد کند و حتی منجر به مرگ فرد نیز شود. پس نقش اصلی در بهبود بیماریهای عفونی بر عهده **سیستم دفاعی بدن** (گلبول



های سفید) است. داروهای مختلف هم وجود دارند که یا با از بین بردن عامل بیماریزا و یا با تقویت سیستم ایمنی به بهبود بیماری عفونی کمک می کنند.

اگر ما عوامل بیماریزا را بشناسیم و راه ورود آنها را به بدن خود بدانیم، با ممانعت از ورود آنها به بدن می توانیم از ابتلا به این بیماریها جلوگیری کنیم.

چگونه HIV به ایدز تبدیل می شود؟

هنگامی HIV مبدل به ایدز می گردد که تعداد نوعی از گویچه های سفید آنقدر کم شود که در انجام وظیفه ی معمولی آنها تداخل ایجاد شود. این نوع پخته های سفید خون واکنش های ایمنی بدن را موزون و کنترل می کنند. این مشکل در طول مدت زیادی هنگامی که شخص + HIV می باشد، اتفاق می افتد.

آمار:

با گذشت کمتر از سه دهه از شناسایی بیماری حدود ۲۵ میلیون جان باخته اند و حدود ۳۳ میلیون آلوده به این ویروس میباشند. سالانه حدود ۴ میلیون مورد جدید شناسایی میشوند که علیرغم اینکه بیماری ابتدا در کشورهای امریکا و اروپائی مشاهده شد پس از گذشت حدود ۲۸ سال از شروع بیماری سهم کشورهای اروپای غربی و آمریکا از این ۴ میلیون و ۱۰۰ هزار نفر تنها کمتر از ۲۱ هزار نفر بوده است!! حدود ۵۰ درصد آنان را زنان تشکیل میدهند و حدود ۲,۳ میلیون از آنان را کودکان زیر ۱۵ ساله تشکیل میدهند

همیشه آمارهای HIV/AIDS گزارش شده در کشورها بسیار کمتر از مقدار واقعی است. (دانشمندان این را پدیده کوه یخ می نامند). که به علل گوناگون میباشد.

۱. افراد مبتلا به اچ. آی. وی گاهی تا ۱۰ سال و حتی بیشتری علامت هستند، بنابراین دلیلی ندارد که به پزشک مراجعه کنند و بیماریشان تشخیص داده شود.
۲. بسیاری از این بیماران بر اثر عوارض ایدز مانند سرطان، سل یا سینه پهلوی می میرند و بیماری واقعی آنها تشخیص داده نمی شود.
۳. این بیماران گاهی از ترس انگ خوردن و بدن نامی تا آنجا که بشود بیماریشان را از دیگران و حتی از پزشکان پنهان می کنند.

آخرین آمار در ایران حدود ۱۷۰۰۰ نفر و در خراسان رضوی ۳۸۰ نفر شناسایی شده میباشد ولی بایستی این تعداد را حداقل ۵ برابر نمود تا تخمینی از تعداد واقعی موارد به دست آورد.



راههای انتقال آن عبارتند از :

۱. خون و فراورده های خونی (تماس با خون) از طرق:

- I. استفاده مشترک از وسایل تزریق مواد مخدر آلوده
- II. استفاده مشترک از وسایل آلوده به خون فرد HIV+ (خالکوبی و...) یا آسیب های شغلی (سر سوزن) در میان کارکنان بهداشت و درمان و یا آسیب اتفاقی با وسیله نوک تیز آلوده به ویروس (کودکان در باغ ها و محل های تزریق معتادان)
- III. تزریق خون و یا فراورده های خونی و یا پیوند عضو (در حال حاضر تقریباً از این راه منتقل نمیشود)

۲. تماسهای جنسی

۳. مادر به جنین یا شیر خوار

۱ - خون و فراورده های خونی:

هر گاه خون فردی آلوده به ویروس باشد در صورتی که به خون فرد دیگری وارد شود میتواند بیماری را انتقال دهد .

این حالت ممکن است در زمان انتقال خون اتفاق بیفتد . اما توجه به این نکته ضروری است که در حال حاضر در تمام کشورهای دنیا ، خصوصاً ایران تمام خونهای اهدائی از نظر احتمال آلودگی به ویروس HIV ارزیابی میشوند و در صورت آلوده بودن استفاده نمیشوند پس این خطر به حداقل ممکن میرسد .

اما به هر روش دیگری اگر خون آلوده به ویروس وارد خون فرد سالم شود میتواند آلودگی را منتقل کند که این حالت در زندگی روزمره و معمولی با رعایت اصول بهداشتی معمولاً روی نمیدهد .

مثلاً " اگر فردی HIV+ است با یک سرنگ ، تزریقی انجام دهد و با همان سرنگ و سوزن که آغشته به خون آن فرد است

بلافاصله فرد دیگری تزریق کند به گونه ای که خونی که در سرسوزن یا سرنگ است وارد خون فرد دوم شود HIV

میتواند منتقل گردد و به همین ترتیب هر جسم برنده و نوک تیزی که آغشته به خون آلوده به ویروس هستند در صورتی که

موجب ایجاد خراش یا بریدگی در بدن فرد سالم شود میتوانند سبب انتقال بیماری شوند لذا اعمالی مانند خالکوبی ، حجامت



، سوراخ کردن گوش، ختنه، اعمال جراحی و خدمات دندانپزشکی اگر با **وسائل غیر استریل و آلوده بخون**،
وخصوصا در مکانهایی که تحت نظر سیستم بهداشت و درمان نیستند انجام شود از راههای انتقال بیماری میتواند
باشد.

۲- تماس جنسی :

یکی دیگر از مایعات بدن که حاوی تعداد زیادی گلبول سفید است ترشحات جنسی است پس ترشحات جنسی در فردی
که HIV وارد بدنش شده است آلوده به این ویروس هستند و در صورتی که این ترشحات وارد مخاط تناسلی فرد سالم
گردد میتواند باعث انتقال ویروس شوند توجه کنید این خطر برای همه افراد وجود دارد مثلاً "اگر مردی اعتیاد تزریقی داشته
باشد و از آن طریق آلوده به ویروس شده باشد، همسر وی نیز هنگام تماس جنسی میتواند به این ویروس آلوده شود. خطر
انتقال از مرد به زن دوونیم برابر است. لازم به ذکر است وجود عفونتهای دیگر دستگاه تناسلی خطر این انتقال را افزایش
میدهند. از طرف دیگر نوع تماس جنسی خصوصاً **تماس مقعدی** احتمال بسیار بالاتری از انتقال دارد. در هر حال راه انتقال
جنسی در بسیاری از کشورهای دنیا از شایعترین راههای انتقال است و بطور کلی شایعترین راه انتقال در دنیاست.

۳- مادر به جنین یا شیرخوار :

بیشترین احتمال انتقال از مادر آلوده به **جنین، نوزاد یا شیرخوار** در زمان بارداری، هنگام زایمان و شیردهی اتفاق می
افتد.

راههای عدم انتقال:

- ویروس عامل ایدز از طریق تماسهای عادی مثل کارکردن با یکدیگر، هم صحبت شدن، همسفر بودن، دست دادن، بوسیدن، روابط اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی سرایت نمیکند.
- ویروس عامل ایدز از طریق استفاده از حمام عمومی، استخر و توالت قابل انتقال نمیشود.
- ویروس عامل ایدز از طریق لباس، پوشاک، پتو و رختخواب قابل انتقال نمیشود.



- عطسه ، سرفه و نیش حشرات نمیتواند باعث انتقال آلودگی به شخص سالم شود .
- با وجودیکه ویروس عامل ایدز از طریق بزاق، اشک و ادرار منتقل نمیگردد.

با توجه به اینکه در روابط معمول و روزمره ، ویروس منتقل نمی شود ، افرادی که آلوده به ویروس هستند و یا در مرحله ایدز هستند در روابط معمول اجتماعی خطری برای سایرین نداشته و نیازی به جدا کردن آنها از دیگران نیست.

رفتارهای پرخطر:

- * تماس جنسی بدون استفاده از کاندوم (کاپوت)
- * تماس جنسی در مواقع ابتلا به سایر بیماریهای آمیزشی
- * ورود مستقیم خون آلوده به ویروس از طریق سوزنهای تزریق مواد ، فرورفتن اتفاقی سوزن در خدمات بهداشتی درمانی
- * انتقال از مادر آلوده به جنین، نوزاد یا شیرخوار (قبل یا هنگام زایمان یا هنگام شیردهی)
- * از طریق Tatoo، خالکوبی، طب سوزنی با سوزنهای آلوده و در مکانهای غیر مطمئن

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

دوره کمون:

چه مدت طول می کشد تا آلودگی با HIV باعث بروز علائم ایدز شود؟

در حال حاضر زمان متوسط بین عفونت با HIV و ظهور علائم بروز ایدز ۱۰ سال است. (دوره کمون) این زمان به مقدار زیاد از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به عوامل بسیار از جمله وضعیت سلامتی، تغذیه، ورزش، روحی روانی و رفتارهای فرد بستگی دارد. در حال حاضر با تجویز درمان های موجود که تکثیر ویروس را مهار می کنند، می توان سرعت ضعیف شدن دستگاه ایمنی را کند کرد. همچنین می توان از بعضی از بیماری های همراه با ایدز پیشگیری یا آنها را درمان کرد. بنابراین تشخیص زودرس آلودگی به HIV امکان انتخاب های بیشتر درمانی و پیشگیری را فراهم می آورد.



دوره پنجره:

چه زمانی بعد از رفتار خطرناک بایستی آزمایش اچ. آی. وی داد؟

مدت زمانی که طول می کشد تا در فردی که ویروس عامل ایدز وارد بدنش شده است، آنتی بادی تولید و تست HIV او مثبت شود را «دوره پنجره ای (Window period)» می نامند. این مدت معمولاً **حدود ۴ هفته تا سه ماه** طول می کشد اما در مواردی ممکن است تا **شش ماه** هم به طول انجامد

در این حالت نه در آزمایش مشخص میگردد که فرد اچ آی وی مثبت است و نه علامت بالینی بیماری وجود دارد و ممکن است که خود فرد نیز اطلاعی از وضعیت خود نداشته باشد.

راههای پیشگیری:

با توجه به آنکه اچ. آی. وی برخلاف برخی ویروسهای بیماریزاهمانند سرماخوردگی یا اسهال راه انتقال محدودی دارد پیشگیری از آن در اکثر مواقع با رعایت برخی اصول آسان است

چهار "پ": (ABC plus)

پرهیز (Abstinence) تقوا و خویشتن داری - پرهیز از هر گونه تماس جنسی پیش از ازدواج

پابندی (Be Faithful) وفاداری - پابندی به تک همسری و حریم خانواده یا داشتن تنها یک شریک جنسی

پوشش محافظ جنسی (Continuous Condom Use) کاربرد مداوم **کاندوم** - استفاده از کاپوت در هر بار تماس جنسی (و با هر نوع شریک جنسی)

پایداری (Drug avoidance : PLUS) پایداری در عدم مصرف مواد روانگردان والکل - استفاده از هر گونه مواد روانگردان، توهم زا، شادی آور، محرک و مخدر والکل که میتواند کنترل بر روی رفتارهای فرد را کاهش دهد و سبب تماسهای جنسی پر خطر (بدون استفاده از کاندوم) گردد.

و این که همیشه از وسائل شخصی مخصوص خودتان (مسواک، تیغ، ریش تراش و....) استفاده کنید.



پیشگیری در سرایت از طریق جنسی :

برای پیشگیری از طریق جنسی باید موارد ذیل در نظر گرفته شود .

۱. افزایش آگاهی مردم
۲. تشویق به ازدواج و تحکیم مبانی خانواده
۳. امساک جنسی و یا کاهش شرکای جنسی متعدد و تشویق به خویشتنداری
۴. پرهیز از رفتارهای پر خطر جنسی مثل تماس با هم جنس ، تماس مقعدی و تماس جنسی بدون کاندوم
۵. استفاده صحیح از کاندوم در تماس های جنسی مشکوک
۶. درمان سایر بیماریهای دستگاه تناسلی و آمیزشی بموقع
۷. باید ازدواج در بین جوانان تسهیل و ترغیب گردد و با رعایت اصول تنظیم خانواده سن ازدواج کاهش یابد
۸. آموزش و مشاوره جوانان در معرض خطر و داوطلب برای جلوگیری از ابتلاء به رفتارهای مخاطره آمیز جنسی یابستی صورت گیرد .
۹. تبلیغ و تشویق سنت های اصیل وارزشمند ، پایبندی به اخلاق و خانواده ، فرهنگ متعالی اسلام و باورهای دینی صورت گیرد.

در پیشگیری سرایت از طریق سرنگ و سوزن در بین معتادان تزریقی باید موارد ذیل در نظر گرفته شود .

- ۱- توجه به جوانان در سطح اجتماعی
 - ۲- مبارزه با اعتیاد در سطح جامعه
 - ۳- استفاده از استراتژی کاهش آسیب (Harm Reduction) بعنوان یک راهکار اساسی برای کنترل بیماری در این گروه که شامل این موارد است:
 - تشویق به ترک مواد
 - تشویق به عدم تزریق مواد و استفاده از داروهای جایگزین مثل متادون
 - تشویق به عدم شراکت در سرنگ و سوزن و در اختیار گذاری ابزار استریل تزریق و کاندوم
 - تشویق به ضد عفونی کردن ابزار تزریق با استفاده از وایتکس
- درواقع راهکار اساسی کنترل HIV در معتادان تزریقی برنامه های کاهش آسیب است



باورهای غلط:

هنگامی که اعضای یک جامعه، شناخت درستی از یک بیماری ندارند ممکن است در دام باورهای غلطی گرفتار شوند که رهایی از آنها به آسانی امکانپذیر نمیشود و این خود زمینه ساز شکل گیری ترسی موهوم و ناشناخته خواهد بود که روح انسانها را آزار خواهد داد.

اچ آی وی ایدز در بسیاری از جوامع به چنین سرنوشتی گرفتار شده است، عارضه ناخواسته که بر سر هر کسی که سایه اندازد، سبب میشود که دیگران نیز از سایه آن فرد بهراسند و از او دوری بجویند.

ایدز یاد آور داستانی است که در آن، شخصی که ظاهری ترسناک داشت روزی به شهری وارد شد، به گونه ای که هر کس به آن شخص مینگریست، با وحشت از او فرار میکرد، به یکباره آن شخص به دو شخص تبدیل میشد و بدینوسیله تمامی شهر در ترس و وحشت فرو رفت تا اینکه فردی در برابر او ایستاد و دستهای خود را بسوی او دراز کرد و یکباره تمام آن اشخاص ناپدید شدند.

ایدز نیز همچون آن موجود هراس آور است که اگر ترس و روبرو شدن با آن از بین نرود، بزودی باید شاهد انعکاسی از آن در هر گوشه ای از جامعه بود.

باور غلط ۱: مواد غذایی آلوده به خون می شود تا مردم به اچ آی وی مبتلا شوند!

این باور غلط بخاطر ترس و وحشتی است که در مورد عفونت وجود دارد و اکثرا به علت داستانها و شایعات در مورد افرادی است که با ویروس زندگی میکنند. باید بدانیم کسی که با ویروس زندگی میکند امکان ندارد این تصور را که دیگران را آلوده نماید به ذهنش خطور نماید و اگر کسی به وجود ویروس در بدنش آگاهی داشته باشد و آموزشهای لازم را دیده باشد از انتقال آن به دیگران جلوگیری مینماید. در دنیا (ایران و مشهد نیز) حتی خود افراد اچ آی وی مثبت در آموزش و اطلاع رسانی فعالیتهای گسترده ای دارند (پیشگیری مثبت)

از طرف دیگر بدلیل اینکه ویروس اچ آی وی توانایی فعال ماندن در محیط آزاد (خارج از بدن انسان) را بمدت طولانی ندارد و پس از خارج شدن از محیط بدن به سرعت غیرفعال می گردد، به همین جهت شایعاتی نظیر ابتلا از طریق خوردن خرمای آلوده! صحت ندارد. ■

باور غلط ۲: زندگی و کار در کنار افراد مبتلا برای ما خطرناک است.

- جداسازی افراد شناخته شده نه تنها موجب مصونیت بقیه نمی شود، بلکه موجب می گردد افراد مشکوک برای اقدامات تشخیصی پیش قدم نشوند و بیماری خود را مخفی دارند بجای سعی در شناسایی و جداسازی افراد اچ آی وی مثبت، بهتر است، تصور کنیم تمام افراد جامعه ممکن است آلوده 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 نمی کردند، پس از مدتی با افزایش بسیار چشمگیر بیماران مواجه شدند. از طرف دیگر از زمان ابتلا تا علائم بطور متوسط ۱۰ سال بطول میانجامد و فرد را در این مدت طولانی بدون هیچ دلیلی نمیتوان قرنطینه نمود.
- از طرف دیگر افراد اچ آی وی 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.

باور غلط ۳: خطر ایدز من / فرزندم / خانواده ام را تهدید نمیکند.

باور غلط ۷: ایدز فقط بیچاره ها و افراد مطرود جامعه را مبتلا می کند.

باور غلط ۸: فقط مردان هم جنس باز مبتلا به اچ آی وی می شوند.

باور غلط ۹: رابطه جنسی تا هنگامی که شریک جنسی قوی و سلامت به نظر می رسد، بی خطر است.

باور غلط ۱۰: افراد مبتلا قصد انتقام از جامعه را دارند.

باور غلط ۱۱: افراد مبتلا گناهکارند و ایدز نفرین خداست!

ایدز بوسیله اچ آی وی بوجود می آید و نفرین هیچ نقشی در انتقال آن ندارد. اینگونه عقاید، مردم را از محافظت از خودشان و یا شریک جنسی شان و از زندگی سالم در کنار افراد مبتلا، باز می دارند. از طرف دیگر اچ آی وی از مادر به جنین یا نوزاد و شیرخوار قابل انتقال است. وجود ننگ و بدنامی ناشی از ایدز یکی از دلایل عمده شیوع سریع بیماری در جامعه است، زیرا افراد آلوده از ترس بدنامی، بیماری خود را مشخص نکرده و ضمن آسیبهای جدی بخود (بخاطر عدم مراقبت های روحی روانی و پزشکی) بعنوان مخازن مخفی آلودگی در جامعه باقی خواهند ماند.

باور غلط ۱۲: اچ آی وی / ایدز بوسیله پشه منتقل می شود.

باور غلط ۱۳: می توان تمام خون آلوده شده را عوض کرد و بدن شخص مبتلا را با خون تازه و سالم پر نمود.



تشخیص:

چگونه تشخیص می دهیم فردی مبتلاء به اچ.آی.وی/ایدز است؟

موقع مواجهه با عفونت، دستگاه دفاعی بدن پادتن هایی تولید می کند که در خون گردش و به عوامل بیماری زا حمله می کنند. پادتن ها بر بسیاری از عوامل بیماری زا غلبه می کنند اما در مورد اچ.آی.وی با این که پادتن ها تولید می شوند ولی نمی توانند از تکثیر ویروس جلوگیری کنند و فقط وجود آنها در خون برای تشخیص ابتلاء بکار می رود.

نکته مهم آن است که هیچ آزمونی نباید بدون مشاوره قبل و بعد آزمایش انجام شود. چون تفسیر نتیجه آزمایش کاری تخصصی است و فشار روانی نتیجه مثبت را معملاً نمی تواند در تنهایی تحمل کند.

چگونه بفهمم اطرافیانم آلوده به HIV هستند یا نه؟

هیچ گاه نمی توانید فقط با نگاه به اطرافیانان به این مورد پی ببرید. هر فرد ظاهراً سالمی را که در محل کار، مدرسه، استادیوم ورزشی، خیابان و ... ملاقات می کنید ممکن است بدون آنکه حتی خود آگاه باشد ناقل این ویروس باشد و در حالی که واقعا سالم به نظر می رسد ویروس را به فرد دیگری منتقل کند.

آزمایش های اچ.آی.وی کدامند؟

آزمایش های پادتن اچ.آی.وی

۱) آزمایش الیزا (ELISA) آزمایشی حساس که آزمون استاندارد در کشور ما برای غربالگری خون و فرآورده های خونی و نیز افرادی است که می خواهد از وضعیت اچ.آی.وی خود آگاه شوند. این آزمایش ممکن است بصورت کاذب نتیجه مثبت گزارش کند. این آزمایش برایگان در مراکز و پایگاههای مشاوره بیماریها انجام میگردد.

۲) آزمایش وسترن بلات (Western Blot) آزمایشی که دقت بیشتری از الیزا دارد و برای تأیید نتیجه مثبت آن بکار می رود. در مشهد فقط در آزمایشگاه، سازمان انتقال خون از طریق معرفی از [کلینیک](#) های مشاوره بیماریهای رفتاری انجام می گیرد.

آزمایشات دیگری نیز انجام میشود که جزو آزمایشات روتین نمیشد که شامل آزمایشات سریع و PCR و... میباشد.

چه زمانی بعد از رفتار خطرناک بایستی آزمایش اچ.آی.وی داد؟

- اولین آزمایش ۴ هفته بعد از رفتار پر خطر
- تکرار آزمایش تا ۶ ماه بعد از رفتار پر خطر



(البته به شرط پرهیز از تکرار رفتارهای پرخطر)

چرا آزمایش اچ.آی.وی اجباری نمی‌شود (برای ازدواج، ورود به کشور و...)?

همان گونه که گفته شد انجام آزمایش تنها پس از مشاوره منطقی است و از طرفی با در نظر گرفتن دوره پنجره که در آن علیرغم وجود ویروس در بدن، نتیجه آزمایش منفی خواهد بود، اجبار افراد در مکان یا زمانی خاص به انجام آزمایش معقول، به صرفه و کارآمد نیست.

در کلینیک های بیماریهای رفتاری (مثلثی) چه خدماتی ارائه می‌شود؟

مشاوره قبل و بعد از آزمایش، مشاوره روانشناختی و جلسات گروه درمانی، مشاوره و معاینات پزشکی، مشاوره و خدمات ترک اعتیاد و کاهش آسیب، خدمات مددکاری، پیگیری سلامت مبتلایان و تجویز دارو در موارد ضروری، انجام معاینات و مشاوره های تخصصی (روانپزشکی، چشم پزشکی، عفونی و...) یا ارجاع به مراکز تخصصی معتبر، برگزاری جلسات آموزشی، گفتگو و برخی خدمات دیگر

اگر برای اطلاع از صحت مزاج از پزشک بخواهم آزمایش بنویسد، اچ.آی.وی هم بررسی می‌شود؟

آزمایش اچ.آی.وی. به جز در موارد خاصی، جزو آزمایش های ازپیش مشخص پزشکی جهت واری کامل نمی باشد. بایستی که در برگه دقیقاً نام آزمایش اچ.آی.وی ذکر شود تا آزمایشگاه آن را انجام دهد. در صورتی که تمایل به انجام آزمایش اچ.آی.وی دارید، بایستی دقیق آن را با پزشک خود در میان بگذارید. البته توصیه میشود که افراد به مراکز مشاوره بیماریها جهت انجام آزمایش مراجعه نمایند تا رایگان و کاملاً محرمانه و حتی بون نام و تنها با ارائه یک کد قابل انجام است.

درمان:

طبق قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران برخورداری از خدمات سلامت، حق همه آحاد مردم است. برخورداری از خدمات درمانی و مراقبتی منجر بهبود کیفیت زندگی و یا طول عمر بیماران می‌شود و چنین پدیده‌ای در مبتلایان به اچ آی وی نیز کاملاً به اثبات رسیده است. این امر بخصوص در مورد درمان ضدرترو ویروسی مشاهده شده است. ارائه صحیح درمان ضدرترو ویروسی مؤثرترین راه **افزایش طول عمر بیماران** است. برخورداری از این خدمات نه تنها موجب بهره‌مندی بیمار می‌شود، بلکه به کنترل همه‌گیری هم کمک می‌کند. چرا که بهبود کیفیت زندگی و طول عمر بیماران یکی از مؤثرترین راه‌های کاهش انگ و تبعیض ناشی از اچ آی وی است. کاهش انگ و تبعیض باعث تسهیل مراجعه مبتلایان و افراد در معرض خطر به سرویس های خدمات پیشگیری و مانع زیرزمینی شدن همه گیری می گردد و به این ترتیب به کنترل همه گیری کمک می کند. در حال حاضر تمام خدمات درمانی به افراد مبتلا رایگان است. البته با کلیه این درمانه ویروس از بین نمی‌رود و ویروس میتواند به دیگران منتقل شود.



پیش آگهی:

اگر کسی مثبت شد برای وی چه اتفاقی روی میدهد؟

با یک فرد اچ آی وی مثبت همانند دیگر بیماران رفتار می‌گردد و تمام اطلاعات وی محرمانه می‌باشد و اصول رازداری کاملاً رعایت می‌گردد. وی کاملاً تحت حمایت همه جانبه قرار می‌گیرد حتی تمام اعمال تشخیصی و درمانها برای وی به رایگان انجام می‌گردد.

اگر کسی مثبت شد بایستی چگونه با او رفتار نماییم؟

طرد و انزوا ی فرد اچ آی وی مثبت سبب مخفی تر شدن افراد جدید و در نتیجه عدم کنترل و گسترش بیماری می‌گردد. از طرف دیگر ویروس عامل ایدز از طرق معمول و در رفتارهای معمول اجتماعی انتقال نمی‌یابد و ترس بیمورد خود سبب عدم اتخاذ روش صحیح برخورد با بیماری می‌شود. کادر بهداشتی درمانی خصوصاً پزشکان نقش کلیدی در چگونگی رفتار دیگر افراد دارند. اگر پزشکان و دندانپزشکان فرد اچ آی وی مثبت را طرد نمایند و از او واهمه داشته باشند مسلماً افراد عادی جامعه نیز از آنها وحشت خواهند داشت. در مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری مشهد از اصول کاری حمایت از افراد اچ آی وی مثبت بوده و پرسنل مرکز با آغوش باز افراد را می‌پذیرند.

مسائل اجتماعی و حمایتی:

همراه بودن این بیماری با مسائلی که مرتبط با رفتارهای پنهان انسان بوده، مقبولیت اجتماعی ندارد منجر به مخفی نگه داشته شدن و محروم ماندن این افراد از کلیه خدمات آموزش، پیشگیری و درمان شده به گسترش مخفیانه بیماری دامن می‌زند. بنابراین بایستی با رفتار صحیح سعی نماییم که فرد با وضعیت خود آشنا شده و مسئله را بپذیرد.

آیا تماس نزدیک و دائم روزانه در محیط کار با همکاران اچ آی وی مثبت، سبب انتقال آلودگی می

گردد؟

خیر، خطری ندارد. استفاده از تلفن مشترک و کار کردن در کنار هم در محیط کار سبب انتقال آلودگی نمی شود.

آیا افراد اچ آی وی مثبت اجازه کار ندارند؟

تا زمانی که قدرت کار دارند، می توانند مانند سایرین کار کنند. آلودگی به ویروس عامل ایدز مانعی برای کار کردن نیست..



چرا آزمایش HIV قبل از ازدواج بصورت اجباری انجام نمی‌شود؟

بدلیل وجود مرحله پنجره (Window period) احتمال دریافت جواب منفی کاذب وجود دارد و این امر می‌تواند منجر به گمراهی فرد گردد و از طرف دیگر موارد مثبت کاذبی که در تست الیزا اتفاق می‌افتد بار روحی روانی شدید برای فرد ایجاد می‌کند و به دلیل نیاز به پیگیریهای بعدی باید تست HIV بصورت داوطلبانه و همراه با مشاوره انجام شده تا ارتباط فرد با سیستم بهداشتی قطع نگردد. ضمناً ازدواج نکردن به معنی برقرار نکردن رابطه جنسی نیست محروم کردن یک فرد از روابط سالم جنسی میتواند منجر به برقراری روابط ناسالم شده، به گسترش آلودگی دامن خواهد زد. از همه مهمتر آلودگی به HIV به معنی عدم امکان ازدواج نیست. در حال حاضر تعداد افراد آچ وی مثبت با همسران سالم که تحت نظر مراکز بهداشتی به زندگی خود ادامه می‌دهند کم نیست. در مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری مشهود در سالهای گذشته موارد متعدد ازدواج افراد آچ وی مثبت با افراد سالم را شاهد بوده که با رضایت و آگاهی از بیماری با همدیگر ازدواج نموده اند. شعار «زندگی کنیم و بگذاریم زندگی کنند» گویای داغ انگ و تبعیض است که گریبان گیر افراد یست که با HIV زندگی میکنند. انگ و بدنامی در ایدز باعث نابرابری و تبعیض و نهایتاً محرومیت ایشان از حقوق اجتماعی می‌شود.

از آنجا که ایدز ارتباط تنگاتنگی با مواد مخدر، همجنس‌گرایی و اشتغال جنسی دارد که در تضاد با ارزشهای مذهبی اجتماعی و فرهنگی بسیاری از جوامع است، افراد مبتلا به آچ.وی-ایدز و یا مشکوک به ابتلا طرد می‌شوند و انگ و تبعیضی که مبتلایان با آن روبرویند مضاعف و پیچیده می‌شود. این انگ علاوه بر گریبان گیری خود فرد، خانواده و فرزندان آنها را نیز در معرض این اتهام و تبعیض قرار می‌دهد.

از علل اصلی این تصورات غلط منجر به انگ و تبعیض، شکاف میان طرق انتشار ایدز با آگاهی مردم از آن می‌باشد. سوء تفاهم های مردم نسبت به راههای انتقال و راههای عدم انتقال بیماری ناشی از عدم تفهیم درست آنها در تبلیغات از طریق رسانه های جمعی است.

تبعیض ناحق در ایدز گاهی ناشی از این تصورات است که فکر می‌کنند آنها مورد تنبیه الهی قرار گرفته اند و توجه مردم از راههای انتقال بسیار منحرف می‌گردد. افراد مبتلا به علت اینگونه تبعیضها سعی در مخفی نگه داشتن بیماری خود کرده و در نهایت منجر به عدم دسترسی مناسب به خدمات آموزشی، مشاوره، مراقبت و درمان می‌شود.



از طرفی افرادی هستند که با توجه به سابقه رفتار پر خطر نمی دانند مبتلا هستند یا خیر و از ترس عواقب و انگ ابتلا به ایدز از انجام آزمایش پرهیز کرده و دائما " در اضطراب به سر می برند . در بسیاری از موارد این افراد از سوی خانواده و جامعه مورد بی مهری قرار میگیرند و ممکن است از تماس آنها با اطرافیان و نزدیکان (همسر - فرزندان) جلوگیری شود و این ناشی از عدم آگاهی از راههای انتقال ایدز است . البته شدت تبعیض و طرد افراد با روش ابتلا آنها ارتباط دارد .

اچ آی وی - ایدز معمولا " جوانان را درگیر می سازد که معمولا " تازه شروع به کار نموده اند یا سالهای ابتدای اشتغالشان است و تشخیص بیماری منجر به از دست دادن امنیت شغلی می گردد . این افراد از کسب درآمد محروم شده و نهایتا " منجر به ایجاد فقر و محرومیت های دیگر می گردد .

سازمان بین المللی کار در رابطه با HIV/AIDS مصوبه ای دارد که در آن آمده است: « جهت استخدام و حین کار کارفرما نباید از افراد آزمایش HIV بخواهد و کارکنان مبتلا به ایدز موظف به افشای جواب آزمایش مثبت خود نیستند "

انگ و تبعیض در ارائه خدمات بهداشتی نیز شامل این افراد می شود که شامل ارائه نامطلوب خدمات ، جداسازی بیمورد ، عدم رازداری و نظایر آن است . تبعیض بین بیماران مغایر با اعتقادات ، اخلاق پزشکی و حقوق اجتماعی انسانها است و کارکنان بهداشتی درمانی و متخصصین حرف پزشکی باید در ارائه خدمات خود بدون تبعیض عمل کنند .

کودکان اچ آی وی مثبت و یا یتیمان آن هم در مراکز آموزشی دچار محرومیت می شوند فراگیران یا اولیاء آنها باید بدانند که وجود یک دانش آموز مبتلا به اچ آی وی - ایدز در مدرسه سلامت آنها را به خطر نمی اندازد و اطلاع رسانی درست و کامل و ارائه راهکارهای مناسب جهت آموزش فراگیران و همچنین حضور اجتماعی اشخاص مبتلا بسیار لازم است

روبان قرمز:

سمبل جهانی آگاهی و همبستگی با افرادی که با اچ آی وی / ایدز زندگی میکنند میباشد و مردم جهان را به نبرد با این بیماری متحد می کند .

۱. **روبان قرمز یعنی :**
قرمز مانند عشق که سمبل شور و عشق و مدارا با بیماران است .
۲. قرمز مانند خون که نمایانگر درد ورنج انسان ها از مرگ بیماران مبتلا به ایدز است .
۳. قرمز مانند خشم ، خشمی که از ناتوانی در برابر این بیماری و نبودن امکان بهبود و درمان قطعی بیماران نشأت می گیرد .
۴. قرمز مانند علامت خطر که بی توجهی به آن به منزله نادیده گرفتن یکی از بزرگترین معضلات جهانی است .



برنامه ها:

در حال حاضر برنامه های گسترده در ۱۰ استراتژی در حال اجراست که مهمترین آنها آموزش وسیع افراد میباشد.

- S۱ آموزش و اطلاع رسانی
- S۲: تامین سلامت خون
- S۳: احتیاطات استاندارد و کنترل عفونت
- S۴: مشاوره و آزمایش داوطلبانه
- S۵: کاهش آسیب
- S۶: پیشگیری و مراقبت و درمان بیماریهای آمیزشی
- S۷: مشاوره، مراقبت و درمان مبتلایان به HIV و خانواده آنها
- S۸: حمایت اجتماعی
- S۹: برقراری نظام مراقبت اپیدمیولوژیک و مدیریت داده ها
- S۱۰: تقویت زیر ساخت های لازم

سایت اچ آی وی- ایدز دانشگاه www.mums.ac.ir/aids

خط مشاوره تلفنی ۰۹۶۸۶



گروه هدف:		پرسشنامه آگاهی، نگرش در زمینه اچ آی وی-ایدز	
سن:	جنس:	نام و نام خانوادگی:	
مدرس:	تاریخ:	تحصیلات:	وضعیت تاهل:

			الف- دانش عمومی
نمی دانم	خیر	بلی	۱. مصرف هر دارویی که قضاوت را مختل کند(الکل، قرص اکس و...) میتواند موجب افزایش احتمال ابتلا به اچ آی وی ایدز شود.
			کدام یک از راه‌های زیر می‌تواند منجر به انتقال ویروس ایدز شود؟
نمی دانم	خیر	بلی	۲. از شیر مادر مبتلا به ویروس عامل ایدز به فرزند شیرخوار
نمی دانم	خیر	بلی	۳. سونا و استخر مشترک با فرد اچ آی وی مثبت
نمی دانم	خیر	بلی	۴. خالکوبی از فرد آلوده به ویروس عامل ایدز
نمی دانم	خیر	بلی	۵. بوسیدن گونه فرد آلوده به ویروس عامل ایدز
			ب- نگرش:
نظری ندارم	مخالف	موافق	۱. اچ آی وی ایدز درمان قطعی ندارد ولی قابل پیشگیری است.
نظری ندارم	مخالف	موافق	۲. به استخر عمومی نمیروم چون میترسم به اچ آی وی ایدز مبتلا شوم
نظری ندارم	مخالف	موافق	۳. فرد اچ آی وی مثبت را از ظاهرش میتوان تشخیص داد
نظری ندارم	مخالف	موافق	۴. افراد مبتلا به ایدز دوست دارند دیگران نیز مبتلا شوند
نظری ندارم	مخالف	موافق	۵. افراد اچ آی وی مثبت را باید از دیگران جدا کرد.



ادبیات اچ آی وی:

از آنجا که زبان به باورها شکل می‌بخشد، می‌تواند بر رفتارها نیز اثر بگذارد. در نتیجه، کاربرد سنجیده زبان نیرویی است که می‌تواند پاسخ به همه گیری اچ آی وی و ایدز را تقویت کند.

واژه‌شناسی پیشین	واژه‌شناسی برگزیده
ویروس ایدز	چیزی به عنوان "ویروس ایدز" وجود ندارد. ویروس مربوط به ایدز، ویروس نقص ایمنی انسانی و سر کلمه حروف انگلیسی آن: اچ آی وی است. لطفاً توجه کنید: حرف "وی" در کوتاه سازی اچ آی وی به جای کلمه ویروس آمده است و تکرار آن به صورت "ویروس اچ آی وی" زاید است. در این مورد اچ آی وی را به تنهایی به کار ببرید. ویروس عامل ایدز نیز درست است.
دچار عفونت ایدز - آلوده به ایدز	زمانی که درباره فرد یا افراد صحبت می‌کنید هرگز از واژه "آلوده" یا "عفونت" استفاده نکنید. علاوه بر این، کسی نمی‌تواند دچار عفونت ایدز شود، زیرا ایدز یک عامل عفونی نیست. ایدز مفهومی است که برای نظام مراقبت تعریف می‌شود و به معنی مجموعه علامت‌های (نشانه‌گان) ناشی از عفونت‌های فرصت طلب و بیماری‌هایی است که ممکن است در طیف ابتلا به اچ آی وی و در حالی که سرکوب ایمنی بدن عمیق تر می‌شود، از لحظه ابتدایی تا زمان مرگ گسترش یابد. (در این مورد عبارت‌های فردی که با اچ آی وی زندگی می‌کند یا فرد اچ آی وی مثبت را به کار ببرید.
آزمایش ایدز	آزمایشی به عنوان آزمایش ایدز وجود ندارد. در این مورد عبارت‌های آزمایش اچ آی وی یا آزمایش پادتن اچ آی وی را به کار ببرید.
قربانی ایدز	واژه "قربانی" تعبیری از ناتوانی و عجز در بر دارد. از عبارت فردی که با اچ آی وی زندگی می‌کند استفاده کنید. واژه ایدز را تنها در مورد کسانی که تشخیص بالینی ایدز در مورد آنها صورت گرفته به کار ببرید.
بیمار ایدز	تنها زمانی از واژه "بیمار" استفاده کنید که به یک محیط بالینی (شرایط بیمارستانی یا مراقبت پزشکی) اشاره دارید. این واژه را این گونه به کار ببرید: بیمار مبتلا به بیماری‌ها (یا ناخوشی‌های پیشرفته) مرتبط با اچ آی وی یا بیماری‌ها (یا ناخوشی‌های) مرتبط با ایدز . یا فرد مبتلا به ایدز
خطر ایدز	این طور به کار ببرید: خطر عفونت اچ آی وی، خطر قرار گرفتن در معرض اچ آی وی
گروه‌های پرخطر / پرخطر تو، گروه‌های آسیب پذیر	این طور به کار ببرید: جمعیت‌های کلیدی در معرض خطر بیشتر یعنی جمعیت‌هایی که هم در پویایی همه گیری کلیدی هستند و هم در پاسخ به آن. جمعیت‌های آسیب پذیر که جمعیت‌هایی هستند که تحت فشارهای اجتماعی یا شرایط محیط اجتماعی در معرض عوامل بیماری‌زا از جمله اچ آی وی آسیب پذیرتر شده‌اند، با جمعیت‌های کلیدی تفاوت دارند.
روسی، بدکاره، زن ویژه، زن خیابانی، فاحشه	از عبارت تن فروش استفاده کنید.
مصرف کننده وریدی مواد / معتاد وریدی	از عبارت: مصرف کننده تزریقی مواد استفاده کنید. تزریق مواد ممکن است به صورت زیرجلدی، داخل عضله، یا داخل رگ (وریدی) باشد. در ایران غالباً راه تزریق مواد وریدی است.
استفاده مشترک (از سرنگ و سوزن)	اگر موضوع به احتمال قرار گرفتن در معرض اچ آی وی اشاره دارد، عبارت استفاده از لوازم تزریقی غیر استریل (ناسترون) توصیه می‌شود. اگر از وجود اچ آی وی در این لوازم مطلع هستید یا اگر انتقال اچ آی وی عملاً واقع شده است، عبارت: استفاده از لوازم تزریقی آلوده را به کار ببرید.
مبارزه علیه / در مقابل ایدز	این طور به کار ببرید: پاسخ به ایدز .