

۲۲۷

# پیام مشاور

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۲۲۷ / سال بیستم / آذرماه ۱۳۹۹

WORLD  
**AIDS**  
DAY  
2020  
1 DECEMBER

GLOBAL SOLIDARITY  
SHARED RESPONSIBILITY



به مناسبت

## روز جهانی ایدز

همبستگی جهانی  
مسئولیت مشترک

۱۱ آذرماه ۱۳۹۹

در این شماره می‌خوانید:

- \* به مناسبت روز جهانی ایدز یک دسامبر مصادف با ۱۱ آذر
- \* در مورد ایدز بیشتر بدانیم
- \* باورهای غلط در مورد بیماری اچ‌آی‌وی

یک دسامبر مصادف با ۱۱ آذر



# به مناسبت روز جهانی ایدز ایدز واقعی نزدیک ... خیلی نزدیک!

یکم دسامبر مصادف با یازدهم آذرماه، روز جهانی ایدز می‌باشد. ایدز یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها و مشکلات سلامتی کشورها خصوصاً جوامع در حال توسعه در عصر حاضر می‌باشد. ایدز یک بیماری نوپدید محسوب می‌شود که در مدت کوتاهی تمام کشورهای جهان را آلوده کرده و صدها انسان اعم از زن و مرد، کودک و نوجوان، جوان و پیر را از نژادها و قومیت‌های مختلف را به کام مرگ فرستاده است.

هرساله، در روز جهانی ایدز مصادف با ۱۱ آذرماه / ۱ دسامبر مردم در سراسر جهان متحد می‌شوند تا در زمینه پیشگیری، درمان و مراقبت از افراد مبتلا به ایدز گام‌های مؤثری بردارند و هرساله شعاری از طرف سازمان ملل متحد برای این روز در نظر گرفته می‌شود که امسال، توجه جهان به بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ و تأثیر آن بر سلامتی و زندگی و معیشت افراد معطوف شده است. با توجه به این موضوع، شعار امسال عبارت است از **"همبستگی جهانی، مسئولیت مشترک"**

HIV نیز مانند کووید-۱۹ محدود به مرزهای جغرافیایی نمی‌شود، تمام کشورهای جهان را آلوده کرده و موجب ضرر و زیان‌های بسیار وسیع و گسترده اجتماعی و اقتصادی و مهم‌تر از همه فاجعه عظیم انسانی شده است.

چند سال پیش که هنوز ایدز به شکل تابو دیده می‌شد و بسیاری تلاش می‌کردند آن را کتمان کنند، متأسفانه شنیده می‌شد که بعضی مبتلایان در اقدامی تلافی‌جویانه تلاش می‌کنند بیماری را در جامعه گسترش دهند. از طرفی بسیاری از بیماران به خاطر ترس از قضاوت‌های نادرست دیگران تلاش می‌کردند بیماری خود را پنهان کنند و حتی در مراکز درمانی یا آرایشگاه‌ها که احتمال انتقال ویروس وجود داشت، اعلام نکنند که آلوده‌اند و به همین دلیل بیماری گسترش بیش‌تری پیدا می‌کرد.

سال‌ها گذشت تا نگاه نادرست به این بیماری تا حدودی تغییر کرد و همه متوجه شدند برای تعهد به مسئولیت اجتماعی‌شان در محل‌هایی که احتمال انتقال ویروس بود، باید شیوه‌های مراقبتی را رعایت کنند و در صورت لزوم دیگران را در جریان بیماری خود قرار دهند.

حالا بعد از گذشت بیش از بیست سال، ویروس کووید-۱۹ تا حدودی همان شرایط را در جامعه ایجاد کرده است. با اینکه ما در حال حاضر درگیر شرایط پاندمی هستیم و این بیماری در همه کشورها گسترش پیدا کرده است، برخی تصور می‌کنند ابتلا به بیماری تهدیدی برای شأن اجتماعی آن‌هاست و اگر مبتلا شوند، دیگران نگرشی منفی به آن‌ها پیدا می‌کنند. همین ترس و نگرانی سبب می‌شود خودشان نیز باور نکنند که ممکن است مبتلا شوند و اگر هم درگیر بیماری شوند، توصیه‌های بهداشتی لازم و فاصله اجتماعی را رعایت نمی‌کنند.

در این میان، گروهی از افراد نیز هنوز خطر کرونا را جدی نگرفته‌اند و باوجود همه هشدارهایی که داده می‌شود، این واقعیت تلخ را کتمان می‌کنند. باکمال تأسف هنوز کسانی را می‌بینیم که بدون ماسک در خیابان تردد می‌کنند یا ماسک خود را روی چانه‌شان گذاشته‌اند. متأسفانه حتی گاهی شاهدیم که برخی افراد باوجود داشتن علائم از خانه خارج می‌شوند و به گسترش بیماری توجهی ندارند.

چرایی این رفتار روشن نیست. شاید بی‌توجهی، جدی نگرفتن و یا دلایلی دیگری داشته باشد که این افراد را مجاب می‌کند که توصیه‌های بهداشتی را رعایت نکنند. بااین حال، هیچ توجیهی برای زیر پا گذاشتن مسئولیت اجتماعی منطقی و معقول

نیست. همه ما باید برای کاهش و کنترل شیوع بیماری‌ها تلاش کنیم. کلیه افراد جامعه در این امر مهم نقش داریم و باید متعهد بمانیم. رعایت اصول بهداشتی، حفظ قرنطینه، دوری از سایرین وقتی با افراد مبتلا در تماس بوده‌ایم، وظیفه همه ماست. به خاطر داشته باشیم، تعهد به مسئولیت اجتماعی در این روزها شاید بیشتر از قبل اهمیت داشته باشد.

از آنجایی که تاکنون هیچ واکسن و یا درمان مؤثری در برابر بیماری ایدز یا کرونا تولید نشده است، تنها راه مقابله با بیماری، پیشگیری از ابتلا به آن است. امید است در سایه وجود و گسترش نگرش صحیح و مثبت در رابطه با بیماری‌هایی مانند ایدز و کرونا شاهد سیر نزولی تعداد مبتلایان جدید در جامعه خودمان و تمام جهان باشیم.

علت گسترش وسیع این بیماری در عرض این مدت کوتاه در همه جای دنیا را دو علت نادیده گرفتن (Ignorance) و انکار (Denial) دانسته‌اند. جهل و نادیده گرفتن، نقص در دانش و آگاهی است. میوه جهل ترس است. انکار، نقص در نگرش صحیح است. میوه انکار سکوت است. و ایدز در سایه ترس و سکوت به گسترش خود در جوامع ادامه می‌دهد.

## روبان قرمز نماد چیست؟

روبان قرمز به عنوان سمبل محبت،

حمایت و عشق است. و به این منظور برای بیماری ایدز در نظر گرفته شده که:

❖ قرمز به معنی عشق و امید و حمایت که سمبل شور و عشق و مدارا با بیماران است.

❖ قرمز به معنی خون که نمایانگر درد و رنج انسان‌ها از مرگ بیماران مبتلا به ایدز است.

❖ قرمز به معنی علامت خطر و نگرانی و انکار است که بی‌توجهی به آن باعث به وجود آمدن بزرگ‌ترین معضل جهانی شده است.



## بیماری ایدز به چه پدیده‌هایی شباهت دارد؟

### کوه یخ

تنها ۱۰٪ کوه‌های یخی شناور در آب اقیانوس‌ها قابل مشاهده و روی آب هستند، ۹۰٪ آن زیر آب بوده و در نگاه سطحی و گذرا دیده نمی‌شوند ولی حضور دارند. وضعیت ایدز در کشورهای خاورمیانه به کوه یخ تشبیه شده است.

### فاجعه سونامی

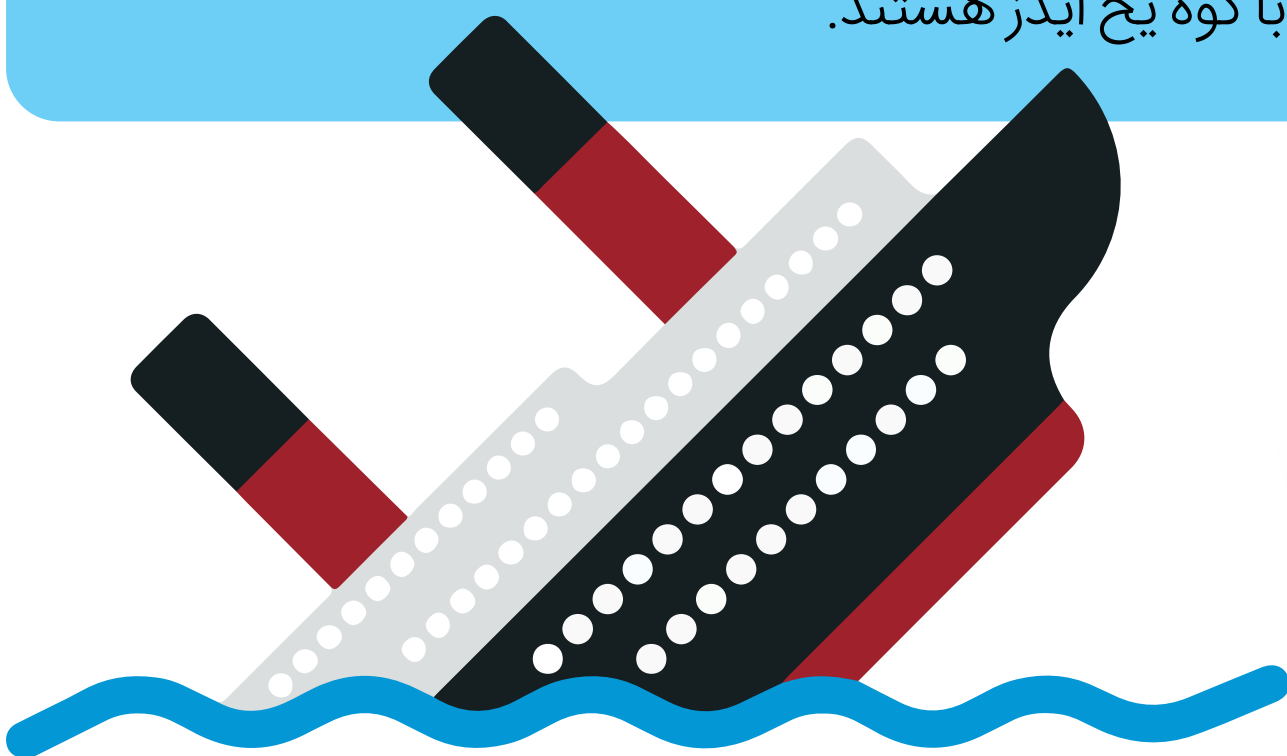
سونامی به موج‌های سهمگین دریایی گفته می‌شود که در اثر زمین‌لرزه در اقیانوس‌ها تولید می‌شوند و بسیار ویرانگر هستند. در کشورهای که فرصت آموزش و پیشگیری از بیماری ایدز به دلیل جهل و انکار از دست می‌رود، فاجعه ایدز همانند موج‌های قدرتمند سونامی، جوامع انسانی را در خواهد نوردید. برای مثال در کشورهای آفریقایی که متأسفانه در بعضی از آن‌ها بیش از نیمی از جمعیت یک کشور مبتلا به HIV/AIDS می‌باشند!

### فاجعه تایتانیک

همان‌طور که می‌دانید کشتی تایتانیک (پیشرفته‌ترین و عظیم‌الجثه‌ترین ساخته بشر در سال ۱۹۱۲) قرار بود از انگلستان عازم آمریکا شود. ولی متأسفانه در طول مسیر به علت غفلت دیده‌بانان کشتی، در اثر برخورد با کوه یخی، غرق شد و بسیاری از مسافری آن از بین رفتند.

### وجه اشتراک بین فاجعه تایتانیک و فاجعه بیماری ایدز:

۱. مسافری کشتی تایتانیک از همه طبقات جامعه (ثروتمند، طبقه متوسط، فقیر) بودند. ایدز هم یک بیماری است که همه طبقات جامعه می‌توانند به آن مبتلا شوند.
۲. غرق شدن کشتی تایتانیک به علت غفلت دیده‌بانان آن و برخورد با کوه یخ بود. جوامع پیشرفته امروزی هم به دلیل غفلت دیده‌بانان سلامت جامعه (مردم و مسئولین) در خطر تهدید برخورد با کوه یخ ایدز هستند.



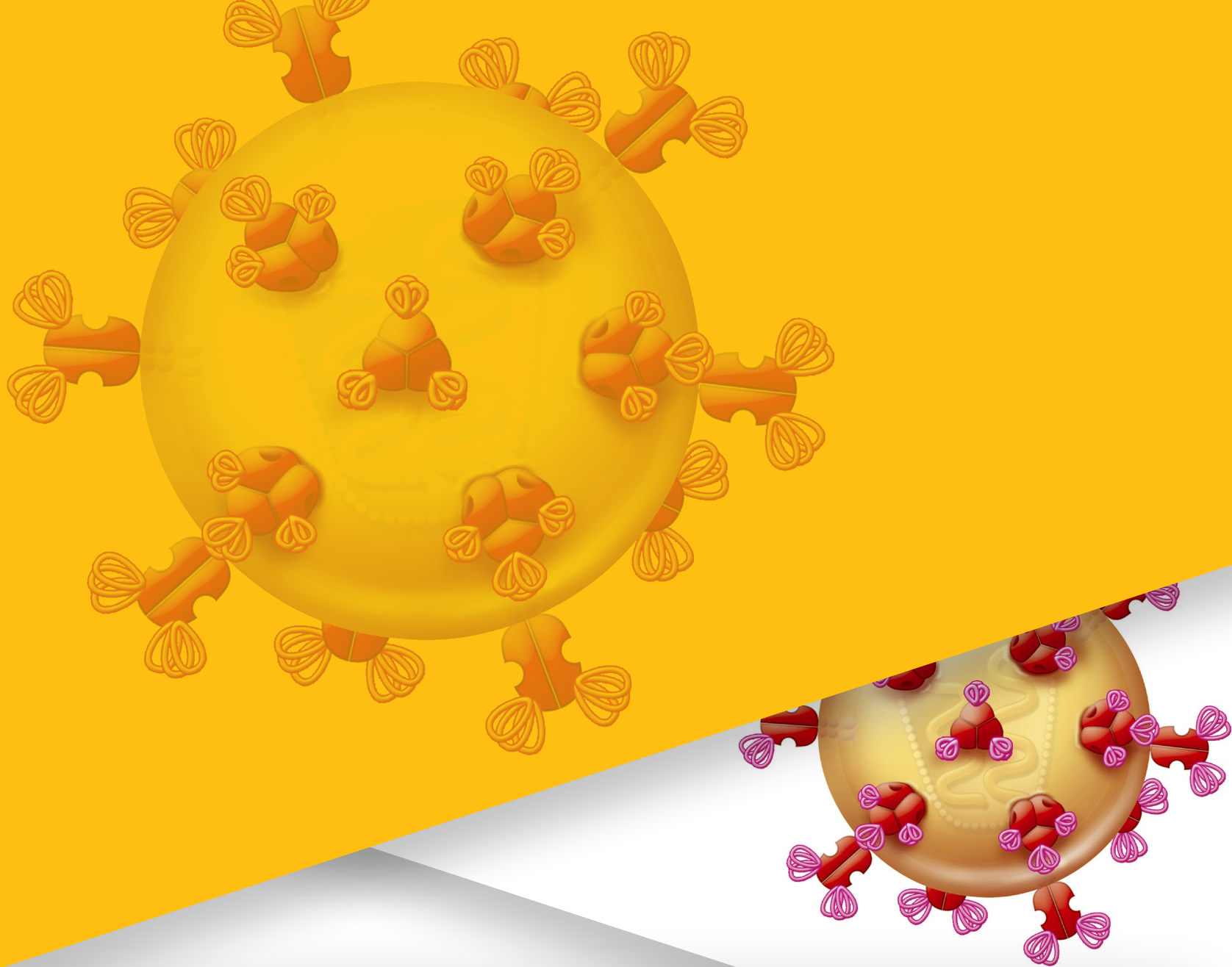
# در مورد ایدز بیشتر بدانیم



## مقدمه:

اچ آی وی یک بیماری عفونی است که اغلب مردم آن را با نام ایدز می‌شناسند. در حالی که ایدز تنها مرحله انتهایی از بیماری اچ آی وی است، در صورتی که فرد به موقع و صحیح تحت مراقبت و درمان قرار گیرد، ممکن است تا آخر عمر اتفاق نیفتد.

اچ آی وی، به عنوان یک بیماری عفونی قابل کنترل معرفی می‌شود، در صورتی که به موقع تشخیص داده شده و تحت مراقبت و درمان قرار گیرد، نه تنها فرد مبتلا می‌تواند طول عمر طبیعی (نرمال) داشته باشد، بلکه با درمان مناسب، قدرت انتقال بیماری به افراد دیگر نیز به شدت کاهش پیدا می‌کند در واقع بیماری که همگان با نام کلی ایدز می‌شناسند، عفونتی است به نام اچ آی وی که اگر تحت مراقبت و درمان قرار گیرد ممکن است هرگز به مرحله ایدز وارد نشود. اکنون می‌خواهیم از منظر جدیدی به این بیماری نگاه کنیم.



## ماهیت بیماری اچ آی وی از منظر یک بیماری عفونی:

ایدز مراحل انتهایی عفونتی به نام اچ آی وی است که سال‌ها توجه همگان را به خود جلب کرده است. به دلیل این که بیماری از ابتدا به خوبی شناخته نشده بود، ناشناخته‌های بشر از یک طرف و سرعت انتشار بیماری از طرف دیگر موجب شد که سیستم‌های آموزشی و بهداشتی در دنیا شتابزده شروع به آموزش‌های وسیع درباره این بیماری نمایند.

اچ آی وی در واقع یک بیماری عفونی با عامل مولد ویروسی است که فقط در خون و ترشحات بدن فرد مبتلا وجود دارد. اگر فرد به طور منظم دارو مصرف کند، تعداد ویروس در خونش آن قدر کم می‌شود که دیگر قابل انتقال به دیگران نیست و سلامت خود بیمار هم تضمین می‌شود و طول عمر نرمال خواهد داشت. اما اگر فرد مبتلا دارو مصرف نکند، نه تنها با افزایش تعداد ویروس در خون و ترشحات بدنش، امکان سرایت بیماری به سایرین بیشتر می‌شود، بلکه با ضعف تدریجی سیستم ایمنی موجب می‌شود فرد به انواع بیماری‌های عفونی دیگر نیز مبتلا شده و ضمن سرایت این بیماری‌ها به سایر افراد جامعه، سلامت خود فرد نیز به شدت تهدید می‌شود و در صورت عدم درمان حتی می‌تواند منجر به مرگ فرد نیز شود.



## ترس، انگ، تبعیض و باورهای غلط

دانش ناکافی بشر از یک طرف و ماهیت متفاوت بیماری نسبت به سایر بیماری‌های عفونی از طرف دیگر منجر شد باورهای غلط در خصوص بیماری شکل گرفته و به سرعت انتشار یابد. همین امر موجب شد، مشکلات جدی در امر کنترل بیماری پیش آید. متأسفانه اکنون علی‌رغم وجود دانش کافی در خصوص بیماری، همچنان باورهای غلط چنان در اذهان ریشه دوانده‌اند که از موانع بزرگ در جهت کنترل اپیدمی، تشخیص، مراقبت و درمان بیماران به حساب می‌آیند.

اگرچه بیماری اچ آی وی، یک بیماری عفونی قابل کنترل است؛ اما دستیابی به هدف کنترل بیماری در بعضی کشورها به دلایل متعددی به راحتی میسر نیست. یکی از مهم‌ترین این دلایل **ترس، انگ و تبعیض مرتبط با بیماری** است، زیرا ترس، انگ و تبعیض، یکی از عوامل اصلی و مهمی است که مانع اقدام بیماران برای تشخیص و مراقبت و درمان می‌گردد. مجموعه این عوامل، منجر به **باورهای غلط در خصوص بیمار و بیماری** شده و یکی از موانع اصلی است که باعث می‌شود:

۱. افراد برای تشخیص بیماری اقدام نکنند و چون بیماری تا سال‌ها بی علامت است، لذا بیماران تشخیص داده نمی‌شوند.

۲. افرادی که بیماری‌شان شناخته شده، به خاطر ترس قضاوت‌های عمومی و یا باورهای غلط خود در خصوص بیماری، برای مراقبت و درمان مراجعه نکنند.

۳. افراد تحت پوشش مراقبت و درمان، به دلایلی مشابه موارد فوق، از ادامه درمان سرباز زده و مراقبت را رها کنند.

و به این ترتیب **ترس، انگ، تبعیض و باورهای غلط** باعث می‌شود اچ آی وی



برای فرد از یک بیماری قابل کنترل، به یک بیماری کشنده تبدیل شده و منجر به یک اپیدمی فراگیر در جامعه شود. به اختصار می توان دریافت که:

۱. هر عامل یا شرایطی که امکان تشخیص، مراقبت و درمان افراد مبتلا به اچ آی وی را فراهم کند، منجر به تبدیل شدن اچ آی وی به یک بیماری عفونی قابل کنترل، شده و ضمن تضمین طول عمر نرمال برای فرد مبتلا، سلامت جامعه را هم تضمین کند.

۲. هر عامل یا شرایطی که مانع اقدام افراد برای تشخیص و درمان افراد مبتلا شود، ضمن خطراتی که برای فرد مبتلا دارد، به شیوع بالای بیماری در جامعه و گسترش اپیدمی در جامعه منجر می شود.

## ویروس HIV چگونه وارد بدن می شود؟

در بدن ما، سیستم ایمنی وجود دارد که وظیفه اش محافظت از بدن در برابر هر عامل بیگانه ای است که وارد بدن انسان می شود. گلبول های سفید یکی از اجزای اصلی سیستم ایمنی بدن هستند. و سلول هدف برای ویروس HIV، گلبول های سفید خون هستند. پس مسلماً ویروس از راهی وارد بدن می شود که بتواند به گلبول های سفید دسترسی داشته باشد و از طرفی ویروس فقط داخل گلبول سفید زنده می ماند، و گلبول سفید فقط در خون و ترشحات بدن وجود دارد پس ویروس هم فقط از راهی می تواند وارد شود که خون و ترشحات حاوی ویروس، به خون یا مخاط بدن فرد دیگری وارد شود. به این ترتیب ویروس اچ آی وی از ۳ راه اصلی زیر می تواند وارد بدن انسان شود:

۱- تزریق خون و فرآورده های خونی

۲- ارتباط جنسی

۳- از طریق مادر مبتلا به نوزاد

پس نتیجه می گیریم، ویروس اچ آی وی نسبت به سایر عفونت ها به راحتی انتقال نمی یابد و در روابط معمول بین انسان ها منتقل نمی شود و ویروس اچ آی وی فقط درون گلبول سفید زنده قادر به زندگی است در خارج از بدن به راحتی از بین می رود.

## راههایی که ویروس اچ آی وی از طریق آن‌ها منتقل نمی‌شود:

- ❖ کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته‌جمعی
  - ❖ هم‌صحبت شدن و معاشرت‌های اجتماعی یا تماس روزمره با افراد مبتلا مانند هم‌سفر بودن، هم‌کلاس بودن، نشستن در کنار یکدیگر و دست دادن
  - ❖ از روابط عادی اجتماعی مثل سوارشدن در اتوبوس و تاکسی و استفاده از تلفن‌های عمومی
  - ❖ غذا خوردن، آشامیدن و یا استفاده از قاشق و چنگال، لیوان و وسایل و ظروف غذاخوری
  - ❖ اشک و بزاق و یا از راه هوا (عطسه و سرفه)
  - ❖ استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک مثل حمام، توالت و استخرهای مشترک
  - ❖ توسط حیوانات، حشرات و یا نیش آن‌ها
- لذا با توجه به ماهیت ویروس و راه‌های انتقال بیماری می‌بینیم که افراد مبتلا به ویروس در حالت عادی و در روابط معمول اجتماعی خطری برای سایرین ندارند.
- پس نتیجه می‌گیریم: نیازی به جداسازی افراد مبتلا به اچ آی وی نیست.**

## پس از ورود ویروس HIV به بدن چه اتفاقی می‌افتد؟

برخلاف اغلب عوامل بیماری‌زا ویروس اچ آی وی هیچ آسیبی به بدن نمی‌زند. فقط وارد گلبول سفید شده و از امکانات آن برای تغذیه و رشد خود استفاده می‌کنند و هیچ قسمتی از بدن، حتی گلبول سفید را تخریب نمی‌کند؛ پس علامتی ندارد از طرفی دیگر چون در ابتدا صدمه‌ای به بدن وارد نمی‌شود، سیستم ایمنی هم واکنشی نشان نمی‌دهد و به این ترتیب عفونت اچ آی وی بدون علامت است. همان‌طور که اشاره شد این ویروس به گلبول‌های سفید بدن وارد شده و شروع به تکثیر می‌کند. به عبارت دیگر این ویروس وارد سلولی می‌شود که خود وظیفه از بین بردن ویروس را به‌عنوان یک عامل بیماری‌زا بر عهده داشته است، درست مانند دشمنی که در ارتش یک کشور رسوخ کرده و مانع اقدام سربازهای آن کشور در مقابل بیگانگان گردد. سیستم ایمنی بدن نیز در برابر آن هیچ اقدامی انجام نمی‌دهد؛ به این ترتیب نه ویروس و نه بدن عکس‌العملی نشان نمی‌دهد؛ پس بیماری هیچ علامتی ندارد. به این ترتیب



نه خود ویروس موجب ایجاد علائم می‌شود و نه عکس‌العمل بدن علامتی ایجاد خواهد کرد، بعد از گذشت مدت‌زمانی از ورود ویروس، گلبول سفید یک آنتی‌بادی ترشح می‌کند که فقط مانند نشانه‌ای از رد پای ویروس است و این آنتی‌بادی تأثیر دیگری ندارد. و فایده آن این است که در تشخیص آزمایشگاهی به ما کمک می‌کند.

**پس نتیجه می‌گیریم: برخلاف سایر بیماری‌ها، عفونت اچ آی وی هیچ علامتی ندارد و فرد مبتلا تا سالیان متمادی می‌تواند بدون هیچ علامت و مشکلی به زندگی معمول خود ادامه دهد.**

این ویروس در گلبول سفید جایگزین می‌شود و با استفاده از محیط گلبول سفید رشد و تکثیر می‌یابد. به این ترتیب تا زمانی که گلبول سفید توان کافی داشته باشد، ضمن آنکه به وظایف خود در دفاع از بدن عمل می‌کند، امکانات لازم برای بقای ویروس اچ آی وی را در اختیار ویروس قرار می‌دهد. در این شرایط هیچ علامتی وجود ندارد.

با افزایش تعداد ویروس‌ها، توان گلبول سفید بیشتر صرف تغذیه ویروس شده و برای عملکرد خود، توانایی کافی ندارد و به تدریج نمی‌تواند به صورت شایسته از بدن در مقابل سایر عوامل بیماری‌زا دفاع کند.

در صورتی که فرد تحت درمان قرار نگیرد، با افزایش ویروس‌ها، گلبول سفید کاملاً توان و کارایی خود را از دست داده و نمی‌تواند وظایف خود (که همان مقاومت بدن در مقابل عوامل بیماری‌زای وارد شده به بدن است) را به درستی انجام دهد و بدن قادر به هیچ عکس‌العملی نیست و عوامل بیماری‌زا می‌توانند به راحتی انسان را از پا درآورند.

در این مرحله بیماری‌های عفونی و سرطان‌های غیرعادی در بدن فرد، فرصت رشد و بیماری‌زایی پیدا می‌کنند. در اصل وقتی کارآیی گلبول‌های سفید کاهش پیدا می‌کند، تمام میکروب‌هایی که در حالت عادی بیماری‌های ساده‌ای ایجاد می‌کردند و خیلی زود برطرف می‌شدند، می‌توانند عفونت‌های شدیدی ایجاد کنند. از زمان ورود ویروس به بدن، تا زمانی که گلبول‌های سفید کارآیی خود را از دست بدهند، ۵ سال یا تا آخر عمر فرد گزارش شده است. یعنی اگر فرد تحت مراقبت و درمان قرار گیرد ممکن است این اتفاق هرگز رخ ندهد. این مدت‌زمان به دو عامل مهم بستگی دارد:

### **۱. قدرت سیستم ایمنی:**

هر چه توان و قدرت سیستم ایمنی بدن فرد بیشتر باشد این مدت طولانی‌تر می‌شود. هر عاملی مانند سایر عفونت‌ها، سوءتغذیه و استرس که سیستم ایمنی را تضعیف کند می‌تواند این دوره را کوتاه‌تر کند.

### **۲. تعداد ویروس وارد شده:**

هر چه تعداد ویروس در بدن بیشتر باشد و مواجهه و ورود ویروس به بدن مستمر باشد، مسلماً زودتر می‌تواند قدرت سیستم ایمنی را کاهش دهد. به این ترتیب هر عاملی که قدرت سیستم ایمنی را افزایش دهد یا تعداد ویروس را کم کند، می‌تواند زمان ورود به مرحله علامت‌دار بیماری را به تعویق بیندازد؛ و حتی گاهی این مرحله تا آخر عمر نیز اتفاق نمی‌افتد و هر عاملی که قوای سیستم ایمنی را تضعیف کرده و یا تعداد ویروس در بدن را افزایش دهد، رسیدن به مرحله علامت‌دار بیماری را تسریع خواهد کرد.



## تفاوت عفونت اچ آی وی و بیماری ایدز:

ویروس اچ آی وی در گلبول سفید جایگزین می‌شود و با استفاده از امکانات گلبول سفید رشد و تکثیر می‌کند؛ به این ترتیب تا زمانی که گلبول سفید توان کافی داشته باشد ضمن آنکه به وظایف خود در دفاع از بدن عمل می‌کند، امکانات لازم برای زنده ماندن و تکثیر ویروس اچ آی وی را در اختیار ویروس قرار می‌دهد. در این شرایط هیچ علامتی وجود ندارد.

ایدز زمانی به وجود می‌آید که به دلیل عفونت اچ آی وی گلبول‌های سفید توان مقابله با بقیه میکروب‌ها را ندارند و بدن در مقابل سایر عوامل بیماری‌زا بی‌دفاع می‌شود، علامتی هم که دیده می‌شود علائم سایر بیماری است. اما اگر فرد تحت مراقبت و درمان قرارگیرد ممکن است این اتفاق هرگز رخ ندهد. **ایدز در واقع آخرین مرحله عفونت اچ آی وی و زمانی است که سیستم ایمنی بدن به خاطر تغذیه ویروس اچ آی وی نتواند در مقابل سایر عوامل از بدن دفاع کند.**

پس به این ترتیب درمی‌یابیم، هر عاملی که قدرت سیستم ایمنی را افزایش دهد یا تعداد ویروس را کم کند می‌تواند زمان ورود به فاز علامت‌دار بیماری را عقب بیندازد و حتی ممکن است این مرحله تا آخر عمر نیز اتفاق نیفتد؛ و هر عاملی که قوای سیستم ایمنی را تضعیف کند و یا تعداد ویروس را اضافه کند، رسیدن به مرحله علامت‌دار بیماری را تسریع خواهد کرد. مراقبت و درمان فردی مبتلا به اچ آی وی، با تقویت سیستم ایمنی و کاهش تعداد ویروس در خون فرد، باعث می‌شود مدت زمان بروز ایدز آن قدر طولانی شود که حتی تا آخر عمر فرد هم اتفاق نیفتد.

از زمان ورود میکروب به بدن تا ایجاد نقص سیستم ایمنی و بروز علائم سایر بیماری‌های عفونی، دو مرحله طی می‌شود:

### **الف - دوره عفونت اچ آی وی**

از زمانی که ویروس وارد بدن می‌شود تا زمانی که علامت‌های سایر بیماری‌ها مشخص می‌شود، اصطلاحاً می‌گویند فرد مبتلا به اچ آی وی و بی‌علامت است. این دوره در صورت مراقبت و درمان می‌تواند حتی تا آخر عمر فرد بدون هیچ علامت بالینی ادامه یابد. در صورتی که درمان صورت نگیرد، این مدت در بدترین شرایط که تعداد ویروس زیاد و قدرت سیستم ایمنی پایین است می‌تواند ۵ سال یا بیشتر هم طول بکشد. در صورتی که تعداد ویروس کم و قدرت سیستم ایمنی مناسب باشد حتی تا ۲۰ سال هم طول می‌کشد. علی‌رغم این که در این مرحله هیچ علامتی وجود ندارد، اما در صورت تماس با خون یا ترشحات جنسی فرد، بیماری قابل انتقال است.

## نقش درمان:

با کمک درمان دارویی می‌توان تعداد میکروب در خون را در حد نزدیک به صفر رساند، به این ترتیب ورود به فاز ایدز می‌تواند تا آخر عمر فرد اتفاق نیفتد و از آنجا که تعداد ویروس در خون کاهش یافته، بیماری قابلیت انتقال به دیگران را از دست می‌دهد.

### ب- دوره بیماری، ابتلا به ایدز:

در صورتی که فرد تحت مراقبت و درمان نباشد، کاهش تدریجی نیروی دفاعی و ایمنی سلولی باعث می‌شود تا شخص در مقابل هر میکروبی یا ویروسی که وارد بدنش می‌گردد نتواند مقاومت نماید و علائم انواع و اقسام بیماری‌های عفونی و نادر و سرطان‌های مختلف را نشان می‌دهد، بیماری‌هایی که در افراد سالم، سریع و بدون نیاز به درمانی خاصی بهبود می‌یابند، در این افراد ممکن است ماه‌ها طول کشیده و حتی منجر به مرگ آنان شود. به این مرحله، بیماری ایدز گفته می‌شود. پس تنها زمانی می‌گوییم فرد مبتلا به ایدز است که دچار نقص سیستم ایمنی شده است.

### روش‌های تشخیص ابتلا به اچ آی وی:

همان‌گونه که اشاره شد در دوران ابتلا به اچ آی وی، فرد هیچ علامتی ندارد که بر اساس آن بتوان به اچ آی وی مشکوک شد. همین موضوع تشخیص اچ آی وی را با مشکل مواجه ساخته افراد زیادی از ابتلای خود مطلع نیستند. مدتی بعد از ورود ویروس به بدن، گلبول‌های سفید به نشانه حضور ویروس ماده‌ای را در خون ترشح می‌کنند (آنتی‌بادی) که ترشح آن ماده هم هیچ علائم ظاهری در فرد ندارد ولی با آزمایش قابل تشخیص است از زمان ورود ویروس تا زمانی که گلبول‌های سفید این ماده را ترشح می‌کنند، مدتی بین دو هفته و گاه حتی سه ماه طول می‌کشد؛ که در این زمان علی‌رغم اینکه ویروس درون بدن فرد می‌باشد، حتی اگر فرد آزمایش هم بدهد جواب منفی خواهد بود. به این مدت زمان «**دوران پنجره**» می‌گویند. توجه به این نکته بسیار حائز اهمیت است که با وجود دوران پنجره (مدت زمانی که ویروس وارد بدن شده اما سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص در خون نرسیده است) و این که علی‌رغم آلودگی، هنوز تست‌های آزمایشگاهی مثبت نشده است.

هیچ گاه وجود یک آزمایش منفی دلیل قطعی برای عدم ابتلای فرد نیست و به تواترهای زمانی مشخص، بایستی فرد مجدداً مورد مشاوره و آزمایش قرار گیرد. بعد از این که آنتی بادی ترشح شود تا آخر عمر فرد در خون او باقی خواهد ماند. تشخیص اچ آی وی فقط بر مبنای انجام آزمایش خون خواهد بود. لذا مدت طولانی فرد بی علامت است ولی آزمایش مثبت دارد. در صورتی که درمان صورت نگیرد و فرد وارد مرحله علامت دار ایدز شود، علائم سایر بیماریهای عفونی می تواند مشاهده شود.

**پس نتیجه می‌گیریم :**

**تنها راه تشخیص اچ آی وی آزمایش خون است که آن هم ممکن است در چند ماه اول ورود ویروس به بدن به شکل کاذب منفی باشد .**



## درمان بیماری اچ آی وی:

تاکنون داروی مؤثری که بتواند ویروس را کاملاً از بین ببرد وجود ندارد. اما داروهای مناسبی وجود دارند که می‌توانند تعداد ویروس در خون را به شدت کم کرده و مانع ورود به مرحله ایدز شوند.

مراقبت مستمر افراد مبتلا به اچ آی وی و درمان به موقع عفونت‌ها و بیماری‌های دیگر می‌تواند در به تعویق انداختن ورود بیماری به مرحله ایدز بسیار مؤثر باشد؛ به گونه‌ای که در صورت درمان به موقع ممکن است علائم بیماری ایدز تا پایان عمر نیز بروز نکند. علاوه بر این، درمان عفونت اچ آی وی از منظر دیگری نیز بسیار حائز اهمیت است. دارو می‌تواند تعداد ویروس در خون و ترشحات بدن را به قدری کاهش دهد که قابلیت سرایت به دیگران نزدیک به صفر شود. لذا درمان در اچ آی وی علاوه بر بهبود وضعیت سلامت بیمار، به عنوان یکی از روش‌های اصلی پیشگیری محسوب می‌شود.

**پس نتیجه می‌گیریم: با مراقبت و دریافت دارو، بیماران می‌توانند سالیان متمادی زندگی عادی و بدون علامت را تجربه کنند.**

**پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی:** یکی از اصلی‌ترین روش‌های پیشگیری از بیماری‌های عفونی، راه‌هایی است که مانع ورود ویروس به بدن می‌شوند. این روش پیشگیری به راه انتقال بیماری بستگی دارد. به عنوان مثال می‌توان به استفاده از ماسک در بیماری‌های تنفسی و دستکش در بیماری‌های پوستی اشاره کرد.



## پیشگیری از ابتلا به اچ آی وی:

مانند همه بیماری‌های عفونی روش پیشگیری از ابتلا به اچ آی وی، جلوگیری از ورود ویروس به بدن فرد است. یکی از روش‌های مهم پیشگیری از ابتلا به اچ آی وی، درمان افراد مبتلا است. دارو با کاهش ویروس در خون و ترشحات منجر می‌شود که حتی در صورت تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد، ویروسی برای انتقال وجود نداشته باشد. استفاده از سرنگ‌های یکبار مصرف و روابط جنسی محافظت شده می‌تواند یکی از راه‌های اصلی پیشگیری از انتقال بیماری باشد.

### اچ آی وی یک بیماری عفونی است که مخصوص گروه خاصی نیست.

بیماری اچ آی وی مخصوص طبقه، قشر و یا گروه خاصی نیست، این بیماری یک بیماری عفونی است که اگر عامل آن وارد بدن شود، فرد می‌تواند به بیماری مبتلا شود. چون ویروس درون گلبول‌های سفید خون و ترشحات جنسی وجود دارد، و همه افراد دارای گلبول سفید در خون و ترشحاتشان هستند، پس هرکسی که با ویروس در تماس باشد، می‌تواند مبتلا به عفونت اچ آی وی شود.

علی‌رغم این‌که اچ آی وی مخصوص گروه خاصی نیست، بدیهی است هرکسی که بیشتر با خون و ترشحات جنسی سروکار داشته باشد بیشتر احتمال دارد با ویروس در تماس بوده و به بیماری اچ آی وی مبتلا شود، اما به این معنی نیست که فقط این افراد مبتلا به بیماری اچ آی وی می‌شوند.



- ۱- عامل بیماری‌زای اچ آی وی ویروسی شناخته شده است.
- ۲- این ویروس، میکروب مقاومی نیست و خارج از بدن به راحتی با مواد ضد عفونی کننده معمولی از بین می رود.
- ۳- چون ویروس فقط درون گلبول‌های سفید زندگی می‌کند، پس فقط از طریق خون و ترشحات منتقل می شود لذا در روابط معمولی و اجتماعی منتقل نشده و فرد مبتلا هیچ خطری در زندگی معمولی برای دیگران ندارد.
- ۴- حتی اگر فردی مبتلا شود، به شرطی که تعداد ویروس‌های بیشتری وارد بدنش نشود و تحت مراقبت قرار گیرد می‌تواند سال‌های متمادی بدون علامت باشد.
- ۵- با دریافت دارو و مراقبت‌های به موقع می‌توان سطح ویروس در خون را به شدت پایین آورد و خطر انتقال بیماری به دیگران را نزدیک به صفر رساند. با توجه به مطالب گفته شده، به نظر می‌رسد، اچ آی وی یک بیماری عفونی است که در صورتی که به موقع تشخیص داده شده و تحت مراقبت و درمان قرار گیرد به راحتی قابل کنترل است.

### چگونه می‌توان برای تشخیص اچ آی وی اقدام کرد؟

اغلب مراکز بهداشتی درمانی و کلیه مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری تست اچ آی وی را به صورت رایگان انجام می‌دهند. قبل از انجام تست، مشاوره اولیه با فرد صورت می‌پذیرد که در آن روش کار و نوع تست شرح داده می‌شود. تست به صورت رایگان و کاملاً محرمانه است. در اغلب مراکز یک تست اولیه ساده گرفته می‌شود که در مدت زمان کوتاهی (حداکثر ۲۰ دقیقه) جواب آن آماده می‌شود، این تست یک تست اولیه است و در صورتی که نتیجه مثبت باشد، برای تست تأییدی و مشاوره تخصصی فرد به مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری ارجاع می‌شود.

## افراد مبتلا به اچ آی وی به چه مراقبت‌هایی نیاز دارند؟

وقتی می‌خواهیم فردی را به انجام آزمایش تست تشخیصی ترغیب کنیم، لازم است بدانیم در صورت تشخیص برای این فرد چه اقداماتی انجام خواهد شد. در اغلب موارد اگر افراد بدانند بعد از تشخیص، چه خدماتی را دریافت می‌کنند و آن خدمات چه مزایایی دارد، برای خدمات تشخیصی تمایل بیشتری پیدا می‌کنند. همان‌طور که اشاره شد ویروس اچ آی وی خود منجر به هیچ صدمه‌ای نمی‌شود و فقط با استفاده از امکانات گلبول‌های سفید به تدریج موجب نقص عملکرد و کارایی گلبول‌های سفید می‌شود و تمام مشکلات مرتبط با ایدز زمانی اتفاق می‌افتد که کارایی گلبول سفید کاهش یابد. به همین خاطر کلیه مراقبت‌های ایدز حول دو محور زیر است:

۱. تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از هر آنچه موجب تضعیف آن می‌شود.
۲. پیشگیری از ورود ویروس‌های بیشتر و کم کردن بار ویروس‌ها در خون.

## خدمات ارائه‌شده به افراد مبتلا:

کلیه این خدمات در مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری رایگان ارائه می‌شود و کلیه اطلاعات بیمار کاملاً محرمانه است.

۱. **تشخیص، پیشگیری، مراقبت و درمان عفونت‌های همراه:** هر عاملی که منجر به کم شدن قدرت سیستم ایمنی شود، می‌تواند منجر گردد فرد زودتر به فاز بیماری وارد شود؛ مانند انواع عفونت‌ها که توسط نظام مراقبتی مورد ارزیابی قرار گرفته و در صورت وجود علائمی از آن‌ها سریعاً مورد درمان قرار می‌گیرند تا سیستم ایمنی ضعیف نشود.

۲. **درمان اچ آی وی:** داروهای ضد ویروس اچ آی وی به فرد داده می‌شود.

۳. **ارزیابی وضعیت بیماری و تعیین مرحله بیماری:** وضعیت سیستم ایمنی مدام به وسیله معاینه و آزمایش ارزیابی می‌شود و در صورت لزوم داروها تعویض می‌شوند.

۴. **مراقبت و مشاوره با همسر و خانواده:** تنها در صورت رضایت بیمار وضعیت همسر وی هم برای جلوگیری از ورود ویروس بیشتر به بدن فرد و هم از نظر پیشگیری و درمان همسر مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

۵. **مشاوره:** استرس و شرایط روحی یکی از عوامل مهمی هستند که منجر به کاهش قدرت سیستم ایمنی می‌شوند، لذا مشاوره و کمک به توانمند شدن روحی - روانی افراد یکی دیگر از خدمات ارائه‌شده به این افراد است.

۶. **حمایت:** سوء تغذیه نیز از عوامل تضعیف‌کننده سیستم ایمنی است، لذا در صورت لزوم فرد برای دریافت کمک‌های مالی، معیشتی به سیستم‌های حمایتی ارجاع می‌شود.

# غلبه‌های ط

## در مورد بیماری اچ آی وی



در حال حاضر حجم عظیمی از محتوا، روش‌ها و ابزارهای انتقال پیام و الگوها در خصوص اچ آی وی تهیه و در اختیار افراد و عموم جامعه قرار گرفته است که در بعضی موارد علی‌رغم اینکه هدف کاهش انگ را پیگیری می‌کرده‌اند، اما درنهایت به دلیل اشکال در محتوا، روش و الگوی آموزشی به‌کارگیری شده خود موجب تشدید انگ ناشی از بیماری شده‌اند. دلایل متعددی برای این موضوع وجود دارد که از تغییر رویکرد کنترل بیماری گرفته تا نگرش منفی و حتی دانش ناکافی را شامل می‌شود.

در ادامه به تعدادی از شایع‌ترین باورهای غلط در این خصوص و تأثیر آنها در ایجاد و یا دامن زدن به تبعیض و انگ اشاره می‌شود:

## **اچ آی وی یک بیماری غیرقابل درمان و کشنده است:**

این نگرش عمدتاً از دانش ناکافی در خصوص بیماری ایجاد می‌شود. در ابتدا این بیماری را یک بیماری غیرقابل درمان و کشنده و مرگبار معرفی می‌کردند، این باور که با بیماری کشنده و غیرقابل درمان مواجه هستیم در اذهان عمومی شکل گرفته است. اگرچه این دانش خیلی زود در سطوح علمی به حدی رسید که بیماری قابل کنترل است، اما گاهی مشاهده می‌شود که بیماری به‌عنوان یک بیماری کشنده و غیرقابل درمان معرفی می‌شود، استفاده از علائم خطر و ایجاد وحشت در خصوص اچ آی وی، استفاده از تصاویری مانند اسکلت و زمینه‌های سیاه و یا استفاده از اشکال عوارض بیماری در پیام‌های اطلاع‌رسانی نمونه‌هایی از این امر می‌باشند.

در صورتی که:

اچ آی وی یک بیماری عفونی قابل کنترل است که در صورت درمان، فرد تا آخر عمر می‌تواند بدون علائم و عوارض باشد.

## **دسته‌بندی گروه‌های جمعیتی به‌عنوان گروه‌های پرخطر:**

معرفی راه‌های انتقال بیماری که با اعتیاد تزریقی و روابط جنسی در ارتباط است، و دسته‌بندی گروه‌های جمعیتی به‌عنوان گروه‌های پرخطر یکی از شایع‌ترین مواردی است که منجر می‌شود انگ و تبعیض و بدنامی مرتبط با این موارد به بیماری اچ آی وی هم منتسب شود.

دسته‌بندی افراد جامعه به گروه‌های خاص، منجر می‌شود که اچ آی وی مخصوص گروه خاصی به حساب آید، که آن گروه هم خود دارای تبعیض و انگ می‌باشد. اگرچه شکی نیست، کل برنامه‌های آموزشی باید در راستا کاهش انگ و تبعیض این رفتارها عمل کند، اما با توجه به ریشه‌های اعتقادی و فرهنگی جامعه نیل به این هدف شاید در درازمدت امکان‌پذیر باشد، درحالی‌که سرعت انتشار اچ آی وی چنین مجالی را فراهم نمی‌آورد.

در صورتی که:

اچ آی وی متعلق به گروه جمعیتی، نژاد و یا ملیتی خاصی نیست و هر انسانی در صورتی که در معرض تماس با ویروس اچ آی وی قرار گیرد می‌تواند مبتلا به اچ آی وی شود.

## **اخلاقی سازی و قضاوت در خصوص رفتارها:**

گاه‌ها دیده می‌شود که قضاوت نادرست نسبت به تعهد فرد به روابط خود و یا خانواده و مورد اتهام قرار گرفتن وی، منجر به پنهان کردن بیماری توسط فرد بیمار شده و این امر اقدام برای درمان را دچار مشکل می‌نماید. در صورتی که فرد، علی‌رغم اینکه پایبند به کانون خانواده است، باز ممکن است به اچ آی وی مبتلا شود. یکی از بزرگترین مشکلات بیماران مبتلا به اچ آی وی که حاضر نیستند برای ادامه درمان مراجعه کنند، ترس از اینگونه قضاوت‌های عمومی است. در صورتی که:

اچ آی وی مانند سایر بیماری‌های عفونی است همه انسان‌ها دارای گلبول سفید هستند، اگر گلبول‌های سفید در معرض ویروس اچ آی وی قرار گیرند فرد می‌تواند به اچ آی وی مبتلا شود و این امر ارتباطی به عقاید و دین و مذهب افراد ندارد.

## **ایجاد ترس از اچ آی وی برای ممانعت از رفتارهای پرخطر:**

این شایع‌ترین باوری است که برای پیشگیری از اچ آی وی دیده می‌شود، که با ایجاد ترس و وا همه از ایدز می‌توان از رفتارهایی چون اعتیاد و یا روابط جنسی محافظت نشده پیشگیری کرد. و تصور می‌شد که اگر اچ آی وی در حد یک بیماری عفونی قابل کنترل در اذهان قرار گیرد و ترس ناشی از آن از بین برود، شیوع روابط جنسی و اعتیاد تزریقی بالا می‌رود.

در حالی که این باور نه تنها تأثیری بر کاهش این رفتارهای پرخطر نداشته زیرا علت آن رفتارها ریشه در عوامل دیگری دارد، بلکه منجر به تشدید انگ و تبعیض بیماری اچ آی وی شده و می‌شود و همچنین ممکن است عواملی مانند ترس، عذاب وجدان و... برای مدت کوتاهی بر رفتار فرد اثر بگذارد، اما در درازمدت مؤثر نیست، خصوصاً زمانی که انجام فعالیت غیربهداشتی متناسب با لذت و نیازهای غریزی فرد باشد. لذا نه تنها ترس منجر به محدودیت رفتارهایی که ممکن است فرد را در معرض انتقال اچ آی وی قرار دهد، نمی‌شود بلکه خود منجر به انکار فرد برای در معرض خطر بودن اچ آی وی می‌شود و از طرف دیگر این ترس از موانع مهم برای اقدامات تشخیصی و درمانی اچ آی وی می‌شود.

در صورتی که :

با روش‌های درمانی کنونی، اچ آی وی دیگر یک بیماری کشنده نیست و اگر به‌موقع تشخیص داده شود و تحت مراقبت و درمان قرار گیرد نه‌تنها فرد تا آخر عمر بدون علامت و عوارض خواهد بود بلکه خطر انتقال به دیگران نیز نخواهد داشت. اچ آی وی یک بیماری مزمن شبیه دیابت است.

### ارائه اطلاعات تخصصی و غیرضروری:

اچ آی وی به‌عنوان یک بیماری عفونی، از پیچیدگی‌های خاصی در امر مراقبت و درمان برخوردار است، اما بیان مطالب تخصصی در آموزش عموم، منجر به ترویج باور غیرقابل درمان بودن و ترس موهوم از بیماری منجر می‌شود.

در صورتی که:

بیان مطالب به زبان ساده و با ساده‌ترین روش و مثال‌ها و اشکال، بالاترین بازدهی را در امر آموزش داشته است.

Mobile Edition

آدرس ساختمان مرکزی:  
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:  
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
<http://counseling.ut.ac.ir>  
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
[ch.saorg.ir](http://ch.saorg.ir)



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto:PayameMoshaver@ut.ac.ir)



اپلیکیشن تلفن همراه  
پیام‌مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

پیام  
منتاور

PAYAM - E  
MOSHAVER

ISSUE 227

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر مجید صفاری‌نیا
سردبیر	حمید پیروی
نویسندگان	فاطمه حسین پور، دکتر غلامرضا نورآبادی دکتر هنگامه نامداری، دکتر کتایون طایری
ویراستار	یلدا طبسی
امور اجرایی	سپیده معتمدی
طراح گرافیک	علی صیدی، سولماز طاهری حمیدرضا منتظری