

فکر نمی کنید این بیماری یکی از عذاب های الهی است که برای گوشزد کردن به انسانها بخاطر گناه هایشان و غفلت از یاد آفریدگار یکتا بر بشر کره خاکی (زمینیان) نازل شده است.

آیه قرآنی :

هرگاه به مردم رنج و المی سخت رسد در آن حال خدای را بدعا می خوانند و بدرگاه او با تضرع و اخلاص روی میکنند و پس از آنکه خدا به آنها رحمت خود را چشانید آنگاه باز گروهی از آنها به خدای خود مشرک میشوند (۳۳) [سوره الروم]

تا نعمتی که به آنها عطا کردیم کفران کنند باری ای کافران ناسپاس اینک منفعت و لذت ببرید که به زودی بکیفر اعمال خود آگاه میشوید (۳۴) [سوره الروم]

و شما بندگان با آنکه هر نعمت که دارید همه از خداست و چون بلایی رسد بدرگاه او پناه جسته و به او در رفع بلا استغاثه میکنید (۵۳) [سوره النحل]

باز وقتی که بلا را از سر شما رفع کرد گروهی از شما شرک می آورید (۵۴) [سوره النحل]

و با وجود آن همه نعمت که به آنها دادیم باز به راه کفر و کفران میروند باری بکامرانی حیوانی پیردازید که بزودی خواهید دانست (۵۵) [سوره النحل]

پرسش :

تا کنون چند نماز صادقانه به در گاهش خوانده اید ؟

تا کنون آیا شده فقط فقط خدا را چون شما را خلق کرده و آفریدگار و خالق است و برای نعمتهای بی پایانش که به شما نوع بشر عطا نموده و چون خدای یکتای بی شریک و بخشنده مهربان است سپاس گوید ؟ خالی از هرگونه درخواستی در ازاء ستایش او ؟

تا کنون دست چند نفر را، بی ریا گرفته اید و کمکشان کرده اید ؟ تا کنون به چند نفر کمک کرده اید و

کسی با خبر نشده و به چند نفر کمک کرده اید که به خودتان فخر و غرور نفروخته اید ؟

در یک لحظه در ذهن و دلتان گناहانی که کرده اید را عبور دهید و در مورد اعمال خود فکر کنید برای

جبران اعمال گذشته و فرصتهای از دست رفته چه کرده اید؟ نیاز نیست بلند اعتراف کنید حد اقل در ذهن

و دل خود با خودتان روراست باشید فکر کنید در همین لحظه که دارید این متن و کلمات را میخوانید با

یک ایست قلبی ناگهانی و یا زلزله و یا گاز گرفتگی و... از دنیا بروید کوله بار شما چیست ؟

ناسپاسی ، کفر، دروغ ، خیانت ، بهتان، حق دیگران را خوردن، نزول خوری یا به اصطلاح امروزی ها پول

سودی، زنا، تجاوز به حریم دیگران ، ناسزا، قتل، نگاه ناپاک، غیبت، ظلم و ستم و ...

چند بار به درمانده و یا یتیمی کمک کرده اید و از کسی دستگیری نموده اید ؟ چقدر خمس و زکات و نماز

و روزه قضاء بر دوش خود دارید ؟ چقدر حق الناس بر گردن شماست ؟ چقدر گنهکارید؟

و ...

با خود چه کرده اید ؟

ایدز چیست - ساختمان ویروس - عامل بیماری

منبع : سایت زنان و ایدز

ایدز چیست

در لاتین این کلمه متشکل از حرف اول کلماتی است که به معنای سندرم نقص ایمنی اکتسابی می باشند
میزبان اصلی عامل عفونت گلبولهای سفید خون از نوع لنفوسیت های کمکی (CD4) می باشند . حمله ویروس ایدز به این سلولها باعث اختلال در عمل کرد سلولهای دفاعی می شود و تکثیر آن در داخل سلولهای دفاعی منجر به کاهش قابل ملاحظه آنها می شود . این صدمات به سیستم ایمنی ، بدن را در مقابل عفونت های فرصت طلب و سرطانهایی فرصت طلب که اکثرا شدید و کشنده هستند بی دفاع می نماید.

عامل بیماری

عامل عفونت ایدز ، ویروس نقص ایمنی (HIV) است . ویروس ها ذرات میکروسکوپی هستند که برای تکثیر و رشد خود نیاز به ورود به سلول موجودات زنده دارند و می توانند باعث آسیب رسانی به سلولهای میزبان و در نهایت خود میزبان شوند.
ویروس ایدز از خانواده رترو ویروس می باشد و خواص ژنتیک آن در زنجیر RNA وجود دارد . تاکنون دو نوع از این ویروس شناخته شده است .

-HIV ۱ که بیشتر در کشور های صنعتی دیده می شود

-HIV ۲ که عمدتا در آفریقا گسترده است و از لحاظ بیماری زایی ضعیف تر از نوع یک می باشد. مشابهت ژنتیک این دو گونه محدود بوده و -HIV ۲ مشابهت ژنتیکی بیشتری با ویروس SIV که در میمونها دیده میشود دارد

ساختمان ویروس

لایه خارجی که دارای گیرنده اختصاصی است و امکان اتصال به سلول های لنفوسیت کمک کننده (CD4) را فراهم می کند .
لایه میانی شامل پروتئینهای داخل ویروس هستند که عمل حفاظت از ساختمانهایی ژنتیکی رل به عهده دارند. در لایه داخلی ، ساختمان های ژنتیکی و آنزیمهای کنترل کننده فعالیت های ویروس قرار دارد .

اپیدمیولوژی ایدز

شدت بیماری و گسترش آن در جهان بعد از اولین گزارش که در سال ۱۹۸۱ میلادی (۱۳۶۰ شمسی) بوده است ، بیماری ایدز را در شماریکی از مهمترین معضلات بهداشتی ، درمانی ، اجتماعی و اقتصادی قرار داده است .

با گزارش ۲۳ میلیون فوت بعلت ایدز از ابتدای اپیدمی تا پایان ۲۰۰۱ ایدز چهارمین عامل مرگ در جهان و اولین عامل آفریقایی زیر صحرا شناخته شده است اکثر این قربانیان جوان بوده و ۵ میلیون نفر از آنان را کودکان زیر ۱۵ سال تشکیل می دهند. در حال حاضر وجود ۴۰ میلیون فرد آلوده و بیمار در جهان تخمین زده میشود.

۹۵٪ مبتلایان جهان در کشور های در حال توسعه زندگی می کنند .

از نظر سازمان جهانی بهداشت دنیا به ده منطقه جغرافیایی تقسیم شده است و میزان آلودگی در هر منطقه متفاوت است .

در سال ۱۹۹۸ در هر ساعت ۲۲۰۰۰ نفر آلوده شده اند که یک سوم مبتلایان در گروه سنی زیر ۲۵ سال قرار داشته اند این عده در دهه بعد یعنی قبل از ۳۵ سالگی فوت خواهند کرد امید به زندگی که در قرن ۲۰ با افزایش بهداشت و بکارگیری واکسن های مختلف حتی در آفریقا افزایش پیدا کرده و به مرز ۵۹ سالگی در ابتدای ۱۹۹۰ در جنوب آفریقا رسیده بود تا سال ۲۰۰۵ و ۲۰۱۰ به مرز ۴۵ سالگی سقوط خواهد نمود .

تا به امروز ۱۴ میلیون کودک به علت فوت والدین بخصوص مادران خود به علت بیماری ایدز یتیم شده اند . بر اساس گزارشات بهداشت جهانی منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا که ۹۸٪ مردم آن مسلمان هستند یکی از پاک ترین مناطق دهگانه محسوب می شوند که مهم ترین علت آن پابندی مسلمانان به اصول اخلاقی است . متأسفانه گسترش بیماری در معتادان تزریقی که اشتراک سرنگ و سوزن داشته اند باعث شده است که کشورهایی مثل بحرین ، ایران ، تونس مصر و پاکستان نیز در معرض خطر جدی قرار گیرند .

در تاریخ ۱۳۸۱/۷/۱ تعداد گزارش شده آلودگان و بیماران ایدز در کشور ۴۲۳۷ نفر بوده که ۱۸۹ نفر آن زن و ۶ در صد کل موارد از راه اعتیاد مبتلا شده اند .

راه های انتقال ویروس ایدز

احتمال آلودگی با تعداد ویروس ، قدرت تهاجم ویروس ، راه ورودی آن و در نهایت وضعیت ایمنی شخص دریافت کننده آلودگی رابطه مستقیم دارد.

ایدز سه راه انتقال عمده دارد :

۱- جنسی

انتقال از طریق آمیزش جنسی که اولین راه و در حال حاضر شایعترین راه نیز می باشد ، شناخته شده است .

۲- مادر به کودک

از طریق مادر آلوده به نوزاد و جنین:

مادر آلوده در دوران بار داری ، هنگام زایمان و حین شیر دهی در ماههای اول بعد از زایمان ، بیماری را به نوزاد خود منتقل میکند . ۱۰ درصد از افراد آلوده جهان را کودکان آلوده تشکیل میدهند . اکثر این کودکان ساکن آفریقا هستند.

۳- خون و فراورده های خونی

الف : تزریق خون و فراورده های خونی

ب: ورود اجسام تیز و برنده آغشته به خون آلوده در پوست

ج : اشتراک سرنگ در معتادان تزریقی

تماس جنسی با فرد آلوده به ایدز

در جهان ۸۰-۷۰ درصد آلوده شدگان از طریق ارتباط جنسی به بیماری مبتلا شده اند . آلودگی از مرد به زن ، زن به مرد و مرد به مرد منتقل می شود زنان نسبت به مردان ۵-۳ برابر بیشتر در خطر ابتلا قرار دارند.

وجود سابقه اولین ارتباط در سنین پایین ، تعدد شرکا جنسی و سابقه عفونتهای مقاربتی همگی احتمال انتقال بیماری را افزایش می دهند

در تماس جنسی ویروس از مرد به مرد ، زن به مرد و مرد به زن منتقل می شود که مرد به مرد بیشترین خطر انتقال و زن به مرد کمترین خطر انتقال را داراست .

در هر بار تماس جنسی ۱/۰-۱٪ خطر انتقال از زن به مرد ۳-۵٪ خطر انتقال از مرد به زن وجود دارد. اما به علت تعدد دفعات تماس و طولانی بودن دوره باروری و باردهی ۷۰-۸۰٪ بیماران در این گروه قرار می گیرند.

وجود شرکاء جنسی متعدد و روابط جنسی پر خطر احتمال آلودگی را افزایش میدهد. وجود عفونت های التهابی آمیزشی مثل سوزاک و کلامید یا احتمال آلودگی در اثر تماس با ویروس HIV را ۳ الی ۵ برابر افزایش میدهد. وجود عفونت های زخم دار در دستگاه تناسلی ۵ الی ۱۰ برابر خطر آلودگی را افزایش میدهد. بالاترین گزارش در افزایش ابتلاء و یا انتقال ویروس HIV در بیماران با تاریخچه عفونت دستگاه تناسلی ۲۰ برابر است.

همچنین انتقال از راه آمیزش برای جوانان پر مخاطره تر می باشد. هر چه سن شروع آمیزش پایین تر باشد احتمال آلودگی در این گروه بیشتر است. مطالعات نشان داده که دختران و پسران جوان اولین تجربه های جنسی خود را با افراد بزرگتر، با تجربه تر و پر خطرتر کسب می کنند. تصادفی بودن آمیزش، عدم آگاهی به راههای پیشگیری و آمیزش با آسیب و جراحت بیشتر عوامل اصلی افزایش ابتلاء می باشد.

از طریق مادر آلوده به نوزاد و جنین

مادر آلوده در دوران بار داری، هنگام زایمان و حین شیر دهی در ماههای اول بعد از زایمان، بیماری را به نوزاد خود منتقل میکند. ۱۰ درصد از افراد آلوده جهان را کودکان آلوده تشکیل میدهند. اکثر این کودکان ساکن آفریقا هستند. در کشورهای آفریقایی به دلیل وجود کمبود های غذایی به خصوص کمبود ویتامین «آ»، بالا بودن تعداد حاملگی، وجود عفونتهای مختلف مقاربتی و عدم امکان دارو درمانی احتمال انتقال آلودگی از مادر به نوزاد ۵۰-۳۰ درصد می باشد. آخرین راه انتقال، انتقال از طریق مادر به فرزند است که می تواند در طی دوران بارداری در اثر عبور ویروس از جفت آسیب دیده، در حین زایمان به علت تماس مخاط بدن نوزاد با خون مادر در کانال زایمانی و یا در هنگام شیردهی صورت بگیرد. شایعترین مرحله آلودگی هنگام تولد است که نوزاد با ترشحات و خون آلوده در تماس نزدیک قرار میگیرد. در کشورهای آفریقایی که مادران فقر غذایی بخصوص کمبود ویتامین A دارند، فاصله حاملگی ها بعلاوه عدم تنظیم خانواده کوتاه بوده و آمار بیماریهای مقاربتی نیز در آنها بالاست احتمال آلوده شدن کودک از مادر آلوده ۳۰-۵۰٪ است و بر عکس در کشورهای پیشرفته عدم فقر غذایی، رعایت تنظیم خانواده، درمان بیماریهای مقاربتی در هنگام حاملگی و دارو درمانی با سه داروی ضد ویروس HIV، احتمال تولد کودک آلوده را به ۳-۵٪ کاهش داده است.

علائم بالینی ایدز

پس از ورود ویروس به داخل بدن و شروع آلودگی فرد آلوده تا پایان عمر علائم مختلفی را تجربه می کنند این علائم بستگی به بیماری زایی ویروس، تعداد ویروس، را انتقال و وضعیت ایمنی میزبان در مراحل مختلف دارند. عفونت های مختلف به خصوص عفونت های ویروسی در شخص آلوده باعث افزایش تکثیر ویروس HIV در سلولهای دفاعی و تسریع در پیشرفت بیماری می شوند همچنین بر خلاف اکثر عفونت ها، ایدز دارای ۲ مرحله بیماری است یکی در ماههای اول ورود ویروس و دیگری در انتها و بعد از دوره بی علامت است.

مراحل آلودگی و بیماری ایدز عبارتند از:

۱- مرحله حاد

۲- مرحله بی علامت

۳- مرحله بزرگی غده لنفاوی منتشره پایدار

۴- مرحله سندرم ایدز

الف : علائم عمومی

ب : علائم عصبی

ج: عفونتهای ثانویه

د: سرطانهای ثانویه

هـ : سایر موارد

۱- مرحله حاد

در این مرحله یکسری علائم شایع از جمله تب ، بزرگ شدن غدد لنفاوی ، ضایعات پوستی و گلودرد وجود دارد که حالتی شبیه منونوکلئوسیس ایجاد می کنند و همچنین یکسری علائم که شیوع کمتر دارند مثل سردرد ، اسهال ، تهوع ، استفراغ ، کاهش گلبول سفید و پلاکت .

۲- مرحله بی علامت

در این مرحله فرد مانند افراد عادی جامعه است و ممکن است دچار خستگی ، عرق شبانه ، اسهال متناوب و تب خفیف باشد که این علائم می تواند در کم خونی ها ، اختلالات دستگاه غدد درون ریز و بیماریهای روانی هم مشاهده شود

۳- مرحله بزرگی غده لنفاوی منتشره پایدار

غدد لنفاوی در اندازه های نیم تا دو سانتی متر ، بدون درد در بیش از دو نقطه بدن ظاهر میشوند ناحیه کشاله ران در این محاسبه قرار نمی گیرد غدد لنفاوی اکثرا به صورت دو طرفه بزرگ می شوند . حداقل ۳ ماه به این صورت باقی می مانند و امکان دارد اندازه آنها تغییر پیدا کند .

۴- مرحله علامت دار

در این مرحله ویروس ایدز به تمام سیستم ها و ارگانهای بدن حمله کرده و به تنهایی و یا به کمک عوامل مختلف مانند (میکروب ها - قارچ ها- انگل ها- ویروس ها) عفونتهای مختلف را ایجاد می کند . یکی از شایع ترین علایم بیماری وجود تب طولانی بیشتر از یک ماه ، اسهال به مدت بیشتر از سه ماه و کاهش وزن شدید (بیشتر از ۱۰ درصد در مدت کمتر از ۴ ماه) است . سل یکی از مهمترین بیماریهایی است که با گسترش اپیدمی ایدز در دنیا مجددا افزایش یافته است . بیماری سل حتی در کشورهای پیشرفته نیز بعث شیوع ایدز از کنترل خارج شده است در مراحل نهایی بیماری که سلولهای دفاعی بدن بسیار آسیب دیده اند ، عفونت های فرصت طلب مثل سینه ، پهلوی به علت قارچ پنوموسیستیس کارینی و سرطان کاپوسی و لنفوم عارض می شود . همچنین ویروس مستقیما به سلولهای بخش خاکستری مغز که مرکز یادگیری است حمله میکند و با از بین بردن سلولهای آن سبب ایجاد اختلال در حافظه بیمار می شود.

بازهم روشهای پیشگیری از ایدز

پیشگیری

آمار نشان می دهد که از سال ۹۲ به بعد تعداد بیماران مبتلا به HIV از ۱۳ میلیون نفر به بالغ بر ۵۰ میلیون نفر رسیده است و به مرز فاجعه آمیز نزدیک شده است بنابراین مردم ومسئولان به فکر راه حلی جدی برای جلوگیری از این فاجعه افتاده اند.

اهمیت پیشگیری از اینجا مشخص می شود که از بین بردن عامل بیماری در بدن ممکن نمی باشد و نیز واکسن موثری هنوز برای آن ساخته نشده است. ولی قطع چرخه انتقال بیماری به وسیله پیشگیری کاملاً امکان پذیر است و شعار سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۹ (Listen, Learn, live) اهمیت پیشگیری را نشان می دهد.

پیشگیری به طور موفق عملی نمی شود مگر بوسیله آگاهی دادن به مردم که این آموزش در درجه اول به عهده پزشکان و جامعه پزشکی و در درجه دوم به عهده هر کس دیگری است که از ایدز آگاهی دارد و در قبال دیگران احساس مسئولیت می کند. برای آگاهی و آموزش باید از تمام امکانات موجود و رسانه های گروهی استفاده کرد. همچنین زمان و سن خاصی برای آموزش وجود ندارد چون هر شخص می تواند از حدود ۹ سالگی تا ۶۵ سالگی اعتیاد را شروع کند و نیز از زمانی که بالغ می شود تا اواخر عمر روابط جنسی را داشته باشد همچنین انتقال خون ، آرایشگاهها و اعمال دندان پزشکی در هر سن و زمانی می تواند صورت گیرد. ولی کسانی که در معرض رفتارهای پر خطری باشند یا کسانی که دارای تفکرات و باورهای غلطی هستند برای آموزش در اولویت قرار دارند.

راههای پیشگیری :

اجتناب از وارد کردن هر جسم نوک تیز نامطمئن به داخل پوست استفاده از سرنگ یکبار مصرف در تزریقات و نیز بودن یک نفر همراه تا بر تزریق نظارت داشته باشد کنترل خون و فراورده های خونی ، عدم استفاده از تیغ یا استفاده از تیغ یکبار مصرف در آرایشگاهها ، استریل کردن وسایل پزشکی و دندان پزشکی در بین مریض ها و نیز استفاده از وسایل ایمنی برای خود پزشک یا دندانپزشک ، خوشتنداری و دوری از روابط جنسی نامطمئن با افراد مختلف ، نداشتن شرکای جنسی متعدد ، بالا بردن سن اولین تماس جنسی و اینکه فرد فقط یک شریک جنسی داشته باشد و مطمئن باشد که خود تنها شریک جنسی طرف مقابل است ، استفاده از روشهای پوششی مانند کاندوم ، حامله نشدن مادر آلوده و در صورت آلودگی پیشگیری از آلودگی فرزند در درجه اول یا استفاده از داروهای ضد ویروسی مانند زیدوودین به طور جدی کمک خواهد کرد و مساله مهم در برنامه های مبارزه با ایدز این است که ما با خود بیماری مبارزه می کنیم نه با بیمار ، باید با بیمار به صورت سالم زندگی کرد و ارتباط داشت و او را از جامعه طرد نکرد چون طرد این افراد علاوه بر اینکه از لحاظ انسانی و اخلاقی درست نمی باشد باعث ایجاد مشکلات روانی در بیماری شود و احتمال آلوده کردن عمدی سایر افراد جامعه را بالا می برد.

غول ایدز را باید به وسیله آگاهی از بین برد. ترس راه درستی نمی باشد. باید دست در دست هم دهیم و از فاجعه و انفجار جهانی جلوگیری کنیم . باید نسل آینده ما دنیایی روشن و پرامید را پیش رو داشته باشد . نسل آینده قطعاً از ما درباره کارهایی که می توانستیم انجام دهیم و نداده ایم سؤال خواهد کرد که ایدز یکی از آنهاست.

باور کنیم و بدانیم که وقت کم است. از همین امروز شروع کنیم . شاید فردا دیر باشد.

مشکل عمده در مورد بیماران معتاد تزریقی این است که بعد از تزریق فرد به دلیل عدم تعادل روانی و جسمی ممکن است سرنگ خود را در هر مکانی رها کند و باعث آلوده شدن افراد شود. همچنین به دلیل بی بندوباری در این افراد و نیز اینکه ممکن است از لحاظ مالی برای تهیه مواد مخدر در مضیقه باشند و دست به خود فروشی بزنند و در همین حال روابط جنسی نامطمئن داشته باشند ، تمام این موارد به پیشرفت بیماری کمک می کند.

برای مبارزه با ایدز یکی از موثرترین موارد مبارزه با اعتیاد است و به همین دلیل باید قدرت نه گفتن را در جوانان خود تقویت کنیم.

فرضیه های درمانی : برای درمان ایدز

درمان

فرضیه های درمانی : برای درمان این بیماران بطور کلی دوفرضیه عمده وجود دارد.

۱) حذف کامل ویروس از بدن از طریق تحریک ژنوم ویروس ، ایجاد ترانسفورمیشن ((Transformation و ساخته شدن پروتئین نامناسب و تزریق پیش داروهای غیرسمی که در سلول آلوده سمی می شوند.

۲) جلوگیری و یا کاهش سرعت تکثیر ویروس

روش های درمان :

A : جلوگیری از چسبندگی GP۱۲۰ به سلول :

۱) سنتز Anti-Idiotyp

۲) تزریق CD۴+

۳) استفاده از سولفات دکستران

B : جلوگیری از نفوذ ویروس به سلول (Anti GP۴۱ activity استفاده از AL۷۲۱

C : جلوگیری از انجام اعمال آنزیمها که مفصلاً در مبحث بعدی توضیح داده خواهد شد.

D : مهارنواحی ژنی : غیرفعال کردن ژنوم tat که تکثیر ویروسی را تحریک میکند و یا فعال کردن ژنوم nef که بازدارنده تکثیر ویروسی است.

E : جلوگیری از رهایی ویروس از سلول :

۱) افزایش PH

۲) استفاده اینترفرون ها (IFN)

داروهای ضد ویروسی موجود :

۱- بازدارنده آنزیم ترانس کریپتاز معکوس

۲- بازدارنده آنزیم پروتئاز

۳- بازدارنده آنزیم انتیگراز

به علت Cytotoxicity بسیار شدیدی که دارند هنوز در فهرست داروهای درمانی قرار نگرفته اند.

درمان چند دارویی Combination therapy

درمان ترکیبی مزیت های بسیار زیادی نسبت به درمان تک دارویی دارد که این مزایا شامل دوز مصرفی پایین تر، کاهش سمیت ، تاخیر مقاوم شدن ویروس نسبت به داروها ، هدف قراردادن قسمتهای مختلف چرخه ویروس و

در درمان چند دارویی بطور عمده دوشیوه وجود دارد:

۱- درمان دودارویی ،

۲- درمان سه دارویی

آنچه که باتوجه به نتیجه تحقیقات تاکنون پیشنهاد شده است استفاده از دوتا بازدارنده آنزیم ترانس کریپتاز معکوسی و یک بازدارنده آنزیم پروتاز است .

ترکیب بعضی از داروها اثرات کاهنده بر روی یکدیگر Antagonist دارند مانند d+ZDV I۴ و ترکیب بعضی از داروها باهم

تقویت کننده (Synergist) هستند مثل +ZDV TC۳

استراتژیهای درمان

اولین اقدام پزشک برای رویارویی با این بیماران روان درمانی است. باید بیمار در خود احساس امنیت کند که بیماری او رو به بهبودی است

بیماری بایست که از مراحل درمان تاحدودی آگاهی داشته باشد، کلیه مسائل مربوط به پیشگیری به این بیماران آموخته شود و تمامی ریسک فاکتورها برای آنها بازگو شود.

تعیین زمان شروع دارو:

۱- Early therapy

۲- Late therapy

پس از شروع درمان معمولاً "بعد از دو تا چهار هفته آثار درمان کاملاً آشکار می شود.

مساله بسیار مهمی که در حال حاضر به عنوان یکی از معضلات درمان نیز مطرح می باشد هزینه درمان است. قیمت داروها بسیار گران است. روی هم رفته هزینه درمان یک بیمار با توجه به آزمایشاتی که انجام می دهد به اضافه هزینه داروها حدود ۱۱۰۰ دلار در هر ماه است.

روشهای درمانی دیگری نیز برای درمان این بیماران وجود دارد که در این روشها عمدتاً "بر روی تقویت سیستم ایمنی کار می شود. این روشهای درمان هنوز تحت مطالعه اند و نتیجه قطعی اثربخشی آنها هنوز به اثبات نرسیده است.

روش علمی درمان در کلینیک ها در حال حاضر در ایران به این صورت است که پس از شناسایی بیماران درمان با روش late therapy و با استفاده از درمان سه دارویی شامل موارد زیر انجام میگردد.

چگونگی تشخیص بیماری ایدز

تشخیص

ویروس حدوداً ۶ هفته الی ۶ ماه پس از ورود به بدن سیستم ایمنی را تحریک نموده که به دنبال آن در بدن علیه ویروس پادتن تولید می شود این زمان ممکن است به کوتاهی ۵ روز باشد. و یا تا ۱۶ ماه نیز طول بکشد. فاصله بین ورود ویروس تا ایجاد پادتن دوره پنجره ای گفته می شود. در این دوره نتیجه آزمایش تشخیص ایدز منفی است. مراکز انتقال خون در مراکز استان های کشور همگی مجهز به وسایل و امکانات انجام تست، تشخیص آلودگی به ایدز می باشند. توصیه میشود که افراد اگر در معرض خطر قرار گرفته اند با مراجعه به پزشک یا مراکز بهداشت استانها یا شهرستانها و یا مراجعه مستقیم به مراکز انتقال خون در خواست انجام آزمایش را بنمایند.

نکات مهم

پاسخ منفی نمی تواند دلیل عدم وجود آلودگی باشد و بر اساس زمان آلودگی ممکن است فرد آزمایش شده در دوره پنجره ای باشد

پاسخ مثبت نمی تواند مرحله بیماری را مشخص کند و تنها نشان دهنده آلودگی است، علائم بیماری و یا بررسی میزان سلولهای لنفوسیت کمکی در خون و یا اندازه گیری میزان ویروس، مرحله بیماری را مشخص می نماید. تشخیص بیماری ایدز

تستهای آزمایشگاهی در مراحل تشخیص و درمان بیماری ایدز اهمیت فراوانی دارند و نقش آزمایشگاه به عنوان مطمئن ترین مرجع برای تشخیص قطعی بیماری بسیار پراهمیت است. در سالهای پیش از تولید انبوه روشهای آزمایشگاهی این بیماری تنها براساس علائم کلینیکی تشخیص داده می شد تا اینکه در سال ۱۹۸۵ روش ELISA برای تست روتین مورد استفاده قرار گرفت

بطور کلی روشهای آزمایشگاهی به دودسته تقسیم می شوند دسته اول روشهای مستقیم هستند مانند کشت که تست قطعی تشخیصی است اما به دلیل وقت گیر بودن و خطر استفاده از آن در آزمایشگاه ، عملاً مورد استفاده قرار نمی گیرد. دسته دوم روشهای سرولوژیک هستند که کاربرد بیشتری دارند. در این روشها Ag و یا ab را در سرم یا پلاسما می آلوده تشخیص می دهیم در تشخیص هدف نهایی پروتئینهای ویروسی هستند که در سدرسته زیر جای می گیرند.

۱) گلیکوپروتئینهای خارجی پوشش مثل gp۱۶۰, gp۴۱, gp۱۲۰

۲) پلی مرز پروتئینها مثل p۳۱, p۳۲, p۳۳

۳) پروتئینهای مثل (p۲۴gag)

علائم آزمایشگاهی ابتلا به بیماری HIV-۸ هفته پس از تماس با ویروس همزمان با تولید p۲۴ در خون آغاز می شود که این پروتئین را میتوان با روش ELISA بطور اختصاصی شناسایی کرده سپس با Western blott تایید کرد.

اولین روش سرولوژیک شناسایی پاد تن روش ELISA است که gp۱۶۰, gp۱۲۰ را تشخیص می دهد این تست نیاز به تأیید دارد اما از حساسیت ۹۹/۵٪ و اختصاصیت ۹۹/۸٪ برخوردار است همچنین باید به مساله تداخلگرهایی مثل واکسن

آنفولانزا، Ab ضد میتوکندری و بدخیمیهها که تولید مثبت کاذب می کنند توجه شود. اگر تست منفی شد چند ماه بعد تکرار می شود. تفسیر نتایج western Blott با ELISA به این صورت است که اگر تست ELISA اولیه منفی شد حضور Ab

ضد HIV منفی میشود اما اگر مثبت شد باید تکرار شود در صورتیکه ELISA دوم منفی شد نیز حضور Ab منفی می شود اما اگر ELISA مثبت شد western blott انجام می شود که اگر مثبت شد حضور Ab ضد HIV ثابت می شود اما اگر منفی شد باید مساله window period در نظر گرفته شود.

روش بعدی Radio Immuno Assay است که تست تأییدی جایگزین western blott است و با gp۱۲۰ و gp۱۶۰ واکنش می دهد. هدف از تست تشخیص مقادیر کم Ab و پیگیری افراد مبهم است اما این روش نیاز به نگهداری کشت سلولی و حمل و نقل مواد نشانگرومهارت تکنیکی دارد بنابراین استفاده از آن محدود است.

روشهایی نیز وجود دارند که ساده و سریع هستند مثل capture assay p۲۴ که در طبقه بندی افراد آلوده و قدرت تاثیر دارو اهمیت دارند و هدف از آن تشخیص آنتی ژن p۲۴ است که این تست چند هفته قبل از seroconversion مثبت می شود.

روشهای جدیدی نیز برای شناسایی پروتئینهای اختصاصی ویروس و یا شناسایی مستقیم اسید نوکلئیک وجود دارد مانند روشهای PCR که اخیراً بسیار مورد توجه قرار گرفته و ویژگی و حساسیت بالایی دارند و انتظار می رود در آینده گسترش بیشتری پیدا کنند

آیا همجنس بازی زن با زن راه انتقال محسوب می شود ؟

س: آیا همجنس بازی زن با زن راه انتقال محسوب می شود ؟

ج: خیر با توجه به این امر که معمولاً این زنان از وسایل مصنوعی استفاده می کنند و قادر به انتقال ترشحات جنسی بطور

مستقیم نمی باشند ، راه انتقال محسوب نمی شود

آیا همجنس بازی در صورت سالم بودن افراد..

س: آیا همجنس بازی در صورت سالم بودن افراد راه انتقال محسوب می شود ؟

ج: خیر بیماری ایدز یک بیماری عفونی است و ایجاد بیماری بدون حضور عامل عفونت امکان پذیر نمی باشد . همانطوری که تا قبل از پیدایش این بیماری افراد هم جنس باز و معتاد تزریقی در همه جوامع بوده است اما بیماری ایدز مشاهده نشده بود .

چرا تماس جنسی راه انتقال محسوب می شود ؟

س: چرا تماس جنسی راه انتقال محسوب می شود ؟

ج: در ترشحات جنسی مرد و زن ویروس وجود دارد و ویروس قادر است به مخاط دستگاه تناسلی چسبیده و به داخل بدن راه یافته و خود را به سلولهای میزبان اصلی یعنی لنفوسیت های کمک کننده برساند رفتارهای پرخطر احتمال ابتلا به ایدز را افزایش می دهد

براساس یافته های یک پایان نامه، افراد مبتلا به ویروس HIV بیش از سایرین، انواع اختلالات رفتاری و عاطفی نظیر شب‌اداری، لکنت‌زبان، تنبیه توسط پدر و فرار از مدرسه را در طی دوران کودکی تجربه کرده‌اند.

«مرضیه وطن خواه» روانشناس بالینی از دانشگاه علوم پزشکی ایران و گردآورنده این پایان نامه در گفت و گو با خبرنگار «بهداشت و درمان» ایسنا واحد علوم پزشکی ایران، ضمن بیان مطلب فوق افزود: بر اساس نتایج به دست آمده، آسیب های روانشناختی نظیر اضطراب، افسردگی حاد، کناره گیری از افراد، اختلال تفکر، هذیان گویی، احساس بی کفایتی، ارزیابی منفی و انتقاد از افراد یا شرایط ، در مبتلایان به ایدز شیوع بیشتری دارد؛ همچنین، بی ثباتی چشمگیری در عاطفه و خلق و خوی آنان مشاهده می شود.

وی اظهار داشت: بیماری ایدز می تواند باعث ایجاد و یا تشدید وابستگی به الکل و مواد مخدر شود.

وی با اعلام اینکه نتایج فوق از تحقیق بر روی ۳۰ فرد با HIV مثبت و ۳۰ نفر از افراد با HIV منفی در مراکز مشاوره

بیماری های عفونی و رفتاری مشهود و به صورت تصادفی به دست آمده، تصریح کرد: در این بررسی ۵۷ درصد از افراد مورد مطالعه فرزندان اول و دوم خانواده بوده و ازدواج ۲۳ درصد از آنان نیز به طلاق انجامیده بود.

وطن خواه در پایان با اشاره به اینکه افرادی که به رفتارهای پر خطر نظیر روابط جنسی نا مشروع و اعتیاد تزریقی آلوده شده اند، بیش از سایرین در معرض خطر ابتلا به ایدز هستند گفت: عواملی نظیر بیکاری، بی سواد، طلاق، فقر اقتصادی و فرهنگی و مهاجرت به شهرهای بزرگ از جمله متغیرهای تسهیل کننده در گرایش افراد به رفتارهای پر خطر است.

تصویربرداری از حمله ویروس ایدز به سلول ها

از حمله ویروس ایدز به سلول های ایمنی بدن تصویربرداری شد

ایسکانیوز - محققان دانشگاه هاروارد به تازگی موفق شدند به کمک نوعی شیوه پیشرفته به نام کریستالوگرافی با پرتو ایکس از حمله ویروس ایدز تصویر برداری کنند.

به گزارش سرویس علمی پژوهشی ایسکانیوز، محققان توانستند با استفاده از این شیوه تصویربرداری، از چگونگی حمله ویروس ایدز به نوعی از سلول های دستگاه ایمنی موسوم به سلول های T کمکی، پرده برداری نمایند.

به گفته محققان این شیوه جدید تصویربرداری، با روشن کردن زوایای ناشناخته بیماری امکان بررسی راهکارهای نوین را فراهم می آورد.

اطلاعات کم جوانان ایرانی در مورد ایدز

فارس: میزان اطلاعات جوانان ایرانی در مورد ایدز کمتر از ۱۰ درصد است و این مسئله می تواند در آینده چالش بزرگی را برای آنان ایجاد کند.

کریستین سالازا با بیان این مطلب، افزود: <شکاف اطلاعاتی که در مورد بیماری ایدز در کشور وجود دارد باید با حمایت دستگاه های مسئول و همراهی ارگان های بین المللی به خصوص برای گروه ۱۴ سال به بالا پر شود و ما در یونیسف بسیار مایل هستیم که در این زمینه با دولت ایران همکاری کنیم.> نماینده یونیسف در ایران ادامه داد: <ایران برنامه بسیار قوی برای کنترل ایدز دارد و یکی از نمونه های موفق در این زمینه در سطح منطقه است اما باید زمینه ای فراهم شود تا جوانان بتوانند خودشان احساسات و رفتارهایشان را بیان کنند و به این ترتیب از ریسک و رفتارهای پر خطر آنها جلوگیری شود و این کار راحتی نیست.>

آیا می توان از ایدز رهایی یافت؟

به گزارش سایت انجمن درمانگران ایران (IranHealers.com) از BBCNews اخیرا خبری بر روی سایت های اینترنتی دنیا درج شد با این مضمون که یک مرد انگلیسی مبتلا به (HIV) به طور کامل عاری از ویروس شده است. سایت اینترنتی بی بی سی در مورد ماهیت ویروس (HIV) و اینکه آیا امکان رهایی از بیماری مخوف و مرگبار ناشی از آن وجود دارد یا خیر، مقاله ای در قالب پرسش و پاسخ در گفتگو با متخصصان برجسته جهان منتشر کرده است که ترجمه آن در ذیل می آید:

آیا می توان از ایدز رهایی یافت؟

به گزارش سایت انجمن درمانگران ایران (IranHealers.com) از BBCNews اخیرا خبری بر روی سایت های اینترنتی دنیا درج شد با این مضمون که یک مرد انگلیسی مبتلا به (HIV) به طور کامل عاری از ویروس شده است. سایت اینترنتی بی بی سی در مورد ماهیت ویروس (HIV) و اینکه آیا امکان رهایی از بیماری مخوف و مرگبار ناشی از آن وجود دارد یا خیر، مقاله ای در قالب پرسش و پاسخ در گفتگو با متخصصان برجسته جهان منتشر کرده است که ترجمه آن در ذیل می آید:

* (HIV) چیست؟

واژه (HIV) مختصر شده عبارت «Human Immunode Ficieney Virus» می باشد. این ویروس به تدریج سیستم ایمنی بدن را آلوده و نابود می کند و در نتیجه کارایی مکانیسم حفاظتی بدن را در برابر عفونت ها و سرطان ها کاهش می دهد. تحت تاثیر تهاجم ویروس (HIV) شمار سلول های (T) افت پیدا کرده و در نتیجه سیستم ایمنی به نحو جدی ضعیف می باشد. ایدز یا «سندروم نقص ایمنی اکتسابی» واژه ای است بیانگر وقوع شرایطی که تحت آن دیگر سیستم ایمنی بدن فرد به دلیل سطح آسیب های وارده توسط ویروس (HIV)، قادر به مقابله و یا کنار آمدن با بیماری نیست. در این حالت فرد در برابر ابتلا به دیگر امراض نیز آسیب پذیر می شود.

* آیا تست منفی (HIV) به معنای عدم وجود بیماری است؟

خیر، برای کنترل سلامت افراد از نظر ابتلا به ویروس (HIV) تست های متعددی وجود دارد به عنوان مثال یکی از این تست ها تحت عنوان تست آنتی بادی کنترل می کند که آیا پاسخ ایمنی علیه ویروس در بدن شکل گرفته است یا خیر. مثبت بودن این تست معمولا بدان معناست که فرد آلوده به (HIV) شده است. البته احتمال خطا و ارائه پاسخ مثبت اشتباهی نیز در این تست وجود دارد. ردیابی موجودیت ذرات (HIV) درون خون نیز یکی دیگر از آزمایشات برای کنترل ابتلای افراد به ایدز می باشد. به گفته دکتر «دنیا پیلا»، متخصص ویروس شناس دانشگاه لندن، افراد با یکدیگر تفاوت دارند و هر یک به نحوی متفاوت در برابر (HIV) از خود واکنش نشان می دهند.

* آیا بدن می‌تواند خود را از شر ویروس (HIV) برهاند؟

بدن مکانیسم‌های دفاعی بسیاری علیه ویروس‌ها در اختیار دارد اما در مورد (HIV) هنوز ثابت نشده که بدن بتواند خود را بطور کامل از ویروس پاک کند. در برخی بیماران (HIV) هرگز به ایدز کامل تبدیل نمی‌شود که البته یکی از امیدهای دانشمندان نیز بهره‌گیری از راز این مهم در دستیابی به تکنیکی برای مقابله با این ویروس است. محدود گزارشات حکایت گونه‌ای نیز در مورد افرادی که نوعی ایمنی در برابر (HIV) از خود نشان داده‌اند، منتشر شده با این وجود به لحاظ علمی هنوز چیزی در این خصوص اثبات نشده است.

به گفته «دبورا جک» مدیر مرکز بین‌المللی مقابله با ایدز، ویروس (HIV) ساختاری بی‌نهایت پیچیده دارد و چگونگی عملکرد آن و نحوه واکنش بدن انسان‌ها در قبال آن همچنان در زمره ناشناخته‌های دانشمندان است.

در قالب شگفتی‌های مشاهده شده حتی این احتمال وجود دارد که فرد در معرض (HIV) قرار گیرد اما آلوده به ویروس نشود. * در مورد (HIV) چه می‌دانیم و علت دشوار بودن درمان آن چیست؟

ویروس‌ها به خودی خود قادر به تولید مثل و تکثیر نیستند و نیازمند یافتن و آلوده کردن یک سلول هستند تا در قالب میزبان برایشان ایفای نقش کند و به محلی برای شکل‌گیری ویروس‌های جدید مبدل شود. پژوهشگران می‌دانند زمانی که (HIV) وارد یک سلول انسانی می‌شود، از نوعی آنزیم موسوم به «Reverse Transcriptase» برای شروع پروسه تکثیر بهره می‌برد.

این آنزیم در واقع برای تولید یک کپی (DNA) از ماده ژنتیکی ویروس تحت عنوان (RNA) مورد استفاده قرار می‌گیرد. ماده (RNA) در قالب طرحی برای تولید مولفه‌های ویروس‌های جدید ایفای نقش می‌کند.

دانشمندان در حال بررسی شیوه‌های مختل کردن این پروسه تکثیر می‌باشند و به شواهدی نیز دست پیدا کرده‌اند مبنی بر آنکه بدن برخی افراد در مقابله با این ویروس کارآمدتر از سایرین است. به گفته دکتر «جورج کینگهورن»، متخصص (HIV) از بیمارستان هالام شایر، برخی افراد آلوده به (HIV) قادرند بدون هیچ گونه درمان آنتی وایرالی ویروس را تحت کنترل نگاه دارند.

دانشمندان هنوز علت این مهم را دریافته‌اند اما احتمال می‌دهند عفونت‌های شکل گرفته در بدن این افراد عمدتاً از مجموعه گونه‌های طبیعی‌تر باشد که در مقایسه با دیگر اشکال (HIV) کم‌خطرترند. توضیح دیگر آنان نیز چنین است که افراد مزبور ممکن است به لحاظ ژنتیکی به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده باشند که به خوبی از عهده مقابله با ویروس برآمده و پاسخ‌های ایمنی موثری نیز نسبت به سایرین از خود نشان دهند. البته در تمامی این موارد ویروس همچنان در بدن حضور دارد و در واقع حتی با وجود مصرف داروهای قوی آنتی (HIV)، ویروس می‌تواند به حالت نهفته و غیرفعال در بدن باقی مانده و خود را از حملات داروها مصون نگاه دارد.

اما به گفته متخصصان، اینکه فردی به ویروس آلوده و سپس به طور ناگهانی به طور کامل از آن پاک شود به گونه‌ای که به یک فرد «آنتی بادی نگتیو» مبدل گردد، حقیقتاً نادر و غیرعادی است.

* مورد مربوط به «آندرو سیمپسون»، مرد انگلیسی که ظاهراً بدنش از عهده بیرون راندن ویروس (HIV) برآمده، به چه نحو می‌تواند دانش موجود محققان در مورد ایدز را متحول کند؟

«سیمپسون» ۲۵ ساله در سال ۲۰۰۲ پس از انجام تست‌های (HIV)، آلوده به بیماری شناخته شد اما انجام مجدد تست‌ها در اکتبر سال ۲۰۰۳ در کمال شگفتی دانشمندان هیچ اثری از ویروس در بدن پیدا نکرد. مشخص نیست که آیا بدن وی موفق به پاکسازی خود از ویروس شده یا توضیح دیگری باید برای این مهم پیدا کرد.

در هر حال اکنون محققان انجام آزمایشات متعددی را بروی «سیمپسون» آغاز کرده‌اند با این هدف که به تکنیک‌هایی برای درمان (HIV) دست پیدا کنند.

بدن مکانیسم‌های دفاعی بسیاری علیه ویروس‌ها در اختیار دارد اما در مورد (HIV) هنوز ثابت نشده که بدن بتواند خود را به طور کامل از ویروس پاک کند.

ویروس (HIV) ساختاری بی‌نهایت پیچیده دارد و چگونگی عملکرد آن و نحوه واکنش بدن انسان‌ها در قبال آن همچنان در زمره ناشناخته‌های دانشمندان است

پاسخ پرسشهای شما درباره ایدز

گفتگو با دکتر رسولی نژاد- صدا- کلیک کنید تا بشنوید

متن کامل سوال های شما و پاسخ های دکتر رسولی نژاد:

محسن و سعید اقلیمی از تهران: به کار بردن کاندوم تا چه حد می تواند در جلوگیری از ابتلا به ایدز موثر باشد؟ و آیا می توان با فردی که احتمال آلودگی او به ایدز می رود، با استفاده از کاندوم و رعایت احتیاط نزدیکی کرد؟

استفاده از کاندوم تا حدود زیادی از ابتلای آقایان به ایدز جلوگیری می کند اما همیشه درصد شکستی در آن وجود دارد، یعنی همان درصدی که در مورد حاملگی وجود دارد

- استفاده از کاندوم تا حدود زیادی از ابتلای آقایان به ایدز جلوگیری می کند اما همیشه درصد شکستی در آن وجود دارد، یعنی همان درصدی که در مورد حاملگی وجود دارد. شرط استفاده از کاندوم این است که در تمام مدت تماس جنسی از آن استفاده شود، یعنی از اول تا آخر و جنس کاندوم خوب باشد و از آن تنها یک بار استفاده شود که حتی در این مورد نیز اندکی امکان مؤثر نبودن آن وجود دارد.

نحوه برخورد مشاغل با بیماران ایدز در ایران - اینجا را کلیک کنید

نظرات شما درباره بیماری ایدز در ایران - اینجا را کلیک کنید

آیا باید از نوع خاصی از کاندوم استفاده کرد؟

- کاندوم لاتکس از همه بهتر است.

یاسمین: چطور می شود ضمن رعایت احتیاط ارتباط جنسی داشت؟

- تماس جنسی مطمئن یعنی تماس جنسی با کسی که از سابقه جنسی او اطلاع داشته باشیم، یعنی اینکه طرفین قبلاً با کس دیگری ارتباط جنسی نداشته باشند. راهی که سازمان بهداشت جهانی برای کنترل ایدز پیشنهاد می کند این است که افراد پیش از ازدواج هیچ تماس جنسی با کسی نداشته باشند و پس از ازدواج نیز غیر از همسر خود با کسی تماس جنسی نداشته باشند. در غیر این صورت در ارتباط جنسی از هر راه دیگری احتمال انتقال ایدز وجود دارد.

محسن، جیران، مونا و مصطفی از تهران: آیا ایدز از طریق بزاق دهان و بوسه هم انتقال پیدا می کند؟

- بزاق نمی تواند در انتقال ایدز نقش داشته باشد چون آنزیمهای آن ویروس را غیرفعال می کند اما اگر تماس از راه دهان باعث خونریزی شود امکان انتقال ایدز وجود دارد.

بزاقت نمی تواند در انتقال ایدز نقش داشته باشد چون آنزیمهای آن ویروس را غیرفعال می کند اما اگر تماس از راه دهان باعث خونریزی شود امکان انتقال ایدز وجود دارد

اکمل از سیدنی، نادر از تهران و شهلا از شیراز: آیا ارتباط جنسی از راه دهان باعث انتقال ایدز می شود؟

- در تماس جنسی دهانی، چون ترشحات جنسی حاوی ویروس است می تواند باعث انتقال ایدز شود.

عرفان از تهران: احتمال انتقال ایدز از طریق ارتباط جنسی از راه دهان چقدر است؟

- احتمال انتقال ایدز از طریق تماس جنسی خیلی زیاد نیست، اما چون تعداد دفعات تماس جنسی معمولاً زیاد است احتمال

انتقال ایدز از این طریق نیز بالا می رود، اگرچه حتی یک بار تماس جنسی نیز می تواند باعث انتقال ایدز شود، چه از طریق دهان باشد، چه مقعد و چه آلت تناسلی زنانه.

ر.ح. از تهران: آیا بیماری ایدز از طریق تماس جنسی از مقعد هم ممکن است منتقل شود؟

- بله، از مقعد هم منتقل می شود و احتمال انتقال از طریق مقعد حتی بیشتر از دستگاه تناسلی است.

کامران از تهران و آرش: آیا سرایت این بیماری از راه جنسی فقط در لحظه انزال منی امکان پذیر است و یا اساساً ارتباطی با آن

ندارد و دخول ساده حتی برای مدت کمتر از یک دقیقه هم انتقال این بیماری را امکان پذیر می کند؟ راه تشخیص این بیماری

بدون مراجعه به پزشک چیست؟ متین از کالیفرنیا: وقتی دو نفر بدون کاندوم ارتباط جنسی برقرار می کنند بدون اینکه به ارگاسم

یا اوج لذت جنسی برسند، آیا امکان آلودگی هست؟

- بله در تماس جنسی بدون رسیدن به ارگاسم هم امکان آلودگی وجود دارد و همان طور که گفتیم در تماس جنسی در تمام

مدت، از ابتدا تا انتها، باید از کاندوم استفاده شود. تشخیص عفونت اچ آی وی یا بیماری ایدز از روی علائم بالینی ممکن نیست

و تنها از طریق آزمایش انجام می شود، گرچه از روی علائم هم می توان حدس زد که یک شخص ممکن است ایدز داشته

باشد.

علی امین از ایران: آیا ایدز از طریق حشرات گزنده هم منتقل می شود؟ سارا از تهران: چرا پشه که نیش خود را در بدن افراد فرو

می کند و ممکن است خون را منتقل کند، در ردیف سرایت دهندگان اچ آی وی نام برده نمی شود؟

- ثابت شده که نیش حشرات، به خصوص نیش پشه در انتقال نقشی ندارد. احتمال دارد که ویروس در اثر بزاق حشرات غیرفعال

شود، پس احتمال انتقال از این طریق وجود ندارد.

رضا الف از تهران: لطفاً در مورد مدت زمان پایداری ویروس ایدز در محیط خارج از بدن و همچنین در مورد امکان انتقال از

طریق آرایشگاه و دندانپزشکی و خدمات مشابه توضیح دهید. علی از شیراز: در صورتی که از راه آرایشگاه و دندانپزشکی امکان

ابتلا هست، چگونه می توان خطر حاصل از مراجعه به این مکان ها را کمتر کرد؟

- ویروس در طبیعت برای مدت طولانی حتی یا یک هفته، شاید هم بیشتر می تواند زنده بماند، ولی اینکه تا چه حد می تواند در

انتقال نقش داشته باشد مشخص نیست، ولی اینها راه انتقال بیماری نیست. در آرایشگاه ها، خانم هایی که تاتو (خالکوبی) می

کنند چون از سوزن هایی استفاده می کنند که داخل بدن فرو می رود، خونی می شود و با ترشحات آلوده می شود، می تواند

باعث انتقال شود به شرط اینکه این سوزن برای کسی دیگر استفاده شود. در دندانپزشکی ها هم به همین ترتیب. وسایلی که با

خون و ترشحات بدن مریض آلوده شود، در صورتی که درست استریل نشود و برای مریض دیگر استفاده شود، باعث انتقال می

شود. از طریق تیغ آلوده هم ویروس منتقل می شود ولی عملاً این اتفاق ها نمی افتد. بهترین کار این است که اگر کسی

سلمانی می رود وسایل شخصی خودش مثل تیغ را همراه ببرد و خانم هایی هم که تاتو می کنند باید سوزن خود را همراه ببرند. دندانپزشکان هم ملزم هستند که وسایل خود را بعد از هر مریض ضدعفونی کنند و کنترل و نظارت هم تا حدی وجود دارد. علی از تهران: روزانه اخباری می شنویم مبنی بر اینکه افرادی که به ایدز مبتلا هستند مقداری از خون خود را مثلا در رب گوجه فرنگی و خرما و غیره تزریق کرده اند، آیا در صورتی که این موارد صحت داشته باشد، آیا امکان ابتلا به مصرف کننده وجود دارد؟

- عملا اینها راه انتقال نیست. مگر ممکن است داخل خرما خون زد و کسی آنرا بخورد؟ این کارها عملی نیست و عنوان کردن این گونه اخبار یعنی انحراف از راه های اصلی انتقال بیماری.

علی از زاهدان: آیا امکان انتقال ویروس ایدز به انسان در هنگام اهداء خون وجود دارد؟ فرهاد از اصفهان: می خواستم بدانم که در ایران کسانی که به طور مرتب فراورده های خونی دریافت می کنند مثل بیماران مبتلا به تالاسمی چقدر احتمال آلوده شدن به ویروس ایدز دارند؟

اگر کسی بخواهد خون اهدا بکند، چون با سوزن های استریل خون می گیرند، مبتلا نمی شوند، ولی در موقع گرفتن خون اگر خون حاوی ویروس باشد احتمال آلودگی شخص خیلی زیاد است و اگر مثلا من بخواهم خونی بگیرم که حاوی ویروس باشد، تقریبا صد درصد مبتلا می شوم. ولی الان در ایران خون و فراورده های خونی از لحاظ آلودگی به ویروس اچ آی وی کنترل می شود، بنا بر این احتمال انتقال از این طریق تقریبا نزدیک به هیچ است. ولی از آنجا که در بعضی از موارد، از زمانی که ویروس وارد بدن می شود تا زمانی که تست مثبت می شود فاصله می افتد و در این فاصله ممکن است فرد خون داده باشد، ممکن است که خوب شناخته نشود، در نتیجه ما به کسانی خون می دهیم که احتیاج واقعی به آن داشته باشد، یعنی کسانی که اگر خون به آنها تزریق نکنیم، با زندگی آنها بازی کرده باشیم. در ایران کسانی که خون و فراورده های خونی دریافت می کنند، احتمال آلودگی شان هست، ولی خیلی خیلی کم است.

مریم از تهران: در حین کار تحقیقاتی ام متاسفانه مواردی پیش آمد که مقداری از نمونه خون بیماران مبتلا به سرطان با دستم تماس پیدا کرد، و مطمئن نیستم در آن لحظه جراحی کوچکی در دستانم وجود داشته یا خیر؟ تماس من با نمونه های خون از حدود یک سال پیش تا کنون است، تا چه حد باید نگران ابتلای به ایدز باشم؟ چگونه می توانم نسبت به سلامتی خود مطمئن شوم؟

- خون افراد سرطانی مساوی با ابتلا به اچ آی وی نیست، پس جای نگرانی برای ایشان وجود ندارد. اگر می خواهند مطمئن شوند می توانند به انتقال خون مراجعه کنند و آزمایش بدهند.

حسین از تهران، نازنین از تهران: علائم ظاهری آلوده بودن به اچ آی وی و ابتلا به ایدز چیست؟ امیر رضا از تهران: علائم بالینی ایدز چیست؟ پرویز فکور از اردبیل: آیا ایدز هیچ علائم هشدار دهنده ای ندارد؟ فرزین از تهران و حامد از تبریز: این علائم بعد از چند وقت خود را نشان می دهد؟

- علائم و نشانه های ایدز اختصاصی نیستند. یعنی نشانه هایی نیست که بگوییم اگر شخص آنها را داشت، ایدز دارد. ولی بعضی از نشانه ها هست که پزشکان باید به آن توجه داشته باشند که اگر شخصی "رفتار پرخطر" دارد و این علائم هم دارد، می تواند ناشی از عفونت اچ آی وی باشد. مثلا از یک فرد جوانی کار می کند، فعالیت می کند و غذا می خورد، انتظار نمی رود که دهانش برفک بزند، ولی اگر دهانش برفک زد و از طرفی دیگر رفتار پرخطری هم داشت، مثلا در ایران معتاد تزریقی بود، شک خیلی

قوی به عفونت اچ آی وی وجود دارد. به همین دلیل برای او آزمایش تجویز می کنیم. در مورد عفونت های خاص گوارشی یا تنفسی هم همینطور است ولی این میسر نیست که از ظاهر شخص تشخیص دهیم که ایدز دارد. از نظر علائم بالینی مریض در مراحل اول یک سری علائم دارد به این صورت که تب، گلو درد، دردهای عضلانی و استخوانی دارد که پس از سه چهار هفته خوب می شود، پس از این مرحله مریض وارد مرحله "نهفتگی بالینی" می شود، یعنی مثل یک فرد معمولی فعالیت و زندگی می کند، ولی ویروس در بدنش هست و تکثیر پیدا می کند و در این مرحله فقط آزمایش های سرولوژی، ابتلا را مشخص می کند

بهمن از تبریز و محسن از تورنتو: اگر کسی به ویروس اچ آی وی آلوده باشد، پس از چند وقت می میرد؟
- این بستگی دارد به اینکه ویروس چقدر در بدنش بتواند تکثیر پیدا کند، سیرش به چه صورت باشد و ویروس به چه صورت وارد بدنش شده باشد. ممکن است مریضی در اثر دریافت خون مقدار زیادی ویروس وارد بدنش شود و در عرض دو تا پنج سال فوت می کند، بعضی ها در اثر تماس جنسی آلوده شده اند و ۱۵ تا ۲۰ سال هم هنوز زنده هستند. این بستگی به شرایط مریض دارد، یک مقدار به روحیه مریض هم بستگی دارد و حالا هم که داروهای اچ آی وی وجود دارد، به این بستگی دارد که به این داروها چقدر دسترسی دارد و چقدر می تواند تحت کنترل باشد و اگر لازم شد داروهای جدید دریافت کند. همه اینها در طول عمر مریض و حتی در میزان انتقال بیماری نقش دارد. هفتاد و پنج درصد کسانی که ویروس وارد بدنشان می شود در عرض دو تا چهار هفته پس از آلودگی طول می کشد تا علائم اولیه را نشان دهد
بعضی پرسش های رایج در مورد ایدز چیست؟

کلمه ایدز (AIDS) از حروف ابتدایی عبارت Acquired Immune Deficiency Syndrome ساخته شده است که به معنی «نشانگان نقص ایمنی اکتسابی» است. هر کسی با ویروس انسانی نقص ایمنی (Human Immune deficiency Virus) HIV 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 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.

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

در حال حاضر زمان متوسط بین عفونت با HIV و ظهور علائم ایدز بین ۸ تا ۱۱ سال است. این زمان به مقدار زیاد از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به عوامل بسیار از جمله وضعیت سلامتی 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.

• آیا بین ایدز و سایر بیماری های مقاربتی ارتباط وجود دارد

ابتلا به یک بیماری مقاربتی خطر عفونت فرد با HIV را افزایش می دهد، چه این بیماری مقاربتی باعث ضایعه پوستی یا مخاطی شده باشد چه نه. بیماری های مقاربتی با ایجاد التهاب و تحریک پوستی و ایجاد زخم می توانند ورود HIV به بدن را

ضمن مقاربت تسهیل کنند. اما اگر چنین زخم یا رخنه ای هم به وجود نیامده باشد تحریک التهاب و پاسخ ایمنی در ناحیه تناسلی به علت این بیماری ها انتقال HIV را محتمل تر می کند.

• HIV از کجا آمد

فرضیه ای که بیش از همه طرفدار دارد و در ششمین کنفرانس رتروویروس ها و عفونت های فرصت طلب (ژانویه، ۱۹۹۹ شیکاگو) مطرح شد، این است که ویروس ایدز از گونه های خاصی شمپانزه احتمالاً ضمن تماس خونی حین شکار کردن آنها به انسان ها منتقل شده است.

• چگونه می توان فهمید فردی به HIV آلوده شده است

تنها راه تعیین کردن اینکه فردی به HIV آلوده شده است، انجام آزمون تشخیص مخصوص آن است. بسیاری از افرادی که به HIV آلوده می شوند تا سال ها علامتی ندارند و از طرف دیگر بسیاری از علائمی که برای ایدز ذکر می شود با بیماری های دیگر مشترک است.

• HIV چگونه منتقل می شود

HIV از راه تبادل این مایعات بدنی منتقل می شود:

- خون (از جمله خون قاعدگی)

- منی

- ترشحات واژن

- شیر پستان

خون بیشترین غلظت ویروس را دارا است و در مراتب بعد منی، ترشحات واژنی و شیر قرار می گیرند.

فعالیت هایی که امکان انتقال HIV را فراهم می کنند شامل اینها هستند:

- مقاربت جنسی بدون پوشش

- تماس مستقیم با خون از جمله سرنگ های مشترک در معتادان تزریقی، انتقال خون یا برخی فرآورده های خونی، انتقال اتفاقی در تسهیلات بهداشتی و درمانی.

- مادر به نوزاد (در هنگام زایمان یا از طریق شیر مادر)

این مایعات بدنی عفونت را نیستند:

- بزاق

- اشک

- عرق

- مدفوع

- ادرار

• آیا بوسیدن باعث انتقال HIV می شود؟

تماس اتفاقی از طریق بوسه با دهان بسته یا بوسه «اجتماعی» خطری از لحاظ انتقال HIV ندارد. اما از آنجایی که در بوسه با دهان باز (بوسه فرانسوی) امکان تماس با خون فرد وجود دارد، انجام این عمل با فردی که عفونت او با HIV مسجل است، توصیه نمی شود هر چند احتمال انتقال ویروس ایدز از این طریق بسیار کم است. آیا تماس های اتفاقی (مثل دست دادن، در

آغوش گرفتن، نوشیدن آب از لیوان فرد مبتلا و... باعث انتقال HIV می شود. نه HIV از طریق تماس های روزمره در خانه، محل کار، مدرسه و مواردی از این قبیل منتقل نمی شود. HIV از طریق دست دادن، در آغوش گرفتن یا بوسه اتفاقی منتقل نمی شود. همچنین نشیمنگاه توالت فرنگی، آبخوری ها، ظرف غذاخوری، لیوان آبخوری، غذا یا حیوانات خانگی عامل انتقال عفونت نیستند. HIV ویروس آسیب پذیر و شکننده ای است که نمی تواند مدت درازی خارج از بدن زنده بماند، بنابراین امکان انتقال آن از طریق غذا یا هوا وجود ندارد. HIV در خون، منی و ترشحات واژنی افراد مبتلا موجود است و تنها تماس های نزدیک در آمیزش جنسی یا استفاده از سرنگ مشترک باعث انتقال آن می شود.

• آیا زن آلوده می تواند HIV را ضمن مقاربت جنسی به مرد منتقل کند

بله. اگر زنی به HIV آلوده باشد، ویروس در ترشحات واژنی و گردنه رحم او وجود دارد و ضمن مقاربت ویروس از طریق پیشابراه مرد یا بریدگی ها و خراشیدگی های آلت تناسلی وارد بدن او می شود. وجود سایر بیماری های مقاربتی احتمال انتقال را بیشتر می کند.

• آیا کاندوم در پیشگیری از انتقال HIV موثر است

مطالعات متعدد نشان داده است که کاندوم های ساخته شده از لاتکس در صورتی که به طور صحیح و مداوم استفاده شود در پیشگیری از انتقال HIV بسیار موثر است. این مطالعات نشان داده است که حتی با تماس های جنسی مکرر، ۹۸ تا ۱۰۰ درصد افرادی که به طور صحیح و مداوم استفاده کرده اند از آلودگی مصون مانده اند.

• چه مدت پس از در معرض قرارگیری احتمالی باید تست HIV انجام داد

مدت زمانی که طول می کشد تا در فردی که ویروس 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 ۱۲ هفته تا سه ماه طول می کشد اما در موارد نادری ممکن است تا شش ماه هم به طول انجامد.

• معنی یک تست مثبت و یک تست منفی چیست

یک تست مثبت به این معناست که:

- شما ویروس عامل ایدز را در بدن خود دارید.

- شما می توانید دیگران را نیز آلوده کنید و باید اقدامات احتیاطی را رعایت کنید.

تست منفی به این معناست که شما آنتی بادی های ناشی از ویروس ایدز را در خون خود ندارید.

تست منفی به این معنا نیست که:

- شما با HIV آلوده نیستید (ممکن است در دوره پنجره ای باشید)

- شما نسبت به ایدز مصون هستید

- شما نسبت به عفونت مقاومت دارید

- شما هرگز ایدز نخواهید گرفت

• اگر تست HIV من مثبت باشد، به این معناست که خواهیم مرد

مثبت بودن تست HIV به این معناست که شما ویروس عامل ایدز را در بدن خود حمل می کنید. مثبت بودن این تست به این معنا نیست که در حال حاضر ایدز دارید و نیز این به این معنا نیست که شما خواهید مرد. گرچه علاجی برای ایدز وجود ندارد، بسیاری از عفونت های فرصت طلبی که در بیماران مبتلا به ایدز به وجود می آید را می توان کنترل یا برطرف کرد و یا از آنها

پیشگیری کرد. از طرف درمان های موجود می تواند تکثیر ویروس را مهار کند. در حال حاضر به طول عمر و کیفیت زندگی مبتلایان به ایدز به میزان قابل توجهی افزوده شده است.

شرح برخی برخوردهای اولیه با ایدز در ایران

در آستانه روز جهانی ایدز و در کنار دیگر مطالبی که درباره واکنش اجتماع در برابر این بیماری و بیماران ایدز در ایران ارائه داده شده است، در اینجا از کسانی می شنویم که به نحوی با افراد مبتلا به ایدز برخورد داشته اند. آنها نخستین برخورد خود را چنین شرح می دهند:

مرد: "بله. من با کسی که ایدز داشته برخورد داشته ام. او دوست من است. شاید در ناخودآگاهم کمی ترس داشته باشم. اما فکر می کنم در حق او ظلم شده است. نمی خواهم وارد بحث عدالت خدا بشوم. ولی روزی هم که فهمیدم او ایدز دارد زیاد تکان نخوردم. فقط کمی ناراحت شدم اما این تاثیری در رابطه ما نگذاشت. ما فقط روزی پنج بار همدیگر را می بوسیم. یک شب با یکی از دوستانم به خانه ی او رفتیم. وقتی دوستم فهمید که او ایدز دارد، سعی می کرد کمتر از وسایل او استفاده بکند. مثلاً او برای مان میوه آورد اما دوستم با دل چرکین آن میوه را خورد. از میوه لذت نبرد. اما من و دوستانی که او را می شناسیم با او راحت برخورد می کنیم و خانه او را خانه خودمان می دانیم."

زن: "یکی از اتفاقات جالبی که در چند روز گذشته برای من افتاد، برخوردی بود که بایکی از بیماران مبتلا به ایدز داشتم. این آقا به محل کار من آمده بود و داشت در مورد سابقه سلامتی خود برای من صحبت می کرد. او گفت که اچ آی وی مثبت است. بعداً من متوجه شدم که او کت خود را روی کت من گذاشته بود. من بعداً احساس بدی نسبت به این کت داشتم. با این که می دانستم راه انتقال این ویروس از راه تماس نیست، ولی نمی دانم چرا این قدر دل چرکین بودم و مجبور شدم که آن کت را بپوشم و آن را مستقیماً به لباسشویی ببرم. خودم هم ناراحتم که چرا این احساس را داشتم. ولی دست خودم نبود. نمی توانستم جلوی این احساسم را بگیرم. بعداً من این موضوع را برای خودم حلّاجی می کردم و می گفتم که من به دلایل خاصی متوجه شدم که او این بیماری را دارد. ولی در مورد بقیه افراد اجتماع چه باید کرد؟ مثلاً کسی که در کنار من می نشیند و ممکن است این بیماری را داشته باشد و من نمی دانم. یا کسی که قبل از من روی آن صندلی نشسته و من وقتی آنجا می نشینم با جای لباسهای او تماس دارم. از آن روز به بعد سعی می کنم احساسم متعادلتر باشد و این طور فکر نکنم."

مرد: "من او را در یک پارتی دیدم. دو تا از بچه ها دو دختر را به همراه خودشان آورده بودند که بعداً در موقع رقص با هم آشنا شدیم. آن دو دختر موقع صحبت گفتند که ایدز دارند. من کنجکاو شدم و بالاخره وقتی آنها مست شدند بیشتر حرف زدند و گریه کردند و بالاخره مشخص شد که مشکل دارند. من سعی کردم تا آنجا که می توانم به آنها نزدیک نشوم. نه بخاطر ترس. بیشتر بخاطر آنکه فکر می کردم آنها به آخر خط رسیده اند."

زن: "من در آلمان با کسی که ایدز داشت آشنا شدم. خیلی دوستش داشتم ولی نمی دانستم. وقتی می خواستم بیشتر با او نزدیک باشم یا به او بفهمانم که دوست داشتن من به چه معنایی است، او با آنکه مرا دوست داشت برای آنکه خطری مرا تهدید نکند حقیقت را به من گفت. برای من فرقی نمی کرد. عکس العمل خاصی از خودم نشان ندادم. تنها کاری که کردم آن بود که با او نزدیکی نداشتم. می خواستم او را بعنوان یک دوست خوب داشته باشم اما نمی توانستم بپذیرم که برای خودم خطری داشته باشد. چون خانواده ام این را نمی پذیرد. این طور آدمها خودشان خود را کنار می کشند و رابطه را تمام می کنند. اجازه چنین رابطه ای را نمی دهند."

ایدز در ایران

با نگاهی به آمار و ارقام منتشر شده تردیدی باقی نمی ماند که میزان مرگ و میر ناشی از ابتلا به ایدز در قاره آفریقا به مراتب بالاتر و وخیم تر از دیگر نقاط جهان است. اما آیا خیره ماندن به فاجعه ایدز در آفریقا به قیمت نگاه نکردن به تاثیرات نامطلوب و جانکاه این بیماری در دیگر مناطق و قاره ها درست است؟

گاه بزرگ بودن ارقام و مسافت ها باعث می شود درک مفهوم واقعی یک فاجعه بسیار دشوار و خارج از تصور شود. تا این که این آمار در تقسیمات کوچکتر به یک فرد در همسایگی ما منتهی شود.

بیماران ایدز در ایران امیررضا مهندس کامپیوتر در سال ۱۹۷۱ با بیماری تالاسمی مازور متولد شد. او می گوید: "بعد از سه ماه که به بیمارستان مراجعه کردم پزشکان جوابم کردند و مرخصم کردند که بروم خانه با آرامش کامل فوت کنم..."

مادر امیررضا همچنان قبول سرنوشت پسر خود را ناممکن می بیند.

محمد به ویروس اچ آی وی، عامل انتقال بیماری ایدز، آلوده است. او می گوید احتمالاً از طریق تزریق مواد مخدر با سرنگ آلوده، به این بیماری مبتلا شده است.

محمد می گوید اگر واکنش مردم نبود می رفتم وسط یک میدان می ایستادم و می گفتم آقا! من معتاد بودم، به ایدز آلوده شدم. تو دوست عزیز اگر معتاد هستی، سعی کن مسائل بهداشتی را رعایت کنی...

فرشته نامزد محمد است. محمد در اوایل آشنایی با فرشته به او نمی گوید که یک بیمار آلوده به ویروس اچ آی وی است. فرشته می گوید: "تا مدتی نگران بودم محمد زن و بچه ای داره که از من مخفی نگه داشته، اما وقتی به من گفت ایدز دارد خیالم راحت شد. به خودم گفتم هر کسی ممکنه به این بیماری مبتلا بشه..."

ابتلا

به ایدز به دلیل راه های معمول انتقال آن همواره با ننگ اجتماعی همراه بوده است. در اذهان عمومی ایدز مترادف است با همجنس گرایی، بی بند و باری جنسی و اعتیاد به مواد مخدر. ترس از آبرو ریزی به بسیاری از روابط خاتمه داده است. برخورد مشاغل با ایدز در ایران

افرادی که با اچ آی وی / ایدز زندگی می کنند همچون افراد دیگر جامعه نیازهای اولیه ای دارند مانند رفتن به آرایشگاه یا داندانپزشک و ... اما در این مکانها با آنها چطور برخورد می شود؟

آرایشگاه مردانه

مرد سلمانی: "اگر کسی اولین بارش باشد، اگر ایدز داشته باشد، بدون رودربایستی از در می اندازیمش بیرون. اگر مشتری مغازه باشد و وسایلش مال خودش باشد، سعی می کنیم موهایش را کوتاه کنیم. بخاطر اینکه سالها موهایش را کوتاه کرده ایم و او را می شناسیم."

مرد سلمانی: "بعنوان یک مدیر آرایشگاه می گویم که درصد انتقال ایدز در آرایشگاه شاید نیم در صد باشد. آنها هم در صورتیکه چیزهایی را که به ما آموزش دادند اجرا نکنیم. اگر مشتری ها وسایل خودشان را بیاورند و از تیغ هم استفاده نشود، امکان ندارد که ایدز در آرایشگاه منتقل شود. از قیچی و ماشین خیلی کم اتفاق می افتد (که آلودگی منتقل شود)."

درمانگاه دندانپزشکی

پزشک

مرد: "یک مورد بیمار مبتلا به ایدز را درمان کردم. قطعاً استرس داشتم موقع کار. چون من بعنوان یک پزشک می دانم که اگر آلوده شوم، دیگر درمان ندارد. فکر نمی کنم جایی ما را موظف کرده باشد که با به خطر انداختن جان خود، بیمار را درمان کنیم. هر درمانی را هم برای بیمار انجام نمی دهم. درمانهای واقعا ضروری و اورژانس را انجام می دهم. مثلاً بیمار را برای درمان زیبایی قبول نمی کنم. چون بیمار نیازی به آن ندارد."

دکتر شهرام ایزدی در درمانگاه جامعه کودکان هموفیلی از برخورد نامطلوب برخی همکاران خود در بخش های مختلف وزارت بهداشت و درمان گله مند است.

داروخانه ها

داروخانه های تهران مانند دیگر شهرهای عمده جهان در طی ساعات روز و شب شاهد مراجعین مختلف با نیازهای متفاوت است. از جمله بیماران متقاضی دارو، معتادان متقاضی سرنگ و دیگران که برای خرید کاندوم (بهترین طریق پیشگیری از بیماری ایدز) از مراجعین دائمی داروخانه ها هستند.

نظرات مردم

بنا به گفته کارشناسان در امور ایدز از آنجایی که آمیزش جنسی بدون رعایت نکات پیگیریانه یکی از عمومی ترین راه های انتقال آلودگی به ویروس اچ آی وی / ایدز است، آن بخشی از جامعه که به لحاظ جنسی از همه فعال تر است در معرض خطر بیشتری قرار دارد.

بنابراین اکثر افرادی که تازه به این بیماری آلوده می شوند در گروه سنی ۱۵ تا ۲۴ سال قرار دارند.

فرانک ۲۵ ساله از نامزدش، یک معتاد تزریقی، به بیماری ایدز مبتلا شد. رضا نامزد فرانک است. او در اوایل آشنایی با فرانک از بیماری او مطلع نبود.

مریم ۲۵ سال دارد. او دو ماه پس از ازدواجش می فهمد که شوهرش به ویروس اچ آی وی آلوده است. همزمان جنینی که حمل می کرد سقط شد و آزمایشهای بعدی نشان داد که خود او هم به این ویروس آلوده شده است.

احمد بیست و چند ساله یک بیمار هموفیلی است. زهرا مادر او، که با کارگری در منازل امرار معاش می کند، می گوید احمد از یکسالگی خون دریافت می کرده اما تا چهار سال پیش به آنها گفته نشده بود که به ویروس اچ آی وی آلوده شده است.

احمد یک بیمار هموفیل است. او می گوید یکی از افرادی است که در اثر تزریق خون وارداتی آلوده از فرانسه به سال ۱۳۶۳ به اچ آی وی مبتلا شد.

همسر مرضیه یک بیمار هموفیلی آلوده به ویروس اچ آی وی است.

رضا ۳۲ ساله یک بیمار هموفیلی است. متاهل است با یک فرزند. حدود ۷ سال پیش به طور شفاهی به رضا گفتند که به اچ آی وی آلوده است. بعد از شوک اولیه این خبر، رضا بالاخره می پذیرد که ایدز هم یک بیماری است. رضا ۴ سالی است که برای کنترل این بیماری دارو مصرف می کند.

فرشته نامزد محمد است. محمد در اوایل آشنایی با فرشته به او نمی گوید که یک بیمار آلوده به ویروس اچ آی وی است. فرشته هم که او را خیلی دوست دارد تا مدت ها نگران بوده که راز محمد چیست.

تا این که سرانجام محمد به او خبر می دهد که مبتلا به ویروس اچ آی وی عامل انتقال بیماری ایدز است.

محمد به ویروس اچ آی وی، عامل انتقال بیماری ایدز، آلوده است. او می گوید احتمالاً از طریق تزریق مواد مخدر با سرنگ آلوده، به این بیماری مبتلا شده است. محمد می گوید علی رغم تصور عمومی افرادی که به ایدز مبتلا شده اند هیولا نیستند و او ابتلا به این بیماری را یک ننگ نمی داند.

امیررضا مهندس کامپیوتر در سال ۱۹۷۱ با بیماری تالاسمی مازور متولد شد. پس از آن که در سال ۱۹۹۷ برای اولین بار آزمایش اچ آی وی برای بیماران تالاسمی در ایران الزامی اعلام شد، او که در درمانگاه ویژه بیماران تالاسمی ظفر، واقع در یکی از مناطق مرفه تهران، تحت درمان قرار داشت بارها برای انجام این آزمایش مراجعه می کند.

آمار رسمی ایدز به ۱۳ هزار نفر رسید رئیس مرکز مدیریت بیماری های وزارت بهداشت اعلام کرد: بر اساس آخرین آمار موجود تا اول فروردین امسال، ۱۳۰۴۰ نفر بیمار مبتلا به ایدز در کشور ثبت و گزارش شده است.

آمار رسمی قبلی بیماران مبتلا به ایدز در کشور - که از سوی وزارت بهداشت شناسایی و ثبت نام شده اند - آذر سال گذشته، ۱۲ هزار و ۵۵۷ نفر اعلام شده بود. محمدمهدی گویا در گفتگو با فارس افزود: با وجود افزایش نسبی تعداد مبتلایان بیماری ایدز در کشور، رشد این بیماری در سال ۸۴ نسبت به سال پیش از آن کاهش چشمگیری نشان می دهد و علت آن نیاز به بررسی بیشتر دارد. رئیس مرکز مدیریت بیماری های وزارت بهداشت ادامه داد: علل کاهش رشد بیماری ایدز در کشور در کمیته فنی این بیماری در وزارت بهداشت بررسی و بزودی جزییات آن اعلام می شود ولی فعلاً نمی توانیم درباره علل کاهش رشد این بیماری در کشور اظهارنظر کارشناسی کنیم زیرا هنوز آمار آن خام است و هرگونه اظهارنظر درباره آن ممکن است اشتباه باشد. وی افزود: بیماری ایدز یک بیماری رفتاری است و آموزش و آگاه سازی مردم، قطعاً مهمترین اثر را در کنترل آن دارد و نقش رسانه ها در کنترل آن قطعاً یک نقش بی همتاست.

پیش از این سیدمؤید علویان، معاون سلامت وزارت بهداشت اعلام کرده بود بر اساس آمار ثبت شده بیماران ایدز در کشور، حدس می زنیم بین ۵۰ تا ۶۰ هزار بیمار مبتلا به ایدز در کشور وجود داشته باشد که بخش عمده آنها شناسایی نشده اند اما هر دو آمار ثبت شده و تخمینی بیماران مبتلا به ایدز آمار رسمی محسوب می شود کاهش ۵۰ درصدی موارد ثبت شده ایدز

معاون سلامت وزارت بهداشت از کاهش ۵۰ درصدی موارد ثبت شده ایدز و گسترش کلینیک های مثلی در کشور خبر داد و گفت: میزان ثبت شده ایدز در سال ۸۳، حدود ۳ هزار و ۸۷ مورد و در سال ۸۴ یک هزار و ۵۷۵ مورد بود.

سیدمؤید علویان یکی از علل این موفقیت را مرهون برنامه های کاهش آسیب دانست و اظهار کرد: در این راستا در سال ۸۵ کلینیک های مثلی را به طور جدی توسعه می دهیم و حداقل یک تا ۲ کلینیک مثلی در هر استان و ۳ تا ۴ کلینیک مثلی در تهران راه اندازی خواهد شد. وی بر نقش محوری کلینیک های مثلی در کاهش آسیب تاکید کرد و متادون درمانی و ارائه سرنگ به معتادان تزریقی را از راهکارهای موثر در کاهش ایدز در جامعه دانست و خاطرنشان کرد: آمار ثبت شده ایدز با میزان واقعی آن تفاوت دارد، اگرچه ۱۲ هزار نفر آلوده به ایدز در کشور شناسایی شده اند اما به لحاظ علمی تخمین زده می شود چیزی حدود ۵۰ تا ۶۰ هزار نفر آلوده به HIV در کشور وجود داشته باشند لذا هر ۲ آمار اعلامی رسمی هستند.

سرچشمه ویروس ایدز در کشور..

سرچشمه ویروس ایدز در کشور کامرون بوده است ایسکانیوز - پس از تحقیقات فراوان در مورد ویروس ایدز مشخص شد سرچشمه ویروس ایدز از شامپانزه های وحشی موجود در کناره جنوب کامرون است.

به گزارش سرویس علمی پژوهشی ایسکانیوز به نقل از خبرگزاری چین، این تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در معرض این شامپانزه‌های وحشی زندگی می‌کرده‌اند، این شامپانزه‌ها که حاوی ویروس ایدز بوده را کشته‌اند و پس از خوردن گوشت آنها به بیماری ایدز مبتلا شده‌اند.

قابل توجه است ویروس موسوم به SIV پیش ماده ویروس ایدز است اما این پیش ماده در حیوانات بسیار کمی پیدا شده است و تحقیقات اخیر منبع طبیعی این ویروس را پیدا کرده است.

به منظور حل معمای ایدز گروهی از محققان به جنگل فرستاده شدند و ۱۳۰۰ نمونه مختلف از مدفوع تازه میمون‌ها را جمع‌آوری کردند و همچنین دانشمندان بر طبق اطلاعات گذشته می‌دانستند که انسان‌ها پیش ماده SIV را ندارند. پس از انجام آزمایشاتی بر روی مدفوع‌ها در حالی که به دنبال ویروس SIV بودند دریافتند که این پیش ماده در شامپانزه‌های وحشی موجود در جنوب کامرون وجود دارد و این ماده تا حدود ۳۵ درصد در مدفوع آنها موجود بود و در موجودات دیگر موجود نبود. اولین قربانی ویروس ایدز مردی از کینشاسا در نزدیکی کونگو و در سال ۱۹۵۹ بوده است که با وجود اینکه در آن هنگام ویروس ایدز کشف نشده بود خون آن مرد به عنوان آزمایش ذخیره شده بود و هم اکنون چهل میلیون نفر از مردم جهان آلوده به ویروس ایدز هستند که ۲۵ میلیون نفر از آنها قربانی این ویروس شده‌اند.

منبع بیماری ایدز شناخته شد

رویترز: براساس تحقیقی که توسط پژوهشگران در دانشگاه‌های ناتینگهام، آلیاما و مون پولیه انجام شده است، مشخص گردید که شامپانزه‌های کامرون به نوعی ویروس نقص ایمنی به نام SIV مبتلا هستند که شباهت زیادی به ویروس ایدز (HIV) دارد.

به اعتقاد این محققان جنگل‌های جنوب شرق کامرون منبع طبیعی ویروس SIV است که پیش از سال ۱۹۳۰ از طریق شامپانزه‌ها به انسان منتقل شد و سپس با انجام برخی تغییرات در بدن انسان‌ها به ویروس HIV تبدیل شده است. پرفسور پال شارپ استاد ژنتیک دانشگاه ناتینگهام، گفت: از لحاظ ساختار ژنتیکی ویروس SIV به طرز باورنکردنی شبیه ویروس HIV بوده و احتمال یافتن ویروس دیگری که بتواند از چنین شباهتی به HIV برخوردار باشد، بسیار اندک است. شمار بالای مبتلایان به ویروس ایدز لزوم تحقیقات پایه‌ای جهت مبارزه با این بیماری را بیش از پیش افزایش می‌دهد. تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به ایدز

ایدز در جهان

مؤسسات خیریه خواستار کمک مالی و تسهیلات بیشتر برای فرزندان مبتلایان شده‌اند. بنا بر گزارشی در مورد گسترش بیماری ایدز در جهان، که روز سه‌شنبه (۳۰ مه) منتشر شده است، حدود ۴۰ میلیون نفر در سراسر جهان به ویروس اچ‌آی‌وی (عامل ایجاد کننده بیماری ایدز) آلوده هستند. این گزارش، که توسط سازمان ملل متحد تنظیم شده، می‌گوید جامع‌ترین آمار از میزان گسترش ایدز در کشورهای مختلف جهان است. با توجه به نرخ رشد جمعیت و تاثیر مثبت مصرف دارو در بیماران، طبق این گزارش آمار افراد آلوده به ویروس اچ‌آی‌وی بیش از هر زمان دیگر است. در یک ربع قرن که از ظهور اولین نمونه‌های بیماری ایدز در ایالات متحده می‌گذرد، بیست و پنج میلیون نفر در اثر ابتلا به این بیماری جان خود را از دست داده‌اند. نیمی از افرادی که در حال حاضر به ویروس اچ‌آی‌وی مبتلا هستند، زن هستند.

بیماری ایدز بی‌شک بزرگترین بالای جامعه بشری بعد از جنگ جهانی دوم، به شمار می‌آید. این بیماری با سیر صعودی سریع به دلیل نقایص اطلاع‌رسانی امروزه به یکی از دغدغه‌های کشورهای بدل گردیده است تا جایی که دبیرکل سازمان ملل متحد از

شکست رهبران سیاسی جهان در مبارزه با این بیماری خبر داد و از کشورهایی که ایدز را مایه ننگ و بی آبرویی تلقی می کنند، انتقاد کرد.

این بیماری در کشورهای ثروتمند تحت کنترل درآمده است اما در کشورهای فقیر جهان سالانه باعث مرگ و میر تعداد زیادی از افراد می شود.

موارد اولیه ایدز در سال ۱۹۸۱ در آمریکا و در بین هم جنس بازان مشاهده شد.

متأسفانه با وجود شناخته شدن سایر راههای انتقال این بیماری، هنوز هم عده زیادی از مردم به ویژه در کشورهای جهان سوم تصور می کنند ایدز، بیماری هم جنس بازان است، در صورتی که فقط ۱۰ درصد موارد آلوده را هم جنس بازان تشکیل می دهند.

در اوایل بروز اپیدمی ایدز تصور این بود که این بیماری مخصوص کشورهای غربی و آفریقایی است ولی با شیوع سریع آن در کره خاکی مشخص شد که ایدز هیچ نژاد، مرز، کشور، جنس و سنی را در امان نخواهد گذاشت. افراد مبتلا به این بیماری باید بدانند که اگر مراقبت های بهداشتی، پزشکی و تغذیه ای را رعایت کنند می توانند در کنار سایر اعضای خانواده خود به زندگی ادامه دهند و ارائه آموزش های جزئی به آنها و اعضای خانواده شان کافی است تا آنها را به یک زندگی سالم رهنمون شود. از آنجایی که ارتقای سیستم ایمنی در بیماران مبتلا به ایدز بسیار حائز اهمیت است و سلامت بافتها و قدرت مقابله با بیماریها در آنها کاهش می یابد، بنابراین تغذیه به عنوان یک اصل برای ارتقای سطح سلامت در این افراد شایان توجه و در دسترس بودن غذای مغذی و آب سالم برای این افراد بسیار مهم است، به خصوص وقتی مسافرت می کنند یا بیرون غذا می خورند. ما به این بیماران از این نقطه نظر می پردازیم که این افراد آسیب پذیری بیشتری نسبت به عوامل خارجی دارند. همچنین به دلیل دوره طولانی بیماری، فرد مبتلا به ایدز نه تنها نباید دست از مقابله با این بیماری برداشته بلکه باید راه های درست زیستن در کنار این بیماری را شناخته و از آنها بهره ببرد، در نتیجه وظیفه ما ارائه راه حل های بهتر زیستن است، اگر طول بیماری را در نظر بگیریم بعد از مواجهه با این بیماری مدت زمانی طول می کشد تا فرد به درک شرایط تازه پردازد اما پس از واقف شدن به شرایط جدیدی که با آن درگیر است باید مثل سایر افراد با رعایت نکاتی چند به زندگی عادی ادامه دهد، به همین دلیل ما راهکارهای تغذیه ای را در پیش روی آنها قرار می دهیم تا با استفاده از این راهکارها جاده پیش رو را بدون در نظر گرفتن طول جاده، سبز ببینند. بد نیست ابتدا به اختلالات تغذیه ای شایع در این بیماران پردازیم.

اختلالات تغذیه ای

یکی از عوارض شایع در این بیماری سوءتغذیه پروتئین-انرژی است. در این افراد کاهش وزن، کاهش ضخامت چربی زیر پوست و دور بازو و کاهش ظرفیت باندی با آهن (TIBC) و کاهش آلومین پلاسما (هیپوآلومینمی) دیده می شود. عمده ترین علت کاهش وزن در افراد مبتلا به HIV+ کاهش دریافت انرژی است، نه افزایش مصرف آن. در این افراد اختلال در حس چشایی وجود دارد که به هنگام تحلیل توده بدون چربی بدن به ۵۵ درصد حالت نرمال، در افراد مبتلا به بیماری ایدز مرگ رخ خواهد داد.

از دیگر اختلالات می توان به تهوع، استفراغ، اسهال، اختلالات تنفسی و لاغری عصبی (آنورکسیا) اشاره کرد. عمده ترین دلایل بروز کاهش وزن شدید در این بیماران عبارتند از: کاهش انرژی دریافتی، کاهش فعالیت، کاهش اشتها و نقایص متابولیکی. حال که با اختلالات تغذیه ای در این بیماری آشنا شدیم بهتر است که روش های ارزیابی وضعیت تغذیه ای را نیز در این بیماران مورد بررسی قرار دهیم.

ارزیابی وضعیت تغذیه ای

در این بیماران

*در این افراد توده سلولی بدن بدون تحلیل رفتن چربی کاهش می یابد و برای افراد مبتلا به ایدز ارزیابی بر اساس درصد وزن معمول دقیق تر خواهد بود تا بر اساس جدول قد و وزن.

انرژی مورد نیاز: در افراد مبتلا به ایدز انرژی توصیه شده برای نگهداری وزن برابر است با انرژی پایه مورد نیاز ضرب در $\frac{1}{3}$ و برای افزایش وزن ضرب در $\frac{1}{5}$.

پروتئین: نیاز به پروتئین در این بیماران برای حفظ وزن برابر $\frac{1}{4}$ - ۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و برای بازسازی برابر است با $\frac{1}{5}$ - ۲ گرم به ازای کیلوگرم وزن بدن.

آرژنین اسید آمینه ای است که در ایمنی سلولی نقش دارد و بد نیست بدانیم که مصرف و عملکرد اسید فولیک در کمبود پروتئین آسیب می بیند، بنابراین علاوه بر توجه به دریافت پروتئین به منابع اسید فولیک که بعداً ذکر خواهد شد نیز باید توجه داشت. گوشتها: در مبحث پروتئین اولین چیزی که به ذهن می رسد، گوشتها است، بنابراین گوشت بوقلمون و انواع ماهی ها بسیار توصیه می شود، ماهی غذای بسیار سالم و سودمندی است و گنجاندن آن در رژیم غذایی به میزان حداقل دوبار در هفته (کمترین نیاز) باید رعایت گردد.

تخم مرغ: تخم مرغ یکی از منابع عالی پروتئین بوده که مصرف آن به بیماران بعد از یک ضعف بدنی، بیماری ناتوان کننده یا کسانی که دوره نقاهت را می گذرانند، بسیار توصیه می شود، تا جایی که یک محقق ایتالیایی بیان می کند که اگر بتوانیم در مدارس و کالج های ایتالیا به جوانان روزی نیم لیتر شیر و یک عدد تخم مرغ بدهیم آن وقت خواهیم گفت که ملت ما ملتی محکم و قوی است و آن وقت است که نژاد انسانی بهبود یافته، اما باید توانایی کبد در استفاده از تخم مرغ را در نظر بگیریم تا میزان کلسترول آن در فرد ایجاد ناراحتی نکند. به بیماران مبتلا به این بیماری توصیه می شود که بیشتر از ۳ عدد تخم مرغ در هفته میل نکنند (البته این محدودیت برای مصرف زرده است و خوردن سفیده ای که کاملاً پخته شده باشد به هر میزان در هفته مانعی ندارد). زیرا سفیده خام دارای ماده ای به نام آویدین است که ایجاد تداخل های تغذیه ای با ویتامین بیوتین می کند، بهترین شکل مصرف تخم مرغ به شکل آب پز است که راحت تر هضم می شود.

شیر: شیر به عنوان یک منبع پروتئینی مناسب برای جلوگیری از سوءتغذیه بسیار توصیه می شود. توصیه ما به شما این است که روز خود را با خوردن یک لیوان شیر همراه با یک قاشق غذاخوری عسل یا دو عدد خرما آغاز کنید.

عدس: عدس یکی دیگر از منابع عالی پروتئینی است و علاوه بر پروتئین حاوی ویتامین B_{۱۲}، آهن و کلسیم است. عدس پخته به همراه روغن زیتون غذایی کامل و پر انرژی است و حتی مصرف آن را برای کارگرانی که به کارهای بدنی می پردازند، توصیه می کردند. این منبع گیاهی سرشار از مواد مغذی می تواند یک عصرانه کامل یا یک صبحانه بسیار عالی در رژیم غذایی این بیماران و کلیه افرادی که دوران نقاهت را می گذرانند به شمار آید.

چربی ها: در بدن انسان اسیدهای چربی وجود دارند به نام اسیدهای چرب ضروری یا EFA که در واقع بدن قادر به ساختن آنها نبوده و باید از خارج از بدن انسان وارد شوند. این اسیدهای چرب که در روغن های مایع به خصوص روغن زیتون، گردو، روغن سویا و ماهی ها به خصوص ماهی های آبهای سرد (قرل آلا و ساردین، سالمون و تون) وجود دارد، برای بدن بسیار مفید هستند و در صورت کمبود مصرف آن، کاهش ثانویه سطح آنها در بدن به وجود آمده و فرد دچار اختلال اسید چرب ضروری یا (EFAD) می شود که در مورد افراد مبتلا به ایدز این اختلال وجود دارد. در این افراد استفاده از روغن هایی به نام MCT

(تری گلیسرید با زنجیره متوسط) بسیار مفید است. این چربی ها در روغن نارگیل وجود دارند و در داروخانه ها فروخته می شوند. این چربی ها نیاز به هضم ندارند و میزان مصرف آنها باید کنترل شده باشد؛ در ضمن این نوع چربی اسید چرب های ضروری را ندارد و باید همراه با LCD ها خورده شود. استفاده از روغن ماهی یا اسیدهای چرب امگا۳ که قبلاً هم ذکر شد می تواند عملکرد ایمنی را بهبود بخشد.

مایعات: در افراد مبتلا به ایدز نیاز به مایعات مثل افراد عادی است (۸-۱۲ لیوان در روز) و حدوداً چیزی معادل ۳۵-۳۰ میلی لیتر در روز به آب احتیاج دارند. مگر این که اسهال، استفراغ یا تب داشته باشند که به ازای هر درجه تب نیاز به انرژی ۱۳ درصد و نیاز به پروتئین ۱۰ درصد افزایش پیدا می کند.

عرق شاتره: یکی از عرقیاتی است که مصرف آن به شکل شربت شاتره علاوه بر تأمین مایعات بدن، اشتهاآور است و در حل مشکلات اشتها کمک می کند.

ویتامین ها و مواد معدنی: نقش ویتامین ها و مینرال ها در این افراد بسیار چشمگیر است بنابر این باید به افراد دچار این بیماری یادآور شویم که از خوردن سبزیجات و میوه های تازه غفلت نکنند، در حقیقت نیاز افراد مبتلا به ایدز به آنتی اکسیدان هایی مثل بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) بسیار زیاد است و سایر آنتی اکسیدان ها مثل ویتامین E و ویتامین C نیز افزایش نیاز چشمگیری در این بیماری پیدا می کنند، از این رو مصرف ۱ لیوان آب هویج رنده شده همراه با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون به همراه آب یک لیموی تازه (۱ روز در میان) قادر است تمام ویتامین های یاد شده را به بدن فرد برساند و سایر منابع این ویتامین ها عبارتند از:

بتاکاروتن: این آنتی اکسیدان یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان های موجود در طبیعت است و در هویج به وفور وجود دارد. همچنین در برگه زردآلو، میوه زردآلو، سیب زمینی، اسفناج، طالبی، کدو حلوائی و کاهو و گریپ فروت یافت می شود، این ماده در بدن به ویتامین A بدل می شود.

ویتامین C: ویتامین ث و گلووتاتیون (تری پتید)، گسترش ویروس HIV را کند می کنند. این دو ماده مهم که از ضد اکسید کننده های قوی به شمار می آیند، به مقدار زیاد در میوه ها و سبزی های تازه وجود دارند که نمونه هایی از این سبزیجات عبارتند از: گوجه فرنگی، جعفری، کلم، مرکبات (به خصوص لیمو شیرین و لیموترش)، فلفل دلمه و... که منابع بسیار عالی این ویتامین هستند. در آزمایشی که توسط دکتر آلتون میستر Alton Mister در دانشگاه پزشکی دانشگاه کورنل انجام شد مشخص گردید که مقدار گلووتاتیون در بدن بیماران مبتلا به ایدز خیلی کم است و کمبود این ماده در گسترش و توسعه ایدز مؤثر است. بنابر این خوردن موادی مثل: هندوانه، آووکادو، مارچوبه و بروکلی و بعد گریپ فروت، پرتقال و توت فرنگی (که اتفاقاً در فصل آن قرار داریم) بامیه، سیب زمینی، کدو، گل کلم و گوجه فرنگی خام را به شما توصیه می کنیم. چرخ کردن و کوبیدن مواد و عصاره آنها گلووتاتیون را به طرز قابل توجهی از بین می برد، پس بهتر است که این مواد غذایی را بیشتر به شکل خام مصرف کنیم.

ویتامین E: ویتامینی که آن را با عنوان ویتامین جوانی و ضدپیری و برطرف کننده تنش های قبل از قاعدگی در خانم ها می شناسیم. این ویتامین یکی از ضروری ترین و حیاتی ترین ویتامین های مورد نیاز است که در روغن ذرت، روغن سویا، روغن گندم، دانه کنجد، بادام زمینی، تخم آفتابگردان، گردو و جوانه گندم وجود دارد. ولی از آنجایی که این ویتامین محلول در چربی است و مصرف زیاد از حد آن تولید مسمومیت می کند در خوردن مکمل های این ویتامین به شکل قرص باید جانب احتیاط را

رعایت کرد اما چون منابع غذایی هرگز آنقدر خورده نمی شود که مسمومیت ایجاد کند جای نگرانی نیست، اما باید به خاطر داشته باشید که از زیاده روی در مصرف چربی ها پرهیز کنید.

با خارج شدن از بحث آنتی اکسیدان ها به سراغ سایر ریز مغذی ها (ویتامین ها و مینرال ها) می رویم که به افراد دچار این بیماری کمک می کند تا از سالم زیستن در کنار دیگران بهره ببرند و به حل مشکل خود از قبیل بی اشتها، بی خوابی و... بپردازند: ویتامین های گروه ب: ویتامین های گروه ب، هم اشتها را زیاد می کنند و هم توان بدنی را افزایش می دهند. در رابطه با ویتامین های گروه ب بد نیست به طور مجزا به هر کدام بپردازیم.

ویتامین B₁: ویتامینی است که در گوشت ها، نان، برنج، غلات و حبوبات سبوس دار و کامل یافتن می شود. ویتامین B₁ خوشبختانه در شرقی ها با مصرف سیر و پیاز خام تا حد زیادی تأمین می شود. زیرا در حالت خام به دلیل دارا بودن الیلین جذب این ویتامین را افزایش می دهند، در مقابل چای و ماهی خام دارای ترکیبی به نام تیامیناز هستند که در واقع عامل تجزیه کننده ویتامین B₁ است و مصرف آنها به میزان زیاد کمبود این ویتامین را ناشی می شود. این ویتامین علاوه بر نقش های اساسی که در سیستم ایمنی به عهده دارد، در حفظ آرامش و برطرف کردن استرس های ناشی از مواجهه با بیماری به شما کمک خواهد کرد.

ویتامین B₂: این ویتامین بنابه دلایل عدیده، نقشی بسیار چشمگیر در حفظ بدن در وضعیت مطلوب داراست چنانچه داروی دزوکسی رویین هیدروکلراید (داروی درمان ایدز) نیاز به ویتامین B₂ را افزایش می دهد. منابع غذایی که این ویتامین در آنها یافت می شود عبارتند از: جگر و قلوه، غذاهای گیاهی، لبنیات به خصوص شیر، سبزیجات، اگر رژیم غذایی سرشار از نشاسته، فیبر (چیزی که در میوه ها و سبزیها به وفور یافت می شود) و لاکتوز (قند شیر) باشد، سنتز این ویتامین را در روده افزایش می دهد (چون باکتری های روده اندکی از این ویتامین را تولید می کنند). از دیگر ویتامین های حیاتی B₂ که برای این بیماران مفید است می توان از موارد زیر یاد کرد:

ویتامین B₆: که در گوشت های سفید، تن ماهی، جوجه، ماهی سالمون، ذرت، موز، توت فرنگی، طالبی، لوبیا سبز، گوجه فرنگی، سیب زمینی و اسفناج وجود دارد. به طور کلی اسفناج، موز، سیب زمینی و تن به عنوان بهترین منابع غذایی این ویتامین به شمار می آیند، داروی ایزونیازید نیاز به آن را افزایش می دهد پس به مصرف کنندگان چه در رابطه با این بیماری چه سایر بیماری های تحت درمان با این دارو توصیه

می کنیم مصرف منابع این ویتامین را در رژیم غذایی خود افزایش دهند.

ویتامین B₁₂: در جگر، گوشت، ماهی، زرده تخم مرغ وجود دارد و خصوصاً اگر سن بیمار بالا باشد، به دلیل اختلالات گوارشی نیاز به آن چشمگیرتر خواهد بود و در نهایت...

اسید فولیک: یا فولات که در سوءتغذیه پروتئین - انرژی، مصرف و عملکرد آن آسیب می بیند و نیاز به آن افزایش می یابد. اسید فولیک به عنوان عاملی که مقاومت بدن را افزایش می دهد باید مورد توجه قرار گیرد. این ویتامین در اسفناج، آب پرتقال، گوشتها به خصوص گوشت گوساله، مخمر و قارچ لبنیات و شیر و پنیر کم چرب وجود دارد.

در پایان بهتر است به ذکر این مطلب بپردازیم که هرچند ایستاده باشیم و در هر وضعیتی که باشیم درمان های تغذیه ای در بهبود اوضاع، نقش چشمگیری دارد، چنانکه کتاب قانون ابوعلی سینا که سراسر درمان با غذاست، کتابی است که امروزه جزو کارآمدترین کتب پزشکی از آن یاد می شود. لازم به ذکر است تا زمانی که خودتان نخواهید هیچ کس نمی تواند به شما کمک کند، امید است با استفاده از آنچه یاد شد به بهبود وضعیت سلامتی خود بپردازید.

راه های انتقال بیماری ایدز

ترکیب علائم نامحسوس یا ناپیدا و انگ بیماری، بیماران را از مراجعه به مراکز مراقبت سلامت بازمی دارد و به این ترتیب بسیاری از موارد عفونت تشخیص داده نمی شود. از آنجایی که بهترین راه مقابله با این بیماری پیشگیری از ابتلا به آن است ابتدا به راه های انتقال آن می پردازیم:

۱ - تماس جنسی: ۷۰ تا ۸۰ درصد موارد ابتلا در جهان از طریق برقراری رابطه جنسی بدون حفاظت با شخص آلوده است و این عامل مهمترین عامل انتقال بیماری است.

۲ - تماس با خون آلوده: تزریق خون و فرآورده های خونی آلوده، پیوند اعضا و نسوج آلوده، استفاده مشترک از سرنگ و سوزن آلوده (معتادان تزریقی) و تماس تصادفی سوزن و یا وسیله آلوده در میان کارکنان بخش های درمانی.

۳ - انتقال از مادر آلوده به کودک: درصد بالایی از موارد آلودگی ناشی از انتقال ویروس از مادر به کودک است. به طور کلی راه های عمده انتقال با توجه به جوامع مختلف و فرهنگ های متفاوت گوناگون است، مثلاً در کشورهای آفریقایی عمده ترین راه انتقال تماس جنسی و در اروپای شرقی و اوکراین و ایران استفاده از وسایل تزریقی مشترک عنوان شده است. اگرچه ویروس ایدز در بسیاری از مایعات بدن مثل خون و منی، اشک، شیر مادر، بزاق و عرق یافت شده، ولی به علت کم بودن تعداد ویروس و وجود برخی از آنزیم های مهارکننده تاکنون انتقال از راه های بزاق، اشک چشم و عرق بدن مشاهده نشده است. پیشگیری مهمترین و کارآمدترین راه جلوگیری از ابتلا به این بیماری است ولی اگر فردی به این بیماری مبتلا شد (به دلیل دوره طولانی بیماری) مهمترین نکته کنار آمدن با بیماری، مراقبت از انتقال آن به دیگران و سالم زیستی در کنار این بیماری است. ختنه از آلودگی به اچ آی وی جلوگیری می کند

تحقیقات تازه نشان داده است که ختنه می تواند در جلوگیری از انتشار ویروس اچ آی وی در میان مردان موثر باشد. این مطالعه روی بیش از سه هزار مرد در آفریقای جنوبی و توسط آژانس فرانسوی ایدز و هپاتیت های ویروسی انجام شد. این داده ها که در کنفرانسی در برزیل تشریح شد، نشان می دهد که ختنه مردان باعث جلوگیری از آلودگی به ویروس اچ آی وی در هفت نفر از هر ده نفر شد.

آژانس های بهداشتی سازمان ملل اخطار داده اند که پیش از توصیه ختنه به عنوان راهی برای محافظت در مقابل ایدز، باید مطالعات بیشتری انجام شود.

مطالعات قبلی نیز نشان داده بود که خطر آلودگی به اچ آی وی در مردانی که ختنه شده اند کمتر است. تصور می شود که سلول های قلفه (پریپوس یا همان بخشی که ختنه می شود) در مقابل ویروس اچ آی وی بسیار آسیب پذیرتر از سلول های سایر بخش های پوست آلت تناسلی است، بنابراین با بریدن آن از خطر آلودگی کاسته می شود. آزمایش های بیشتر هم اکنون در اوگاندا و کنیا برای اندازه گیری تاثیر ختنه در این زمینه در سایر جمعیت ها در جریان است. آنیا لیختاروویچ - خبرنگار علمی بی بی سی - در این کنفرانس در ریودوژانیرو می گوید: اگر تحقیقات تازه به نتایج مشابهی منجر شود، در آن صورت ختنه می تواند در کنار استفاده از کاندوم، به عنوان راهی برای پیشگیری از شیوع اچ آی وی توصیه شود.

ایدز، بیماری بزرگسالان نیست!

بی بی سی: سازمان ملل متحد اخطار داده است که برنامه های مبارزه با ایدز در جهان از رسیدگی به نیازهای کودکان غافل مانده است.

سازمان ملل که روز سه شنبه یک برنامه تازه مبارزه جهانی را در این زمینه معرفی می کند، خواستار اقدامات قاطعانه برای اطمینان از رهایی نسل بعدی کودکان از ایدز شده است. طبق آمار این سازمان روزانه ۱۴۰۰ کودک زیر ۱۵ سال از بیماری های مرتبط با ایدز جان می بازند. از آنجا که کودکان قادر به انعکاس نیازهای خود نیستند از دستور کار جهانی مبارزه با ایدز جا افتاده اند. برای مثال در آفریقا کمتر از ۲ درصد کودکان مبتلا به ایدز داروهای ضد ویروسی دریافت می کنند. کودکان مبتلا به دلیل کمبود داروهای که برای کودکان طراحی و تهیه می شود، کم و بیش از دسترسی به معالجات مناسب محروم مانده اند، هر چند بیش از ۲ میلیون کودک در جهان به ویروس اچ. آی. وی آلوده هستند که اغلب آنها در کشورهای فقیر زندگی می کنند. گروه پزشکان بدون مرز خطراتی می دهد که فقدان یک بازار پرسود باعث شده است در زمینه داروهای مناسب کودکان برای معالجه ایدز کمبود وجود داشته باشد. دیوید ویلسون - هماهنگ کننده امور پزشکی گروه پزشکان بدون مرز - گفت: طعم شربت های دارویی بد و بلعیدن قرص ها نیز به خاطر اندازه بزرگ آنها برای کودکان دشوار است. وی گفت: شرکت های تجاری داروسازی زحمت ایجاد فرمول های خاص کودکان را به خود نمی دهند چون بازار جذابی برای آنها نیست و فرمول هایی که برای کودکان طراحی می شود از نمونه های مشابه برای بزرگسالان پرهزینه تر است.

وی در ادامه ذکر کرد: داروهای مناسب برای کودکان یک مشکل جهانی است چرا که حتی در کشورهای ثروتمند نیز داروهای کمتری برای معالجه اچ. آی. وی در کودکان وجود دارد. این در حالی است که سازمان ملل برای مبارزه با ایدز و سازمان بهداشت جهانی برای آن دسته از کودکان کشورهای در حال توسعه که آلوده به ویروس ایدز هستند، روش درمانی تازه ای پیشنهاد کرده اند. براساس تحقیقات جدیدی که در نشریه پزشکی لانست منتشر شده، داروی کوتریماکسازول می تواند مرگ و میر کودکان آلوده به ویروس اچ. آی. وی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. کوتریماکسازول از آنتی بیوتیک های رایج است که هزینه آن برای هر بیمار در روز کمتر از ۱۰ سنت می شود. یکی از سخنگویان بخش مبارزه با ایدز سازمان بهداشت جهانی گفته است تمامی کودکان آلوده به ویروس ایدز باید این دارو را مصرف کنند.

داروهای مرتبط با ایدز

سلامت: بهتر است اندکی هم راجع به داروهای مصرفی این بیماران و مشکلات تغذیه ای که برای آنها در صورت استفاده از داروها پیش می آید، صحبت کنیم:

پیریمتامین: آنمی مگالوبلاستیک (کم خونی) و لاغری عصبی (آنورکسیا)

A-Z-T: احتمال آنمی (کم خونی) را افزایش می دهد.

ایزونیازید (INH): نیاز به ویتامین B۶ را افزایش می دهد.

از آنجایی که در افراد درگیر با این ویروس اختلالی با عنوان اختلال در حس چشایی وجود دارد که منجر به کاهش اشتها می شود، بهتر است راجع به مواد غذایی که اشتها را افزایش می دهند صحبت کنیم:

هویج: دم کرده تخم هویج به مقدار یک قاشق قهوه خوری برای یک فنجان آب جوش مقوی، مدر و اشتها آور است و همچنین آب هویج خام بسیار مفید است.

شلغم پخته: شلغم دارای فسفر و خوراک مغز و اعصاب و شلغم اشتها آور است.

ترب: دارای ویتامین های A، B، C و فسفر است، یک باور قدیمی در این زمینه وجود دارد مبنی بر این که زهر عقرب در بدن کسی که ترب خورده باشد مؤثر نیست.

روغن زیتون: مصرف روغن زیتون همراه با غذا اشتها آور بوده و به دلیل اسیدهای چرب مفیدی که در آن است بسیار توصیه می شود چنانچه بهترین روغن برای آشپزی همین روغن زیتون است.

زنجبیل: این ماده غذایی علاوه بر درمان دارویی از دیرباز به عنوان یکی از بهترین طعم دهنده ها به خصوص در آسیای شرقی به شمار می آید.

از دیگر سبزیجات و مواد غذایی مفید برای این بیماران می توان به موارد زیر اشاره کرد:

قارچ: انواع قارچ های خوراکی به دلیل پروتئین های موجود در آنها می توانند بسیار مفید باشند، همچنین مصرف عصاره نوعی قارچ به نام قارچ شی ئی تیک shiitake در درمان این بیماری کارآمد است. در آزمایشی که در کشور ژاپن به عمل آمده بود

مشخص شد که عصاره این قارچ ضد ویروس HIV است و اثر داروی معروف

ضد ایدز به نام A-Z-T را بیشتر می کند.

سیر: امروزه سیر به عنوان اولین نبات درمانی مطرح است (به دلیل وجود ماده ای به نام الیلین در سیر). سیر حاوی گوگرد، سیلیس و ید می باشد که بدن را از بیماری ها محفوظ نگه می دارد و توان بدنی را افزایش می دهد، البته مصرف آن به کسانی که عارضه های پوستی در آنها افزایش یافته یا دچار مشکلات گوارشی شدید هستند و یا قرص آسپرین مصرف می کنند، توصیه نمی شود ولی مصرف آن به شکل پودر سیر مانعی ندارد.

انجیر: سرشار از ویتامین های A، B، C و قند است، انجیر مناطق گرمسیر شیرین تر است و وقتی کاملاً برسد سی تا چهل درصد آن قند است (بنابر این به افراد دیابتی توصیه می شود در مصرف آن احتیاط کنند) انجیر دارای مواد ازته، آهن، برم، منگنز و آهک و کلسیم می باشد، بسیار مغذی است و علاوه بر اینها از گذشته مصرف آن به افرادی که دوره نقاهت را می گذرانند توصیه شده است.

گلپر: پیشینیان برای آن خواص بیشماری برشمرده و چنین پنداشته اند که موجب افزایش نیروی تن می شود و به همین جهت آن را به هرکول پهلوان افسانه ای یونان (که همان هرکول رومی است) نسبت داده اند و نام گذاری کرده اند. این ماده غذایی در برانگیختن اشتها و تقویت هاضمه بسیار مفید است.

عسل: در عسل املاح و ویتامین های بسیاری وجود دارد، از آن جمله می توان به: آهن، کلسیم، اسید فسفریک و ویتامین ث اشاره کرد و در صورتی که به شکل مرتب مصرف شود دارای خواص معجزه آسا است. همچنین برای افزایش وزن بسیار سودمند است. بنابه تجربه ثابت شده است که عده زیادی از مبتلایان به بیماری های عفونی و سخت مثل سل پس از مصرف عسل بهبود یافته اند (به دلیل وفور ویتامین ها و مینرال های موجود در آن).

انار: مصرف انار و لیموترش نه تنها می تواند برای ما شفا بخش باشد، بلکه در حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری ها مؤثر است. این خاصیت شفا بخش انار به دلیل وجود B_1, B_2, B_3, B_6, C فسفر آهن و منگنز است که عمل تنظیم کننده و متعادل کننده مایعات بدن به خصوص خون را داراست. جالب اینجاست که بسیاری از مردم معتقدند که انار شیرین درمان کننده تر است، علم هم این را ثابت می کند زیرا انار شیرین اناری است کاملاً رسیده و ترکیبات شیمیایی آن نیز کامل شده است و تأثیرات آن بهتر است. انار در شست و شوی خون مؤثر بوده (به دلیل وجود پتاسیم در آن)، سموم را دفع می کند و نشاط آور است.

شکلات: در سال های اخیر دانشمندان به این نکته پی برده اند که در شکلات، آنتی اکسیدان های فلاونوئید وجود دارد و مصرف این آنتی اکسیدان ها در تندرستی کارآمد است، در آزمایش های انجام شده نتیجه به دست آمده حاکی از این بود که شکلات خالص تقریباً دو برابر مقدار شیر شکلات دارای آنتی اکسیدان است، که این نتیجه به دست آمده در افراد غیرسیگاری و

با چربی های طبیعی خون نشان دهنده این موضوع بود که میزان ظرفیت آنتی اکسیدان پلاسما فقط در کسانی که از شکلات تیره خالص استفاده کرده بودند افزایش یافت نه کسانی که شیر شکلات یا شکلات تیره همراه با شیر مصرف کرده بودند (به طور کلی مصرف شکلات یا قهوه همراه با شیر موجب عدم جذب کلسیم شیر توسط بدن می شود).