



متن آموزشی پیشگیری از ابتلا به

اچ آی وی / ایدز



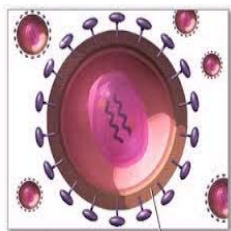
ویژه زنان باردار



مادر شدن و داشتن فرزند سالم یکی از آرزوهای اکثر زنان است و برای رسیدن به این آرزو از هیچ اقدامی دریغ نمی‌کنند. اما همه مادران از اقدامات لازم برای داشتن یک بارداری و تولد نوزاد سالم آگاهی ندارند، در حالی که با آگاهی از مشکلات احتمالی و نحوه پیشگیری از آنها و اقدامات پیشگیرانه لازم می‌توان یک نوزاد سالم و بانشاط داشت.

اقدامات پیشگیرانه معمولاً از مراقبت‌ها و درمان‌های لازم در صورت بروز مشکلات و بیماری‌ها بسیار آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر است. یکی از مشکلات و بیماری‌هایی که امروزه مادران و نوزادان آنها را تهدید می‌کند ابتلا به اچ‌آی‌وی/ایدز است البته با آگاهی و انجام مراقبت‌ها و درمان‌های بموقع و صحیح می‌توان از تولد نوزاد مبتلا به اچ‌آی‌وی/ایدز پیشگیری کرد. یکی از مهمترین اقدامات برای پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی به نوزادان و کودکان شناسایی به موقع مادران مبتلا به اچ‌آی‌وی و مراقبت و درمان پیشگیرانه برای آنان است.

دانستنی‌هایی درباره اچ‌آی‌وی و ایدز برای زنان باردار



بیماری ایدز یک بیماری عفونی واگیردار است که عامل ایجاد آن، ویروسی به نام اچ‌آی‌وی (HIV) است. این نام از ابتدای حروف نام لاتین ویروس گرفته شده است که ترجمه فارسی آن "ویروس نقص سیستم ایمنی" می‌باشد. اصولاً ویروس‌ها دارای این خصوصیت هستند که در



خارج از سلول زنده (بدن موجود زنده) قادر به ادامه زندگی نیستند اچ‌آی‌وی نیز مانند سایر ویروس‌ها فقط درون یک سلول زنده قادر به ادامه حیات است. یکی از سلول‌هایی که اچ‌آی‌وی برای ادامه حیات به آن احتیاج دارد گلبول‌های سفید بدن انسان می‌باشد. اچ‌آی‌وی در خارج از بدن (خارج از سلول‌های زنده) در زمان کوتاهی از بین می‌رود. این ویروس به راحتی توسط مواد ضدعفونی کننده (الکل، وایتکس و...) و حرارت از بین می‌رود. اچ‌آی‌وی بعد از ورود به بدن در غدد لنفاوی پخش شده و در داخل سلول‌های دفاعی بدن (گلبول‌های سفید) شروع به تکثیر می‌کند. در مراحل اولیه ابتلا به ویروس، فرد مبتلا علائمی از بیماری ندارد و به ندرت برای تشخیص مراجعه می‌کند. در این مرحله تعداد ویروس در گردش خون افزایش می‌یابد و توانایی انتقال بیماری بالاست. اگر بیماری فرد شناسایی و درمان نشود مرحله بدون علامت حدود ۱۰ سال ادامه می‌یابد و در این مدت فرد زندگی معمولی خود را دارد و بیماری خاصی وی را تهدید نمی‌کند ولی می‌تواند ویروس را به دیگران منتقل کند. بعد از این زمان بیشتر سلول‌های دفاعی بدن از بین می‌روند به طوری که بیماری‌های خطرناک و کشنده فرد را تهدید می‌کند و ظرف چند ماه باعث مرگ بیمار می‌شوند. کسانی که در مرحله اول (مرحله بدون علامت) شناسایی می‌شوند، شانس این را دارند که با مصرف داروهای ضدویروس روند تکثیر ویروس و مرگ سلول‌های دفاعی بدن کند شده و احتمال انتقال ویروس کمتر شود.



سه راه عمده انتقال اچ‌آی‌وی عبارتند از :

۱. از طریق خون و فرآورده‌های خونی آلوده
۲. روابط جنسی محافظت نشده با فرد مبتلا به اچ‌آی‌وی

۳. از مادر مبتلا به اچ‌آی‌وی به کودک

۴. استفاده از سرنگ و سوزن مشترک در مصرف کنندگان تزریقی مواد
- با توجه به راه های انتقال همه افراد جامعه می توانند در معرض خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی باشند و این بیماری مخصوص هیچ گروه خاصی نیست اما با در نظر گرفتن راه‌های انتقال بیماری، افراد زیر بیش از سایرین در معرض خطر هستند:
- مصرف‌کنندگان تزریقی مواد مخدر و مصرف‌کنندگان مواد محرک و روانگردان صنعتی (شیشه).
 - افرادی که روابط جنسی محافظت نشده (بدون استفاده از کاندوم) با افراد مختلف دارند.
 - افرادی که سابقه دریافت مکرر خون در گذشته داشتند.
 - همسر یا شرکای جنسی افراد فوق‌الذکر.

خون و فرآورده‌های خونی



در صورت تماس خونی با زخم‌های بریده شده و عمیق یا انتقال خون از فرد مبتلا به اچ‌آی‌وی به فرد سالم احتمال انتقال ویروس وجود دارد. این حالت ممکن است در زمان انتقال خون اتفاق بیفتد اما توجه به این نکته ضروری است که در



حال حاضر در ایران تمام خون های اهدائی از نظر احتمال آلودگی به اچ آی وی ارزیابی و آزمایش می شوند پس این خطر در کشور به حداقل ممکن رسیده است.

استفاده از سرنگ و سوزن مشترک در مصرف کنندگان تزریقی مواد

به هر روش دیگری اگر خون آلوده به ویروس وارد خون فرد سالم شود می تواند ویروس را منتقل کند که این حالت در زندگی روزمره و معمولی با رعایت اصول بهداشتی بندرت اتفاق می افتد ولی در رفتارهای دیگر مانند استفاده مشترک از وسایل تزریق در مصرف کنندگان تزریقی مواد و یا استفاده از وسایل تیز و برنده در آرایشگاه ها و انجام خالکوبی و تاتو و یا در صورت انجام حجامت در مکان هایی که اصول بهداشتی رعایت نمی شود احتمال انتقال ویروس وجود دارد. بخاطر داشته باشید اچ آی وی در خارج از بدن با مواد ضد عفونی کننده و حرارت سریعاً از بین می رود. از آنجا که اغلب مصرف کنندگان تزریقی مواد، اصول بهداشتی را رعایت نمی کنند و از یک سرنگ و سوزن تعداد زیادی بصورت مشترک استفاده می کنند لذا خطر انتشار ویروس در این گروه بسیار زیاد است و یکی از شایعترین راه های انتشار در بعضی کشورها از جمله کشور ما استفاده مشترک از وسایل تزریق در مصرف کنندگان تزریقی مواد است.

روابط جنسی

یکی دیگر از مایعات بدن که حاوی تعداد زیادی گلبول سفید است ترشحات جنسی است، بنابراین در ترشحات جنسی فرد مبتلا به اچ آی وی میزان فراوانی ویروس وجود دارد و در صورتی که این ترشحات با دستگاه تولید مثل فرد سالم



تماس پیدا کند، می تواند باعث انتقال ویروس شود . توجه کنید این خطر برای همه افراد وجود دارد . داشتن رابطه جنسی محافظت نشده (بدون استفاده از کاندوم) با افرادی که در معرض خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی هستند می تواند باعث انتقال ویروس شود و این افراد می توانند ویروس را به همسر خود نیز منتقل کنند. لازم به ذکر است وجود هر گونه التهاب و عفونت‌های دیگر در دستگاه تولید مثل و بیماری‌های آمیزشی ، خطر این انتقال را افزایش می دهد. در هر حال تماس جنسی در بسیاری از کشورهای دنیا از شایعترین راه های انتشار اچ‌آی‌وی است. بهترین راه پیشگیری از انتقال ویروس از این راه استفاده از کاندوم در برقراری روابط جنسی است.

انتقال از مادر به کودک



انتقال ویروس از مادر مبتلا به اچ‌آی‌وی به کودک در طول بارداری، زایمان و شیردهی صورت می‌گیرد ولی بیشترین احتمال انتقال، در اواخر دوره بارداری و خصوصا " هنگام زایمان و دوران شیردهی " اتفاق می‌افتد. برای پیشگیری از انتقال ویروس به نوزادان و کودکان، به زنان مبتلا به اچ‌آی‌وی توصیه می‌شود حداکثر امکان باردار نشوند و یا پیش از تصمیم به بارداری حتما به مراکز بهداشتی درمانی و مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری مراجعه کنند تا از خدمات مشاوره‌ای استفاده نمایند. در صورت باردار شدن می‌بایست در طول بارداری تحت مراقبت در مراکز بهداشتی درمانی و مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری قرار گیرند تا پیشگیری دارویی با داروهای



ضدویروسی جهت جلوگیری از انتقال اچ‌آی‌وی به جنین انجام گیرد. همچنین توصیه می‌شود زایمان نیز بصورت سزارین انجام شود زیرا احتمال انتقال اچ‌آی‌وی در زمان زایمان بسیار زیاد است. همچنین از آنجایی که اچ‌آی‌وی از طریق شیردهی نیز به نوزاد منتقل می‌شود، نوزادان مادران مبتلا به اچ‌آی‌وی باید با شیر مصنوعی (شیرخشک) تغذیه شود و بلافاصله پس از تولد تحت درمان پیشگیری با داروهای ضدویروسی که توسط پزشک تجویز می‌شود قرار گیرند. اگر تمامی مراقبت‌های دوران بارداری، زایمان و شیردهی بطور دقیق و صحیح انجام شود احتمال ابتلاء نوزاد به اچ‌آی‌وی بسیار پایین خواهد بود.

برای جلوگیری از تولد نوزادان مبتلا به اچ‌آی‌وی مهمترین اقدام تشخیص زودرس مادران مبتلا می‌باشد بنابراین لازم است قبل از بارداری و حتی در زمان بارداری از ابتلای خود به اچ‌آی‌وی آگاه شویم تا با اقدامات پیشگیرانه از انتقال ویروس به نوزاد خود جلوگیری کنیم.

چگونه بفهمیم به اچ‌آی‌وی مبتلا هستیم یا نه؟

در صورت بارداری یا تصمیم به بارداری، برای تشخیص ابتلا به اچ‌آی‌وی با آزمایش تشخیصی سریع براحتی می‌توان ابتلا به ویروس را تشخیص داد. در حال حاضر با تست تشخیصی سریع، احتمال ابتلا یا عدم ابتلا به اچ‌آی‌وی حداکثر در ۲۰ دقیقه در خون مشخص می‌شود. البته در صورت مثبت شدن این آزمایش باید آزمایش تأییدی انجام شود.



می توان با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی یا مراکز مشاوره بیماری های رفتاری این آزمایش را انجام داد. مشاوره و انجام آزمایش در این مراکز **رایگان** و **کاملاً محرمانه** است.

آیا تشخیص زودرس به پیشگیری از انتقال ویروس به نوزاد کمک می کند؟

تشخیص زودرس ابتلا به اچ‌آی‌وی مسلماً کمک کننده است. اگر ابتلا به اچ‌آی‌وی پیش از بارداری یا در زمان بارداری زودتر تشخیص داده شود امکان پیشگیری از ابتلا نوزاد به شکل چشمگیری افزایش می‌یابد. در این موارد اگر بیماری و ابتلا به اچ‌آی‌وی پیش از بارداری تشخیص داده شود زوجین می‌توانند در مورد فرزنددار شدنشان تصمیم بگیرند. در صورت تشخیص ابتلا به اچ‌آی‌وی در زمان بارداری، درمان ضدویروسی برای پیشگیری از انتقال ویروس به نوزاد در مراکز مشاوره بیمارهای رفتاری بطور رایگان انجام می‌شود و با انجام زایمان به صورت سزارین احتمال انتقال اچ‌آی‌وی به نوزاد به‌طور قابل ملاحظه‌ای کاهش پیدا می‌کند. ضمناً پس از زایمان نیز باید نوزاد با شیر مصنوعی تغذیه شود و مادر به فرزند خود شیر ندهد زیرا ویروس از شیر نیز به شیرخوار منتقل می‌گردد. نوزاد نیز در ۶ هفته اول تولد باید تحت درمان‌های پیشگیرانه قرار گیرد. با وجود تمام این اقدامات، احتمال انتقال نزدیک به صفر خواهد شد. با انجام این اقدامات نوزادان فراوانی از مادر و پدر مبتلا به اچ‌آی‌وی سالم به دنیا آمده‌اند. زنان مبتلا به اچ‌آی‌وی می‌توانند خطر انتقال ویروس به فرزندانشان را با انجام اقدامات زیر بکاهند:



۱ - مصرف داروهای ضدویروسی پیشگیری کننده در زمان حاملگی (بجز ۳-۴ ماه اول حاملگی) که توسط مراکز بهداشتی درمانی یا مراکز مشاوره بیماری های رفتاری ارائه می شود.

۲ - مصرف داروهای ضد ویروسی پیشگیری کننده هنگام وضع حمل

۳ - انجام زایمان سزارین

۴ - درمان کوتاه مدت نوزاد متولد شده با داروهای ضد ویروسی

۵ - تغذیه نوزاد با شیر مصنوعی (شیر خشک) و عدم تغذیه با شیر مادر مبتلا به

اچ آی وی

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

راههایی که اچ آی وی از طریق آن منتقل نمی شود

ویروس ایدز از طریق ارتباطات عادی مثل:

- کارکردن در یک محل، هم صحبت شدن، همسفر بودن، دست دادن، بوسیدن ، روابط اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی سرایت نمی کند.
- ویروس ایدز از طریق استفاده مشترک از حمام





عمومی، استخر و توالی قابل انتقال نیست.

- ویروس ایدز از طریق لباس، پوشاک، پتو و رختخواب مشترک منتقل نمی‌شود.
- عطسه، سرفه و نیش حشرات نمی‌تواند باعث انتقال ویروس به شخص سالم شود.
- تماس پوست سالم با خون، ترشحات جنسی مردانه و زنانه، بزاق، ادرار، اشک، عرق، محتوای معده و... منجر به سرایت بیماری نمی‌شود.

پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی

ایدز واکسن و درمان قطعی ندارد البته هم‌اکنون با توجه به وجود درمان‌های ضدویروسی، کیفیت و طول عمر مبتلایان به ایدز به طرز قابل توجهی بهبود یافته است. در هر حال استفاده از روش‌های مناسب پیشگیری که موثر و کارا باشد اهمیت زیادی دارد :

آگاهی و اطلاع از اچ‌آی‌وی/ایدز:

اطلاع و آگاهی از این بیماری عمدتاً موجب تغییر رفتارهای مخاطره‌آمیز، کاهش خطر تماس و انتقال، کاهش اضطراب روانی - اجتماعی و بهبود نحوه دریافت خدمات تشخیصی، مراقبت و درمان توسط افراد در معرض خطر و مبتلا خواهد شد.

پیشگیری از سرایت از طریق جنسی:



- پرهیز جنسی و خویشتمنداری
- پرهیز از رفتارهای پرخطر جنسی (تماس جنسی محافظت نشده و بدون استفاده از کاندوم)
- استفاده از کاندوم در تماس‌های جنسی

پیشگیری از انتقال ویروس از طریق سرنگ و سوزن مشترک در بین مصرف‌کنندگان تزریقی مواد

- اقدام به ترک مصرف مواد مخدر به هر شکل
- اقدام به عدم تزریق مواد مخدر و استفاده از داروهای جایگزین مثل متادون
- عدم استفاده مشترک از سرنگ و سوزن و استفاده از ابزار استریل برای تزریق و استفاده از کاندوم در تماس‌های جنسی
- تشویق به ضد عفونی کردن ابزار تزریق با استفاده از وایتکس

پیشگیری از سرایت از طریق انتقال و تزریق خون و فرآورده‌های خونی

در حال حاضر با اجرای سیاست استفاده از خون صد در صد سالم و با ارزیابی و پالایش خون‌ها در کشور مشکلی از این نظر وجود ندارد



پیشگیری از سرایت از طریق مادر به فرزند

- تشخیص زودرس ابتلا به اچ‌آی‌وی در افراد در معرض خطر بیشتر (همسران افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی و مصرف‌کنندگان مواد، زنان دارای رفتار پرخطر جنسی و زنان مصرف‌کننده مواد مخدر)
- استفاده از کاندوم در زنان در معرض خطر بیشتر
- پیشگیری از بارداری زنان در معرض خطر بیشتر
- دریافت خدمات مراقبت و درمان در مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری
- انجام زایمان به روش سزارین
- شروع درمان پیشگیری در نوزادان مادران مبتلا به اچ‌آی‌وی
- تغذیه نوزاد با شیر خشک و اجتناب از تغذیه با شیر مادر

چگونه می‌توان ابتلا به اچ‌آی‌وی را تشخیص داد؟



همان‌طور که اشاره شد در مرحله بدون علامت هیچ

نشانه‌ای از بیماری وجود ندارد لذا نه خود فرد و نه

اطرافیان او نمی‌توانند بفهمند که فرد مبتلا است. بعبارت

دیگر ابتلا به اچ‌آی‌وی را به هیچ عنوان از روی ظاهر فرد

نمی‌توان تشخیص داد. همان‌طور که قبلاً اشاره شد بعد از

ورود ویروس، بدن بتدریج شروع به تولید موادی به نام آنتی بادی می‌کند که

بتدریج میزان آن در خون زیاد می‌شود. هرچند تولید این ماده هم علامتی ایجاد

نمی‌کند اما از آنجا که با روش‌های آزمایشگاهی می‌توان این ماده (آنتی بادی) را



در خون تشخیص داد، به کمک آن می‌توان به ابتلای فرد پی برد. پس در دوره بدون علامت، فرد هیچ علامت ظاهری ندارد اما تست آزمایشگاهی او مثبت است. همان‌طور که اشاره شد آنتی بادی بتدریج شروع به ترشح می‌کند، پس از زمانی که ویروس وارد بدن می‌شود تا زمانی که سطح آنتی‌بادی به حدی برسد که قابل اندازه‌گیری باشد، مدت زمانی (بین ۲ هفته تا ۳ ماه) وجود دارد که به آن “دوران پنجره” می‌گویند. در دوران پنجره علی‌رغم این که ویروس در بدن انسان وجود دارد اما فرد علامتی ندارد و تست آزمایشگاهی وی نیز مثبت نمی‌شود اما فرد می‌تواند ویروس را به دیگران منتقل کند.

چرا ایدز از سایر بیماری‌های عفونی متفاوت است؟

این بیماری از راه‌هایی منتقل می‌شود که با رفتارهای خصوصی انسان ارتباط دارد (تماس جنسی، اعتیاد تزریقی و ...). پس ایدز علاوه بر آنکه یک بیماری عفونی است، جزو بیماری‌های رفتاری نیز دسته‌بندی می‌گردد و غالباً چون علل متعدد باعث بروز بیماری‌های رفتاری می‌شوند، کنترل آنان به سختی امکان‌پذیر است. این بیماری اغلب با خصوصی‌ترین رفتارهای انسان‌ها مرتبط است که افراد حاضر نیستند به راحتی از آن صحبت نمایند. از طرف دیگر بیماری دارای دوره کمون بسیار طولانی است (حدود ۱۰ سال) این نکته از دو نظر حائز اهمیت است:

بیش از ۹۰٪ کسانی که بلابین ویروس زندگی می‌کنند، از ابتلای خود خبر ندارند. این افراد چون هیچ علامتی ندارند، می‌توانند به راحتی ویروس را به دیگران منتقل کنند.




اما از طرف دیگر اگر این افراد (که غالباً در سنین فعال اجتماعی، اقتصادی و... هستند) زمینه مناسبی جهت مشاوره و مراقبت را داشته باشند می‌توانند بی‌آنکه خطری برای جامعه محسوب گردند یک زندگی سالم و مفید داشته باشند، که این حق مسلم آنان است. تشخیص بیماری به راحتی میسر نیست و حتماً نیازمند آزمایش خون است که آن هم در اوائل ابتلا ممکن است منفی گزارش شود (دوران پنجره). تاکنون واکسنی جهت پیشگیری شناخته نشده است. راه‌های انتقال بیماری و عدم آموزش مناسب در این باره موجب گشته بیماری ایدز همراه با ترس گردد و بهمین دلیل افراد به سختی برای اقدامات تشخیصی مراجعه می‌نمایند. از سوی دیگر چون جامعه برخورد مناسبی با بیماران نداشته، این افراد اغلب بیماری خود را پنهان کرده و برای اقدامات مراقبتی مراجعه نمی‌کنند که این امر موجب شیوع سایر بیماری‌های عفونی در بین آنان و سایر افراد جامعه هم خواهد شد. لذا ماهیت بیماری ایدز از یک بیماری عفونی به شکل یک مشکل اجتماعی و بهداشتی در آمده است تا جائی که از آن بعنوان بزرگترین چالش قرن نام برده می‌شود.

اگر چه این بیماری درمان قطعی ندارد اما امروزه با وجود داروهای ضد ویروسی، افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی و ایدز می‌توانند سالیان سال به زندگی طبیعی خود ادامه دهند. همچنین با دریافت خدمات تشخیصی، مشاوره و خدمات مراقبت و درمان می‌توان از انتشار بیشتر ویروس در بین افراد جامعه جلوگیری کرد و کیفیت زندگی را در افرادی که با اچ‌آی‌وی زندگی می‌کنند بهتر کرد.



منابع:

1. Martin V, Cayla JA, Moris ML, et al. Predictive factors of infection in injecting drug users upon incarceration. Eur J Epid 1998; 14: 327-331.
2. Des Jarlais DC, Friedman SR, Chopping K, et al. International epidemiology of HIV and AIDS among injecting drug users. AIDS 1992; 6:1053.
3. Wolfe D. Illicit drug policies and the global HIV epidemic. International Harm Reduction Development program. New York, 2004.
4. دستورالعمل "مراقبت و درمان ایدز" وزارت بهداشت و درمان، مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر- ۱۳۹۲
5. راهنمای کشوری مراقبت و درمان ایدز/وی/ایدز مدیریت مواجهه غیر شغلی با ایدز وی و توصیه‌هایی برای پروفیلاکسی پس از تماس، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت، مرکز مدیریت بیماری‌ها، تیر ۱۳۸۷
6. راهنمای برخورد سندرمیک با بیماری‌های آمیزشی سال ۱۳۸۸
7. راهنمای آموزشی ایدز/وی/ایدز و بیماری‌های آمیزشی (ویژه کاردان و کارشناس) سال ۱۳۸۴
8. دکتر حکیم زاده، کامران - راهنمای پیشگیری از هپاتیت و ایدز - نشر صدا - ۱۳۸۰
9. مرادی، قباد- معتمدی، میترا، محمدی، پروین- راهنمای آموزشی ایدز/وی/ایدز و بیماری‌های آمیزشی، ویژه پزشکان شاغل در سیستم بهداشتی درمانی کشور-



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماری ها - نشر

صدا- ۱۳۸۴

۱۰. پروتکل " مراکز مشاوره ویژه زنان آسیب پذیر، وزارت بهداشت، درمان و آموزش

پزشکی، معاونت بهداشت، مرکز مدیریت بیماری های واگیر " - ۱۳۸۹

۱۱. مطلق، محمد اسماعیل، اسلامی، محمد - راهنمای اداره خدمات تنظیم خانواده -

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - ۱۳۸۵

۱۲. پیشنویس دستورالعمل پیشگیری از انتقال مادر به کودک - وزارت بهداشت -

اداره سلامت خانواده و مرکز مدیریت بیماری های واگیر- ۱۳۹۲