

## با مشاوره و آزمایش اچ‌آی‌وی: بیشتر بدانیم، بهتر زندگی کنیم

با گذشت بیش از سی سال از شروع همه‌گیری اچ‌آی‌وی/ایدز حدود ۴۰ میلیون نفر در سراسر جهان با این ویروس زندگی می‌کنند و ۳۰ میلیون نفر از این بیماری جان باخته‌اند. در ایران تاکنون حدود ۲۴ هزار نفر مبتلا به اچ‌آی‌وی/ایدز شناسایی شده‌اند، اما برآورد می‌شود تعداد مبتلایان بیش از ۹۳ هزار نفر باشد؛ بنابراین حدود ۷۰ هزار نفر از ابتلای خود آگاه نیستند.

ظاهر فرد نشان دهنده ابتلا به اچ‌آی‌وی نیست و تنها راه تشخیص، انجام آزمایش خون از نظر اچ‌آی‌وی است. مشاوره و آزمایش اچ‌آی‌وی، هم در پیشگیری و هم در مراقبت و درمان، اهمیت دارد.

### اچ‌آی‌وی/ایدز چیست؟

ایدز بیماری است که توسط ویروسی به نام اچ‌آی‌وی (ویروس نقص ایمنی انسانی) ایجاد می‌شود. این ویروس به تدریج قدرت دفاعی بدن را ضعیف می‌کند به طوری که فرد به انواع عفونت‌ها و سرطان‌ها مبتلا شده و در نهایت منجر به مرگ می‌شود. از زمان ورود اچ‌آی‌وی به بدن، تا شروع بیماری ایدز ممکن است بیش از ۱۰ سال طول بکشد. در این مدت فرد ظاهراً سالم بوده، می‌تواند به کار و فعالیت خود ادامه دهد. ولی احتمال انتقال ویروس به دیگران وجود دارد.

از زمان ورود ویروس به بدن تا زمان تشخیص با آزمایش خون، ممکن است چند هفته تا چند ماه

طول بکشد که به این مدت دوره پنجره گفته می‌شود. در این زمان علیرغم منفی بودن آزمایش، امکان انتقال ویروس وجود دارد.

### اچ‌آی‌وی چگونه وارد بدن می‌شود؟

- تماس جنسی با فرد مبتلا بدون استفاده از کاندوم  
- استفاده مشترک از وسایل تزریق و یا سایر ابزار تیز و برنده مثل تیغ و سوزن خال‌کوبی  
- انتقال خون و فرآورده‌های خونی آلوده  
- انتقال از مادر مبتلا به نوزاد طی حاملگی، زایمان و شیردهی

ابتلا به بیماری آمیزشی درمان نشده خطر ابتلا را در تماس جنسی بیشتر می‌کند. درد، زخم، سوزش و ترشحات تناسلی می‌تواند از علائم بیماری‌های آمیزشی باشد.

### کاندوم مهم‌ترین وسیله پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی از طریق جنسی است

### آیا لازم است افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی جدانگهداری شوند؟

اچ‌آی‌وی از طریق تماس‌های معمولی مثل دست دادن، درآغوش گرفتن، روبوسی کردن، عطسه و سرفه کردن، استفاده از ظروف و وسایل غذاخوری مشترک، استفاده از استخر و توالت و حمام مشترک و نیش حشرات منتقل نمی‌شود. افراد مبتلا نیاز به حمایت و همدلی جامعه دارند. با پرهیز از انگ و تبعیض همه را از آموزش، پیشگیری و درمان ایدز بهره‌مند سازیم.

آنچه ما را در معرض خطر قرار می‌دهد رفتار  
پرخطر ماست، نه زندگی در کنار افراد مبتلا

### چگونه از خود در برابر اچ‌آی‌وی محافظت کنیم؟

- خویشتن‌داری در زمان تجرد
- وفاداری به همسر
- استفاده از کاندوم در تماس جنسی با شریک جنسی مبتلا یا مشکوک به ابتلا
- پرهیز از مصرف مواد مخدر و یا محرک
- عدم استفاده مشترک از وسایل تیز و برنده مثل تیغ اصلاح، سوزن خال‌کوبی و وسایل تزریق
- پیشگیری از انتقال ویروس به نوزاد با مصرف داروهای ضد ویروس در طی دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان در مادران مبتلا

مصرف مواد مخدر، الکل، مواد محرک و روان‌گردان شامل ترکیبات آمفتامینی (شیشه، کراک و اکستاسی) قدرت تصمیم‌گیری فرد را برای پرهیز از رابطه جنسی حفاظت نشده مختل می‌کند.



# بامشاوره و آزمایش اچ آی وی/ایدز بیشتر بدانیم، بهتر زندگی کنیم



## مراکز مشاوره بیماری های رفتاری پاسخگوی شماست

### چه خدماتی در رابطه با اچ آی وی در کشور وجود دارد؟

اگر مشکوک به ابتلای خود یا همسرتان هستید و یا نیاز دارید در خصوص ایدز اطلاعات بیشتری کسب نمایید، می توانید به نزدیک ترین مرکز مشاوره بیماری های رفتاری محل سکونت خود مراجعه کنید. در این مراکز کلیه خدمات شامل آموزش، مشاوره، آزمایش اچ آی وی و ارائه وسایل پیشگیری از انتقال بیماری به صورت رایگان و با حفظ رازداری ارائه می شود. مراکز مشاوره بیماری های رفتاری تحت نظارت دانشگاه های علوم پزشکی در سراسر کشور فعالیت نموده و دسترسی کلیه افراد به این مراکز به راحتی امکان پذیر می باشد. تاکنون در بیشتر شهرستان های کشور حداقل یک مرکز یا پایگاه مشاوره بیماری های رفتاری راه اندازی شده است.

اگر چه در حال حاضر درمان قطعی که ویروس را از بین ببرد وجود ندارد، اما درمان های موجود می توانند بیماری را تحت کنترل در آورده، کیفیت زندگی افراد را بهتر کنند. علاوه بر آن مصرف داروی ضد ویروس ایدز توسط مادر مبتلادر طی دوران بارداری و زایمان، خطر انتقال ویروس به نوزاد را کاهش می دهد. دسترسی به این داروها بصورت رایگان برای تمام بیماران نیازمند در مراکز مشاوره بیماری های رفتاری فراهم است.

آدرس و شماره تلفن مراکز مشاوره بیماری های رفتاری تحت نام "مراکز مشاوره ایدز" در هر شهرستان از طریق سامانه ۱۱۸ قابل دستیابی است.

