

## پیشگیری از ایدز



### ایدز و اچ آی وی

این شماره از مشاور شریف به پیشگیری از ایدز اختصاص دارد. امیدوارم شناخت و آگاهی از این بیماری و راههای انتقال و مقابله با آن در پیشگیری از این بیماری



کمک کننده باشد. دانشجویان عزیز! انتظار ما این است که شما هم قدمی در آشنا کردن و پیشگیری از این بیماری بردارید. امیدواریم مطالب این شماره در کاهش اخباری مشابه آنچه در ادامه آمده است کمک کننده باشد.

**خبرگزاری فارس:** عباس صداقت، رئیس اداره ایدز وزارت بهداشت، در آستانه روز جهانی ایدز با اعلام آخرین آمار مبتلایان به اچ آی وی-ایدز در ایران گفت: "تعداد مبتلایان شناسایی شده تا اول مهر ماه بیش از ۲۷ هزار نفر است و آمار واقعی مبتلایان به این ویروس در کشور ۹۰ هزار نفر برآورد می شود". به گزارش فارس، رئیس اداره ایدز وزارت بهداشت همچنین گفت بیش از ۳۳ درصد مبتلایان به این بیماری در سال ۹۱ از طریق رابطه جنسی مبتلا شده اند.

آقای صداقت با اشاره به آمار سال ۹۱ گفت از مجموع افراد شناسایی شده، ۵۲.۲ درصد با سرنگ آلوده، ۳۳.۲ درصد از طریق رابطه جنسی، ۳.۳ درصد از مادر به کودک به این ویروس مبتلا شده اند و طی ۸ سال گذشته نیز هیچ موردی از ابتلا به ویروس ایدز از طریق انتقال خون در کشور گزارش نشده است. آمار پیشین وزارت بهداشت از سال ۱۳۶۵ تا سال ۱۳۹۱ نشان می داد که فقط ۱۲ درصد از کل مبتلایان در ایران از راه روابط جنسی مبتلا شده اند.

به گفته مسئولان وزارت بهداشت، در موج تازه ابتلا به ایدز که عامل گسترش آن روابط جنسی حفاظت نشده است، زنان بیش از گذشته آسیب خواهند دید. بیشتر مبتلایان در ایران، یعنی چیزی حدود ۴۶ درصد، در رده سنی ۲۵ تا ۳۴ سال هستند. وزارت بهداشت ایران می گوید تا کنون بیش از ۵ هزار نفر در اثر ابتلا به ایدز در ایران از دنیا رفته اند.



### HIV چیست؟

**HIV** مخفف **Human Immunodeficiency Virus** به معنی "ویروس نقص ایمنی انسان" می باشد. ویروس، یک ذره زنده خیلی کوچک است

که می تواند تکثیر و پخش شود اما برای زندگی نیاز به موجود زنده دیگری دارد. وقتی ویروس، سلولی را آلوده کند شروع به تکثیر در داخل آن سلول می کند که در نهایت منجر به آسیب آن سلول می شود.



### مطالبی که در این شماره می خوانید:

- ایدز و اچ آی وی چیست؟
- راههای ابتلا به ایدز و شناخت رفتارهای پرخطر
- جوانان و ایدز و گروههای در معرض خطر
- پیشگیری از ایدز

انسان می تواند توسط فرد دیگری که به HIV مبتلا است آلوده شود و او نیز می تواند بقیه افراد را آلوده کند و بر این اساس HIV منتشر می شود. به فردیکه به HIV آلوده است HIV+ (مثبت) اطلاق می شود. (سیستم ایمنی، گروهی از سلولها و ارگانها هستند که بدن را در برابر ویروسها و عفونتها محافظت می کنند.)

### AIDS چیست؟



ایدز (AIDS) مخفف **Acquired Immune Deficiency Syndrome** به معنی سندرم نقص ایمنی اکتسابی است.

وقتی سیستم ایمنی آسیب ببیند، نه تنها در برابر ویروس HIV (که در آغاز به آن صدمه زده) بلکه به نسبت به بقیه عفونتها هم آسیب پذیر می شود و دیگر قادر به کشتن

میکروبا و ویروسهایی که قبلاً برایش مشکلی ایجاد نمی کردند نیست و لذا با گذشت زمان، افراد آلوده به HIV بیشتر و بیشتر بیمار می شوند و معمولاً سالها پس از آلودگی به یکی از بیماریهای خاص، شدیداً مبتلا می شوند و در این زمان گفته می شود که آنها به ایدز مبتلا شده اند. بنابراین زمانی که فرد آلوده به ویروس HIV برای اولین بار به یک بیماری جدی مبتلا شود و یا وقتی که تعداد سلولهای ایمنی باقیمانده در بدن او از حد معینی کمتر شود، مبتلا به بیماری ایدز در نظر گرفته می شود.

ایدز یک مرحله کاملاً جدی است که بدن، دفاع بسیار کمی در برابر انواع عفونتها دارد. در واقع هر فرد آلوده به ویروس HIV، الزاماً مبتلا به ایدز نمی باشد اما در طول مدت آلودگی خود، می تواند دیگران را آلوده کند.

همیشه بیماری و رنج عامل ناراحتی بشریت بوده است. اما بیماریهای کمی باعث نگرانی و وحشت عموم افراد جامعه می شود. ایدز یکی از این بیماریهاست. خوشبختانه ایدز نیز مثل هر بیماری دیگری راهکارهایی برای مدارا و درمان دارد. اما، برای کنترل ایدز هیچ راهی بهتر از پیشگیری نیست.

## ایدز از چه راههایی سرایت نمی کند؟

دانستن روشهایی که از آن طریق عفونت HIV انتقال نمی یابد، لازم است زیرا موجب می شود که افراد نگرانیهای بی مورد خود را در مورد ابتلا به عفونت HIV کنار بگذاریم. و مراقبت صحیح و منطقی را پیش بگیریم.



این عفونت از طریق تماسهای معمول دست دادن، بغل کردن و درآغوش گرفت، عطسه و سرفه، تماس داشتن در اتوبوس و یا قطار و وسایط نقلیه انتقال نمی یابد.

HIV از طریق نیش حشرات و یا تماس با حیوانات منتقل نمیشود. (از آنجا که HIV در بدن حشرات قادر به زیست نمی باشد بنابراین بر اثر گزش حشرات مانند پشه، فرد به عفونت HIV مبتلا نخواهد شد.)

بر اثر پوشیدن لباس در فروشگاهها، لمس دستگیره در پول و یا دیگر اشیائی که افراد مبتلا بدان دست بزنند، عفونت HIV منتقل نمی گردد.

استفاده شریکی از تلفن، وسایل حمام، توالت های عمومی، نوشیدن آب از شیر آب و یا شنا در استخری که افراد مبتلا به نیز در آن شنا کرده اند نیز باعث مبتلا شدن فرد نمی گردد.

تنفس هوای آلوده خون و غذای آلوده نیز فرد را مبتلا نمیسازد حتی به طور مشترک غذا خوردن، استفاده از لوازم آشپزخانه یکدیگر وسایل آرایش و حتی مسواک نیز تاکنون موجب ابتلا افراد به عفونت HIV نگردیده است.

تاکنون هیچ گزارشی مبنی بر سرایت HIV از کودکان مبتلا به دیگر همکلاسان فرد بر اثر تماس های غیر جنسی به دست نیامده است و حتی کارمندانی که مبتلا به عفونت مزبور هستند با تماسهای غیر جنسی موجب ابتلا دیگر افراد نخواهند شد.

## گروههای در معرض خطر ایدز

کسانی که از پیوندهای متعدد و دیالیز مکرر استفاده می کنند و رعایت احتیاط های همه جانبه را نمی کنند.

معتادین تزریقی که از سرنگ و سوزن مشترک استفاده می کنند.

همسران افراد مبتلا

شرکای جنسی افراد مبتلا

افراد که شرکای جنسی متعدد دارند.

افراد خود فروش

همجنسگرایان

خالکوبی های دست جمعی

مبتلایان به بیماریهای آمیزشی و افراد

مبتلا به زخم های تناسلی

رانندگان عبوری از مرزها



## راههای ابتلا به ایدز

### ۱ - رابطه جنسی بدون محافظت با فرد آلوده

رابطه جنسی محافظت نشده خطرناک است چراکه ویروسی که در ترشحات جنسی فرد آلوده وجود دارد می تواند بطور مستقیم به بدن شریک جنسی اش منتقل گردد.

### ۲ - تماس با خون فرد آلوده

اگر خون به میزان کافی از فرد آلوده به بدن فرد غیر آلوده وارد شود می تواند ویروس را به او منتقل کند.

### ۳- سرایت از مادر حامله آلوده به جنین در داخل رحم و یا از شیرمادر آلوده به کودک

ویروس HIV از مادر آلوده به کودک ممکن است در دوران حاملگی، هنگام وضع حمل یا کمی بعد از زایمان انتقال یابد. HIV می تواند در شیر پستان زن آلوده وجود داشته باشد و به نوزادش منتقل شود اما با وجود داروهای خاص، شانس این انتقال بسیار کاهش می یابد هر چند در بسیاری از کشورهای در حال پیشرفت و فقیر، چنین داروهایی در دسترس نیست.

### ۴ - استفاده از محصولات خونی آلوده

در گذشته بسیاری از افراد از طریق انتقال خون و فرآورده های خونی آلوده، به HIV مبتلا می شدند در حال حاضر در اکثر نقاط جهان خونهای اهدایی، آزمایش می شوند و خطری در این زمینه وجود ندارد.

### ۵- داروهای تزریقی و اعتیاد

افرادی که بصورت غیرقانونی داروی تزریقی استفاده می کنند نیز نسبت



به عفونت HIV آسیب پذیر هستند (مثل معتادان تزریقی، که بصورت مخفیانه و غیر قانونی عمل کرده و معمولاً سرنگی برای تزریق در دسترس ندارند و از سرنگ مشترک استفاده می کنند.) اکثر موارد آلودگی به HIV (حدود ۷۵٪) در گروه سنی ۱۵-۴۹ سال رخ داده اند که گروه سنی فعال و مولد جامعه را تشکیل می دهند.

اعتیاد دروازه ورود به بسیاری از درد و رنجهای بشری است. ایدز یکی از تبعات دردناک ناشی از اعتیاد است. متداولترین راه انتشار ایدز در ایران از طریق سرنگ افراد معتاد است.

## روز جهانی ایدز



WORLD  
AIDS  
DAY

### روز جهانی ایدز

اول دسامبر (برابر ۱۰ آذر)، از سال ۱۹۸۸ نه تنها به خاطر افزایش بودجه ها بلکه برای افزایش آگاهی، آموزش و مبارزه با تبعیضها تعیین شد، همچنین اهمیت

روز جهانی ایدز در این است که به عموم مردم یادآور می شویم که HIV از بین نرفته است و هنوز کارهای زیادی است که باید انجام شود. شعار روز جهانی ایدز در سالهای ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۵، **”به صفر رساندن موارد جدید آلودگی و همچنین مرگ ناشی از اچ آی وی“** است. (Getting to Zero)

## روز جهانی ایدز



همه در معرض ابتلا به یک بیماری به نام ایدز می باشیم. هر کس به این بیماری مبتلا شود درمان نخواهد شد و تا آخر عمر مبتلا خواهد ماند. مگر اینکه سریعا تشخیص داده شده و تحت درمان های سخت و پر عارضه قرار گیرند و شرایط تغذیه و بهداشتی مناسبی را در پیش گیرند که در این صورت ممکن است طول عمر طولانی تری داشته باشند.

اما پیشگیری از این بیماری آسان است. کافی است رفتارهای پرخطر را بشناسیم و آنها را ترک یا کنترل نماییم. همه در معرض ابتلا به ایدز میباشیم اگر با کسی به جز همسر خود رابطه جنسی داشته باشیم. اگر مواد رو به صورت تزریقی و مشترک مصرف کنیم و اگر به سلامتی خود اهمیت ندهیم...

و اگر مراقب سلامتی خود باشیم و رفتار پرخطر نداشته باشیم ایدز نخواهیم گرفت. کتاب **چطور ایدز نگیریم** که از طرف مرکز ملی ایدز معرفی و ارایه شده است می تواند اطلاعات خوبی به شما ارایه دهد. شما می توانید فایل الکترونیکی این کتاب را از سایت مرکز مشاوره دانشگاه شریف دانلود و استفاده نمایید.

## جوانان و ایدز



رفتارهای مرتبط با سوء مصرف مواد معمولا از اوایل ۲۰ سالگی آغاز می گردد (اغلب بین ۱۵ تا ۲۵ سالگی). علل تمایل به مصرف مواد مخدر بسیار متنوع می باشد از جمله: اضطراب، افسردگی، نابسامانیهای خانوادگی و مشکلات اقتصادی. (البته سوء مصرف مواد

در طبقه مرفه اجتماع نیز ممکن است روی دهد یعنی در کسانی که از اوقات فراغت بیشتری برخوردارند یا والدین نظارت کمتری بر آنان دارند.)

در مطالعه ای که در سال ۱۳۷۸ از نظر الگوی سوء مصرف مواد انجام گرفت نشان داد که یک سوم موارد اولین استفاده مواد مخدر در بین جوانان ایرانی زمانی اتفاق افتاده است که گروهی از جوانان هم سن و سال دور هم جمع بوده اند و بسیاری از این موارد دوست معتاد داشته اند لذا پرهیز از قرار گرفتن در موقعیتهایی که فرد را در معرض خطر سوء مصرف مواد قرار می دهد شديدا توصیه می گردد.

## رفتارهای پرخطر



رفتارهای پرخطر برای کسانی تعریف می شود که رفتار یا موقعیت پرخطر دارند. این افراد شامل معتادان تزریقی و همسرانشان، افراد با رفتار جنسی پرخطر، همسران افراد مبتلا به اچ آی وی، مبتلایان به بیماریهای مقاربتی و کسانی که رفتار جنسی غیرایمن دارند.



با مشاوره صحیح و آموزشهای مؤثر می توان در این دسته از افراد تغییرات رفتاری ایجاد کرد تا احتمال انتقال این بیماریها کمتر شود. بدیهی است که مشاوره و آزمایش داوطلبانه (VCT) و کنترل به موقع بیماری نقش به سزایی در پیشگیری از انتقال ویروس از افراد تازه مبتلا به افراد سالم دارد.

به خاطر داشته باشید خون بازی به صورت مشترک احتمال انتقال اچ آی وی را بسیار بالا می برد. برای تصمیم گیری در موقعیت های پرخطر از مصرف هر گونه مواد مخدر و الکل خودداری کنید تا دچار رفتارهای پرخطر و ابتلا به اچ آی وی نشوید. در دوران نوجوانی و اوایل بزرگسالی به دلایل زیستی و روانشناختی بیش از هر زمان دیگر امکان گرفتار شدن در رفتارهای پرخطر وجود دارد. آگاهی از عواقب و مراقبت از خود و دیگران از پیامدهای بلندمدت و منفی این رفتارها پیشگیر می کند.



## پیشگیری از ایدز

در حالی که وارد هزاره جدید شده ایم، ویروس از بین برنده سیستم ایمنی بدن انسان یا همان HIV به ایفای نقشی برجسته در به خطر انداختن سلامتی بشر در سراسر جهان ادامه می دهد.

آمارهای ارائه شده اخیر از سوی سازمان ملل نشان می دهد که تقریباً ۳۴ میلیون نفر از مردم جهان به این بیماری مبتلا هستند و هر ساله تعداد ۵.۶ میلیون نفر به این تعداد افزوده می گردد. فاجعه انسانی مربوط به ایدز بی مانند است.

بیشتر موارد راه های انتقال ویروس HIV می تواند به طرق مختلف به رفتار بشر مربوط گردد؛ مانند مواد مخدر و فعالیت های جنسی. در حالی که این گونه رفتارها در برخی از جوامع رواج بسیاری یافته است، اغلب آنها را می توان با آموزش و مشاوره مناسب تغییر داد یا اصلاح نمود. چندین کشور از قبیل تایلند و اوگاندا توانسته اند با سعی بسیار در این زمینه، با موفقیت میزان انتشار این بیماری را کاهش دهند.



استفاده از وسایل پیشگیری، اعمال جنسی ایمن و پرهیز از رفتارهای پرخطر دیگر، «استانداردهای طلایی» راهبردهای پیشگیری از ایدز محسوب می شوند در کشور آمریکا با این که رفتارهای مخاطره انگیز در برخی از گروه ها همانند مردان همجنس گرا به طور قابل توجهی کاهش یافته است، گزارش های اخیر حاکی از طغیان مجدد این بیماری می باشند. این تجدید فعالیت قطعاً به صورت چند عاملی بوده و بخشی از آن به دلیل حمایت عمومی و سیاسی متزلزل می باشد. روش های مبارزاتی عمده برای تغییر دادن رفتارها در طول زمان دارای نتایج متغیر و متناقض بوده است. به علاوه توان بالقوه پزشکان (یا متخصصان بالینی) در جهت تأثیر گذاری بر اعمال و رفتار بیماران، متأسفانه عمدتاً فراموش شده است. برخلاف کشیدن سیگار، مشاوره و اطلاع رسانی درباره پیشگیری از ایدز در کمتر از یک درصد موارد مراجعه بیماران به پزشک عمومی خود ارائه می گردد.

در نهایت، دستیابی علم پزشکی به معالجات جدید، که باعث حفظ جان و سلامتی و جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری های ویروسی می شود نیز ممکن است ترس از دچار شدن به ایدز را کاهش دهد. متأسفانه این روش های درمانی برای همه جواب نداده، انجامشان

مشکل بوده و منوط به داشتن پتانسیل پادزهری و عوارض بلندمدت خواهد بود.

از آنجایی که احتمال تولید یک دارو یا واکسن در آینده نزدیک کم است، تلاش برای کاستن بیماری مسری ایدز باید به عنوان هدفی اولیه بر پیشگیری از این بیماری تمرکز یابد. پزشکان و ارائه کنندگان اقدام بهداشتی باید نقش عمده ای در ارائه مشاوره و اطلاع رسانی های پیشگیرانه ایفا نمایند. برای پزشکان مهم است که بدانند پیشگیری از ایدز نیازی به مهارت های مشاوره ای و مداخلات روان شناختی گسترده ندارد. پیشگیری به عنوان بخشی از آموزش سلامتی روزمره است و با تشخیص و سنجش ریسک و فراهم آوردن اطلاعات می توان رفتارهای پر خطر را اصلاح نمود. بخاطر داشته باشیم که همیشه و در همه حال:

**::: پیشگیری بهتر از درمان است :::**

## اطلاعیه کارگاه مهارتهای زندگی

به اطلاع می رساند که جهت جلوگیری از تداخل کارگاه مهارتهای زندگی با امتحانات میان ترم و پایان ترم دانشجویان، زمان برگزاری کارگاهها طبق جدول زیر به بهمن و اسفند ماه ۱۳۹۲ تغییر یافت. لذا دانشجویان علاقمند (ورودی جدید)، می توانند جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر به مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشگاه (جنب ساختمان شهید رضایی / خانم ابازری) مراجعه نمایند.

تاریخ و زمان برگزاری کارگاههای مهارت زندگی در جدول زیر ارایه شده است. در اولین فرصت برای ثبت نام اقدام کنید.

روز	تاریخ	ساعت
چهارشنبه	۳۰ بهمن ۹۲	۱۳:۳۰ تا ۲۰
پنج شنبه	۱ بهمن ۹۲	۸ تا ۱۷



### مشاور شریف

سال سوم، شماره ۳۰، آذر ۱۳۹۲

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی

دانشگاه صنعتی شریف

مدیر مسئول: دکتر ابوالفضل محمدی

سردبیر: غلامحسین زهتابور

همکاران این شماره: مونا بزرگمهری و امید ساعد

برگرفته از مطالب سایت مرکز ملی پیشگیری از ایدز

تنظیم مطالب و صفحه آرایی: فرزانه اباذری

آدرس: تهران، خیابان آزادی، دانشگاه صنعتی شریف

تلفنکس: ۶۶۰۲۲۷۰۹

Website: [www.counseling.sharif.ir](http://www.counseling.sharif.ir)

E-mail: [counseling@mehr.sharif.ir](mailto:counseling@mehr.sharif.ir)