



ایدز یک بیماری عفونی با ویروس (ویروس نقص ایمنی انسان) است. این ویروس به تدریج سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند، به طوری که فرد نمی تواند با بیماری ها مبارزه کند. خبر امیدوارکننده این است که با دانش و اقدامات صحیح، به راحتی می توان از انتقال ایدز پیشگیری کرد.

ایدز چگونه منتقل می شود؟

ویروس ایدز (HIV) از طریق مایعات خاص بدن فرد آلوده که مقدار کافی ویروس داشته باشد، منتقل می شود. این راه ها عبارتند از: خون و فرآورده های خونی، ترشحات جنسی (مایع منی، ترشحات واژن و مقعد)، شیر مادر

راه های اصلی انتقال:

تماس جنسی محافظت نشده (بدون استفاده از کاندوم)، استفاده مشترک از وسایل تزریق مواد مخدر (سرنگ، سوزن و وسایل مرتبط)، از مادر مبتلا به نوزاد (در دوران بارداری، زایمان یا شیردهی)

چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟ (راهکارهای پیشگیری)

الف) پیشگیری در تماس های جنسی:

کاندوم: بهترین و در دسترس ترین ابزار. استفاده صحیح و مداوم از کاندوم مردانه یا زنانه در هر بار رابطه جنسی موثرترین راه پیشگیری است.

پرهیز از رفتارهای پرخطر: کاهش تعداد شرکای جنسی و پابندی به رابطه تک همسری با فردی که تست داده و نتیجه آن منفی است. آزمایش منظم: اگر رفتار پرخطر داشته اید، حتماً آزمایش دهید. آگاهی از وضعیت خود و شریک جنسی تان کلیدی است.

ب) پیشگیری در مصرف مواد مخدر:

هرگز از سرنگ، سوزن یا وسایل مشترک برای تزریق مواد استفاده نکنید.

از برنامه های «کاهش آسیب» مانند مراکز تعویض سرنگ استفاده کنید.

ج) پیشگیری از انتقال مادر به کودک:

تمام زنان باردار باید آزمایش HIV دهند. در صورت مثبت بودن تست، با مصرف داروهای ضدویروسی تحت نظر پزشک، احتمال انتقال ویروس به نوزاد به کمتر از ۱٪ کاهش می‌یابد.

د) پیشگیری در مواجهه شغلی (برای پرسنل پزشکی):

رعایت دقیق احتیاطات استاندارد (استفاده از دستکش، ماسک، عینک و گان) و پروتکل‌های پس از مواجهه.

ویروس HIV از راه‌های زیر منتقل نمی‌شود:

دست دادن، در آغوش گرفتن و بوسیدن، استفاده از توالت عمومی، استخر شنا یا حمام مشترک، نیش حشرات، خوردن غذا و نوشیدنی در ظروف مشترک، عرق، اشک یا سرفه و عطسه، تماس معمولی در محل کار، مدرسه یا اجتماع

اگر در معرض خطر قرار گرفتید چه کار کنید؟

اگر فکر می‌کنید در معرض HIV قرار گرفته‌اید (مثلاً رابطه جنسی محافظت‌نشده یا تماس با خون آلوده)، می‌توانید در ظرف ۷۲ ساعت (و هرچه زودتر، بهتر) به مرکز درمانی مراجعه کنید. مصرف به موقع داروهای ضدویروسی به مدت ۲۸ روز می‌تواند به طور قابل توجهی از ابتلا جلوگیری کند.

برای افرادی که در معرض خطر هستند (مثلاً شریک زندگی فرد مبتلا)، مصرف روزانه دارو می‌تواند خطر ابتلا را تا بیش از ۹۰٪ کاهش دهد. (حتماً با پزشک مشورت کنید).

آزمایش؛ قدمی برای آگاهی و مسئولیت‌پذیری: آزمایش HIV یک اقدام عاقلانه و مسئولانه است. از نتیجه آن نترسید.

پنجره زمانی (Window Period) را به خاطر بسپارید: پس از ورود ویروس به بدن، ۳ تا ۶ هفته طول می‌کشد تا آزمایش نتیجه دقیق نشان دهد. در صورت انجام رفتار پرخطر، ۳ ماه بعد برای تست اقدام کنید.

نتیجه منفی به معنای آن است که شما در صورت ادامه رفتارهای پرخطر همچنان در معرض خطر هستید.

نتیجه مثبت به معنای پایان زندگی نیست! با درمان ضدویروسی (ART) امروزه افراد مبتلا می‌توانند عمری طولانی و سالم داشته باشند، ویروس در بدن آن‌ها غیرقابل شناسایی شده و قادر به انتقال آن به دیگران نیستند (U=U).

مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری در تمام شهرهای ایران به صورت رایگان و محرمانه خدمات ارائه می‌دهند. آدرس این مراکز را از شبکه‌های بهداشت شهرستان خود جویا شوید.