



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی  
معاونت سلامت  
مرکز مدیریت بیماریها



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی شهید

گروه پیشگیری و مبارزه با عفونت  
مرکز بهداشت استان آذربایجانشرقی

## آنچه باید در مورد بیماریهای آمیزشی از جمله ایدز بدانید



### ترجمه: سعید پور دولتی

ویرایش: دکتر احمد کوشا - متخصص بیماریهای عفونی  
با همکاری: دکتر بهرام یگانه - دکتر محمد رضا عطاری - محمد نعلبندی  
سازمان جهانی بهداشت - اداره منطقه ای بهداشت مدیریتانه شرقی  
بهار ۱۳۸۱

## What you should know about

SEXUALLY TRANSMITTED DISEASES INCLUDING AIDS

### این نشریه:

سومین نشریه از یک مجموعه پانزده جلدی بروشورهای منتشر شده از اداره منطقه ای مدیریتانه شرقی سازمان جهانی بهداشت می باشد، که در پنجاهمین سالگرد تاسیس WHO انتشار یافته است. این مجموعه مشکلات مهم بهداشتی منطقه را مورد توجه قرار داده و آن دسته از اطلاعات اساسی را که عموم مردم باید بدانند ارائه می نماید.



WORLD HEALTH ORGANIZATION 1999  
Regional Office for the Mediterranean

## فهرست مطالب

صفحه

موضوع

۱	بیماری منطقه از راه تماس جنسی (بیماریهای آمیزشی) چه نوع بیماری است؟
۲	بیماری منطقه از راه تماس جنسی در دنیا
۳	بیماریهای آمیزشی در منطقه مدیریتانه شرقی و ایران
۴	چرا تعین شیوع واقعی بیماریهای آمیزشی مشکل است؟
۵	چگونه یک بیماری آمیزشی (STD) انتقال می یابد؟
۶	بیماریهای آمیزشی چه عوارضی دارند؟
۷	عوامل اجتماعی اقتصادی که ممکن است باعث افزایش خطر عفونت گردند
۸	آیا بیماریهای آمیزشی (باستثناء ایدز) قابل درمان هستند؟
	شخص مبتلا به بیماریهای آمیزشی برای پیش گیری از انتقال عفونت به
۹	سایرین چه باید بکند؟
	آیا لازم است شریک جنسی بیماران مبتلا به بیماریهای آمیزشی تحت درمان
	قرار گیرند؟
۱۰	
۱۱	علائم مربوط به بیماریهای آمیزشی کدام ها هستند؟
۱۲	مدیریت کامل بیماران مبتلا به بیماریهای آمیزشی
۱۳	چگونه عنوان در آینده از بیماریهای آمیزشی در امان بود؟
۱۴	<b>AIDS &amp; HIV</b>
۱۵	وضعیت ایدز در منطقه مدیریتانه شرقی
۱۶	HIV چگونه انتقال می یابد؟
۱۷	HIV از راههای زیر منتقل نمی گردد
۱۸	چگونه می توان ایدز را تشخیص داد؟
۱۹	چگونه می توان از عفونت HIV اجتناب نمود؟

آنچه باید در مورد بیماریهای آمیزشی از جمله ایدز بدانید  
مؤلف سازمان جهانی بهداشت (WHO) ترجمه سعید پور دولتی  
... (و دیگران) - تهران: سعید پور دولتی، وزارت بهداشت،  
درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت، مرکز مدیریت بیماریها.

۱۳۸۱، ۲۲ ص. مصور - ISBN 964 - 06 - 1022 - 4

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: **What you should know about sexually transmitted diseases including AIDS.**

۱. بیماریهای آمیزشی. ۲. ایدز. الف. پور دولتی، سعید، ۱۳۴۴ مترجم  
ب. سازمان بهداشت جهانی

ج. ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت  
بیماریها.

۴۸۱-۳۴۰۳ ۶۱۶/۹۵۱ RCT۰۰/TA

کتابخانه ملی ایران

مرکز مدیریت بیماریها - مرکز بهداشت استان آذربایجانشرقی  
آنچه باید در مورد بیماریهای آمیزشی از جمله ایدز بدانید

مؤلف: سازمان جهانی بهداشت

مترجم و طراح اولیه: سعید پور دولتی

طراحی: کانون تبلیقاتی طرح سبز

نوبت چاپ: اول (۱۳۸۱)

تعداد: ۲۰۰۰۰ جلد

شابک: ۹۶۴-۰۶-۱۰۲۲-۴

### بیماری منتقله از راه تماس جنسی (STD\*) چه نوع بیماری است؟

بیماری منتقله از راه تماس جنسی (بیماری آمیزشی) همانطوریکه از اسم آن بر می آید یک بیماری واگیردار است که عمدتاً از راه تماس جنسی با یک شخص آلوده انتقال می یابد. اگر چه بيماريهاي آميزشي ممکن است بوسيله ميكرو ارگانیسم های مختلفی ایجاد شوند ولی در کل مجموعه الگوهای واحدی از علائم و نشانه ها را ایجاد می کنند، از قبیل:

ترشحات ادراری و واژینالی در زنان، ترشحات ادراری در مردان، زخمهای ناحیه تناسلی و دردهای ناحیه شکم در زنان، تورم حاد کیسه بیضه در مردان و بزرگی غده لنفاوی کشاله ران. همچنین گاهی ممکن است عفونت هیچگونه علائمی را از خود نشان ندهد.

بیماریهای آمیزشی شایع عبارتند از: سوزاک، سیفلیس، شانکروئید و عفونت های مجاری ادراری غیر سوزاکی. اگر چه بیماری ایدز (نقص ایمنی اکتسابی) می تواند بوسيله تماس غیر جنسی نیز منتقل شود ولی بعنوان یکی از بیماری های آمیزشی قلمداد می گردد.



\* STD = SEXUALLY TRANSMITTED DISEASE

### بیماریهای منتقله از راه تماس جنسی در دنیا:

بعثت شناسایی کم، گزارش کم و تأخیر در گزارش، تعداد موارد بيماريهاي آميزشي در دنيا به طور دقیق مشخص نیست. با وجود این بر اساس اطلاعات موجود از مطالعات و گزارشات مختلف WHO تخمین می زند که هر سال بیش از ۳۰۰ میلیون مورد جدید از چهار بیماری آمیزشی قابل درمان (سوزاک، سیفلیس، کلامید یا تریکو مونس) در جهان اتفاق می افتد. تریکو مونس بیشترین تعداد این موارد را تشکیل میدهد و موارد بعدی بترتیب عفونت های کلامید یابی، سوزاکی و سیفلیسی میباشد. سایر موارد بيماريهاي آميزشي نیز وجود دارند که بروز آنها مهم می باشد. از قبیل ویروس نقص ایمنی اکتسابی (HIV) ویروس هپاتیت B، هرپس و کاندیدا آلبیکنس.

با توجه به مطالب فوق مشخص می شود که بيماريهاي آميزشي مسئول ابتلاء روزانه بیش از یک میلیون نفر در جهان می باشند.



### چرا تعیین شیوع واقعی بيماريهاي آميزشي مشکل است؟

۱) هر نوری مردان و زنان ممکن است شکل بدون علامت عفونت را داشته باشند. اما زنان بیشتر از مردان به نوع بدون علامت این عفونت ها مبتلا می گردند. افراد بدون علامت، از عفونت خود آگاه نبوده و به همین دلیل به دنبال درمان آن بر نمی آیند.

۲) بسیاری از افراد مبتلا به بيماريهاي آميزشي به دنبال درمان نمی روند و در بسیاری از ممالک، مردم به صورت معمول از نظر بيماريهاي آميزشي غربال نمی شوند.

۳) به علت لکه ننگ بيماريهاي آميزشي، بسیاری از مردم به دنبال درمانگرهای می روند که بيماری آنها را گزارش نکنند. از قبیل بخش خصوصی یا اطباء سنتی.

۴) کلینیک های ارائه کننده خدمات درمانی برای بيماريهاي آميزشي ممکن است برای همه مردم در دسترس نباشد.

۵) برخی از مسئولین شیوع بالای بيماريهاي آميزشي را قبول ندارند اگر چه اپیدمی ایدز این نظریه را رد می کند.



### بیماریهای آمیزشی در منطقه مدیترانه شرقی:

عموماً گفته می شود که گزارشهای بيماريهاي آميزشي در کشورهای منطقه مدیترانه شرقی هنوز ناقص بوده و یا حتی وجود ندارد. براساس اطلاعات بدست آمده از منابع مختلف تخمین زده می شود که سالانه در حدود ۱۰ میلیون مورد جدید از چهاربیماری آمیزشی قابل درمان (سوزاک، سیفلیس، کلامیدیا و تریکومونس) در منطقه مدیترانه شرقی بروز می کند. همواره در آزمایشگاه مورد آزمایش قرار نمی گیرند و موارد گزارش شده عمدتاً بر اساس تشخیص علامتی میباشد. گزارش موارد بيماريهاي آميزشي اساساً توسط تعداد محدودی از مراکز در بخش دولتی انجام می گیرد و بایستی توجه نمود که موارد گزارش شده تعداد کمی از موارد واقعی می باشند.

### ایدز و بيماريهاي آميزشي در ایران:

طبق جمع بندی نتایج اطلاعات کشور تا ۱۳۸۱/۰۱/۱۳۸۱ تعداد ۱۱۵۶۲۶۶ مورد بيمار آميزشي در کشور گزارش شده است که از این میزان تعداد ۱۴۴۲۹۵ مورد مربوط به بیماری سوزاک، سیفلیس و تریکو مونس می باشد. همچنین بر اساس همین گزارش از سطح کشور ۳۶۸۰ نفر آلوده به ایدز هستند که از این تعداد ۲۲۷۷ نفر HIV مثبت و ۴۰۲ نفر وارد مرحله ایدز شده اند و تاکنون تعداد ۳۶۴ نفر بر اثر ایدز فوت کرده اند.





### چگونه یک بیماری آمیزشی انتقال می یابد؟

بیماریهای آمیزشی غالباً بوسیله تماس جنسی از طریق مهبل (واژینال)، مقعدی یا دهانی با یک فرد آلوده منتقل می گردند. شریک آلوده ممکن است هیچگونه علائم و نشانه هایی از بیماری نداشته و یا از آلوده بودن خود بی اطلاع باشد. برخی از بیماریهای آمیزشی ممکن است از طریق مادر آلوده به نوزاد و یا از طریق یوسه های آبدار مکنده و طولانی منتقل گردند.



وجود یک بیماری آمیزشی در فرد، خطر انتقال HIV را افزایش می دهد. فرد مبتلا به بیماری آمیزشی، بیش از یک فرد بدون بیماری آمیزشی در معرض آلودگی به HIV قرار دارد. همچنین یک فرد HIV مثبت دارای زخم های آلت تناسلی بیش از یک فرد HIV مثبت بدون بیماری آمیزشی می تواند HIV را به شریک جنسی انتقال دهد.

### چه کسی می تواند مبتلا به بیماریهای آمیزشی شود؟

هر کس، اعم از مرد و زن، پیر و جوان، فقیر و غنی اگر با فرد آلوده ای تماس جنسی داشته باشد می تواند مبتلا به بیماریهای آمیزشی شود. اگر کسی شرکاء جنسی متعددی دارد یا با فواحش تماس جنسی برقرار می کند و یا روابط جنسی اتفاقی دارد خطر ابتلاء به بیماریهای آمیزشی در وی افزایش خواهد یافت.

### بیماریهای آمیزشی چه عوارضی دارند؟

بیماریهای آمیزشی می توانند منجر به ایجاد عوارض مخربی همچون موارد ذیل گردند:

- ابتلا نوزادان به عفونت در زمان تولد و بروز عفونت های ایجاد کننده کوری یا پنومونی
- درد مزمن شکم در زنان
- ناباروری در مردان و زنان
- برخی از بیماریهای آمیزشی همچون سیفلیس و ایدز باعث مرگ اطفال و بزرگسالان می گردند.
- بیماریهای آمیزشی همچنین ممکن است بطور غیر مستقیم از طریق سقط خود بخودی، حاملگی خارج رحمی یا سرطانی کردن رحم باعث ایجاد مرگ و میر گردند.



بیماریهای آمیزشی همچنین ممکن است باعث ایجاد عوارض اجتماعی بشوند. به عنوان مثال اگر خانمی مبتلا به بیماریهای آمیزشی شده باشد، ممکن است شوهرش او را طلاق دهد و بر عکس، شوهران ممکن است همسران نابارور خود را ترک نمایند.

### آیا بیماریهای آمیزشی (باستثناء ایدز) قابل درمان هستند؟

بلی - اگر درمان کامل صورت گیرد بیماریهای آمیزشی باستثناء ایدز قابل درمان هستند. حتی اگر علائم و نشانه ها نیز از بین رفته باشند لازم است تا تمامی داروها بصورت تجویز شده مورد استفاده قرار گیرند. اگر درمان کامل نگردد بیماری درمان نشده و عود خواهد کرد و در نوبت بعدی داروها کار ساز نخواهند بود.

بمستثنای درمان سریعتر، پیشگیری از عوارض و پیشگیری از انتقال عفونت به شریک جنسی بهتر است که فرد مبتلا به بیماری آمیزشی هر چه سریعتر شروع به درمان بیماری خود نماید. کلیه افراد آلوده، با علائم یا بدون علائم بایستی تحت درمان قرار گیرند.



### عوامل اجتماعی اقتصادی که ممکن است باعث خطر عفونت گردند

طیف گسترده ای از عوامل ممکن است رفتارهای مخاطره آمیز را در کشورهای مختلف تحت تأثیر قرار دهد:

• بی ثباتی و تزلزل سیاسی اجتماعی می تواند رفتارهای جنسی و میزان بیماریهای آمیزشی را تحت تأثیر قرار دهد.

• **ختنه**: پوست ختنه گاه در مردان ختنه نشده ممکن است خطر ایدز را افزایش دهد، اگر چه ختنه بودن دلیل بر محافظت علیه ایدز نمی باشد.

• **جنس**: بیماریهای آمیزشی از طریق تماس واژینال به زنان انتقال داده می شوند. میزان انتقال به زنان در اثر عوامل زیر افزایش می یابد: منطقه وسیع سطح تماس و ضایعات و زخم های تناسلی شایع که ممکن است مورد توجه قرار نگیرند.

• **سن**: عدم بلوغ جنسی انتقال بیماری را در زمان تماس جنسی تسهیل می کند. زنان جوان بویژه در جاهاییکه از نظر فرهنگی در دوران آغازین نوجوانی ازدواج یا فعالیت جنسی می نمایند در معرض خطر هستند.

• **ازدواج زود هنگام**: ممکن است بعلت داشتن رابطه با فواحش و پخاملر بالاترین میزان آلودگی در بین آنها باعث افزایش خطر عفونت گردد.

آپنه شما در مورد بیماریهای آمیزشی (STD) از جمله اینز باید بدانید. ۹

### شخص مبتلا به بیماریهای آمیزشی برای پیشگیری از انتقال عفونت به سایرین چه باید بکند؟

افراد مبتلا به بیماریهای آمیزشی باید تا بهبودی کامل و از بین رفتن کامل علائم و نشانه ها و کامل شدن دوره درمانی از تماس جنسی خودداری نمایند. در غیر اینصورت بیماری را به شریک جنسی خود انتقال خواهند داد. همچنین این افراد در صورتیکه شریک جنسی آنها قبلاً آلوده به HIV بوده باشد بسیار مستعد ابتلاء به HIV خواهند بود. (بخاطر داشته باشید شخصی که دارای HIV میباشد ممکن است ظاهری کاملاً سالم داشته باشد). اگر بیمار مبتلا به بیماریهای آمیزشی نتواند مانع فعالیت جنسی خود شود می بایست در طول فعالیت جنسی خود از ابتدا تا اتمام از کاندوم استفاده نماید.

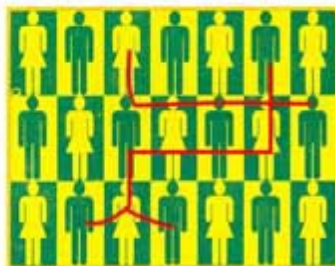


استفاده از کاندوم راه مؤثری برای پیشگیری از بیماریهای آمیزشی میباشد.

آپنه شما در مورد بیماریهای آمیزشی (STD) از جمله اینز باید بدانید. ۱۰

### آیا لازم است شریک جنسی بیماران آمیزشی تحت درمان قرار گیرند؟

یقیناً بلی - بیمار مبتلا به بیماری آمیزشی که بدنبال درمان است (فرد ایندکس) بوسیله شخصی که قبلاً با او تماس جنسی داشته (فرد منبع) آلوده شده است. اگر فرد ایندکس تحت درمان قرار گیرد ولی فرد منبع درمان نشود در اینصورت فرد ایندکس مجدداً در اثر تماس جنسی با فرد منبع آلوده خواهد شد. به همین ترتیب اگر چنانچه فرد ایندکس بعد از آلوده شدن، با اشخاص دیگری تماس داشته باشد (تماس ثانوی) او نیز ممکن است باعث آلوده شدن افراد بعدی گردد و شخص منبع می تواند افراد دیگری را نیز آلوده نماید و بنابراین این همه شرکاء جنسی باید درمان شوند.



آپنه شما در مورد بیماریهای آمیزشی (STD) از جمله اینز باید بدانید. ۱۱

### مدیریت کامل بیماران آمیزشی

بیماران مبتلا به بیماریهای آمیزشی بایستی بوسیله پروتکل های درمانی تأیید شده تحت درمان قرار گیرند. بطور کلی مدیریت بیماران بیماریهای آمیزشی شامل موارد زیر می باشد:

- شناسایی سندرم از طریق گرفتن شرح حال و انجام معاینات غیر تهاجمی
- درمان سندرم بیماریهای آمیزشی با استفاده از آنتی بیوتیک مناسب
- آموزش بیمار در ارتباط با نحوه درمان، کاهش خطر عفونت و استفاده از کاندوم
- مشاوره با وی در مواقع لازم
- تهیه کاندوم برای بیمار
- درمان شرکاء جنسی



آپنه شما در مورد بیماریهای آمیزشی (STD) از جمله اینز باید بدانید. ۱۲

### علائم مربوط به بیماریهای آمیزشی کدام ها هستند؟

بیش از ۲۰ نوع مختلف عامل عفونی می توانند از طریق تماس جنسی از شخصی به شخص دیگر انتقال یابند. علائم حاصل از این عفونت ها متفاوت هستند. تشخیص دقیق عامل بیماری ممکن است نیاز به تجهیزات پیشرفته آزمایشگاهی و کادر ماهر داشته باشد. خوشبختانه علائم مختلف ایجاد شده توسط بیماریهای آمیزشی به آسانی از طریق بالینی قابل تشخیص هستند. یک گروه از علائم و نشانه ها را اصطلاحاً سندرم می نامند.

بیماریهای آمیزشی ایجاد تعداد محدودی سندرم می نمایند که عبارتند از:

- ترشحات مجاری ادراری
- زخم های تناسلی
- ترشحات مهبل
- بیماری التهابی لکن
- التهاب شدید چشم نوزادان
- لنفادنیت حاد کشاله ران
- تورم اسکروتوم (پوست بیضه)

با درمان سندرم بیمار و شریک جنسی او، بیماری را درمان می کنیم و تمامی عفونت هائی را که احتمالاً آن مجموعه علائم و نشانه ها را ایجاد کرده اند از بین می بریم. ضمناً باید توصیه های مشاوره ای لازم به بیمار و شریک جنسی او در زمینه ادامه درمان تا بهبودی کامل، بکار بردن کاندوم و ادامه خودداری از ارتباطات جنسی بصورت نا ایمن و با افراد متعدد ارائه گردد.



### چگونه می توان در آینده از بیماریهای آمیزشی در امان بود؟

بهرتر است بیماریهای آمیزشی را بار اول درمان کرد زیرا درمان در دفعات بعد مشکل تر می شود. عفونت HIV قابل درمان نیست. بنابراین این ضروری است که از هر گونه رفتار مخاطره آمیز که منجر به عفونت بیماریهای آمیزشی گردد پرهیز نمود. هر گونه تماس جنسی با غیر همسرپویزه با فواض فرد را در معرض خطر عفونت قرار خواهد داد. سالمترین رفتار اجتناب از کلیه فعالیت های جنسی با دیگران و فساداری دوجانبه تا پایان عمر به همسر می باشد. علاوه بر اینها، خطر ابتلاء به بیماریهای آمیزشی در فعالیت های جنسی غیر نفوذی یا فعالیت های جنسی با استفاده از کاندوم می تواند کمتر باشد.



### AIDS, HIV

کلمه **AIDS** مخفف (**Acquired Immunodeficiency Syndrome**) به معنی سندرم نقص ایمنی اکتسابی می باشد. این بیماری بوسیله ویروسی بنام **HIV** (ویروس تضعیف کننده ایمنی انسان) ایجاد می شود که بوسیله چشم غیر مسلح دیده نمی شود. ویروس **HIV** سیستم ایمنی بدن را تخریب می کند. شخص آلوده به ویروس **HIV** در مقابل میکروب ها از جمله میکروبهائیکه برای افراد دارای سیستم ایمنی طبیعی بی ضرر هستند، تاب مقاومت نداشته و ازپا درمی آید. یک شخص آلوده به ویروس **HIV** سال ها بدون عفونت باقی می ماند. اما رقتیکه علائم و نشانه ها ظاهر می شوند گفته می شود که فرد بیماری ایدز گرفته است.



### HIV چگونه انتقال می یابد؟

عفونت HIV میتواند از راههای زیر انتقال یابد:

- داشتن تماس جنسی مهملی (واژینال) یا مقعدی با کسی که قبلاً آلوده شده است.
- استفاده از سرنگ مشترک برای تزریقات موادی از قبیل: کوکائین، هروئین یا استروئیدها
- با سرنگ کسی که قبلاً آلوده شده است.
- سوراخ کردن پوست یا خالکوبی یا سوزن یا وسایل غیر استریل.



عفونت **HIV** همچنین از طریق انتقال خون یا فرآوردههای خونی آلوده قابل انتقال می باشد. همچنین یک مادر آلوده در هنگام بارداری، در هنگام زایمان یا از طریق شیر دهی، می تواند عفونت را به فرزندش انتقال دهد.



### وضعیت ایدز در منطقه مدیترانه شرقی

- موارد جمعی ایدز گزارش شده از کشورهای مدیترانه شرقی بالغ بر ۷۰۰۰ مورد در پایان سال ۱۹۹۸ بوده است.
- اطلاعات موجود نشان می دهد که موارد جدید گزارش شده هر سال افزایش می یابد و این نشانه گسترش مداوم اپیدمی در سراسر سال است.
- بر اساس گزارشات ناقص اخیر، نظر به عدم امکانات تشخیصی در بسیاری از مناطق، تخمین زده می شود که بالغ بر ۲۰/۰۰۰ مورد ایدز در این منطقه وجود داشته باشد.
- انتقال جنسی به میزان ۸۳٪ از کل موارد ایدزی را شامل می شود که ۷۹٪ در اثر تماس جنسی باغیرهم جنس (هتروسکسوال) و ۴٪ در اثر تماس جنسی با همجنس (هموسکسوال) بوده است.
- سایر روش های انتقال شامل خون و فرآورده های خونی آلوده (۱۰٪)، تزریق مواد (۴٪) و انتقال از طریق مادر به فرزند (۲٪) می باشد.



### HIV از راههای زیر منتقل نمی گردد:

- تماس های عادی روزانه
- دست دادن
- سرفه یا عطسه
- بغل کردن یا بوسیدن
- خون دادن
- استفاده از استخر های شنا یا توالت فرنگی
- غذا یا لوازم آشپزی و رختخواب مشترک
- بوسیله پشه یا سایر حشرات یا حیوانات



### چگونه میتوان ایدز را تشخیص داد؟

بعد از آلوده شدن، یک شخص برای سال ها سالم باقی خواهد ماند. این مدت بطور متوسط ۱۰ سال است. اما می تواند بیشتر یا کمتر باشد. در این مدت شخص می تواند بیماری را به سایرین منتقل نماید. تشخیص ایدز بر اساس علائم و نشانه های بالینی و آزمایش خون استوار است. هر کس که رفتار مخاطره آمیز داشته و بیش از یک علامت یا نشانه از قبیل کاهش وزن (بیش از ۱۰٪)، اسهال مزمن، تب طولانی، سرفه طولانی و تورم و درناکی غدد لنفاوی داشته باشد باید با پزشک مشورت نماید.



منابع:

1. Answers to frequently asked questions about sexually transmitted diseases. Alexandria. World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean, 1998
2. Control of sexually transmitted diseases, 2nd edition. World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean, 1998
3. STD case management. STD case management workbook. Geneva. World Health Organization.
4. STD case management. A guide to syndromic management. Geneva. World Health Organization.
5. Useful information about AIDS for drug users. World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean, 1998.
6. EMR AIDSnews. Vol.2.No.2. June 1998.
7. Wahdan MH. Epidemiology of acquired immunodeficiency syndrome (AIDS). 3rd edition. Alexandria. World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean. 1991.

تمامی منابع فوق الذکر از طریق درخواست از مرکز تبادل اطلاعات ایدز، اداره منطقه ای مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت صندوق پستی Alexandria 21563, Egypt. 1517 فابل دسترسی میباشند. سایر منابع:

- ۱- پمفلت های: ایدز و رانندگان، ایدز و مسافران، ایدز و معنادان تزریقی - انتشارات مرکز مدیریت بیماریها - ۱۳۷۸
- ۲- پمفلت ایدز: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران - اداره کل زندانهای استان تهران
- ۳- پمفلت ایدز: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران
- ۴- جزوه ایدز و HIV در ایران - مرکز مدیریت بیماریها - ۱۳۸۱

### چگونه میتوان از عفونت HIV اجتناب نمود؟

در مورد ایدز پیشگیری تنها راه کار است. ایدز درمان ندارد. بنابراین پیشگیری تنها راه نجات زندگی است. باید راههای اصلی عفونت و راههای پیشگیری از آن را به طور خلاصه به ترتیب زیر به خاطر سپرد:

#### ۱- پیشگیری از تماس جنسی

در منطقه مدیترانه شرقی باید تلاش نمود از عقاید مذهبی قوی در جهت تقویت و ارتقاء شیوه های زندگی سالم بهره جست و از رفتارهای غیر بهداشتی از جمله بی بند باری در روابط جنسی ممانعت به عمل آورد. آموزش بهداشت باید بر روی دو اصل مهم تمرکز نماید:

- تماس جنسی قبل از ازدواج ممنوع
  - تماس جنسی خارج از محدوده ازدواج ممنوع
- با وجود این در موقعیت های خطرناک همچون وقتی که یک شریک جنسی آلوده است باید روشهای سالم از قبیل استفاده صحیح از کاندوم را توصیه نمود.

#### ۲- پیشگیری از بیماریهای منتقله از راه خون

- اگر انتقال خون ضروری نباشد از تجویز آن خودداری شود.
- تمامی خون دهنندگان و همه خونها و فرآورده های خونی اهدایی بایستی از نظر HIV غربال شده و سالم بودن آنها تأیید شود.

#### ۳- پیشگیری از عفونت از طرق وسایل آسیب رسان و سوراخ کننده پوست

- از هر گونه تزریق غیر ضروری اجتناب نمود.
- در صورت ضرورت، سرنگ ها و وسایل تیز بایستی قبل از مصرف کاملاً استریل شوند: از قبیل تزریقات، سوراخ کردن گوش و غیره.
- از استفاده مشترک از سرنگ ها یا سایر وسایل شخصی از قبیل خود تراش، مسواک و غیره اکیداً پرهیز نمود.
- از استعمال هر گونه مواد مخدر پرهیز نمود. چنین عادت هایی بر قدرت قضاوت شخصی و احساسات عمومی فرد تاثیر گذاشته و ممکن است باعث شود که فرد از سرنگ مشترک استفاده نموده و یا باعث ترویج فحشا در جامعه شود.

#### ۴- پیشگیری از انتقال جنینی

خانم های آلوده باید هم بخاطر سلامت خود و هم بخاطر پیشگیری از انتقال ویروس به جنین از بارداری خودداری نمایند. چنین انتقالی در بیش از ۱۰ موارد حاملگی مادران آلوده اتفاق می افتد.