



### پیشگیری از ابتلا به ایدز (HIV) با رعایت چند نکته

به طور خلاصه، اقدامات پیشگیری از HIV را می توان به سه دسته تقسیم کرد :

- ۱- پیشگیری از عفونت های فرصت طلب در افراد آلوده به HIV
- ۲- پیشگیری از عفونت HIV در گروه های در معرض خطر
- ۳- پیشگیری از عفونت HIV در جمعیت عمومی

۱- **با توجه به اینکه مهمترین پیامد آلودگی به HIV،** بروز عفونت های فرصت طلب می باشد، لذا باید تا حد امکان از ایجاد این عفونت ها در افراد HIV مثبت جلوگیری کرد. برای این هدف دو کار می توان انجام داد :

الف- پیشگیری دارویی: در مورد بعضی از عفونت های فرصت طلب مثل سل، می توان با تجویز داروهایی از بروز آنها در افراد HIV مثبت و مبتلا به ایدز جلوگیری کرد.

ب- واکسیناسیون: با واکسیناسیون افراد HIV مثبت می توان از بروز عفونت هایی مثل ذات الریه، دیفتری و کزاز، آنفولانزا و... پیشگیری نمود.

۲- **بعضی از افراد و گروه ها مثل معتادین تزریقی،** کارکنان بهداشتی درمانی، نوزادان متولد شده از مادران HIV مثبت، مبتلایان به عفونت های آمیزشی و افراد با رفتارهای جنسی پرخطر در معرض خطر بالای آلودگی به HIV قرار دارند. لذا باید توجه بیشتری به این افراد مبذول داشت.

الف- زنان HIV مثبت باید تا حد امکان از بارداری خود جلوگیری کنند. لذا توصیه می شود که در این افراد از دو روش پیشگیری از بارداری به طور همزمان (Double method) استفاده گردد تا احتمال بارداری به حداقل برسد. با این حال اگر خانم HIV مثبت بارداری شود با تجویز داروهای ضد ویروسی در زمان بارداری سعی می شود از انتقال HIV به جنین وی جلوگیری شود. البته تجویز این داروها در زمان حاملگی همراه با خطراتی می باشد، ضمن آنکه این داروها بسیار گران و کمیاب می باشند. همچنین در نوزدان متولد شده از مادران HIV مثبت می توان از داروهای ضد ویروسی استفاده کرد.

ب- کارکنان بهداشتی درمانی یکی از گروه های در معرض خطر آلودگی به HIV می باشند. لذا دستورالعمل هایی تحت عنوان "احتیاطات استاندارد" تدوین شده است که تمامی کارکنان بهداشتی درمانی باید آنها را به کار ببندند تا خطر انتقال HIV در آنها به حداقل برسد.

ج- یکی دیگر از گروه های پرخطر، معتادین تزریقی می باشند که بدلیل استفاده مشترک از سرنگ و سوزن و رفتارهای پرخطر دیگر، منبع مهم آلودگی به HIV در کشور به شمار می روند. اقدامات پیشگیرانه در این گروه شامل تشویق و ترغیب معتادین به ترک، تغییر اعتیاد تزریقی به روش های کم خطرتر و در نهایت توزیع سرنگ و سوزن و کاندوم رایگان در بین آنها می باشد. از این اقدامات بعنوان راهکارهای "کاهش آسیب" یاد می شود.

د- ابتلا به عفونت های آمیزشی مثل سوزاک، سیفلیس و... خطر انتقال HIV را به دنبال دارد. از طرف دیگر درمان عفونت های آمیزشی خطر احتمال آلودگی به HIV را کم می کند. لذا تشخیص و درمان کامل عفونتهای آمیزشی در مبتلایان به آنها یکی از مهمترین اقدامات پیشگیری از ایدز به شمار می رود.

ه- افرادی که رفتارهای پرخطر به ویژه رفتارهای پرخطر جنسی دارند لازم است که تحت مشاوره قرار گیرند تا از خطرات آلودگی به HIV آگاه شوند و در صورت لزوم آزمایشات تشخیصی به طور داوطلبانه از آنها به عمل آید. مشاوره و آزمایشات داوطلبانه در مراکز مشاوره بیماریهای رفتاری در سراسر کشور به طور رایگان انجام می شود.

### ۳- **پیشگیری از عفونت HIV در جمعیت عمومی** شامل:

الف- آموزش همگانی در مورد HIV و ایدز و رفتارهای پرخطر مرتبط با آن و

ب- تأمین سلامت خون و فرآورده های خونی می شود.

## مهمترین موضوع در آموزش رفتارهای پرخطر، آموزش رفتارهای جنسی سالم می باشد. HIV

ویروس HIV، راه های پیشگیری از ابتلا به ایدز، جلوگیری از ابتلا به ایدز، ایدز، HIV

### نکاتی در مورد ابتلا به ایدز

#### رفتارهای جنسی پرخطر کدامند؟

- رفتارهای جنسی پرخطر عبارتند از :
- داشتن شرکای جنسی متعدد
- تماس های جنسی نامعمول (تماس مقعدی و دهانی)
- متوسل شدن به خشونت در زمان تماس جنسی
- مصرف الکل، مواد مخدر و یا روانگردان قبل از برقراری تماس جنسی
- تماس جنسی محافظت نشده (عدم استفاده از کاندوم)

بنابراین برای پیشگیری از HIV و ایدز در جامعه باید رفتارهای جنسی سالم را به افراد به ویژه نوجوانان و جوانان آموزش داد.

همچنین بخوانید : تنها راه پیشگیری از ایدز این واکسن است

### نکات مهم در تماسهای شغلی :

۱- انتقال HIV از راه پوست سالم در هیچ مکان یا شرایطی به اثبات نرسیده است .

۲- هیچگونه خطر انتقال HIV از راه تماس نزدیک با بیماران، مواجهه با قطرات پخش شده در هوا و حتی تماس با سطوح محیطی مشاهده نگردیده است .

۳- تقریباً تمام موارد قطعی انتقال HIV مربوط به خون یا دیگر مایعات آلوده به خون بوده و تنها دو مورد انتقال غیر این راه بوده است (یک مورد در اثر مایع جنب خونی و دیگری در اثر کشت غلیظ شده HIV)

۴- تاکنون هیچ مورد انتقال HBV و HIV از راه تنفس دهان به دهان گزارش نشده است ولی برای پیشگیری از انتقال عفونت هرپس سیمپلکس و نایسیرامننژیتیدیس و احتمال تئوریک انتقال HIV و HBV در این موارد از ماسکهای مخصوص استفاده شده و بعد از مصرف ضد عفونی گردند.

۵- رعایت احتیاطات استاندارد در موارد جراحی تا ۹۳٪ از تماس باخون پیشگیری می نماید.

### تماسهای شغلی که می تواند موجب انتقال HIV شود عبارتند از :

۱- آسیبهای مربوط به تماس جلدی مثل فرورفتن سوزن یا بریدگی توسط سوزن یا اشیاء تیز دیگر

۲- آلودگی غشاء های مخاطی

۳- آلودگی پوست غیر سالم یا آسیب دیده از طریق خراشیدگی یا درماتیت ها (البته در پوست منافذ غیر قابل تشخیص وجود دارد که گاهی HIV از این منافذ می تواند وارد شود)

منابع HIV شامل خون، مایعات خونی بافت ها و دیگر مایعات بدن نظیر منی، ترشحات واژینال، مایع مغزی-نخاعی، مایع سینوویال، پریتونئال پریکاردیال و مایع آمنیوتیک که همه اینها می توانند موجب انتقال عفونت HIV به دیگران شوند. در خصوص بزاق به طور کلی تماس با بزاق یک فرد آلوده به HIV در صورتی که خون قابل روئیت در آن وجود نداشته باشد بعنوان یک عامل خطر آفرین برای انتقال HIV مطرح نمی شود تماس با اشک، عرق ادرار و مدفوع غیر خونی شخص آلوده نمی تواند به عنوان عامل خطر آفرین انتقال HIV محسوب گردند.

HIV از طریق شیر انسان آلوده می تواند به نوزاد یا کودک منتقل شود. اما تماس با شیر انسان بعنوان یک تماس شغلی برای انتقال HIV در نظر گرفته نمی شود مطالعات نشان داده است که متوسط خطر انتقال HIV توسط سوزن و یا دیگر آسیبهای جلدی توسط اشیاء تیز آلوده به HIV حدود ۰,۳۲٪ است. (یک عفونت بعد از ۲۸۸۵ تماس از طریق غشای مخاطی یا پوست آسیب دیده)

