

# چراغ

C H E R A G H



آگاهی و آموزش  
تنها راه جلوگیری  
و  
مقابله با ایدز است



**ویژه نامه**  
پیش هفتمین  
شماره ماهانه  
مهر ماه ۱۳۸۴

WWW.CHERAGH.PGLO.ORG

این ویژه نامه از امداد ایدز بهره برده است

## پندارهای غلط HIV Myths

- ◀ ایدز تنها در بین همجنس گرایان رواج دارد!!
- ◀ فقط مال سیاهپوستان است!!
- ◀ تنها جوانان به آن مبتلا می شوند!!
- ◀ فرزندان ما با شناختن مسایل جنسی به راه فساد کشیده می شوند!!
- ◀ در جامعه ما عرف نیست که با فرزندان مان درباره این مسایل گفتگو کنیم!!
- ◀ فرزندان ما اجازه ندارند که پیش از ازدواج با مسایل جنسی آشنا شوند!!

## دانش صحیح Facts HIV

- ◀ انسان با هر نوع تمایلی ممکن است مبتلا شود.
- ◀ ایدز رنگ پوست نمی شناسد.
- ◀ ایدز در همه گروه های سنی مشاهده می شود.
- ◀ فرزندان شما پس از گرفتن آموزش با آگاهی بهتری در محیط جامعه رشد می کنند.
- ◀ شما با صلاحیت ترین شخصی هستید که می توانید این مسایل را به آنان آموزش دهید.
- ◀ اگر شما به آن ها آموزش ندهید ممکن است از طریق اشخاص ناباب با این مسایل آشنا شوند

## توجه!

رابطه جنسی مقعدی هم در مردان و هم در زنان بیشترین میزان خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. را دارد!!  
هیچ وقت بلافاصله بعد از رابطه جنسی مقعدی، پیش از شستشوی خود، تماس جنسی واژینال انجام ندهید!!  
هرگز در استفاده صحیح از کاندوم کوتاهی نکنید. بخش همه چیز درباره کاندوم را به دقت بخوانید!!  
از نظر مذهب رابطه مقعدی منع شده است. در این رابطه با رهبران دینی خود تماس بگیرید!!

## یادی از قربانیان ایدز

شما چه صنف و قشری را می شناسید که ویروس اچ. آی. وی. برای آنان استثنا قایل شود؟

### هنرمندان



**رایین کروزی**  
گیتاریست گروه rock band  
1960 – 2002  
ابتلا بر اثر تزریق با سرنگ آلوده  
مرگ بر اثر "بیماری ایدز"

### ژورنالیست



**اندرو سولیوان**  
روزنامه نگار آمریکایی  
متولد 10 آگوست 1963  
تست اچ. آی. وی. مثبت  
زندگی با ویروس "اچ. آی. وی."



**نستور آلمندوروس**  
فیلمساز اسپانیایی  
متولد 30 اکتبر 1930 بارسلونا  
مرگ 4 مارس 1992 نیویورک  
مرگ بر اثر "بیماری ایدز"

### ورزشکار



**تامی مورریسون**  
بوکسور آمریکایی قهرمان جهان  
متولد 15 اکتبر 1969 اوکلاهاما  
تست اچ. آی. وی. مثبت 1996  
زندگی با ویروس "اچ. آی. وی."

### ورزشکار



**آرتور اش**  
تنیس بازقهرمان آمریکایی  
متولد 10 ژولای 1943  
مرگ 6 فوریه 1993  
مرگ بر اثر "بیماری ایدز"



**فردی مک کوپین**  
خواننده اصلی گروه موسیقی کوپین  
متولد 5 سپتامبر 1947 زنگبار  
نام اصلی فرخ بولسارا  
مرگ 24 نوامبر 1991  
مرگ بر اثر "بیماری ایدز"

### فیلسوف



**میشایل فوکالت**  
فیلسوف فرانسوی  
متولد 15 اکتبر 1926 Poitiers  
مرگ 26 ژوئن 1984 پاریس  
مرگ بر اثر "بیماری ایدز"

## توصیه هایی برای افراد آلوده به ویروس اچ. آی. وی.

داشتن نگاه مثبت به زندگی جایگاه مهمی در زندگی شخص آلوده به ویروس اچ. آی. وی. دارد. در صورتی که شما با اچ. آی. وی. مثبت زندگی می کنید، توصیه های ارائه شده از سوی کارشناسان را، برای مراقبت از خود مطالعه کنید و سعی کنید آنها را در زندگی خود اعمال کنید. این توصیه ها به شما کمک خواهد کرد تا کیفیت بهداشت و زندگی خود را با توجه به نیازهای جغرافیایی افزایش دهید.

- بدن به استراحت کامل نیاز دارد. سعی کنید هر شب هشت ساعت بخوابید. هر وقت خسته اید استراحت کنید.
- سعی کنید زیاد نگران نباشید، استرس، فشار و نگرانی می تواند به سیستم دفاعی بدن لطمه بزند. آرامتر باشید. با کسانی که دوستشان دارید، با اعضای خانواده، فرزندان و دوستان خود آرامتر باشید. کارهایی که دوست دارید، انجام دهید. مثلاً موسیقی گوش دهید، یا روزنامه و کتاب بخوانید.
- با خود مهربان باشید. سعی کنید نگاه مثبت به زندگی داشته باشید. داشتن احساس خوب، بخشی از سلامتی است.
- ورزش سبک انجام دهید. ورزشی را انتخاب کنید که دوست داشته باشید.
- از حمایت و توصیه های افراد آگاه استفاده کنید. با متخصصان بهداشتی مشورت کنید، زیرا بسیاری از مشکلات و ناراحتی های جسمی را می توان با درمان بر طرف کرد.
- اگر احتیاج به کمک دارید، مطرح کنید و اگر به شما کمک کردند، بپذیرید.
- سیگار نکشید. سیگار به ریه ها و بسیاری از اندام های دیگر بدن آسیب می رساند و کار عفونت ها را برای حمله به بدن شما آسان تر می کند.
- مشروبات الکلی برای بدن، به خصوص برای کبد مضر است. آسیب پذیری بدن را در برابر آلودگی بیشتر می کند و ویتامین های بدن را نابود می کند. ضمناً تاثیر الکل ممکن است در روابط جنسی میزان ریسک پذیری رابطه غیر محافظت شده را تشدید کند.
- داروهای غیر ضروری مصرف نکنید، چون معمولاً عوارض جانبی ناخواسته دارند و می توانند روی تغذیه و مواد غذایی تاثیر منفی بگذارند. اگر دارو مصرف می کنید، تحت نظر پزشک معالج مصرف کرده و دستورالعمل آن را به دقت بخوانید.

## مراقبت از فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی.

شخصی که مراقبت از فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی. را به عهده می گیرد، بهتر است که عضوی از خانواده او، یا اگر فرد آلوده تنها زندگی می کند، همسایه، قوم و خویش یا دوستش باشد. مراقبت از فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی. کار آسانی نیست و هر کس که برای چنین فردی غذا را آماده می کند، می پزد، او را تشویق به خوردن می کند و به او می خوراند، خود نیاز به حمایت دارد.

از جمله کارهایی که باید انجام شود، تامین نیازهای فرد بیمار و ایجاد تعادل بین این نیازها و احتیاجات سایر اعضای خانواده است. کمک بیش از حد ممکن است که اثر معکوس داشته باشد و حیثیت، استقلال و عزت نفس فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی. را جریحه دار کند. در حالی که بی توجهی هم ممکن است، حمایت لازم برای برخورداری شخص بیمار از تغذیه کافی و لازم برای مقاومت در برابر آلودگی را تامین نکند

## توصیه هایی به مراقبت کنندگان

- مدتی از وقت خود را با فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی. بگذرانید. درباره غذاهایی که برای به دست آوردن وزن و حفظ وزن بدن خود و بیمار به آن ها نیاز دارید، با او حرف بزنید. نظرش را درباره غذاهایی که دوست دارد یا ندارد، پپرسید. او را در برنامه ریزی در تهیه غذایش شریک کنید و نظرش را بخواهید.
- مواظب وزن بدن شان باشید. در صورت امکان، مرتباً آنان را وزن و در جای خاصی یادداشت کنید. مراقب هرگونه کاهش غیر منتظره وزن آنان باشید و در صورت کاهش وزن، دست به اقدام لازم بزنید.
- بر داروهایی که مصرف می کند، نظارت داشته باشید. توصیه های دارویی را بخوانید تا بدانید چه ساعاتی باید دارو را بخورد، با هر دارویی چه غذایی را نخورد و یا هر دارو چه عوارض جانبی دارد.
- با محبت و مهربانی رفتار کنید. هر وقت غذای خاصی می خواهد، سعی کنید برایش فراهم کنید. ممکن است ناگهان از غذایی بدش بیاید یا غذایی را که حاضر کرده اید، نخورد و چیز دیگری بخواهد. شخص آلوده به ویروس اچ. آی. وی. نمی خواهد عمداً مشکل درست کند. این تغییرات ناگهانی در ذائقه و سلیقه او ناشی از بیماری است.
- در مورد اهمیت غذا خوردن سرسخت باشید و مدام او را به خوردن تشویق کنید، اما مجبوره خوردنش نکنید. دادن غذای زیاد در یک وعده، ممکن است باعث شود از خوردن خودداری کند.
- اگر خود دچار بیماری دیگری شده اید و به علت شدت بیماری قادر به بلند شدن از بستر نیستید، مایعات و تنقلات را در دسترس فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی. قرار دهید.
- مراقب همه چیز باشید. اینکه اتاق تمیز باشد، بهداشت رعایت شود و مواد غذایی کافی موجود باشد.
- اگر فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی. تنها زندگی می کند، از او برای صرف غذا با اعضای خانواده خود دعوت کنید. دیگران را نیز تشویق کنید

## نگرانی در مورد سلامت سایر افراد خانواده

- مراقبت کنندگان از افراد آلوده به ویروس اچ. آی. وی.، نگرانی ها و اضطراب های خاص خود، ترس برای آینده، نگرانی برای سلامت خانواده خود و سلامت خودشان را خواهند داشت.
- بسیار مهم است که این افراد مراقب سلامت خود نیز باشند، به قدر کافی استراحت کنند و اطلاعات و حمایت مناسب برای انجام وظیفه دشوار مراقبت از فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی. داشته باشند.
- از اهمیت نکات زیر هر چه بگوییم کم گفته ایم:
- ویروس اچ. آی. وی. از راه غذا و یا آب منتقل نمی شود.
  - استفاده از ظروف مانند: لیوان، فنجان، بشقاب، کارد و چنگال فردی که آلوده به ویروس اچ. آی. وی. است و استفاده از وسایل آشپزی و ظروف مشترک باعث انتقال ویروس اچ. آی. وی. یا بیماری ایدز نمی شود.
  - ویروس اچ. آی. وی. و بیماری ایدز با لمس کردن، در آغوش گرفتن، دست دادن منتقل نمی شود. لازم نیست از لمس کردن و تماس معمولی با فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی. اجتناب کنید.

## ویروس اچ. آی. وی. از این راه ها انتقال پیدا نمی کند

ترس از اینکه در اثر تماس های روزمره و کارهای روزانه به ویروس اچ. آی. وی. آلوده شویم، ترسی کاملاً بیجاست. پس بهتر است که بدانیم:

### ویروس اچ. آی. وی. از راه های زیر انتقال پیدا نمی کند.

- نه بوسیله روبوسی
- نه بوسیله بوسه و معاشقه و یا آب دهان (در صورتی که در دهان زخم و یا بیماری لثه که باعث انتقال ویروس از راه خون شود، وجود نداشته باشد)
- نه بوسیله بغل کردن و درآغوش گرفتن
- نه بوسیله دست دادن
- نه بوسیله تماس معمولی افراد در منزل، محل کار و یا اجتماع با بیمار
- نه بوسیله استفاده از وسایل غذاخوری مشترک
- نه بوسیله آب و غذا
- نه بوسیله نوشیدن مشروبات الکلی
- نه بوسیله عطسه و سرفه
- نه بوسیله تماس با اشک و عرق بیماران
- نه بوسیله استفاده از استخرهای شناى عمومی و توالت‌های عمومی
- نه بوسیله دستگیره در، گوشی تلفن و بلیط اتوبوس
- نه بوسیله استفاده از البسه دست دوم
- نه بوسیله استفاده از وسیله نقلیه عمومی
- نه بوسیله نیش حشرات و یا تماس با حیوانات
- نه بوسیله ریش تراشیدن، خالکوبی یا ختنه کردن اگر تیغ و یا سوزنی که استفاده می شود فقط برای یک نفر استفاده شود

## مراقبت از فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی. و یا مبتلا به بیماری ایدز در خانه

خانه یکی از بهترین مکانها جهت مراقبت فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی. و یا مبتلا به بیماری ایدز است چراکه بیمار توسط افرادی که به او علاقه دارند پرستاری می شود.

بسیاری از بیماران برای مدتهای طولانی قادرند زندگی فعالی بدون نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشند. پرستاری از بیمار در خانه هم هزینه کمتری را در بر دارد و هم احساس آرامش، آسایش و استقلال بیشتری برای بیماران به ارمغان خواهند آورد. همچنین مشاهده شده است بیمارانی که در منزل تحت مراقبت همسر، والدین و یا سایر بستگان قراردارند خیلی سریعتر از بیمارهای رایجی که دیگر افراد آلوده به ویروس اچ. آی. وی. آلوده می شوند، بهبود حاصل می کنند و در کل از سطح سلامت بیشتری برخوردار خواهند بود.

بخاطر داشته باشید هر چند جهت مراقبت بیماران باید از توصیه ها و داروهای پزشکی سود جست ولیکن همراهی بیماران در انجام کارهای بسیار جزئی روزمره از جمله خرید رفتن ، تمیز کردن منزل و یا سایر کارهای خانه نقش بسزایی در حفظ سلامت و روحیه فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی. می تواند داشته باشد.

همچنین به یاد داشته باشید که زندگی با اچ. آی. وی، همراه با فشارهای روحی فراوانی هم برای فرد آلوده و هم برای شما که مراقبت از او را بر عهده گرفته اید همراه است. قبول مراقبت از فرد آلوده به اچ. آی. وی. و یا مبتلا به ایدز مسئولیت سنگینی است که نیازمند تلاش بسیار است. در ابتدا شما باید بدانید که قادرید چه نوع کمک‌هایی و تا چه حدی به بیمار ارائه دهید؟ و همچنین لازم است تا بتوانید تشخیص بدهید چه زمانی برای کمک از دیگران باید اقدام کنید. اما به تدریج با قدم گذاشتن در این مسیر (مراقبت از عزیزان در منزل) شما مشاهده خواهید کرد که نیروهای معنوی جدیدی را که پیش از این در خویش سراغ نداشته اید در خود کشف خواهید نمود و به نوعی رضایت و اغناء معنوی دست خواهید یافت. اما هرگز فراموش نکنید؛ همانگونه که از فرد آلوده به اچ. آی. وی. و یا مبتلا به ایدز مراقبت می‌کنید باید به فکر سلامت و شادابی خود نیز باشید.

## ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم مورد نیاز افراد آلوده به ویروس اچ. آی. وی.

ویتامین‌ها و مواد معدنی	نقش آن‌ها	منابع
<b>ویتامین آ</b>	گلبول‌های سفید خون را می‌سازد، برای بینایی، بهداشت پوست و مخاط اندام‌ها و رشد دندان‌ها و استخوان‌ها ضروری است. در جلوگیری از عفونت‌های ناشی از پیشرفت بیماری ایدز، افزایش مرگ و میر بزرگسالان، انتقال ویروس ایدز از مادر به فرزند، مرگ و میر زیاد کودکان و نوزادان و کاهش رشد کودکان در اثر ویروس اچ. آی. وی، موثر است.	زرده تخم مرغ ماهی‌های چرب، لبنیات، تمام میوه‌ها و سبزی‌های زرد و نارنجی، سبزیجات با برگ پهن سبز تیره، یونجه
<b>تیامین ویتامین ب 1</b>	برای سوخت و ساز انرژی لازم است و موجب تقویت اشتها و بهبود عملکرد سیستم عصبی بدن می‌شود.	گوشت قرمز، مرغ، ماهی، انواع لوبیا، غلات سبوس‌دار
<b>ریبو فلاوین ویتامین ب 2</b>	برای سوخت و ساز انرژی مهم است و در بینایی، بهداشت و سلامت پوست موثر است.	گوشت قرمز، شیر، ماست، سبزیجات، غلات سبوس‌دار
<b>نیاسین ویتامین ب 3</b>	برای سوخت و ساز انرژی، بهداشت و سلامت پوست، جهاز هاضمه و سیستم عصبی لازم است.	گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ، ماهی، شیر، غلات سبوس‌دار، بادام زمینی
<b>ویتامین ب 6</b>	سوخت و ساز و جذب چربی‌ها و پروتئین‌ها را آسان و به ساختن گلبول	گوشت قرمز، تخم مرغ، ماهی، سبزی‌های دارای برگ پهن، یونجه، سیب

	های قرمز خون کمک می کند .	زمینی شیرین، ذرت، کلم، آووکادو، موز، لوبیا سفید، حبوبات، غلات سبوس دار، تخمه ها و بادام، گردو
<b>اسید فولیک</b>	برای ایجاد گلبول های جدید، مخصوصاً گلبول های قرمز خون و سلول های معده و روده لازم است .	گوشت قرمز، جگر، زرده تخم مرغ ، ماهی، صدف، سبزیجات دارای برگ سبز پهن و آووکادو ،حبوبات، بادام زمینی، دانه های روغنی، غلات سبوس دار
<b>ویتامین ب 12</b>	برای ایجاد سلول های جدید و حفظ سلول های عصبی مهم است .	گوشت قرمز، ماهی، مرغ و پرندگان، تخم مرغ، غذاهای دریایی، ساردین، گیاهان و جلبک دریایی ،شیر، پنیر، غلات سبوس دار
<b>ویتامین ث</b>	به بدن کمک می کند تا از کلسیم و سایر مواد لازم برای ساختن استخوان ها و جدار رگ های خونی استفاده کند. جذب آهن را افزایش می دهد. مقاومت بدن را در برابر عفونت بالا می برد و به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کند. برای سوخت و ساز پروتئین مهم است .	مربکات کلم، سبزیجات، گوجه فرنگی، سیب زمینی، سیب زمینی هندی و بارهنگ توجه: ویتامین ث میوه ها و سبزیجات به علت قطعه قطعه کردن و خرد کردن آن ها، گرم کردن دوباره غذا و یا کهنه شدن آن ها از بین می رود .
<b>ویتامین ای</b>	از ساختمان و اجزای سلول ها حفاظت کرده و مقاومت بدن را در برابر بیماری افزایش می دهد .	سبزیجات، سبزیجات با برگ پهن سبز تیره، غلات سبوس دار، روغن های گیاهی، بادام زمینی، آجیل، تخمه
<b>کلسیم</b>	باعث ایجاد و استحکام دندان ها و استخوان ها می شود. به کارکرد قلب و ماهیچه ها، تنظیم فشار خون و جلوگیری از	میگو، ماهی دودی (با استخوان)، سبزیجات، شیر، نخود و لوبیا، آجیل
<b>ید</b>	رشد و عملکرد دست مغز و سیستم عصبی را تضمین می کند .	ماهی، غذاهای دریایی، شیر، نمک ید دار
<b>آهن</b>	اکسیژن را به خون می رساند، گلبول قرمز از کار افتاده خون را حذف می کند و گلبول های تازه می سازد .	گوشت قرمز، گوشت پرندگان، جگر، تخم مرغ، ماهی، غذاهای دریایی، گیاهان برگ دار سبز، یونجه، لوبیا، بعضی از غلات، غلات سبوس دار، بادام زمینی، تخمه ها



<b>منیزیوم</b>	عضلات را تقویت می کند و برای عملکرد درست سیستم عصبی مهم است. در رشد استخوان و نگهداری دندان ها موثر است.	غذاهای دریایی، گیاهان دارای برگ سبز تیره، غلات، آجیل و حبوبات
<b>سلنیوم</b>	از آسیب دیدگی عضله قلب جلوگیری می کند.	گوشت قرمز، جگر، غذاهای دریایی، شیر، هویج، پیاز، سیر، یونجه، قارچ، غلات سبوس دار
<b>روی</b>	سیستم دفاعی بدن را تقویت، هضم را آسان و ویتامین آ را جا به جا می کند.	گوشت قرمز، جگر، مرغ، زرده تخم مرغ، ماهی، غذاهای دریایی، صدف شیر، گیاهان سبز برگ دار، کدو، سیر، حبوبات، غلات، غلات سبوس دار، آجیل، تخمه کدو

## حفظ ایمنی و بهداشت غذا برای افراد آلوده به ویروس اچ. آی. وی.

غذا ممکن است بر اثر باکتری و ویروس های مضر، آلوده و مسموم شود. فردی که چنین غذایی را بخورد، ممکن است مسموم و بیمار شود. از آنجا که ویروس اچ. آی. وی. بر روی سیستم ایمنی بدن اثر گذاشته و مقاومت بدن کم می شود، لذا افراد آلوده به آن، در برابر میکروب ها و باکتری ها آسیب پذیرتر بوده و باید از خوردن غذاهای آلوده اجتناب کنند. این افراد اگر دچار مسمومیت غذایی شوند، وزن بدن شان کاهش یافته و ضعیف تر می شوند و مقاومت آن ها در برابر عفونت های آتی کمتر خواهد شد.

با رعایت بعضی اصول بهداشتی، می توان از بیشتر مسمومیت های غذایی پیشگیری کرد. تدابیر بهداشتی برای افراد آلوده به ویروس اچ. آی. وی.، به دو منظور انجام می شوند:

1. پیشگیری از آلودگی محیط تهیه غذا

2. پیشگیری از تکثیر میکروب ها در غذا و رسیدن به مقدار خطرناک.

رعایت اصول بهداشتی به صورتی که در زیر توصیه شده، سبب دستیابی به دو هدف شده و حداکثر حفاظت در برابر خطر میکروب های مضر را تضمین می کند

## دفع بهداشتی مدفوع

اکثر میکروب هایی که باعث مسمومیت غذایی می شوند از طریق مدفوع پخش می شوند. بنابراین به نکات زیر دقت کنید:

- از توالت استفاده کنید، توالتی که پاکیزه و بدون مگس و حشرات باشد.
- همواره محیط اطراف خود را پاکیزه نگهدارید.
- لباس ها، ملحفه ها و رختخوابی را که ممکن است به مدفوع آلوده شده باشند را با آب داغ و صابون شستشو دهید.

## رعایت بهداشت فردی

- همواره قبل، در طول و بعد از تهیه یا خوردن غذا، در صورت رفتن به توالت، دست هاس خود را با آب تمیز و صابون، یا خاکستر بشوید و با حوله، یا پارچه تمیز خشک کنید.
- روی کلیه زخم ها را برای پیشگیری از آلودگی در طول تهیه و مصرف غذا بپوشانید.
- از آب سالم بهداشتی مانند آب لوله کشی، چشمه ها و چاه های حفاظت شده استفاده کنید و اگر از سلامت آب اطمینان ندارید، قبل از مصرف آن را بجوشانید. در طول جمع آوری و ذخیره آب، مخزن آن را تمیز و بدور از هرگونه آلودگی نگهدارید. مخازن آب در منزل بر اثر فرو بردن ظروف یا دست کتیف در آن ها، آلوده می شوند. زمانی که افراد آب آلوده بنوشند، به بیماری های مختلف دچار خواهند شد.

## رعایت بهداشت آشپزخانه

- محل تهیه غذا را پاکیزه نگهدارید. از ظروف و لوازم تمیز برای نگهداری، تهیه و آماده سازی و خوردن غذا استفاده کنید.
- سبزیجات و میوه ها را با آب پاکیزه و سالم بشوید.
- روی غذاها را بپوشانید تا حشرات و گردو غبار آنها را آلوده نکنند.
- زباله را در ظرفی در دار گذاشته و آن را مرتباً خالی کنید، تا سبب ایجاد بوهای نامطبوع و جذب حشرات که خود سبب آلوده شدن غذاها با میکروب ها خواهند شد، نشود.

## آشپزی و ذخیره کردن مواد غذایی

- میکروب ها به سرعت در غذای گرم تکثیر می شوند. نگهداری غذا در یخچال یا مکانی سرد، رشد میکروب ها را کندتر خواهد کرد. پخت و پز در دمای بالا نیز سبب کشته شدن اکثر میکروب ها خواهد شد. غذا را به محض پخته شدن بایستی خورد.
- غذا را در ظرف های در بسته، دور از حشرات، موش و سایر حشرات نگهداری کنید.
  - غذای تازه را در جای سرد یا در صورت وجود در یخچال نگهداری کنید.
  - غذاها را به طور کامل پخته اما سبزیجات را زیاد نپزید.
  - غذا را بلافاصله بعد از پخت میل کنید و برای پیشگیری از تکثیر میکروب ها آن را در هوای اتاق رها نکنید.
  - مواد خام و پخته را در کنار هم نگهداری نکنید. برای پیشگیری از تماس، آنها را در ظروف جداگانه بریزید.
  - از نگهداری پس مانده غذاها، مگر در یخچال و یا مکانی سرد، خودداری کنید. آنها را بیش از یک یا دو روز، نگهداری نکنید و همیشه دوباره با حرارت زیاد گرم کنید.

## غذاهای گوشتی

- گوشت و ماهی را خوب بپزید. گوشت نباید پس از پخت دارای خونابه باشد.
  - قبل از تهیه غذاها، ابزار و سطوحی که با فرآورده های حیوانی در تماس بوده اند را با آب گرم و صابون بشویید.
  - گوشت و ماهی را جدا از سایر مواد غذایی نگهداری کنید.
  - تخم مرغ را باید کاملاً جوشانند. تخم مرغ عسلی، خام، ترک خورده یا هیچ غذای محتوی تخم مرغ خام نخورید.
- با این حال انسان هر قدر دقت کند، باز ممکن است آلودگی غذایی و مسمومیت اتفاق بیفتد. در صورتی که مسمومیت غذایی شدید باشد، برای اجتناب از کاهش وزن و ابتلا به بیماری های دیگر، باید بلافاصله به مددکار اجتماعی و یا پزشک مراجعه کرد

## منظور از آموزش های جنسی چیست؟

آموزش های جنسی که گاه آموزش درباره مسایل سکسی و یا آموزش روابط جنسی نامیده می شوند. برای جوانان، روندی از فراگیری و تحصیل مجموعه ای از اطلاعات و دانش لازم و ضروری است. این آموزه ها برای شکل دادن به طرز برخورد و روش رفتاری آنان و باورهایشان درباره موضوع سکس است. همچنین آنان را از ازهویت جنسیتی شان آگاه خواهد کرد و به آنها آموزش خواهد داد که روابط جنسی صحیح چیست و چه روابطی برای جنسیت آنان نادرست است. این آموزش ها همچنین توانایی و تجربه جوانان را پرورش خواهد داد که آنها با آگاهی درباره انتخاب نوع رفتارشان فکر کنند و احساس مطمئن و شایسته ای درباره کنش های رفتاریشان داشته باشند.

ضمناً بایستی قبول کنیم که برای جوانان در شرایط امروزه اجتماعی و جهانی امکان بیشتری نسبت به سال های پیش وجود دارد تا آنها در جامعه با این مسایل مواجه شوند. این آموزه ها سلاحی خواهد بود تا آنها خود را در برابر سواستفاده های جنسی، بردگی جنسی، بارداری ناخواسته و آلودگی به ویروس اچ. آی. وی. حفاظت کنند.

## هدف از آموزش های جنسی چیست؟

هدفی که آموزش های جنسی دنبال می کند، کاهش دادن دو مشکل و نتیجه منفی است که فعالیت های جنسی افراد ممکن است به بار آورد. اولی بارداری ناخواسته و خارج از برنامه که زندگی افراد را دچار تنش می کند و دیگری آلودگی هایی است که در نتیجه تماس جنسی ممکن است بوجود آمده و به بیماری های مقاربتی منجر می شود. رسیدن به این هدف به بالا بردن کیفیت زندگی زناشویی و روابط بین انسان ها کمک می کند و در نتیجه جامعه را سالم تر و شاداب تر می سازد.

این آموزه ها همچنین در جوانان این شایستگی را پرورش خواهد داد تا آنها در زندگی پس از مواجه با مسایل گوناگون و ناخواسته، انتخابی درست و تصمیمی شایسته بگیرند.

شما والدین و آموزگاران تنها مراجع با صلاحیت در ارایه این آموزش ها به جوانان هستید. با دادن آموزش های صحیح جنسی به جوانان از سوی خود می توانید رسیدن به این دو هدف را ممکن کنید.

## شکل دادن گرایش های رفتاری و باورهای نوجوانان

جوانان در معرض طیف وسیعی از رفتارها و عقاید مربوط به سکس و رفتارهای جنسی قرار می گیرند که گاهی این عقاید و رفتارها در تناقض با یکدیگر هستند. به طور مثال بعضی پیامهای بهداشتی بر روی خطرات ناشی از رفتارهای جنسی تاکید دارند و از سوی دیگر رسانه ها، سکس را نشانه ای از بلوغ و پختگی و جذابیت معرفی می کنند. به علت حساسیت مسایل جنسی، ممکن است که جوانان و مربیان گاهی دیدگاه ها و عقاید محکمی در مورد رفتارهای صحیح جنسی و چهارچوب های اخلاقی مرتبط با آن داشته باشند که کاملاً با هم در تضاد هستند.

جوانان به چهارچوب های فرهنگی-اخلاقی مرتبط با مسایل جنسی علاقه زیادی نشان می دهند و دوست دارند تا فرصتی پیش بیاید تا در مورد مسایلی مثل سقط جنین، روابط جنسی قبل از ازدواج و همجنسگرایی و پیشگیری از بارداری صحبت کنند.

باید توجه داشت اگر روشی صحیح برای صحبت درباره این مسایل داشته باشیم بحث در مورد این موضوعات، لزوماً به معنی قبول و یا نفی کردن این دیدگاه ها نخواهد بود. بایستی یاد بگیریم که هنگام بحث درباره مسایل فرهنگی یا اخلاقی-مذهبی می توانیم با دیدگاه مطرح شده، مخالف یا موافق باشیم.

آموزش صحیح مسایل جنسی، این فرصت را به جوانان می دهد تا درباره دلایل روابط جنسی و ارتباط آن با بیان احساسات تفکر کنند و به این ترتیب به خود و دیگران و عقاید و احساسات و تصمیمات هر شخص احترام بگذارند. بایستی به جوانان فرصت تفکر درباره تفاوت های مرد و زن، و تفاوت های نژادی و نحوه تاثیر آن بر مسایل جنسی داده شود تا بتوانند درک کنند که یک رابطه سالم چگونه می تواند باشد.

نکته مهم دیگر در آموزش مسایل جنسی، تفهیم تاثیر منفی خشونت (در روابط جنسی) و سواستفاده های جنسی بر روابط اشخاص با یکدیگر می باشد.

## کاندوم چیست؟

کاندوم یک پوشش پلاستیکی بسیار نازک است که پس از سخت شدن و ایستادن آلت تناسلی مرد و پیش از ورود به واژن (آلت تناسلی زنانه) روی عضو جنسی مرد کشیده می شود. از این طریق هنگام انزال مرد مایع منی در داخل غلاف کاندوم ریخته شده و مانع از تماس اسپرم مرد با ترشح های داخل واژن شده و از رسیدن آن به دهانه رحم جلوگیری می کند.



امروزه کاندوم های زنانه نیز عرضه شده که خانم ها قبل از نزدیکی می توانند آن را در داخل واژن خود قرار دهند. در صورت استفاده صحیح، پزشکان کاندوم را به عنوان یک وسیله بسیار مناسب و کاملاً موثر در پیشگیری از بارداری و ابتلا به بیماری های مقاربتی می شناسند و توصیه می کنند.

کاندوم را با اسامی دیگری چون (کاپوت)، (عایق پلاستیکی) و (غلاف) هم می شناسند

## رابطه جنسی مقعدی چیست؟



ارتباط جنسی مقعدی بر خلاف تصور عمومی تنها یک رابطه جنسی بین مردان همجنسگرا نیست. هویت جنسیتی انسان ها را مجموعه ای از امیال و خواسته ها تشکیل می دهند که رابطه مقعدی یکی از اشکال آن می باشد.

میل به رابطه جنسی از طریق مقعد در ادوار گذشته و در فرهنگ های مختلف وجود داشته و شناسایی شده است و امروزه نیز در بسیاری کشورها در مورد آن تحقیق انجام می گیرد.

این شکل از نزدیکی برای بسیاری افراد لذت بخش نمی باشد، اما ممکن است که برای بعضی شرکای جنسی که رابطه همیشگی بین شان، تازگی و جذابیت خود را از دست داده و تکراری شده است، رابطه لذت بخشی محسوب شود.

در ادوار مختلف، در بعضی فرهنگ ها و ملل به عنوان رابطه ای طبیعی مورد قبول جامعه ثبت شده و در ادوار و جوامع دیگر تقبیح و منع شده است

بدلیل اینکه خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی، در تماس جنسی مقعدی در مقایسه با سایر راههای تماس جنسی، **بالاترین خطر** را به همراه دارد، توصیه می شود در صورت انتخاب آن حتماً محافظت های بهداشتی و احتیاط های جانبی لازم صورت بگیرد.

## چرا بعضی افراد از رابطه جنسی مقعدی لذت می برند؟

لذت بخش بودن رابطه جنسی از طریق مقعد به علت وجود میزان زیاد پایانه های عصبی در بخش مقعد است. در مردان رابطه مقعدی همچنین باعث تهییج و تحریک پروستات (عضوی که در مرحله اوج تحریک جنسی، احساس لذت را کنترل و میسر می سازد) می گردد.

اما از طرف دیگر به دلیل وجود پایانه های عصبی بسیار، ممکن است که در صورت کم توجهی و یا عدم آگاهی هر یک از شرکای جنسی، درد زیادی در اولین تجربه رابطه مقعدی تجربه شود و خوشی یا لذت نزدیکی فروکش کند. ممکن است چنین تجربه ای باعث شود که بسیاری از این نوع آمیزش چشم پوشی کنند.

## چه گروه هایی بیشتر به این نوع رابطه روی می آورند؟

در کشورهای اسلامی و همچنین کشورهای فارسی زبان، آمار علمی قابل ارجاعی وجود ندارد و با توجه به نوع نگرش فرهنگی موجود نمی توان تحقیق علمی جامعی در این زمینه به عمل آورد. اما با توجه به جایگاه و بینش افراد نسبت به موضوعاتی مانند پرده بکارت و همچنین وجود محدودیت های اجتماعی و مذهبی و همچنین عدم پذیرش نزدیکی بین دخترهای جوان و پسرهای جوان پیش از ازدواج در بین بسیاری از جوامع، احتمال آن داده می شود که رویکرد به آمیزش مقعدی چه در رابطه (دختر- پسر) و چه در رابطه (پسر- پسر) در ابتدای بلوغ جنسی و گذار به مرحله سن بلوغ و شکل گیری هویت جنسی، به عنوان شکلی از پاسخگویی به کنجکاوی های جنسی و رشد شکل شخصیت جنسیتی آنان بیشتر مورد توجه این گروه سنی باشد.

به خصوص در بین زنان جوان به دلیل توجه به حفظ پرده بکارت ممکن است که دختران پیش از ازدواج بیشتر به چنین شیوه ای روی آورند. که این خطر انتقال بیماریهای آمیزشی از جمله ایدز را مانند مردان همجنسگرا در بین زنان جوان به یک میزان بالا می برد.

## آیا پسران جوانی که به این نوع رابطه روی می آورند الزاماً همجنسگرا هستند؟



مشاهده رفتار تمایل به رابطه مقعدی در بین پسران جوان در کشورهای فارسی زبان و مسلمان، الزاماً نشانه گرایش آنان به نوع همجنس نیست. به دلایل اشاره شده بالا ممکن است که هم افراد ناهمجنس خواه و هم اشخاص همجنس خواه، به خصوص در سنین رشد این نوع از رابطه را بدلیل کنجکاوی تجربه کنند، اما نمی توان در صورت مشاهده چنین رویکردی در سنین بلوغ جنسی، به طور قطعی آنان را جزو افراد متمایل به نوع همجنس دسته بندی کرد. این نوع رفتار تا رشد کامل فرد جوان، کشف و شناخت دقیق تمایلات جنسی اش، نمی تواند بطور قطعی مشخص کننده تمایل وی به همجنسگرایی باشد.

در صورتی که والدینی متوجه چنین رفتاری در میان پسران جوان خود شدند، بهتر است که پیش از هر نوع تصمیمی با مشاورین پرورشی و روانشناسانی که در زمینه مسایل جنسی و جوانان متخصص هستند، مشاوره کنند.

## آیا بایستی به شریک جنسی اجازه نزدیکی از راه مقعد را داد؟

در بسیاری از ملل و فرهنگ ها برای رابطه مقعدی چه بین (زن، مرد) و چه بین (مرد، مرد) منع مذهبی وجود داشته و حرام شمرده می شود. بنابراین بسیاری آن را تابو به شمار آمده و از آن اجتناب می کنند. در صورتی که شخصی هویت جنسی خود را براساس باورهای دینی پرورش می دهد، دستورالعمل پرهیز از آن وجود دارد.

در صورتی که شخصی هویت جنسی خود را بر اساس مسایلی به غیر از باورهای مذهبی شکل می دهد، روی آوردن به این نوع رابطه نیز مانند همه دیگر راه های ارتباط جنسی بین دو شریک جنسی، مجموعه پیچیده ای از "انتخاب، تربیت و امیال بیولوژی" است.

تا زمانی که شخصی شریک جنسی مطمئنی دارد که می تواند به او و سلامت او اطمینان داشته باشد و در صورتی که از این ارتباط لذت می برد، لزومی به ترک این عمل وجود ندارد. مشکل عمومی این است که در اغلب موارد افراد از "سابقه رفتارهای پر خطر" شریک جنسی خود اطلاعی ندارند.

نزدیکی برای لذت و ارضای روحی و روانی انسان ها می باشد. در صورتی که فردی از این عمل لذت نمی برد هیچ فردی حتی شوهر، اجازه مجاب کردن شریک جنسی برای تن دادن به این خواسته را ندارد.

در این نوع رابطه لازم است که مسایل بهداشتی و نکات خاصی رعایت شود که در زیر به شرح آن پرداخته می شود.

## میزان خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. در رابطه جنسی مقعدی

بر اساس آمار، انتقال ویروس اچ. آی. وی. از طریق رابطه جنسی مقعدی، همچنان بالاترین میزان درصد خطر انتقال را به خود اختصاص می دهد. در بین افراد آلوده از طریق آمیزش جنسی، مردان همجنسگرایی که به رابطه مقعدی گرایش دارند، بیشترین قربانیان این ویروس را تشکیل می دهند.

مجدداً به این نکته توجه کامل داده می شود که: **در صورت آلوده بودن هر یک از شرکای جنسی، ریسک انتقال ویروس ویروس اچ. آی. وی. و سایر بیماری های آمیزشی که از طریق خون انتقال می یابند، در تماس جنسی از راه مقعد بسیار بالا می باشد.**

## دلایل میزان بالای خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. از راه نزدیکی مقعدی

دیواره داخلی روده بزرگ (بخش داخلی مقعد) خود قابلیت جذب مستقیم مواد و انتقال مستقیم آن به خون را دارد.

- از طرفی، حلقه خروجی جداره مقعد به دلیل اینکه مانند واژن قابلیت ارتجاعی و انعطاف پذیری لازم برای نزدیکی و حرکت رفت و برگشتی پنیس ( آلت تناسلی مرد) را ندارد، در نتیجه احتمال خراش برداشتن و خون ریزی آن بسیار بالا می باشد.
- این خراش ها و بریدگی ها اغلب در بافت و بسیار ریز می باشد و معمولاً با چشم غیر مسلح قابل دیدن نیستند.
- همچنین، نوک آلت تناسلی مردان نیز به دلیل عدم وجود محیطی مناسب برای حرکت رفت و برگشتی احتمال دارد که دچار خراش در سطح گردد که این مورد خطر دریافت ویروس را در شخص فاعل هم افزایش می دهد.

در این نوع رابطه، مهم ترین خطری که اشخاص را تهدید می کند تماس خونی مستقیم و همچنین مایعات درونی بدن با خون شریک جنسی می باشد که در صورت آلوده بودن هر یک از شرکای جنسی، احتمال سرایت ویروس اچ. آی. وی. به شریک سالم وجود دارد.

### رابطه جنسی مقعدی امن تر

سوالاتی که اغلب مطرح می شود این است که چگونه می توان رابطه جنسی مقعدی امن **تری** داشت و خود را در مقابل سرایت بیماری های مقاربتی و به خصوص ویروس اچ. آی. وی. ( عامل بیماری ایدز) محافظت کرد؟

در صورتی که احتیاط های جانبی لازم صورت بگیرد، می توان رابطه ایمن **تری** در نزدیکی مقعدی برقرار کرد.

اگر شما از سلامت خود و شریک جنسی تان اطمینان کامل دارید خطری متوجه شما نیست و می توانید با رعایت بعضی نکات بهداشتی و پیشگیری، بدون دغدغه و نگرانی از این رابطه جنسی لذت ببرید . مشکل عمومی این است که در اغلب موارد افراد از "**سابقه خونی و رفتارهای پر خطر**" شریک جنسی خود اطلاعی ندارند.

### مواردی که می تواند میزان خطر را کاهش دهد:

1. توصیه اکید به **استفاده از کاندوم** می گردد. افرادی که به صورت مفعول به این نوع رابطه روی می آورند می توانند از کاندوم های زنانه استفاده کنند. حتماً بخش **همه چیز درباره کاندوم و نحوه استفاده صحیح از کاندوم** را به دقت مطالعه کنید.
2. دومین توصیه **رعایت بهداشت و شستشوی کامل و دقیق بدن** به خصوص اعضای جنسی می باشد.
3. توصیه بعدی **استفاده از مواد نرم کننده و لیز کننده** می باشد. دقت کنید که در صورت استفاده همزمان از کاندوم و مواد لیز کننده، از مواد روغنی لیزکننده مانند وازلین که از مشتقات نفتی تهیه می شوند، **استفاده نکنید** . به دلیل اینکه باعث سایدگی و پاره شدن کاندوم می شود، (رجوع به بخش **همه چیز درباره کاندوم**)
4. توصیه سوم **رلکس بودن و آرامش** به هنگام انجام این روش آمیزش است. در صورتی که ماهیچه های مقعد سفت باشد احتمال پارگی و درد شدید وجود دارد که زخم و خونریزی خود باعث تماس مستقیم خونی و در نتیجه بالاتر رفتن خطر انتقال بیماری های مقاربتی سرایتی و از جمله ویروس اچ. آی. وی. می شود.
5. توصیه دیگر **پرهیز از نوشیدن مشروبات الکلی و عدم استفاده از مواد مخدر** پیش از تماس و ارتباط جنسی می باشد. به علت اینکه پس از اثرگذاری الکل و مواد مخدر شما کمتر قادر به کنترل و تصمیم گیری هستید که این خود میزان پذیرش خطر را در افراد بالا می برد.

راه ها و شکل هایی که احتمال انتقال ویروس اچ. آی. وی. در این نوع رابطه وجود

دارد:



**در مورد شخصی که مفعول واقع شده بدون توجه به جنسیت (زن و یا مرد):**

• **در صورتی که پنیس وارد نشود و تنها با جداره خارجی مقعد تماس داشته باشد:**

**خطر بالقوه:**

پوست سالم خود محافظ خوبی در برابر ورود انواع ویروس ها از جمله ویروس اچ. آی. وی. می باشد، بنابراین معمولاً در این شکل خطر زیادی متوجه شخص نمی شود، اما در صورتی که جداره مقعد دارای زخم خارجی تازه و باز باشد که منجر به ارتباط خونی مستقیم شود احتمال انتقال ویروس اچ. آی. وی. وجود دارد.

**خطر مستند:**

معمولاً به دلیل اینکه شکل های دیگری از آمیزش جنسی همزمان با این نوع نزدیکی صورت می گیرد، بنابراین نمی توان موارد مستدل و مستندی از انتقال ویروس اچ. آی. وی. به این شیوه ارایه داد.

• **در صورتی که پنیس وارد شود اما انزال صورت نگیرد:**

**خطر بالقوه:**

در طول زمان آمیزش جنسی، آلت مردانه به ترشح مایعاتی می پردازد که مانند مایع منی قادر به انتقال اسپرم و دیگر مواد موجود در خون و از جمله ویروس اچ. آی. وی. می باشد. بنابراین خطر انتقال آن به صورت نظری وجود دارد.

**خطر مستند:**

هر چند در این مورد میزان خطر انتقال مانند ارتباط همراه با انزال بسیار بالا نمی باشد اما موارد ثبت شده ای از انتقال ویروس اچ. آی. وی. در این مورد گزارش شده است.

• **در صورتی که پنیس وارد شود و انزال صورت پذیرد:**

**خطر بالقوه:**

مایع منی قادر به حمل ویروس اچ. آی. وی. به میزان قابل توجه ای می باشد. در صورتی که شخصی به صورت مفعول در آمیزش مقعدی شریک باشد، و مایع منی از طریق مقعد وارد بدن وی شود، **در صورت آلوده بودن فاعل**، خطر زیاد انتقال ویروس اچ. آی. وی. به وی وجود دارد.

**خطر مستند:**

بر اساس آمار موجود، بیشترین موارد گزارش شده از انتقال ویروس اچ. آی. وی. از طریق تماس جنسی، مربوط به انتقال ویروس در آمیزش جنسی مقعدی می باشد. همجنسگرایان مرد به دلیل اینکه بیشترین رویکرد را به این نوع تماس دارند، آمار بالایی را به خود اختصاص می دهند.

**اما توجه داشته باشید،** تنها همجنس خواهان مرد، گروه در معرض خطر آلودگی نمی باشند بلکه به دلایل شرح داده شده فوق، هر گروهی - **چه زن و چه مرد** - در صورت روی آوردن به این نوع نزدیکی جنسی و رعایت نکردن موارد مراقبتی بهداشتی که در بالا شرح داده شده است، در معرض دریافت ویروس اچ. آی. وی. و ابتلاء به دیگر بیماریهای آمیزشی سرایتی می باشد.



## راه ها و شکل هایی که احتمال انتقال ویروس اچ. آی. وی. در این نوع رابطه وجود دارد:



### در مورد شخصی که در این نوع رابطه فاعل باشد:

- در صورتی که پنیس وارد نشود و تنها با جداره خارجی تماس داشته باشد:

#### خطر بالقوه:

پوست سالم و پاکیزه هیچ نوع بیماری را منتقل نمی کند، بنابراین معمولاً در این شیوه نزدیکی در صورتی که زخم تازه و بازی در محیط اطراف مقعد وجود نداشته باشد، خطری متوجه شخص فاعل نمی شود. اما در طول مدت نزدیکی و پیش از انزال طول آلت تناسلی مردانه آغشته به مایعی است که اصطلاح ترشحات پیش از منی را برآن نهاده اند. در صورتی که محیط اطراف مقعد دارای زخم خارجی تازه و باز باشد که منجر به ارتباط خونی مستقیم شود، ویروس اچ. آی. وی. می تواند حتی از طریق مایعات پیش از انزال نیز انتقال یابد. مطمئن نیستیم! رفرانس شما برای این قسمت چیست؟

#### خطر مستند:

به دلیل اینکه معمولاً همزمان شکل های دیگر ارتباط جنسی نیز در این مورد انجام می شود نمی توان موارد مستند و مستندی در این مورد ازایه داد که ویروس انتقال یافته است.

- در صورتی که پنیس وارد شود اما انزال صورت نگیرد:

#### خطر بالقوه:

1. مخاط مقعد و دیواره داخلی روده بزرگ محیط بسیار مناسبی برای تکثیر و زنده ماندن انواع میکروب ها می باشد.
  2. از طرفی علاوه بر احتمال بالای ایجاد زخم در مقعد، احتمال پدید آمدن خراش بر روی آلت تناسلی مردانه نیز وجود دارد که تماس خونی مستقیم را نیز میسر می کند.
  3. ضمن این موارد، در طول مدت تماس جنسی، آلت مردانه به ترشح مایعاتی می پردازد که ویروس ها، از جمله ویروس اچ. آی. وی. قادر خواهد بود به بدن شخص فاعل راه پیدا کند.
- بنابراین به شکل نظری خطر دریافت این ویروس و سایر بیماری های مقاربتی سرایتی در صورت آلوده بودن شریک جنسی برای شخص فاعل هم وجود دارد.

#### خطر مستند:

هر چند در این مورد میزان خطر انتقال مانند ارتباط همراه با انزال بسیار زیاد نمی باشد، اما موارد ثبت شده ای از انتقال ویروس اچ. آی. وی. در این شیوه نزدیکی گزارش شده است.

- در صورتی که پنیس وارد شود و انزال صورت پذیرد:

#### خطر بالقوه:

1. مخاط مقعد و دیواره داخلی روده بزرگ محیط بسیار مناسبی برای تکثیر و زنده ماندن انواع میکروب ها می باشد.
2. از طرفی علاوه بر احتمال ایجاد زخم در مقعد، احتمال پدید آمدن خراش بر روی آلت تناسلی مردانه نیز وجود دارد. بنابراین احتمال تماس خونی مستقیم نیز وجود دارد.

3. ضمن این موارد، انزال باعث باز شدن مجرای پنیس شده و امکان راه یابی ویروس به بدن راحت تر می شود. بنابراین انواع ویروس ها، از جمله ویروس اچ. آی. وی. می تواند به راحتی جذب و وارد بدن شخص فاعل شود.

4. ویروس قادر خواهد بود از طریق مایعات منی که بعد از انزال نیز در داخل مجرای پنیس (آلت تناسلی مردانه) باقی می ماند جذب خون شود.

در صورتی که شخصی به صورت فاعل تماس جنسی مقعدی داشته باشد و منی وی انزال شود، **در صورت آلوده بودن شریک جنسی**، امکان آلوده شدن وی وجود دارد.

### **خطر مستند:**

موارد ثبت شده ای از انتقال ویروس اچ. آی. وی. از طریق آمیزش جنسی مقعدی در مورد مردانی که نقش فاعلی داشته اند وجود دارد.

**توجه:** بر اساس آمار موجود، بیشترین موارد گزارش شده از انتقال ویروس اچ. آی. وی. از طریق تماس جنسی، مربوط به انتقال ویروس در آمیزش جنسی مقعدی می باشد. **شرکای جنسی مفعول** چه همجنس خواهان مرد و چه غیر همجنس خواهان زن که به این نوع آمیزش روی می آورند، بیشتر در معرض خطر دریافت ویروس اچ. آی. وی. قرار دارند. اما این به معنای عدم وجود خطر دریافت ویروس برای شرکای جنسی فاعل نیست.

در صورتی که شریک جنسی شما در یک رابطه جنسی مقعدی چه زن و چه مرد، **آلوده به ویروس اچ. آی. وی. باشد**، قادر به انتقال آن به شخص فاعل بیشتر از رابطه واژینال می باشد.

**اما توجه داشته باشید**، تنها همجنس خواهان مرد، گروه در معرض خطر آلودگی نمی باشند بلکه به دلایل شرح داده شده فوق، هر گروهی - **چه زن و چه مرد** - در صورت روی آوردن به این نوع نزدیکی جنسی و رعایت نکردن موارد مراقبتی بهداشتی که در بالا شرح داده شده است، در معرض دریافت ویروس اچ. آی. وی. و ابتلاء به دیگر بیماریهای آمیزشی سرایتی می باشد.

## **تماس جنسی از راه دهان (سکس دهانی)**

تماس جنسی و تحریک از راه دهان با واژن (عضو جنسی زنانه) و یا با آلت تناسلی مرد را تماس جنسی امن نمی شناسند. تحقیقات تاکنون ثابت کرده اند که تماس از راه دهان می تواند ویروس اچ. آی. وی. و علاوه بر آن دیگر بیماری های مقاربتی سرایتی را انتقال دهد.

## **تحریک جنسی از راه دهان مسئله ای که عمومیت دارد**

تماس از راه دهان تحریک بر انگیزبوده و قوه جنسی را تحریک می دهد. این کار از طریق مکیدن پنیس (آلت تناسلی مرد)، و یا لسیدن واژن(عضو جنسی زنانه) و مقعد صورت می گیرد.

"Fellatio" نام لاتین روشی است که در آن آلت مرد توسط زبان تحریک می شود.

"Cunnilingus" به روشی گفته می شود که دهان به تحریک واژن(عضو جنسی زنانه) و چوچوله می پردازد.

"Anilingus" اصطلاح لاتین روشی است که دهان با مقعد برای تحریک در تماس است.

مطالعات نشان می دهد که تماس جنسی دهانی معمولاً در بین همه گروه های سنی که این جوانان را هم شامل می شود، رایج است و در بین بسیاری از شرکای جنسی زن و مرد و همچنین بین شرکای جنسی هم جنس رواج دارد. در بین جوانان به خصوص خانم های جوان ممکن است به دلیل عدم تمایل به دخول و حفظ بکارت به عنوان نوعی تمرین در رشد توانایی جنسیتی ویا پاسخ به کنجکاوی های روابط جنسی این عمل جالب باشد که با توجه به خطر انتقال ویروس بهتر است که با هیچ یک از گروه های شرکای جنسی انجام ندهید. (البته در تحریک دهانی آلت تناسلی مردانه در صورت استفاده صحیح از محافظ کاندوم، خطر انتقال بسیار ناچیز خواهد بود.)

## **تماس جنسی دهانی و خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی.**

خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. از یک شریک جنسی آلوده از طریق تماس جنسی دهانی بسیار کمتر از ریسک انتقال اچ. آی. وی. از طریق نزدیکی مقعدی و واژینال است. از این جهت که، مشخص کردن میزان دقیق خطر ریسک انتقال ویروس اچ. آی. وی. از راه سکس دهانی مشکل است. بعلاوه اینکه بیشتر اشخاص در روابط جنسی شان شکل های دیگری از تماس های جنسی را علاوه بر رابطه دهانی دارند. مانند دخول در واژن و یا مقعد. به این دلیل مشکل می توان مشخص کرد که این انتقال نتیجه تماس دهانی بوده و یا نتیجه تماس های خطرناک دیگر بوده است. ضمن این که علاوه برخطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. در تماس دهانی بیماری هایی سرایتی مقاربتی نیز از این راه منتقل می شوند.

وقتی که پزشکان خطر انتقال دادن یک آلودگی مسری مانند اچ. آی. وی را توصیف می کنند بیشتر از اصطلاح "خطر بالقوه" ویا "خطر نظری" استفاده می کنند. به زبانی ساده تر "خطر بالقوه" یعنی انتقال از یک شخص به شخصی دیگر ممکن است، هر چند که تاکنون مدارکی مستند برای اثبات قطعی آن وجود ندارد. "خطر بالقوه" به معنی "خطر مستند" نیست. به کلام دیگر انتقال آلودگی با ویروس اچ. آی. وی. از نظر "نظری ممکن" است اما الزاماً منظور این نیست که حتماً اتفاق خواهد افتاد. "خطر مستند" در توصیف "انتقالی" استفاده می شود که مدارک مستند علمی کافی برای اثبات آن وجود داشته باشد.

## **خطر انتقال ویروس در تماس دهانی با پنیس ( آلت تناسلی مردانه )**

### **خطر بالقوه:**

در تماس دهانی با آلت مردانه به شکل "نظری" خطر انتقال برای شریکی که تماس دهانی را انجام می دهد (کسی که آلت را با دهان خود تحریک می کند) وجود دارد. بدلیل اینکه آلودگی از طریق ترشحات پیش ازمنی و منی به دهان راه پیدا می کند.

برای شخصی که آلت وی بوسیله دهان شریک جنسی اش تحریک می شود نیز، از نظر "نظری" خطر انتقال آلودگی وجود دارد به دلیل آن که آلودگی مستقیماً از ترشحات دهان بوسیله خراش، بریدگی روی پنیس و همچنین از طریق منی با خون تماس پیدا می کند.

### **خطر مستند:**

البته میزان خطر به مراتب بسیار کمتر از خطر تماس جنسی مقعدی و واژینال است. "ضمناً ویروس اچ. آی. وی. می تواند به شخص دریافت کننده انتقال پیدا کند حتی در مواقعی که انزال صورت نگرفته و مایع منی خارج نشده باشد."

## خطر انتقال ویروس در تماس دهانی با واژن (عضو جنسی زنانه)

### خطر بالقوه:

در تماس دهانی با عضو جنسی زنانه به شکل "نظری" خطر انتقال برای شریکی که تماس دهانی را انجام می دهد (کسی که واژن را با دهان خود تحریک می کند) وجود دارد. بدلیل اینکه مایعات مهبلی آلوده و خون واژن آلوده می تواند به داخل دهان راه پیدا می کند. (این مسئله محدود به خون دوران قاعدگی نمی شود). برای خانمی که عضو جنسی وی بوسیله دهان شریک جنسی اش تحریک می شود نیز، از نظر "نظری" خطر انتقال آلودگی وجود دارد، اگر ویروس و یا خون آلوده از مایعات دهان و به واژن و زخم های مهبلی و یا دیواره واژن تماس پیدا کند.

### خطر مستند:

میزان خطر انتقال اچ. آی. وی. در این مورد نیز به مراتب بسیار کمتر از خطر انتقال ویروس از طریق تماس جنسی مقعدی و واژینال است. در هر صورت در چندین مورد گزارش شده از انتقال ویروس از طریق دهان، بیشتر تماس دهانی با واژینال گزارش شده است.

## خطر انتقال ویروس در تماس دهانی با مقعد

### خطر بالقوه:

در تحریک دهانی مقعد نیز به شکل "نظری" خطر انتقال برای شریکی که تماس دهانی را انجام می دهد (کسی که مقعد را با دهان خود تحریک می کند) وجود دارد. بدلیل اینکه این عضو در معرض خون آلوده قرار دارد که از ضایعات، ترشحات و خونی که بر اثر برش، زخم و یا خراش در اطراف مقعد پدید می آید به داخل دهان راه پیدا می کند. برای شریک جنسی که مقعد وی بوسیله دهان دیگری تحریک می شود نیز، از نظر "نظری" خطر انتقال آلودگی وجود دارد، اگر ویروس و یا خون آلوده از مایعات دهان و با مقعد تماس پیدا کند.

### خطر مستند:

مواردی مستدل و مستند از انتقال بوسیله تماس دهانی با مقعد ثبت شده است.

## کاستن خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. در تماس جنسی دهانی

پزشکان مواردی را گزارش کرده اند که ویروس اچ. آی. وی. از طریق تماس جنسی دهانی انتقال یافته است. خطر دریافت آلودگی به ویروس اچ. آی. وی. از طریق تماس جنسی دهانی را می توان با استفاده از کاندوم های لاتکس کاهش داد.

## چرا باید از کاندوم استفاده کنیم؟

آنچه که امروزه نیاز به شناخت و آموزش استفاده صحیح از کاندوم را ضروری می کند، نقش موثر و اثبات شده آن در جلوگیری از بیماری های آمیزشی و از جمله ایدز می باشد. کاندوم بهترین محافظ در برابر بیماری های آمیزشی محسوب میشود. چون کاندوم صرفنظر از جنسیت افرادی که با یکدیگر نزدیکی جنسی انجام میدهند، مانع از ارتباط و آمیختن ترشح های داخلی و یا راه پیدا کردن ویروس های احتمالی به خون شرکای جنسی می شوند که اصلی ترین راه انتقال بیماری های آمیزشی است.



استفاده از کاندوم با توجه به ارزان بودن و استفاده آسان آن در مقابل ابتلا به انواع بیماریهای مقاربتی و ایدز امری عقلانی است، چرا که ابتلا به این بیماری ها هزینه های درمانی سنگین و خلاهای روانی بسیاری را در پی خواهد داشت.

به علت پایین بودن فرهنگ مصرف و کم بودن اطلاعات، گاهی افراد اظهار میکنند که مصرف کاندوم باعث پایین آمدن لذت میشود که این فقط وهم و تفکر غلط است و مصرف کاندوم هیچ تاثیری در این پدیده ندارد.

### دلایل استفاده از کاندوم

1. کاندوم تنها وسیله ای است که قادر به پیشگیری از بیماری های آمیزشی و از همه مهمتر ایدز است. **در صورت استفاده صحیح و همیشگی**
2. کاندوم یکی از مطمئن ترین راه های پیشگیری از بارداری ناخواسته در صورت استفاده صحیح و همیشگی است.
3. کاندوم بر خلاف بعضی از راه های پیشگیری از بارداری دارای هیچگونه عوارض جانبی نمی باشد.
4. کاندوم ها در شکل ها، رنگ ها، طعم و بو، بافت ها و اندازه های متنوع ارابه می شوند که می توانند لذت در نزدیکی را افزایش دهند.
5. کاندوم را می توان به راحتی از داروخانه ها، سوپر مارکت ها و مغازه ها تهیه کرد و مانند دیگر راه های پیشگیری نیازی به نسخه پزشک ندارد.
6. کاندوم مشکلات موجود در نزدیکی مانند زود ارضایی را کاهش می دهند.
7. استفاده از کاندوم بسیار ساده است. تنها با کمی تمرین در مورد نحوه استفاده صحیح از آن شما قادر خواهید بود از لذت ارتباط جنسی با اطمینان خاطر کامل بهره ببرید.
8. کاندوم را تنها در موقع نزدیکی و همخوابگی باید استفاده کرد. بر خلاف دیگر راه های پیشگیری که شما بایستی زمان مصرف و نوع استفاده از آن ها را مد نظر داشته باشید.

## نکات مهم در مورد استفاده از کاندوم:

- ◀ از استفاده همزمان مواد چرب کننده، روغن، مواد ضد عفونی کننده پزشکی (لوسیون) و مشتقات نفتی مانند وازلین برای چرب تر کردن کاندوم خودداری کنید. این مواد می توانند کاندوم را سوراخ ویا پاره کنند. تنها از ژل ها یا کرم های مخصوص و یا اسپرم کش های مکمل مخصوص که در داروخانه ها قابل دسترسی است استفاده کنید.
- ◀ بسته حاوی کاندوم را بدقت و به آرامی باز نمایید و به هیچ وجه از قیچی و اجسام نوک تیز استفاده نکنید.
- ◀ کاندوم را در حالت سخت شدن آلت تناسلی مردانه قبل از انجام نزدیکی استفاده نمایید، زیرا در ترشحات مرد قبل از انزال نیز اسپرم وجود دارد. کاندوم باید تمام طول آلت تا قاعده را بپوشاند.
- ◀ در هر بار نزدیکی از یک کاندوم جدید استفاده شود.
- ◀ از هر کاندوم فقط یک بار استفاده کنید.
- ◀ قبل از استفاده به تاریخ پایان مصرف آن توجه کنید.
- ◀ از مصرف کاندومهای تاریخ گذشته، چسبناک و شکننده بدلیل افزایش احتمال پارگی اجتناب نمایید.
- ◀ کاندومها را از حرارت، نور، فشار و رطوبت دایمی دور نگاه دارید زیرا احتمال سوراخ شدن و پارگی در آن افزایش می یابد و نمی توان به آن اطمینان کرد مثلاً کیف پول جیبی شما که هر روز متحمل فشار است جای مناسبی برای نگهداری کاندوم نیست

## چگونگی استفاده از کاندوم مردانه

قبل از نزدیکی و مقاربت:



1. با دقت بسته کاندوم را باز کنید تا کاندوم پاره نشود. (از قیچی و یا چیزهای تیزمانند ناخن و یا دندان برای باز کردن آن استفاده نکنید.)

**کاندوم را پیش از استفاده از حالت رول و پیچ خورده باز نکنید .**



2. اگر شما ختنه نکرده هستید ابتدا پوسته بالایی را عقب کشیده کاندوم را بر روی آلت تا انتهای قسمت سخت آلت بکشید .

دقت کنید که اگر احیاناً کاندوم را برعکس بر روی آلت قرار داده اید سعی نکنید که مجدداً آن را برگردانید . حتماً از یک کاندوم جدید استفاده کنید .



3. قسمت بالایی و نوک کاندوم دارای هوا می باشد. با انگشتان خود آن را نگه دارید تا هوای باقی مانده تخلیه شود و بعد کاندوم را بر طول سخت آلت، از حالت رول باز کنید . دقت کنید که هوای اضافی امکان پارگی کاندوم را بیشتر میکند .



4. اطمینان پیدا کنید که در قسمت نوک آن جای خالی برای مایع منی وجود دارد و پاره نشده است . با کاندوم کشیده شده بر روی آلت آن را در نزدیکی وارد کنید .



5. بعد از نزدیکی پیش از شل شدن آلت تناسلی اقدام به خروج آلت نمایید و به هنگام خروج حلقه انتهایی کاندوم را با دست نگه داشته همراه با آلت به دقت خارج کنید تا مایع داخل آن درز نکند .



6. کاندوم را از روی آلت بیرون کشیده، در یک دستمال کاغذی پیچیده در سطل زباله بیندازید .

**از دفع و انداختن آن در نوالت خودداری نمایید.**

## کاندوم زنانه

### کاندوم زنانه چیست؟

کاندوم زنانه دارای جنس لاستیکی بسیار نازک، نرم و لطیف و بسیار راحتی است که دو حلقه قابل انعطاف در هر دو سر انتهای آن وجود دارد. یکی از این حلقه ها کمک می کند که کاندوم در داخل واژن خانم ها در آخر رحم ثابت جای بگیرد. همزمان حلقه دیگر کاندوم بیرون واژن قرار دارد.



### کاندوم زنانه چگونه عمل می کند؟

کاندوم زنانه از نوعی پلاستیک به نام پلی اورتان (Polyurethane) ساخته شده است. پلاستیک کاندوم زنانه قسمت داخلی، گردنه و لب های بیرونی واژن (آلت تناسلی زنانه) را می پوشاند. این وسیله نیز مانند کاندوم مردانه از بارداری ناخواسته، انتقال میکروب ها و ویروس هایی که می توانند از طریق تماس جنس از جمله ویروس اچ. آی. وی. انتقال یابند، جلوگیری می کند. این وسیله می تواند تا 8 ساعت قبل از تماس جنسی داخل واژن خانم ها جای داده شود.

## طرز استفاده کاندوم زنانه

### چگونه کاندوم زنانه جای داده و استفاده می شود؟

- 1 - حالت راحت و مناسبی را پیدا کنید. ممکن است شما ایستاده و یک پا را بر روی یک صندلی با زانوی خم شده قرار دهید و یا بر روی زمین دراز بکشید و پا ها را از زانو خم کرده و باز کنید.
- 2 - یک کاندوم زنانه را به صورتی که انتهای باز آن به سمت پایین قرار دارد در دست بگیرید. با انگشت نشانه و انگشت میانه قسمت داخلی حلقه را به سمت پایین خم کنید .
- 3- قسمت داخلی حلقه را با هم نکه دارید، حلقه را داخل واژن کرده و تا قسمت رحم در کانال واژن وارد کنید.



### تذکر:

کاندوم زنانه ممکن است که در ابتدا کمی سفت یا بسیار لغزنده باشد. قبل از استفاده برای نزدیکی و آمیزش، یکبار سعی کنید تا آنرا وارد کرده و امنحان کنید که چگونه استفاده می شود. اطمینان حاصل کنید که کاندوم در قسمت داخلی واژن عمودی و راحت بدون پیچ و تاب جای گرفته است.

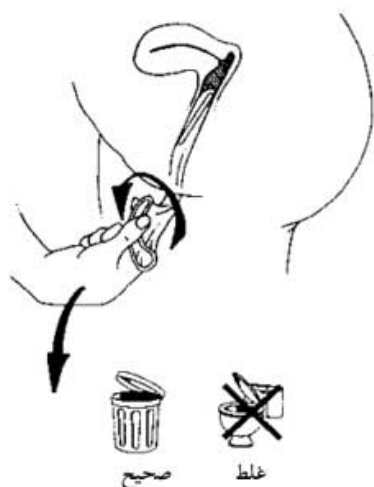




4- وقتی که به شکل مناسب داخل واژن جای گرفت، حلقه بیرونی اندکی بیرون آویزان خواهد ایستاد. در هنگام آمیزش وقتی که آلت مردانه داخل واژن می شود این قسمت تنگ خواهد شد.

### در طول مدت آمیزش

- در هنگام آمیزش مناسب خواهد بود اگر آلت مردانه را هنگام ورود به سمت داخل واژن با دست داخل کاندوم زنانه هدایت کنید .
- حلقه خارجی ممکن است که در زمان مقاربت به سمت طرفین و یا بالا پایین حرکت کند، این حرکت مشکلی نیست.



### چگونه یک کاندوم زنانه را بعد از مصرف بیرون می آورند؟

- 1- برای نگه داشتن اسپرم در داخل کاندوم، حلقه قسمت خارجی را فشرده و بیچانید.
- 2- به آرامی کاندوم را به سمت خارج حرکت داده و خارج کنید.
- 3- کاندوم استفاده شده را در سطل زباله دفع کنید. از انداختن آن در توالت خودداری کنید .
- 4- از شستن و استفاده مجدد کاندوم خودداری کنید .

### سوال های عمومی و پاسخ های امداد ایدز

پاسخ های داده شده به سوالات شما تنها جنبه مشورتی دارد. تصمیم گیری نهایی درباره راه های درمانی تنها با پزشک معالج است.

1. آیا بلافاصله بعد از تماس مشکوک باید آزمایش اچ. آی. وی. را انجام داد؟
  - بعد از تماس مشکوک معمولاً در اغلب کشورها دو بار انجام تست با فاصله زمانی بین حداقل 2 هفته تا 6 ماه توصیه شده است.
- در اروپا و آمریکای شمالی:** دفعه اول دوهفته بعد از تماس جنسی مشکوک توصیه می شود. اولین آزمایش اچ. آی. وی. به روش تست ( HIV-PCR ) انجام می شود که دو هفته بعد از ورود ویروس قادر به جستجو و ردیابی

مستقیم ویروس در خون می باشد. اطمینان به این تست تنها 95 درصد است. بنابراین برای دفعه دوم 12 هفته بعد یک تست ( HIV-ELISA ) نیز توصیه می شود که میزان پادتن ( آنتی بادی) ها پی که خون شخص آلوده برعلیه ویروس اچ. آی. وی. تولید کرده است را اندازه گیری می کند.

**در ایران:** دفعه اول بین 8 تا 12 هفته بعد توصیه می شود. معمولاً تست ( HIV-ELISA ) در ایران انجام می گیرد که استاندارد جهانی در بیمارستان ها و مراکز بانک خون می باشد. به دلیل اینکه سرعت و میزان تولید آنتی بادی در بدن اشخاص ممکن است متفاوت باشد 6 ماه بعد تکرار آن توصیه می شود.

2. کجا می توان برای انجام یک آزمایش اچ. آی. وی. مراجعه کرد؟

3. **در ایران** به درمانگاه های مثلثی و مراکز انتقال خون مراجعه شود.

در بیشتر این مراکز آزمایش و مشاوره بصورت **مجانی و ناشناس** (محفوظ نگاه داشتن نام و دریافت یک شماره کد) انجام می شود.

آدرس های بسیاری از این مراکز را می توانید از همین سایت، بخش جستجوی "مراکز ایدز در ایران" دریافت کنید.

**در اروپا و آمریکای شمالی** به پزشک خانواده خود مراجعه کرده و درخواست تست اچ. آی. وی. کنید. در صورتی که پزشک شما را به آزمایشگاه فرستاده باشد، در تمامی آزمایشگاه ها، این تست انجام می گیرد.

ضمناً در بسیاری از کشورها - به طور مثال اتریش - مراکز امداد ایدز نیز وجود دارد که شما می توانید با محفوظ نگاه داشتن نام خود و به صورت ناشناس برای انجام این تست مراجعه کنید.

3. در صورت انجام "چک آپ" و آزمایش های صحت مزاج ، آیا آزمایش اچ. آی. وی. نیز انجام می گیرد؟

آزمایش ایدز به جز در موارد خاص، جزو آزمایشات روتین پزشکی (جهت چک آپ) نمی باشد! بنابر این باید دقیقاً نام آزمایش اچ. آی. وی. (HIV test) در برگه ذکر شود تا آزمایشگاه آن را انجام بدهد. پس در صورتی که تمایل به انجام آزمایش ایدز دارید باید دقیقاً قضیه را با پزشک خود در میان بگذارید.

4. در صورت اهدای خون در سازمان انتقال خون ایران، آیا آزمایش اچ. آی. وی. روی آن انجام می گیرد؟ آیا نتیجه آن قابل

استفاده و معتبر است؟

بله و نتیجه آن معتبر است.

در سازمان انتقال خون ایران، آزمایش (HIV-ELISA) و (WESTERN BLOT) بر روی خون انجام می شود. البته باید به خاطر داشت که آزمایش (HIV-ELISA) حساسیت و دقت 100% ندارد. درصد دقت تست (HIV-ELISA) در حدود 97.5% است که البته بستگی به روش آزمایش و همین طور شرکت سازمانده کیت متفاوت می باشد. این به آن معنی است که این تست تنها 97.5% از مبتلایان را شناسایی می کند، به عبارت دیگر اگر شخصی مبتلا باشد 97.5% احتمال دارد که تست مثبت باشد. دقت تست در حدود 98.5% است که با خصوصیت کیت و کیت فرق می کند و آن به این معنی می باشد که اگر شخصی مثبت گزارش شود 1.5% احتمال دارد که واقعاً مبتلا نباشد. که به آن فاصله "فالس پوزیو" و یا "مثبت کاذب" می گویند.

در هر صورت شخصی که جواب آزمایش (HIV-ELISA) مثبت دارد لازم است که با روش (WESTERN BLOT) نیز مجدداً چک شود که روش دقیق تری است.

آزمایشگاه ها معمولاً قبل از اعلام نتیجه این کار را انجام می دهند. بنابراین جوابی که بیمار گرفته است در صورتی که مثبت باشد قابل اطمینان است چون چندبار کنترل می شود.

5. در صورت آزمایش اچ. آی. وی. در سازمان انتقال خون ایران، آیا نتیجه آن قابل استفاده و معتبر است؟

بله نتیجه آن معتبر است. برای توضیح بیشتر به جواب سوال 4 مراجعه شود.

6. در صورت خود ارضایی (زن و یا مرد)، آیا خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. و دیگر بیماری های مقاربتی وجود دارد؟

شما از طریق خود ارضایی به ویروس اچ. آی. وی. آلوده نخواهید شد. - هیچ کدام از کارهایی که شما تنها با خودتان انجام می دهید باعث **دریافت** ویروس اچ. آی. وی. نخواهد شد. - اچ. آی. وی. تنها در صورتی انتقال خواهد یافت که دو نفر دارای ارتباطی باشند که به تماس خونی آنان منجر شود، (رابطه جنسی - استفاده از سرنگ مشترک و...) و **یکی از آن دونفر**، قبلاً به ویروس اچ. آی. وی. آلوده شده باشد.

6. در صورت بوسیدن شخصی و معاشقه داشتن، آیا خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. و دیگر بیماری های مقاربتی وجود دارد؟

• رو بوسی و بوسیدن عادی باعث انتقال ویروس نمی شود و اگر منظور از معاشقه بوسیدن عمیق و رابطه دهان به دهان باشد در صورتی که زخمی در **دهان** یا روی **لثه** یا **لب ها** وجود داشته باشد، خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. وجود دارد که البته میزان خطر پایین است و آمار دقیقی در این باره وجود ندارد.

در مورد بوسیدن عمیق به شکلی که زبان وارد دهان شود، ظاهراً خطر ابتلاء وجود دارد ولی آمار مستندی موجود نیست. 8. در صورت داشتن تماس جنسی دهانی با واژن، پنیس و مقعد، آیا خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. و دیگر بیماری های مقاربتی وجود دارد؟

برای دریافت پاسخ این سوال بخش "**خطر انتقال ویروس در تماس جنسی دهانی**" را در همین سایت مطالعه نمایید. 9. در صورت عدم دخول پنیس (مرد با زن - مرد با مرد) و تنها تماس سطحی با واژن و یا مقعد (مالش)، آیا خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. و دیگر بیماری های مقاربتی وجود دارد؟

تماس ترشحات جنسی با پوسته سالم (حتی پوسته واژن و یا مقعد) باعث انتقال ویروس اچ. آی. وی. نمی شود. 10. در صورت دخول پنیس و عدم تخلیه شدن اسپرم (مرد با زن - مرد با مرد)، آیا خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. و دیگر بیماری های مقاربتی وجود دارد؟

• در چنین وضعیتی مطمئناً خطر آلودگی به ویروس اچ. آی. وی. وجود دارد. به دلیل اینکه ویروس نه فقط از طریق اسپرم (منی) بلکه همچنین بوسیله ترشحات قبل از انزال نیز انتقال پیدا می کند. (اگر چه خطر کمتر است). **ارتباط مرد با مرد (آنال)** در چنین وضعیتی ویروس می تواند از مخاط مقعد عبور کند. حتی اگر پوست آسیب ندیده باشد و زخمی در آن نباشد. در تماس جنسی مقعدی بایستی توجه داشته باشید که احتمال زخم شدن و انتقال مستقیم از طریق خون نیز وجود دارد. که میزان احتمال خطر انتقال ویروس را بیشتر می کند.

**ارتباط مرد با زن (واژینال)** در چنین وضعیتی ویروس می تواند از دیواره واژن عبور کند. حتی اگر پوست آسیب ندیده باشد و زخمی در آن نباشد. در تماس جنسی واژینال بایستی توجه داشته باشید که در دوران عادت ماهیانه، خطر انتقال مستقیم از طریق خون نیز وجود دارد. که میزان احتمال خطر انتقال ویروس را بیشتر می کند.

11. در صورت استفاده از کاندوم در ارتباط جنسی با شخص آلوده (مرد با زن - مرد با مرد)، آیا خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. و دیگر بیماری های مقاربتی همچنان وجود دارد؟

• در صورتی که کاندوم سالم باشد و ترشحات جنسی از آن خارج نشود احتمال انتقال صفر است. - البته همیشه باید به خاطر داشت که همخوابگی با شخص آلوده احتمال خطر انتقال را دارد. در ارتباط جنسی با افرادی که اطمینان کامل نسبت به سلامتی آنها ندارید، استفاده صحیح از کاندوم اکیداً توصیه می شود.

بخش **نکات مهم در مورد استفاده از کاندوم و همچنین چگونگی استفاده از کاندوم مردانه** را در همین سایت به دقت مطالعه نمایید.

12. در صورت عدم استفاده از کاندوم در ارتباط جنسی با شخص آلوده (مرد با زن - مرد با مرد)، آیا احتمال آلوده شدن در اولین ارتباط نیز وجود دارد؟

بله، حتی در اولین ارتباط این شانس در حدود 0.9% از زن به مرد و در حدود 1.1% از مرد به زن وجود دارد.  
13. در صورت پاره شدن کاندوم در زمان انجام ارتباط جنسی (مرد با زن - مرد با مرد)، آیا خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. و دیگر بیماری های مقاربتی همچنان وجود دارد؟

بله وجود دارد. برای دریافت پاسخ دقیق تر به سوال 11 و 12 مراجعه شود.  
14. در صورت ارتباط جنسی با اشخاص خود فروش ، میزان خطر آلوده شدن به ویروس اچ. آی. وی. و بیماری های مقاربتی به چه میزان است؟

• به طور طبیعی میزان درصد خطرانتقال بیماری های مقاربتی و ویروس اچ. آی. وی. در بین این گروه (برای هر دو، شخص مشتری و شخص خود فروش) به دلیل داشتن شرکای جنسی متعدد و عدم آشنایی هر کدام از آنها با سابقه خونی شریک جنسی و همچنین سابقه شرکای جنسی قبلی وی، بسیار بالا می باشد. متأسفانه آمار دقیقی وجود ندارد که میزان خطر را به شکل دقیق تعریف و مشخص نماید.

### **فاکتور بسیار مهم در این مورد کنترل می باشد.**

در صورتی که شما در کشوری هستید که این کار شکلی قانونی دارد، (مانند بعضی کشورهای اروپایی) و شما با اشخاص دارای شناسنامه بهداشتی به شیوه "ارتباط جنسی مطمئن تر" رابطه برقرار می کنید، میزان خطری که متوجه شما می باشد به آن شدت و میزان بالایی نیست که در شیوه های به اصطلاح زیرزمینی و مخفی وجود دارد، دلیل آن کنترل بهداشتی این افراد به شکل منظم می باشد.

به عنوان نمونه در ایران، در صورت برقراری تماس جنسی بین این افراد (شخص مشتری و شخص خود فروش)، میزان درصد خطری که متوجه این گروه است، بسیار بالا می باشد. از دلایل بسیار مهم آن می توان به سه مشکل مهم موجود در بین افرادی که به این کار به عنوان شغل روی آورده اند، اشاره کرد:

### **1. عدم دسترسی به سرویس های بهداشتی کافی و مناسب،**

### **2. عدم کنترل بهداشتی و انجام معاینات منظم سلامتی،**

### **عدم انجام آزمایش های اجباری سلامتی در طی دوره های زمانی منظم.**

15. در صورت ارتباط جنسی با شخص آلوده (مرد با زن - مرد با مرد)، احتمال آلوده شدن کدام یک بیشتر است؟

• همواره خطر انتقال ویروس اچ. آی. وی. در مورد مردان همجنسگرا (Homosexual) بالاتر و در حدود تقریباً دو برابر مردان غیر همجنسگرا (Heterosexual) است. خطر دریافت ویروس در بین مردان همجنسگرا در فرد مفعول بیشتر است. میزان درصد انتقال آلودگی از مرد به زن در حدود 1.1% می باشد. میزان درصد انتقال آلودگی از زن به مرد در حدود 0.9% می باشد.

16. در صورت فاعل بودن در ارتباط جنسی بین دومرد، آیا احتمال آلوده شدن شخص فاعل نیز به ویروس اچ. آی. وی. و دیگر بیماری های مقاربتی وجود دارد؟

بله این احتمال وجود دارد ولی کمتر از فردی است که مفعول است. همواره باید به خاطر داشت که احتمال انتقال در مردان همجنسگرا رقم بالایی است.

جالب توجه این است که گاه در بین گروه هایی افراد در ایران نوعی نگاه خاص وجود دارد که تنها مردانی را که در رابطه جنسی مرد با مرد، مفعول هستند را همجنس گرا به شمار می آورند و مردانی را که در رابطه مرد با مرد فاعل هستند را به عنوان همجنس گرا نمی شناسند. بنابراین گمان می کنند که خطر تنها شخص مفعول را تهدید می کند. در حالی که از نظر علمی و هم در بیشتر فرهنگ ها، هر مرد و زنی- فاعل یا مفعول - را که به نوع همجنس گرایش دارد، همجنسگرا می شناسند.

## تشخیص آلودگی به ویروس اچ. آی. وی.

شما ممکن است که ویروس اچ. آی. وی. در بدن خود داشته باشید ولی از نظر سلامتی کاملاً سالم به نظر برسید. تنها راه مطمئن تشخیص آلودگی و یا عدم آلودگی به ویروس ایدز انجام آزمایش خون در آزمایشگاه می باشد. از زمان ورود ویروس به بدن انسان تا زمانی که شواهد آزمایشگاهی ظاهر شود، ممکن است فاصله زمانی بین دو هفته تا شش ماه طول بکشد که به آن دوره پنجره می گویند. در این دوران شخص آلوده بوده و می تواند دیگران را نیز آلوده کنند، ولی ممکن است هیچ یک از علائم بالینی و آزمایشگاهی متداول را در خود بروز ندهد.

در صورتی که شما به رفتار خطرناکی دست زده اید و نگران سلامت خود شده اید، می توانید به پزشک خود و یا برای انجام آزمایش اچ. آی. وی. مستقیماً به مراکز انتقال خون و دیگر مراکز که آزمایش ایدز را انجام می دهند، مراجعه کنید. نکته بسیار مهمی که نباید فراموش شود این است که در طی این 6 ماه نباید خود و دیگران را در معرض رفتار خطرناک قرار دهید.

در بسیاری از مراکز درمانی اغلب کشورها، مشاوره و انجام آزمایش اچ. آی. وی. به صورت رایگان و ناشناس (بدون معرفی خودتان و دریافت تنها یک شماره کد)، انجام می پذیرد.

## چه کسی نیاز به انجام آزمایش اچ. آی. وی. دارد؟

در صورتی که شما سابقه انجام هر کدام از رفتارهای خطرناک زیر را داشته اید:

- استفاده از سوزن و سرنگ مشترک در اعتیاد تزریقی (حتی برای یک بار)
- ابتلاء به بیماری های آمیزشی (مثل سوزاک، سیفلیس، تیخال و زگیل تناسلی)
- با فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی. تماس جنسی "حفاظت نشده" داشته اید.
- با فرد تزریق کننده مواد مخدر (حتی همسر) تماس جنسی "حفاظت نشده" داشته اید.
- با فرد دارای سابقه ابتلاء به بیماریهای آمیزشی تماس جنسی "حفاظت نشده" داشته اید.
- بدون اطلاع از سابقه ابتلاء فردی به بیماریهای آمیزشی تماس جنسی "حفاظت نشده" داشته اید.
- با فرد دارای سابقه روابط جنسی با مردان یا زنان دیگر تماس جنسی "حفاظت نشده" داشته اید.
- با فرد دارای سابقه روابط جنسی با نوع همجنس تماس جنسی "حفاظت نشده" داشته اید. (خصوصاً اگر رابطه بین دو مرد بوده و در این رابطه وی مفعول بوده باشد.)
- با فردی که در نواحی پر خطر زندگی می کند، تماس جنسی "حفاظت نشده" داشته اید. (مناطق که در آن آمارمیزان افراد آلوده به ویروس اچ. آی. وی. زیاد می باشد. مثلاً بعضی کشورهای آفریقایی، کشورهای تازه استقلال یافته روسیه، افغانستان و کشورهای ناحیه خلیج فارس)
- استفاده از مشروبات الکلی و مواد مخدر قبل از تماس جنسی (ترياك، هروئین، قرص اکستاسی، حشیش، گرس و ....)
- سابقه تجاوز و سوء استفاده جنسی قرار گرفتن

در صورتیکه پاسخ شما به هر يك از موارد فوق مثبت باشد، به پزشک خود و یا جهت گرفتن مشاوره و انجام آزمایش اچ. آی. وی. به مراکز درمانی و مشاوره نزدیک محل سکونت خود مراجعه کنید.

## توجه -- توجه -- توجه

آزمایش اچ. آی. وی. به جز در موارد خاصی، جزو آزمایش های روتین پزشکی جهت چک آپ نمی باشد. بایستی که در برگه دقیقاً نام **آزمایش اچ. آی. وی** ذکر شود تا آزمایشگاه آن را انجام دهد. بعضی افراد به دلیل داشتن شرم و ترس از افشاء رازشان، بدون ذکر نگرانی خود در رابطه با آلودگی به ویروس ایدز، از پزشک خود تنها درخواست آزمایش صحت سلامتی و یا چک آپ می کنند تا به اصطلاح از وضع سلامتی خود با خیر شوند که این کافی نمی باشد. در صورتی که تمایل به انجام آزمایش اچ. آی. وی. دارید، بایستی دقیق آن را با پزشک خود در میان بگذارید.

## اولین تست اچ. آی. وی.

چه زمانی بعد از رفتار خطرناک بایستی آزمایش اچ. آی. وی. داد؟

**اگر شما در ایران زندگی می کنید:**

- اولین آزمایش 8 هفته بعد از رفتار خطرناک
- تکرار آزمایش 6 ماه بعد از رفتار خطرناک

در ایران معمولاً دسترسی به آزمایش استاندارد اچ. آی. وی. ( HIV-ELISA ) سهل تر است . این نوع آزمایش در ایران برای بار اول **8 هفته** بعد از رفتار خطرناک به مراجعه کنندگان توصیه می شود. ولی به دلیل اینکه سرعت و میزان تولید پادتن خون در بدن افراد متفاوت است و برای انجام آزمایش دقیقی که بتوان به نتیجه آن استنتاج کرد و جواب قطعی را ارائه داد، **6 ماه** بعد از رفتار خطرناک بایستی که آزمایش تکرار شود.

**اگر شما در اروپا و با آمریکای شمالی زندگی می کنید:**

- اولین آزمایش 2 هفته بعد از رفتار خطرناک
- تکرار آزمایش 12 هفته بعد از رفتار خطرناک

در کشورهای اتحادیه اروپا و آمریکای شمالی معمولاً به دلیل دسترسی سهل تر به روش تست (HIV-PCR) اولین آزمایش **2 هفته** بعد از رفتار خطرناک توصیه می شود. این روش دو هفته بعد از ورود ویروس قادر به جستجو و ردیابی مستقیم ویروس در خون می باشد. اطمینان به این تست تنها 95 درصد است. بنابراین برای دفعه دوم **12 هفته** بعد یک تست (HIV-ELISA) نیز توصیه می شود که میزان پادتن (آنتی بادی) ها پی که خون شخص آلوده برعلیه ویروس اچ. آی. وی. تولید کرده است را اندازه گیری می کند .  
در بسیاری از مراکز درمانی اغلب کشورها، مشاوره و انجام آزمایش اچ. آی. وی. به صورت رایگان و ناشناس (بدون معرفی خودتان و دریافت تنها یک شماره کد)، انجام می پذیرد.

## آزمایش HIV-ELISA

آزمایش استاندارد اچ. آی. وی.، تست HIV-ELISA است. این تست استاندارد جهانی مورد استفاده در بیمارستان ها، بانک های خون و یا سازمان های انتقال خون می باشد<sup>1</sup>.  
این آزمایش مستقیماً خود ویروس را جستجو نمی کند. در این روش، میزان پادتن ( آنتی بادی) هایی که بدن شخص آلوده برعلیه ویروس اچ. آی. وی. تولید کرده، اندازه گرفته می شود.  
وقتی که ویروس اچ. آی. وی. وارد بدن می شود، یک ماده شیمیایی خاصی از سوی سیستم دفاعی تولید می شود که پادتن ( آنتی بادی) نامیده می شود. پادتن ها واکنش بدن نسبت به عفونت می باشند. بنا براین اگر بدن شخصی پادتن

علیه ویروس اچ. آی. وی. تولید کرده باشد، به معنای آن است که شخص به ویروس اچ. آی. وی. آلوده شده است. تولید پادتن در بدن به مدت زمان بین چند روز تا سه هفته نیاز دارد<sup>2</sup>. آزمایشی را که بتوان به نتیجه آن اعتماد کرده و بر اساس آن شخص را نسبت به نوع سلامت خود با اطلاع کرد، در بعضی منابع بین 6 هفته تا 6 ماه و بعضی دیگر بین 8 هفته تا 6 ماه بعد از ارتباط خطرناک توصیه شده است.

## آزمایش HIV-PCR

به زبان بسیار ساده این آزمایش مستقیماً وجود ویروس اچ. آی. وی. در خون را جستجو می کند. تست HIV-PCR، دی. ان. آی. ویروس اچ. آی. وی. را در خون ردیابی می کند. اگر شخصی آلوده شده باشد، دی. ان. آی. ویروس ایدز در خون او وجود خواهد داشت. میزان اطمینان به دقت این تست 95% می باشد. بعضی منابع این آزمایش را دو هفته بعد از داشتن ارتباط خطرناک (ارتباطی که به تماس مشکوک با خون منجر شود) و بعضی دیگر ابتدا 4 هفته بعد<sup>3</sup>، توصیه می کنند. معمولاً بین 5 روز تا یک هفته طول می کشد تا نتیجه این آزمایش دریافت شود. از نظر هزینه، این تست به طور معمول بسیار گران تر از تست (HIV-ELISA) می باشد.

## بیماری سل چیست؟

میکروبی که باعث بیماری سل می شود، مایکوباکتریوم توبرکلوزیس نام دارد؛ سل اکثر موارد ریه ها را گرفتار می سازد ولی می تواند سایر اعضای دیگر بدن را هم مبتلا کند. میکروب ممکن است بصورت نهفته و یا بصورت فعال باشد. نهفته یعنی میکروب در بدن فرد وجود دارد ولی باعث بیماری نشده است. اگر شما دارای سل نهفته باشید، علائم سل را نخواهید داشت و نمی توانید بیماری را به فرد دیگری منتقل نمایید ولی در صورتیکه آلوده به HIV باشید، ویروس، سیستم ایمنی شما را به حدی تضعیف می کند که بدن نمی تواند در مقابل میکروب مقاومت نماید بنابراین این میکروب سل شروع به تکثیر و رشد کرده و موجب سل فعال می شود (که بیماری سل نیز نامیده می شود). در فرد آلوده به HIV؛ ابتلا ریه ها و یا هر عضو دیگری به سل **فعال**، یکی از نشانه های ورود به مرحله بیماری ایدز است.

## میکروب سل چگونه سرایت پیدا می کند؟

این بیماری از طریق هوا به سایر افراد منتقل می شود. هنگامیکه شخصی که بیماری سل ریوی و یا گلو دارد، عطسه یا سرفه بکند و یا آواز بخواند قطره های خیلی کوچک که حاوی میکروب سل است در هوا پراکنده می شود، شخص دیگری که همان هوای حاوی میکروب را تنفس کند ممکن است مبتلا به بیماری سل شود. بیماری سل در تماس طولانی و نزدیک منتقل می شود، لذا افرادی که هر روز با بیمار مبتلا به سل در تماس هستند مانند افراد خانواده، دوستان و همکاران در معرض خطر بیشتری قرار دارند. بیماری سل از طریق دست دادن، استفاده از دستشویی و یا قاشق و ظرف مشترک پخش نمی شود.

## چگونه می توان از ابتلا به بیماری سل پیشگیری کرد؟

برخی از مشاغل که بیشتر در تماس با مبتلایان به سل هستند بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری سل می باشند، مثل افرادی که در بیمارستان و درمانگاه یا زندان و یا خانه فقرا برای افراد بی سرپناه کار می کنند. شما و پزشکتان باید باهم تصمیم بگیرید که آیا به صلاحتان است که در چنین محیطی کار بکنید یا خیر.



چنانچه در شرایطی قرار دارید که خطر ابتلای سل به میزان بیشتری شما را تهدید می کند حتماً باید آزمایش بیماری سل بیش از سالی یک بار برایتان انجام بگیرد.

چنانچه برایتان مقدور است سعی کنید از شخصی که بیماری سل فعال دارد ولی داروهایش را مصرف نمی کند و یا اینکه تازه شروع به خوردن دارو کرده است دوری کنید. فردی که به مدت چندین هفته داروهایش را مصرف کرده است طبیعتاً دیگر بیماری سل را منتشر نمی کند و پزشک به وی خواهد گفت که چه موقع همراهان وی را خطر ابتلا تهدید نمی کند.

اگر بر حسب اتفاق با چنین فردی در تماس قرار داشتید، حتی اگر جواب تست سل برایتان منفی بوده است، فوراً به دکتر مراجعه تا در صورت لزوم برایتان دارو ضد سل ( جهت پیشگیری) شروع کند.

## چگونه می فهمیم که مبتلا به سل فعال هستیم؟

علامتهای این بیماری بستگی به این دارد که میکروب به کدام عضو حمله کرده است. معمولاً میکروب سل ریه ها را درگیر می کند و علامت های سل ریوی شامل:

- سرفه شدید بیش از 3 هفته ،
- درد قفسه سینه ،
- خلط خونی

سایر علائم عبارتند از:

- ضعف یا خستگی زیاد،
- کاهش وزن،
- از دست دادن اشتها
- تب
- لرز و
- عرق شبانه



## آیا بیماری سل فقط ریه ها را مبتلا می سازد؟

خیر، هرچند بیماری سل فعال اغلب ریه ها را درگیر می کند ولی اعضای دیگر بدن را هم می تواند مبتلا سازد، از جمله کلیه ها و ستون مهره ها . فردی که مبتلا به سل ریوی و یا سل حنجره نباشد معمولاً نمی تواند این بیماری را به سایر افراد منتقل کند



## آیا فردی که HIV مثبت است بیشتر در خطر ابتلا به بیماری سل است؟

بله، احتمال فعال شدن سل نهفته در بدن فرد HIV مثبت زیاد است، به دلیل اینکه سیستم دفاعی بدن در چنین شخصی ضعیف است بنابراین بدن نمی تواند با میکروب جدید به خوبی مبارزه کند.

## آیا اگر من HIV مثبت باشم؛ باید آزمایش بیماری سل را انجام بدهم؟

بله، چنانچه سابقه ابتلا به بیماری سل و یا سابقه آزمایش پوستی ( PPD ) مثبت سل را ندارید، حتماً جهت انجام آزمایش پوستی به پزشک و یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. جهت انجام این آزمایش، مایعی به نام تورکولین به زیر پوستتان در ناحیه ساعد تزریق می شود. بعد از 2 تا 3 روز باید مجدداً به دکتر مراجعه کنید، پرستار و یا دکتر به محل تزریق نگاه کرده و مشخص خواهد کرد که نتیجه آزمایش مثبت یا منفی بوده است.

اگر جواب آزمایش مثبت باشد معمولاً به دلیل سل نهفته است؛ ولی با این وجود ممکن است هنوز نیاز به آزمایشهای بیشتری داشته باشید تا مشخص شود آیا مبتلا به بیماری سل (سل فعال) هستید یا خیر. این آزمایش ها شامل عکس ریه ها و آزمایش خلط می باشد، چون میکروب سل به اعضای دیگر بدن هم ممکن است حمله کند لذا گاهی ممکن است آزمایشهای بیشتری هم در خواست شود.

اگر جواب آزمایش منفی باشد؛ حداقل سالی یک بار آزمایش بیماری سل را باید تکرار کنید و همیشه از دکتر خود در مورد احتمال ابتلا به سل بپرسید.

اگر مادر HIV مثبتی هستید که فرزندان بعد از اینکه HIV مثبت شدید بدنیا آمده است؛ حتماً فرزندان در سن 9 تا 12 ماهگی باید آزمایش سل بدهد

## اگر من مبتلا به سل نهفته باشم؛ آیا با دارو می توان از پیشرفت و تبدیل شدن آن به بیماری سل فعال جلوگیری کرد؟

بله، داروی ایزونیاژید از تبدیل شدن سل نهفته به بیماری سل فعال جلوگیری می کند. برای افرادی که HIV مثبت هستند همراه ایزونیاژید، ویتامین ب 6 هم تجویز می شود که از صدمه دستگاه عصبی پیشگیری می کند. به محض اینکه متوجه شدید HIV مثبت هستید آزمایش سل بدهید.



در صورتیکه نتیجه آزمایش مثبت بود (ولی سل فعال نداشتید)؛ احتمال زیاد پزشک برای مدت حداقل 12 ماه جهت جلوگیری از تبدیل شدن سل نهفته به بیماری سل فعال داروی ایزونیاژید برایتان تجویز خواهد کرد. این مدت به این دلیل طولانی است که میکروب های سل به آهستگی از بین می روند. داروها را دقیقاً طبق دستور پزشک استفاده کنید.

اگر حامله هستید احتمالاً بازم دکتر برایتان ایزونیاژید تجویز خواهد کرد (ولی معمولاً توصیه خواهد کرد که بعد از 3 ماهگی شروع به مصرف نکنید). چنانچه میکروب سل با داروی ایزونیاژید از بین نرفت دکتر داروی دیگری (احتمالاً ریفامپین) جهت پیشگیری از سل فعال تجویز خواهد کرد

## اگر من مبتلا به بیماری سل فعال باشم، آیا بهبود پیدا خواهم کرد؟

بله؛ داروهای ضد سل در بدن اشخاص HIV مثبت بخوبی بدن اشخاص بدون HIV عمل می کند.

داروهای متعددی برای درمان سل فعال وجود دارد و در چند هفته اول ممکن است چند داروی مختلف بطور همزمان برایتان تجویز شود که بعد از چند هفته علائم بیماری ناپدید می شوند ولی به خاطر داشته باشید که میکروب بیماری سل خیلی آهسته از بین می رود بنابراین حتماً داروهایتان را همان طوریکه دکتر دستور داده است مصرف کنید (یعنی به همان مقدار و در همان زمان (ساعت) و طول مدتی که توسط پزشک مشخص کرده داروها را مصرف کنید).



## آیا بیماری سل از من به دیگران سرایت می کند؟

بله، اگر مبتلا به بیماری سل ریوی و یا سل گلو باشید احتمالاً می توانید بیماری را به دیگران منتقل کنید. بنابراین مدت چند هفته باید در منزل بمانید و از حضور در محل کار و یا مدرسه خودداری کرده و استراحت کنید. بعد از چند هفته از شروع مصرف داروها دیگر خطر سرایت وجود ندارد ولی باید حداقل 6 تا 9 ماه دیگر هم به مصرف داروهایتان ادامه بدهید تا بیماری بطور کامل درمان شود. معمولاً پزشک به شما خواهد گفت که چه زمانی می توانید به محل کار و یا مدرسه برگردید.

داروهای ضد سل موجی ضعف ویی حال نمی شود همچنین بر قدرت کار کردن و همینطور توانایی جنسی شما اثر بدی نخواهد داشت

## **من برای بیماری ایدز داورپروتئاز اینهیبیتور (inhibitors protease) مصرف می کنم؛**

### **آیا می توانم داروی ضد سل را هم بطور هم زمان بخورم؟**

بله می توانید بطور هم زمان مصرف کنید، ولی باید بدانید که این دو دارو ممکن است روی یکدیگر اثر داشته باشند بنابراین انتخاب ترکیب دارویی برای شما برعهده پزشک خواهد بود.

## **بیماری سل مقاوم به درمان چیست؟**

وقتی که میکروب سل با داروی خاصی از بین نرود به آن میکروب مقاوم می گویند.

سل زمانی مقاوم به درمان می شود که بیمار داروهایش را به مدت کافی و یا به میزان کافی مصرف نکرده است.

بنابراین همیشه دقیقاً طبق دستور پزشک داروهایتان را مصرف کنید.

بیماران مبتلا به سل مقاوم به درمان می توانند بیماری خود را به دیگران پخش کنند.

سل مقاوم به درمان معمولاً در بیمارانی دیده می شود که در مناطقی که شیوع سل زیاد است زندگی می کنند مانند:

آفریقا، آسیای جنوب شرقی و آمریکای لاتین.

قتی که تعداد زیادی از داروها نتوانند بیماری سل را درمان کنند، میکروب سل دارای "مقاومت چند دارویی" (MDR TB) است.

چنین بیمارانی باید حتماً به پزشکانی مراجعه کنند که در امر معالجه مقاومت چند دارویی تبحر خاص دارند و قادرند

بهترین گروه دارویی را برای مبارزه با میکروب توصیه کنند.

## سایت های مرتبط

ایدز سازمان ملل - وابسته به سازمان ملل متحد

<http://www.unaids.org>

ائتلاف جهانی برای زنان و ایدز - ابتکاری از ایدز سازمان ملل

<http://womenandaids.unaids.org>

پاپ مد - سرویسی از کتابخانه ملی پزشکی آمریکا

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=PubMed>

آی. آی. اچ. اس - انستیتوی بین المللی تحقیقات سلامتی

<http://www.iihs.ca>

اتحاد تحقیقات ایدز - مرکز تحقیقاتی داروهای درمانی ایدز

<http://www.aidsresearch.org>

کمک ایدز وین - مرکز مراجعه و تست ویروس

<http://www.aids.at>

ایدز آلمان - مرکز اطلاع رسانی درباره ایدز

<http://www.info-med.de/aids-deutschland.htm>

سازمان انتقال خون ایران - مرکز تأمین کننده خون و فرآورده های خونی سالم

<http://www.ibto.ir/epage.asp>

بی بی سی - ایدز: از پندار تا واقعیت

[http://www.bbc.co.uk/persian/news/cluster/2003/11/031023\\_s\\_aids.shtml](http://www.bbc.co.uk/persian/news/cluster/2003/11/031023_s_aids.shtml)

روش های پیشگیری از بارداری

[http://www.sexaktuell.com/\\_html/vshow.asp?id=3&s=7&show=1](http://www.sexaktuell.com/_html/vshow.asp?id=3&s=7&show=1)

سرگذشتی از افراد اچ. آی. وی. مثبت

<http://www.hivaids.webcentral.com.au>

با کمال تشکر از امداد ایدز

نشریه ی همجنسگرایان ایرانی - چراغ