



FAQ

الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟



الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

كم يستغرق فيروس نقص المناعة البشري ليتطوّر إلى الإيدز؟

يمكن للمصابين بالفيروس أن يعيشوا سنوات عديدة خالية من الأعراض، ويمكن أن يستغرق تطوّر العدوى بهذا الفيروس إلى مرض الإيدز أكثر من 8 - 10 أعوام وقد تصل إلى 15 عام أو أكثر. هذه المدة تختلف إختلافاً كبيراً من شخص لآخر ويمكن أن تعتمد على العديد من العوامل بما في ذلك الحالة الصحية للشخص والسلوكيات التي يقوم بها. يوجد اليوم علاجات طبية حديثة يمكنها أن تبطئ من معدل تأثير فيروس نقص المناعة البشري في إضعاف الجهاز المناعي.

أين يتواجد فيروس نقص المناعة البشري في الجسم؟

تتواجد كميات متفاوتة (وفي أوقات مختلفة) من فيروس نقص المناعة البشري في الدم بالإضافة إلى سوائل وإفرازات أجسام الأشخاص المصابين بالفيروس.

كيف تتم الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري؟

ينتقل فيروس الإيدز من الشخص المصاب إلى الآخرين من خلال دخول السوائل الجنسية التي يتواجد فيها الفيروس بشكل حي إلى الجسم السليم مثل السائل المنوي، الدم ومشتقاته، الإفرازات المهبلية، ولبن الأم.

قد ينتقل فيروس نقص المناعة البشري من خلال:

1. علاقة جنسية غير محمية مع شخص مصاب بالإيدز.
 2. نقل الدم الملوّث أو أحد مشتقاته أو أعضاء الجسم من شخص مصاب لشخص سليم ، بما في ذلك استخدام الإبر والمحاقن غير المعقمة.
 3. من الأم المصابة بالإيدز إلى طفلها.
- إن الاتصال الجنسي مع شخص مصاب بالعدوى (دون استخدام الواقي الذكري) هو النمط الأكثر شيوعاً لانتقال فيروس نقص المناعة البشري حتى الآن.





البرنامج الوطني
لمكافحة الإيدز
NATIONAL AIDS PROGRAM

الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

ما هي الفيروسات؟

الفيروسات هي أصغر وأبسط الكائنات الحية ، إنها كائنات صغيرة جداً بحيث لا يمكن رؤيتها تحت المجهر الضوئي.

ما هو فيروس نقص المناعة البشري؟

فيروس نقص المناعة البشري هو اسم الفيروس الذي يسبب عدوى الإيدز. كلمة «بشري» تعني أنه يصيب البشر فقط ولا يعيش إلا داخل الجسم البشري. أما كلمة «نقص المناعة» فتعني وجود (نقص) أو انهيار النظام المناعي في جسم الإنسان. إن جهاز المناعة هو جهاز مقاومة الجسم أو «قوة دفاع الجسم» لمكافحة العدوى. فيروس نقص المناعة البشري يهاجم الجهاز المناعي في الجسم وفي نهاية المطاف يتغلب عليه. الجهاز المناعي عادة ما يكون قادراً على الدفاع عن الجسم ضد أنواع كثيرة من العدوى إلا فيروس نقص المناعة البشري عندما يتكاثر ويستطيع التغلب عليه.

ما هي العدوى الإنتهازية؟

هي العدوى التي تحدث نتيجة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشري. وتسمى إنتهازية لأنها لا تحدث إلا عندما يفشل جهاز المناعة في العمل بشكل كاف ويفقد القدرة على مكافحة مسببات الأمراض.

ما هو الإيدز؟

الإيدز هو مرض يحدث عند دخول فيروس نقص المناعة البشري إلى الجسم ويتغلب تدريجياً على الجهاز المناعي. بعبارة أخرى فإن فيروس نقص المناعة البشري هو المسبب والإيدز هو النتيجة. كلمة الإيدز تعني متلازمة نقص المناعة المكتسب ومعنى كلمة «المكتسب» إنه ليس موروث جينياً. «نقص المناعة» تعني نقص الخلايا المناعية الذي يؤدي إلى انهيار جهاز المناعة وجعله ضعيفاً. «متلازمة» تعني أن الإيدز ليس مجرد مرض واحد أو عرض واحد ولكنه مجموعة من الأمراض والأعراض. إن كلمة الإيدز تعني التشخيص الطبي لمجموعة من الأعراض الناجمة عن انهيار جهاز المناعة بسبب الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري.



الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

ما هي مخاطر انتقال فيروس نقص المناعة البشري من خلال عَضِّ الإنسان المصاب؟

لا يوجد أي خطر من التعرض للعدوى من خلال العض في حالة أن الجلد ملتئم . جميع الحالات الموثقة التي شملت انتقال الفيروس عن طريق العض تضمنت على جرح شديد مع تلف واسع للأنسجة ووجود الدم.

<http://www.cdc.gov/hiv/resources/qa/transmission.htm>

هل يمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشري عن طريق الخدش او الجروح السطحية؟

لا يوجد أي خطر من أن ينتقل الفيروس من خلال الخدش السطحي لأنه لا يوجد نقل لسوائل الجسم بين الأفراد. ويجب على أي شخص مصاب بجروح مفتوحة أو عميقة أن يعالجها في أقرب وقت ممكن مع تغطيتها.

<http://www.cdc.gov/hiv/resources/qa/transmission.htm>

ما هي مخاطر انتقال فيروس نقص المناعة البشري من خلال التعرض الى ثقب في الجسم؟

خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشري قائم في حالة استخدام أدوات غير معقمة وملوثة بالفيروس. يجب تعقيم الأدوات التي تخترق الجلد، واستخدامها مرة واحدة، ثم التخلص منها أو تعقيمها مرة أخرى بشكل آمن .

<http://www.cdc.gov/hiv/resources/qa/transmission.htm>

هل يمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشري عن طريق بصاق شخص مصاب بفيروس نقص

المناعة البشري؟

لا يوجد أي خطر من أن تنتقل العدوى عن طريق البصاق. تم الكشف عن الفيروس في لعاب بعض الأشخاص المصابين ولكن بكميات منخفضة للغاية وبطريقة ليست حية. لم يثبت أن اللعاب وحده يؤدي إلى انتقال الفيروس كما أنه لا توجد أي حالات موثقة لانتقال فيروس نقص المناعة البشري من شخص مصاب عن طريق البصق على شخص آخر.

<http://www.cdc.gov/hiv/resources/qa/transmission.htm>





الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

هل ينتقل فيروس نقص المناعة البشري عن طريق التعامل الاجتماعي العارض؟

لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشري عن طريق التعامل اليومي العارض في أماكن العمل، المنازل، المدارس، أو الأوساط الاجتماعية. كما لا ينتشر فيروس نقص المناعة البشري من خلال الاتصال الاجتماعي المعتاد مثل المصافحة، المعانقة، التقبيل، العطاس، السعال، السباحة، استخدام نفس المراض، تقاسم ومشاركة أواني الطعام والشراب، استخدام نفس السيارة أو الحافلة. كما أن فيروس نقص المناعة البشري لا ينتقل عن طريق الهواء أو الأغذية، ولا ينتقل عن طريق المياه.

<http://www.cdc.gov/hiv/resources/qa/transmission.htm>

هل ينتقل الإيدز عن طريق البعوض؟

إن فيروس نقص المناعة البشري فيروس هش ولا يعيش طويلاً خارج جسم الإنسان. لا تنتقل العدوى بالفيروس عن طريق البعوض أو الحشرات القارصة الأخرى حتى لو دخل الفيروس إلى البعوض أو الحشرات الماصة الأخرى، فإنه لا يتمكن من الاستساخ داخل الحشرات ولا يمكن للحشرة أن تكون مصابة بفيروس نقص المناعة البشري ولا يمكنها نقل الفيروس إلى الإنسان ممن تتغذى عليه أو تلدغه.

<http://www.cdc.gov/hiv/resources/qa/transmission.htm>

ما هي مخاطر انتقال فيروس نقص المناعة البشري عن طريق التقبيل؟

لا يوجد أي خطر من أن تنتقل العدوى عن طريق التقبيل وهناك خطر من التقبيل العميق إذا كانت هناك تقرحات أو نزيف بالثة يتم من خلاله تبادل الدم أو البلازما ولذلك يجب على المصابين بفيروس نقص المناعة البشري تجنب هذا السلوك مع الشريك غير المصاب.

<http://www.cdc.gov/hiv/resources/qa/transmission.htm>





الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

هل أستطيع أن أعرف أن شخصاً ما مصاب بفيروس نقص المناعة البشري فقط من خلال النظر إليه؟

لا يمكن التكهن بإصابة أي إنسان بعدوى الإيدز من خلال المنظر الخارجي له. حيث أنه يمكن للشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشري أن يبدو بصحة جيدة ويشعر بأنه بحالة صحية جيدة. يكون التأكد من خلال فحص الدم هو الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان الشخص مصاباً بفيروس نقص المناعة البشري.

ماذا يجب أن تفعل إذا كنت تعتقد أنك قد تعرضت لفيروس نقص المناعة البشري؟

يجب أن تسعى فوراً للحصول على المشورة من مقدم الرعاية الصحية في أقرب منطقة لك، قد يوصي لك بالمشورة مع إجراء اختبار الكشف عن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري. من المهم أن تتذكر أنه إذا كنت قد أصبت حديثاً بفيروس نقص المناعة البشري فإنه يمكن أن تكون شديد العدوى خلال هذه المرحلة المبكرة على الرغم من أن نتائج الإختبار المبدئية في هذه الفترة قد لا تظهر إيجابية حتى ذلك الحين (الفترة الشبكية).

ما هو العلاج الوقائي بعد التعرض؟

العلاج الوقائي بعد التعرض للعدوى عبارة عن مجموعة من العقاقير المضادة للفيروسات القهقرية يتم وصفها من الطبيب خلال 48 ساعة من التعرض لفيروس نقص المناعة البشري ويفضل أن يتم تناولها خلال الساعات الستة الأولى بهدف الحماية من العدوى. العلاج الوقائي بعد التعرض ليس فعال بنسبة 100% حتى لو تم تناوله بعد وقت قصير من التعرض، إلا أنه من الأهمية بمكان أن يتم أخذ كل التدابير لمنع انتقال العدوى. تشير البحوث والدراسات إلى أنه إذا تم تناول العلاج الوقائي بعد التعرض مباشرة فإن الوقاية من الإصابة بالفيروس تكون ممكنة. يجب أن يكون العلاج الوقائي بعد التعرض للعدوى متاح في أقرب وقت ممكن وفي موعد لا يتجاوز 72 ساعة ويعطى لمدة 28 يوماً دون انقطاع مع المتابعة الصحية مع المختصين.

أين تذهب للفحص عن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري؟

يرجى الاتصال بمراكز المشورة والفحص الطوعي (VCT) في المملكة العربية السعودية التي تدار من قبل وزارة الصحة أو الجمعيات الخيرية المعنية.

هل نتائج الفحص في مراكز المشورة والفحص الطوعي سرية؟

تبقى نتائج الفحص عن فيروس نقص المناعة البشري سرية تماماً لأي فرد يتقدم بطلب الحصول على المشورة والفحص لفيروس نقص المناعة البشري ولا يكشف عن اسمه أو شخصيته ولا يتم طلب أي معلومات شخصية عنه.





الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

هل يمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشري أثناء لعب الرياضة؟

لا توجد حالات موثقة لانتقال فيروس نقص المناعة البشري خلال المشاركة في الألعاب الرياضية. إن نسبة الخطر تكون منخفضة جداً ولا تحدث إلا خلال المشاركات الرياضية التي تنطوي على اتصال جسدي مباشر وغير محمي وينبغي بشكل عام أن توقف مشاركة المصاب بالإيدز حتى يتوقف الجرح عن النزف ويتم تطهيره وتضميده بشكل آمن. لا يوجد أي خطر من انتقال الفيروس خلال الأنشطة الرياضية التي لا يحدث فيها نزيف.

<http://www.cdc.gov/hiv/resources/qa/transmission.htm>

هل يمكن لفيروس نقص المناعة البشري أن ينتقل من سوائل الجسم التي قد تختلط مع الطعام؟

لم يتم تبليغ مركز التحكم في الأمراض عن أي حادث تلوث للمواد الغذائية بدم المصابين بالفيروس أو سائلهم المنوي. وعلاوة على ذلك لم ترد أي تقارير عن العدوى بفيروس نقص المناعة البشري الناجمة عن تناول طعام يحتوي على تلك الملوثات. فيروس نقص المناعة البشري لا يعيش طويلاً خارج الجسم حتى لو تم تناول طعام ملوث بكميات صغيرة من دم المصابين بالفيروس أو سائلهم المنوي فإن التعرض للهواء أو حرارة الطبخ وأحماض المعدة يدمر الفيروس، لذلك لا يوجد أي خطر من الإصابة بفيروس نقص المناعة عن طريق تناول الطعام.

<http://www.cdc.gov/hiv/resources/qa/transmission.htm>

هل يحمي ختان الذكور من انتقال فيروس الإيدز؟

ختان الذكور يقلل من احتمال العدوى بفيروس نقص المناعة البشري خلال ممارسة الجنس بدون واقي. إنه يقلل إمكانية الانتقال فقط ولكن لا يمنع الإصابة بالفيروس عن طريق الاتصال الجنسي.

كيف يمكنني معرفة ما إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشري؟

الطريقة الوحيدة لتحديد ما إذا كنت مصاباً بفيروس الإيدز هي إجراء اختبار الكشف عن الإصابة بالفيروس ولا يمكنك الاعتماد على أي أعراض مرضية لمعرفة ما إذا كنت مصاباً من عدمه. معظم المصابين بفيروس نقص المناعة البشري لا تظهر عليهم أية أعراض على الإطلاق وقد يظلون كذلك لسنوات عديدة ينقلون العدوى إلى الآخرين بدون علمهم .



الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

ماذا أفعل إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشري؟

بفضل العلاجات والعقاقير الجديدة، يمكن لكثير من المصابين بفيروس نقص المناعة البشري أن يعيشوا حياة أطول وأكثر صحة عند استخدام العلاج بشكل منتظم. من المهم جداً التأكد من مراجعة الطبيب الذي يعرف كيفية التعامل مع فيروس نقص المناعة البشري. يمكن لمقدم الرعاية الصحية أو مقدم المشورة لفيروس نقص المناعة البشري أن يقدم المشورة ويساعدك في العثور على الطبيب المناسب للمتابعة والعلاج. كما يمكن أن يكون لدعم الأقران دور مفيد للغاية في التعامل مع فيروس نقص المناعة البشري.

للبقاء في صحة جيدة:

- اتبع تعليمات الطبيب وحافظ على مواعيدك ومراجعة الطبيب وتناول العلاج كما هو مقرر لك بالضبط.
- الحصول على التطعيمات لمنع العدوى المصاحبة مثل الالتهاب الرئوي والانفلونزا وخلافه.
- تناول الأطعمة الصحية واستخدام مياه معقمة للشرب.
- ممارسة الرياضة بانتظام والحصول على قسط كاف من النوم والراحة.
- طلب جلسات المشورة والمعلومات عن الوقاية، الرعاية، وخيارات العلاج.
- طلب معرفة ما إذا كان الشريك الجنسي مصاب أم لا وتقديم المشورة للأزواج.
- اتبع نصيحة طبيبك عن كيفية ممارسة الجنس الآمن والحد من انتقال المخاطر إلى الزوجة أو الأطفال.
- الفحص والعلاج لأي أمراض مصاحبة أخرى مثل الملاريا والسل وكذلك الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.
- في حال وجود حمل، فإنه من المهم أن تحصل الأم على معلومات عن طرق الوقاية ومنع انتقال العدوى من الأم إلى الطفل والنصائح حول تغذية الطفل.

ماذا يعني أن فحص فيروس نقص المناعة البشري سلبياً؟

نتيجة فحص الدم السلبية لعدوى الإيدز تعني أنه لا توجد أجسام مضادة للفيروس في الدم في وقت إجراء الاختبار. إذا كانت نتيجة الفحص سلبية، فيجب التأكد من البقاء على هذا النحو، من خلال التعرف على طرق انتقال الفيروس والوقاية منه وتجنب الإنخراط في أي سلوك غير آمن.

لا تزال هناك إمكانية أن يكون الشخص مصاباً بالإيدز خصوصاً إذا تعرض للعدوى من خلال أي من الطرق المعروفة لأنه يمكن أن يستغرق جهاز المناعة فترة زمنية تصل إلى ثلاثة أشهر، وفي بعض الحالات النادرة جداً





الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

سنة أشهر لإنتاج أجسام مضادة كافية لإظهار العدوى في اختبار الدم. لذا فإنه من المستحسن أن تتم إعادة الفحص في وقت لاحق من تاريخ التعرض للفيروس، واتخاذ الإحتياطات المناسبة في هذه الأثناء. من المهم معرفة أنه خلال فترة النافذة، يكون الشخص شديد العدوى للأخرين من خلال الطرق المعروفة وبالتالي يجب أن تتخذ التدابير اللازمة لمنع أي انتقال محتمل للعدوى.

من الأشخاص الذين ينصح لهم بالمشورة عن فيروس نقص المناعة البشري؟

كل شخص يخضع لفحص فيروس نقص المناعة البشري يمكنه الحصول على المشورة عند ظهور نتائج الفحص الخاصة بهم بغض النظر عن نتيجة الفحص. يمكن للجميع الحصول على جلسة المشورة التابعة للفحص بغض النظر عن نتيجة الفحص. وتعد جلسة المشورة السابقة للفحص عنصراً أساسياً في تقديم المشورة و الفحص الطوعي الأصلي والذي من شأنه مساعدة الزوار من أجل تقييم عوامل الخطر الشخصية الأخرى وتحديد استراتيجيات عملية للتعامل مع نتائج الفحص. ينظر إلى المشورة والفحص الطوعي على حد سواء على أنهم الاستراتيجيات الأولية والثانوية للوقاية (للمد من خطر التعرض لفيروس نقص المناعة البشري وانتقال العدوى).

ماذا يعني أن فحص فيروس نقص المناعة البشري إيجابياً؟

يتم فحص الدم للكشف عن الأجسام المضادة للفيروس من خلال اختباران هما الأكثر استخداماً على نطاق واسع (اليزا ELISA واختبار البقعة الغربية Western Blot) الاختبارات القياسية لفحص فيروس نقص المناعة البشري لا تكشف عن الفيروس نفسه ولكن تكشف عن الأجسام المضادة التي ينتجها الجسم استجابة لعدوى فيروس نقص المناعة البشري. تشير الإحصاءات إلى أنه عندما يصاب شخص بفيروس نقص المناعة البشري فإن غالبية الأشخاص يكونون الأجسام المضادة في غضون 12 أسبوعاً. الاختبارات القياسية التي يتم القيام بها خلال هذه الفترة والتي تسمى «فترة النافذة» لا تكون قادرة على الكشف عن الأجسام المضادة ولذلك فإن النتيجة السلبية لا تعني أن الفرد غير مصاب بفيروس نقص المناعة البشري ولا بد من إعادة الاختبار بعد 2-3 أشهر من تاريخ التعرض للفيروس.





الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

للحصول على المزيد من المعلومات الرجاء الإتصال بمراكز المشورة والفحص الطوعي (VCT) في المملكة العربية السعودية. عندما يكون اختبار فيروس نقص المناعة البشري إيجابى النتيجة فهذا يعني إصابة الشخص المعنى بفيروس الإيدز. إن النتيجة الإيجابية تعني أن الشخص يحمل الفيروس الذي يسبب مرض الإيدز. الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري لا تعني الإصابة بمرض الإيدز في الوقت الراهن، ومع ذلك فإن عدوى فيروس نقص المناعة البشري إذا تركت دون علاج يمكنها أن تدمر الجهاز المناعي للشخص، ويمكن ان تتطور إلى مرحلة ظهور اعراض مرض الإيدز قريباً.

هل هناك أي علاقة بين مرض الإيدز والأمراض الأخرى؟

فيروس نقص المناعة البشري يضعف جهاز المناعة مما يسمح للأمراض الأخرى بالتمكن من الجسم، في كثير من الأحيان هذه الأمراض هي التي تسبب الأعراض المرضية. أكدت الأدلة أن احتمال الإصابة بعدوى أخرى مثل السل يكون أعلى في الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشري عنه في الأشخاص غير المصابين.

هل هناك علاج متاح لفيروس نقص المناعة البشري؟

في الوقت الحالي لا يوجد علاج شافى لمرض الإيدز. ولكن هناك أدوية وعقاقير يمكنها أن تساعد المصابين بفيروس نقص المناعة البشري على محاربة تكاثر الفيروس والحد منه في الدم والسوائل الجنسية وتقليل العدوى الانتهازية الأخرى التي تأتي معه. يمكن للأدوية أن تساعد المصابين بالفيروس على أن يشعروا بوضع صحي أفضل بكثير عن السابق ويعيشوا لفترة أطول بدون مضاعفات صحية. تحارب الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية الفيروس على مختلف المستويات وتؤخر نموه إلى حد ما. يستخدم العلاج مزيج من الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية للحد من تكاثر الفيروس. وينعكس هذا سريريا في انخفاض معدل حدوث العدوى الانتهازية.

هل لا يزال اعتبار ناقل للعدوى إذا كنت أتناول العقاقير المضادة للفيروسات القهقرية؟

حتى لو أظهرت نتائج الفحص أن مستويات فيروس نقص المناعة البشري في الدم منخفضة جداً، فإن الفيروس لن يكون قد تم القضاء عليه تماماً ويتواجد بنسب ضئيلة في الدم والسوائل الجنسية، وبالتالي فإن المصاب لا يزال قادراً على نقل العدوى للآخرين. هذا يعني أنه في الحين الذي قد يكون فيه القليل من الفيروسات النشطة تظهر في اختبارات الدم، قد لا يزال هناك الكثير جداً من فيروس نقص المناعة البشري في السائل المنوي أو السوائل المهبلية. إن احتمال انتقال العدوى قد يكون أقل عندما يكون الحمل الفيروسي منخفض، ولكن لا يزال ممكناً، لذلك يجب أن تؤخذ دائماً الاحتياطات المناسبة.





الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

هل من الممكن أن تكون ممارسة الجنس مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية آمنة تماماً؟

هناك انخفاض كبير في خطر الإصابة إذا كان الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية لديه مستويات منخفضة من الفيروس يتم الكشف عنها في سوائل الجسم ويكون ذلك نتيجة التزامه الدائم بالعلاج.

هل يوجد لقاح لفيروس نقص المناعة البشرية؟

حاليا لا يوجد أي لقاح لفيروس نقص المناعة البشرية. كما أن البحوث جارية عالمياً ولا يزال اللقاح غير متوفر.

لماذا يجب أن أحصل على فحص فيروس نقص المناعة البشرية؟

معرفة الوضع الصحي من الإصابة بالإيدز أو عدمه تعتبر ذات فائدتان هامتان في نفس الوقت، إذا كنت حامل للفيروس فإنه يمكنك اتخاذ الخطوات اللازمة قبل ظهور الأعراض كالحصول على العلاج والرعاية وخدمات الدعم النفسي والاجتماعي، وبالتالي الحد من المخاطر الصحية.

كذلك إذا كنت مصاباً بالفيروس فإنه يمكنك أن تأخذ جميع الإحتياطات اللازمة لمنع انتشار فيروس نقص المناعة البشرية للآخرين من المخالطين المباشرين لك.

ما هي العلاقة بين فيروس نقص المناعة البشرية والعدوى المنقولة جنسياً؟

فيروس نقص المناعة البشرية و العدوى المنقولة جنسياً يمكنهما أن يؤثرا على بعضهما البعض. وجود العدوى المنقولة جنسياً لدى شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية يزيد من خطر انتقال الفيروس للآخرين حيث قد تسبب العدوى المنقولة جنسياً ضرراً في جلد الأعضاء التناسلية أو الأغشية المخاطية مما قد يؤدي إلى تهيج الجلد وظهور تشققات أو تقرحات في الجلد أو الأغشية المخاطية يجعل من السهل على فيروس نقص المناعة البشرية الدخول إلى الجسم أثناء الإتصال الجنسي. إن العلاج المبكر للعدوى المنقولة جنسياً يقلل من خطر انتقال العدوى إلى الشركاء الجنسيين الآخرين، كما يقلل من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية من الشركاء المصابين.

هل هناك أي علاقة بين مرض الإيدز والأمراض الأخرى؟

فيروس نقص المناعة البشرية يضعف جهاز المناعة مما يسمح للأمراض الأخرى بالتمكن من الجسم، في كثير من الأحيان هذه الأمراض هي التي تسبب الأعراض المرضية. أكدت الأدلة أن احتمال الإصابة بعدوى أخرى مثل السل يكون أعلى في الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية عنه في الأشخاص غير المصابين.



الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

هل النساء على قدر مساوي من خطورة الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشري؟

المرأة في الواقع هي أكثر عرضة لخطر الإصابة بعدوى الإيدز بسبب التركيبة الخلوية للجهاز التناسلي مما يزيد من قابليتها للإصابة. لذا فإنه من المهم جداً أن تعمل كل امرأة للوصول إلى المعلومات عن فيروس نقص المناعة البشري لحماية نفسها وإجراء الفحص قبل الحمل.

هل يؤثر فيروس نقص المناعة البشري على بعض الفئات المعرضة للخطر فقط؟

إن أي شخص لديه سلوك غير آمن ومحضوف بالمخاطر مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشري يصبح أكثر عرضة للإصابة. كذلك لو شارك شخص غير مصاب بالفيروس الحقن الملوثة أو الإبر أو المعدات الحادة مع أشخاص مصابين، أو قام بنقل دم ملوث بالفيروس أو أحد مشتقاته فإنه يمكن أن يصبح مصاباً بالفيروس. يمكن أن يصاب الأطفال بفيروس نقص المناعة البشري من أمهاتهم أثناء الحمل، الولادة، أو بعد الولادة عن طريق الرضاعة الطبيعية.

كيف يمكن للذين يتعاطون المخدرات عن طريق الحقن الحد من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري؟

يمكن لفيروس نقص المناعة البشري أن ينتقل من خلال المشاركة في استخدام معدات الحقن الملوثة. يمكن اتخاذ بعض الخطوات للحد من هذه المخاطر مثل عدم إعادة استخدام الإبر أو المحاقن، وعدم مشاركتها مع الآخرين مع العمل على التوقف عن الممارسات الخطرة.

ما هي الوصمة؟

تم تعريف «الوصمة» على أنها سمة غير مرغوب فيها، أو تشويه سلبي للسمعة يقلل من قيمة الفرد في نظر المجتمع. الوصمة هي رد فعل سلبي مشترك ضد بعض المصابين بالأمراض مثل (الجذام، السل، العدوى المنقولة جنسياً، وما إلى ذلك). وقد تم إلى حد كبير ربط فيروس نقص المناعة البشري بالوصمة بسبب اتصاله بسلوكيات خطيرة وغير مقبولة اجتماعياً خصوصاً من قبل «الفئات الأكثر عرضة للخطر» الأمر الذي من شأنه أن يضيف المزيد من الوصم إلى هذه الفئات.

كيف تؤثر الوصمة على السلوك المتعلق بفيروس نقص المناعة البشري؟

الوصم ضد هذه الفئة يخلق صمماً حول قضية الإيدز، وتحد من وصول هذه الفئة إلى خدمات الوقاية، العلاج، والرعاية الخاصة بفيروس نقص المناعة البشري. كما أنها تبني تحيزاً ضد الأفراد وتحرمهم من الحصول على حقوقهم الإنسانية الأساسية مثل خدمات الرعاية الصحية، التعليم، وفرص العمل والزواج وخلافه. إنها من الممكن أيضاً أن تؤثر سلباً على نوعية الرعاية المقدمة.





الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

كيف يمكن للمرء حماية نفسه من فيروس نقص المناعة البشري؟

بما أنه لا يوجد لقاح فعال أو علاج لفيروس نقص المناعة البشري فإن الطريقة الوحيدة لحماية النفس هي من خلال اتخاذ التدابير الوقائية.

(1) يجب الإمتناع عن ممارسة الجنس الخطر واستخدام الواقي الذكري المصنوع من اللاتكس في حال الإشتباه يمكن للذين لديهم حساسية لمادة اللاتكس استخدام الواقي الذكري المصنوع من البولوي يوريثين. مع عدم استخدام أي مواد مزلفة ومتى كان ضروريا فإنه ينبغي استخدام مواد التزليق القائمة على المياه فقط.

(2) يحصل انخفاض كبير في مخاطر انتقال فيروس نقص المناعة البشري من الأم الحامل الى طفلها إذا كانت تأخذ العلاج المضاد للفيروسات القهقرية أثناء الحمل، الولادة، والرضاعة، مع ضرورة ان يأخذ طفلها العلاج في الأسابيع الستة الأولى من الحياة.

(3) وجود العدوى المنقولة جنسياً يزيد من فرصة الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري عن طريق الإتصال الجنسي أساساً مع احتمال انتقال العدوى إلى الآخرين. لذلك فإنه من الضروري علاج العدوى المنقولة جنسياً في أقرب وقت يتم فيه الإشتباه بالإصابة بها والتأكد من الشفاء.

ما مدى فاعلية العازل في الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري؟

العوازل الذكورية والأنثوية التي تحتوي على اللاتكس فعالة للغاية في الحماية ضد انتقال العدوى المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري. يجب استخدام هذه العوازل في كل مرة يحدث فيها ممارسة جنسية من أجل تحقيق أكبر قدر من الوقاية، يجب استخدام العوازل بشكل صحيح وفي كل وقت. يمكن للإستخدام غير الصحيح أن يؤدي إلى حدوث تسريب من العازل أو قطعه مما يقلل من تأثيره الوقائي.

كيف يمكن منع انتقال العدوى من الأم إلى الطفل؟

يمكن لفيروس نقص المناعة البشري أن ينتقل من الأم المصابة إلى طفلها أثناء فترة الحمل، خلال الولادة، أو بعد الولادة عن طريق الرضاعة الطبيعية. كما يمكن لخطر انتقال الإصابة من الأم إلى الطفل أن ينخفض انخفاضاً كبيراً إذا كانت تأخذ الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية أثناء الحمل، الولادة، والرضاعة، ويأخذها طفلها في الأسابيع الستة الأولى من الحياة ومن الضروري تجنب الرضاعة الطبيعية من الأم المصابة بفيروس الإيدز.



الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

كما يجب أن يعرفوا كيف ينتشر المرض، والأهم كيف لا ينتشر. يجب عليهم أن يدفعوا معلمهم وآخرين ممن يُقتدى بهم ليخبروهم بالمزيد عن فيروس نقص المناعة البشري ومناقشة الوقاية منه بصراحة وشمول. يمكن للشباب التواصل بشكل أفضل مع الشباب الآخرين من كبار السن. وهذا يعني أن دورهم كمتقنين للأقران ومحضين مهم جداً وحاسم. إن إعلام الشباب الآخرين وتحفيزهم يتم بشكل أفضل عن طريق القرناء وهذا لا يمكن القيام به من قبل الأشخاص الذين هم من فئات عمرية أكبر سناً. يجب على الشباب أن ينشروا رسالة السلوكيات المسؤولة غير الخطرة بين أصدقائهم وأقرانهم وأفراد المجتمع الآخرين.

أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات؟

لمزيد من المعلومات يمكنك الاتصال بمركز المشورة و الفحص الطوعي المجاور لك

العلاج باستخدام الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية

ما هي الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية؟

تستخدم الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية في العلاج والوقاية من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري. إنها تعمل ضد الفيروس من خلال عدد من العمليات لوقف أو الحد من تكاثره داخل الجسم.





الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

هل العمل مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشري آمن؟

لا يوجد خطر من انتقال فيروس الإيدز خلال العمل مع أي شخص مصاب بالإيدز والمصابين بالإيدز لا يشكّلوا أي وضع صحي خطر على الآخرين أثناء تأدية عملهم خصوصاً أن الفيروس ينتقل أساساً عن طريق الدم أو السوائل الجنسية وبما أن هذه الطرق ليست ضمن الممارسات في مجال الاختلاط في العمل فإن معظم العاملين آمنين. ويمكن مشاركة الهاتف مع أشخاص مصابين بفيروس نقص المناعة البشري في المكتب أو العمل معهم جنباً إلى جنب في المكتب أو المصنع، ومشاركتهم في الأكل والشرب وكل هذا لن يعرض لخطر الإصابة بالعدوى .

إذا كان الفرد مصاباً بفيروس نقص المناعة البشري، فهل ينبغي السماح له بمواصلة العمل؟

ينبغي أن يعامل المصابين بفيروس نقص المناعة البشري الذين لا يزالون في حالة صحية جيدة بنفس الطريقة التي يعامل بها أي موظف آخر. كما ينبغي أن يعامل المصابين بمرض الإيدز بنفس الطريقة التي يعامل بها أي موظف آخر عند المرض. العدوى بفيروس نقص المناعة البشري ليست سبباً في حد ذاته لإنهاء خدمة المصاب بالإيدز في حال أن طبيعة العمل لا علاقة لها بطرق انتقال العدوى.

من الذي يجب أن يقدم الرعاية للمتضررين من فيروس نقص المناعة البشري؟

كل من هو على اتصال مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشري هو شخص مرشح لتقديم الرعاية اللازمة للمتعايشين مع فيروس الإيدز خصوصاً العاملين في مجال الرعاية الصحية على مختلف مستويات نظام تقديم الرعاية الصحية، الأخصائيين الاجتماعيين والمستشارين، بالإضافة إلى أعضاء الأسرة المقربين الذين هم مقدمي الرعاية المهمين في المنزل. تشمل الرعاية أساساً المساندة في التدبير العلاجي السريري، الرعاية التمريضية، وتقديم المشورة والدعم الاجتماعي والنفسي.

ما أنواع الرعاية الأخرى التي يحتاجها المصابون بفيروس نقص المناعة البشري؟

بالإضافة إلى الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية، فإن المصابين بفيروس نقص المناعة البشري يحتاجون إلى أشكال أخرى من الرعاية النفسية والاجتماعية وكذلك التغذية الجيدة، المياه الصالحة للشرب، أساسيات النظافة الشخصية، والدعم النفسي والمشورة من أجل مساعدة هؤلاء المصابين على الحفاظ على حياة عالية الجودة.

ما دور الشباب فيما يخص فيروس نقص المناعة البشري؟

للشباب دور حيوي في الوقاية والتحكم في العدوى بفيروس نقص المناعة البشري. يمتد دورهم من حماية أنفسهم وحماية أقرانهم إلى حماية أسرهم ومجتمعهم. ينبغي أولاً للشباب أن يهتم بمعرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات عن فيروس نقص المناعة البشري.





الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

هل يمكن للأدوية المضادة للفيروسات القهقرية أن تشفي الإيدز؟

في الوقت الحاضر، لا يوجد علاج معروف لفيروس نقص المناعة البشري أو الإيدز. الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية تقلل الحمل الفيروسي و كمية فيروس نقص المناعة البشري في الدم. فحص الدم يقيس الحمل الفيروسي. المصابين بحمل فيروسي منخفض يبقون أصحاء لفترة أطول بالإضافة إلى أن احتمال نقلهم العدوى للآخرين يكون أقل. يكون الحمل الفيروسي لدى بعض المصابين منخفض بحيث لا يمكن الكشف عنه عن طريق اختبار الحمل الفيروسي. هذا لا يعني أنه قد تم القضاء الكامل على الفيروس، ولا يعني الشفاء من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري.

<http://www.aidsinfonet.org>

ما هو الحمل الفيروسي؟

إن اختبار الحمل الفيروسي يقيس كمية فيروس نقص المناعة البشري في الدم.

<http://www.aidsinfonet.org>

كيف يعمل العلاج المضاد لفيروس نقص المناعة البشري – أو الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية (ART) – داخل شخص مصاب بالفيروس؟

فيروس نقص المناعة البشري هو فيروس يصيب خلايا الجهاز المناعي البشري ويدمر أو يعطل وظيفتها المناعية. الإصابة بهذا الفيروس تؤدي إلى التدهور التدريجي لنظام المناعة، مما ينتج عنه ما يسمى «نقص المناعة» إن جهاز المناعة ضروري للحماية من الأمراض المختلفة والسرطانات. إن استخدام مزيج من الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية يمنع الفيروس من التكاثر داخل الشخص المصاب. إذا توقف هذا النمو فإن خلايا المناعة في الجسم – وأبرزها خلايا CD4 – تكون قادرة على العيش لفترة أطول وتوفير الحماية للجسم من العدوى.

كيف تستخدم هذه الأدوية لعلاج الإيدز؟

عادة ما تستخدم الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية في مجموعات من ثلاثة أو أكثر من الأدوية من أكثر من فئة. وهذا ما يسمى «العلاج المركب» ويعمل العلاج المركب بشكل أفضل من استخدام دواء واحد فقط من مضادات الفيروسات القهقرية، وهذا يساعد أيضاً في منع مقاومة الفيروس للأدوية. أخذ ما لا يقل عن ثلاثة من الأدوية في نفس الوقت يصعب من تكيف الفيروس ومقاومته للأدوية. أخذ هذه الأدوية اليومية في الوقت المناسب وبالطريقة السليمة يحافظ على المستويات الصحيحة لها في الجسم مما يجعل مقاومة الفيروس لها صعبة للغاية. عدم أخذ الأدوية يمكنه إعطاء فرصة لفيروس نقص المناعة البشري ليصبح مقاوماً لها.

<http://www.aidsinfonet.org>





الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

ما هو «HAART»؟

مصطلح (HAART) هو مصطلح آخر يستخدم لوصف علاج مركب من ثلاثة أو أكثر من الأدوية المضادة لفيروس نقص المناعة البشري.

ما هي مقاومة الفيروس للأدوية؟

عندما يتكاثر فيروس نقص المناعة البشري، فإن معظم النسخ الجديدة تكون طفرات جينية لها، إنها مختلفة قليلاً عن الفيروس الأصلي. وفي بعض الأحيان تستمر بعض الطفرات في التكاثر بالرغم من تناول الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية. عندما يحدث هذا الوضع، فإن الأدوية تتوقف عن العمل بشكل جيد وهذا ما يسمى «المقاومة النامية» للدواء. إذا ما تم استخدام دواء واحد فقط من الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية، فإنه من السهل على الفيروس مقاومته. لهذا السبب، فإن استخدام دواء واحد فقط من الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية (علاج وحيد) يكون غير مفضل. لكن إذا ما تم استخدام اثنين أو ثلاثة من الأدوية، فإنه يجب على طفرات الفيروسات «الإلتفاف» على كل هذه الأدوية في نفس الوقت كي تتمكن من النجاح. استخدام العلاج المركب يعني أنه يستلزم للمقاومة وقتاً أطول كي تتكون.

<http://www.aidsinfont.org>

ينصح أن يتم تعداد خلايا CD4:

- عندما يثبت أن شخصاً ما مصاب بفيروس نقص المناعة البشري لأول مرة.
- كل 3 إلى 6 أشهر لمراقبة قوة الجهاز المناعي.
- كل 6 إلى 12 شهراً إذا كان عدد خلايا CD4 أعلى بكثير من 250.

ما هي الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية التي يمكنني استخدامها؟

يمكن لأي من الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية أن يكون له آثار جانبية، وقد تكون بعضها حادة. بعض تركيبات العلاج المركب يكون للمرضى القدرة على تحملها أكثر من غيرها، ويبدو أن بعضها فعال على نحو أفضل من غيرها حسب رد الفعل لكل فرد حيث أن كل شخص يختلف عن غيره. يكون من الأفضل أن يتم تغيير العلاج إذا كان الحمل الفيروسي لا ينخفض، أو إذا كان ينخفض ثم يعود ليرتفع.





الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

ما هي الآثار الجانبية؟

الآثار الجانبية لدواء ما هي الآثار الغير مرغوبة لهذا الدواء. حيث توصف الأدوية لغرض محدد، مثل السيطرة على فيروس نقص المناعة البشري. أي شيء آخر يفعله الدواء هو أحد الآثار الجانبية. بعض الآثار الجانبية تكون خفيفة مثل الصداع الطفيف، وهناك آثار أخرى مثل تلف الكبد يمكن أن تكون شديدة وفي حالات نادرة مميتة. بعض الآثار الجانبية تستمر لبضعة أيام أو أسابيع، ولكن البعض الآخر قد يستمر طوال فترة تناول الدواء أو حتى بعد التوقف. تظهر بعض الآثار الجانبية في غضون أيام أو أسابيع من بدء تناول الدواء والبعض الآخر قد يظهر بعد عدة أشهر أو سنوات من العلاج.

[/http://www.aidsinfont.org/fact_sheets/view_550](http://www.aidsinfont.org/fact_sheets/view_550)

من يصاب بالآثار الجانبية؟

معظم الأشخاص الذين يتناولون الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية (ART) تظهر عليهم بعض الآثار الجانبية. بشكل عام، كلما ارتفعت كميات الأدوية المتناولة كلما تسببت في آثار جانبية أكثر. إذا كان وزن الجسم أصغر من المتوسط، قد يواجه الفرد المزيد من الآثار الجانبية. أما إذا كان الجسم يعالج الأدوية ببطء أكثر من المعتاد، فيمكن أن تكون مستويات الدواء في الدم مرتفعة وبالتالي تكون الآثار الجانبية أكثر. قد تصبح بعض الآثار الجانبية أسوأ إذا تم تناول الدواء على معدة فارغة. والبعض الآخر قد يزيد إذا تم تناول الدواء مع الشراب أو الطعام الدهني مثل الحليب كامل الدسم. تأتي مع كل دواء معلومات عن الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً. لا تفترض أنك سوف تصاب بكل الآثار الجانبية المدرجة! معظم الأشخاص يصابون بآثار جانبية طفيفة أثناء تناولهم الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية.

[/http://www.aidsinfont.org/fact_sheets/view_550](http://www.aidsinfont.org/fact_sheets/view_550)

فيما يتعلق باختبار الحمل الفيروسي فانه :

- حوالي 2 ٪ فقط من فيروس نقص المناعة البشري في الجسم يكون متواجداً في الدم. اختبار الحمل الفيروسي لا يقيس كمية فيروس نقص المناعة البشري في أنسجة الجسم مثل الغدد الليمفاوية، الطحال، أو الدماغ.
- مستويات فيروس نقص المناعة البشري في الأنسجة الليمفاوية والسائل المنوي تنخفض عندما تنخفض مستوياته في الدم، ولكن ليس في نفس الوقت أو بنفس المعدل.
- لا يجب أن يتم أخذ عينة دم لاختبار الحمل الفيروسي في غضون أربعة أسابيع من أي عدوى أو تحصين (مثل لقاح الانفلونزا).

<http://www.aidsinfont.org>





الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

متى يبدأ العلاج المضاد للفيروسات القهقرية؟

يجب معالجة جميع المرضى بعد التأكد من التشخيص بغض النظر عن مستوى الحمل الفيروسي والتأكد من التزام المريض بأخذ العلاج.

<http://www.aidsinfonet.org>

ما هو اختبار الحمل الفيروسي؟

هو اختبار لمعرفة كمية الفيروس بالدم ويمكننا من معرفة استجابة المريض للعلاج.

ينصح بعمل اختبار الحمل الفيروسي:

- قبل البدء في العلاج أو تغيير الأدوية مما يوفر القيمة المرجعية.
- بعد حوالي 2 إلى 8 أسابيع من بدء العلاج أو تغيير الأدوية وهذا يظهر ما إذا كانت الأدوية فعالة أم لا.
- كل 3 أو 4 أشهر وهذا يساعد على التأكد من أن الأدوية لا تزال فعالة. بالنسبة للمرضى الذين لم يكونوا قد بدأوا تناول الأدوية فإنه يساعد على تحديد موعد البدء.
- يتم تعريف الفشل الفيروولوجي إذا كان الحمل الفيروسي أكثر من 200 نسخة.

كيفية التعامل مع الآثار الجانبية؟

هناك العديد من الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتعد نفسك للتعامل مع الآثار الجانبية.

- تعرف على الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً للأدوية التي تتناولها.
 - تحدث مع طبيبك حول الآثار الجانبية المتوقعة. اسأل متى يتوجب عليك الحصول على عناية طبية نتيجة طول ظهور الأعراض الجانبية أو حدتها.
 - اعرف ما إذا كان بإمكانك علاج الآثار الجانبية الخفيفة باستخدام العلاجات المنزلية أو الأدوية التي تصرف من دون وصفة طبية.
 - في بعض الحالات، يمكن لمختص الرعاية الصحية الخاص بك أن يصف لك ما يمكنك القيام بها للتعامل مع الآثار الجانبية في حالة حدتها.
- لا تتوقف عن تناول أي من الأدوية الخاصة بك، أو تتخطاها أو تقلل جرعتها، دون التحدث إلى طبيبك! قيامك بذلك يسمح للفيروس بمقاومة الدواء، وقد لا تكون حينها قادراً على استخدام بعض الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية. قبل أن تجبرك الآثار الجانبية على أن تتخطي أو تقلل الجرعات يجب عليك التحدث إلى طبيبك حول تغيير الأدوية!



الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

ما هي الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً؟

عند بدء العلاج المضاد للفيروسات القهقرية (ART) قد تصاب بالصداع، ارتفاع ضغط الدم، أو الشعور العام بالتعب. هذه الأعراض عادة تتحسن وتختفي مع مرور الوقت.

التعب: المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية غالباً ما يشعرون بالتعب على الأقل جزءاً من الوقت. من المهم للعثور على سبب التعب والتعامل معه.

فقر الدم: يمكنه أن يسبب التعب. يزيد فقر الدم من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. يمكن لاختبارات الدم الروتينية الكشف عن فقر الدم و بالتالي علاجه.

مشاكل الجهاز الهضمي: يمكن للعديد من الأدوية أن تشعرك بالمرض في معدتك. يمكنها أن تسبب الغثيان، القيء، الغازات، أو الإسهال. العلاجات المنزلية تشمل ما يلي:

- بدلا من ثلاث وجبات كبيرة، تناول الطعام بكميات صغيرة على فترات متقاربة.
- تناول الأطعمة الخفيفة غير كثيرة التوابل والحساء.
- يمكن لشاي الزنجبيل كما يمكن لرائحة الليمون الطازج أن يهدئ معدتك.
- مارس الرياضة بانتظام.

● يمكن تهدئة الغازات والإنقاعات عن طريق تجنب بعض الأطعمة مثل الفول، بعض الخضار النيئ، وقشور الخضروات.

الإسهال: يمكنه أن يتراوح من المتاعب الصغيرة إلى حالة خطيرة. أخبر مقدم الرعاية الصحية إذا أصبت بإسهال لمدة طويلة أو إذا كان خطيراً. تناول الكثير من السوائل.

تغيير شكل الجسم: يتضمن فقدان الدهون من الذراعين، الساقين، والوجه. زيادة الدهون في المعدة أو خلف الرقبة، بالإضافة إلى زيادة الدهون (الكوليسترول) والسكر (الجلوكوز) في الدم. هذه التغييرات قد تزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتة الدماغية.

مشاكل الجلد: بعض الأدوية تسبب الطفح الجلدي. معظمه مؤقت، ولكن في حالات نادرة يشير إلى وجود رد فعل خطير. تحدث مع طبيبك إذا كنت تعاني من الطفح الجلدي. تشمل بعض المشاكل الجلدية الأخرى، جفاف الجلد أو تساقط الشعر. يمكن للمواد المرطبة للجلد أن تساعد في تحسين بعض مشاكل البشرة.

الإعتلال العصبي: هو حالة مؤلمة تحدث بسبب تلف في الأعصاب. وتبدأ عادة من القدمين أو اليدين.

سمية الميتوكوندريا: هي الأضرار التي تلحق بهيكل داخل الخلايا. يمكنها أن تسبب الإعتلال العصبي أو الفشل الكلوي، كما يمكنها أن تسبب تراكم حمض اللاكتيك في الجسم.



الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

هشاشة العظام: تظهر في كثير من الأحيان في المصابين بفيروس نقص المناعة البشري. يمكن للعظام أن تفقد محتوياتها من المواد المعدنية وتصبح هشة. يمكن لنقص إمداد الدم أن يسبب مشاكل في الحوض. تناول ما يكفي من الكالسيوم في الغذاء والمكملات الغذائية. يمكن لتمرين تحمل الوزن مثل المشي أو ممارسة رفع الأثقال أن تكون مفيدة.

خلاصة القول: معظم الناس الذين يتناولون الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية تظهر عليهم بعض الآثار الجانبية.

ومع ذلك، لا تقترض أنك سوف تصاب بكل الآثار الجانبية التي تسمع عنها!

تأكد من أنك تعرف متى تعود إلى مقدم الرعاية الصحية لأن أحد الآثار الجانبية قد طال أكثر من اللازم أو زادت حدته. لا تدع الآثار الجانبية تمنعك من تناول الأدوية الخاصة بك! لا تقترض أن تناول الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية يعني أنه عليك أن تتحمل الآثار الجانبية. إذا كنت لا تستطيع التعامل مع هذه الآثار الجانبية، إذا ما استمرت لأكثر من بضعة أشهر، أو إذا أثرت على نوعية حياتك، فإنه عليك التحدث إلى طبيبك حول تغيير الأدوية الخاصة بك.

[/http://www.aidsinfonet.org/fact_sheets/view_550](http://www.aidsinfonet.org/fact_sheets/view_550)

من الأدوية المضادة للفيروسات «الخط الثالث» و «الخط الثاني»، «الخط لأول» ما هو الفرق بين القهقرية؟

إن فيروس نقص المناعة البشري يتكيف بسرعة مع أي من الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية التي يتم تناولها ويغير نفسه من خلال طفرات، ونتيجة لذلك فإن العلاج المركب من الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية لا يبقى فعالاً ومن ثم يمكن للفيروس أن يبدأ في التكاثر بالقدر نفسه كما كان من قبل. يطلق عادة على المزيج الأول من العلاج المركب الذي يتناوله المريض نظام الخط الأول.

عندما لا يبقى نظام الخط الأول فعالاً ضد فيروس نقص المناعة البشري، تكون هناك حاجة لنظام آخر يتكون من أدوية جديدة.

وهذا عادة لا تظهر الحاجة إليه لسنوات عديدة، ويسمى نظام الخط الثاني.

إذا فشل نظام الخط الثاني في نهاية المطاف، فإنه يوصى عادة بالخط الثالث أو كوكتيل الإنقاذ من الأدوية. يجب ألا تؤخذ الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية إلا تحت إشراف طبي.





الأسئلة الأكثر شيوعاً ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

كيف يمكن للأدوية المضادة للفيروسات القهقرية منع انتقال فيروس نقص المناعة البشري من الأم إلى الطفل ؟

يمكن لفيروس نقص المناعة البشري أن ينتقل من الأم إلى طفلها أثناء الحمل أو الولادة. يمكن أيضاً أن يتم انتقاله إلى الطفل عن طريق الرضاعة الطبيعية، وهذا ما يسمّى عادة انتقال فيروس نقص المناعة البشري من الأم إلى الطفل (MTCT). هناك مجموعة من الأشياء المختلفة التي يمكن القيام به لمنع حدوث ذلك، لذلك فإنه من المهم التأكد من أن جميع النساء الحوامل يقمن بإجراء فحص للكشف عن فيروس نقص المناعة البشري.

إذا كانت المرأة الحامل مصابة بفيروس نقص المناعة البشري، فإنه يجب معالجتها بالأدوية المضادة للفيروسات القهقرية المناسبة أثناء الحمل والولادة فهذا يعتبر وسيلة جيدة للغاية للتأكد من أن طفلها لن يحصل على فيروس نقص المناعة البشري. إذا كانت الأم ليست بحاجة إلى أدوية مضادة للفيروسات القهقرية لعلاجها، فإنه يتوجب عليها تناول هذه الأدوية خلال فترتي الحمل والولادة في محاولة لمنع انتقال فيروس نقص المناعة البشرية من الأم إلى الطفل. بمجرد ولادة الطفل، فإن الأم بحاجة إلى إعادة النظر في استبدال الرضاعة الطبيعية ببداية أخرى آمنة، مجدية، و مقبولة على المدى الطويل بالنسبة لها وللأسرة. جميع الأمهات في حاجة إلى معلومات واضحة بالإضافة إلى الدعم والمشورة عند اتخاذ هذه الخيارات الصعبة.

في معظم البلدان ذات الدخل العالي حدث انخفاض في معدل انتقال فيروس نقص المناعة البشري للرضع إلى أقل من 1٪ عن طريق استخدام مركبات من الأدوية والرعاية الجيدة للأم خلال فترة الحمل. تُنصح النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشري الراغبات في الحمل بالقيام بذلك بعد التشاور مع مقدمي الرعاية الصحية للحد من احتمالات ولادة أطفال مصابين بالعدوى. يجب ألا تؤخذ الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية إلا تحت إشراف طبي.





البرنامج الوطني
لمكافحة الايدز
NATIONAL AIDS PROGRAM