سلسلة الرعاية الذاتية
الكتاب الأول

وزارة الصحة والسكان
البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز
جمهورية مصر العربية

ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

USAID

fhi Family Health International

Impact Implementing AIDS Prevention and Care Project

وزارة الصحة والسكان
البرنامج الوطنى لمكافحة الإيدز
جمهورية مصر العربية

سلسلة الرعاية الذاتية
الكتاب الأول

ماذا تعرف عن مرض الإيدز؟

USAID
fhi Family Health International
Impact Implementing AIDS Prevention and Care Project

© ٢٠٠٤ جميع حقوق الطبع والنسخ محفوظة للهيئة الدولية لصحة الأسرة (Family Health International) ولوزارة الصحة والسكّان. يُسمح بحرية مراجعة هذا المستند والاقتباس عنه ونسخه وترجمته جزئياً أو كلياً بشرط ذكر المصدر. وغير مصرح ببيع هذا المستند أو استخدامه فى الأغراض التجارية.

رقم الإيداع : ١٦ ١٤٧/٢٠٠٤

يهدف هذا الكتاب إلى توفير
المعلومات الدقيقة عن مرض
الإيدز وإلى توجيه كل من يساوره
القلق فى احتمال إصابته
بفيروس نقص المناعة البشرية
إلى المكان الصحيح الذى يقوم
بإجراء الفحص وتقديم الدعم

تنفيذ وطباعة

شركة ميجا ميديا

MEGA Media
Creative Development

تصميم

وائل حسن

محمد فتحى

رسم

محمد الغمراوى

محتويات الكتاب **الصفحة**

١. ماذا تعرف عن فيروس الإيدز (HIV)؟..... ١
٢. كيف يبدو الشخص المصاب بفيروس الإيدز؟..... ١
٣. ما هى مراحل الإصابة بفيروس الإيدز؟..... ٢
٤. ما هو الفرق بين المصاب بالفيروس (HIV+ve) ومريض الإيدز (AIDS)؟..... ٣
٥. هل تتشابه أعراض مرض الإيدز عند كل المرضى؟..... ٣
٦. ما هى الأمراض الانتهازية؟..... ٣
٧. كيف ينتقل فيروس الإيدز؟..... ٤
٨. هل هناك طرق أخرى لانتقال الفيروس؟..... ٥
٩. هل يمكن للمصاب بفيروس الإيدز أن ينقله إلى شخص سليم؟..... ٦
١٠. ما هى السلوكيات الخطرة التى تعرضك للإصابة بالفيروس؟..... ٦
١١. كيف تعرف إذا كنت مصاباً بفيروس الإيدز؟..... ٦
١٢. ماذا تعرف عن فحص فيروس الإيدز؟ ٧
١٣. متى يجب إجراء فحص فيروس الإيدز؟..... ٧
١٤. أين يمكن إجراء فحص فيروس الإيدز؟..... ٧
١٥. ما هى خدمة المشورة والفحص؟..... ٨
١٦. ما هى فائدة فحص فيروس الإيدز؟..... ٩
١٧. ماذا يجب عمله إذا كانت نتيجة الفحص سلبية؟..... ٩
١٨. ماذا يجب عمله إذا كانت نتيجة الفحص إيجابية؟..... ١٠
١٩. هل يجب إخبار آخرين فى حالة الإصابة بالفيروس؟..... ١١

ماذا تعرف عن فيروس الإيدز(HIV)؟

الفيروسات هى كائنات دقيقة للغاية لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة. والإيدز هو مرض يسببه نوع من الفيروسات التى تصيب جهاز المناعة فى جسم الإنسان فتضعفه وتجعله غير قادر على مقاومة أى نوع من الجراثيم أو الميكروبات التى تهاجمه فيكون بذلك عرضة للعديد من الأمراض المختلفة ويطلق على الفيروس المسبب لمرض الإيدز "فيروس نقص المناعة البشرية".

كيف يبدو الشخص المصاب بفيروس الإيدز؟

عندما يصاب شخص بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) فإن جسمه يتأثر بصورة تدريجية وبطيئة للغاية، لذلك فالشخص المصاب بفيروس الإيدز قد يبدو -ولفترة طويلة -فى صحة جيدة ويمارس حياته بصورة طبيعية كأى شخص عادى. ولهذا يطلق عليه اسم "مصاب بفيروس الإيدز"، أما المرض نفسه فلا يظهر إلا بعد فترة قد تمتد أعواماً وذلك عندما يضعف جهاز المناعة بالجسم ويتحول الشخص عندئذ إلى "مريض بالإيدز".

شخص سليم

مصاب بفيروس الإيدز

مريض بالإيدز

ما هى مراحل الإصابة بفيروس الإيدز؟

الإصابة بفيروس الإيدز تمر بمراحل ثلاث تعتمد أساساً على مدى تأثر جهاز المناعة فى جسم الإنسان. وقد تظهر أعراض المرض فى الشخص المصاب بالفيروس بعد فترة تتراوح ما بين عامين إلى عشرة أعوام، ذلك لأن فيروس الإيدز يعمل على تدمير جهاز المناعة فى الجسم ببطء شديد جداً.

المرحلة الأولى

فى هذه المرحلة يبدأ الفيروس فى مهاجمة جسم الإنسان ولكن جهاز المناعة فى البداية لا يتأثر بصورة كبيرة، ويحتفظ المصاب بصحته المعتادة ولا تظهر عليه أعراض المرض لفترة قد تمتد أعواماً، ومع ذلك يكون المصاب بالفيروس قادراً على نقل العدوى للآخرين. ولحسن الحظ يستطيع الأطباء عن طريق فحص خاص بفيروس الإيدز اكتشاف الإصابة فى هذه المرحلة غير المَرَضية (غير أن الفحص قد لا يكشف عن الفيروس فى أول ثلاثة شهور من الإصابة وتسمى هذه الفترة بالفترة الشباكية).

المرحلة الثانية

فى هذه المرحلة يزداد تأثر جهاز المناعة مما يجعل من السهل على العديد من الميكروبات مهاجمة الجسم، ويبدأ المصاب بالفيروس فى المعاناة من مرض الإيدز المبكر حيث تصيبه الأمراض المعدية المختلفة (الأمراض الانتهازية) بصورة متكررة فتتأثر صحته شيئاً فشيئاً، وتكون نتيجة فحص الإيدز أيضاً إيجابية ويستطيع المريض نقل العدوى للآخرين.

المرحلة الثالثة

يعانى المريض من الإيدز المتأخر ويصبح الجسم ضعيفاً جداً ويصاب بأمراض معدية مختلفة بسهولة وبصفة مستمرة، ذلك لأن جهاز المناعة الذى يحميه من هذه الأمراض يكون قد دمر بصورة بالغة وبالطبع فإن نتيجة فحص فيروس الإيدز تكون إيجابية. وكذلك يستطيع المريض نقل العدوى إلى الآخرين.

ما هو الفرق بين المصاب بالفيروس (HIV+ve) ومريض الإيدز (AIDS)؟

عندما يدخل فيروس الإيدز (HIV) إلى جسم الإنسان يكون بذلك مصاباً بالفيروس (HIV+ve) وعندما يهاجم الفيروس جهاز المناعة يبدأ الشخص فى المعاناة من أعراض الكثير من الأمراض كالإسهال الشديد والمزمن أو ارتفاع درجة حرارة الجسم أو السل (الدرن الرئوى) أو الالتهاب الرئوى. وفى هذه الحالة يسمى "مريض الإيدز" (AIDS).

هل تتشابه أعراض مرض الإيدز عند كل المرضى؟

لا، فالأعراض تختلف من شخصٍ إلى آخر على حسب اختلاف الأمراض التى تهاجم جسم المريض وعلى حسب قوة جهاز المناعة لديه وهى تختلف أيضاً من شخصٍ لآخر.

ما هى الأمراض الانتهازية؟

إن أعراض مرض الإيدز ما هى إلاّ أعراض الأمراض المعدية المختلفة التى تصيب المريض عندما تضعف مناعته، ويطلق عليها "الأمراض الانتهازية" لأنها تنتهز فرصة ضعف المناعة لتغزو الجسم بينما لا تستطيع مهاجمة الجسم إذا كانت مناعته قوية، ومن أكثر الأمراض الانتهازية شيوعاً بين مرضى الإيدز مرض السل (الدرن الرئوى) والتهابات الجلد والفم.

وكما هو الحال فى كل الأمراض المزمنة، يعيش مريض الإيدز بمرضه فترة طويلة، فأحياناً يشعر بالتعب وأحياناً أخرى يشعر أنه فى صحة جيدة.

كيف ينتقل فيروس الإيدز؟

يمكن أن ينتقل فيروس الإيدز من طرق ثلاث

١. الاتصال الجنسى

قد ينتقل الفيروس أثناء ممارسة الجنس عن طريق السوائل والإفرازات الجنسية (السائل المنوى للرجل، الإفرازات المهبلية للمرأة) من الشخص المصاب إلى الشخص السليم سواء كان الاتصال مهبلياً أو من طرق أخرى كالجنس الشرجى أو الفموى. لذلك فإن استخدام الواقى الذكرى أثناء ممارسة الجنس مع الشخص المصاب يحد من التعرّض للإصابة بالفيروس.

٢. الدم الملوث بفيروس الإيدز

حيث إن فيروس الإيدز يمكنه أن يتواجد فى الدم، لذا فنقل دم ملوث بالفيروس أو استخدام إبرة مستعملة وملوثة قد يتسبب فى الإصابة.

٣. من الأم المصابة بالفيروس إلى الطفل

قد ينتقل الفيروس من الأم إلى الجنين أو المولود أثناء الحمل أو الولادة وحتى أثناء الرضاعة الطبيعية.

فى حالة التعرض للفيروس من إحدى الطرق الثلاث فليس من المؤكد انتقال الفيروس إلى الجسم.

هل هناك طرق أخرى لانتقال الفيروس؟

لا توجد طرق أخرى لانتقال الفيروس، فلا ينتقل فيروس الإيدز بالطرق الآتية:

- رعاية شخص مريض بالإيدز.
- مخالطة شخص مصاب بالفيروس.
- ملامسة سوائل وإفرازات جسم المصاب المختلفة كالدموع والعرق واللعاب والقىء والبول أو البراز.
- مشاركة المصاب فى تناول الطعام واستخدام الأوعية الخاصة به.
- استخدام نفس المرحاض مع الشخص المصاب.
- العمل مع شخص مصاب بالفيروس.
- معانقة أو تقبيل شخص مصاب بالفيروس.
- الانتظام فى نفس الفصل الدراسى مع زميل مصاب بالفيروس.
- الناموس والحشرات.
- تناول طعام أعده شخص مصاب بالفيروس.

هل يمكن للمصاب بفيروس الإيدز أن ينقله إلى شخص سليم؟

نعم، يمكن للشخص المصاب بفيروس الإيدز أن ينقل الفيروس إلى شخص سليم، وبما أن المصاب بفيروس الإيدز يبدو عادةً فى صحة جيدة فإنه يمثل خطورة حقيقية إذا اتبع سلوكيات تعرض غيره للإصابة.

ومن المهم ملاحظة أنه فى جميع مراحل الإصابة ومنذ لحظة دخول الفيروس فى الجسم يكون الشخص المصاب قادراً على نقل الفيروس إلى الآخرين.

ما هى السلوكيات الخطرة التى تعرضك للإصابة بالفيروس؟

- الاتصال الجنسى بدون استخدام عازلٍ واقٍ مثل "الواقى الذكرى" مع شخص له علاقات جنسية متعددة.
- ملامسة دم ملوث بالفيروس خاصةً فى حالة وجود جرح مكشوف بالجلد.
- استخدام إبرة أو سرنجة مستعملة أو غير معقمة.

كيف تعرف إذا كنت مصاباً بفيروس الإيدز؟

إن الوسيلة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت مصاباً بفيروس الإيدز هى إجراء الفحص الخاص بفيروس الإيدز.

إذا كنت مصاباً فإنه يمكنك البقاء بصحة جيدة ولسنوات عديدة تزاول فيها عملك، ذلك لأن أعراض الإيدز قد لا تظهر إلا بعد فترة طويلة.

ماذا تعرف عن فحص فيروس الإيدز؟

فحص فيروس الإيدز هو فحص معملى خاص نستطيع أن نعرف من خلاله ما إذا كان فيروس الإيدز قد أصاب الجسم أم لا.

متى يجب إجراء فحص فيروس الإيدز؟

إذا ساورك القلق بخصوص إصابتك بفيروس نقص المناعة البشرية المسبب للإيدز فعليك أن تتوجه إلى أحد مراكز المشورة والفحص لطلب المشورة من خبير متخصص فى هذا المجال وأن تقرر معه مدى احتياجك لإجراء مثل هذا الفحص.

أين يمكن إجراء فحص فيروس الإيدز؟

يمكن إجراء هذا الفحص فى مركز المشورة والفحص الطوعى بالمعامل المركزية وفى بعض المراكز المنتشرة فى أنحاء الجمهورية والتابعة لوزارة الصحة والسكان.

- بعض المعامل الخاصة تقوم بإجراء هذا الفحص، فاحرص على أن يكون هذا المعمل موثوقاً به ويتبع معايير الجودة التى حددتها وزارة الصحة.
- إذا قررت إجراء الفحص، فتخير أحد أفراد عائلتك أو أحد أصدقائك ممن تثق بهم لتصرح له بالنتيجة.
- بعض الأشخاص يرغبون فى إجراء الفحص عند إقبالهم على الزواج، فمن الأفضل اختيار المعامل التابعة للحكومة حتى تضمن دقة النتائج.

ما هى خدمة المشورة والفحص؟

المشورة هى خدمة إضافية لفحص فيروس الإيدز يتاح لك فيها أن تتحدث إلى أحد المستشارين المتخصصين فى مجال الإيدز قبل وبعد إجراء الفحص.

مواصفات المشورة والفحص الجيدة

- أن يوفر لك المركز مستشاراً يقدم لك النصح والإرشاد قبل إجراء الفحص وبعد استلام النتائج.
- إذا كانت النتيجة إيجابية، سيساعدك مستشار متخصص ومدرب على التكيف مع الواقع ويقدم لك الدعم والرعاية اللازمة.
- إذا كانت النتيجة سلبية، يقوم المستشار المتخصص والمدرب بإرشادك إلى طرق الوقاية من المرض فى المستقبل.

يضمن فريق العمل بمركز المشورة والفحص التابع لوزارة الصحة والسكان عدم إطلاع أى شخص آخر على نتائج الفحوصات وأن يتم ذلك فى سرية تامة.

ما هى فائدة فحص فيروس الإيدز؟

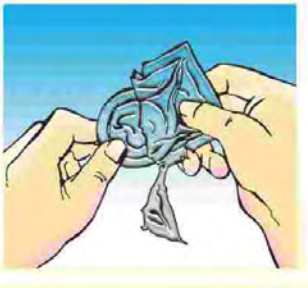
- إذا كانت نتيجة فحص فيروس الإيدز سلبية فهذا يعنى عدم الإصابة بالفيروس (إلا إذا كانت الإصابة حدثت فى الأشهر الثلاثة التى سبقت الفحص)، مما يجعل الشخص يشعر بالراحة ويحرص على أخذ الاحتياطات اللازمة للوقاية من خطر الإصابة فى المستقبل.
- إذا كانت نتيجة فحص فيروس الإيدز إيجابية فهذا يعنى إصابة الجسم بالفيروس، مما يجعل الشخص يحرص على العناية بصحته والتخطيط للمستقبل.

ماذا يجب عمله إذا كانت نتيجة الفحص سلبية؟

١. لا تظهر فحوصات فيروس الإيدز نتائج إيجابية إذا كانت الإصابة حدثت فى الأشهر الثلاثة التى سبقت الفحص (الفترة الشباكية)، وذلك يعنى أنه إذا كانت النتيجة سلبية فيجب إعادة الفحص بعد ثلاثة أشهر من تاريخ آخر تعرض للإصابة وذلك للتأكد من خلو الجسم من الإصابة بفيروس الإيدز.

٢. استخدام العازل الواقى دائماً أثناء ممارسة الجنس إلا إذا كنت متأكداً أنك وشريكك خاليان من فيروس الإيدز.

٣. مراعاة عدم استخدام إبرة أو سرنجة سبق استخدامها.



ماذا يجب عمله إذا كانت نتيجة الفحص إيجابية؟

١. تعلم الكثير عن المرض وعن كيفية العناية بنفسك.

٢. تحدث إلى آخرين ممن أصيبوا بفيروس الإيدز وكذلك أفراد عائلتك أو أصدقائك الذين تثق بهم وأشركهم همومك ومخاوفك.

٣. خطط لمستقبلك واعتن بصحتك.

ربما تصاب بالصدمة إذا جاءت نتيجة الفحص إيجابية، ربما يصيبك القلق أيضاً عندما تفكر فى المستقبل. وهذه المشاعر من الحزن والغضب أمر طبيعى وسوف تراودك من حين لآخر.

تحدث إلى أصدقائك ومعارفك عن تجاربك الجيدة مع مركز المشورة والفحص الطوعى فربما يشجعهم ذلك على إجراء الفحص إذا كان قد ساورهم القلق بشأن إصابتهم أو ترددوا فى إجرائه.

هل يجب إخبار آخرين فى حالة الإصابة بالفيروس؟

عليك أن تقرر أنت من تريد إخبارهم بنتيجة الفحص، ومن الضرورى أن تخبر من عرضتهم أنت للخطر عن طريق ممارسة جنسية غير آمنة.

مستشار مركز المشورة والفحص يمكنه مساعدتك فى إيجاد الأسلوب الأمثل لمصارحة من تريد إخباره.

هناك سببان لإخبار الآخرين بأنك مصاب بفيروس الإيدز

١. ربما كان لك شريك جنسى قد تسببت فى إصابته بالفيروس.

٢. ربما تشعر بارتياح إذا أخبرت الآخرين بأنك مصاب بفيروس الإيدز، فغالباً ما تمنحك أسرتك وأصدقاؤك مساعدة أكبر مما كنت تتوقع.

مرض الإيدز ليس وصمة عار غير أنه مرض معدٍ وخطير لكن يمكن الوقاية منه.

تم إعداد هذا الكتاب بتمويل من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID) فى جمهورية مصرالعربية من خلال مشروع إمباكت (IMPACT) التابع للهيئة الدولية لصحة الأسرة (FHI)، تحت بنود اتفاقية التعاون رقم: HRN-A-00-97-00017-00
وذلك فى إطار التعاون بين وزارة الصحة والسكان والهيئة الدولية لصحة الأسرة (FHI) والوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID). ولا يعتبر محتوى هذا الكتاب انعكاساً لرؤية الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية.