

## ویروس نقص ایمنی انسانی (اچ‌آی‌وی) و مرحله ایدز

این برگه اطلاع‌رسانی، ترجمه‌ای است از موسسه ایگل هرک (<http://iglhrc.org/iran>). بخش توضیحات مربوط به ویروس اچ‌آی‌وی و مرحله ایدز، بر اساس فایل تهیه شده توسط وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده آمریکا، در سال ۲۰۱۲ میلادی است. اطلاعات آماری این برگه، بر پایه فایل منتشر شده توسط سازمان ملل متحد است.\*

IGLHRC  
برگه اطلاع‌رسانی

شده‌اند و ۳۹ میلیون نفر جان خودشان را در بیماری‌های مرتبط به مرحله ایدز، از دست داده‌اند.

- ۱ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر فقط در سال ۲۰۱۳ به اچ‌آی‌وی مبتلا شده‌اند.
- ۲۴۰ هزار کودک (افراد زیر ۱۸ سال) در سال ۲۰۱۳ به اچ‌آی‌وی مبتلا شده‌اند.
- در حدود ۱ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر در سال ۲۰۱۳ جان خود را به دلیل ابتلا به بیماری‌های مرتبط به مرحله ایدز، از دست داده‌اند.

- در سال ۲۰۱۳ در حدود ۱۲ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر، داروهای درمانی اچ‌آی‌وی را دریافت کرده‌اند. این رقم تنها شامل بر ۳۷ درصد تمامی افراد مبتلا و تنها شامل بر ۲۴ درصد کودکان مبتلا به ویروس است.

- در میان افرادی که جان خود را در مرحله ایدز از دست داده‌اند، سل همچنان بیشترین قربانی را می‌گیرد.

- در سطح جهان، مردان همجنس‌خواه، ۱۹ برابر بیش از دیگر بخش‌های جامعه، در معرض خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی قرار دارند.

- زنان، در خطر بالای ابتلا به اچ‌آی‌وی قرار دارند. این بیماری، اصلی‌ترین عامل مرگ در زنان در سن بارداری است.

- کارگرهای جنسی ۱۲ برابر بیش از دیگر بخش‌های جامعه، در معرض خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی قرار دارند.

- زنان تراجنسیتی، ۴۹ برابر بیش از دیگر زنان بالغ در سن تولید مثل، در معرض خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی قرار دارند.

- افرادی که مواد مخدر تزریقی استفاده می‌کنند، ۲۸ برابر بیش از دیگر بخش‌های جامعه، در معرض خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی قرار دارند.

### مراحل مختلف اچ‌آی‌وی چه هستند؟

#### مرحله عفونت فراگیر ناشی از اچ‌آی‌وی: برخی افراد

در اوایل ابتلا به عفونت، علائمی شبیه به آنفولانزا دارند، معمولاً این علائم در چند هفته اول، حداکثر تا اولین ماه بعد از ابتلا، خود را نشان می‌دهند. تمامی افراد مبتلا، چنین علائمی را نخواهند داشت و علائم در برخی افراد، چندان شدید نخواهد بود. در این مرحله، سیستم ایمنی بدن فرد، نسبت به حضور ویروس در بدن، عکس‌العمل نشان می‌دهد.

#### مرحله عفونت پنهان یا اچ‌آی‌وی بدون نشانه: بعد از چند هفته نخست،

میزان اچ‌آی‌وی در خون فرد افزایش می‌یابد و افراد وارد مرحله عفونت پنهان یا مرحله بدون نشانه می‌شوند. در این مرحله - که می‌تواند حتی تا ۸ یا ۱۰ سال طول بکشد - فرد معمولاً مشکلی در سلامتی‌اش نمی‌بیند. هرچند ویروس همچنان فعال است و می‌تواند به دیگر افراد منتقل شود.

### اچ‌آی‌وی چیست؟



اچ‌آی‌وی (HIV) مخفف ویروس نقص ایمنی انسانی<sup>۱</sup> است. اچ‌آی‌وی به گلبول‌های سفید خون (CD4+) یا سلول‌های T) حمله می‌کند. گلبول‌های سفید، اهمیت فراوانی در بدن دارند و به ما کمک می‌کنند تا در مقابل عفونت‌ها و بیماری‌ها، مقاومت کنیم. همراه با پیشرفت اچ‌آی‌وی در بدن، افراد تعداد کمتری از گلبول‌های سفید در خون‌شان خواهند داشت؛ در نتیجه، سیستم ایمنی بدن فرد آلوده ضعیف و نابود می‌شود. وقتی تعداد گلبول‌های سفید خون از حد معینی کمتر بشود، اچ‌آی‌وی وارد مرحله ایدز یا سندروم نقص ایمنی اکتسابی شده<sup>۲</sup> است.

### افراد چگونه اچ‌آی‌وی می‌گیرند؟



اچ‌آی‌وی از طریق مایعات بدن منتقل می‌شود. مایعاتی مانند خون، منی، پیش‌آب، ترشحات واژنی و شیر پستان مادر. اچ‌آی‌وی بیشتر از طریق این روش‌ها منتقل می‌شود:

- عدم استفاده از کاندوم در زمان آمیزش جنسی با فرد مبتلا به اچ‌آی‌وی. هرگونه آمیزش محافظت‌نشده با کسی که دارای اچ‌آی‌وی است، می‌تواند خطر ابتلا به این ویروس را به همراه داشته باشد.
- داشتن چندین شریک جنسی یا این که دارای یک عفونت مقاربتی (STIs)<sup>۳</sup> دیگر باشید، در چنین حالتی خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی در طول آمیزش جنسی افزایش می‌یابد. رابطه دهانی مراقبت‌نشده هم می‌تواند خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی را به همراه داشته باشد، اما خطر آن بسیار کمتر از خطر رابطه مقعدی یا واژنی است.
- استفاده مشترک از سوزن، سرنگ یا دیگر وسایل لازم برای آماده‌سازی ماده مخدر و تزریق آن به بدن.

- تولد از مادری مبتلا به اچ‌آی‌وی - اچ‌آی‌وی در طول دوران حاملگی، تولد یا شیر دادن فرزند از طریق پستان، می‌تواند از مادر به فرزند منتقل شود.
- بیماری‌هایی که انتقال خون یا عمل پیوند عضو را گذرانده‌اند، احتمال بسیاری کمی دارد که از اهداکننده مبتلا به ویروس، دچار اچ‌آی‌وی شوند.

اچ‌آی‌وی از طریق روابط اجتماعی روزمره در محیط‌هایی مانند مدرسه یا محل کار منتقل نمی‌شود. همچنین این ویروس از طریق دست دادن یا به آغوش کشیدن، بوسیدن، استفاده از یک توالت، ملافه یا حوله، خوردن غذا از یک ظرف یا نوشیدن از یک لیوان یا از طریق ورزش کردن، از فردی به فردی دیگر منتقل نمی‌شود.

### اچ‌آی‌وی چقدر شایع است؟

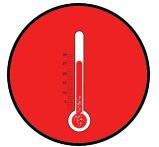


تا سال ۲۰۱۳، ۳۵ میلیون نفر مبتلا به اچ‌آی‌وی در کشورهای مختلف، شناسایی شده‌اند. از زمان شروع این بیماری واگیردار، در حدود ۷۸ میلیون نفر در طول قرن بیستم میلادی به این ویروس مبتلا

**مرحله عفونت اچ‌آی‌وی همراه با علائم بیماری:** سیستم ایمنی بدن ضعیف شده است و نشانه‌های عفونت‌های مختلف خود را نشان می‌دهند.

**مرحله ایدز:** عفونت اچ‌آی‌وی اگر درمان نشود، به مرحله ایدز منتهی می‌شود. در این مرحله، سیستم ایمنی بدن به شدت ضعیف شده است و بیماری‌های جدی ظاهر می‌شوند. تشخیص مرحله ایدز در زمانی است که فرد در نتیجه سطح بالای اچ‌آی‌وی، به عفونت‌های مختلف دچار شده است و شمارش CD4+ های بدن او کمتر از ۲۰۰ است. تعداد معمول CD4+ های بدن بایستی رقمی بین ۵۰۰ تا ۱ هزار باشد.

## آزمایش / تشخیص



- مرکز مراقبت و پیشگیری از بیماری‌ها در امریکا (CDC) ۴ به تمامی افراد ۱۳ تا ۶۴ ساله توصیه می‌کند حداقل یک مرتبه در طول عمر خودشان آزمایش اچ‌آی‌وی بدهند. به افراد در معرض خطر توصیه می‌شود دست‌کم سالی یک بار آزمایش اچ‌آی‌وی بدهند.

- بیشتر آزمایش‌های اچ‌آی‌وی در امریکا، آنتی‌بادی‌ها را بررسی می‌کنند - آنتی‌بادی‌ها تولیدات سیستم ایمنی بدن در جواب به عفونت‌ها هستند. اچ‌آی‌وی اغلب از طریق آزمایش خون ردیابی می‌شود، هرچند در برخی از آزمایش‌ها از نمونه ادرار استفاده می‌کنند یا نمونه‌ای از مایع درون دهان می‌گیرند. برخی از روش‌های سریع آزمایش اچ‌آی‌وی، در حدود ۲۰ دقیقه، جواب خود را می‌دهند.

- بیشتر آزمایش‌ها در فاصله ۲ تا ۸ هفته از ابتلا به عفونت، حضور آن را در بدن نشان می‌دهند. هرچند این زمان برای برخی افراد، بیشتر خواهد بود. بیماری را تقریباً در تمامی افراد، ۳ ماه بعد از ابتلا به آن، می‌توان ردیابی کرد. برای همین بهترین زمان برای آزمایش مجدد، ۳ ماه بعد از آزمایش قبلی است.

## درمان‌های اچ‌آی‌وی چه هستند؟



درمان‌های اچ‌آی‌وی، فرد به فرد، بسیار متفاوت از هم خواهند بود. برای همین، بهترین راه یافتن درمان مناسب، صحبت با پزشک معالج است. اگر به‌تازگی به این عفونت دچار شده باشید، درمان به موقع، کلید کنترل ویروس در بدن شماست. پیشرفت‌های اخیر در درمان اچ‌آی‌وی، می‌تواند باعث شود که افراد مبتلا زندگی طولانی‌تر داشته باشند.

## کاهش خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی



اچ‌آی‌وی اغلب از طریق رابطه جنسی (مقعدی، واژنی یا دهانی) یا از طریق استفاده از سوزن / سرنگ مشترک و یا دیگر روش‌های استفاده مشترک از مواد مخدر، منتقل می‌شود. خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی را از طریق این روش‌ها می‌توان کاهش داد:

- **خویشتن‌داری** - خویشتن‌داری از آمیزش جنسی یعنی عدم داشتن هرگونه رابطه جنسی - خواه مقعدی، واژنی یا دهانی. تصمیم به خویشتن‌داری به این معنا نیست که شما در مورد استفاده از کاندوم نمی‌دانید یا به روش‌های امن سکس آگاهی ندارید. بیشتر افراد، در یک زمان از زندگی‌شان، خویشتن‌داری را کنار می‌گذارند. آشنایی به روش‌های مراقبت از خودتان در مقابل اچ‌آی‌وی می‌تواند به شما آمادگی بدهد تا در زمان مناسب، بتوانید آمیزشی امن داشته باشید.

- **تک‌شریکی** - رابطه مشترک تک‌شریکی به این معناست که شما دارای رابطه فعال جنسی هستید، ولی آن را به یک نفر محدود کرده‌اید و این فرد هم رابطه فعال جنسی خودش را فقط محدود به شما کرده است. کاهش تعداد شریک‌های جنسی، می‌تواند خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی را کاهش دهد. هرچند هنوز مهم است که شما و شریک‌تان آزمایش اچ‌آی‌وی بدهید و نتیجه آن را در اختیار همدیگر قرار دهید. بسیاری از افراد در رابطه مشترک تک‌شریکی هم به استفاده از کاندوم ادامه می‌دهند تا بتوانند خودشان را در مقابل اچ‌آی‌وی و دیگر بیماری‌های مقاربتی جنسی (STDs) محافظت کنند، یا این که جلوی حاملگی ناخواسته را بگیرند.

- **استفاده از کاندوم** - وقتی از کاندوم، درست و همیشه استفاده شود، خطر ابتلا به عفونت اچ‌آی‌وی به شدت کاهش می‌یابد. اگر شما از لحاظ جنسی فعال هستید، کاندوم‌های لاتکس بهترین انتخاب برای مراقبت از شما در مقابل عفونت اچ‌آی‌وی خواهند بود. کاندوم‌های پلی‌اورتان یا پلاستیکی هم می‌توانند استفاده شوند و انتخاب خوبی برای افراد دارای آلرژی به کاندوم‌های لاتکس هستند. کاندوم‌های غشای طبیعی (مانند کاندوم‌های پوست بره) پرخطر هستند. این کاندوم‌ها پرمنفذ هستند، یعنی می‌توانند به مایعات اجازه عبور دهند و برای همین، استفاده از آن‌ها توصیه نمی‌شود.

- اگر شما دارو یا مواد مخدر تزریقی مصرف می‌کنید، به‌هیچ‌عنوان از سوزن یا سرنگ مشترک استفاده نکنید. فقط به سرنگ‌ها و سوزن‌هایی اعتماد کنید که از مکانی امن، مانند داروخانه یا درمانگاه، دریافت کرده‌اید و هنوز بسته‌بندی آن‌ها باز نشده است.

## در صورت ابتلا، با شریک(های) جنسی‌تان صحبت کنید



اگر به اچ‌آی‌وی مبتلا شده‌اید، باید این را به هر کسی که با او آمیزش داشته‌اید، یا از سوزن / سرنگ مشترک استفاده کرده‌اید، بگویید. صحبت در مورد ابتلا به اچ‌آی‌وی ساده نیست، اما این بهترین راه کمک شما به حفاظت از سلامتی دیگران است.

همچنین مهم است که شریک‌های جنسی آینده خودتان در مورد وضعیت اچ‌آی‌وی‌تان بگویید و حتماً رابطه جنسی مراقبت‌شده داشته باشید. هر بار در هنگام آمیزش جنسی، از کاندوم به شکل صحیح آن استفاده کنید تا از خطر انتقال و ابتلا به اچ‌آی‌وی یا دیگر بیماری‌های مقاربتی دور بمانید یا احتمال حاملگی ناخواسته را کاهش دهید.

1. The Human Immunodeficiency Virus (HIV)
2. Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS)
3. Sexually transmitted infections (STIs)
4. United States Centers for Disease Control and Prevention (CDC)



برای دریافت اینفوگراف‌های فارسی برنامه مشترک سازمان ملل متحد در زمینه ایدز، به سایت فارسی کمیسیون حقوق بشر مردان و زنان همجنس‌گرا مراجعه کنید.

[www.ighrc.org/iran](http://www.ighrc.org/iran)