



بیمارستان امام خمینی (ره) بناب

## پیشگیری از ایدز



سوپروایزر آموزش سلامت همگانی: بیرامی

تدوین: ۱۴۰۱

بازنگری: ۱۴۰۴

منبع: درسنامه داخلی جراحی برونر سودارث

ایدز یک بیماری رفتاری است که از طریق رفتارهای پرخطری از جمله روابط جنسی پرخطر و محافظت نشده و استفاده از سرنگ و سوزن مشترک منتقل می‌شود، مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از ایدز، به تصمیم‌گیری‌های ما وابسته‌اند و آنچه ما را در معرض خطر قرار می‌دهد رفتار پرخطر ماست، نه زندگی در کنار افراد مبتلا.

آنچه باید در خودمراقبتی از ایدز رعایت کرد

-از مصرف مواد مخدر، محرک و روان‌گردان پرهیز کرد، زیرا مصرف هر نوع مادهٔ مخدر، هر قدر کم، ممکن است فرد را در معرض انجام رفتارهای پرخطر مرتبط با ایدز قرار دهد.

-از حضور در موقعیت‌های خطرآفرین پرهیز کرد.

-مهارت نه‌گفتن را تقویت نمود. این حق انسان است تا به خواسته‌های نادرست دیگران جواب نه بدهد.

-مهارت رفتار قاطعانه را در خود افزایش داده و تقویت کرد.

-مهارت تفکر نقاد را در خود رشد داده و هر مطلبی را بدون دلیل قبول نکرد. تفکر نقاد کمک می‌کند تا نوجوانان و جوانان بتوانند پیش از انجام یک رفتار، پیامدهای ناگوار آن رفتار را دریابند.



مهارت حل مسئله را تمرین کرد و بر آن مسلط شد. نوجوانان و جوانان هر چه در این زمینه مهارت بیشتری به دست آورند، ارتباط خانوادگی و اجتماعی بهتری خواهند داشت. افراد هر چه ارتباط خانوادگی قوی‌تری داشته باشند، سالم‌تر خواهند بود.

-به اصول اخلاقی خود پایبند بود. پایبندی به اصول اخلاقی و معنوی، کمک فراوانی به پیشگیری از ابتلا به اچ‌آی‌وی می‌کند.

عواملی که خطر ابتلا به ویروس ایدز را بیشتر می‌کند

-احتمال انتقال ویروس از مرد مبتلا به زن غیرمبتلا بیشتر از احتمال انتقال از زن مبتلا به مرد غیرمبتلاست.

-از آنجا که در دختران جوان و کم‌سن، هنوز دستگاه تناسلی رشد کافی نداشته، احتمال صدمه‌خوردن، خراشیدگی، خون‌ریزی و انتقال اچ‌آی‌وی و ابتلا به بیماری‌های آمیزشی در آنان بیشتر است.

-وجود شرکای جنسی متعدد و روابط جنسی پرخطر، تغییر پی‌درپی شرکای جنسی و نیز تماس جنسی با افرادی که شرکای جنسی متعدد دارند، احتمال آلودگی را افزایش می‌دهد.

-در تماس جنسی با خشونت یا اجبار نیز احتمال انتقال افزایش می‌یابد.

-تماس‌های جنسی در دوران قاعدگی، خطر انتقال اچ‌آی‌وی و برخی از انواع بیماری‌های آمیزشی را بیشتر می‌کند.

-وجود عفونت‌های آمیزشی مثل سوزاک و کلامیدیا، احتمال آلودگی به اچ‌آی‌وی را در تماس جنسی ۳ الی ۵ برابر افزایش می‌دهد. این در حالی است که وجود عفونت‌های زخم‌دار در دستگاه تناسلی، خطر آلودگی را ۵ الی ۱۰ برابر افزایش می‌دهد.

مصرف مواد مخدر، مثل هروئین و تریاک، مواد توهم‌زا، مثل حشیش و علف، مشروبات الکلی، اکستازی و مواد محرک آمفتامینی، مثل شیشه، باعث اختلال در درک و فهم شده، قدرت تصمیم‌گیری مناسب را از انسان می‌گیرند. هنگامی که عقل و درک انسان مختل شود و نتواند به درستی تصمیم بگیرد، ممکن است رفتارهای پرخطری مانند انجام یک رابطه جنسی بی‌محابا و بدون کاندوم انجام دهد و در معرض ابتلا به اچ‌آی‌وی قرار گیرد.

-یکی از عوامل مهمی که در میزان انتقال ویروس به شریک جنسی بسیار تأثیرگذار است، مرحله بیماری در فرد مبتلاست. در مرحله حاد اولیه بیماری و همین‌طور در مرحله پیشرفته، مقدار ویروس در بدن مبتلا در بالاترین حد است. هر چه میزان ویروس در بدن بیشتر باشد، احتمال انتقال هم بیشتر می‌شود.

-در شرایط مصرف داروهای ضدویروسی که باعث پایین‌آمدن میزان ویروس در بدن می‌شود، احتمال انتقال کم‌تر خواهد بود. این نکته در پیشگیری از انتقال بیماری از مادر مبتلا به فرزند اهمیت دارد و زنان باردار، در صورت ابتلا به اچ‌آی‌وی، حتماً باید داروهای ضد ویروسی مصرف کنند.

منبع : سایت آوای سلامت ،یک عمر سلامتی با خود مراقبتی

