

فصل 17

درین فصل :

- 284..... ایدز و HIV چیست؟
- 286..... چگونه ایدز/HIV انتشار مینماید و چگونه نمی تواند منتشر گردد
- 286..... چرا ایدز و HIV برای زنان متفاوت از مردان است
- 286..... وقایه از ایدز/HIV
- 288..... آزمایش برای HIV
- 290..... زندگی مثبت با داشتن ایدز/HIV
- 292..... حاملگی، ولادت و تغذی از پستان
- 294..... مواظبت از افراد مصاب ایدز
- 295..... جلوگیری از ویروس HIV در خانه
- 296..... تا حد امکان به صورت طولانی صحتمند ماندن
- 297..... مشکلات طبي معمول
- 297..... تب
- 298..... اسهال
- 300..... بخارات جلدی و خارش
- 302..... دلبدی و استفراغ
- 303..... سرفه
- 304..... مشکلات دهن و گلو
- 306..... زخم ها و قرحات
- 308..... اختلال دماغي
- 308..... درد
- 309..... مواظبت افراد نزدیک به مرگ
- 309..... کارکردن برای ایجاد تغییر
- 310..... چگونه شما میتوانید در جلوگیری از مرض ایدز کمک نمائید

ایدز (AIDS) (سندروم کسبی عدم کفایهء معافیت)



◀ ایدز مشکل همه گانی
می باشد

تا حال شما باید در مورد ایدز شنیده باشید. در رادیو، بازار از همسایه ها و یا در مرکز صحتی. شما ممکن به این عقیده باشید، که ایدز مشکل شما نیست اما تا به حال میلیون ها شخص توسط ویروس ایدز منتن شده اند و اکثریت آنها را زنها تشکیل میدهند. ما تنها در صورتی خود را علیه ایدز محافظه نموده میتوانیم که بدانیم ایدز چیست، و در مورد آن با خانواده و دوستان خویش صحبت نمائیم .

ایدز مرضی است که در تاریکی جلایش داشته و در خفا پیشرفت می نماید. این مرض پیشرفت نموده است زیرا مردم روش صحبت نکردن در بارهء آنرا انتخاب کرده بودند. من خواستم در مورد ایدز صحبت نمایم. برای آنکه حداقل اطفال من و شما در امان بمانند. آنها خواهند دانست و قبل از آنکه از نگاه جنسی فعال شوند در مورد ایدز معلومات خواهند داشت و قادر خواهند بود در مورد آن صحبت کنند.
Noerine Kaleeba, Uganda کسیکه شوهرش از سبب ایدز فوت شده است

چرا زنان بسیار زیادی مصاب ایدز می گردند؟

ایدز در مناطقی از جهان که مردم غریب و بیسواد دارند سریعتر انتشار می نماید.

در قحطی (نبودن غذای کافی)، جنگ و یا بیکاری مردم اغلباً وادار به حرکت به طرف شهر ها و دور از خانواده می گردند. سنن ملی از هم می پاشد و مقاربت جنسی با شریک جنسی تازه معمول می باشد. این شرایط مخصوصاً برای خانم ها طاقط فرسا می باشد و خانم های فقیر قدرت کمتر برای کنترل حیات خویش دارند.

اغلباً قوانین و عنعنات زنان را از تحصیل و کسب مهارت ها برای تقویت آنها و یا بدست آوردن معلومات در مورد اعضای وجود خویش، باز میدارد

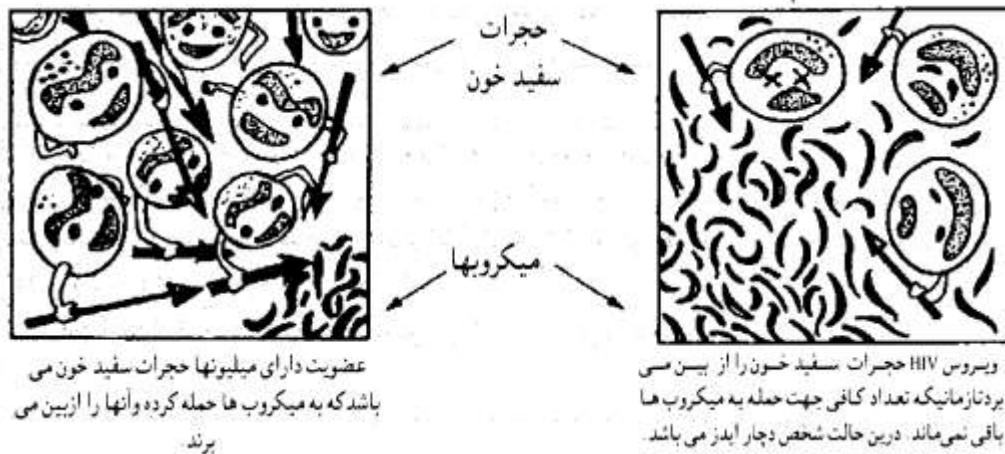
ایدز و HIV چه هستند

HIV (ویروس انسانی عدم کفایهء معافیتی) یک میکروب بسیار کوچک بوده که بنام ویروس یاد گردیده و به چشم قابل دید نمی باشد. ایدز مرشی است که مدتی بعد تر از آنکه شخص به وسیله HIV منتن شده باشد, بوجود میآید.
HIV:

زمانیکه شخصی توسط HIV منتن گردد, ویروس به سیستم معافیتی وی حمله می نماید(آن بخش عضویت که علیه انتان مجادله می نماید). این ویروس به مرور زمان حشرات سیستم معافیتی را از بین برده تا زمانیکه عضویت خودش قادر به مدافعه در مقابل انتان نمی باشد. با وجودیکه یک شخص ممکن است برای مدت کمی احساس بهبودی داشته باشد, اکثریت مردم برای 5 الی 10 سال بعد از منتن شدن توسط HIV احساس بهبودی می نمایند مگر بالاخره سیستم معافیتی مقدار کافی حشرات را جهت مجادله با میکروب هائیکه بصورت عادی شخص را مریض نمی سازند, نمی داشته باشد. چون چندین سال را در بار می گیرد تا HIV شخص را مریض سازد لذا اکثریت اشخاص که HIV دارند احساس صحتمندی می نمایند و نمی دانند که HIV دارند.

با اهمیت : شما به زود ترین فرصت بعد از منتن شدن HIV را به دیگران انتقال داده می‌توانید با وجودیکه احساس سلامت نموده و صحتمند به نظر می رسید. یگانه وسیلهء تشخیص آزمایش HIV می باشد(صفحه 288 دیده شود.

➤ تازمانیکه احساس بهبودی می نمائید مصاب HIV میباشید, اما هنوز دچار ایدز نشده اید.



ایدز (AIDS):

یک شخص زمانی دچار ایدز می باشد که سیستم معافیتی او آنقدر ضعیف شده باشد که علیه انتانات معمول و امراض مجادله کرده نتواند. علایم ایدز در هر شخص متفاوت می باشند و شاید این علایم در مردان و زنان متفاوت باشند. شخص اکثراً علایم کلینیکی یک مرض معمول و یا انتان دوام دار را دارد (صفحه 297 دیده شود). تغذی خوب و بعضی دواها عضویت شخص را در مجادله علیه ایدز کمک نموده و به او اجازه زندگی بیشتر را میدهد. اما ایدز قابل تداوی نمی باشد و بعد از مدتی وضع شخص منتن به HIV به وخامت میرود. تا آنکه عضویت وی توانایی خود را از دست داده و زنده مانده نمی تواند.

چگونه ایدز / HIV . انتشار می- یابد؟

ویروس HIV در مایعات بدن (مثل خون، منی و مایعات مهبل) اشخاص منتن به HIV زنده گی می کند. ویروس زمانی انتشار می کند که این مایعات داخل بدن شخص دیگری گردد. این بدان مفهوم است که ایدز و HIV ازین طریقها می تواند انتشار نماید:

مقاربت جنسی محافظه نشده و
نا مطمئن با شخص منتن به ویروس.

سرنج ها، سوزن ها و یا وسایل ناپاک
که جلد را پاره و یا سوراخ می کند



تطبیق خون، در صورتیکه خون معاینه نشده
و مطمئن نباشد که عاری از ویروس، HIV باشد.



از مادر منتن به طفل به وسیله،
حمل، ولادت و شیردهی



خون منتن که از طریق جرحه، باز یا پاره گی
جلد داخل بدن شخص دیگر می شود.



از طریق های ذیل ویروس HIV انتشار نمی یابد.

ویروس انسانی عدم کفایه، معافیتی بیشتر از چند دقیقه در خارج از عضویت انسان زنده مانده نمی تواند. این ویروس نمی تواند در آب و هوا زنده گی نماید. این بدان معنی است که ویروس HIV از این طریقها انتقال نموده نمی تواند:

به وسیله تماس، بوسه و درآغوش گرفتن.

با خوردن غذای شریکی

استفاده مشترک از بستر



به واسطه استفاده مشترک و شستن کالا،
دستمال، روی جایی و تشناب اگر مشوره های
صفحه ۲۹۵ را تعقیب نمایید.



مراقبت از شخص مصاب به مرض
ایدز HIV (صفحات ۲۹۴،
۲۹۵ و ۳۰۹ مراجعه شوند).



از اثر گزیدن حشرات



تظاهرات کلینیکی مرض ایدز/ HIV در زنان متفاوت می باشد زیرا:

- خانم ها به مقایسه مرد ها به سهولت توسط HIV منتن می گردند. یک مرد منی خود را در مهبل خانم ریخته و منی برای مدت طولانی در آنجا باقی می ماند. اگر در منی مرد HIV موجود باشد به آسانی از طریق مهبل و یا عنق رحم مخصوصاً اگر جروحاتی موجود باشد بدخل عضویت خانم می گردد.
 - خانم ها در مقایسه به مرد ها در سنین جوانتر منتن می شوند، زیرا دختران و خانم ها جوانتر توانائی کمتر در رد نمودن مقاربت جنسی ناخواسته و یا غیر مطمئن دارند.
 - نزد خانم ها به مقایسه مردان بیشتر تطبیق خون صورت میگیرد.
 - خانم ها به مقایسه مردان به سرعت بیشتری بعد از منتن شدن با ویروس HIV مصاب مرض ایدز می گردند، زیرا تغذی خراب و تولد طفل توانائی آنها را در مجادله علیه انتان کاهش می دهد.
 - خانم ها بصورت غیر منصفانه مسوول انتشار مرض شناخته شده اند اما مرد ها به همان اندازه مسوول میباشند.
 - طور مثال مرد ها مقاربت جنسی را خریداری می نمایند و این کار وسیله معمول انتشار مرض ایدز می باشد.
 - خانم حامله میتواند ویروس HIV را به طفل خویش انتقال بدهد.
 - خانم ها همیشه در خانه پرستاری و مراقبت آن عضای خانواده که مصاب مرض ایدز اند، میباشند، با وجودیکه خود آنها مریض باشند.
- روش های وقایه از ویروس HIV.**
- تا جای امکان تنها با یک نفر مقاربت جنسی داشته باشید و او نیز تنها با شما مقاربت جنسی داشته باشد.
 - از مقاربت جنسی مطمئن کار بگیرید- آن نوع مقاربت جنسی که از داخل شدن منی مرد به مهبل و مقعد شما جلوگیری مینماید.
 - از سوراخ کردن یا قطع کردن جلد با سوزن یا وسیله ایکه قبل از استفاده تعقیم شده باشد خود داری نمائید(صفحه 522 دیده شود)
 - از تطبیق خون بجز از حالات عاجل و ضروری خود داری نمائید.
 - از تیغ ریش یا برس داندان شریکی استفاده ننمائید بدن دستکش به خون یا زخم شخص دیگری دست نزنید(صفحه 295 دیده شود).

چرا HIV و ایدز زنان متفاوت از مردان است؟

وقایه ایدز و HIV



مقاربت جنسی مصئون





زمانیکه ویروس HIV داخل عضویت می گردد دفتاً جهت مجادله علیه ویروس به ساختن انتی بادی آغاز می نماید. این انتی بادی ها معمولاً 4 الی 8 هفته بعد در خون به مشاهد میرسند. اما شاید این پروسه شش ماه را در بر گیرد تا بدن بتواند به اندازه کافی انتی بادی ساخته و در آزمایش تثبیت شود. این فاصله یعنی زمانیکه انتان داخل عضویت می گردد الی ظاهر شدن انتی بادی در خون بنام Window – period یا دوره خفا یاد می شود.

آزمایش HIV این انتی بادی ها را در خون کشف می نماید. این یگانه وسیله تشخیصیه HIV بوده اما این آزمایش برای مرض ایدز نمی باشد در آزمایش مثبت HIV به مفهوم آن است که به واسطه ویروس منتن شده اید و عضویت شما انتی بادی ها را علیه HIV دارد با وجودیکه کاملاً احساس صحتمندی نمائید باز هم شما میتوانید ویروس را به دیگران انتقال بدهید.

آزمایش منفی HIV به این معنا است که:

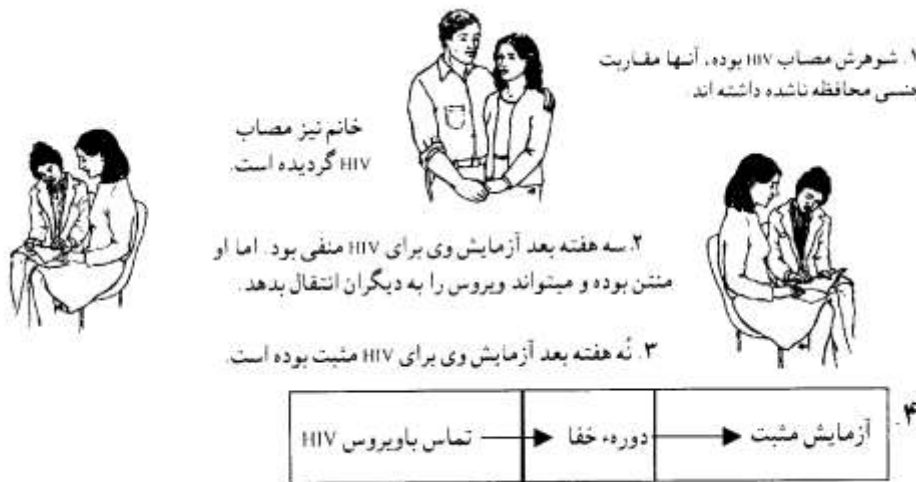
شما توسط HIV منتن نشده اید یا شما منتن شده اید اما عضویت شما انتی بادی کافی برای مثبت شدن آمایش نساخته است تا آزمایش مثبت شود. (دوره خفا) اگر آزمایش HIV نزدتان منفی باشد اما تصور می نمائید که شاید منتن شده باشید. باید آزمایش را در ظرف چند ماه آینده تکرار نمائید. بعضی اوقات به تکرار آزمایش مثبت نیز ضرورت می باشدیک کارکن صحتی درین مورد به شما معلومات ارائه نموده میتواند.

آزمایش HIV

◀ هلال احمر یا صلیب سرخ منطقه شما ممکن است آزمایش و یا مشوره دهی را به قیمت کم انجام دهد. به مرکز ملی کنترول مرض ایدز مراجعه نمائید تا در یابید که در کجای مملکت میتوانید آزمایش ایدز را بدست آورید. نتیجه این آزمایش حدود دو هفته را ضرورت دارد. ▶ در صورت امکان از کسیکه شما به او اعتماد دارید بخواهید که برای دریافت نتیجه آزمایش HIV با شما برود

دوره خفا (Window period)

این دوره برای اشخاص مختلف؛ مختلف می باشد به طور مثال خانمی را مد نظر می گیریم و مشاهده می کنیم که دوره خفای وی چه مدت بوده است:



فاصله بین تماس اول با HIV و ظاهر شدن انتی بادی ها در خون را زمان مخفی میگویند.

چون زمان خفا میتواند الی مدت شش ماه طول بکشد. بهتر است همین مدت را بعد از مواجه شدن با ویروس تا آزمایش ویروس HIV انتظار بکشید. اگر فکر مینمائید در جریان شش ماه دوره خفا دوباره با ویروس HIV داخل تماس شده اید، شش ماه بعد از تماس تازه باید آزمایش دیگری را انجام بدهید.

چه وقت باید آزمایش HIV را انجام دهید؟

اکثراً نسبت به داشتن آزمایش برای HIV مهمتر است تا عادات نامصوب خود را تغییر دهند. مگر شما و شریک جنسی شما به آزمایش ضرورت دارید اگر

- تصمیم گرفته اید که ازدواج نموده، رابطه جنسی پایدار و با وفا را با یکنفر داشته و یا اطفالی داشته باشید.
- شما، شوهر و یا طفل شما علائم مرض ایدز را داشته باشید.
- شما و یا شوهر شما مقاربت جنسی نامطمئن داشته اید.

فواید دانستن نتیجه آزمایش HIV :

در صورتیکه نتیجه آزمایش شما منفی باشد، شما میتوانید بیاموزید که چگونه خود را محافظه نمائید تا همیشه آزمایش منفی باقی مانده و مصاب مرض ایدز و HIV نگردید. در صورتیکه نتیجه آزمایش شما مثبت باشد، میتوانید

- از انتقال ویروس HIV و مرض ایدز به همسرتان جلوگیری نمائید.
- مشکلات صحتی خود را بصورت مقدم تدای نمائید.
- شیوه زنده گی خود را تغییر دهید که در نتیجه آن برای مدت زیاد صحتمند باقی خواهید ماند.
- حمایت دیگر اشخاص مصاب به HIV را در جامعه خود حاصل نمائید.
- راجع به آینده خود و فامیل پلانگذاری نمائید.

نقایص دانستن نتیجه آزمایش HIV :

در صورتیکه بفهمید مصاب به مرض میباشید ممکن احساسات بسیار متفاوت داشته باشید. این عادت است که در ابتدا وحشت زده شده و از مثبت بودن نتیجه آزمایش انکار می نمائید همچنان ممکن است احساس قهر و ناامیدی کرده خود یا دیگران را ملامت نمائید. اکثراً گفتگو با شخص دیگری مانند کارکن صحتی که برای شما نتیجه آزمایش را داده است و دوستان نزدیک کمک کننده می باشد. اما احتیاط کنید که برای کی بگوئید. ممکن است شوهر یا شریک جنسی شما، شما را ملامت نمایند.

حتی اگر خودش نیز منتن به HIV باشد. اشخاص دیگری شاید از شما ترسیده و دوری جویند. زیرا آنها نمیدانند که HIV و ایدز چیست و چگونه سرایت می کند. در صورت امکان با یکنفر مشاور که در مورد ایدز و HIV آموزش دیده است ملاقات نمائید. کسیکه بتواند شما را در تصمیم گیری کمک نموده و طرز برخورد با این تغییر تازه در زندگی را به شما آموزش بدهد.

همیشه آزمایش HIV

باید با :

- اجازه شما صورت گیرد.
- در ابتدا و اخیر آزمایش با شما مشوره گردد.
- به صورت محرمانه اجرا شده و هیچ کسی نباید نتیجه آنرا بداند به استثنای شما و کسیکه شما لازم میبینید.



مرض ایدز یک نفرین و مجازات نمی باشد.



با اهمیت: آزمایش منفی به معنای آن نمی باشد که هیچگاه به واسطه HIV منتن شده نمی توانید. اگر به مقاربت جنسی نامطمئن ادامه بدهید باز ممکن است به HIV و ایدز مصاب شوید.

مشاوره:

مشاور شخصی است که مشکلات، نگرانی‌ها و ترس‌های یک شخص و فامیل وی را می‌شنود و با آنها گفتگو نموده و به آنها کمک مینماید تا با این مشکلات مجادله نموده و تصامیم خود را خودشان بگیرند.

مشاوره نه تنها در زمان آشکار شدن مرض بلکه در تمام طول حیات مریض مصاب به ایدز مهم می‌باشد. یک مشاور ماهر ممکن است به شما کمک نماید تا:

- تصمیم بگیرید که به چه کسی در مورد اینکه مصاب مرض ایدز می‌باشید بگوئید.
- حیات دیگر افراد مصاب هب مرض ایدز را بدست آورید.
- مراقبت‌های صحی مورد ضرورت را بدست آورید.
- به اعضای خانواده خود واضح نمائید مصاب بودن به HIV چه معنی دارد و از کدام طریق‌ها HIV سرایت نموده میتواند. اینکار کمک خواهد کرد تا آنها شما را قبول کرده و بدون ترس از شما مواظبت نمایند.
- بیاموزید که چگونه مدت بیشتری صحتمند باقی بمانید.
- برای آینده خود پلان گذاری نمائید.
- بیاموزید که چگونه به یک طریقه مصوون رابطه جنسی داشته باشید.

◀ مشاوره برای افراد مصاب به ویروس HIV و خانواده‌های آنها میتواند به معنی فرق بین امید و ناامیدی باشد. طوری که یک زن مصاب به ویروس HIV گفته است: "زمانیکه شما یک مشاور خوب را ملاقات مینمائید، مانند آنست که شفایاب شده است".



کارکنان صحی و رهبران گروه‌های مذهبی وقف مناسب برای گرفتن آموزش و کمک به مصابین HIV دارند. بعضی افرادی که اعضای فامیل خویشرا از اثر HIV از دست داده اند آموخته اند که بديگران در مورد HIV مشوره بدهند.

دکتران معاصر طبیبان محلی تا حال معالجه‌ه را برای ایدز پیدا نکرده اند مگر اکثریت مصابین ایدز میتوانند برای سالها صحتمند زندگی نمایند درین فرصت نکات ذیل کمک کننده اند.

- از هر لحظه زنده گی خویش خوب بهره مند شوید.
- وقت خویش را با فامیل و دوستان بگذرانید.
- به واسطه انجام کارهای روزانه خود را فعال نگهدارید.
- اگر مایل به استفاده از لذات جنسی می‌باشید میتوانید به وسیله تماس جنسی مدت زیادی صحتمند بمانید.

زنده گی مثر با وجود مصاب بودن به HIV و ایدز

◀ اکثریت اشخاص منتن به HIV برای سالها صحتمند بوده می‌توانند.

اگر شریک جنسی شما منتن به HIV باشد:

باوجود آنکه خطرناک میباشد اگر از مقاربت جنسی مطمئن با دقت کار بگیرید.



میتوانید با یک فرد مصاب ویروس HIV به مقاربت جنسی دوام دهید بدون آنکه خود شما مصاب شوید. بر علاوه اجرای مقاربت جنسی مطمئن (صفحه 188 دیده شود) با دقت مراقب صحت خود باشید. مراقب پارگی‌های جلدی یا دیگر قسمت‌ها یا جائیکه انتان میتواند داخل گردد. باشید. به خاطر داشته باشید که در پهلوی مقاربت جسی طریقه‌های دیگر لذت جنسی مانند پوشیدن، نوازش کردن و در آغوش گرفتن نیز وجود دارد.

• **بادیگر مصابین ایدز ارتباط برقرار نموده و یا گروهی تشکیل**

بدهید:

در بعضی کشورها مریضان HIV و ایدز با هم کارمینمایند تا جامعه را آرامش بدهند مراقبت خانگی را برای مریضان مصاب مهیا بسازند و نیز از حقوق آنها دفاع نمایند.

• **مراقب صحت جسمی و روانی**

خویشتن باشید:

عقاید و عنعنات شما میتوانند سبب نیرومندی و امید آینده شما گردند.



گروه تقویتی



صحت روانی

• **به آینده فکر نمائید:** در صورتیکه اطفالی داشته باشید:

• اوقات خویشرا با آنها گذرانیده و آنها را مراقبت و رهنمائی نمائید.
• یک عضو فامیل را وظیفه بدهید تا در زمانیکه شما قادر به مواظبت از اطفال نمی باشید مراقب آنها باشند.

• وصیت نمائید که بعد از مرگ شما پول خانه و زمینی را که مالک آن میباشید به شخصی که شما میخواهید تسلیم بدهند، بعضی اوقات خانم هائیکه رسماً از دواج ننموده اند نمیتوانند دارائی خود را به اطفال یا دیگر اعضای فامیل به ارث بگذارند. لذا ممکن است اگر رسماً از دواج نمائید به شما کمک شده بتواند که دارائی خود را به هر کسی که میخواهید میراث بگذارید

◀ اگر اطفالی دارید. برای آنها هدف صحتمند ماندن را تعیین نمائید.

مراقب صحت خود باشید:

• **مشکلات صحتی را به صورت مقدم تداوی نمائید :** هر انتان سیستم معافیتی شما را بیشتر ضعیف نموده میتواند

• **غذای با کیفیت صرف نمائید** تا بدن شما تقویه گردد. همان غذا هائیکه در زمان صحتمندی برای شما مقوی اند در زمان مریضی نیز مقید می باشند. به عوض خریدن ویتامین ها غذا های باکیفیت را بخرید. (صفحه 165 دیده شود).

• **از استفاده الکل، دوا های مخدره و تنباکو خود داری نمائید.** (صفحه 435 دیده شود).

• **از مقاربت جنسی مطمئن و حافظه شده کار بگیری.** جهت صحت مندی خود و شریک جنسی خویش از روش های مطمئن مقاربت جنسی کار بگیری زیرا رابطه جنسی نا مطمئن میتواند از عفونت تازه حمل پلان ناشده که سبب ضعیفی هرچه بیشتر سیستم معافیتی می گردند جلوگیری نمائید.

• **به قدر کافی استراحت و تمرین نمائید** این عمل بدن شما را تقویه نموده و توانائی آنرا در مجادله علیه انتان افزایش میدهد. هر روز حمام نمائید.



حاملگی

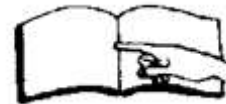
حاملگی برای مریضان ایدز خطر ناک بوده و سبب ایجاد مشکلات ذیل میگردد

- باختن حاملگی (miscarriage)
- تب، انتان و صحت ضعیف.
- انتانات شدید بعد از ولادت به مشکل تداوی گردیده و حیات خانم را به خطر مواجه می سازد
- بر علاوه طفل وی ممکن است:
- با ویروس HIV منتن گردد.
- قبل از وقت به دنیا آمده یا وضع صحی وخیم داشته فوت نماید.
- بعضی خانم هائیکه مصاب HIV میشوند ممکن بخواهند که باز هم حامله گردند. و یا ممکن است هیچ طریقهء جلوگیری از حاملگی وجود نداشته باشد.
- **اگر میخواهید حمل بگیرید:** در صورتیکه مشکوک باشید که شما یا شریک جنسی شما به واسطه HIV منتن شده اید، شش ماه باید انتظار کشیده و بعداً آزمایش لابراتواری نمائید. درین مدت از کاندوم استفاده کرده و بدون شوهر نباید با کس دیگری مقاربت جنسی داشته باشید:
- به استثنای زمان باروری دیگر اوقات با کاندوم مقاربت جنسی نمائید.
- در غیر زمان باروری از روش های مطمئن تر مقاربت جنسی کار بگیرید.
- در صورت موجودیت علایم یکی از امراض مقاربتی از مقاربت جنسی اجتناب ورزید.

حاملگی، ولادت و تغذی از پستان



جلوگیری از حمل سبب صحتمندی و طولانی شدن حیات شما میگردد اگر حمل دارید و قبلاً مصاب HIV می باشید با اهمیت است که بخوبی و بصورت خاص از خود مواظبت نمائید.



زمان باروری شما، 220 و 233

از جمله هر سه طفل تولد شده از مادران مصاب به ویروس HIV یکی از آنها منتن می شوند.

این طفل به واسطه ویروس HIV منتن شده است

این دو طفل به وسیله ویروس HIV نشده اند



یک طفل شاید در جریان ولادت، حمل و شیردهی منتن گردد. بعضی دواها ضد ویروس مانند (AZT) زیرا مطالعه قرار دارند که ممکن است خطر انتقال ویروس را به طفل کاهش دهند. با یک کارکن صحی ایکه در رابطه به تداوی مرض ایدز / HIV در جریان حاملگی آموزش دیده باشد مشوره نمائید. یک مادر مصاب به ویروس HIV اکثراً (نه همیشه) انتی بادی های را به طفلی که هنوز تولد نشده انتقال میدهد. این بدان مفهوم است که آزمایش HIV اکثراً در اطفال نوزاد مثبت میباشد. اما بعد از مدتی آزمایش دوباره منفی می شود معنی آن اینست که طفل بذات خود مصاب ویروس HIV نمی باشد. الی 18 ماهگی یا زمانیکه انتی بادی های مادری در خود طفل ناپدید میگردد، دانستن این که آیا آزمایش به واسطه موجودیت ویروس HIV در بدن طفل مثبت گردیده و یا موجودیت انتی بادی مادری سبب مثبت شدن آزمایش شده است، مشکل می باشد.

ولادت

اگر فکر مینمائید که نرس قابله یا دایه خواهد فهمید، به وی بگوئید که شما مصاب HIV میباشید تا او از شما و طفل شما مراقبت بهتر نموده و شما را از انتانات محافظه نماید. بعد از ولادت ناحیه تناسلی خویشرا روز دو مرتبه توسط آب پاک و صابون بشوئید، بر علاوه علایم انتان بعد از ولادت را آموخته و در صورت مشاهده، آنها تداوی فوری دریافت نمائید.



انتان بعد از ولادت



زمانیکه مادر مریض می باشد



دیگر غذاها

شیردهی

بعضی اوقات انتان HIV به وسیله شیرمادر انتقال می نماید اما فیصدی وقوع آن نا معلوم می باشد. بر علاوه واضح نشده که چرا بعضی اطفال مصاب میشوند و بعضی مصاب نمی شوند. در شیر خانم های که تازه منتن شده اند و آنهائیکه وضع صحی وخیم دارند بیشتر ویروس HIV وجود دارد.

بعضی مادران طفل خویش را جهت شیردادن به یکی از دوستان یا خویشاوندان میدهند و این مطمئن ترین انتخاب برای طفل می باشد. اما با وجودیکه منتن به HIV می باشید بهتر است طفل را خودتان شیر بدهید اما از دیگر شیرها و غذا های مصنوعی اطفال استفاده ننمائید زیرا در اکثر جوامع استهالات و سوء تغذی (مخصوصا الی شش ماهگی) از سبب استفاده از شیر مصنوعی خطر ناکتر از HIV می باشند بعد از شش ماهگی خطر انتانات و اسهالات کاهش می یابد و شما میتوانید به آنها غذای دیگر یا شیر مصنوعی بدهید. بدین وسیله طفل با امکان کم مصاب شدن به ویروس HIV از فواید زیاد شیر مادر مستفید می گردد صحبت با یک کارمند صحی آموزش دیده در مورد تغذی طفل از پستان در موجودیت HIV، به شما در یافتن جواب به سولات مشکل ذیل و تصمیم گیری در مورد اینکه طفل را از پستان شیر بدهید یا خیر کمک مینماید:

• شاید ضرورت به انجام آزمایش HIV و یا ایدز هستید؟

• آیا اسهالات، سوء تغذی و انتانات علل عمده مرگ ومیر اطفال را در منطقه شما تشکیل میدهند؟ در صورتیکه جواب مثبت باشد در آنصورت شیر مادر بهترین غذا برای طفل است



• آیا شیر و دیگر غذا های مصنوعی برای اطفال

بصورت پاک و مطمئن در منطقه شما یافت میشوند؟ شما ضرورت خواهید داشت تا حداقل شش ماه آنها را خریداری نمائید که شاید گران باشد. علاوهً به مقدار کافی آب جوش داده شده، پاک و همچنان آموزش در مورد طرز تغذی طفل با یک پیاله و یا قاشق ضرورت خواهید داشت. آیا خانم دیگری وجود دارد که بتواند طفل شما را از پستان شیر بدهد؟ آیا مطمئن هستید که وی مصاب به HIV نیست؟

هر روشی را که برای تغذی طفل انتخاب نمودید، در صورت مصاب شدن طفل به HIV خود را ملامت ننمائید. زیرا روش مطمئن و واضح برای محافظت طفل وجود ندارد.

مشکلات صحتی ایدز برای مدت طولانی ادامه می یابند. این مشکلات سبب ضیاع سرمایه و انرژی مریض یا فامیل وی می گردد.

در صورت داشتن انتان به کارکن صحتی مراجعه نمائید اما ضرورت نیست خود را در شفاخانه بستر نمائید، زیرا شاید در خانه راحت تر بوده و اعضای فامیل از شما پرستاری خوبتر نمایند. اما اگر مشکل صحتی شما ضرورت به بستری شدن در شفاخانه دارد، به داکتر مجرب مراجعه نمائید.

بستری شدن در شفاخانه اکثراً گرانتر از تهیه غذا و دواهای مورد ضرورت برای مواظبت خوب در خانه می باشد.



بیشترین کار مراقبت و پرستاری بیماران در خانه بدوش خانم ها می باشد چون اکثراً زنان از افراد خانواده مواظبت می نمایند. اگر شما از کسیکه مصاب ایدز است مواظبت مینمائید، مطمئناً باید مواظب نیازمندی های خود نیز باشید. کوشش نمائید تا کمک دیگر اعضای فامیل دوستان و یا افراد جامعه را بدست آورید. انجمن های جامعه گروپ های مذهبی، کلوپ های جوانان و گروپ های کمک خودی مصابین ایدز میتوانند برای شما کمک نمایند

مواظبت از افراد مصاب به ایدز



◀ یک مشاور خوب کلیدیست برای کمک به شما برای مراقبت از مصابین ایدز در خانه

زمانیکه زهره از سبب اختلالات ایدز به بستر افتاده مادرش باوی به خوشرویی برخورد کرده و هر روز دخترش را حمام میداد. بعد لباس مقبولی را به تنش نموده و یک دسته گل را در کنار بسترش میگذاشت زهره گرسنه نبود اما طرز تهیه غذا توسط مادرش او را مجبور به خوردن غذا می کرد.



اعضای خانواده با زهره در مورد زندگی روزانه، کار های خود و اجتماع گفتگو می نمودند. با رویه خوب و تبصره های مثبت آنها زهره احساس میکرد که او موجود اضافی نمی باشد. با وجودیکه اکثراً خسته می بود یا احساس ناراحتی می نمود اعضای فامیلز مینه ملاقات او را با دوستان در دقایقی که وضع صحتی بهتر داشت میسر می ساختند. رویه و سلوک خوب افراد، خانه را پر از خوشی ها نموده بود. زهره احساس می نمود که او را دوست داشته و به او ضرورت دارند و ایدز روابط فامیلی او را خراب نتوانسته است.

وقایه از ویروس HIV در خانه:



ضد عفونی

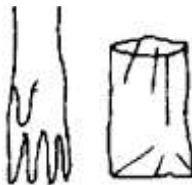
◀ بنداز های که قابلیت استفاده دوباره ندارند دفن نمائید یا بسوزانید.



◀ روشهای ذیل مفید می باشند اما ضروری نیستند:

◀ در آب صابون دار یکمقدار بلیچ را علاوه نموده و آنرا 10 دقیقه تکان بدهید.

◀ از دستکش یا خریطه پلاستیکی استفاده نمائید.



در صورت تعقیب این قوانین، خطر انتشار ویروس HIV از شخص مصاب به اطرافیان و یا مصاب شدن شما وجود نخواهد داشت:

- از تماس با مایعات بدن شخص مصاب مانند خون، استفراغ ادرار و مواد غایطه اجتناب ورزید.
- از استفاده شریکی اشیایی که به تماس خون میآیند مانند پل ریش، سوزنها، اشیای برنده جلد و برس داندن اجتناب ورزید. اگر مجبور به استفاده از اشیاء باشید آنها را تعقیم نمائید یا برای 20 دقیقه در آب جوش بدهید.



- زخم ها را بپوشانید. اشخاص مصاب به ایدز و مواظبت کننده ها باید سطح زخم های باز را به واسطه بنداز یا تکهء معقم بپوشانند.

- با استفاده از خریطهء پلاستیکی، کاغذ یا دستکش پلاستیکی بنداز، تکه، خون، استفراغ و یا مواد غایطه را دور نمائید.
- بعد از تبدیل نمودن لباس و یا روجائی های کثیف دست های خود را با آب و صابون بشوئید.

- بخاطر راحت نگهداشتن اشخاص مریض و کمک به وقایه از مشکلات جلدی آنها لباس ها و روی جایی ها را پاک نگهدارید.
- جهت پاک نمودن لباس ها و روجائی های رنگ شده با خون، مواد غایطه و دیگر مایعات وجود باید:

- لباس های ملوث را از سایر لباس های منزل جدا نمائید.

- یک قسمت پاک لباس را گرفته و نواحی کثیف را خوب بشوئید. در صورت موجودیت خون زیاد از لباس مانند زمان بعد از ولادت بصورت خاص احتیاط نمائید.



- لباسها و روی جایی ها را در آب صابون دار شسته و در زیر شعاع آفتاب بگذارید تا خشک گردند. بعداً آنها را بصورت معمول اطو و قات نمائید.

با تعقیب توصیه های فوق در هنگام شستن لباس های یک شخص منتن شما به ویروس HIV مصاب نخواهید شد

تاحد امکان به صورت طولانی صحتمند بودن

زمانیکه يك شخص مصاب ایدز مي باشد سیستم معافیتی او دیگر توانایی مجادله با انتانات معمول و امراض را نداشته و با هر مریضی سیستم معافیتی ضعیفتر می شود و حتی قدرت مجادله با میکروب ها و مریضی های معمول را در دفعات بعدی از دست میدهند. این حالت تا زمانی دوام مینماید که عضویت بسیار ضعیف شده و نمیتواند زنده بماند.

وقایه از مریضی ها و انتانات بهترین طریقهء بطی ساختن پروسهء ضعیف شدن سیستم معافیتی بدن می باشد. همچنان تداوی انتانات برای جلوگیری از پیشرفت و شدت آن با اهمیت است. بدینترتیب يك فرد مصاب مرض ایدز تا حد امکان زندگی طولانی داشته میتواند.

وقایهء بعضی انتانات با دوا ها

در يك فرد مصاب مرض ایدز استفادهء منظم کوتریموکسازول از وقوع بعضی انواع اسهالات و سینه و بغل جلوگیری نموده میتواند. در صورت ابتلا به اسهلات، انتانات جلدی و سینه و بغل بزودی ممکنه استفاده از دوا را شروع نمائید. تابلیت های 480 ملي گرام کوتریموکسازول را رزانه يك تابلیت و یا دو تابلیت دو دفعه در يك هفته از طریق دهن بگیریید. در جریان استفاده از کوتریموکسازول روزانه یکمقدار زیاد آب بنوشید.

با اهمیت : عکس العمل های حساسیتی کوتریموکسازول در اشخاص مصاب ایدز بسیار معمول می باشند. در صورت پیدا شدن لکه های جلدی تازه و علایم دیگر حساسیت دوائی، خوردن آنرا متوقف سازید. استعمال دوامدار انتی بیوتیک سبب ایجاد انتانات فنگسی در دهن، مهبل و جلد می گردد. میتوانی به واسطه خوردن روزانهء ماست و محصولات شیر ترش خود را وقایه نمائید.

در خانم ها اکثراً انتانات فنگسی مهبلی به وجود می آید. خوردن ماست، شیر ترش و نشستن در ظرف آب که ماست یا سرکه داشته باشد جهت رفع این مشکل مفید می باشد.

برای کسب معلومات بیشتر راجع به انتانات فنگسی به صفحهء 264 برای انتانات فنگسی جلدی، و به صفحات 300 و 305 برای انتانات فنگسی دهن مراجعه نمائید.

صحت روان

صحت روانی خوب جهت صحتمند باقی ماندن و وقایهء امراض با ارزش می باشد. ایدز فشار زیاد بالایی تفکر و احساسات وارد می نماید. اکثراً مریض احساس ترس و اضطراب و اندوه نموده و یا هیچ احساس ندارد(افسردگی). بعضی اوقات این احساسات آنقدر قوی مبد باشند که سبب ایجاد علایم فزیکمی می شوند. ناراحتی ها و افسرده گی عضویت مریض را ضعیفتر ساخته برای حملهء انتان مساعد می سازد.

با اهمیت است که کوشش نمائیم تا علایم امراض فزیکمی را از علایم امراض روانی تفریق نمائیم. دانستن علت يك مشکل ممکن است تداوی آنرا آسانتر بسازد. همچنان مهم است که کوشش نمائیم تا بر این احساسات روانی غلبه نمائیم تا آنها نتوانند شخص مصاب ایدز را بیشتر علیل بسازند.

مشکلات معمول صحتی

◀ برای کسب معلومات بیشتر در مورد مشکلات طبی ذکر شده درین فصل به کتاب "آنجا که داکتر نیست" یا کتاب طبی دیگر مراجعه نمایند.



اندازه گیری درجه، حرارت



سینه و بقل، ۳۰۴
توبرکلوز، ۳۰۳ و ۳۸۷
انسان بعد از ولادت، ۲۵۵
انسان لگن خاصره، ۲۷۲



يك فرد مصاب مرض ايدز ميتواند سبب بسياري مشكلات صحتي معمول به آساني مريض گردد. بقيه اين فصل در مورد معمولترين اين مشكلات معلومات داده تشریح مينمايد که چگونه يك فرد يا خانواده ممکن است بتوانند از آنها مواظبت نمايند.

تنها موجوديت يکي از علايم نشاندهنده مرض ايدز نمی باشد. اين معلومات برای هرکسيکه از این مشکلات رنج ميبرند مفيد می باشد.

تب (Fever)

تب به دفعات پيدا شده و برطرف می گردد. مشکل است گفته شود که تب از سبب انتانات قابل معالجه مانند توبرکلوز، مرض التهابی لگن خاصره و يا ملاریا باشد و يا تنها ویروس HIV سبب آن شده است. در صورتیکه تب از سبب يکي از انتانات فوق بوجود آمده باشد، باید خود را مطمئن سازید که خود انتان نیز تداوی شده باشد.

جهت معاینه تب از ترمومتر استفاده نموده و یا پشت يك دست خود را روی پیشانی مريض و پشت دست دیگر خود را روی پیشانی خود قرار دهید، اگر جلد مريض گرمتر بود، ممکن تب داشته باشد.

تداوی:

- لباس های اضافی را از تن مريض خارج نماييد و هوای اتاق راتازه نگهداريد.
- جلد را با ريختن آب، پاک کردن با تکه های تر، گذاشتن تکه های ترو روی پیشانی و سینه و پکه نمودن ميتوانيد سرد سازيد.
- با وجودیکه شخص مريض احساس تشنگی نمايد. برایش مقدار کافی معایعات بدهيد. ضیاع مایعات در حالات تب دار بیشتر می باشد.
- جهت کاهش تب از تابلیت های پراستامول و یا اسپرین استفاده نماييد.
- جلد را پاک و خشک نگهداريد و برای جلوگیری از زخم و بخارات نشایسته جوارى را استفاده نماييد.

درین حالات به داکتر مراجعه نماييد:

- تب بسیار بلند.
- تب دوامدار برای چندین روز.
- موجودیت سرفه، مشکلات تنفسی و باختن وزن.
- موجودیت شخی گردن، درد شدید و یا اسهالات ناگهانی و شدید یکجا با تب.
- موجودیت حاملگی و یا داشتن سقط، باختن حاملگی و یا ولادت درین اواخر.
- در صورتیکه بعد از دریافت تداوی ملاریا تب برطرف نشده باشد.
- موجودیت افزات مهلبی و درد بطني یکجا با تب

اسهال (Diarrhoea)

دفع سه مرتبه یا بیشتر مواد غایطهء نرم یا آبیگین در یک روز را اسهال گویند. تنها از دیداد دفعات تعوط نارمل را اسهال گفته نمی توانیم. اسهال ممکن مزمن بوده و تداوی آن مشکل باشد. اسباب معمولی اسهالات در مصابین ایدز انتانات جهاز هاضمه از اثر آب و غذای ملوث و یا اختلاط دوا ها می باشد.

اسهالات میتوانند سبب حالات ذیل گردند

- سوء تغذی. چون عضویت قادر به استفاده از غذا نمی باشد و نیز مریض احساس گرسنگی نمی نماید.
- دیهایدرشن (کم آبی). چون مقدار آبیکه از طریق مواد غایطه ضایع میگردد بیشتر از مقدار یست که اخذ می گردد. دیهایدرشن در نواحی گرم سیر و در افراد تبار زودتر بوجود میآید.

علامت کم آبی (دیهایدرشن):



جلد را با دو انگشت بلند نمایند.

- تشنگی.
- کاهش مقدار ادرار یا قطع آن.
- خشکی دهن.
- از بین رفتن لاستیکیت جلد.
- احساس گنسیت در اثنای ایستادن.

...در صورتیکه جلد جمع شده بزودی بعد از رها کردن بحالت عادی برگشت شخص مصاب کم آبی(دیهایدرشن) می باشد.



انتقال

بااهمیت: اگر شخصی علامت فوق را یکجا با استفراغ داشته باشد. باید از طریق وریدی یا مقعدی برایش مایعات تطبیق گردد(صفحه 537 دیده شود). دیهایدرشن (کم آبی) شیدید یک حالت عاجل طبی میباشد **تداوی:**

• **به وسیلهء نوشیدن مقدار زیاد مایعات از دیهایدرشن (کم آبی) جلوگیری نمایند.** آب میوه، شیر، ناربال، فرنی، آب برنج، چای شربین رقیق و سیروم های نمکی(صفحه 236 دیده شود) برای مجادله با کم آبی خوب اند. با وجودیکه مریض احساس تشنگی نداشته باشد، باید هر 5 الی 10 دقیقه چند جرعه از یک مایع را بنوشد.

• **به خوردن غذا ادامه بدهید.** کوشش نمایند تا از مواد غذایی سهل الهضم به مقدار کم استفاده نمایند. غذا را خوب پخته و بعداً میده نموده و صرف نمایند بعضی غذا ها و لبنیات خوب عبارتند از: ترکیب غله جات با حبوبات، گوشت، ماهی، شیر، پنیر، ماست و کیله. مواد ذیل را استفاده ننمائید. سبزیجات خام، حبوبات پوست کنده نشده، مرچ تند، پوست میوه جات غذا ها و مایعات ایکه مقدار زیاد شکر داشته باشد. این مواد اسهال را وخیم تر می گردانند.



مادر جان! یک مقدار از این بخورید.

◀ اگر حامله و یا شیرده می باشید از نورفلوکساسین استفاده نکنید برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این دوا ها به صفحات سبز مراجعه شود.



بواسیر



آب پاک، ۱۵۱
غذای مطمئن، ۱۵۶
دستها، ۵۲۲

تنها درین نوع اسهالات از دوا استفاده نمائید:

• اسهال ناگهانی و شدید با تب (با یا بدون موجودیت خون در مواد غایبه). درینصورت از تابلت های کوتریموکسازول 480 ملی گرام به مقدار دو تابلت روز دو مرتبه برای 10 روز استفاده نمائید. در صورت داشتن سابقه حساسیت به سلفامیدها از نورفلوکساسین به مقدار 400 ملی گرام یک مرتبه استفاده نمائید. در صورتیکه احساس بهبودی نمی نمائید به داکتر مراجعه نمائید.

• اسهال خوندار بدون تب که میتواند از سبب آمیب(اجسام حیه کوچک که در آب و یا رود ها زندگی می نمایند) بوجود آید. درینصورت از مترونیدازول به مقدار 500 ملی گرام روز سه مرتبه برای هفت روز استفاده گردد. اگر بعد از 2 روز بهبودی نداشتید به یک کارمند صحتی مراجعه نمائید.

• اگر شخصی برای یک مدت طولانی مصاب اسهال باشد. شاید در اطراف مقعد یک ناحیه سرخ و زخمی بوجود آید. تطبیق جیل های نفتی و یا رحم های زنگ اکساید بعد از رفع حاجت موثر می باشد. بر علاوه شخص شاید دچار بواسیر گردد.

در حالات ذیل کمک بگیرید:

• موجودیت علایم کم آبی وجود (صفحه 298 دیده شود).
از دست دادن توانایی خوردن و نوشیدن بصورت معمول.
• در صورتیکه بعد از انجام اقدامات لازمه تداوی وضع صحتی مریض بهبود نمی یابد



• داشتن تب بلند
• از دیدار دفعات اسهال آبیگین در کی روز.
• داشتن اسهال خونی که بعد از گرفتن دوا برطرف نشده باشد
• داشن استفراغ.

وقایه:

• آب پاک بنوشید. قبل از استفاده آب جهت نوشیدن و یا علاوه نمودن در غذا، آنرا تصفیه نمائید.

• از غذای پاک و مطمئن استفاده کنید: میوه ها را بشوئید و یا پوست نمائید، گوشت را خوب پخته نمائید، غذا را از دسترس مگس ها، کتافات، حشرات خرنده و حیوانات دور نگهدارید.

دستهای تان را همیشه بشوئید:

• بعد از رفع حاجت و یا کمک نمودن شخص دیگری در رفع حاجت .
• بعد از پاک کردن اشخاص مریض اطفال کثیف.
• قبل از تهیه غذا و نوشیدن.
• منابع آب جامعه خویشرا محافظت کنید.



خارش و لکه های جلدي:

اغلباً شناختن عامل سببي لکه های جلدي و خارش مشکل مي باشد. پاك نگهداشتن جلد سبب برطرف شدن اكثر پرابلم های جلدي مي گردد. سعي كنيد جلد خود را روز يك مرتبه با صابون و آب بشوئيد.

اگر جلد خشك داريد، كمتر خود را بشوئيد و نيز از صابون استفاده نكنيد بعد از حمام كردن جلد خويش را توسط گلسرين، روغن های نباتي و جيل های نفتي چرب نماييد و نيز كالاهاي فراخ و پنبه ئي بپوشيد.

عكس العمل های حساسيتي:

عكس العمل های حساسيتي كه اغلباً سبب بخارات خارشدار مي شود در مصابين ايدز مي باشد. ادوايه كه در تركيب خود سلفاميد دارند مانند كوتريموكسازول سبب عكسل العمل های حساسيتي شديد مي گردند. اگر در جريان استفاده از اين دوا دوچار بخارات خارشدار، خارش چشمان، استفراغ و گنسيت شديد، فورا دواي موعثر ديگري (كه در تركيب خود سلفاميد نداشته باشد) براي شما تجويز نمايد.

انتانات فنگسي (candida, yeast)

توصيف انتانات فنگسي به دليل مشابهت به امراض مختلف ديگر مشکل مي باشد. بعضي انتانات فنگسي به شكل لکه های سرخ، مدور و سبوسك دارد به مشاهده مي رسند كه خارش دارند. خانم های مصاب به ايدز بيشتر مصاب انتانات فنگسي مهيلي مي گردند.

انتانات فنگسي بشتر در يك از اين نواحی دیده می شود:

تداوي:

● ساحهء مصاب شده را پاك و خشك نگهداريد و در صورت امكان در معرض شعاع آفتاب قرار بدهيد.

● از كريم نيستاتين سه مرتبه در روز يا از محلول جنشن ويولت دو بار در روز الي برطرف شدن كامل بخارات جلدي استفاده نماييد.

● جهت تداوي انتان فنگسي شديد از كيتوكونازول يك تابليت 200 ملي گرامه روزانه يك بار براي ده روز استفاد كنيد (در زمان حاملگي از اين

دوا استفاده نكنيد.)



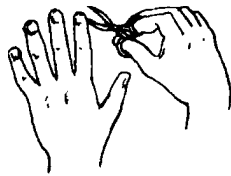
موجودیت لکه های نضواری یا بنفش در دهن ویا جلد :

این لکه ها توسط Kaposi sarcoma که يك سرطان او عيه خون ویا عقدا ت لمفاوی است به وجود میاید . گرفتن دوا كمك نمی نماید در صورت موجودیت مشکلاتی مانند مشکلات در خوردن غذا به داکتر مراجعه کنید.

خارش

تداوی بدون استفاده از دوا:

- جلد برا سرد بسازید ویا آنرا پکه نمائید.
- از انداختن آب گرم و حرارت دادن جلد اجتناب ورزید.



• اگر خاراندن ناحیه که سبب خارش بیشتر شده و زمینه را برای مداخله انتان مساعد می سازد اجتناب ورزید ناخن های خود را کوتاه نموده و جهت جلوگیری از انتان پاك نگهدارید.

• لباس خود را شوربای آرد جو بعد از آنکه سرد شد غوطه نموده بپوشید و نیز از نباتات طبی جهت تداوی خارش استفاده نموده میتوانید.

تداوی دوايي: محلول كالامين calamin lotion را توسط يك پارچه تکه پاك بالای نواحی منتن تطبیق نمائید.

• مرهم یا کریم هاییدروکورتیزون (hydrocortison cream) يك فیصده را به مقدار کم سه مرتبه در روز استفاده نمائید.

• جهت از بین بردن خارش يك انتی هیستامینیک مانند diphenhydramine یا hydroxyzine را به مقدار 250 ملی گرام روزانه 4 مرتبه استفاده نمائید.

دواهای ضد هستامین سبب خواب آلودگی می گردند.

هرپس زوستر (herpes zoster)

عامل سببی هرپس زوستر يك نوع ویروس می باشد این مرض معمولاً با درد شدید و آبله های کوچکی که بعد از يك مدت سر آنها با زمی شوند توام می باشد. موقعیت این مرض معمولاً در روی ، بین شانه ها و روی سینه می باشد. ناحیه مرض ممکن است سوزش داشته و درد شدید داشته باشد. بخارات بعد از چند هفته از بین می روند اما درد برای مدت زیاد باقی می ماند.

تداوی:

• غرض برطرف نمودن درد و خارش calamin lotion را دو مرتبه در روز بالای ناحیه مرض تطبیق نمائید.

• زخم را خشك نگهدارید در صورتیکه تماس لباس با زخم سبب تولید درد گردد روی زخم را توسط يك پارچه بنداژ معقم بپوشانید جهت وقایه انتان بالای زخم يك مقدار جنشن ویولت تطبیق نمائید.

• در صورتیکه زخم منتن شده باشد آنرا تداوی نمائید (صفحه 307 دیده شود)

• اکثراً به دواهای ضد درد ضرورت است (صفحه 482 دیده شود)

• از تماس دستها با چشمان اجتناب ورزید زیرا هرپس زوستر به روشنائی چشم صدمه وارد کرده و سبب کوری شده می تواند.

این مواد نیز در تداوی خارش موثر اند :
• عصاره درخت چای استرالیائی.

• شیره درخت عود.
(aloe vera)



◀ خانم های حامله و شیرده دواهای ضد حساسیت (antihistaminic) را به احتیاط مصرف نمایند. (به صفحات سبز مراجعه شود).



دلبدی و استفراغ:

در صورتیکه دلبدی و استفراغ آن شدید باشد که مانع خوردن و نوشیدن شخص گردد، سبب ضعیفی، سو تغذی و کم آبی وجود مریض شده می تواند. در بعضی اشخاص شاید دلبدی و استفراغ سیر دوامدار داشته باشد.

اسباب:

- انتانات
- بضی از دواها
- امراض معده و امعا
- ویروس عامل عدم کفایه معافیتی (HIV)

تداوی:

- صبحانه يك مقدار كم غذاهای خشك مانند نان چپاتی، كلچه و نان سوچی را صرف کنید.
- از بوی غذاهای که سبب دلبدی و استفراغ میگردند دوری جوئید.
- از مقدار كم نعنا، زنجبیل و چای دار چینی استفاده نمائید.
- لیسیدن لیمونیز موثر میباشد.
- جهت از بین بردن مزه بد دهن بعد از استفراغ دندان های خود را برس نموده و دهن خویشرا چندین مرتبه بشوئید.
- هوای اطاق را تازه نگهدارید.
- يك پارچه تکه را در آب سرد غوطه نموده و روی پیشانی بگذارید.
- اگر سبب دلبدی و استفراغ کدام دوا باشد آنرا تعویض نمائید.

تداوی دلبدی و استفراغ شدید:

- برای دوساعت هیچ چیزی را از طریق دهن نخورید و ننوشید.
- بعدا هر ساعت سه قاشق آب یا سیروم نمکی یا مایع دیگر را نوشیده و تدریجا مقدار مایع را به چهار الی شش قاشق در ساعت افزایش بدهید.
- در صورتیکه استفراغ ننمودید مقدار مایع را هنوز هم بیشتر بسازید.
- در صورت ادامه استفراغ از تابلیت های پرومیتازین 50 ملی گرام و 25 ملی گرام هر 6 ساعت بعد نظر به ضرورت استفاده نمائید.
- بعد از توقف دلبدی خوردن غذا را دوباره شروع نمائید در ابتدا از غذا های ساده مانند نان، برنج و شوربا استفاده نمائید.

درحالات ذیل به داکتر مراجعه نمائید:

- در صورتیکه مریض برای 24 ساعت خورده و نوشیده نتواند.
- در صورتیکه بر علاوه استفراغ، درد بطنی و تب موجود باشد.
- در صورت داشتن استفراغ شدیدبه رنگ سبز تیره یا نصواری تیره
- در صورت موجودیت خون یا بوی مواد غایطه در استفراغ.
- در صورت داشتن علایم کلینیکی دیهایدرشن یا کم آبی.



ادویه دیگر



مایعات معاوضه کننده، آب وجود

سرفه

سرفه وسیله دفاعی عضویت برای پاک نمودن طرق تنفسی بوده و مخاط را خارج میسازد سرفه همچنان يك علامه معمول امراض شش مانند توبرکلوز ویاسینه و بغل می باشد. شش ها در صورت مواجه شدن به انتان و تخریش تولید مخاط را افزایش می دهند. هرگاه سرفه توام با مخاط (بلغم) باشد جهت تداوی آن از دوی ضد سرفه استفاده ننمائید در عوض کاری انجام دهید که تخلیه بلغم را سرعت بخشد. اینکار علاج سرفه را سریعتر خواهد ساخت.

تداوی

- بهتر است يك مقدار زیاد آب بنوشید آب بهتر از هر دوائیست آب بلغم را نرم ساخته و تخلیه آنرا سرعت میبخشد.
- جهت تخلیه شش از بلغم روزانه چندین مرتبه سرفه نمائید و در اثنای سرفه دهن خود را ببوشانید.
- به فعالیت ادامه دهید(مانند قدم زدن ، افتادن ، برخاستن دریستر) اعمال فوق در تخلیه بلغم كمك مینماید.
- تخریش گلورا توسط دواهای گیاهی شناخته شده در منطقه خویش و یا نوشیدن چای با لیمو د عسل تداوی نمائید. شربت های ضد سرفه بسیار گران بوده بر علاوه موثرتر از این تداوی نمی باشند.
- اگر سرفه آنقدر شدید باشد که باعث بیدار خوابی شده باشد دوتابلیت کودنین 30 ملیگرام یا شربت آن را استفاده نمائید. (صفحه 497 دیده شود).

با اهمیت : اگر بلغم به رنگ زرد ، سبز و یا حاوی خون باشد ، شاید از سبب توبرکلوز و یا سینه و بغل بوجود آمده باشد که ایجاب تداوی خاص را می نماید (به صفحه بعدی مراجعه شود)

توبرکلوز (Tuberculosis TB)

توبرکلوز يك مرض وخیم می باشد که از سبب میکروبیکه اکثراً شش ها را مصاب میسازد بوجود میاید. ایدز و توبرکلوز دارای علایم کلینیکی مشابه اند اما دومرض متفاوت می باشند. اکثریت مردان ، زنان و اطفال مصاب توبرکلوز ، ایدز ندارند مگر افراد مصاب مرض ایدز به آسانی مصاب توبرکلوز شده میتوانند زیر ابدن این مریضان بسیار ضعیف بوده و نمیتوانند بمقابل میکروب مجادله نمایند. از جمله هر سه نفریکه در اثر ایدز می میرند توبرکلوز علت اصلی مرگ آنها بوده است.

يك خانمیکه ایدز دارد بیشتر امکان دارد که مصاب توبرکلوز گردد مخصوصاً اگر حمل های پی در پی ، تغذی خراب و کم خونی عضویت او را ضعیف ساخته باشد.

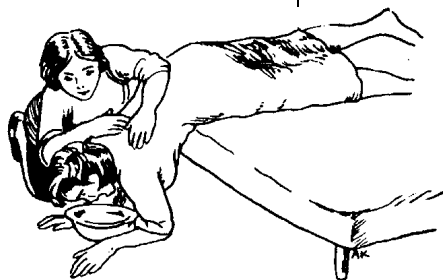
توبرکلوز قابل تداوی و معالجه می باشد، حتی نزد مریضانیکه ایدز دارند.

بنابراین مهم است که خود را بصورت مقدم تداوی نمائید. اما مریضان مصاب ایدز نباید هیچگاه برای تداوی توبرکلوز Thiacetazone بگیرند. جهت معلومات بیشتر به فصل توبرکلوز در صفحه 387 مراجعه شود.

◀ اگر سرفه میکنید سگرت را ترك نمائید.

◀ مریضان ایدز اکثراً مصاب توبرکلوز و سینه و بغل می گردند (جهت کسب معلومات بیشتر این صفحه و صفحه بعدی دیده شود)

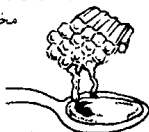
◀ از شخص دیگری بخواهید تا در پشت قفس صدري شما ضربه وارد نماید (تخلیه وضعیتی بلغم) این عمل تخلیه بلغم را آسانتر می سازد.



از شربت ذیل جهت تداوی تمام سرفه ها مخصوصاً سرفه های خشک به مقدار یک قاشق هر دو یا سه ساعت بعد استفاده کرده میتوانید:

مخلوط کنید:

یک قسمت
عسل



+

یک قسمت
عصاره
لیمو



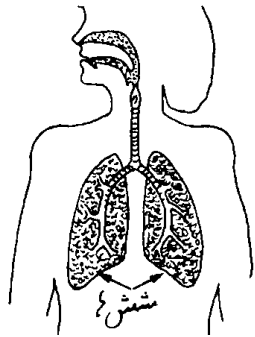
+

یک قسمت
آب



سینه و بگل (pneumonia)

سینه و بگل از سبب میکروب هائی بمیان ماید که نل های تنفسی کوچک را در عمق شش ها مصاب می سازند.



اشخاص پیر، مریض وضعیف بیشتر به این مرض مصاب میگردند سینه و بگل در مریضان ایدز سیر شدید و وخیم دارد و باید دفعتا با انتی بیوتیک ها تداوی گردد. بعضی اوقات باید سینه و بگل در شفاخانه با تطبیق دواها از طریق وریدی تداوی گردد.

علامه

- تنفس کوتاه و سریع (بیشتر از 30 تنفس دریک دقیقه نزد جوانان)
- بعضی اوقات سوراخ های بینی وسیعا با هرتنفس باز می گردد.
- طوری احساس می شود که نمی توانید مقدار کافی هوا بگیرید.
- يك تب آنی و اغلب شدید را خواهید داشت.
- سرفه همراه با بلغم به رنگ سبز، خوندار و یا گلابی خواهید داشت.
- احساس ناراحتی و مریضی شدید می نمائید.

تداوی

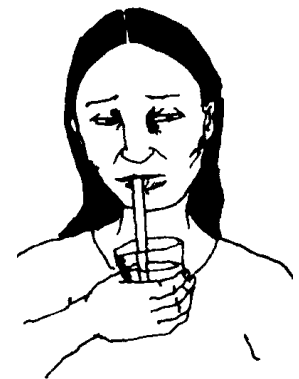
از کوتریموکسازول برای 10 روز یا بیشتر استفاده نمائید (به صفحات سبز مراجعه شود).

- مایعات را به مقدار کافی بنوشید.
- کوشش نمائید تا تب را کاهش دهید.
- هرگاه 24 ساعت بعد از شروع تداوی فوق بهبودی حاصل نگردید و یا حالت شما خرابتر شد به شفاخانه مراجعه نمائید.

مشکلات صحی دهن و گلو.

مشکلات دهن و یا دیگر قسمت های طرق هضمی که غذا از طریق آن عبور می کند، مانع غذا خوردن شخص بصورت عادی شده و شاید سبب وضعیفی، سو تغذی و کاهش قدرت مجادله علیه انتان گردد. این افراد باید کوشش نمایند که:

- غذا به مقدار کم و دفعات بیشتر صرف کنند.
- جهت پرانرژی ساختن غذا به آن روغن نباتی و یا خمیره بادام زمینی را علاوه نمایند.
- از خوردن سبزیجات خام پرهیز نمائید زیرا هضم آنها مشکل می باشد بر علاوه شاید سبب انتقال میکروب ها شوند.
- کم آبی یا دیهیدریشن را توسط نوشیدن مقادیر زیاد آب و مایعات تداوی نمایند.



استفاده از يك لوله برای نوشیدن در حالت زخم های دردناک دهن کمک کننده می باشد.

زخم های دهن و گلو

اکثریت مریضان ایدز زخم هایی در دهن داشته ، و مشکلات بیره و دندان ها را دارند اینها باید کوشش نمایند که :

- غذای نرم بخورند (نه سخت)
- غذاهای ساده را صرف نمایند(نه غذاهای بریان شده)
- از يك تيوب یا لوله جهت نوشیدن مایعات استفاده نمایند.
- جهت کاهش درد از غذاهای سرد ، مایعات سرد و یخ استفاده نمایند.

زخم ها، ترکیدگی و آبله های اطراف دهن:

آبله ها و زخم های دردناک (بنام زخم های سردویا تبخال نیز یاد می شوند).
در بالای لب ها توسط ویروس هرپس بوجود میاید اشخاص صحتمند ممکن است بعد از تب و سرماخوردگی مصاب تب خال شوند مریضان ایدز در هر زمانی مصاب این زخم ها شده می توانند. زخم های فوق برای مدت زیادی باقی مانده مگر اکثرا بعضا بخودی خود برطرف می شوند.

جهت جلوگیری از مداخله انتان به زخم ها ، آنها را توسط جنشن و یولت بشوئید. دواى ضد ویروسی بنام Acyclovir نیز ممکن موثر باشد (به صفحات سبز مراجعه شود) بعد از تماس بازخم دستهای خویشرا خوب بشوئید.

لکه های سفید در دهن (thrush):

این يك مرض فنگسی بوده که سبب تشکل لکه های سفید در دهن ، زبان و بعضی اوقات در مری می گردد. در صورت مصاب بودن مری درد در صدر موجود بوده میتواند این لکه ها به شکل شیر بریده ، چسپیده به بیره ها و زبان معلوم میشوند در صورتیکه این سفیدی تراش شده بتواند نشان میدهد که این مرض فنگسی thrush یا دهن جوش می باشد این مرض اکثرا متعاقب گرفتن انتی بیوتیک ها بوجود میاید.



تداوی

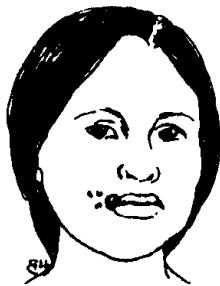
زبان و بیره هارا توسط برس دندان نرم یا تکه پاك معقم 3 یا 4 مرتبه در روز پاك نمائید بعدا محلول آب نمك یا آب و لیمو را غر غره می نمائید (بلع ننمائید) همچنان یکی از دواهای ذیل را استفاده نمائید:

1. اگر دردناک نباشد لیمورا بچوشید زیرا اسید نشوونمای فنگس را بطی می سازد .

2. دهن خود را توسط محلول جنشن و یولت 1% روز دو مرتبه بشوئید.

3. يك ملی لیتر محلول نستاتین را برای يك دقیقه در دهن خود نگهدارید. بعدا آنرا بلع نمائید این عمل را 3 الی 4 مرتبه در روز برای 5 روز تکرار نمائید.

4. در حالات وخیم مرض Ketoconazole میتواند کمک نماید . يك تابلیت 200 ملی گرام را دو دفعه در روز برای 14 روز بگیریید . (در حاملگی مضاد استطباب می باشد.)



◀ سوء تغذی نیز سبب ترکیدگی ها و زخم های دهن و اطراف دهن میگردد.

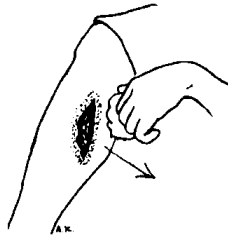
جروحات و زخم ها

جرحه از سبب پاره شدن جلد بوجود میاید و زخم ها اغلباً از اثر فشاریکه بالای جلد وارد میگردد ویا انتان بوجود میاینند. زخم های فشاری (pressure sores) یا زخمهای بستر به آسانی نزد هر مریضی که برای مدت زیاد در بستر باقی بماند تاسس نموده می تواند. از جروحات ، زخم ها یا هر قطع شدگی جلد مراقبت نمائید تا منتن نگردند.

مواظبت های عمومی از يك جرچه یا زخم باز

1- روزانه حد اقل يك مرتبه زخم یا جرچه را با آب پاك و صابون بشوئید. ابتدا جلد اطراف جرچه را وبعداً از مرکز به محیط جرچه را بشوئید در صورت امکان برای پاك کردن دو قسمت فوق دوپارچه گاز علیحده را استفاده کنید.

2- در صورتیکه زخم چرك و یاخون داشته باشد، سطح آنرا بواسطه يك پارچه گاز معقم یا



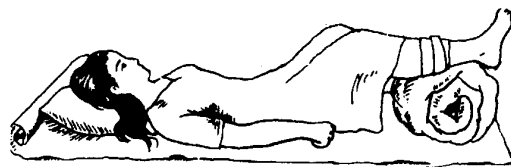
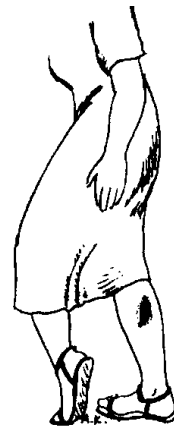
بنداز پوشانیده و هر روز آنرا تعویض نمائید .

در صورتیکه زخم خشك باشد میتوانید آن را باز بگذارید . بدین وسیله زود تر شفا یاب می گردد.

3- اگر زخم در ساق پا قرار داشته باشد، پاهارا بالاتراز سطح قلب قرار بدهید.

این عمل را تا حد امکان بدفعات زیاد در جریان روز انجام بدهید. همچنان در هنگام شب پای مجروح را بلندتر قرار داده و استراحت کنید. علاوه از ایستادن و نشستن طولانی اجتناب ورزید کمی راه رفتن مفید می باشد.

4- لباس های کثیف و بنداز ها را توسط آب و صابون شسته و بگذارید تا زیر شعاع آفتاب خشك گردند. در صورتیکه بنداز ها قابل استفاده نباشند ، آنها را دفن نمائید یا بسوزانید.

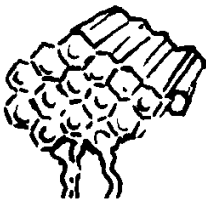


تداوی خانگی زخم بستر

درخت عنبه هندی (papaya) : میوه این درخت در ترکیب خود مواد کیمیای ابرا دارد که ارچق سابقه زخم بستر را نرم و آماده دور ساختن می نماید. يك پارچه گاز معقم یا تکه پاك را در شیره ایکه از تنه ویا میوه تازه درخت پاپا یا بدست میاید غوطه داده و آنرا داخل زخم نمائید . این عمل را سه مرتبه در روز انجام بدهید.



عسل و بوره: عسل و بوره میکروبها را کشته و دروقایه انتان وشفایابی کمک می کند . عسل و بوره را باهم مخلوط نموده بشکل خمیر در آورید . سپس آنرا داخل زخم نموده و سطح زخم را توسط يك پارچه تکه پاك یا بنداز بیوشانید (از شیره قند نیز استفاده کرده میتوانید .)



با اهمیت: روزانه حد اقل دو مرتبه داخل زخم را تخلیه نموده و دوباره عسل و بوره را تطبیق نمائید. اگر خمیره عسل و بوره با مقدار زیاد افزادات مخلوط گردید . در آن صورت انتانات تقویه شده واز بین نمی روند . برای کسب معلومات بیشتر در مورد زخم بستر به صفحه 142 مراجعه شود.

تداوی جروحات و زخم های بستر منتن

علائم ذیل مداخله انتان به جرحه را نشان میدهند:

- سرخی ، تورم ، حرارت و درد شدید.
- موجودیت چرك در جرحه.
- بوی بد جرحه.

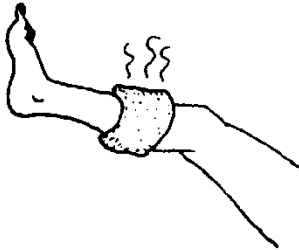
با پیروی و رهنمائی شماره های يك الی چار صفحه قبل و انجام کارهای ذیل جرحه را تداوی نمائید.

1. يك کامپرس گرم را روزانه 4 مرتبه و در هر مرتبه 20 دقیقه بالای زخم بگذارید. یا زخم را در بین ظرفی که آب گرم و صابون و یاپتاسیم پرمنگنات داشته باشد غوطه نمائید. (در 4 الی 5 لیتر آب گرم ، يك قاشق پتاسیم پرمنگنات را علاوه نمائید.) در زمانیکه ناحیه زخمی را داخل آب نمی نمائید ، آنرا بلندتر از سطح قلب نگهدارید.

2. نواحی خاکی رنگ و پوسیده زخم را توسط هایدروجن پراکساید شسته و آنرا توسط پنس یا بنداز پاک دور کنید.

3. در صورت امکان قبل از تطبیق بنداز زخم را توسط جنشن و بولت بشوئید.

4. اگر چندین زخم منتن در عین زمان موجود بوده وبخصوص باتب همراه باشند با انتی بیوتیک تداوی نمائید. به این منظور از اریترومایسین ، دای کلوگزاسیلین یا پنسیلین برای 10 روز استفاده نموده می توانید. (صفحات سبز دیده شود.)



محتاط باشید:

استفاده مقدار زیادی پوتاشیم پرمنگنات و آب بسیار گرم سبب سوختگی جلد میشد

تداوی زخم های بسته منتن (آیسه و دمل) :

آیسه ها و دمل ها کتلات برجسته ، دردناک و سرخ بالای جلد می باشند که اکثرا میتوانند در زیر بازو ، کشاله ران ، پشت ، سرین و رانها مشاهده شوند.

در صورت مشاهده اینها يك کامپرس گرم بالای آن ناحیه برای 20 دقیقه 4 دفعه در روز بگذارید. این عمل اغلب سبب باز شدن آیسه و تخلیه چرك می گردد به گذاشتن تکه های پاک و گرم بداخل آیسه الی تخلیه کامل چرك و شروع شفا یابی آن ادامه دهید . و نیز سطح آیسه را توسط يك پارچه تکه پاک یا بنداز معقم ببوشانید در صورتیکه آیسه یا دمل بسیار بزرگ یا دردناک شود به يك کارمند صحي مراجعه نمائید تا با استفاده از وسایل معقم آنرا تخلیه نماید.

چه وقت کمک بگیرید:

در صورت موجودیت علائم مرض ایدز اگر يك زخم با علائم ذیل موجود باشد به داکتر مراجعه نمائید:



- تب

• سرخی اطراف زخم که بزرگ شده می رود.

• در صورت موجودیت زخم با علائم ذیل کمک طبي بگیرید.

• تورم عقدات لمفاوي گردن ، زیر بازو و یا کشاله ران .

• بوي بد جرحه و خارج شدن مایعات به رنگ نصواری یا خاکی ، سیاه رنگ شدن ناحیه و بوجود آمدن

حبابات و آبله ها . درین صورت جرحه شاید گانگرن نموده باشد.

• با وجود استفاده از انتی بیوتیک وضع مریض بهبود نمی یابد.

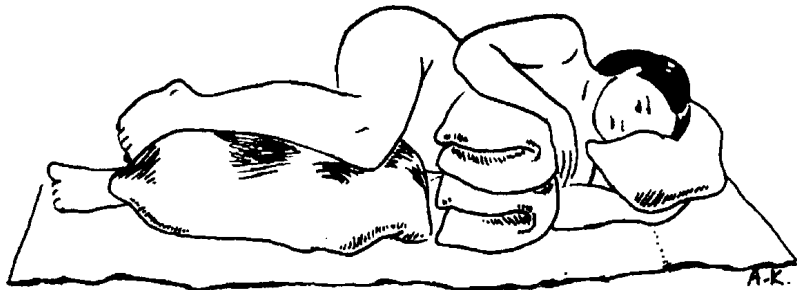
اختلال دماغی (Dementia)

بعضی تشوشات دماغی یا تغییرات دماغی در مریضان ایدز مخصوصا نزد کسانیکه برای مدت زیادی مریضی داشته اند معمول می باشد. این تغییرات ممکن از سبب ویروس HIV در دماغ، توسط انتانات دیگر، در اثر افسردگی یا از سبب عوارض جانبی دوا بوجود آمده باشد (به صفحه 478 مراجعه شود) **درد:** در مراحل آخری ایدز (وامراض وخیم دیگر مانند سرطان ها) درد شاید بخشی از زندگی روز مره گردد. اسباب درد قرار ذیل اند.

- عدم موجودیت قدرت حرکت.
- انتان مانند تبخال
- زخم بستر (صفحه 142).
- سردردی
- تورم ساق و پا ها.
- دردهای عصبی.

تداوی درد بدون استفاده از دوا

- امتحان نمودن تمرینات رخاوت دهنده، عبادت و تفکر (صفحه 423 دیده شود).
- فکر کردن در مورد موضوعات دیگر.
- نواختن آله موسیقی یا از کسی بخواهید مطلبی یا قصه را به آواز بلند بخواند.
- برای کاهش درد که از اثر تورم پاها بوجود میاید آنها را بلند تر از سطح قلبی قرار بدهید.
- جهت کاهش درد سوزنده که از اثر تخریش عصب بوجود آمده باشد آن قسمت عضویت را در آب بگذارید.
- برای کاهش درد که با تماس افزایش می یابد در روی بستر و بالش پوش نرم و یا پوست حیوانات را هموار کنید.



- جهت کاهش سردردی اتاق را آرام و تاریک نگهدارید.
- مساز خاص یا Acupressure بعضی انواع درد ها را کاهش میدهد (به صفحه 542 مراجعه شود).

تداوی دوائی درد ها:

از دواهای ذیل جهت کاهش درد مداوم استفاده می گردد: دواها را منظم مطابق هدایت بگیرید. منتظر نمانید که درد شدید شود، زیرا آن وقت دوا کمتر موثر موثر می باشد.

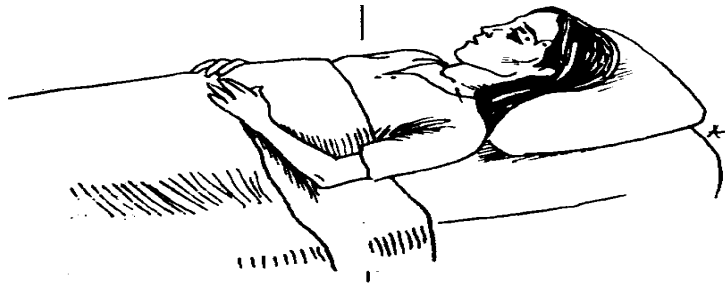
- دواهای ضد درد های خفیف مانند پاراستامول.
- ایبوپروفین در صورتیکه دواهای کمی قویتر ضد درد ضرورت داشته باشید.
- کودئین جهت کاهش درد های بسیار شدید.

◀ قبل از آنکه درد شدید گردد آنرا تداوی نمائید زیرا درین صورت دواهای ضد درد بیشتر موثر می باشند.



دواهای ضد درد

مواظبت افراد نزدیک به مرگ



در زمان نزدیک به مرگ مریض شاید ضیاع شعور ، توقف در غذا خوردن ، تنفس بسیار آهسته یا بسیار سریع و متغییر ، توقف ادرار یا عدم اقتدار بولي و غایبی داشته باشد.

در بعضی حالات برای مریضان ایدز کمک زیادی نمی توانیم این حالات را زمانی میتوانیم شناسیم که :

- عضویت مریض رو به زوال میرود.
- تداوی طبی بیشتر موثریت نداشته و یا بدسترس نمی باشد.
- آمادگی و پذیرفتن مرگ توسط مریض.
- اگر مریض خواستار آن باشد که در خانه محترمانه فوت نماید به او کمک های ذیل را انجام بدهید:
- برایش آرامش بدهید.
- از دوستان و فامیل مریض بخواهید نزد او باقی بمانند.
- اجازه تصمیم گیری را برایش بدهید.
- در پذیرفتن مرگ به او کمک کنید. شاید گفتگو در مورد مرگ ، ترس از آن و نگرانی های وی در مورد آینده خانواده ، مریض به او کمک کننده باشد. اما پنهان داشتن مرگ کمک کننده نمی باشد. مریض را مطمئن بسازید که جهت رفع درد و ناراحتی اقدامات لازم را انجام خواهید داد. با مریض راجع به مراسم عزاداری و دفن در صورتیکه او بخواهد گفتگو نمائید.

مواظبت از جسد شخصی که ایدز سبب مرگ او باشد

و ویروس ایدز تا 24 ساعت بعد از مرگ مریض در جسد وی زنده باقی مانده میتواند درین مدت همان اهتمامات را که در زمان حیات مریض جهت وقایه می گرفتید ادامه بدهید. (صفحه 295 دیده شود).

ایدز مشکل همه گانی

بسیار مهم است که هر فرد اجتماع طرز وقایه و انتشار ایدز را دانسته و درک نماید که خودش نیز در معرض خطر قرار دارد. زیرا اگر افراد جامعه تصور نمایند که مواجه به خطر ایدز نمی باشند کاری را جهت وقایه ایدز انجام نمی دهند..

کاربرای ایجاد تغییر

◀ علیه مرض ایدز مبارزه نمائید نه علیه مریضان ایدز.

ملامت کردن عده از مردم (مثلا همجنس بازان ، معتادین و تن فروشان) به دیگران این مفکوره را میدهد که تنها گروپهای فوق دچار ایدز می گردند. این حرف درست است که یکتعداد مردم مثلا تن فروشان در معرض خطر بیشتر قرار دارند (چون کار آنها ایجاب مینمایند که با افراد مردان زیادی مقاربت جنسی داشته باشند) اما همه کس بخصوص زنان جوان در خطر مصاب شدن به ایدز قرار دارند بناءً هر فرد جامعه باید مسوولانه علیه ایدز و شرایطی که انتشار آن را مساعد می سازد مبارزه کند.

چگونه می‌توانید در جلوگیری از ایدز کمک نمایید در جامعه

یگانه وسیله موثر جلوگیری از انتشار ایدز روشن نمودن اذهان عامه مردم میباشد.

درینجا بعضی نظریات تذکر داده می شود:

- خانم ها و دختران را آموزش بدهید تا با دختران و خانم های دیگر به شکل انفرادی و دسته جمعی صحبت نموده و آنها را در مورد اعضای بدن و مسایل جنسی، اعتماد به نفس و مهارت های درخواست مقاربت جنسی مصوون و مطمئن بفهمانید.

- حقایق را در مورد خطر ایدز برای زنان بیان نمایند. و به مردم کمک نمایند تا ببینند که ایدز ریشه هائی در فقر و کمبود کنترل زنان روی مناسبات جنسی خویش دارد.

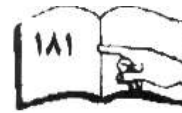
- به وسیله نمایشنامه ها و تیاترها طرز وقایع ایدز را نمایش بدهید. به گونه مثال در یک نمایشنامه یا کتاب تفریحی نمایش بدهید که دختران خوب خوب کاندنم می‌خرند و باشریکای جنسی خود در مورد ایدز گفتگو میکنند و از شوهران خود تقاضای می کنند تا از کاندنم استفاده کنند.

- در عین زمان می‌توانید نظریات مختلف را در مورد مفهوم مرد بودن و زن بودن نمایش بدهید به مردم کمک نمایند تا در مورد این نظریه که مردان باید چندین همسر یا شریک جنسی داشته و زنان در امور جنسی غیر فعال باشند سوال نمایند برای آنها نشان دهید که چقدر این نظریات برای صحت مردان و زنان خطرناک میباشد.

- به والدین استادان و دیگر بزرگان کمک نمایند که با خونسردی و آرامی بیشتر با افراد جوان در مورد ایدز گفتگو نمایند.

- خود را مطمئن بسازید که تمام مردم جهت جلوگیری از انتشار ایدز به معلومات، خدمات صحی امور جنسی بشمول کاندنم دسترسی دارند.

- به مردم در محلات، تجمع مانند مکاتب، مجالس مذهبی، قشله عسکری و استراحت ها در مورد ایدز معلومات بدهید.



صحت جنسی

به مردان آموزش بدهید تا در مجالس و محلات تجمع مردان رفته و در مورد ایدز صحبت نمایند.



درینجا يك مثال از يکة چگونه زنان می‌توانند جهت محافظت خود از ایدز با هم کار نمایند، تذکر داده می شود:

در برازیل خانم های پالستینا (شهر کوچکی در شمال شرق برازیل) تظاهرات جنسی را علیه انتشار ایدز به راه انداختند خانم های برازیل اطلاع یافتند از رابطه جنسی يك مرد مصاب به HIV با درو خانم، آن ها تصمیم گرفتند که با شوهران و شرکای جنسی خود مقاربت جنسی نداشته باشند. همچنان آنها تقاضا نمودند که باید قبل از شروع دوباره مقاربت جنسی، شوهران آنها آزمایش HIV را انجام دهند و بالایی مقاربت جنسی مطمئن تاکید کردند. اکنون هر خانم قبل از انجام مقاربت جنسی خواستار معاینات صحی و نتیجه آزمایش HIV میشود یکی از خانم ها برای شریک جنسی خود چنین میگفت: اگر به مقاربت جنسی مطمئن موافقه نمی کنی ما باید از یگدیگر جدا شویم.

به کارکن صحتی

کارکن صحتی نقش مهمی در جلوگیری از انتشار ایدز بازی می کند. اقداماتی را که شما انجام می دهید در شرایط ذیل موثراند:

• به تمام افراد راجع به اینکه چگونه مرض ایدز انتشار مبادی و چگونه نمیتواند انتشار یابد معلومات بدهید (مخصوصا برای مصابین امراض مقاربتی).

• مردها و خانم ها را تشویق نمائید تا از کاندوم استفاده کنند (با وجودیکه آنها از یک روش دیگر تنظیم خانواده نیز استفاده مینمایند).

• اهمتومات لازمه رابرای حفاظت از HIV در اثنای معاینه هر مریض بگیرید. زیرا اکثر اشخاص منتن به HIV ظاهرا صحتمند معلوم می شوند در هر زمانیکه شما جلد را شق مینمائید و یا با مایعات بدن تماس مینمائید مشوره های صفحه 295 را تعقیب نمائید. (این حالات شامل زمان زرق ها ، خیاطه گذاری ، ولادت و معاینه مهبل می گردد.

• خدمات صحتی را بشکل محرمانه و سری به همه افراد به شمول جوانان عرضه کنید.

• از انجمن حوزی ایدز کسی را دعوت کنید . این شخص به شما در مورد بهترین دواها برای تداوی انتانات در اشخاص مصاب به ایدز آموزش خواهد داد. در مورد دیگر مشکلات مریضان مصاب ایدز باوی بحث نمائید. دریابید که چگونه با منابع و امکانات دست داشته به مریضان ایدز کمک نموده می توانید و فکر نمائید که از کجا خواهید توانست منابع و کمک بیشتری بدست آورید. در صورت کار مشترک کارکنان صحتی و تقسیم منابع آنها خواهند فهمید که یک کارکن صحتی در مجادله علیه ایدز تنها نمی باشد.

◀ اگر همه کارمندان صحتی بتوانند معلومات و خدمات مشابه را توصیه نمایند وقت ، پول و انرژی مردم ضایع نخواهد شد، زیرا آنها برای تداوی بهتر تلاش خواهند کرد.

علیه افکار منفی و ترسی که مردم از ایدز دارند ، مبارزه کنید:

به این منظور مجلس کارکنان صحتی منطقه را دایر کنید و راجع به ایدز و دادن معلومات صحیح و ثابت به مردم تمام کارکنان صحتی را آموزش دهید.

اگر تمام کارمندان صحتی بتوانند یکنوع معلومات را در مورد ایدز به مردم بدهند، ترس مردم که در اثر مفکوره های غلط بوجود آمده بر طرف شده و فامیل و اطرافیان مریضان ایدز آنها را در اجتماع قبول می کنند و بعدا هر فرد اجتماع میتواند به دیگران در موارد فوق آموزش بدهد.

مهربانی و رویه نیک کارکن صحتی در تغییر دادن رویه مردم در مقابل مریضان ایدز موثر است بعدا او میتواند مشترکا با اجتماع علیه ایدز مبارزه نماید.

