

حقائق سريعة للوقاية من فيروس نقص المناعة البشري

ما هو فيروس نقص المناعة البشري (اتش اي في) ؟

اتش اي في هو اختصار فيروس نقص المناعة البشري. ويهاجم هذا الفيروس خلايا في الجسم تقاوم العدوى وتحافظ على صحة الجسم. وعندما يدمر فيروس نقص المناعة البشري جهاز المناعة، يصبح الشخص مصاباً بالإيدز أو متلازمة نقص المناعة المكتسب. وبينما يستقر فيروس نقص المناعة البشري تتكون في الجسم اجسام مضادة لمقاومة الفيروس.

أين يوجد فيروس نقص المناعة البشري ؟

يوجد فيروس نقص المناعة في سوائل جسم الشخص المصاب - الدم والسائل المنوي والسائل المهبل وحليب الثدي.

كيف يمكن ان ينتقل فيروس نقص المناعة البشري؟

من خلال:

- ◀ ممارسة الجنس بدون حماية (عن طريق المهبل او الشرج والى حد اقل عن طريق الفم) مع شخص مصاب
 - ◀ المشاركة في استخدام الحقن (السرنجات) والإبر الملوثة وغيرها من الأدوات الحادة
 - ◀ من الأم الى طفلها اثناء الحمل او الولادة او الرضاعة الطبيعية عندما تكون الأم مصابة بالفعل بالفيروس
 - ◀ نقل دماء ملوثة
- جميع هذه الطرق التي ينتقل من خلالها الفيروس يمكن الوقاية منها.

هل يمكن ان اقول ان شخصا مصابا بفيروس نقص المناعة البشري بالنظر اليه؟

لا. الشخص المتعايش مع الفيروس قد يبدو بصحة وحالة جيدة مثلك تماما. وتحليل الدم هو الطريقة الوحيدة التي يمكن بها اكتشاف الإصابة بالفيروس.

هل يمكن ان أصاب بفيروس نقص المناعة البشري عن طريق المصافحة باليد او اشكال اخرى من الاتصال الاجتماعي؟

لا. فيروس نقص المناعة البشري لا ينتقل من خلال التعاملات اليومية غير الجنسية. ولا ينتقل الفيروس من خلال مصافحة او معانقة شخص او استخدام نفس المرحاض او بالشرب من كوب الشخص المتعايش مع الفيروس. كما لا ينتقل الفيروس عن طريق السعال او العطس مثل امراض اخرى. ولا حاجة للخوف من التفاعل الاجتماعي مع الأشخاص المتعايشين مع الفيروس.

ما مدى المخاطرة بالاصابة بفيروس نقص المناعة البشري عن طريق القبلة؟

انتقال المرض عن طريق قبلة على الفم لم يثبت حقيقة اى خطورة؛ لم تظهر ادلة حتى الان على انتشاره من خلال اللعاب عن طريق القبلة.

هل تمثل لدغة البعوض خطرا للاصابة بفيروس نقص المناعة البشري؟

فيروس نقص المناعة البشري لا ينتقل عن طريق لدغة البعوض او اية حشرات اخرى. حتى اذا دخل الفيروس البعوض او حشرات اخرى تمتص الدم او تلدغ، فانه لا يمكن ان يتكاثر في الحشرات. ونظرا لان الحشرة لا يمكن ان تصاب بالفيروس، فلا يمكنها ان تنقله الى الشخص الاخر الذي تتغذى من دمه او تلدغه.

هل فيروس نقص المناعة البشري يؤثر فقط على مجموعات معينة عرضة للخطر مثل المثليين جنسياً او متعاطي المخدرات عن طريق الحقن؟

لا. اى شخص يمارس الجنس بدون حماية مع شخص متعايش مع الفيروس يمكن ان يصاب. وبشكل مماثل في حالة وجود الفيروس وشارك شخص ما شخصا اخر مصاب بالفيروس في استخدام حقنة ملوثة او تعرض لنقل دم ملوث يمكن ان يصاب بالفيروس. ويمكن ان يصاب الاطفال بالفيروس من امهاتهم اثناء الحمل والولادة او حتى بعد الولادة من خلال الرضاعة الطبيعية.

ما الذى ينبغي ان تفعله اذا اعتقدت انك تعرضت لفيروس نقص المناعة البشري؟

ينبغي عليك ان تسعى فورا للحصول على نصيحة مقدم الخدمة الصحية المحلي الذى قد يوصي باستشارة طبيب او اجراء اختبار للفيروس او يقترح فترة علاج وقائي بعد التعرض للمرض. من المهم ان تتذكر انه إذا كانت اصابتك بالفيروس حديثة تكون عدوتك شديدة في هذه المرحلة المبكرة.

ما هو العلاج الوقائي بعد التعرض للفيروس؟

العلاج الوقائي بعد التعرض للفيروس هو فترة العلاج بالعقاقير المضادة للفيروسات القهقرية التي يتم وصفها خلال 48 ساعة من تعرض الشخص للفيروس لحمايته من العدوى. والعلاج الوقائي ليس فعالاً بنسبة مئة بالمئة، حتى عندما يبدأ بعد فترة قصيرة من التعرض للفيروس، لذا فإنه من المهم بشكل كبير أن نحاول اتخاذ جميع الإجراءات الممكنة لمنع انتقال الفيروس في المقام الأول.

كيف يمكن التقليل من خطر الإصابة بالفيروس عن طريق الجنس؟

- ← الامتناع عن ممارسة الجنس
- ← الالتزام بالإخلاص مع شريك حياة مخلص غير مصاب وتجنب سلوك خطر مثل تعاطي المخدرات عن طريق الحقن
- ← استخدام الواقي الذكري والانتوي بشكل صحيح في كل مرة يمارس فيها الجنس

إلى أي مدى يعتبر الواقي فعالاً في الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري؟

الواقي الذكري أو الانتوي فعال للغاية في الحماية من العدوى التي تنتقل عن طريق الجنس بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري. وينبغي استخدامه في كل مرة يكون هناك اتصال جنسي عن طريق المهبل أو الشرج. ومن أجل تحقيق أقصى حماية ينبغي استخدام الواقي بشكل سليم كل مرة. فالاستخدام الخاطئ للواقي قد يؤدي إلى انزلاقه أو قطعه، مما يقلل من تأثيره.

كيف يمكن للأشخاص الذين يتعاطون المخدرات عن طريق الحقن تقليل خطر الإصابة بالفيروس؟

- ← يمكن انتقال الفيروس من خلال استخدام أدوات حقن ملوثة. ولكن هناك خطوات معينة يمكن أن تقلل هذا الخطر:
- ← إذا لم تتمكن من التوقف عن تعاطي المخدرات تماماً تحول من تعاطيها عن طريق الحقن لطرق أخرى مثل التدخين أو عن طريق الفم.
- ← لا تعيد أبداً استخدام الإبر والحقن ومعدات تحضير المخدرات ولا تشارك أبداً أشخاصاً آخرين في استخدامها.
- ← استخدم حقنة جديدة معقمة (تم الحصول عليها من مصدر موثوق فيه ، مثل طبيب أو برنامج استبدال الإبر) لتحضير المخدرات وحقنها كل مرة.
- ← امسح بفتيلة كحولية جديدة لتطهير الجلد قبل الحقن.

كيف يمكن منع انتقال الفيروس من الأم لطفلها؟

انتقال فيروس نقص المناعة البشري من أم مصابة لطفلها يمكن أن يحدث خلال الحمل والولادة وبعد الولادة من خلال الرضاعة الطبيعية. ويمكن تقليل خطر انتقال الفيروس من الأم للطفل بشكل كبير عن طريق: علاج لفترة قصيرة بالعقاقير المضادة للفيروسات القهقرية للأم الحامل قبل الولادة وللطفل بعد الولادة.

- ← الولادة القيصرية
- ← السعي للحصول على نصيحة من متخصص في مجال الصحة بشأن الرضاعة الطبيعية. تجنب الرضاعة الطبيعية إذا أمكن في حالة التعايش مع فيروس نقص المناعة البشري
- ← ولكن فقط عندما يكون بديل الرضاعة مقبولاً وممكناً ويمكن تحمل تكاليفه ويكون مستداماً وآمناً.

هل من الممكن أبداً أن يكون الاتصال جنسياً إيجابياً للفيروس آمناً تماماً؟

هناك خطر طفيف إلى حد كبير أن تحدث عدوى إذا كان الشخص المتعايش مع الفيروس لديه مستويات منخفضة غير ملحوظة من الفيروس في سوائل جسمه نتيجة للالتزام المستمر بالعلاج. غير أنه ينصح بتجنب الاتصال الجنسي الإيلاجي أو استخدام الواقي.

ما هو خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري من خلال القيام بثقب في الجسم أو الوشم؟

يعتبر خطر انتقال الفيروس قائماً إذا تم استخدام أدوات بدون تعقيمها. ينبغي تعقيم أية أدوات تخترق الجلد، وبعد استخدامها يتم التخلص منها أو تعقيمها مرة أخرى.

هل ختان الذكور يمنع انتقال فيروس نقص المناعة البشري؟

ختان الذكور يقلل احتمال إصابة الرجال بالفيروس أثناء ممارسة الجنس بدون حماية، ولكنه لا يقضي على خطر الإصابة بالفيروس عن طريق الجنس.