

چند پرسش و پاسخ در مورد ایدز

الف- تعاریف:

HIV چیست؟ ایدز چیست؟

HIV حروف مخفف کلمات:

Human: انسان: این ویروس فقط بر انسانها اثر گذار است

Immuno-deficiency: نقص ایمنی: این ویروس باعث ایجاد نقص در دستگای ایمنی بدن میگردد و مانع از فعالیت صحیح دفاعی بدن میشود.

Virus- ویروس: این ارگانسیم یک ویروس است و مانند همه ویروسها توانایی تکثیر مستقل ندارد، این ویروس با ایجاد تغییراتی در سلولهای انسانی تکثیر و انتشار می یابد.

AIDS حروف مخفف کلمات:

Acquired: اکتسابی: زیرا فرد باید آنرا اکتساب کند و این بیماری جزء بیماریهای ژنتیک نیست.

Immune: ایمنی: بعلت اینکه بر سیستم ایمنی بدن اثر گذار است و کار سیستم ایمنی مبارزه برای دفع میکرب، باکتری و ویروسها میباشد.

Deficiency: نقصان: بعلت اینکه باعث ایجاد نقص در سیستم ایمنی بدن میشود و کار آنرا دچار اختلال میکند.

Syndrom: نشانگان: بعلت اینکه شخص مبتلا به ایدز ممکن است دچار انواع متفاوت از نشانههای بیماریها و عفونتها فرصت طلب شود.

هر کسی با ویروس انسانی نقص ایمنی HIV (Human Immune deficiency Virus) آلوده شد و تست HIV مثبت پیدا کرد مبتلا به ایدز محسوب نمی شود. هنگامی تشخیص ایدز در یک فرد آلوده به HIV داده می شود که یا تعداد مطلق سلول های CD4 (گروهی از سلول های دفاعی بدن) به کمتر از ۲۰۰ عدد در هر میلی متر مکعب خون رسیده باشد یا عفونت های فرصت طلب ناشی از عواملی که نمی توانند در افراد سالم بیماری ایجاد کنند در فرد به وجود آمده باشد.

ب- تاریخچه:

• ویروس ایدز از کجا آمده است؟

مشخص نیست. از هر کجا که آمده باشد فرقی نمی کند. مهم این است که باید سعی شود آلودگی رخ ندهد. ویروس ایدز در همه کشورها وجود دارد.

• ویروس ایدز اولین بار در کدام کشور پیدا شد؟

اولین بار در سال ۱۹۸۱ میلادی در بین هم جنس بازان در آمریکا پیدا شد. شواهدی وجود دارد که قبل از این تاریخ هم بیماری ایدز در چند منطقه جهان وجود داشته است.

ج- دوره کمون:

• چه مدت طول می کشد تا آلودگی با HIV باعث بروز ایدز شود؟

در حال حاضر زمان متوسط بین عفونت با HIV و ظهور علائم ایدز ۱۰ سال است. این زمان به مقدار زیاد از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به عوامل بسیار از جمله وضعیت سلامتی و رفتارهای فرد بستگی دارد. در حال حاضر با تجویز درمان های موجود که تکثیر ویروس را مهار می کنند، می توان سرعت ضعیف شدن دستگاه ایمنی را کند کرد. همچنین می توان از بعضی از بیماری های همراه با ایدز پیشگیری با آنها را درمان کرد. بنابراین تشخیص زودرس آلودگی به HIV امکان انتخاب های بیشتر درمانی و پیشگیری را فراهم می آورد.

• چگونه می توان فهمید فردی به HIV آلوده شده است؟

تنها راه تعیین کردن اینکه فردی به HIV آلوده شده است، انجام آزمون تشخیص مخصوص آن است. بسیاری از افرادی که به HIV آلوده می شوند تا سال ها علامتی ندارند و از طرف دیگر بسیاری از علائمی که برای ایدز ذکر می شود با بیماری های دیگر مشترک است. د-دوره پنجره:

• چه زمانی بعد از رفتار خطرناک بایستی آزمایش اچ. آی. وی. داد؟

مدت زمانی که طول می کشد تا در فردی که ویروس ایدز وارد بدنش شده است، آنتی بادی تولید و تست HIV او مثبت شود را «دوره پنجره ای» (Window period) می نامند. این مدت معمولاً حدود ۴ هفته تا سه ماه طول می کشد اما در مواردی ممکن است تا شش ماه هم به طول انجامد. (البته به شرط پرهیز از تکرار رفتارهای پرخطر)

ه-آزمایشات:

آزمایش های اچ. آی. وی. کدامند؟

الف) آزمایش های پادتن اچ. آی. وی (غیرمستقیم)

1-آزمایش الیزا: (ELISA) آزمایشی حساس که آزمون استاندارد در کشور ما برای غربالگری خون و فرآورده های خونی و نیز افرادی است که می خواهد از وضعیت اچ. آی. وی. خود آگاه شوند. این آزمایش ممکن است بصورت کاذب نتیجه مثبت گزارش کند.

2-آزمایش وسترن بلات: (Western Blot) آزمایشی که دقت بیشتری از الیزا دارد و برای تأیید نتیجه مثبت آن بکار می رود. در کشور ما فقط در آزمایشگاه های سازمان انتقال خون با معرفی از کلینیک های مشاوره بیماریهای رفتاری انجام می گیرد.

• چرا آزمایش ها در چند مرحله انجام میشود؟

به دلیل مسائل علمی پیرامون توان تشخیصی آزمایش ها و نیز مسائل اخلاق حرفه ای و قانونی، آزمایش پادتن اچ. آی. وی. در کشور ما در دو مرحله انجام می شود در مرحله اول که الیزا است، نتیجه مثبت نشان می دهد که فرد به احتمال زیاد مبتلا به ویروس شده است، سپس به فاصله چند روز آزمایش الیزای دوم و وسترن بلات انجام می شود تا نتیجه مثبت نخستین را تأیید کند. اگر نتیجه آزمایش دوم پادتن اچ. آی. وی. مثبت درآید فرد مبتلا به اچ. آی. وی. در نظر گرفته می شود و اصطلاحاً به او اچ. آی. وی-مثبت می گویند. اما اگر نتیجه آزمایش دوم پادتن اچ. آی. وی. منفی درآید، لزوماً به معنی آن نیست که او اچ. آی. وی-منفی است چون گاهی مدتی طول می کشد تا بدن بتواند پادتن تولید کند. این دوره را دوره پنجره می گویند. بنابراین لازم است این فرد شش ماه بعد آزمایش های پادتن اچ. آی. وی. را تکرار کند تا به شرطی در این مدت رفتارهای پرخطری هم نکرده باشد، از اچ. آی. وی-منفی بودن خود مطمئن شود.

- معنی یک تست مثبت و یک تست منفی چیست؟

یک تست مثبت به این معناست که:

شما ویروس عامل ایدز را در بدن خود دارید.

ویروس می تواند دیگران منتقل گردد و با اقدامات احتیاطی را رعایت کنید.

تست منفی به این معناست که شما آنتی بادی های ناشی از ویروس ایدز را در خون خود ندارید.

تست منفی به این معنا نیست که:

شما با HIV آلوده نیستید (ممکن است در دوره پنجره ای باشید)

شما نسبت به ایدز مصون هستید

شما نسبت به عفونت مقاومت دارید

شما هرگز ایدز نخواهید گرفت

مثبت بودن تست HIV به این معناست که شما ویروس عامل ایدز را در بدن خود حمل می کنید. مثبت بودن این تست به این معنا نیست که در حال حاضر ایدز دارید و نیز این به این معنا نیست که شما دیگر نمیتوانید به زندگی ادامه دهید... گرچه درمان قطعی برای ایدز وجود ندارد، بسیاری از عفونت های فرصت طلبی که در بیماران مبتلا به ایدز به وجود می آید را می توان کنترل یا برطرف کرد و یا از آنها پیشگیری کرد. از طرف درمان های موجود می تواند تکثیر ویروس را مهار کند. در حال حاضر به طول عمر و کیفیت زندگی مبتلایان به ایدز به میزان قابل توجهی افزوده شده است.

- کجا می توان برای انجام یک آزمایش HIV مراجعه کرد؟

تقریباً همه آزمایشگاهها آزمایش اولیه آنرا انجام میدهند ولی در کلینیکهای مثلثی در صورت لزوم بعد از مشاوره رایگان است.

در این مراکز آزمایش و مشاوره بصورت رایگان و ناشناس (محفوظ نگاه داشتن نام و دریافت یک شماره کد و یا حتی بدون نام) انجام می شود.

- در صورت انجام "چک آپ" (checkup) و آزمایشهای صحت مزاج، آیا آزمایش HIV نیز انجام می گیرد؟

آزمایش ایدز به جز در موارد خاص، جزو آزمایشات متداول پزشکی (جهت checkup نمی باشد. بنابر این باید دقیقاً نام آزمایش HIV در برگه ذکر شود تا آزمایشگاه آن را انجام بدهد. پس در صورتی که تمایل به انجام آزمایش ایدز دارید باید دقیقاً قضیه را با پزشک خود در میان بگذارید.

- من نمی خواهم کسی بداند من آزمایش اچ.آی.وی می دهم، آیا ممکن است؟

آزمایش اچ.آی.وی باید تنها با کسب رضایت آگاهانه فرد و داوطلبانه انجام شود که این رضایت در طول مشاوره قبل از آزمایش بدست می آید، وقتی شخص کاملاً مفاهیم آزمایش و گرفتاری های آن را و نیز تاثیرات ناشی از نتیجه را بر زندگی خود درک کرده باشد. همچنین نتیجه آزمایش محرمانه تلقی می گردد و فقط به خود شخص داده میشود (یا در صورت بستری بودن به پزشک او). همچنین اگر افراد از طریق مراکز مشاوره بیماریهای رفتاری به آزمایشگاه ارجاع داده شوند، معرفی آنان بدون نام و به صورت شماره کد خواهد بود تا هویت آنان فاش نگردد.

- چرا آزمایش اچ.آی.وی اجباری نمی شود (برای ازدواج، ورود به کشور...)?

همان گونه که گفته شد انجام آزمایش تنها پس از مشاوره منطقی است و از طرفی با در نظر گرفتن دوره پنجره که در آن علیرغم وجود ویروس در بدن، نتیجه آزمایش منفی خواهد بود، اجبار افراد در مکان یا زمانی خاص به انجام آزمایش معقول، به صرفه و کارآمد نیست.

• آیا تماسهای عادی و معمولی باعث انتقال آلودگی می شود؟

خیر. ویروس ایدز از طریق تماسهای معمولی و عادی مانند دست دادن، بغل گرفتن، بوسیدن صورت، غذا خوردن از یک ظرف مشترک، مسافرت در یک اتوبوس، استفاده از استخر شنای عمومی و توالی عمومی منتقل نمی گردد.

• آیا ویروس ایدز از راههای تنفسی، گوارشی و یا از طریق تماسهای معمولی خانوادگی و یا در محیط کار، مدرسه و اردوگاههای جمعی کاری و یا تفریحی منتقل می شود؟

خیر.

• آیا ابتلا به بیماری آمیزشی مانند سوزاک و سیفلیس آلودگی به ویروس ایدز را تسهیل می کند؟

بله. تمام بیماریهای مقاربتی سبب افزایش خطر آلودگی به ویروس ایدز می شوند.

• آیا آلودگی به ویروس ایدز از طریق شیر مادر آلوده امکان دارد؟

بله. ویروس ایدز در شیر مادر وجود دارد و می تواند از این طریق کودک را آلوده نماید.

• آیا آلودگی از طریق خون و فرآورده های خونی امکان پذیر است؟

بله. ویروس ایدز از راه خون و فرآورده های خونی آلوده منتقل می شود. اما چون امروزه نمونه های خون اهدایی مورد آزمایش قرار می گیرند و خونهای آلوده دور ریخته می شوند، احتمال انتقال تقریباً منتهی است.

• آیا تزریق موجب انتقال ویروس ایدز می شود؟

بله. اگر سرنگ و سوزن آلوده باشند. استفاده اشتراکی از سرنگ و سرسوزنهای آلوده در معتادان تزریقی یکی از راههای انتقال آلودگی است. باید به طور مطلق از تزریقات غیر ضروری خودداری کرد و از سرنگ و سوزنی استریل ویا آنکه مطمئن هستیم ضد عفونی شده است.

• آیا خالکوبی و سوراخ کردن گوش موجب انتقال آلودگی می شود؟

بله. خالکوبی و سوراخ نمودن گوش بوسیله سوزن و وسایل آلوده سبب انتقال بیماری ایدز می گردد. بطور کلی هر وسیله آلوده بخون میتواند ویروس را انتقال دهد.

• آیا خطر آلودگی و ابتلا در زن و مرد مساوی است؟

زنان در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

• آیا کودکان هم ایدز می گیرند؟

بله. ضمناً در کودکان آلوده، علائم بیماری ایدز زودتر از بالغین ایجاد می شود و مرگ و میر آنها نیز زیاد است.

• آیا مسافران بطور اتفاقی در یک کشور خارجی آلوده می شوند؟

خیر، آلودگی از راه تماس جنسی با فرد آلوده اتفاق می افتد. دست دادن، سرفه، عطسه، سوار شدن به اتوبوس، مترو و استفاده از تلفن عمومی سبب آلودگی نمی شود.

• آیا بوسیدن با دهان باز، HIV را منتقل می کند؟

بوسیدن با دهان باز، خطر کمی دارد چون بزاق دهان به میزان بسیار کمی حاوی HIV می باشد. البته در مواردی که بوسه با دهان باز طولانی باشد ممکن است باعث ایجاد خراش در دهان یا لب شده و ویروس را منتقل کند. علاوه بر آن بعضی افراد گاهگاهی خونریزی خفیف از لثه یا زخمهای کوچک در دهان دارند که می تواند عامل انتقال HIV باشد.

• چرا تماس جنسی راه انتقال محسوب می شود؟

در ترشحات جنسی مرد آلوده و یا زن آلوده، HIV وجود دارد و ویروس قادر است به مخاط دستگاه تناسلی چسبیده و به داخل بدن راه یافته و خود را به سلولهای میزبان اصلی یعنی "لنفوسیت های کمک کننده" برساند.

• چرا احتمال انتقال HIV در همجنس بازان بیشتر است؟

این مربوط به نوع تماس جنسی است:

1-مخاط روده ظرفیت از مخاط دستگاه تناسلی زنان (واژن) است

2-مویرگهای زیر مخاط روده بیشتر از مویرگهای زیر مخاط دستگاه تناسلی است

3-احتمال آسیب و زخم شدن در روده بیشتر است

4-مدت زمان تماس ترشحات آلوده با مخاط روده بیشتر است

علاوه بر این فاکتورهای اندامی افراد همجنس باز، دارای شرکاء جنسی و فعالیت آمیزشی بیشتر هستند و این عوامل احتمال ابتلا را افزایش می دهد

• آیا همجنس بازی در صورت سالم بودن افراد راه انتقال محسوب می شود؟

خیر بیماری ایدز یک بیماری عفونی است و ایجاد بیماری بدون حضور عامل عفونت امکان پذیر نمی باشد. همانطوری که تا قبل از پیدایش این

بیماری افراد هم جنس باز و معتاد تزریقی در همه جوامع بوده است اما بیماری ایدز مشاهده نشده بود

دانشمندان و متخصصین پزشکی اتفاق نظر دارند که اچ آی وی (HIV) به خوبی نمیتواند در محیط زندگی کند (سریعا غیر فعال میشود) و در نتیجه امکان انتقال محیطی اچ آی وی (HIV) محدود میباشد.

مراقبتهای لازم در تمام زمینه ها از جمله در منزل باید انجام گیرد تا از در معرض خطر قرار گرفتن افراد با خون افراد مبتلا به اچ آی وی (HIV) یا

افراد دارای ریسک ابتلا به اچ آی وی (HIV) یا کسانی که ابتلا یا احتمال ابتلای ایشان نامشخص است جلوگیری بعمل آید. برای مثال هنگام

تماس با خون یا دیگر مایعات بدن که ممکن است خون قابل مشاهده در آن دیده شود، نظیر ادرار، مدفوع، استفراغ. بریدگیها، زخمها یا ترکهای

پوستی مراقبت کننده و بیمار باید با پانسمان پوشش داده شود. دستها و دیگر نقاط بدن باید پس از تماس با خون یا دیگر ترشحات بدن سریعا شسته

شوند و سطحهایی که روی آنرا خون پوشانده باید به درستی ضد عفونی شوند. باید از کارهایی که احتمال تماس با خون در آن وجود دارد، نظیر استفاده از تیغ صورت تراشی یا مسواک مشترک، دوری شود. از سوزن و دیگر اشیاء برنده در صورت ضرورت پزشکی استفاده شود. (غلاف سرسوزن را مجدد با دست روی آن قرار ندهید یا سر سوزن را از سرنگ جدا ننمایید. سرسوزن را با استفاده از ظرفهای مخصوص محافظ بدور ریخته و دور از دسترس کودکان و میهمانان قرار دهید.) بطور کلی رعایت احتیاطات استاندارد انجام گردد.

فعالیتهایی که انتقال اچ آی وی (HIV) را تسهیل میکنند:

- تماس جنسی بدون استفاده از کاندوم (کاپوت)
- تماس جنسی در مواقع ابتلا به سایر بیماریهای آمیزشی
- ورود مستقیم خون آلوده به ویروس از طریق سوزنهای تزریق مواد، تزریق خون یا بعضی فرآورده های خونی آلوده، فرورفتن اتفاقی سوزن در سیستمهای خدمات بهداشتی
- انتقال از مادر به نوزاد (قبل یا هنگام زایمان یا هنگام شیردهی)
- از طریق Tatioo، خالکوبی، سوراخ کردن گوش یا دیگر اعضا بدن، ختنه، طب سوزنی با سوزنهای با ابزارهای غیر استریل
- شخص از طرق زیر به اچ آی وی (HIV) مبتلا نمیشود:
- تماسهای روزمره با افراد مبتلا به اچ آی وی (مانند دست دادن)
- اهداء خون (در صورت استریل بودن وسایل خونگیری)
- شنا کردن در استخر
- نشستن روی توالت فرنگی
- استفاده از رختخواب، غذا یا ظروف غذاخوری فرد مبتلا.
- از طریق نیش پشه یا گاز گرفتگی حیوانات
- از اشک یا بزاق
- استفاده صحیح از کاندوم هنگام تماس جنسی
- استفاده از استخر عمومی
- عطسه و سرفه کردن

تماس جنسی هنگامی می تواند سبب سرایت اچ.آی.وی. شود که یک طرف دچار اچ.آی.وی-ایدز باشد (که شاید خودش هم از آن آگاه نباشد) و تبادل یا تماس با مایعات حاوی ویروس (خون، منی و ترشحات پیش از انزال، ترشحات تناسلی زن) رخ دهد. بنابراین تماس جنسی مرد با مرد، مرد با زن، زن با زن در این شرایط می تواند موجب سرایت شود.

مادران باردار اگر مبتلا به اچ.آی.وی. باشند محتمل است که در دوران بارداری یا هنگام زایمان ویروس به فرزند آنان سرایت کند. همچنین شیر دادن مادران اچ.آی.وی مثبت به فرزندانشان ممنوع است چون ویروس درون شیر نیز ترشح شده و منتقل می شود. (البته در موارد سوء تغذیه مادر می تواند به بچه شیر دهد.) انتقال در مراحل مختلف بارداری بدون درمانهای دارویی پیشگیرانه در ۲۵ تا ۴۰ درصد رخ می دهد. در صورتی که خانم های اچ.آی.وی. مثبت باردار بشوند لازم است داروهای مصرف کنند که احتمال سرایت به فرزندشان را کم می کند. همچنین نوزاد متولد شده از این مادران باید مدتی داروی ضد اچ.آی.وی. بگیرد و شش هفته و ۱۸ ماه پس از تولد آزمایش اچ.آی.وی. بشود تا وضعیت ابتلایش مشخص گردد.

به این انتقال از والدین به فرزند (PTCT) و یا انتقال عمودی می گویند. حدود ۷۰٪ موارد انتقال، هنگام زایمان، وقتی که نوزاد در تماس با خون مادر قرار می گیرد، اتفاق می افتد.

داروهای ضد ویروسی می توانند میزان این انتقال را به نصف کاهش دهند. زایمان با روش سزارین مخصوص و نیز پرهیز از استفاده از روش های آسیب رسان (مانند انبرک های مورد استفاده در زایمان) می تواند باعث کاهش انتقال شوند. این انتقال می تواند در طول بارداری و شیردهی نیز اتفاق بیافتد.

• اگر آمیزش جنسی قبل از انزال متوقف شود آیا باز هم خطر دارد؟

لازم به ذکر است در مقاربتها حتی اگر انزال (خروج منی از آلت مرد) رخ ندهد، امکان سرایت اچ.آی.وی وجود دارد. چون ترشحات پیش از انزال هم حاوی ویروس است.

• در صورت ارتباط جنسی با شخص مبتلا (مرد با زن / مرد با مرد)، احتمال مبتلا شدن کدام یک بیشتر است؟

خطر انتقال ویروس اچ.آی.وی. در مردان همجنس گرا بیشتر و تقریباً دو برابر مردان دگر جنس گرا است. همچنین خطر دریافت ویروس در مردان همجنس گرا در افراد مفعول بیشتر است. احتمال انتقال آلودگی در هر بار آمیزش جنسی از مرد به زن (نزدیکی مهبل) در حدود ۱/۱ درصد است و احتمال انتقال آلودگی از زن به مرد (نزدیکی مهبل) در حدود ۳/۱۰ درصد می باشد (این ارقام احتمال آماری است)

• آیا حتی یک بار تماس جنسی هم ممکن است منجر به سرایت اچ.آی.وی شود؟

بلی با این که احتمال سرایت در یک رابطه جنسی بسیار کم است، هرگز صفر نیست و حتی مردانی وجود دارند که تنها با یک بار نزدیکی با زن اچ.آی.وی. مثبت مبتلا شده اند یا زنانی که با یک بار آمیزش با مردان اچ.آی.وی. مثبت دچار شده اند.

• در چه مواقعی احتمال سرایت از راه جنسی بیشتر می شود؟

اگر زخم یا عفونت تناسلی وجود داشته باشد، اگر تماس جنسی با خشونت یا اجبار باشد، اگر فردی شرکای جنسی متعدد داشته باشد و نیز در مقاربت خشک خطر سرایت بیشتر است. همچنین در آمیزش جنسی مقعدی (مقاربت از راه پشت) احتمال سرایت بیشتر از راه مهبل است.

• آیا راهی برای جلوگیری از ابتلاء جنین مادران مبتلاء هست؟

بلی با استفاده از داروهای ضد ویروسی می توان سلامت مادر را بهبود داد و به میزان زیادی از احتمال ابتلا جنین کم کرد. توصیه می شود این مادران زایمان را به طریق سزارین انجام دهند تا احتمال سرایت به نوزاد کمتر شود. همچنین لازم است این مادران از دادن شیر خود به نوزاد پرهیز کنند.

آیا مادر اچ.آی.وی مثبت باید به بارداری خود خاتمه دهد؟

گرفتن حق حیات جنین از نظر اخلاق پزشکی ممنوع است مگر موجب به خطر افتادن سلامت مادر یا جنین باشد. در مورد اچ.آی.وی با توجه به اینکه با داروهای موجود و پرهیز از شیردهی مادر مبتلاء می توان در بیش از ۹۵-۷۰ درصد از ابتلاء فرزند پیشگیری کرد لزومی به سقط جنین نیست. (به شرطی که مادر تحت درمان، حمایت و مراقب کافی در کلینیک بیماریهای رفتاری یا مراکز مشاوره مشابه باشد) پس از تولد در شش هفتگی و ۱۸ ماهگی آزمایش های اچ.آی.وی برای مشخص شدن وضعیت ابتلاء کودک انجام خواهد شد. (در موارد استثنایی پس از تأیید پزشکی قانونی ممکن است اجازه ختم بارداری از راه سقط درمانی داده شود).

• آیا مادران اچ.آی.وی مثبت می توانند به کودک خود شیر بدهند؟

اصولاً باید از این کار پرهیز شود. تحقیقات، خطر انتقال از شیر مادر را حدود ۲۲-۱ برآورد می کنند، و حدود ۳۰٪ در صورتیکه مادر حین شیردهی، مبتلا شده باشد.

اگر زنی از شیر سینه اش استفاده نکند، به شیشه شیر نیاز دارد تا به کودک شیر خشک دهد که این هزینه زیادی می برد. علاوه بر آن، کودک این زن بیشتر در معرض خطر مرگ، به علت اسهال و از دست دادن آب (که همگی قویاً با استفاده از شیر خشک و فقر مرتبط هستند) قرار می گیرد تا ویروس HIV، مگر اینکه او بتواند آب را بجوشاند یا استریلیزه کند و امکانات مالی کافی در اختیار داشته باشد تا مطمئن شود که میزان کافی از شیر خشک به کودک می رسد.

بسیاری از زنان به علت ترس از بی آبرویی از شیر ندادن به کودک پرهیز می کنند و نیز اگر شیر خشک تمام شود، ممکن است منجر به تغذیه مخلوط که به نظر می رسد خطرناکترین عمل باشد، شود. به نظر می رسد که شروع زودهنگام تغذیه مکمل می تواند باعث التهاب روده نوزاد و در نتیجه تسهیل انتقال HIV شود. بنابراین در موارد ناچاری تغذیه انحصاری با شیر مادر به مدت ۶ ماه (بدون اینکه حتی به کودک آب داده شود) و سپس از شیر گرفتن آنی و سریع کودک مفید است.

شایعات رایج در بین مردم و پاسخ های درست به باورهای غلط

باورهای غلط زیادی در مورد اچ.آی.وی-ایدز وجود دارد. این باورها قدرت انتخاب مردم را در کنترل زندگی و شرکای جنسی خود از بین می برد، در حالی که بسیاری از مردم این باورها را خنده دار (مسخره) و بسیاری دیگر آنها را کاملاً جدی می پندارند. البته این باورها همراه با اطلاعات صحیح دیگری در ذهن مردم آمیخته شده اند و اصلاح آنها آسان نیست. در زیر بعضی از این باورها را مشاهده می کنید. این فهرست شامل همه آنها نیست اما به حساس کردن شما در برابر این گونه خرافه ها در جهت حفاظت و هوشیاری بیشتر کمک می کند.

• آیا از مواد غذایی آلوده به خون می شود به اچ آی وی مبتلا شد؟

نه، بدلیل اینکه ویروس اچ آی وی توانایی فعال ماندن در محیط آزاد (خارج از بدن انسان) را ندارد و پس از خارج شدن از این محیط به سرعت غیرفعال می گردد، به همین جهت شایعاتی نظیر ابتلا از طریق خوردن خرمای آلوده! صحت ندارد.

• آیا از طریق استفاده از مواد بهداشتی و آرایشی می شود به اچ آی وی مبتلا شد؟

نه، به دلیل موارد ذکر شده در قسمت قبل این امر غیر ممکن می باشد.

- آیا از نیش پشه می شود به اچ آی وی (HIV) مبتلا شد؟

نه. از ابتدای شیوع اچ آی وی (HIV) نگرانیهایی در زمینه انتقال ویروس بوسیله گازگرفتگی حیوانات و نیش حشرات مکنده خون نظیر پشه وجود داشته است. با این وجود مطالعات انجام یافته توسط مرکز کنترل بیماریها و مراکز دیگر هیچ مدرکی را دال بر انتقال اچ آی وی (HIV) از طریق پشه یا دیگر حشرات حتی در مناطقی که افراد زیادی دارای ایدز (AIDS) زندگی می کنند و جمعیتهای بزرگ پشه وجود دارد، گزارش نکرده است. این ویروس برای انتقال احتیاج به تماس مستقیم مایعات بدن دو انسان دارد و پشه هیچ نقشی در این جریان نمی تواند داشته باشد.

- اچ.آی.وی / ایدز فقط فعالان جنسی در شهرها را می کشد!؟

این ویروس هیچ تبعیضی بین افراد شهری یا روستایی قائل نمی شود.

- اچ.آی.وی / ایدز عمدتاً هم جنس گرایان را مبتلا می کند!؟

ویروس گرایش جنسی افراد را تشخیص نمیدهد و هر کس با هر گرایش ممکن است به آن دچار شود

- اچ.آی.وی / ایدز فقطً خلافکاران را مبتلا می کند!؟

خیر، بسیاری از افراد مبتلا در طی روابط زناشویی از همسر و یا از راه انتقال از مادر به این ویروس آلوده شده اند.

- فقط مردان خوشگذران مبتلا به HIV می شوند!؟

هر کسی که رابطه ی جنسی محافظت نشده ای با فردی مبتلا داشته باشد ممکن است به HIV مبتلا شود و تفریحات سالم در پیشگیری از گسترش اچ.آی.وی / ایدز نقش مهمی دارند