



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

WORLD
AIDS DAY
December 1st

اچ‌آی‌وی/ایدز آنچه هست، آنچه نیست!

ویژه مطالعه دانشجویان و جوانان
پاییز ۱۴۰۰

نویسنده:
دکتر تهمینه بی‌آزار
پزشک متخصص
عفونی و فلوشیپ
اچ‌آی‌وی/ایدز





معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

اچ‌آی‌وی/ایدز: آنچه هست، آنچه نیست!

نویسنده: دکتر تهمینه بی‌آزار

پزشک متخصص عفونی و فلوشیپ اچ‌آی‌وی/ایدز

ویراستار: حمید پیروی

مژگان جان‌بخش

طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری

آدرس: تهران/ خیابان شانزده آذر/ خیابان ادوارد براون/

شماره پانزده/ مرکز مشاوره دانشگاه تهران

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

تیراژ: الکترونیکی



WORLD
AIDS DAY
December 1st

فهرست:

۶	مقدمه
۸	ضرورت گفتوگو درباره اچ‌آی‌وی در جامعه
۱۲	قطعه کوتاه نمایشی (برش)
۲۶	باورهای درست و نادرست درباره اچ‌آی‌وی/ ایدز

برای رفتن به صفحه مورد نظر روی خط فهرست کلیک کنید. برای بازگشت به این صفحه روی آیکون روبان قرمز بالای صفحه کلیک کنید

مقدمه

سخن از اچ‌آی‌وی/ایدز است؛ یک بیماری عفونی مزمن که در حال حاضر، در صورت تشخیص و درمان به هنگام، به راحتی در بدن فرد، کنترل و از انتقالش به دیگران، پیشگیری می‌شود.

سوی دیگر ماجرا اما کاملاً متفاوت است. در صورت عدم اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی به جامعه درباره این عفونت، ویروس نقص ایمنی انسانی می‌تواند به راحتی بخش زیادی از جامعه، به ویژه نوجوانان و جوانان را مبتلا سازد و تبدیل به معضلی بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی شود. نزدیک به چهل سال است که از کشف اچ‌آی‌وی در جهان می‌گذرد و تجارب این چند دهه به ما می‌گوید که با آن که برای این ویروس، هنوز واکسنی ساخته نشده، اما آگاهی



بخشی به عموم مردم، به ویژه جوانان می‌تواند به صورت واکسنی بسیار موثر عمل کند و جلوی طغیان این بیماری را بگیرد.

و چه گروهی بهتر از دانشجویان عزیز ما که در صورت آگاه شدن نسبت به این بیماری، به عنوان نخبگان جامعه، می‌توانند به گسترش آگاهی و ایجاد نگرش درست در جامعه پرداخته و با انگ و تبعیض نسبت به مبتلایان، که از موانع بزرگ کنترل بیماری در جامعه است، مبارزه کنند.

به امید داشتن دانشجویانی پویا و آگاه، و جامعه‌ای سالم و پرنشاط.

حمید پیروی

رئیس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

WORLD

اچ آی وی / ایدز:
آنچه هست
آنچه نیست!



AIDS DAY

December 1st

ضرورت گفت و گو درباره
اچ آی وی در جامعه



اطلاعات ، درمانها و رویکرد کلی به اچ‌آی‌وی/ ایدز در طی دو دهه اخیر به سرعت پیشرفت و تغییر کرده است. درمان اچ‌آی‌وی امروزه کاملاً موثر و در بیشتر نقاط جهان در دسترس است و در ایران نیز درمانهای روز دنیا به صورت کاملاً رایگان و محرمانه به عموم مبتلایان، فارغ از قومیت و نژاد و ملیت ارائه می‌شود. این درمان‌ها آن‌چنان موثر هستند که سبب طول عمر و زندگی طبیعی برای افراد می‌شود، به نحوی که ترجیح داده می‌شود به جای اطلاق کلمه بیماران یا مبتلایان به اچ‌آی‌وی/ ایدز از این عبارت استفاده شود؛ «کسانی که با اچ‌آی‌وی زندگی می‌کنند».

همچنین با پیشرفت‌های حاصل شده، سرایت پذیری اچ‌آی‌وی در صورت درمان، بسیار کم و حتی مدتی بعد از شروع درمان موثر به صفر می‌رسد و این خود از نکات بسیار حائز اهمیت، چه از منظر مناسبات شخصی کسانی که با اچ‌آی‌وی

زندگی می‌کنند و چه از دیدگاه اجتماعی و همه‌گیر شناسی است؛ چرا که همین امر سبب شده است که تشخیص بیماری و وصل به درمان، ستون اصلی پیشگیری و کنترل همه‌گیری اچ‌آی‌وی در جامعه شود. همچنین پس از مواجهه پرخطر افراد، درمان پیشگیرانه پس از مواجهه (PEP) وجود دارد که برای پیشگیری از انتقال این عفونت فرصت مناسبی را ایجاد کرده است. با شروع این داروها در ۷۲ ساعت نخست مواجهه احتمالی با اچ‌آی‌وی و ادامه آنها به مدت ۴ هفته، احتمال تکثیر ویروس در بدن به حداقل می‌رسد و به این ترتیب می‌توان از ابتلای بسیاری از افراد پیشگیری نمود.

با وجود همه این پیشرفت‌های چشمگیر، متأسفانه اطلاع‌رسانی و آگاهی بخشی با همین سرعت پیش نرفته است و هنوز از باب انگ و تبعیض نسبت به کسانی که با اچ‌آی‌وی زندگی می‌کنند، در بر روی



همان پاشنه می‌چرخد و نگاه‌های منفی و قضاوت‌ها همچنان بسیار آزاردهنده است و علاوه بر انزوای مبتلایان، سبب ایجاد جو منفی در جامعه و عدم مراجعه افراد برای انجام آزمایش اچ‌آی‌وی خواهد شد.

از سوی دیگر، الگوی غالب انتقال نیز در دهه‌های اخیر، دستخوش دگرگونی‌هایی شده و از انتقال در اثر تزریق مواد مخدر مشترک بین معتادان تزریقی، به سمت انتقال از راه رابطه جنسی رفته است و این مساله، خطر یک شیوع انفجاری قریب الوقوع را در صورت عدم آگاهی و پیشگیری و تشخیص و درمان به موقع، جدی‌تر می‌کند.

موارد شناسایی نشده اچ‌آی‌وی در جامعه، منبع انتقال مهم و جدی این عفونت هستند و متأسفانه طبق برآوردهای اپیدمیولوژیک، در ایران هنوز دست‌کم نزدیک به ۶۰ درصد از مبتلایان شناسایی نشده‌اند.

اچ‌آی‌وی/ایدز:
آنچه هست
آنچه نیست!

بَرِش

قطعه کوتاه نمایشی

نویسنده: دکتر وحید جهانمیری‌نژاد



WORLD
AIDS DAY
December 1st

مکان: مطب یک پزشک

پسری جوان، سراسیمه و پریشان خود را به مطب یک پزشک رسانده است... رنگ به رخساره ندارد و مدام به انگشتان دستش نگاه می‌کند... هنوز روی صندلی و در مقابل پزشک ننشسته، شروع به صحبت می‌کند.

پسر: آقای دکتر! ببخشید خیلی به کمک‌تون احتیاج دارم. حسابی به هم ریختم.

دکتر: علیکم السلام! بد نباشه؟

پسر: ببخشید سلام! اصلاً هوش و حواس نمونده برام.

دکتر: چرا پسرم؟ چی شده؟

پسر: می‌ترسم ایدز گرفته باشم. دستم رو ببینید!

دکتر: بریده؟

پسر: آره! چقدر ممکنه که...؟

دکتر: با چی بریده؟

پسر: اوادم زباله‌ها رو بندازم تو سطل زباله سر کوچه، کلید خونه از دستم

افتاد تو سطل... اومدم برش دارم،
دستم با یه شیشه کثیف برید... مُردم
و زنده شدم تا رسیدم اینجا.

دکتر: هر چی می‌گن شیشه رو همین طوری
ندازید تو زباله... گوش نمی‌دیم که!

پسر: یعنی ایدز گرفتم به نظرتون؟

دکتر: اولاً که ایدز نه و اچ‌آی‌وی، ثانیاً، به
این راحتی که کسی اچ‌آی‌وی نمی‌گیره.

پسر: آخه مگه راه انتقالش خون نیست؟

دکتر: از راه خون هم منتقل می‌شه، ولی
خیلی ویروس شکننده و ضعیفه...
بیرون از بدن انسان نمی‌تونه زیاد دوام
بیاره... و بسیار بسیار بعیده که کسی از
یه برش اتفاقی مبتلا بشه... تقریباً در
حد صفره احتمالش...

پسر: پس چطوری این همه آدم از راه خون
ایدزی شدن؟

دکتر: اون اوایل که ایدز توی دنیا شایع
شد چون امکانات تشخیصی کم
بود، عده زیادی از راه انتقال خون یا



WORLD
AIDS DAY
December 1st

فرآورده‌های خونی مبتلا شدن...
پسر: پس چطور شما می‌گین خون راه
انتقال نیست؟!

دکتر: به اونها یه کیسه خون آلوده زده
بودن؛ دستشون که با شیشه نبریده
بوده! همون هم توی ایران از سال
۱۳۷۶ به این بر، به دلیل چک کردن
دقیق خونها دیگه اتفاق نیفتاده.

پسر: یعنی واقعاً دقیق چک می‌کنن؟
دکتر: بله بسیار دقیق؛ هم برای اچ‌آی‌وی
هم از لحاظ هیپاتیت ب و ث.

پسر: من شنیدم تزریقی‌ها هم همه
شون همه این مریضی‌ها رو گرفتن...
اون هم از راه خونه دیگه...

دکتر: همه شون که نه؛ ولی طبیعتاً کسی
که سرنگ خونی یه نفر دیگه رو می‌کنه
تو رگ خودش، باید انتظار عفونت‌های
مختلف رو داشته باشه! یه زمانی بیست
درصد از مصرف‌کننده‌های تزریقی مواد
تو ایران اچ‌آی‌وی داشتن... که الان

چون بهشون سرنگ و خدمات کاهش
آسیب می‌دن خیلی کمتر شده...

پسر: دکتر جان؛ حالا خدا وکیلی کسی
رو ندیدید که از بریدن دست و پا ایدز
بگیره؟ الکی بهم امیدواری ندیده‌ها...

دکتر: من که نه... واقعاً نه دیدم و نه
شنیدم... عوضش این سالها خیلی
ها رو دیدم که به دلیل رابطه جنسی
بدون کاندوم اچ آی وی گرفتن... همه
هم جوون و به ظاهر سالم... چون
اچ آی وی یه عفونت بی‌علامته و تا
سالها می‌تونه پنهان باشه...

پسر: همه شون هم می‌میرن؟

دکتر: اگه تشخیص داده نشه و برن به
سمت مرحله ایدز، احتمال فوت شون
هست. ولی اگه تشخیص داده بشه و
درمان بشن، قصه کاملاً متفاوته...

پسر: چطور؟

دکتر: درمان‌های امروزی خیلی موثره.
کسایی که درمان می‌شن، یه زندگی و



WORLD
AIDS DAY
December 1st

طول عمر طبیعی دارن...
پسر: یعنی دیگه قرنطینه شون هم

نمی کنن؟

دکتر: قرنطینه؟!!!

پسر: آره دیگه!

دکتر: مگه کروناست؟ هیچ وقت

همچین کاری رو نمی کردن... اچ آی وی

که راه انتقالش از طریق تنفس و ذرات

هوایی و اینجور چیزها نیست... فقط

خون، رابطه جنسی بدون کاندوم و

مادر به جنین. حالا خودت بگو نیاز

به قرنطینه است؟

پسر: نه، ولی... نمی دونم... چه جوری

بگم؟... بهتر نیست یه جورابی جمع

شون کنن یه جا که به جامعه منتقل

نشه؟؟

دکتر: یعنی چی؟! هزاران بیماری عفونی

توی دنیا هست... اگه این جوری بود

که باید همه آدمها رو بر اساس بیماری

هاشون از هم جدا کرد... تازه... داریم

درباره بیماری ای حرف می زنیم که با
درمان، حتا از همون راه هایی که گفتم
هم منتقل نمیشه...

پسر: چی؟! چطوری؟

دکتر: کسایی که با اچ آی وی زندگی می کنن
و تحت درمانن، بار ویروسی شون بعد
از یه مدت به صفر می رسه.... یعنی
دیگه هیچ ویروسی توی خون و
ترشحات شون نیست... فقط به شرط
پایبندی شون به درمان... برای همین
حتا به راحتی می تونن ازدواج کنن...

پسر: با آدم سالم؟

دکتر: بله ... چرا که نه؟ اگه مشاوره
درستی به همسرشون داده بشه، این
بیماری مانعی برای ازدواج و داشتن
فرزند نیست.... می تونن راحت بچه
دار بشن و بچه سالم به دنیا بیارن...

پسر: واقعا گیج شدم... یعنی مادر
اچ آی وی مثبت می تونه بچه سالم به
دنیا بیاره؟



WORLD
AIDS DAY
December 1st

دکتر: آره به راحتی... به مادر، داروهای ضد اچ‌آی‌وی میدن و به جای زایمان طبیعی، سزارینش می‌کنن و توصیه می‌کنن شیر هم نده به بچه اش. الان توی خیلی از کشورهای دنیا، سالهاست انتقال از مادر به جنین اتفاق نیفتاده...
پسر: آقا پس چرا ما هیچ کدوم از این ها رو نمی‌دونیم؟! تو این چند دقیقه شما هر چی می‌گی من با دهان باز نگاهتون می‌کنم؛ انگار از یه سیاره دیگه اومدم...

دکتر: چون متاسفانه به اندازه کافی درباره‌اش حرف نزدیم... آموزش ندادیم... و عوضش به شایعات دامن زدیم... و به جای "بیماری" با "بیمار" مبارزه کردیم! به کسانی که اچ‌آی‌وی دارن انگ زدیم... تبعیض قائل شدیم و اوضاع رو پیچیده‌تر کردیم... از همه مهم‌تر، به اندازه کافی آزمایش ندادیم...

الان توی کشورمون قطعاً ده‌ها هزار نفر هستن که اچ آی وی دارن ولی نمی‌دونن... هم خودشون آهسته آهسته می‌رن به سمت مرحله ایدز، هم بیماری رو منتقل می‌کنن به سایرین...

پسر: ده‌ها هزار؟

دکتر: بله؛ دست کم چهل هزار!

پسر: یعنی به عمد منتقل می‌کنن به دیگران؟

دکتر: نه! عرض کردم؛ اینها کسانی هستن که خودشون هم نمی‌دونن... و نادانسته باعث گسترش بیماری می‌شن...

پسر: دکترجان، ببخشید خیی سوال می‌پرسم؛ ولی اگه خودشون نمی‌دونن، ما از کجا می‌دونیم؟!

دکتر: این عددها تخمین‌های علمیه که متخصصین اپیدمیولوژی محاسبه می‌کنن... از طریق داده‌های زیادی که تحلیل می‌کنن... مثل همین الان

که توی کرونا پیش بینی می‌کنن که
یه موج جدید در راهه و دیدیم که
چقدر هم به طور نسبی، درست بوده
پیش بینی‌ها...

پسر: عجب... حالا این که فرمودید منتقل
می‌شه به دیگرون... یعنی از چه راهی؟!

دکتر: عمدتاً رابطه جنسی بدون کاندوم.

پسر: خیلی خطرش زیاده؟

دکتر: نه، ولی چون همه انسان‌ها گزینه
جنسی دارن و تعدد روابط بالاست،
خواه ناخواه عفونت‌های زیادی از این
راه منتقل می‌شه... تصور کن روزانه
یک میلیون بیماری آمیزشی در جهان
گزارش می‌شه!

پسر: یا خدا!!! تو یه روز؟ به جز ایدز دیگه
چه بیماری‌هایی رایجه؟

دکتر: توی عفونت‌های ویروسی، اچ‌پی‌وی
یا زگیل تناسلی رایج‌ترینیه... و همچنین
هیپاتیت ب... تبخال تناسلی هم هست... و
توی اونهایی که عاملشون، باکتری هست،

کلامیدیا و سوزاک ... ضمنا ابتلا به هرکدوم
از این عفونت‌ها، خطر انتقال اچ آی وی رو
هم چند برابر می‌کنه...

پسر: پس خوب شد که دستم برید...
قسمت بود خدمت شما برسم تا کلی
چیز یاد بگیرم... واقعا ممنون...

دکتر: خواهش می‌کنم...

پسر: فقط یه چیزی... با این که دیگه
نگران اون شیشه نیستم، ولی با توجه
به صحبت‌های شما می‌خوام آزمایش
بدم...

دکتر: بسیار خوب...

پسر: راستش یکی دو سال پیش یه
اشتباه کردم ولی خیلی جدی نگرفتم...
چون طرف مقابل کاملا سالم به نظر
می‌رسید...

دکتر: کار بسیار خوبی می‌کنی... روی پیشونی
هیچ کس ننوشته که سالمه یا بیمار...

پسر: پس بی‌زحمت آزمایشش رو توی
دفترچه‌ام می‌نویسید؟

دکتر: هیچ نیازی نیست... این برگه رو داشته باش. شماره تلفن و نشانی همه مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری اینجا نوشته شده... تو این مراکز کاملاً رایگان و کاملاً محرمانه، هم مشاوره میدن و هم تست اچ‌آی‌وی می‌گیرن... و نتیجه رو هم چند دقیقه بعد می‌گن...
پسر: و اگه داشته باشه...

دکتر: و اگه داشته باشه، همون جا تست‌های تاییدی رو هم برایش درخواست می‌کنن و اگه قطعی شد، رایگان بهش دارو میدن... هم دارو و هم خدمات دیگه... مثل انواع واکسن‌های لازم، مشاوره و خدمات روان‌شناسی.

پسر: چه عالی.. آقای دکتر... من که همین امروز میرم... و مطمئنم که توضیحات شما رو که به دوستام منتقل کنم، خیلی از اونهام به جای ترس بیخودی، میان

و تست می‌دن...

دکتر: آفرین... به نوعی ترس ناشی از

ناآگاهی رو می‌شه تبدیل کرد به

آگاهی و مسوولیت پذیری ...

پسر: دست شما درد نکنه.

دکتر: دست تو درد نکنه که این زنجیره رو

قطع نمی‌کنی و اطلاعات رو دست به

دست می‌کنی!

پسر: کمترین کاریه که می‌شه کرد...

دکتر: راستی یه نکته! اگه کسی تازه عفونت

رو گرفته باشه، ممکنه جواب آزمایش به

غلط منفی بشه... پس برای اطمینان از

جواب آزمایش، باید سه ماه بعد از آخرین

مواجهه احتمالی تست بدیم... این رو هم

به دوستان بگو.

پسر: آها... خیلی نکته مهمی بود...

یعنی تو سه ماه اول نمی‌شه رو نتیجه

حساب کرد...

دکتر: بله... و این که اگه کسی در موقعیت

پرخطری قرار بگیره... مثلاً مورد تجاوز



WORLD
AIDS DAY
December 1st

قرار گرفتن یا هر رابطه پرخطر دیگه...
یه زمان طلایی هست که تو این مدت
میشه به همون مراکز مراجعه کنه و
داروهای پیشگیری پس از مواجهه رو
دریافت کنه ...

پسر: یعنی داروها جلوی ابتلا رو می‌گیره؟
دکتر: بله خطرش رو به حداقل می‌رسونه
و بسیار بعیده منتقل بشه...

پسر: این زمان چقدر هست؟
دکتر: نهایتاً ۷۲ ساعت... ولی هر چه
زودتر مراجعه بشه بهتره... برای ۲۸
روز دارو تجویز می‌شه...

پسر: بخشکه شانس! پس من اگه تا سه
روز بعد از بریدن دستم می‌رفتم می‌شد
یه کاریش کرد؟!

دکتر: پس من این روزه‌ها رو برای چی
خوندم دو ساعته؟!

پسر: شوخی کردم آقای دکتر! گفتم بخندیم!
دکتر: امیدوارم فقط شوخی باشه و
وسواس فکری نشه که هم خودت رو

اچ‌آی‌وی / ایدز:
آنچه هست
آنچه نیست!

باورهای درست و نادرست درباره اچ‌آی‌وی / ایدز

۱- تفاوت اچ‌آی‌وی/ ایدز

☒ **باور نادرست:** اچ‌آی‌وی همان ایدز است.
☑ **باور درست:** اچ‌آی‌وی به معنای ویروس نقص ایمنی انسانی است که می‌تواند پس از ورود به بدن انسان، تا سالها بی‌علامت بماند. اما این ویروس به تدریج تعداد سلولهای ایمنی انسان را کم می‌کند.

پس از گذشت چند سال (۲ تا ۱۲ سال) وقتی تعداد سلولهای ایمنی بسیار کم شد، بدن وارد مرحله ایدز یا سندرم نقص ایمنی اکتسابی می‌شود و در این مرحله عفونت‌های فرصت طلب و/یا برخی سرطانات انسان را ازپا در می‌آورند.

مهم: اگر تشخیص و درمان به موقع اچ‌آی‌وی صورت گیرد، بدن هیچ‌گاه وارد مرحله ایدز نمی‌شود و فرد عمر نزدیک به طبیعی خواهد داشت.

۲- شیوع و اهمیت

☒ **باور نادرست:** شیوع اچ‌آی‌وی در جامعه ما خیلی بالا نیست، پس اصلا این بیماری مساله ما نیست و لازم نیست به آن پردازیم.

☑ **باور درست:** ما در مرحله‌ای از همه‌گیری اچ‌آی‌وی در کشور هستیم که در صورت بی‌توجهی، با رشد انفجاری آن روبه‌رو خواهیم شد. همان‌طور که در مورد کرونا تجربه شد، بی‌توجهی به بیماری‌های واگیر می‌تواند عواقب بسیار سهمگین و غیرقابل جبرانی بر جای بگذارد. الگوی غالب انتقال اچ‌آی‌وی در حال حاضر، انتقال از راه تماس‌های نایمن جنسی است و فارغ از مشروع یا نامشروع بودن و حتی در روابط زناشویی رخ می‌دهد و بسیاری از مبتلایان ناخواسته و نادانسته همسر یا شرکای جنسی خود را هم درگیر بیماری



می‌کنند و این روند به صورت تصاعدی در جامعه ادامه می‌یابد. بنابراین شیوع پایین بیماری، نباید ما را گمراه کند و باید با تمام توان جلوی گسترش آن گرفته شود تا از عواقب فردی و اجتماعی آن در آینده پیشگیری شود.

۳- انتقال

☒ **باور نادرست اول:**

در آرایشگاه‌ها از طریق درست کردن ناخن (مانیکور و پدیکور)، وسایل آرایش مو، تاتو و از طریق مطب دندانپزشکی و یا در صورت وجود زخم در دستم و تماس با سطوح آلوده اچ‌آی‌وی می‌گیرم..

☑ **باور درست:** مطالعات و بررسیها نشان داده اند که راههای فوق به دلایل زیر راه انتقال نیستند:

ویروس اچ‌آی‌وی بسیار ویروس ضعیف و شکننده‌ای است و به نظر می‌رسد که

در محیط خارج از بدن طی چند دقیقه از بین می‌رود و حتی اگر مدت کوتاهی زنده باشد، قابلیت انتقال به انسان را ندارد.

در مطالعات دقیق و درازمدتی که در دنیا طی سالها انجام شده است، موردی از انتقال اچ‌آی‌وی در آرایشگاهها گزارش نشده است و در مطب دندانپزشکی در صورت رعایت اصول اولیه بهداشتی و شستشوی وسایل با شوینده های معمول ویروس اچ‌آی‌وی سریعتر از سایر میکروبها از بین می‌رود و انتقال اینچنینی سالهاست گزارش نشده است. در مورد تاتو و خالکوبی هم کافی است سوزن مشترک استفاده نشود.

✘ باور نادرست دوم:

وقتی در محیط کار یا خانه مهمانی داشتیم که اچ‌آی‌وی دارد، باید ظروف را جدا کنم و بعد از رفتن او ظروف و



WORLD
AIDS DAY
December 1st

وسایلی را که استفاده کرده به صورتی ویژه بشویم. اگر هم آنها (کسانی که اچ‌آی‌وی مثبت هستند) غذایی برایمان آوردند، بهتر است احتیاط کنیم و استفاده نکنیم.

☑ **باور درست:** تنها راه انتقال اچ‌آی‌وی انتقال از راه مادر به جنین، خون و تزریق مواد مخدر با سرنگ مشترک و نیز ارتباط جنسی است. اچ‌آی‌وی با بوسیدن، در آغوش گرفتن، و استفاده از ظروف و سایر وسایل مشترک متقل نمی‌شود و رفتارهایی مثل جداکردن ظروف و جداسازی کسانی که با اچ‌آی‌وی زندگی می‌کنند، کاملاً غیر ضروری است و تنها سبب آزرده‌گی خاطر آنها می‌شود.

۴- درمان موثر

☒ **باور نادرست:** چه فایده داره بدونم اچ‌آی‌وی دارم؟ هرچقدر هم دارو بخورم،

بالاخره اچ‌آی‌وی به ایدز تبدیل میشه و زود می‌میرم.

✓ **باور درست:** با درمانهای روز دنیا، که خوشبختانه در ایران هم به صورت رایگان و محرمانه در اختیار مبتلایان است، سطح ویروسی به صفر می‌رسد، طول عمر افراد نزدیک به طبیعی خواهد بود و عوارض دارویی ناچیز و حداقل است. درمان، تستهای تشخیصی، مراقبتهای جانبی و مشاوره کامل به افراد اچ‌آی‌وی مثبت در مراکز مشاوره بیماریهای رفتاری که در همه مناطق ایران موجود است، ارایه می‌گردد.

آدرس این مراکز در سراسر کشور در این سایت در دسترس است.

www.HIV-STI.ir

۵- محرمانگی

✘ **باور نادرست:** اچ‌آی‌وی بگیرم همه می‌فهمند و از داشتن شغل هم محروم خواهم شد.

✔ **باور درست:** مراکز مشاوره بیماریهای رفتاری موظفند بصورت محرمانه آزمایش، مشاوره و درمان اچ‌آی‌وی را انجام دهند. ارائه هیچگونه کارت شناسایی یا دفترچه بیمه برای دریافت این خدمات لازم نیست. در ضمن، فرد در صورت ابتلا، فقط لازم است که روزی یک یا چند قرص بخورد و لازم نیست به کسی به جز پزشکش چیزی بگوید. اختیار کامل در مورد افشای وضعیت اچ‌آی‌وی با خود فرد است.

۶- ازدواج و داشتن فرزند سالم

☒ **باور نادرست:** اگه اچ‌آی‌وی بگیرم نمی‌تونم ازدواج کنم و بچه دار بشم.
☑ **باور درست:** در صورت مصرف مرتب دارو، سطح ویروسی در خون صفر می‌شود و دیگر قابلیت انتقال از طریق جنسی وجود نخواهد داشت. طبیعتاً فرد می‌تواند ازدواج کند و فرزند سالم داشته باشد.

شعار معروف که در مطالعات سالهای اخیر اثبات شد، این است که سطح ویروسی غیر قابل شناسایی، مساوی عدم قابلیت انتقال است.

(U=U) Undetectable = Untransmittable
همچنین سالهاست که در ایران، تعداد نوزادان مبتلا به اچ‌آی‌وی انگشت‌شمار بوده است؛ چراکه با مراقبتهای دوران بارداری و مصرف دارو، همه نوزادان مادران مبتلا شناسایی شده، سالم به دنیا

آمده‌اند و تنها برخی مادران مبتلایی که در غربالگری‌های دوران بارداری شرکت نکرده‌اند، فرزند اچ‌آی‌وی مثبت به دنیا آورده‌اند و در کل ما نیز مثل اغلب کشورهای جهان به سمت حذف انتقال اچ‌آی‌وی از مادر به نوزاد پیش می‌رویم.

۷- احتمال انتقال و پیشگیری پس از مواجهه (PEP)

✘ **باور نادرست:** اگر با فردی که احتمال ابتلا به اچ‌آی‌وی داشت، رابطه جنسی داشتم، یا سوزن حاوی خون تازه فرد اچ‌آی‌وی مثبت دستم را سوراخ کرد، حتما مبتلا می‌شوم.

✔ **باور درست:** در صورت فرورفتن سوزن فرد مبتلا به دست کادر درمان در حین مراقبت‌های بهداشتی، احتمال ابتلا به اچ‌آی‌وی سه دهم درصد است. این احتمال در صورتی که در

۷۲ ساعت اول پس از مواجهه، به مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری مراجعه کنیم و داروی پیشگیری را به مدت یک ماه مصرف کنیم، به نزدیک صفر می‌رسد. همچنین در صورت رابطه جنسی امکان مراجعه به مراکز و دریافت داروهای پیشگیری پس از مواجهه وجود دارد. (پزشک و مشاوران دوره دیده این مراکز، سطح خطر و لزوم یا عدم لزوم دریافت داروهای پیشگیری پس از مواجهه را تعیین می‌کنند.) ارائه مشاوره، انجام آزمایش‌های لازم و درمان، همگی به صورت رایگان و محرمانه انجام می‌شود.

۸- انگ و تبعیض

✘ **باور نادرست:** هر کس اچ‌آی‌وی دارد، فردی است که تعداد زیادی رابطه جنسی خارج از چارچوب دارد و یا مبتلا به اعتیاد تزریقی است و اصلاً نمی‌شود با او دوست بود یا به او اعتماد کرد.

✔ **باور درست:** اچ‌آی‌وی هم مانند سایر بیماری‌هاست و ما هیچ‌گونه حقی برای قضاوت دیگران نداریم. دلیل ابتلاء هرکس فقط به خود او مربوط است و قضاوت‌های بیجا و رفتارهای تبعیض آمیزی که به دنبال دارد، بیشترین مساله‌ای است که حتی بسیار بیشتر از نگرانی‌های جسمی، افراد دارای اچ‌آی‌وی را آزار می‌دهد.

در دنیا حتی از اطلاق کلمه بیمار به این افراد حذر می‌شود و به جای آن از این عبارت استفاده می‌شود؛ کسانی که با اچ‌آی‌وی زندگی می‌کنند! (People Living with HIV or PLHIV)

۹- تبعیض در محیط‌های درمانی

☒ **باور نادرست:** بعد از اینکه برای فرد اچ‌آی‌وی مثبت، کار دندانپزشکی یا جراحی انجام دادم، باید به طریقی خاص و با شوینده‌ای ویژه دستگاہها را بشویم یا حتی اتاق را اشعه دهم! و فرد اچ‌آی‌وی مثبت باید آخرین فردی باشد که کارش را انجام می‌دهم.

☑ **باور درست:** اچ‌آی‌وی بسیار ویروس شکننده و ضعیفی است و نیاز به هیچ گونه اقدام ویژه‌ای برای از بین بردن آن در کلینیک‌ها یا سایر اماکن نیست. احتیاطات استاندارد که در حرفه‌های مرتبط با پزشکی، برای همه بیماران رعایت می‌شود و شیوه‌های ضد عفونی رایجی که بعد از انجام امور پزشکی و دندانپزشکی باید برای همه افراد صورت پذیرد، در مورد اچ‌آی‌وی هم صدق می‌کند، نه بیشتر و نه کمتر!

۱۰- آزمایش و غربالگری

✘ **باور نادرست:** با اجباری کردن آزمایش اچ‌آی‌وی، مساله غربالگری حل می‌شود و مورد ناشناخته ای باقی نمی‌ماند.

✔ **باور درست:** هیچ گاه نمی‌توان و نباید آزمایش اچ‌آی‌وی را به صورت اجباری از افراد به عمل آورد. تمامی کشورهای که موفق به کنترل اچ‌آی‌وی شده‌اند، این امر را از طریق آموزش، تشویق مردم به رعایت اصول پیشگیری (خویشتن داری، وفاداری، پرهیز از مصرف روانگردان و الکل) و نیز تشویق افراد به دریافت مشاوره و انجام آزمایش داوطلبانه و محرمانه اچ‌آی‌وی انجام داده‌اند.

WORLD AIDS DAY December 1st



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

پاییز ۱۴۰۰

