

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



پیشگیری از ابتلا به HIV/AIDS

مجموعه راهنمای آموزشی یاوران بسیجی سلامت

شبکه داوطلبان سلامت

شیوه زندگی سالم

پیشگیری از ابتلا به HIV/AIDS/تالیف حامد فرساد... [و دیگران]؛ زیر نظر فاطمه رخشانی؛ تهیه شده در دفتر آموزش و ارتقای سلامت
معاونت بهداشت، با همکاری بهداری سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و سازمان بسیج مستضعفین و دانشگاه علوم پزشکی سبزوار.
تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۰.
۱۰۸، ص: مصور (رنگی)، جدول.
مجموعه راهنمای آموزشی یاوران بسیجی سلامت. شبکه داوطلبان سلامت. شیوه زندگی سالم.
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
۷۵۰۰۰ ریال

978-600-5528-13-8

ایدز -- پیشگیری
اچ. آی. وی (ویروس)
شماره کتابخانه ملی: ۲۵۷۸۵۸۶۰
رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۰ الف ۹۶۰۷ RC
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۹۷۹۲

راهنمای آموزشی پیشگیری از ابتلا به HIV/AIDS

از مجموعه راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم

تألیف: دکتر حامد فرساد، ملک آفاق شکر اللهی، سیده صفورا دژپسند و دکتر نفیسه معمار کرمانی

زیر نظر: دکتر فاطمه رخشانی، استاد آموزش بهداشت، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و مدیر کل دفتر آموزش و ارتقای

سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

ناظر فنی: دکتر محمدمهدی گویا، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌ها؛ دکتر عباس صداقت رییس اداره ایدز - مرکز مدیریت بیماری‌ها؛

خانم ماندانا تیرا، کارشناس اداره کنترل ایدز و بیماری‌های آمیزشی

همکاران: سردار مجید خراسانی، دکتر محمد رییس زاده، دکتر حسن عراقی زاده، دکتر فرخ مختارزاده، دکتر مجید توکلی،

مهندس کیا، دکتر شکر... محمدی، امین آور، دکتر محمدرضا شگرف نخعی، شادروان آقای عباس نودهی

گرافیک و صفحه آرایی: نرگس پاینده داری نژاد

ویراستار: دکتر فریبا قربانی

تهیه شده در دفتر آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت، با همکاری بهداری سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و سازمان بسیج

مستضعفین و دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰۰ نسخه

اجزای مجموعه آموزشی یاوران بسیجی سلامت

راهنمای آموزشی تربیت
مربی بسیج

کتاب بسیجی
الگوی زندگی سالم
(محتوای مربیان)

شیوه زندگی سالم



پیشگفتار

از نظر صاحب نظران آموزش سلامت، یکی از بهترین روش های ارتقای سلامت، تربیت افراد کارآمد و دوره دیده از بطن جامعه است تا پس از یادگیری صحیح مفاهیم بهداشتی، آنها را با زبان خود مردم به جامعه منتقل کنند.

در جامعه دینی ما، بسیج یکی از الطاف خداوندی است که بر ملت و انقلاب اسلامی ارزانی شده است. بدون شک نقش پرصلابت سازمان بسیج مستضعفین در عرصه های مختلف اعم از دفاعی، فرهنگی، علمی و... بر هیچ کس پوشیده نیست.

در حال حاضر فرصت مغتنمی است که با افزایش آشنایی عزیزان بسیجی با دانش ها و مهارت های مورد نیاز برای ارائه انواع خدمات آموزش سلامت، موجبات رشد و تقویت آنها را فراهم نماییم و گام های مؤثری در ارتقای خدمات آموزش سلامت کشور برداریم.

طرح «بسیجی، الگوی زندگی سالم» توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و با همکاری سازمان بسیج مستضعفین در حال اجراست و انتظار می رود بتواند بسیاری از مشکلات بهداشتی را مرتفع و بیش از سایرین، آموزش ها را به متقاضیان برساند.

در طراحی مجموعه ۶ جلدی راهنمای آموزشی یاوران بسیجی سلامت، قصد بر این بوده است که مسائل مهم بهداشتی کشور تحت پوشش قرار گیرند و حرکتی در جهت کمک به حسن انجام وظیفه یاوران بسیجی سلامت در جریان انتقال مطالب بهداشتی در حوزه ها و پایگاه ها صورت گیرد.

این برنامه، مبنای مشارکتی دارد و متکی به نیروی مردمی بسیج است، لذا آموزش یاوران بسیجی سلامت باید معطوف به توانمندسازی بسیجیان در شناسایی، برنامه ریزی و اقدام برای رفع مشکلات سلامت اعضا در محدوده استحقاقی حوزه ها و پایگاه ها باشد.

مقدمه

طرح مداخلات آموزش سلامت در سازمان بسیج مستضعفین که توسط وزارت بهداشت و با همکاری آن سازمان در حال اجراست، نه تنها در جهت دستیابی به اهداف بهداشتی گام برمی‌دارد، بلکه زمینه‌ساز رسیدن به توسعه پایدار در جامعه نیز می‌باشد. از این رو باید این طرح را در چارچوبی گسترده‌تر از یک برنامه بهداشتی قلمداد کرد.

در حال حاضر مسئولیت انتقال پیام‌های بهداشتی و مدیریت برنامه‌های آموزشی بسیجیان در حوزه و پایگاه برعهده یاوران بسیجی سلامت است که شامل طیف وسیعی از افراد دارای تجارب و تخصص‌های مختلف می‌باشند. لذا به منظور رعایت اصول آموزشی، تدوین راهنمای آموزشی یاوران بسیجی سلامت حوزه و پایگاه، با متنی واحد و متکی بر روش‌های مؤثر آموزش مشارکتی برای تأمین حداقل نیازهای آموزشی و انتقال بهینه مطالب مورد نیاز است.

هدف مجموعه راهنمای آموزشی یاوران بسیجی سلامت آن است که در یادگیری دانستی‌ها و کسب مهارت‌های بهداشتی به بسیجیان عزیز کمک کند و در فعالیت‌های فردی و گروهی، انتقال پیام و ترویج رفتارهای بهداشتی، راهنمای آنان باشد.

برنامه یاوران بسیجی سلامت، برنامه‌ای متکی بر بسیجیان عزیز است و مبنای مشارکتی دارد. بنابراین آموزش آنان نیز باید به جلب مشارکت فعال و همکاری آنها برای انتقال مطالب بهداشتی معطوف باشد.

این مجموعه راهنما در راستای کتاب «بسیجی، الگوی زندگی سالم» و «راهنمای آموزشی تربیت مربی بسیج» تهیه و تدوین شده است و استفاده بهینه از آن نیاز به تسلط کامل بر مطالب علمی هر

مبحث و مطالعه راهنمای آموزشی تربیت مربی بسیج دارد.

راهنمای آموزشی موجود بدون نقص نیست اما تلاشی است جدی برای ایجاد آگاهی، درک مسائل آموزشی، ایجاد انگیزه در بسیجیان، تأثیر گذاری و تغییر رفتار مورد نظر در آنها.

شما می توانید پیشنهادات و ایده های جدید خود را با مطالب این راهنما مطابقت دهید و به عنوان یک انتقال دهنده، مطالب آموزشی مورد نظر را با وضعیت نیازهای اعضای حوزه و پایگاه خود و جامعه منطبق و یا حتی مطالبی به آن اضافه کنید و از روش های مختلف فن بیان برای توضیح ایده ها نظرات، مفاهیم خاص و مشکلات جامعه و محیط زندگی استفاده نمایید.

نحوه استفاده از کتاب راهنمای آموزشی

این راهنما برای چه کسانی تهیه شده است؟

این راهنما برای بسیجیان عزیز که در این راهنما یاوران بسیجی سلامت نامیده می‌شوند، تهیه و تنظیم شده است.

چرا یاوران بسیجی سلامت برای انتقال مطالب انتخاب شده‌اند؟

امروزه صاحب نظران معتقدند که بهترین راه برای آنکه مردم جامعه رفتارهای سالم را قبول کنند و بپذیرند، انتقال مطالب مربوط به سلامت از طریق هم‌تایان موفق و الگوهای آنها در جامعه است. بر این اساس، یاوران بسیجی سلامت به دلیل اطلاع از نیازهای سلامت در جامعه بسیج به عنوان انتقال‌دهنده مطالب برای هم‌تایان خود انتخاب شده‌اند.

در این راهنما چه انتظاراتی از یاوران بسیجی سلامت داریم؟

در این راهنما از یاوران بسیجی سلامت انتظار داریم با مشارکت و همکاری با نظام سلامت کشور در ارتقای سطح سلامت جامعه ایفای نقش کنند و در حوزه و پایگاه خود مسئولیت‌ها و وظایف زیر را برعهده گیرند.

مسئولیت‌های مورد انتظار از مریبان بسیج (یاوران بسیجی سلامت) عبارتند از همکاری با کمیته شهرستان در:

۱. نیازسنجی آموزش و تهیه جدول آموزشی براساس اولویت‌های آموزشی و نصب در حوزه‌ها و پایگاه‌های منتخب؛
۲. طراحی برنامه آموزشی؛

۳. اجرای برنامه آموزشی پیش بینی شده برای بسیجیان و خانواده آنها با توجه به اولویت‌های آموزشی و با استفاده از راهنماهای آموزشی (ترجیحاً استفاده از رسانه‌های تصویری و دیجیتالی تولید شده در دفتر آموزش و ارتقای سلامت)؛
۴. پایش و ارزشیابی برنامه آموزش؛
۵. برگزاری منظم جلسات هر سه ماه یک‌بار و شرکت در جلسات و تکمیل فرم شماره ۱ با همکاری فرمانده حوزه/ پایگاه؛
۶. اجرای دقیق دستورالعمل‌های ابلاغی از سوی کمیته اجرایی - آموزشی دانشگاه/ دانشکده؛
۷. اجرای مداخلات آموزشی و ارتقای سلامت بر اساس تفاهم‌نامه مشترک با بخش سلامت مانند مشارکت در طرح ریشه‌کنی فلج اطفال.

اهداف و کاربرد این راهنما چیست؟

• اهداف

هدف کلی از تهیه این مجموعه، کمک به حُسن انجام وظیفه آموزشی یاوران بسیجی سلامت در انتقال مطالب آموزشی، ارائه راه کار کلی و تعیین حداقل نیازهای آموزشی شیوه زندگی سالم (۷ رفتار پرخطر) است، به نحوی که با مطالعه اهداف مشخص کنید که در پایان کلاس‌ها، چه خواهید دانست و چه مهارت‌هایی را به دست خواهید آورد و با سایرین در مورد چه موضوعاتی بحث می‌نمایید.

• کاربردها

با مطالعه قسمت کاربردها می‌توانید از توانایی‌ها و فعالیت‌هایی که پس از یادگیری موضوع درسی کسب خواهید نمود، مطلع شوید و آنها را هنگام انتقال مطالب بهداشتی در حوزه و پایگاه، مسجد محل، مدارس، شوراها و... مورد استفاده قرار دهید. برخی از این فعالیت‌ها را می‌توان به تنهایی انجام داد و بعضی از آنها به اقدام گروهی و جلب مشارکت الگوهای کلیدی جامعه و معتمدین محلی نیاز دارد. فعالیت‌هایی که در قسمت کاربردها به آنها اشاره شده است تنها چند پیشنهاد هستند و شما می‌توانید بر اساس استفاده از فنون آموزش مشارکتی ده‌ها فعالیت و کار دیگر را به این فهرست اضافه و در جامعه اجرا کنید.

در چه مواقعی می توان از این راهنما استفاده کرد؟

- **در حوزه و پایگاه و مکان های عمومی**

این راهنما می تواند برای انتقال مطالب در زمانی که در حوزه و پایگاه محل برای همتایان خود کلاس آموزشی برگزار می کنید، مورد استفاده قرار گیرد. لازم نیست کلاس شما حتما در مکان مشخصی برگزار شود، بلکه مساجد، حوزه ها، پایگاه ها، شوراهای و هر جای دیگر که حضور جمع بسیجیان و مردم محله میسر است می تواند محل کلاس شما باشد.

- **در خانواده**

شما می توانید این کتاب را برای مطالعه در اختیار افراد خانواده، همسایگان و خویشان خود قرار دهید.

راهنمای آموزشی پیشگیری از ابتلا به HIV/AIDS شامل چه بخش‌هایی است؟

این راهنما شامل دو بخش است:

بخش اول با عنوان «درس‌ها» شامل عناوین زیر است:

- **مقدمه کلی؛**
در ابتدای بخش اول، توضیحی مختصر درباره موضوع بهداشتی مورد نظر آورده شده است تا با اهمیت موضوع و جنبه‌های مختلف آن آشنایی شوید.
- **اهداف دروس؛**
هدف کلی از تهیه این اهداف، آن است که شما یاوران بسیجی سلامت در جریان انتقال مطالب آموزشی مبحث HIV/AIDS، قادر باشید بر دانش و مهارت‌های لازم برای حفظ سلامتی گروه هدف، تمرکز نموده و در پایان کلاس آنها را ارزیابی کنید. به عبارت دیگر به اهداف آموزشی کلاس خود دست یابید.
- **کاربرد دروس؛**
در این قسمت یاوران بسیجی سلامت با یادگیری مطالب این راهنمای آموزشی می‌توانند نقش خود را در انتقال مطالب دروس HIV/AIDS به هم‌تایان خود در حوزه و پایگاه ایفا کنند.
- **آشنایی با نیازهای یادگیری؛**
در یک برنامه مشارکتی مثل برنامه یاوران بسیجی سلامت که متکی بر مشارکت و اقدام خود بسیجیان است بدون شناخت نیازها و توانایی‌های ایشان، نمی‌توان انتظار همکاری داشت. برای انتقال مؤثر مطالب و برنامه‌ریزی مناسب، ضروری است قبل از شروع جلسه بحث، اطلاعاتی درباره نیازهای محلی، عوامل اجتماعی، امکانات و منابع محلی در رابطه با موضوع بهداشتی مورد نظر به دست آورید.
لذا در هر درس، مبحث آشنایی با نیازهای یادگیری آمده است. سؤال‌هایی در این قسمت

گنجانده شده که ممکن است در هنگام انتقال مطالب با آنها مواجه شوید. با مطالعه این قسمت مشخص می‌شود که باید روی چه مسائل و رفتارهایی در بحث تمرکز کنید و دقت و زمان بیشتری صرف نمایید.

• محتوای درس؛

این راهنما از پنج فصل کلی تشکیل شده است که عنوان هر فصل به صورت طرح یک سؤال کلی می‌باشد و هر سؤال کلی این فصول شامل سؤالات جزئی است که هر یک از آنها عنوان درس یک جلسه آموزشی یاوران بسیجی سلامت می‌باشد. به طور مثال، عنوان فصل اول شامل سؤال "تفاوت ابتلا به HIV با ابتلا به بیماری ایدز چیست؟" می‌باشد و عنوان درس اول این فصل با سؤال "ایدز چیست؟" شروع شده است تا قبل از ورود به بحث آموزشی، ذهن فراگیران برای پیدا کردن جواب آن به تفکر واداشته شود. برای اجرای هر درس در هر فصل روش تدریس پیشنهادی از جمله بحث عمومی، سخنرانی، بارش فکری و ابتکارات ذهنی، کار گروهی، مشاهده، نمایش، اجرای تمرین‌های عملی، بازدید، گفتگو، پرسش و پاسخ، مشورت، کار عملی، بررسی نمونه، داستان ناتمام، روش ایفای نقش در نمایش، بازدید از صحنه‌های واقعی، داستان‌گویی و نمایش ارائه شده است.

• آنچه باید بدانیم؛

هر درس در انتها چند نکته بهداشتی دارد که برای یادگیری مطالب بهداشتی و کسب مهارت‌های عملی تحت عنوان "آنچه باید بدانیم" در هر درس گنجانده شده است. انتظار می‌رود دانستنی‌های هر درس پس از پایان بحث، به یاد سپرده شود.

• آزمون فصل؛

در پایان هر فصل، برای ارزیابی و اطمینان از یادگیری صحیح مطالب و استفاده صحیح از آنها، سؤال‌های ارزیابی طراحی شده است. با اجرای این آزمون می‌توانید میزان دستیابی گروه‌های هدف به اهداف درس را ارزیابی کنید.

بخش دوم با عنوان «انتقال پیام» شامل این موارد می‌باشد:

- سخنی با شما؛
- انتخاب پیام‌های مناسب؛
- چند پیام سلامتی مورد انتظار؛
- چند رفتار سلامتی مورد انتظار؛
- پیوست؛
- منابع.

فهرست

بخش اول:

- ۱..... درس‌ها
- ۳..... مقدمه
- ۴..... اهداف
- ۵..... کاربردها
- ۶..... آشنایی با نیازهای یادگیری
- ۹..... فصل اول: تفاوت ابتلا به HIV با بیماری ایدز چیست؟
- ۹..... درس ۱: ایدز چیست؟
- ۱۵..... درس ۲: HIV چگونه سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند؟
- درس ۳: چه علائم و نشانه‌هایی در اثر ابتلا به HIV و بیماری ایدز سلامت انسان را تهدید می‌کنند؟
- ۱۹.....
- ۲۵..... آزمون فصل اول
- ۲۷..... فصل دوم: چگونه یک فرد به HIV مبتلا می‌شود؟
- ۲۷..... درس ۴: راه‌های انتقال HIV چگونه است؟
- ۳۱..... درس ۵: HIV از چه راه‌هایی از یک شخص به شخص دیگر منتقل نمی‌شود؟
- ۳۵..... درس ۶: گروه‌های در معرض خطر ابتلا به ایدز چه افرادی هستند؟
- ۳۹..... آزمون فصل دوم
- ۴۱..... فصل سوم: چگونه می‌توانید خود را از ابتلا به HIV/AIDS مصون نگهدارید؟
- ۴۱..... درس ۷: چگونه می‌توان از انتقال HIV پیشگیری کرد؟

- درس ۸: برای پیشگیری از شیوع ایدز در جامعه چه باید کرد؟..... ۴۹
- درس ۹: راه تشخیص ابتلا به HIV/AIDS در گروه‌های در معرض خطر چیست؟..... ۵۷
- آزمون فصل سوم..... ۶۳
- فصل چهارم: آیا ابتلا به HIV/AIDS پایان زندگی است؟..... ۶۵**
- درس ۱۰: درمان ایدز چگونه است؟..... ۶۵
- درس ۱۱: ابعاد اجتماعی و روانی ابتلا به ایدز چیست؟..... ۶۹
- درس ۱۲: در تعامل با گروه‌های دارای رفتار پرخطر چه می‌توان کرد؟..... ۷۵
- درس ۱۳: در تعامل با مبتلایان به بیماری ایدز چه می‌توان کرد؟..... ۸۱
- درس ۱۴: مشاوره و انجام آزمایش HIV در بیماران مبتلا به ایدز چگونه است؟..... ۹۱
- آزمون فصل چهارم..... ۹۵

بخش دوم:

- انتقال پیام..... ۹۷**
- چگونه مطالب و پیام‌های خود را به دیگران منتقل کنیم؟..... ۹۹
- سخنی با شما..... ۹۹
- انتخاب پیام‌های مناسب..... ۹۹
- * چند پیام سلامتی مورد انتظار..... ۱۰۲
- * چند رفتار سلامتی مورد انتظار..... ۱۰۴
- ضمیمه..... ۱۰۵
- منابع..... ۱۰۷

بخش اول



درس‌ها

مقدمه

ایدز

امروزه ایدز به یکی از عمده ترین علل مرگ و میر در سراسر جهان مبدل شده و در کشورهای در حال توسعه به سرعت در حال گسترش است و تأثیر برجسته ای بر سلامت و توسعه اجتماعی-اقتصادی این کشورها دارد. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت هر چند در گذشته، کشورهای منطقه مدیترانه شرقی از شیوع پایین ابتلا به HIV و ایدز برخوردار بوده اند ولی روند رو به رشد ابتلا در سنوات اخیر، این کشورها را در وضعیت حاد قرار داده است. جمهوری اسلامی ایران نیز از لحاظ جغرافیایی در وضعیت پرخطری قرار گرفته است. در حال حاضر بالاترین سرعت انتشار ابتلا در همسایگان شمالی ما، منطقه شرق قاره و نیز مدیترانه شرقی مشاهده می شود. جمهوری اسلامی ایران همگام با ۱۸۸ کشور عضو سازمان ملل متحد در تیرماه ۱۳۸۰ (ژوئن ۲۰۰۱) متعهد به کنترل و پیشگیری از HIV/AIDS شده و در این راستا اقدامات و فعالیت های وسیعی انجام داده است.

در سراسر جهان امروز جوانان و نوجوانان به دلیل نوع رفتار خود یکی از آسیب پذیرترین گروه ها در مقابل همه گیری ایدز هستند و آمار جهانی حاکی از آن است که بیش از نیمی از موارد جدید ابتلا به HIV (ویروسی که موجب ایدز می شود) در جوانان کمتر از ۲۵ سال بروز می کند. بنابراین شیوع HIV در جوانان به حد خطرناکی افزایش یافته است. مسائل و مشکلات اجتماعی-اقتصادی در این بیماری از بسیاری از بیماری ها بیشتر می باشد زیرا در حالی که اکثر

بیماری‌های عفونی جان‌کودکان، نوجوانان و یا پیران را به خطر می‌اندازند، بیماری‌های ایدز اغلب، جوانان را از پای در می‌آورد. ابتلا و مرگ در این گروه از جامعه باعث از هم گسیختگی نظام خانواده و تهدید توسعه و امنیت کشور می‌گردد.

با وجود گذشت بیش از سه دهه از شیوع این بیماری، گروه عظیمی از جوانان (با اینکه درباره بیماری‌های ایدز چیزهایی شنیده‌اند) هنوز نمی‌دانند این بیماری چگونه شیوع می‌یابد و هرگز باور ندارند که خودشان هم در معرض خطر هستند. آن عده از جوانان نیز که درباره HIV چیزهایی می‌دانند، به دلیل عدم مهارت، نبود حمایت و فقدان امکانات لازم برای انجام رفتارهای صحیح، اکثراً در مقابل HIV از خود مراقبت نمی‌کنند. متأسفانه قسمت عمده‌ای از ابتلا به این بیماری، ناشی از نداشتن اطلاعات ضروری و آگاهی پایین گروه‌های مختلف مردم در مورد راه‌های انتقال و پیشگیری از آن است. در نتیجه با اطلاع‌رسانی صحیح و گسترده و پرهیز از رفتارهای مخاطره‌آمیز، نسل جوان کشور از چنگال این بیماری ایمن خواهد ماند.

باید پذیرفت که مبارزه با ایدز یک تعهد اجتماعی است و تک‌تک افراد جامعه باید در این مبارزه بزرگ سهیم باشند تا با فعالیت مشترک، امکانات موجود را بسط داده و از گسترش ایدز جلوگیری نماییم. هرگونه کوتاهی و از دست دادن فرصت برای مبارزه با این بیماری، عواقب ناخوشایندی را در پی خواهد داشت. ذکر این مهم ضروری است که ایدز مرز نمی‌شناسد و در تمام نقاط دنیا قابل گسترش می‌باشد.

در این راهنما توصیه‌هایی ساده ولی مفید درباره ماهیت بیماری، روش‌های انتقال و پیشگیری از آن برای زندگی سالم ارائه شده است که شما یاوران بسیجی سلامت می‌توانید با انتقال این مطالب به سایر بسیجیان محله و جامعه موجب تغییر یا ایجاد رفتارهای مطلوب سلامتی در زندگی روزمره و نهایتاً بهبود شیوه زندگی در جامعه شوید.

اهداف

پس از پایان جلسه‌های آموزشی این راهنما انتظار می‌رود یاوران بسیجی سلامت بتوانند:

1. تفاوت بین ابتلا به HIV با بیماری ایدز را بطور خلاصه بیان نمایند.
2. نقش HIV را در تضعیف سیستم ایمنی بدن شرح دهند.
3. علائم و نشانه‌هایی که در اثر HIV و بیماری ایدز سلامت انسان را تهدید می‌کنند

برشمارند.

۴. راه‌های انتقال HIV را نام ببرند.
۵. گروه‌های در معرض خطر ابتلا به ایدز را ذکر نمایند.
۶. راه‌های پیشگیری از ابتلا به HIV را شرح دهند.
۷. راه‌های پیشگیری از شیوع بیماری ایدز در جامعه را بیان نمایند.
۸. راه‌های تشخیص ابتلا به HIV/AIDS در گروه‌های در معرض خطر را شرح دهند.
۹. ابعاد روانی و اجتماعی ابتلا به HIV/AIDS را توضیح دهند.
۱۰. راه کارهای لازم در تعامل با گروه‌هایی که رفتار پرخطر دارند را شرح دهند.
۱۱. راه کارهای لازم در تعامل با مبتلایان به بیماری ایدز را توضیح دهند.
۱۲. نحوه مشاوره و انجام آزمایش HIV در بیماران مبتلا به ایدز را بیان کنند.

کاربردها

یاوران بسیجی سلامت با یادگیری مطالب این راهنما می‌توانند:

۱. در حوزه و پایگاه، تفاوت بین HIV با بیماری ایدز را برای بسیجیان تحت پوشش و مردم تفهیم نمایند.
۲. گروه تحت پوشش خود را نسبت به HIV حساس کنند و نقش آن را در تضعیف سیستم ایمنی بدن شرح دهند.
۳. علائم و نشانه‌های HIV و بیماری ایدز را برای بسیجیان تحت پوشش و مردم شرح دهند.
۴. تهدیدات مربوط به رفتارهای پرخطر را شناسایی کنند و به بسیجیان تحت پوشش و مردم نیز انتقال دهند.
۵. مشتاقانه مطالب مربوط به راه‌های انتقال HIV را برای دوستان و مردم محله شرح دهند.
۶. راه‌های اجتناب از ابتلا به HIV را برای بسیجیان حوزه و پایگاه خود توضیح دهند.
۷. افراد در معرض خطر و کسانی را که به واسطه رفتارهای پرخطر، سلامت آنها تهدید می‌شود شناسایی و مطالب آموخته شده را به آنها منتقل کنند.
۸. اهمیت شناخت ابعاد اجتماعی و روانی ابتلا به ایدز را توضیح دهند.

۹. نحوه برقراری ارتباط با بیماران مبتلا به ایدز را به دیگران یاد دهند.

آشنایی با نیازهای یادگیری

قبل از شروع فعالیت‌های آموزشی و پرداختن به انتقال مطالب بهداشتی، لازم است از نیازهای آموزشی بسیجیان و علائق آنها مطلع شوید و به زبان ساده از آنچه آنها به دانستن آن علاقه دارند آگاه شوید و از تکرار آنچه می‌دانند و یا علاقه‌ای به آن ندارند اجتناب نمایید تا کلاس شما منطبق با نیازهای واقعی باشد. به این منظور راه‌های مختلفی وجود دارد که یکی از آنها طرح سؤال‌هایی است تا بدانید بسیجیان حوزه و پایگاه شما چه عقیده‌ای دارند و باورها و سنت‌های خوب آنها را تشخیص دهید و پیام‌های خود را با روش بهتری به آنها منتقل کنید. این سؤالات در بخش «انتقال پیام» مورد استفاده قرار خواهند گرفت.

حال قبل از شروع مبحث ایدز به این سؤال‌ها فکر کنید:

۱. آیا تاکنون با فرد مبتلا به HIV برخورد داشته‌اید؟
۲. سطح آگاهی و دانش همکارانتان درباره بیماری ایدز و عامل ایجاد کننده آن چگونه است؟
۳. سطح آگاهی و دانش همکارانتان درباره علائم و نشانه‌ها و راه‌های انتقال HIV چگونه است؟
۴. آیا کسی را می‌شناسید که دچار مشکلات مرتبط با HIV شده و تحت درمان باشد؟
۵. آیا همکاران شما گروه‌های در معرض خطر ابتلا به بیماری ایدز را می‌شناسند؟
۶. آیا همکاران شما نحوه برخورد با افراد مبتلا به ایدز را می‌دانند؟
۷. در صورت مواجهه با بیمار مبتلا به ایدز نحوه برخورد همکاران شما با آنها چگونه خواهد بود؟
۸. راه کارهای لازم در تعامل با گروه‌های دارای رفتار پرخطر چیست؟
۹. راه کارهای لازم در تعامل با مبتلایان به بیماری ایدز چیست؟
۱۰. آیا عوامل اجتماعی نظیر باورها، روش‌های سنتی و... در منطقه شما برای برقراری ارتباط مناسب با بیماران مبتلا به ایدز وجود دارد؟

۱۱. آیا دوستان شما در مورد روش های دوری از HIV، اطلاعات لازم را دارند؟
۱۲. آیا عوامل اجتماعی نظیر باورها، روش های سنتی، راه های بومی یادگیری و... در منطقه شما برای اجتناب از بیماری های عفونی مثل ایدز وجود دارد؟
۱۳. آیا در منطقه شما امکانات و منابعی مثل افراد دارای مهارت های خاص، در زمینه پیشگیری از ابتلا به HIV، دسترسی آسان به مراکز تشخیصی و... وجود دارد؟
۱۴. آیا مراکز بهداشتی - درمانی یا خانه بهداشت اطراف حوزه، پایگاه و محل زندگی خود را می شناسید؟



ایاکم و الاخلاق الذنبه فانها تضع الشرف و نهدم المجده

از اخلاق پست بپرهیزید که انسان والا را پست می سازد و
بزرگواری را نابود می کند

تحف العقول صفحه ۲۱۵



فصل اول

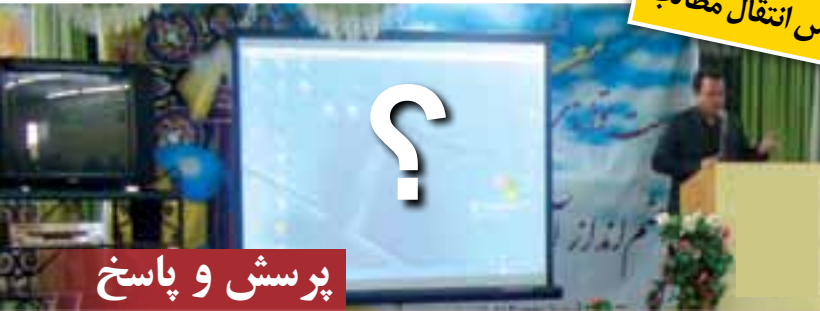
تفاوت ابتلا به HIV با بیماری ایدز چیست؟



درس ۱

ایدز چیست؟

روش انتقال مطالب



پرسش و پاسخ

یکی از کارشناسان بیماری‌ها را از طریق کمیته اجرایی-آموزشی شهرستان دعوت کنید تا در جلسه شما حاضر شود و در مورد این بیماری و عامل ایجاد کننده آن صحبت نماید و به سؤالات زیر پاسخ دهد.

۱. تفاوت بین ابتلا به HIV و بیماری ایدز چیست؟

.....

۲. دو کلمه AIDS و HIV مخفف چه کلماتی هستند؟

.....

۳. وضعیت این بیماری در جهان و ایران در حال و آینده چگونه است؟

.....

۴. عوامل مؤثر در انتشار این بیماری چیست؟

.....

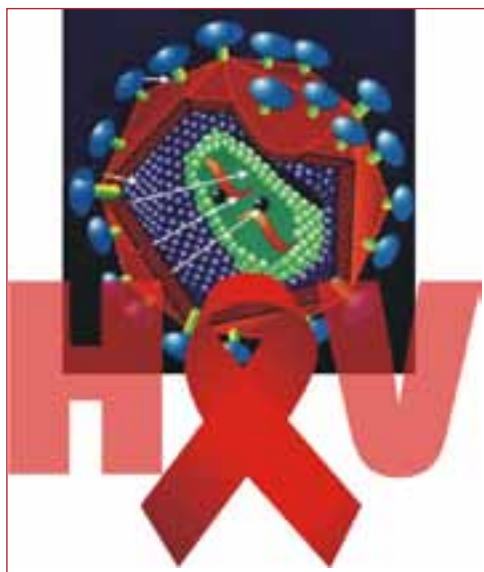
۵. روز جهانی ایدز چه روزی است و هدف از نام گذاری این روز چیست؟

.....

۶. نماد روبان قرمز ایدز نشانه چیست و چه پیامی دارد؟

.....

ایدز یا سندرم نقص ایمنی اکتسابی، بیماری ویروسی نوپدیدی است که در تمام نقاط جهان وجود دارد و یکی از مخاطرات قشر جوان و فعال جامعه به حساب می آید. این بیماری در بسیاری از کشورها ریشه در مصرف تزریقی مواد، رفتارهای پرخطر جنسی، مصرف فرآورده های خونی، فقر و... دارد. سازمان بهداشت جهانی، تعداد موارد HIV/AIDS را که تا پایان سال ۲۰۰۷ در قید حیات بوده اند بالغ بر ۳۶ میلیون مورد برآورد کرده است. حدود نیمی از افراد مبتلا به HIV زیر ۲۵ سال هستند و قبل از سن ۳۵ سالگی به دلیل ابتلا به بیماری ایدز می میرند.



ایدز یک بیماری واحد نیست بلکه مجموعه ای از حالات و علائم است که وقتی سیستم ایمنی بدن به وسیله ویروسی به نام (اچ آی وی) آسیب می بیند به وجود می آید.

اچ آی وی (HIV) از حروف اول کلمات Human Immunodeficiency Virus گرفته شده است. معنای فارسی این کلمات «ویروس نقص ایمنی انسانی» است. این ویروس سلول های خاصی را که در مقابل بیماری ها از بدن دفاع می کنند نابود می کند. وقتی سیستم ایمنی بدن توسط

HIV ضعیف می شود، فرد بیمار دچار انواع سرطان ها و عفونت ها می شود. HIV ویروسی است که باعث ایجاد بیماری ایدز می شود هر چند ممکن است در مواردی فرد، مبتلا به این ویروس باشد ولی مدت ها وارد مرحله ایدز نشود.

اما وقتی HIV، سیستم ایمنی بدن انسان را به حدی ضعیف کند که دیگر نتواند فرد را در مقابل

بیماری‌هایی که به طور عادی آنها را مهار می‌کرده محافظت کنند، فرد به مرحله‌ای از بیماری می‌رسد که به اختصار ایدز نامیده می‌شود. ایدز (AIDS) از حروف اول کلمات (Acquired Immunodeficiency Syndrome) گرفته شده است. معنای فارسی این کلمات، «نشانگان نقص ایمنی اکتسابی» است. دوره کمون یا نهفتگی بیماری ایدز متغیر است. هرچند فاصله زمانی بین ورود ویروس به بدن و مثبت شدن تست سرولوژیک (دوره کمون) در حدود ۱ تا ۳ ماه است ولی فاصله بین ابتلا به HIV و مرحله ایدز (دوره کمون بیماری) از ۳ ماه تا ۱۰ سال متغیر است. حدود نیمی از مبتلایان به عفونت ناشی از HIV بدون دریافت داروهای ضدویروسی در عرض ۱۰ سال دچار AIDS شده‌اند. دوره کمون متوسط بیماری در شیرخواران کوتاه‌تر از بالغین است و درمان باعث طولانی شدن این دوره می‌شود.

وضعیت بیماری در جهان و ایران:

اولین مورد ابتلا به بیماری ایدز در کالیفرنیا آمریکا در پنجم ژوئن سال ۱۹۸۱ کشف شد و در طی مدت کوتاهی موارد مشابهی نیز از شهرهای نیویورک و سانفرانسیسکو گزارش شد. بعد از آن هر روز گزارش‌های جدیدی از ابتلای بزرگسالان به عفونت‌های فرصت‌طلب دریافت می‌شد.

در آسیا انتقال HIV در اوایل دهه ۱۹۸۰ تنها در تعدادی از کشورهای منطقه مشاهده شد ولی از آن پس به سرعت منتشر گردید و این منطقه که به مدت چندین سال پس از آغاز جهان‌گیری این بیماری، عملاً مصون به نظر می‌رسید، سرانجام آلوده شد و همه‌گیری تا سال ۱۹۹۷ در سراسر منطقه گسترش یافت. در سال ۲۰۰۲، تنها حدود یک میلیون مورد جدید ابتلا به HIV در آسیا و منطقه اقیانوس آرام رخ داد. در ایران اولین مورد ابتلا به HIV در سال ۱۳۶۵ در یک کودک مبتلا به هموفیلی گزارش شد. این کودک در اثر استفاده از فرآورده‌های خونی وارداتی به این بیماری مبتلا شده بود. اغلب موارد اولیه کسانی بودند که در اثر تزریق خون و فرآورده‌های خونی به این بیماری مبتلا شدند اما سالیان بعد این بیماری در بین مصرف‌کنندگان تزریقی مواد در کشور شیوع پیدا کرد. روند گزارش موارد HIV در طی سالیان اخیر در کشور رو به افزایش نهاده است. در مقایسه این آمار با مواردی که ابتلای آنان در سال ۱۳۸۷ گزارش شده است، علل

ابتلا به ایدز عبارتند از: مصرف تزریقی مواد به میزان ۷۶/۸ درصد، برقراری روابط جنسی، ۱۳/۶ درصد و انتقال از مادر مبتلا به کودک، ۰/۸ درصد.

عوامل مؤثر در انتشار HIV:

۱. مصرف فرآورده‌های خونی آلوده؛
 ۲. رفتارهای پرخطر جنسی؛
 ۳. مصرف تزریقی مواد؛
 ۴. انتقال از مادر مبتلا به کودک.
- اول دسامبر یا دهم آذرماه به دلیل اهمیت افزایش آگاهی، آموزش و مبارزه با تبعیض‌ها و افزایش بودجه‌ها به‌عنوان روز جهانی ایدز تعیین شد و هر ساله برای آن شعار خاصی در نظر گرفته می‌شود. اهمیت روز جهانی ایدز در این است که به عموم مردم یادآور می‌شود که HIV از بین نرفته و هنوز کارهای زیادی باید انجام شود.



روبان قرمز:

روبان قرمز نشانه جهانی آگاهی و همبستگی با افراد مبتلا به HIV و بیماران مبتلا به ایدز است و مردم جهان را در نبرد با این بیماری متحد می‌کند. در سال ۱۹۹۱ «روبان قرمز» به‌عنوان نماد بین‌المللی آگاهی و همبستگی در برابر ایدز شناخته شد.

آشنایی با نیازهای یادگیری



- تا چه اندازه در مورد این بیماری آگاهی دارید؟
.....
- با فراگیران در مورد عوامل مؤثر در انتشار بیماری بحث کنید.
.....
- چگونه می‌توانید از طریق امر به سلامت ونهی از بیماری، مردم وجوامع را برای انتخاب و پیمودن راه سلامت توانمند کنید؟
.....
- چه شعارهایی را برای روز جهانی ایدز در سال‌های آینده پیشنهاد می‌کنید؟
.....

فصل اول

تفاوت ابتلا به HIV با بیماری ایدز چیست؟



درس ۲

HIV چگونه سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند؟

روش انتقال مطالب

ایفای نقش

هدف: هدف از ایفای نقش، در دسترس قرار دادن اطلاعات درباره چگونگی عملکرد سیستم

ایمنی در یک فرد سالم و آسیب دیدن سیستم ایمنی به وسیله HIV است.

شرح: به شرکت کنندگان بگویید که تصمیم دارید در این جلسه آموزشی نقشی درباره چگونگی

آسیب دیدن سیستم ایمنی به وسیله HIV اجرا کنید. از بین شرکت کنندگان، داوطلبانی را برای

نقش‌های زیر درخواست کنید:

• یک نفر از شرکت کنندگان (به عنوان مثال فرد شماره الف، در نقش فردی بازی

می کند که مبتلا به HIV شده است)؛

- دستگاه ایمنی فرد شماره الف (گروهی از افراد)؛
- ابتلا به HIV؛
- یک دمل چرکی؛
- یک قصه گو.

متن نمایش را به قصه گو واگذار کنید که در کنار اتاق می ایستد و با صدای رسا داستان را می خواند.

نقش بقیه بازیگران را هم برای آنها توضیح دهید.

متن نمایش به شرح زیر است:

قصه گو: این است داستانی درباره اینکه چگونه یک دستگاه ایمنی، سالم عمل می کند و چگونه ابتلا به HIV آن را معیوب می کند. (فرد شماره الف به جلو می آید و در وسط اتاق می ایستد)

قصه گو: فرد شماره الف در مقابل عفونت ها به وسیله دستگاه ایمنی اش محافظت می شود. (تعدادی از شرکت کنندگان که دست های یکدیگر را گرفته اند و تشکیل یک دایره می دهند فرد شماره الف را در میان می گیرند)

قصه گو: وقتی او دچار عفونت می شود، دستگاه ایمنی او با عفونت مبارزه می کند و فرد شماره الف دوباره سالم می شود.

(دمل چرکی به جلو می آید. به نظر می رسد فرد شماره الف رنج می برد. دمل چرکی سعی می کند به داخل حلقه دستگاه ایمنی رخنه کند، اما آنها به او اجازه نمی دهند و دمل چرکی دور می شود.)

قصه گو: فرد شماره الف اخیراً در یک عمل جراحی، فرآورده خونی دریافت نموده و به علت آلوده بودن آن به HIV مبتلا شده است.

(HIV به جلو می آید و شروع به جنگیدن با فرد شماره الف می کند. HIV به یکی از بازیگران "دستگاه ایمنی" ضربه می زند، بازیگر می افتد.)

قصه گو: چون HIV موفق شده داخل دستگاه ایمنی فرد شماره الف شود و به جزئی از سیستم ایمنی بچسبد، سیستم ایمنی او ناتوان است و نمی تواند با HIV مبارزه کند. چون دستگاه ایمنی آسیب دیده است با عفونت های دیگر نیز نمی تواند بجنگد.

(باقی مانده بازیگران دستگاه ایمنی بر روی کف اتاق می افتند.)

قصه گو: فرد شماره الف بیمار شد و اکنون به بیماری ایدز مبتلاست. او بسیار ناتوان است و سرانجام می میرد. در پایان این نمایش از شرکت کنندگان بخواهید در رابطه با سؤالات زیر بحث کنند.

۱. نقش سیستم ایمنی بدن در سلامتی انسان ها چیست؟

۲. به نظر شما HIV چگونه به سیستم ایمنی بدن آسیب می رساند؟

سیستم ایمنی ما شامل سلول‌های سفید در جریان خون یعنی TCell ها و غده‌های لنفاوی است که می‌توانند مواد خارجی یا میکروب‌هایی را که وارد بدن می‌شوند تشخیص دهند و آنها را از بین ببرند و اگر دوباره وارد بدن شوند آنها را به خاطر بیاورند و پاسخ ایمنی سریع‌تر و قوی‌تری را نشان بدهند. اگر HIV، به طریقی وارد بدن شود به سیستم ایمنی حمله کرده



و شروع به نابودی سلول‌های سفید می‌کند. میزان تخریب سلول‌های سفید به مقدار ویروس موجود در بدن بیمار بستگی دارد و هرچه میزان ویروس موجود در بدن بیشتر باشد، تعداد سلول‌های سفید کمتر و دستگاه ایمنی فرد نیز ضعیف‌تر می‌شود. در نتیجه بیمار مستعد ابتلا به انواع عفونت‌ها و سرطان‌ها می‌شود

به طوری که حتی میکروب‌هایی که برای یک فرد عادی با دستگاه ایمنی سالم بی‌خطر است، می‌تواند فرد مبتلا به ایدز را بیمار کند و یا باعث مرگ وی شود. به این گونه عفونت‌ها، عفونت‌های فرصت طلب گفته می‌شود. تحقیقات بسیار بر روی مبتلایان به ایدز نشان داده است که معمولاً ابتلا به ویروس مدت‌ها قبل از بروز علائم بیماری روی می‌دهد. این فاصله زمانی که دوره کمون یا نهفتگی بیماری نامیده می‌شود، در بیماری ایدز بسیار متغیر است و به طور متوسط ۱۰ سال طول می‌کشد. این زمان به عوامل متعددی نظیر سطح سلامتی فرد و رفتارهای مربوط به سلامتی بستگی دارد. فردی که در مرحله نهفتگی بیماری است، می‌تواند عفونت را به دیگران منتقل کند.

گذر از مرحله ابتلا به HIV و بروز بیماری ایدز، در ۲۵٪ موارد پس از ۵ سال، در ۲۵٪ بعد از ۱۰ سال و در ۲۵٪ پس از ۲۰ سال رخ می‌دهد. در بقیه موارد نیز این مدت نامعلوم است و حتی ممکن

است فرد تا آخر عمر نیز دچار علائم بالینی بیماری ایدز نشود.
بنابراین ابتلا به HIV همان ایدز نیست و تنها درصدی از آنهایی که به HIV مبتلا شده‌اند، مبتلا به ایدز هستند ولی شواهد نشان می‌دهد تمام آنهایی که HIV دارند، سرانجام به ایدز مبتلا خواهند شد.

آشنایی با نیازهای یادگیری

- همکاران بسیجی شما در حوزه و پایگاه محله خود چه اطلاعاتی از سیستم ایمنی بدن دارند؟
.....
- با پرسش از همکاران بسیجی در حوزه و پایگاه محله خود در مورد آگاهی آنها از تأثیر HIV بر سیستم ایمنی بدن اطلاع پیدا کنید.
.....
- درباره دلایل خطرناک بودن HIV با همکاران بسیجی خود بحث کنید.
.....

فصل اول

تفاوت ابتلا به HIV با بیماری ایدز چیست؟



درس ۳

چه علائم و نشانه‌هایی در اثر ابتلا به HIV و بیماری ایدز سلامت انسان را تهدید می‌کنند؟

روش انتقال مطالب

بحث گروهی

با استفاده از روش بحث گروهی از گروه هدف بخواهید در مورد علائم و نشانه‌های ابتلا به HIV و بیماری ایدز، بحث و گفتگو نمایند و در ادامه به سؤالات زیر پاسخ دهند.

۱. آیا علائم اصلی و فرعی ابتلا به HIV/AIDS را می‌شناسید؟

۲. به نظر شما این نشانه‌ها می‌توانند علائم شایع و مشترک بسیاری از بیماری‌های دیگر نیز باشند؟

.....

۳. به نظر شما بیماری ایدز جزء کدام مرحله از مراحل ابتلا به HIV است؟

.....

تحقیقات بسیار بر روی مبتلایان به ایدز نشان داده است که معمولاً ابتلا به ویروس مدت‌ها قبل از بروز علائم بیماری روی می‌دهد. این فاصله زمانی که دوره کمون یا نهفتگی بیماری گفته می‌شود، در بیماری ایدز بسیار متغیر است و به‌طور متوسط ۱۰ سال طول می‌کشد. این زمان به عوامل متعددی نظیر سطح سلامتی فرد و رفتارهای مربوط به سلامتی بستگی دارد. فردی که در مرحله نهفتگی بیماری است، می‌تواند عفونت را به افراد دیگر انتقال دهد. بیماری ایدز مرحله پایانی ابتلا به HIV است که با ظهور گروهی از نشانه‌ها مشخص می‌شود.



علائم و نشانه‌های بیماری

این بیماری دارای چهار مرحله است:

۱. **عفونت اولیه:** این مرحله چند هفته طول می‌کشد و شروع آن در ۷۰٪ موارد شبیه به حالت بیماری خفیفی مثل سرماخوردگی یا آنفلوآنزا است که با علائمی مانند تب، گلودرد، بزرگی غدد لنفاوی، درد مفاصل و عضلات، سردرد، ضعف و بی‌حالی، بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ، کاهش وزن، اسهال و گاهی دانه‌های جلدی بدون خارش همراه است. در این زمان، بیماری در بیشتر موارد تشخیص داده نمی‌شود و فرد معمولاً تا مدت‌ها کاملاً سالم به نظر می‌رسد و ممکن است احساس سلامتی کامل کند و از ابتلای خود آگاه نباشد. در حدود ۲۰٪ موارد، علائم به گونه‌ای است که فرد به پزشک مراجعه می‌کند، اما معمولاً تشخیص داده



نمی‌شود و حتی اگر تست آنتی‌بادی اچ‌آی‌وی در این موقع انجام شود ممکن است هنوز مثبت نشده باشد. از هنگام ورود HIV تا مثبت شدن نتیجه آزمایشگاهی که نشانگر ابتلای فرد است

حدود دو تا ۱۲ هفته و گاهی ۱۶ ماه طول می کشد که اصطلاحاً به آن دوره پنجره گفته می شود. افرادی که در این دوره هستند دچار عفونت شده اند ولی آزمایش HIV آنها منفی است. بنابراین اگر فرد به طور مثال در ۳ ماه قبل، رفتار مخاطره آمیزی داشته و نتیجه آزمایش وی منفی است، آزمایش وی باید ۳ ماه بعد تکرار شود.

۲. **مرحله بدون علامت بالینی:** این مرحله به طور متوسط ده سال طول می کشد و در آن بیمار هیچ علامتی ندارد.

۳. **مرحله علامت دار ابتلا به HIV:** با گذشت زمان، به دلیل فعالیت چندساله ویروس، بافت ها و غدد لنفاوی آسیب دیده، HIV جهش پیدا می کند و آلوده کنندگی آن تشدید و بدن بیمار ناتوان تر می گردد. در این زمان علائم بیماری، آشکار می شود.

۴. **پیشروی از HIV تا AIDS:** با آسیب بیشتر سیستم ایمنی، بیماری به سمت بدتر شدن پیش می رود تا این که تشخیص ایدز مطرح شود. بیماری ایدز دارای علائم زیر است:

علائم اصلی بیماری:

- کاهش سریع وزن بدن (بیش از ۱۰٪ کل بدن)؛
- تب های تکرارشونده و یا تب بیش از یک ماه؛
- اسهال مزمن به مدت بیش از یک ماه؛
- ضعف و خستگی شدید و پایدار.

علائم فرعی بیماری:

- عفونت ریه یا سرفه مداوم به مدت بیش از یک ماه؛





- تعریق شبانه فراوان؛
- لکه‌های قرمز، قهوه‌ای، صورتی یا بنفش بر روی پوست (یا زیر پوست)، داخل دهان، بینی، پلک‌ها یا پشت ساق پا؛
- زخم‌های دهان؛
- برفک دهان (نوعی عفونت قارچی در دهان و گلو)؛
- عفونت تبخال؛
- غدد لنفاوی برجسته در گردن، کشاله ران یا زیر بغل؛
- از دست دادن حافظه، افسردگی و یا سایر اختلالات عصبی.

باید توجه داشت که وجود هر یک از این علائم صد در صد نشانه ابتلا به ایدز نمی‌باشد چرا که هر یک از این علائم ممکن است به وسیله سایر بیماری‌ها نیز ایجاد شود. علائم بیماری ایدز شبیه علائم بسیاری از بیماری‌های دیگر می‌باشد و تنها راه تشخیص عفونت، آزمایش از نظر HIV می‌باشد.

بسیاری از افراد مبتلا به عفونت‌های آمیزشی و ایدز علائمی از بیماری ندارند در حالی که می‌توانند آلودگی را به دیگران انتقال دهند.

آشنایی با نیازهای یادگیری



- آیا علائم و نشانه‌های این بیماری را می‌شناسید؟
.....
- دربارهٔ مراحل ابتلا به HIV با سایر همکاران بحث نمایید.
.....
- امکانات و منابع مؤثر در زمینه ابتلا به این بیماری را در محیط پیرامون خود شناسایی کنید، برای مثال با هماهنگی کمیته اجرایی - آموزشی شهرستان از کارشناسان واحد بیماری‌های مرکز بهداشتی - درمانی در جلسات آموزشی خود دعوت به عمل آورید.
.....
- فهرستی از بیماری‌های مختلف که علائمی شبیه علائم اصلی و فرعی بیماری ایدز دارند تهیه کنید. چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟
.....



آزمون فصل اول

در پایان این فصل برای آنکه بدانید گروه هدف شما مطالب آموزشی را به خوبی فرا گرفته، به خاطر سپرده و از آنها به شکل صحیحی استفاده می کند، لازم است مطمئن شوید که پس از انتقال مطالب:

■ گروه هدف می توانند به سؤالات زیر پاسخ دهند:

- تفاوت بین ابتلا به HIV و بیماری ایدز را به طور خلاصه شرح دهند.
- در مورد وضعیت این بیماری در جهان و ایران مطالبی را بیان نمایند.
- بیماری ها و خطراتی را که رابطه مستقیم با این بیماری دارند نام ببرند.
- چگونگی آسیب رسانی HIV به سیستم ایمنی بدن را توضیح دهند.
- چهار مورد از علائم اصلی و فرعی ابتلا به HIV/AIDS را نام ببرند.

■ گروه هدف می توانند اقدامات زیر را انجام دهند:

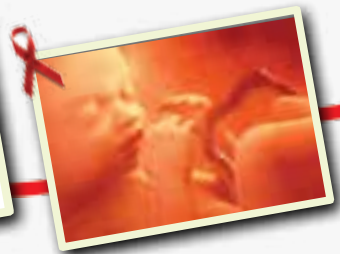
- برقراری ارتباط مؤثر با سایر گروه های هدف.
- تمایل و اشتیاق به انتقال مطالب ابتلا به HIV/AIDS به سایر گروه های هدف در موقعیت ها و زمان های مناسب.
- انتقال مطالب در زمینه آسیب رسانی HIV به سیستم ایمنی بدن و علائم و نشانه های آن به گروه های هدف.

در خاتمه، آموزش شما مؤثر بوده است اگر گروه هدف:

- در ارائه مطالب آموزشی به همکاران خود تفاوت بین ابتلا به HIV و بیماری ایدز و چگونگی آسیب رسانی HIV به سیستم ایمنی بدن را مدنظر قرار دهند.
- درباره وضعیت این بیماری در جهان و ایران، نکات آموخته شده در کلاس را به بحث و گفتگو گذارند.
- با استناد به آیات قرآن کریم و فرمایشات پیامبر و ائمه اطهار از طریق امر به رفتارهای سالم و نهی از رفتارهای پرخطر، الگوی عملی و مروج سالم زیستن برای مردم و جوامع باشند.

فصل دوم

چگونه یک فرد به HIV مبتلا می شود؟



درس ۴

راه های انتقال HIV چگونه است؟

روش انتقال مطالب

داستان گویی

یکی از یاوران بسیجی سلامت که برای تحویل فرم های گزارش دهی حوزه خود و شرکت در جلسات توجیهی کمیته اجرایی - آموزشی شهرستان به مرکز بهداشتی - درمانی مراجعه کرده است در سالن مرکز، شاهد گفتگوی چند نفر از مراجعه کنندگان است:

۱. خانمی می گوید چندسال پیش از شوهرش که معتاد تزریقی بود جدا شده است. او بطور اتفاقی متوجه شده است که به بیماری ایدز مبتلا می باشد. دکتر به او گفته این بیماری را از همسر معتادش گرفته است. وقتی به اصرار دکتر از کودکش هم آزمایش ایدز گرفتند

متوجه شدند که کودکش نیز مبتلا می باشد.

۲. فردی که در دو سال گذشته ارتباط جنسی محافظت نشده در سفر به کشورهای خارجی داشته است، اخیراً مطلبی در مورد HIV/AIDS خوانده است و نگران وضعیت سلامتی خود از نظر HIV/AIDS شده و به مرکز مشاوره بیماری های رفتاری نزدیک منزلش مراجعه می کند. در مرکز پس از انجام مشاوره، برای وی آزمایش HIV درخواست می گردد و در نهایت مشخص می شود او به HIV مبتلا شده است.

۳. آیا می دانید شما ممکن است در طول زندگی به طور ناخواسته از طرق مختلف در معرض این بیماری قرار بگیرید؟ آیا راه های دیگر انتقال را می شناسید؟

.....

۴. به نظر شما HIV چگونه می تواند از طریق خون منتقل شود؟

.....

۵. برای جلوگیری از انتقال HIV از طریق تماس با خون چه راه هایی وجود دارد؟

.....

۶. به نظر شما انتقال HIV از طریق مادر مبتلا به HIV مثبت به کودک امکان پذیر است؟ به عقیده شما چه راه حلی برای جلوگیری از ابتلاء کودک به HIV وجود دارد؟

.....

شایع ترین راه های انتقال HIV عبارتند از:

۱. رفتارهای جنسی پرخطر؛
۲. استفاده از سرنگ مشترک؛
۳. انتقال از مادر مبتلا به کودک، قبل یا هنگام تولد و یا از طریق شیر دادن بعد از تولد؛
۴. دریافت خون یا محصولات خونی آلوده به ویروس؛
۵. پیوند اعضای افراد مبتلا به ویروس.



اچ آی وی از طریق خون، مایع منی، ترشحات واژن و یا شیر مادر مبتلا، به سایر افراد منتقل



می شود. این ویروس می تواند از طریق وریس (داروهای تزریقی)، جدار مقعد یا راست روده، جدار واژن یا دهانه رحم، مجرای آلت تناسلی، دهان و سایر غشاهای مخاطی (به طور مثال چشم یا داخل بینی) و یا از طریق زخم ها و بریدگی ها وارد بدن فرد شود. در روابط جنسی، احتمال انتقال HIV از مرد مبتلا به زن سالم بیشتر از احتمال انتقال

از زن مبتلا به مرد سالم می باشد. محققان تخمین زده اند خطر ابتلای زنان با HIV حداقل دو برابر مردان است. ابتلای همزمان به سایر بیماری های آمیزشی نیز نقش تعیین کننده ای در سرایت HIV دارد و درصد ابتلا به ایدز در افرادی که هم زمان مبتلا به سایر بیماری های آمیزشی می باشند، چندین برابر است. این افزایش خطر، ناشی از تماس منی یا ترشحات واژن فرد مبتلا به HIV با جراحت باز یا زخم اطراف یا روی ناحیه تناسلی می باشد و در نتیجه برای ویروس آسان تر است که به بدن شخص منتقل شود.

خطر سرایت ویروس از طریق خون و فرآورده های خونی آلوده بسیار زیاد است. تلاش های بسیاری در جهان در حال انجام است تا خون های اهدایی برای تزریق از نظر آلودگی به HIV

کاملاً آزمایش شوند. پوست سالم، یک سد مؤثر در برابر ویروس است ولی وقتی این لایه محافظ دچار آسیب شود و با مقدار زیاد ویروس تماس پیدا کند (مانند خال کوبی، فرو رفتن سوزن آلوده، تیغ آلوده، تماس پوست زخمی با خون و...) امکان سرایت وجود دارد. اقدامات دیگری که می‌توانند HIV را انتقال دهند عبارتند از: اقدامات پزشکی، دندانپزشکی، ختنه، حجامت، سوراخ کردن گوش، تیغ و مسواک که به روش غیربهداشتی و مشترک استفاده شود. سطوح مخاطی مانند سطح داخلی چشم، دهان و دستگاه تناسلی نیز که فاقد سطح دفاعی پوست است در صورت تماس با خون یا ترشحات جنسی می‌تواند راهی برای انتقال باشد. احتمال انتقال از طریق پاشیده شدن خون در چشم بسیار کم است. مادر HIV مثبت می‌تواند ویروس را در زمان بارداری، وضع حمل (زایمان) و یا شیردهی با پستان به کودک خود منتقل کند. خطر انتقال HIV از مادری که هیچ اقدام درمانی دریافت نکرده، به کودک حدود ۱۵ تا ۲۵ درصد است و در صورتی که مادر، کودک را از طریق پستان تغذیه نماید، این خطر به ۲۵ تا ۴۵ درصد می‌رسد. دانشمندان عقیده دارند که HIV نمی‌تواند در محیط خارج از بدن زندگی کند و احتمال انتقال از محیط به غیر از روش‌های ذکر شده مردود است.

آشنایی با نیازهای یادگیری

- با پرسش از فراگیران در مورد اطلاعات و دانسته‌های آنها در مورد راه‌های مختلف انتقال این بیماری آگاه شوید.
- درباره راه‌های جلوگیری از انتقال HIV از طریق تماس با خون با دوستان بحث کنید.
- در رابطه با چگونگی ترویج رفتار سالم و پیشگیری از رفتارهای پرخطر در جامعه با همکاران بحث کنید.

فصل دوم

چگونه یک فرد به HIV مبتلا می شود؟



درس ۵

HIV از چه راههایی از یک شخص به شخص دیگر منتقل نمی شود؟

روش انتقال مطالب

بحث گروهی

با استفاده از روش بحث گروهی از گروه هدف بخواهید در مورد راههایی که HIV از شخصی به شخص دیگر سرایت نمی کند، بحث و گفتگو نمایند و در ادامه به سؤالات زیر پاسخ دهند.

۱. به نظر شما تماس های معمول روزانه مانند در کنار یکدیگر نشستن، زندگی کردن و اشتغال در محل کار و... سبب انتقال HIV از یک شخص به شخص دیگر می شود؟

.....

۲. به نظر شما چگونه می توان از ترس و دوری نابجا از بیماران و منزوی ساختن افراد مبتلا جلوگیری نمود؟

.....

۳. چه مشاغلی می توانند موجب انتقال HIV به افراد سالم شوند؟

.....

HIV از راه‌های زیرمنتقل نمی‌شود بنابراین ایجاد ترس و وحشت در این موارد چندان منطقی نیست:



• دست دادن؛

• بغل کردن، بوسیدن (بوسیدن گونه‌ها



کاملآبی خطر است ولی بوسیدن، تنها

زمانی می‌تواند خطرناک باشد که خون فرد مبتلا را به خون فرد مقابل انتقال دهد. خونریزی ممکن است به دلیل آسیب به پوست یا غشاء



مخاطی اطراف دهان بروز کند. چون آب دهان، اشک یا عرق بدن به میزانی که باعث سرایت بیماری شود، حاوی ویروس نیستند؛



• در آغوش گرفتن یا بازی کردن با نوزاد یا کودک مبتلا به HIV/AIDS



• تماس‌های معمول روزانه مانند در کنار یکدیگر نشستن، زندگی



کردن یا خوابیدن در اتاق شخص مبتلا، همکاری بودن و اشتغال در محل کار، هم‌کلاس بودن، تماس با وسایل نقلیه عمومی، تلفن عمومی، دستگیره درب و غیره؛



• مراقبت از کودکان (هنگامی که فرد بزرگسال مسئول مراقبت از کودک، HIV مثبت است)؛

• مراقبت از بیمار مبتلا به ایدز با رعایت اصول بهداشتی؛

• سرفه یا عطسه کردن شخص مبتلا به HIV/AIDS به روی شما؛

• استفاده مشترک از رختخواب، ظروف، غذا، لباس و وسایلی که به



فرد مبتلا (به ویروس) یا بیمار تعلق داشته و آنها را لمس کرده است
مانند حوله، وسایل دستشویی و ...؛



- استفاده از توالت و استخر؛

- نیش پشه یا سایر حشرات و حیوانات؛



- اهداء خون به شرطی که فرد خون دهنده، مبتلا به HIV مثبت نباشد.

آنچه فرد را در معرض خطر ابتلا به ایدز قرار می دهد، رفتارهای پرخطر اوست.
می توان بدون ترس در کنار افراد مبتلا زندگی کرد.

اگرچه پایداری HIV در خارج بدن بسیار کم است، انتقال ویروس از مبتلایان به HIV به کارکنان مراکز بهداشتی شامل پزشکان، دندانپزشکان، بهیاران، بهورزان و حتی پرسنل خدماتی بیمارستان ها هرچند کم، اما محتمل است.

مواجهه شغلی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- فرورفتن ابزار تیز و برنده به بدن (needle stick)
- مواجهه مخاطی با مواد آلوده (مایعات)
- آلوده شدن خون در عملیات دندانپزشکی، پاتولوژیک، آزمایشگاه و ...



فصل دوم

چگونه یک فرد به HIV مبتلا می شود؟



درس ۶

گروه‌های در معرض خطر ابتلا به ایدز چه افرادی هستند؟

روش انتقال مطالب

کار گروهی

در حوزه یا پایگاه محله خود به چند گروه کوچک تقسیم شوید. در گروه خود ابتدا در ستون اول جدول، زیر گروه‌های در معرض خطر را فهرست نمایید. سپس گروه‌های در معرض خطر ابتلا به ایدز را با توجه به آخرین آمار جمع آوری شده اولویت بندی کنید و در ستون دوم جدول زیر لیست کنید.

گروه‌های در معرض خطر ابتلا به ایدز	گروه‌های در معرض خطر ابتلا به ایدز
	۱- افرادی که رفتارهای مخاطره آمیز دارند.
	۲- افرادی که در تماس شغلی با اشیای نوک تیز آلوده قرار دارند.
	۳- مصرف کنندگان تزریقی مواد
	۴- پرسنل آزمایشگاهی که با آزمایش‌های مربوط به خون و خون‌گیری سروکار دارند.
	۵-
	۶-

۱. به نظر شما چه گروه‌هایی بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند؟

.....

۲. شناخت گروه‌هایی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند چه اهمیتی دارد؟

.....

۳. چه گروه‌هایی از جامعه در معرض خطر ابتلا قرار دارند ولی از وضعیت محیطی و تهدیدهای موجود در محیط اطراف خود بی‌خبر هستند؟

.....

باید به خاطر داشت که هر فردی، مذکر یا مؤنث، جوان یا پیر، از هر کشور، مذهب و هر حرفه‌ای می‌تواند به HIV مبتلا شود. گروه‌هایی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به ایدز می‌باشند، عبارتند از:

۱. افرادی که رفتار مخاطره‌آمیز دارند مانند تماس جنسی محافظت نشده خارج از زناشویی. (این ویروس در روابط زناشویی هم از مرد یا زن آلوده به دیگری منتقل می‌شود). در روابط جنسی افراد هم جنس



نیز این انتقال صورت می‌گیرد.

۲. مصرف کنندگان تزریقی مواد مخدر که از سرنگ و سوزن مشترک استفاده می‌کنند.
۳. افرادی که در تماس شغلی با اشیای نوک تیز آلوده با احتمال سوراخ شدن پوست هستند.
۴. همسران کسانی که در هر یک از گروه‌های در معرض خطر قرار دارند.
۵. پرسنل آزمایشگاهی که با آزمایش‌های مربوط به خون و خون‌گیری سر و کار دارند.
۶. پزشکان، پرستاران، جراحان، دندانپزشکان، دندان‌سازان تجربی، ماماها و سایر پرسنل دخیل در

امر تزریقات و پانسمان و کارکنان بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی - درمانی.

۷. اشخاص یا مشاغلی که ممکن است با وسایل آلوده سروکار داشته باشند مثل آرایشگران.

۸. افراد دخیل در امر گردآوری، انهدام و دفع زباله‌های بیمارستانی.



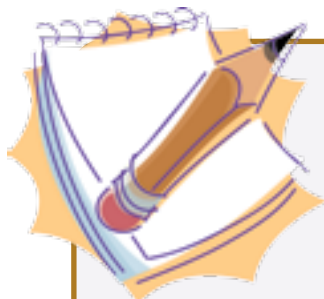
آشنایی با نیازهای یادگیری



• با پرسش از همکاران، از میزان اطلاعات آنها در رابطه با گروه‌های در معرض خطر آگاه شوید.

• از چند نفر از کسانی که جزو گروه‌های در معرض خطر بوده و به این بیماری مبتلا شده‌اند دعوت به عمل آورید و در مورد وضعیت بیماری آنها صحبت کنید.

• در مورد گروه‌های در معرض خطر در جامعه بحث کنید و گروه‌های سنی در معرض خطر را به ترتیب اولویت مشخص نمایید.



آزمون فصل دوم

در پایان این فصل برای آنکه بدانید گروه هدف شما مطالب آموزشی را به خوبی فرا گرفته، به خاطر سپرده و از آنها به شکل صحیحی استفاده می‌کنند، لازم است مطمئن شوید که پس از انتقال مطالب:

■ گروه هدف می‌توانند به سؤالات زیر پاسخ دهند:

- شایع‌ترین راه‌های انتقال HIV را نام ببرند.
- چگونگی انتقال HIV از طریق تماس با خون فرد مبتلا به بیماری ایدز را به طور خلاصه شرح دهند.
- راه‌های عدم انتقال از یک شخص به شخص دیگر را بیان کنند.
- گروه‌های در معرض خطر ابتلا به ایدز را نام ببرند.

■ گروه هدف می‌توانند اقدامات زیر را انجام دهند:

- برقراری ارتباط مؤثر با گروه‌های هدف
- تمایل و اشتیاق به انتقال مطالب (راه‌های انتقال HIV) به سایر گروه‌های هدف در موقعیت‌ها و زمان‌های مناسب.
- انتقال مطالب به گروه‌های هدف در زمینه راه‌هایی که HIV از یک شخص به شخص دیگر منتقل نمی‌شود.

در خاتمه، آموزش شما مؤثر بوده است اگر گروه هدف:

- راه‌های انتقال این بیماری و نکات آموخته شده در کلاس را به بحث و گفتگو گذارند.
- در ارائه مطالب آموزشی به همکاران خود، راه‌های انتقال این بیماری را جدی بگیرند.
- مشتاقانه قصد داشته باشند به افرادی که در کلاس حضور ندارند مطالب را منتقل کنند.
- گروه‌های در معرض خطر را شناسایی کنند.
- در برنامه بسیج اطلاع‌رسانی (امر به رفتارهای سالم و نهی از رفتارهای پرخطر) در منطقه خود مشتاقانه مشارکت کنند.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, designed for handwriting practice. There are 20 lines in total, starting from the top and extending to the bottom of the page.

فصل سوم

چگونه می‌توانید خود را از ابتلا به HIV/AIDS مصون نگهدارید؟



درس ۷

چگونه می‌توان از انتقال HIV پیشگیری کرد؟

روش انتقال مطالب

کار گروهی

به سه گروه تقسیم شوید و در هر کدام از گروه‌ها درباره راه‌های اجتناب از این بیماری بحث کنید و سپس جدول زیر را تکمیل نمایید.

اجتناب از انتقال HIV از طریق سایر موارد	اجتناب از انتقال HIV از طریق تماس با خون (سرنگ مشترک)	اجتناب از انتقال HIV از طریق رفتارهای پرخطر (رفتار جنسی پرخطر، تزریق مشترک)

۱. معنی و مفهوم پیشگیری از بیماری‌ها چیست؟

.....

۲. به نظر شما اهمیت پیشگیری از بیماری‌های ایدز چیست؟

.....

۳. آیا با انجام اقدامات پیشگیرانه می‌توان از گسترش این بیماری در جامعه جلوگیری نمود؟

.....

۴. به نظر شما پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها چه مزیتی بر درمان دارد؟

.....

در حال حاضر بیماری ایدز هیچ گونه درمان شناخته شده‌ای ندارد. هیچ واکسنی برای آن کشف نشده است. بنابراین تا این زمان تنها راه حل مشکل ایدز پیشگیری است. با انجام اقدامات پیشگیرانه تا حدی می‌توان انتشار ویروس را در جوامع محدود ساخت.



هدف آموزش بهداشت در این بیماری عمدتاً بر اصلاح رفتارهای پرخطر، کاهش خطر تماس و انتقال، کاهش اضطراب روانی - اجتماعی و کمک به بیماران در جهت تطابق با این مراقبت می‌باشد و با توجه به وجود خطر بالقوه برای همه آحاد جامعه لازم است آموزش فراگیر صورت گیرد. اگر دولت مردان و خانواده‌ها در بخش پیشگیری مداخله کنند، انحرافات اخلاقی، خطر تماس و انتقال نیز کاهش می‌یابد و هزینه، منابع و تجهیزات کمتری صرف می‌شود. پیشگیری به مفهوم ساده، به معنای جلوگیری از به وجود آمدن بیماری قبل از وقوع آن است. ضمناً پیشگیری شامل کلیه اقداماتی می‌شود که از آنها برای قطع یا آهسته کردن سیر بیماری، استفاده می‌شود.

در طول تاریخ از بیماری‌های فراوانی به طور مؤثر پیشگیری شده است. سابقه پزشکی پیشگیری نوین در واقع به قرن هجدهم میلادی باز می‌گردد که در آن قرن به عنوان یک شاخه متمایز از بهداشت عمومی در آمد و شگفت‌تر آن که پزشکی پیشگیری حتی پیش از شناخته شدن عوامل بیماری‌زا به وجود آمد. پیشرفت بعدی در پزشکی پیشگیری، روشن شدن راه‌های انتقال بیماری بود.

در واقع هرچه علم پزشکی بیشتر پیشرفت می‌کند، اقدامات پزشکی نیز بیشتر ماهیت پیشگیری به خود می‌گیرد.

سطوح پیشگیری

• پیشگیری از انتقال HIV از طریق تماس با خون

- کنترل خون و فرآورده‌های خونی



- رعایت اصول پیشگیری و احتیاط‌های استاندارد شامل استفاده از ابزار یک‌بار مصرف و یا استریل شده در مراکز بهداشتی درمانی و سایر مکان‌هایی که از وسایل برنده استفاده می‌کنند. پیشگیری، شامل کلیه اقداماتی است که به منظور جلوگیری از بروز، قطع یا کاهش سرعت سیر بیماری انجام می‌شود. بر پایه این مفهوم و با توجه به مراحل متفاوت سیر بیماری می‌توان سطوح متعددی برای پیشگیری قائل شد.

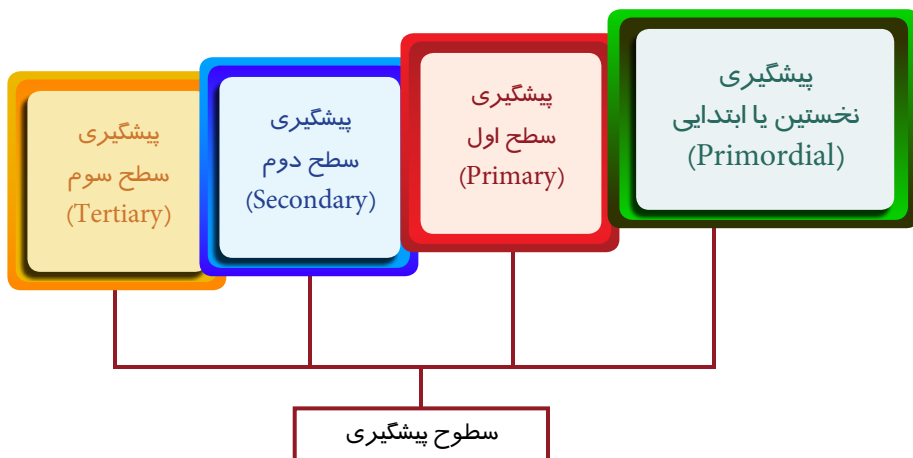
۱. پیشگیری نخستین یا ابتدایی (Primordial)، که موضوع آن جلوگیری از پیدایش و برقراری عوامل خطرزای بیماری است، مانند شناسایی محیط‌ها و موقعیت‌های خطرزا برای ابتلا به HIV، پرهیز از حضور در محل‌هایی که رفتارهای پرخطر وجود دارد و یا خودداری از مصرف مواد مخدر که می‌تواند منجر به رفتارهای پرخطر شود.

۲. پیشگیری سطح اول (Primary)، که بر پیشگیری از بروز بیماری در اشخاص سالم توجه دارد، مانند جلوگیری از تماس‌های مشکوک جنسی و تزریق‌های آلوده.

۳. پیشگیری سطح دوم (Secondary)، به کسانی که بیماری در آنها ظاهر شده است توجه

دارد. به عبارت دیگر به مرحله قبل از بروز علائم بالینی مربوط است و موضوع آن کشف به موقع و درمان بیماری‌ها قبل از ایجاد علائم و نشانه‌های واضح بالینی است، مانند انجام آزمایش برای تشخیص زودرس و سریع فردی که در معرض رفتار پرخطر قرار گرفته و اقدام درمانی لازم برای وی.

۴. پیشگیری سطح سوم (Tertiary)، که مربوط به مراحل پیشرفته بیماری یا ایجاد ناتوانی است و عبارت است از کاهش ناتوانی معلول بیماری و کوشش‌هایی که برای برگرداندن اعمال اعضاء و دستگاه‌های بدن به حالت مؤثر به کار گرفته می‌شود، مانند درمان‌های موجود برای کاهش اثرات و معلولیت‌های ناشی از ابتلا به بیماری ایدز.



الفبای پیشگیری از ایدز

از اواخر ۱۹۸۰ به این موضوع پی برده شد که افراد می‌توانند از طریق مراقبت در فعالیت‌های پرخطر در کاهش و یا اجتناب از انتقال HIV نقش داشته باشند. این مراقبت‌ها را در قالب الفبای پیشگیری از ایدز به صورت زیر نوشته‌اند:

اجتناب از HIV/AIDS به راحتی ABC*

* A=Abstain (پرهیز کردن)، B=Befaihtful (بای‌بند بودن)، C=Candom (استفاده از کاندوم)

• پیشگیری از انتقال HIV از طریق بریدگی پوست

- از دریافت خدماتی مانند ختنه، سوراخ کردن گوش، خال کوبی، حجامت و... که به روش های سنتی و غیر بهداشتی توسط افراد غیر مجاز انجام می شود، خودداری شود.
 - از مصرف سوزن، سرنگ و وسایل شخصی نظیر وسایل ریش تراش، مسواک و غیره به صورت مشترک خودداری شود.
 - کسانی که مواد مخدر تزریقی استفاده می کنند و قادر به ترک این مواد نیستند باید سوزن ها و سرنگ های استریل تهیه کنند و یا از چگونگی ضد عفونی کردن وسایل مربوط به تزریق توسط ضد عفونی کننده ها مطمئن شوند.
- در پیشگیری از سرایت از طریق سرنگ و سوزن در بین مصرف کنندگان تزریقی، موارد زیر باید در نظر گرفته شود:

۱. توجه به جوانان در سطح اجتماع (آموزش مهارت های زندگی نظیر مهارت برقراری ارتباط مؤثر، مهارت «نه گفتن» و ...)

۲. مبارزه با اعتیاد در سطح جامعه (آموزش ها و مداخلات مبتنی بر جامعه)

۳. استفاده از استراتژی کاهش آسیب به عنوان یک راهکار اساسی برای کنترل بیماری در این





گروه که شامل این موارد است:

- تشویق به ترک مواد؛
- تشویق به عدم تزریق مواد و استفاده از داروهای جایگزین؛
- تشویق به عدم استفاده از سرنگ و سوزن مشترک و در اختیار گذاشتن ابزار تزریق استریل و کاندوم رایگان؛
- تشویق به ضد عفونی کردن ابزار تزریق با استفاده از وایتکس؛
- پاکسازی محله از سرنگ‌های استفاده شده، از طریق جمع‌آوری و امحاء آنها توسط افراد داوطلب که در واقع راه کار اساسی کنترل HIV در مصرف‌کنندگان تزریقی برنامه‌های کاهش آسیب است.

• پیشگیری از انتقال HIV حوالی تولد

زنان مبتلا به ویروس بهتر است از حاملگی اجتناب کنند. این مسأله هم برای حفظ سلامت مادر و هم برای پیشگیری از انتقال HIV به کودک اهمیت فراوانی دارد.

• پیشگیری از انتقال HIV از طریق رفتارهای پرخطر جنسی



برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر موارد زیر باید در نظر گرفته شود:

- افزایش آگاهی مردم؛
- پای‌بندی به اصول اخلاقی خانواده، فرهنگ متعالی اسلام و باورهای دینی و تبلیغ و تشویق سنت‌های اصیل و ارزشمند؛

- تشویق به ازدواج و تحکیم مبانی خانواده؛
- خویشن داری و پرهیز از رفتارهای پرخطر جنسی (بی بند و باری)؛
- وفاداری و پای بندی به زندگی زناشویی؛
- استفاده صحیح از کاندوم در تماس های جنسی مشکوک؛
- درمان به موقع بیماری های دستگاه تناسلی و آمیزشی؛
- ترغیب و تسهیل ازدواج و کاهش سن آن در بین جوانان؛
- آموزش و مشاوره جوانان در معرض خطر و داوطلب برای جلوگیری از انجام رفتارهای مخاطره آمیز جنسی؛
- عدم استفاده از مواد مخدر و موادی که قدرت تصمیم گیری صحیح را از انسان سلب می کنند.
- آموزش و اطلاع رسانی مستمر به عموم مردم و آگاه سازی از عمق فاجعه ای که جامعه جهانی را تهدید می کند.

آشنایی با نیازهای یادگیری

- با همکاران خود در مورد اهمیت پیشگیری از این بیماری بحث نمایید و تهدیدات این بیماری که جامعه را در معرض خطر قرار می دهد بیان نمایید.
- درباره روش های مختلف پیشگیری از ابتلا به HIV/ AIDS با همتایان خود بحث نمایید.
- منابع و امکانات محلی را که برای آموزش و مشاوره افراد در معرض خطر وجود دارند پیدا کنید.
- روش های مختلف پیشگیری از ابتلا به HIV/AIDS را که در حال حاضر در کشورهای مختلف اجرا می شود بیان کنید.

فصل سوم

چگونه می‌توانید خود را از ابتلا به HIV/AIDS مصون نگه‌دارید؟



درس ۸

برای پیشگیری از شیوع ایدز در جامعه چه باید کرد؟

روش انتقال مطالب



بحث گروهی

با استفاده از روش بحث گروهی از گروه هدف بخواهید در مورد راه‌های پیشگیری از شیوع بیماری ایدز در جامعه، بحث و گفتگو نمایند و در ادامه به سؤالات زیر پاسخ دهند.

۱. نقش آموزه‌های دینی برای پیشگیری از شیوع ایدز در جامعه چیست؟

.....

۲. برای پیشگیری از شیوع ایدز در جامعه، چه می‌توان کرد؟

.....

۳. در کشور چه اقداماتی برای مهار بیماری ایدز انجام می شود؟

▪ بهره‌گیری از آموزه‌های دینی

- تاکید بر کرامت انسان و هدف‌داری زندگی:

خداوند انسان را دارای کرامت آفریده و او را اشرف مخلوقات قرار داده و با موهبتی به نام اختیار مزین فرموده است تا با گام نهادن در محیط تغییر و تحول (دنیا) و با در اختیار داشتن امکانات مادی، راه کمال را در پیش گیرد. همانگونه که انسان قادر است عمل صحیح را برگزیند، می‌تواند راه انحراف را نیز انتخاب کند اما در این صورت



آنچه از دست می‌دهد، انسانیت و کرامت انسان است. پس فرصت زیستن انسان در این دنیا، بزرگترین موهبتی است که خداوند به او ارزانی داشته است و کفران این نعمت الهی، عوارضی جبران‌ناپذیر در پی دارد. آدمیان باید خود را دارای شرافت انسانی بدانند و از آلوده شدن به اعمالی که باعث از دست دادن هویت انسانی می‌شود پرهیز کنند و به عبارت دیگر مفهوم اسلامی تقوا را که در اصل رعایت شرافت انسانی فرد می‌باشد، در زندگی خود تحقق عینی بخشند. علمای دینی با اعمال و سخنان حکیمانه خود به زندگی مؤمنان معنا می‌بخشند و تأکید دین مبین اسلام بر کرامت انسان و هدف‌دار بودن زندگی، یکی از مؤثرترین روش‌های شکل‌گیری سبک زندگی مؤمنانه برای مراقبت از خود است.

- مراقبت از خود:

مراقبت از خود، مؤثرترین راه پیشگیری از HIV/AIDS است. روح انسان برای حرکت در مسیر تکامل باید از مرکب جسم استفاده کند چرا که بنابر اراده خداوند، جسم، وسیله اصلی انسان برای رسیدن به مطلوب الهی اوست. از این منظر، جسم انسانی نیز دارای مراتبی از تقدس است. پس حفظ سلامت جسمی، امری لازم برای قرار گرفتن در مسیر کمال است و آنچه سلامت جسمانی را تهدید می‌کند، تهدیدی برای سعادت تلقی می‌گردد و پرهیز از آن بر انسان واجب است.

- حیا و عفاف:

زندگی مؤمنانه علاوه بر تأمین سلامت روحی و جسمی فرد و اجتماع انسانی، وصول به سرمنزل سعادت را تضمین می‌کند. راه کارهایی که آموزه‌های دینی برای حفظ زندگی سالم مطرح می‌کنند، به سه دسته

فردی (عفاف)، اجتماعی (امربه معروف) و سنت‌های الهی (نعمت و عذاب) تقسیم می‌شود. در **حیطه فردی**، نیروی درونی که فرد را به حفظ چارچوب‌های دینی و عدم هنجارشکنی وامی‌دارد، در **تفکر دینی**، حیا نام می‌گیرد. در نتیجه، حیاست که اساس دین را نگاه‌بانی می‌کند. در **دیدگاه توحیدی**، همه عالم محضر خداست. مؤمن همه اعمال و رفتار خود را در محضر خدا می‌بیند و احساس شرم از خداوند، مانع از آن می‌شود که به اعمال ناشایست روی آورد. تقویت آموزه «از خدا بودن و بازگشت به سوی او» در تقویت حیا بسیار مؤثر است.



یکی از عوامل اصلی HIV/AIDS در اساس، روابط ناسالم اجتماعی است. حیا به عنوان یکی از آموزه‌های دینی، نقشی اساسی در جلوگیری از بروز روابط ناسالم در اجتماع دارد. حیا به عنوان عامل بازدارنده ذهنی، از انحراف در زندگی شخصی جلوگیری می‌کند و جامعه را تا حد زیادی از اعمال گناه‌آلود مانند بی‌مبالاتی جنسی - اخلاقی و اعتیاد مصون می‌دارد (همان‌گونه که قبلاً ذکر شد رفتارهای جنسی نایمن و تزریق مواد از راه‌های اصلی شیوع ایدز می‌باشند).

تأثیر محیط و گروه بر شکل دهی شخصیت، اجتناب‌ناپذیر است. جوانان که به دنبال هویت‌یابی هستند، بیشتر به عضویت در گروه‌های مختلف و همسالان گرایش دارند. هر گروه برای خود ارزش‌ها و هنجارهایی دارد که اعضا مجبور به رعایت و توجه به آنها هستند.

در نگرش دینی، نوع گروه‌های دوستی و سنخ هم‌نشینان فرد، با نحوه حرکت فرد در مسیر زندگی ارتباط مستقیم دارد؛ به گونه‌ای که فرد در اثر هم‌نشینی با انسان‌های صالح و متدین می‌تواند راه سعادت و کمال را ببیند و به اصلاح عیب‌ها و رذایل اخلاقی خویش همت گمارد. از طرف دیگر هم‌نشینی و مصاحبت با افراد فاسق، حیا را از بین می‌برد و انسان را به سوی پر نگاه‌های روحی و جسمی سوق می‌دهد.

با توجه به جایگاه گروه‌های مختلف در زندگی جوانان، نظارت بر روابط آنان با این گروه‌ها لازم



است. والدین موظفند از حضور فرزندان خود در گروه‌های پرخطر ممانعت به عمل آورند و بر روابط دوستانه فرزندان شان با سایر گروه‌ها نظارت کنند.

با گسترش تکنولوژی ارتباطی، امروزه هر کس می‌تواند به راحتی با گستره وسیعی از افراد، ارتباط صوتی و تصویری برقرار کند و به مبادله اطلاعات بپردازد. از این رو با توجه

به اینکه ارتباط اینترنتی، تعهد کمتری را برای طرفین به همراه دارد، می‌تواند به محل مناسبی برای افراد منحرف در جهت به فساد کشاندن نسل جوان تبدیل گردد. علاوه بر این، دوستی‌های ناسالم در محیط‌های مجازی به گونه‌ای راحت‌تر به وقوع می‌پیوندد. لذا افراد باید سیاست‌های خاصی را در

جهت استفاده مفید و هدفمند از اینترنت در پیش گیرند و از روابط ناسالم در محیط‌های پرخطر دوری گزینند.



■ چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

۱. دید هدفمند نسبت به زندگی را در میان مردم گسترش دهیم.
۲. راه‌های پیشگیری از رفتارهای مخاطره‌آمیز را در جامعه ترویج دهیم.
۳. مصرف مواد و اعتیاد را به صورت تهدیدی جدی برای منزلت اجتماعی افراد معرفی نماییم.
۴. لزوم حفظ حدود شرعی در تعامل بین زنان و مردان نامحرم را در محیط خانواده و اجتماع به همگان گوشزد نماییم.
۵. پوشش مناسب زنان و مردان را در جامعه اسلامی ترویج دهیم.
۶. بر لزوم نظارت خانواده بر نحوه دوست‌یابی فرزندان تأکید کنیم.
۷. بر لزوم آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان از جمله مهارت نه گفتن به تعارفات پرخطر برخی افراد و مهارت تصمیم‌گیری منطقی تأکید کنیم.



۸. به افراد در مورد تأثیر منفی هم‌نشینان و دوستان ناباب بر سلامت روحی و جسمی هشدار دهیم.
۹. در مورد حفظ اصول و روابط اخلاقی در رابطه با دوستان چه در محیط مجازی و چه در محیط حقیقی با جوانان صحبت کنیم.
۱۰. افراد را از عواقب دنیوی و اخروی ورود به محیط‌هایی که در آن قیود اخلاقی رعایت نمی‌شوند آگاه نماییم.



۱۱. افراد را از وارد شدن به جمع‌هایی که در آنها استعمال مواد امری شایع است بر حذر داریم.
۱۲. لزوم پاکسازی جامعه از مسائل برانگیزاننده شهوات را به مردم و نهادهای ذی‌ربط گوشزد نماییم تا جامعه به محیط مستعد برای گناه تبدیل نشود.

۱۳. عواقب فردی و اجتماعی شیوع روابط جنسی غیرایمن را بیان کنیم.
۱۴. افراد را به پاکسازی محیط خانواده و جامعه از مواد مخدر ترغیب کنیم و در جهت ساماندهی این کار، گروه‌های مردمی را رهبری نماییم.
۱۵. سکوت در مورد نحوه شیوع بیماری ایدز از طریق مصرف مواد و انتقال آن از طریق روابط پرخطر را در میان مردم بشکنیم.
۱۶. پاداش‌های الهی برای رفع معضلات اجتماعی و پایه‌گذاری سنت‌های اجتماعی مفید را برای



- مردم توضیح دهیم.
۱۷. در مورد امکان انتقال بیماری ایدز در اثر عدم رعایت بهداشت توسط تک‌تک افراد و کسانی که با سلامت عمومی جامعه سروکار دارند، آگاهی‌های لازم را در اختیار مردم قرار دهیم.
۱۸. افرادی که رفتارهای پرخطر داشته‌اند را برای حضور در مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری، تشویق کنیم.

▪ در کشور چه اقداماتی برای پیشگیری و کنترل ایدز انجام می‌شود؟

یکی از اصول موفقیت در پیشگیری و کنترل ایدز در هر کشور، همکاری و مشارکت کلیه سازمان‌ها، نهادها، جامعه مدنی و افراد تأثیرگذار است. برنامه کشوری پیشگیری ایدز اولین بار در سال ۱۳۶۶ مطرح شد و در سال ۱۳۸۱ برنامه جامع کشوری با مشارکت کلیه سازمان‌های دست‌اندر کار تدوین



شد و به اجرا درآمد. این برنامه از طرف سازمان جهانی بهداشت به عنوان یکی از برنامه‌های مناسب در منطقه مدیترانه شرقی معرفی شد.

راه‌بردهای اصلی این برنامه عبارتند از آموزش و اطلاع‌رسانی، تشویق افراد در معرض خطر به انجام مشاوره و آزمایش‌ها و داوطلبانه HIV و فراهم کردن امکانات لازم برای درمان، کاهش آسیب و...

سیاست کاهش آسیب، یک سیاست جهانی است. مبنای این سیاست بر این است که همیشه امکان پرهیز از خطر وجود ندارد، پس چه کنیم که افراد و یا جامعه کمترین آسیب را ببینند. نمونه بسیار ساده، استفاده از کمرندایمنی در خودرو است که جلوی تصادف را نمی‌گیرد ولی جان فرد را حفظ می‌کند.

در حقیقت اعتیاد یک بیماری صعب‌العلاج است و بسیاری از این بیماران علیرغم اقدام به ترک، دچار بازگشت به

اعتیاد می‌شوند. از طرف دیگر HIV در بین مصرف‌کنندگان مواد مخدر تزریقی به صورت همه‌گیر درآمده و این خطر وجود دارد که همه‌گیری از طریق برخی رفتارهای پرخطر در جامعه فراگیر شود.

بنابراین ضروری است اقدامات پیشگیری هر چه بیشتر در جامعه گسترده شود.

در این راستا یکی از برنامه‌هایی که فوراً باید در کشور گسترش یابد، توزیع سرنگ، سوزن و کاندوم (غلاف) رایگان در بین افراد در معرض خطر است. در حال حاضر وزارت بهداشت، سازمان بهزیستی

و برخی سازمان‌های غیر دولتی فعالیت‌هایی را در این امر مهم آغاز کرده‌اند. در همین راستا قوه قضائیه نیز از سیاست و برنامه‌های کاهش آسیب در زندان‌ها حمایت کرده است. جالب توجه است که بسیاری از معتادان قدیمی که درمان شده یا تحت درمان هستند به صورت داوطلب و با اهداف انسان دوستانه، وزارت بهداشت را در این مهم یاری می‌کنند.

آشنایی با نیازهای یادگیری

• به نظر شما نقش ما به عنوان اعضای بسیج برای پیشگیری از شیوع بیماری ایدز در جامعه چیست؟

• درباره اقداماتی که در کشور برای پیشگیری و کنترل بیماری ایدز انجام می‌شود با هم‌تایان خود بحث کنید.

• شما به عنوان یکی از اعضای بسیج، چگونه می‌توانید دید هدفمند نسبت به زندگی را در میان مردم گسترش دهید؟

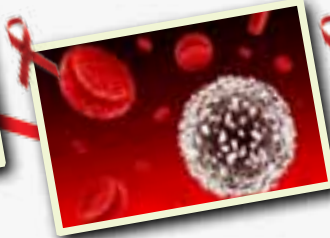
• چگونه می‌توان مصرف مواد و اعتیاد را به صورت تهدیدی جدی برای منزلت اجتماعی افراد معرفی نمود؟

• بر لزوم آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان از جمله مهارت نه گفتن به تعارفات پرخطر برخی افراد و مهارت تصمیم‌گیری منطقی تأکید نمایید و در مورد آن بحث کنید.

• چه خطراتی در محیط زندگی می‌شناسید که افراد جامعه می‌توانند نقشی در کاهش احتمال وقوع آن داشته باشند؟ فهرستی از خطرات و نقش اعضای جامعه در جلوگیری و کاهش احتمال وقوع خطرات تهیه و در مورد آنها بحث و گفتگو کنید.

فصل سوم

چگونه می‌توانید خود را از ابتلا به HIV/AIDS مصون نگهدارید؟



درس ۹

راه تشخیص ابتلا به HIV/AIDS در گروه‌های در معرض خطر چیست؟

روش انتقال مطالب

بحث گروهی

با استفاده از روش بحث گروهی از گروه هدف بخواهید در مورد راه‌های تشخیص ابتلا به HIV/AIDS در گروه‌های در معرض خطر، بحث و گفتگو نمایند و به سؤالات زیر پاسخ دهند.

۱. تشخیص ابتلا به HIV/AIDS چگونه انجام می‌گیرد؟

۲. به نظر شما تشخیص زودهنگام ابتلا به HIV چه اهمیتی دارد؟

۳. چه زمانی پس از رفتار پرخطر بایستی آزمایش HIV داد؟

تنها راه تشخیص ابتلا به HIV، انجام آزمایش خون است. وقتی HIV وارد بدن می‌شود، سلول‌های سفید خون با تولید مواد شیمیایی به نام پادتن، واکنش نشان می‌دهند. بدن برای مقابله با ویروس، پادتن می‌سازد که این پادتن از طریق آزمایش خون قابل شناسایی است. ایجاد این پادتن بین ۲ هفته تا ۶ ماه طول می‌کشد.



فاصله بین انتقال ویروس و پیدایش پادتن که همان فاصله بین ابتلا و مثبت شدن آزمایش است دوره پنجره (Window period) نام دارد. افرادی که در این دوره هستند، مبتلا به HIV شده‌اند ولی آزمایش HIV آنها منفی است. بنابراین اگر فرد در ۳ ماه قبل رفتار مخاطره‌آمیزی داشته و نتیجه آزمایش وی منفی است، آزمایش وی باید ۳ ماه بعد تکرار شود. دوره پنجره ممکن است بین دو هفته تا شش ماه طول بکشد و در این دوره شخص، مبتلا است و می‌تواند دیگران را نیز مبتلا کند ولی ممکن است هیچ نوع علامت بالینی و آزمایشگاهی نداشته باشد. تست استاندارد جهانی برای تشخیص ابتلا به HIV، تست «الایزا»^{*} می‌باشد. الایزا آزمایشی نسبتاً ارزان و بسیار دقیق است (حساسیت این تست ۹۹/۹٪ است).



بنابراین به طور خلاصه:

▪ وقتی به فردی HIV مثبت گفته می شود یعنی:
شخص به HIV مبتلا شده و بدن وی پادتن تولید کرده است.

▪ وقتی آزمایش HIV مثبت باشد **بدان معنی نیست که:**

۱. فرد بیماری ایدز دارد.

۲. الزاماً ایدز نمی گیرد (گرچه احتمالش بسیار زیاد است).

▪ وقتی آزمایش منفی باشد به معنی آن است که
هیچ گونه پادتنی در خون شخص هنگام آزمایش
یافت نشده است. بنابراین:

۱. یا ویروس به بدن فرد منتقل نشده است.

۲. یا اینکه مبتلا شده ولی هنوز پادتن در بدن وی
به وجود نیامده است.

▪ وقتی آزمایش منفی باشد **بدان معنی نیست که:**

۱. همه چیز به خوبی و خوشی گذشته است و

شخص مشکلی ندارد بلکه ممکن است به HIV مبتلا باشد.

۲. فرد نسبت به HIV ایمن است (تاکنون ثابت نشده است که فردی نسبت به HIV ایمن باشد).

اگر آزمایش فردی از نظر وجود پادتن مثبت باشد، برای تأیید تشخیص، آزمایش دیگری باید انجام
شود. آزمایش های دیگری نیز وجود دارد که بر روی بزاق دهان یا ادرار انجام می شود.

در ۹۷٪ افراد در طی ۳ ماه پس از ابتلا به HIV، نتیجه آزمایش مثبت می شود و در موارد بسیار نادر،
مثبت شدن تست HIV ممکن است تا ۶ ماه به طول انجامد.

• **فواید تشخیص زود هنگام ابتلا به HIV**

۱. به تأخیر انداختن پیشرفت بیماری: شروع درمان ضد ویروسی موجب تأخیر در بروز عوارض ابتلا

به HIV می شود و زمان عفونت بدون علامت را طولانی می کند.

۲. پیشگیری از عفونت های فرصت طلب: وقتی سیستم ایمنی آسیب شدیدی می بیند، علاوه بر



داروی ضد ویروس باید از دارویی که از عفونت‌های فرصت‌طلب جلوگیری می‌کند نیز استفاده کرد.

۳. حفظ سلامتی بیمار از طریق آموزش و مشاوره با بیمار: یکی از بخش‌های مهم مبارزه با بیماری، آموزش بیمار می‌باشد. بیماران آموزش دیده قادر خواهند بود با تجدید نظر در رفتارهای خود، مانع انتقال ویروس به دیگران شوند و از طرفی علائم عفونت‌های فرصت‌طلب و یا عوارض جانبی داروها را به خوبی بشناسند و به موقع به پزشک خود اطلاع دهند.

تنها راه مطمئن جهت تعیین ابتلا به HIV انجام تست آنتی بادی HIV می‌باشد و از روی علائم بالینی نمی‌توان ابتلا به HIV را تشخیص داد.

۴. امید برای درمان: در حال حاضر هیچ درمان کامل و قطعی برای HIV وجود ندارد ولی استفاده از داروهای ضد ویروس باعث افزایش کفایت ایمنی و پیشگیری از عفونت‌های فرصت‌طلب می‌شود.

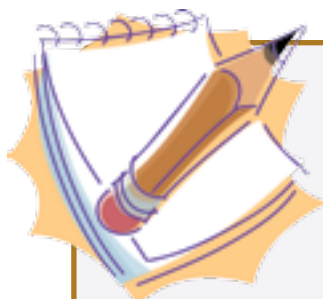
۵. شناسایی تغییرات همه‌گیری در سطح جامعه: تشخیص، مشاوره و پیگیری زودرس تماس‌های



- جنسی فرصت خوبی برای به حداقل رساندن انتقال این ویروس فراهم می کند.
۶. ایجاد فرصت تأثیر مثبت از سوی پزشکان: تشخیص زودرس به پزشکان امکان تأثیر مثبت در سیر بیماری، حالت روانی بیمار و کاهش احتمال انتقال بیماری به دیگران را می دهد.
۷. تأثیر گذاری بر روی برخی تصمیمات آینده زندگی مثل تشکیل خانواده.

آشنایی با نیازهای یادگیری

- آیا همه شما اهمیت و فواید تشخیص زود هنگام این بیماری را می دانید؟
- منابع و امکانات محلی را که برای آموزش و تشخیص افراد در معرض خطر وجود دارند پیدا کنید. و گروه های در معرض خطر را به آن مراکز راهنمایی کنید.
- شما می توانید برای رفع مشکلات موجود منطقه خود از کمیته اجرایی - آموزشی شهرستان جهت معرفی مراکز مشاوره و تشخیص این بیماری کمک بگیرید..



آزمون فصل سوم

در پایان این فصل برای آنکه بدانید گروه هدف شما مطالب آموزشی را به خوبی فرا گرفته و به خاطر سپرده‌اند و از آنها به شکل صحیحی استفاده می‌کنند، لازم است مطمئن شوید که پس از انتقال مطالب:

■ گروه هدف می‌توانند به سؤالات زیر پاسخ دهند:

- راه‌های پیشگیری از انتقال HIV از طریق خون، بریدگی پوست، حوالی تولد و رفتارهای پرخطر را توضیح دهند.
- راه‌های تشخیص بیماری ایدز را توضیح دهند.
- اهمیت تشخیص زودهنگام ابتلا به HIV را بیان کنند.
- اقدامات لازم جهت پیشگیری از شیوع بیماری را توضیح دهند.

■ گروه هدف می‌توانند اقدامات زیر را انجام دهند:

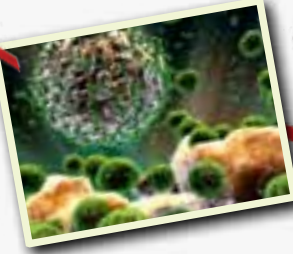
- مشارکت در تهیه پوستر و یا عکس درباره اهمیت پیشگیری از این بیماری به مناسبت سالروز جهانی مبارزه با ایدز.
- تشویق گروه‌های هدف در زمینه تبلیغ سنت‌های اصیل و ارزشمند، پای‌بندی به اصول اخلاقی و خانواده، فرهنگ متعالی اسلام و باورهای دینی در جامعه.
- توصیه به گروه‌های هدف در مورد استفاده صحیح از کاندوم و خودداری از تماس‌های پرخطر مشکوک.
- مد نظر قرار دادن در مان به موقع سایر بیماری‌های دستگاه تناسلی و آمیزشی و پرهیز از رفتارهای پرخطر (بی‌بند و باری) در آموزش به سایر گروه‌های هدف.
- راهنمایی کردن جوانان در معرض خطر و داوطلب به مراکز آموزشی و مشاوره برای جلوگیری از انجام رفتارهای مخاطره‌آمیز.
- تمایل و اشتیاق به انتقال مطالب به سایر یاوران بسیجی سلامت که در کلاس حضور ندارند.

در خاتمه، آموزش شما مؤثر بوده است اگر گروه هدف:

- در زندگی روزمره خود راه‌های پیشگیری از انتقال این بیماری را مد نظر قرار دهند؛
- برای پیشگیری از شیوع این بیماری در جامعه، با استناد به آموزه‌های دینی مرتبط با این بیماری، امر به معروف و نهی از منکر نمایند؛
- این بیماری را به عنوان یک عامل تهدید برای خود و جامعه جدی بگیرند؛
- مشتاقانه قصد داشته باشند به افرادی که در کلاس حضور ندارند مطالب را منتقل کنند.

فصل چهارم

آیا ابتلا به HIV/AIDS پایان زندگی است؟



درس ۱۰

درمان ایدز چگونه است؟

روش انتقال مطالب



بحث گروهی

از گروه بخواهید با استفاده از روش بحث گروهی در مورد اقدامات درمانی این بیماری بحث و گفتگو نمایند و در ادامه به سؤالات زیر پاسخ دهند.

۱. آیا تاکنون واکسنی که مردم را در مقابل HIV مصون کند کشف شده است؟

.....

۲. آیا تاکنون درمان قطعی برای HIV و ایدز پیدا شده است؟

.....

۳. داروهای موجود چگونه عمل می کنند؟ تغذیه چه نقشی در درمان یا پیشرفت بیماری ایدز دارد؟

.....

امروزه واکسنی که مردم را در مقابل این ویروس مصون کند وجود ندارد و آنچه مسلم است این است که تاکنون هیچ درمان قطعی نیز برای بیماری ایدز در دسترس نمی‌باشد.

در حال حاضر چندین داروی ضد ویروس در این بیماری مورد استفاده قرار می‌گیرد که باید به صورت ترکیب چند دارو مصرف شود. این داروهای ضد ویروس زمان پیشرفت بیماری به سمت مرحله

ایدز را طولانی‌تر می‌کنند (جریان تکثیر HIV را کندتر می‌کنند تا شخص دیرتر به مرحله ایدز برسد) و باعث افزایش امید به زندگی در افراد مبتلا می‌گردند از سوی دیگر درمان‌های جدید فوق‌العاده پرهزینه هستند و تنظیم مقدار و زمان مصرف آنها دشوار است (۲۰ قرص یا بیشتر در زمان معین) و اغلب دارای عوارض جانبی نامساعدی می‌باشند. HIV نیز با تغییر شکل‌های مکرر نسبت به اثر داروها مقاوم می‌شود. درمان‌هایی نیز برای پیشگیری یا درمان عفونت‌ها و بیماری‌های وابسته به ایدز در



دسترس می‌باشد که به افزایش طول عمر بیماران کمک می‌کند.

با مصرف داروهای ضد HIV، تعداد ویروس در خون کاهش می‌یابد، سیستم ایمنی بهبود پیدا می‌کند و بیماری تحت کنترل قرار می‌گیرد. با وجود این، ویروس از بدن ریشه کن نخواهد شد و به محض قطع درمان یا مقاوم شدن ویروس به داروهای تجویز شده، علائم بیماری

مجدداً برگشت می‌کند.

رژیم غذایی:

سوء جذب، سوخت و ساز تغییر یافته و کاهش وزن در بیماران مبتلا به ایدز شایع هستند. تغذیه باید کافی و مناسب باشد و از خوردن تخم مرغ خام، شیر غیر پاستوریزه یا سایر مواد غذایی بالقوه آلوده خودداری شود.

هرچند ایدز یک بیماری قابل پیشگیری است، آموزش عمومی که مردم را از چگونگی دوری از ابتلا آگاه سازد، مؤثرترین روش پیشگیری است. توسعه سیستمی برای پیگیری همه گیری، برنامه‌های پیشگیری و کنترل و خدمات برای افرادی که با HIV/AIDS زندگی می‌کنند و برای افراد سالم، همچنین گسترش آزمایش خون، همه کمک خواهند کرد که شرایط موجود را تحمل کنیم و برای آینده برنامه ریزی نماییم.

آشنایی با نیازهای یادگیری

- با پرسش از اعضای بسیجی حوزه و پایگاه محله خود از اطلاعات و دانش آنها درباره درمان این بیماری اطلاع پیدا کنید.
- آموزش و پیشگیری از رفتارهای پرخطر را به عنوان تنها راه پیشگیری از ابتلا به اچ ای وی، به جامعه بشناسانید. (شما می‌توانید برای رفع مشکلات موجود در منطقه خود از کمیته اجرایی - آموزشی شهرستان کمک بگیرید).
- استراتژی‌های درمان در بیماری ایدز را در گروه به بحث و گفتگو بگذارید.

فصل چهارم

آیا ابتلا به HIV/AIDS پایان زندگی است؟



درس ۱۱

ابعاد اجتماعی و روانی ابتلا به ایدز چیست؟

روش انتقال مطالب

بحث گروهی

با استفاده از روش بحث گروهی از گروه هدف بخواهید در مورد ابعاد اجتماعی و روانی ابتلا به ایدز بحث و گفتگو نمایند و در ادامه به سؤالات زیر پاسخ دهند.

۱. به نظر شما شناخت مشکلات جسمی و روانی-اجتماعی بیماری ایدز چه اهمیتی دارد؟

۲. به نظر شما مشاوره در حل مشکلات جسمی و روانی-اجتماعی بیماران مبتلا به ایدز چه

نقشی می تواند داشته باشد؟

.....
۳. به نظر شما خانواده و اجتماع در کاهش مشکلات روانی - اجتماعی و حمایت های روانی از

بیماران مبتلا به ایدز چه نقشی می توانند داشته باشند؟
.....

ایدز و حضور بیماران مبتلا به ایدز یک واقعیت در زندگی امروز تمام جوامع است. چه بسا ممکن است هر کدام از ما در معرض ابتلا به این بیماری قرار بگیریم و یا با یکی از مبتلایان به آن سروکار داشته باشیم. ابتلا به بیماری که حداقل تاکنون لاعلاج باقی مانده است، تأثیرات قابل توجهی بر ابعاد مختلف زندگی مبتلایان دارد.



افرادی که در آنها ابتلا به HIV تشخیص داده شده است، در هر گروه یا طبقه‌ای باشند، در نهایت هم مشکلات جسمی و هم مشکلات روانی-اجتماعی خواهند داشت. این دو بخش از مشکلات، معمولاً دو موضوع مرتبط به یکدیگر هستند و درجه اهمیت آنها متناسب با «ترس از نادانسته‌ها» کم و زیاد می‌شود.



زمانی که ابتلا به HIV به بیماری ایدز تبدیل می‌شود، مشکلات جسمی و روانی عموماً افزایش می‌یابد. بعضی از مبتلایان به ایدز دچار افسردگی می‌شوند. برخی نه تنها باید با حقیقت بیماری خود روبرو شوند، بلکه باید از دست دادن دوستان نزدیک و شرکای زندگی خود را نیز تحمل کنند. خطر خودکشی در میان مبتلایان به ایدز از مردم معمولی بیشتر است.

شکل روانی بیماری ایدز تحت تأثیر عواملی است که سطح قبلی تطابق فرد و حمایت اجتماعی و بین فردی را مشخص می‌کند. وجود اختلال شخصیتی در مصرف‌کنندگان تزریقی مواد یا اختلال عمده روانی قبلی، مسئول علائم شدید روانی ناسازگاری بیمار در برابر استرس ناشی از بیماری است.

بیماران مبتلا به ایدز در مقابل طرد شدن آسیب‌پذیرند و از اینکه رفتارهای آنان (به ویژه رفتار پرخطر) دیگران را به مخاطره می‌اندازد، احساس گناه می‌کنند. احساس پروراندن یک



عامل قابل سرایت در بدن باعث می شود که بیمار، خود را فردی رانده شده و مطرود تلقی کند. به دلیل پیش داوری نسبت به این افراد و ترس از سرایت بیماری، این بیماران در موارد انتخاب مسکن، شغل،

مراقبت های بهداشتی و حمایت عمومی مورد تبعیض قرار می گیرند. ترس غیرمنطقی و واکنش منفی اجتماع، سبب بروز مشکلاتی برای بیماران و خانواده ها و گروه های حمایت کننده آنان می شود.

بیماران با بروز هر علامت جدید دچار هراس بیشتری خواهند شد زیرا ممکن است علامتی از پیشرفت بیماری باشد. در این بیماران علائم اضطراب ممکن است به شکل حملات پانیک (ترس)، بی قراری، بی خوابی، احساس تپش و اضطراب، بی اشتها و افزایش ضربان قلب بروز کند. علائم افسردگی در این بیماران به صورت احساس غمگینی، ناامیدی و احساس عدم حمایت تغییر می کند. احساس گناه، کاهش اعتماد به نفس، بی ارزشی و سوگواری با طرد اجتماعی و انزوای بیمار شایع است. با پیشرفت بیماری، عقیده خودکشی در بسیاری از بیماران به ویژه آنها که شاهد مرگ دوستان خود در اثر ایدز بوده اند، تقویت می گردد.

دستیابی به حمایت اجتماعی از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا بیمار نیازمند حمایت فیزیکی و اجتماعی است. ممکن است معتادین تزریقی در حالی با بیماری خود مواجه شوند که از حمایت کمتری به ویژه از طرف خانواده دلسرد خود برخوردار هستند و شاید اتکای بیمار به دوستانش در این زمینه اهمیت فراوانی داشته باشد.



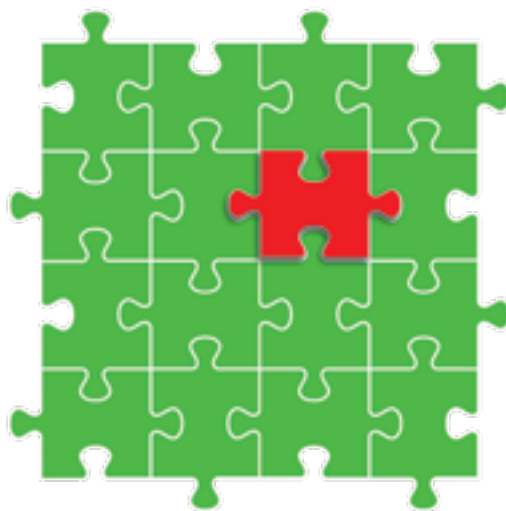
در حقیقت با پیشرفت بیماری، ممکن است حمایت ابتدایی به صورت بحرانی برای گروه‌های حمایت‌کننده و دیگر مبتلایان به HIV/AIDS در آید. شکل اصلی فشار روانی، اشتغال فکری در مورد بیماری است که می‌تواند به سرعت فرد را به کام مرگ فرو برد، همانند حالتی که در سایر حوادث کشنده مثل سرطان‌ها دیده می‌شود.

به دلیل شیوع عوارض عصبی، روانی و اجتماعی ایدز، همه بیماران باید به کارکنان اجتماعی دسترسی داشته باشند تا برای حمایت فیزیکی و مالی از آنها برنامه‌ریزی شده، به مراکز محلی درمان ایدز ارجاع

داده شوند و مشاوره روانی برای پایش وضعیت روانی، روان‌درمانی و درمان دارویی (در صورت وجود علائم روانی) انجام شود. مشاوره، همچنین حمایت مورد نیاز را برای تغییر رفتار پرخطر و حفظ تغییرات ایجاد شده فراهم می‌کند. مشاوره به افراد مبتلا کمک می‌کند که

با مشکلاتشان به صورت فعال برخورد نمایند و از زندگی خود لذت ببرند. آنان می‌توانند با یادگیری روش حل مشکلات و تصمیم‌گیری، بر زندگی کنترل داشته باشند.

ایدز واقعی است که بیماران و سایر افراد جامعه با آن مواجهند. از این رو لازم است نحوه برخورد صحیح با این واقعیت را بدانند و به کار بندند.



آشنایی با نیازهای یادگیری



- عوامل اجتماعی مثل باورها و سنت‌های رایج در منطقه خود را که بر نحوه برخورد با مبتلایان به ایدز تأثیر می‌گذارند پیدا کنید.
- منابع و امکانات محلی را که برای مشاوره و حمایت اجتماعی از افراد در معرض خطر وجود دارند پیدا کنید.
- خانواده‌های نیازمند و فقیر را شناسایی کنید و در رساندن کمک‌های افراد و ارگان‌های خیریه، نقش مؤثری ایفا نمایید.
- بیماران نیازمندی را که متحمل درد و رنج هستند و با سازمان‌های درمانی حمایت‌گر آشنایی ندارند، راهنمایی کنید و روند درمان آنان را تسریع بخشید.
- شما می‌توانید برای رفع مشکلات موجود منطقه خود از کمیته اجرایی - آموزشی شهرستان کمک بگیرید.

فصل چهارم

آیا ابتلا به HIV/AIDS پایان زندگی است؟



درس ۱۲

در تعامل با گروه‌های دارای رفتار پرخطر چه می‌توان کرد؟

روش انتقال مطالب

بحث گروهی

با استفاده از روش بحث گروهی از گروه هدف بخواهید در مورد نحوه تعامل با گروه‌های دارای رفتار پرخطر بحث و گفتگو نمایند و در ادامه به سؤالات زیر پاسخ دهند.

۱. به نظر شما چگونه می‌توان افراد را از رابطه با گروه‌هایی که در آن خطر انتقال بیماری ایدز وجود دارد محافظت نمود؟

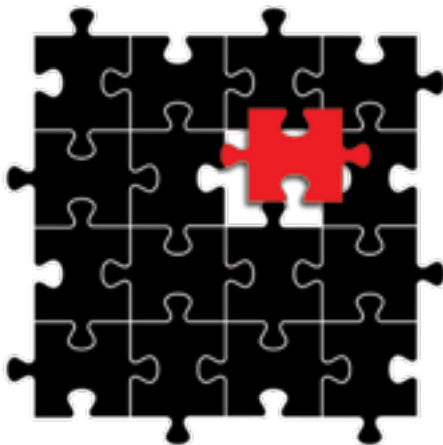
۲. پس از اینکه جداسازی از گروه‌های در معرض خطر ایجاد شد (گروه‌زدایی)، چگونه می‌توان

جایگزینی برای این خلاء به وجود آمده در افراد ایجاد نمود؟

.....
۳. به نظر شما چگونه می توان از طریق فقرزدایی و پشتیبانی از نهادهای حمایتی به افراد با رفتار پر
خطر کمک نمود؟
.....

• گروه‌زدایی:

با توجه به این امر که بیماری ایدز از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود، می‌بایست ارتباطات بین افراد در گروه‌های مختلف را مدنظر قرار داد. برای جلوگیری از ابتلای افراد به این بیماری، لازم است در وهله اول فرد را از رابطه با گروه‌هایی که در آن خطر انتقال HIV وجود دارد محافظت نمود.



برای تحقق این امر باید ابتدا فرد را متوجه خطرات ناشی از رفتارهای گروهی پرخطر نمود و عواقب ناشی از رفتار سوء گروهی را که در آن قرار دارد به او گوشزد کرد. همچنین باید به فرد خاطرنشان نمود که انتهای مسیری که می‌پیماید به از دست دادن اصلی‌ترین سرمایه زندگی یعنی فرصت حیات او منجر می‌گردد و باید بداند که در برابر این هزینه سنگین چیزی که به دست می‌آورد جز لذتی زود گذر و ناپایدار نمی‌باشد.

در مرحله بعد، باید فرد را از برقراری رابطه با اعضای گروهی که فرد را به سوی رفتارهای پرخطر جهت‌دهی می‌کنند منع کرد؛ چرا که فشارهایی که از جانب گروه بر یک فرد وارد می‌شود، خود عامل مهمی در پذیرش قالب‌های رفتاری گروه است. برای این کار می‌توان فرد را از هویتی که در اثر عضویت در چنین گروه‌هایی برای او به وجود می‌آید جدا نموده و به او متناسب با محیطی جدید و سالم، هویتی جدید بخشید.

• گروه‌سازی:

پس از گروه‌زدایی (که بیرون آوردن فرد از محیط گناه و خطر محسوب می‌شود) باید به



فکر جایگزینی برای این خلأ ایجاد شده باشیم. در صورتی که به این مسئله توجه کافی صورت نگیرد، فرد به راحتی تمایل به بازگشت به گروه قبلی و عضویت در آن خواهد داشت.

گروه‌سازی، برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی برای ورود فرد به گروه‌هایی است که توانایی اصلاح و تأثیرگذاری بر رفتار را دارند و براساس معیارهای زندگی سعادت‌مندان در پرتو تعالیم دینی تشکیل شده‌اند. از طریق پایگاه اجتماعی و شخصیت دینی خود

می‌توان در روند وارد کردن این گونه از افراد به گروه‌های سالم نقش مؤثری ایفا کرد. به طور مثال، وارد نمودن این گونه افراد به جمع‌های دوستانه‌ای که در محیط‌های دینی شکل گرفته است، خلأهای عاطفی را پر می‌کند و محیط اجتماعی مناسبی برای فعالیت ایجاد می‌کند. گروه‌های مختلفی که در پایگاه‌های بسیج مساجد و هیئت‌ها شکل گرفته‌اند، نمونه‌ای دیگر از گروه‌های سالم مذهبی هستند که توانایی تأثیرگذاری بر رفتار فردی را دارند.

• فقرزدایی:

در محیط‌هایی که فقر ریشه دوانیده، به علت فشار ناشی از برآورده نشدن نیازهای اولیه افراد برای ادامه زندگی، شرایط برای بسیاری از نابهنجاری‌های اجتماعی فراهم می‌شود؛ چرا که از یک طرف، با سست شدن پایه‌های اخلاقی و اعتقادی در اجتماع، زمینه بروز روابط ناهنجار به وجود می‌آید و از سوی دیگر، افراد برای برآوردن نیازهای حیاتی خود، ممکن است قربانی فرصت‌طلبی و سودجویی دیگران شوند. در این مورد، زنان و کودکان بیش از همه آسیب‌پذیرند و باید بیشتر مورد حمایت واقع شوند.

پدیده‌های اسفناکی مانند کودکان و زنان خیابانی، تجاوز، قاچاق و اعتیاد به مواد مخدر را



می توان رفتارهای ناسالم و پرخطری دانست که ریشه در فقر دارند. ایدز، یکی از تبعات این گونه رفتارهاست که سلامت فرد و نسل آینده را تهدید می کند؛ چرا که در پی رفتارهای پرخطر جنسی و معضل اعتیاد، شیوع روز افزون ایدز امری قابل پیش بینی است.

تأسیس و پشتیبانی از نهادهای حمایتی:

وجود نهادها و مؤسسات حمایت گر و مردمی در جامعه یکی از راه کارهای تخفیف معضلات اجتماعی و حرکت عمومی برای حل آنهاست. تعاون و همکاری مسلمانان در نیکوکاری و حل مشکلات افراد جامعه اسلامی از اموری است که در متون دینی مورد تأکید قرار گرفته است. این گونه مؤسسات می توانند به عنوان چتری برای حمایت از افراد آسیب دیده اجتماعی و افراد آسیب پذیر مانند کودکان و زنان بی سرپرست و... عمل نمایند و آنان را از افتادن در دام انحرافات اجتماعی باز دارند.

مؤسسات حمایتی می توانند با بسیج امکانات موجود در جامعه و جمع آوری کمک های مردمی و جهت دهی آنان به سمت اقشار و گروه های آسیب پذیر، از به وجود آمدن زمینه رفتارهای پرخطر جلوگیری نمایند.

نهادهای مدنی با حمایت از افرادی که نیازمند خدمات اجتماعی هستند، جامعه را به سوی همبستگی و مسئولیت پذیری اجتماعی سوق می دهند و هنجارهای دینی را در محیط اجتماعی تقویت می نمایند.

نهادهای حمایتی می توانند با جهت دهی امکانات موجود در دست مردم به سوی تأسیس این گونه نهادها، امکان تحت پوشش قرار دادن تعداد بیشتری از افراد نیازمند را فراهم نمایند.

آشنایی با نیازهای یادگیری



• عوامل اجتماعی مثل باورها و سنت‌های رایج در منطقه را که بر نحوه برخورد با گروه‌های دارای رفتار پرخطر به شما کمک می‌کند پیدا کنید.

• گروه‌های مذهبی و نهادهای اجتماعی محله خود را شناسایی و شرح فعالیت‌ها و کارهای آنها را توضیح دهید و نحوه آشنایی با این گروه‌ها را مشخص کنید.

• منابع و نهادهای حمایتی محلی را که برای مشاوره و حمایت اجتماعی از افراد در معرض خطر وجود دارند پیدا کنید.

• با درخواست از افراد خیر و استفاده از وجوهات شرعی با اذن مجتهد و یا وکیل او، به تامین حداقل نیازهای افراد برای زندگی بپردازید.

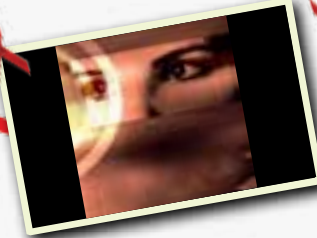
• روحیه تلاش و پشتکار را در فرد تقویت کنید و ناپسند بودن اتکا به دیگران را در برآوردن نیازهای زندگی شخصی، برای افراد یادآور شوید.

• برای برطرف کردن معضلات و مشکلات محله، از افراد تاثیرگذار استفاده کنید.

• شما می‌توانید برای رفع مشکلات موجود منطقه خود از کمیته اجرایی-آموزشی شهرستان کمک بگیرید.

فصل چهارم

آیا ابتلا به HIV/AIDS پایان زندگی است؟



درس ۱۳

در تعامل با مبتلایان به ایدز چه می توان کرد؟

روش انتقال مطالب

کار عملی

ابتدا از گروه هدف بخواهید در مورد نمونه‌هایی از نحوه برخورد و نگرش جامعه با افراد مبتلا به HIV/AIDS و نحوه زندگی مبتلایان به ایدز مطالبی تهیه نمایند. سپس با استفاده از روش بحث گروهی از آنان بخواهید در زمینه علل موفقیت یا شکست این رفتارها و نگرش‌ها صحبت نمایند و در ادامه به سؤالات زیر پاسخ دهند.

۱. نگرش جامعه به مبتلایان به ایدز چگونه باید باشد؟

۲. چگونه می‌توانیم به فرد مبتلا امید بدهیم؟

.....

۳. برای کنار آمدن مبتلایان به ایدز با بیماری خود، چه توصیه‌هایی باید کرد؟

.....

۴. نحوه برخورد بیماران مبتلا به ایدز با بیماری خود چگونه باید باشد؟

.....

۵. نحوه برخورد ما با بیماران مبتلا به ایدز چگونه باید باشد؟

.....

شاید بتوان اصلی ترین مشکل مبتلایان به ایدز را یأس و ناامیدی دانست. یأس، فرد را به سوی انزوا سوق می دهد و نهایتاً باعث به هدر رفتن نیروی او برای ادامه زندگی و خدمت به اجتماع می شود. خانواده و افراد وابسته به فرد مبتلا، از ناامیدی او دچار آسیب های متعددی می شوند و ادامه زندگی خانوادگی آنها با مشکلات جدی روبرو می گردد.



• چگونه می توانیم به فرد مبتلا امید بخشیم؟

توجه به رحمت واسعه الهی و توسل به معصومین (ع) بابی است گشوده بر روی افراد پریشان که هیچ گاه بسته نخواهد شد.

بیماری ایدز ممکن است بیمار را تا مدت ها گرفتار کند. پس فرد بیمار را باید نسبت به باقی مانده

زندگی اش امیدوار کرد. فرصت زیستن و استفاده از موهبت الهی در جهت رشد و تعالی روحی، مسئله ای است که باید برای او به صورت امری پذیرفته شده در آید. رشد و پیشرفت علوم بشری از دیگر مظاهر رحمت الهی است که نویدبخش گشایش در پیچه های جدیدی بر روی نوع بشر است و هر لحظه امکان کشف راه درمان قطعی برای این بیماری وجود دارد. لازم و ملزوم بودن سختی و آسایش در تفکر اسلامی (ان مع العسر يسرا) افراد را به سمت صبر پیش می برد و صابران نیز به رحمت الهی بشارت داده می شوند.

• بازگرداندن بیمار به جامعه:

در یک جامعه اسلامی که نوع روابط بر اساس برادری دینی سازمان یافته است، پیوستگی و

روابط آحاد این مجموعه، نقشی تعیین کننده در سرنوشت افراد جامعه اسلامی دارد. مبتلایان به ایدز در یک بحران روحی- روانی قرار دارند که موجب درون گرایی و انزوای اجتماعی می شود. باید توجه داشت در صورتی که زمینه های پذیرش اجتماعی برای فرد ایجاد نشود، بیمار دچار افکار یأس آوری می شود که ضررهای اجتماعی نیز در پی دارد. شما می توانید با پذیرش اجتماعی فرد مبتلا در گروه های دینی کوچک مانند مساجد، هیئت و دیگر کانون های دینی و حتی محله، این احساس را در او ایجاد کنید که می تواند با وجود بیماریش فردی مؤثر و مفید باشد. گریز از دام تفکرات مخرب، فقط با توسل به نیروی قوی معنویت ممکن است.

• تغییر نگرش جامعه به مبتلایان:

در صورت مخفی نگه داشتن بیماری از سوی فرد مبتلا به دلیل فشارهای ناشی از نوع نگرش جامعه، شیوع بیماری شتاب فراوانی به خود می گیرد. از سوی دیگر بسیاری از مشکلات به وجود آمده برای فرد بیمار، به خاطر تلقی نادرست افراد جامعه از شخصیت بیمار و نوع بیماری او می باشد. مادامی که این بیماری ننگ اجتماعی به همراه دارد، مبتلایان به آن حتی از حقوق قانونی کارآمد محروم

می شوند. همچنین ترس کاذب از انتقال بیماری از طریق ارتباط روزمره با این افراد، باعث شده است که این افراد از خدمات مورد نیاز درمانی و برخورداری کامل از خدمات اجتماعی محروم شوند.

اولین وسیله پیشگیری از تبعیض نسبت به مبتلایان به ایدز پیش از توسل به قانون، آموزش و فرهنگ سازی در این مورد است.

بیمار مبتلا به ایدز یک بیمار است نه یک مجرم. با فرهنگ سازی در این مورد، او خود را در برابر انتقال بیماری به دیگران مسئول می‌داند و متقابلاً افراد جامعه نیز حقوق وی را به رسمیت می‌شناسند.

• بیماران مبتلا به ایدز برای کنار آمدن با بیماری خود باید به توصیه‌های زیر توجه نمایند.

۱. رژیم غذایی آنها سرشار از پروتئین و کربوهیدرات باشد زیرا بدن آنها برای بازسازی، کسب انرژی و دفاع در مقابل عفونت‌ها به غذا نیاز دارد؛
۲. به منظور حفظ سلامت، تا حد امکان فعالیت بدنی را حفظ کنند و خواب منظم داشته باشند. ورزش برای جلوگیری از افسردگی و اضطراب به آنها کمک کرده و نوعی احساس خوب بودن و سلامت و مقاومت کلی را در آنها تقویت می‌کند؛
۳. تا حد امکان به کار ادامه دهند؛
۴. خودشان را با فعالیت‌های سرگرم‌کننده مشغول کنند؛
۵. هر نوع هیجان بدنی و عاطفی را کنار بگذارند؛
۶. با دوستان و فامیل معاشرت کنند و در مورد مراقبت برای حفظ سلامت همسر خود از کاندوم بطور صحیح استفاده کنند؛
۷. درباره بیماری و تشخیص آن با فردی آگاه صحبت کنند؛
۸. برای حل مشکلات مربوط به سلامتی بدن با خدمات پزشکی رفته و توصیه‌های مراقبتی از جمله خدمات مشاوره‌ای و اجتماعی را بپذیرند؛
۹. با شناسایی عوامل استرس‌زا میزان فشارهای روانی را کاهش دهند و درباره مسائل محتاط باشند؛
۱۰. در مصرف سیگار زیاده‌روی نکنند. سیگار برای همه زیان‌آور است و به ریه‌ها و سایر اعضای بدن آسیب می‌رساند و آنها را مستعد عفونت می‌سازد. نوشیدن الکل نیز علاوه بر حرمت شرعی، به بدن خصوصاً کبد آسیب می‌رساند و از هوشیاری خواهد کاست. در این صورت فرد در معرض روابط جنسی نامطمئن و یا بیماری‌های آمیزشی قرار

خواهد گرفت.

۱۱. مراقب ابتلا به سایر عفونت‌ها باشند.
۱۲. قبل از تصمیم به حاملگی باید به توصیه‌های پزشکی برای حفظ سلامتی خود توجه کنند، چون در غیر این صورت ممکن است فرزند آنها مبتلا به HIV شود؛
۱۳. از منزوی شدن پرهیز کنند؛
۱۴. از داروهای غیرمجاز استفاده نکنند و پیش از مصرف دارو، از توصیه‌های مراقبان بهداشتی در مورد دارو بهره بگیرند؛
۱۵. در برابر سلامتی خود احساس مسئولیت کنند.

• نحوه برخورد بیماران مبتلا به ایدز با بیماری خود:

برخورد افراد مبتلا به HIV، به نگرش خود آنها، فرهنگ و محیط زیستی که در آن بزرگ شده‌اند و همچنین تجربیات ایشان و واکنش‌های اطرافیان مثل خانواده، اجتماع، همکاران،



دوستان و... وابسته است. اگر فرد مبتلا احساس امنیت کند و مورد حمایت اطرافیان قرار گیرد، راحت‌تر می‌تواند ابتلا به HIV و یا بیماری را تحمل نماید و به دیگر افراد مبتلا کمک نماید. ولی اگر افراد مبتلا به HIV به علت برخورد نامناسب اطرافیان منزوی شوند

و در هراس زندگی کنند، ممکن است دلیل کمی برای مراقبت از خود داشته باشند و بیماری را از اطرافیان، خانواده و شریک جنسی خود پنهان کنند. باید به خاطر داشت که افراد مبتلا به HIV، قبل از اینکه بیمار شوند، سال‌ها زندگی می‌کنند و عامل سرایت به دیگران هستند. اگر این افراد طرد شوند و مورد حمایت قرار نگیرند، از دیگران مراقبت نخواهند کرد و ممکن است

غیرمسئولانه رفتار کنند و بیماری را در سطح جامعه گسترش دهند.

• نحوه برخورد ما با بیماران مبتلا به ایدز:

خود را یک فرد مبتلا به HIV تصور کنید و در برخورد با آنها به موارد زیر توجه کنید:

- زمانی که دوست شما به طور جدی بیمار باشد و احساس می کنید کاری از دست شما ساخته نیست، سعی کنید به او آرامش ببخشید.
- دوست خود را لمس کنید. یک فشار ساده دست و یا در آغوش کشیدن وی به او می فهماند که شما به این موضوع اهمیت می دهید. شما می توانید به فرد مبتلا به HIV/AIDS به وسیله رفتاری که دقیقاً همانند رفتار تان با دیگران است، کمک کنید. (در آغوش گرفتن و گفتگو کردن موجب انتقال HIV از یک فرد به دیگری نمی شود).
- به احساسات دوست خود پاسخ مثبت دهید. زمانی که گریه می کند، با او گریه کنید و زمانی که می خندد شما نیز بخندید. سهیم شدن در این اعمال دوستانه و صمیمی، عین سلامت است.



به فردی که از بیمار مراقبت می کند، سری بزنید و در صورت نیاز جای او را بگیرید تا بتواند نفسی تازه کند.

- پرسش درباره بیماری مانعی ندارد

اما دقت کنید آیا دوست شما مایل به سخن گفتن درباره آن هست یا خیر. می توانید با پرسیدن (آیا می خواهی درباره احساسات حرف بزنی؟) تمایل او را درک کنید اما زمانی که پاسخ منفی بود دوست خود را تحت فشار نگذارید.

• برخورد اشتباه با بیماران مبتلا به ایدز:

متأسفانه در زمینه HIV/AIDS برخی از حقوق انسانی مبتلایان نقض می‌شود. برای مثال، افراد مبتلا به HIV/AIDS اغلب بدنام می‌شوند یا مورد تبعیض قرار می‌گیرند. بخشی از حقوق انسان‌های مبتلا طبق قانون اساسی و شرع مقدس اسلام عبارتند از:

- حق بهره‌مند شدن از عدم تبعیض و تساوی در برابر قانون؛
- حق بهره‌مند شدن از بهداشت و درمان؛
- حق بهره‌مند شدن از زندگی خصوصی؛
- حق بهره‌مند شدن از کار؛
- حق بهره‌مند شدن از امنیت اجتماعی؛
- حق بهره‌مند شدن از دسترسی برابر به آموزش؛
- حق بهره‌مند شدن از ازدواج و تشکیل خانواده؛
- حق بهره‌مند شدن از محافظت در برابر ظلم، رفتار تحقیرکننده یا غیرانسانی یا تنبیه بدنی؛
- حق برخورداری از همه موارد حقوق کودک. برای نمونه حق بهره‌مند شدن از آموزش؛
- حق بهره‌مند شدن از حفاظت در برابر جداسازی از خانواده یا حق بهره‌مند شدن از بالاترین سطح بهداشت و مراقبت پزشکی.

آشنایی با نیازهای یادگیری



- عوامل اجتماعی مثل باورها و سنت‌های رایج در منطقه را که بر نحوه برخورد با مبتلایان به ایدز تأثیر می‌گذارند پیدا کنید.
- به اطرافیان بیماران، نحوه برخورد صحیح با آنها را آموزش دهید.
- بیماران را با اجتماعات دینی آشنا نموده و در ایجاد رابطه بین فرد بیمار با این اجتماعات پیش قدم شوید.
- با بیماران رفتار ترحم‌آمیز نداشته و در حفظ اسرار آنها کوشا باشید.
- با به‌کارگیری منابع و امکانات مالی حمایتی و شبکه‌سازی خیران، در جهت رفع برخی مشکلات درمانی گام بردارید.
- برای تغییر نگرش جامعه به مبتلایان، در فرهنگ‌سازی جامعه مشارکت کنید.
- شما می‌توانید برای رفع مشکلات موجود در منطقه خود از کمیته اجرایی-آموزشی شهرستان کمک بگیرید.



من احياء الناس كأنما احيا الناس جميعا

هرکس فردی را احیاء کند مثل این است که همه مردم را زنده کرده است.



فصل چهارم

آیا ابتلا به HIV/AIDS پایان زندگی است؟



درس ۱۴

مشاوره و انجام آزمایش HIV در بیماران مبتلا به ایدز چگونه است؟

روش انتقال مطالب

بحث گروهی

۱. به نظر شما هدف از انجام آزمایش و مشاوره در ابتلا به HIV چیست؟

.....

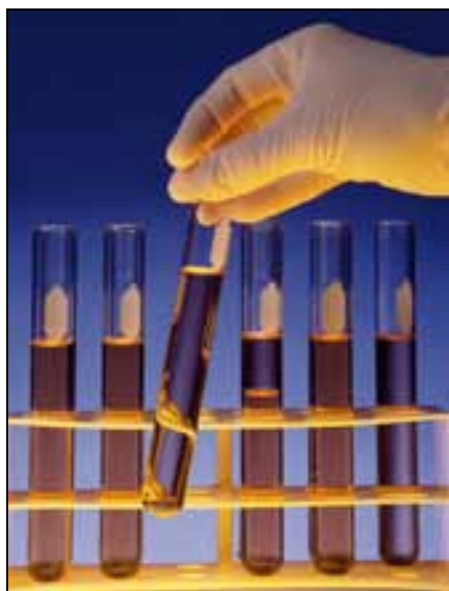
۲. فواید انجام آزمایش و مشاوره در ابتلا به HIV چیست؟

.....

اهداف انجام آزمایش و مشاوره در HIV به دو گروه تقسیم می‌شوند: اول، کمک به افراد غیر مبتلا به منظور ایجاد و استمرار رفتاری که احتمال آلوده شدن آنها را کاهش دهد. دوم، کمک به افراد مبتلا به HIV برای جلوگیری از انتقال ویروس به سایر افراد. علاوه بر این، آزمایش و انجام مشاوره با افراد مبتلا به ویروس این امکان را می‌دهد که قبل از پیشرفت بیماری به مرحله ایدز، از مراقبت‌های پزشکی



بهره‌مند شوند.



فواید انجام آزمایش عبارتند از رفع بلا تکلیفی و پیشگیری از انتقال HIV به سایرین. در صورت مثبت بودن نتیجه آزمایش، بیمار می‌تواند قبل از اینکه بیماری ایدز پیشرفت کند، از دریافت سریع مراقبت‌های پزشکی سود ببرد. انجام آزمایش به زنان در معرض خطر که تصمیم دارند بچه‌دار شوند نیز کمک می‌کند.

اگر بیمار، در ۶ هفته گذشته در معرض HIV قرار گرفته باشد، نتیجه آزمایش احتمالاً منفی خواهد بود و باید به وی توصیه کرد که آزمایش را سه تا شش ماه بعد مجدداً تکرار نماید.

علاوه بر آموزش بیمار از نظر مفهوم نتیجه منفی آزمایش و زمان انجام آن، باید درباره مفهوم نتیجه مثبت آزمایش HIV نیز وی را راهنمایی کرد. بنابراین باید به وی گفته شود که ممکن است با ویروس مبتلا شده باشد و می‌تواند ویروس را به سایرین انتقال دهد. به مراقبت‌های پزشکی و برنامه‌ریزی برای امور بهداشتی - جنسی نیاز دارد و بر حسب سرعت پیشرفت عفونت، برای زندگی کردن چندین سال فرصت دارد. این اطلاعات در آماده‌سازی بیمار از نظر روانی برای مواجهه با آزمایش مثبت کمک‌کننده است. جلسه مشاوره قبل از انجام آزمایش زمان مناسبی برای بررسی مهارت‌های مواجهه بیمار و

واکنش‌های احتمالی وی در مقابل آزمایش مثبت یا منفی و تسهیل طراحی یک برنامه با نتایج آزمایش محسوب می‌گردد.

ممکن است لازم باشد بیماران را به آوردن یک فرد حامی در جلسه مشاوره پس از آزمایش تشویق نماییم.

مشاوره در ایدز یا ابتلا به HIV دو هدف عمده دارد:

ارائه حمایت روان شناختی به کسانی که زندگی‌شان تحت تأثیر این بیماری قرار گرفته است.

پیشگیری از بیماری ایدز (عفونت نارسایی ایمنی انسانی) و انتقال آن به افراد دیگر.

حمایت روان شناختی که از طریق مشاوره ارائه می‌شود، سبب افزایش احساس مسئولیت فردی

مورد نیاز، برای پذیرش اطلاعات جدید و تغییر سبک زندگی می‌گردد. مشاوره به افراد کمک

می‌کند که ماهیت مشکلاتی را که با آن مواجه هستند، مشخص نمایند و به‌طور واقع بینانه‌ای در

مورد روش‌های کاهش فشار حاصل از این مشکلات، برخورد دوستان و خانواده تصمیم‌گیری کنند.

کمک به افراد برای تغییر سبک زندگی، یک بخش جدایی‌ناپذیر از فرایند مشاوره است.

آشنایی با نیازهای یادگیری

- درباره‌ی فواید انجام آزمایش و مشاوره برای بیماران مبتلا به HIV/AIDS به اعضای بسیج و مردم محله خود توضیح دهید.
- افرادی را که به هر دلیلی در دام رفتارهای پرخطر افتاده‌اند، طرد نکنید و به آنها در پرهیز از این خطرات کمک کنید.
- منابع و امکانات محلی برای انجام آزمایش و مشاوره HIV/AIDS را شناسایی کنید و بیماران را به آن مراکز معرفی نمایید.
- شما می‌توانید برای رفع مشکلات موجود در منطقه خود از کمیته اجرایی-آموزشی شهرستان کمک بگیرید.



آزمون فصل چهارم

در پایان این فصل برای آنکه بدانید گروه هدف شما مطالب آموزشی را به خوبی فرا گرفته و به خاطر سپرده‌اند و از آنها به شکل صحیحی استفاده می‌کنند، لازم است مطمئن شوید که پس از انتقال مطالب:

■ گروه هدف می‌توانند به سؤالات زیر پاسخ دهند:

- ابعاد اجتماعی و روانی ابتلا به بیماری HIV/AIDS را به طور خلاصه شرح دهند.
- چگونگی تعامل با گروه‌های دارای رفتار پرخطر را توضیح دهند.
- چگونگی تعامل با مبتلایان به ایدز را شرح دهند.
- توصیه‌هایی که بیماران باید در زندگی خود به کار ببرند، به طور خلاصه بیان کنند.
- چند نمونه از برخورد‌های اشتباه با بیماران را نام ببرند.
- فواید انجام آزمایش و مشاوره در بیماران مبتلا به HIV/AIDS را توضیح دهند.

■ گروه هدف می‌توانند اقدامات زیر را انجام دهند:

- برقراری ارتباط مؤثر با سایر گروه‌های هدف.
- تمایل و اشتیاق به انتقال مطالب، چگونگی تعامل با گروه‌های دارای رفتار پرخطر و مبتلایان به سایر گروه‌های هدف در موقعیت‌ها و زمان‌های مناسب.
- آشنا نمودن افراد با گروه‌هایی که بر رفتار آنها تأثیر مثبت داشته باشند.
- هدایت افراد معتاد به نهادهای بازپروری و اصلاح.
- راهنمایی بیماران نیازمند به سازمان‌های درمانی حمایت‌گر.
- مشارکت در توسعه آموزش و فرهنگ‌سازی در جامعه.

در خاتمه، آموزش شما مؤثر بوده است اگر گروه هدف:

- در ایجاد رابطه بین فرد مبتلا با اجتماعات دینی پیش قدم شوند.
- در اصلاح روحیه فرد مبتلا و امید بخشی به او پیش قدم شوند.
- مشتاقانه قصد داشته باشند به افرادی که در کلاس حضور ندارند مطالب را منتقل کنند.
- در ایجاد نگرش جدید در جامعه و نحوه رفتار صحیح با مبتلایان تلاش کنند.
- در بازگرداندن بیماران به جامعه تلاش کنند.



من اعطى الاستغفار لم يحرم المغفره

به هرکه نعمت استغفار داده شد از آمرزش محروم نگردید

نهج البلاغه-حکمت ۱۳۵



بخش دوم



انتقال پیام

• چگونه مطالب و پیام‌های خود را به دیگران منتقل کنیم؟

در یک برنامه مشارکتی مثل برنامه یاوران بسیجی سلامت که بر مشارکت و اقدام خود بسیجیان متکی است بدون شناخت نیازها و توانائی‌هایشان، نمی‌توان انتظار همکاری داشت. برای انتقال مؤثر مطالب و برنامه‌ریزی مناسب، ضروری است قبل از شروع جلسه بحث، اطلاعاتی دربارهٔ نیازهای محلی، عوامل اجتماعی و امکانات و منابع محلی در رابطه با موضوع بهداشتی موردنظر به دست آورید. در بخش اول این راهنما، شما با موضوع درس و آنچه باید منتقل شود آشنا شدید. براساس الگوی مشارکتی باید اجازه شرکت فعال در برنامه‌ها به فراگیران داده شود تا آنها بتوانند با فرهنگ جامعه‌ای که می‌خواهند در آن خدمت کنند ارتباط برقرار نمایند. این بخش می‌خواهد توضیح دهد شما چگونه باید پیام‌های خود را به دیگران منتقل کنید.

• سخنی با شما

ممکن است شما در مورد سلامت، مطالب زیادی بدانید ولی روش مناسب انتقال پیام برای دستیابی به اهداف و انتقال مطالب، نیاز به تجربه دارد. غالباً انتخاب روش مناسب انتقال پیام براساس میزان دستیابی فراگیران به مطالب و بهره‌گیری آنها تعیین می‌شود. به خاطر داشته باشید که روش انتقال پیام باید با توجه به وظایف انتقال مطالب، اطلاع‌رسانی و وظایف مدیریتی شما در برنامه‌های ارتقاء سلامت انتخاب شود. چنانچه روش انتقال پیام، متناسب با موضوع موردنظر و نیاز جامعه هدف انتخاب شود، شما به اهداف خود دسترسی پیدا می‌کنید و با انتقال مناسب اطلاعات، احساس رضایت خواهید کرد.

• انتخاب پیام‌های مناسب

مسائلی را که در حوزه شما وجود دارد، یادداشت کنید. درباره شدت و اهمیت هر مسئله بحث کنید. چه تعداد از افراد حوزه و پایگاه با آن مسئله روبرو هستند؟ کدام یک خطر بیشتری دارند؟ سپس درباره مسائلی که یادداشت کرده‌اید، رأی‌گیری کنید. ده مسئله‌ای را که بیشتر از همه بر سلامت افراد حوزه شما اثر می‌گذارد را به ترتیب اهمیت در جدول فرم شماره (الف) یادداشت کنید. توجه داشته باشید که مسائلی را لیست نمایید که با آموزش سلامت قابل حل باشد.

فرم شماره (الف)

شماره	مسائل سلامت به ترتیب اهمیت
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

*برای آشنایی با نحوه تکمیل فرم ها به دستورالعمل اجرایی مراجعه نمایید.

سپس برای حل هر مسئله برنامه ریزی کنید. ابتدا به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- چرا این مسئله سلامتی به وجود آمده است؟
- این مسئله، سلامت چه افرادی را به خطر می اندازد؟
- چرا این افراد در معرض خطر سلامتی هستند؟

(توجه داشته باشید اگر افراد به دلیل نداشتن آگاهی یا انگیزه و یا نداشتن مهارت، رفتاری انجام دهند که منجر به خطر در آنها شود و سلامت آنان را تهدید نماید، همان کسانی هستند که شما برای آنها برنامه ریزی خواهید کرد و ما آنها را گروه های هدف می نامیم. اگر نبود امکانات دارویی یا پزشکی در منطقه منجر به بروز مسئله سلامتی شده باشد اقدام شما آموزش به مردم و انتقال پیام به آنان نخواهد

بود؛ در این موارد گزارش به کمیته اجرایی - آموزشی شهرستان راه گشا خواهد بود).

- پیام‌های سلامتی که منجر به آگاهی گروه‌های هدف خواهند شد کدامند؟
- رفتارهایی که از گروه‌های هدف برای حل مسئله سلامتی انتظار دارید چه هستند؟
- بهترین روش انتقال پیام سلامتی در این مسئله برای گروه‌های هدف شما چیست؟
- بهترین زمان جهت انتقال پیام سلامتی در این مسئله از نظر گروه‌های هدف شما چیست؟
- چه کار دیگری جز آموزش برای رفع این مسائل می‌توان انجام داد؟ نتیجه بحث‌ها را در جدول زیر به‌طور خلاصه بنویسید.

فرم شماره (ب)

این کار چه زمانی انجام خواهد شد؟	رفتارهای سلامتی مورد انتظار		پیام سلامتی برای افزایش آگاهی		روی چه کسانی تاثیر می‌گذارد؟ (گروه‌های هدف)	مسئله سلامت	تاریخ
	عنوان رفتار	روش ارائه	عنوان پیام	روش ارائه			

*برای آشنایی با نحوه تکمیل فرم‌ها به دستورالعمل اجرایی مراجعه نمایید.

*چند پیام سلامتی مورد انتظار:

- ایدز، یک بیماری ویروسی واگیردار است.
- ویروس مولد بیماری ایدز HIV نامیده می‌شود.
- بیماری ایدز به معنی «نقص ایمنی اکتسابی» است.
- دوره کمون یا دوره بدون علامت این بیماری به طور متوسط ۱۰ سال طول می‌کشد.
- در دوره کمون بیماری، فرد مبتلا به ویروس، ظاهراً سالم بوده ولی می‌تواند عامل انتقال ویروس به دیگران باشد.
- در بیماری ایدز با کاهش تدریجی نیروی دفاعی بدن، شخص وارد مرحله دوم یا بروز علائم بیماری می‌شود و علامت مشخص آن، بزرگ شدن غدد لنفاوی به ابعاد نیم تا دو سانتیمتر است که بعد از چند ماه خود به خود کوچک‌تر می‌شوند.
- عوارض مشخص مرحله سوم این بیماری عبارت است از: اسهال و تب بیشتر از یک‌ماه، کاهش وزن به میزان ده درصد، تعریق شبانه و خستگی و بی‌حالی.
- در مرحله چهارم این بیماری به دلیل نقص کامل نیروی دفاعی بدن، عفونت‌های فرصت طلب و سرطان ظاهر شده و شخص از پای در می‌آید.
- در برخی از بیماران، یکی دو هفته بعد از ورود ویروس به بدن، علائم عفونی مانند تب، گلودرد، بزرگی غدد لنفاوی، درد مفاصل، سردرد، ضعف و بی‌حالی، بی‌اشتهایی، اسهال و استفراغ ظاهر شده و بعد از ۲-۱ هفته خود به خود از بین می‌رود.
- تشخیص ابتلا به HIV فقط با انجام آزمایش خون میسر است.
- از زمان ورود ویروس تا زمانی که شواهد آزمایشگاهی ظاهر شود چند هفته و حتی ۶ ماه طول می‌کشد که به آن دوره «دریچه‌ای» یا «پنجره‌ای» گفته می‌شود.
- اغلب افرادی که حامل HIV هستند ظاهراً سالم به نظر می‌رسند.
- هنوز دارویی مؤثر، درمان یا واکسنی قطعی جهت پیشگیری از ایدز کشف نشده است.
- مهمترین راه انتقال بیماری، تماس جنسی و تزریق آلوده است.

- بهترین راه پیشگیری از ایدز پای بندی به اصول اخلاقی، خانوادگی و اجتناب از بی بند و باری جنسی است.
- از استفاده مجدد سرنگ های یک بار مصرف مطلقاً خودداری شود.
- قبل از به کار بردن هر گونه وسیله سوراخ کننده پوست باید از استریل بودن آن اطمینان حاصل شود.
- هرگز از مسواک و تیغ مشترک استفاده نشود.
- بیماری ایدز از سه طریق (تماس جنسی، خون و فرآورده های خونی و تزریق با سرنگ های آلوده و از طریق مادر به طفل) منتقل می شود.
- ویروس ایدز از طریق تماس های عادی مانند نشستن در کنار هم، دست دادن، کار کردن در محل کار، نیش حشرات، حمام، وسایط نقلیه عمومی، ظروف غذاخوری، توالت، سرفه، عطسه و حتی روبوسی انتقال داده نمی شود.
- هیچ گونه علامت و نشانه ظاهری در شخص مبتلا به HIV دیده نمی شود، حتی ممکن است انسان از بیماری خودش هم بی خبر باشد.
- ابزار پزشکی و دندان پزشکی، لوازم حجامت، سوراخ کردن گوش، ختنه، خال کوبی، طب سوزنی و تیغ سلمانی اگر خوب استریل نشوند، ممکن است به دلیل آلودگی احتمالی باعث انتقال ویروس گردند.
- در حال حاضر تنها سلاح مؤثر در برابر انتشار ایدز، آموزش عمومی و مشاوره است.
- کسب آگاهی در زمینه کنترل و پیشگیری از ایدز جزء ضروریات آموزشی تمام کشورهاست.
- شعارهای روز جهانی ایدز:
 - ♦ من مراقبم، تو چطور؟
 - ♦ فعالیت جهانی مبارزه با ایدز در ارتباط با کودکان و جوانان؟
 - ♦ پیشگامی، توانمندسازی، تحقق بخشی و ...؟

- ◆ در برابر گسترش ایدز پیشگام شو؛
- ◆ گوش دادن، آموختن، زندگی کردن؛
- ◆ یک جهان، یک امید؛
- ◆ حقوق مشترک، مسئولیت‌های مشترک.

* چند رفتار سلامتی مورد انتظار :

- از تماس جنسی مشکوک و تزریق آلوده حتماً خودداری شود.
- بیماران را با اجتماعات دینی آشنا نموده و در ایجاد رابطه بین فرد بیمار با این اجتماعات پیش قدم شوید.
- افراد و خانواده‌های نیازمند و فقیر را شناسایی کنید و در رساندن کمک‌های افراد و ارگان‌های خیریه، نقش مؤثر ایفا نمایید.
- بیماران نیازمندی را که متحمل درد و رنج هستند و با سازمان‌های درمانی حمایت‌گر آشنایی ندارند، راهنمایی کنید و روند درمان آنان را تسریع ببخشید.
- با استناد به آیه مبارک ۱۰۴ از سوره آل عمران، از طریق امر به رعایت اسباب سلامت و نهی از مقدمات منکر به عنوان دعوت به خیر، مردم و جوامع را برای انتخاب و طی پیمودن راه سلامت توانمند کنید.
- با شرکت کنندگان دربارهٔ چگونگی ترویج رفتار سالم و پیشگیری از رفتارهای پرخطر در جامعه بحث کنید.

ضمیمه

فرم شماره ۱: فرم گزارش فعالیت‌های آموزشی ماهانه مربیان بسیج در حوزه/ پایگاه بسیج

نام استان: نام شهرستان: نام حوزه/ پایگاه:

نام و نام خانوادگی مربی	آیا جلسه آموزشی ارزشیابی شده است؟*		تعداد افراد آموزش گیرنده	آموزش گیرنده	مدت زمان آموزش (به دقیقه)	روش آموزش	موضوع آموزش	تاریخ برگزاری	ردیف
	خیر	بلی							

*در صورت بلی همراه با مستندات مربوطه ارائه گردد.

تاریخ تکمیل فرم:

نام و نام خانوادگی و امضاء فرمانده حوزه/ پایگاه:

تذکره: روش آموزش مانند بحث گروهی، داستان‌گویی، کار عملی، پرسش و پاسخ، سخنرانی و... آموزش گیرنده: مانند گروه بسیج دانشجویی، گروه بسیج دانش آموزی، خانم‌های بسیجی خانه‌دار، خانواده‌های بسیجی و...

فرم شماره ۲: جدول گزارش فعالیت‌های آموزشی ۶ ماهه کمیته اجرایی - آموزشی
شهرستان

نام شهرستان:

نام دانشگاه/ دانشکده:

ردیف	موضوع آموزش	تعداد جلسات آموزشی	تعداد کل آموزش‌گیرندگان	تعداد جلسات آموزشی ارزشیابی شده

تاریخ تکمیل فرم:

نام و نام خانوادگی و امضاء کارشناس مسئول آموزش سلامت:

نکته: فرم فوق در دانشگاه‌هایی که بیش از یک شهرستان دارند ابتدا توسط کمیته اجرایی - آموزشی شهرستان تکمیل و به کمیته اجرایی - آموزشی ستادی دانشگاه/ دانشکده ارسال می‌شود و پس از نهایی شدن همراه با مستندات به کمیته کشوری ارسال می‌گردد و اما در دانشگاه‌هایی که دارای یک شهرستان می‌باشند فرم نهایی فوق به همراه مستندات آن مستقیماً از کمیته اجرایی - آموزشی ستادی دانشگاه/ دانشکده به کمیته کشوری ارسال می‌گردد.

منابع:

۱. توکلی، رضا. رفیعی فر، شهرام. بسیجی، الگوی زندگی سالم، چاپ دوم، تهران، ۱۳۸۴.
۲. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. سلسله گزارشات سلامت در جمهوری اسلامی ایران، گزارش اقدامات، دستاوردها و چالش‌ها، برنامه کنترل *HIV/AIDS*. تهران، ۱۳۸۸.
۳. فدراسیون بین‌المللی جمعیت‌های صلیب سرخ و هلال احمر، کمیته پیشگیری و مبارزه با ایدز جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران، *HIV/AIDS* و بیماری‌های مقاربتی، راهنمای آموزشی برای جوانان. ویرایش دوم، تهران، ۱۳۸۱.
۴. فتحی، لادن و دیگران. راهنمای عملی برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، راهنمای مدرس، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. نشر دانه، تهران ۱۳۸۵.
۵. احدیان، محمد. مقدمات تکنولوژی آموزشی، چاپ پانزدهم، نشر بشری، تهران، ۱۳۷۳.
۶. گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های مرکز بهداشت استان کرمانشاه/ایدز را بشناسیم، انتشارات کاشفی، ۱۳۷۸.
۷. بیان‌زاده، سید اکبر. بیرشک، بهروز. تقی‌پور، یاسمین. مشاوره در ایدز، گزیده‌ای از مطالب تهیه شده به وسیله سازمان جهانی بهداشت و بخش ایدز سازمان ملل متحد در زمینه‌های...، سازمان جهانی بهداشت، مرکز همکاری‌های مشترک در بهداشت روانی، انتشارات انستیتو روان پزشکی تهران، تهران، ۱۳۸۲.
۸. حاتمی، حسین و همکاران، کتاب جامع بهداشت عمومی. چاپ چهارم، تهران، ۱۳۸۴.
۹. نظام مراقبت *HIV/AIDS* در جمعیت‌های پرخطر، مترجم علی میرزا زاده. با همکاری: علی اکبر حقدوست. مرکز آموزش‌های نظام مراقبت *HIV/AIDS*، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. سازمان بهداشت جهانی.
۱۰. راهنمای کشوری مراقبت و درمان *HIV/AIDS*. مرکز مدیریت بیماری‌ها. اردیبهشت ۸۷.

1. AIDS•Health and Human Rights, IFRC, Harvard school of public Health, 1995.
2. youthHealth-For a Change, A UNICEF Notebook on Programming for young people's Health and Development, UNICEF, 1997.
3. HIV Prevention in the era of expanded treatment access: Global HIV prevention working group, June 2004.

منابع برای مطالعه بیشتر

1. Center for Disease Control and Prevention (CDC).
2. <http://www.uac-ellc.com/acn.html>
3. <http://health.msn.com/health-topics/aids>