

## Hiv و الأيدز

Hiv هي مختصر لما يعرف = بفيروس يدمر المناعة المكتسبة للإنسان، و كما هو واضح من الاسم فإن Hiv فيروس يدمر المناعة المكتسبة في جسم الإنسان . يمكن للشخص الحامل لعدوى المرض إن يعيش لسنوات عديدة مع هذا الفيروس بدون أن تظهر عليه أعراض ، أو بدون أن يشعر انه مريض . ولكن في وقت ما، فإن الفيروس سيهدم المناعة المكتسبة لدرجة ان الجسم يصبح غير قادر على مقاومة امراض بسيطة او اي التهابات.

إذا أصيب الإنسان بعدوى hiv يقال إنه إنسان يحمل هذا الفيروس ، و كذلك فإن الشخص المصاب بالعدوى سيظل يحمل الفيروس في جسمه بقية حياته .  
لا يمكن للمرء من خلال مشاهدة الشخص الحامل ل hiv معرفة انه حامل للعدوى .

## أعراض مرض Hiv

حوالي نصف المصابين بعدوى hiv يشعرون بعد أسابيع قليلة من الإصابة بأعراض مثل : ألم في الحلق ، حمى ، تورم في الغدد ، تعب ، ألم في الرأس ، طفح جلدي، ألم في المفاصل و العضلات، و عادة ما تزول هذه الأعراض بسرعة، و يشعر المصاب بعد ذلك أنه معافى و سليم .

و بعد سنوات تأتي أعراض جديدة مثل : حمى يصعب تحديدها، و تورم في الغدد و فطريات في الفم و مرض جلدي، إلتهاب رئوي، نقص في الوزن او إسهال لفترة طويلة .

و من الأهمية بمكان الإشارة الى ان الأعراض المذكورة اعلاه، يمكن أن تكون ناتجة عن امراض اخرى غير الأيدز .

## ما هو الأيدز ؟

الأيدز كلمة مختصرة من اللغة الإنجليزية ( Aids ) و هو أعراض نقص المناعة المكتسبة .  
و بصورة عامة فالأيدز ليس مرضا بحد ذاته ، ولكنه يمثل حالة يطور المصاب بعدوى hiv مرض أو عدة أمراض خطيرة ، لأن المناعة المكتسبة تضعف بشدة .  
توصف هذه الامراض مجتمعة = بالالتهابات الانتهازية أو الأمراض التابعة -عندما يصاب الحامل لعدوى الأيدز بأحد الامراض التابعة الخطيرة، يقال إن الشخص أصيب بالأيدز .  
عدم معالجة بعض المصابين ب hiv قد يترتب عليه بعد سنة أو سنتين ان يتطور إلى Aids ، ولكن غالبا ما يمر مدة تصل من ٨ = ١٠ سنوات قبل ان يتطور المرض الى Aids .  
قد يصعب كثيرا معالجة الأمراض التابعة مثل السل و السرطان، وحتى وقت قريب كان يموت غالبية

المصابين بالاييدز بعد بضع سنوات من الاصابة، و عندما يموت المصاب يكون بسبب الامراض التابعة .

كان متوسط عيش المصاب بعدوى الايدز hiv سابقا من ١٠ - ١٢ سنة، و لكن اليوم يموت فقط عدد قليل جدا من الاشخاص بسبب الايدز في الدنمارك . و هذا يعود للعلاج المركب الذي يتكون من ادوية تم انتاجها في الدنمارك عام ١٩٩٦ . بنفس الوقت حصل الانسان على خبرة و معرفة كبيرتين لمعالجة الأمراض التابعة .

## العدوى

يوجد فيروس hiv في كل سوائل جسم الشخص المصاب، و لكن درجة تواجده في الدم ومني و إفرازات المهبل و حليب الأم عالية الى حد كبير، يجعل خطورة نقل العدوى ممكنة.

## طرق العدوى

### العلاقات الجنسية

إن العلاقة الجنسية الغير محصنة هي السبب الرئيسي للاصابة بالعدوى في العالم ، و بشكل اوضح الجماع الذي لا يستعمل العازل - رجالي أو نسائي - .  
إن الجماع الغير محصن عن طريق فتحة الشرج يسبب خطورة كبيرة للعدوى، لأن الغشاء المخاطي للمستقيم رقيق جداً، و لهذا يستقبل الفيروس بصورة خاصة .  
إن الشخص الذي يعاني من الأمراض الجنسية المستعصية مثل الكلاميديا و الهيريس و تأليل الاعضاء الجنسية، قد تزيد خطورة اصابته بالعدوى بممارسة الجماع الغير محصن. لا يعرف بشكل اكيد، درجة خطورة الاصابة بالعدوى الناتجة عن ممارسة الجنس عن طريق الفم، لكن هناك اجماع عام ان قذف المني الملوث او افرازات المهبل الملوثه بالفيروس في الفم تشكل خطورة لنقل العدوى .

## الدم

إن أكبر خطورة للعدوى تكمن في الدم، خاصة اذا تم نقل دم المصاب ب hiv بصورة مباشرة الى دم شخص اخر، و كذلك عدوى hiv تنتقل عن طريق إستعمال نفس الحقن او الابرة. عندما كان الايدز ظاهرة جديدة فإن العديد من المصابين بفيروس hiv إنتقلت اليهم العدوى عن طريق نقل الدم . و لكن في بلاد ذات نظام صحي متطور مثل الدنمارك ، يتم فحص الدم بصورة دقيقة ضد فيروس hiv ، فإن خطورة العدوى عن طريق الدم تكون قليلة .

## الأم الى الطفل

فيروس hiv ينتقل من الأم الى الطفل في فترة الحمل ، والولادة ، و عبر حليب الأم . إن أكبر خطر لنقل العدوى من الأم الى الطفل تكمن في الولادة ، و لكن العدوى يمكن أن تحصل أثناء الحمل و الرضاعة .  
إذا كان هناك علاج بالأدوية للأم أو عملية ولادة قيصرية ، فإن خطر العدوى يقل بصورة واضحة . لذا فإن

المرأة الحامل المصابة بـ hiv يقدم لها عرض علاج منذ الشهر الرابع من حملها. إن الدنمارك تنصح الأم المصابة الا ترضع طفلها.

## ما هي الحالات التي لا يحصل بها العدوى ؟

إن العلاقات الإجتماعية العادية مع الشخص المصاب لا تنتقل العدوى .:

- لا تنتقل عدوى hiv عن طريق الضم و المعانقة .
- لا تنتقل عدوى hiv عن طريق الشرب من فنجان واحد أو المشاركة بصحن واحد .
- لا تنتقل عدوى hiv عن طريق إستعمال نفس الحمام أو الإستحمام.
- لا تنتقل عدوى hiv عن طريق الماء مثلا في المسبح .
- لا تنتقل عدوى hiv عن طريق الطعام أو الشراب الذي أعده الشخص المصاب .
- لا تنتقل عدوى hiv عن طريق السعال أو العطس .
- لا تنتقل عدوى hiv عن طريق لسعة أو عضة الحشرات .

## فحص Hiv

يمكن للإنسان أن يصاب بالفيروس بدون أن يعرف أو يحس شيئا خلال سنوات طويلة . الطريقة الوحيدة لمعرفة الإصابة هي الفحص ، فحص فيروس hiv هو فحص الدم، و الذي يكشف أن الجسم يكون مادة مضادة لفيروس hiv و هذا يوضح أن دم الشخص مصاب بالفيروس.

إن الفحص يعطي جوابا أكيدا إذا تم إجراؤه بعد ثلاثة اشهر من التعرض لخطر العدوى. إن السبب في ان نتيجة الفحص تكون اكيدة بعد ثلاثة اشهر من التعرض لخطر الاصابة، هو ان الجسم يكون قد كون مواد مضادة بشكل كافي، بحيث يتم ملاحظتها و تسجيلها اثناء تحليل الدم .  
عادة ما يستغرق الحصول على جواب فحص الدم مدة اسبوع من تاريخ الفحص.

## من ؟

إن البرلمان الدنماركي قرر أن الحملة ضد الأيدز أو hiv في الدنمارك لابد و أن تبنى على الإختيار ، و هذا معناه أن بإمكان الجميع الحصول على فحص مجاني ، و كذلك إذا كان المرء لا يرغب ان يذكر اسمه. يقدم لطالبي اللجوء حال وصولهم الى الدانمارك عرض لفحص hiv و لكنه إختياري .  
إن يكون الفحص غيرمعلن معناه الأيدلي الشخص أي معلومة عن الإسم، العنوان ، الرقم الشخصي . لا يحتاج المرء أن يكشف البطاقة الصحية أو أي وثيقة أخرى . إذا تم فحص المرء عن طريق طبيبه ، فمن الطبيعي الأ يكون الفحص غير معلن ، أما إذا كان الانسان يرغب الأ يذكر إسمه فمن الأفضل أن يفحص عند طبيب أخر أو المستشفى . إن الفحص مجاني في كل الحالات، و لكن يجب أن يدفع الإنسان قيمة الإستشارة إذا كان الفحص عند طبيب أخر.

إذا كان الفحص غير معلن - أي بدون ذكر الإسم - فإن الشخص يحصل على إسم رمزي ، لهذا يكون الشخص متأكدا من أن جواب الفحص من نفس عينة الدم الذي أخذ منه .  
هناك حالات قليلة يلزم بها المرء اجراء فحص، و هي عندما يرغب الإنسان في أن يتبرع بدمه أو أعضائه للزراعة أو ان يتبرع بمنيه لعملية تلقيح صناعي او تقديم حليب للرضاعة، بالإضافة الى التبني أو زراعة عضو حقيقي .  
و هناك بعض صناديق التقاعد التي تشترط معرفة حالة hiv لدى الاعضاء الجدد .

## اين ؟

يمكن للشخص أن يفحص عند طبيبه أو اي طبيب أخر، أو عيادة الأمراض الجلدية و التناسلية أو المستشفيات - قسم عيادات فحص hiv .

## ما يجب و ما لا يجب ؟

إذا اختار الإنسان أن يجري فحص فيروس hiv من المهم جدا أن يستعد نفسيا، فقد يحصل على جواب غير مريح ، و هو أنه مصاب بالعدوى . يشكل معرفة بعض الأشخاص اصابتهم بالعدوى، عبئا نفسيا خطيرا عليهم .

الفائدة من الفحص هي :

- ان يعرف الشخص وضعه فيما يتعلق ب hiv بشكل اكيد .
- ان يتجنب الشخص خطر العلاج الخاطئ ، فهناك امثلة : أنه تم علاج مرض بشكل خاطيء، لأن الطبيب لم يعرف أن الأمر يتعلق بأصابة فيروس hiv
- يمكن للمرء أن يذهب للفحص الدوري إذا كان مصابا بالفيروس .
- يمكن أن يبدأ العلاج في الوقت المناسب .

## العلاج

لا يوجد تطعيم للوقاية من hiv ، و لا يوجد إطلاقا أدوية تزيل هذا الفيروس من الجسم . ولكن منذ عام ١٩٩٦ تمكنا في الدنمارك من ايجاد علاج فعال لفيروس hiv و الذي يسمى - العلاج المركب - ، و هذا العلاج يتكون من ثلاثة انواع أو أكثر من الأدوية .

الهدف من العلاج المركب هو منع إنتشار الفيروس في الجسم ، و توفير الفرصة لمناعة الجسم الضعيفة ان تبني من جديد . عندما تصبح مناعة الجسم المصاب بالفيروس طبيعية، فإن الشخص يجد فرصة لأن يعيش لفترة أطول ،لأنه لا يكون عرضة للالتهابات و الأمراض التابعة بنفس الدرجة ، التي تهدد حياة المصاب .

يعطي العلاج المركب للمصابين بالفيروس حياة أطول و أفضل نوعية، و لكن لازال هناك كثيرون لم

يستفيدوا من هذا العلاج بشكل جيد. فبعضهم لا يتحمل العلاج أو يعانون من التأثيرات الجانبية مثل التقى ، التعب ، الإسهال أو تغيّرات في توزيع الدهون ، وهناك آخرون تتطور مقاومة العلاج لديهم، ولكن هناك أدوية كثيرة مختلفة تمكن الاطباء من اختيار العلاج المناسب لكل مريض.

بما ان العلاج المركب لا يستأصل الفيروس ولكن يخفض تكوين الفيروس، فيجب الاستمرار به مدى الحياة. إلى الان لا أحد يعرف العلاج الأطول فعالية أو تأثيرا، ولكن يتوقع المرء ان يعيش المصاب سنوات عديدة .

من الهمية بمكان ان يكون المرء مهيب عند بدء العلاج، لان الانتظام في تناول الدواء ضروري جدا.

## متى و أين - العلاج المركب

في الدنمارك يحصل الشخص المصاب بالعدوى على العلاج المركب مجانا، و عادة ما تمر فترة من الزمن قبل بدء علاج الإنسان الذي يحمل فيروس hiv . هناك معايير مختلفة حول متى ينصح الأطباء البدء بالعلاج، ولكن من المهم دائما ان يبدأ العلاج قبل أن تضعف مناعة الجسم و تعرضه لخطر الإلتهابات الخطيرة .

يمكن تلقي العلاج المركب في ٨ مستشفيات في الدنمارك . يذهب المرء الى المستشفيات للفحص الدوري مرة كل ٣ اشهر. يتم في الفحص الدوري فحص مدى تركيز الفيروس hiv في الدم ويجاد العلاج المناسب لذلك.

## PEP

PEP هو اسم لعلاج وقائي مركب، و الذي يجب ان يؤخذ في أسرع وقت ممكن، وقبل مرور ٢٤ ساعة على تشكك المرء باصابته بالعدوى. اذا تم ذلك فيمكن ل PEP

ان يمنع من تكاثر hiv

هناك شروط خاصة للحصول على علاج PEP

- ان يعرف الشخص انه لم يكن مصابا من قبل.

- انه مارس الجنس مع شخص مصاب بالعدوى بدون إستعمال الواقي.

- أنه تعرض لخطر شديد لعدوى فيروس hiv مثلا : عن طريق حقن إبرة .

المذكور أعلاه هو توجيهات او تعليمات . ولكن يترك الامر للطبيب ليقم أو يقدر في ما اذا كان يتوجب بدء العلاج PEP . اذا رغب المرء في تعاطي العلاج PEP فلا بد أن يتصل باحد المستشفيات التي تعالج المصابين بفيروس hiv

من المهم جدا ألا يستعمل PEP لمنع العدوى ، ولكن يستعمل فقط في حالات الضرورة القصوى، و هذا يرجع الى عدم معرفتنا بفعاليتها تماما، بالإضافة الى ان تأثيراته الجانبية قد تكون شديدة.

## الإرشادات

يمكن للإنسان المصاب بالعدوى أن يتعب نفسيا و جسديا، و أن الكثيرين يحتاجون التحدث مع الآخرين . لهذا أنشأ في الدنمارك مؤسسات تقدم إرشادات و نصائح للشخص المصاب بعدوى hiv أو لنزوييه، فيمكن للمصاب و نزييه التوجه لهذه المؤسسات.

منظمات hiv في الدنمارك - مجموعة المصابين بالعدوى، و بيت hiv النشط تقدم النصائح و الإرشادات في المنطقة الشرقية في كوبنهاجن، و المنطقة الغربية أورهوس ، و أودنسه و فايله و أولبورغ .

Aids-linien تقدم تلفونيا الإرشادات و المعلومات عن Hiv - Aids .

مركز التدريبات و المعلومات و الإرشادات يقدم النصائح، و يوجه اهتمامه خاصة للافريقيين في كوبنهاجن الكبرى.

## كيف يتجنب الإنسان العدوى ؟

علاج hiv - aids لا يعني الشفاء، لذا من المهم جدا تجنب الإصابة بالعدوى .

تتم العدوى بفيروس hiv عن طريق الدم، المنى، إفرازات المهبل و حليب الأم. أما سوائل الجسم الأخرى مثل البصاق ، والدموع و العرق لا تحتوي على درجة عالية من التركيز، بحيث يمكن ان تنتقل عدوى فيروس hiv

## الإتصال الجنسي باستعمال الواقي

الوقاية الوحيدة الفعالة التي تجنب العدوى عن طريق الجنس، هي أن يمارس الجنس باستعمال الواقي، وهذا معناه إما أن يستعمل المرء كندوم و اقي للرجل، أو فيمدوم - و اقي للمرأة - عند ممارسة الجنس .

## كندوم أو فيمدوم

كندوم أو فيمدوم يمنعان إتقاء سوائل جسمي الشخصين، و هذا معناه أن المنى، وإفرازات المهبل أو الدم لا يتم خلطهما(في حالة خدش الغشاء المخاطي) و لذا لا يتم نقل العدوى .

كندوم هو مادة مطاطية يستخدم مرة واحدة ، حيث يدخل به العضو التناسلي للذكر ، و يمكن شراء الكندومات من الصيدلية ، والكيوسكات ومن المحلات التجارية.

فيمدوم هو في الحقيقة كندوم المرأة ، و يمكن شراءه من الصيدلية، و يعتبر الفيمدوم و اقي لمرة واحدة و معالج بالكريم و مصنوع من مادة مطاطية و به حلقة( داخلية و خارجية) في نهايته.

تساعد الحلقة الداخلية في تثبيت فيمدوم بشكل صحيح داخل المهبل، اما الحلقة الخارجية وهي الجهة المفتوحة من الواقي تبقى في المنطقة الخارجية من المهبل.

يعمل الفيمدوم كالكندوم، و يمنع اختلاط سوائل الشخصين

علاوة على ان الكندوم والفيمدوم يقيان من الاصابة ب hiv - aids فانهما يقيا كذلك من الاصابة بامراض جنسية اخرى، أو الحمل الغير مرغوب به. أما الوسائل المانعة الأخرى مثل البيسار (تحميلة للمهبل)، وحبوب منع الحمل و اللولب ، تمنع فقط الحمل الغير مرغوب به،و لا تحمي من الاصابة بعدوى hiv - aids او الأمراض الجنسية الأخرى .

## لاستعمل أبدا الحقن المستعملة

يمكن لفيروسHiv أيضا أن ينتقل عن طريق إستعمال الحقن التي تحتوي على بقايا دم مصاب بالعدوى، لذا من المهم جدا ألا يشارك الإنسان الحقن أو الإبر مع شخص اخر .

## تجنب العدوى من الأم الى الطفل

إذا كانت المرأة المصابة بعدوى hiv حاملا ، فهناك احتياطات خاصة يمكن أن تتخذها المرأة بالنسبة

لتقليل خطر انتقال العدوى من الأم الى الطفل . يجب على المرأة ان تتلقى علاج hiv أثناء الحمل ، و أن تتم الولادة بواسطة عملية قيصرية، و ان لا تقوم بارضاع الطفل . إذا كانت المرأة الحامل مصابة بالعدوى، فمن المهم جدا أن تتصل بالمستشفى في اسرع وقت ممكن .

## نحن في حاجة الى مزيد من العلم و المعرفة

هناك العديد من الناس الذين يعرفون القليل عن hiv و aids ، ولذا فالحقيقة أن هناك اعداد كبيرة من المصابين الذين لا يكافحون ضد هذا المرض المميت فقط، لكنهم يعيشون بخوف من العزلة والنبذ. هناك دراسة أجريت من قبل صندوق الأيدز، تشير الى ان واحدا من بين كل خمسة مصابين بالعدوى لا يخبرون عن حالتهم المرضية لعائلاتهم، وكذلك أن ٤١% منهم لا يخبرون اماكن عملهم عن حالتهم المرضية لأنهم يخافون العزلة .

أن لخوف المصابين بالعدوى للأسف ما يببرره . هناك دراسة اخرى أجراها معهد سونار للتحليل بناء على طلب من صندوق الأيدز، تشير تقريبا الى أن حوالي ٢٠% من الناس في الدنمارك لا يرغبون الإختلاط بالأشخاص المصابين بالعدوى، و أن ٤٤% منهم بدرجات متفاوتة لا يحبون الألتقاء جسديا بشخص مصاب .

ان العدوى ب hiv لا تنتقل عن طريق العلاقات الاجتماعية العادية، ولذا فخوف الناس لا مبرر له. إن الخوف يشهد أو يشير إلى الجهل و نقص في المعلومات او معلومات خاطئة عن طرق العدوى. فنقص المعرفة هو مصدر للاحكام الخاطئة المسبقة. فالانسان يخاف من المجهول.

إن نتيجة الخوف من عدوى hiv أو الأيدز يترتب عليها عنصرية غير مقبولة بحق الاشخاص الذين يعيشون مع hiv .

إن أفضل الوسائل لكسر الحكم المسبق، و تجنب العنصرية و التمييز هي الحصول على معلومات افضل و مكثفة عن hiv و الأيدز .

إن العلم الزائد يرفع من قدر المعرفة والفهم للمرض، و من المؤمل ان يغير من نظرة و موقف الناس تجاه المصابين.

العلم هو الطريق الأمثل للوقاية. فكلما زادت معارفنا، كلما تمكنا من حماية انفسنا وبعضنا البعض بشكل افضل.