الإيدز والصحة والناس

دليل عمل



الإيدز والصحة والناس

دليل عمل



رويبن غرانيش
جوناثان ميرمين

الرسوم: منى صفير
مع مساهمات من سوزان غودمان

ورشة الموارد العربية ومؤسسة هيسبيريان

* الايدز والصحة والناس: دليل عمل.
* الطبعة العربية الأولى، ٢٠٠٥.
* جميع حقوق الطبعة العربية محفوظة.
* تصدر هذه الطبعة العربية الأولى عن:
ورشة الموارد العربية، ص.ب: ٥٩١٦-١٣ بيروت – لبنان
الهاتف: ٧٤٢٠٧٥(٩٦١+)، الفاكس: ٧٤٢٠٧٧(٩٦١+)
البريد الالكتروني: arcleb@mawared.org

Arab Resource Collective, P.O. Box: 27380 Nicosia 1644- Cyprus
Tel: (+357) 2276 6741 , Fax: (+357) 2276 6790
E-mail: arccyp@spidernet.com.cy
Website: **www.mawared.org**

* فريق المشروع العربي: د. غسان عيسى وغانم بيبي ويوسف حجار وإيلي أعرج.
* مراجعة وتعديل: أيلي أعرج وغانم بيبي وغسان عيسى.
* مراجعة طبية وإشراف: د. غسان عيسى.
* ترجمة: عمر الأيوبي.
* ترجمة «شُرعة الشعوب حول الايدز»: سحر مندور.
* تصميم وتنفيذ الغلاف : محمد عيسى ومنى أبو ريان.
* إخراج : أسامة مزهر.
* متابعة الانتاج: لبنى اسماعيل.

HIV, Health & your Community, by Dr. Reuben Granich & Jonathan Mermin. The Hesperian Foundation, USA, 2001. First Arabic edition 2005. Translated by Omar Ayoubi. Revision & coordination by Dr. Ghassan Issa with Elie Aaraj & Ghanem Bibi. Funded by the Hesperian Foundation. Published by ARC, The Arab Resource Collective, Nicosia: P.O.Box: 27380 Nicosia 1644 - Cyprus, Beirut: P.O.Box: 13-5916 Beirut - Lebanon. www.mawared.org

ISBN: 9953-9018-8-0

يمكن تحديث هذا الكتاب وتحسينه بمساعدتك
الرجاء إرسال تعليقاتك أو انتقاداتك أو اقتراحاتك إلى:
ورشة الموارد العربية ص.ب: ٥٩١٦-١٣ بيروت – لبنان
arcleb@mawared.org
أو إلى:

The Hesperian Foundation
1919 Addison Street, # 304, Berkley, California, 94704 USA
E-mail: hesperian@hesperian.org WWW.hesperian.org

نهدي هذا الكتاب الى الكثير من الاشخاص الذين يواجهون في كل أنحاء العالم تحدّي العمل والعيش مع فيروس الإيدز كل يوم.

وستمنح إيرادات المؤلِّفين إلى منظمات الإيدز المجتمعية.

تتوجّه ورشة الموارد العربية بالشكر الى وحدة الموارد الصحية في كلية العلوم الصحية/ الجامعة الاميركية بالشكر على السماح باقتطاف أسماء موارد وجمعيات ذات صلة بالإيدز في المنطقة العربية ونشرها في هذا الكتاب، وذلك من منشورها:«دليل الموارد الأساسية» للمعلومات عن السيدا لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.
يمكن طلب الدليل مجاناً من http://fhs.aub.edu.lb/heru

المحتويات

مقدمة الطبعة العربية م٩

شكر وتقدير م١٣

مقدمة المؤلفين ١

١. ما هو فيروس الإيدز؟
ماذا يقول علم الأحياء عن فيروس نقص المناعة البشرية ٥

٢. ما هي أعراض الاصابة بفيروس الإيدز؟ ١٣

٣. من هو المصاب بفيروس الإيدز؟ دراسة وباء فيروس الإيدز ١٩

٤. أين يوجد المصابون بفيروس الإيدز؟ ٣٠

٥. كيف يستطيع الناس تجنّب فيروس الإيدز؟
الاستشارة في مجال السلوك الجنسيّ ٣٨

٦. هل يمكن أن أصاب بفيروس الإيدز في العيادة؟
انتشار فيروس الإيدز عن غير طريق الجنس ٥٦

٧. كيف يعمل الفحص؟ فهم فحص فيروس الإيدز ٧٣

٨. هل أجري فحص فيروس الإيدز؟
نصح الناس بشأن فحص فيروس الإيدز ٨٥

٩. كيف يمكن أن أنصح شخصاً مختلفاً عني؟
العوامل الاجتماعيّة والثقافيّة التي تؤثّر على انتشار فيروس الإيدز ٩٧

١٠. كيف استطيع المساعدة؟ دعم شخص مصاب بفيروس الإيدز ١١٢

١١. كيف أكون معلّماً أفضل؟
تدريب العاملين الصحيّين على فيروس الإيدز ١٢٥

١٢. كيف يمكننا أن أبدأ مشروعاً خاصّاً بفيروس الإيدز
وضع برامج وقاية من فيروس الإيدز ١٣٨

١٣. كيف نحصل على المساعدة لبدء مشروع ما؟
استراتيجيّات التمويل ١٦٢

الملحق: علاج مرض فيروس نقص المناعة البشرية المتقدّم ١٨٣

القاموس(عربي – انكليزي) ٢٢٩

القاموس(انكليزي – عربي) ٢٣٥

مصادر الكتاب الأصلية ٢٣٨

موارد أخرى من مؤسسة هيسبيريان صدرت بالعربية ٢٣٩

موارد أساسية للمعلومات عن الايدز ٢٤٠

مواقع ذات صلة بالإيدز على الشبكة الدولية ٢٤٥

مؤسسات تعنى بشؤون الايدز في البلدان العربية ٢٤٦

الكشاف ٢٤٨

حركة صحة الشعوب ٢٥٥

مقدّمة الطبعة العربية

ما زال خطر انتشار مرض الإيدز/السيدا يزداد سوءاً خاصة في أفريقيا وبشكل متزايد في آسيا وباقي بلدان العالم.
فقد شهد العام ٢٠٠٣ حوالي خمسة ملايين إصابة جديدة بفيروس الإيدز و٣ ملايين حالة وفاة من مرض الإيدز، بحيث أصبح عدد المصابين في العالم حوالي ٤٠ مليون إصابة، منها ٢٨ مليون إصابة في أفريقيا وحدها.
أما في البلدان العربية، فما زال الحديث عن الإيدز يكاد يكون محرّماً في كثير منها، حتى أنّ البعض يتصرّف كالنعامة فيظن بأن الإيدز مرض لا يصيب إلا الأجانب وذوي «الأخلاق السيئة» فقط. كما يرفض الكثيرون الاعتراف بأن العلاقات الجنسية المِثْلية واقعٌ قائم في البلدان العربية مثلها مثل باقي بلدان العالم. والحقيقة أن الإيدز مرضٌ مثل كل الامراض يصيب الناس من كل الأجناس والجنسيات والأعمار والأديان والمعتقدات: يصيب ذوي «الأخلاق الحميدة» بقدرما قد يصيب ذوي «الأخلاق السيئة».
في نهاية عام ٢٠٠٣ قُدّر عدد الاصابات الجديدة في البلدان العربية بحوالي ٥٥٠٠٠ إصابة وحوالي ٤٢٠٠٠ حالة وفاة، بحيث أصبح عدد المصابين بفيروس الإيدز ما بين ٤٥٠,٠٠٠ و٧٣٠,٠٠٠ إصابة منها ٤٠٠,٠٠٠ حالة في السودان الذي يضمّ العدد الاكبر من المصابين الذين يشكلون ١,٢٪ من عدد السكان. أما جيبوتي فتضمّ أعلى نسبة إصابات بالنسبة لعدد السكان وهي ٢,٩٪. وتشير التقارير إلى أنّ ٥٥٪ من الاصابات في بعض البلدان العربية هنّ من النساء وأن ما بين ١٠ إلى ٢١٪ من الإصابات هم من الرجال المثليين. إلا أنّه من الصعب معرفة عدد حالات الإصابة بفيروس ومرض الإيدز في البلدان العربية بدقة لسببين:
١. ضعف أنظمة رصد وتسجيل الاصابة بالفيروس والمرض.
٢. غياب التبليغ الدقيق عن الاصابات الذي يصل الى حدّ الإنكار من قبل المصابين وأهلهم لأن الإيدز يرتبط في أذهان العامة بالعار والانحراف الجنسي.
أدّى ذلك الى تضارب في المعلومات والأرقام، وعلى سبيل المثال ففي حين كانت معلومات «برنامج مكافحة الإيدز التابع للأمم المتحدة» تشير عام ٢٠٠٢ الى وجود ٨١٠٠ إصابة في مصر، كانت المصادر المصرية الرسمية تصر على أنّه لا يوجد أكثر من ١٣٠٠ إصابة.
يبيّن الجدول التالي عدد حالات الإيدز ونسبة الحالات إلى عدد البالغين وعدد الوفيّات الناجمة عن الأيدز في كلّ من البلدان العربية، كما هي واردة في إحصائيات برنامج الأمم المتحدة المشترك للأيدز لعام ٢٠٠٤:

البلد	عدد السكان	عدد حالات الايدز حتى عام ٢٠٠٣	نسبة الحالات عند البالغين	عدد الوفيات
المغرب	٣١,٠٦٤,٠٠٠	١٥,٠٠٠	٠,١	–
موريتانيا	٢,٩٨٠,٠٠٠	٩,٥٠٠	٠,٦	اقل من٥٠٠
السودان	٣٤,٣٣٣,٠٠٠	٤٠٠,٠٠٠	٢,٣	٢٣,٠٠٠
اليمن	٢٠,٧٣٣,٠٠٠	١٢,٠٠٠	٠,١	–
المملكة العربية السعودية	٢٤,٩١٩,٠٠٠	–	–	–
جمهورية ليبيا العربية	٥,٦٥٩,٠٠٠	١٠,٠٠٠	٠,٣	–
عُمان	٢,٩٣٥,٠٠٠	١,٣٠٠	٠,١	اقل من٢٠٠
قطر	٦١٩,٠٠٠	–	–	–
جزر القمر	٧٩٠,٠٠٠	–	–	–
البحرين	٧٣٩,٠٠٠	اقل من ٦٠٠	٠,٢	اقل من٢٠٠
جيبوتي	٧١٢,٠٠٠	٩,١٠٠	٢,٩	٦٩٠
الكويت	٢,٥٩٥,٠٠٠	–	–	–
الصومال	١٠,٣١٢,٠٠٠	–	–	–
لبنان	٣,٧٠٨,٠٠٠	٢,٨٠٠	٠,١	اقل من٢٠٠
مصر	٧٣,٣٩٠,٠٠٠	١٢,٠٠٠	اقل من ٠,١	٧٠٠
تونس	٩,٩٣٧,٠٠٠	١,٠٠٠	اقل من ٠,١	اقل من٢٠٠
العراق	٢٥,٨٥٦,٠٠٠	اقل من ٥٠٠	اقل من ٠,١	–
الامارات العربية المتحدة	٣,٠٥١,٠٠٠	–	–	–
الجزائر	٣٢,٣٣٩,٠٠٠	٩,١٠٠	٠,١	اقل من٥٠٠
الاردن	٥,٦١٤,٠٠٠	٦٠٠	اقل من ٠,١	اقل من٢٠٠
سوريا	١٨,٢٢٣,٠٠٠	اقل من ٥٠٠	اقل من ٠,١	اقل من٢٠٠
فلسطين	*٣,٠٢٣,٨٤٦	** ٤٠٠	–	**٢٤

المصدر: Joint United Nations Programme on HIV/AIDS- 2004 Update

* الضفة الغربية وقطاع غزة

** ما بين عام ١٩٨٦ و ٢٠٠٢

وفي حين يبقى الاتصال الجنسي هو الوسيلة الاساسية لنقل فيروس مرض الإيدزفي البلدان العربية، يتزايد خطر الإصابة بواسطة نقل الدم الملوّث لا سيّما في البلدان التي تفتقر الى أساليب الوقاية وفحص العيّنات قبل نقل الدم، كمثل حالات نزف الدم الوراثي(الهيموفيليا) في العراق الذين عولجوا بأحد مشتقات الدم التي كان العراق قد استوردها من فرنسا وتبيّن لاحقاً أنها ملوَّثة بالفيروس، وفي البلدان التي تزداد فيها جراحات الحرب الطارئة ونقل الدم المتكرر للجرحى، كما تتزايد الاصابات نتيجة تشارك الحقن لدى مدمني المخدرات.

ويفتقد العديد من البلدان العربية الى خطط الوصول الى المجموعات الأكثر عرضة للاصابة، كالمثّليين وعاملات الجنس، والى المجموعات التي من الممكن أن تكون أكثر عرضة للاصابة مثل المهاجرين الذين يسلكون طرق الهجرة غير الشرعية التي خطّتها

التجارة المعولمة بين أطراف العالم سعياً وراء الرزق. حتّى أن الكثير من حملات مكافحة الإيدز تفتقد للترويج المؤثر لاستعمال الواقي الذكري فيها.

في السنوات القليلة الماضية، شكّل تطوّر الأدوية المضادة لفيروس الايدز خطوة هامة الى الأمام باتجاه تحسين فرص ونوعية الحياة للمحظوظين من المصابين الذين يستطيعون الوصول الى العلاج ودفع ثمنه. ورغم ذلك مازال الآلاف يموتون في العالم يومياً بسبب مرض الايدز. وتتحمّل شركات صناعة الأدوية المسؤولية الأساسية عن هذا العدد من الوفيات لرفضها جعل أسعار أدوية الايدز في متناول المرضى (خاصة في أفريقيا) رغم أن أرباحها الإجمالية تجاوزت ٥١٧ مليار دولار عام ٢٠٠٢. وتجدر الاشارة هنا الى المعركة القانونية التي خاضتها حكومة جنوب أفريقيا في وجه الشركات المصنعة لأدوية علاج الايدز للحصول على حق صناعة واستيراد وتوزيع هذه الادوية باسمائها الجنيسية (الأسماء العلمية أو الجينيريك- Generic) في مقابل تمسّك الشركات بحقوق الملكية واحتكار التصنيع (patents). وأدى نجاح الحكومة إلى توفير ملايين الدولارات على مرض الايدز في جنوب أفريقيا وأتاح لهم فرص الوصول الى العلاج على قاعدة حقوق المرضى في الوصول الى العلاج المناسب وليس على قاعدة القدرة على دفع الثمن الباهظ.

وكان بعض وزارات الصحة في البلدان العربية قد عقد اتفاقيات مع شركات تصنيع الادوية المضادة لفيروس الايدز من أجل الحصول على هذه الادوية باسعار منخفضة، ومنها لبنان الذي نجح في خفض سعر واحد من الادوية في القطاع الخاص وهو «الكريكسيفان» بحيث أصبحت تكلفة علاج مريض الايدز بهذا الدواء ٢١٨ دولار أمريكي شهرياً بعد أن كانت ١٠٠٠ دولار. كما أعلنت وزارة الصحة اللبنانية عن توفير الادوية المضادة لفيروس الايدز مجاناً للمرضى المحتاجين. لكن مشكلة الانقطاع المتكرر لفترات طويلة لأدوية مثل «الزيريت» ما زالت قائمة مما يعود فيضع مصير هؤلاء المرضى في مهب الريح.

ولا تقتصر مشاكل المصابين والمصابات بالايدز على الجانب الصحي وعبء المرض نفسه، بل تتجاوز ذلك الى المعاناة من الوصمة والتمييز والتهميش الإجتماعي وإنكار حقوقهم في المساواة والحياة الكريمة وتحديد حرية حركتهم وسفرهم وإنكار حقهم بالتعليم.

ففي حين تعلن دساتير البلدان العربية محاربتها للتمييز، لا تحاسب قوانين هذه البلدان أي ادارة أو شركة أو رب عمل يصرف مصاباً بالإيدزمن عمله، كما تمتنع شركات التأمين عن شمول المصابين بفيروس الإيدز أو بالمرض نفسه ضمن نظام تأميناتها الصحية.

كانت منظمة الصحة العالمية قد أطلقت مبادرة دعتها ٣ في ٥ (٣x٥) تهدف الى تقديم علاج ضد فيروس الإيدز لثلاثة ملايين من المصابين بالايدز في البلدان النامية بحلول نهاية عام ٢٠٠٥، وذلك باستخدام ثلاثة أنواع من الأقراص تمزج معاً في قرص واحد، بهدف تبسيط العلاج وإيصال الادوية المضادة لفيروس الإيدز الى فقراء العالم.

ورغم أهمية هذه المبادرة إلا أنها سوف تصل إلى ٧,٥ ٪ من المصابين فقط في حال نجاحها، كما أنها تركز على الناحية العلاجية من رعاية المصابين بالإيدز فحسب وتغْفل التطرق الى الانظمة الصحية المعتمدة التي ينبغي ان تعيد الاعتبار لمنهج الرعاية الصحية الاولية واشراك المصابين أنفسهم في صوغ خطط العمل المتعلقة بشؤون صحتهم.

قد يكون مرض الإيدز واحداً من أكبر الكوارث التي واجهتها البشرية في تاريخها حيث

أدى الى موت الملايين وتعاسة الملايين من الأحياء، ودمّر المجتمعات والعائلات، وأدى الى تراجع في التنمية والمكتسبات الصحية للبشرية.
ومازالت الآثار المدمرة الاقتصادية والاجتماعية التي تخلّفها الحروب والنزاعات والكوارث الطبيعية والتجارة المعولمة والسياسات الاقتصادية غير العادلة التي تؤدي إلى إفقار المزيد من سكان هذا الكوكب، تجعل المزيد من الناس عرضة للاصابة بهذا المرض الفتّاك، ليتأكّد يوماً بعد يوم أن مواجهة هذا الخطر الداهم لا تتم إلا بمواجهة مكونات الصحة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية التي تؤدي أولاً وأخيراً الى مزيد من الفقر، وبأنّ المدخل الى رعاية مرض الإيدز هو حقهم كمواطنين عليهم ما تطلبه المواطنة من مسؤوليات لهم ما تقدمه من حقوق وفي مقدمتها الحق في الصحة.
هذا الكتاب هو دليلٌ شاملٌ يتطرّق إلى القضايا الأساسية التي تهم المصابين بفيروس الإيدز وعائلاتهم والعاملين الصحيين في مجتمعهم بلغة مبسّطة يمكن فهمها والإستفادة منها، وهو بذلك يستند إلى خبرات الكثيرين من المصابين أنفسهم والعاملين في هذا المجال.
الكتاب هو الخامس الذي تقوم ورشة الموارد العربية بترجمته وتعريبه من سلسلة كتب مؤسسة الهيسبيريان، بعد «كتاب الصحة للجميع حيث لا يوجد طبيب» و«كتاب الصحة لجميع النساء حيث لا توجد عناية طبية» و«رعاية الأطفال المعوقين» و«حيث لا يوجد طبيب أسنان»، ونحن نسعى لتوفيره للعاملين الصحيين والإجتماعيين والكادر الطبي ومرضى الإيدز وعائلاتهم وكل المهتمين بهذا الشأن بغية تمكينهم من أخذ شؤون حياتهم بأنفسهم في مواجهة هذا المرض الفتاك.
تنطلق الورشة بهذا من أن «الصحة هي حالة إكتمال السلامة بدنياً وعقلياً وإجتماعياً لا مجرد إنعدام المرض أو العجز. وهي حق أساسي من حقوق الإنسان»، وأن بلوغ أرفع مستوى صحي ممكن، هدف من أهم الأهداف الإجتماعية على الصعيد العالمي، وأن تحقيق هذا الهدف يتطلّب بذل جهود من جانب العديد من القطاعات الإجتماعية والإقتصادية الأخرى بالإضافة إلى القطاع الصحي، ذلك أن اللامساواة والفقر والإستغلال والإضطهاد والتمييز والعنف والحروب هي أسباب جذرية لاعتلال الصحة والوفيات بين فئات الناس، كما عبر عن ذلك إعلان آلما آتا للرعاية الصحية الأولية عام ١٩٧٨ ، وشرعة «حركة صحة الشعوب» في بنغلاديش عام ٢٠٠٠ وإعلان «مومباي» في الهند عام ٢٠٠٤ و«شرعة الشعوب حول فيروس فقدان المناعة المكتَسَب والإيدز» في بانكوك عام ٢٠٠٤.
تضيف الورشة بذلك مورداً هاماً إلى الموارد المطلوبة في هذه المواجهة، وفي نفس الوقت تدعو الورشة كل الذين سوف يستخدمون هذا الدليل إلى تزويدها بتعليقاتهم وملاحظاتهم وخبراتهم كي تضمها إلى الخبرات الأخرى في معركة القضاء على الإيدز.

الدكتور غسّان عيسى
ورشة الموارد العربية

شكر وتقدير

قدّم العديد من الأشخاص وقتهم وطاقتهم وقسماً صغيراً من أنفسهم لهذا الكتاب. قدّمت منى صفير بصبر وأناة النصح والتشجيع فضلاً عن الرسوم المبتكرة. وكانت ربيكا بونل تذكّرنا بهدف عملنا وتقدّم تعليقات قيّمة تستند إلى سنوات خبرتها في هذا المجال. وكطبيب سريريّ وأستاذ وناشط في المجتمع، كان س. إيرا غرين، راعينا في كليّة الطبّ، مثال الصفات التي نتمنّى أن نجدها في أنفسنا. وقد زوّدنا على مرّ السنين بتشجيع ونصح لا يفتر، ونحن نفتقده كثيراً. وقد تفضّل لاري بيبرل بمراجعة الجوانب السريريّة من النصّ وأمدّنا بأفكاره الثاقبة. وتلطّف روبرت سيغل بتحرير أقسام عديدة من النصّ، وأظهر لنا كيف أنّ الحماسة الممزوجة بالذكاء يمكن أن تتغلّب على العديد من العقبات. وقدّمت لنا سوزان ألن نموذجاً لما يمكن أن يحقّقه مشروع إيدز متعاطف للنساء في بيئة مضطربة. وألهمتنا باولين كيوف بعملها مع نساء الراونديّات، وقدّمت إلينا معلومات مهمّة عن شجاعتهنّ اليوميّة وكفاحهنّ للبقاء على قيد الحياة. وزوّدتنا ناديا وتزلر بدعم نقديّ، وقد ساعدتنا مراجعتها أثناء فتور عملنا في إنهاء المخطوطة. وساهمت سوزان غودمان في المسوّدات الأولى لعدّة فصول. وعمل ألن بونت كراعٍ ومدرّب على الكتابة. وقام نل ميرمين وألكسندرا سالر بتحرير المسوّدات الأولى بثبات. وساهمت كيري يونغدال، بطريقتها الساحرة والواقعيّة، في التحرير ودفعنا على الأمام. وشاركنا عمر باسي بمعرفته الواسعة عن وباء فيروس الإيدز في زائير. وقدّم إلينا باري شوب تعليقات مفيدة على المسوّدة الأولى والمخطوط. وقدّمت لنا إدارة كليّة الطب في ستانفورد، وبخاصّة باتريشيا كروس وجون ستيوارت، الوقت والدعم اللازمين لبدء المشروع. وقدّمت مؤسّسة موريسون التمويل لمساعدتنا في المراحل الأولى من الكتاب، وقدّم لنا تيري كارل، من مركز دراسات أميركا اللاتينيّة الدعم في العمل الميدانيّ. وكان موريل بل من مطبعة جامعة ستانفورد خير معين لنا في قبوله تحدّي طباعة هذا الكتاب. ولا يكتمل الشكر والتقدير دون الاعتراف بفضل جان سبوتشوس جونسون ولين ستيوارت اللتين جعل تحريرهما المتأنّي والمتعمّق هذا الكتاب حقيقة واقعة.
إنّنا نتقدّم بالشكر إلى أسرتينا وأصدقائنا وزملائنا في العمل على تفهّمهم ودعمهم.

رويبن غرانيش　　جوناثان ميرمين

مقدّمة المؤلِّفين

نمت فكرة هذا الكتاب من خبرتنا في العمل على مساعدة الأعداد المتزايدة من الأشخاص المصابين بفيروس العوز المناعيّ البشري HIV(فيروس الإيدز). وفي رواندا، قابل أحدنا طبيباً يكافح لرعاية جناح في مستشفى مليء بالنساء المصابات بفيروس الإيدز والسل. كانت الأسر تخيّم في الخارج، تطهو وتعتني بأقربائها المرضى، وكان المرضى الذين ليس لهم أقارب يعانون لأنّ الطعام والإمدادات الأخرى نادرة، لكن غالباً ما كان الآخرون يقاسمونهم ما لديهم. كان على أعضاء فريق الرعاية الصحيّة الذي يعمل أياماً طويلة في ظل هذه الظروف القاسية اتخاذ قرارات صعبة بشأن العلاج. وكانوا يراقبون فيما يموت بعض المرضى كل يوم رغم أفضل الجهود التي يقدّمونها.

انضمّ العاملون الصحيّون والعاملون الاجتماعيّون والمربّون معاً لتقليل المعاناة التي يسبّبها فيروس الإيدز. وعندما كانوا يسألون أين تعلّموا القيام بعملهم، كانوا يهزّون أكتافهم وينظر أحدهم إلى الآخر. لقد تعلّموا من الخبرة ومن الكلام الشفهيّ. لماذا لم يكن هناك دليل يتعامل مع بعض القضايا الأساسيّة المتعلّقة بمرض فيروس الإيدز في المناطق التي يعيش فيها معظم المصابين بفيروس الإيدز؟ هناك الآلاف من المقالات العلميّة عن فيروس الإيدز، لكنّ لغتها كانت في الغالب غامضة والموضوعات غير ذات صلة. وإضافة إلى ذلك، كانت هذه المقالات في الغالب غير متوفّرة لعاملي الرعاية الصحيّة في العالم غير الصناعيّ. كان هناك نقص لكتاب مرجعيّ شامل يغطّي الموضوعات الأساسيّة المتعلّقة بوباء فيروس الإيدز.

لقد حاولنا تأليف كتاب سهل القراءة وعمليّ على السواء. وقمنا بوصف بعض تجارب الأشخاص الذين عرفناهم، وكثير منهم مات من فيروس الإيدز أو في الاضطرابات المدنيّة التي غالباً ما تصاحب الوباء. وقد وضعنا نصب أعيننا قرّاءنا من العاملين الصحيّين والاجتماعيّين المحليّين الذين يرغبون في تعلّم المزيد عن فيروس الإيدز ـ لذا حاولنا أن نحافظ على بساطة اللغة والنسق.

يتوجّه هذا الكتاب إلى من يبحث عن أجوبة عن أسئلة تتعلّق بالوقاية من فيروس الإيدز ووبائيّاته وتشخيصه ومعالجته. ويبدأ كل فصل فيه بقصّة خياليّة، أضيفت إليها أطر تحتوي على نصوص أو رسوم لإبراز النقاط الرئيسيّة. وفي نهاية كل الفصل نجيب عن الأسئلة التي تطرحها القصّة، على أمل أن نجيب في الوقت نفسه عن بعض أسئلة القارئ. ويبحث الملحق الأمراض الشائعة التي يعاني منها المصابون بفيروس الإيدز وعلاجاتها. وهو يتوجّه إلى الطبيب أو الممرّض الذي يعنى برعاية المصابين بفيروس الإيدز، وهو

يتطلّب بعض المعرفة الطبيّة الأساسيّة خلافاً للفصول الأخرى. التغيير سمة دائمة للرعاية الصحيّة للمصابين بفيروس الإيدز، لذا قد تصبح بعض التوصيات الواردة في هذا الملحق قديمة، ومن ثمّ نشجّع على التكيّف مع الأوضاع الفرديّة. وأخيراً، أضفنا مسرداً بالمصطلحات التي يتكرّر استخدامها في بحث فيروس الإيدز.

في الفصل ١، نقابل شوبا، وهي طالبة من باكستان. نتعلّم عن أسس بيولوجيا فيروس الإيدز وكيف يؤثّر فيروس الإيدز على الجهاز المناعيّ للمرء، وطبيعة الفيروس، وما سبب صعوبة معالجة الفيروسات، والاختلافات بين فيروس الإيدز١ (HIV-1) وفيروس الإيدز٢ (HIV-2). ونشرح العناصر الأساسيّة للجهاز المناعيّ، مركّزين على الخلايا الأكثر تأثّراً بفيروس الإيدز. وننهي الفصل ببحث مختصر للأدوية المضادّة لفيروس الإيدز.

في الفصل ٢ نقابل سليمة من المغرب. لسليمة شقيق تعتقد أنّه يعاني من علامات الإصابة بفيروس الإيدز. نشرح في هذا الفصل بعض الأعراض التي يشهدها المصابون بفيروس الإيدز.

وفي الفصل ٣ و٤ نقابل مين سو من كوريا الجنوبيّة ولون تشين من الصين. تسأل مين سو عن مكان اكتشاف الإيدز (متلازمة العوز المناعيّ المكتسب) لأول مرة، وكيف نعرف أنّ فيروس الإيدز لا ينتشر بواسطة البعوض وكيف نعرف عدد المصابين بفيروس الإيدز. ونقدّم تاريخاً قصيراً لوباء فيروس الإيدز ونبحث كيفية انتشاره في كل أنحاء العالم وكيف يتفاعل مع الأمراض الأخرى. ويخشى والدا لون تشين من السماح بانتقال بنتهما إلى الولايات المتحدة لأنهما يعتقدان أنّها ستصاب بالإيدز. وتريد لون تشين أن تعرف عن مدى انتشار فيروس الإيدز والإيدز في العالم لكي تساعد والديها في إدراك أنّها لن تصاب بفيروس الإيدز عن طريق الدراسة في الولايات المتحدة. ونبحث فيروس الإيدز ونقدّم آخر المعلومات عن عدد المصابين بفيروس الإيدز والإيدز.

وفي الفصلين ٥ و٦ نقابل أولغا من أوزبكستان وكلارنس من غانا، وهما قلقتان بشأن كيفيّة انتقال فيروس الإيدز من شخص إلى آخر. وتريدان معرفة ما هي أنواع الجنس التي تعرّضهما للإصابة بفيروس الإيدز. نشرح كيف ينتشر فيروس الإيدز وكيف لا ينتشر. ونتحدّث عن دور الأمراض الأخرى المنتقلة عن طريق الجنس في انتشار فيروس الإيدز وكيف يمكن أن تزيد المخدّرات والكحول من فرص إصابة المرء بفيروس الإيدز.

في الفصلين ٧ و٨ نقابل جين ـ باتريك من غويانا الفرنسيّة وخوسيه من المكسيك. يريد جين ـ باتريك أن يعرف مقدار جودة عمل اختبارات الإيدز. نبحث الاختبارات والاختلاف بين الاختبار السريّ والاختبار المغفل، ودقّة نتائج الاختبار. كما نبحث الاختبار الإلزاميّ وكيف يرتبط الاختبار بتنظيم الأسرة، وكيف يمكن أن يشجّع تغيير السلوك أو يثبطه. ويشعر خوسيه بالقلق بشأن مقدار الدم اللازم للاختبار وما الذي عليه أن يفعله بعد أن يحصل على النتائج. ونشرح إجراءات الاختبار الشائعة والاستشارة قبل الاختبار وبعد.

في الفصل ٩ نقابل أوديت من الغابون. إنّ وضعها معقّد. فموقفها الاجتماعيّ في المجتمع وفي عائلتها يؤثّر على فرص إصابتها بفيروس الإيدز. نبحث كيف أن الاقتصاد والإثنيّة ومعتقدات الرعاية الصحيّة والتعليم وتعاطي المخدّرات والكحول والتحيّز والسنّ تؤثّر كلها على مخاطر تعرّض المرء للإصابة بفيروس الإيدز.

وفي الفصل ١٠ نقابل أنجيلا من البرازيل. أنجيلا حامل وقد اكتشفت أنها مصابة بفيروس الإيدز. إنّها قلقة بشأن إبلاغ صديقها وتقول إنّها تفكّر في قتل نفسها. نبحث كيف يمكن أن يتفهّم عاملو الرعاية الصحيّة والعائلة المصابين بفيروس الإيدز ويدعمونهم بشكل أفضل. ونصف مراحل التعامل مع مرض خطير وفوائد مجموعات الدعم ودعم المجتمع والرعاية المنزليّة. ونقدّم بعض الإرشادات عن كيفيّة تجنّب إرهاق مقدّم الرعاية.

في الفصل ١١ و١٢ و١٣ نقابل فان من فيتنام وكارلوس من الولايات المتحدة وماريا من البيرو. يحتاج كارلوس إلى المساعدة في تعليم الآخرين كيفيّة تجنّب الفيروس. ويريد أن يعرف كيف يقارب طلاب المدارس الثانويّة والمراهقين الذين لا يذهبون إلى المدرسة. نصف الأماكن التي يمكن أن يساعد فيها المصابين بفيروس الإيدز ونقدّم له الأدوات لبدء مشروعه للوقاية أو مساعدة مشروع قائم في مجتمعه. وتحتاج فان إلى مساعدة في دورها الجديد كمعلّمة صحيّة. نقدّم إرشادات عن كيفيّة التحدّث مع المجموعات وكيفيّة تشجيع الجميع على المشاركة. كما نقدّم نوذجاً عن خطّة درس لجلسة تدريب تستغرق يوماً كاملاً. وتحتاج ماريا إلى مساعدة لمعرفة المزيد عن تمويل المشروع الذي تديره للنساء المصابات بفيروس الإيدز والإيدز. ونبحث طرق البحث عن تمويل داخل المجتمع وخارجه.

نودّ أن نضيف كلمة تنبيه. فيروس الإيدز والإيدز والجنس موضوعات حسّاسة. وقد تشعر بأنّ أجزاء من كتابنا مسيئة لك. إنّنا لا نهدف أن نصدم القرّاء، لكنّنا نستخدم لغة صريحة في الكتاب من أجل تقديم أدقّ المعلومات الممكنة. وقد تضطر إلى إدخال تغييرات على بعض هذه اللغة للعمل مع مجتمعك.

ونأمل أن يجد القارئ هذا الكتاب مفيداً. ونعلم أنّه يمكن تحسينه من خلال اقتراحاتك. ونحن نهتمّ دائماً في معرفة المزيد عن مشاريع فيروس الإيدز والتجارب الشخصيّة للعاملين في هذا المجال، ونرحّب بالأفكار الواردة من المصابين بفيروس الإيدز وعائلاتهم ومقدّمي الرعاية إليهم. الرجاء توجيه تعليقاتك إلى , Hesperian Foundation, 1919 Addison Street # 304, Berekly, California 94704, USA (أو الى ورشة الموارد العربية، ص.ب ٥٩١٦، بيروت لبنان) أو زيارة موقع الهسباريان على الوِبْ على العنوان www.hesperian.org (أو موقع ورشة الموارد العربية www.mawared.org)

ما هو فيروس نقص المناعة البشريّة؟

ماذا يقول علم الأحياء عن فيروس نقص المناعة البشرية



قصّة شوبا
ما هو فيروس الإيدز
جهاز المناعة
فيروس الإيدز داخل الخليّة
أدوية مضادّة لفيروس الإيدز
المستقبل
الإجابة عن أسئلة شوبا

قصّة شوبا

شوبا فتاة من باكستان في الخامسة عشرة من عمرها. لقد أنهت لتوّها درس البيولوجيا، وهي تعرف أنّ بوسعها الوقاية من المرض بغسل يديها بعد دخول المرحاض وقبل تناول الطعام أو طهيه. لكنّها تعلّمت في الصفّ الدراسيّ كيف يحمي الجسم نفسه من الأمراض. لقد قرأت عن الإيدز والجهاز المناعيّ، وهي مهتمّة في معرفة المزيد عن فيروس الإيدز وتأثيره على الجسم. وترغب في أن تصبح عاملة صحّيّة ذات يوم. جاءت إليك شوبا وطرحت عليك الأسئلة التالية: ما هو الإيدز؟ وكيف يسبّب فيروس الإيدز مرض الإيدز؟ ولماذا لا يستطيع الجسم التغلّب على الإيدز كما يفعل مع الإنفلونزا؟ وهل هناك أدوية لشفاء الإيدز؟

ما هو فيروس الإيدز؟

فيروس الإيدز هو فيروس نقص المناعة البشريّة: «البشريّة» لأنّ الفيروس يسبّب المرض للبشر فحسب، و«نقص المناعة: لأنّ جهاز المناعة الذي يحمي الشخص في العادة يصبح ضعيفاً، و«فيروس» لأنّ فيروس الإيدز، على غرار كل الفيروسات، كائن عضويّ صغير

(HIV) Human Immunity Virus،

وسنستخدم في هذا الكتاب تعبير «فيروس الإيدز» من باب التسهيل.

يهاجم الكائنات الحيّة ويستخدمها ليكرّر نفسه. وفيروس الإيدز يسبّب مرض الإيدز (متلازمة نقص المناعة البشريّة المكتسب). والإيدز مجموعة من الأمراض التي تحدث عندما يتضرّر جهاز المناعة عند الشخص بسبب فيروس الإيدز. يشعر معظم الناس المصابين بفيروس الإيدز بالعافية في السنوات القليلة الأولى بعد إصابتهم بالفيروس، لكنّهم يصابون بالإيدز فيما بعد (انظر الفصل الثاني).



(أ)



(ب)

(أ) يشعر معظم الناس بالعافية في السنوات الأولى بعد الإصابة بفيروس الإيدز.
(ب) فيما بعد يصبحون مرضى بالإيدز.

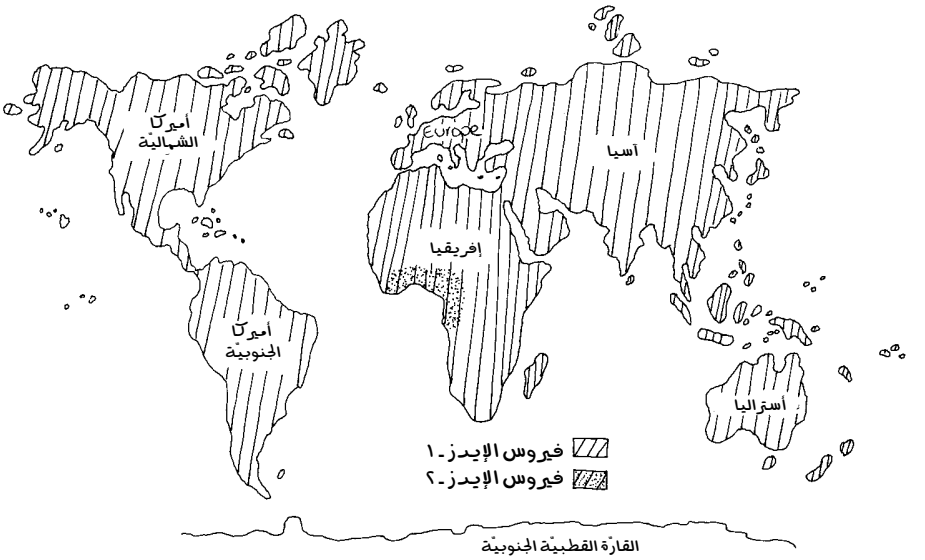
الفيروسات كائنات عضويّة دقيقة، بل هي أصغر من الجراثيم التي تسبّب السلّ والكوليرا. وهي شائعة جدّاً بحيث أنّنا نصاب بها جميعاً مرّات عديدة خلال سنين حياتنا. تسّبب الفيروسات الزكام فضلاً عن الشلل والحصبة والنكاف (أبو كعب) والإنفلونزا. ويمكن أن تنتشر هذه الفيروسات عن طريق السعال أو العطس أو اللمس. غير أنّ فيروس الإيدز مختلف. فهو لا ينتشر بأيّ من هذه الطرق رغم أنّه فيروس. بل إنّ فيروس الإيدز لا ينتشر إلاّ بممارسة الجنس ونقل الدم وحقن الإبر والأدوات الجراحيّة الأخرى غير النظيفة، ومن الأمّ إلى طفلها غير الوليد أو وليدها الذي ترضعه من ثديها (انظر الفصلين ٥ و٦).

كيف ينتشر فيروس الإيدز؟



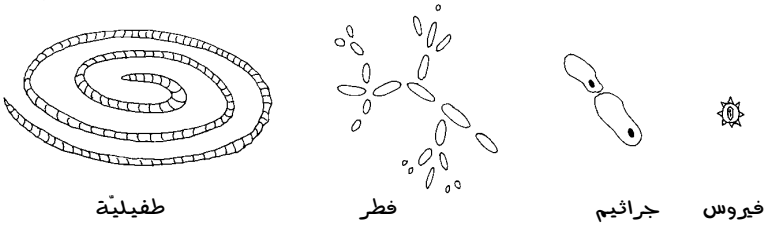
من الصعب معالجة الفيروسات بالأدوية. وهي لا تتأثّر بالأدوية التي تعمل ضدّ الجراثيم، بل إنّ المضادّات الحيويّة القويّة الناجحة ضدّ الجراثيم مثل البنسلين والتتراسيكلين ليست فعّالة ضدّها. إنّ فيروس الإيدز هو نوع خاصّ من الفيروسات يدعى

فيروساً تقهقريّاً (retrovirus). وهو يصنع نسخاً من نفسه بطريقة مختلفة عما تفعله معظم الفيروسات، ولذلك من الصعب معالجته.
وأفضل طريقة لوقف انتشار الفيروسات والأمراض التي تسبّبها هي وقاية الناس من الإصابة بها في المقام الأوّل. لكن يمكنك وقف انتشار فيروسات مثل الحصبة باستخدام اللقاح.
فيروس الإيدز مختلف نظراً لعدم وجود لقاح له. لكنّ تغيير السلوك يمكن أن يساعد أيضاً في وقف انتشار المرض. على سبيل المثال، إنّ غسل اليدين بعد دخول المرحاض يقلّل من انتشار الإسهال إلى الآخرين. وتغيير السلوك يمكن أيضاً أن يوقف انتشار فيروس الإيدز.
هناك نوعان من فيروس نقص المناعة البشريّة: فيروس الإيدز ـ ١ وفيروس الإيدز ـ٢. وهناك تشابهات واختلافات بينهما كما هو الحال بين الأخ والأخت. يوجد فيروس الإيدز ـ ١ في كل أنحاء العالم. وأكثر ما يوجد فيروس الإيدز ـ ٢ في غربي إفريقيا. وبما أنّه يمكن الوقاية من انتشار الفيروسين بالطرق نفسها، فسوف نبحث فيروس الإيدز ـ ١ وفيروس الإيدز ـ ٢ معاً باسم «فيروس الإيدز».



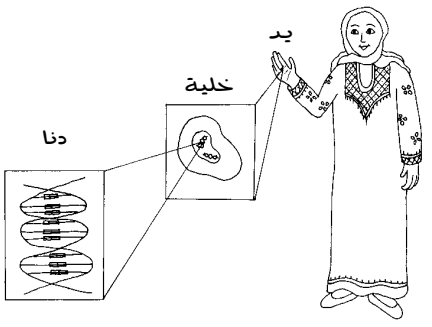
جهاز المناعة

«المناعة» تعني الأمن والحماية. ويعمل جهاز المناعة في الجسم على إبعاد الكائنات العضويّة الغازية مثل الفيروسات (كتلك التي تسبّب الشلل)، والجراثيم (كتلك التي



تسبّب السلّ)، والطفيليّات (كتلك التي تسبّب الملاريا)، والفطر (كتلك التي تسبّب العداوي الخميريّة). ويمكن أن تصيب هذه العضويات الناس وتسبب المرض والوفاة.

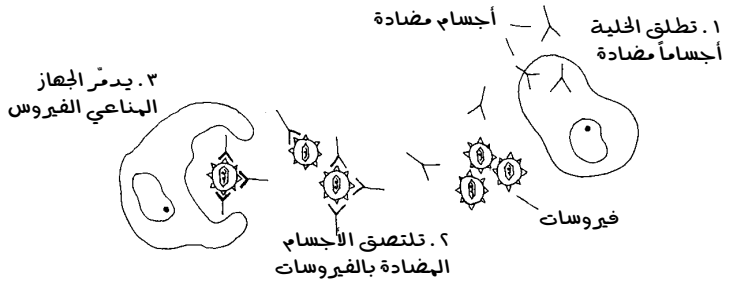
يتكوّن جهاز المناعة من أنواع مختلفة من الخلايا. والخلايا أجزاء دقيقة من جسم الإنسان صغيرة جدًّا لا تُرى بالعين بدون مجهر. ويتكوّن الجسم من مليارات الخلايا. يلعب كل نوع من الخلايا دوراً مختلفاً؛ فبعض الخلايا يكوّن العظم، وبعضها يكوّن العضلات، والبعض الآخر يكوّن جهاز المناعة.



يتكوّن الإنسان من مليارات الخلايا. وتحتوي كل خلية على حمض الدنا.

يوجد في خلايا جهاز المناعة مركز يُدعى النواة، على غرار معظم خلايا الجسم. وتحتوي النواة أو «المقر الرئيسي» للخلية على الدنا (الحمض الريبي النووي منقوص الأكسجين دنا DNA)،أو الجينات. وتعمل النواة بمثابة قائد للخلية وتتحكّم بنشاطاتها. فهي تبلغ الخلية متى تصنع مادة جديدة يحتاج إليها الجسم أو متى تصنع خلية أخرى. ويكون الدنا متماثلاً في كل خلايا المرء، لكن كل خلية تستخدم أجزاء مختلفة من الدنا نفسه للقيام بنشاطاتها.

إذا التقى جهاز المناعة بشيء من خارج الجسم، يصنع جُسَيمات صغيرة (مجهرية) تتكوّن من البروتين وتدعى أجساماً مضادة. تلتصق هذه الأجسام المضادة بالأشياء الدخيلة وتساعد سائر الجهاز المناعي في العثور عليها وتدميرها. ويتيح ذلك للمرء تجنّب المرض، أو التعافي إن كان مريضاً بالفعل.



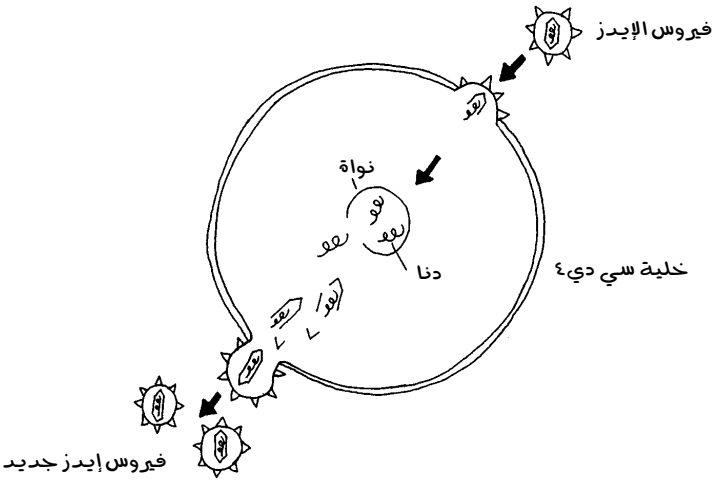
يميّز بروتين خاص يدعى سي دي٤ CD4 الأجزاء الخارجية لبعض خلايا الجهاز المناعي، ما يجعلها مختلفة عن الخلايا المناعية الأخرى. وتشبه علامة سي دي٤ الخطوط التي تجعل الحمار الوحشي مختلفاً عن الحصان. وتدعى خلايا سي دي٤ أيضاً خلايا T المساعدة، لأن الجسم يرسلها للتعرّف إلى الأجسام الدخيلة، مثل الفيروسات والجراثيم، ومقاومتها. غير أن فيروس الإيدز يدخل الخلايا التي يوجد برويتن سي دي٤ على سطحها. وبعبارة أخرى، تتعرّض خلايا سي دي ٤ لهجوم الفيروس نفسه الذي تحاول مقاومته، ألا وهو فيروس الإيدز.

هذه مشكلة خطيرة لأن الجسم يحتاج إلى خلايا سي دي٤ للدفاع عن نفسه ضد

الأمراض. ولذلك غالباً ما يتعرّض الناس المصابين بفيروس الإيدز إلى مرض تسببه كائنات عضويّة يستطيع الأشخاص الأصحاء، أو غير المصابين بفيروس الإيدز، مكافحتها في العادة. تنتهز الجراثيم والفطر والفيروسات الأخرى والطفيليات «الفرصة» لمهاجمة الشخص ذي الجهاز المناعي الضعيف. وتسمى الأمراض التي تسبّبها «العدوى الانتهازية»، وتستطيع أن تتسبّب بموت المصاب بفيروس الإيدز.

فيروس الإيدز داخل الخلية

عندما يدخل فيروس الإيدز الجسم، يبحث عن خلايا سي دي٤. فإذا عثر على خلية منها، تعلّق بها ودخلها. ومتى أصبح فيروس الإيدز بداخلها، يعثر على الدنا في نواة الخلية، ثم يصنع نسخة عن نفسه من المواد التي تكوّن الدنا في الخلية. تختبىء بعد ذلك النسخة نفسها في دنا خلية سي دي٤. لذا يبدو دنا الخلية سويًّا أو سليماً تحت المجهر مع أنه بات الآن مختلطاً بدنا فيروس الإيدز. وعندما يختبىء فيروس الإيدز بأمان داخل دنا الخلية، يستطيع أن يفعل شيئاً من اثنين. يمكن أن يبقى مستكيناً (هاجعاً) في الخلية. أو يمكن أن يدير دنا الخلية ويستخدم آلية الخلية لصنع نسخ عن نفسه. ولصنع النسخ، يستخدم بروتيناً يُدعى الناسخة العكسية. وعندما يبدأ بالتكاثر، يصنع آلافاً من فيروسات الإيدز الجديدة. ثم تغادر هذه الفيروسات الجديدة الخلية وتدخل خلايا سي دي٤ أخرى، ويتكرّر الأمر نفسه ثانية. ويعتقد بعض الأشخاص أن الفيروس يصنع مليار نسخة من نفسه كل يوم.



يدخل فيروس الإيدز خلايا سي دي٤ ويصنع نسخاً عن نفسه.

عندما يتواجد دنا فيروس الإيدز بداخل دنا الخلية، يتعذّر على الجسم التخلّص منه. ففيروس الإيدز يختبىء بشكل جيد جدًّا بحيث لا يعرف الجسم أنه موجود أصلاً. وتتيح هذه القدرة على الاختباء لفيروس الإيدز الانتشار داخل الجسم. وثمة طريقة أخرى لتكاثر فيروس الإيدز إلى جانب صنع نسخ عن نفسه داخل الخلايا المصابة. فعندما تقرر

الخلية أن الوقت قد حان لصنع خلية جديدة، تُنتج دنا فيروس الإيدز إلى جانب دنا الخلية نفسها. وكلما صُنعت خلية جديدة، يُصنع فيروس الإيدز أيضاً. ونظراً لعدم وجود طريقة سهلة للتمييز بين دنا فيروس الإيدز ودنا خلايا الجسم، لا يوجد أدوية يمكنها إزالة الفيروس من الجسم بشكل تام.

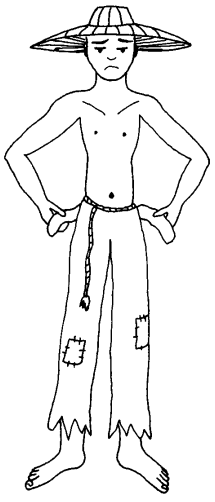
الأدوية المضادّة لفيروس الإيدز

يصنع الباحثون أدوية تعمل ضد الأمراض التي يُصاب بها الناس بعد أن يُضعف فيروس الإيدز جهازهم المناعي. وهم يبحثون أيضاً عن طرق لوقف تكاثر فيروس الإيدز، ويحاولون صنع لقاحات تحول دون إصابة المرء بفيروس الإيدز. وسوف نعرض في الملحق للأدوية التي تستخدم في علاج الأمراض الانتهازية المتعلّقة بفيروس الإيدز. وفي هذا القسم نبحث بعض الأدوية التي تعمل ضد فيروس الإيدز بشكل مباشر.

هناك أربع طرق لوقف فيروس الإيدز: عندما يدخل الفيروس الجسم، وعندما يدخل الفيروس خلية ما، وعندما يصبح الفيروس جزءاً من دنا الخلية، وعندما يصنع الفيروس نسخاً عن نفسه لإعداء الخلايا الأخرى.

لدينا نوعان من الأدوية التي تعمل في الواقع على وقف فيروس الإيدز. الأول هو مثبّط الناسخة العكسية. ومن أمثلة هذا النوع من الدواء زيدوفودين (AZT) وDDI و DDC ونفيرابين و D4T. تعمل مثبّطات الناسخة العكسية بمنع فيروس الإيدز من أن يصبح جزءاً من دنا الخلية. والنوع الثاني من الأدوية هو مثبّط البروتياز، مثل ساكوينافير وإنديناڤير وريتونافير. وتمنع مثبّطات البروتياز الفيروس من تجهيز نفسه والتكاثر.

وبإبطاء قدرة الفيروس على صنع نسخ من نفسه، تتمكّن هذه الأدوية في الغالب من الإبقاء على حياة المصابين عدة سنين. لكنها لا تستطيع التخلّص من فيروس الإيدز وشفاء المرء منه. وهكذا يصبح الإيدز جزءاً من جسم المرء، وما من طريقة لاستئصاله بشكل تام. وذلك يعني وجوب تناول الأدوية مدى الحياة، ما يؤدي إلى مشكلة أخرى: إذا ما تناول المرء الأدوية المضادة لفيروس الإيدز بانتظام، يتوقّف مفعول الأدوية في نهاية المطاف لأن الفيروس يعتادها. كما أن هذه الأدوية تُلحق ضرراً أحياناً بمن يتناولها مع أنها تحارب الإيدز.



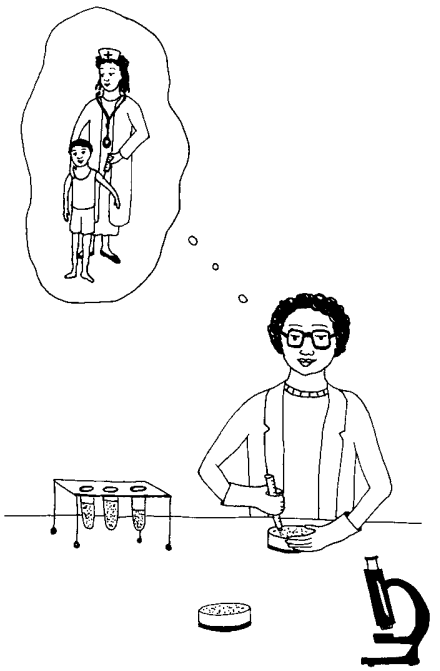
الأدوية التي تعمل ضد فيروس الإيدز مكلفة جداً لمعظم الناس في العالم.

إن أدوية فيروس الإيدز مكلفة جدًّا. ويحتاج الناس إلى تناول غير دواء واحد منها معاً، ما يكلف ٣٥٠ دولاراً أميركياً في السنة أو أكثر. وقليل من المصابين بفيروس الإيدز يمكنهم تحمّل مثل هذه الأعباء. وبسبب ذلك، لا تتوفر هذه الأدوية لمعظم المصابين

بفيروس الإيدز في العالم. ولا يزال البحث جارياً عن أدوية أخرى ونباتات طبية يمكن أن تكافح فيروس الإيدز.

المستقبل

يحاول الباحثون صنع لقاح ضد فيروس الإيدز. واللقاحات تحمي البشر من الإصابة بالعدوى بصنع أجسام مضادّة. وهي تساعد الجهاز المناعي في تذكّر «مظهر» الفيروس، بحيث يهاجمه الجهاز المناعي بسرعة عندما يلقاه في المرة التالية قبل أن يصاب الشخص بالمرض. فعلى سبيل المثال، إذا ما تلقّح أحدهم ضد النكاف (أبو كعب) يصنع جسمه أجساماً مضادة كما لو أنه أصيب بعدوى النكاف الحقيقية. ولا يصاب الناس بالنكاف مرتين. لذا لا يصاب الملقّحون ضد النكاف بهذا المرض. هذه هي الطريقة التي تحول فيها اللقاحات دون الإصابة بالعدوى. سوف تمرّ سنوات عديدة قبل تطوير لقاح جيد ضد فيروس الإيدز، لذا فإن تغيير سلوك الناس هو الطريقة الوحيدة المتوفّرة الآن لوقف انتشار الفيروس.



سوف تمر سنوات عديدة قبل تطوير لقاح جيد ضد فيروس الإيدز.

الإجابة عن أسئلة شوبا

«ما هو فيروس الإيدز؟ وكيف يُحدث هذا الفيروس الإيدز؟ لماذا لا يستطيع الجسم التغلب على الإيدز كما يفعل مع الإنفلونزا؟ وهل هناك أدوية لشفاء الإيدز؟»

فيروس الإيدز ليس حيواناً ولا نباتاً. إنه فيروس. والفيروس يعيش داخل النباتات أو الحيوانات أو الفطر ويستخدمها ليبقى حيًّا. ومن الأمراض التي تسبّبها الفيروسات الإنفلونزا وجدريّ الماء والنكاف والشلل والحَلأ أو الهربس (Herpes)، فضلاً عن الإيدز. وتواجه دفاعات الجسم صعوبات كبيرة في مكافحة فيروس الإيدز لأنه يختبىء في خلايا الجهاز المناعي، وهي الخلايا التي تُستخدم للدفاع عن الجسم. وهكذا لا يعود جهاز المناعة الذي أصابه الضعف قادراً على محاربة الأمراض التي لا تمثّل مشكلة للأصحّاء في العادة. وبهذه الطريقة يسبّب هذا الفيروس الإيدز، وهو مجموعة من

الأمراض التي تحدث عندما يدمّر فيروس الإيدز HIV الجهاز المناعي للمصاب. ويلحق فيروس الإيدز ضرراً شديداً بالجهاز المناعي بحيث يموت المصابين به. ولذلك من المهم جدًّا تعليم الناس كيف يتجنّبون الإصابة بفيروس الإيدز أو انتشاره.

يمكنك أن تبلغ شوبا بعدم وجو دواء يشفي من الإيدز أو يخلّص المصاب من فيروس الإيدز، لأن هذا الفيروس يختبىء جيداً. لكن توجد أدوية لعلاج العلل أو «الأمراض الانتهازية» التي تحدث عندما يلحق فيروس الإيدز الضرر بالجهاز المناعي. ويستطيع المصابون بفيروس الإيدز أن يحيوا مدة أطول عن طريق العناية بأنفسهم، لذا من المهمّ تعليمهم طرقاً أخرى للحفاظ على عافيتهم.

ما هي أعراض الإصابة بفيروس الإيدز؟



قصة سليمة
الإصابة بفيروس الإيدز ومرض الإيدز
الأسابيع الأولى من الإصابة بفيروس الإيدز
المرحلة الهادئة من الإصابة بفيروس الإيدز
بداية مرض الإيدز
الإجابة عن أسئلة سليمة

قّصّة سليمة

سليمة أمّ شابّة لطفلين تقيم في قرية صغيرة بالمغرب، ويعمل زوجها في الحقول المجاورة. توفي والدا سليمة وهي لا تزال صغيرة، فسافر عندئذ أخوها حميد إلى باريس في فرنسا بحثًا عن عمل. وساعده أحد أخواله هناك في الحصول على عمل كسائق سيّارة أجرة. كان العمل شاقّاً، لكنّ حميد تمكّن من إرسال بعض المال لمساعدة سليمة وشقيقاتها. وبعد فترة من الزمن، تعب حميد من العيش في المدينة وعاد إلى القرية للعمل في الحقول. سُرّت سليمة لرؤية أخيها ثانية، لكنّها دُهشت من شدّة التغيّر الذي طرأ عليه. بدا نحيفاً ويشكو من التعب طوال الوقت. تساءلت ما الذي ألمّ به. كان يُعاني من الحمّى المتكرّرة ويتعرّق ليلاً، وبدا أنّه يسعل دائماً ولم يكن أيّ دواء يجديه نفعاً. أرادت سليمة أن تأخذه إلى الطبيب. فأخبرها حميد أنّه تعاطى المخدّرات في باريس ليسلي وحدته. وها هي تسألك، «ما الذي أصاب حميد؟ ولماذا يسعل في الليل ويوجد كتل متورّمة في إبطه وعنقه؟ وهل يمكن أن يكون المرض ناتجاً عن المخدّرات؟ وهل آخذه إلى الطبيب»؟

الإصابة بفيروس الإيدز ومرض الإيدز

يُتلف فيروس الإيدز أجزاءً كثيرة من جسم الإنسان. ويمكن أن يفعل ذلك بطريقتين اثنتين: إحداهما بغزو الأعضاء المختلفة بشكل مباشر، والأخرى بإضعاف جهاز المناعة والسماح للكائنات العضويّة الأخرى بالتسبّب بالمرض. وفي هذا الفصل سوف نشرح النوع الأول من التلف الذي يسبّبة فيروس الإيدز، ونبحث النوع الثاني في الملحق.

يصيب فيروس الإيدز بشكل مباشر الخلايا في دماغ الشخص وجهازه العصبيّ وأمعائه ودمه. ويؤثّر ذلك على طريقة تفكير المصاب (من التلف الذي يحدث في دماغه)، ويسبّب الألم أو الخدر في الذراعين والرجلين (من التلف الذي يصيب الأعصاب)، ويسبّب الإسهال (من التلف الذي يصيب الأمعاء)، ويسبّب فقر الدم والنزف (من التلف الذي يصيب الدم). ورغم أن فيروس الإيدز يمكن أن يسبّب المرض للمصابين به، نعرف بالفعل أن ليس كلّ مصاب بفيروس الإيدز يكون مريضاً. ويرجع ذلك إلى أنّ هناك مراحل مختلفة لعدوى فيروس الإيدز، بدءاً بالوقت الذي يُصاب فيه المرء لأوّل مرّة، وانتقالاً إلى فترة تكون فيها الأعراض غير موجودة، ووصولاً إلى وقت تظهر فيه الأعراض لأوّل مرّة، وانتهاءً بمرض فيروس الإيدز المتقدّم (أي مرض الإيدز).

المراحل الأربع للإصابة بفيروس الإيدز

١. الأسابيع الأولى بعد الإصابة، عندما تظهر أعراض على كثير من الناس مثل الإنفلونزا.
٢. الفترة الهادئة، عندما تظهر بضع علامات لمرض فيروس الإيدز.
٣. بدايات مرض فيروس الإيدز.
٤. مرض فيروس الإيدز المتقدّم (الإيدز) عندما يكون المرء مريضاً جدّاً.

وتقود إحدى المراحل إلى الأخرى بمرور الوقت.

الأسابيع الأولى من الإصابة بفيروس الإيدز

تحدث المرحلة الأولى من العدوى بفيروس الإيدز عندما يُصاب المرء بالفيروس. ولا يلاحظ الناس عادة متى يصابون بفيروس الإيدز، ولا يعرفون أنّهم مصابون بالفيروس إلاّ لاحقاً عندما يُفحصون أو يمرضون. غير أنّ بعض الأشخاص يلاحظون الأعراض بعد أسبوع إلى أربعة أسابيع من الإصابة بالفيروس. وتشبه الأعراض كثيراً أعراض الإنفلونزا: التهاب في الحلق وحمّى وصُداع وألم في المعدة وإسهال وشعور بالتعب. وبعد أسبوع، قد يظهر طفح في الصدر والوجه والعنق. وقد يتعرّق المصابون في الليل ويشعرون بألم في العضلات والمفاصل وتورّم في العقد اللمفاويّة، وغثيان وقيء. وتدوم هذه الأعراض عادة أقل من أسبوعين عادة. ونادراً ما تكون المرحلة الأولى من الإصابة بفيروس الإيدز أكثر خطراً وتتلف الجهاز العصبيّ للمصاب. وقد يتورّم الدماغ وأغلفته عند المصاب. وذلك يمكن أن يسبّب الصداع وتيبّس الرقبة والحمّى والتشوّش ومشاكل

في الجهاز العصبيّ والغيبوبة.

وقد تحدث عند المصاب مشاكل في أعصاب الذراعين والرجلين وكذلك في أعصاب الوجه. وقد يسبّب ذلك ألماً أو خدراً أو صعوبة في الحركة. وقد تتورّم أحياناً العقد اللمفيّة وتبقى متورّمة شهوراً أو سنيناً.

ونظراً لأنّ كل هذه الأعراض تشاهد أيضاً في أمراض أخرى غير الإصابة بفيروس الإيدز، لا يمكننا القول إنّ المرء مصاب بفيروس الإيدز لمجرّد أنّ لديه واحداً أو أكثر من هذه الأعراض.

ولكي يعرف المرء إن كان مصاباً بفيروس الإيدز، يجب أن يُفحص للكشف عن الفيروس. لكن فحوص فيروس الإيدز للأسف لا تنجح جيّداً في الأسابيع الأولى بعد الإصابة بالعدوى، لأنّ الفحوص تبحث عن الأجسام المضادّة ولا يكون جسم الشخص المصاب بفيروس الإيدز قد صنع أجساماً مضادّة بعد. وتظهر الأجسام المضادّة عند معظم الأشخاص خلال أربعة أسابيع من الإصابة بفيروس الإيدز. ويمكن لمن يعتقد أنّه أصيب بفيروس الإيدز أن يخضع للفحص على الفور ومرّة أخرى بعد أسابيع. (لمزيد من المعلومات عن فحوص فيروس الإيدز، انظر الفصلين السابع والثامن).

العقد اللمفية

العقد اللمفية، وغالباً ما تسمّى «غددا»، مراكز جهاز المناعة عند المرء. وهي تتورّم وتصبح مؤلمة عندما يكافح المرء عدوى ما. على سبيل المثال، تتورّم العقد اللمفية في الرقبة عندما يصاب المرء بعدوى في الحلق. ويسبّب الأيدز أيضاً تورّم العقد اللمفاويّة، في كل أنحاء الجسم أحياناً، ولمدّة سنوات أحيانا.


عقد متورّمة

المرحلة الهادئة من الإصابة بفيروس الإيدز



يتعافى الناس من الأعراض الأولى للإصابة بفيروس الإيدز خلال بضعة أيام أو أسابيع. وسوف يشعرون بالعافية ويبدون معافين لعدّة سنوات بعد ذلك ويتابعون حياتهم اليوميّة. ويستطيع جهازهم المناعي مكافحة الفيروس. تسمّى تلك «فترة الحضانة». أو المرحلة الهادئة لفيروس

الإيدز. وهي الفترة الممتدّة بين الإصابة بفيروس الإيدز والنقطة التي يصبح عندها المرء مريضاً بسبب الفيروس. وتمتد هذه المرحلة عشر سنوات بالمتوسّط عند البالغين. ومعظم المصابين بفيروس الإيدز في العالم هم الآن في فترة الحضانة. ولا تظهر عليهم أي أعراض، بل إن كثيراً منهم لا يعرفون أنهم مصابون بالفيروس ويمكن أن ينشروه.

بداية مرض فيروس الإيدز

بعد انقضاء فترة الحضانة، يُصبح المصابون بفيروس الإيدز مرضى. فيُضعف الفيروس أجهزتهم المناعية بحيث يصابون بأمراض يستطيع من لديهم أجهزة مناعية معافاة مكافحتها. وهذه الأمراض، وتسمّى «الأمراض الانتهازية»، وبعض أمراض السرطان هي التي تجعل المصابين بفيروس الإيدز مرضى وتحدّد مرضهم باسم متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز). وسوف نبحث علاجاتها في الملحق. وفيما تضعف أجهزة المناعة عند المصابين بفيروس الإيدز، غالباً ما تتورّم العقد اللمفاوية عندهم ويفقدون الوزن. وتشيع هذه الأعراض العامة عند المصابين بالإيدز، ولا تكون في الغالب ناتجة عن أي عدوى محدّدة.

فيروس الإيدز وفقد الوزن وسوء التغذية

يعيش كثير من الناس في مجتمعات يقل فيها الغذاء ويشكل سوء التغذية مشكلة خطيرة. ولا يحتاج الناس إلى ما يكفي من الغذاء فحسب، بل يحتاجون أيضاً إلى أنواع مختلفة من الأغذية. فعلى سبيل المثال، من يأكل المنيهوت cassava دون سواه سوف يصاب بالمرض. وإذا مرض المرء نتيجة لعدم حصوله على ما يكفي من الأنواع الصحيحة من الأغذية، يكون مصاباً بسوء التغذية. ويمكن أن يسبّب سوء التغذية الأمراض فضلاً عن فقد الوزن. والغذاء الجيّد وشُرب المياه النظيفة من أهم سبل الحفاظ على الصحة. وينطبق ذلك بشكل خاص على المصابين بفيروس الإيدز ومرضى الإيدز. فمن المرجّح أن يصابوا بسوء التغذية من المرض الدائم، ومن الإسهال الذي يمنع أجسامهم من امتصاص المواد المغذية ومن فقد الشهية ومن التهابات الفم التي تجعل تناول الطعام صعباً. ويشيع جدًّا فقدان الوزن عند المصابين بفيروس الإيدز بحيث يطلق على الإيدز في بعض مناطق إفريقيا «مرض الهزال».

إن تناول غذاء متوازن من أطعمة مختلفة يساعد المصابين بفيروس الإيدز على البقاء أقوياء ومعافين. والنظام الغذائي المتوازن هو الذي تؤكل فيه أطعمة مختلفة من كل مجموعات المواد الغذائية الأساسية كل يوم. والمواد الغذائية الأساسية هي البروتينات، والكربوهيدرات (النشويات)، والدهون والزيوت، والفيتامينات والمعادن.

للنساء والأطفال احتياجات غذائية خاصة. ويرجع ذلك إلى أنّ النساء يفقدن الكثير من المغذّيات أثناء الحيض والحمل والإرضاع. ويحتاج الأطفال إلى مزيد من الغذاء لأنهم ينمون بسرعة. ويحتاج النساء والأطفال المصابون بفيروس الإيدز إلى المزيد من الغذاء

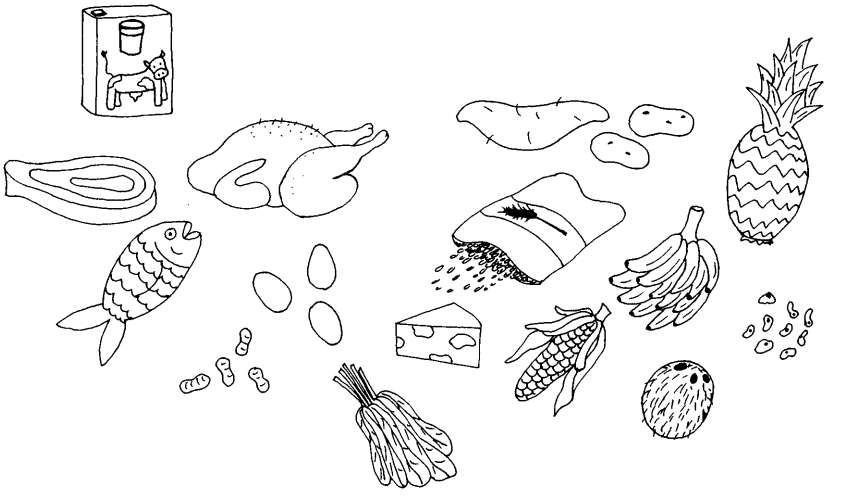
مجموعات المواد الغذائية الأساسية

البروتينات تساعد الجسم على النمو والشفاء. وتضم الأطعمة التي تحتوي على مقادير كبيرة من البروتين السمك والأطعمة البحرية الأخرى واللحم (مثل لحم البقر والغنم والماعز) والطيور (مثل الدجاج والديك الرومي والبط) والبيض والحليب والجبن والفاصوليا والأرز والبازيلا والخضر الخضراء الداكنة وحبوب الفطور(cereals) والجوز والتوفو (من مشتقّات فول الصويا) ومنتجات فول الصويا الأخرى.

الكربوهيدرات تمنح الجسم الطاقة. النشويات والسكريات هما نوعان من الكربوهيدرات. توجد النشويات في الذرة والأرز والقمح والشوفان والحنطة السوداء والدُخن والشعرية والبطاطا والقرع والمنيهوت والطلح. وتوجد السكريات في قصب السكر والشمندر والسكر المكرّر والسكاكر والعسل والفاكهة. توفر النشويات الموجودة في البطاطا والقمح للجسم مصدراً ثابتاً من الطاقة. وتوفر السكاكر المكرّرة السكر للجسم دون أي مغذّ أخر. ويمكن أن يؤدي تناول الكثير من السكر إلى تسوّس الأسنان ومرض اللثة.

الدهون والزيوت تساعد الجسم في خزن الطاقة. ويوجد في الدهن ضعف الطاقة الموجودة في البروتين أو الكربوهيدرات. وذلك يعني أن تناول الدهون والزيوت يساعد الناس في كسب الوزن. كما أن الدهون والزيوت لها مذاق لذيذ. ومشكلة الدهن عند كثير من الناس أنه يسبب لهم مرض القلب وفرط الوزن. وذلك ليس بمشكلة عادة عند المصابين بفيروس الإيدز لأنهم يسعون إلى اكتساب الوزن. ومن الأغذية التي تحتوي على دهون الزيت والزبدة والمارغرين والجوز والسمسم وفول الصويا وجوز الهند والأفوكادو والقشطة والحليب واللحوم الحمراء، مثل لحم البقر والغنم.

الفيتامينات والمعادن ضرورية بمقادير صغيرة من أجل صحة الإنسان. وهي موجودة في كثير من الأطعمة المختلفة. وهذا أحد أسباب أهمية تنوّع الأغذية بالنسبة لصحة الإنسان، فذلك يوفّر تشكيلة منوّعة من الفيتامينات والمعادن.



إن كان المرء يعاني من مشكلة في الأكل



ربما يحدث غثيان أو قيء عند المصابين بفيروس الإيدز. وقد تساعد أنواع الشاي أو الأدوية في علاج ذلك. أما المصابون بقروح في الفم، فإن الأطعمة الباردة غير المنهّكة بالتوابل الحارّة تجعل تناول الطعام أقل إيلاماً. أما الذين يجدون صعوبة في البلع، فإن تقديم الرأس إلى الأمام وتناول أطعمة رخوة يسهّل البلع. ويجب توخي العناية عند الشرب لتجنّب الاختناق. وقد يساعد الشرب بالمصاصة. وربما تنتج مشاكل الأكل أو البلع أحياناً عن مرض يمكن علاجه، مثل عدوى الخميرة في الفم. وفي هذه الحالات، يجب حضّ المصابين على مراجعة عامل صحيّ للحصول على العلاج.

للبقاء أصحّاء لأن فيروس الإيدز يفرض مزيداً من الأعباء على أجسامهم.
عند الإصابة بالإيدز، يجب علاج كل عدوى على أفضل نحو ممكن. ويبحث الملحق العلاجات الخاصة بأكثر الأمراض شيوعاً التي تؤثّر على المصابين بفيروس الإيدز.

الإجابة عن أسئلة سليمة

«ما الذي أصاب حميد؟ ولماذا يتعرّق في الليل وتوجد كتل متورمة في إبطيه وعنقه؟ هل يمكن أن يكون هذا المرض ناتجاً عن المخدرات؟ وهل آخذه إلى الطبيب؟»

حميد مريض جدًّا ويحتاج إلى زيارة الطبيب ليعرف ما علّته. ويعني استخدامه المخدرات عندما كان في باريس أن هناك احتمالاً كبيراً لأن يكون مصاباً بالإيدز، لا سيما إن كان يحقن المخدّرات بالإبر. لا يعرف المصابون بفيروس الإيدز عادة متى اكتسبوا الفيروس لأن الأعراض الأولى تشبه أعراض الانفلونزا الشديدة. وفي وقت لاحق، تتورّم العقد اللمفية عند المصابين ويتعرّقون بالليل ويصابون بالإسهال. وتوجد معظم هذه الأعراض عند حميد، كما أنه فقد وزناً. وهذه علامات سيّئة. إن كان مصاباً بفيروس الإيدز، فثمة أدوية يمكن أن تساعده. وإن لم يكن حميد مصاباً بفيروس الإيدز، بل بمرض آخر، مثل السل، فسوف يحتاج إلى علاج. ومن المهم معرفة ذلك لكي يتلقى حميد المساعدة اللازمة.

٣

من هو المصاب بفيروس الإيدز؟

دراسة وباء الإيدز



قصّة مين ـ سو
نبذة قصيرة عن وباء الإيدز
التعاون العالميّ
كيف ينتشر فيروس الإيدز في العالم
آثار فيروس الإيدز على المجتمع
فيروس الإيدز والأمراض الأخرى
كيف ندرس وباء الإيدز؟
الإجابة عن أسئلة مين ـ سو

قصّة مِنْ ـ سُو

مين ـ سو تلميذ في صفّ التدريب الصحّيّ لديك. وهو قادم من قرية صغيرة على تخوم بلدة كبيرة في كوريا الجنوبيّة. وقد تبيّن مؤخّراً أنّ أحد أفراد مجتمعه مصاب بالإيدز، فدبّ الذعر بين الناس. يعمل مين ـ سو في مشروع يعلّم الناس عن فيروس الإيدز. وقد طرح عليه أصدقاؤه الكثير من الأسئلة. سألوا من أين أتى الإيدز وما هو البلد الذي لديه أعلى نسبة من الإصابة بالإيدز. وهم يريدون أيضاً أن يعرفوا من الذي يصاب بفيروس الإيدز. يعرف مين ـ سو أنّ هذه الأسئلة تتعلّق «بدراسة وباء» فيروس الإيدز. وقد بقي بعد انتهاء صفّك ليطرح عليك مزيدا من الأسئلة: «أين ظهر الإيدز لأول مرة؟ وما هو البلد الذي لديه أعلى نسبة من الإصابات بالإيدز؟ وكيف نعرف أنّ فيروس الإيدز لا ينتشر عن طريق البعوض أو العطس؟ وما المقصود حقّاً عندما يقولون إنّ ٣٠ بالمئة من البالغين الذين يعيشون في عاصمة رُواندا مصابون بفيروس الإيدز»؟

نبذة قصيرة عن وباء الإيدز

عُثر على أول حالة للإيدز سنة ١٩٨١ في الولايات المتحدة، لكنّ الباحثين يعتقدون أنّ كثيراً من الأشخاص في كل أنحاء العالم كانوا مصابين بفيروس الإيدز في ذلك الوقت. فهم يعتقدون بأن حوالي ١٠٠,٠٠٠ شخص كانوا مصابين بالفيروس عام ١٩٨٠. معظم هؤلاء المصابين لم يكونوا يشعرون بالمرض ولم يكونوا يعلمون بأنهم مصابون.

اليوم هناك ٤٢ مليون مصاب بفيروس الايدز، بينهم ثلاثة ملايين طفل. هذا الرقم هو ٤٠٠ ضعف عدد الذين كانوا مصابين عام ١٩٨٠. وهكذا نرى أنّ فيروس الإيدز ينتشر بسرعة بين الناس في كل أنحاء العالم.

فيروس الإيدز في العالم

ثمة أكثر من ٤٢ مليون مصاب بفيروس الإيدز، ١٨,٦ مليون رجل تقريباً و١٩,٢ مليون امرأة تقريباً ومن الـ ٤٢ مليوناً، أصيب نحو ٨٠ بالمئة بفيروس الإيدز أثناء ممارسة الجنس بين الرجال والنساء

وأصيب نحو ١٠ بالمئة بفيروس الإيدز أثناء تعاطي المخدّرات بالحقن

وأصيب ٥ بالمئة من الأطفال بالعدوى من أمهات مصابات بفيروس الإيدز

وأصيب نحو ٥ بالمئة بفيروس الإيدز من خلال نقل الدم

أعداد المصابين بفيروس الإيدز في أنحاء مختلفة من العالم:

٣٠ مليوناً تقريباً في إفريقيا

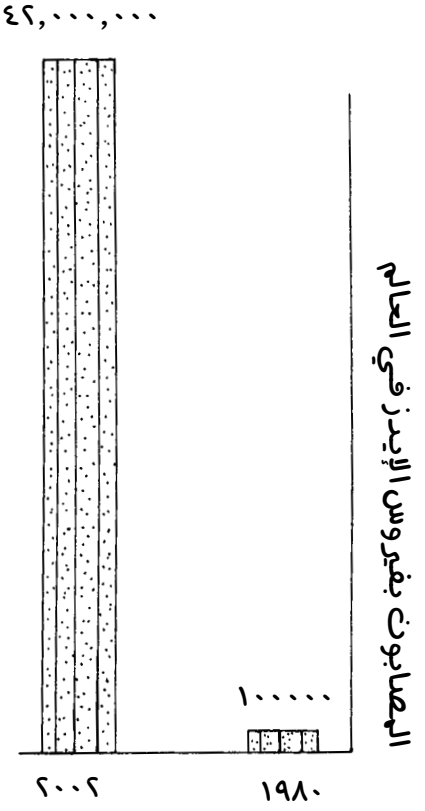
مليون تقريباً في أميركا الشماليّة

٢ مليون تقريباً في أميركا اللاتينيّة

٧,٢ ملايين تقريباً في آسيا

١,٨مليون تقريباً في أوروبا

٦٠٠،٠٠٠ تقريباً في البلدان العربية



إنّ عدد المصابين بفيروس الإيدز في العالم آخذ في النموّ.

نظراً لأنّ فيروس الإيدز ينتشر بسرعة كبيرة، لا يمكننا أن نعرف بالضبط عدد المصابين به. فوباء فيروس الإيدز شبيه بالنار التي تنتشر في غابة ما ـ عندما تتمكّن من إخماد قسم منها، تكتشف أنّها انتقلت إلى منطقة جديدة من الغابة.

فيروس نقص المناعة المكتسب والايدز في الولايات المتحدة الاميركية

حصلت ٨١٦,١٤٩ إصابة و٤٦٧,٩١٠ وفيات من الايدز في الولايات المتحدة منذ بداية الوباء. ويواصل الفيروس إنتشاره حيث يصاب ٤٠,٠٠٠ شخص كل سنة. كما في البلدان الاخرى يشكل فيروس نقص المناعة المكتسب مشكلة أكبر للفقراء وأفراد المجتمع الذين يمارس عليهم التمييز: أكثر من نصف الاصابات في الولايات المتحدة هي بين الامريكيين من أصول أفريقية.

التعاون الدوليّ



في بعض الأحيان يبدو فيروس الإيدز كأنّه مشكلة بلد آخر أو مجتمع آخر. من السهل العثور على مجتمع آخر فيه أمراض أكثر من الأمراض الموجودة في مجتمعك. لكن نظراً لأنّنا متصلون جميعاً، فإنّ فيروس الإيدز يمثّل تهديداً للجميع. ويلزم النظر إلى فيروس الإيدز نظرة عالميّة لوقف انتشاره.

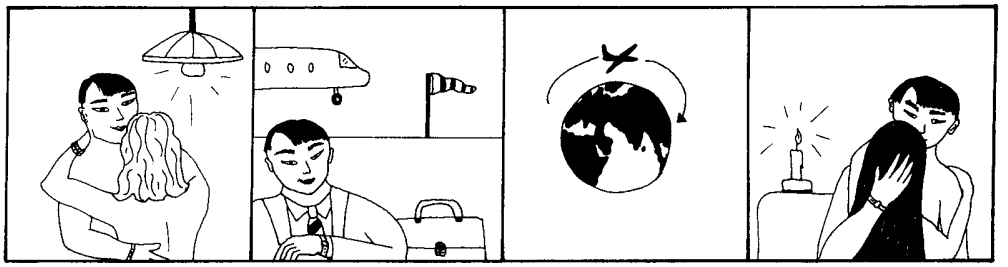
في بداية وباء الإيدز، كان الناس يشيرون بالبنان إلى الأشخاص الآخرين أو البلدان الأخرى ويلومونهم على المشكلة. وهذا ما يحدث مع كلّ مرض جديد تقريباً. فقال البعض في الولايات المتحدة إنّ فيروس الإيدز جاء من إفريقيا ومنطقة الكاريبي وإنّ الرجال المثليّين جنسيّاً (الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال فقط) هم السبب. ونعرف اليوم أنّ ذلك غير صحيح، لكنّ بلداناً في إفريقيا والكاريبي أهينت بالإشارة إليها مباشرة.

في الماضي، كان بعض البلدان يخشى الاعتراف بأنّ لديها مصابين بالإيدز مخافة فقدان المال المتأتّي من السيّاح. وبعض هذه البلدان يعترف اليوم صراحة بأنّ الإيدز يمثّل مشكلة لها. وهي تعمل مع المجتمع الدوليّ لوقف الإيدز. إنّ إدراك أنّ الإيدز وفيروس الإيدز يمثّل مشكلة لكلّ بلد واتخاذ الإجراءات اللازمة لوقف انتشاره أمر مهمّ للعالم بأسره. فالبلدان التي تجاهلت الوباء لديها الآن من المصابين بفيروس الإيدز والإيدز ما يفوق العدد الموجود في كثير من البلدان التي عملت على منع انتشار الفيروس في وقت مبكّر. وفي النهاية ليس من المهمّ أن نعرف أين بدأ الفيروس، بل من المهمّ أن نعرف إلى أين يتوجّه.

كيف ينتشر فيروس الإيدز في العالم

يعبر أكثر من ٣٠٠ مليون شخص الحدود الدوليّة كل سنة. وقد سهّل تغيّر سبل المواصلات انتشار فيروس الإيدز. فالمصاب بالفيروس يمكن أن يسافر من لندن بإنكلترا إلى قرية

صغيرة في آسيا في يوم واحد. وإذا ما مارس الجنس بطريقة غير مأمونة مع أحد في القرية، يمكن أن ينتشر فيروس الإيدز عبر العالم معه. ويحدث الأمر نفسه إذا زار شخص من إحدى القرى إحدى المدن وأصيب بالعدوى وعاد إلى وطنه. هذه هي الطريقة التي ينتقل بها الفيروس. ففيروس مثل فيروس الإيدز لا يعرف الحدود، فحيث ينتقل الناس ينتقل الفيروس معهم.



كما رأينا في الفصل الأول، لا ينتقل فيروس الإيدز إلا عن طريق الجنس ونقل الدم والإبر أو الأدوات الأخرى الملوّثة ومن الأم إلى وليدها. ويصاب أكثر من ثلاثة من كل أربعة بفيروس الإيدز في العالم عن طريق ممارسة الجنس بين الرجال والنساء. لكنّ غالبيّة المصابين بفيروس الإيدز في بعض البلدان هم من مدمني المخدّرات بالحقن (الناس الذين يستخدمون الإبر لحقن المخدّرات غير المشروعة مثل الهيروين) والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. كيف يحدث ذلك؟ إنّ هذا سؤال تجيب عنه دراسة الأوبئة. فالناس في مناطق مختلفة من العالم ينغمسون بشكل شائع في تصرّفات معيّنة. مثل الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال أو الأشخاص الذين يحقنون المخدّرات بإبر ملوّثة. وتسمح هذه التصرّفات بانتشار فيروس الإيدز بسرعة أكبر بين هذه المجموعات من الناس. لذا رغم أنّ فيروس الإيدز لا ينتشر إلاّ بطرق محدّدة، فإنّ نسبة الأشخاص الذين يصابون بفيروس الإيدز بطريقة معيّنة يتغيّر تبعاً للمجتمع.

المدن والمرض

يعيش ٥٠٪ من سكان العالم في المدن. وتنتشر الأمراض مثل السلّ والإنفلونزا بسرعة أكبر في المدينة بسبب ازدحام الناس. وينتشر فيروس الإيدز أيضاً بسرعة أكبر في المدن لأسباب عديدة. على سبيل المثال، الناس في المدينة يميلون إلى ممارسة الجنس مع عدد أكبر من الشركاء. وينتقل الكثير من الناس إلى المدن كل عام. ومع انتقال مزيد من الناس إلى المدن، من المرجّح أن ينتشر فيروس الإيدز بسرعة أكبر مما هي عليه الآن بالفعل.

فيروس الإيدز يواصل انتشاره

يعتبر وباء فيروس نقص المناعة البشرية المكتسب والايدز الاسرع إنتشاراً في أوروبا الشرقية والمناطق الوسطى من أسيا. في روسيا الاتحادية إزدادت الاصابات بالفيروس من ١٠,٩٩٣ عام ١٩٩٨ إلى ٢٠٠,٠٠٠ عام ٢٠٠٢.

وفي حين لم يبلّغ عملياً عن اية إصابات في اندونيسيا منذ عشرة سنوات، وصلت نسبة الاصابات بين متعاطي المخدرات بواسطة الحقن عام ٢٠٠٢ إلى ٥٠٪.

ما بين عام ١٩٩٠ و١٩٩٩ إزدادت نسبة البالغين المصابين بالفيروس في كينيا إلى حوالي ثلاثة أضعاف من ٥٪ إلى ١٤٪.

إزدادت نسبة الحوامل المصابات بالفيروس في جنوب أفريقيا من أقل من ٥٪ عام ١٩٩٠ إلى ٢٥٪ عام ٢٠٠١. إلا أن هذة النسبة في انخفاض بين النساء الاصغر سناً.

إرتفعت نسبة المصابات بفيروس الايدز بين العاملات في الجنس في أبيدجان بساحل العاج من ٧٪ سنة ١٩٩٠ إلى ٦٢٪ سنة ١٩٩٧.

ارتفعت نسبة متعاطي المخدّرات بالإبر المصابين بفيروس الإيدز في ولاية مانيبور في شرقيّ الهند من صفر سنة ١٩٨٦ إلى ٥٥ ٪ سنة ١٩٩٤.

آثار فيروس الإيدز على المجتمع

إنّ معظم المصابين بفيروس الإيدز بالغون بين ٢٠ و٤٠ سنة من العمر. وهذا يعني أنّ الناس يموتون عن عمر يكونون فيه أعضاء حيويّين في مجتمعاتهم. ويؤثّر المرض والموت في هذه السنّ على قوّة المجتمع وإنتاجيّته. وفي معظم الأماكن، يكون الرجال والنساء بين سنّ ٢٠ و٤٠ سنة مسؤولين عن رعاية أطفالهم، وفي بعض الأحيان آبائهم أو أجدادهم أو أحفادهم. وعندما يموت هؤلاء الرجال والنساء، غالباً ما يُترك الأطفال والشيوخ بدون من يعولهم. يتّم الايدز خمسة عشر مليون طفل. بحلول سنة ٢٠٠٠ سوف يزداد هذا العدد إلى ٢٥ مليون يتيم. ولا يوجد في معظم البلدان دور كافية للأيتام لرعاية كل الأطفال الذين يموت أهلهم بسبب الإيدز. وهذه طريقة واحدة فحسب يغيّر فيها الإيدز العائلات والمجتمعات.

كما أحدث انتشار فيروس الإيدز تغييراً في الرعاية الصحّيّة. فثمّة حاجة إلى مزيد من الأسرّة في المستشفيات لمرضى الإيدز. ونظراً إلى شدّة انشغال المستشفيات والعيادات، فقد تدنّى الاهتمام الذي يمكن إيلاؤه للمرضى. وفي أحد البلدان الإفريقيّة، مات ثلاثة مسؤولين كبار في وزارة الصحّة بسبب الإيدز في سنة واحدة. ولم يكن هناك أحد في البلد يستطيع الحلول مكانهم. وقد أثّر ذلك على الصحّة في البلد بأكمله.



ازداد الازدحام في المستشفيات والعيادات بسبب فيروس الإيدز.

الحرب وفيروس الإيدز

يمكن أن تزيد الحرب من انتشار فيروس الإيدز بعدة طرق. فأثناء الحرب ينتقل الجنود من مكان إلى آخر. وينشر الجنود المصابون بفيروس الإيدز أو أيّ مرض آخر ينتقل عن طريق الجنس إلى المجتمعات الجديدة.

غالباً ما يهاجم الجنود العيادات والمستشفيات. وذلك يعني إمكانيّة توقّف خدمات مثل تقديم المشورة والفحوص والرعاية الصحيّة المتعلّقة بفيروس الإيدز. كما تجبر أحياناً المستشفيات والعيادات على الإغلاق.

وأثناء الحرب، يقتل الأهل وتتشتّت الأسر. ونظراً لأنّ الرجال على وجه الخصوص قد يُقتلون أو يساقون إلى القتال، يتغيّر أيضاً معنى العادات الاجتماعيّة مثل الزواج والجنس. وقد يتّخذ الأزواج والزوجات أكثر من شريك عنما يكونون منفصلين.

وعندما يفقد الناس بيوتهم وحيواناتهم، يدفعهم الخوف والجوع إلى مغادرة الريف طلباً للحماية في المدن. وغالباً ما تحمل الحرب الفقر واليأس ما يدفع الناس إلى تعاطي المخدّرات وممارسة البغاء. وهذه التغيّرات تسهّل انتشار فيروس الإيدز إلى أشخاص ربما كانوا آمنين من الفيروس قبل الحرب.

تغيّر الحرب أفكار الناس عن الحياة. فعندما يحيط الاضطراب الشديد والموت بالناس، لا يعودون قلقين بشأن التقاط فيروس الإيدز لأنه لا يقتل إلا بعد سنوات، في حين أنّ الرصاص أو القنابل قد تقتلهم في الغد.

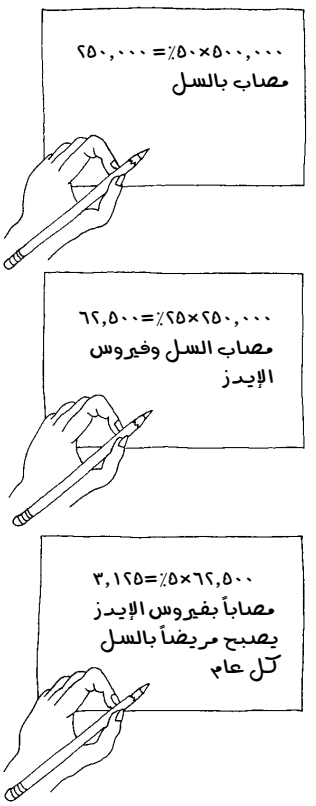
في أوخر السبعينيّات، وقعت حرب في جنوبيّ أوغندا وغربيّها. وقد سهّلت هذه الحرب انتشار فيروس الإيدز. وخلّفت الكثير من الناس مشرّدين أو فقراء أو يعيشون كلاجئين في العاصمة. ومع انتقال الجنود وقدوم سائقي الشاحنات من الساحل، واللاجئين الجدد، انتشر فيروس الإيدز بسرعة. وفي أواسط التسعينيّات، كان ما بين ١٠ و٢٥ بالمئة من الشبّان في بعض مناطق أوغندا مصابين بفيروس الإيدز، كما تيتّم أكثر من مليون طفل بسبب فيروس الإيدز.



فيروس الإيدز والأمراض الأخرى

من المرجّح أن يكون المصابون بفيروس الإيدز أكثر عرضة للإصابة بأنواع السرطان مثل ساروكوما وكابوزي واللمفوما والأمراض الانتهازيّة مثل التهاب السحايا المستخفية crypcoccal meningitis والسلاق thrush قلق بعض الناس من انتشار هذه الأمراض إلى أشخاص غير مصابين بفيروس الإيدز. لكنّ هذه السرطانات والأمراض لا تنتشر إلى

دراسة وباء السل وفيروس الإيدز



يكون أمام المصابين بفيروس الإيدز عدّة سنوات قبل أن يصبحوا مرضى. ويمكن أن يعيش المصابون بالسل أيضاً عدّة سنوات قبل أن يصبحوا مرضى، لأنّ الجراثيم التي تسبّب السل يمكن أن تعيش بهدوء عند المصاب. ولسوء الحظّ أنّ الناس المصابين بفيروس الإيدز والسل يمرضون بالسل أكثر بكثير من الأشخاص غير المصابين بفيروس الإيدز.

إنّ معظم الأمراض التي تلحق بالمصابين بفيروس الإيدز لا تمرّر إلى الآخرين. ويختلف السل في أنّه يمكن أن ينتشر إلى الآخرين. ويمرض بالسل نحو ٥ بالمئة من المصابين بفيروس الإيدز والسل. ويُعتقد أنّ ٥٠ بالمئة من السكّان مصابون بالسل بالفعل في بعض مناطق العالم. وانتشار فيروس السل خطير على وجه الخصوص بالنسبة لهؤلاء.

خذ قلماً وورقة واتبع الأرقام الواردة في هذا المثال الوهميّ:

يبلغ عدد سكّان بلدة مايكولانديا في شرق إفريقيا ٥٠٠,٠٠٠ نسمة، ٥٠ بالمئة منهم مصابون بالسل. وهذا يعني أنّ جرثومة السل موجودة في أجسام ٢٥٠,٠٠٠ نسمة. لكنّ معظمهم غير مرضى بالسل، أي أنّ الجرثومة تعيش بهدوء.

وفي مايكولانديا، لدينا ٢٥ بالمئة من السكّان مصابون بفيروس الإيدز. وذلك يعني أنّ ٢٥ بالمئة من المصابين بالسل مصابون بفيروس الإيدز. بعبارة أخرى، ثمة ٦٢٥٠٠ مصابون بكلا العدويين.

إذا أصبح ٥ بالمئة من المصابين بالسل وفيروس الإيدز مرضى بالسل في سنة واحدة، فذلك يعني أنّ ٣١٢٥ من المصابين بفيروس الإيدز سيصبحون مرضى بالسل كل عام. وكل من يمرض بالسل يمكن أن ينشر هذا المرض إلى الآخرين. وإذا ما عولج المصاب بالسلّ بالمضادّات الحيويّة الصحيحة، لن ينشر جرثومة السلّ وسوف يتعافى.

الناس الآخرين. والمرض الوحيد حتى الآن الذي يحتمل أن ينشره المصابون بفيروس الإيدز إلى الأشخاص الآخرين هو السلّ.

كيف ندرس وباء فيروس الإيدز؟

يمكن تقسيم وباء فيروس الإيدز إلى قسمين: الأشخاص المصابون بفيروس الإيدز والأشخاص المرضى بالإيدز. يصعب إحصاء المصابين بفيروس الإيدز دون أن يكونوا مرضى بالإيدز لأنّهم لا يكونون مرضى في العادة. وتحتاج إلى فحص دم لتعرف إن كان أحدهم مصاباً بفيروس الإيدز. ومن السهل إحصاء عدد المرضى بالإيدز لأنّهم مرضى بفيروس نقص المناعة البشريّة ويذهبون عادة إلى عامل صحّيّ من أجل تلقّي العلاج. ويوجد لدى منظّمة الصحّة العالميّة تعريف للإيدز يستخدم وجود أمراض معيّنة ولا يتطلّب إجراء فحص للدم (انظر الإطار الأول في الملحق، والإطارين الثاني والثالث في آخر الملحق). يلزم عدّة سنوات لكي يصبح المصابون بفيروس الإيدز مرضى بالإيدز. وإذا ما أحصينا المرضى بالإيدز فحسب سوف نظنّ أنّ المصابين بفيروس الإيدز أقلّ بكثير مما هو في الواقع.

من المكلف جدّاً إجراء فحص لكل شخص بحثاً عن فيروس الإيدز. وهنا تساعدنا أدوات دراسة الأوبئة مثل التقصّي (فحص مجموعات من الناس) والترصّد (مراقبة معدّلات المرض بانتظام). فعن طريق فحص مجموعات من الناس واستخدام الرياضيّات، من الممكن التوصّل إلى فكرة عن عدد الأشخاص المصابين بفيروس الإيدز، ومن هم، وأين يعيشون.

لنتصوّر أنّك تريد عدد النساء المصابات بفيروس الإيدز ممن يلدن في مدينتك. إحدى الطرق هي فحص كلّ امرأة تلد. لكنّ ذلك يكلّف كثيراً إن كنت تعيش في مدينة كبيرة حيث تلد الكثير من النساء كل عام. ثمة طريقة أخرى هي اختيار مستشفيين أو ثلاث في أنحاء مختلفة من المدينة وقضاء شهر واحد في فحص كل امرأة تلد. ويمكن استخدام نتائج الدراسة للحصول على فكرة عامّة عن عدد النساء المصابات بفيروس الإيدز ممن يلدن في المدينة. إن ولدت ٥٠٠ امرأة في المستشفيات التي أجريت فيها الفحوصات، وتبيّن أن ٥٠ منهنّ مصابات بفيروس الإيدز، يكون ١٠ بالمئة من كل النساء اللواتي يلدن في المستشفيات خلال فترة شهر واحد مصابات بفيروس الإيدز. فإذا علمت أنّ ١٠٠٠ امرأة يلدن في فترة شهرة في المدينة بأكملها، يمكنك ضرب ١٠ بالمئة بـ ١٠٠٠ وتقدير أنّ ١٠٠ امرأة مصابة بفيروس الإيدز يلدن كل شهر في المدينة. وذلك يعني أنّ نحو ١٢٠٠ امرأة مصابة بفيروس الإيدز يلدن في المدينة كل سنة. وهذا الرقم هو بمثابة تقدير.

التقدير هو أفضل تخمين. ولا تكون التقديرات صحيحة في بعض الأحيان. يمكنك أن تعرف كيف يكون التقدير جيّداً بالتفكير في المكان الذي يمكن أن تخطئ به حساباتك. على سبيل المثال، إن كانت المستشفيات التي أجريت فيها فحوصك موجودة في أنحاء يعيش فيها كثير من المصابين بفيروس الإيدز في المدينة، فإنّ عدد النساء المصابات بفيروس الإيدز ممن يلدن سيكون أعلى هناك مما هو عليه في مستشفيات أخرى في المدينة. وذلك يعني أن ١٢٠٠ هو تقدير مفرط وأنّ الرقم الحقيقيّ أقل. التقديرات الجيّدة توفّر



معلومات يمكن استخدامها لتوجيه الموارد دون أن يكون هناك ضرورة لفحص الجميع، لكن توخّ الحذر: التقديرات السيّئة قد تقود إلى قرارات سيّئة وهدر للموارد.

في مدينة نيويورك في الولايات المتحدة، بيّنت دراسات أجريت على متعاطي المخدّرات بالإبر أنّ تشارك الإبر ينشر فيروس الإيدز. وكان نحو ٧٠ بالمئة من الأشخاص الذين يحقنون أنفسهم بمخدّرات مصابين بفيروس الإيدز، في حين أنّ أقلّ من ١ بالمئة من بقيّة السكّان مصابون بفيروس الإيدز. وقد ساعدت دراسات كهذه الناس في التخطيط لبرامج خاصّة في محاولة لوقف انتشار فيروس الإيدز بين متعاطي المخدّرات بالإبر. إن كان في مجتمعك قليل من متعاطي المخدّرات بالإبر مصابين بفيروس الإيدز، فمن المفيد بوجه خاصّ وضع برنامج للتحدّث إلى مدمني المخدّرات عن مخاطر تشارك الإبر المستعملة، وتعليمهم كيف يعقّمون الإبر، وتزويدهم إذا أمكن بإبر جديدة نظيفة. ويمكن أن يبقي ذلك على تدنّي العدوى بفيروس الإيدز. لا تنتظر حتى يصاب معظم متعاطي المخدّرات بالإبر بالعدوى لكي تبدأ عملك.

اسأل الخبراء واستفهم عن دراساتهم

كيف نعرف عدد المصابين بفيروس الإيدز في بلد ما؟ من الصعب إجراء فحص لكل الناس المقيمين في أي بلد. بدلاً من ذلك، يفحص الناس مجموعات مختلفة ويقدّرون ما هي النسبة المئوية المصابة من السكّان بأكملهم. وعندما يقول المرء إنّ ١٠ بالمئة من الناس في منطقة ما مصابون بفيروس الإيدز، يجب أن يطرح بضعة أسئلة. وأوّل سؤال يطرح هو، «من يقول ذلك»؟ هل هو شخص يقوم بالفعل بفحص الناس ويعرف كم عدد المصابين، أم أنّه شخص يقوم بالتخمين؟ اسأل عن كيفيّة إجراء الدراسة. من الذين فُحصوا؟ وهل كانوا فقط أناساً في مدينة كبيرة؟ إن كان الأمر كذلك، من المرجّح أن يكون الرقم أعلى من الرقم الحقيقيّ في المنطقة بأكملها، لأنّ سكّان المدن في معظم أنحاء العالم هم أكثر تعرّضاً للإصابة بفيروس الإيدز. هل كانت أعمار الأشخاص المفحوصين تفوق الستين؟ إن كان كذلك، من المرجّح أن يكون التقدير أدنى مما يجب لأنّ الناس فوق الستين يقلّ احتمال إصابتهم بفيروس الإيدز عن احتمال إصابة من هم في العشرينات. إنّ معظم دراسة الأوبئة تستند على التقديرات، لذا كن حذراً واطرح أسئلة.

يمكن استخدام دراسة الأوبئة لمعرفة ما الذي يحدث للناس بعدما يصابون بفيروس الإيدز. ويمكن بمراقبة المصابين بفيروس الإيدز عن كثب وإجراء الدراسات.

الإجابة عن أسئلة مثل «كم من الوقت يعيش المصابون بفيروس الإيدز؟ ما هي الأمراض التي يمرض بها المصابون بفيروس الإيدز؟ ما هي الأدوية التي تساعد»؟

قاموس قصير لدراسة الأوبئة

قد تكون الكلمات التي يستخدمها الناس للحديث عن انتشار المرض غامضة بعض الشيء. وإليك بعض التعريفات:

المعدّل أحد أهم الأفكار في دراسة الأوبئة. المعدّل هو مقدار شيء بالنسبة إلى شيء آخر. ويعبّر عنه عادة كنسبة أو نسبة مئويّة. وغالباً ما يشتمل على فكرة الزمن. مثال ذلك، تصوّر أنّ ١٠٠٠٠ حالة إيدز قُدّمت إلى وزارة الصحّة في السنوات العشر الماضية. يمكنك أن تبلغ أحدهم هذه المعلومة بمفردها، أو القول إنّ عدد سكّان البلد ١٠٠٠٠٠ نسمة فقط، والإيدز يشكّل ٠,١ أو ١٠ بالمئة (١٠٠٠٠ مقسومة على ١٠٠٠٠٠).

العشرة آلاف حالة في هذا البلد أشدّ خطورة مما هي في بلد تعداد سكّانه ١٠٠٠٠٠٠٠ نسمة. ففي البلد الثاني، يبلغ معدّل الإيدز ٠,٠٠١ أو ٠,١ بالمئة (١٠٠٠٠ مقسومة على ١٠٠٠٠٠٠٠ نسمة). يمكنك أن ترى كيف أنّ عدد حالات الإيدز أو العدوى بفيروس الإيدز أقلّ أهميّة من معدّل المرض أو العدوى. وعندما يبلغك أحدهم عن عدد المصابين بالإيدز في منطقة ما، اسأل دائماً عن عدد الناس المقيمين هناك. فذلك يعطيك فكرة عن معدّل المرض.

الوقوع وقوع المرض هو مقدار تواتر الحالات الجديدة التي تظهر عند السكّان في فترة محدّدة من الوقت، تكون سنة عادة. على سبيل المثال، إذا أردت أن تعرف وقوع الإصابة بفيروس الإيدز في قرية ما، يمكنك فحص كل الناس في القرية وتسجيل تلك المعلومات كأساس. وبعد ذلك فحص كل الناس أنفسهم بعد سنة. أحص عدد الناس الذين لم يكونوا مصابين بفيروس الإيدز في الفحص الأول ولكن تبيّن أنّهم مصابون به في الفحص الثاني. قسّم هذا العدد على العدد الإجماليّ لغير المصابين في القرية. تكون النتيجة هي وقوع الإصابة بفيروس الإيدز في تلك القرية (عدد الإصابات الجديدة لكل شخص في السنة).

تصوّر أنّ هناك ١٠٠٠ نسمة يعيشون في القرية. ١٠٠ منهم كانوا مصابين بفيروس الإيدز في الفحص الأول الذي أجريته لهم. وبعد سنة كان هناك ١٥٠ مصاباً بفيروس الإيدز. يعني ذلك أنّ ٥٠ شخصاً جديداً أصيبوا بالعدوى. خمسون عدوى جديدة بين ٩٠٠ لم يكونوا مصابين أصلاً، ما يعني أنّ وقوع الإصابة بفيروس الإيدز تبلغ ٠,٠٥٥ أو ٥,٥ بالمئة.

الانتشار الانتشار هو نسبة الناس المصابين بمرض في المجتمع في أيّ وقت. في المثال المطروح أعلاه، يكون انتشار فيروس الإيدز ١٠ بالمئة في السنة الأولى (١٠٠ حالة بين ١٠٠٠ نسمة يعيشون في القرية) و١٥ بالمئة في السنة الثانية (١٥٠ حالة بين ١٠٠٠ نسمة يعيشون في القرية).

التحيّز يقع التحيّز عندما يؤثّر عامل غير متوقّع على نتائج دراسة ما. على سبيل المثال، تصوّر أنّك تريد أن تعرف عدد النساء الحوامل المصابات بفيروس الإيدز في بلدتك. تقوم بفحص كل النساء الحوامل اللواتي يأتين إلى عيادتك الطبية على فترة ثلاثة أشهر. ونظراً لأنّ تعرّض المصابات بفيروس الإيدز للمرض وقدومهنّ إلى عيادتك أكبر، ولأنّك فحصت كل الحوامل اللواتي أتين إلى العيادة، فسوف تجد أنّ الحوامل المصابات بفيروس الإيدز أكثر عدداً مما لو فحصت كل النساء الحوامل في بلدتك. فقد أثّر إجراء فحص للحوامل المرضى فحسب على نتائجك. وقد تأثّرت دراستك بالتحيّز. ويمكن أن يقع التحيّز حتى عندما تحاول تجنّبه. فإذا طرحت أسئلة ينمّ عنها أنّك تريد الإجابة بطريقة معيّنة، يمكن أن تجعل نتائجك متحيّزة. على سبيل المثال، إذا أردت أن تعرف عدد الأشخاص الذين يتعاطون المخدّرات بالإبر وسألت، «أنت لا تستخدم هذه المخدّرات غير المشروعة المميتة أليس كذلك؟» فسوف يقل عدد المجيبين بنعم عن عدد المتعاطين الحقيقيين للمخدّرات. وسوف تكون نتائجك متحيّزة.

يمكن النظر إلى الإيدز بمثابة آثار الأقدام التي خلّفها فيروس الإيدز في انتشاره من شخص إلى آخر. وتستخدم دراسة الأوبئة لفحص هذه الآثار من أجل فهم اتجاه الفيروس وكيفيّة وقف انتشاره. وتساعدك معرفة حجم مشكلة فيروس الإيدز في مجتمعك في الإعداد للمستقبل. ويمكن أن تشمل برامج التعليم والوقاية الناس الذين يحتاجون إليها بشدّة. وبمواصلة جمع المعلومات عن فيروس الإيدز تعرف إن كنت تبطئ من انتشار هذا الفيروس أم لا.

الإجابة عن أسئلة مين ـ سو

«أين وُجد الإيدز لأول مرة؟ وما هو البلد الذي لديه أعلى نسبة من الإصابات بالإيدز؟ وكيف نعرف أنّ فيروس الإيدز لا ينتشر عن طريق البعوض أو العطس؟ وما المقصود حقّاً عندما يقولون إنّ ٣٠ بالمئة من البالغين الذين يعيشون في عاصمة رواندا مصابون بفيروس الإيدز»؟

وُصف الإيدز لأول مرّة في لوس أنجلس في الولايات المتحدة سنة ١٩٨١، عندما أصيب خمسة مرضى بنوع غير عاديّ من فقر الدم يحدث عند من يضعف جهاز المناعة لديه. واكتشفت مجموعة في فرنسا الفيروس الذي يسبّب الإيدز بعد بضع سنوات. ويوجد أكبر عدد للحالات الرسميّة للإيدز في الولايات المتحدة. لكن ثمة بلدان عديدة في إفريقيا وآسيا فيها من المصابين بالإيدز أكثر مما هو مسجّل في أميركا، لكنّ المصادر غير متوفّرة في معظم هذه البلدان لجمع المعلومات عن كل شخص. كما أنّه رغم إفادة أميركا عن عدد مرتفع من حالات الإيدز، فإن معدّل الإيدز أعلى في العديد من البلدان الأخرى لأنّ عدد سكّانها أقل من ٢٦٥ مليوناً الذين يعيشون في أميركا.

ومن دراسة وباء الإيدز، نعرف أنّ فيروس الإيدز لا ينتشر عن طريق البعوض أو العطس. فمعظم المصابين بفيروس الإيدز يمكن أن يرجع سبب إصابتهم بالعدوى إلى الجنس أو نقل الدم أو الإبر والأدوات الملوثة او الانتقال من الأم إلى وليدها. ولو كان البعوض ينشر فيروس الإيدز لوُجد الإيدز عند المصابين بالملاريا. ولرأينا مزيداً من الأطفال والمسنّين المصابين بفيروس الإيدز، والحال ليس كذلك. وكذلك لا ينتشر فيروس الإيدز عن طريق العطس أو غيره من «الاتصال العَرَضي» بالمصابين بالإيدز. فالعاملون الصحّيّون لا يصابون بالفيروس عن طريق الاتصال العَرَضي رغم أنّهم يمضون ساعات عديدة في رعاية المصابين بالإيدز. ولا ينتشر فيروس الإيدز في الأسر إلا عبر الجنس أو من الأم إلى وليدها، والناس لا يمرضون من العيش مع أحد أفراد الأسرة المصابين بفيروس الإيدز أو رعايته.

لم يقم أحد بفحص كل البالغين الذين يعيشون عاصمة رواندا بحثاً عن فيروس الإيدز. بل إنّ ما فعلوه هو فحص عيّنات من الناس وتقدير النسبة المئويّة المصابة من السكّان بأكملهم. وهكذا فإنّ نسبة ٣٠ بالمئة تقدير إحصائيّ. ويمكنك أن تشرح لمين ـ سو أن فكرة إصابة ٣٠ بالمئة من البالغين في عاصمة رواندا بفيروس الإيدز تقدير تمّ التوصّل إليه من عدّة دراسات مختلفة.

أين يوجد المصابون بفيروس الإيدز؟



قصة لون تشين
فيروس الإيدز في مناطق العالم المختلفة
الرجال والنساء وفيروس الإيدز
إفريقيا جنوب الصحراء الكبرى
أميركا اللاتينية ومنطقة الكاريبي
أميركا الشمالية وأوروبا الغربية
أوروبا الشرقية وآسيا الوسطى
الإجابة عن أسئلة لون تشين

قصة لون تشين

لون تشين طالبة في بلدة صغيرة قرب كسيان في وسط الصين، حيث يربي والدها البط. لقد درست وجدّت في المدرسة واختيرت لدخول الجامعة الوطنية في بكين. وتفوّقت في الجامعة وكانت الأولى في صف اللغة الإنكليزية. وفي سنتها الأخيرة فازت بمنحة لدراسة الإنكليزية في الولايات المتحدة. سرّت لون تشين بذلك سروراً عظيماً، ولكن والديها كانا خائفين من السماح لها بالسفر. «الدراسة في أميركا خطيرة جدًّا. ألا يموت الناس حقًّا في الشوارع بسبب الإيدز؟ كما أننا لا نريدك أن تعيشي في مساكن للطلاب مع تلاميذ من إفريقيا وأميركا اللاتينية حيث الإيدز شائع جدًّا». دب الخوف في لون تشين نفسها. فقررت أن تسألك أنت العاملة الصحية في منطقتها لمعرفة الحقيقة.

فيروس الإيدز في مناطق العالم المختلفة

كان يصاب نحو ١٤٠٠٠ شخص بفيروس الإيدز كل يوم في سنة ٢٠٠٢. ويختلف الذين يصابون بفيروس الإيدز وكيفية إصابتهم في المناطق المختلفة من العالم. عندما يظهر فيروس الإيدز لأول مرة في بلد ما، تحدث معظم أنواع العدوى عند أشخاص يمارسون الجنس بطريقة غير مأمونة بشكل متكرّر، لا سيما مع أكثر من شريك؛ أو بين الذين يحقنون أنفسهم بالمخدرات، أو الناس الذين نُقل إليهم الدم. ويشكّل هؤلاء الأشخاص نسبة مئوية صغيرة من السكان بأكملهم، لكنهم معرّضون لمخاطر عالية للإصابة بالعدوى. هذه هي المرحلة المبكّرة للوباء. وأميركا الشمالية في هذه المرحلة، فهناك تقع معظم الإصابات بفيروس الإيدز بين من يحقنون أنفسهم بالمخدرات وشركائهم الجنسيين ، وبين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.

غير أن الإصابات تنتشر إلى الآخرين بمرور الوقت. ويحدث ذلك بسرعة في بعض الأحيان. على سبيل المثال، انتشر فيروس الإيدز بسرعة في إفريقيا جنوب الصحراء الكبرى بين العاملين الصحيين عن طريق نقل دم مصاب بفيروس الإيدز، وعلى طول طرق الشاحنات، حيث نشر سائقو الشاحنات والمسافرون العدوى من مجتمع إلى آخر. اليوم، معظم المصابين بفيروس الإيدز تقل أعمارهم عن ٢٥ سنة، وهم يصابون بالعدوى من خلال الاتصال الجنسي بين النساء والرجال، وكثير منهم متزوّجون. إن معدّل العدوى عالٍ وهو يزيد في كثير من المدن على ٣٠ بالمئة عند البالغين. وغالباً ما يصاب المواليد بفيروس الإيدز. ويكثر شيوع هذا النمط في بلدان مضى وقت على وجود فيروس الإيدز فيها. ويعتبر وباء فيروس الإيدز في مرحلة متأخرة هناك.

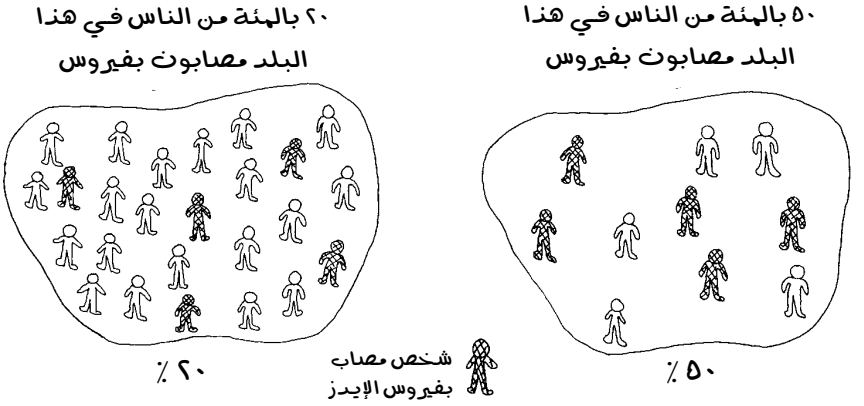
يمكن القيام بالكثير لتجنّب الأمراض الجديدة في كلا المراحل المبكرة والمتأخرة من وباء فيروس الإيدز. بل إن الأنباء طيبة في العديد من البلدان. ففي أوغندا، وهي بلد في مرحلة متأخّرة من الوباء، انخفض عدد المصابين الجدد بفيروس الإيدز لأن المتطوّعين والعاملين الصحيين والحكومة يديرون برامج وقائية ويعلّمون الجمهور. وفي تايلند، وهي بلد آخر في مرحلة متأخّرة من الوباء، أدت حملة «استخدام الواقي الذكري ١٠٠٪» لترويج استخدام الواقي الذكري بين العاملين في الجنس إلى خفض عدد الإصابات الجديدة بين الشبان الذكور في الجيش. وفي الولايات المتحدة، انخفض عدد المصابين الجدد بفيروس الإيدز بين من يحقنون أنفسهم بالمخدرات في مدن محدّدة نتيجة لبرامج التعليم وتبادل الإبر (انظر الفصل ١٢).

في سنة ٢٠٠٢، أصيب ٥ مليون شخص جديد بفيروس الإيدز، ٢ مليون هن من النساء و٨٠٠,٠٠٠ من الأطفال. بنهاية سنة ٢٠١٠، وبدون زيادة في الوقاية، يمكن لخمسة وأربعين مليون شخص أن يكونوا قد أصيبوا بالفيروس. ومعظم هؤلاء سيكونون ممن يعيشون في البلدان الأقل تصنيعاً في العالم. أكثر من ٣٠ مليون شخص في العالم اليوم لا يعلمون بأنهم مصابون بفيروس الإيدز.

جمعت المعلومات المستخدمة في هذا الفصل من قبل برنامج الإيدز التابع للأمم المتحدة. ومعظم الأرقام تقديرات للعدد الحقيقي لحالات الإصابة بفيروس الإيدز أو

عدد الوفيات المقدر بسبب الإيدز منذ بداية الوباء وحتى سنة ٢٠٠٠	
أجمالي الوفيات بسبب الإيدز منذ سنة ١٩٨١	العدد
الرجال	٩,٤ ملايين
النساء	٧,٨ ملايين
الأطافل دون ١٥ سنة	٤,٨ مليون
الإجمالي	٢٢ مليوناً

الإيدز. وفي حالات الإيدز، تمثّل الأرقام الحالات التي أفيد عنها، لا العدد الحقيقي للحالات، لأن بعض البلدان لديها المزيد من المال وتجري مزيداً من فحوصات الإيدز وتتمتع بإمكانات أفضل لتقديم التقارير من غيرها من البلدان. وتستطيع بعض البلدان الإفادة عن عدد أكبر من الحالات لا لأنها تضم أعداداً أكبر، بل لأنّه أفيد عن مزيد الحالات. كما أن ثمة بضعة بلدان لا تريد أن يعرف الآخرون عدد المصابين بفيروس الإيدز فيها ولا تفيد عن كل حالات الإيدز. لا يستطيع أي بلد تشخيص كل حالة إيدز والإفادة عنها، لكن بعض الدول تبلي بلاء أفضل من الأخرى. وغالباً ما لا يكون العدد



كلا البلدين فيه العدد نفسه من المصابين بفيروس الإيدز، لكن البلد ذا السكان الأقل عدداً يعاني من مشكلة أكبر بسبب فيروس الإيدز: ٥٠٪ من السكان الذين يعيشون فيه مصابون بفيروس الإيدز.

الإجمالي للمصابين بفيروس الإيدز أو الإيدز مهماً بقدر النسبة المئوية للمصابين (انظر الفصل الثالث). فالبلد الذي يكون عدد سكانه صغيراً وفيه ١٠٠٠٠ حالة إيدز يعاني من مشكلة أخطر بكثير من بلد تعداد سكانه أكبر وفيه العدد نفسه من الحالات.

الناس المصابون بفيروس الإيدز سنة ٢٠٠٠		
المنطقة	البالغون والأطفال المصابون المصابون بفيروس الإيدز	معدل الانتشار عند البالغين
إفريقيا جنوب الصحراء	٢٩,٤٠٠,٠٠٠	٨,٨٪
جنوب وجنوب شرقي آسيا	٦,٠٠٠,٠٠٠	٠,٦٪
أميركا اللاتينية	١,٥٠٠,٠٠٠	٠,٦٪
أميركا الشمالية	١,٢٠٠,٠٠٠	٠,٦٪
أوروربا الغربية	١,٢٠٠,٠٠٠	٠,١٪
شرق آسيا والمحيط الهادىء	٩٨٠,٠٠٠	٠,٦٪
الكاريبي	٥٧٠,٠٠٠	٠,٣٪
شمال إفريقيا والشرق الأوسط	٥٥٠,٠٠٠	٠,٣٪
أوروبا الشرقية وآسيا الوسطى	٤٢٠,٠٠٠	٢,٤٪
أستراليا ونيوزيلندا	١٥,٠٠٠	٠,١٪
الإجمالي	٤٢,٠٠٠,٠٠٠	المتوسط في كل أنحاء العالم ١,٢٪



الرجال والنساء وفيروس الإيدز

تتساوى أعداد النساء والرجال المصابين بفيروس الإيدز في معظم بلدان إفريقيا. ويرجع ذلك إلى أن الفيروس ينشر بشكل رئيسي في إفريقيا عن طريق ممارسة الجنس بين النساء والرجال. وفي بعض البلدان الأخرى يزيد أعداد الرجال المصابين بفيروس الإيدز على أعداد النساء. وينطبق ذلك في الولايات المتحدة حيث ينتشر فيروس الإيدز بسرعة كبيرة بين من يحقنون أنفسهم بالمخدرات والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. غير أن نسبة الرجال المصابين بفيروس الإيدز مقابل

فيروس الإيدز والنساء والأيتام		
المنطقة	نسبة البالغات المصابات بفيروس الإيدز	عدد الأيتام*
إفريقيا جنوب الصحراء	٥٨ ٪	أفريقيا:
شمال إفريقيا والشرق الأوسط	٥٥ ٪	١١,٠٣٥,٠٠٠
جنوب وجنوب شرقي آسيا	٣٦ ٪	
أوروبا الشرقية وآسيا الوسطى	٢٧ ٪	آسيا:
شرقي آسيا والباسيفيكي	٢٤٪	١,٨٢٧,٠٠٠
أستراليا ونيوزيلندا	٧ ٪	
أوروربا الغربية	٢٥ ٪	أميركا اللاتينية
أميركا الشمالية	٢٠ ٪	والكاريبي:
أميركا اللاتينية	٣٠ ٪	٥٧٨,٠٠٠
الكاريبي	٥٠ ٪	
	المتوسط العالمي ٥٠ ٪	

* نعني باليتيم من فقد أحد والديه نتيجة إصابة بالايدز عندما كان لا يزال من دون ١٥ سنة من العمر.

النساء أخذت تتغير في الولايات المتحدة لأن الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال غالباً ما يمارسونه بطريقة مأمونة (أنظر الفصل الخامس)، ولأن الفيروس واصل انتشاره إلى النساء عن طريق الجنس واستخدام المخدرات. ونتوقع في بضع سنين أن يُصبح عدد النساء المصابات بفيروس الإيدز حديثاً أكبر من عدد الرجال.

إفريقيا جنوب الصحراء

يوجد فيروس الإيدز في إفريقيا جنوب الصحراء منذ سبعينيات القرن العشرين على الأقل. ويعيش ثلثا المصابين بفيروس الإيدز في العالم في تلك المنطقة. وفي سنة ٢٠٠١، كان عدد المصابين حديثاً بفيروس الإيدز ٣,٥ ملايين نسمة. سنة ٢٠٠٢، كان هناك ٥ ملايين شخص في جنوب أفريقيا مصابين بالفيروس. وفي بوتسوانا، تضاعفت نسبة الذكور المصابين بفيروس الإيدز بين سنة ١٩٩٢ و١٩٩٧.

في بداية الوباء، كان التأثير الأكبر للإيدز على سكان المدن. ومع أن معدل العدوى الآن هو الأعلى في المدن، فقد انتشر الفيروس إلى الريف حيث الرعاية غير متوفّرة في الغالب.

هناك أكثر من ١٧ مليون امرأة مصابة بفيروس الإيدز في إفريقيا جنوب الصحراء. وفي سنة ١٩٩٦، كانت ٥٩٪ من الحوامل في بيت بريدج بزيمبابوي مصابات بفيروس الإيدز. وفي إحدى بلدات زيمبابوي التي تضم نسبة كبيرة من العاملين الوافدين، بلغت نسبة الحوامل المصابات بفيروس الإيدز ٧٠٪ في سنة ١٩٩٥. ونظراً لأن ملايين النساء في إفريقيا مصابات بفيروس الإيدز، فإن الكثير من المواليد مصابون أيضاً. فتسعون

بالمئة من ٣ ملايين طفل مصاب بفيروس الإيدز في العالم يعيشون في إفريقيا جنوب الصحراء. وفي بعض أنحاء إفريقيا، ضاعف الإيدز العدد الإجمالي للوفيات بين الأطفال. كما أن كثيراً من الأطفال تيتّموا بسبب الإيدز.

ومع أن كثيراً من الناس يموتون بسبب الإيدز، يواصل عدد سكان إفريقيا نموّه لأن نسبة المواليد تفوق نسبة الوفيات. غير أن الوفيات بين البالغين في كل عام تضاعفت الآن ثلاث مرات عما كانت عليه قبل التسعينيات بسبب الإيدز. وفي المراكز التجارية في ريف أوغندا، حيث أكثر من ٣٠٪ من الناس مصابون بفيروس الإيدز، تقع ٩٠٪ من الوفيات بين البالغين بسبب الإيدز. وفي ناميبيا، يتسبّب فيروس الإيدز بوفاة ضعف الأعداد التي يتسبّب بها الملاريا.

أميركا اللاتينية والكاريبي

عندما ظهر فيروس الإيدز في أميركا اللاتينية في ثمانينيات القرن العشرين، كان منتشراً في الغالب بين من يحقنون أنفسهم بالمخدّرات والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. حالياً يعيش ٢ مليون شخص في هذه المنطقة مصابون بالفيروس. وفي عام ٢٠٠٢ كان عدد الاصابات الحديثة بفيروس الايدز ٢١٠,٠٠٠ شخص. وتوفي ١٠٠,٠٠٠ شخص نتيجة الايدز في نفس السنة. في المكسيك حوالي ١٥٪ من الرجال مثليي الجنس مصابون بالفيروس. وفي جمهورية الدومنيكان تبلغ نسبة الاصابات بين البالغين ٢,٥٪. في هاييتي ينقص العمر المتوقع ٦ سنوات عنه فيما لو لم يكن الايدز موجوداً. وإستطاعت البرازيل إنقاذ العديد من الارواح وتفادي ٢٣٤,٠٠٠ حالة إستشفاء وذلك عندما نجحت في توفير العلاج المضاد للفيروسات القهقرية ل١٠٥,٠٠٠ شخص ما بين سنة ١٩٩٦ و٢٠٠٠. وبالرغم من التحسّن في علاج الايدز في اميركا الاتينية والكاريبي، ما زال هذا المرض يقتل من الناس كل سنة اكثر من عدد الذين يموتون في حوادث الطرق.

أميركا الشمالية وأوروبا الغربية

كان من يحقنون أنفسهم بالمخدرات والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال أول المصابين بفيروس الإيدز في أميركا الشمالية وأوروبا الغربية، على غرار الحال في أميركا اللاتينية. غير أن فيروس الإيدز أخذ ينتشر الآن خارج هاتين المجموعتين كما في أميركا اللاتينية. وفي أوروربا، كانت ممارسة الجنس بين الرجال والنساء سبب ١١٪ من حالات الإيدز في سنة ١٩٩٠. وارتفعت هذه النسبة إلى ١٧٪ سنة ١٩٩٥. غير أن انخفاضاً طرأ على العدد الإجمالي لحالات الإيدز في أوروربا الغربية وأميركا الشمالية. وعلى سبيل المثال، تدنى عدد حالات الإيدز في سنة ١٩٩٧ بمقدار الثلثين عما كان عليه في سنة ١٩٩٥. وقد طرأ هذا التغيّر في الغالب نتيجة استخدام أدوية جديدة تدعى كابتات البروتياز التي تبطىء وتيرة تطور الإصابة بفيروس الإيدز إلى الإيدز (انظر الفصل الأول، «الأدوية المضادة لفيروس الإيدز»). لكن عدد حالات الإيدز واصل

ارتفاعه في بعض المجتمعات الفقيرة. سنة ٢٠٠٠، كان عدد الاصابات بالايدز بين الاميركيين من أصل أفريقي ١٩,٨٩٠ حالة، وهو ما نسبته ٤٧٪ من ال٤٢,١٥٦ حالة إيدز أعلن عنها في الولايات المتحدة تلك السنة.

وعلى غرار كثير من المناطق الأخرى في العالم، يشيع فيروس الإيدز في المدن أكثر مما يشيع في المناطق الريفية. وقد أصبح الإيدز السبب الأول للوفاة عند البالغين بين سن ٢٠ و٤٠ سنة في كثير من المدن الكبرى، بما فيها نيويورك. عند نهاية سنة ٢٠٠٠ كانت مدينة نيويورك قد اعلنت عن ١١٨,١٢٣ إصابة بالايدز.

وترتفع تكاليف الرعاية الصحية في كل أنحاء العالم باطراد بسبب فيروس الإيدز، وتبلغ الآن أكثر من ١٠ آلاف مليون دولار أميركي كل عام. وتختلف تكلفة الرعاية تبعاً للمكان الذي تعيش فيه. فعلى سبيل المثال، يكّلف توفير الرعاية الصحية للمصاب بالإيدز نحو ٨٠٠ دولار أميركي في السنة في تايلند، ونحو ١٠٠٠ دولار أميركي في زيمبابوي و ٥٧٠٠٠ دولار في سويسرا. وحيثما تعيش، تكون تكلفة فيروس عالية من ناحيتي المال والمعاناة.

جنوب وجنوب شرقي آسيا

بدأ فيروس الإيدز بالانتشار في جنوب وجنوب شرقي آسيا في أوائل تسعينيات القرن العشرين. وهو وقت متأخر عن بقية مناطق العالم، لكن عدد المصابين ازداد بسرعة كبيرة. خلال سنة ٢٠٠٢ أصيب مليون شخص بفيروس الايدز في جنوب وجنوب شرقي آسيا يعيش ستة ملايين شخص مع المرض. وفي سنة ١٩٩٥ في بومباي، بالهند، بلغت نسبة المصابين بفيروس الإيدز نحو ٣٠ بالمئة من الرجال المصابين بأمراض أخرى تنتقل عن طريق الجنس. وفي ولاية تاميل نادو، بالهند، ازدادت نسبة الحوامل المصابات بفيروس الإيدز ٤٠٠٪ بين سنة ١٩٨٩ و١٩٩١. وارتفع عدد السكان المصابين بفيروس الإيدز في الهند ٢٥٪ في سنة ١٩٩٣ فقط. ويوجد الآن ما بين ٣ و ٥ ملايين مصاب بفيروس الإيدز في الهند، لا يبدو أن أنتشار الوباء في الصين يتباطأ فقد إزدادت نسبة الاصابات الجديدة بفيروس الايدز بحوالي ١٧٪ في النصف الأول من سنة ٢٠٠٢.

شهدت بانكوك، عاصمة تايلند، انفجاراً في عدد المصابين بفيروس الإيدز بين من يحقنون أنفسهم بالمخدرات في أواخر الثمانينيات. ففي كانون الثاني/يناير ١٩٨٨، كان ٣٪ من متعاطي المخدّرات مصابين بفيروس الإيدز، وفي آب/ أغسطس بلغت نسبة المصابين ٣٢٪ وفي وسط تايلند ارتفع عدد المصابين بفيروس الإيدز بين العاملين في الجنس من ١٣٪ سنة ١٩٩٠ إلى ٣٥٪ سنة ١٩٩٤. ويوجد حالياً أكثر من ٠٠٠ ٧٥٠ مصاب بفيروس الإيدز في تايلند (٢٪ من السكّان الذكور). غير أن معدّل الإصابات الجديدة بفيروس الإيدز أخذ يتناقص الآن في تايلند. فعلى سبيل المثال، في سنة ١٩٩٢، كان ١٢٪ من الرجال الذين يدخلون الجيش مصابين بفيروس الإيدز، وبحلول سنة ١٩٩٤، انخفضت النسبة إلى ٨٪ ويرجع جزء من هذا التغير إلى العمل الصحي العام الذي تقوم به المجتمعات المحلية والحكومة.

أوروبا الشرقية وآسيا الوسطى

من الصعب أن نحدّد بالضبط ما الذي في آسيا الوسطى وأوروبا الشرقية لأن الدراسات التي أجريت على فيروس الإيدز قليلة هناك. لكن ثمة ما يدعو للقلق لأن كثيراً من التغيرات أخذت تطرأ في هذه المنطقة من العالم - بما في ذلك فتح الحدود والاضطراب السياسي والحرب - ويمكن أن تساهم في الانتشار السريع للمرض، بما في ذلك فيروس الإيدز. كما أنه نظراً لنقص المواد الطبية، غالباً ما يعاد استخدام الأدوات والإبر دون تنظيفها بشكل صحيح. ويعتبر تعاطي المخدرات عامل خطر مهمًّا في هذه البلدان (وهو أمر يزيد من احتمال انتشار العدوى). فعلى سبيل المثال، كان ٧٠٪ من ١٢٥٠٠ مصاب بفيروس الإيدز أفيد عنهم في أوكرانيا من مدمني المخدرات.

إن فيروس الإيدز وباءٍ عالمي. ولست وحدك الذي تواجه وباء فيروس الإيدز، سواء كنت تعيش في قرية في ساسكاتشوان، بكندا، أو في مدينة في مهاراشاترا بالهند.

الإجابة عن أسئلة لون تشين

«الدراسة في أميركا خطيرة جداً. ألا يموت الناس حقًّا في الشوارع بسبب الإيدز؟ كما أننا لا نريدك أن تعيشي في مساكن للطلاب مع تلاميذ من إفريقيا وأميركا اللاتينية حيث الإيدز شائع جداً».

يمكنك أن تبلغي لون تشين أن كثيراً من الناس في الولايات المتحدة مصابون بفيروس الإيدز والإيدز. لكن على غرار أي مكان آخر في العالم، لا ينتشر فيروس الإيدز إلا عن طريق ممارسة الجنس بطريقة غير مأمونة، ومن أم إلى وليدها، وعبر استخدام إبر وأدوات أخرى غير نظيفة، وعبر نقل دم مصاب بفيروس الإيدز. والولايات المتحدة تفحص موارد الدم تقصّياً لفيروس الإيدز، ما يعني أن مورد الدم آمن. ورغم أن هناك كثيرا من الناس المصابين بفيروس الإيدز في الولايات المتحدة إلا أنهم لا يشكلون سوى نسبة صغيرة من السكان القاطنين هناك والبالغ عددهم ٢٦٥ مليون نسمة. كما أن الناس الذين يموتون بسبب الإيدز، يتوفون عادة في المستشفى أو في البيت، لا على الطريق.

إن الدراسة مع أشخاص قادمين في إفريقيا والهند وأميركا اللاتينية لم تتسبّب البتة في إصابة أحد بفيروس الإيدز. ففيروس الإيدز لا ينتشر عن طريق الدراسة! تعاني كثير من المناطق في العالم من مشكلة فيروس الإيدز. ومعرفة كيفية انتشار الفيروس هي وحدها التي تساعد الناس في تجنّبه. فإذا لم تمارس لون تشين الجنس بطريقة غير مأمونة ولم تتعاطى المخدرات، فسوف تكون بمأمن من فيروس الإيدز في الولايات المتحدة كما في الصين ، أو أي مكان آخر.

كيف يستطيع الناس تجنّب فيروس الإيدز؟



الاستشارة في مجال
السلوك الجنسي

قصّة أولغا
فيروس الإيدز والتمييز
مساعدة الناس في تغيير سلوكهم
الاتّصال العرضيّ وفيروس الإيدز
الجنس وفيروس الإيدز
كيف نتجنّب نشر فيروس الإيدز عن طريق الجنس
عوامل أخرى تؤثّر على انتشار فيروس الإيدز
الإجابة عن أسئلة أولغا

قصّة أولْغا

تعمل أولغا خادمة في فندق بطشقند في أوزبكستان. بعد استقلال بلادها، أخذ مزيد من الأجانب يسافرون إلى طشقند، وانتشرت هناك أخبار عن عدّة حالات إيدز. ونظراً لأنّها تنظّف غرف الفندق حيث يقيم الأجانب، شعرت أولغا بالقلق. وفي كل صباح تقريباً، تمرّ على مكتب الاستعلامات وتسألك، «هل يمكن أن أصاب بالإيدز من تنظيف غرف الزوّار الألمان والأميركيّين؟ وهل يجب أن أستخدم أنا وزوجي الواقي لتجنّب إصابة أحدنا الآخر بالإيدز»؟

الإيدز والتمييز

الناس الذين لا يدركون كيف ينتقل فيروس الإيدز ربما يمارسون التمييز ضدّ المصابين بهذا الفيروس، أي أنّهم ربما يعاملونهم بطريقة غير عادلة لأنهم يخافون من الإصابة بالفيروس. ولا يحدث التمييز ضدّ مجموعات من الناس المصابين بفيروس الإيدز فحسب، وإنما أيضا ضدّ من ترجّح إصابتهم بفيروس الإيدز، مثل العاملين في الجنس، أو يعتقد خطأ بأنّهم مصابون بفيروس الإيدز مثل الأجانب. لذا فإنّ تعليم الناس عن السبل الحقيقيّة لانتشار فيروس الإيدز يحميهم من الفيروس، كما يحمي تعليمهم عن السبل التي لا ينتشر بها الجميع من التمييز الذي لا ضرورة له.

يبحث هذا الفصل كيف يمكن أن ينتشر فيروس الإيدز أثناء ممارسة الجنس وكيفيّة الممارسة المأمونة للجنس. وسوف يبحث الفصل التالي الطرق الأخرى لانتقال فيروس الإيدز.

مساعدة الناس في تغيير سلوكهم

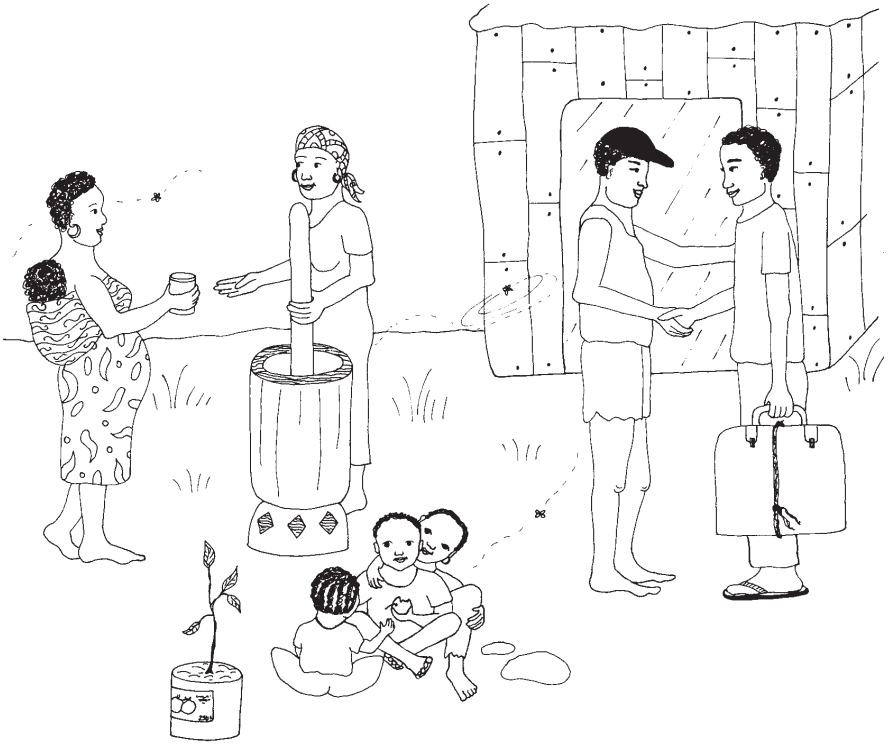
يمكن أن يقلّل الناس من فرص إصابتهم بفيروس الإيدز عن طريق تغيير سلوكهم. وأهمّ الخطوات في مساعدة الناس على تغيير الطريقة التي يتصرّفون فيها هي إطلاق الرغبة في التغيير. فلا أحد يتغيّر بين ليلة وضحاها. وغالباً ما يكون تحقيق الأهداف الصغيرة أسهل من تحقيق الكبيرة. على سبيل المثال، عدم ممارسة الجنس البتّة هي الطريقة الأسلم لتجنّب الإصابة بفيروس الإيدز عن طريق الجنس، لكنّ ذلك غير واقعيّ لمعظم الناس. ووقف استخدام المخدّرات عن طريق الحقن، مثل الهيروين، طريقة أخرى لتجنّب فيروس الإيدز، لكن لا يستطيع كلّ من يتعاطى المخدّرات التوقّف عنها. لذا فإنّ القيام بخطوات صغيرة نحو السلوك الأسلم يحمي الناس أكثر من عدم التغيير البتّة. وربما ينتهي بك الأمر إلى تعليم الناس استخدام الواقي الجنسيّ إلى حين يمكن فحصهم وفحص شركائهم، أو تنظيف الإبر بمادّة مطهّرة إلى أن يُقلعوا عن استخدام المخدّرات.

في بعض الأحيان لا يكون لدى المرء الخيار في الممارسة الآمنة للجنس. فقد يكون الواقي الجنسي غالي الثمن، وقد لا يكون بوسع المرأة الطلب من زوجها عدم ممارسة الجنس مع الآخرين. فكّر في ظروف الشخص الآخر عندما تقترح طرقاً لتجنّب فيروس الإيدز. وتحدّث إلى الناس عن كيفيّة انتشار فيروس الإيدز وكيف يمكنهم أن يكونوا بمأمن، فذلك يساعدهم في اتخاذ قراراتهم بشأن الخطوة التالية التي يقومون بها نحو الوصول إلى نمط حياة أسلم.

إنّ تغيير السلوك أمر شاقّ. وقد يكرّر المرء الممارسات غير المأمونة عدّة مرّات. لا تيأس، وتابع تشجيع الناس على محاولة تغيير السلوك غير المأمون.

الاتّصال العَرَضيّ وفيروس الإيدز

لا ينتشر فيروس الإيدز عن طريق الاتصال العَرَضيّ. ففيروس الإيدز لا يمكنه العيش في الهواء أو الماء أو الطعام؛ إنّه ضعيف ولا يعيش إلا في سوائل الجسم. ولا ينتشر إلا إذا دخل سائل من جسم شخص ما يحمل فيروس الإيدز جسم شخص آخر. لذا لا ينتشر فيروس الإيدز بمصافحة أيدي المصابين بهذا الفيروس. ولو كان ذلك غير صحيح لأصيب الكثيرون بفيروس الإيدز. فالممرّضات والأطباء وزملاء الدراسة وزملاء العمل والأصدقاء والأسرة، كلّهم يلمسون أشخاصاً مصابين بفيروس الإيدز ولا تنتقل إليهم العدوى. والناس الذين يعيشون أو يعملون مع أشخاص مصابين بفيروس الإيدز لا يصابون بالفيروس إلا إذا مارسوا الجنس أو تشاركوا الإبر معاً. ولا ينتقل الفيروس عن طريق مقابض الأبواب أو الطابعات أو الهواتف أو النقود أو أي شيء آخر لمسه مصاب بفيروس الإيدز. ولا ينتشر فيروس الإيدز بالعناق واللمس والإمساك باليدين أو المصافحة أو الرقص أو استخدام المرحاض بعد أن يستخدمه مصاب بفيروس الإيدز، أو تناول طعام أعدّه شخص مصاب بفيروس الإيدز. لقد تشارك الناس الأطباق والمناشف وشراشف الفراش ولم يصابوا بفيروس الإيدز. ولم يصب أحد قطّ بفيروس الإيدز من تشارك السجائر أو الصراخ بوجهه أو العطس نحوه أو البصق عليه. ولا ينشر البعوض فيروس الإيدز. ثمة فيروسات أخرى، مثل فيروس الحصبة أو الحماق (جدري الماء)، تنتشر في الهواء. ونحن محظوظون لأنّ فيروس الإيدز يصعب انتشاره.



لا ينتشر فيروس الإيدز عن طريق الاتصال العَرَضي.

الجنس وفيروس الإيدز

ينتشر فيروس الإيدز من خلال الجنس. ويمكن أن ينتشر من الرجال إلى النساء ومن النساء إلى الرجال. ويمكن أن ينتشر أيضاً بين النساء وبين الرجال. قد يأخذ المرء فيروس الإيدز من شريك جنسيّ يبدو معافى لكنّه يحمل فيروس الإيدز. ويمكن أن يصاب بفيروس الإيدز أي شخص لا العاملون في الجنس أو متعاطو المخدّرات فحسب



فيروس الإيدز لا يميّز بين البشر.

يصاب القاضي أو العامل في حانة أو العامل في مزرعة أو الطبيب إذا مارس الجنس مع مصاب بفيروس الإيدز. ويمكن أن يصاب بالعدوى الطويل والسمين والصغير والبشع والوسيم والمسنّ والشاب والأسود والأبيض والأصفر والذكر والأنثى والأمهات والآباء والإخوة والأخوات. ولا يهمّ من يكون المرء بالنسبة للفيروس. المهمّ هو ما يقوم به المرء. ففيروس الإيدز لا يميّز تبعاً لمن تكون، بل بما تقوم به.

من الطرق الأكيدة لتجنّب الإصابة بفيروس الإيدز عن طريق الجنس عدم ممارسة الجنس البتّة. لكن معظم البالغين يريدون ممارسة الجنس مع أنّه غير مأمون. وعن طريق معرفة كيفيّة انتشار فيروس الإيدز، قد يختار البعض عدم ممارسة الجنس البتّة؛ وربما يختار البعض ممارسته مع شريك واحد؛ وبعضهم قد يتخذ عدّة شركاء. إنّ تعليم الناس عن المخاطر الكامنة سوف يسمح لهم بالاختيار استناداً إلى الوقائع.

التحدّث عن الجنس

كثير من الناس يمارسون الجنس لكنّهم لا يتحدّثون عن ذلك. ويجب أن يتغيّر ذلك بسبب فيروس الإيدز (فيروس العوز المناعي البشري) والإيدز. وعلى الشركاء في ممارسة الجنس التحدّث عمّا يقومون به. والتحدّث عن فيروس الإيدز قبل ممارسة الجنس أفضل بكثير من التحدّث عنه بعدها (أو أثناءها!). غالباً ما يفكّر الناس بأمر فيروس الإيدز لكنّهم يشعرون بالانزعاج من الحديث عنه مع شركائهم الجنسيّين. وسوف يشعر الذين يتحدّثون عنه في النهاية بالراحة عادة. وينطبق ذلك على وجه الخصوص حيث يشيع القلق بشأن العدوى.

يمكنك تعليم الناس كيفيّة التحدّث عن الجنس مع شركائهم. ومن الطرق جعل الناس يمثّلون في النقاش. وينجح التمثيل بشكل لأنّه يأخذ وضعاً محرجاً وحميميّاً ويطرحه على العلن. وهو يحضّر الناس للشيء الحقيقيّ (انظر الفصل الحادي عشر).

من أهمّ المهارات تعليم الناس كيف يقولون لا. قد يكون من الصعب على الناس القول إنّهم لا يريدون ممارسة الجنس. وقد يعانون من مشكلة في الإفصاح عن أنّهم يرغبون في قبلة فحسب، أو يريدون المداعبة بدون جماع. ومن الشائع الشعور بالحرج من قول هذه الأشياء.

لكنّ لكلّ شخص الحقّ في أن يفعل ما يريد حقاً. ويمكن أن يكون التمثيل مفيداً في



يمكن أن يكون التمثيل مفيداً.

مهارات الرفض: كيف تقول لا

إليك طرق مختلفة استخدمها الناس في بعض البلدان ليقولوا «لا» عندما لم يكونوا راغبين في ممارسة الجنس. يمكنك استخدام هذه الطرق أو التفكير في طرق أخرى تنجح حيث تقيم.

إلفتي انتباه الشخص الآخر

استخدمي اسمه الأول

انظري في عينيه

قولي: «اسمعني»

قلي لا:

إستخدمي الكلمات :« قلت لا»

إستخدم صوتاً حازماً

إتخذي وضعية يقول جسمكِ فيها لا

وفي حالات اخرى:

إذا ضُغط عليك لممارسة الجنس:

قل لا بحزم

اقترح القيام بشيء آخر

غادر المكان

طرق أخرى لقول لا:

استخدم المرح

اسأل: لمَ يهتمّ كثيراً بممارسة الجنس، فذلك يضع الضغط عليه

واصل تكرار ما تريد

أبلغ شريكك بأنّك تريد التفكير في الأمر مليّاً

أسئلة تطرحها على نفسك:

هل أتعرّض للضغط؟

هل أحتاج إلى مزيد من المعلومات قبل اتخاذ قراري؟

هل من سبيل لتجنّب هذا الموقف في المستقبل؟

تعليم الناس طرقاً مختلفة لقول لا.

غالباً ما يسأل الناس، «كيف يمكن أن أمارس الجنس دون أن أصاب بفيروس الإيدز»؟ المصابون بفيروس الإيدز لا ينشرون الفيروس دائماً أثناء ممارسة الجنس. فقد مارس بعض المصابين بفيروس الإيدز الجنس بدون واقٍ جنسيّ عدّة مرّات دون أن ينقلوا الفيروس إلى شركائهم. وبعض المصابين بفيروس الإيدز مارسوا الجنس مرّة واحدة ونقلوا الفيروس إلى شركائهم. ولا يعرف أحد على وجه الدقّة كيف يحدث ذلك. ويرجع جانب من السبب إلى أنّ كمية الفيروس عند المرء يرتفع وينخفض مع الوقت. فيما الجانب الآخر من السبب هو أنّ بعض أنواع الممارسات الجنسيّة تكون فرص نشرها لفيروس الإيدز أعلى من أنواع أخرى. إن فهم أيّ نوع من الممارسات الجنسية يوفر

فهم الحظوظ



عندما تقذف قطعة نقدية في الهواء، تكون فرص سقوطها على هذا الوجه او ذاك نصف عدد مرات قذفها. وعلى غرار ذلك يخبرنا الاحتمال، أو الحظّ، بأنّ نحو نصف الأطفال المولودين في بلدة ما سيكونون من الذكور ونصفهم من الإناث. وما لا يقوله الحظّ هو إن كانت امرأة معيّنة ستلد بنتاً أم صبيّاً.

يشترك الناس في لعبة اليانصيب مع أنّ حظّ ربح الجائزة الكبرى يبلغ واحداً في ١٠٠٠٠٠ فقط. ويشتري المزارعون العجول ويعوّلون عل الحظّ بأن تكون مدرّة جيّدة للحليب عندما تكبر. ولا يركب بعض الأشخاص الطائرات أو السيّارات بسبب الخوف من الحوادث، حتى لو كانت فرصة حدوث ذلك ضئيلة جدّاً. وفي كل يوم نفكّر بشأن الحظّ عندما نتخذ قرارات بشأن حياتنا. لكن ما لا يفكّر فيه بعض الأشخاص هو أنّ ممارسة الجنس تنطوي على احتمال نشر فيروس الإيدز، مثلما أنّ شراء ورقة يانصيب قد يؤدّي إلى ربح جائزة. والفارق هو أنّ إحداهما «تجزي» بفيروس مميت والأخرى تجزي بالمال.

فرصاً أكبر في نشر فيروس الإيدز يساعد الناس في فهم الخطر الذي يُقدِمون عليه. ويستطيع الناس بعد ذلك التحدّث إلى شركائهم عن نوع الجنس الذي يريدون ممارسته.

الناس لهم طرق مختلفة في التحدّث عن الجنس. وتستخدم كلمات مختلفة في مجتمعات مختلفة. ومن المفيد تعلّم هذه الكلمات واستخدامها بارتياح. وبما أنّ هذا الكتاب لا يمكنه استخدام كلّ الكلمات التي يستخدمها الناس محلّيّاً، فسوف نعرّف بضع كلمات فقط ونستخدمها. بعض الناس يستخدمون مصطلح «الجنس المهبلي» للتحدّث عن لمس مهبل المرأة بفم شريكها أو إصبعه أو قضيبه أو أيّ شيء آخر. ونحن لا نستخدم ذلك المعنى. إنّنا نستخدم مصطلح «الجنس المهبلي» للتحدّث فقط عن ولوج قضيب الرجل في مهبل المرأة. وعلىغرار ذلك، نستخدم مصطلح «الجنس الشرجي» لنصف فقط إدخال قضيب الرجل في شرج امرأة أو رجل آخر.

ممارسات جنسيّة لا تنطوي على خطر نشر فيروس الإيدز

بعض الممارسات الجنسيّة لم تنشر قطّ فيروس الإيدز وهي مأمونة تماماً. والناس الذين يمارسون الجنس بطريقة آمنة لا يتبادلون سوائل الجسم، مثل المني أو الدم أو سائل المهبل أو اللعاب. الجنس المأمون هو الذي يتلامس فيه الجزء الخارجيّ من الجسدين فقط. وذلك مأمون حتى مع الأشخاص المعروف أنّهم مصابون بفيروس الإيدز. ويشمل

ما أنواع الجنس التي تحمل خطر نشر فيروس الإيدز؟	
لا خطر:	**خطر منخفض:**
التقبيل جاف	التقبيل رطب
استمناء	جنس فموي مع رجل أو امراة
اللمس والعناق والتدليك	الجنس المهبلي مع واق ذكريّ
التخيّل	الجنس الشرجي مع واق ذكريّ
تلامس الجسدين معاً	**عالي الخطورة:**
	الجنس المهبلي غير المحمي
	الجنس الشرجي غير المحمي

الجنس المأمون استخدام الأيدي للمس مهبل المرأة أو قضيب الرجل أو الشرج او الثديين أو الحلمتين. ويشمل أيضا التقبيل «الجاف» أو العناق أو تلامس الجسدين معاً (التقبيل الجاف هو التقبيل والفمين مقفلين).

يستطيع الناس ممارسة كل هذه الأشياء قدر ما يريدون دون زيادة فرصة نشر فيروس الإيدز أو التقاطه. والاستمناء شكل من أشكال الجنس المأمون أيضاً.

ممارسات جنسيّة تنطوي على خطر متدنّ في نشر فيروس الإيدز

يسأل كثير من الناس إن كان التقبيل يمكن أن ينشر فيروس الإيدز. لم يثبت البتّة أنّ التقبيل ينشر فيروس الإيدز. غير أنّ المصابين بفيروس الإيدز يمكن أن يحملوا الفيروس في لعابهم، لذا قد يكون هناك فرصة ضئيلة في نشر فيروس الإيدز عن طريق التقبيل بفتح الفمين وتلامس اللسانين (التقبيل «الرطب»).

الجنس الفمي هو لمس مهبل المرأة أو قضيب الرجل أو الشرج بالفم أو اللسان. يمكن أن ينشر الجنس الفيّ الفيروس، لكنّ فيروس الإيدز ينتشر بوتيرة أقل في الجنس الفميّ من انتشاره بالجنس المهبليّ أو الشرجيّ. وكلما قلّ المني أو السائل المهبليّ الذي يلامسه اللسان قلّ احتمال التقاطه لفيروس الإيدز. وذلك يعني أن استعمال الواقي الذكرّي على القضيب أو غطاء (غلاف بلاستيكيّ أو لاتكس) على المهبل يخفّض من فرصة نشر فيروس الإيدز. وربّما تكون ممارسة الجنس الفمويّ مع المرأة أقلّ سلامة أثناء الحيض.

إنّ ممارسة الجنس المهبليّ أو الشرجيّ باستخدام واقٍ ذكريّ ليس مأموناً تماماً، لكنّه أسلم بكثير من عدم استخدام الواقي الذكري. فثمة بعض الخطر حتى عند استخدام الواقي لأنّه يمكن أن يتمزّق أو يرشح. ولخفض هذا الخطر، يمكن أن يستخدم الرجل الواقي ويقذف خارج مهبل شريكته أو شرجها أو فمها.

ممارسات جنسيّة تنطوي على خطر عالٍ بنشر فيروس الإيدز

غالباً ما ينشر الجنس المهبليّ فيروس الإيدز، إذ يمكن تبادل المني والسائل المهبلي والدم أثناء الجنس المهبليّ أو الشرجيّ. وثمة احتمال عند المرأة أعلى مما عند الرجل لالتقاط

فيروس الإيدز أثناء ممارسة الجنس المهبلي. بعبارة أخرى، المرأة التي تمارس الجنس المهبلي مع رجل مصاب بفيروس الإيدز معرّضة لخطر أكبر من الرجل الذي يمارس الجنس المهبليّ مع امرأة مصابة بفيروس الإيدز. ولعلّ الخطر أكبر بما يوازي الضعف. وربما يكون سبب ذلك أنّ المنيّ يدخل مهبل المرأة أكثر مما تدخل سوائل المرأة قضيب الرجل. وقد يكون هناك فيروسات في منيّ الرجل أكثر مما في السائل المهبليّ.

وينشر الجنس الشرجيّ فيروس الإيدز بسهولة أكبر مما ينشره الجنس المهبليّ. وربما يكون ذلك لأنّ الجلد داخل الشرج أكثر هشاشة من الجلد داخل المهبل. وقد يتمزّق أو ينزف. ويكون خطر انتشار فيروس الإيدز عند ممارسة الجنس بين الرجال مماثلاً للخطر عند ممارسته بين الرجل والمرأة. وعلى غرار الجنس المهبليّ، يكون الشريك «المتلقي» في الجنس المهبليّ معرّضاً لخطر التقاط فيروس الإيدز أكثر من الشريك «المولج» بمقدار الضعف. ولا يهمّ من الذي يمارس الجنس. الجنس الشرجيّ هو الذي يعرّض الناس للخطر.

كيف نتجنّب انتشار فيروس الإيدز عن طريق الجنس

ثمة خمس طرق عامّة لجعل الجنس أكثر أماناً. هي ما يلي:

١. اختيار الشريك بعناية والحد من عدد الشركاء الجنسيّين.
٢. طلب خضوع الشركاء لفحص الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.
٣. اتباع أنواع الجنس الأكثر أماناً.
٤. استخدام الواقي الذكريّ والموانع الأخرى أثناء ممارسة الجنس.
٥. الإقلال من ممارسة الجنس.

الاختيار بعناية وتحديد عدد الشركاء الجنسيّين

من يعيش في منطقة يكثر عدد المصابين بفيروس الإيدز فيها يكون احتمال تعرّضه أو تعرّضها لالتقاط فيروس الإيدز أكبر. كما أنّ هناك احتمال أن يكون الشخص الآخر الذي يمارس معه الجنس مصاباً بالفيروس. وتتوقّف احتمالات أن يكون الشريك أو الشريكة مصاباً بفيروس الإيدز على ما إذا كان قام بشيء يعرّضه للخطر. ومن المسائل التي يجدر التفكير فيها إن كان مارس الجنس في الماضي ، ومع من مارس الجنس (كم عدد الشركاء الذين مارس معهم الجنس وما هو تاريخهم)،



التحدّث إلى شريكك يمكن أن ينقذ حياتك وحياة شريكك

وإذا كان استخدم الواقي الذكريّ، وإذا تشارك الإبر مع الآخرين، وإذا خضع لنقل دم. وبما أنّ من المتعذّر معرفة ما إذا كان الناس مصابين عن طريق النظر إليهم، على الشركاء التحدّث عن هذه المسائل قبل ممارسة الجنس. فمعرفة قصص حياة الآخرين وعوامل خطر تعرّضهم لفيروس الإيدز يمكن أن تساعدك في تقدير احتمالات إصابتهم بفيروس الإيدز. التحدّث إلى شريكك يمكن أن ينقذ حياتك ـ وحياتها!

يمكن أن يقلّل الناس الذين يمارسون الجنس مع عدّة شركاء من خطر تعرّضهم للإصابة بفيروس الإيدز بممارسة الجنس مع عدد أقلّ من الشركاء وممارسة الجنس مع أشخاص يقل احتمال إصابتهم بفيروس الإيدز. ثمة خطر كبير في أن تلتقط ممتهنات الجنس فيروس الإيدز لأنّ لديهن كثيراً من الشركاء. وثمة أسماء مختلفة لممتهنات الجنس، لكن لا يهم الاسم الذي تدعى به ممتهنات الجنس. كما لا يهم إذا دفع الشخص لممتهنة الجنس مقابل الجنس أم لا لانه صديقهاأو كان صديق ممتهنة الجنس أو صديقتها أو زوجها. فخطر الإصابة بفيروس الإيدز هو نفسه. ويجب حضّ الناس على عدم زيارة ممتهنات الجنس، فإذا كانوا يقومون بذلك، فعليهم أن يستخدموا الواقي الذكريّ أو يتخذوا احتياطات أخرى. وعليهم أن يسألوا شركاءهم في الجنس إن كانوا مارسوا الجنس مع ممتهنة للجنس من قبل.

نظراً لأنّ تشارك الإبر يمكن أن ينشر فيروس الإيدز، يجب أن يُسأل الشركاء أن كانوا حقنوا أنفسهم بمخدّرات كالهروين أو الأمفيتامين. فسؤال الشريك عن استخدام المخدّرات، الآن وفي الماضي، يساعد المرء في معرفة ما اذا كان احتمال إصابة الشريك بفيروس الإيدز عالياً أو متدنّياً.

وإذا اختار شخصان ممارسة الجنس أحدهما مع الآخر فقط، فهما يختاران أن يكونا أحاديّا الشريك. وإذا لم يكن أيّ من الشريكين مصاباً بفيروس الإيدز، فإن الإخلاص للشريك يساعدهما في الحفاظ على السلامة من فيروس الإيدز. ويمكن أن يبقيا سالمين من خلال عدم ممارسة جنس غير آمن أو تشارك الإبر مع آخرين وكذلك من خلال عدم تلقي الدم إلاّ بعد فحصه لتأكيد خلوّه من فيروس الإيدز. وإذا ما التزما بهذه الاحتياطات، يمكن أن يضمنا عدم التقاطهما فيروس الإيدز. إنّهما زوجان «بمأمن من الإيدز».



إن لم يكن أي من الشريكين مارس الجنس من قبل أو تشارك الإبر أو خضع لنقل دم، فليس ثمة فرصة لأن يكون أي منهما مصاباً بفيروس الإيدز. لكن إن لم يكن أحد هذه الأشياء ينطبق على أي من الشريكين، فثمة فرصة لأن يصاب بفيروس الإيدز، ويجب أن يخضع للفحص. ونظراً لأنّ الكثيرين

ممارسة الجنس المأمونة



في أوغندا، يقوم البرنامج الوطني للسيطرة على الإيدز بترويج العلاقات عن طريق سياسة «ممارسة الجنس المأمونة». ويوصي البرنامج الناس الالتزام بعلاقات جنسيّة لا يمارس فيها أحد الجنس خارج تلك العلاقة. وعندما يرى أحدهم صديقه يبتعد عن هذه الممارسة، يقوم بتذكيره قائلاً «ممارسة الجنس المأمونة»!

يكونون قد مارسوا الجنس عندما يقرّرون إقامة علاقة أحاديّة الشريك، يجب أن يمرّ ثلاثة أشهر على آخر عمل يمكن أن ينقل فيروس الإيدز للتثبّت من أنّ فحص فيروس الإيدز السلبيّ يعني عدم وجود الفيروس حقّاً (انظر الفصل السابع، «فحوص فيروس الإيدز والأجسام المضادّة»). وإلى أن يتمّ ذلك ويتأكدا من دقّة الفحص، على الشركاء في العلاقة أحاديّة الشريك استخدام الواقي الذكري واتخاذ الاحتياطات الأخرى. ولكي يكون الشريكان بمأمن من فيروس الإيدز، يجب أن يخضع معظم الناس للفحص. وبعد الفحص الثاني، يستطيع الشخصان الخاليان من فيروس الإيدز واللذان يمارسان الجنس معاً فقط أن يمارسا الجنس معاً بدون استخدام واقيات والتأكّد من عدم التقاطهما فيروس الإيدز عن طريق الجنس.

بعض الذين يظنّون أنّهم أحاديّو الشريك يمارسون الجنس خارج هذه العلاقة الأحاديّة. وعندما يحدث ذلك، لا يعود الزوجان بمأمن من فيروس الإيدز حتى لو بيّن فحص فيروس الإيدز خلوّهما منه في الماضي. لذا من الضروري أن يخبر الناس شركاءهم ا أذا ممارسوا الجنس خارج العلاقة الأحاديّة. ويستطيع الناس متعدّدو الشركاء أن يكونوا بمأمن أيضاً من فيروس الإيدز طالما كان كل الشركاء غير مصابين بفيروس الإيدز ولا يمارسون الجنس غير المأمون خارج العلاقة ولا ينخرطون في سلوك آخر خطر.

شجّع الناس على التحدّث إلى شركائهم عن الممارسات الجنسيّة التي لا تنطوي على خطر نشر فيروس الإيدز أو تلك ذات الخطر المتدني أو التي تنطوي على خطر عال. ويستطيع الناس ممارسة أفعال أكثر أمناً مثل التقبيل أو اللمس أو الجنس الفميّ بدلاً من الجنس المهبليّ أو الشرجيّ. وذلك مهمّ بوجه خاصّ عندما يكون أحد الشريكين مصاباً بفيروس الإيدز أو معرّضا لخطر عالٍ للإصابة به.

طلب خضوع الشركاء لفحص الأمراض المنقولة عن طريق الجنس

ينتشر فيروس الإيدز عن طريق الجنس. ويمكن أن يصاب الناس بأمراض أخرى

علاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس يوقف انتشار فيروس الإيدز

أرادت مؤخّراً مجموعة من العاملين الصحيّين والباحثين في موانزا بتنزانيا معرفة ما إذا كانت معالجة المصابين بأمراض منقولة عن طريق الجنس تساعد في وقف انتشار فيروس الإيدز. اختارات اثنتي عشرة قرية قرب بحيرة فيكتوريا للمشاركة في الدراسة. وفي ستّ من القرى أعطت العاملين الصحيّين في المستوصفات المحلّيّة تدريباً خاصّاً على علاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس. كما وفّرت الأدوية لعلاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس. وفي ستّ قرى أخرى، تواصلت البرامج العاديّة للأمراض المنقولة عن طريق الجنس. وفي نهاية المشروع، تبيّن أنّ القرى ذات البرامج الخاصّة لعلاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس تقلّ فيها الحالات الجديدة للإصابة بفيروس للإيدز بنسبة ٤٠ بالمئة.



منقولة عن طريق الجنس مثل السفلس والسيلان والحلأ (الهربس) والمتدثّرة (كلاميديا) والقُرَيْح (شانكرويد). إن كان أحدهم مصاباً بمرض منقول عن طريق الجنس، يزيد ذلك كثيراً خطر التقاط فيروس الإيدز أو نشره. وسبب ذلك أنّ هذه الأمراض تحدث قروحاً والتهابات. ما هو مطمئن أنّ السفلس والسيلان والمتدثّرة (كلاميديا) والقُرَيْح (شانكرويد) يمكن علاجها بعكس الايدز. ولخفض احتمال الإصابة بفيروس الإيدز أو نقله إلى شخص آخر، يجب أن يخضع الناس لفحص الأمراض المنقولة عن طريق الجنس والعلاج.

اتباع أنواع الجنس الأكثر أماناً

بعض أنواع ممارسة الجنس لا تنشر فيروس الإيدز، وبعضها الآخر يحتمل أن ينشره بنسبة عالية. والفارق بين الاثنين يمكن أن يساعد الناس في اختيار أنواع أكثر أمناً

لممارسة الجنس. يمكن تشجيع الناس على ممارسة الجنس الفمي بدلاً من الجنس المهبليّ أو الشرجيّ، أو ملامسة أحدهما الآخر بالأيدي بدلاً من الجنس الفمي. فاتباع هذه الخيارات يخفّض خطر إصابة المرء بفيروس الإيدز.

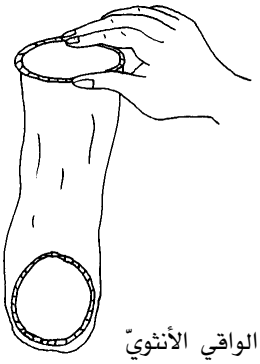
استخدام الواقيات والموانع الأخرى أثناء ممارسة الجنس

الواقي الذكريّ غمد طريّ من المطّاط يوضع فوق قضيب الرجل. وهو يعمل بمثابة كيس يحول دون دخول المنيّ جسم الشريك الجنسيّ. ويمكن استخدامه أثناء الجنس المهبليّ أو الشرجيّ أو الفميّ. تقوم الواقيات بشيئين في الوقت نفسه، تحول دون الحمل وتمنع انتشار فيروس الإيدز والأمراض الأخرى المنقولة عن طريق الجنس مثل السيلان والسفلس والمتدثّرة والقُرَيْح.

إنّ استخدام الواقي الذكريّ لا يضمن السلامة المطلقة، لكنّه يساعد كثيراً. ففي بعض الأحيان ينشقّ الواقي الذكريّ أو ينزلق عن القضيب ما يسمح بتسرّب السائل، ويساعد تعلّم استخدام الواقي بشكل صحيح في تجنّب هذه المشكلة.

الواقي «الأنثوي»

صُنع مؤخّراً واقٍ جديد هو الواقي «الأنثوي». تضع المرأة الواقي الأنثويّ داخل المهبل قبل ممارسة الجنس. وميزة الواقي الأنثويّ أنّ المرأة تستطيع استخدامه دون أن تطلب من الرجل ارتداء واقٍ ذكريّ على قضيبه. ويحول الواقي الأنثويّ دون انتشار فيروس الإيدز والأمراض الأخرى المنقولة عن طريق الجنس ودون الحمل، على غرار الواقي الذكريّ. غير أنّ المشكلة تكمن في أنّه مرتفع الثمن وغير متوفّر في العديد من الأماكن.

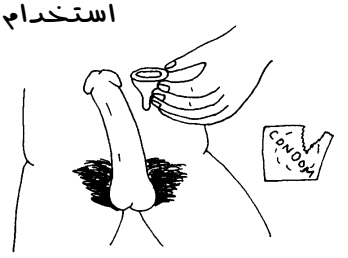


الواقي الأنثويّ

الواقي الذكريّ المحمول في الجيب عدة أشهر قد لا يقي بشكل جيّد لأنّ العمر والحرارة قد تجعله يتمزّق بسهولة أكبر. ويجب فتح صرّة الواقي الذكريّ بعناية لتجنّب تمزيقه. وتأتي كثير من الواقيات مزوّدة بمادة مزلّقة خاصّ، ويمكن أن يساعد ذلك في الحؤول دون تمزّق الواقي. والمزلّقات المبيدة للنطاف المرتكزة إلى الماء لا تضرّ بالواقي الذكريّ بل توفّر حماية إضافيّة لأنّها تقتل النطاف وفيروس الإيدز. ويجب عدم استخدام المزلّقات المرتكزة إلى الزيت مثل الفازلين أو الزيت النباتيّ مع الواقي الذكريّ لأنّها تضعفه.

إنّ تعلّم استخدام الواقي الذكريّ يتطلّب تمرّساً، لكن عندما يتعلّم المرء ذلك يصبح وضعه سهلاً. إن لم يكن الرجل استخدم واقياً ذكريّاً من قبل، عليه أن يتمرّن على وضعه بمفرده. ووضع الواقي على الأصابع أو قطعة خشب أو موزة طريقة جيّدة لعرض كيفيّة ارتداء الواقي الذكريّ على مجموعة من الأشخاص. احرص على أن يفهموا أنّ الواقي ينزلق على القضيب لا على الأصابع! ومساعدة الشريك على ارتداء الواقي الذكريّ قد

استخدام الواقي الذكري



١. افتح الغلاف بعناية وارفع الواقي الذكري



٢. استخدم الواقي الذكريّ عندما يكون القضيب منتصباً



٣. اضغط على رأس الواقي الذكري لإخراج الهواء منه

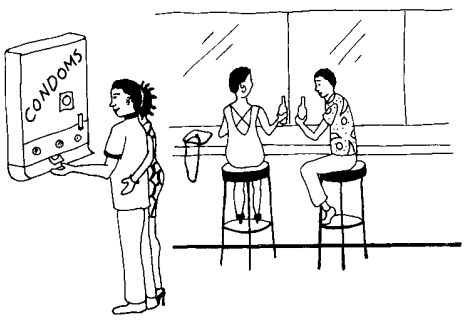


٤. إفرد الواقي الذكريّ بشكل معاكس نحو قاعدة القضيب

تجعل استخدام الواقي جزءاً من ممارسة الجنس. وبعض الأشخاص ماهرون جدّاً في ارتداء الواقي الذكريّ بحيث لا تلاحظ شريكاتهم ذلك. ويستطيع البعض استخدام أفواههم فقط في وضع الواقي على القضيب.

يجب وضع الواقي الذكريّ عندما ينتصب القضيب. يأتي الواقي الذكريّ ملفوفاً على شكل حلقة ويجب لفّه بشكل معاكس على القضيب مباشرة ـ لا تفرد الواقي أولاً ثم تحاول تزليقه على القضيب. أخرج الهواء بالضغط من رأس الواقي الذكريّ دائماً وذلك لترك

بيع الواقي الذكريّ في كينيا



في سنة ١٩٩٧، ركّبت دائرة الصحّة العامّة في كينيا آلات لبيع الواقي الذكريّ في مقاطعة إيسيولو للمساعدة في وقف انتشار فيروس الإيدز. وقد وُضعت آلات الواقي الذكريّ في الأماكن العامّة، مثل الحانات والفنادق ومباني الشقق المفروشة. والأمل أنّ يؤدي شراء الواقي الذكريّ الى تشجيع مزيد من الناس على استخدامه.

مجال هناك لدخول النطاف وحجزها هناك. يساعد ذلك في عدم تمزّق الواقي الذكريّ. وإذا لم يصل الواقي الذكريّ إلى قاعدة القضيب، فعلى الرجل الحرص على أن لا يتجاوز إدخال القضيب في جسم الشريكة قاعدة الواقي الذكريّ، وإلا قد يفلت في داخل الشريك. ويجب نزع الواقي الذكريّ دائماً بشكل صحيح. فبعد أن يقذف الرجل، عليه أن يمسك بقاعدة الواقي الذكريّ قبل أن يخرج قضيبه بعناية من الشريكة. ويمنع ذلك اندلاق المني أو فقدان الواقي الذكريّ داخل الشريكة. ويجب عدم استخدام الواقي الذكريّ أكثر من مرّة واحدة.

مبيدات الجراثيم ومبيدات النطاف

تدعى المواد الكيميائية التي تقتل الحيوانات المنوية مبيدات النطاف.في بعض الاحيان تُكسى الواقيات الذكرية بمبيدات النطاف لزيادة قدرتها على منع الحمل. يحاول العلماء تطوير مبيد للجراثيم-مادة كيميائية للحماية من فيروس الايدز- ولكن حتى سنة ٢٠٠٢ لم تتكلل جهودهم بالنجاح. منذ عدة سنوات، إعتقد الباحثون أن مبيد الجراثيم الذي يدعى نونوكسينول-٩ قد يوفّر هذه الحماية، ولكن تبين أنه يثير أنسجة المهبل وفتحة المستقيم إاى حد كبير بحيث يجب عدم إستعماله.

لكي تعمل الواقيات الذكرية بشكل أفضل

ضعها وانزعها بشكل صحيح.
لا تخزنها في الشمس، أو جيب البنطلون أو في المحفظة.
لا تستخدم الواقيات الذكريّة التي فات تاريخ انتهاء صلاحيّة استخدامها.
استخدم الواقيات الذكريّة المصنوعة من اللاتكس، فهي تمنع انتشار فيروس الإيدز بشكل أفضل من تلك المصنوعة من جلد الحمل.
استخدم واقيات ذكريّة مزوّدة بمزلّق.

تباع الواقيات الذكرية عادة في الصيدليات. ولا حاجة إلى وصفة من الطبيب لشرائها. وغالباً ما توجد الواقيات الذكرية في أماكن أخرى مثل العيادات والمطاعم والبارات والفنادق. ويمكن شراؤها أحياناً من آلات البيع. ساعد الناس في العثور على أرخص مكان لبيع الواقيات الذكريّة. وتحاول كثير من المنظمّات الآن بيع الواقيات بأسعار متدنّية أو توزيعها مجاناً في البلاد التي لا تصنعها. إن كان هناك منظّمات صحية أو منظّمات لمحاربة إنتشار فيروس الإيدز في منطقتك، إسأل إن كانت هذه المنظمات تأمّن الواقيات الذكريّة.

عندما يسأل الناس عن الواقيات الذكريّة، اطرح أسئلة مثل «من المسؤول عن التحقّق من استخدام الواقي الذكريّ أثناء ممارسة الجنس؟ وكيف تبلغ الشريك بأنّك تريد استخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس؟ ماذا إذا رفض الشريك استخدام الواقي الذكريّ؟ وهل الجنس بدون واقٍ ذكريّ أفضل بكثير بحيث يستحقّ الموت لأجله»؟ تذكّر أن تتحدّث عن الوقيات الذكريّة مع الرجال ومع النساء.

الواقيات الذكرية هي أكثر الموانع المستخدمة ضدّ فيروس الإيدز شهرة. غير أنّ الناس يستخدمون أيضاً أغلفة البلاستيك وصحائف اللاتكس كمانع أثناء ممارسة الجنس. ومع أنّ الجنس الفميّ قليل المخاطر في نشر فيروس الإيدز، إلا أنّ الخطر ليس معدوماً.

لذلك يستخدم بعض الأزواج، وبخاصّة عندما يكون أحدهما مصاباً بفيروس الإيدز، مائعاً أثناء ممارسة الجنس الفمي للتحقّق من عدم نشر الفيروس.

هل يؤدي تناول حبوب منع الحمل أو غرس مانعٍ للحمل تحت الجلد (نوربلانت) إلى الحؤول دون الإصابة بفيروس الإيدز؟ لقد بيّنت دراسات أجريت في إفريقيا على أنّ النساء إذا تناولن «الحبّة» يزداد احتمال إصابتهنّ بفيروس الإيدز. ولعل السبب يرجع إلى أنّ احتمال استخدام الواقي الذكريّ يقلّ عندما تتناول النساء الحبّة لتجنّب الحمل. إذا كانت المرأة تتناول الحبوب لتجنّب الحمل، لا تنسي تنبيهها بأن الحبة لا تحمي من فيروس الإيدز أو الأمراض الأخرى المنقولة عن طريق الجنس، وأنّ عليها ممارسة الجنس المأمون أيضاً.

التقليل من ممارسة الجنس

يخاطر الناس بنشر فيروس الإيدز كلما مارسوا الجنس غير المأمون. وتقليل عدد مرّات ممارسة الجنس بين الناس يقلّل خطر الإصابة بفيروس الإيدز أو نقله. على سبيل المثال، إن مارس أحدهم الجنس المهبليّ عشرين مرّة في الشهر مع مصابة بفيروس الإيدز، يزيد احتمال إصابته بفيروس الإيدز عما إذا مارس الجنس أربع مرّات في الشهر.

النساء في البرازيل «يضربن عن ممارسة الجنس»

شعرت النساء بالقلق بشأن فيروس الإيدز في فلستينا، وهي قرية صغيرة في البرازيل. فقد اعتقدن أنّ الرجال في القرية معرّضون لخطر الإصابة بفيروس الإيدز لأنّ لديهم عدّة شركاء. قرّرت النسوة «الإضراب عن الجنس» لوقف انتشار فيروس الإيدز. وتوقّفن عن ممارسة الجنس مع أزواجهنّ وأصدقائهنّ إلى أن يخضعوا لفحص فيروس الإيدز.



من الصعب على الناس الامتناع عن ممارسة الجنس، لكن قد يكون بوسعهم تقليل عدد مرّات ممارسة الجنس غير المأمون. إن كان لزوج المرأة العديد من الشريكات خارج المنزل، يمكنك أن تقترحي عليها الطلب من زوجها ارتداء الواقي الذكريّ. ويمكنها أيضاً أن تقلّل من عدد مرات الجنس الذي تمارسه مع زوجها. وبهذه الطريقة يقلّ احتمال إصابتها بالعدوى لو أصيب هو بفيروس الإيدز. ويستطيع الناس خفض احتمال إصابتهم بفيروس الإيدز لو أنّهم يغيّرون أشياء بسيطة في سلوكهم الجنسيّ، مثل عدد مرات ممارسة الجنس ونوع الجنس الذي يمارسون. بل إنّ الناس يستطيعون ممارسة الجنس قدر ما يشاؤون دون نشر فيروس الإيدز طالما كانت الممارسات الجنسيّة مأمونة. ومعرفة ذلك يمكن أن تسهّل على الناس تغيير سلوكهم الجنسيّ.

هل أصاب بفيروس الإيدز عن طريق ممارسة الجنس؟

إنّ الإجابة عن هذه الأسئلة يمكن أن تساعد الناس في فهم خطر تعرّضهم للإصابة بفيروس الإيدز:

١. ما احتمال أن يكون الشريك الجنسيّ مصاباً بفيروس الإيدز؟
- هل يأتي من مجتمع تكثر فيه الإصابة بفيروس الإيدز؟
- ما هي مخاطر تعرّضه للإصابة بفيروس الإيدز في السنوات العشر الماضية؟ (هل كان لديه العديد من الشركاء الجنسيين؟ هل مارس الجنس غير المأمون؟ هل حقن نفسه بالمخدّرات وتشارك الإبر؟ هل خضع لنقل دم؟)

٢. هل أنا أو شريكي مصاب بمرض منقول عن طريق الجنس؟إن السفلس والحلأ (الهربس) والمتدثّرة (كلاميديا) والقُرَيْح (شانكرويد) والأمراض الأخرى المنقولة عن طريق الجنس تزيد فرص انتشار فيروس الإيدز.
- هل شعرت بالألم سابقاً عند التبوّل أو خرج قيح من رأس قضيبي أو مهبلي؟
- هل هناك قرح على قضيبي أو مهبلي أو شرجي؟
- هل هناك قرح على مهبل شريكتي أو قضيب شريكي؟

٣. ما نوع الجنس الذي أمارسه مع شريكي؟ إن خطر انتشار فيروس الإيدز عن طريق الجنس الشرجي أو المهبليّ أعلى من خطر الجنس الفميّ. ولا خطر في الملامسة والتقبيل الجاف.

٤. هل أستخدم أنا وشريكي أي مانع للحماية؟ يمكن استخدام الواقيات الذكريّة أو أغلفة البلاستيك أو اللاتكس لمنع تبادل سوائل الجسم.

٥. كم عدد مرّات ممارستي الجنس مع شريكي؟ كلما تكرّرت ممارسة الجنس مع شخص مصاب بفيروس الإيدز، ازداد احتمال نشر فيروس الإيدز.

العوامل الأخرى التي تؤثّر على نشر فيروس الإيدز

لا يبدو أنّ مقدار الفيروس الموجود في سوائل الجسم عند المصابين بفيروس الإيدز يبقى على حاله طوال الوقت. فالعاملون الصحّيّون يعتقدون أنّ احتمال أن ينشر المصابون بفيروس الإيدز في مراحله الأولى أو الأخيرة (أي الناس الذين أصيبوا بالعدوى للتوّ والناس المرضى بالإيدز مثلاً) الفيروس يزيد عن احتمال أن ينشره المصابون بفيروس الإيدز بدون ظهور أعراضه. لكن لسوء الحظّ، لا توجد طريقة سهلة لمعرفة مقدار فيروس الإيدز الموجود في سوائل جسم المصاب. وعلى كل المصابين بفيروس الإيدز وكل الأشخاص الذين أصيب شركاؤهم بفيروس الإيدز أن يتوخّوا العناية دائماً لكي لا ينشروا الفيروس.

الإجابة عن أسئلة أولغا

«هل يمكن أن أصاب بالإيدز من تنظيف غرف الزوّار الألمان والأميركيّين؟ وهل يجب أن أستخدم أنا وزوجي الواقي لتجنّب إصابة أحدنا الآخر بالإيدز»؟

إنّ أولْغا قلقة بشأن الإيدز لكنّها لا تعرف كيف ينتشر. يمكنك مساعدة أولغا بأن توضحي لها بأنّ فيروس الإيدز لا ينتشر إلا عن طريق دخول سوائل الجسم، مثل الدم أو المنيّ أو السائل المهبليّ إلى جسم آخر. ويعني ذلك أنّها لا يمكن أن تصاب بالإيدز عن طريق تنظيف غرف الأجانب، حتى لو كانوا مصابين بالإيدز. وإذا لم تكن أولغا أو زوجها مصابة بفيروس الإيدز، وكانا يمارسان الجنس معاً فقط، فلا حاجة بهما إلى استخدام الواقي الذكريّ أثناء ممارسة الجنس. وهما يعتبران بمأمن من فيروس الإيدز. ويمكنك إبلاغ أولغا وزوجها أنّ بوسعهما تجنّب فيروس الإيدز في المستقبل بعدم ممارسة الجنس مع أناس آخرين وعدم تشارك الإبر وعدم الخضوع لنقل دم لم يُفحص للتأكّد من خلوّه من فيروس الإيدز.

هل يمكن أن أصاب بفيروس الإيدز في العيادة؟



انتشار فيروس الإيدز عن غير طريق الجنس

قصّة كلارنس
كيف ينتشر فيروس الإيدز
فيروس الإيدز والكحول وتعاطي المخدّرات
فيروس الإيدز ونقل الدم
فيروس الإيدز في العيادة
فيروس الإيدز خارج العيادة
الأمهات والمواليد وفيروس الإيدز
إساءة فهم فيروس الإيدز
الإجابة عن أسئلة كلارنس

قصّة كلارنس

كلارنس «طبيب قطار» في غانا. وهو يقوم برحلة من أكرا إلى كوماسي كل يوم تقريباً. قلّما تتاح الفرصة للناس المسافرين في القطار لرؤية طبيب، لذا يسألون كلارنس عن كلّ أنواع المشاكل الصحية. وهو يعطي النصائح ويبيع الصابون والفيتامينات والحقن لعلاج الحمّى. وقد سأله كثير ممن يستقلّون القطار إن كان لديه دواء للإيدز. وهو يعتقد أنّ إحدى حقناته من الفيتامينات والبنسلين تقي من الإيدز. وقد قرأ كلارنس عن الإبر الملوّثة وانتشار فيروس الإيدز وهو ينظّف إبره بعصير جوز الهند. كما أنّه يستخدم حقن مختلفة لكل عربة في القطار. يحاول كلارنس شراء إبر نظيفة مرّة في الشهر،

لكنّها غالية الثمن ويصعب الحصول عليها. عندما سمع أنّك تعلّم الناس عن الإيدز، سألك، «هل تستطيع مساعدتي في بيع دوائي المضاد للإيدز؟ وهل يمكن أن ألتقط الإيدز من الناس في القطار؟ وهل يقتل عصير جوز الهند فيروس الإيدز؟»

كيف ينتقل فيروس الإيدز؟

يصاب الناس بفيروس الإيدز عن طريق الجنس في معظم الأحيان. لكن ثمة طرق أخرى لانتشار فيروس الإيدز: عن طريق الإبر الملوّثة، والخضوع لنقل دم ملوّث بفيروس الإيدز، ومن الأم لوليدها. وفي هذا الفصل نبحث في هذه الطرق الأخرى لانتشار فيروس الإيدز.

فيروس الإيدز والكحول وتعاطي المخدّرات

تزيد الكحول والمخدّرات من احتمال إصابة المرء بفيروس الإيدز أو نشره. وليس ذلك مردّه وجود فيروس الإيدز في الكحول أو المخدّرات ـ فهو غير موجود فيهما ـ بل لأنّ الناس الذين يتعاطون المخدّرات أو يشربون الكحول لا يفكّرون بشكل سليم ويرجّح أن يفعلوا أشياء تزيد من خطر إصابتهم بفيروس الإيدز. وأكثر تلك الطرق شيوعاً هي ممارسة الجنس بطريقة غير مأمونة.

يشرب كثير من الناس الكحول. وبعضهم يشرب الكثير من الكحول بحيث يؤذون أنفسهم. وهؤلاء يدعون «بمدمني الكحول». وشرب الكحول يدمّر أجسامهم، كما أنّه يغيّر طريقة تصرّفهم بحيث يمكن أن تلحق الضرر بعلاقتهم بالآخرين وقدرتهم على العمل. وبعض الناس لم يشربوا الكحول قطّ. عندما يتعلّق الأمر بنشر فيروس الإيدز، ما

أسئلة كاج

لا يعرف بعض الأشخاص إن كان لديهم مشكلة مع الكحول. وإذا سألت أحدهم هل أنت مدمن كحول، قد لا تسمع منه إجابة صحيحة. إليك بعض الأسئلة التي تطرحها عليه بدلاً من ذلك، وهي تدعى أسئلة كاج = CAGE (هي الاحرف الاولى من الكلمة الاساسية الموجودة في كلٍّ من الاسئلة الاربعة: ١- خفض = Cut down 2- تنزعج = Annoyed 3- الذنب = Guilty 4- كأس إستيقاظ = Eye Opener). إن أجاب أحدهم بنعم عن اثنين أو أكثر من هذه الأسئلة، فربما يكون لديه مشكلة مع الكحول.

هل حاولت خفض مقدار الكحول التي تتناولها؟

هل تنزعج عندما يتحدّث إليك الناس عن الشرب؟

هل شعرت يوماً بالذنب بشأن شرب الكحول؟

هل احتجت إلى كأس من الكحول كي تتمكن من الاستيقاظ في الصباح للسيطرة على أعصابك أو تجنّب الصداع؟

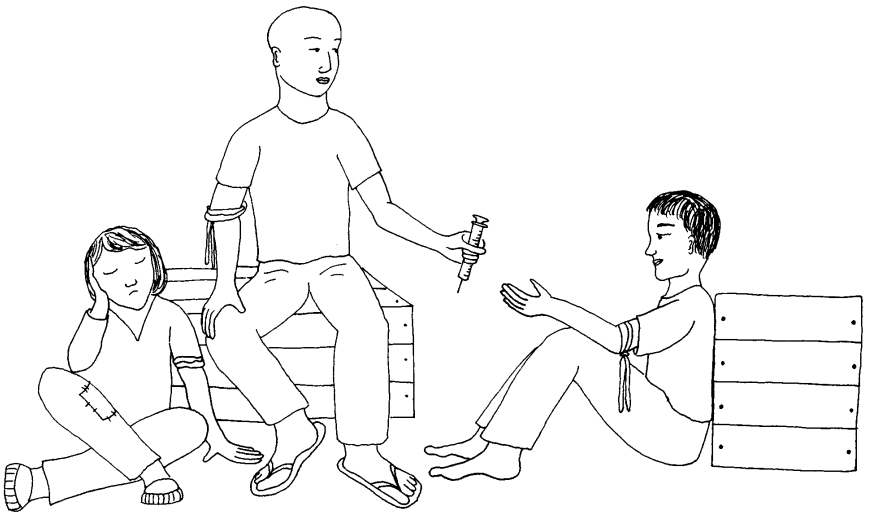
يهمّنا هو أنّ شرب الكحول يدفع الناس إلى اتخاذ قرارات سيّئة. على سبيل المثال، فإن الذهاب إلى الحانة للشرب قد يدفع الرجل إلى إنفاق نقوده على الكحول في حين يكون أولاده جائعين في البيت. وبعد شرب بضع كؤوس، ربما يقرّر زيارة إحدى ممتهنات الجنس ـ حتى لو كان يعلم أنّها قد تكون مصابة بفيروس الإيدز.

إنّ من يتعاطى المخدّرات، على غرار من يشرب الكحول، يتعرّض لخطر الإصابة بفيروس الإيدز. فمن يتعاطى المخدّرات يمكن أن يتاجر بالجنس للحصول على المخدّرات أو المال. وقد تكون حاجته للمخدّرات ملحّة جدّاً بحيث يمارس الجنس بطريقة غير مأمونة. كما أنّ تعاطي المخدّرات خطر أيضاً لأنّ فيروس الإيدز يمكن أن ينتشر من خلال الإبر التي استخدمها شخص آخر حقن نفسه بالمخدّرات. ومن يستخدم إبرة ملوّثة يُدخل القليل من دم الشخص الآخر في جسمه. وإذا كان فيروس الإيدز موجوداً في الدم، فقد يصاب بالعدوى.

ملايين الناس يتعاطون المخدّرات في كل أنحاء العالم



إنّ ما بين ٥ و١٠ بالمئة من سكان العالم مصابون بأمراض ذات صلة بالكحول. ويموت مليونا شخص سنويّاً من الكحول. ويدخّن نحو ١٤٤ مليون نسمة، أي ٢,٥ بالمئة من سكّان العالم تقريباً، المارجوانا أو الحشيش. ويتعاطى نحو ١٤ مليون شخص الكوكايين، ويتعاطى ٩ ملايين شخص الهروين، ويتعاطى ٢٩ مليون شخص مخدّرات شبيهة بالأمفيتامين تدعى «سْبيد».

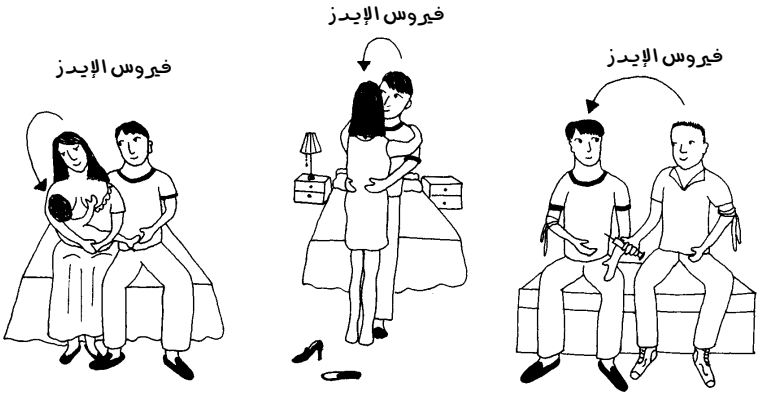


تشارك الإبر ينشر فيروس الإيدز.

حقن المخدّرات وفيروس الإيدز

تستخدم الإبر داخل الوريد لسحب الدم وإعطاء السوائل والأدوية. ويستخدم حاقنو الإبر والمعالجون التقليديّون والأطبّاء والممرّضات الإبر داخل الوريد.

يمكن استخدام هذه الإبر أيضاً لحقن مخدّرات غير مشروعة. ويسمّى من يتعاطون المخدّرات بهذه الطريقة بالزارقين أو متعاطي المخدّرات بالحقن أو متعاطي المخدّرات داخل الوريد. وينتشر فيروس الإيدز عن طريق تعاطي المخدّرات في كل أنحاء العالم. في مقاطعة غيتزو بالصين، ثمة ١٤ بالمئة من متعاطي المخدّرات مصابون بفيروس الإيدز. وفي مدينة نيويورك بأميركا، يتعاطى أكثر من ١٠٠ ألف شخص المخدّرات، أكثر من ٥٠ بالمئة منهم مصاب بفيروس الإيدز. وفي مانيبور بالهند، كان ٧٣ بالمئة من متعاطي المخدّرات الذين يحضرون إلى العيادات مصابين بفيروس الإيدز. وفي المكسيك، ثمة ما بين ٣ و ١١ بالمئة من متعاطي المخدّرات عن طريق الحقن مصابون بفيروس الإيدز.



يمكن أن ينقل من تشارك الإبر فيروس الإيدز إلى شريكته وابنهما.

في بعض البلدان، يعتبر الحصول على الإبر أو الحقن بدون وصفة طبية مخالفاً للقانون. وغالباً ما يشتري متعاطو المخدّرات غير المشروعة، مثل الهيروين أو الأمفيتامين، الحقن من السوق السوداء أو يستأجرونها من أشخاص آخرين. وفي نيويورك، يحقن الناس أنفسهم بالمخدّرات في «قاعات للحقن»، حيث يستأجر الحاقنون حقناً مستعملة. ويكون العديد من الأشخاص قد استعملوا تلك الحقن. وكلّما ازداد عدد متشاركي الإبر، ازداد احتمال تلوّثها بفيروس الإيدز.

كيف يستطيع حاقنو المخدّرات تجنّب فيروس الإيدز

حقن المخدّرات لا يسبّب الإيدز بطريقة مباشرة، بل إنّ تشارك الإبر مع أناس آخرين يؤدّي إلى انتشار فيروس الإيدز من شخص إلى آخر. ولذلك يجب أن يتجنّب الناس تشارك الإبر أو أدوات تحضير المخدّرات للحقن، أو القطن، أو أي شيء مستخدم في حقن المخدّرات.

في بعض البلدان، يعتبر الحصول على الإبر أو الحقن بدون وصفة طبية مخالفاً

للقانون. وغالباً ما يشتري متعاطو المخدّرات غير المشروعة، مثل الهيروين أو الأمفيتامين، الإبر من السوق السوداء أو يستأجرونها من أشخاص آخرين. وفي نيويورك، يحقن الناس أنفسهم بالمخدّرات في «قاعات للحقن»، حيث يستأجر الحاقنون إبراً مستعملة. ويكون العديد من الأشخاص قد استعملوا تلك الإبر. وكلّما ازداد عدد متشاركي الإبر، ازداد احتمال تلوّثها بفيروس الإيدز.

كيف يستطيع حاقنو المخدّرات تجنّب فيروس الإيدز

حقن المخدّرات لا يسبّب الإيدز بطريقة مباشرة، بل إنّ تشارك الحِقَن مع أناس آخرين يؤدّي إلى انتشار فيروس الإيدز من شخص إلى آخر. ولذلك يجب أن يتجنّب الناس تشارك الإبر أو أدوات تحضير المخدّرات للحقن، أو القطن، أو أي شيء مستخدم في حقن المخدّرات. ويستطيع متعاطو المخدّرات خفض مخاطر التعرّض للإصابة بفيروس الإيدز بطرق ثلاث:

١. **وقف حقن المخدّرات**: من الصعب في الغالب الامتناع عن تعاطي المخدّرات لأنّهم يكونون قد أدمنوا عليها. ومن يكون مدمناً يمرض إذا لم يحصل على المخدّرات. لكن ليس من المتعذّر إقلاع المدمنين عن حقن أنفسهم بالمخدّرات، رغم أنّ ذلك صعب جدّاً. استعلم عن وجود برامج في مجتمعك لمن يريد الإقلاع عن تعاطي المخدّرات. واستعلم عن كيفيّة انضمام الناس إلى تلك البرامج، وتعرّف إلى العاملين فيها. قد تكون هناك عيادات تعطي المثادون إلى من يحقنون أنفسهم بالمخدّرات. والمثادون مخدّر مثل المورفين أو الهيروين لكنّه يؤخذ عن طريق الفم ولذلك لا ينشر فيروس الإيدز. ولا يمنح المثادون الشعور نفسه الذي يوفّره الهيروين، لكنّ مفعوله يدوم ٢٤ ساعة. وذلك يعني أنّ المدمنين لا يحتاجون إلى «تعميرة» جديدة كل بضع ساعات. وبما أنّ المثادون مشروع، لا حاجة بهم إلى السرقة أو ممارسة الجنس للحصول على المخدّرات.

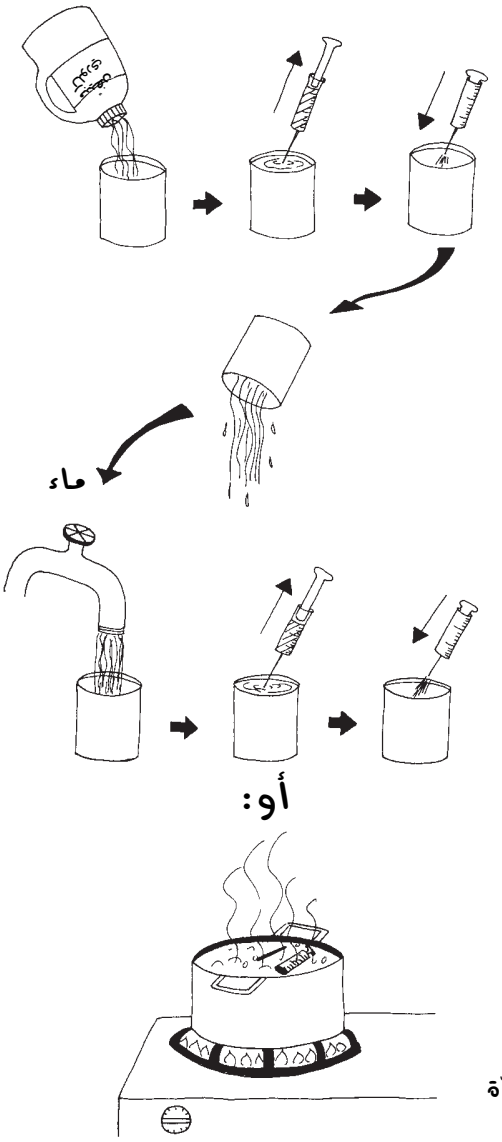
مركز معالجة الإدمان على المخدّرات



٢. **استخدام إبر جديدة**: إذا لم يتمكّن مدمن المخدّرات من الإقلاع عن تعاطي المخدّرات، يمكنه تجنّب فيروس الإيدز باستخدام حقن جديدة فقط. علّم متعاطي المخدّرات أنّ الإبر الملوّثة تنشر فيروس الإيدز. وإن كان ثمة برناج لصرف الحِقَن في مجتمعك، أبلغ مدمني المخدّرات أنّ بوسعهم الحصول على حقَن نظيفة مجّاناً عند تسليم الحقن القديمة. وقد يظن البعض أنّ مثل هذا البرنامج يزيد من عدد متعاطي المخدّرات. لكن عدد مدمني المخدّرات لم يزدَدْ في المجتمعات التي تتبع برامج صرف الحِقَن. كما انخفض عدد من يصاب بفيروس الإيدز بين من يحقنون أنفسهم بالمخدّرات (كذلك فإنّ من يستخدمون حقَن نظيفة جديدة يصابون بالتهابات جلديّة أقل).

٣. **استخدام إبر نظيفة:** قد يكون الحصول على حقَن جديدة صعباً أو مكلفاً في بعض الأحيان. وفي مثل هذه الظروف، يمكن أن يتعلّم الناس كيفيّة تنظيف إبرهم. وعلى كل من يتشارك الحِقَن أن ينظّف الحقنة عند كل استخدام. وأكثر طرق تنظيف الحِقَن شيوعاً هي استخدام سائل مبيّض (الكلوروكس مثلاً). يقتل السائل المبيّض فيروس الإيدز، لكن لا تشربه أو تحقنه لأنّه يمكن أن يلحق الإذى بالناس أو يقتلهم عندما يكون داخل أجسامهم. ولذلك، بعد تنظيف الحقنة بسائل مبيّض، استخدم الماء النظيف لشطفه. ويستطيع الناس أيضاً تنظيف الإبر بغليها في الماء لمدّة ٣٠ دقيقة. (انظر أيضاً إطار «كيف تنظّف الإبر والأدوات الأخرى» لاحقاً في هذا الفصل).

تنظيف الإبر



الغلي في الماء لمدّة ثلاثين دقيقة

فيروس الإيدز ونقل الدم

الدم أو منتجات الدم (مثل المصل أو البلازما) يمكن أن تنقذ حياة الإنسان. لكن يمكن أن تكون خطيرة أيضاً. فإذا لم يخضع الدم ومنتجات الدم إلى فحص دقيق يمكن أن تصيب المرء بالعديد من الأمراض، بما في ذلك الإيدز. وتتوقف احتمالات الإصابة بفيروس الإيدز عن طريق دم لم يخضع للفحص على عدد المتبرعين بالدم المصابين بفيروس الإيدز. على سبيل المثال، إذا كانت نسبة المتبرعين بالدم المصابين بفيروس الإيدز ٢٥ بالمئة في إحدى المدن، ولا يتوفّر فيها فحص الدم، يكون فيروس الإيدز موجوداً في وحدة من كل أربع وحدات من الدم. وقد عثر على فيروس الإيدز في كل أجزاء الدم. وذلك يعني أن خلايا الدم الحمراء المكدّسة والمصل والبلازما وعوامل التخثر يمكن أن تحتوي على فيروس الإيدز. بل ثمة مناطق يبقى فيها احتمال ضئيل لوجود الإيدز وفيروسات تسبّب التهاب الكبد أو الملاريا أو عضويات أخرى، حتى بعد خضوع الدم لفحص دقيق.

تتوخى كثير من البلدان في العالم عناية خاصة للحفاظ على مورد الدم لديها خالياً من فيروس الإيدز. وهم يقومون بذلك أولاً عن طريق فحص المتبرعين، وثانياً عن طريق فحص الدم. تجمع بنوك الدم الدم وتخزنه لاستعماله في وقت لاحق. ولخفض احتمال أن يكون الدم محتوياً على فيروس الإيدز أو أي عضوية أخرى، تتقصّى بنوك الدم المتبرعين بسؤالهم عن ممارساتهم الجنسية وطرق تعاطي المخدّرات. ومن تكون مخاطر إصابته بفيروس الإيدز عالية لا يسمح له بإعطاء الدم. ذلك يقلل احتمال أن يكون مورِّد الدم مصاباً بفيروس الإيدز. ومن الصعب إيجاد متبرعين بالدم حيث يكثر المصابون بفيروس الإيدز.

عينة من استبيان بنك الدم

هذه بعض الأسئلة التي يمكن أن تستخدمها بنوك الدم والعيادات والمستشفيات لتقصّي المتبرّعين بالدم ومعرفة من الذين لديهم احتمالات عالية للإصابة بفيروس الإيدز.

الإجابة بنعم عن أحد الأسئلة تعني وجوب عدم استخدام الدم

- هل أنت مصاب بالإيدز أو كانت نتيجة فحص فيروس الإيدز عندك إيجابية؟
- هل مارست الجنس مع شخص مصاب بالإيدز أو نتيجة فحص فيروس الإيدز عنده إيجابية؟
- هل حصلت على المال أو المخدرات مقابل الجنس؟
- حل حقنت نفسك بمخدرات غير مشروعة مثل الهيروين أو «سَبيد»(نوع من الأمفيتامين)؟
- هل مارست الجنس مع شخص يحقن نفسه بمخدرات غير مشروعة؟
- هل خضعت لنقل دم؟
- هل أنت رجل تمارس الجنس مع رجل؟
- هل تشعر بالمرض اليوم؟

إن من يُدفع له مقابل الدم يحتمل أن يكون مصاباً بفيروس الإيدز أكثر ممن يعطي الدم مجاناً. وسبب ذلك أن من يريد مالاً مقابل التبرع بالدم قد لا يقول الحقيقة بشأن مخاطر إصابته بفيروس الإيدز. كما يرجّح أن يكون ممن يتعاطون المخدرات أو يقايضون المال بالجنس أو مارسوا الجنس مع شخص مصاب بفيروس الإيدز. ويجب ألا يدفع للناس مقابل التبرع بالدم.

على بنوك الدم فحص الدم للتحقق من خلوّه من فيروس الإيدز، بالإضافة إلى طرح الأسئلة على المتبرعين ويجب التخلّص من الدم الذي يحتوي على فيروس الإيدز. وفحص فيروس الإيدز دقيق جدًّا، إلا خلال الأشهر الثلاثة الأولى، وهي الفترة الممتدة بين التقاط فيروس الإيدز وبدء الجسم في إنتاج أجسام مضادّة. وخلال هذه الفترة، يمكن أن تكون نتيجة الفحص سلبية مع أن المرء مصاب بالفيروس (انظر الفصلين السابع والثامن لمعرفة المزيد عن فحص الإيدز). وقد انخفض عدد الأشخاص الذين يصابون بفيروس الإيدز عن طريق نقل الدم في المناطق التي يخضع فيها المتبرعون للتقصي والدم للفحص.

ويجب الموازنة بعناية بين مخاطر نقل الدم إلى المريض وفوائده. فإعطاء المرء دماً إضافيًّا لكي تتحسن حالته فكرة رديئة، إذ ثمة فرصة ضئيلة جدًّا للإصابة بفيروس الإيدز، بصرف النظر عن جودة فحص الدم. وعلى الأطباء التفكير بعناية شديدة في مدى حاجة المريض إلى الدم. وقد قلّلت معظم المستشفيات اليوم من إعطاء الدم للمرضى عما كانت تفعل قبل عشر سنوات. لا شك أن نقل الدم في بعض الأحيان يكون لازماً لإنقاذ حياة المرء، وفي هذه الحالة تزيد فوائد تلقي الدم على مخاطر الإصابة بفيروس الإيدز. تعلَّم كيف يتم تقصّي الدم في منطقتك واسأل عن احتمال أن تكون وحدة الدم ملوثة بفيروس الإيدز.

لا خطر بالطبع من الإصابة بفيروس الإيدز عن طريق التبرّع بالدم طالما استخدمت حقَن نظيفة. ويمكنك أن تشجّع الناس غير المصابين بفيروس الإيدز على التبرع بالدم. فذلك يزيد من مورد الدم ويحول دون انتشار فيروس الإيدز.

مورد الدم في الهند

لم تكن معظم بنوك الدم في الهند تفحص الدم بحثاً عن فيروس الإيدز أو فيروسات أخرى. ثم اكتُشف أن كثيراً من المتبرعين مصابون بفيروس الإيدز. وفي سنة ١٩٩٦، سنّت الحكومة الهندية قوانين جديدة تفرض حصول بنوك الدم على إجازات وفحص الدم المتبرّع به. ونصّت القوانين الجديدة أيضاً على منع دفع المال للمتبرعين مقابل دمهم، بحيث لا يمنح من يتعرّضون لمخاطر عالية للإصابة بالعداوي الدم مقابل المال.

ثمة طرق لخفض مخاطر التقاط فيروس الإيدز عن طريق نقل الدم. منها أن يقدم الشخص نفسه دمه قبل بضعة أسابيع من الخضوع لعملية جراحية. وعندئذٍ يكون دمه متوافّراً إذا لزم نقل الدم. وتلك أسلم طريقة للحصول على دم منقول. لكن لا يتوفّر في الغالب الوقت أو الحيّز الكافي في بنك الدم للتبرّع المسبق.

كيف تخفض مخاطر نشر فيروس الإيدز عبر نقل الدم

اختيار المتبرعين:

علّم عاملي الرعاية الصحية عن مخاطر نشر فيروس الإيدز من خلال نقل الدم.
استخدم استبياناً لتقصّي المتبرعين ذوي المخاطر العالية.
استخدم دم المتبرّعين الذين يقدّمونه مجّاناً، لا الذين يُدفع لهم.
استخدم دم الشخص نفسه ما أمكن ذلك.
استخدم متبرعين تتدنى مخاطر إصابتهم بفيروس الإيدز.

تقصّي الدم المتبرّع به:

افحص كل هبات الدم بحثاً عن فيروس الإيدز.
إذا لم يكن بالإمكان فحص كل الدم، يمكن استخدام خيارات فحص أخرى. على سبيل المثال، يمكن جمع عيّنات من عشر هبات وفحصها. إن كان الفحص إيجابيًّا، يمكن عندئذ فحص الهبات العشر كل على حدة، أو يمكن رميها جميعها. والفحص السلبي يعني أن الهبات العشر سليمة.

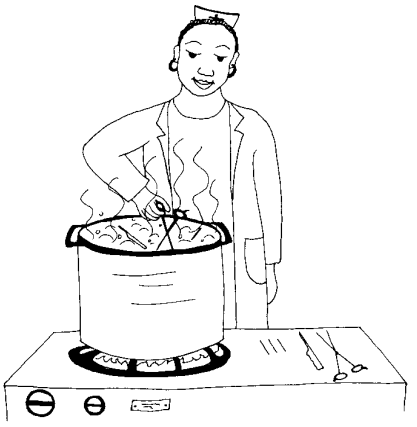
الممارسات الطبية:

لا تلجأ إلى نقل الدم إلا عند الضرورة القصوى.
استخدم ممدّدات الدم، مثل الماء الملحي إن أمكن، بدلاً من الدم.
عالج منتجات الدم مثل البلازما وعوامل التخثّر بالحرارة لقتل فيروس الإيدز.

يعتقد الناس في الغالب أن الحصول على الدم من أحد أفراد العائلة أسلم من الحصول على الدم من متبرّع مجهول (غير معروف). غير أن ذلك ليس صحيحاً في العادة، إذ يرجّح أن يتستّر أفراد العائلة على أنهم معرّضون لمخاطر عالية للإصابة بفيروس الإيدز. فعلى سبيل المثال، قد تشعر إمرأة متزوجة بالحرج في إبلاغ أسرتها بأنها مارست الجنس مع أحدهم.

فيروس الإيدز في العيادة

يمكن أن ينتشر فيروس الإيدز في العيادة عن طريق الإبر والأدوات (المشارط والملاقط والمقصات ومناظير التجاويف، إلخ) التي تستخدم لإعطاء الناس الدواء أو سحب الدم أو إجراء فحص أو إجراء جراحة.



كيف تنظف الحقن والأدوات الأخرى

الطرق الحرارية	الوقت اللازم
الغلي	٣٠ دقيقة
البخار	٣٠ دقيقة
فرن حرارة جافة، ٧٧م أو ١٧٠ ف	٣٠ دقيقة

يمكن استخدام المواد الكيميائية التالية لتنظيف الحقن وغيرها من الأدوات. يجب شطف الأدوات بالماء ثم نقعها لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل في أحد هذه المحاليل. ويجب وضع الأدوات في مكان نظيف وتركها لتجفّ قبل الاستعمال.

المواد الكيميائية التي تعطل فيروس الإيدز	التركيز
هيبوكلوريد الصوديوم (مبيّض)	٠,٥ ٪
هيدروكسيد الصوديوم	٣٠ ملي مول
غلوتارالدهايد	٢ ٪
فورمالين	٤ ٪
بارافورما لدهايد	١ ٪
بيروكسيد الهيدروجين	٦ ٪
بيروكسيد الإثيل	١ ٪
ليسول (منظف منزلي)	١ ٪
منظف NP-40	١ ٪
كلورهكسيدين غلوكونات /إثانول	٤/٢٥ ٪
أمونيا	١:١ (أمونيا إلى الماء)
كحول الإيزبروبيل	٥٠ ٪
كلورامين	٢ ٪
إثانول	٧٠ ٪
يود البوليفيدون	٢,٥ ٪

لا يعمل أي من هذه المواد داخل جسم الانسان!

يمكن أن ينتشر فيروس الإيدز بسرعة إن كانت الحِقَن والأدوات تستعمل على أكثر مريض واحد، لا سيما حيث يكثر المصابون بالفيروس. غير أن معظم العاملين الصحيين يعرفون أن فيروس الإيدز يمكن أن ينتشر بهذه الطريقة، لذا فإنهم لا يستخدمون الحِقَن مرة ثانية أو ينظفون الحِقَن والأدوات قبل استخدامها على مريض آخر. ومن ثم يجب أن يكون انتشار فيروس الإيدز في المستشفيات والعيادات نادراً إذا ما اتخذت تدابير بسيطة.

تجنّب فيروس الإيدز في العيادة

عندما يطلب الناس نصيحتك بشأن كيفية تجنّب التقاط فيروس الإيدز عندما يزورون الطبيب أو عاملاً صحيًّا آخر، يمكنك إبلاغهم بما يلي:

اطلبوا أدوات جديدة أو معقَّمة.

اذهبوا إلى عاملي الرعاية الصحيّة الذين ينظفون الحقن باستخدام الطرق المشروحة في هذا الفصل (لا بعصير جوز الهند مثلاً).

اطلبوا من الطبيب أو عامل الرعاية الصحيّة تناول الحبوب بدلاً من الإبر إذا أمكن. استخدموا أدوات معقّمة عند ثقب الآذان أو دقّ الوشم.

اطلبوا من عمال الرعاية الصحيّة استخدام قفازات جديدة ونظيفة عند القيام بإجراءات قد تسبب باندلاق (بذرف) سوائل الجسم.

كيف يستطيع العاملون الصحيّون تجنّب التقاط فيروس الإيدز أو نشر أثناء العمل؟

غالباً ما يقلق الذين يرعون مصابين بفيروس الإيدز بشأن التقاط الفيروس من المرضى. فثمة إجراءات، مثل إعطاء الحقن وسحب الدم وإجراء فحوصات حوضية (فحص مهبل المرأة ورحمها) والجراحة، تنطوي عادة على بعض الاحتكاك بسوائل الجسم. لكن إن اتُّبعت تدابير السلامة العادية يجب أن يكون خطر التقاط عامل الرعاية الصحيّة أو المريض فيروس الإيدز متدنياً (يقدم الإطار أدناه «هل أنت معرّض للخطر» بعض الأسئلة التي قد تساعد عاملي الرعاية الصحيّة في معرفة مخاطر التقاط فيروس الإيدز في العيادة أو نشره).

هل أنت معرّض لخطر التقاط فيروس الإيدز أثناء العمل؟

ما مقدار احتكاكك بسوائل الجسم؟

ما الذي تفعله الآن لتجنّب الاحتكاك بسوائل الجسم؟

هل تحمي نفسك طوال الوقت أو في بعض الأحيان فقط؟

كيف تنظف الأدوات؟ هل تعقّمها؟

هل تعيد استخدام المحاقن أم ترميها؟

هل لديك مكان آمن تضع فيه الأدوات الحادّة الملوّثة؟

هل القفازات النظيفة متوفّرة؟

إذا كان مكان العمل غير آمن، كيف يمكنك جعله أكثر أماناً؟

إن إجراء فحص الحوض بأداة ملوّثة يمكن أن ينقل فيروس الإيدز إلى المرأة. يجب أن يستعمل الناس الأدوات والقفّازات النظيفة طوال الوقت عندما يحتكّون بسوائل الجسم (أثناء الفحوصات وعند استخدام حقن لسحب الدم وأثناء الجراحة). ويفضّل أن تُلبس

فرص الإصابة بفيروس الإيدز بعد أن تشكّ بحقنة

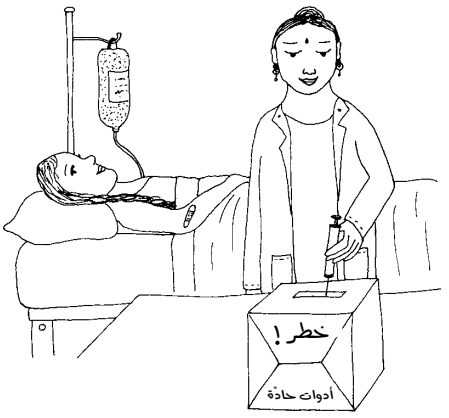
من النادر جدًّا أن تلتقط فيروس الإيدز بعد أن تشكّ بحقنة. يلتقط الفيروس نحو ١ من ٣٠٠ شخص يشتبهون بحقنة استعملت على شخص مصاب بفيروس الإيدز. وثمة أمور تزيد من احتمال التقاط فيروس الإيدز من شكَّة الحقنة:

- إنْ كانت الشكّة عميقة في العضل
- إنْ كان ثمة دم للمريض في الحقنة

إن كان المريض مصاباً بالإيدز (يعني ذلك وجود فيروسات في دم المريض أكثر مما لو كان مصاباً بفيروس الإيدز فقط).

القفّازات مرّة واحدة ثم تُرمى. وهناك بعض القفّازات الجلدية المصنوعة لكي يُعاد استخدامها، يجب تعقيم القفّازات بأحد المحاليل المذكورة أعلاه في إطار «كيف تقتل فيروس الإيدز». وإذا لم تكن القفّازات متوافرة، فعلى العاملين الصحيين غسل أيديهم بعناية بعد الاتصال بكل مريض. ويجب أيضاً أن يقلّموا أظافرهم ويغطوا أي قروح مكشوفة في أيديهم بلزقة أو شريط لاصق أو ضمادة لا ينفذ منها للماء. ويجب غسل الطاولات والأرضيّات بمحلول مبيّض= bleach كل يوم وبعد كل فحص أو إجراء. وعلى من يقوم بهذا العمل ارتداء القفّازات لأنه قد يلمس سوائل جسدية.

وإن كان لديك أدوات ملوّثة فقط، فكر فيما إذا كان خطر نشر فيروس الإيدز أكبر من فائدة إجراء الفحص أو الجراحة. وقد يكون من الأفضل عدم علاج المريض.



الإبر التي تُرمى مع نفاية الورق والشراشف يمكن أن تسبّب الجراح. لذا يجب رمي الإبر وغيرها من الأدوات الحادة في صندوق خاص يُدعى «صندوق الأدوات الحادّة» أو «مستوعب الأدوات الحادة». ويجب أن يكون الصندوق مصنوعاً من مادة سميكة وقوية لا يمكن أن تخترقها الحقن وغيرها من الأدوات. ويمكن شراء مستوعبات الأدوات الحادّة المصنوعة من البلاستيك، أو يمكن استخدام صندوق من الكرتون المقوّى المثقوب في أعلاه.

ضع علامة على مستوعبات الأدوات الحادّة ينبّه الناس إلى عدم فتحها عن طريق الخطأ لئلا يؤذوا أنفسهم. وعلى كل من يستخدم حقنة أن يسقطها في مستوعب الأدوات الحادّة بعد استخدامها على الفور. ويجب ألاّ تترك الحِقَن هنا وهناك. فالحِقَن والأدوات الحادّة المختفية على الصواني المليئة بالقطن والورق قد تكون مميتة. ولا تُعِدْ الغطاء إلى الحِقَن ثانية، فقد وقع كثير من الإصابات بهذه الطريقة.

كيف تتجنّب الجراح عند استخدام الحقن والمشارط وغيرها من الأدوات الحادّة

في العيادة:

لا تفعل:

- إعادة الغطاء إلى الإبرة ثانية
- لوي الإبر أو كسرها

افعل:

- إزالة كل الإبر من منطقة العمل.
- وضع الإبر وغيرها من الأدوات الحادّة في «صندوق الأدوات الحادّة» بعد استعمالها إبقاء صناديق الأدوات الحادّة على مقربة من مكان العمل.
- ارتداء القفازات عند استخدام إبرة لسحب الدم (إذا شككت تفسك بعد سحب الدم من المريض، فان القفّاز ينظف بعض دم المريض عن الإبرة قبل أن تخترق جلدك).
- استخدام حواجز وقائية مثل القفّازات والمراييل والأقنعة والنظارات أو نظارات السلامة عند توقع حدوث احتكاك كثير بسوائل الجسم.
- غسل اليدين على الفور إذا تلوثتا بسوائل من الجسم، وغسلهما أيضاً بعد معاينة كل مريض

أثناء الجراحة:

- تمرير الأدوات الحادّة إلى صينية لا إلى يد مفتوحة.
- القول دائماً «إعادة الإبرة» أو «إعادة أدوات حادة» عند إعادة هذه الأدوات.
- تضميد كل الجروح والشقوق على اليدين قبل ارتداء القفّازات.
- ارتداء قفّازين أحدهما فوق اللآخر.
- نزع القفّاز على الفور وفرك اليدين وارتداء قفّاز جديد نظيف إذا دخل الدم تحت القفّاز.
- فكّر في السلامة!

إذا جُرح أحدهم بإداة أو إبرة ملوّثة، عليه تنظيف الجرح على الفور بالماء والصابون. وإذا شكّت شخصاً ما حقنة عليها دم مصاب بفيروس الإيدز، يكون احتمال التقاطه فيروس الإيدز ١ إلى ٣٠٠. وتلك نسبة مرتفعة توجب على الجميع أخذ الإجراءات الاحترازية بجدية، لكنها نسبة متدنية بحيث أن انتشار فيروس الإيدز في موقع الرعاية الصحيّة يبقى نادراً.

فيروس الإيدز خارج العيادة

يستخدم الناس الإبر لحقن الأدوية خارج العيادة أو المستشفى. فعلى سبيل المثال يَحقن مرضى الداء السكري أنفسهم بالدواء في المنزل. وفي ساحل العاج، يسافر الناس من قرية إلى أخرى لبيع الحقن والأدوية. وفي المكسيك، يمتلك البعض متاجر يقومون فيها بحقن الفيتامينات والمضادّات الحيوية وغيرها من الأدوية. ويعرف هؤلاء الأشخاص

الوشم والثقب والتخديش والختان

يَشم الناس أجسامهم ويخدّشونها في كل أنحاء العالم. وإذا لم تكن الإبر أو الشفرات أو السكاكين المستخدمة نظيفة، يمكن أن ينتشر فيروس الإيدز من شخص إلى آخر. وفي بعض أنحاء العالم، يثقب الناس أجسامهم ويضعون فيها قطعاً من الحلي. ويمكن أن ينتشر فيروس الإيدز إذا لم تنظف أدوات الثقب المستخدمة بشكل صحيح. كما يمكن أن ينتشر فيروس الإيدز عن طريق استخدام إبر الوخز بالإبر إذا لم تعقّم قبل إعادة استخدامها. وفي بعض أنحاء العالم، يختن الناس الأولاد والبنات قبل أن يبلغوا. ويعني ختان الأولاد قطع القلفة التي تغطي القضيب. ويعني «الختان» أو «تشويه الفرج» عند البنات قطع البظر و/أو الشفرين. وقد يخاط المهبل في بعض الأحيان. يُجرى الختان في المستشفيات أو العيادات أو في البيوت، وقد ينشر ذلك فيروس الإيدز إذا لم تنظّف الأدوات المستعملة.

«بحاقتي الإبر». يمكنك التحدّث إلى الاشخاص الذين يحقنون الاخرين بالابر لكي تقف على معرفتهم بشأن فيروس الإيدز ومشاكل استخدام الحقن غير النظيفة. وتحدّث إليهم عن طريق تنظيف الحقن.

الأمهات والمواليد وفيروس الإيدز

يمكن أن ينتشر فيروس الإيدز أثناء الحمل أو الولادة أو الإرضاع من الثدي. ويعرف ذلك «بالانتقال العمودي» لأن الفيروس ينتقل «عموديا» من الأم إلى وليدها، بدلاً من الانتقال من بالغ إلى آخر. ومن بين كل ثلاثة أطفال يولدون لأمهات مصابات بفيروس الإيدز، يصاب نحو طفل واحد بالعدوى أثناء الحمل أو الولادة. ويقل هذا العدد كثيراً إذا أعطيت الأم أدوية مضادّة للفيروسات (انظر قسم الأدوية المضادة لفيروس الإيدز» في الفصل الأول وإطار «الأدوية التي تكافح فيروس الإيدز» في الملحق).

إن أفضل طرق وقف انتشار فيروس الإيدز إلى الأطفال هي عدم إصابة الأمهات بفيروس الإيدز في المقام الأول. وإذا كانت المرأة مصابة بفيروس الإيدز بالفعل ولا تريد المخاطرة بولادة طفل مصاب بفيروس الإيدز، يمكنها استخدام مانع للحمل. وثمة وسائل مختلفة لمنع الحمل متوفّرة في مختلف أنحاء العالم. ومن أكثرها شيوعاً الواقيات الذكرية وحبوب منع الحبل والحقن (ديبو- بروفيرا) والحجابات المانعة للحمل والرغوة واللوالب والغرسات (مثل نوربلانت). وبعض الأزواج لا يمارسون الجنس إلا في الفترة القريبة من الحيض عند المرأة إذ يقل فيها احتمال حدوث الحمل. ويسمى ذلك «طريقة حساب فترة الأمان» وهي لا تنجح كما يجب.

إذا ما حملت امرأة مصابة بفيروس الإيدز، فربما ترغب في الإجهاض. غير أن الإجهاض غير قانوني في بعض المجتمعات، كما أن بعض المجتمعات لا تملك الوسائل لإجراء إجهاض آمن. وتولي النسوة في بعض الأماكن أهمية كبرى لولادة الأطفال بحيث أن المرأة المصابة بفيروس الإيدز تختار مواصلة الحمل ولو أدى ذلك إلى إصابة الأطفال بفيروس الإيدز. على أن اتخاذ القرار بشأن الولادة أمر معقّد وغالباً ما يشمل

الشريكين والعائلة والمجتمع، كما يمكن أن يتأثر بالثقافة أو الاقتصاد. وفي أنحاء كثيرة من العالم. لا يكون لدى النساء القدرة على اختيار الإنجاب أم لا.

عندما تلد امرأة مصابة بفيروس الإيدز، من الصعب معرفة ما إذا كان الوليد مصاباً بفيروس الإيدز. ولا يمكنك فحص المواليد بالاختبارات المستخدمة للبالغين. تبحث الفحوصات عن الأجسام المضادة لفيروس الإيدز في الدم. وسوف يكون عند المواليد أجسام مضادة لفيروس الإيدز لأنها تُنقل من الأم إلى وليدها أثناء الحمل. وذلك لا يعني أن كل المواليد مصابون بفيروس الإيدز، وإنما لديهم الأجسام المضادة الموجودة لدى أمهاتهم. وتبقى هذه الأجسام المضادة في دم الوليد حتى يبلغ شهره الخامس عشر. وفي ذلك الوقت، يمكن فحص الوليد باستخدام الاختبارات نفسها التي تجري للبالغين. إن كان هناك أجسام مضادة في دم الوليد في ذك السن، فربما يكون الوليد مصاباً بفيروس الإيدز. ويمرض كثير من المواليد المصابين بفيروس الإيدز في السنة الأولى أو الثانية من العمر. غير أن البعض يكبرون ليصبحوا أطفالاً، ويعيشون عدة سنوات وهم مصابون بفيروس الإيدز. إن بحث هذه الحقائق مع النساء الحوامل يطرح مسائل مهمة بشأن فيروس الإيدز والمواليد (انظر الفصل السابع).

الإرضاع من الثدي وفيروس الإيدز

حليب الأم هو أفضل غذاء للمواليد. فهو صحيّ أكثر وأسلم وأرخص من الحليب الجاهز المعبأ بقنانٍ أو من حليب البودرة. الإرضاع من الثدي مهم جدًّا لصحة الوليد لأن حليب الأم يحمي الوليد من المرض وهو مغذّ أيضاً. ويكون للمواليد الذين يرضعون من الثدي فرصة أفضل للبقاء معافين والعيش مدّة أطول.

في بعض الأحيان، تختار الأمهات استخدام حليب البودرة بدلاً من حليب الثدي. وربما لا يكنّ قادرات على الإرضاع من الثدي، أو ربما يشعرن بأن استخدام حليب البودرة أكثر سهولة.

إن حليب البودرة الذي يأتي على شكل مسحوق يجب أن يمزج بالماء. كما يلزم الماء أيضاً لغسل القناني المستخدمة لتغذية المواليد بحليب البودرة. وتلك مشكلة في المجتمعات التي لا تمتلك ماءً نظيفاً. وربما تضطر الأسر إلى استخدام ماء غير نظيف لمزج حليب البودرة وغسل القناني. وقد لا يكون لديها الوقود اللازم لإشعال نار وغلي الماء لتنظيفه, أو ربما لا تعرف كيف تفعل ذلك. والماء غير النظيف يمكن أن يسبب الإسهال للمولود.



ويمكن أن يموت المواليد والأطفال الصغار من الإسهال إذا ما تسبّب بفقد كميّات كبيرة من السوائل من أجسامهم. كما أن حليب البودرة مكلف جدًّا. لذا تضطر بعض الأسر إلى إضافة مزيد من الماء إلى حليب البودرة. وهذا الماء الإضافي يجعل حليب البودرة ضعيفاً، فلا يحصل الوليد

على التغذية اللازمة لبقائه معافى. ويموت كثير من المواليد في كل أنحاء العالم بسبب الإسهال وسوء التغذية.

لسوء الحظ إن حليب الثدي المستمد من أمّ مصابة بفيروس الإيدز يمكن أن يحتوي على فيروس الإيدز. فإذا كانت هذه الأمهات قادرات على الوصول إلى الماء النظيف ولديهن المال الكافي لشراء حليب البودرة، يجب حثّهن على إعطاء أطفالهن حليب البودرة بدلاً من حليب الثدي. لكن إذا لم يكن لديهنّ ماء نظيف أو مال كافٍ لتوفير حليب البودرة بقوّته الكاملة، قد يكون من الأفضل للأمهات إرضاع أطفالهن من الثدي. فقد تكون أخطار الإسهال وسوء التغذية الناتجة عن حليب البودرة أكبر من خطر نقل الأم فيروس الإيدز إلى وليدها. ويجب فطم الوليد بعد ستة أشهر.

لكن إذا قرّرت الأمهات المصابات بفيروس الإيدز الإرضاع من الثدي، يجب عليهن عدم استخدام حليب البودرة أيضاً. فالطعام الأسهل للهضم عند الطفل هو حليب أمّه. وقد يهيّج حليب البودرة أمعاء الوليد ويزيد احتمال انتقال فيروس الإيدز من حليب الأم إلى الوليد. وبعد ستة أشهر يجب فطم الوليد وإطعامه أطعمة صلبة.



إن فرص نقل فيروس الإيدز إلى المواليد من أمهات أصبن به أثناء الإرضاع من الثدي تكون أعلى مما هي عند النساء المصابات بفيروس الإيدز في وقت سابق. ويعني ذلك أن على المرأة المرضعة أن تتوخى عناية أكبر من المعتاد لتجنّب الإصابة بفيروس الإيدز.

إساءة فهم فيروس الإيدز

يشعر كثير من الناس بالقلق بشأن التقاط فيروس الإيدز. على سبيل المثال، تضامن الأهالي معاً في بلدة أميركية لمنع طفل في التاسعة مصاب بفيروس الإيدز من الذهاب إلى المدرسة لاعتقادهم بأن أطفالهم قد يصابون بفيروس الإيدز في المدرسة. ونحن نعلم أنه لا يوجد خطر على الأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة ويختلطون بطفل آخر مصاب بفيروس الإيدز، لكن كلما اكتُشف مرض جديد، يدفع الخوف ونقص المعلومات بعض الناس إلى تقبّل أفكار خاطئة عن المرض.

يجب العناية بالمرضى بلطف وحنان، سواء كانوا مصابين بالسرطان أم الداء السكري أم الإيدز. في الماضي، كان مرضى السرطان يعاملون بطريقة غير منصفة في بعض الأحيان، رغم أن السرطان لا ينتقل من شخص إلى آخر. وقد فقد بعض الأشخاص أعمالهم وأصدقاءهم عندما عُرف أنهم مصابون بالسرطان. وتلك هي الحالة أيضاً مع فيروس الإيدز. ومع أن هذا المرض معدٍ، إلا أنه لا ينتقل من شخص إلى آخر إلا ببضع طرق. وعلينا جميعاً الحرص على عدم السماح بأن يدفعنا الخوف من فيروس الإيدز أو الإيدز إلى معاملة الناس بطريقة غير منصفة.

الإجابة عن أسئلة كلارنس

«أتستطيع مساعدتي في بيع دوائي المضاد للإيدز؟ وهل يمكن أن ألتقط الإيدز من الناس في القطار؟ وهل يقتل عصير جوز الهند فيروس الإيدز»؟

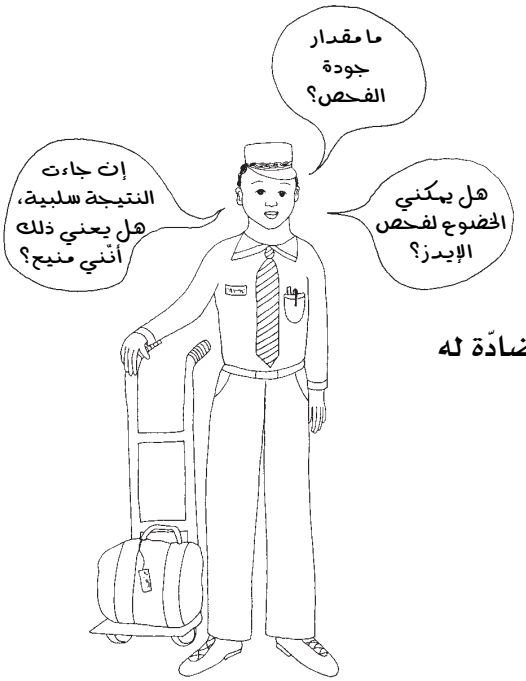
يطرح كلارنس بعض الأسئلة المهمة عن الإيدز. وهو يعرف القليل عن الإيدز، لكن لديه بعض المعلومات الخاطئة أيضاً. ونظراً لأنه يعالج الكثير من الناس في القطار، من المهمّ أن يفهم كيف ينتشر الإيدز. عليه أن يدرك أن فيروس الإيدز يمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق الإبر الملوّثة. يعتقد كلارنس أن بوسعه الحؤول دون إصابة الناس بفيروس الإيدز بحقنة من البنسلين والفيتامينات. وتلك فكرة خطيرة. إن كان الناس يصدّقون كلارنس، فسوف يعتقدون أن بوسعهم ممارسة الجنس بطريقة غير مأمونة أو تشارك الإبر مع مصابين بفيروس الإيدز دون أن يلتقطوا الفيروس. لا يوجد هناك حقنة تحول دون إصابة الناس بفيروس الإيدز. ربما يجدر بك التحدّث في ذلك مع كلارنس، وبمرور الوقت سوف يساعدك في تعليم الناس عن فيروس الإيدز في القطار.

إن تنظيف الإبر بعصير جوز الهند لا يقضي على فيروس الإيدز. ويفضّل استخدام إبرة جديدة لكل حقنة. لكن يمكن أيضاً استخدام مادّة مبيّضة لتنظيف الإبر والمحاقن بعناية. وإن لم يكن هناك مادّة مبيّضة، يجب تنظيف الإبر والمحاقن بالكحول بعد كل شخص، لا في كل عربة قطار.

الطريقة الوحيدة لإصابة كلارنس بفيروس الإيدز من أحدهم في القطار هي أن يشك نفسه بإبرة ملوّثة. ويمكنك أن تشرح له أن استخدام القفّازات وعدم إعادة الغطاء إلى الإبر ووضع الإبر الملوّثة في مستوعب للأدوات الحادّة تساعد في حمايته من فيروس الإيدز.

كيف يعمل الفحص؟

فهم فحص فيروس الإيدز



قصّة جان ـ باتريس
تاريخ فحص فيروس الإيدز
فحوصات فيروس الإيدز والأجسام المضادّة له
متى تجري الفحص ومتى لا تجريه
ماذا تعني نتيجة الفحص؟
فحص فيروس الإيدز والمواليد
الفحص السرّيّ والمُغفل
التقصّي الإلزامي
تغيّر السلوك
فحص فيروس الإيدز والحمل
الإجابة عن أسئلة جان ـ باتريس

قصّة جان ـ باتريس

جان ـ باتريس شابّ في التاسعة عشرة من العمر ويعيش في سايان، عاصمة غويانا الفرنسيّة. وقد انتقل إلى سايان قبل ستّة أشهر من القرية التي كان يعيش فيها في الغابة المطيرة الجنوبيّة، حيث كان يعمل مزارعاً. وهو يستمتع في العيش في المدينة ولديه عدّة صديقات، لكنّه يريد كسب ما يكفي من المال للعودة إلى قريته وإنشاء أسرة له. لم يزر جان ـ باتريس قريته منذ انتقل إلى سايان. وفي الأسبوع التالي سيعود إلى هناك لجلب الدواء إلى أمه المريضة. وهو يتطلّع إلى صرف الوقت مع ميشال، صديقته في القرية، لكنّه قلق: فقد نبّهه إلى أنّه ربما يكون قد التقط شيئاً من صديقته الأخيرة. فإحدى صديقاته مصابة بالإيدز وهي الآن مريضة جدّاً. جاء جان ـ باتريس إلى عيادتك وسأل، « هل يمكني الخضوع لفحص الإيدز»؟
ما مقدار جودة الفحص؟ إن جاءت النتيجة سالبة، هل يعني ذلك أنّني منيع؟

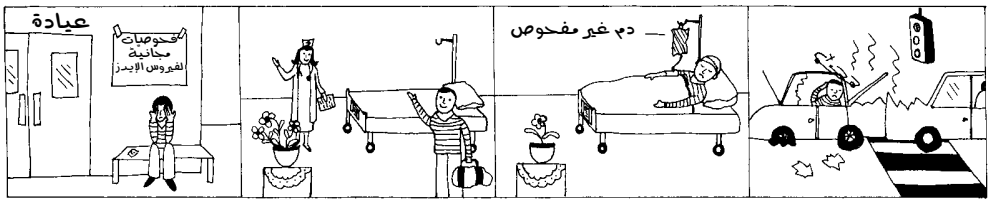
تاريخ فحص فيروس الإيدز

في سنة ١٩٨١، شوهدت بضع حالات إيدز في الولايات المتحدة. وفي الوقت نفسه تقريباً، أخذ الناس في شرقيّ إفريقيا يمرضون بالإسهال و«تهزل أجسامهم» (يخسرون ١٠ بالمئة أو أكثر من وزن أجسامهم). وقد أطلق الناس على هذا المرض اسم «مرض الهزال». وقد بحث العلماء لعدّة سنوات عن سبب الإيدز. وأخيراً في سنة ١٩٨٤، عثرت مجموعة من الباحثين في فرنسا على فيروس، فيروس نقص المناعة البشريّة، عند المصابين بالإيدز. لكنّ الفيروس لا يمكن العثور عليه إلاّ باستخدام فحوصات مكلفة. وأسرع العلماء لصنع فحص رخيص يمكن أن يُنبئ إن كان الناس مصابين بفيروس الإيدز قبل أن يصبحوا مرضى بالإيدز. وفي سنة ١٩٨٥، ابتُكر فحص «إليسا». وفي هذا الفصل نبحث هذا الفحص وغيره من فحوص فيروس الإيدز وكيف يمكن استخدامها.

فحوصات فيروس الإيدز وأجسامه المضادّة

عندما يدخل فيروس أو جرثومة أو طفيليّة (انظر الفصل الأوّل «النظام المناعي») جسم أحدهم، يبدأ النظام المناعي بصنع الأجسام المضادّة. ويلزم عادة ستّة أسابيع لكي يصنع الشخص أجساماً مضادّة لفيروس الإيدز، لكن قد يستغرق ذلك ما يصل إلى ثلاثة أشهر أحياناً. وهذه الفترة الزمنيّة الممتدّة ما بين إصابة المرء بفيروس الإيدز وقبل أن يصنع الأجسام المضادّة، تعرف بـ «دور النافذة». وخلال دور النافذة، قد تظهر نتيجة المصاب حديثاً بفيروس الإيدز سلبيّة.

تستخدم الأجسام المضادّة في فحصين شائعين لفيروس الإيدز: إليسا (فحص مقايسة الامتصاص المناعي المتصلة بالإنزيمات ELISA) وفحص اللطخة المناعية. ويستخدم الفحصان ملايين المرّات كل سنة. ولكل منهما مزاياه وعيوبه، وبسبب ذلك، يستخدم هذان الفحصان معاً في العادة. يبحث فحص إليسا واللطخة المناعية عما إذا كان الجسم قد صنع أجساماً مضادّة لفيروس الإيدز. وتتوفّر فحوصات أخرى تعمل



يجب استخدام فحوصات فيروس الإيدز لفحص الدم.

عمل فحص إليسا، مثل مقايسة الترشيح المناعيّ (IFA) وفحوصات التكدّس. تعطي هذه الفحوصات نتائج أسرع من معظم فحوص إليسا، وغالباً ما تكون أقلّ تكلفة.

لا تبحث كل الفحوص عن الأجسام المضادّة. فبعض الفحوص تبحث عن الفيروس

الأجسام المضادّة واللقاحات

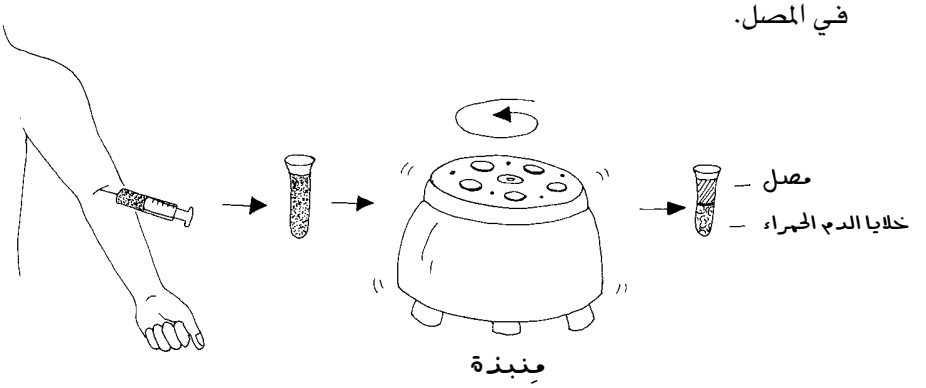
تستخدم اللقاحات الأجسام المضادّة لتجنّب المرض. وهي تساعد المرء على صنع أجسام مضادّة لمكافحة الأمراض التي قد يتعرّض إليها لاحقاً. على سبيل المثال، يصنع لقاح شلل الأطفال المحقون من أجزاء من فيروس شلل الأطفال. وهذه الأجزاء غير مضرّة للناس لأنّها ليست الفيروس الكامل. عند إعطاء هذا اللقاح، يصنع المرء أجساماً مضادّة للفيروس. وإذا ما تعرّض المرء للعدوى لاحقاً، تتعلّق الأجسام المضادّة بالفيروس وتسهّل على الجسم التخلّص منه. لكن لا يوجد لقاح لفيروس الإيدز لسوء الحظّ.

نفسه. على سبيل المثال، ينطوي أحد أنواع الفحوص على محاولة إنماء فيروس الإيدز في المختبر من عيّنة من دم المرء. فإن نما الفيروس من الدم يعني ذلك أنّ المرء مصاب بفيروس الإيدز. وهذا النوع من الفحوص صعب ومكلف، ولا يعثر دائماً على الفيروس عند الأشخاص المصابين. وثمة فحوصات أخرى مثل تفاعل البوليمراز المتسلسل (PCR)، الذي يبحث عن "رنا" أو "دنا" فيروس الإيدز، وهي مكلفة أيضاً ونادراً ما تستخدم.

كيف يعمل فحصا «إليسا» واللطخة المناعيّة

ثمة عدّة أنواع مختلفة من فحوصات إليسا. وسوف نبحث فحصاً من فحوص إليسا يستخدم حبوب الخرز. ربما تستخدم المختبرات في بلدك فحصاً مختلفاً قليلاً، لكنّ كل فحوص إليسا تستند إلى الفكرة نفسها. فهي تبحث عن الأجسام المضادّة، وإذا فهمتَ كيف يعمل أحدها، يمكنك أن تفهم الفحوص الأخرى.

لفحص شخص بحثاً عن فيروس الإيدز، على العامل الصحّيّ سحب عيّنة دم منه. ثمّ يُفصل الدم إلى المصل (سائل أصفر) وخلايا الدم الحمراء. توجد الأجسام المضادّة في المصل.



يوضع المصل في وعاء يضمّ خرزة مستديرة عُلّقت عليها أجزاء من فيروس الإيدز. في حال وجود أجسام مضادّة لفيروس الإيدز في المصل، فسوف تتعرّف إلى فيروس الإيدز وتتعلّق بالخرزة. بعد ذلك تغسل الخرزة. بعد الغسل لا تلتصق بالخرزة إلاّ الأجسام المضادّة لفيروس الإيدز، وتُشطف الأجسام المضادّة لفيروسات أخرى.

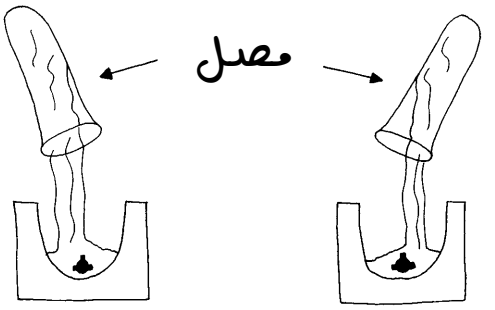
فحص اللعاب

كانت أكثر الطرق شيوعاً لفحص فيروس الإيدز منذ أكثر من عشر سنوات تقوم على فحص دم المرء. غير أنّ الناس لا يحبّون إعطاء الدم وقد يكون جمعه مكلفاً. وقد طوّر فحص لفيروس الإيدز يستخدم اللعاب. لا يمانع معظم الناس في إعطاء عيّنة من اللعاب، وهذا الفحص أسلم وأقلّ تكلفة لأنّه لا يحتاج إلى إبرة. يُفحص اللعاب على غرار فحص الدم في اختبار إليسا. إن كان فحص اللعاب إيجابيّاً، يدقّق عادة في الدم باستخدام فحص اللطخة المناعيّة لتأكيد النتيجة.

تؤخذ أجسام مضادّة خاصّة من دم عنزة ثمّ تضاف. تتعلّق الأجسام المضادّة بأي أجسام مضادّة بشريّة موجودة على الخرزة المغلّفة بالفيروس. تُغسل الخرزة ثانية، وتضاف مادّة كيميائيّة تبرز اللون في أي أجسام مضادّة للعنزة لا تزال متعلّقة بالخرزة. إذا ظهر اللون، يعني ذلك أنّ هناك أجساماً مضادّة لفيروس الإيدز في مصل المرء. ويكون الفحص إيجابيّاً. وإذا لم يكن لدى المرء فيروس الإيدز، لا يكون هناك أجسام مضادّة بشريّة تتعلّق بها الأجسام المضادّة للعنزة. وتُشطف الأجسام المضادّة للعنزة ولا يظهر أي لون. ويكون الفحص سالبيًّا.

إنّ فحوص إليسا ممتازة في كشف الأجسام المضادّة لفيروس الإيدز. وتعرف هذه القدرة على كشف الأجسام المضادّة بـ«الحساسيّة»، وهي نوعيّة أساسيّة لأيّ فحص طبّيّ. كما أنّ فحص إليسا لفيروس الإيدز غير مكلف جدّاً مقارنة بالفحوص الطبية الأخرى (يكلّف كل فحص ما بين ٥ و١٠ دولارات أميركيّة). وتستخدم العيادات وبنوك الدم عادة فحص إليسا كأوّل جولة لفحص الدم.

إن مشكلة فحص إليسا هي أنه يمكن أن يخطىء. ونظراً لأنه حسّاس جدًّا، فقد يعطي نتيجة إيجابية للدم غير المصاب بفيروس الإيدز بالفعل. ويعرف ذلك بأنه «إيجابي كاذب». لتجنّب ذلك, تُجري معظم العيادات وبنوك الدم فحصاً آخر على الدم الذي تبين أنه إيجابي بفحص إليسا. وهي تستخدم فحص إليسا آخر أو فحصاً مثل اللطخة المناعية. يبحث فحص اللطخة المناعية أيضاً عن أجسام مضادّة لفيروس الإيدز، وهو غير حسّاس بقدر حساسية فحص إليسا، لكنه يتفحّص عن كثب نوع الأجسام المضادة الموجودة. وهو لا يظهر في الغالب أن عينة الدم إيجابية إذا لم تكن تحتوي على أجسام مضادة. وهذه القدرة على أن يكون الفحص صحيحاً عندما تكون نتيجته إيجابية تدعى «النوعية», لأن الفحص يعثر على أجسام مضادّة لمرض نوعي. غير أن مشكلة فحص اللطخة المناعية أنه مرتفع التلكفة (يكلّف كل فحص ما بين ٢٥ و٥٠ دولاراً أميركياً). ويفضّل استخدامه كفحص ثانٍ لعيّنات الدم التي أظهرت نتيجة إيجابية بفحص إليسا. وباختصار يتمتع فحص إليسا بحساسية ممتازة لكن نوعيته ليست جيّدة جدًّا، على حين أن للطخة المناعية نوعية ممتازة لكن حساسيته ليست جيدة جدًّا.



يوضح المصل في وعاء يضمّ خرزة مستديرة
يوجد عليها أجزاء من الفيروس



تغسل الخرزات . إن كان هناك أجسام مضادّة
لفيروس الإيدز في المصل، فسوف تتعرّف إلى
فيروس الإيدز وتتعلّق بالخرزة .



تضاف أجسام مضادّة من مصل الماعز، وهي لا تلتصق إلاّ
إذا كان هناك أجسام مضادّة لفيروس الإيدز .



تضاف مادّة كيميائيّة فيظهر لون في حال وجود
الأجسام المضادّة من مصل الماعز ولفيروس الإيدز .



الفحص سلبيّ الفحص إيجابيّ

متى يُجرَى الفحص ومتى لا يُجرى

لا يجب إجراء فحص فيروس الإيدز لكل من يرغب في ذلك. فعندما يأتي الناس إليك لفحص أنفسهم، من المهم أن تتحدث إليهم عن أوضاعهم كل على حدة. في بعض الأماكن في العالم، يكون فيروس الإيدز شائعاً جدًّا بحيث تقلّ النتائج الإيجابية الكاذبة. في هذه الأماكن، يكون من المفيد إجراء الفحص لمعظم الذي يرغبون فيه. وفي أماكن أخرى، تكون العدوى بفيروس الإيدز نادرة، ومن المهمّ جدًّا طرح بعض الأسئلة عن عوامل الخطر قبل فحص الناس. إن كان المرء معرّضاً لخطر ضعيف للإصابة بفيروس الإيدز، يفضّل ألا يجرى له الفحص. وثمة عدة أسباب لذلك. أولاً، قد يكون من الأفضل استخدام المال والموارد الأخرى لفحص المعرّضين لمخاطر عالية لا لمخاطر متدنية. ثانياً، إن كان المرء معرّضاً لمخاطر متدنية، من المرجّح أن تكون النتيجة الإيجابية كاذبة. وللتثبّت على نحو أكيد من أن المرء مصاب بفيروس الإيدز، تحتاج إلى إجراء فحص ثانٍ، وهو أكثر تكلفة. أخيراً، فإن الحصول على نتيجة إيجابية للفحص يمكن أن يصيب المرء بالخوف والانزعاج؛ وإذا كانت النتيجة إيجابية كاذبة يكون خوفه وانزعاجه بدون سبب.

ما الذي تعنيه نتيجة الفحص؟

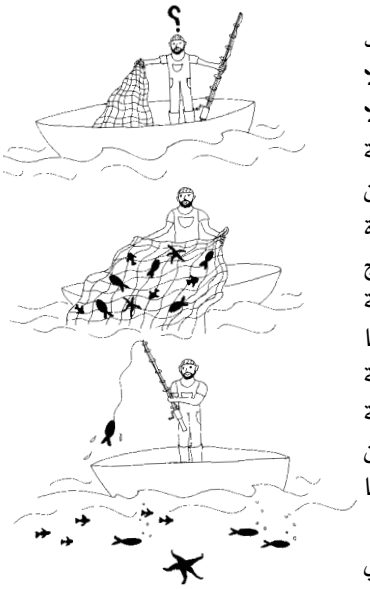
النتيجة السلبية لفحص إليسا تعني أن المرء غير مصاب بفيروس الإيدز ـ إذا لم يفعل في الأسابيع السابقة للفحص أي شيء يعرّضه للخطر (مثل عدم ممارسته الجنس بطريقة غير مأمونة أو تشاركه الإبر). والفحص السلبي لا يعني أن المرء لن يصاب بفيروس الإيدز في المستقبل. وإذا تبين أن النتيجة إيجابية بفحص إليسا واللطخة المناعية, فذلك يعني أن المرء مصاب بفيروس الإيدز على الأرجح.

في بعض الأحيان، يعطي فحص اللطخة المناعية نتيجة غير إيجابية أو سلبية بل «متوسطة»(غير واضحة أو غير أكيدة). ومن يُظهر فحص اللطخة المناعية أن نتيجته متوسطة يكون احتمال إصابته بفيروس الإيدز أكبر ممن يظهر فحص اللطخة المناعية أن نتيجه سلبية، لكن يقل احتمال إصابته بفيروس الإيدز عمن تكون نتيجة فحصه باللطخة المناعية إيجابية. وأحياناً يعطي فحص اللطخة المناعية نتيجة وسيطة لأن المرء ابتدأ للتو بإنتاج أجسام مضادة لفيروس الإيدز (أي أنه فُحص أثناء دور النافذة). لكن اللطخة المناعية، قد تعطي نتيجة وسيطة لأشخاص غير مصابين بفيروس الإيدز، ولا سيما إذا كانوا مصابين بأمراض أخرى محدّدة. وتتوقّف حساسية اللطخة المناعية ونوعيتها أيضاً على مهارات الأشخاص الذين يجرون الفحص. ويجب أن يطلب من الأشخاص ذوي النتيجة الوسيطة إجراء فحص آخر خلال شهر لتحديد إن كانوا مصابين بفيروس الإيدز أم لا.

فهم نتائج فحص فيروس الإيدز

القصة التالية تساعد في فهم كيفية عمل الفحوص.

ثمة صياد سمك في قارب يحاول اصطياد سمك التيلابيا في إحدى البحيرات الصغيرة. ويمكنه استخدام أداتين في ذلك، شبكة أو قصبة صيد. تلتقط الشبكة كل سمك التيلابيا، لكنها تلتقط أيضاً أسماكاً أخرى لا يريدها الصياد. إن للشبكة حساسية كبيرة لأنها تلتقط كل سمك التيلابيا. (إن فحص إليسا للكشف عن فيروس الإيدز يتمتع بحساسية كبيرة أيضاً لأنه «يلتقط» كل من لديه أجسام مضادّة لفيروس الإيدز). غير أن نوعية الشبكة متدنية لأن الصياد يلتقط أسماكاً كثيرة في الشبكة غير التيلابيا. (لفحص إليسا أيضاً نوعية متدنية لأنه يلتقط أحياناً أشخاصاً ليس لديهم أجسام مضادّة لفيروس الإيدز. إن تبين أن نتيجة فحص إليسا عند شخص ما هي إيجابية لكنه غير مصاب فعلاً بفيروس الإيدز، يسمى الفحص عندئذٍ إيجابيًّا كاذباً).



ربما يختار الصياد نفسه استخدام قصبة الصيد لالتقاط سمك التيلابيا. لذا بوسعه استخدام طُعم لا يأكله إلا سمك التيلابيا. للقصبة نوعية جيدة لأنها لا تلتقط إلا نوع السمك الذي يريده الصياد. (لفحص اللطخة المناعية للكشف عن فيروس الإيدز نوعية جيدة)، لأن كل ما من يلتقطه تقريباً يكون لديه أجسام مضادّة لفيروس الإيدز. ونظراً لجودة النوعية، تكون النتائج الإيجابية الكاذبة قليلة). لكن لقصبة الصيد حساسية متدنية للأسف، إذ لا تستطيع التقاط كل سمك التيلابيا الموجودة في البحيرة. (إن الفحوص ذات النوعية الجيدة مثل اللطخة المناعية، لا تكون ذات حساسية جيدة. فهي لا تلتقط كل مصاب بفيروس الإيدز. فإن تبين أن نتيجة فحص المرء سلبية لكنه مصاب حقًّا بفيروس الإيدز، تسمى نتيجة الفحص سلبية كاذبة).

إن هذه المقايضة بين الحساسية والنوعية شائعة في الفحوص الطبية. ويفضّل إجراء فحص ذي حساسية عالية ونوعية عالية، لكن ذلك ليس ممكناً دائماً. إن فحوصات إليسا لفيروس الإيدز تتمتع بحساسية جيدة وتستخدم للتقصّي الابتدائي لالتقاط كل الأشخاص الذين لديهم أجسام مضادّة لفيروس الإيدز - إلى جانب بضع أشخاص خالين منها. ويمكن بعد ذلك أخذ عيّنات الدم التي يتبيّن أن نتيجتها إيجابية بفحص إليسا وفحصها باللطخة المناعية، وهو فحص ذو نوعية جيدة. يغربل فحص اللطخة المناعية النتائج الإيجابية الكاذبة - وهي تلك التي لا تكون مصابة حقًّا بفيروس الإيدز.

الحساسية هي احتمال إن يكون الفحص إيجابيًّا عند أشخاص مصابين بفيروس الإيدز.

النوعية هي احتمال أن يكون الفحص سلبيًّا عند أشخاص غير مصابين بفيروس الإيدز.

النتيجة الإيجابية الحقيقية هي نتيجة فحص إيجابية لشخص مصاب بفيروس الإيدز.

النتيجة الإيجابية الكاذبة هي نتيجة فحص إيجابية لشخص غير مصاب بفيروس الإيدز.

النتيجة السلبية الحقيقية هي نتيجة فحص سلبي لشخص غير مصاب بفيروس الإيدز.

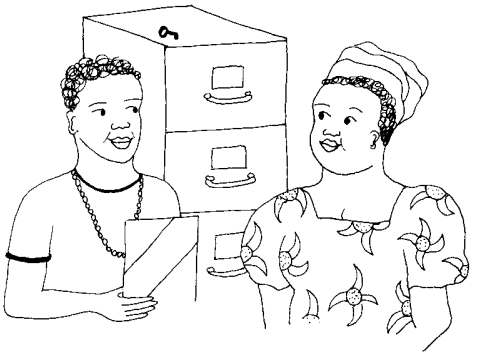
النتيجة السلبية الكاذبة هي نتيجة فحص سلبية لشخص مصاب بفيروس الإيدز.

فحص فيروس الإيدز والمواليد

لا يعمل فحصا إليسا واللطخة المناعية مع الأطفال دون الخمسة عشرة شهراً. ومردّ ذلك أن الأجسام المضادة لفيروس الإيدز تنتقل من الأم إلى وليدها وتبقى عند الوليد نحو خمسة عشر شهراً. ويعني ذلك أن الوليد يمكن أن يكون لديه أجسام مضادة لفيروس الإيدز حتى إن لم يكن الفيروس موجوداً لديه. وإن كان الوليد المفحوص يبلغ خمسة عشر شهراً على الأقلّ، فمن المرجّح أن تكون نتيجة الفحص الإيجابية لفيروس الإيدز إيجابية حقيقية. فعندما يبلغ الوليد ذلك السن, تكون الأجسام المضادة الموجودة في جسمه من صنعه لا منقولة من أمه.

الفحص السري والمغْفَل

ثمة طريقتان لحماية الأشخاص الذين يجرون فحص الإيدز بالحفاظ على خصوصية أسمائهم: وهما الفحص السرّي والفحص المغفل. لا يوجد فرق في طريقة إجراء المختبر للفحص، لكن الاختلاف الوحيد يكمن في نوع السجلات التي يُحتفظ فيها بنتيجة الفحص.



يجري الفحص السري عامل صحي يعرف اسم الشخص المفحوص ونتيجة الفحص. ويحافظ العامل الصحي على خصوصيتهما، لذا لا يعرف الأشخاص الآخرون النتائج. تحفظ سجلات عن النتائج وربما يطلع عليها العاملون الصحيون الذين لهم علاقة بالرعاية الصحية لذلك الشخص.

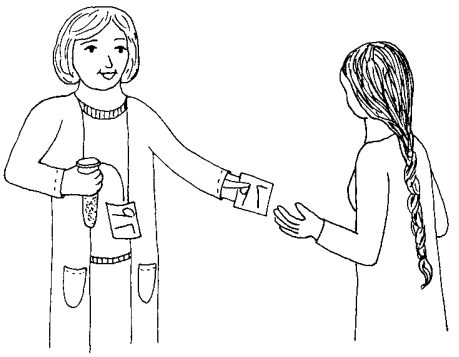
يكون الفحص مغْفَلاً عندما لا يعرف العامل الصحي اسم من يفحصه. بل يُعطى رقماً أو اسماً مزيفاً، ويرفق الرقم أو الاسم نفسه بعينه الدم. وبعد ذلك يرسل الدم إلى المختبر للفحص ويطلب من الشخص العودة لاحقاً مع رقمه أو اسمه المزيّف للحصول على النتيجة. ويساعد ذلك في إخفاء هوية الشخص الذي يجري فحصه. يمكن أن يحمي الفحص السري والمغفل على السواء الناس من استخدام نتيجة الفحص ضدّهم. فقد يعاني المصابون بفيروس الإيدز من التمييز ـ أحياناً يفقدون بيوتهم أو أعمالهم، ويتجنّبهم أصدقاؤهم ولا يعالجهم عاملو الرعاية الصحية. وهذه ليست ردّات فعل عقلانية ضد المصابين بفيروس الإيدز، ولكنها تحدث دائماً. يساعد الفحص السري في الحدّ من عدد من الأشخاص الذين يعرفون نتيجة الفحص. ومن الأمور الجيدة بشأن الفحص السري، أن العامل الصحي يستطيع الاتصال بالشخص الذي تكون نتيجة فحصه إيجابية وعرض مزيد من النصح والعلاج عليه حتى لو لم يرجع الشخص لتلقي

فحص فيروس الإيدز والمواليد

يتشارك الجنين الدم مع أمه قبل أن يولد. ويصفّى دم الأم في المشيمة قبل أن ينتقل إلى الجنين. وتكون المشيمة قادرة على تصفية فيروس الإيدز أحياناً. ولذلك لا يكون فيروس الإيدز موجوداً عند بعض الأطفال المولودين لأمهات مصابات بفيروس الإيدز. غير أن المشيمة لا تستطيع تصفية الأجسام المضادّة. وذلك يعني أن الحامل تمرّر الأجسام المضادّة لفيروس الإيدز إلى وليدها إن كانت مصابة بهذا الفيروس. وذلك لا يضرّ بالوليد، لكنه يجعل فحص الوليد بحثاً عن فيروس الإيدز أمراً صعباً. وبمرور الوقت تتلاشى هذه الأجسام المضادة. لكن إن بقيت الأجسام المضادّة لفيروس الإيدز عند الوليد بعد شهره الخامس عشر، فربما يكون مصاباً بالعدوى بالفعل.



النتيجة، لأن هوية الشخص المفحوص تكون معروفة. غير أن من مشاكله أنه لا يحول دائماً دون انتشار المعلومات. ولذلك يستخدم أحياناً الفحص المغفل بدلاً من ذلك. فإذا لم يكن أحد يعرف الشخص المفحوص، من المستحيل على أي كان أن يعرف النتيجة سوى ذلك الشخص.



التقصّي الإلزامي

تطلب بعض البلدان أحياناً خضوع كل الناس، أو مجموعات محدّدة من الناس لفحص فيروس الإيدز. يسمّى ذلك التقصي الإلزامي. وتطلب الهند والمملكة العربية السعودية والولايات المتحدة من كل القادمين إلى البلد أن تكون نتيجة فحص فيروس الإيدز عندهم سلبية. وتستخدم كثير من البلدان فحوص فيروس الإيدز لغربلة الدم المتبرّع به ومنتجات الدم والأعضاء المعدّة للغرس. وتجري كوبا فحصاً لكل شخص في البلاد. ويمكنك أن تقرّر إذا كانت هذه السياسات تبدو رشيدة من وجهة النظر العملية. غير أن اتخاذ القرارات بشأن التقصّي يتطلب أيضاً دراسة السياسات والاقتصاد والمشاكل الاجتماعية.

تغير السلوك

ثمة أسباب عديدة تدفع الناس إلى الاعتقاد بأنهم مصابون بفيروس الإيدز. ويمكن أن تتراوح من المعرفة الأكيدة بأنهم معرّضون للخطر لأن شركاءهم الجنسيين مصابين بالإيدز، إلى الاعتقاد بأنهم تلقوا الفيروس من استخدام المرحاض العام. وعندما يدفع القلق الناس إلى طلب إجراء فحص فيروس الإيدز، يكونون متلهّفين عادة إلى معرفة المزيد عن الفيروس.

غالباً ما يكون اتخاذ قرار بإجراء فحص لفيروس الإيدز صعباً (لمعرفة المزيد عن نصح الأشخاص الذين يجرون الفحوص، انظر الفصل الثامن). وقد يكون الناس خائفين من نتيجة الفحص، ومنزعجين من أن يعرف أحدهم نتيجة الفحص، وقلقين من التغيير الذي قد تدخله النتيجة على حياتهم. وربما يسبب الوقت المنقضي في انتظار النتيجة الانزعاج والقلق. وربما يفكّر الناس بجدية في تغيير سلوكهم لتجنّب فيروس الإيدز. ويمكن أن توفر جلسة الاستشارة الجيدة قبل الفحص للشخص معلومات مهمّة وأدوات سوف يحتاج إليها لكي يكون بمأمن. على سبيل المثال، إذا شرب أمرؤ الكحول وسكر ثم مارس الجنس بطريقة غير مأمونة مع شركاء مختلفين، يمكنك مساعدته في فهم الارتباط بين الكحول والجنس غير المأمون. وتكون جلسة ما قبل الفحص مهمّة جدًّا،

ماذا يعني أن تكون مصاباً بفيروس الإيدز

إذا كان المرء مصاباً بفيروس الإيدز:

١. يكون فيروس الإيدز في جسمه مع أنه قد لا يكون مريضاً أو مصاباً بالإيدز.
٢. ربما ينقل الفيروس إلى الآخرين، بمن في ذلك، المواليد إذا كان المصاب أنثى وحملت.
٣. عليه ألا يتبرّع بالدم.
٤. ربما يبقى معافى لفترة طويلة، وبخاصة إذا ما اعتنى بنفسه جيداً.
٥. عليه طلب الاستشارة ومتابعتها.

فبعض الأشخاص لا يعودون ثانية لتلقي النتائج وقد تكون هذه فرصتك الوحيدة للتحدث معهم.
إن كانت نتيجة فحص فيروس الإيدز إيجابية، فعلى المرء أن يواجه قرارات جديدة. يمكنك مساعدته في إبلاغ شريكه الجنسي والأسرة، وكذلك تلقي الرعاية الصحية. ولعل من يتبين أنهم مصابون بفيروس الإيدز يرغبون في معرفة أعراض الإيدز (انظر الفصل الثاني). وقد يصاب بعض من تكون نتيجة فحصهم إيجابية بصدمة بحيث لا يسمعون ما تقوله أو يفهمونه. اطلب منهم العودة ثانية لمواصلة الحديث.
إن كانت نتيجة فحص فيروس الإيدز سلبية، من المهم أيضاً تقديم النصح إلى الشخص بعد الفحص. فالنتيجة السلبية لا تعني أن المرء محصّن من الإصابة فيروس الإيدز ولا يمكن أن يلتقطه لاحقاً. تحدث إلى الشخص عن كفاءة الفحص وكيفية الوقاية من عدوى فيروس الإيدز في المستقبل. إن نتيجة الفحص السلبية تمنح المرء الأمل ورؤية جديدة للحياة. وإذا كان المرء قد ركب المخاطر في الماضي، يمكن أن يساعده ذلك في تغيير سلوكه.

فحص الإيدز والحمل



إذا كان الرجل والمرأة يفكّران في إنجاب طفل. فيجب أن يتحدّثا معاً عن مخاطر نقل فيروس الإيدز إلى وليدهما. الرجل المصاب بفيروس الإيدز يمكن أن ينقل الفيروس إلى شريكته، وهي يمكن أن تنقله إلى وليدها. وعلى الحوامل المصابات بفيروس الإيدز أن يعرفن أن الحمل قد يزيد المرض لفيروس الإيدز سوءًا. في كثير من الأحيان، تكون المرأة حاملاً بالفعل عندما تكتشف أنها مصابة بفيروس الإيدز. وفي بعض الأماكن، يمكن أن تتوفّر الأدوية التي تحول دون انتقال فيروس الإيدز من الأمهات إلى المواليد (انظر «الأدوية التي تعمل ضد فيروس الإيدز» في صفحة ١٨٦). وقد تلعب القوانين والمشاعر في مجتمعها تجاه الإجهاض وفيروس الإيدز دوراً في اتخاذ قرارها فيما يتعلّق بالحمل. يشعر البعض أن الإجهاض لا أخلاقي. وقد تضغط العائلات على النساء للولادة بأي ثمن. ويشعر آخرون أن الولادة أثناء الإصابة بفيروس الإيدز غير أخلاقية أو قرار طائش. إن المشاكل المحيطة بفيروس الإيدز والنساء معقَّدة، ويحتاج من يتلقى الفحص إلى الدعم (انظر الفصل الثامن).

الإجابة عن أسئلة جان ـ باتريس

«هل يمكنني إجراء فحص الإيدز؟ ما مقدار جودة الفحص؟ وإن كانت النتيجة سلبية, هل يعني ذلك أنني منيع»؟

يشعر جان ـ باتريس بالقلق بشأن احتمال إصابته بالإيدز. كما أنه قلق من نقل فيروس الإيدز إلى صديقته في قريته بموطنه. وهو لديه صديقات أخريات في سايان ولا يعرف إن كنّ مصابات بالفيروس. يمكنك أن تشرح له أن بوسعه إجراء فحص فيروس الإيدز. يكون معظم المصابين بالإيدز شديدي المرض، ولا يكون الفحص ضروريًّا عادة لمعرفة أنهم مصابون بالمرض. غير أن فحص فيروس الإيدز يمكن أن يكون مفيداً في معرفة إن كان المرء الذي لا يشعر بالمرض مصاباً بفيروس الإيدز.

يبحث فحص فيروس الإيدز عن الأجسام المضادة لفيروس الإيدز. وقد يلزم الشخص ما يصل إلى ثلاثة أشهر لصنع الأجسام المضادة لفيروس الإيدز. إن كانت نتيجة فحص جان ـ باتريس سلبية، فثمة احتمال صغير بأن يكون مع ذلك مصاباً بالفيروس، ويجب أن يجري فحصاً ثانياً خلال ثلاثة أشهر. فالفحص السلبي النتيجة لا يعني أن جان ـ باتريس محصنًّا من الإصابة بفيروس الإيدز. فقد ينتقل إليه الفيروس من صديقته إن كانت مصابة بفيروس الإيدز. ويجب على جان ـ باتريس أن يحمي نفسه وصديقاته بممارسة الجنس بطريقة مأمونة.

هل أجري فحص فيروس الإيدز؟

نصح الناس بشأن فحص فيروس الإيدز



قصة خُوسِيْه

تقييم مخاطر فيروس الإيدز

انتظار النتائج

الاستشارة بعد الفحص

الإجابة عن أسئلة خوسيه

قصة خُوسِيْه

خوسيه سائق شاحنة في المكسيك. وهو متزوّج ولديه ستّة أطفال. إنّه يعمل ساعات طوالاً في قيادة شاحنته من منزله في أوروابان إلى مدينة مكسيكو. وعندما يكون في مكسيكو، غالباً ما يمارس الجنس مع النساء والرجال هناك. وقد أصيب أحد أصدقائه من سائقي الشاحنات بالإسهال والسعال وطُلب منه ترك العمل. شعر خوسيه بالقلق من أنّ سبب ذلك قد يكون الإيدز. وهو يعتقد بأنّه قد يكون مصاباً بفيروس الإيدز أيضاً ويخشى من اضطراره لإبلاغ زوجته عن أنّه مارس الجنس مع أشخاص آخرين. أراد خوسيه إجراء فحص لفيروس الإيدز منذ شهور، لكنّه لا يعرف إلى أين يذهب. ومؤخّراً شاهد لافتة عن برنامجكم عن فيروس الإيدز الذي يتوجّه إلى موقف للشاحنات كل يوم جمعة. فجاء خوسيه لزيارتك بعد ظهر هذا اليوم ليستعلم عن الفحص. وسألك، «هل تحتاجون إلى سحب دم كثير من أجل فحص فيروس الإيدز؟ وما الوقت الذي يستغرقه ظهور النتيجة؟ وهل عليّ إبلاغ زوجتي إن كنت مصاباً بفيروس الإيدز؟ وماذا تفعل أسرتي إن كنت مريضا»؟

تقييم مخاطر فيروس الإيدز

يتعرّض كل امرئ إلى مخاطر مختلفة للإصابة بفيروس الإيدز. ويساعد التحدّث عن المخاطر التي يتعرّض إليها المرء في تقرير إن كان عليه إجراء الفحص أم لا. والأهمّ من ذلك أنّه يعطيه أفكاراً عن كيفيّة تقليل احتمال التقاط فيروس الإيدز في المستقبل. ربما يكون معظم الأشخاص معرّضين بالفعل للمخاطر في أماكن العالم التي يكثر المصابون فيها بفيروس الإيدز، وقد يكون من الصعب معرفة من يكون المخاطر التي يتعرّض إليها

من الذي يجب أن يعرض عليه فحص فيروس الإيدز؟

لا يجب أن يخضع لفحص فيروس الإيدز كلّ من يريد ذلك. قد يكون الناس قلقين بشأن فيروس الإيدز ويطلبون الخضوع للفحص مع أنّهم ليسوا معرّضين للخطر. يمكنك أن تعرف إن كان المرء معرّضاً للخطر ويجب أن يخضع للفحص عن طريق طرح بعض الأسئلة. ثمة ثلاثة أشياء من المهمّ التحدّث فيها مع كل شخص: السجل الجنسي، وتعاطي المخدّرات، وإذا كان المرء قد خضع لنقل دم أم لا. وربما ترغب في طرح بعض الأسئلة التالية، وتكييفها مع المنطقة التي توجد فيها وظروفها.

١. لماذا تعتقد أنّك قد تكون مصاباً بفيروس الإيدز؟

٢. هل مارست الجنس من قبل؟ إن كان الأمر كذلك:

ما نوع الجنس الذي مارسته ـ مهبلي أم شرجي؟ (يحتمل أن ينتشر فيروس الإيدز بالجنس الشرجي أكثر من الجنس المهبلي، ويقلّ احتمال انتشاره عن طريق الجنس الشفهي، انظر الفصل الخامس).

هل مارست الجنس مع شخص تعرف أنّه مصاب بفيروس الإيدز؟

هل مارست الجنس مع من تعتقد بأنّه ربما يكون مصاباً بفيروس الإيدز؟ على سبيل المثال، مع ممتهنة للجنس، أو مع رجل مارس الجنس مع رجال آخرين، أو مع شخص خضع لنقل دم، أو مع شخص من منطقة يكثر فيها معدّل العدوى بفيروس الإيدز؟

كم عدد الشركاء الجنسيّين الذين مارست معهم الجنس في السنة الماضية؟

كم عدد الشركاء الجنسيين الذي مارست معهم الجنس في حياتك؟

هل تستخدم الواقي الذكريّ أثناء ممارسة الجنس؟ كل الوقت أم بعض الوقت؟

٣. هل أصبت بأي مرض ينتقل عن طريق الجنس مثل السفلس أو السيلان؟

٤. هل خضعت لنقل دم؟

٥. هل أعُطيت حقنة بإبرة استخدمت على شخص آخر دون تنظيفها بعد ذلك؟

٦. هل حُقنتَ يوماً بإبرة ملوّثة أو بأداة طبيّة أخرى؟

٧. هل حقنت نفسك يوماً بمخدّرات غير مشروعة؟ إن كان كذلك، هل تشاركت يوماً الإبر؟

٨. هل أصبت يوماً بالحلأ المنطقيّ (يسمّى أيضاً الحلأ النطاقيّ) أو السلّ؟

إن أجاب الشخص بنعم على أي من هذه الأسئلة، فربما يجب أن يخضع لفحص فيروس الإيدز.

أعلى ومن يجب خضوعه للاختبار. وفي هذه المناطق على سبيل المثال، يكون كل من مارس الجنس تقريباً معرّضاً لمخاطر عالية للإصابة بفيروس الإيدز. غير أنّ بعض التصرّفات تجعل الناس معرّضين لمخاطر عالية في تلك المناطق. ويشمل هذا السلوك زيارة ممتهنات الجنس وتعدّد الشركاء الجنسيّين وممارسة الجنس مع شخص معروف بإصابته بفيروس الإيدز والتعرّض للإصابة بأمراض أخرى تنتقل عن طريق الجنس.

الاستشارة قبل الفحص

يوفّر فحص فيروس الإيدز فرصة مميّزة لتقديم النصح. ويقدّم أحياناً الفرصة الوحيدة للتحدّث إلى الناس بعمق عن طرق انتشار فيروس الإيدز. ونظراً لأنّ اتخاذ قرار إجراء الفحص قد يكون صعباً، يكون الناس في الغالب مستعدّين للتفكير بشأن تغيير سلوكهم الذي يعرّضهم للمخاطر. وعرض إجراء الفحص يجذب الناس إلى خدمات فيروس الإيدز الأخرى، مثل علاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو تنظيم الأسرة أو الخدمات الاجتماعيّة.

قبل خضوع الناس لفحص فيروس الإيدز، يمكنك وضع خطة عمل لما بعد ظهور النتيجة، سواء كانت سلبيّة أم إيجابيّة. ماذا سيفعلون؟ من سيخبرون؟ وكيف سينقلون الخبر؟ وماذا سيتغيّر في حياتهم؟ وإن كانوا مصابين بفيروس الإيدز، كيف سيتحنّبون نشر الفيروس إلى أناس آخرين؟ يمكنك أن تبحث معهم من يجب أن يخضع للفحص، وكيف يعمل الفحص، وكيف يمكن اجتناب فيروس الإيدز. ويجب تقديم مزيد من النصح بعد الفحص.

قد يكون من المفيد نصح الأزواج معاً، قبل الفحص وبعده على السواء. فذلك يشجّع الزوجين على الحديث عن فيروس الإيدز وماذا يفعلان بنتائج الفحص. ويجرى أحياناً النصح قبل الفحص في مجموعات توفيراً للوقت. لكن رغم أنّ ذلك قد يكون مفيداً، قد يكون الناس أقل استعداداً لإثارة أسئلة شخصيّة في المجموعة مما لو نصحوا بمفردهم أو مع شريكهم.

المقدّمات مهمّة للولوج في الجلسة. السؤال الحرّ البسيط مثل «ما الذي أتى بك إلى هنا؟» أو «كيف يمكنني أن أخدمك؟» يظهر أنّك مستعدّ للاستماع. ويمكنك أن تطرح أسئلة أكثر تحديداً لاحقاً تساعدك في فهم معرفة الشخص عن فيروس الإيدز والإيدز. استمع بعناية إلى مخاوف الشخص وأسئلته. وامنحه الوقت لكي تتحسّس خلفيّته واحتياجاته.

يمكنك بعد ذلك بحث الحقائق الأساسيّة عن فيروس الإيدز. اسأل كل شخص عما يعرفه عن فيروس الإيدز: «كيف يصاب الناس بفيروس الإيدز؟ وكيف يمكنهم تجنّب فيروس الإيدز؟ ولماذا يمرض الناس من فيروس الإيدز«؟ وبذلك لا يهدر الوقت في تعليم شيء يعرفه الشخص بالفعل. ويعطيك ذلك أيضاً الفرصة لتعليم أفكار جديدة عن فيروس الإيدز. وبعد ذلك، اطلب من الشخص تكرار ما تعلّمه، فذلك يساعدك في معرفة إن كان فهم ما تقول. اسأل بشكل متكرّر إن كان لديه أسئلة أخرى واستمع إلى الإجابة. الصمت جيّد، فهو غالباً ما يساعد في إثارة أسئلة أو مشاعر مهمّة. وأحياناً تُثار أكبر مخاوف المرء في نهاية اللقاء.

جعل الناس يعرفون ما يتوقّعونه



مقدار الدم اللازم لفحص الإيدز

اشرح للناس أنّ الفحص لا يتطلّب سوى القليل من الدم، ملعقة صغيرة واحدة فحسب (خمسة مليلترات). ويستطيع الجسم صنع هذه الكمية من الدم بسرعة كبيرة، لذا يجب ألا يشعر من يخضع للفحص بالتعب بعد سحب الدم.

أعلم الناس كم سيتنظرون قبل أن تظهر النتيجة. فاذا كان عليهم الانتظار بضعة أيام أو أسبوع أو أسبوعين، عيّن موعداً للمتابعة. لا تستخدم البريد أو الهاتف (إذا توفّر) لإعطاء النتيجة. فعندما يأتي الناس إلى العيادة، يستمعون إلى نتيجة الفحص في بيئة داعمة يمكن أن تجيب عن تساؤلاتهم. ويمكن أيضاً أن يتلقّوا معلومات عن الخدمات المتوفّرة إليهم إن كانوا مصابين بفيروس الإيدز. ويجب تحديد المواعيد بالطريقة نفسها لمن تكون نتائجهم إيجابيّة أو سلبية. على سبيل المثال، لا تحدّد مواعيد أصحاب النتائج السلبيّة بخمس دقائق ومواعيد أصحاب النتائج الإيجابيّة بـ ٣٠ دقيقة. فقد تنتشر الإشاعات عما يعنيه طول الموعد وقد لا يعود الناس لتلقّي نتائج الفحوص.



الخصوصيّة

قد يعامل الناس دون إنصاف عندما يُعرف أنّهم مصابون بفيروس الإيدز أو الإيدز. وبسبب ذلك، يجب أن تحفظ المعلومات بشأن فيروس الإيدز بسرّيّة تامّة. ويجب إذا أمكن حفظ السجلاّت الطبيّة في مكان آمن بحيث لا يطّلع عليها إلاّ العاملون الطبيون. ويجب إجراء الاستشارة في مكان لا يُسترق منه السمع. ويجب أن تفكّر في تحديد ما يكتب في سجل الشخص بفيروس الإيدز أو بالأمراض الخاصّة بالإيدز. فذلك يساعد في تجنّب انتشار المعلومات عن الشخص إلى أشخاص لا حاجة بهم إلى معرفتها وقد يمارسون التمييز ضدّه.

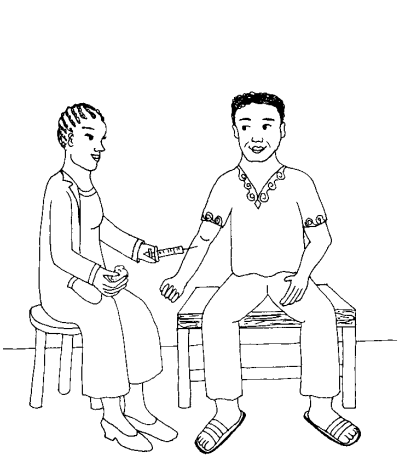
يجب إبلاغ الأشخاص إن كانت نتائج فحصهم ستحاط بالسرّيّة وما يعنيه ذلك (انظر الفصل السابع). فطريقة حفظ المعلومات قد تؤثّر على قرار خضوع المرء للفحص أم لا.

معنى الفحص

يجب تفسير معنى كل نتيجة ممكنة للفحص بوضوح قبل إجراء الفحص. فذلك يساعد في تجنّب التشوّش لاحقاً عندما تبلغ الشخص بنتيجة فحصه.

النتيجة الإيجابيّة للفحص تعني أنّ الشخص مصاب بفيروس الإيدز. ويمكن أن يكون

أصيب في أي وقت في الماضي عندما شارك في سلوك خطر ـ حتى قبل سنوات مضت. ويمكن أن تعني النتيجة السلبيّة أحد شيئين: أنّ الشخص غير مصاب بفيروس الإيدز، أو أنّ الشخص أصيب بالعدوى قبل عدّة أسابيع (فترة النافذة) وأنّ جسمه لم ينتج أجساماً مضادّة بعد. اسأل الشخص أن يفكّر بعناية في الأسابيع الأخيرة. هل يمكن





فسّر معاني نتائج الفحص المختلفة قبل سحب الدم.

أن يكون أصيب بفيروس الإيدز في هذه الفترة؟ إن كان الجواب نعم، يجب أن ينتظر الشخص عدّة أسابيع ثم يخضع للفحص ثانية. وخلال هذه الأسابيع يجب ألاّ ينخرط في سلوك يعرّضه لخطر الإصابة بفيروس الإيدز. وإن كان الفحص الثاني سلبيّاً، لا يكون الشخص مصاباً بفيروس الإيدز. ولا تعني النتيجة السلبيّة البتة بأنّ الشخص لا يمكن أن يصاب بفيروس الإيدز في المستقبل.

انتظار النتائج

يوجد لدى الناس الكثير مما يفكّرون فيه قبل الحصول على نتائج فحوصهم. وقد يحتاجون إلى الانتظار نحو ساعة، أو قد يطول بهم الانتظار إلى أسبوعين تبعاً لنوع الفحص المستخدم. ويبدو الانتظار طويلاً عادة، سواء طال الانتظار بالفعل أم لا. وأثناء الانتظار (والقلق)، قد يفكّر الناس بجدّيّة بشأن سلوكهم أو أوضاعهم المعيشيّة لتجنّب التقاط فيروس الإيدز في المستقبل. وقد يفكّرون في كيفيّة تجنّب نشر العدوى إلى الآخرين إن تبيّن



قد لا يستمع الناس إلى النصح بعد سماع نتائج الفحص.

أنّ نتيجة الفحص إيجابيّة. وذلك من أسباب تفضيل القيام بمعظم الشرح والحديث قبل الفحص، وترك جلسة ما بعد الفحص إلى التعامل مع ردّ فعل المرء على النتيجة. فغالباً ما يكون الناس متوتّرين أو مذهولين عندما يحصلون على النتيجة بحيث لا يتمكّنون من تعلّم أيّ معلومات جديدة.

النصح بعد الفحص

تصوّر أنّك بعد أسبوعين من الانتظار في طريقك الآن إلى العيادة لسماع نتيجة فحص فيروس الإيدز. وتأمل في رؤية الوجه المألوف للطبيب. وربما ستجلس على الكرسيّ نفسه الذي جلست عليه قبل أسبوعين. تشعر بالتوتّر عندما تفتح باب العيادة. ما الذي تفكّر به في هذه اللحظة؟ هل تتساءل ما هي نتيجة الفحص؟ وهل تتساءل عمّن سيبلغك بنتيجة الفحص؟ وهل تتساءل كيف ستغيّر الأخبار حياتك؟ وهل تتساءل إن كان من الأفضل ألاّ تعرف؟

يوفّر موعد الاستشارة بعد الفحص مكاناً داعماً للاستماع إلى الأخبار. إن كانت النتيجة سلبيّة يكون أمام الشخص الوقت للسؤال عن طرق خفض مخاطر التقاط فيروس الإيدز في المستقبل. وإن كان الفحص إيجابيّاً يكون أمام الشخص الفرصة للتحدّث إلى من يعرف عن فيروس الإيدز ويساعده في تحمّل الأخبار السيّئة.

نصح الأشخاص الذين تكون نتائج فحصهم إيجابيّة

من الصعب إبلاغ أحدهم بأنّ نتيجة الفحص إيجابيّة، لأنّ الأخبار السيّئة يصعب نقلها. غير أنّ معظم الأشخاص الذين تظهر نتيجة فحصهم إيجابيّة يتوقّعون بالفعل أن يكونوا أصيبوا بفيروس الإيدز، وقد لا تكون النتيجة الإيجابيّة مفاجئة بالقدر الذي تظنّ. تحضّر من قبل لإبلاغ أحدهم بنتيجة الفحص، فذلك يجعل التجربة أفضل بالنسبة لك وللشخص الذي خضع للفحص. ويمكنك عمل ذلك بالتفكير بعناية بشأن ما ستقوله وما ستكون عليه ردّة فعل المرء.

إفشاء الخبر

اسأل المرء عما كان يفكّر فيه منذ الخضوع للفحص. واعلم ما هي المشاغل والأسئلة التي لديه.امنحه الوقت الكافي للتحدّث عن الأسئلة التي يثيرها. استخدم نبرة محايدة عندما تعطي النتيجة. قد تقول ببساطة، «إنّ نتيجة فحص فيروس الإيدز الذي خضعت له إيجابيّة»، ثم انتظر ردّة فعله. تتيح النبرة المحايدة ولحظة الصمت للمرء أن يستشعر أحاسيسه بدلاً من الردّ عليك. ويكون للناس عدّة ردود فعل على النتائج السلبيّة والإيجابيّة على السواء. ولذلك دع كل شخص يحدّد نبرة الحوار وسرعته وفق ما يحتاج إليه.

ردّ الفعل الأوّل

المشاعر الأولى التي قد تنتاب المرء بعد معرفة أنّه مصاب بفيروس الإيدز قد تشمل الإنكار والغضب والخوف والحزن واليأس والذنب. ينزعج معظم الناس لهذا الأمر،

وبعضهم قد يتحدّث عن الإساءة إلى أنفسهم أو إلى الآخرين. ساعد في تجنّب حدوث أزمة. كن داعماً. دعهم يعرفون أنّك تتفهّم المشاعر القويّة، لكن عليهم ألاّ يستسلموا لليأس. تفهّم المشاعر باستخدام جمل مثل، «قد يكون هذا الوقت مخيفاً لك».

قد لا يتقبّل الناس نتائج الفحص الإيجابيّ أحياناً. وسوف يصرّون على أنّ نتيجتهم سلبية وأنّ خطأ قد وقع. لا تجادلهم. أبلغهم بأنّ الفحص لا يخطئ في معظم الأحيان لكنّك مستعدّ لبحث إجراء فحص ثانٍ. فغالباً ما يكون الأشخاص الذين ينكرون الحقيقة هم الأكثر حاجة إلى الدعم. اطلب منهم العودة إلى لقاء ثانٍ.

من المفيد التحدّث عن الأمور بإيجابيّة، رغم وجوب عدم إنكار مخاوف الناس. على سبيل المثال، يعتقد كثير من الناس أنّ الإصابة بفيروس الإيدز تعني أنّهم سيموتون بسرعة. تحدّث عن طول المدّة التي تنقضي عادة قبل أن يمرضوا. وأنّ بعض الناس عاشوا ما يصل إلى خمس عشرة سنة مع فيروس الإيدز. فتعليم الناس طرق البقاء معافين يبني عندهم مشاعر القوّة في وقت قد يشعرون فيه بانعدام القوّة. كما أنّ الأبحاث الجارية قد تؤدّي إلى علاجات جديدة لفيروس الإيدز والإيدز.

إن كنت تعرف الشخص الذي تقدّم إليه النصح، فربما عليك التحدّث عن الأوقات الصعبة التي تعامل معها في الماضي. حاول مساعدة المرء في التغلّب على الأفكار المؤذية والتركيز على حلّ المشاكل. ساعد الناس في التخطيط للمستقبل. تحدّث عن الخطط التي وضعوها في جلسة الاستشارة السابقة للفحص. فذلك يذكّرهم بأنّهم لن يموتوا في الغد. وقد يساعدهم في تحويل مشاعر الخوف أو اليأس إلى مشاعر قوّة. ساعد الناس في إيجاد عامل صحّيّ يعرف عن علاج الناس المصابين بفيروس الإيدز - ربما تكون أنت.

يرغب الناس في التحدّث عن صحّتهم وعلاقتهم بأصدقائهم وأسرتهم، وكيفيّة ممارسة الجنس بطريقة مأمونة لحماية شركائهم الجنسيين. والتحدّث بصراحة عن هذه الأمور يساعدهم في تقبّل أنّ حياتهم سوف تتغيّر. يجب على الناس المصابين بفيروس الإيدز أن يمارسوا الجنس بطريقة مأمونة، ليس لحماية شركائهم الجنسيّين فحسب، وإنما لحماية أنفسهم أيضاً. فممارسة الجنس بطريقة غير مأمونة تعرّض المرء لمخاطر الإصابة بأمراض تنقل عن طريق الجنس، وكثير منها تكون أكثر حدّة عند المصابين بفيروس الإيدز. كما أنّ تبادل سوائل الجسم مع شخص آخر مصاب بفيروس الإيدز قد يزيد من مرض المرء، لأنّ فيروس أحدهما قد يكون أكثر خطراً من فيروس الآخر.

إبلاغ الآخرين

سيفكّر المصاب بفيروس الإيدز بشأن إبلاغ الآخرين بمصابه. وسوف تؤثّر المعلومات فلا يزال هناك سوء فهم كبير لفيروس الإيدز والإيدز وخوف منهما، رغم تعليم الكثير من الناس عنهما. يجب تنبيه الجميع إلى مخاطر إبلاغ الآخرين بأنّه مصاب بفيروس الإيدز وفوائده. والهدف هو الحصول على الدعم من الأصدقاء والأسرة وتقليل التمييز في الوقت نفسه.

على المصابين بفيروس الإيدز أن يبدأوا بإبلاغ الأشخاص الأشدّ دعماً لهم والذين قد يكونون معرّضين أيضاً لخطر التقاط الفيروس. ويجب حثّ كّل المصابين بفيروس الإيدز بقوّة على إبلاغ شركائهم الجنسيّين الماضين والحاليّين عن إصابتهم بفيروس الإيدز. ويجب أن يعرف الشركاء الجنسيون لكي يُفحصوا ويحموا شركاءهم من مخاطر العدوى. وعند تقديم النصح إلى مصاب بفيروس الإيدز، يجب أن تسأله عن شركائه الجنسيّين وكيف ينوي إبلاغهم. وتمثيل الإدوار طريقة مفيدة لمساعدة المصاب بفيروس الإيدز على التمرّن على إبلاغ الآخرين (انظر الفصل الأول).

إن كان المصاب بفيروس الإيدز يستطيع إبلاغ شركاءه فذلك يبقي أسماء شركائه الجنسيّين سرية، غير أنّ بعض الأشخاص يتردّدون في إبلاغ شركائهم. وينطبق ذلك بشكل خاصّ على النساء اللواتي يخشين التعنيف أو الضرب أو الطرد من منزل أهليهم. وفي مثل هذه الحالات، يقوم عامل صحي بإبلاغ الشركاء بأنّهم قد يكونون مصابين بفيروس الإيدز. ويبقى اسم الشخص المصاب بفيروس الإيدز مغْفَلاً. ويستطيع العامل الصحي تعليم الشركاء عن فيروس الإيدز والإيدز وحثّهم على الخضوع للفحص.



الخطوة التالية

إن معرفة أنّ النتيجة إيجابيّة يمكن أن تولّد الكثير من المشاعر القويّة، وقد لا يستطيع المرء التركيز على ما تقول له أو سماعه. حاول إعطاء معلومات مكتوبة لكلّ من يستطيع القراءة بحيث يستطيع بعد ذلك قراءة ما لم يستطع سماعه أو فهمه في جلسة الاستشارة السابقة. حدّد له موعداً للعودة لكي تتحدّث عن الخدمات الصحّيّة ومجموعات الدعم للمصابين بفيروس الإيدز وخدمات الاستشارة عند الأزمة والبرامج المخصّصة للذين يتعاطون المخدّرات أو الكحول.

نصح الذين تكون نتائجهم سلبيّة

إنّ عقد جلسة استشارة كاملة مع من تكون نتيجة فحص فيروس الإيدز عنده سلبيّة تتّسم بالأهميّة أيضاً. ونصح امرئ نتيجته سلبيّة يشبه من عدّة نواحٍ نصح امرئ نتيجته إيجابيّة. يمكن أن تبدأ الجلسة بسؤال عامّ عما فكّر فيه الشخص منذ زيارته الأخيرة، وإن كان لديه أيّ سؤال قبل أن تعطيه النتيجة. وبعد تقديم النتيجة، أعطه بعض الوقت للتعامل مع مشاعره وأفكاره.

عندما يكون أحد المقرّبين منك مصاباً بفيروس الإيدز

فيما يلي بعض المشاعر التي قد تظهرها الأسر أو الأصدقاء عندما يبلغهم أحد أحبّائهم بأنّه مصاب بفيروس الإيدز. يستطيع العاملون الصحيون التحدّث عن بعض ردود الفعل المحتملة هذه مع الأشخاص الذين تكون نتيجة فحصهم إيجابيّة. فذلك يساعدهم في الإعداد للظروف الصعبة. وإذا كان العامل الصحيّ نفسه مصاباً بفيروس الإيدز، فإنّ التحدّث عن تجاربه الشخصيّة يمكن أن يكون مفيداً.

الصدمة. قد يصاب أعضاء الأسرة بالصدمة ويسألوا، «لماذا نحن»؟ وقد يتفاجأون لاكتشاف ذلك الموقف الذي يضع من يحبّون في خطر. على سبيل المثال، قد لا تكون الزوجة أو الزوج على علم بأنّ الآخر يمارس الجنس خارج نطاق الزواج.

الغضب. قد تغضب الأسرة والشريك الجنسيّ من المصاب بفيروس الإيدز. قد يشعرون بالخيانة إن مارس ذلك الشخص الجنس خارج العلاقة الزوجيّة، أو قد يشعرون بالهجر لأنّ من يحبّون أصبح مريضاً. وقد يزداد الغضب سوءاً عندما يمرض المصاب بفيروس الإيدز ولا يكون لدى العاملين الصحيّين الكثير من المساعدة الطبيّة التي يقدّمونها. وقد تصاب الأسرة أو الشريك بالإحباط. حاول مساعدتهم على تفهّم بعض أسباب غضبهم، ودعهم يعرفون أنّ من الطبيعي أن يشعروا بالإحباط في مواجهة هذه المشاكل.

الخوف من العدوى. قد يعتقد أعضاء الأسرة والشركاء الجنسيّون أنّهم نقلوا فيروس الإيدز إلى أحبّائهم، أو قد يقلقون من إصابة أحبّائهم بالعدوى في المستقبل. من المهمّ التحدّث مع أعضاء الأسرة عن الفيروس وكيفيّة انتشاره. ففيروس الإيدز لا ينتشر بالاتصال العرَضيّ، لذا ليس عليهم أن يقلقوا بشأن العيش مع مصاب بفيروس الإيدز أو مصادقته، لكن يجب أن يفكّروا بشأن تغيير سلوكهم الجنسيّ لتقليل فرصة نشر الفيروس. ويجب على الشركاء الجنسيين التفكير بشأن إجراء فحص فيروس الإيدز.

الخوف من الوحدة. قد تقلق الأسر والأصدقاء بشأن تركهم بمفردهم أو انعزالهم عن بقيّة المجتمع. فغالباً ما يدفع المرض الخطير المجتمع إلى الانسحاب. يستطيع العاملون الصحيون تقديم الدعم وإعلام الأهل والأصدقاء أنّهم ليسوا بمفردهم. وإن كان هناك مجموعات دعم في المجتمع لأسر وأصدقاء المصابين بفيروس الإيدز، أبلغهم عنها.

الذنب. المقرّبون من المصابين بفيروس الإيدز دون أن يكونوا هم مصابين قد يشعرون بالذنب لأنّهم غير مصابين بالفيروس. يتفاعل البعض مع ذلك بتعريض أنفسهم لمزيد من المخاطر بسبب تراجع اهتمامهم بحياتهم. وقد يظنّ البعض أنّهم أو أشخاص آخرون في الأسرة ارتكبوا أخطاء في الماضي وأنّ الله يعاقبهم الآن بالتقاطهم فيروس الإيدز.
العار. قد يشعر بعض الأسر والأصدقاء بالخجل من إصابة أحدهم بفيروس الإيدز. وقد يظنّون أنّ فيروس الإيدز يلحق العار بالأسرة. وقد يقلّ اتصال الأسرة بالمجتمع بسبب الخوف من الرفض. اشرح لهم أنّه يجب ألا يشعر بالخجل من وجود مصاب بفيروس الإيدز في الأسرة.

العجز. تشعر الأسرة والأصدقاء بالعجز أمام المرض. وإن تعلّم المزيد عن فيروس الإيدز والتطوّع في مؤسّسة لفيروس الإيدز يمكن أن تشعرهم بأنّ بوسعهم مساعدة الآخرين في إبطاء انتشار فيروس الإيدز والإيدز.

إذا كانت نتيجة الشخص سلبيّة، اسأله إن كان يمكن أن يكون أصيب بفيروس الإيدز في الأشهر الثلاثة الماضية. استعلم إن كان مارس الجنس مع شخص قد يكون مصاباً بفيروس الإيدز أو إذا كان استخدم هو أو من مارس معه الجنس حقناً غير نظيفة. وعلى من يمكن أن يكون تعرّض إلى الإصابة بفيروس الإيدز في الأشهر الثلاثة الماضية أن يكرّر الفحص بعد مرور ثلاثة أشهر على آخر نشاط خطر قام به. وذكّر الجميع بأنّ نتيجة الفحص السلبيّة لا تعني أنّهم لا يمكن أن يصابوا بفيروس الإيدز في المستقبل.



يشعر معظم الأشخاص بالارتياح بعد تلقي نتيجة الفحص السلبيّة. غير أنّهم قد يشعرون بالأسى أو الذنب أحياناً، وبخاصّة إذا كانوا قد فقدوا أصدقاءً أو أحبّة بسبب الإيدز.



وأحياناً لا يصدّق البعض أنّهم سلبيّو النتيجة. فهم يعرفون أنّهم مارسوا الجنس مع مصاب بفيروس الإيدز ويعتقدون بأنّ فيروس الإيدز ينتشر كلما مارس مصاب بفيروس الإيدز الجنس. يمكنك أن تقول لهم إنّ ذلك غير صحيح. وعلى أي حال، هذا هو الوقت المناسب لكي يلتزم المرء التزاماً قويّاً بتجنّب فيروس الإيدز.

نصح الناس الذين تكون نتائجهم وسيطة

تكون نتيجة فحص فيروس الإيدز الوسيطة محيّرة. فهي تعني أنّ الشخص مصاب حديثاً وأنّه بدأ للتوّ بصنع أجسام مضادّة لفيروس الإيدز، أو أنّ شيئاً آخر في دمه يتسبّب في إعطاء نتيجة إيجابيّة جزئيّة للفحص. اقترح عليه أن يجري فحصاً آخر بعد شهر، وأن يمارس سلوكاً مأموناً في أثناء انتظار الفحص التالي.

الإجابة عن أسئلة خوسيه

«هل تحتاجون إلى سحب دم كثير من أجل فحص فيروس الإيدز؟ ما الوقت الذي يستغرقه ظهور النتيجة؟ وهل عليّ إبلاغ زوجتي إن كنت مصاباً بفيروس الإيدز؟ وماذا تفعل أسرتي»؟

بعد التحدّث إلى خوسيه، تعرف أنّ هناك احتمالاً لأن يكون مصاباً بفيروس الإيدز لأنّه مارس الجنس مع أشخاص مختلفين. أوصِه بإجراء فحص فيروس الإيدز. يحتاج إلى مقدار صغير من الدم فقط، ٥ مليلترات عادة أو مقدار ملعقة صغيرة. ويستغرق الحصول على نتيجة الفحص عادة بين ساعة وأسبوعين (يتوقّف ذلك على المختبر).

يكون إجراء استشارة قبل الفحص وبعده مفيداً سواء كان خوسيه مصاباً بفيروس

لائحة تدقيق في استشارة ما بعد الفحص: إعطاء نتائج الفحص

اسأل، «كيف كانت حالك منذ أجريت الفحص؟ ما الذي فكّرت فيه؟ وهل لديك أيّ أسئلة»؟

أعط نتيجة الفحص بنبرة محايدة: «فحصك إيجابيّ/ سلبيّ/ وسيط».

انتظر حدوث ردّ الفعل.

تحدّث عن ما يلي:

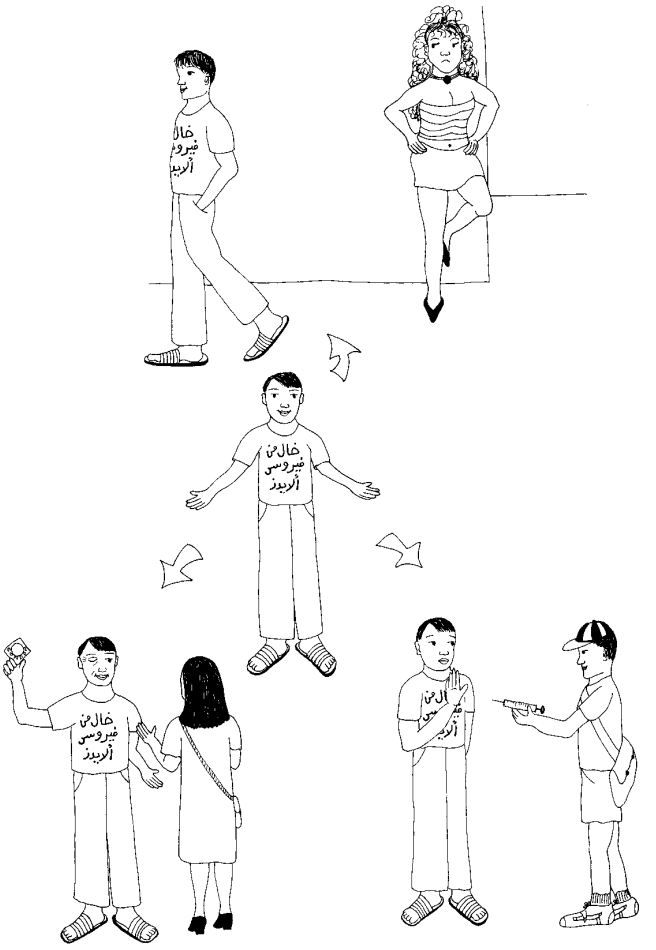
معنى النتيجة

إبلاغ الآخرين

توقّع المشاكل

راجع الخطّة التي وضعت في استشارة ما قبل الفحص.

وللأشخاص الذين تكون نتيجتهم إيجابيّة، سلّمهم معلومات مكتوبة وحدّد موعداً آخر للمتابعة.



الإيدز أم لا. شجّعه على الاعتراف بمشاعره باستخدام جمل بسيطة مثل، «ربما يكون هذا وقتاً عصيباً بالنسبة لك». أبلغه قبل الخضوع للفحص بأنّ عليه التحدّث إلى زوجته بعد تلقّي النتيجة. فالنتيجة الإيجابيّة قد تؤثّر على قراره وقرار زوجته بشأن إنجاب مزيد من الأطفال. فقد تنقل زوجته الفيروس إلى الوليد إن كانت مصابة أيضاً بفيروس الإيدز. وإن لم تكن مصابة بفيروس الإيدز، قد تصاب بالعدوى أثناء محاولة الحمل. وإذا مرض خوسيه، قد يكون أصعب على زوجته إعالة طفل آخر.

إن كانت نتيجة فحص خوسيه إيجابيّة، عليه إبلاغ كل شركائه الجنسيين الآخرين أيضاً. وعليهم أيضاً الخضوع لفحص فيروس الإيدز. فذلك يساعدهم في التخطيط للمستقبل والحصول على رعاية طبية مبكّرة. وهذه أيضاً فرصة لك لكي تتحدّث عن ممارسة جنس أكثر أمناً فيما خوسيه مستعدّ للاستماع إليك.

إنّ خوسيه قلق بشأن كيفيّة إعالة أسرته إن كان مصاباً بفيروس الإيدز. وهذه المخاوف غالباً ما تمنع الناس من إجراء الفحص. فهم يعتقدون «أنّ ما لا أعرفه لا يمكن أن يضرّني». ابحث مع خوسيه كيف أنّ معرفة ما إذا كان مصاباً بفيروس الإيدز سوف تساعد أسرته في التخطيط للمستقبل. ساعده في التخطيط للمستقبل، سواء كانت نتيجته سلبيّة أم إيجابيّة.

الفصل التاسع

٩

كيف يمكنني أن أنصح شخصاً مختلفـاً عني؟



العوامل الاجتماعيّة والثقافيّة التي تؤثّر على انتشار فيروس الإيدز

قصّة أُوديْتْ

التحيّز والتمييز

المعتقدات الثقافيّة والدينيّة

المكانة الاجتماعيّة والاقتصاديّة

الإثنيّة

التعليم

الممارسات الجنسيّة

التوجّه الجنسيّ

تعاطي المخدّرات والكحول

العمر

الإجابة عن أسئلة أوديت

قصّة أُوديْتْ

أوديت امرأة في الخامسة والثلاثين من عمرها تحكي لغة المونوكوتوبا ولديها أربعة أطفال، وهي تعيش في بورت جنتيل بالغابون(افريقيا). إنّها لاجئة من بلد الكونغو

المجاور تبيع الطماطم وغيرها من الخضر في السوق، لكنّها لا تملك المال الكافي لإرسال أطفالها إلى المدرسة. زوجها لم يتمكّن من إيجاد عمل منذ مدّة طويلة وبدأ يُفرط في شرب الكحول. وقد ذهب مؤخّراً للعمل في المستنقعات، بحثاً عن النفط. بقيت أوديت مخلصة لزوجها مع أنّه يغيب فترات طويلة، لكنّها تتساءل إن كان مارس الجنس مع نساء اخريات. وهي تعيش مع عائلة زوجها في حين أنّ عائلتها تعيش في بلدة أخرى.

شعرت أوديت بالقلق لأنّ ابنها الأصغر أصيب بالإسهال منذ شهر. وقد توجّهت اليوم إلى العيادة الصحية بحثاً عن علاج لطفلها. ليس هناك مستشار صحي يتحدّث لغة المونوكوبوتا، لكنّ أوديت تفهم القليل من لغتك. قالت أوديت إنّها تشعر بالتعب وتتساءل إن كانت حاملاً. وبالأمس سمعت أغنية عن الإيدز والأطفال على الراديو وقد دفعها ذلك إلى القلق على طفلها. سألت، «ماذا أفعل بشأن الإسهال الذي اصاب ابني؟ حماتي لم تعد تريدني في منزلها. هل يمكن أن تكون قد تسبّبت في إصابة ابني بالإيدز لكي تطلب منّا المغادرة»؟

التحيّز والتمييز

تؤثّر القوى الاجتماعيّة مثل التمييز والفقر على من يصاب بفيروس الإيدز ونوع المعاملة التي يلقاها عندما يصبح مريضاً. بعض الأشخاص يعتقدون أنّ الأشخاص «الأشرار»؛ فقط يصابون بفيروس الإيدز، إذ لو كانوا «أخيارا» لما كانوا أصيبوا بالعدوى. وهذا ليس صحيحاً بالطبع. فعلى الناس والحكومات أن يتقبّلوا أنّ فيروس الإيدز هو مشكلة الجميع ويعملون معاً على وقف انتشار المرض.

يوجد نوع من التحيّز عند كل الناس. وغالباً ما يستند التحيّز إلى شعورنا تجاه ثروة الآخرين أو فقرهم أو جنسهم أو إثنيّتهم أو معتقداتهم السياسيّة أو ممارساتهم الجنسيّة.

ويستجيب البعض بشكل سلبي لمن يكون من خارج مجموعتهم الاجتماعيّة أو الإثنيّة أو العرقيّة أو الدينيّة. إنهم يصدقون أشياء غير حقيقية عن مجموعات معينة من الناس- مثل أن كل النحفاء لصوص. عليك أن تدرك جيدًّا تحيزاتك لأنها يمكن أن تقف في

استخدام الوقائع

إنّ فيروس الإيدز مخيف وغالباً ما يتخذ الناس القرارات استناداً إلى المخاوف لا الوقائع. ويمكن رؤية ذلك في مجالات كثيرة في المجتمع: يقرّر الوزراء في حكومة بلد ما إخضاع تلاميذ من بلدان معيّنة وحدهم فقط لفحص فيروس الإيدز، ويرفض عاملو الرعاية الصحية العناية بالمصابين بفيروس الإيدز، ولا يسمح للأطفال بارتياد المدرسة إذا كانوا مصابين بفيروس الإيدز، ويرفض الناس شراء البيوت من مصاب بفيروس الإيدز، ويُطرد الناس من أعمالهم بسبب مخاوف الآخرين من التقاط العدوى. إنّ مثل هذه الأعمال تنبع من مشاعر الخوف، وهي لا توقف انتشار فيروس الإيدز. اتخذ قراراتك استناداً إلى الوقائع لا إلى الخوف!

اجتناب التمييز

يواجه المصابون بفيروس الإيدز التمييز في كل أنحاء العالم. وإليك بعض الأمثلة على كيفية محاولة الناس وقف هذه الممارسة.

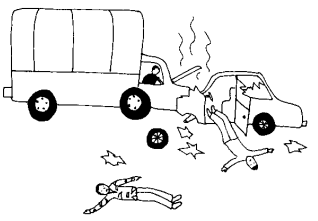
في سنة ١٩٩٧، وضعت حكومة زيمبابوي قانوناً وطنيّاً للسلوك يحرّم التمييز ضدّ المصابين بفيروس الإيدز ومرض الإيدز.

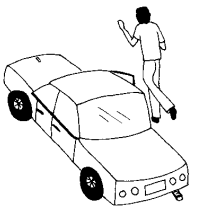
وفي كمبالا بأوغندا، يطلب بعض أصحاب الأعمال ممن يسعون إلى العمل إجراء فحص لفيروس الإيدز. وهم يستخدمون أيضاً العمال الكبار في السنّ الذين يقلّ احتمال أن يكونوا مصابين بفيروس الإيدز أو التقاطهم العدوى. ويحاول الناشطون في مجال الإيدز منع أرباب العمل من استخدام نتائج فحوص فيروس الإيدز لتقرير من يستخدمون. كما أنّ الحكومة تعارض الفحص الإلزاميّ، باستثناء المنخرطين في الجيش والمختارين للتدريب في الخارج.

كان الإقليم الجنوبيّ من روسيا أوّل منطقة تتأثّر بفيروس الإيدز في البلاد. وقد انتشر المرض عندما خضع طفل مصاب بالإيدز للاستشفاء في مقاطعة كلميكيا وأعاد الأطباء استخدام الحقن الملوّثة التي استخدمت على الطفل. وبدأ المصابون بفيروس الإيدز يشهدون التمييز. وفي محاولة لمنع ذلك، سنّت حكومة الولاية قوانين تحرص على حصول المصابين بفيروس الإيدز على الرعاية الطبية المجانية والتعليم والعمل وإسكان أفضل.

طريق العمل الاستشاري الصحي. ويمكن أن يمنع التحيّز الاستشاريين الصحيين من التعرّف إلى الأشخاص ومساعدتهم.

الجرّاح وحادث المرور





في أحد الأيام في شهر تموز/ يوليو كان فيليب في طريقه من ياوندي إلى دوالا في الكاميرون. وكانت الشاحنات تتجاوز إحداها الأخرى بسرعة كبيرةعلى الطريق، وقد وقعت عدّة حوادث مرور. كان فيليب يقود سيّارة عمّه، وكان صندوقها مليئاً بالملابس بمناسبة عرس أخته. كان يقود بحذر لأنّه يعرف مخاطر الطريق ولم يكن في عجلة من أمره. وعندما كاد يبلغ دوالا، صادف حادثاً رهيباً. فقد اصطدمت شاحنة مليئة بالأشخاص بسيارة مرسيدس جديدة. تحطّمت سيارة المرسيدس وارتمى رجل وابنه خارج السيارة. حمل فيليب بسرعة الركاب المصابين ونقلهم إلى المستشفى المحلي. استُدعي الجرّاح فشاهد الفتى وصاح على الفور، «هذا ابني»!

كيف يكون ذلك ممكناً؟

كان الجراح امرأة! (هل افترضت أنّه رجل؟)

الأخبار الطيّبة هي أن التحيّزات يمكن تناسيها. فلا أحد يولد بمشاعر تجعله يحكم على الناس الذين لا يعرفهم، بل إن الناس يتعلمون التحيّز من الآخرين. ولعل الخطوة الأولى في تحرير النفس من التحيّز هي التعرّف إليه. وفي هذا الفصل نطرح عوامل مثل الفقر والتمييز، ونبحث الطرق التي تزيد من تفهّم كل المصابين بفيروس الإيدز.

المعتقدات الثقافية والدينية



ثمة طرق عديدة لتفسير العافية والمرض عند الناس. ويعتقد البعض أن الإيدز عقوبة على الآثام المرتكبة توقعها الأرواح الشريرة، أو أنه ينتج عن الغيرة.

أستعلم عما يؤمن به الناس في مجتمعك عن الإيدز. اسأل كل من تقدّم إليه المشورة الصحية ماذا يعرف عن الإيدز. فمعرفة أرائه تساعدك في إقامة علاقة مشورة أفضل. على سبيل المثال، أنت تريد أن تقول لأحدهم إن الواقيات الذكرية يمكن أن تقي من فيروس الإيدز. وتعرف أن الإيدز يسبّبه أحد الفيروسات. لكن ماذا لو كان ذلك الشخص يعتقد أنّ السحر هو مسبّب الإيدز؟ (أو أنه في أمان بسبب معتقداته الدينية) قد يكون من الصعب عليه أن يدرك ما فائدة الواقيات الذكرية. فمعرفة معتقدات المرء تشير عليك أين تبدأ البحث.

لا توجد أفكار مختلفة عند الناس بشأن مسبّبات الإيدز فحسب، بل هناك أيضاً معتقدات مختلفة بشأن كيفية الشفاء منه. وغالباً ما تكون العلاجات الشعبية والطرق المأثورة جيدة مثل الأدوية الغربية إن لم تكن تتفوّق عليها. غير أنها قد تكون مضرّة في أوقات أخرى. اسأل المرء عن معتقداته عن الشفاء، إن كانت مؤذية تحدّاه بعناية. على سبيل المثال، تلقي أوديت اللوم على غضب حماتها في احتمال إصابة ابنها بالإيدز، لكن يرجح أن يكون التهديد الحقيقي لأوديت متأتياً من إفراط زوجها في شرب الكحول وممارساته الجنسية. إن كانت معتقدات المرء مفيدة، اذكر ذلك. تعامل مع معتقدات الأشخاص الآخرين بجدية واحترام بصرف النظر عن اختلافها عن معتقداتك. وبخلاف ذلك، من المرجّح أن يهملوا اقتراحاتك وألا يعودوا ثانية لمزيد من العلاج والنصح.

ما الذي يؤمن به الناس في مجتمعك عن الإيدز؟



إن أفكار الناس عن كيفية انتشار فيروس الإيدز يمكن أن تقودهم إلى القيام بأشياء غريبة. والقصة التالية تتحدّث عن اعتقاد خاطىء وشائع عن انتشار فيروس الإيدز.

تعمل دومنيك مراسلة لصحيفة في غواديلوب. وفي أحد الأيام المشمسة، كانت تقود سيارتها على الشاطىء لإجراء مقابلة مع أحد صيادي السمك. فقد اصطاد ذلك الصياد سمكة مارلن أكبر من قاربه، تحدّث عنها كل أهل الجزيرة. كانت كاميرا دومنيك موجودة في حجرها جاهزة لالتقاط صورة للسمكة الضخمة من أجل صحيفتها. فجأة شاهدت حريقاً صغيراً بعيداً عن الطريق في الغابة، فتوقفت. اقتربت من النار وشاهدت مجموعة من الأشخاص واقفين حولها. كان اللهب يتصاعد من كومة كبيرة من الثياب والأثاث وسرير. سألت عن سبب إحراق القرويين كل هذه الأشياء المفيدة، وكانت الجواب أن مالك تلك الثياب والأثاث مات بسبب الإيدز.

فوجئت دومنيك لأنها تعلم أن الثياب لا تنشر الإيدز. في البداية اعتقدت أن الناس لا يعرفون كيف ينتشر فيروس الإيدز لأنهم ينحدرون من قرية صغيرة. لكنها سألت في وقت لاحق ٥٠ شخصاً في قريتها إن كان فيروس الإيدز يمكن أن ينتشر عبر الثياب أو الأثاث، وقد تفاجأت عندما عرفت أن معظم الناس يعتقدون بأن الثياب يمكن أن تنشر فيروس الإيدز. وبعد ذلك كتبت دومنيك مقالة للصحيفة تشرح فيها أن هذا الاعتقاد غير صحيح وعنونتها «الثياب لا تصيب الناس بالعدوى».

الوضع الاجتماعي والاقتصادي

يمكن أن يؤثّر وضع المرء الاجتماعي أو الاقتصادي على آرائه في كيفية انتشار فيروس الإيدز. كما يمكن أن يغير احتمال إصابته بالعدوى ويحدّد نوع الرعاية الطبية التي يحصل عليها. على سبيل المثال، ربما يعرف الشخص المتعلّم المزيد عن كيفية تجنّب فيروس الإيدز. بالمقابل، قد يكون الشخص الغني قادراً على السفر إلى المدن الكبرى أو بلدان أخرى، يمكن أن تزيد احتمالات التقاطه فيروس الإيدز إذا انخرط في سلوك خطر. وفي بعض البلدان، يستطيع الرجال الأغنياء إقامة علاقات جنسية عديدة بسهولة أكبر مما يستطيعه الفقراء، وذلك يزيد أيضاً من احتمال التقاط فيروس الإيدز. بالمقابل، تزداد صعوبة الحصول على الرعاية الصحية والمعلومات عن فيروس الإيدز والواقيات الذكرية عند الفقراء. وغالباً ما يضطر الفقراء إلى الانتقال

الفقر وفيروس الإيدز



في سنة ١٩٩٧، قال نائب وزير الصحة الزامبي نكادو لوو، إن التدريب على المهارات والحملات لمكافحة الفقر يجب أن تكون جزءاً مهمًّا من الجهود المضادة للإيدز. «إذا لم يكن لدى الناس طعام يأكلونه أو عمل يدرّ عليهم دخلاً، لن ننجح في جهودنا للوقاية من الإيدز حتى ولو كان لديهم أفضل المعلومات عن الإيدز».

مسافات طويلة للعثور على عمل. وربما يعيشون في مدن كبيرة بعيداً عن أسرهم ودعم مجتمعهم. وفي بعض الأحيان يضطرون إلى مقايضة الجنس بالطعام أو المسكن أو المال أو المخدّرات. ومن الصعب تجنّب فيروس الإيدز في هذه الظروف.

ثمة عدد من العوامل التي يمكن أن تجعل الحياة صعبة أمام النساء على وجه الخصوص. فوجود الأطفال قد يجبر المرأة على صرف ساعات طويلة في إطعامهم وتربيتهم ورعايتهم. بل إن الحمل نفسه، لا سيّما في حالة الحمل العسير، قد يحدّ من قدرة المرأة على العمل.

كما أن النساء يقمن بالأعمال المنزلية والزراعة في كثير من البلدان. وربما يكنّ مسؤولات عن رعاية كبار السن في العائلة. وذلك لا يترك الوقت الكافي للنساء للتعلّم

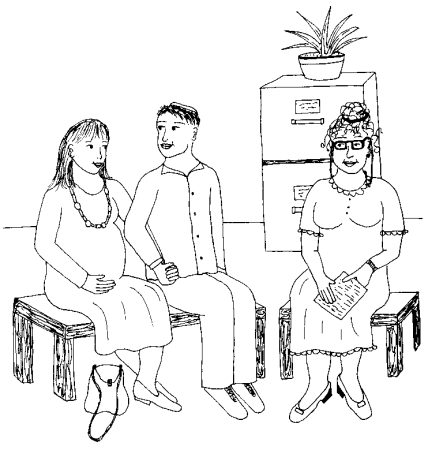
علي ودنيا

علي طالب في كلية صغيرة. إنه يدرس الرياضيات ويريد أن يعمل استاذاً في مدرسة. وهو يعيش في مسكن الطلاب في الكلية، نظراً لأن منزله في بلدة بعيدة. وتعيش دنيا، زميلة علي، في مسكن للطالبات في الجوار. نشأت دنيا في بلد آخر، وقد قُتل أبويها في حادث مرور قبل سنتين. وهي تدرس المحاسبة لكي تعمل مع إحدى الشركات في العاصمة.

شعر علي بالقلق على دنيا لأنها لم تعد سعيدة كما كانت في السابق. سألها ما بالها. فأوضحت له أنها تواجه بعض المشاكل مع من تحب. إنها تشعر بالانزعاج لأن لديه صديقات أخريات، وتخشى من الحمل والإصابة بالإيدز، لكنها لا تعرف كيف تتحدّث عن ذلك مع شريكها. وقد تركها عدّة مرات، لكنه كان يعود إليها دائماً. ونظراً لأنّ دنيا فقيرة جدًّا، فإن صديقها يدفع ثمن طعامها، وهي بحاجة إلى الطعام وتقوم عادة بكل ما يريده في مقابل ذلك. وقد شعر علي بالإحباط لأنه يعرف أن دنيا يمكن أن تحمل أو تصاب بفيروس الإيدز.

كيف تنصح دنيا؟

أو العمل خارج المنزل، ويزيد اعتمادهنّ على أزواجهن وعائلاتهن. والنساء بشكل عام أقل امتلاكاً للمال من الرجال. ويعني ذلك في أنحاء كثيرة من العالم تدّني قوّة النساء في علاقاتهن ـ تقل قدرتهن على المطالبة بالجنس المأمون أو اتخاذ قرارات بشأن تنظيم الأسرة (أي إنجاب الأطفال أم لا، وعند الإنجاب، ما هو عددهم ومتى ينجبون). أخيراً، الأفكار التقليدية عن دور النساء في المجتمع تجعل من الصعب على النساء التحدّث عن الجنس. وعندما تقدّم النساء المشورة لنساء أخريات، ربما يتحدّثن بانفتاح أكثر مما لو قدّم الرجال المشورة. وقد تشعر النساء بحرية أكبر في التحدّث عما يجول بخاطرهن عندما لا يكون شريكهن موجوداً. وثمة نساء أخريات ربما يرغبن في وجود شريكهن لأن الشريك قد يتعامل مع المعلومات بجدية أكبر عندما تأتي منك لا منهن.



في بعض الأحيان يكون من المفيد إحضار شريكك معك طلباً للمشورة بشأن فيروس الإيدز.

إن معظم المجتمعات تحض النساء على اتخاذ شريك جنسي واحد فقط. لكن الرجال، بالمقابل يحثون في أماكن كثيرة على اتخاذ أكثر من شريكة واحدة. وقد يشكل ذلك خطراً عليهم وعلى شريكاتهم. فالرجل الذي يمارس الجنس مع نساء أخريات خارج العلاقة الثنائية أو الزواج قد يشعر بالخجل ولا يبلغ زوجته أو صديقته. وذلك يعرّض المرأة للخطر.

الإثنية

تشير الإثنية إلى المجموعة الثقافية أو القبيلة التي ينتمي إليها المرء. وغالباً ما تسيطر مجموعة عرقية ما على المال والموارد وتحرم المجموعات الأخرى من الحصول على حصة مساوية. وقد يجبر أعضاء مجموعات إثنية على مغادرة بيوتهم أو يمنعون من الحصول على أعمال محددة، أو يُحظر عليهم دخول مدارس معيّنة، أو يتعرّضون لاعتداءات عنيفة. وتشن المجموعات الإثنية في كثير من أنحاء العالم الحروب بعضها ضد بعض.

إن تقديم المشورة لأشخاص من مجموعات إثنية مختلفة يثير بعض التحديات. ففي بعض الأحيان تتحدث المجموعات الإثنية لغات مختلفة ويكون لديها معتقدات مختلفة عن الصحة والمرض. حاول أن تطلب من أشخاص من مجموعات إثنية مختلفة العمل معك، وبهذه الطريقة يقدّم المشورة إلى الناس شخص على معرفة أكبر بمجموعتهم

فيروس الإيدز والسكان الأصليين

يتعرض السكان الأصليون في كثير من البلدان إلى مخاطر للإصابة بفيروس الإيدز تفوق ما يتعرّض له السكان الآخرون ومرد ذلك أن السكان الأصليين يعانون من التمييز على الأرجح ويعيشون في فقر وتتدنى نسبة التعليم في أوساطهم وتقل الرعاية الصحية.

على سبيل المثال، تزداد العدوى بفيروس الإيدز بين القبائل المحلية في البرازيل. وكثير من القبائل تعاني من الفقر، بحيث يضطر أفرادها إلى الانتقال إلى المدن الكبيرة بحثًا عن عمل. وفي المدن يتعرّضون إلى فيروس الإيدز. وفي سنة ١٩٩٧، بدأت الحكومة برنامج توعية للقبائل بشأن الإيدز. ويجب عمل المزيد.

في سنة ١٩٩٧، أخذ معدل العدوى بفيروس الإيدز يهبط في أستراليا. غير أن عدوى فيروس الإيدز بين السكان المحليين، بمن فيهم السكان الأصليون وسكان جزر مضيق تورز، كان آخذاً في الارتفاع. وقد شُرع في برامج تعليمية تتحدّث إلى الناس عن الصحة الجنسية وفيروس الإيدز وغيره من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.

الإثنية. كما أن بذل الجهد لمعرفة المزيد عن المجموعات الثقافية التي تقدّم لها المشورة يثير مزيداً من الإرتياح عند الناس ويجعلهم أكثر انفتاحاً على اقتراحاتك.

إن بحث موضوع فيروس الإيدز أمر حسّاس ومعقد. حاول توفير مستشار يتكلّم اللغة المحلية. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، يمكنك استخدام مترجم. غير أن وجود شخص ثالث في الغرفة قد يزيد من صعوبة التحدّث عن المسائل الشخصية. وإذا ما شعر المترجم بالحرج، فقد يغيّر رواية الشخص. وقد لا يفهم كل أسئلته أو أجوبته. لكن يفضّل استخدام مترجم على عدم التمكّن من التحدّث إلى أحدهم على الإطلاق.

التعليم

يغيّر التعليم نظرة الناس إلى أنفسهم. كما أنه يؤثّر على صحة المرء. فعندما تكون الأم أكثر تعليماً, تكون أكثر عافية في الغالب لأنها تعرف كيف تُعنى بنفسها. وكلما ازدادت الأم عافية، ازداد طفلها صحة وعافية. ويمكن أن يفيد مستوى تعليم من تقدّم له المشورة الصحية جهودك أو يضرّ بها. فعلى سبيل المثال، ربما يكون من يحسن القراءة قد قرأ بالفعل شيئاً عن الإيدز في الصحف ولوحات الإعلان على الطرق. وربما يعرف بالفعل شيئاً عن فيروس الإيدز. وبإمكانك إرشاده إلى استخدام المواد المكتوبة. فالقدرة على القراءة والكتابة قد تعني أن المرء يشعر بالارتياح للتعلّم في جوّ مدرسي.

يعتمد من لا يُحسن القراءة والكتابة على مصادر أخرى للمعلومات، مثل الراديو والتلفزيون والأصدقاء. وغالباً ما يفكر وفقاً لظروف الحياة الواقعية. وفي هذه الحالة، قد تفيد رواية القصص عن أناس آخرين مصابين بالإيدز أكثر من سرد الوقائع. عن أعداد الناس المصابين بفيروس الإيدز في البلاد. كما أن استخدام الأدوات المساعدة البصرية، مثل الملصقات والرسومات وأشِرطة الفيديو يمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص. فالناس الذين لا يحسنون القراءة يتعلمون بشكل أفضل من تجاربهم الشخصية

أكثر من المعلومات التي تعطى على طريقة الأستاذ والتلميذ. وعند تقديم المشورة الصحية لمثل هذا الشخص، يفضّل أيضاً طرح أسئلة أكثر تحديداً ودقة، مثل «هل ارتديت واقياً ذكريًّا عندما مارست الجنس لآخر مرة؟» بدلا من «هل يجب استخدام الواقي الذكري على الدوام عند ممارسة الجنس»؟.



يمكن أن تساعد المواد المكتوبة مثل الكراسات في تقديم المشورة الصحية. فقد يكون لدى الناس أسئلة بعد أن تتحدث إليهم، وقد تفيد المعلومات المكتوبة في الإجابة عن هذه الأسئلة. ويمكن أن تذكّر الناس بالحقائق التي ينسونها. ويمكن أن يتشاركوا الكرّاس مع أشخاص آخرين. كما يمكن إعطاء من لا يحسنون القراءة مواد مكتوبة حيث يستطيع أصدقاؤهم أو أسرهم قراءتها لهم.

لائحة تدقيق في المشورة

اسأل نفسك هذه الأسئلة عند تقديم المشورة الصحية:

ما الذي يعرفه هذا الشخص عن الإيدز؟ وما المستوى الذي يجب أن أبدأ الجلسة به؟

ما اللغات التي يتحدّثها هذا الشخص؟ وهل علي استقدام مترجم؟

هل يحسن هذا الشخص القراءة؟ وهل تلقى تعليماً مدرسيًّا؟ هل لدي معلومات مكتوبة أقدمها إليه؟

هل يفهمني هذا الشخص؟

الممارسات الجنسية

غالباً ما لا يكون المستشارون الصحيون مدرّبين تدريباً كبيراً في العلاقات الجنسية البشرية ويعتمدون على خبرتهم الشخصية إلى حد كبير. وذلك يعني أنهم غالباً ما لا يشعرون بالارتياح في الحديث عن الممارسات الجنسية. كما أن بعض المستشارين لديهم تحيّزات ضد ممارسات جنسية محددة. بإمكانك التغلب على تحيّزاتك بتكوين فكرة أوسع عما هي الممارسة الطبيعية. على سبيل المثال، إذا كنت تجد صعوبة في الحديث عن الطرق المختلفة لممارسة الجنس وفيروس الإيدز، تحدّث ذلك مع زملائك في العمل. فذلك يساعدك في الارتياح أكثر للحديث عن الجنس وفيروس الإيدز أثناء تقديم المشورة الصحية. ويجب أن يكون المستشار الجيد قادراً على الحديث عن معظم المسائل بارتياح.

حاول أن تكون محايداً عند بحث الممارسات الجنسية. فمن المهم عدم الحكم على الناس إذا أردت إن تجري حواراً مفتوحاً معهم. تجنب استخدام نعوت أو أسماء، وتحدّث عن ممارسات محدّدة بدلاً من ذلك. على سبيل المثال، اطرح السؤال التالي على الرجل «هل مارست الجنس مع رجل آخر من قبل«؟ بدلاً من «هل أنت شاذ»؟ الرجل الذي يمارس الجنس مع رجال آخرين يجيب بنعم، حتى إن لم يكن يعتبر نفسه شاذًّا (جنسيًّا مثليًّا). ويمكنك عندئذ التحدّث إليه بشأن خفض مخاطر تعرضه للإصابة بفيروس الإيدز. وكلما كنت أكثر ارتياحاً في الحديث عن الجنس، ازداد شعور الناس بالارتياح من حولك عندما يتحدّثون عن الجنس.

استخدام لغة محايدة

عند تقديم المشورة إلى الناس، احرص على استخدام لغة محايدة وغير متحيّزة. فاللغة المتحيّزة تؤذي الآخرين، واللغة والمحايدة تساعد في الوصول إلى حوار أكثر انفتاحاً.

لغة متحيزة	لغة محايدة
هل أنت فاسق؟ ماجن؟	كم عدد شركائك الجنسيين؟
هل أنت عاهرة؟ مومس؟	هل بادلت الجنس بالمال أو الطعام أو مكان للسكن؟
هل أنت سكير؟ مدمن على الكحول؟	كم مرة تشرب الكحول في اليوم؟
هل أنت مدمن على المخدرات؟	هل استعملت المخدرات من قبل؟ ما أنواعها؟
هل أنت شاذ؟ جنسي مثلي؟	هل مارست الجنس يوماً مع رجل آخر؟
هل أنت سحاقية؟	هل مارست الجنس يوماً مع امرأة؟

يختلف معنى الجنس باختلاف الناس، وغالباً ما يختلف باختلاف الثقافة. ويمكن استخدامه للتعبير عن المشاعر، أو إنجاب الأطفال، أو التنفيس عن الرغبات الجسدية، أو العلاقات الحميمية أو الجاذبية، أو كوسيلة للحصول على المال أو الوفاء بالتزام. ويمكنك عن طريق الانفتاح وعدم التحيّز استيعاب كل شخص وإقامة حوار حرّ معه عن الجنس.

التوجّه الجنسي

ربما تواجه مجموعات معينه من الناس صعوبة في الحصول على خدمات مثل الرعاية الصحية والتعليم. وقد يستثنون بسبب انتمائهم القبلي أو إلى مجموعة إثنية، أو بسبب افتقارهم إلى المال والموارد، أو بسبب معتقداتهم السياسية، أو بسبب «توجههم الجنسي». يشير التوجّه الجنسي إلى من ينجذب الناس إليه ويمارسون الجنس معه. الجنسيون المغايرون («الأسوياء») يمارسون الجنس مع جنسهم الآخر، ويشتهي الجنسيون المثليون

طبيب ومريضة

كان أحد الأطباء الذي مارسوا الطب عدّة سنوات في بلدة صغيرة يعاين مريضة للمرّة الأولى. وكانت المريضة تعاني من ألم بطني وقيء. ظن الطبيب أنها قد تكون حاملاً. طرح عليها بضعة أسئلة:

«هل أنت متزوجة»؟

«لا».

«هل أنت تقيمين علاقة جنسية»؟

«نعم».

«هل تستخدمين وسيلة لمنع الحمل»؟

«لا».

«أيمكن أن تكوني حاملا»؟

«لا».

أصرّ الطبيب على إجراء فحص بول لمريضة للتثبّت من الحمل. وقد جاءت النتيجة سلبية. وعندما أبلغها الطبيب بذلك، ضحكت المرأة وأوضحت له بأنها لا يمكن أن تكون حاملاً لأن شريكها الجنسي امرأة.

(«الشاذون») أشخاصاً من جنسهم ويمارسون الجنس معهم، فيما ثنائيو الجنس يمارسون الجنس مع النساء والرجال على السواء. وغالباً ما يتعرّض الرجال والنساء الشاذون والثنائيو الجنس إلى تمييز شديد. ويصيب فيروس الإيدز الرجال الشاذين على وجه الخصوص في العالم الصناعي، وهم يتعرّضون بسبب ذلك إلى تمييز أسوأ مما كان قائماً قبل أيام ظهور الإيدز.

تعاطي المخدرّات والكحول



يمكن أن يزيد تعاطي المخدرّات أو الكحول مخاطر الإصابة بفيروس الإيدز. فقد ينتشر فيروس الإيدز عند تشارك الحقن أثناء تعاطي المخدّرات. فالمخدّرات والكحول تؤثر على قدرة الشخص على الحكم السليم وقد يخاطر البعض في ممارسة الجنس غير المأمون عندما يكونون تحت تأثير أحدهما أو كليهما. ويمكن أن تتعاطى فئات كثيرة المخدّرات عن طريق الحقن . أمهات وتجّار وأطبّاء وأبناء شوارع. فلا تفترضنّ أن أحدهم لا يتعاطى المخدّرات إذ لا «يبدو» عليه أنه مدمن مخدّرات.

تعاطي المخدرات وفيروس الإيدز

يلقى متعاطو المخدرات صعوبات كبيرة في تغيير سلوكهم لأن:

معظم المخدّرات تسبّب الإدمان ويصعب الإقلاع عنها.

التمييز الممارس ضد متعاطي المخدرات يَحُول دون أن يتعلموا عن فيروس الإيدز.

بعض متعاطي المخدّرات فقراء، وربما يعيشون في الشارع. ولهؤلاء الأشخاص شواغل أكثر إلحاحاً، مثل المأكل والمأوى و«التعميرة الجرعة» التالية. وقد لا يبدو من المهم بالنسبة إليهم الإصابة بفيروس الإيدز والمرض خلال خمس أو عشر سنوات.

لا يثق متعاطو المخدّرات في الغالب بالمعلومات التي تصدر عن السلطات، بما في ذلك العاملين الصحيين.

إن الوصول إلى متعاطي المخدّرات صعب لكنه ليس مستحيلاً. ويعتقد البعض أن متعاطي المخدّرات لا يرغب في تغيير سلوكه أو لا يستطيع ذلك. لا شك أن كثيراً من متعاطي المخدّرات يميلون إلى تدمير الذات، لكن بعض العاملين في المنظمات الاجتماعية وجدوا أن الكثيرين يرغبون في تغيير سلوكهم بعد أن يتعرفوا إلى مخاطر الإصابة بفيروس الإيدز. وثمة كثير من متعاطي المخدّرات الذين يعرفون الكثير عن طريقة انتشار فيروس الإيدز وقد غيّروا سلوكهم لخفض المخاطر التي يتعرّضون إليها. ويمكنك أن توفّر لهم التعليم والمواد التي تساعدهم في التغيّر.

العمر

يمثّل الشبّان الصغار تحديًّا مميّزًا للعامل على مكافحة فيروس الإيدز. فالانتقال من الطفولة إلى البلوغ صعب ومثير للاهتمام. وفي كثير من الأماكن، يعتمد الشبّان كثيراً على الأصدقاء في مثل سنهم للحصول على أفكار ومعلومات. وغالباً ما يؤثر هؤلاء الأصدقاء على سلوكهم بقوّة أشد من تأثير أهل الشبّان.

غالباً ما لا يهتم الشبان الصغار بالمستقبل. وربما يشعرون بأنهم خالدون ويجدون صعوبة في تصديق إمكانية إصابتهم بالمرض أو الموت. كما أن الشبّان الصغار يفكّرون في الغالب



أحياناً يستمع الشبان الصغار بعضهم إلى بعض أكثر مما يستمعون إلى الأكبر منهم سنًّا.

فيروس الإيدز والنساء الشابات

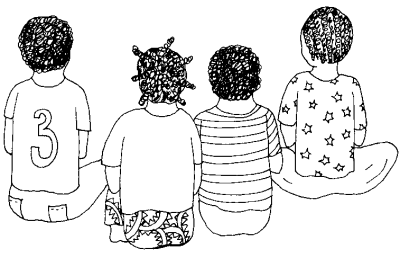


يعتقد المسنون في زامبيا وأنحاء أخرى أخرى من إفريقيا أن إصابة الشابات بفيروس الإيدز قليلة الاحتمال. ويختار هؤلاء الرجال الفتيات الشابات من أجل أداء خدمات جنسية. وتسمّى هذه الممارسة في زامبيا «ظاهرة الكهل الغني». ثمة كثير من الرجال المتقدّمين في السن والمصابين بفيروس الإيدز ينشرون الفيروس إلى الشابات. ويبلغ معدّل العدوى بين الفتيات الشابات ستة أضعاف معدل العدوى بين الفتيات من العمر نفسه.

كما يلي: «يمكنني أن أركب المخاطر ولن يحدث لي مكروه». وعلى سبيل المثال، في الولايات المتحدة قد يقفزون عن الصخور العالية إلى الأنهار لكي يثبتوا أنهم شجعان. وغالباً ما يركب الشبان المخاطر بممارسة الجنس أو تعاطي المخدّرات، إنهم فضوليون ويريدون استطلاع التجارب الجديدة. وقد لا يفكّرون بشأن الحمل أو الإيدز.

غالباً ما تثير المواد المكتوبة ضجر الشبان، المسرح والموسيقى والفيديو طرق أفضل للوصول إليهم (انظر الفصل ١٢)، وبما لا ينظر الشبان نظرة إعجاب إلى أصحاب السلطة، بمن فيهم العاملين الصحيين. لكن ذلك لا يعني أن الشبان لا يحتاجون إلى مساعدتك. تحدّث عن المسائل التي تهمّهم، فضلاً عن المسائل التي تهمك. وتحدّث إلى الأهل لكي يفعلوا الأمر نفسه. واطلب من شبان لديهم معلومات عن فيروس الإيدز التحدّث إلى شبان آخرين. فغالباً ما يتيح هذا التشاور بين النظراء مزيداً من النقاش المفتوح.





يشكل كل شخص جزءًا لا يتجزّأ من مجتمعه، وهناك أنواع كثيرة من المجتمعات. على سبيل المثال، عائلة المرء وقريته وزملاؤه في العمل وأصدقاؤه وزملاء الشرب وزملاء المدرسة كلها «مجتمعات». تؤثّر كل من هذه المجموعات على كيفية تفكير المرء وسلوكه. لذا فإن فهم المجتمعات المختلفة في حياة المرء يساعدك في تقديم المشورة له عن فيروس الإيدز. على سبيل المثال، يمكن أن يعتمد المراهق على أصدقائه للحصول على معلومات عن

لحاف الإيدز

في سان فرنسيسكو، كاليفورنيا بالولايات المتحدة، كان الكثيرون يموتون بسبب الإيدز. وبعد كثير من التفكير والبحث، جاء أحدهم بفكرة إنشاء لحاف الإيدز، حيث يخيط كل شخص أو أسرة فقدت أحداً بسبب الإيدز مربعًا يشكّل جزءًا من لحاف كبير. ويظهر كل مربع مقدار الفقد والحب الذي يشعر به هؤلاء. وقد أصبح اللحاف أداة جميلة وحزينة للتذكير بآثار الإيدز. واللحاف كبير جدًّا بحيث أنه يغطي عدة ملاعب كرة قدم. ما مقدار الحجم الذي يمكن أن يبلغه اللحاف في مجتمعك؟

فيروس الإيدز. وربما لا يكونا أصدقاؤه مهتمّون بفيروس الإيدز، وقد يضغطون عليه للشرب وممارسة الجنس. وقد يكون شخص آخر بعيد جدًّا عن قريته، ما يجعله لا يهتم كثيراً للقواعد الاجتماعية لأسرته . على سبيل المثال، إن ابتعاد الزوجة عن الزوج كثيراً قد يقودها إلى ممارسة الجنس مع رجل آخر. ويمكن أن تكون الناس و«المجتمعات» إلى جانبك في مساعدة الناس على تجنّب الإيدز. فإن كنت تعلّم طفلاً عن الإيدز، يمكن أن يتشارك ما تعلّمه مع أهله. وهكذا فإن النظر إلى الفرد كجزء من «صورة أكبر» قد يساعدك على أن تكون مستشاراً صحياً أفضل.

الإجابة عن أسئلة أُوديْتْ

«ماذا أفعل بشأن الإسهال الذي أصاب ابني؟ حماتي لم تعد تريدني في منزلها. هل يمكن أن تكون قد تسببت في إصابة ابني بالإيدز لكي تطلب منا المغادرة»؟

تواجه أوديت مصاعب كبيرة. لقد سألت إن كان ابنها مصاباً بالإيدز، لكن ثمة هموماً أخرى تشغلها. يكشف وضع أوديت حاجتك للنظر إلى مخاطر فيروس الإيدز كجزء واحد فقط من حياة المرء. لنتفحّص العوامل الاجتماعية التي تؤثّر على أوديت.

١. الاقتصاد ـ أوديت فقيرة جدًّا.

٢. الإثنية واللغة ـ أوديت تتحدّث لغة المونوكوتوبا. وثمة تاريخ من التمييز في أوساط شعب المونوكوتوبا في بعض المناطق. وقد لا تثق بك.

٣. نظام المعتقدات ـ تعتقد أوديت أن الإيدز يمكن أن ينتشر بالنيّة السيئة.

٤. المعرفة عن الإيدز ـ لقد سمعت أوديت عن الإيدز لكنها لا تعرف كيف ينتشر.

٥. الممارسات الجنسية ـ لم تمارس أوديت الجنس سوى مع زوجها، لكنه يغيب عن البيت فترات طويلة، وربما يكون له شريكات جنس أخريات.

٦. الكحول ـ زوج أوديت يشرب الكحول.

٧. الصحة الشخصية ـ ربما تكون أوديت حاملاً ومصابة بفيروس الإيدز.

٨. صحة ابنها ـ ابن أوديت مصاب بالإسهال وقد يكون مصاباً بفيروس الإيدز.

٩. دعم الأسرة ـ تعيش أوديت مع عائلة زوجها. وأم زوجها لا تحبّها. وهي بعيدة جدًّا عن أسرتها.

إن أوديت فقيرة ولديها أطفال، وهذا وحده يعني أن لديها الكثير من الأولويات الأهم من فيروس الإيدز. فإذا كانت جائعة ومشغولة بفقد المأوى، فقد لا يبدو خطر فيروس الإيدز مهمًّا جدًّا بالنسبة إليها. وقد لا يكون لديها أي قدرة على المساومة لدفع زوجها إلى تبني ممارسة الجنس بطريقة مأمونة، لأنها لا تملك المال وتعيش مع أسرة زوجها.

ولأن أوديت تتحدث لغة المونوكوتوبا، فقد لا تستطيع الوصول إلى المعلومات أو الخدمات. كما أن لشعب المونوكوتوبا معتقدات معينة عن فيروس الإيدز وانتشاره يتوجّب التعامل معها. تحدّث إلى أوديت بشأن ما تعرفه عن الإيدز، وساعدها في تعلّم ما لا تعرّفه.

يتعاطى زوج أوديت الكحول، وهو بعيد عن المنزل ما يعني أنه قد يمارس الجنس مع نساء أخريات. اسأل أوديت إن كانت تعتقد أن لزوجها شريكات جنس أخريات، وإن كانت هي نفسها تشرب أو تتعاطى المخدّرات.

تعتقد أوديت أنها قد تكون حاملاً. اسألها عن الحيض وفكّر في طلب إجراء فحص حمل لها. وقد يكون تنظيم الأسرة مفيداً. كما أن أوديت قلقة بشأن الإيدز، تحدّث إليها عن احتمالات التقاطها فيروس الإيدز، وربما تقرّر بعد ذلك إجراء فحص فيروس الإيدز لها. إن تبين أن نتيجة فحص أوديت إيجابية، فقد يكون ابنها مصاباً بفيروس الإيدز. وإن كان ابنها دون الشهر الخامس عشر، لن ينجح فحص فيروس الإيدز المتبع، ويجب أن تُحضِر ابنها للفحص عندما يكبر. غير أن من المرجّح ألا يكون لإسهال ابنها علاقة بفيروس الإيدز. وقد يكون الإسهال خطيراً حتى لو لم يكن سببه فيروس الإيدز، لذا تجب معالجته.

ربما لا تتمكّن من تفهّم وضع أوديت بشكل كامل، لكن يمكنك أن تشجّعها على الحديث عنه. سوف يسمح لك ذلك بإقامة علاقة معها والإجابة عن الأسئلة التي لديها. وبالاستماع إلى أفكارها تتعرّف إلى مشاكلها، وقد تتمكّنان معاً من وضع خطة لخفض مخاطر تعرّضها لفيروس الإيدز أو التعامل معه إن كانت مصابة به.

كيف أستطيع المساعدة؟



دعم شخص مصاب
بفيروس الإيدز

قصّة أنجيلا
مواجهة التحدّي معاً
الإنكار والمشاعر الأخرى
الاستشارة العائليّة
مجموعات الدعم
الدعم الاجتماعيّ
الرعاية المنزليّة
دعم العاملين الصحيّين
كيف ندعم أنجيلا

قصّة أنجيلا

أنجيلا امرأة شابّة تعيش في مدينة ريو دي جانيرو بالبرازيل، وتعمل في مكتب في وسط المدينة وتسكن مع شريكها. وهي وصديقها قريبان من عائلتها التي تسكن في المدينة أيضاً. حملت أنجيلا منذ شهرين، وتشعر بتعب أكثر من المعتاد. وقد أصيبت ببعض الإسهال من قبل. جاءتك إلى عيادتك طالبة بعض الدواء وأجريت لها بعض الفحوص المخبريّة، بما في ذلك فحص لفيروس الإيدز. وتبيّن أنّ نتيجة فحص فيروس الإيدز إيجابيّة. إنّها لا تملك الشجاعة لإبلاغ صديقها بأمر الفحص. وقد قالت لك، «إنّني لا أريد العيش الآن بعد أن أصبت بفيروس الإيدز».

مواجهة التحدّي معاً

الإصابة بفيروس الإيدز تؤدّي إلى الانعزال. ومعظم الناس لا يعرفون الكثير عن الفيروس وهم يخافون منه. ويعتقد البعض أنّ العيش بقرب مصاب بفيروس الإيدز يصيبهم بالمرض. وقد يهجر الأصدقاء وأفراد الأسرة المصاب بفيروس الإيدز. وربما يرفض زملاء الوظيفة العمل مع المصاب بفيروس الإيدز. ومع أنّ فيروس الإيدز لا ينتشر بهذه الطرق، لا يعرف كثير من الأشخاص ذلك ويتجنّبون الاتصال بكلّ مصاب به.



يمكن أن تكون مصدر دعم خاصّ للآخرين إن كنت مصاباً بفيروس الإيدز.

قد يكون دعم المصابين بفيروس الإيدز تجربة مجزية للعامل الصحيّ، أو عضو العائلة أو الصديق. وقد يكون العمل كثير التطلّب أيضاً. فالمصابون بفيروس الإيدز يحتاجون إلى الدعم العاطفيّ والراحة البدنيّة. يصاب الناس بالخوف عندما يعرفون أنّهم مصابون بفيروس الإيدز أو الإيدز ـ إنّهم يخشون أن يتركوا بمفردهم للشعور بالألم والموت. ويمكن أن يكون المرض المزمن أو المميت طاغياً لا يقاوم. وقد يزيد ردّ فعل المجتمع الأمر سوءاً. وإن كنت أنت مصاباً بفيروس الإيدز، يمكن أن تكون مصدراً خاصّاً لدعم الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن أن يُحدث دعمك اختلافاً كبيراً في حياة المصاب.

على المصابين بفيروس الإيدز ألاّ يتعاملوا مع المشاكل الطبيّة فحسب، بل مع المشكلات العاطفيّة والاجتماعيّة أيضاً. فالمصابون بالإيدز يشعرون بالقلق مما سيحصل لأزواجهم وأطفالهم عندما يمرضون أو بعد أن يموتوا. ويشغلهم أمر تدبّر دفع التكاليف الطبيّة. إنّهم يشعرون بالحزن والخوف والغضب والقلق. وقد يفقدون الأمل في المستقبل. وهذه مشاعر طبيعيّة لكل من يصاب بمرض خطير. لكن يمكن أن تكون هذه المشاعر قويّة جدّاً بحيث لا يستطيع المرء متابعة نشاطاته اليوميّة. وعندما يحدث ذلك، يمكنك مساعدة المصابين في إيجاد طرق للتعامل مع هذه المشاعر.

بالمقابل، ربما يكتسب الناس الذين يعرفون أنّهم مصابون بمرض خطير الشجاعة للتركيز على ما هو مهمّ بالنسبة إليهم. وقد يمنح المرض الخطير الناس الفرصة للتغيّر أو الابتعاد عن الظروف المزعجة أو غير الصحيّة. ويجد الكثير من العاملين الصحيّين أنّ من المجزي العمل مع المصابين بمرض خطير لأنّ العامل الصحيّ يشاركهم إحساسهم الجديد بالعزم والتصميم.

ويجد بعض الناس أنّ إصابتهم بفيروس الإيدز تمثّل تحدّياً لهم، فتراهم يرغبون في

امتلاك زمام الأمر في بيتهم وماليّتهم وصحّتهم. وربما يشعر آخرون بقدرة أقل ويحتاجون إلى مزيد من المساعدة. ذكّر المصابين بفيروس الإيدز بأنّ الاحتياج إلى المساعدة والرغبة في طلبها أمر عاديّ. ساعد المصابين بفيروس الإيدز وأسرهم في إيجاد التوازن بين التبعيّة والاستقلال.

ثمة طرق كثيرة للعيش مع فيروس الأيدز. بعض المصابين بفيروس الإيدز لا يطلعون الآخرين على أنّهم التقطوا الفيروس. وبعضهم ينشطون في مكافحة الوباء عندما يعرفون أنّهم مصابون بفيروس الإيدز. فمساعدة الآخرين في تجنّب الفيروس تعطي إحساساً بوجود غاية في الحياة. ويمكن أن تمنح مساعدة الآخرين المصابين بفيروس الإيدز إحساساً بالانتماء إلى المجتمع والقيمة الذاتيّة حتى عندما تكون حياتهم صعبة. فكما يساعد المدمنون على الكحول والمصابون بالسرطان الآخرين الذين يعانون من المشاكل نفسها، يستطيع المصابون بفيروس الإيدز مدّ يد العون إلى الآخرين. وكثير من المصابين بفيروس الإيدز يتحدّثون عن الإيدز في المدارس وفي اللقاءات في المجتمع. وبعضهم يصبحون مستشارين في فيروس الإيدز. وينشط آخرون لتحسين الخدمات المقدّمة للمصابين بفيروس الإيدز. ويتطوّع البعض لمصادقة مصابين آخرين بفيروس الإيدز. وكل يختار العيش مع فيروس الإيدز على طريقته.



مشروع من المصدر مباشرة

لا يعتقد بعض الناس بأنّ فيروس الإيدز يشكّل تهديداً لهم. ويعتقد آخرون أنّهم لن يصابوا بالفيروس إذ إنّهم لا ينتمون إلى مجموعة ذات مخاطر عالية (مثل مدمني المخدّرات). ويمتلك المصابون بفيروس الإيدز مقدرة خاصّة على الوصول إلى الآخرين ومساعدتهم في فهم كيف يمكن أن يتعرّضوا للخطر.

في مدينة سانتا كروز بكاليفورنيا في الولايات المتحدة، يساعد المصابون بفيروس الإيدز في تعليم الآخرين عن الإيدز. فقد أنشأ ستة رجال مصابين بفيروس الإيدز راغبين في تشارك قصصهم الشخصيّة مع المجتمع مشروع من المصدر مباشرة. وفي اللقاءات في المجتمع، تشاركوا تجاربهم في العيش مع فيروس الإيدز «مباشرة». وبرواية قصصهم الشخصيّة، تمكّنوا من مساعدة الناس في الارتباط بفيروس الإيدز على المستوى الشخصيّ. وكان هؤلاء الرجال نماذج لأناس آخرين مصابين بفيروس الإيدز في المجتمع.

وبمرور الوقت، تطوّع مزيد من المصابين بفيروس الإيدز في البرنامج. وقد انتظموا في صفوف تدريبيّة قصيرة عن فيروس الإيدز والتحدّث أمام الجمهور. وبعد ذلك عقدوا اجتماعاً تحدثوا فيه عن تجاربهم مع فيروس الإيدز.

وبعد ذلك أقام مشروع من المصدر مباشرة لقاءات في المجتمع. وكان العاملون الصحيّون هناك للمساعدة في الإجابة عن الأسئلة التقنيّة والتعامل مع أي أشخاص عدوانيين بين الجمهور. وقام الأصدقاء بطرح أسئلة عندما كان الجمهور خجلاً أو خائفاً. وقد تأثّر الذين سمعوا الأحاديث كثيراً بحيث أنّهم كتبوا رسائل لدعم المتحدّثين. ربما ترغب في بدء مثل هذا البرنامج في مجتمعك.

الإنكار والمشاعر الإخرى



لا يصدّق البعض أنّهم مصابون بفيروس الإيدز حتى عندما يبلغهم العامل الصحيّ بذلك. فهم لا يستطيعون مواجهة الحقيقة، ولا يصدّقون بأنّهم سوف يموتون. إنّهم لا يريدون أن يفكّروا بأنّ أحباءهم ربما نقلوا إليهم فيروس الإيدز. الإنكار يمكن أن يكون خطراً على الشخص المصاب بفيروس الإيدز وعلى الآخرين. فالناس الذين ينكرون مرضهم لا يهتمّون بأنفسهم لأنّهم لا يعتقدون أنّهم مرضى. وإذا رفضوا اتخاذ الاحتياطات، يمكن أن ينقلوا الفيروس إلى الآخرين. ويلجأ الناس أحياناً إلى الكحول أو المخدّرات لكي ينسوا أنّهم مصابون بالفيروس.

وأحياناً يصدر الإنكار عن أناس بعد سماع أنّ نتيجة الفحص سلبيّة. فهم يجدون من الصعب عليهم تصديق أنّهم غير مصابين بالعدوى، أو أنّهم لا يريدون أن يقرّوا بالحقيقة. فعلى سبيل المثال، قد لا ترغب امرأة زوجها مصاب بفيروس الإيدز في تصديق أنّ فحصها سلبيّ لأنّ عليها تغيير طريقة ممارسة الجنس مع زوجها أو التخلّي عنه.

غير أنّ الإنكار ليس سيّئاً بالمطلق. فبعض الإنكار يساعد الناس في التعامل مع التحدّيات اليوميّة للحياة والتخطيط للمستقبل. وقد يساعد الإنكار الناس في العيش دون التفكير بشأن خطورة مرضهم طوال الوقت.

على المصابين بفيروس الإيدز التعامل مع كثير من المشاعر القويّة. فربما يكونون قد فقدوا مؤخّراً حبيباً بسبب الإيدز. وربما يشعر البعض بالذنب بشأن السلوك الذي قادهم إلى العدوى. ويخشى معظمهم من رفض المحيطين بهم لهم. وقد يشعرون بعدم الرغبة في مواصلة الحياة، بل إنّهم قد يخطّطون للتخلّص من حياتهم. عليك أن تسأل عن هذه المشاعر وتفسّر أنّها أمر عادّي. ويجب أخذ كل من يفكّر في قتل نفسه على محمل الجدّ. اطلب منه أن يعدك بالاتصال بك أو بشخص آخر يثق به قبل أن يُقدم على الانتحار. وهذا الأمر ينجح رغم أنّه قد يبدو سخيفاً، فغالباً ما يحول مجرّد الحديث مع الآخرين دون إقدام الناس على إيذاء أنفسهم.

الاستشارة العائليّة

المصابون بفيروس الإيدز لديهم أسرة وأصدقاء وزملاء في العمل يتأثّرون بإصابتهم بالمرض. والأسرة في معظم المجتمعات هي الوحدة الأساسيّة للتنظيم الاجتماعيّ. وتستطيع الأسر تجاوز الكثير من أنواع الإجهاد والضغوط النفسيّة. فمعظم الأسر تعاملت مع الموت والانفصال والمصاعب الاقتصاديّة. ويضع فيروس الإيدز والأيدز أعباء جديدة على الأسرة. تستطيع الأسرة التكيّف مع الوضع عادة، لكن قد تنهار أسرة أحياناً عندما يصاب أحد أعضائها بفيروس الإيدز. عندما تستشعر أنّ ذلك احتمال ممكن، حاول مساعدة أعضاء الأسرة في الحصول على المساندة التي يحتاجون إليها للبقاء معاً. وقد يكون من المفيد اللقاء مع الأسرة بأكملها. فربما يكون هناك أسئلة عند أعضاء الأسرة تتعلّق بكيفيّة التعامل مع فيروس الأيدز. يمكنك مساعدتهم بالحديث عن المشكلات، وحلّ الخلافات، وتعلّم كيفيّة مساندة بعضهم بعضاً، وإيجاد مصادر أخرى للمساعدة من المجتمع أو الحكومة.

إن كانت الوالدة مصابة بفيروس الإيدز أو الإيدز، شجّعها على التحدّث عنه مع أبنائها. فغالباً ما يميّز الأبناء أنّ ثمة خطب ما. وقد يكون أحد الوالدين مات من الإيدز بالفعل. من المهمّ أن يتحدّث الأهل مع أبنائهم عما يتوقّعونه في المستقبل، حتى ولو كان ذلك يشمل خسارة الوالدين. ساعد الأهل في التخطيط لمستقبل أبنائهم. وربما ترغب في اللقاء مع الأهل والأبناء معاً للتحدّث بشأن هذه المسائل.

إن كانت هناك امرأة مصابة بفيروس الإيدز، تكون احتمالات ولادتها طفلاً مصاباً

التعامل مع فيروس الأيدز

الإنكار ما هو إلاّ انفعال يتعرّض له الناس عندما يكتشفون أنّهم مصابون بفيروس الإيدز أو الإيدز. ومعظم الأشخاص الذين يعرفون أنّهم مصابون بمرض خطير يمرّون بعدّة ردود فعل أو مراحل انفعاليّة. وقد يتصرّف الأشخاص الذين يمرّون بهذه المراحل بطريقة غريبة. ويمكنك أن تتفهّم ما الذي يحدث بطريقة أفضل بمعرفة هذا الأمر مسبقاً. تجد أدناه وصفاً لأكثر مراحل التعامل مع المرض شيوعاً. لا يتعرّض الجميع لكلّ هذه المراحل، ولا بالترتيب نفسه. غير أنّ معظم الاشخاص يتعرّضون لبعضها على الأقلّ أثناء مرضهم، وكثير يتعرّضون لبعضها أكثر من مرّة واحدة.



المرحلة ١. الإنكار والعزلة: عندما يسمع الناس في البداية أنّهم مصابون بفيروس الإيدز، ربما لا يصدّقون ذلك. ويعتقدون أنّ الطبيب أو المختبر على خطأ. يقولون لك إنّ الفحص كاذب. ويتوقّفون عند الاستماع لما تقول عن تجنّب انتشار الفيروس. وينطبق ذلك حتى لو كنت تقول لهم شيئاً مشجّعاً، مثل أنّهم قد يعيشون سنين عديدة.



المرحلة ٢. الغضب: إنّ إصابة المرء بمرض خطير مثل فيروس الإيدز يمكن أن تولّد شعوراً بعدم الإنصاف. فيغضب الناس لأنّهم أصيبوا بالمرض. ويتساءلون، «لمَ أنا»؟ ويشعرون بالاستياء لأنّ الآخرين أصحّاء. وغالباً ما يشعر المصابون بفيروس الإيدز بأنّهم بمفردهم ومختلفين عن الناس المحيطين بهم من غير المصابين بالفيروس.



المرحلة ٣. المساومة: يساوم الناس أنفسهم لكسب شعور بالسيطرة على مصيرهم. ويحاولون البقاء على قيد الحياة للوصول إلى هدف ما مثل ذكرى سنويّة أو زواج أو ولادة طفل. وأحياناً يتوسّل الناس إلى الله ويعدون بأن يكونوا مخلصين إذا ما شفيوا من فيروس الإيدز.



المرحلة ٤. الاكتئاب: غالباً ما يشعر الناس بالاكتئاب بشأن إصابتهم بمرض خطير. وتزداد هذه المشاعر سوءاً بازدياد الألم أو تفاقم المرض. ويشعر الناس باليأس بشأن العناية بأسرهم أو أنفسهم.



المرحلة ٥. القبول: عندما يتقبّل الناس بشكل تامّ أنهم مصابون بفيروس الإيدز، غالباً ما يجدون في أنفسهم مزيداً من الطاقة وإرادة جديدة بعيش حياتهم كاملة غير منقوصة. وذلك ما يجعلهم يشعرون بالسلام.

مساندة الأطفال المصابين بفيروس الإيدز

يجب أن يعرف الأطفال، حتى الصغار منهم، أنّهم مرضى. ربما لا يحتاج الأطفال الصغار إلاّ إلى معرفة القليل عن فيروس الإيدز. أعطِ إجابات قصيرة وبسيطة عن الأسئلة التي يطرحونها. الأطفال الأكبر سنّاً يفهمون أكثر ويحتاجون إلى معلومات صحيحة وأجوبة صادقة. وإذا لم يحصلوا على هذه المعلومات منك أو من الأسرة، فسوف يحصلون عليها من أشخاص آخرين. وقد يعاني الطفل المصاب بفيروس الإيدز بصمت بسبب الخجل والخوف. وربما يعاني من مشاكل في النوم أو في المدرسة. وقد يتجنّب الأسرة والأصدقاء. نبّه الأسر إلى هذه العلامات وساعدهم في التحدّث بانفتاح إلى أبنائهم المصابين بفيروس الإيدز.



فيروس الإيدز واليتامى

غالباً ما يخلّف البالغون المصابون بفيروس الإيدز وراءهم أطفالاً عندما يموتون. ويشعر الكثير من الآباء المصابين بفيروس الإيدز بالقلق من ذلك ويحاولون أن يتدبّروا من يرعى أطفالهم، لكن قد يكون ذلك صعباً حيث ينتشر فيروس الإيدز على نطاق واسع. على سبيل المثال، يُتوقّع أن يكون قد تَيتّم في زيمبابوي ما مجموعه ١٥٠ ألف طفل بسبب الإيدز بحلول سنة ٢٠٠٠. وفي زامبيا، يُتوقّع أن يصل هذا العدد إلى ٦٠٠ ألف. وتُعنى عائلة من كل ثلاث عائلات في زامبيا بطفل تيتّم بسبب الإيدز.

بفيروس الإيدز واحدة من بين كل ثلاث ولادات. ويحتاج المصابون بفيروس الإيدز إلى المساعدة في اتّخاذ القرارات بشأن تنظيم الأسرة. شجّع الناس المصابين بفيروس الإيدز على التحدّث إلى شركائهم بشأن تنظيم الأسرة. فهذا هو الوقت الذي يكون فيه لتقديم معلومات دقيقة للمصاب بفيروس الإيدز ومساندته أبلغ الأثر.

مجموعات الدعم



غالباً ما يكون من المفيد أن تلتقي مجموعة من الأشخاص الذين يشتكون من المشكلة نفسها للتحدّث عن حياتهم. وتمنح «مجموعات الدعم» المكوّنة من أشخاص مصابين بفيروس الإيدز الناس فرصة للتحدّث عن مشكلاتهم ونجاحاتهم. ويستطيع المصابون بفيروس الإيدز تعلّم كيفية التعامل مع المشكلات الشائعة من أشخاص آخرين في المجموعة. تساعد مجموعات الدعم أعضاءها في التغلب على الشعور بالوحدة. ويكتسب الناس قوّة من مجموعتهم إذ يعرفون أنهم لا يكافحون فيروس الإيدز وحدهم.

ثمة أنواع مختلفة من مجموعات الدعم. «مجموعات الزيارات المتبادلة» تلتقي بشكل منتظم، لكن الناس لا يذهبون إلى الاجتماعات إلا عندما يريدون المساعدة في مشكلة معينة، أو عندما تبرز حالة طارئة. وفي مجموعات أخرى، يجتمع الأشخاص أنفسهم مرتين في الأسبوع لعدة أشهر، ويذهب الجميع إلى الاجتماع سواء كان لديهم مشكلة محددة يتكلّمون عنها أم لا. وهناك أيضاً مجموعات طويلة الأمد تستمر سنوات عديدة. وربما تكون المجموعات طويلة الأمد مفيدة بوجه خاص لأنها تسمح للأشخاص بالتعرّف جيدًا بعضهم إلى بعض. وتتعرض هذه المجموعات للحزن بسبب مرض أعضاء المجموعة ووفاتهم.

من المفيد أن تتكوّن المجموعات من أشخاص لديهم أنماط حياة متشابهة. فالأعضاء يفهمون أوضاع بعضهم بعضًا ولغتهم. ويمكنك إنشاء مجموعات دعم تتكوّن من أشخاص ذوي خلفيات متماثلة، مثل الأشخاص الذين لديهم الخلفية الاجتماعية أو الإثنية، أو الأشخاص الذين يشتركون في خطر أو وضع محدد، مثل (عاملات الجنس) أو متعاطي المخدرات أو النساء الحوامل.

وتفيد مجموعات الدعم أيضاً أسر المصابين بفيروس الإيدز وأصدقاءهم. ورغم أن هؤلاء الأشخاص غير مصابين بفيروس الإيدز، إلا أنهم ربما يخشون فقد صديق أو الإصابة بالعدوى أو تجنّب مجتماعاتهم وأسرهم لهم. يمكن أن تساعد مجموعة الدعم هؤلاء الأشخاص في كثير من المشكلات التي يواجهونها عندما يصاب أحد أحبائهم بفيروس الإيدز.

الدعم الاجتماعي

يحتاج كل المصابين بفيروس الإيدز إلى المساعدة في وقت من الأوقات. وتأتي هذه المساعدة من أسرهم في بعض البلدان. وفي بلدان أخرى، تأتي المساعدة من المجتمع أو الحكومة. على سبيل المثال، ربما تتوفر الاستشارة أو الرعاية المنزلية أو برامج تبادل الإبر أو المساعدة في الغذاء أو المأوى أو النقل. استكشف الخدمات المتوفّرة ووجّه إليها الناس عند الحاجة. وإن لم يكن هناك خدمات متواصلة، ابدأ بعضها. قد يعني ذلك إنشاء مجموعة دعم للمصابين بفيروس الإيدز أو إعداد لائحة بالعاملين الصحيين والمتسشارين الذي يعملون مع المصابين بفيروس الإيدز أو إقامة «نظام مرافقة» حيث يتطوّع المصابون بفيروس الإيدز لمصادقة المصابين الآخرين. كن خلاّقاً وتحدّث إلى المصابين بفيروس الإيدز عن احتياجاتهم وكيف يمكن الوفاء بها.

الرعاية المنزلية

ترعى معظم الأسر أفرادها المرضى في المنزل. وغالباً ما يكون ذلك أفضل الطرق لرعاية المصابين بفيروس الإيدز. لكن بعض الأشخاص يخافون من رعاية أحبائهم المصابين بفيروس الإيدز في المنزل. يمكنك مساعدة الناس في التغلّب على خوفهم وتقديم النصح العملي لهم بشأن أفضل السبل لتقديم الرعاية في المنزل. فباتخاذ بعض الاحتياطات، يمكن رعاية المصابين بفيروس الإيدز في المنزل بسلام. ويجب أن تذكّر الناس الذين يفكّرون في الرعاية المنزلية بأن فيروس الإيدز لا ينتشر بتشارك الطعام أو أواني الطهي أو المناشف أو الأغراض المنزلية الأخرى.

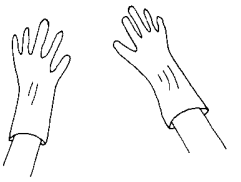
الخطر الحقيقي في الرعاية المنزلية يقع على المصابين بفيروس الإيدز. فهم يلتقطون الأمراض من الأشخاص الآخرين في المنزل، وليس العكس. بل إن الزكام أو الإنفلونزا يمكن أن تكون خطيرة بالنسبة للمصاب بالإيدز. وثمة أشياء بسيطة تساعد الناس في العيش بسعادة في المنزل. ويجب أن تكون غرف الجلوس نظيفة. ويجب أن يتوافر الضوء والهواء في الغرف. ويستطيع المصابون بفيروس الإيدز الطهي للآخرين دون أي خطر لنقل العدوى. وإن كانوا مصابين بقروح مكشوفة، يجب أن يتجنبوا الطهي حتى تتحسّن القروح. ويجب أن يغسل كل من يطهو يديه بالصابون والماء النظيف قبل إعداد الطعام.



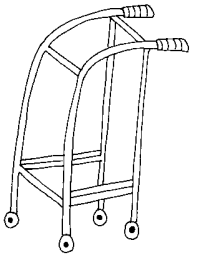
أغراض للعناية المنزلية



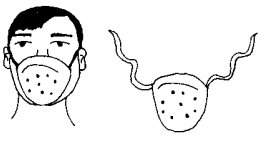
شرشف نايلون للسرير



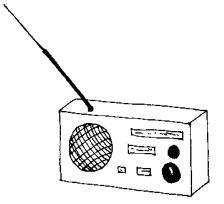
قفازات



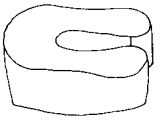
ممشاة



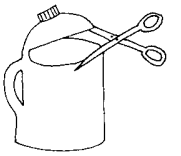
قناع وجه للزكام



راديو



مِبولة أو مقعد به مبولة



مبولة بلاستيكية مصنوعة
من وعاء قديم

يجب غسل الصحون بالماء الساخن والصابون. ويجب غسل الأطعمة المتسخة بعناية. وينطبق ذلك بشكل خاص على الخضر التي تسمّد بروث الحيوانات. ويجب أن يغسل كل الناس أيديهم بالصابون بعد الذهاب إلى المرحاض لتجنب انتشار المرض.

وثمة عدة أشياء بسيطة يمكن استخدامها لتسهيل حياة المصابين بفيروس الإيدز وأسرهم. بعضها قد يكون موجوداً بالفعل في المنزل، مثل الراديو أو المبولة أو القفّازات أو الممشاة.

للمصابين بفيروس الإيدز احتياجات كثيرة، ولا يوجد خدمات كافية البتة لمساعدتهم. وغالباً ما يُفتقر إلى المال والموارد الأخرى، وغالبًا ما يشعر المصابون بفيروس الإيدز وأسرهم بالوحدة في صراعهم الشخصي ضد المرض. يمكنك أن تكون مصدراً للأمل والعون لهؤلاء الأشخاص وأسرهم.

الرعاية المنزلية في زامبيا

إن برنامج رعاية الإيدز والوقاية منه في مستشفى تشيكاتكاتا في جنوبي زامبيا مثال جيد لجهود الرعاية والوقاية المنزلية في إفريقيا. ويشمل جهد البرنامج ثلاثي المراحل توفير الرعاية الصحية والتمريضية، وتقديم الاستشارة المجانية, وتعليم المجتمعات الأخرى عن فيروس الإيدز.

في قسم الرعاية المنزلية من الخطة، يقوم عاملو الرعاية الصحية بزيارة المنازل ولا تتم هذه الزيارات للمصابين بفيروس الإيدز والإيدز، وإنما للأشخاص الذين يعانون من حالات خطيرة، مثل الصرع والسرطان. ويساعد هذا النهج في تجنّب التمييز ضد الأشخاص الذين تتم زيارتهم. يقوم فريق الرعاية المنزلية بتعليم الأسر عن فيروس الإيدز والأمور العملية في الرعاية المنزلية، مثل كيفية صناعة محلول (محلول إعادة الإماهة الفموية) لتعويض السوائل التي تُفقد بالإسهال. كما أنهم يأخذون عيّنات من الدم ويسألون الأسر عن أفضل السبل لتقديم المساعدة لهم. وغالباً ما تكون المستشفيات مفرطة الازدحام، ومن ثم تقدّم رعاية أفضل في المنزل. وتساعد هذه الزيارات المنزلية الأسرة والمستشفى في العمل بشكل أكثر كفاءة.



دعم العاملين الصحيين



في بعض الأحيان، يصاب الذين يقدمون المشورة أو الرعاية للمرضى الشديدي المرض بالحزن أو التعب. وقد يحدث هذا «الإرهاق» إذا لم يكن العاملون الصحيون يحظون براحة كافية ويتحدّثون عن مشاعر الإحباط والفقد لديهم.

قد يكون الإرهاق عاطفيًّا أو فكريًّا أو بدنيًّا أو الثلاثة معاً. وهو يؤثّر على كيفية أداء الناس لأعمالهم. يبدأ الناس بالشعور بالتعب أو العجز أو اليأس. بل إن العاملين الذين يكونون مفعمين عادة بالطاقة والأمل قد يجدون أنفسهم يصارعون الإرهاق. ومن المهمّ أن تدرك أن ذلك قد يحدث وأن تتخذ الخطوات اللازمة لتجنبه.

الإرهاق

فيما يلي بعض الأشياء التي يمكن أن تساعد في تجنّب الإرهاق بين العاملين الصحيين.

١. حافظ على روح الفكاهة، فذلك يساعد في الظروف المجهدة.

٢. قم بعدة أنواع من الأعمال بحيث لا تقوم بعمل مجهد واحد طوال الوقت. فذلك يحافظ على اهتمامك بعملك.

٣. احرص على العمل عدداً معقولاً من الساعات. فمعظم الأشخاص الذين يفرطون في العمل، لا يعملون جيدًا بعد فترة.

٤. شجّع المتطوّعين وكافئهم بالحفلات أو الهدايا الصغيرة لكي يعرفوا أن عملهم يحظى بالتقدير. كن حاضراً للإجابة عن أسئلتهم، وعبّر عن تقديرك لجهودهم أمام الآخرين.

٥. أفد عن العمل الذي ينفذ بشكل جيد. فالناس يحتاجون لمعرفة أنهم يحسنون العمل. ويحتاج كل شخص إلى شيء مختلف، لذا قدّم الثناء والمديح.

٦. ركّز على الحالة العامة بشمولية «الصورة الكبيرة» كل الأمور الحسنة في الحياة - لكي لا تتوه تفاصيل في الصراع اليومي.

٧. جنّد أشخاصاً مخلصين للعمل ومن المجتمع الذي سيعملون فيه. فغالباً ما يكونون أكثر التزاماً وراحة في عملهم.

٨. أعط العاملين إجازة من العمل بحيث يرتاحون ويتعافون من الإجهاد والمشاعر القوية التي يتعرّضون لها في العمل.

٩. يمكن أن يصاب أي كان بالإرهاق، بمن فيهم مدير المشروع أو قائده. تنبه لأعراض الإرهاق عندك وعند الآخرين، واعمل معهم على تجنّبها.

كيف تدعم أنجيلا

«لا أريد العيش الآن بعد أن أصبت بالإيدز».

تشعر أنجيلا بالحزن والعجز لدى سماع خبر إصابتها بفيروس الإيدز. وذلك أمر مفهوم، لكن ثمة أسباباً أخرى لديها لكي تكون متفائلة. فهي مصابة بعدوى فيروس الإيدز لا الإيدز. ولديها شريك يحبّها ويمكن أن يساعدها في التعامل مع مرضها. ولديها أسرة تهتم لأمرها. وسوف تعيش لترى مولد طفلها. وهناك أدوية يمكن أن تعالج بعض الأمراض التي ستصاب بها في المستقبل، كما أن المصابين بفيروس الإيدز يعيشون اليوم مدة أطول مما كان عليه الأمر في الماضي.

يمكنك التحدّث إلى أنجيلا بشأن إبلاغ شريكها عن الفحص الذي أجرته لفيروس الإيدز. سوف يثير ذلك كثيراً من المسائل، بما فيها إن كان لديه أو لديها شركاء جنسيين خارج نطاق العلاقة بينهما. وقد يكون من المفيد لك ولأنجيلا التمرّن على كيفية إبلاغه بأنها مصابة بفيروس الإيدز. ويمكنك أن تعرض التحدّث إليها وإلى شريكها معًا عن العيش مع فيروس الإيدز. وسوف يكون هناك مسائل كثيرة ترغب في إثارتها معهما, بما في ذلك احتمال إجراء فحص لشريك أنجيلا وأن الفيروس ينتقل من الأمهات إلى المواليد. وقد ترغب أنجيلا في التحدّث إلى أشخاص آخرين، وبخاصة الحوامل المصابات بفيروس الإيدز. إن لم يكن يوجد مجموعات دعم في منطقتها، يمكنك مساعدة أنجيلا في إنشاء واحدة. إن أنجيلا تتحدّث عن عدم الرغبة في الحياة. ويجب أخذ الحديث عن الانتحار على محمل الجد دائماً. حاول اللقاء بأنجيلا بانتظام لكي لا تشعر بالوحدة. وشجّعها على التفكير بشكل إيجابي.

كيف أكون معلماً أفضل؟



تدريب العاملين الصحّيّين على فيروس الإيدز

قصّة فان
كيف نتعلّم؟
من يأتي إلى دورتك التدريبيّة
أين تقوم بالتدريس؟
بدء دورة التدريب
مساعدة الآخرين على القيادة
استخدام لغة وأساليب ناجحة
العمل على أن تكون قدوة
بعد دورة التدريب
الإجابة عن أسئلة فان

قصّة فان

يعيش فان في فيتنام. إنّه عامل صحّيّ شارك مؤخّراً في صفّ تدريبيّ خاصّ على فيروس الإيدز في العاصمة المجاورة هانوي. ذهب إلى هناك لأنّ سكّان قريته مصابون بالإيدز ولأنّ إشاعة انتشرت بأنّ الفيروس موجود في مياه القرية. لم يكن فان يعتقد أنّ فيروس الإيدز يمكن أن ينتشر عن طريق الماء، لكنّه كان يريد التأكّد. وكان يريد معرفة الحقيقة.

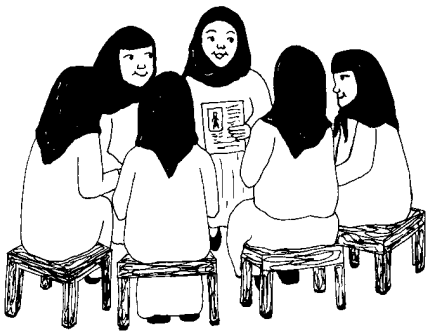
بعد أن عاد إلى قريته فور انتهاء التدريب، أدرك فان أنّ قريته بحاجة إلى مزيد من

الناس الذين يعرفون عن فيروس الإيدز والإيدز. فهؤلاء بوسعهم تعليم الآخرين ووقف الإشاعات عن فيروس الإيدز. وقد عرض القليل من الناس المساعدة في ذلك. أعدّ فان لقاءً للتحدّث عما تعلّمه في الفصل التدريبيّ، لكنّه يشعر بالتوتّر بشأن قيادة المجموعة. فلطالما كان يشعر براحة أكبر في التحدّث مع شخص واحد كل مرّة. وهو يتساءل، «كيف أثير الاهتمام داخل المجموعة؟ وكيف أشرك الجميع، بما في ذلك من يضجرون في العادة؟ وماذا لو كان الناس يخجلون من التحدّث عن مسائل مثل الجنس وتعاطي المخدّرات»؟

كيف نتعلّم؟

إنّ أفضل طريقة لتعلّم شيء هي القيام به. فمعظم الناس يتعلّمون الزراعة بالعمل في الحقول، بدلاً من القراءة عن الزراعة في كتاب. ويستطيع الناس التعلّم من التحدّث بعضهم إلى بعض أو القراءة أو الاستماع إلى نصح الآخرين. يصف هذا الفصل الطرق المختلفة لمساعدة الآخرين في التعلّم. ويمكن استخدامه كدليل لتدريب العاملين الصحّيّين أو التعليم في المجتمع. ويمكنك تكييف الأفكار الواردة في هذا الفصل كي تتماشى مع احتياجات مجتمعك.

إنّ مهمّة العامل الصحّيّ الأهمّ هي مساعدة الآخرين في السيطرة على صحّتهم. وينطبق ذلك بوجه خاصّ على العامل الصحّيّ في مجال فيروس الإيدز لأنّ الوقاية مهمّة جدّاً. والدورات التدريبيّة جزء مهمّ من هذه العمليّة. وأفضل المعلّمين هم الذين يُشركون الناس ويساعدون في إطلاق أفكار جديدة. وهم لا يبثّون الحيرة بين الناس ولا يجعلونهم يشعرون بأنّهم أغبياء لعدم معرفتهم بشيء أو لاعتقادهم بشيء غير صحيح. والمعلّمون الجيّدون لا يُضجرون الناس لأنّ الناس تفوتهم فرصة التعلّم عندما يضجرون.



تستند معظم أساليب التعليم المستخدمة في التدريس الرسميّ إلى المعلّم الذي يخبر التلاميذ عن الأمور التي يشعر بأنّ معرفتها مهمة ثمّ يختبرهم لمعرفة إن كانوا يذكرون ما تعلّموه. ويقول العاملون الصحّيّون في مجال فيروس الإيدز في جمهوريّة الدومينيكان إنّ ذلك يشبه «صبّ الماء في المنخل بدلاً من الوعاء». فكثير من الناس لا يتذكّرون المعلومات لأنّهم لم يكونوا مهتمّين في تعلّمها في المقام الأول. وكثير من الناس لم يلتحقوا بالمدرسة ولم يعتادوا تدفّق الوقائع باتجاه واحد من «المعلّم» إلى «التلميذ». ويقال إنّ التعليم الجيّد هو استخلاص الأفكار من التلاميذ، لا حشو الأفكار في عقولهم. ويعتبر تشارك المعلومات في الاتجاهين أفضل طريقة ينتهجها العامل الصحّيّ في التعليم.

من يأتي إلى دورتك التدريبيّة؟

قبل أن تبدأ في دورتك التدريبيّة، فكّر في من سيشارك بها. في بعض الأماكن في العالم، يوجد للجميع تقريباً أصدقاء أو أفراد من العائلة مصابون بفيروس الإيدز. في هذه المناطق، يكون كثير من الأشخاص الملتحقين بدورتك التدريبيّة مصابين بفيروس الإيدز، وتكون النقاشات مختلفة عما هي عليه في مناطق ترتبط القلّة من سكّانها بأشخاص مصابين بفيروس الإيدز. بعض الأشخاص تحثّهم إصابة أصدقاء أو أفراد من العائلة بفيروس الإيدز على تعلّم المزيد عن العناية بالأشخاص المرضى والوقاية من انتشار الفيروس. وقد يكون الآخرون عاملين صحّيّين أو ممتهنين للجنس أو عاملين اجتماعيّين نشطين في مسائل فيروس الإيدز.

فكّر في إقامة دورات تشمل أناساً ذوي خلفيّات متماثلة. على سبيل المثال، قد يعني ذلك وجود مجموعة تدريبيّة للمراهقين وأخرى للنساء وأخرى للمصابين بفيروس الإيدز. ثمّة أسباب مختلفة لاهتمام الناس في التعلّم عن فيروس الإيدز، ويمكنك أن تطلب من الناس التحدّث عنها أثناء الجلسات التدريبيّة. ويتيح جعل المجموعات من

التعلم من طفل إلى طفل

في كثير من الأماكن في العالم، يُعنى الأولاد الكبار بإخوانهم وأخواتهم الأصغر سنّاً فيما الأهل يعملون. والبعض يُعنى بإخوانه وأخواته الأصغر لأنّ الوالدين توفّيا. وقلّة منهم لديها الوقت للذهاب إلى المدرسة. إنّ هؤلاء الأطفال يعملون بمثابة الوالدين لكنّهم لا يعرفون في الغالب كيف يعتنون بالرضّع والأطفال الصغار. وقد بدأت كثير من البلدان برامج تعمل مع هؤلاء الأطفال.

الإسهال من الأسباب الأولى للوفاة بين الأطفال. وقد يكون مضرّاً على وجه الخصوص للأطفال المصابين بالإيدز. في مهاراشترا بالهند، بدأ برنامج تعليميّ من الأطفال للأطفال للمساعدة في تعليم الأطفال عن معالجة الإسهال والوقاية منه. يصرف عامل صحّيّ بضع ساعات في اليوم على تعليم الأطفال الكبار. غالباً ما يكون أحد الأطفال الصغار مصاباً بالإسهال. ويستخدم العاملون الصحّيّون ذلك بمثابة فرصة للتعليم على علامات لتجفاف الخطرة (عندما يفقد الجسم الكثير من الماء)، وكيفيّة صنع سائل إعادة الإماهة الفمويّة، ومتى تتمّ زيارة العيادة طلباً للمساعدة. ويستطيع الأطفال متابعة صحّة صديق مصاب بالإسهال أثناء علاجه. وغالباً ما يشعر الأطفال بالحافز عندما تتحسّن حال الطفل فيعودون إلى البيت ويعلّمون أسرهم ما تعلّموه. يمكنك جمع الأطفال في منطقتك معاً وتعليمهم عن فيروس الإيدز. وبعد ذلك يذهبون إلى البيت ويعلّمون إخوتهم وأخواتهم وآبائهم.



خلفيّة مشتركة للناس التحدّث بحريّة أكبر عن مسائل قد لا يشعرون بالارتياح في التحدّث عنها في مجموعة أكبر.

أين تقوم بالتعليم؟

يمكن أن يتّم التدريس في أيّ مكان. ويتمّ التعليم «الرسمي» عادة في مدرسة أو عيادة أو مبنى عامّ أو تحت شجرة. ويدرّس آخرون بطريقة غير رسميّة، أثناء الطهي أو المشي أو حلب البقر أو قصّ عشب الإنيام. ويتوقّف المكان الأفضل لتدريب الناس على من تحاول الوصول إليهم. على سبيل المثال، قد يكون من الأفضل التحدّث إلى ممتهنات الجنس في النوادي الليليّة قبل أن يبدأن العمل. وبهذه الطريقة قد يفكّرن بشأن ما ما تعلّمنه أثناء العمل. ويمكن الوصول إلى عاملي الرعاية الصحّيّة في العيادة. وقد يشعر المعلّمون بالارتياح أكثر للتعلّم في المدرسة. ويمكنك استخدام دكّان حلاّق للتحدّث إلى الرجال في المجتمع. ويتعلّم المداوون بالطبّ الشعبي بشكل أفضل في بيوتهم بدلاً من المدرسة أو العيادة. اسعَ وراء الناس حيث يعيشون ويعملون، ولا تدعهم يأتون إليك.

بدء دورة التدريب

إنّ كيفيّة إعداد دورة التدريب تحدث فرقاً كبيراً. فالجلوس في دائرة طريقة بسيطة لإشراك الجميع. ففي الدائرة يستطيع الجميع رؤية وجوه بعضهم بعضاً. ويستطيع الناس تشارك الأفكار بسهولة أكبر، بدلاً من أن يكونوا مستمعين للمعلّم فحسب. وهكذا عند الجلوس على المستوى نفسه كمجموعة تساعد الناس في الشعور بالراحة وتشارك الأفكار معك.

وفي وقت لاحق، يمكنك تقسيم المجموعة إلى مجموعات أصغر، لا سيّما إذا كانت كبيرة. اطلب من كلّ مجموعة صغيرة تعليم المجموعة الكبيرة أهمّ الأشياء التي تعلّمها أعضاؤها بعضهم من بعض.

ابدأ الجلسة الأولى بشرح ما تخطّط له لليوم. وبعد ذلك اطلب من الناس أن يقدّموا أنفسهم. فتقديم النفس يساعد الناس في الشعور براحة أكبر عند التحدّث بعضهم إلى بعض. ومن طرق تقديم الناس أنفسهم أن يوضح كل شخص من هو، ولماذا جاء إلى الدورة التدريبيّة، وما أكثر ما يريد تعلّمه. ومن الطرق الأخرى للبدء إحضار كرة أو جوزة هند. اطلب من الجميع الوقوف في دائرة ورمي جوزة الهند من شخص إلى آخر. وعندما يتلقّى كل شخص الثمرة، دعه يقول اسمه ومن أين يجيء وأن يقدّم كلمة يصف بها نفسه وتبدأ بالحرف الأوّل من اسمه. على سبيل المثال، يمكن أن يلتقط محمّد جوزة الهند ويقول «اسمي محمّد من نواكشوط بموريتانيا. ويمكنكم أن تدعونني الملك». ويمكن أيضاً بدء الجلسة بجعل كلّ شخص يلتفت إلى شريك ويسأله من أين قدم ولماذا يريد التعلّم عن فيروس الإيدز. ويستطيع بعد ذلك كل شخص أن يخبر المجموعة عن صديقه الجديد.

ويمكنك أن تسأل الناس عما سمعوه بالفعل عن كيفيّة انتشار فيروس الإيدز وكيف

يمرض الناس من الفيروس، وعن أيّ تجارب شخصيّة كانت لهم مع فيروس الإيدز. يُظهر ذلك ما هو أكثر ما يهمّ أعضاء المجموعة وما هو أكثر ما يريدون التعلّم عنه، ويقدّم لك نقطة انطلاق لتقديم الأفكار الجديدة. كما يساعد الجميع في الشعور بالراحة عند التحدّث أمام المجموعة. والأهمّ من ذلك كله أنّ بحث هذه المسائل يجعل المجموعة تُدرك أنّ للناس معتقدات مختلفة عن فيروس الإيدز والإيدز وتجارب مختلفة معه. وإذا شعروا بالارتياح للتحدّث عن تجاربهم، فإنّ ذلك يترك تأثيراً قويّاً عند الآخرين. فالقصص الشخصيّة تجعل المسائل التي تتحدّث عنها المجموعة تبدو أكثر أهمّيّة للجميع في المجموعة.

التحضير للدورة التدريبيّة: قبل أن تبدأ

حدّد أهداف دورتك:

صمّم تدريبك بحيث يفي باحتياجات المجتمع.

صمّم التدريب آخذاً مواطن قوّة المجموعة وضعفها في الحسبان.

اختر عدد الأشخاص الذين تريد تدريبهم.

فكّر ما هي التمارين التي تنجح أكثر مع المجموعة.

اصنع موادّ التعليم التي تحتاج إليها مثل الرسومات أو الدمى.

اعمل مع المجتمع من أجل:

اختيار مكان الدورة التدريبيّة.

اختيار التوقيت الأفضل (الوقت في اليوم ويوم الأسبوع والتاريخ في السنة).

وضع جدول مواعيد الجلسات التدريبيّة.

اطلاع الناس على الاجتماعات.

عندما يبدأ أحدهم بالتحدّث، ينضمّ الآخرون إليه في العادة. ويمكن أن ينشأ شعور بالثقة والتعاون إذا شعر الجميع بالراحة للكلام. والثقة مهمّة، فالحديث عن فيروس الإيدز يعني الحديث عن الجنس والمخدّرات وموضوعات أخرى حسّاسة. في البداية يكون من الأسهل على المجموعة الإجابة عن أسئلة عامّة لا تُشعر الناس بعدم الارتياح. وبعد الحديث عن الجنس وفيروس الإيدز بطريقة عامّة، يشعر الناس بارتياح أكبر بشأن مناقشة تجربتهم الخاصّة.

انتبه لكيفيّة صياغة أسئلتك. الأسئلة المحدّدة ليست الطريقة المثلى لبدء النقاش في العادة. على سبيل المثال، ان طرح السؤال التالي على المجموعة «هل يستخدم الجميع هنا الواقيات الذكريّة بانتظام؟» يستدعي الإجابة بنعم أو لا ويجعل من لا يستخدمون الواقي الذكريّ يشعرون بالذنب اذا قالوا لا. يمكنك بدلاً من ذلك طرح السؤال «لماذا تنجح الواقيات الذكريّة ضدّ انتشار فيروس الإيدز»؟ الأسئلة غير المحدّدة مثل هذا تدعو الناس إلى التحدّث وتشارك أفكارهم.

أثناء الدورة التدريبيّة وبعدها

أثناء التدريب

اشرح خطّتك لليوم في بداية كلّ صفّ.

اطلب من المجموعة وضع بعض القواعد للجلسة. وأليك بعض الأمثلة:

يجب عدم الضغط على أيّ شخص للتحدّث عن المشاعر أو الأفكار التي لا يشعر بالارتياح لتشاركها مع الآخرين.

احترم آراء الجميع المتعلّقة بالجنس. اعترف باختلاف الآراء والتجارب وتقبّلها.

اشرح الفارق بين «أعتقد» و«الحقيقة أن».

وطّد السرّيّة. وشدّد على وجوب عدم تحدّث أيّ شخص عن مشاعر الآخرين الشخصيّة أو تجاربهم خارج المجموعة.

قيّم كيفيّة تقدّم التدريب:

اسأل الناس إن كانوا يتعلّمون ما يريدون تعلّمه.

إن لم يكونوا كذلك، اطلب اقتراحاتهم بشأن كيفيّة تغيير الدورة التدريبيّة وجعلها أفضل. هل يجب التحدّث عن مسائل مختلفة؟ وهل يجب تقديم التدريب بطريقة مختلفة؟

بعد التدريب

ابحث الطرق التي تعلّم الناس كيف يتعلمون بمفردهم.

افسح الوقت لبحث المقرّر:

اسأل الناس في المجموعة عن رأيهم في الجلسة وطرق تحسينها، تحدّث عن النجاحات والمشكلات.

اطلب من أعضاء المجموعة المساعدة في تنظيم الجلسة التالية.



شجّع الجميع في المجموعة على التحدّث

لاحظ من يتحدّث في المجموعة. الأشخاص الخجولون لا يتحدّثون كثيراً. وفي بعض المجتمعات يحتفظ الكبار بمعظم السلطة، لذا قد لا يرغب الشبّان بقول ما يفكّرون به. وفي ثقافات أخرى، يكون العكس هو الصحيح. إنّ أفكار الشبّان والكبار على السواء مهمّة للتعلّم عن فيروس الإيدز. وفي كثير من المجتمعات تتحدّث النساء عندما يكنّ في مجموعات تضمّ رجالاً أقلّ مما يتحدّثن عندما يكنّ في مجموعات من النساء. وتلك مشكلة لأنّ آراء النساء مهمّة عند التحدّث عن الإيدز، ويحتاج النساء والرجال إلى التحدّث عن فيروس الإيدز معاً. ومن أهمّ المهمّات في إدارة جلسة

التدريب مساعدة الجميع في تشارك أفكارهم مع الآخرين. اطرح أسئلة على كل أعضاء المجموعة في وقت ما أثناء التدريب. ولا تخشَ الصمت. أتح ثلاث ثوانٍ على الأقلّ لكي يجيب أحدهم عن السؤال. قد يبدو ذلك محرجاً في البداية، لكنّ المزيد من الأشخاص سوف يعبّرون عن أفكارهم إذا اعتقدوا أنّك تنتظر سماعهم. ويمكنك أن تطلب من الأشخاص الهادئين إدارة النقاش أحياناً. والفكرة من وراء ذلك محاولة استخلاص آراء مختلفة.

املأ الفراغ

غالباً ما يشعر الناس بالحرج من التحدّث عن الجنس. بل إنّ العاملين الصحيّين في مجال فيروس الإيدز قد يخجلون من الموضوع. لكن من المهمّ لكلّ من يتحدّث عن فيروس الإيدز أن يكون مرتاحاً لمناقشة الجنس وأعضاء الجسم. يمكن أن يساعد المرح الناس في الاسترخاء أثناء جلسة التدريب ويتيح لهم التحدّث بارتياح أكبر عن هذه الموضوعات. ومن الخيارات استخدام قصّة فيها فراغات. ارسم أولاً صوراً للأعضاء المختلفة المستخدمة أثناء ممارسة الجنس، مثل اليد والفم والقضيب والشرج والثديين والمهبل. بعد ذلك اطلب من المجموعة أن تعطيك كل الكلمات التي يعرفونها لوصف كل عضو. على سبيل المثال، يعرف معظم الناس عدّة كلمات مرادفة لكلمة «قضيب». واطلب أيضاً من المجموعة كلمات تصف الأفعال الجنسيّة المختلفة. اكتب بعد ذلك على لوح الطبشور أو قطعة ورق قصّة فيها فراغات مثل تلك التي تلي. اطلب من كل شخص قراءة جملة واحدة من القصّة (أو يمكنك قراءتها بصوت جهوريّ) وعند الفراغ تشير على إحدى الصور التي رسمتها على اللوح. يلتقط الشخص عندئذ كلمة من اللائحة لملء الفراغ. ويدخل الشخص التالي كلمة في الفراغ التالي. لقد وضعنا فيما يلي مثالاً، ويمكنك تغييره بما يتلاءم مع مجتمعك.

ماريا: مرحباً يا خوسيه، ما بك؟ تبدو تعباً.

خوسيه: مرحباً ماريا. كنت في البيت مع تينا وكنت اشعر بالقلق. سألتها إن كانت تريدني أن ألمس ـــــ (ثدييها). قالت لا، لكن يمكنني تقبيلها من ـــــ (فمها).

ماريا: فهمت. كنت مع خوان وسألته إن كان يريد وضع(قضيبه) في ـــــ (مهبلي). فقال إنّه يريد ـــــ (الجنس الفميّ).

خوسيه: كان يجدر بك أن تقولي له إنّ بوسعه أن ـــــ (يستمني).

ماريا: الحياة معقّدة!

مساعدة الآخرين على القيادة

يتفاجأ كثير من المدرّبين عندما يجدون أنّ هناك الكثير مما يتعلمّونه من الناس في جلسات التدريب. فالتعليم يكون أحياناً أفضل طرق التعلّم. وثمّة قول لطلاّب الطبّ في الولايات المتحدة «شاهد أحداً وافعل شيئاً وعلّم أحدا». إن كان يوجد أحد في المجموعة

لديه معرفة أو مهارات مميّزة، يمكنه المساعدة في تعليم المجموعة. على سبيل المثال، يمكنك أن تطلب من قابلة قانونيّة أن تعلّم المجموعة عن كيفيّة ولادة الطفل وطرق حماية القابلات القانونيّات أنفسهنّ ومرضاهنّ من التقاط فيروس الإيدز. إنّ جعل المشاركين في جلسة التدريب يعلّمون بعضهم بعضاً يساعد الجميع - بمن فيهم أنت - على التعلّم.

غالباً ما يقول المدرّبون الجيّدون إنّه لا يوجد سؤال غبيّ. وإن كان يوجد لدى أحدهم سؤال، غالباً ما يكون للآخرين في المجموعة السؤال نفسه. حاول الإجابة عن الأسئلة عندما تُطرح، بدلاً من نهاية الجلسة. وبهذه الطريقة لا تُنسى الأسئلة على الطريق ويمكن إيضاح أيّ شيء مبهم قبل الانتقال إلى الموضوع التالي.

استخدام لغة وأساليب ناجحة



حاول تعليم الناس على مستوى مفهوم من معظم الأشخاص في المجموعة. وطرح الأسئلة يساعد في معرفة إن كان الناس يدركون ما تقوله.

يمكنك تغيير أسلوب تعليمك بما يتلاءم مع المجموعة. قد يتعلّم بعض الأشخاص بشكل أفضل عن طريق القصّة أو الصور. ويتعلّم آخرون بشكل أفضل إن كانت الفكرة مكتوبة. فكّر مسبقاً قبل تجربة أسلوب جديد. على سبيل المثال، إن لم يكن الناس معتادين على مشاهدة رسوم تمثّل مشهداً أكبر من الواقع لشيء ما، قد تحصل على ردود فعل غير متوقّعة. فرسم فيروس على لوح الطبشور قد يقود الناس إلى الاعتقاد بأنّ الفيروسات كبيرة. ونظراً لأنّهم لم يشاهدوا شيئاً يشبه الصورة التي رسمتها، ربّما يعتقدون بأنّ فيروس الإيدز غير موجود في منطقتهم.

اشرح الكلمات أو الأفكار الجديدة على المجموعة. أضف ما يكفي من المعلومات الجديدة كل يوم لكي تحافظ على اهتمام الناس، لكن ليس الكثير بحيث تعجزهم. وأعط المعلومات الجديدة بطريقة ذات معنى باستخدام أمثلة عمليّة من الحياة الواقعيّة ما أمكن ذلك.

حلقة النقاش

المقصود بـ« حلقة النقاش» عندما تجتمع مجموعة من الأشخاص معاً ليتشاركوا الأفكار فيما بينهم بشأن كيفيّة حلّ مشكلة ما. وقد تبدأ حلقة النقاش عن الإيدز بطرح السؤال



«لماذا يخاف الناس من المصابين بالإيدز»؟ يمكن أن تتحدّث المجموعة عن مخاوف الناس من الموت والتقاط الفيروس. ويمكنك التحدّث عن هذه المخاوف وعن كيفية انتشار فيروس الإيدز حقّاً وعدم انتشاره. عندما تعقد حلقة النقاش، اكتب الإجابات بحيث يتمكّن الناس من رؤيتها. تحدّث عن الأفكار الأكثر إفادة وتابع بحث الأفكار التي تبدو الأفضل. وفي النهاية، ناقش الإجابات ووزّع المهمّات للاجتماع التالي. ويمكنك استخدام حلقة النقاش لتحديد مشكلة ما ووضع حلٍ لها.

استخدام الصور



يستخدم الكثير من المدرّبين الصور لبدء نقاش ما في المجموعة. وتكون الصور مفيدة جدّاً للأشخاص الذين لا يحسنون القراءة، لكنّها يمكن أن تساعد الجميع. وطرح سؤال عما تعنيه الصور للناس يثير آراءً مختلفة. دع كل شخص يبلغ الآخرين ما يراه. وعليك أن تتجنّب شرح الصورة قبل سماع رأي الجميع، ودع كل شخص يفكّر بمفرده. على سبيل المثال، يمكنك أن تسأل الناس ما الذي يفكّرون به عندما يرون صورة رجل في صيدليّة. ولبدء النقاش، اطرح سؤالاً بسيطاً مثل، «ما الذي يشتريه هذا الرجل»؟ قد يجيب أحدهم بأنّه يشتري واقيات ذكريّة، وقد يفتح ذلك نقاشاً عن كيف تساعد الواقيات الذكريّة في الوقاية من انتشار فيروس الإيدز. وقد يجيب آخر بأنّ الرجل يشتري دواء، وقد يفتح

ذلك نقاشاً عما إذا كان هناك علاج للإيدز وعما إذا كان هناك أدوية للمصابين بفيروس الإيدز والإيدز.

استخدام تمثيل الأدوار

يمكن أن ينجح التعلّم عن طريق تمثيل الأدوار أو مشاهدة تمثيليّة أكثر من الاستماع إلى محاضرة. وفي تمثيل الأدوار، يلعب الناس شخصيّة في وضع مختلف ويمثّلون مشكلات من واقع الحياة. وتساعد الأدوار التمثيليّة الناس في الإعداد لما يمكن أن يقولوه أو يفعلوه في وقت صعب والتمرّن عليه، إنّهم يحضرون أوضاعاً مختلفة إلى الحياة. ولا تبدو كثير من الأوضاع معقّدة عندما تسمع عنها، لكنّ تمثيلها فيما المجموعة تتفرّج قد تُبرز المصاعب التي تظهر في الحياة الواقعيّة. ويساعد تمثيل الأدوار في التفكير بحلول مبتكرة لهذه المصاعب. ويمكن أن يساعد تمثيل الأدوار الناس في التغلّب على خجلهم أو إحراجهم أو خوفهم. ويمكنك استخدام تمثيل الأدوار لمساعدة شخص في التمرّن على إبلاغ شريكته عن نتيجة فحص فيروس الإيدز أو الطلب من شريك ممارسة الجنس بطريقة مأمونة. وقد تظهر تمثيليّات الأدوار أسوأ الأشياء التي يمكن أن تقع في

تمثيل دور ما

اطلب من شخصين في مجموعتك لعب دور تمثيليّ يشمل زوجاً وزوجة. يلعب شخص دور الرجل الذي يعمل خمسة أيام في الأسبوع في قرية أخرى. وتلعب أخرى دور المرأة التي تعمل في السوق بقريتها. بدأ الرجل يمارس الجنس مع امرأة أخرى من البلدة التي يعمل فيها. وهو يحبّ زوجته وصديقته. لكنّه للأسف اكتشف مؤخّراً أنّه مصاب بفيروس الإيدز، ويعتقد أنّه التقطه من صديقته. وهو يريد الآن استخدام الواقي الذكريّ عندما يمارس الجنس مع زوجته، لكنّه يخشى أن تتبرأ منه زوجته وعائلته إن أبلغ زوجته عن صديقته أو أنّه مصاب بفيروس الإيدز. وفي الدور التمثيليّ، يمكن أن يلعب الشخصان الحوارات التي قد يجريها الرجل مع زوجته أو صديقته.



وضع معيّن وأفضلها.

أخيراً، يمكن أن تساعد الأدوار التمثيليّة الناس في فهم وجهات نظر الآخرين. يستطيع الناس في الأدوار التمثيليّة أن يلعبوا أدوارهم لبضع دقائق ثمّ يتبادلون الأدوار. وذلك يساعدهم في فهم جانبي المسألة. كما يساعدهم في معرفة كيف يتحدّث شخص آخر عن المشكلة نفسها. وبعد ذلك يمكن أن تعقد المجموعة التي تتفرّج على التمثيليّة جلسة مباحثة تقدّم فيها اقتراحات من تجاربها أو آرائها بشأن كيفيّة تسهيل الحديث. ويمكن أن يعيد شخصان جديدان من المجموعة تمثيل الأدوار، ويمكن أن تقدّم المجموعة مزيداً من الأفكار عما تعتقد أنّه ينجح وما لا ينجح.

يمكنكم أيضاً استخدام فيلم فيديو «كاراتيه ورفاقه» عن الأيدز والمشغول بطريقة تخفف من صعوبة بدء الحديث عن الايدز (نشرت الفيلم ورشة الموارد العربية).

العمل على أن تكون قدوة

يتعلّم الآخرون من الاقتداء بك كقائد للمجموعة. ويشجّع القائد كل أعضاء المجموعة على المشاركة في التعلّم والتعليم. وسوف تكون أسوة حسنة إذا أظهرت أنّك راغب في تقبّل أخطائك وافتقارك إلى المعرفة. وعندما تكون مهتمّاً اهتماماً حقيقيّاً بالمصابين بفيروس الإيدز، فسوف يشعر المشاركون بجلسة التدريب بذلك الشعور أيضاً.

طبّق ما تعلّمه. إذا أردت الناس أن يشاركوا، لا تقضِ دورة التدريب بأكملها في المحاضرة. فكّر في أخذ المجموعة لزيارة مشروع لفيروس الإيدز في بلدة أخرى. ويحبّ بعض المدرّبين الانهماك في نشاطات مختلفة في أيام مختلفة. على سبيل المثال، يمكن أن يكون الثلاثاء يوماً للرحلات إلى أماكن أخرى للتعلّم من أناس يقومون بعمل مماثل، وقد يكون الأربعاء يوماً للعمل في تمثيليّة، وقد يكون الخميس يوماً للتعلّم بطريقة المحاضرة التقليديّة. بعد تجربة طرق مختلفة لتنظيم الجلسات، يمكنك اختيار الطرق التي تعمل على أفضل نحو لكلّ مجموعة معيّنة. وتعرف إن كان تدريبك ناجحاً عندما يتمكّن أفراد من تعليم بعضهم بعضاً ما تعلّموه.

بعد دورة التدريب

خطّط للمتابعة والمساندة بعد دورة التدريب. قرّر مقدار الإشراف الذي يحتاج إليه العاملون الجدد. كيف سيبدؤون باستخدام مهاراتهم الجديدة؟ وهل يتعلّمون بشكل أفضل إذا ما عملوا منذ البداية مع عمّال صحّيّين أكثر خبرة ودراية يمكنهم إسداء النصح لهم لكي يكونوا أفضل؟ هناك دائماً المزيد الذي يتعلّمه المرء. وسوف يساعد برنامج التدريب المستمرّ الناس في مواصلة التعلّم.

مثال على ورشة تدريبيّة من يوم واحد لعمّال صحيّين في مجال فيروس الإيدز

١. المقدّمات: قسّم المجموعة إلى أزواج. وليتكلّم كل شخص في كل شخصين مع الآخر عن نفسه وما يريده من التدريب. اجمع الجميع في دائرة واطلب من كل منهم أن يقدّم شريكه إلى المجموعة (١٥ دقيقة).
٢. الأهداف: ابحث ما يريد أن يتعلّمه الناس في المجموعة في نهاية التدريب. ما الذي الذي يريدون أن يكونوا قادرين على فعله بالمعلومات؟ (١٥ دقيقة).
٣. التمرين ١: إعقد حلقة النقاش مع المجموعة بشأن طرق الإصابة بفيروس الإيدز وعدم الإصابة به. اطلب من أعضاء المجموعة طرح الأسئلة عما يشغلهم بشأن فيروس الإيدز. والهدف هو مراجعة كيف ينتشر فيروس الإيدز ومساعدة الناس في التحدّث بعضهم إلى بعض وتحديد الأهداف التعليميّة للدورة التدريبيّة (٤٥ دقيقة).
٤. العرض التقديميّ ١: قدّم عرضاً عن كيفيّة التعرف إلى المرضى المعرّضين لمخاطر عالية لالتقاط فيروس الإيدز ومساعدتهم. ضمّنه معلومات أساسيّة عن انتشار فيروس الإيدز وفحص فيروس الإيدز والاستشارة (ساعة واحدة).
٥. التمرين ٢: انقسموا إلى مجموعتين من أجل تمثيل الأدوار. تستطيع كل مجموعة إعداد دور تمثيليّ ولعبه ثم إجراء نقاش مع المجموعة بأكملها. يمكن أن تصف التمثيليّة الأولى رجلاً وعاملاً صحيّاً يتحدّثان. يريد الرجل إجراء فحص لفيروس الإيدز لأنّه مارس الجنس مع امرأة زارها أثناء السفر (انظر الفصل الثامن). ويمكن أن تكون التمثيليّة الثانية عن امرأة متزوّجة قلقة من الحمل والإصابة بفيروس الإيدز (انظر الفصل التاسع). (ساعة واحدة).
٦. الغداء (ساعة واحدة).
٧. العرض التقديميّ ٢: قدّم عرضاً عن المسائل الاجتماعيّة في تقديم المشورة عن فيروس الإيدز، بما في ذلك المسائل الإثنيّة والدين والتوجّه الجنسيّ وتعاطي المخدّرات. والهدف هو مساعدة الناس في تفهّم ذوي الخلفيّات المختلفة واستخدام تلك المعلومات في تحسين المشورة بشأن فيروس الإيدز. (٣٠ دقيقة).
٨. التمرين ٣: اسرد الكلمات المستخدمة لوصف مجموعات الناس المختلفة في منطقتك. بعض هذه الكلمات تحمل معانٍ سلبيّة. تحدّث عن القائمة. والهدف تعلّم الأفكار السلبيّة التي قد تكون لدى الناس عن بعض مجموعات الأشخاص، وكيف يمكن أن تقف هذه الأفكار في طريق التعليم عن فيروس الإيدز. (ساعة).
٩. التمرين ٤: العبوا تمثيليّة واحدة لتطوير طرق مختلفة للتحدّث عن الجنس. قسّم المجموعة إلى أزواج: يلعب شخص دور امرأة شابّة تريد التحدّث عن «الجنس الآمن» مع صديق جديد، ويلعب الشخص الآخر دور الصديق الذي يريد ممارسة الجنس مع الفتاة. يمكن أن تشاهد المجموعة الممثّلين ثمّ تناقش سلوكهما (ساعة).
١٠. الخلاصة والتقييم: تحدّث عن الجلسة التدريبيّة وعن المساندة المحلّيّة لأنشطة فيروس الإيدز. ابحث أمر متابعة التدريب. افتح دورة أخيرة للأسئلة والتعليقات. (٣٠ دقيقة).
١١. الخطط اللاحقة: اطلب من المجموعة مناقشة ما تخطّط لعمله بشأن فيروس الإيدز في مجتمعاتها. (٣٠ دقيقة).

الإجابة عن أسئلة فان

«كيف أثير الاهتمام داخل المجموعة؟ وكيف أشرك الجميع، بما في ذلك من يضجرون في العادة؟ وماذا لو كان الناس يخجلون من التحدّث عن مسائل مثل الجنس وتعاطي المخدّرات»؟

لإثارة الاهتمام، من المهمّ أن يساعد فان المجموعة في تدريس نفسها عن فيروس الإيدز. ويعني ذلك إتاحة فرصة التكلّم أمام الجميع. يمكن أن يطلب فان من أفراد المجموعة الجلوس في دائرة وتقديم أنفسهم. ويمكن أن يستخدم صورة أو سؤالاً محدّداً عن فيروس الإيدز لكي يدفع الناس إلى التحدّث. ويمكن أن يكتب أشخاص مختلفون من المجموعة أسئلة الآخرين على لوح الطبشور. ويستطيع فان أن يسأل باكراً في التدريب عن سبب اهتمام كل شخص في فيروس الإيدز والإيدز، وما الذي يريد أن يتعلّمه. بعض الأشخاص لا يحبّون الحديث عن مسائل حسّاسة مثل الجنس؛ ولتسهيل البحث، يستطيع فان أن يطلب من الجميع تمثيل الأدوار. يمكنه تجزئة المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة للتحدّث عن أفكار مختلفة. ويمكن بعد ذلك أن ترجع المجموعات الصغيرة إلى المجموعة الكبيرة وتشرح ما تعلّمته. وبعد الدورة التدريبيّة، يستطيع فان أن يسأل المجموعة ما الذي نجح وما الذي لم ينجح، وكيف يمكن جعل التدريب أفضل في المرّة التالية.

١٢

كيف يمكننا أن نبدأ مشروعاً خاصاً بفيروس الإيدز



وضع برامج وقاية
من فيروس الإيدز

قصة كارلوس

ما هي الوقاية من فيروس الإيدز؟

جهود الوقاية الأهلية والحكومية

الاتصال بالمجتمع

فحص فيروس الإيدز كجزء من الوقاية

كيف تقدّم رسالة جيدة

كيف تذيع الأخبار

طرق مبتكرة للإعلان عن رسالتك

استخدام وسائل الإعلام

الإجابة عن أسئلة كارولس

قصة كارلوس

كارلوس شاب في الثامنة عشرة من العمر، ترك مدرسته الثانوية في هيوستن، وهي مدينة بولاية تكساس في الولايات المتحدة. وغالباً ما كان يثير المشاكل في المدرسة، وكان يتعاطى المخدرات ونادراً ما يحضر صفوفه. طرده والده في نهاية الأمر من

المنزل، فانتقل للإقامة في منزل صديقه. توقّف صديق كارلوس مؤخراً عن تعاطي المخدّرات وشجّعه على التوجّه إلى برنامج لعلاج الإدمان على المخدرات طلباً للمساعدة. التحق كارلوس بالبرنامج وأقلع عن تعاطي المخدرات. وفي وقت لاحق، عاود الدراسة ليلاً وحصل على الثانوية العامة.

أجرى كارلوس فحصًا لفيروس الإيدز لأنه كان يخشى أن يكون التقط العدو عندما كان يتشارك الإبر قبل عامين. وبعد أسبوع، علم أنه مصاب بفيروس الإيدز. عاد إلى أصدقائه في برنامج معالجة الإدمان على المخدرات فساعدوه في التعامل مع هذا الخبر السيىء. وبعد مرور فترة من الوقت، قرّر كارلوس المساعدة في تعليم الشبان الآخرين عن فيروس الإيدز لكي لا يلتقطوا الفيروس مثله. جاء إليك طلباً للنصح: «أيمكنك مساعدتي في تعليم الطلاب عن فيروس الإيدز والمخدرات؟ كيف يمكنني الوصول إلى المراهقين الذين لا يذهبون إلى المدرسة؟ وكيف يمكنني الظهور على التلفزيون أو الراديو لإبلاغ الناس عن فيروس الإيدز»؟

ما هي الوقاية من فيروس الإيدز؟

الوقاية تعني منع وقوع شيء ما. وتعني الوقاية من فيروس الإيدز مساعدة الناس على تجنّب التقاط فيروس الإيدز أو نشره. ونظراً لعدم وجود علاج لفيروس الإيدز، فإن الوقاية هي الكريقة الوحيدة لوقف انتشار الفيروس. يعتبر التلقيح شكلاً جيداً من أشكال الوقاية من بعض الأمراض، لكن ليس هناك لقاح ضد فيروس الأيدز. وأفضل السبل لوقف انتشار الفيروس تعليم الناس كيفية تجنّبه وكيفية الحؤول دون انتشاره إذا كانوا مصابين به بالفعل. وفي هذا الفصل نبحث كيف يمكنك إطلاق برنامج خاص بك للوقاية من الإيدز.

جهود الوقاية الأهلية والحكومية

تعمل الكثير من المؤسسات على وقف انتشار فيروس الإيدز. وفي بعض الأحيان تلقى برامج الوقاية دعماً من الحكومة. وفي أحيان أخرى تعمل المجموعات الأهلية على وقف انتشار فيروس الإيدز. وغالباً ما تعمل الحكومة والمجموعات الأهلية معاً. ويجب على الناس التحرّك الآن لوقف انتشار فيروس الإيدز. ولا يسع المجتمع انتظار المساعدة من المجتمع الدولي.

الاتصال بالمجتمع

الاتصال بالمجتمع هو طريقة «الوصول» إلى الناس في المجتمع وتعليمهم عن فيروس الإيدز والإيدز. ويتم ذلك عادة في أماكن إقامة الناس وعملهم، عن طريق أعضاء في المجتمع. ويسمّى هؤلاء الأشخاص عمّال الاتصال. إنهم يتحدّثون إلى الناس عما

هل يحتاج مجتمعنا إلى مشروع وقائي

فيما يلي بعض الأسئلة التي تساعدك في تقرير إذا ما كانت منطقتك تحتاج إلى مشروع وقائي وما نوع هذا المشروع. ربما يمكنك التفكير في أسئلة أخرى تنطبق على مجتمعك بشكل أفضل.

هل هناك تمييز في المجتمع ضد المصابين بفيروس الإيدز؟

هل يوجد أطفال مصابون بفيروس الإيدز في مجتمعك؟ هل توفي أهلهم؟

هل هناك أماكن في مجتمعك يُحتمل انتشار فيروس الإيدز منها، مثل البارات وبيوت الدعارة والأندية؟

هل يتخذ الرجال أو النساء في مجتمعك أكثر من زوج أو شريك جنسي واحد في الوقت نفسه؟

هل توجد واقيات ذكرية في مجتمعك؟ وهل يحتمل الناس تكاليف شرائها؟ وهل يسهل الحصول عليها؟ وهل يستخدمها الناس؟

إن كان يوجد في مجتمعك صحف أو راديو أو محطات تلفزيونية، هل تبلغ الناس عن فيروس الإيدز؟ إن كان كذلك، هل الرسالة دقيقة؟

هل يتعلّم الأولاد في المدارس عن فيروس الإيدز؟

هل يعلم الناس كيف تنشر المخدرات فيروس الإيدز؟

هل يسأل الناس إن كان الإيدز ينتقل عن طريق الحشرات؟

هل يعرف الأشخاص الذين يمارسون الوشم أو التشطيب أو الوخز أو الختان كيف يتجنبون انتشار فيروس الإيدز؟

هل يُدرك الناس أن فيروس الإيدز يمكن أن ينتقل من الأمهات إلى مواليدهن؟

هل تتوفر برامج تقدّم المشورة لمن لديه أسئلة عن فيروس الإيدز؟

هل تستطيع العيادات والمستشفيات والمعالجون رعاية المصابين بالإيدز؟

يريدون أن يعرفوه بالفعل عن فيروس الإيدز. ويمكن أن يُلهم عمال الاتصال المجتمع ويعملوا معه على إطلاق مشروع خاص لفيروس الإيدز. وغالباً ما يكونون نماذج لأشخاص آخرين مهتمين في تعليم الآخرين عن فيروس الإيدز.

غالباً ما يكون أفضل المستشارين من المجتمع الذي يقدّمون النصح فيه. فخلفياتهم وتجاربهم شبيهة بتجارب وخبرات أعضاء المجتمع الآخرين. والناس يعرفونهم ويثقون بهم. ويمكن أن يشعر المجتمع بالفخر والاعتزاز لانخراط أعضائه بنشاط في مساعدة الآخرين وزيادة معارفهم. وكلما ازداد ما يقدّمه المجتمع لنفسه وقلّ اعتماده على المساعدة الخارجية، أصبح المجتمع أكثر قوة وعافية.

ثمة أمثلة عديدة على مشاريع ناجحة للإيدز ترتكز إلى المجتمع. ومن خلال أعمال الاتصال بالمجتمع، لعبت ممتهنات الجنس والمتعاطون السابقون للمخدرات أدواراً

نموذجية في مجتمعاتهم. وقد نظمت مجموعات مثليّي الجنس في كثير من مدن العالم شبكات قوية لتعليم الناس عن فيروس الإيدز.

ومن أكثر الطرق فعالية للتعليم عن فيروس الإيدز جلب أحد المصابين بهذا الفيروس للتحدّث عن تجاربه أمام مجموعة من الأشخاص. فعندما يتحدّث مصاب بفيروس



ما هي المشاريع التي تنجح؟

تحتوي تزكية البرامج الصحية المجتمعية في الغالب على المزايا المشتركة التالية:

تبدأ صغيرة وتنمو ببطء، مع تغيّر احتياجات المجتمع وموارده ونموّها.

تشرك المجتمع في كل أقسام العمل من التخطيط إلى التقييم.

تطلب من أفراد المجتمع المشاركة في العمل.

تستخدم القادة الذين يكون همهم الرئيس خدمة المجتمع، لا تعزيز مسيراتهم المهنية وجني المال.

يبقى الناس الذين يديرون البرامج منفتحين على الأفكار الجديدة ويتكيّفون مع الاحتياجات المتغيّرة للذين يخدمهم المشروع.

لا ينظر المشاركون إلى الصحة من خلال الوقاية من المرض وعلاجه فحسب، بل يفكّرون أيضاً في الوضع الاجتماعي والعاطفي والبدني لكل شخص.



الإيدز إلى الآخرين بشكل مباشر، يمكن أن يكون له تأثير عاطفي كبير. وعندما يتحدّث عن كيفية حماية الناس أنفسهم من فيروس الإيدز، سوف يتذكّرون ما يقول. ويمكن أن يُظهر في الوقت نفسه أن المصاب بفيروس الإيدز يستحقّ الاحترام، على غرار أي شخص آخر. وإذا لم يكن المتحدّث عاملاً صحيًّا، قد يكون من المفيد وجود عامل صحي للإجابة عن الأسئلة الصعبة أو المساعدة في إضفاء الحيوية على النقاش.

الأماكن التي تشهد حديثا عن فيروس الإيدز

لايشعر كثير من الناس بالارتياح في العيادة أو المستشفى، ولن يأتوا إليها للتعلّم عن فيروس الإيدز. يمكنك استخدام عيادة ما لتعليم بعض الأشخاص عن فيروس الإيدز، لكن احرص على عرض أماكن أخرى. وذلك أمر مهم بشكل خاص للأشخاص الذين لا يستطيعون القدوم إلى العيادة بسبب مشاكل النقل أو الوقت أو التكلفة. ليس هناك مكان واحد يمكن أن يصل إليه الجميع. ومن المهم أن تنقل المعارف عن فيروس الإيدز إلى الناس، لا أن تجعلهم يأتون إليك.

تركّز البرامج الناجحة للتعريف بفيروس الإيدز على الأماكن التي يعمل فيها الناس ويعيشون ويلعبون. ويستخدم عاملو الاتصال الصحيين محلات الحلاقة والمراكز الاجتماعية وتقاطعات الطرق المهمة والمنتزهات والمدارس والحانات وبيوت الدعارة. إن كنت تعرف المجتمع، بإمكانك إجراء حوار عن فيروس الإيدز مع أي شخص تقريباً في أي مكان تقريباً. وعندما تتحدَّث مع أحدهم، يمكنك عرض الكراسات والواقيات الذكرية ومواد التبييض.

مشروع الإيدز في إيست بالو ألتو

إيست بالو آلتو مدينة صغيرة في الولايات المتحدة. وهي مجتمع محلي فقير تحيط به مدن غنية. تقطن كثير من الأسر في إيست بالو آلتو، لكن لا يوجد سوى القليل من المدارس للأطفال. ولا يستطيع كثير من الأشخاص إيجاد عمل. وهناك العديد من متعاطي المخدّرات وأعداد المصابين بفيروس الإيدز آخذة في التزايد.

قبل عدة سنوات، قرّر بضعة أشخاص في إيست بالو آتو العمل لوقف انتشار فيروس الإيدز. لم يكونوا يملكون الكثير من المال، لكنهم كانوا يتسمون بالعزة. قرروا تعليم متعاطي المخدرات عن كيفية انتشار فيروس الإيدز وكيف يحمون أنفسهم. كانوا يعلمون أن عليهم إيصال الرسالة إلى حيث يوجد الناس، أي في الطرقات، وكان أفضل من يقوم بذلك رجل يدعى مارتن. كان مارتن يتعاطى المخدّرات لكنه أقلع عنها، وعندما بدأ البرنامج، كان قد مضى أكثر من سنة على ابتعاده عن المخدّرات. وكان لديه من القوّة ما يكفي لكي يتواجد في محيط مدمني المخدّرات ومن أن يبدأ تعاطيها ثانية. وكان مارتن معروفاً في المجتمع ولديه العديد من الصداقات ولديه رغبة قوية في مساعدة مجتمعه، وكان يعرف أساليب الشوارع. والأهم من ذلك أنه يعرف كيف يخاطب الناس في الشوارع عن فيروس الإيدز.

أقام مارتن مكتبا في مقطورة متوقّفة قرب مكان يتعاطى فيه الناس المخدّرات. وجلب كراسات عن فيروس الإيدز من حكومة الولاية، وواقيات ذكرية تبرعت بها عيادة محلية، وصنع «عدة تبييض» لتنظيف الإبر. وألصق هو وشريكته أتينو على كل قنينة صغيرة مملوءة بالمبيّض تعليمات بشأن كيفية تنظيف الإبر ورقم هاتف يمكن أن يتصل به الناس للحصول على مزيد من المعلومات عن فيروس الإيدز. وقد شرحا مشرعهما للشرطة مسبقاً لكي لا تعتقد أنهما يبيعان المخدّرات.

كان مارتن يضع المواد في حقيبة ظهر ويتجوّل في الشوارع. وأخذ يتحدّث إلى الناس عن فيروس الإيدز وكفية انتشاره. وكان يعطي عدة تبييض لكل من يريد. وسرعان ما صار يعرف باسم «المبيض» وصار الناس يبحثون عنه في الشوراع وينادونه باسمه. وما لبث أن ما صار معظم متعاطي المخدرات في تلك المنطقة يعرفون عن تنظيف الإبر واستخدام الواقي الذكري عند ممارسة الجنس. كما تعلّم الرجال والنساء الذين يتاجرون بالجنس من مارتن. وتعاظمت أعباء العمل على مارتن بحيث صار بحاجة إلى مساعدة. فتوجّه إلى كلية طبّ محلية وطلب مساعدة الطلاب في تعليم الناس في الشوراع. فوضعوا طاولة في موقف السيارات وصاروا يوزعون الواقيات الذكرية والكراسات وعدة التنظيف على المارّة. وحاولوا أيضاً توزيع الحلوى والموز لكي يشعر الناس بالارتياح عند الاقتراب من الطاولة ـ ففي بعض الأحيان يكون طلب الحلوى المجانية أسهل من طلب المعلومات عن فيروس الإيدز.

وأعد مارتن والطلاب جدول مواعيد منتظمّا وبدأ الناس يعتمدون عليهم بشأن المعلومات عن الإيدز والتزود بالواقيات الذكرية والمبيّض. وتولت أتينو الرد على الهاتف في المكتب وتنسيق أعمال المشروع. وتحدّثت إلى زعماء الكنيسة وحصلت على تبرعات وموارد. وبمساعدة عيادة محلية، أنشأ مارتن وأتينو خدمة استشارات قبل الفحص وبعده للناس الذين يخضعون لفحص فيروس الإيدز. وقد نما المشروع وتمكّن مارتن وأتينو من الحصول على مرتبين صغيرين من الحكومة مقابل عملها وقد تفاجآ بمقدار سهولة الحصول على الدعم للمشروع وبعدما أثبتا نجاحه.

احرص على اختيار مكان تشعر أنه آمن، فمن الصعب التحدّث إلى الناس إن كنت خائفاً. ربما تشعر بالانزعاج من الحديث عن فيروس الإيدز في الشارع ليلاً في مكان من البلدة، حتى وإن كنت تجد فيه الأشخاص الأكثر احتياجاً للمعلومات. وبالمقابل، قد تشعر بالأمان بجوار مخفر الشرطة، لكن ربما لا يكون أفضل مكان للتحدّث عن فيروس الإيدز مع ممتهنات الجنس أو متعاطي المخدّرات.



غالباً ما تعقد الكنائس والمساجد والمدارس والمستشفيات والمؤسسات، مثل اتحادات العمال والجمعيات المهنية، اجتماعات منتظمة لأعضائها. يمكنك أن تطلب إلقاء كلمة في أحد هذه الاجتماعات. بل يمكنك التحدّث مع الفرق الرياضية عن الوقاية من فيروس الإيدز. ومن المهم بشكل خاص التحدّث أمام الأولاد والشبّان الصغار في المدارس قبل أن يتعرّضوا لخطر الإصابة بفيروس الإيدز. بإمكانك التحدّث إلى كل هذه المؤسسات لمساعدتها في المشاركة في الوقاية من فيروس الإيدز.

ولا تنسَ التحدّث عن فيروس الإيدز مع العاملين الصحيين. فغالباً ما تكون معلومات الأطباء والممرضات والقابلات القانونيّات والمداوين بالطب الشعبي وفنيي المختبرات عن الإيدز غير كافية. تساعد النقاشات المثارة بشأن فيروس في إيضاح بعض المفاهيم المغلوطة. وغالباً ما يعتمد الناس على العاملين الصحيين للحصول على معلومات عن

العمل مع المداوي بالطب الشعبي

عندما يمرض معظم الناس في العالم، فإنهم يلجأون إلى مداوٍ بالطب الشعبي. ولهؤلاء المداوين دور كبير يلعبونه في الوقاية من فيروس الإيدز والرعاية، رغم أننا نبحث علاجات الطب الغربي في هذا الكتاب.

يمكنك أن تستعلم عن المداوين بالطب الشعبي في مجتمعك وعن أماكن عملهم، وإشراكهم في برنامجك الوقائي. وسوف يساعدك ذلك في معرفة المزيد عما يفعلونه للمصابين بالإيدز ويساعدهم في تعلّم المزيد عما تقوم به للحؤول دون انتشار فيروس الإيدز.

في جنوب إفريقيا، يتلقى كل معالج بالطب الشعبي ٢٠٠٠ زيارة في السنة بالمتوسط من قبل أشخاص ينشدون الرعاية الصحية. وفي سنة ١٩٩١، بدأ الناس في ذلك البلد برنامجاً للوقاية من فيروس الإيدز يشتمل على تدريب المداوين بالطب الشعبي على كيفية الحؤول دون انتشار فيروس الإيدز. وتداول المداوون فيما بينهم في كيفية المزج بين الأفكار الغربية وأفكارهم المأثورة، ودرّبوا مداوين آخرين بالطب الشعبي بعد ذلك. وهكذا انتشرت المعلومات عن الوقاية من فيروس الإيدز وعلاج المصابين بالإيدز بسرعة.

فيروس الإيدز، لذا من المهم أن يعرفوا الحقيقة وأن يعلّموها للآخرين.
سوف تلقى في مجتمعك أشخاصاً لهم خلفيات وأعمال وأنماط عيش مختلفة. لذا تصيب برامج الوقاية من فيروس الإيدز نجاحاً أكبر إذا وضعت لكي تصل إلى مختلف أنواع الناس. ترتفع مخاطر الإصابة بفيروس الإيدز عند أولاد الشوارع والأمهات وسائقي الشاحنات وممتهنات الجنس وأفراد الجيش والعمال الزراعيين والمهاجرين، ساعد هؤلاء في إنشاء برامج وقاية من فيروس الإيدز خاصة بهم. فسوف ينجح برنامج الوقاية من فيروس الإيدز إذا ساهم في وضعه الجميع بإبداعاتهم ووقتهم.

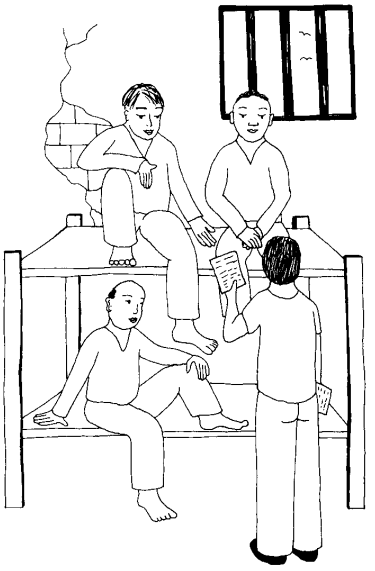
الاتصال بالناس في الحانات في بانكوك

نظم الناس في بانكوك، بتايلند، برنامج اتصال لنقل المعلومات عن الإيدز إلى الأشخاص المعرضين لمخاطر عالية. وفي بانكوك، يتعرض روّاد الحانات والعاملون فيها لخطر التقاط فيروس الإيدز، لأن الكثيرنين يتوجّهون إلى الحانات من أجل الجنس. وعلى النُّدُل والسُّقاة في الحانات والبوابين والزبائن أن يعرفوا عن فيروس الإيدز.
في البداية، زار العاملون الصحيون الحانات والتقوا بالعاملين فيها. وقد تحدثوا إليهم ووطّدوا مشاعر الثقة والألفة. وشرع عاملو الاتصال بعد ذلك في إحضار معلومات عن الإيدز إلى الحانات. وأخذوا يتحدثون عن طرق تشارك عمّال الحانات معلومات الإيدز فيما بينهم ومع الزبائن. على سبيل المثال، عندما تغادر ممتهنة للجنس أو زبون ما الحانة، يقدّم له نادل أو بواب واقٍ ذكري ويقول «سافر بأمان». وكان عمال الاتصال يبلغون الناس أيضاً أين يحصلون على مزيد من المعلومات خارج البار.



وإليك الخطوات الأساسية المستخدمة في مشروع بانكوك:
١. زيارة الحانات والتعرّف إلى الناس هناك، والحرص على لقاء المسؤول.
٢. تعلّم قواعد السلوك في الحانة، ودفع الفاتورة دائماً.
٣. إن كان يتم مبادلة الجنس بالمال، تعلّم كيف ينجز هذا الأمر.
٤. الاستعلام عن الحياة الشخصية للعاملين في الحانة: خلفياتهم المستقبلية وعلاقاتهم وأسرهم وحياتهم الجنسية وظروفهم الصحية.
٥. الاستعلام عن معتقدات العمال بشأن فيروس الإيد والجنس.
٦. اختيار وقت ومكان لتقديم المعلومات عن فيروس الإيدز لا يتعارض مع عمل العمال في الحانة.
٧. انتهاج المرونة وعدم التمادي في الضغط على الناس لكي يتغيّروا.
٨. إظهار أن الدافع من وراء هذا العمل هو الاهتمام بأمر العاملين في الحانة والرغبة في مساعدتهم في الحفاظ على صحتهم.

التعليم عن فيروس الإيدز في السجون



يُعتبر الموقوفون والمسجونون من المعرضين لمخاطر عالية للإصابة بفيروس الإيدز. فغالباً ما يمارسون الجنس بطريقة غير مأمونة ويتشاركون الإبر عندما يستخدمون المخدرات. ويمكن أن يُغتصب الرجال والنساء في السجن من قبل الحراس أو نزلاء السجن الآخرين. ولا يعرف المسجونون الكثير عن فيروس الإيدز في أغلب الأحيان، لأن من الصعب عليهم الحصول على معلومات جيدة. وفي المملكة المتحدة، يدرّب المسجونون السابقون للتحدّث عن فيروس الإيدز، ويقومون بعد ذلك بالتحدّث إلى نزلاء السجون عن كيفية حماية أنفسهم من فيروس الإيدز.

فيروس الإيدز في السجن

في تيغو سيغالبا بهندوراس، يُعتبر الإيدز من الأسباب الكبرى للوفيات في السجن المركزي حيث أصيب أكثر من ١٠٠ سجين بفيروس الإيدز وتوفي ٦٥ بالإيدز في سنة ١٩٩٨. ويقوم المسؤولون في هذا السجن بتشجيع الارتباط الجنسي بالشخص نفسه بين المساجين المثليين. ويأمل المسؤولون بأن يؤدي اتخاذ شريك جنسي واحد إلى تدني احتمال الإصابة بفيروس الإيدز. ويبلغ معدّل الإصابة بالإيدز بين المساجين نحو ستة أضعاف ذلك المعدّل بين سائر السكان البالغين. ورغم ذلك لا يقدّم سوى ٧٥٪ من السجون تعليماً عن الإيدز، وتقل هذه النسبة عما كانت عليه قبل بضع سنوات.

تعليم عمال الجنس عن الإيدز

عمال الجنس أي رجل أو امرأة يتبادل الجنس مع عدة شركاء مقابل المال أو المأكل أو المسكن. وثمة أسماء عديدة لعمال الجنس، مثل المومس والبغى. ويعتبر العمل الجنسي عملاً عاديًّا في بعض المجتمعات، في حين أنه غير مشروع في أماكن أخرى، ويمكن إدخال عمال الجنس السجن.

تلعب مساعدة عمال الجنس في فهم كيفية تجنّب التقاط فيروس الإيدز دوراً مهمًا في الوقاية من انتشار فيروس الإيدز. ويجب أن يستخدم عمال الجنس الواقيات الذكرية دائماً لحماية أنفسهم وزبائنهم من فيروس الإيدز والأمراض الأخرى. وإذا رفض أحد زبائن عاملة للجنس استخدام واقٍ ذكري، يمكنها أن تقترح عليه ممارسة مأمونة أكثر مثل الجنس الفمي. ويمكن أن يكون عمال الجنس معلمين ممتازين لاستخدام الواقي

الذكري وبعضهن يعرفن كيف يضعن واقياً ذكريًّا دون أن يعرف الزبون بذلك. وغالباً ما يكون لعامل الجنس شريك جنسي منتظم (صديق أو صديقة أو زوج أو زوجة) فضلاً عن الزبائن. ويجب تشجيعهم على ممارسة الجنس بطريقة مأمونة واستخدام الواقي الذكري مع الشريك أيضاً.

يمكن أن تواجه عاملات الجنس مشاكل في الحصول على الرعاية الصحية. فغالباً ما يكن ضحايا التمييز داخل مواقع الرعاية الصحية وخارجه. وقد أنشأت عاملات الجنس في بعض أنحاء العالم مجموعات لحماية حقوقهن. وبإمكانك مساعدة عاملات الجنس في مجتمعك على تنظيم مشروع للوقاية. وفي الوقت نفسه يمكنك الإجابة عن الأسئلة وتشجيع النقاش بشأن،مخاطر إصابتهن بفيروس الإيدز.

نجاح الواقيات الذكرية

ثمة برنامج حكومي في نيودلهي بالهند يزوّد منذ سنة ١٩٩٢ بيوت الدعارة بـ١٨٠٠٠٠ واقٍ ذكري كل شهر. وفي أوائل ١٩٩٧، بدأت موارد الواقيات الذكرية بالنضوب. فترك ذلك نحو ١٠٠٠٠ عاملة للجنس معرضات لمخاطر عالية للإصابة بفيروس الإيدز وغيره من الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس. وعمل الناس جاهدين لإعادة موارد الواقيات الذكرية إلى سابق عهدها.

قبل بضع سنوات، شاركت مجموعة من عاملات الجنس في اليونان في إحدى الدراسات. استخدم قسم من ممتهنات الجنس الواقيات الذكرية في الدراسة ولم يستخدمها قسم مماثل في العدد تقريباً. وخلال سنة واحدة، أصيبت اثنتا عشرة عاملة للجنس ممن لم يستعلمن الواقيات الذكرية بفيروس الإيدز، في حين أصيبت به اثنتان ممن يستعلمن الواقيات الذكرية. وقد أعطيت هذه المعلومات إلى عاملات الجنس في كل أنحاء البلاد، فارتفع معدل استخدام الواقيات الذكرية.

وفي الولايات المتحدة، سئلت زوجات المصابين بفيروس الإيدز وأزواجهم إن كانوا يستخدمون الواقيات الذكرية. وخضع الجميع لفحص فيروس الإيدز. فتبيّن أن ٨٥ بالمئة من الشركاء الذين لم يستخدموا الواقيات الذكرية مصابون بفيروس الإيدز، وأن ١٠ بالمئة فقط من الشركاء الذين يستخدمون الواقيات الذكرية مصابون بفيروس الإيدز. وهذا دليل على نجاح الواقيات الذكرية.

تعليم متعاطي المخدرات عن فيروس الإيدز

استعلم إن كان الناس في مجتمعك يحقنون المخدرات مثل الهيروين والأمفيتامين (سبيد). علّمهم كيف يتجنّبوا انتشار الفيروس عند تعاطي المخدرات. على مدمني المخدرات إحضار إبرهم ومحاقنهم الخاصة بهم وعدم تشاركها مع الآخرين. وإذا لم يكن بوسعهم عمل ذلك، عليهم تنظيف إبرهم ومحاقنهم بمادّة تبييض قبل تشاركها. ساعد مدمني المخدرات في إدراك وجوب تنظيف الإبر والمحاقن التي يشترونها من الشوارع. فقد تكون مستخدمة ولا يزال فيروس الإيدز فيها (بحثنا كيف تنظف الإبر في الفصل السادس).

يتعاطى الناس المخدرات لأسباب عديد، وغالباً ما تكون هذه الأسباب معقّدة. يعتقد بعض مدمني المخدّرات أن تشارك الإبر يبني الثقة ويقرّب الناس بعضهم من بعض على غرار ممارسة الجنس تقريباً، وقد لا يرغبون في التوقف عن تشارك الإبر. من الصعب مساعدة مدمني المخدّرات على تغيير سلوكهم، لكن ذلك ممكن.

نقطة وقاية، سان فرانسيكو، الولايات المتحدة

يحظر القانون في معظم أنحاء الولايات المتحدة الحصول على الإبر أو المحاقن بدون وصفة طبيّة. وبسبب ذلك، يعمد من يحقنون أنفسهم بالمخدّرات إلى تشارك الإبر. وعندما يتمّ تشارك الإبر ينتقل الدم من شخص إلى آخر وينتشر فيروس الإيدز. وفي سان فرانسيسكو بكاليفورنيا، يحقن آلاف الأشخاص أنفسهم بمخدّرات غير مشروعة. لذا قرّرت مجموع صغيرة من الناس المهتمّين في وقف انتشار فيروس الإيدز إيصال الإبر لمن يحتاجون إليها. اشتروا محاقن وإبراً نظيفة وجديدة وتوجّهوا إلى الشوارع. وأخذوا يبادلون الإبرة الجديدة بالإبرة المستعملة. وكانوا يقدّمون مع الإبر الجديدة قنانٍ صغيرة من المبيّض والماء لتنظيف الإبر بين الاستخدام والآخر. وتحدّثوا أيضاً إلى متعاطي المخدّرات عن كيفيّة تجنّب فيروس الإيدز وأين يمكنهم إجراء الفحص. وقد كانت الحاجة إلى الإبر النظيفة كبيرة بحيث أنّ العاملين تمدّدوا إلى خمس تقاطعات شوارع في المدينة. وبعد فترة وجيزة صاروا يبادلون ١٢٠٠٠ محقنة وإبرة في الأسبوع. أوقفت الشرطة بعض العاملين أثناء توزيع الإبر النظيفة. غير أنّ سكّان سان فرانسيسكو والأطبّاء والممرّضين في المدينة احتجّوا على ذلك دعماً للعاملين. وأعلن بعد ذلك مفوّض الشرطة أنّه سيأمر الشرطة بعدم التعرّض للعاملين.

فحص فيروس الإيدز كجزء من الوقاية

يمكن أن يكون فحص فيروس الإيدز عند الناس جزءاً من برنامج للوقاية. ويمكن أن يساعد عرض فحص فيروس الإيدز في جذب أناس إلى مشروعك لن يأتوا بخلاف ذلك. وتقدّم جلسات المشورة قبل الفحص وبعده لك فرصة لتعليم الناس عن فيروس الإيدز. وفي بعض المجتمعات، تمّ تدريب متطوّعين محلّيّين كمستشارين أنداد لتقديم المشورة للناس قبل إجراء فحص الإيدز وبعده. ويمكنك تعليم الأشخاص الذين تكون نتائج فحصهم إيجابيّة كيف يتجنّبون نشر الفيروس. ويمكنك التحدّث مع الأشخاص الذين تظهر نتائج فحصهم سلبيّة عن كيفيّة البقاء متحرّرين من فيروس



الإيدز. ويمكنك تحديد أوقات منتظمة يتحدّث فيها أيّ كان إلى المستشار عن فيروس الإيدز بشكل شخصيّ. (بحثنا تقديم المشورة عن فيروس الإيدز في الفصل الثامن).

إن تشجيع الناس على الخضوع طوعاً للفحص فكرة جيّدة عادة. فذلك يقدّم المعلومات التي قد تكون مفيدة في تغيير السلوك. غير أنّ إجبار الناس على الخضوع للفحص قد يكون مضرًّا. وبعض المجتمعات تفحص كلّ من يريد الزواج، لكنّ كثيراً من الأشخاص يمارسون الجنس قبل الزواج، ويكون الفحص عند الزواج متأخّراً جدًّا! وبعض البلدان تُخضع كل المهاجرين لفحص فيروس الإيدز، لكنّ فحص المهاجرين لن يحول دون انتشار الفيروس إذا كان يوجد كثير من المصابين بفيروس الإيدز بالفعل في البلد. بل إنّ ذلك يمكن أن يعطي الناس فكرة خاطئة عن إبقاء فيروس خارج البلد، ومن ثم لا توجد حاجة إلى ممارسة سلوك مأمون.

في بعض الأماكن، تحدّث الناس عن وسم المصابين بفيروس الإيدز أو وشمهم. واقترح آخرون الحجر عليهم (عزلهم عن بقيّة المجتمع) أو وضعهم في السجن. فكّر بعناية إن كان برنامج فحص فيروس الإيدز سيكون مفيداً أم لا. وأفضل برامج الفحص يجري التخطيط لها بمساعدة أشخاص من المجتمع مصابين بفيروس الإيدز بالفعل وأشخاص معرّضين لمخاطر عالية للإصابة به.

كيف تنشئ رسالة جيّدة

إنّ الرغبة في تعليم الناس عن الإيدز ما هي إلاّ الخطوة الأولى في برنامج للوقاية. وعليك أن تفكّر أيضاً بالجمهور (الذي تريد الوصول إليه)، والرسالة (التي تريد إبلاغها)، والوسيط (الطريقة التي تقدّم فيها المعلومات). يمكن أن يتفاوت الجمهور بين أولاد الشوارع والعاملين الصحيّين. وقد تتفاوت الرسالة بين تشجيع الناس على استخدام الواقيات الذكريّة عند ممارسة الجنس وبين إبلاغ الأطفال ألاّ يخافوا من الأطفال الآخرين المصابين بفيروس الإيدز. ويمكن أن يتفاوت الوسط بين المناشير والإعلانات على الراديو، وبين مقالات الجرائد والأغاني. ويجب أخذ الجمهور والرسالة والوسط في الحسبان. على سبيل المثال، إن كنت تريد الوصول إلى سائقي الشاحنات، يمكن أن تعمل الحملة الإذاعيّة بشكل جيّد لأنّ السائقين يستمعون في الغالب إلى

رسالتك عن فيروس الإيدز

فيما يلي الأقسام الأساسيّة لأيّ رسالة للوقاية من فيروس الإيدز. فكّر فيها عندما تنشئ رسالتك، فضلاً عن التفكير في الذين تستهدفهم:

المحتوى: ما الذي تريد أن تقوله.

التقديم: كيف تقدّم الرسلة وأين (على ملصق مثلاً أو في إعلان أو على الراديو).

اللهجة: جوّ الرسالة العامّ (سعيد، مخيف، ملهم، جادّ، إلخ).

الفوائد: ما الذي يكسبه المرء بتعلّم المعلومات.

الراديو أثناء القيادة. ويجب أن يتوافق الوسيط مع الجمهور. فإذا أردت تشجيع الناس على الخضوع لفحص الإيدز، لن يكون الملصق الذي يحوي معلومات طبّيّة معقّدة عن الإيدز مجدياً. فالناس الذين تريد الوصول إليهم يجب أن يفهموا الرسالة، لا أن يزعجهم محتواها أو لهجتها، وأن ينجذبوا إلى ما تعرضه.

الناس المختلفون يستمعون إلى مصادر معلومات مختلفة. قد يصدّق المراهقون الوقائع التي يقدّمها نجوم الغناء أو السينما أو الرياضة المشهورون. ويثق العاملون الصحّيّون والمختصّون بالمعلومات الصادرة عن دائرة صحّيّة. وقد يبدي الآباء اهتماماً أكبر بسماع المعلومات من آباء آخرين أو عامل رعاية صحّيّة موثوق.



تعتبر اللهجة جزءاً مهمّاً من أيّ رسالة. الملصقات في كينيا تعرض قبضة كبيرة تسحق الإيدز كرمز لقدرة المجتمع على التغلّب على المرض. وفي أحد إعلانات الراديو، تتحدّث أمّ بلطف إلى ابنتها عن مخاطر فيروس الإيدز على طفلة ابنتها، وتبدو اللهجة حميميّة. وذلك يجذب الناس ويجعلهم يستمعون. فكّر في من سيستمع إلى الرسالة وأعدّها وفقاً لذلك. اختر الوسط الصحيح، واستخدم اللهجة الصحيحة.

مجموعات التوجيه

إنّ أفضل طريقة لإنشاء رسالة تعمل بنجاح هي دعوة أناس من المجتمع للمساعدة في التخطيط لرسالتك واختيار الوسط الأفضل. على سبيل المثال، ربما ترغب في زيادة استخدام الواقيات الذكريّة في مجتمعك. يمكنك الالتقاء بمجموعة من الناس في المجتمع - «مجموعة توجيه» - وسؤالهم عن أفضل وسيلة لإيصال المعلومات عن الواقيات الذكريّة إلى الناس. وبعد تقديم عدّة اقتراحات، قد تقرّر المجموعة أنّ الملصق وسيط جيّد لنشر المعلومات عن الواقيات الذكريّة. ويمكن أن تساعد مجموعة التوجيه في



مفاهيم مغلوطة شائعة عن فيروس الإيدز والإيدز

تؤثّر المواقف من فيروس الإيدز على حسن عمل رسالتك. إن كان الناس لا يعتقدون بأنّ فيروس الإيدز يؤثّر عليهم، فإنّهم لن يستمعوا إلى رسالتك. في أحد أنحاء تنزانيا، يعتقد بعض الناس أنّ الإيدز يسبّبه السحر. ويعتقدون أنّ التجّار في البلدان المجاورة، زائير وبوروندي ورواندا، يستخدمون السحر للانتقام من التجّار الذين غشّوهم. وقد اعتقدوا ذلك لأنّ معظم الذين مرضوا في البداية كانوا من التجّار. واعتقد الناس أنّهم إن لم يكونوا من التجّار فهم بمأمن. وذلك ليس صحيح. التجّار يسافرون، وكثير منهم التقطوا فيروس الإيدز من شركاء جنسيّين في أماكن ينتشر فيها فيروس الإيدز على نطاق واسع. الجنس، وليس التجارة أو السحر، هو الذي نشر فيروس الإيدز في تلك الناحية من إفريقيا.

في أنحاء من إفريقيا يعتقد بعض الناس أنّ الإيدز لا يصيب إلاّ الأشخاص الهزيلين. ويسمّى الإيدز في بعض الأنحاء «مرض الهزال». ويعتقد الناس أنّهم إذا تجنّبوا ممارسة الجنس مع الهزيلين، فإنّهم لن يصابوا بفيروس الإيدز أو الإيدز. ومع أنّ الإصابة بالإيدز تجعل المرء «هزيلا»، يمكن أن يكون المصابون بفيروس الإيدز مصابين بالسمنة أو الهزل، ويمكن أن يصيبوا الآخرين بالفيروس بصرف النظر عن كبر حجمهم أو صغره.

في بعض أنحاء أوغندا، يعتقد الناس أنّ ممارسة الجنس مرّة واحدة فقط مع مصاب بفيروس الإيدز تؤدّي إلى الإصابة بالعدوى. وذلك يعني أنّ كثيراً من الأشخاص المتزوّجين من مصابين بفيروس الإيدز لم يخضعوا للفحص ولم يمارسوا الجنس بطريقة مأمونة لأنّهم يعتقدون أنّهم مصابون بالعدوى بالفعل. وقد شُجّع الناس على الخضوع للفحص كجزء من أحدى الدراسات. وعندما تقاسم المشتركون النتائج، وجد كثير ممن اعتقدوا أنّهم مصابون بفيروس الإيدز أنّهم سليمون. وغيّر الكثير منهم سلوكه الجنسيّ لخفض احتمال انتقال العدوى إليه، أو لتجنّب نشر الفيروس إلى شركائه إذا كان مصاباً بفيروس الإيدز.

اعتقد الناس في ولاية فلوريدا بالولايات المتحدة أنّ فيروس الإيدز ينتقل عن طريق البعوض، لأنّ الكثير من المصابين بفيروس الإيدز يقيمون قرب أحد المستنقعات. وكان الناس يرفضون الخروج ليلاً. كانوا قلقين من أنّ لسعة البعوضة يمكن أن تنقل فيروس الإيدز إليهم. وأخيراً، أجرى العاملون الصحّيّون وعلماء الأوبئة دراسة وتبيّن لهم أن تعاطي المخدّرات والجنس، لا البعوض، هما اللذان ينشران فيروس الإيدز. فالبعوض لا ينقل فيروس الإيدز قطّ.

تكشف هذه الأمثلة عن المفاهيم المغلوطة عن فيروس الإيدز مدى أهمّيّة معرفة ما الذي يعتقده الناس في مجتمعك بشأن فيروس الإيدز قبل أن تبدأ برنامجاً للوقاية. عندئذٍ تعرف ما هي المعلومات المغلوطة التي عليك إثبات خطئها، ومن الأكثر حاجة إلى التعليم.

يمكن أن تساعد مجموعات التوجيه في إيضاح الرسائل المبهمة. تصوّر أنّك تريد تصميم ملصق يذكر أعراض الإيدز. بعد أن تضع مسوّدة الملصق، تقوم بعرضها على مجموعة صغيرة من الناس لترى كيف تعمل وكيف يمكن تحسينها. هل يفهمونها؟ هل هي واضحة؟ هل يحبّونها أم أنّها مسيئة؟ ربما يخبرونك أنّهم لم يسمعوا قطّ بـ«السلاق»، أحد أعراض الإيدز.

اختيار الكلمات والصورة واللهجة. وبعد أن تصنع الملصق، اطلب من مجموعة توجيه أخرى من المجتمع معاينتها وإبداء الاقتراحات. وعندما تعرف أنّ الملصق مفهوم وسوف يعمل بشكل جيّد، يمكنك صنع نسخ عنه وتوزيعه في المجتمع.

يمكنك عندئذٍ تغيير الملصق بحيث يتضمّن وصفاً للسلاق (الثَّرَشْ) بأنّه عدوى فمويّة فطريّة بيضاء اللون. إنّ مجموعات التوجيه تساعدك في إنشاء رسالة موجّهة خصّيصاً لمجتمعك.

كيف تذيع الرسالة

ثمة طرق عديدة لإيصال الرسائل عن فيروس الإيدز إلى الناس في مجتمعك. إحدى هذه الطرق من شخص إلى آخر. فعند التحدّث إلى أحدهم يمكنك أن تعرف ما الذي يعرفه بالفعل عن فيروس الإيدز وما الذي يمكنك تعليمه له. الكرّاسات واللوحات الإعلانيّة وإعلانات الراديو والتلفزيون لا يمكن أن تفعل ذلك. هناك الكثير من الناس الذين يتحدّث بعضهم إلى بعض بالفعل عن فيروس الإيدز، وقد لا تكون معرفتهم عن فيروس الإيدز مماثلة لمعرفة من تلقّى تدريباً. وكلّما زاد من تتحدّث إليهم عن فيروس الإيدز، ازدادت فعّاليّة حواراتهم مع أصدقائهم. وكل حلاّق ومعالج بالطبّ المأثور وسائق شاحنة وسائق سيّارة أجرة وعاملة في حانة تعلّمه عن فيروس الإيدز، سوف يتحدّث إلى عدد من الناس عن الفيروس. وبمرور الوقت، سوف يعرف المجتمع بأكمله شيئاً عن فيروس الإيدز والإيدز.

علّم مؤسّسات المجتمع عن فيروس الإيدز. تحدّث في الاجتماعات واعرض أشرطة فيديو ووزّع الكرّاسات. إنّ أعضاء دور العبادة والشرطة والنقابات والشركات ومجموعات الأعمال والجيش والمجموعات المهنيّة، مثل الأساتذة، كلّهم مهتمّون بفيروس الإيدز ويمكنهم تعليم الآخرين عنه. والمؤسّسات الحكوميّة، مثل وزارات الصحّة والدفاع والماليّة،

مشروع نموذجيّ: تعليم الحوامل عن انتشار فيروس الإيدز

عرّف المجموعة المستهدفة: النساء في سنّ الحمل في العيادات المحليّة.

عرّف أهدافك: في نهاية الجلسة التدريبيّة، سوف تعرف النساء في المجموعة أنّ فيروس الإيدز يمكن أن ينتشر من أمّ إلى وليدها أثناء الحمل والولادة والإرضاع.

صمّم الموادّ التي تستعملها: طوّر جلسة تدريبيّة مدّتها ١٠ دقائق للنساء المنظرات في العيادة. اصنع بعض المعينات البصريّة، مثل الملصقات، للمساعدة في شرح بعض الأفكار. ابحث طرق انتشار فيروس الإيدز إلى الرضّع وما الذي تستطيع الأمّهات عمله للحؤول دون انتشاره.

قيّم مشروعك: بعد الجلسة، اسأل النساء في العيادة أسئلة عن كيفيّة انتشار فيرس الإيدز. يبلغك ذلك ما الذي تعلّمنه وما الذي لم يتعلّمنه وكيف يمكنك تحسين التدريب.

هي مؤسّسات أخرى يمكنها تعليم أعضاءها عن فيروس الإيدز.

إنّ التحدّث إلى الناس عن فيروس الإيدز في مكان العمل طريقة جيّدة للوصول إلى الناس. وينطبق ذلك بوجه خاصّ إن كانوا يمنحون استراحة خاصّة من العمل للتحدّث. فالنقاشات أثناء العمل عن فيروس الإيدز يمكن أن تساعد في وقف الإشاعات والمخاوف التي تنتشر في مكان العمل. ففي إحدى المدن الصغيرة، رفض العاملون في شركة لهاتف التوجّه للعمل لأنّ عاملاً آخر مصاباً بفيروس الإيدز. ولذلك طُرد المصاب بالفيروس من عمله. وكان أحد العاملين يعرف أنّ من غير المحتمل أن ينتشر فيروس الإيدز في العمل وبدأ يعلّم العمّال الآخرين بأنّهم لن يلتقطوا فيروس الإيدز بالعمل مع أحد المصابين به. فعاد العمّال إلى العمل ومعهم المصاب بفيروس الإيدز.

طرق خلاّقة لتعميم رسالتك

استخدم الناس على مرّ السنين مئات الطرق الخلاّقة للتعليم عن فيروس الإيدز. لقد كتبوا رسائل عن فيروس الإيدز على ملصقات على مصدّات السيّارات وأكياس التسوّق وقمصان التي شيرت. وقد أرسلوا رسائل إلى كل منزل في مدينة ما. ونظّموا عروض الدمى ومسرح المجتمع وأيام الإيدز والمعارض للفت الانتباه إلى فيروس الإيدز. وفي هذه الأحداث كان الموسيقيّون والممثّلون ومحرّكو الدمى وأناس من مشاريع الإيدز يعلّمون المجتمع عن فيروس الإيدز. ويمكنك استخدام موارد من مجتمعك لكي تكون خلاّقا أيضاً.

مسرح المجتمع وعروض الدمى

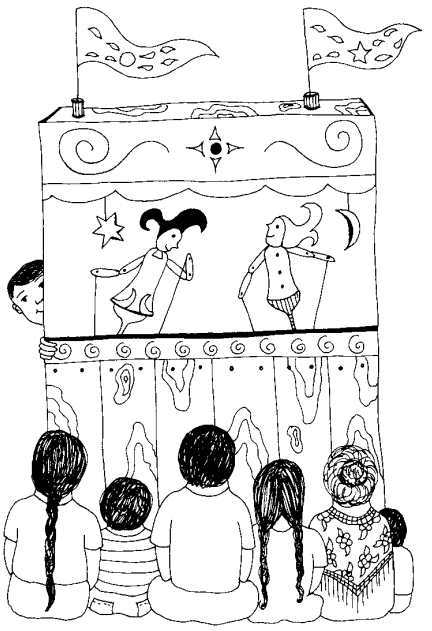
يُستخدم مسرح المجتمع في كل أنحاء العالم لعرض المسائل السياسيّة وتثقيف المجتمعات وتوفير التسلية. المسرح يجذب الجمهور ويوفّر الابتعاد عن النشاطات اليوميّة. ويستطيع أعضاء المجتمع كتابة مسرحيّتهم الخاصّة والمشاركة كممثّلين ومخرجين ومساعدين في المسرح. ويمكنهم تضمين المسرحيّة نقطة يستطيع الجمهور المشاركة فيها. ويمكن أن يمرح الناس في المسرحيّة بل أن يضحكوا على أخطائهم. وبعد المسرحيّة، يمكن أن يتحدّث اشخاص من الجمهور عن الشخصيّات التي رأوها ويفكّروا في حياتهم الخاصّة.

يمكن استخدام المسرح للتحدّث عن فيروس الإيدز ومسائل خاصّة مثل الجنس والمرض وتعاطي المخدّرات. تلامس القصص المكتوبة عن فيروس الإيدز المشاعر العميقة، لكنّها يمكن أن تكون مضحكة. وثمة قصّة شائعة، وهي مسرحيّة عن زوج وزوجة لكل منهما حبيب. ولا يعرف أحد منهما عن حبيب الآخرن بل يتحدّثان عنهما أمام الأصدقاء فقط. يمكن تكييف كثير من القصص لتلائم الفئات العمريّة أو اللغات أو الثقافات المختلفة. إذا وضعت مسرحيّة، تعلّم المفردات المستخدمة في مجتمعك. على سبيل المثال، في بعض البلدان الناطقة بالإسبانيّة يمكن أن يكون استخدام مصطلح «لا كوليتا»، ويعني الأعضاء الخاصّة، أفضل من استخدام المفردات الدقيقة لـ«المهبل» و«القضيب». وفي بعض أنحاء زيمبابوي، يكون استخدام كلمة «كوتسي»، وتعني «هناك في الأسفل» أقلّ إساءة من استخدام كلمات أكثر تحديداً.

مسرح المجتمع التايلندي

في ريف تايلند، يستخدم مسرح المجتمع، مو لوم، للتعليم عن فيروس الإيدز والإيدز. ويخلط مو لوم الموسيقى والرقص والدراما والتمثيل الإيمائيّ. الأزياء الزاهية التي يرتديها الممثّلون تجذب الكثير من الناس لمشاهدة المسرحيّة. وبما أنّ الكثير من الناس في الريف لا يتكلّمون التايلنديّة، فإنّهم لا يتمكّنون من فهم رسائل الإيدز في الراديو والتلفزيون. ويستخدم مو لوم اللغة المحليّة بدلاً من التايلنديّة. ويأتي المجتمع بأكمله لمشاهدة المسرحيّة، التي يليها برامج مدرسيّة واستشارة وتوزيع للواقيات الذكريّة.

ثمة قصّة مو لوم شائعة عن شابين يغادران قريتهما ويتوجّهان إلى بانكوك للعثور على عمل. وفي بانكوك، يزوران أحد بيوت الدعارة. معظم ممتهنات الجنس تعلّمن استخدام الواقي الذكريّ، لكنّ أحد الشابين لم يحبّذ استخدام الواقي الذكريّ. وبعد سنوات يعود إلى قريته وتبدأ أولى علامات فيروس الإيدز بالظهور عليه. وبعد مرور بعض الوقت، يتوفّى بالإيدز. تُظهر المسرحيّة مشاعر أسرته وأصدقائه. تصاب زوجة الرجل بفيروس الإيدز ويتحدّث أبناؤه عن مشاعرهم تجاه مرض والديهما. وعليهما مواجهة واقع احتضار والدهما ووالدتهما وانتقالهما إلى كنف جدّيهما. كما تظهر المسرحيّة حياة ممتهنات الجنس في بانكوك وتبيّن كيف تحاول ممتهنات الجنس ومدير بيت الدعارة والزبائن تعليم الجميع استخدام الواقي الذكريّ كلما مارسوا الجنس.



ويمكن أيضاً استخدام عروض الدمى للتحدّث عن الجنس بانفتاح. ويمكن أن تكون الدمى الصغيرة جميلة وسهلة الصنع، ويمكن أن تجذب الدمى الطويلة التي يبلغ ارتفاعها أمتاراً جمهوراً كبيراً.

خطوط الاتصال المباشر

بعض المجتمعات التي يملك الكثير من أبنائها هواتف وضعت رقم هاتف يستطيع الناس الاتصال به للحصول على معلومات عن فيروس الإيدز. ويسمّى ذلك «خطّ اتّصال مباشرا». تساعد خطوط الاتصال المباشر الناس في الحصول على المعلومات عندما يحتاجون إليها، ولمدّة ٢٤ ساعة في اليوم عادة. ويجب أن يكون الأشخاص الذين يجيبون عن الهاتف على معرفة جيّدة بفيروس الإيدز، ويجب أيضاً أن يعرفوا أين يستطيع المتّصل الخضوع لفحص فيروس الإيدز، أو أين يتلقّى الرعاية الطبّيّة، أو يحصل على

مساعدة عندما تراوده أفكار بالانتحار. ويمكن أن يُطبع رقم هاتف الاتصال المباشر لمجموعتك على الموادّ التعليميّة التي يصدرها مشروعك لكي يتّصل الناس به إذا احتاجوا إلى مساعدة.

استخدام وسائل الإعلام

ثمة طرق كثيرة لاستخدام وسائل الإعلام لتقديم رسالتك عن فيروس الإيدز. وتضمّ الاحتمالات وسائل الإعلام المطبوعةن مثل الجرائد والمجلاّت، ووسائل الإعلام المذاعة، مثل الراديو والتلفزيون.

عوازل «الحذر» في الكونغو

توزّع الواقيات الذكريّة أو العوازل في جمهوريّة الكونغو الديموقراطيّة اليوم في علبة جذّابة. وهي تسمّى عوازل «الحذر». ويساعد الاسم الناس في فهم لماذا يعتبر استخدام العازل فكرة جيّدة. كما تعرض علبة العوازل فهداً قافزاً، وهو تميمة فريق كرة القدم الوطنيّ. وتباع العوازل أو الواقيات الذكريّة في الصيدليّات والدكاكين الصغيرة وفي الشوارع بمبالغ زهيدة.

لم يكن الأمر كذلك دائماً. ففي كنشاسا، سنة ١٩٨٦، كانت الصيدليّات وحدها هي التي تبيع الواقيات الذكريّة وبأعداد صغيرة. وكانت باهظة الثمن ونادراً ما تستخدم. وقد وجدت إحدى الدراسات التي سألت المتزوّجين ماذا يستخدمون لمنع الحمل أنّ ١ من ١٠٠ زوج (١ بالمئة) يستخدمون الواقيات الذكريّة. وفي سنة ١٩٨٧، وزّع ٢٠٠ ألف واقٍ ذكريّ مجّاناً وأجاب ٢٠ بالمئة ممن سئلوا بأنّهم يستخدمونها لتجنّب الإيدز. وأحضرت بعد ذلك آلاف من الواقيات الذكريّة الإضافيّة إلى البلد وبيعت للمؤسّسات التجاريّة لإعادة بيعها. وقد وُضعت إعلانات بالراديو وصُنعت قمصان T-shirt وعلاقات المفاتيح وأكياس النايلون المطبوعة والمنشورات وكتاب هزليّ وأغنية للإبلاغ عن الواقيات الذكريّة. وبعد ذلك، صارت كل الصيدليّات تقريباً في كنشاسا تبيع الواقيات الذكريّة، وصارت تبيع ٤٠ ضعف ما كانت تبيعه في السابق. استعار الناس الأفكار التي استُخدمت لتسويق المنتجات في التجارة واستعملوها لقضايا اجتماعيّة. وقد رفعت هذه الحملة «التسويقيّة الاجتماعيّة» استخدام الواقيات الذكريّة.

فكّر في أهمّ أقسام رسالة فيروس الإيدز التي تذيعها. تحدّث عنها. وبعد ذلك قرّر بشأن أفضل السبل لإيصال الرسالة إلى المجتمع: الإعلانات في الراديو؟ الإعلانات في الصحف؟ مسرح المجتمع؟ الكرّاسات في العيادات؟ الخطابات في المدارس؟ هل يمكن أن يساعد أحد في صنع الملصقات؟ هل تقدّم لك محطّة الراديو وقت إذاعة مجّانيّ؟ أتعرف أحداً يعمل في جريدة محليّة ومهتمّ في كتابة مقالة عن برنامجك؟ إنّ معرفة الوسيط الذي سوف تستخدمه يؤثّر على رسالتك والعكس بالعكس.

الجرائد أو المجلات

يمكن أن تعلّم قصص الجرائد أو المجلات عن الأشخاص المصابين بفيروس الإيدز الآخرين عن الفيروس دون أن يعرفوا أنّهم يتعلّمون شيئاً. وتساعد هذه القصص القرّاء في تفهّم حياة المصاب بفيروس الإيدز. ويمكن أن تثير تعاطف القرّاء تجاه أحد المصابين بفيروس الإيدز ـ مصاب ربما تجنّبوه قبل قراءة القصّة. كما تتيح قصص الجرائد والمجلاّت للناس المصابين بفيروس الإيدز بأن يعرفوا أنّهم ليسوا لوحدهم.

الجرائد في أوغندا

في أوغندا، يوجد في بعض الجرائد أعمدة منتظمة عن فيروس الإيدز والإيدز. وتضمّ في صحيفة «نيو فيجن» ملحق يدعى «إنقاذ الشبّان من الإيدز». ويحوي الملحق قصصا ومعلومات عن فيروس الإيدز ويمكن أن يعطى بشكل منفصل عن الصحيفة.

وثمة صحيفة أخرى تدعى «ستريت توك» وتركّز على تغيير طريقة تغيير المراهقين أفكارهم عن الإيدز. وقد صدرت الجريدة سنة ١٩٩٣ وتصل إلى نحو مليون قارئ بست لغات. وتبحث «ستريت توك» الجنس وفيروس الإيدز بصراحة. وتضمّ مقالات عن الجنس قبل الزواج وأعمدة للنصح عن الإيدز. وتبلغ الحقائق عن الخرافات الجنسيّة. وتشجّع الصحيفة المراهقين على عدم ممارسة الجنس في سنّ صغيرة. وتعلّم المراهقين النشطين جنسيّاً أهمّيّة استخدام الواقي الذكريّ.

لا تقدّم الصحيفة طريقة للتعليم عن الإيدز فحسب، بل يمكن أيضاً أن تعطيك فرصة لتعرف ما الذي يعرفه الناس بالفعل. ففي كينيا، وضعت مجموعة قائمة من الأسئلة لتعرف ما الذي يعرفه الناس في المنطقة عن فيروس الإيدز. وبعد ذلك نشرت المجموعة الأسئلة مجّاناً في صحيفة محلّيّة. أرسل الناس إجاباتهم بالبريد، واستخدمت المجموعة المعلومات لوضع حملة تثقيفيّة.

يعيد مزيد من الناس المسح أو الاستبيان إذا ذكرت أنّه سيجري سحب يمكّن أحد المجيبين من الفوز بمال أو بجائزة (مثل درّاجة). ويمكنك محاولة الحصول على بعض الهبات. أضف رقم هاتف البرنامج أو عنوانه في الصحيفة لكي يحصل الناس على مزيد من المعلومات عن فيروس الإيدز ومشروعك.

الأفلام وأشرطة الفيديو

الأفلام وأشرطة الفيديو طرق قويّة لإبلاغ قصّة عن مصاب بفيروس الإيدز. ولا شكّ أنّ إصابة صديق بالإيدز تجربة مؤثّرة. تستطيع الأفلام وأشرطة الفيديو نقل الشعور نفسه إلى الناس الذين قد لا يعرفوا أحداً مصاباً بفيروس الإيدز.

الأفلام وأشرطة الفيديو مفيدة بشكل خاصّ عندما تكون المساعدة المتوفّرة محدودة وعندما يكون هناك اختلافات لغويّة. ماذا لو كان هناك شخص واحد في مشروعك يتكلّم الهاوسا، لكن يوجد كثير ممن لا يتكلّمون سوى الهاوسا مهتمّون للخضوع لفحص

مسح بسيط

فيما يلي نسخة عن مسح يستخدم لسؤال الناس عما يعرفونه عن الإيدز. فقد يكون مفيداً في مناطق لا يعرف الكثير فيها عن فيروس الإيدز. ويمكنك تغيير الأسئلة أو إضافة أسئلة جديدة تلائم مجتمعك.

ضع دائرة حول الأجوبة التي تعتقد أنّها صحيحة واعد الاستبيان إلى (عنوان مجموعتك.)

١. ما الذي يسبّب الإيدز؟
أ حشرة
ب جرثومة
ج نبتة
د فيروس

٢. كيف يصاب الناس بالإيدز؟
أ من تشارك الملابس
ب من مقاعد المراحيض
ج من البعوض
د من الجنس

٣. أيمكنك معرفة أنّ شخصاً مصاباً بالإيدز من النظر إليه؟
أ نعم
ب لا

٤. هل هناك دواء للإيدز؟
أ نعم
ب لا

٥. هل يموت معظم المصابين بالإيدز من المرض؟
أ نعم
ب لا

٦. اذكر طريقة واحدة لتجنذب فيروس الإيدز
أ استخدام الواقيات الذكريّة أثناء ممارسة الجنس
ب مسح مقعد المرحاض قبل الاستخدام
ج تجنّب البعوض

إن كان لديك أيّ أسئلة عن فيروس الإيدز، اتّصل بعيادة الصحّة المحلّيّة أو قم توجّه إليها.

فيروس الإيدز؟ أولاً، اعرض فيلماً بلغة الهاوسا عن فحص فيروس الإيدز. وبعد ذلك لا يكون متكلّم الهاوسا العضو في فريقك بحاجة إلاّ لصرف الوقت على الإجابة عن الأسئلة بعد مشاهدة شريط الفيديو.

الفيلم وشريط الفيديو* والتلفزيون

يعمل الفيلم والفيديو والتلفزيون بنجاح لأنها:

جذّابة: يحبّ الناس الصور المرئيّة ويتذكّرونها.

مؤثّرة: يشاهدها الكثير من الناس ويمكن أن تؤثّر على الرأي العامّ.

تعليميّة ومسلّيّة: يمكن أن تجمع الرسالة مع القصّة.

عاطفيّة: يمكن أن تلامس مشاعر الناس وتغيّر آراءهم فيما تروي قصّة ما.

ملهمة: يمكن أن تعرض أدواراً نموذجيّة تعلّم عن فيروس الإيدز.

فعّالة من حيث التكلفة: يمكن أن تصل إلى كثير من الناس دفعة واحدة، ويمكن نسخها واستخدامها عدّة مرّات.

محمولة: يمكن استخدام مسجّلات الفيديو حيث توجد الكهرباء.

بعض قيود الفيلم والفيديو والتلفزيون:

التكلفة: يمكن أن يكلّف صنع شريط الفيديو أو شراء الوقت على التلفزيون الكثير من المال.

الصعوبة: هناك حاجة إلى الخبرة لصنع شريط فيديو أو فيلم جيّد.

الجمهور المحدود: لن تصل إلى الناس الذين لا يمكنهم الوصول إلى التلفزيونات أو مسجّلات الفيديو.

تدفّق المعلومات باتجاه واحد: لا تسمح وسائل الإعلام هذه بالحوار أو مخالفة الرأي.

تعمل وسائل الإعلام الجماهيريّة إذا:

استهدفت الرسالة جمهوراً محدّدا، مثل المراهقين أو النساء الحوامل.

جاءت المعلومات من مصدر يحبّه الناس ويفهمونه ويصدّقونه (مثل الأطباء أو لاعبي كرة السلّة أو الموسيقيّين).

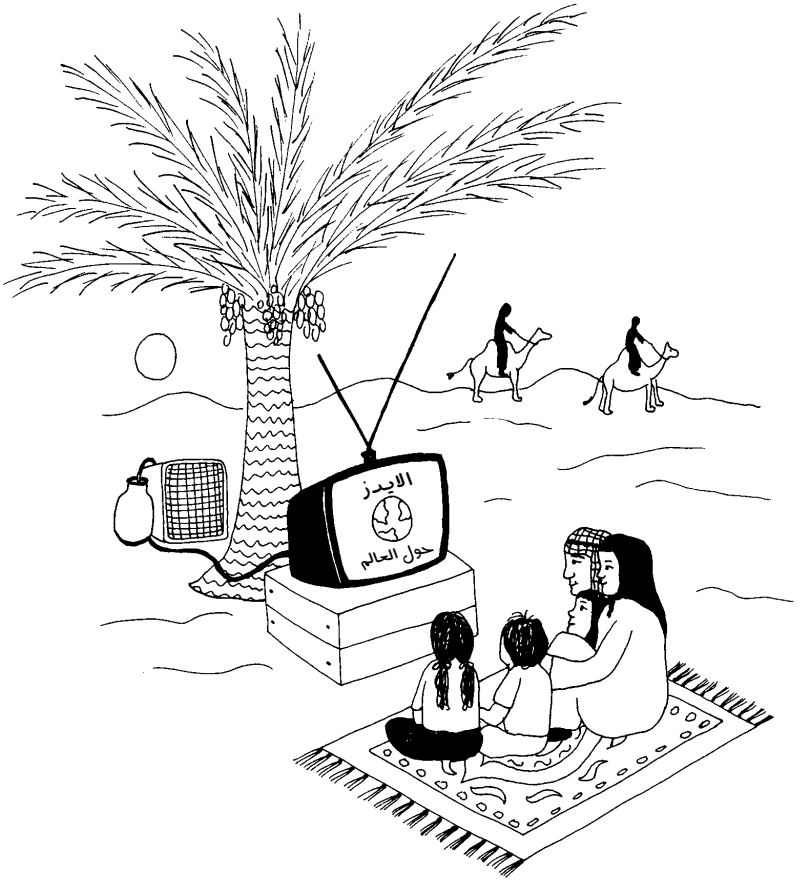
قدّم العرض رسالة واضحة تهمّ المشاهد.

أبلغت الرسالة الناس كيف يتّخذون إجراءات لتجنّب فيروس الإيدز.

ربط البرنامج الناس ببرامج أخرى متوفّرة في المجتمع.

* أنتجت ورشة الموارد العربية فيلما فيديو عن الأطفال والشبان في الظروف الصعبة هما:
١-كارتيه ورفاقة: فيلم من المغامرات بالرسوم المتحركة عن الايدز. وهو فيلم مهم للغاية للفتيات والفتيان الذين يعيشون في المدن وخصوصاً المتشردين منهم الذين يعيشون في الشوارع والاطفال المعرضين للاستغلال الجنسي لحمايتهم من الاصابة بالأيدز.
٢- سن الذهب: فيلم من المغامرات بالرسوم المتحركة عن مخاطر المخدرات وإستغلال الاطفال. يساعد هذا الفيلم الشابات والشبان على التحدث عن إستعمال المواد المخدّرة وعن حياة التشرد، كما يساعد على الحماية من مخاطر المخدرات والايدز.

تنتشر مسجّلات الفيديو في كل أنحاء العالم، كما أخذت محلاّت الفيديو تشتهر بسرعة. كن خلاّقاً بشان المكان الذي تعرض فيه شريط الفيديو. يمكن استخدم مسجّلات الفيديو لعرض أشرطة الفيديو في غرف الانتظار في العيادات، وفي الشاحنات المقفلة، وفي دكاكين الحلاّقين، والمدارس، ونوادي الفيديو. إذا صنعت شريط فيديو، انسخه وأعره للآخرين.



وسائل الإعلام المذاعة

التلفزيون والراديو، مثل الفيلم، يمكن أن ينقل رسائل فيروس الإيدز ويبعث فيها الحياة. كما أنّهما يصلان إلى أعداد كبيرة من الناس، ولذلك تدعى، إلى جانب الصحف والمجلاّت، «وسائل الإعلام الجماهيريّة». يملك الملايين من الناس تلفزيوناً أو راديو في بيوتهم. وتفوق أعداد الراديوات التلفزيونات في معظم البلدان، لكنّ أعداد

الحملات الإذاعيّة في الكاميرون

أقامت برامج الإيدز الوطنيّة مسابقات للموسيقيّين للغناء عن فيروس الإيدز. إذا كانت الأغنية جذّابة والمطرب مشهور، فسوف تذيعها محطّات الإذاعة. وغالباً ما تذيع المحطّات الأغنية مجّاناً كخدمة عامّة. وفي الكاميرون، أذاعت محطّات الإذاعة أغنية تدعى «لا سيدا نا بردون با»، وتعني «الإيدز لا يرحم» لكنّها تعني أيضاً «الإيدز مرض قاتل». وكانت نغمتها جذّابة وصار الناس يردّدونها في الشوارع. وقد دفعهم ذلك إلى التفكير في الإيدز. وكانت الخطوة التالية تعليم الناس كيف يتجنّبون الفيروس.

التلفزيونات تنمو بسرعة. ويوجد في العالم نحو مليار جهاز تلفزيون و٥,٥ مليار نسمة. وتوجد قناة واحدة في كثير من البلدان. وذلك يعني أنّك إذا عرضت برنامجاً عن فيروس الإيدز فلن يتمّ تفويته.

استخدام أشخاص مشهورين في حملة التوعية



غالباً ما تلقى حملات وسائل الإعلام الجماهيرية النجاح عندما تستخدم أناساً مشهورين لإيصال الرسالة عن الإيدز أو فيروسه. فالناس تتحدّث عن هذه الإعلانات. تصوّر ملصقاً يعرض لاعب كريكت شهيراً في الهند: «بلغ عدد المصابين بفيروس الإيدز في الهند ٣,٥ مليون نسمة سنة ١٩٩٧. يمكنك وقف الوباء وتجنّب الإصابة بفيروس الإيدز بالاستعداد للعبة على الدوام».

ينجح هذا الملصق لثلاثة أسباب. أولاً يقدّم حقائق عن فيروس الإيدز توصل الرسالة: أن هناك الكثير من المصابين بفيروس الإيدز في الهند، لذا فإن من يقرأ الملصق يجب أن يهتم بشأن الخطر الذي

هل نجح مشروعنا؟

فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكنك أن تطرحها على نفسك بعد أن يكون مشروعك قد انطلق منذ فترة:

١. كم عدد الذين سمعوا رسالتك؟
٢. ما هي المجموعات التي كنت تحاول الوصول، وهل تلقت الرسالة؟
٣. هل بدأ الناس يغيّرون سلوكهم؟
٤. ماذا كان رأي الناس بمشروعك؟
٥. هل كانت الفوائد العائدة على المجتمع تستحق النفقات؟
٦. كيف يمكن تحسين المشروع؟
٧. ما هو أكثر الأقسام نجاحاً في المشروع؟
٨. ما لاذي كان غير ناجح في مشروعك؟
٩. ما التغيير الذي تدخله إذا بدأت من جديد؟
١٠. هل ينجح ذلك في مدينة أو منطقة أخرى؟

يُحدق به. ثانياً، يعرض رياضيًّا شهيراً مهتماً بفيروس لكي يظهر في الملصق دون أي إحراج. ثالثاً، يستخدم المرح لجعل المسألة أقل إثارة للكآبة. وترك انطباع قوي عند المشاهد. ربما يسأل الناس أصدقاءهم، «هل شاهدتم الملصق المضحك للاعب الكريكت»؟

الإجابة عن أسئلة كارلوس

«أيمكنك مساعدتي في تعليم الطلاب عن فيروس الإيدز والمخدّرات؟ كيف يمكنني الوصول إلى المراهقين الذين لا يذهبون إلى المدرسة؟ وكيف يمكنني الظهور على التلفزيون أو الراديو لإبلاغ الناس عن فيروس الإيدز»؟

يجب أن يفكّر كارلوس بعناية إن كان يريد أن يعرف الآخرون أنه مصاب بفيروس الإيدز. إن كان راغباً في ذلك، يمكنه تعليم طلاب المدارس الثانوية بفعّالية أكبر. علّم كارلوس عن الإيدز وفيروسه وساعده في تعلّم كيفية مخاطبة مجموعات من الناس، اتصل بعد ذلك بالمدارس في منطقة هيوستن ورتب مواعيد يخاطب فيها كارلوس الطلاب الآخرين عن فيروس الإيدز. عيّن معه عاملاً صحيًّا في مجال فيروس الإيدز يساعده أثناء أحاديثه.

إنّ كارلوس مهتم أيضاً بالوصول إلى المراهقين الذين لا يذهبون إلى المدرسة. يشكل الإعلان في محطّة إذاعية شهيرة طريقة جيدة للبدء. ساعد كارلوس في الاتصال بمحطات الإذاعة المحلية لمعرفة إن كان بوسعه تقديم إعلان خدمة عامة عن فيروس الإيدز ـ باستخدام وقت إذاعة مجّاني. وحاول ترتيب تطوّع أحد العاملين في الإذاعة لمساعدته في تقديم إعلانه. وربما يرغب كارلوس أيضاً في الظهور على التلفزيون. وباستخدام الراديو والتلفزيون، والتحدّث في المدارس، يستطيع كارلوس تعليم الكثير من الشبان عن فيروس الإيدز.

١٣

كيف نحصل على المساعدة لبدء مشروع ما؟



استراتيجيّات التمويل

قصّة ماريا
الموارد
هل نحتاج إلى تمويل؟
استخدام الموارد المحلّيّة أولاً
التخطيط للمشروع
ما الذي يحتاج إليه مجتمعك حاجة ماسّة؟
إعداد الميزانيّة
أنواع مؤسّسات التمويل
ما هو الاقتراح؟
كتابة اقتراح جيّد
أقسام الاقتراح
الإبقاء على الصلات
ماذا حصل لماريا ونُزُل الفراشات؟

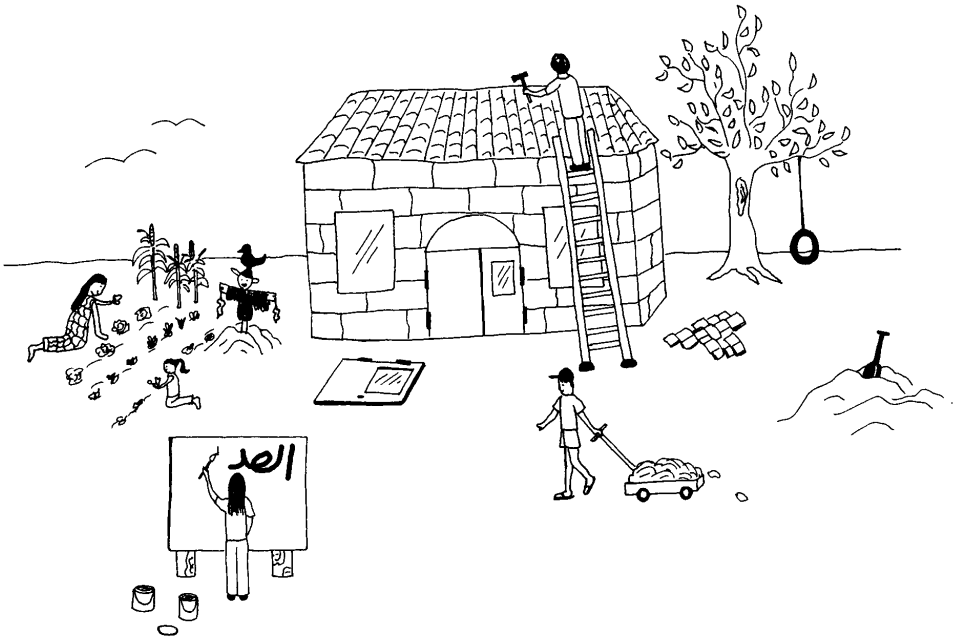
قصّة ماريا

تدير ماريا نُزُلاً يُدعى نزل الفراشات في مدينة كبيرة بالبيرو. ومعظم النساء الذين يقطنون في النزل ممتهنات للجنس. في السنوات القليلة الماضية، أصيبت بعض النساء بالإيدز. وتعمل النساء غير المريضات معاً للعناية بالمريضات. وقد حدثت اعتداءات كثيرة على عاملات الجنس بسبب الخوف من الإيدز أو سوء فهمه، لكنّ ماريا تقول إنّ النزل سيبقى مفتوحاً دائماً للنساء اللواتي يعانين من المشاكل حتى لو كنّ مصابات بفيروس الإيدز. وقد ذاع الخبر بأنّ كلّ من لديه أسئلة عن فيروس الإيدز يمكنه الحصول على المعلومات من النزل، فتحوّل ببطء إلى مركز لموارد المجتمع.

في البداية كانت النسوة اللواتي يسكنّ في النزل يقدّمن وقتهنّ مجّاناً لمساعدة المرضى وتقديم المعلومات، لكنّ ذلك أصبح صعباً لأنّ لديهن عملهنّ في الشوارع. وقد مرض المزيد من النسوة وأصبح النزل بحاجة إلى عاملات متفرّغات لمساعدة المصابات بالإيدز وتقديم المعلومات. لذا تحتاج ماريا إلى تجنيد المزيد من المتطوّعات وإلى الحصول على هبات من الموارد. وتحتاج أيضاً إلى المال من أجل الكرّاسات التعليميّة والموادّ التدريبيّة والأسرّة والأدوية. كما أنّها تريد الوصول إلى النساء اللواتي يعملن في الشوارع ولا يستطعن المجيء إلى النزل طلباً للمساعدة. طلبت ماريا من بعض النساء اللواتي يسكنّ في النزل مساعدتها في الحصول على عون خارجيّ وتمويل. وهنّ لديهن أسئلة كبيرة: «هل يمكننا تعليم الناس في الحانات وفي الشوارع عن الإيدز وفيروسه؟ وهل يمكننا تدريب المتطوّعين من خارج النزل؟ إلى أين يمكننا التوجّه للحصول المال؟ كيف يمكننا كتابة اقتراح لطلب الدعم؟ وكيف يمكننا مواصلة الإشراف على المشروع إذا توجّهنا إلى المؤسّسات الكبيرة أو الحكومة طلباً للمال»؟

الموارد

ما هي الموارد؟ الموارد هي الناس وما يلزم لمشروع ما من أشياء. المعدّات والأرض والمال والناس كلّها موارد. وبعض أفضل مشاريع الوقاية من الإيدز نشأت في مجتمعات تفتقر إلى الموارد. غالباً ما يعتقد الناس بأنّ مجتمعهم لا يملك شيئاً، لكن الحال تكون غير ذلك في العادة. فالأشخاص الذين تقلّ لديهم الموارد يُجبرون على أن يكونوا خلاّقين ومبدعين أكثر. وغالباً ما يكون العثور على الموارد الموجودة في المجتمع أسهل من ابتكار موارد جديدة. لا شكّ أنّ المجتمعات لا تمتلك الكثير من المال في الغالب وغير قادرة على الحصول على دعم عامّ أو حكوميّ، وقد تكون ازدادت فقراً بسبب الإيدز. ومعظم المراكز لديها القليل جدّاً من العاملين والقليل جدًّا من الأدوية والموادّ الأساسيّة. وعندما تكون الموارد قليلة، تزداد مهمّة العامل الصحّيّ صعوبة. يقدّم لك هذا الفصل بعض الأفكار بشأن كيفيّة إيجاد الموارد من أجل مشروع للإيدز في مجتمعك. اتّكل دائماً على مجتمعك أوّلاً. ربما لا تدرك أنّه يقدّم بعض الأشياء القيّمة، مثل مكان للقاء ومتطوّعين يمتلكون مهارات مختلفة.



اعثر على الموارد في مجتمعك أولاً.

هل نحتاج إلى موارد؟

يمكن أن تستخدم كثير من المشاريع المزيد من المال أو الموارد، لكن غالباً ما يكون الناس المنخرطون في المشروع مشغولين جدًّا بأعمالهم اليوميّة ما يحول دون أن يبحثوا عن

ما هي الموارد الصحيّة في مجتمعك؟
الناس: المداوون والعاملون الصحّيّون والمثقّفون والرسّامون وممتهنات الجنس والآباء والأطفال ـ كل من لديه مهارات ويمكن أن يساعد في المشروع.
المهارات: قدرات الناس على التعليم أو المعالجة أو الزراعة أو الحصاد أو الطهي أو التغسيل أو الغناء أو الرسم أو الكتابة. والبعض لديه مهارة تعلّم المهارات الجديدة بسرعة.
الأدوات: المطارق والمسامير والقماش والورق والأقلام والبزور والرفوش والآلات الكاتبة والحواسيب ـ كل ما يمكن استخدامه للعمل.
الأرض: المكان الذي يمكن أن تُبنى عليه العيادة أو المكتب أو مسرح المجتمع أو مكان الاجتماعات أو الملجأ.
المال: النقود المستخدمة لشراء الأدوات أو الأرض أو لدفع مقابل ما يبذله الناس من وقت وعمل.

التمويل. فإيجاد التمويل اللازم يتطلّب وقتاً، وقد يتبيّن أن التقدّم للحصول على الدعم مضيعة للوقت، لا سيّما إذا ما رفضت المؤسّسة طلبك المقدّم إليها. لكن الوقت والجهد المبذول يمكن أن يكون مجدياً إذا حصلت على الدعم. فكّر مليًّا فيما إذا كنت بحاجة فعلاً إلى مزيد من الموارد ولديك الوقت الكافي للبحث عنها. اطرح بعض الأسئلة المهمّة قبل البحث عن التمويل: من لديه الوقت في المجموعة للبحث عن التمويل؟ من المجموعة يعرف كيف يكتب؟ من يعرف كيف يعدّ اقتراحاً لطلب التمويل؟ من يعرف كيف يتّصل بالناس الذين يعملون للمؤسّسات التمويليّة؟ ما هو القسم الذي يرجّح تمويله أكثر من غيره في المشروع؟



عندما تدار المشاريع بوقت المتطوّعين وطاقتهم، تسود في الغالب روح الترابط. ويهتمّ الناس بعضهم ببعض. ويشعرون بالسرور عند كل إنجاز يتحقّق. ويمكن أن يغيّر الحصول على تمويل من مؤسّسة خارجيّة هذا الشعور. فقد يُدفع للبعض فيما يبقى الآخرون متطوّعين. وقد يطالب الناس الذين يحصلون على خدماتك بالمزيد عندما يعرفون أنّ لديك مالاً من مصدر خارجيّ. ورغم أنّ هناك دائماً حاجات يجب الوفاء بها، وأنّ فرصة توسيع المشروع مغرية، فإنّ للتمويل ثمنا. وقد يكون من المفيد التفكير في ذلك قبل التخطيط لتقديم اقتراح وكتابته.

استخدام الموارد المحلّيّة أوّلاً

الدعم من المجتمع الخارجيّ يعني الإشراف الخارجيّ في الغالب. ولذلك من المهمّ تطوير الموارد المحلّيّة قبل استخدام تلك القادمة من مؤسّسات خارجيّة. عندما يشرف أناس من المجتمع على المشروع، فإنّهم يفكّرون فيه كما لو أنّه لهم. ومن الأشياء الأخرى التي يجب عدم إغفالها أنّه لو جاء قسم فقط من أموالك من خارج المجتمع، فسوف يكون من السهل بقاء المشروع إذا ما توقّف التمويل الخارجيّ.

لا تغفل عن المصادر الموجودة داخل مجتمعك عن تصميم مشروعك. فمن خلال التجربة سوف تتعلّم مجموعتك كيف توفّق أفكار مشروعك مع الموارد المتوفّرة في مجتمعك. وذلك يسهّل إدارة مشروعك.

التخطيط للمشروع



تحظى المشاريع المحدّدة بشكل واضح بتمويل خارجيّ بسهولة أكبر من المشاريع المبهمة. فالمشاريع رديئة التحديد يصعب فهمها وهي تجعل من يطلب التمويل يبدو أقلّ تنظيماً وأقلّ أهليّة للثقة. عندما تعرّف مشروعك، كن محدّداً قدر المستطاع في وصف أهدافك (ما الذي يسعى المشروع إلى تحقيقه) وطرقه (كيف تصل إلى تلك الأهداف).

على سبيل المثال، تصوّر مجتمعاً ينتشر فيروس الإيدز فيه بين ممتهنات الجنس على الأغلب. وقد صمّم البعض مشروعاً لتدريب اثنتين من ممتهنات الجنس من أجل تعليم ممتهنات الجنس الأخريات عن كيفيّة تجنّب فيروس الإيدز. كتب المنظّمون اقتراحاً يطلبون فيه دعماً لستّة أشهر، بما في ذلك موارد من الكرّاسات والورق والأقلام والواقيات الذكريّة، فضلاً عن بعض النقود. ذلك أفضل من طلب ١٠٠٠ دولار «لتعليم الناس عن الإيدز». إنّ طلب الحواسيب والورق والمساعدة في تصميم استبيان لسؤال ممتهنات الجنس عن معرفتهنّ عن الإيدز قبل التعليم وبعده بعام هو أفضل من طلب «الكثير من المال لمكافحة الإيدز في المجتمع». فالغموض يترك أسئلة لدى القرّاء: «كيف ستستخدم المجموعة المال حقّاً؟ من الذي سيستفيد من المشروع؟ كم من الوقت ستكون هناك حاجة إلى المال؟ هل توجد لدى المجموعة طريقة لتحديد إذا ما كان الوضع آخذاً في التحسّن أو يزداد سوءاً منذ بدء المشروع»؟

يعطى التمويل لفترة محدودة في العادة. وإيجاد تمويل لمشروع مدّته سنتان أسهل من إيجاده لمشروع مدّته ١٠ سنوات. وإظهار أنّ الأموال أو الموارد استخدمت بشكل جيّد وأنّك تحقّق أهداف المشروع يزيد ارجحيّة حصولك على مزيد من التمويل عندما تنفد الأموال الأصليّة.

قبل أن تبدأ الأموال والموارد بالوصول، يجب أن تبحث المجموعة كيفيّة استخدامها. فذلك يحول دون إثارة النقاش لاحقاً بشأن كيفيّة استخدامها. ومن طرق إدارة الأموال تكليف مجموعة صغيرة من أعضاء المجتمع بأمر الإشراف على كيفيّة استخدامها. ويجب أن تشمل لجنة المشروع هذه أناساً من خلفيّات مختلفة، الأشخاص الذين لهم خبرة في الأعمال التجاريّة أو الرعاية الصحيّة أو تنظيم المجتمع أو الدين يصلحون جميعاً لأن يكونوا أعضاء في اللجنة. ويستطيع أعضاء اللجنة المساعدة في إيجاد الأموال اللازمة للمشروع، أو التطوّع بوقتهم أو التبرّع بالمواد. ويجب أيضاً أن يساعدوا في التخطيط للمشروع على المدى الطويل.

ماريا وساكنات نُزُل الفراشات يقرّرن القيام بمشروع

أصبحت ماريا وساكنات نزل الفراشات مهتمّات برعاية المرضى بعد رؤيتهم كثيراً من المصابين بالإيدز في مجتمعهنّ. وأردن أيضاً أن يحلن دون إصابة مزيد من الناس بفيروس الإيدز. تحدّثت المجموعة عن احتياجاتها للمشروع وآمالها منه ووضعت لائحة بالأهداف:

١. توفير الرعاية للمرضى بفيروس الإيدز.
٢. تعليم ممتهنات الجنس في النزل عن فيروس الإيدز وطرق الوقاية من انتشاره.
٣. تعليم ممتهنات الجنس في الشوارع والحانات عن فيروس الإيدز.
٤. تعليم الزبائن وممتهنات الجنس عن فيروس الإيدز وطرق الوقاية من انتشاره.
٥. تعليم عمّال الرعاية الصحيّة عدم الخوف من المصابين بفيروس الإيدز.
٦. تعليم الناس في المجتمع عن أهمّيّة حقوق ممتهنات الجنس والمصابين بفيروس الإيدز.

وقرّرت المجموعة إقامة مشروعين.: الأوّل يُعنى بالمريضات في النزل، والثاني يعلّم ممتهنات الجنس وزبائنهنّ عن فيروس الإيدز. ولزيادة معرفتهنّ بالنواحي الطبّيّة للإيدز وفيروسه، طلبن من مدرّب في البرنامج الوطنيّ للإيدز في البيرو المساعدة في تعليم ثلاث ممتهنات للجنس. وبعد ذلك طرحن سلسلة من الأسئلة: «كيف يمكن أن نعلّم ممتهنات الجنس والزبائن في الشوارع؟ هل يجب أن نتوجّه إلى الشوارع والحانات التي يشيع ارتيادها بين ممتهنات الجنس؟ ما هو التدريب الإضافي الذي تحتاج إليه ممتهنات الجنس للاتّصال بالآخرين؟ وهل سيكون بإمكانهنّ تدريب نساء أخريات ورجال لكي يصبحون عمّال اتّصال جدد؟ وهل هناك أيّ من الزبائن الراغبين في أن يصبحوا عمّال اتّصال؟ وهل يمكن أن تبثّ محطّة الإذاعة المحلّيّة رسائل عن فيروس الإيدز؟ وهل يمكن إيجاد التمويل للفحوص وتقديم المشورة»؟

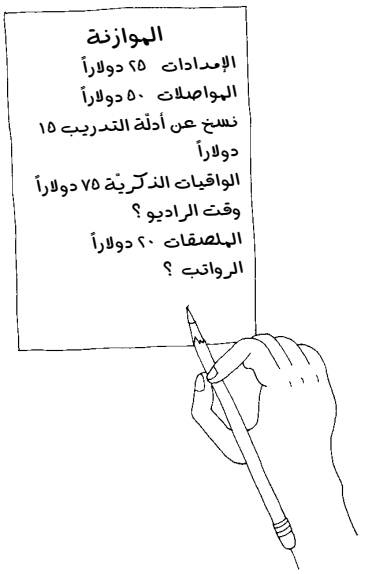
كان هناك الكثير من النساء اللواتي يعرفن بالفعل الكثير عن الجنس الأكثر أمناً وتجنّب فيروس الإيدز. وكانت تلك النساء معروفات أيضاً في المجتمع، ما جعلهنّ الأفضل لتعليم الآخرين. وكان برنامج الاتّصال سيبدأ بإجراء مسح لمعرفة مخاوف الناس ومعرفتهم عن الإيدز. وقرّرت المجموعة إذاعة الرسائل التعليميّة التي يبثّها الراديو في الحانات. وخطّطت النساء في المجموعة لتوزيع موادّ مكتوبة وواقيات ذكريّة في أوقات فراغهنّ من العمل. وفي وقت لاحق تجري المجموعة مسحاً آخر لمعرفة إن كان الناس في المجتمع قد تعلّموا شيئاً عن فيروس الإيدز.

ما الذي يحتاج إليه مجتمعك حاجة ماسّة؟

بعدما تصف أهدافك أو تحدّدها، تكون الخطوة التالية تحديد أقسام المشروع التي تحتاج إلى التمويل أكثر من غيرها. يمكن ان يجتمع أعضاء المشروع معاً ويضعوا لائحة بالاحتياجات. ويمكن ترقيم اللائحة ووضع الأكثر أهمّيّة أوّلاً. ويمكن تفحّص المشاريع في مجتمعات أخرى للحصول على أمثلة عن النجاحات والإخفاقات. وقد ترغب في التحدّث إلى مجموعات أخرى بشأن كيفيّة تحديدهم ما هي الحاجات الأكثر أهمّيّة في مجتمعاتهم.

بعد ذلك يمكنك التفكير في كيفيّة إنجاز العمل. وما هو نوع العمل المطلوب؟ ومن هم الذين سيتمّ تدريبهم وكيف سيتمّ ذلك؟ وهل يتضمّن المشروع إعلانات في الراديو أو كرّاسات أو مسرح أو خطابات عامّة أو استشارات شخصيّة؟ عند تقرير الأساليب التي تتبّعها، تتمكّن من معرفة من يمكنه تقديم أفضل مساعدة، ومن يمكن أن يكون مهتمّاً بتمويلك.

وضع الموازنة



ضع لائحة بما ستحتاج إليه لمشروع الإيدز وفيروسه. ضمّنها أشياء مثل وقت الناس والمواصلات والإمدادات والموادّ التعليميّة (مثل الكرّاسات)، ووقت الإذاعة على الراديو. لا تنسَ أن تُدرج الوقت الذي سيصرفه المتطوّعون، فضلاً الموارد الممنوحة الأخرى. ضع ثلاثة أعمدة قرب لائحة البنود (انظر شكل «الميزانيّة» ص ١٧٩). ضع في العمود الأوّل، التكاليف، تكلفة كلَ بند. واكتب في الثاني، مساهمات المجتمع، أو المبالغ المتوفّرة بالفعل للمشروع، أو التي تستطيع الحصول عليها بدون مساعدة خارجيّة. اجمع البنود في كل عمود للتوصّل إلى المجموع الإجماليّ. وفي العمود الثالث، التمويل المطلوب، اطرح عمود مساهمات المجتمع من عمود التكاليف. فتكون النتيجة المبلغ الذي يحتاج إليه المشروع، أي المبلغ الإجمالي من المال المطلوب.

إنّ التفكير في مقدار المال الذي تحتاج إليه سوف يساعد المجموعة في تقرير ما هي

المنظّمات التي تتوجّه إليها للمساعدة. وفي بعض الأحيان، إن كانت ميزانيّة المشروع كبيرة جدًّا، يمكن تقسيمها إلى أجزاء أصغر، وإرسال الطلبات إلى منظّمات مختلفة للتمويل الجزئيّ.

أنواع مؤسّسات التمويل

تدعم كثير من المنظّمات المجهودات المتعلّقة بالصحّة وفيروس الإيدز. وتضمّ مصادر التمويل المنظّمات الحكوميّة والمنظّمات غير الحكوميّة (وتدعى أيضاً منظّمات تطوّعيّة) والأفراد. وهناك منظّمات وطنيّة ودوليّة. تعطي الوكالات الدوليّة مبالغ أكبر من المال، لكنّ الوصول إليها من قبل المنظّمات المجتمعيّة أصعب في العادة.

من المرجّح أن تقدّم المنظّمات الحكوميّة الدعم للمشروعات الراسخة. وذلك يجعل من الصعب على المنظّمات المجتمعيّة الجديدة الحصول منها على تمويل. ومن حسن الحظّ أنّ بعض البلدان توجد فيا منظّمة وطنيّة للإيدز تقدّم المال إلى المشاريع الصغيرة. وتموّل الوكالات غير الحكوميّة المشاريع الصغيرة، وتضمّ هذه المجموعات منظّمات مثل «مِدِسِيْن دو مُوند» (أطباء العالم)، ومنظّمة التبادل الدوليّ للتنمية، والمنظّمة الدوليّة لصحّة الأسرة، واليونيسف. وأخيراً، قد تكون المصادر الخاصّة، مثل الأشخاص الأثرياء أو الشركات، راغبة في تقديم المال أو الإمدادات.

يمكن أن يكون إيجاد مصادر التمويل من أصعب نواحي الحصول على الدعم. ومن الصعب معرفة إن كان أحدهم راغباً في تقديم الدعم لمشروعك. وقد يكون البرنامج الوطنيّ للإيدز مصدراً جيداً للمعلومات عن منظّمات التمويل. احفظ لائحة بأسماء المنظّمات والأشخاص الذين تتّصل بهم فيها لتقديم طلب الدعم عندما تحتاج إليه.

تدعم منظّمات التمويل المختلفة أنواعاً مختلفة من العمل. بعض المنظّمات تدعم البحث فقط، وبعضها الآخر التعليم فقط. وبعضها يدعم رواتب العاملين، في حين أنّ تدعم منظّمات أخرى التكاليف المادّيّة. وبعض المنظّمات لا تدعم إلاّ المشاريع الحكوميّة الوطيدة. وبعض المنظّمات تُعنى بمجموعات خاصّة، مثل المجتمعات الفقيرة او النساء أو التلاميذ أو الأطفال. وربما تدعم كل مؤسّسة أنواعاً مختلفة قليلاً من المشاريع، لذا من المهمّ التفكير فيمن يقدّم إليه طلب المساعدة. وتساعدك معرفة من سيقرأ اقتراحك وما هي اهتماماتهم الخاصّة في الفوز بالتمويل. تعرّف إلى المنظّمات بالكتابة إلى الأشخاص أو التحدّث إليهم.

اتّكل على من تعرفهم من أجل الدعم. ففي بعض الأحيان يساعدك ذكر أسماء الناس الذين عملت معهم والمعروفين من قبل المنظّمة في الفوز بالتمويل. ويساعد الاقتراح المكتوب الآخرين في فهم كيفيّة عمل المشروع حتى لو تكن موجوداً للتفسير.

أنواع مصادر التمويل المختلفة
المنظّمات الحكوميّة، مثل وزارات الصحّة والبرامج الوطنيّة للإيدز
المنظّمات غير الحكوميّة أو المنظّمات التطّوّعيّة الخاصّة مثل المنظّمات الدينية والصليب الأحمر والهلال الأحمر وأوكسفام
وكالات الإعانة متعدّدة الجسيّات، مثل البنك الدوليّ واليونيسف واليونيدز UNAIDS
المنظّمات الحكوميّة ثنائيّة الأطراف، مثل الوكالة الأميركيّة للتنمية الدوليّة أو الوكالة السويديّة للتنمية الدوليّة أو دائرة التنمية الدولية(بريطانيا) DFID
المؤسّسات الخاصّة، مثل مؤسّسة فورد أو المؤسّسة الدوليّة للأبوّة المنظّمة أو المنظمة الدوليّة لصحّة الأسرة
الأفراد او الشركات الراغبة في منح الأموال أو الموارد

ما هو الاقتراح؟

بعد أن تقرّر بشأن المشروع والأساليب التي ستستخدمها والموارد اللازمة، يحين وقت كتابة الاقتراح. والاقتراح ورقة تصف المشروع وتطلب الدعم. وهو يعرض احتياجات المشروع وأهدافه. كما أنّه يصف خطّة العمل. ويطلب الاقتراح الدعم أو التمويل ويعد بالقيام بالعمل.

كتابة اقتراح جيّد

يجب أن يكون الاقتراح جيّد التنظيم وسهل الفهم. ويجب أن يفهم القرّاء أهداف المشروع بسهولة. ويجب أن يكونوا قادرين على فهم كيف سينفّذ المشروع وعلى ان يؤمنوا بأنّ المشروع يمكن تنفيذه. ويجب أن يجيب الاقتراح عن معظم الأسئلة التي يثيرها القرّاء.

تُكتب المسوّدات الأولى للاقتراح بخطّ اليد عادة، وبقلم رصاص لإتاحة إجراء التغييرات. صحّح الأخطاء الإملائيّة باستخدام قاموس وعرض المسوّدة على أصدقاء لقراءتها. اترك مجالاً في الهوامش لإبداء التعليقات أو الملاحظات. ويجب أن تكون النسخة النهائيّة مطبوعة (على الالة أو الحاسوب) على ورق أبيض. فمظهر الاقتراح مهمّ بالنسبة لاحتمال تمويله. ويجب أن تكون النسخة النهائيّة جيّدة التنظيم وواضحة الطباعة وخالية من الأخطاء القواعديّة أو الإملائيّة. فذلك يبقي تركيز القرّاء على محتوى الاقتراح لا على الأخطاء(ويجب الاستعانة بمحرر لغوي خصوصاً اذا كان الطلب بلغة أجنبية).

أقسام الاقتراح

نصف في هذا المقطع أقسام الاقتراح. وتعرض الأطر إلى جانب النصّ أمثلة من نُزُل الفراشات. قد يكون اقتراحك مختلفاً، لكنّ معظم الناس يُدرجون بعض الأقسام التالية الأساسيّة أو كلّها:

رسالة توضيحيّة (ترفق بالطلب)

صفحة الغلاف وعليها عنوان المشروع

قائمة المحتويات

الخلاصة (اختياريّة)

المقدّمة والخلفيّة

أهداف المشروع

الأساليب (التي ستستخدم)

التقييم (الذي سيجرى للمشروع)

الاستنتاجات

الملحق او الملاحق

الجدول الزمنيّ (لتنفيذ المشروع)

الموازنة

مسؤوليّات الأفراد/المؤهّلات

قائمة المراجع

السيرة الذاتية

الرسالة التوضيحيّة

تحدّد لرسالة التوضيحيّة نبرة الاقتراح. استخدم نبرة واثقة. تقدّم الرسالة ماهيّة المشروع وما هي الحاجة إليه. وهي تصف بإيجاز الناس الذين سيشاركون في المشروع. ويمكن أن تبلغ المنظّمة المموّلة لماذا اخترت تقديم الاقتراح إليها. ويجب أن تظهر أنّك تدرك عمل المنظّمة المموّلة. وإذا ذكرت اسم شخص زكّى المنظّمة، فقد يقرأ الشخص الذي يتلقّى الرسالة اقتراحك بشكل إيجابيّ أكثر. ويجب أن تذكر رسالتك أيضاً أيّ مشروعات سابقة قامت بها مجموعتك. ويجب ألاّ تتجاوز الرسالة التوضيحيّة الصفحة الواحدة في العادة. وإن كانت مجموعتك تستخدم ورقاً خاصّاً بها، استخدمه.

رسالة توضيحيّة

٢ نيسان/ أبريل ٢٠٠٠
نزل الفراشات
المركز الاجتماعي لموارد الإيدز
سان لويس، البيرو
هاتف: ٢٣٤٥١٩

المنظّمة النسائيّة الدوليّة لتبادل التنمية*
المكتب الإقليميّ
ليما، البيرو

حضرة [اسم الشخص]
إنّني أدير مركزاً اجتماعيّاً لموارد فيروس الإيدز من أجل تعليم ممتهنات الجنس وزبائنهنّ في سان لويس. اقترح عليّ خوان بيريز الاتصال بكم لاهتمام منظّمتكم في دعم المنظّمات الشعبيّة التي تركّز على المعرّضين لمخاطر الإصابة بفيروس الإيدز من ذوي الموارد المحدودة. وتقع ممتهنات الجنس وزبائنهنّ في هذه الفئة، إذ هن في الغالب فقراء ولا يعرفون أنّهم معرّضون لمخاطر الإصابة بفيروس الإيدز.

لقد نجحنا في السنوات القليلة الماضية في تحويل نزل لممتهنات الجنس إلى شبكة دعم ومركز للزيارة ومرفق رعاية غير رسميّ للنساء المصابات بفيروس الإيدز وأولئك اللواتي يحتجن إلى معلومات صحيّة. ويعتني النزل بأكثر من ١٥ إنسانة مصابة بالإيدز، باستخدام الساكنات المعافيات كمتطوّعات. وقد قدّمنا المشورة الأساسيّة لأكثر من ١٠٠ ممتهنة للجنس بحاجة إلى معلومات عن كيفيّة وقاية أنفسهنّ وزبائنهنّ وشركائهنّ من فيروس الإيدز. إن نزل الفراشات في موقع فريد ليصبح مصدراً صحيّاً وتعليميّاً متخصّصاً لمجموعة أوسع من الناس في سان لويس. وتجدون مرفقاً اقتراحاً يصف أهدافنا المحدّدة وأساليبنا والميزانيّة التي نحتاج إليها لإنشاء برنامج اتّصال ناجح.

أرجو الاتّصال بي أو بكاتيا أوسكوس إذا احتجتم لأيّ معلومات إضافيّة. وسوف أكون سعيدة لترتيب لزيارة تقومون بها لمشروعنا إن كان لديكم الوقت. وسوف أعود إلى الاتّصال بكم بعد أسبوعين فيما يتعلّق باقتراحنا. وشكراً جزيلاً لكم على كلّ ما تبذلونه.

المخلصة،
ماريا راموس

* هذا ليس اسم منظّمة حقيقيّة، بل اسم وهمي!

صفحة الغلاف

تلي صفحة الغلاف الرسالة التوضيحيّة. وهي تعرض عنوان المشروع واسم مجموعتك واسم المنظّمة التمويليّة والتاريخ.

صفحة العنوان

مركز اجتماعي لموارد الإيدز
من أجل تعليم ممتهنات الجنس وزبائنهنّ

مركز موارد الإيدز لمجتمع نزل الفراشات
سان لويس، البيرو
هاتف: ٢٣٤٥١٩

مقدّم إلى:
المنظّمة النسائيّة الدوليّة لتبادل التنمية
المكتب الإقليميّ ـ ليما، البيرو
المركز الرئيسيّ ـ سان فرانسيسكو، كالفورنيا، أميركا

٢ نيسان/ أبريل ٢٠٠٠

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات دليل يساعد القرّاء على إيجاد طريقهم خلال الاقتراح. وهو لائحة بالعناوين والعناوين الفرعيّة مع أرقام الصفحات. وذلك يشجّع القرّاء على تحديد أقسام الاقتراح المحدّدة (جدول المحتويات في بداية هذا الكتاب مثال على ذلك).

قائمة المحتويات

نزل الفراشات
المركز الاجتماعي لموارد الإيدز
قائمة المحتويات

المقدّمة والخلفيّة	١
الأهداف	٤
الأساليب	٥
التقييم	٦
الاستنتاجات	٧
الملحق	٨
الجدول الزمني	٩
الموازنة	١٠
العاملون	١١

الخلاصة

تشرح الخلاصة بإيجاز للقارئ خلفيّة المشروع وأهدافه. ويجب أن تكون قصيرة وألاّ تزيد عن صفحتين إلاّ ما ندر. ففي بعض الأحيان لا يكون لدى المعنيّين الوقت الكافي لقراءة اقتراحك بأكمله. لذا تقدّم لهم الخلاصة المعلومات التي يحتاجون إليها لتكوين فكرة عامّة عن الاقتراح.

المقدّمة والخلفيّة

تمهّد المقدّمة للمشروع. وهي تعرض بتفصيل أكبر خلفيّة المشروع وتضمّ تاريخ المشكلة والمحاولات التي جرت لإصلاحها ولماذا تدعو الحاجة إلى بذل مزيد من الجهود. وغالباً تذكر الاقتراحات المشاريع السابقة التي تشمل مجال العمل نفسه المنفّذ في مناطق أخرى. وربما تبحث نجاحات أو نقاط ضعف هذه المشاريع وكيف سيستفيد المشروع الحاليّ من النقاط الجيّدة ويتجنّب الأخطاء. وتوضح المقدّمة الحاجة إلى المشروع وكيف سيخدم المجتمع. ويمكنك أن تصف المجتمع الذي ستعمل فيه والناس الذين سيشاركون في المشروع. كما يمكنك أن تبحث ما هي المشاريع الأخرى التي درستها مجموعتك وسبب اختيار هذا المشروع.

الأهداف

في هذا القسم تقدّم أهداف المشروع في لائحة موجزة مرقّمة. وتذكر هذه اللائحة الأهداف المحدّدة للمشروع الذي تسعى إلى إنجازه.

الأهداف
١. استكشاف مواقف الناس في مجتمعنا ومعرفتهم وممارساتهم فيما يتعلّق بالإيدز وفيروسه. ٢. تدريب ثلاث عاملات جنس وواحد من زبائنهن على الاتّصال بالمجتمع وتقديم التعليم المناسب له. ٣. توزيع ٣٠٠٠٠ واقٍ ذكريّ و٥٠٠٠ كرّاس تعليميّ في الشوارع والحانات. واللقاء مع ٣٠٠ عاملات جنس على الأقل و٥٠٠٠ زبون للتحدّث عن الإيدز وفيروسه. والإجابة عن الأسئلة عن فيروس الإيدز، بما في ذلك كيفيّة الوقاية من انتشار الفيروس وكيفيّة الخضوع للفحص. ٤. تجنيد أعضاء المجتمع المهتمّين والعارفين الذين يرغبون في التدرّب للمشاركة في جهود تعليم الأسر عن فيروس الإيدز ورعايتها.

الأساليب

يصف قسم الأساليب بالتفصيل كيف سيتمّ تنفيذ المشروع. وكلّما كان قسم الأساليب أكثر تفصيلاً كان ذلك أفضل في العادة. فذلك يقنع القارئ بأنّك خطّطت لكلّ خطوة

من خطوات العمل.

ويجب أن يصف قسم الأساليب كيف ستُدخل المردود (رجْع الأثر) من مجتمعك في مشروعك منذ البداية وحتى النهاية. إن كنت تعتزم القيام بمسح، يجب أن تصفه وتصف كيفيّة تنفيذه. ويجب أن يكون قسم الأساليب محدّداً بشكل كاف بحيث يذكر نوع المسح الذي ستجريه (مثال ذلك، استبيان مكتوب أو مقابلات شخصيّة أو حوار مفتوح مع ملاحظات)، وطول الأسئلة التي ستسألها ونوعها (يمكن إضافة عيّنة من الاستبيان إلى الملحق)، وكيف ستدرّب الذين يجرون المقابلات. إن كنت تعتزم استخدام مختبر أو عيادة، يجب أن تصف الاختبارات التي سوف تستخدم. وإن لم تكن واثقاً من التفاصيل الدقيقة، وهو أمر شائع، صف الوضع كما سيكون على الأرجح. فلن يلومك أحد على إجراء بعض التغييرات في وقت لاحق.

التقييم

يصف قسم التقييم كيف ستدرس نتائج المشروع لكي تعرف أنّه نجح. قد يكون هناك تقييمات للمشروع في بدايته (على سبيل المثال، اختبار الاستبيان أو الكرّاس لمعرفة إن كانت اللغة مفهومة)، وفي الوسط (لتعرف كيف تسير الأمور)، وفي النهاية للتدقيق في التأثيرات الإجماليّة والنجاح). ويذكر هذا القسم إن كنت ستقدّم تقريراً عن النتائج إلى المجتمع أو المسؤولين المحلّيّين. وتطلب المنظّمات التمويليّة عامّة تقريراً نهائيّاً لأنّه يبيّن لها بأنّ أموالها قد أحسن استخدامها.

في بعض الأحيان يُستخدم نوعان من التقييم، تقييم العمليّة مع قياس الأثر. تقييم العمليّة قياس لعدد المهمّات التي حدّدتها لمشروعك وتمّ تحقيقها بالفعل. وقد يشمل ذلك عدد الناس الذين تدرّبوا أو عدد ممتهنات الجنس اللواتي قدّمت إليهنّ المشورة أو عدد الواقيات الذكريّة التي وزّعت. وقياس الأثر قياس مباشر للتأثيرات التي أردت تحقيقها. وقد يشمل ذلك انخفاض نسبة عاملات جنس المصابات بأمراض تنتقل عن طريق الجنس في نزل الفراشات عما كانت عليه في السنة الماضية، أو انخفاض عدد عاملات الجنس المصابات حديثاً بفيروس الإيدز. وغالباً ما يكون إجراء قياس الاثر صعباً، لكنّ رؤية النتائج الطيّبة قد تكون مجزية جدّاً.

الاستنتاجات

يفسّر هذا القسم كيف سيخدم المشروع المجتمع ويوجز الاقتراح.

الملحق

يشمل هذا القسم من الاقتراح الشروحات الداعمة الطويلة جدّاً بحيث يصعب إدخالها في النص المكتوب. ويمكنك التفكير في الملحق كقسم للمراجع يحتوي على المزيد من المعلومات. وقد يضمّ عيّنات من الاستبيانات والرسوم التوضيحيّة وعيّنات من الملصقات، إلخ.

الجدول الزمنيّ

يقسّم الجول الزمنيّ عمل المشروع إلى مراحل، مثل التطوير والتعليم والتقييم. ويشرح مقدار الوقت اللازم لكل قسم من أقسام المشروع.

الجدول الزمني
التطوير ١-٦ أشهر ١. إنشاء استبيان عن المعارف والمواقف والممارسات المتعلّقة بالإيدز في المجتمع. ٢. ا ختيار أعضاء من المجتمع المحلي إجراء المقابلات والتثقيف وتدريبهم. ٣. تطبيق استخدام الاستبيان في مجموعات صغيرة لتحسينه. ٤. تقييم أفضل الأماكن في المجتمع لإجراء التعليم عن فيروس الإيدز. ٥. تحضير كليبّات إذاعية تحتوي على أغاني ورسائل موسيقيّة للوقاية من الإيدز. ٦. اختبار الاستبيان والموادّ التعليميّة وتنقيحها. ٧. إجراء مقابلات مع ممتهنات الجنس ولزبائن في المجتمع باستخدام الاستبيان. **التعليم ٧-١٨ شهراً** ١. بدء برنامج اتّصال تعليميّ في الشوارع المحلّيّة والحانات. ٢. بدء التعليم وتقديم المشورة من شخص إلى آخر وفي مجموعات صغيرة. ٣. توزيع الكرّاسات التعليميّة والواقيات الذكريّة. ٤. تقديم رسالة للوقاية من الإيدز في محطّات الإذاعة المحلّيّة. ٥. كتابة مسرحيّة واستخدام المسرح المحلّيّ لتقديم رسائل الوقاية من الإيدز إلى المجتمع. ٦. التخطيط لليلة خاصّة لجمع التبرّعات في المسرح المحلّيّ من أجل مجهود رعاية الإيدز في نزل الفراشات. ٧. تجنيد أعضاء جدد من المجتمع للتدرّب والعمل في مركز نزل الفراشات. **التقييم ١٩-٢٤ شهراً** ١. مواصلة البرنامج التعليميّ في الشوارع المحلّيّة والحانات. ٢. إجراء مقابلات مع ممتهنات الجنس وزبائنهنّ في المجتمع عن معرفتهم بفيروس الإيدز وومارساتهنّ تجاهه. ٣. تقييم نتائج المقابلات ومقارنتها. ٤. كتابة النتائج لأعضاء النزل والمجتمع المحلّيّ. ٥. كتابة تقرير نهائيّ للمنظّمة المموّلة. **الوقت الإجماليّ ٢٤ شهراً**

الموازنة

الموازنة لائحة بمصروفات المشروع. ويجب أن تدرج البنود المفردة وتكاليفها، فضلاً عن المجموع الإجماليّ للمصاريف. إن كان المشروع يشمل بلدين، عليك ذكر المصاريف بنوع



احرص على صرف الأموال المخصصة للمشروع على المشروع

واحد من العملة فقط. ويجب أن تكون الموازنة تقديراً واقعيّاً. وتوضح الموازنة والتعليقات المتعلّقة بها شيئاً عن تنظيم المشروع. وتعرف معظم المنظّمات التمويليّة إن كانت ثمّة مبالغة في الموازنة ولن تقدّم المال إلاّ لما يبدو ضروريّاً. لكن من غير الحكمة طلب القليل من المال أيضاً. ربما تظنّ أن المبلغ الصغير سوف يموّل على الأرجح، لكن إن طلبت القليل من الدعم، قد لا يتوفّر لك ما يكفي من المال لتنفيذ مشروعك.

عندما تصف الموازنة في مشروعك، عليك أن تذكر كيف سيتمّ الإشراف على المال. وغالباً ما يفتح الناس حساباً مصرفيّاً يتطلّب توقيع ثلاثة أشخاص من المشروع لتحصيل الشيك. ويستطيع أحد الأشخاص تولّي مهمّة إدارة الأموال. وذلك يساعد الوكالة المموّلة (ويساعدك) على الشعور بالارتياح بأنّ الأموال ستذهب إلى الأماكن الصحيحة.

مسؤوليّات العاملين ومؤهلاتهم

يضم قسم المسؤوليات العاملين والوظائف والمسؤوليات التي تترتّب على كل منصب في المشروع، بما في ذلك المتطوّعين. على سبيل المثال، ربما تحتاج إلى ممرضة للعناية بالمريضات في نزل الفراشات. يمكنك إدراج العمل باعتباره «ممرضة بدوام جزئي» ومسؤوليّاتها زيارة المنزل ثلاث مرّات في الأسبوع (أربع ساعات لكل زيارة)، وإحضار الأدوية إلى المحتاجين إليها وتوفير الرعاية التمريضية الأساسية للنساء.

قائمة المراجع

قائمة المراجع لائحة بأي مقالة أو كتاب أو اتصالات شخصية استخدمت للمساعدة في كتابة الاقتراح. يدرج مؤلفو الكتب والمقالات عادة بترتيب ألفبائي، من الألف إلى الياء.

الموازنة		
الوصف	التكلفة بالدولار الأميركي	التمويل مساهمة المجتمع المطلوبة
المواد		
مكتب متبرع به، غرفتان	–	– ..
نسخ دليل التدريب (٦٠ صفحة × ١٠ نسخ)	٣٠	١٠ ٢٠
نسخ الاستبيان (١٠ صفحات ×٢٠٠ نسخة)	١٠٠	٣٥ ٦٥
لوازم المكتب (ورق، أقلام، كباسة)	٢٠٠	٧٠ ١٣٠
لوح طبشور متبرع به (اثنان للتدريب)	–	– ..
طاولة (أ) وكراس (١٠) (للتدريب)	١٢٠	٦٠ ٦٠
كراسات (٥ × ٨٠٠)	٢٠٠	٨٠ ١٢٠
واقيات ذكرية (أسعار مخفّضة، ٤٠٠٠)	٢٠٠	٨٠ ١٢٠
ورق ملصقات (٤٠)	٢٠	٧ ١٣
البث بالراديو (متبرع به جزئيًّا)	١٠٠	٢٠ ٨٠
الطوابع والهاتف	٤٠	١٥ ٢٥
قمصان للمتطوعين(×٤٠)	٢٠٠	٥٠ ١٥٠
الموظفون		
متطوعون من المجتمع (٤٠)	–	– –
مدرّب من برنامج الإيدز الإقليمي (٢×أسبوعان)	٤٠٠	١٠٠ ٣٠٠
رواتب دوام كامل ٥ عمال اتصال	٢,٠٠٠	٣٠٠٠ ١٧٠٠٠
رواتب نصف دوام عاملا إجراء مقابلات	٢٤٠٠	٤٠٠ ٢٠٠٠
المجموع	**٢٤٠١٠**	**٣٩٢٧ ٢٠٠٨٣**

يتيح ذلك للقراء الحصول على مزيد من المعلومات إن كانوا مهتمين بذلك, ولا تضم كثير من الاقتراحات لائحة للمراجع، لكن إن أدرجتها، يظهر ذلك أن المشروع أولي عناية جيدة وأن لديك المعلومات اللازمة لتنفيذ المشروع.

بيان السيرة الذاتية

يسرد هذا القسم من الاقتراح مؤهّلات الأشخاص الذين سيقودون المشروع. وغالباً ما يتم ذلك على شكل بيان للسيرة الذاتية يذكر الخبرة العملية والتعليم والخدمة الاجتماعية والمهارات الخاصة (المهارات اللغوية أو الفنية أو الاستشارية). وتُظهر هذه المعلومات للمنظمة المموّلة أن المشتغلين في المشروع مؤهّلون للقيام بالعمل. غير أنه لا ضرورة لبيانات السيرة الذاتية. فكثير من المشاريع يقودها أشخاص بدون تدريب رسمي. إن كان الحال كذلك، ربما ترغب في كتابة فقرة تصف فيها الخبرة التي يتمتع بها كل شخص ومهاراته التي تفيد المشروع.

الحفاظ على الصلات

إن كنت تحصل على تمويل، من المهم أن تتصل بالمنظمة التي تدعمك. فهي تريد تقارير عن التقدّم المحقّق وتبلغك عادة بمقدار تواترها. يتيح ذلك للمنظمة المموّلة معرفة مسار المشروع ويساعدك في تتبّع جهودك.

ومن الضروري أيضاً أن تحافظ على اهتمام المجتمع بمشروعك ودعمه له. ويجب أن يشمل جزء من المشروع طلب الأفكار من المجتمع بشأن كيفية تحسين المشروع. ويمكن تنفيذ ذلك بالعمل عن قرب مع مجموعة مستشاريك وصلاتك في المجتمع.

ماذا حدث لماريا ونزل الفراشات؟

«هل يمكننا تعليم الناس في الحانات وفي الشوارع عن الإيدز وفيروسه؟ وهل يمكننا تدريب المتطوّعين من خارج النزل؟ إلى أين يمكننا التوجّه للحصول على المال؟ كيف يمكننا كتابة اقتراح لطلب الدعم؟ وكيف يمكننا مواصلة الإشراف على المشروع إذا توجّهنا إلى المؤسسات الكبيرة أو الحكومة طلباً للمال»؟

أخيراً، حصل نزل الفراشات على دعم المنظمة النسائية الدولية لتبادل التنمية لمشروعه التعليمي. وبعد ذلك كتبت النسوة اقتراحاً يطلب المال من أجل خدمات مساندة المصابات بالإيدز المقيمات في النزل. وقد قدّمن ذلك الاقتراح إلى مكتب الإيدز التابع لوزارة الصحة. وقدّمت الوزارة بعض المال للمشروع. كما تمكّنت ماريا والنساء من جمع المال عن طريق تقديم عروض في الملاهي الليلية المحلية. وقدّم ثريّان

شاهدا العروض وسمعا عن البرنامج في الراديو المال إلى مشروع نزل الفراشات.

قدم كثير من الناس من المجتمع للتطوّع في النزل. وذلك منح النساء الفرصة للاستراحة من العناية بالمصابات بالإيدز. ومن خلال المشروع، اكتسبت النساء المقيمات



في النزل مهارات جديدة في التعليم وإجراء المقابلات والإدارة والرعاية الصحيّة. ولقي البرنامج التعليمي نجاحاً كبيراً. ودفعت المعارف الجديدة عن الإيدز وفيروسه الناس إلى استخدام الواقيات الذكرية أكثر من ذي قبل وقلّ عدد ممتهنات الجنس اللواتي يصبن بفيروس الإيدز. والأهم من ذلك أن النسوة اكتسبن الفخر بأنفسهن وبمشروعهن. وبدأ المجتمع يتفهّم نزل الفراشات والنساء المقيمات فيه. وتوقّفت أعمال العنف الموجّهة ضدهم.

واجهت النسوة الكثير من التحديات بعد حصولهن على التمويل، فقد أصبح من يتلقون الرعاية في المشروع أكثر تطلّباً. وتغيّرت أدوار الناس في البرنامج. وتضاءل شعور النزل من نواحٍ كثيرة بأنه مجتمع صغير. وتقول ماريا، بعد سنين من اعتبارها

الأم المحبوبة وصاحبة النزل والزميلة في المسكن والصديقة، «صار الناس يطلبون أشياء الآن لأن وزارة الصحة تعطي مالاً للنزل. والناس يريدون الكثير. لقد تغير الأمر كثيراً عما كان عليه عندما كنا ندفع كل شيء ومن جيوبنا وكان الجميع شاكرا». ومع ذلك استمر شعور النساء بالارتياح لعملهن في نزل الفراشات.

الملحق

علاج مرض فيروس نقص المناعة البشريّة المتقدّم

أنواع العدوى الانتهازيّة
الأمراض الجلديّة
أمراض العين
مشاكل الأعصاب أنواع العداًأوالدماغ
مشاكل الفم
أمراض الأمعاء
أنواع عدوى الجيوب
أمراض الصدر
اضطرابات الدم
الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس
فيروس الإيدز والحمل
فيروس الإيدز والإيدز عند الأطفال
اللقاحات

أنواع العدوى الانتهازيّة

تكون أجهزة المناعة ضعيفة عند المصابين بفيروس نقص المناعة البشريّة أو فيروس الإيدز. وبسبب ذلك يصابون في الغالب بأمراض انتهازيّة تحدثها الجراثيم أو الفيروسات أأو الفطريّات التي لا تُحدث مشاكل عندً الأصحّاء. وغالباً ما تكون هذه الأمراض خطيرة وصعبة العلاج عند المصابين بالإيدز.

بعض الكائنات العضويّة، مثل المتكيّسة الرئويّة Pneumocystis carinii (وهي من الفطريّات)، لا تسبّب المرض إلاّ لأصحاب الجهاز المناعيّ الضعيف. وثمة كائنات عضويّة غيرها، مثل المبيضّة Candida (وهي من الفطريّات)، يمكن أن تسبّب أمراضاً حلقيّة أو مهبليّة أو دمويّة خطيرة عند المصابين بفيروس الإيدز، في حين أنّها تسبّب في العادة أمراضاً مهبليّة طفيفة. ومثلما لكل قسم من العالم حيوانات خاصّة به، لكلّ قسم من العالم كائنات عضويّة انتهازيّة خاصّة به: فالمصابون بفيروس الإيدز في إفريقيا يصابون ببعض الأمراض المماثلة لتلك التي يصاب بها من يعش في أوروبا، وببعض الأمراض المختلفة. على سبيل المثال، يندر مرض ذات الرئة الذي تسبّبه المتكيّسة الرئويّة في إفريقيا لكنّه شائع في أوروبا.

غالباً ما يصاب مرضى الإيدز بأكثر من عدوى انتهازيّة واحدة. وقد يسبّب ذلك صعوبة في التشخيص والعلاج. وعندما يمرض المصابون بفيروس الإيدز، يزداد علاجهم صعوبة، وفي هذه الحالة يصبح إعطاء الدواء أقلّ أهمّيّة من توفير الدعم والراحة (انظر الفصل ١٠). ويكون ذلك وقت سؤال المريض (ونفسك) ما الذي يريده ويتوقّعه من العلاج. وقد يكون أفضل علاج في بعض الأحيان عدم تقديم أيّ علاج.

يبحث هذا الملحق بعض الأمراض التي تحدث للمصابين بفيروس الإيدز وسبل علاجها. إنّنا متدرّبون كأطبّاء غربيّين ونألف الطبّ الغربيّ الذي يستخدم الأشعّة السينيّة (إكس) والحبوب والحقن لتشخيص المرض وعلاجه. وندرج عدّة معالجات لكل مرض استناداً إلى خبرتنا وقرائاتنا. كما نبحث أيضاً المعالجات التي قد تكون ضروريّة للوقاية من عودة الأمراض، وغالباً ما يتحتّم إعطاء هذه الأدوية لما تبقّى من عمر المصاب. إنّ لائحة الأمراض والمعالجات غير تامّة، كما أنّ الكثير من الأدوية الموصى بها قد لا تكون متوفّرة أو تكون باهظة الثمن بالنسبة لمعظم المرضى. وفي كثير من الحالات قد تتوفّر معالجات أخرى، بما في ذلك المعالجات المحليّة مثل الأعشاب الطبيّة أو الوخز بالإبر. ويستخدم معظم الأشخاص مزيجاً من أساليب المعالجة، وما هذا الملحق إلا إطار ويجب تكييف التشخيص والعلاج تبعاً لما هو متوفّر في مجتمعك. كما أنّ التشخيص والعلاج يتغيّر مع الزمن حيث يتعلّم العالم المزيد عن فيروس الإيدز، لذا يجب عدم إغفال ذلك عند قراءة كل هذه التوصيات.

إنّ المعلومات الموجودة في هذا الملحق استخرجت من الكتب والمقالات المذكورة في قسم المصادر، ومن خبرة المؤلّف الخاصّة. لكن معايير الرعاية والمعالجات المتوفّرة لفيروس الإيدز والأمراض المرتبطة به تتغيّر باستمرار. لذا فإنّ التوصيات السريريّة الواردة في هذا الكتاب ليست مطلقة ولا شاملة، وهي لا تحلّ بأي حال من الأحوال محلّ حكم الأطبّاء المعالجين السريريّين المبني على المعلومات. ويُنصح القارئ بالاطلاع على المعلومات المرفقة بالأدوية والمراجع الأخرى قبل استخدام أيّ عامل دوائيّ. ولا يتحمّل المؤلّفون والناشر المسؤوليّة عن أي تأثيرات معاكسة ناشئة بشكل مباشر أو غير مباشر عن السهو أو الخطأ غير المقصود.

تعريف حالة مراقبة الإيدز وفقاً لمنظّمة الصحّة العالميّة

طوّرت منظّمة الصحّة العالميّة تعريفين لحالة الإيدز: واحد للمناطق التي لا تتوفّر فيها اختبارات لفيروس الإيدز، والآخر يضمّ نتائج اختبار فيروس الإيدز.

عندما لا تتوفّر نتائج اختبار فيروس الإيدز

لأغراض تقديم التقارير، يكون الأشخاص من عمر ١٢ سنة أو يزيد مصابين بالإيدز إذا ظهر لديهم علامتان رئيسيّتان على الأقل وعلامة ثانويّة واحدة على الأقل من العلامات المدرجة أدناه، ولا يعود أي منها إلى مرض غير عدوى فيروس الإيدز. بالإضافة إلى ذلك، تكون سركوما كابوزي العامّة أو التهاب السحايا بالمستخفية وحده كافياً لتشخيص الإيدز.

العلامات الرئيسيّة

فقدان في الوزن يساوي ١٠ بالمئة من وزن الجسم أو أكثر
إسهال مزمن لأكثر من شهر
حمّى (متواصلة أو متقطّعة) لأكثر من شهر

العلامات الثانويّة

سعال لأكثر من شهر (باستثناء المصابين بالسلّ)
التهاب جلديّ عامّ مع حكة
حلأ منطقيّ (هربس)
سلاق(ثَرَشْ) فمويّ
حلأ بسيط مزمن منتشر أو أنه يزداد سوءاً
تورّم عام للعقد اللمفاويّة

عند توفّر نتائج اختبارات فيروس الإيدز

لأغراض تقديم التقارير، يكون الأشخاص من عمر ١٢ سنة أو يزيد مصابين بالإيدز إذا كانت نتيجة اختبار الجسم المضادّ لفيروس الإيدز إيجابيّة وتظهر عندهم واحدة على الأقل من العلامات التالية غير الناتجة عن مرض غير عدوى فيروس الإيدز.

فقدان في الوزن يساوي ١٠ بالمئة من وزن الجسم أو أكثر، مع حمّى أو إسهال لأكثر من شهر
التهاب السحايا بالمستخفية
السلّ
سركوما كابوزي
مشاكل عصبيّة تكفي للحؤول دون القيام بالأنشطة اليوميّة
إصابة المريء بداء المبيضّات (يشخّص بوجود سلاق فمويّ عند المريض وصعوبة في البلع)
ذات رئة(بنمونيا) مهدّدة للحياة أو تكرّر الإصابة بها
سرطان غازٍ لعنق الرحم

الأدوية التي تعمل بنجاح ضدّ الإيدز

نبحث في هذا الملحق الأمراض التي غالباً ما تقع عند المصابين بفيروس الإيدز أو الإيدز. وتعالج معظم هذه الأمراض بالمضادّات الحيويّة أو مضادّات الفيروسات أو الأدوية المضادّة للسرطان. غير أنّ هناك أدوية أيضاً تعمل على وقف فيروس الإيدز نفسه. وتشمل هذه مثبّطات الترانسكربتاز الرجوعيّة، مثل AZT أ زي تي(الزيدوفودين) وDDI دي دي آي(ديدانوزين) وDDC دي دي سي(ديديأوكسيسايتيدين) وD4T دي٤تي (ستافودين) و3TC ٣تي سي ونيفيرابين وديلافيريدين وإنديناڤير ونلفيناڤير. ويمكن أن تساعد هذه الأدوية المصابين بفيروس الإيدز على الشعور بأنّهم أكثر معافاة، وتقلّل من إصابتهم بالأمراض الانتهازيّة وتطيل حياتهم. غير أنّها لا تشفي عدوى فيروس الإيدز للأسف، وهي باهظة الثمن. ويجب أيضاً أن تؤخذ معظم هذه الأدوية في جدول مواعيد صارم أثناء اليوم. وبسبب هذه المسائل ونظراً لعدم توفّرها في معظم أنحاء العالم، لن نبحثها كثيراً في هذا الكتاب. غير أنّ هذه الأدوية أخذت تصبح أقلّ ثمناً عاماً بعد عام.

إستخدام دواء «نيفيرابين» لمنع إنتقال عدوى فيروس الايدز من الأم إلى وليدها

من الحالات التي يمكن أن تكون فيها هذه الأدوية مفيدة جدّاً وقف انتقال فيروس الإيدز من الأم إلى وليدها. فإعطاء النيفيرابين إلى الحامل المصابة بفيروس الإيدز ثم لوليدها فيما بعد، يخفّض فرص إصابة الوليد بفيروس الإيدز بنحو الثلثين. وعلى الحامل أن تأخذ قرص نيفيرابين ٢٠٠ ملغ عند بدء المخاض. ويجب إعطاء وليدها ٢ ملغ/ كلغ من معلّق النيفيرابين الفموي خلال ٧ أيام من الوضع. وإذا لم تأخذ الأم النيفيرابين أثناء الوضع، يجب عندئذٍ أعطاء الوليد ٢ ملغ/كلغ من المعلّق الفمويّ فور الولادة. وتبلغ التكلفة الكلّيّة للنيفيرابين المحصّص للأم ووليدها ٤ دولارات أميركيّة، ويقدّم الدواء مجّاناً في بعض البلدان.

الأمراض الجلديّة

غالباً ما يسبّب فيروس الإيدز مشكلات جلديّة قد لا تكون مهدّدة للحياة، لكنّها يمكن أن تلحق البؤس بالمصاب.

التهاب الجلد التأتّبيّ

يبدأ التهاب الجلد التأتّبي(أتوبيك درماتايتس) بمثابة جفاف للجلد مع حكاك. يقوم الناس بحك الجلد الملتهب فيحمر ويرتفع ويتحوّل إلى قشور. وغالباً ما يوجد التهاب الجلد التأتّبيّ عند ثنايا الذراعان والساقان. ومن المرجّح أن يصاب الذين يعانون من الربو أو أنواع الحساسيّة بالتهاب الجلد التأتّبيّ أكثر من غيرهم. ويستند العلاج على استخدام كريم ترطيبيّ ٢ إلى ٤ مرّات يوميّاً. وغالباً يضاف إلى ذلك كريم أو مرهم يحتوي على الستيرويد مرّتين في اليوم. ويجب عدم استخدام مستحضرات ستيرويديّة قويّة على الوجه أو مناطق الأعضاء التناسليّة. ويجب أن يتجنّب المرضى أنواع الصابون القويّة التي تسبّب جفاف الجلد.

كيف تسمّى المشكلات الجلديّة		
نوع ألإصابة	أصغر من ١ سم	أكبر ٤ سم
منبسطة	بقعة	لطخة
مرتفعة	حُلَيمة	لُوَيحة
مليئة بسائل	حُوَيصلة	نفطة أو فقّاعة
مليئة بالقيح	بثرة	خرّاج

الوُرام الوعائيّ العصويّ

الورام الوعائيّ العصويّ(باسيلاري أنجيوماتوزيز) عدوى بجرثوم البرتونيلّة الذي يسبّب انتفاخات ولويحات هشّة حمراء لامعة إلى أرجوانيّة. ويصيب الورام الوعائيّ العصويّ الكثير من أعضاء الجسم، بما في ذلك الجلد والعينين والرئتين والعظم والكبد والطحال والعقد اللمفاويّة. وأكثر ما يلاحظ على الجلد. وقد يبدو مثل سركوما كابوزي لكنّه غالباً ما يكون أكثر حمرة. ويمكن معالجة الوُرام الوعائيّ العصويّ بالمضادّات الحيويّة نظراً لأنّ الجراثيم هي التي تسبّبه. ويُحتاج عادة إلى فحص عدّة خزعات بلطخة فضّيّة معدّلة (مثل وارثين ـ ستاري) لتأكيد تشخيص الورام الوعائيّ العصويّ، رغم أنّه تتوفّر زراعة الدم في بعض أنحاء العالم. وقد يكون الورام الوعائيّ العصويّ مميتاً إذا لم يعالج.

لعلاج الورام الوعائيّ العصويّ للجلد، يستخدم الإريثروميسين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرّات يوميّاً، أو الدوكسي سيكلين ١٠٠ ملغ مرّتين يوميّاً، أو الريفامبين ٦٠٠ ملغ مرّة يوميّاً، لمدّة ١٢-٢١ يوماً. وإذا كانت العظام أو الأحشاء مصابة، يجب مواصلة العلاج لمدّة ثمانية أسابيع على الأقلّ.

تفاعلات الأدوية

يصاب الكثير ممن يتلقّون علاجاً للمشكلات المتعلّقة بفيروس الإيدز بحساسيّة للأدوية تظهر على الجلد. وينطبق ذلك على المضادّات الحيويّة بشكل خاصّ، مثل البنسلين والأدوية المحتوية على السُلفا. وتكون معظم التفاعلات عبارة عن طفح بقعيّ أو حكيميُ، لكن قد تكون في بعض الأحيان على شكل انتبارات أو شرى، أو حتى متلازمة ستيفن - جونسون(توكسيك إيبيديرمال نيكرولايس) المهدّدة للحياة. يبدأ طفح الأدوية عادة على الجذع وينتقل إلى الخارج على الذراعين والساقين. ويجب وقف الدواء أو الأدوية المسبّبة والبدء بالمعالجة الداعمة لمساعدة المريض.

في بعض الأحيان يكون الدواء مهمّاً جدّاً لصحّة المريض بحيث يجب استخدامه رغم وجود تفاعل ثانويّ. ويمكن بالتدريج تجربة زيادة جرعة الدواء على عدّة أيام أو أسابيع لتجنّب حدوث تفاعل (انظر المربّع الخاصّ بإزالة التحسّس للثّريميثوبْريم ـ سُلفاميثوكسازول لاحقاً في هذا الملحق).

تفاعلات الأدوية

أسيكلوفير Acyclovir: يلحق الضرر بالكليتين عند إعطائه بجرعات كبيرة في الوريد دون سوائل كافية، ويسبّب أيضاً مشكلات معديّة معويّة وصداع وتشوّش ورجفة ونوبات.

أمفوتيريسين بي Amphotericin B: حمّى وانتفاض وتدنّي البوتاسيوم وتدنّي المغنيسيوم وتتضرّر الكليتين وتدنّي عدد خلايا الدم الحمراء والتهاب الأوردة.

سفترياكسون Ceftriaxone: طفح وغثيان وإسهال.

سيبروفلوكساسين Ciprofloxacin: غثيان وإسهال وقيء وصداع وطفح.

كلندااميسين Clindamycin: إسهال وغثيان وقيء وطفح وتضرّر الكبد.

دابسون Dapsone: وجود المثيموغلوبين في الدم وتلف خلايا الدم الحمراء و«متلازمة دابسون» (طفح وحمّى وتضرّر الكبد، بعد ٣- ٨ أسابيع من العلاج عادة)، والتهاب الكبد.

دوكسيسيكلين Doxycycline: غثيان وإسهال وزوال لون الأسنان عند الأطفال الذين يتلقّون الدواء أو الذين تلقّت والداتهم الدواء أثناء الحمل وطفح حادّ (يجب تجنّب الشمس). يجب تجنذبه أثناء الحمل.

إرثْروميسين Erythromycin: إسهال وقيء وألم في البطن. تكون الحقن العضليّة مؤلمة جدّاً. ويسبّب إعطاؤه في الوريد التهاب الوريد. يرقان في حالات نادرة.

إثامْبوتول Ethambutol: تراجع البصر وألم بطنيّ وطفح.

فْلوكونازول Fluconazole: غثيان وقيء وإسهال وألم بطنيّ وطفح. وتضرّر الكبد في حالات نادرة.

فْلوسيتوزين Flucytosine: تدنّي عدد الصفيحات الدمويّة وعدد خلايا الدم البيضاء وغثيان وقيء وطفح وتضرّر الكبد.

فوسكارنت Foscarnet: تضرّر الكليتين وتضرّر نقي العظم وتدنّي الكلسيوم وعدم انتظام دقات القلب وتدنّي الفوسفات أو ارتفاعه وتدنّي البوتاسيوم وتدنّي المغنيسيوم وتدنّي عدد خلايا الدم الحمراء وقروح في القضيب.

غانسيكلوفير Ganciclovir: تدنّي عدد خلايا الدم البيضاء وعدد الصفيحات الدمويّة من جرّاء تضرّر نقي العظم.

التهاب الجُرَيبات والتهاب الجُرَيبات الحَمِضة

التهاب الجريبات(فوليكُيولايتس وإيزينوفيليك فوليكيولايتس) عدوى للجلد عند جذور الشعر. وهي تسبّب انتفاخاً أحمر مؤلماً أو مثيراً للحكّة، وقد يكون مليئاً بالقيح. وغالباً ما يكون هناك شعرة في وسط الانتفاخات. ويشيع وجود التهاب الجريبات على الوجه والجذع والأليتين والأربيّة(مغبن الفخذ). وتسبّب الجراثيم العاديّة مثل العنقوديّة الذهبيّة Staphylococcus aureus أو العقديّة Streptococcus معظم حالات التهاب الجريبات. وإذا سبّب التهاب الجريبات عدوى أكثر عمقاً، يمكن أن ينشأ دمّل أو حبّة

تفاعلات الأدوية (تابع)

إيزونيازيد Izoniazid: التهاب الكبد وتضرّر العصب وغثيان. ويشيع التهاب الكبد عند المرضى المسنّين.

كيتاكونازول Ketoconazole: غثيان وقيء وألم في البطن وتضرّر الكبد.

مترونيدازول Metronidazole: طعم معدني في الفم وغثيان وألم في البطن ونعاس. ويشيع ألَم البطن الحادّ والقيء عند المرضى الذين يشربون الكحول خلال يومين من تناول الدواء.

بنسلين Penicillin: غثيان وقيء وطفح. ويمكن أن تحدث تفاعلات ألرجيّة، مثل متلازمة ستيفنس – جونسون (وهو تفاعل جلديّ خطر على الحياة) وفرط التحسّس (التأقّي).

بيماكين Primaquine: تلف خلايا الدم الحمراء ووجود المتيموغلوبين في الدم وقلّة تعداد خلايا الدم البيضاء أو كثرتها وغثيان وقيء وصداع وطفح.

بيرزيناميد Pyrazinamide: التهاب الكبد ونقرس.

بيريميتامين Pyrimethamine: ألم بطن وقيء ورجفة وطفح (بما في ذلك متلازمة ستيفنس ـ جونسون) وقلّة تعداد خلايا الدم الحمراء وإسهال وقيء وغثيان.

ريفامْبين Rifampin: طفح وغثيان وقيء وتضرّر الكبد وبول برتقاليّ ودموع.

سُلفادْيازين Sulfadiazine: طفح وحصى في الكلى والتهاب الكبد وقلّة تعداد خلايا الدم البيضاء.

تتراسيْكلين Tetracycline: غثيان وإسهال وزوال لون الأسنان عند الأطفال الذين يتناولون الدواء أو الذين تلقّته أمّهاتهم أثناء الحمل. وفي حالات نادرة التهاب البنكرياس عند الجرعات الكبيرة. وتشيع الحساسيّة للشمس. يجب تجنّبه أثناء الحمل.

تياسيْتازون Thiacetazone: طفح ومتلازمة ستيفنس ـ جونسون.

تْريميثْروبريم ـ سُلفاميكسازول Trimethoprim-Sulfamethoxazle: طفح (بما في ذلك متلازمة ستيفنس – جونسون) وفرط تحسّس وغثيان وقيء وقلّة تعداد خلايا الدم الحمراء والبيضاء بسبب تضرّر نقي العظم ومشاكل في الكلى والتهاب الكبد وارتفاع البوتاسيوم.

(عقدة حمراء مؤلمة مليئة بالقيح قطرها ١ – ٢ سم).

يمكن معالجة التهاب الجريبات الشائع بواسطة ديكلوكساسلين ٢٥٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرّات يوميّاً أو البنسلين في ٢٥٠ – ٥٠٠ ملغ ٤ مرّات يوميّاً لمدّة ٧ – ٢١ يوماً. ويمكن إضافة ريفامبين ٦٠٠ ملغ عن طريق الفم مرّة واحدة يوميّاً في الحالات العصيّة أو التنكّسيّة. تبلّل الدمامل بالماء الساخن أو تستخدم فوطة حارة عدّة مرّات يوميّاً. تترك لتنفتح بنفسها. فقد يؤدّي الضغط على الحبّة إلى نشر العدوى. وإذا لم يفلح ذلك خلال ٢ – ٣ أيّام، فقد يلزم شقّ الحبّة بمشرط معقّم لإزالة القيح. وإذا أصيب المرء بتورّم العقد اللمفاويّة، أو حمّى أو التهاب الهلل (سليولايتس)، يمكن عندئذ إعطاء

ديكلوكساسيلين ٢٥٠ – ٥٠٠ ملغ ٤ مرّات يوميّاً أو إريثروميسين ٣٣٣ ملغ عن طريق الفم ٣ مرّات يوميّاً لمدّة ٧ – ٢١ يوماً.
والتهاب الجريبات الحَمِض نوع من التهاب الجريبات الذي يتكوّن من حُلَيمات على الوجه والجذع تثير حكة شديدة. وإذا لم يستجب التهاب الجريبات إلى المعالجات المعتادة، يمكن استخدام خزعة للبحث عن التهاب الجريبات الحَمِض. ولا يُعرف السبب بالضبط، لكن المعالجة بمضادّات الهستامين أو العوامل الفمويّة المضادّة للفطر قد تكون مفيدة.

عدوى الجلد الفطريّة

تسبّب العدوى الفطريّة المتعدّدة الأنواع مشاكل جلديّة لكثير من المصابين بفيروس الإيدز. وتسبّب سعفة القدم (تينيا بيدس) تقشّر جلد القدمين وتشقّقها (قدم الرياضيّ). وتسبّب سعفة الجسد ظهور بقع شبيهة بالحلقات على الجسم. ويمكن أن تسبّب سعفة الظفر تلف الأظافر، وقد تسبّب السعفة المبرقشة بقعاً فاتحة على الجلد. وتؤثّر المبيضّات Candida على جلد المناطق الرطبة من الجسم، كما هو الحال على الأعضاء التناسليّة وحولها، ما يسبّب الاحمرار والتهيّج. ويمكن معالجة كل هذه الحالات برهيم (كريم) أو مسحوق موضعيّ مضادّ للفطر مثل نيستاتين.

القُوباء

القوباء (إمبتيغو) عدوى جرثوميّة تصيب الجلد ويسبّبها نوعا العقديّات Streptococcus والعنقوديّات Staphylococcus. تسبّب الجراثيم احمرار منطقة من الجلد ذات قشرة صفراء وقروح وبثور، وقد تكون المنطقة كبيرة ومؤلمة. يتقشّر الجلد بسهولة. وقد تصبح القوباء خطيرة إذا دخلت الجراثيم الدم. وتشيع القوباء بين الأطفال ويمكن تشخيصها بسهولة.
تنظّف الجُلبة ٣ – ٤ مرّات بالماء والصابون وتنزع بلطف. تدهن القروح بالجنطيانا الأرجوانيّة أو بمادة تنشيف اخرى وتغطّى بمرهم مضادّ حيويّ مثل باسيْتراسين. ويعطى الديكلوكساسيلين أربع مرّات يوميّاً عن طريق الفم لمدّة ٧ – ١٠ أيّام.

الحكّة أو الحكاك

غالباً ما يشعر المصابين بفيروس الإيدز بالحكاك في أنحاء عديدة من أجسامهم. وقد يكون هناك حُلَيمات صغيرة (١ – ٢ سم) تثير الحكّة على الجلد. يمكن معالجة الحكّة بمضادّات للهستامين تؤخذ عن طريق الفم مثل الهيْدروكْسيزين والديفنْهيْدرمين.
ويحدث بشكل متكرّر عند المصابين بفيروس الإيدز ردود فعل حادّة على لسعات الحشرات، بما في ذلك البعوض والبراغيث والذباب. وعليهم أن يحاولوا تجنّب الحشرات بطردها من المنزل ورشّ أنفسهم بطارد للحشرات مثل ديثيل تولواميد. ويمكن تقليل اللسعات ليلاً باستخدام الناموسيّات وارتداء قمصان ذات أكمام طويلة وسراويل طويلة. ويمكن أن تشمل معالجات الحكّة مضادّات الهستامين (مثل هيدروكسازين ٥٠ – ٧٥ ملغ ثلاث مرّات يوميّاً)، أو مراهم ستيروئيديّة موضعيّة، وبخاصّة إذا كانت الحكّة حادّة.

سرطان كابوزي

قبل انتشار فيروس الإيدز، كان سرطان كابوزي يصيب عادة الرجال بين سنّ ٥٠ و٧٠ سنة. وكان يشاهد على الأطراف ونادراً ما كان مميتاً. والآن يشاهد سرطان كابوزي عند المصابين بفيروس الإيدز على الأغلب، ويسبّبه الفيروس الحلئيّ البشريّ ٨. وغالباً ما تكون آفات سرطان كابوزي حمراء أو بنفسجيّة أو سوداء، وهي حليمات أو لويحات قاسية صغيرة (٠.٥ – ٢ سم). كما يصيب سركان كابوزي الفم من الداخل في الغالب، وبخاصّة سقف الحلق. وقد تصبح الآفات كبيرة جدّاً وربما تسدّ العقد اللمفاويّة وتسبّب تورّم الذراعين والساقين. وقد تصبح الحركة صعبة إذا أصاب سرطان كابوزي أخمص القدمين أو الذراعين أو الساقين أو الأربيّة. وقد تبدو سرطانات الجلد والشامات والورام الوعائيّ العصويّ مثل سرطان كابوزي، ويجب إجراء خزعة من أجل التشخيص. وغالباً ما يُسبب سرطان كابوزي تشوّهاً ويعاني المصابون به من التمييز. غير أنّ معظم المصابين بسرطان كابوزي تكون إصابتهم محدودة، وقد تكون الإصابة الحادّة مميتة بسبب تعرّض أعضاء داخليّة مثل الأمعاء والرئتين للإصابة.

نادراً ما تطيل معالجة سرطان كابوزي الحياة لكنّها قد تريح المصاب. وثمّة طرق عديدة لمعالجة سرطان كابوزي الجلديّ. ومعظمها تسبّب تقرّحاً لكنّه يلتئم في نهاية المطاف. يمكن وضع قطعة قطن طبّيّ مع النتروجين السائل أو ثاني أكسيد الكربون المجمّد على سرطان كابوزي إلى أن يتحوّل لون التورّمات إلى الأبيض (١٥ ثانية تقريباً). ويمكن إجراء هذه المعالجة كل ٢ – ٣ أسابيع إلى أن تختفي التورّمات. وثمة علاج آخر هو الفنبلاستين الذي يمكن أن يحقن داخل تورّمات سرطان كابوزي. تستخدم محقنة صغيرة تحتوي على ٠,٠١ ملغ من الفنبلاستين في ٠,١ مل من الماء المعقّم. يقلّص ذلك عادة حجم التورّم ويمكن تكراره حسب الحاجة. وإذا كان يوجد عدّة مناطق تحتاج إلى معالجة، يجب توخّي العناية لكي لا يتلقّى المصاب الكثير من الدواء في الوقت نفسه.

يمكن أن تستخدم الأشعة أيضاً من أجل المناطق الكبيرة من سرطان كابوزي. وقد تكون معالجة الجسم بأكمله ضروريّة عند المصابين بسرطان كابوزي في أنحاء كبيرة من الجسم أو في أعضاء مثل الرئتين والكبد. يعطى فنكريستين Vincristine ٢ ملغ مرّة في الأسبوع، وفنبلاستين Vinblastine ٠,٥ – ١ ملغ/ كلغ مرّة في الأسبوع عن طريق الفم، وبليوميسين Bleomycin ١٠ ملغ/ م٢ كل ١٤ يوماً.

داء الليشمانيّات

داء الليشمانيّات عدوى بطفيليّة الليشمانيّة Leishmania التي تنشرها لسعة ذبابة الرمل. ويشيع هذا المرض في المناطق الاستوائيّة. وهو يصيب الجلد والأعضاء الداخليّة.

يحدث داء الليشمانيّا الجلديّ بعد ٢٤ شهراً من لسعة ذبابة الرمل. وهو يبدأ كتورّمات باهتة على الوجه والأذنين واليدين والساقين. وربما تصاب التورّمات بعدوى جرثوميّة وتتطوّر لتصبح قروحاً مفتوحة. وقد تتحسّن حال التورّمات والقروح في نهاية المطاف. وهي تنتقل في بعض الأحيان إلى الأنف والحلق، ما يسبّب قروحاً داخليّة كبيرة بعد أشهر إلى سنوات من لسعة ذبابة الرمل الأصليّة.

يظهر داء الليشمانيات الحشويّ عادة بعد نحو ثلاثة أشهر من لسعة الذبابة. وتشمل الأعراض قروح الجلد والحمّى والإسهال والسعال. وقد تتأثّر الأعضاء الداخليّة مثل الطحال أو نقي العظم أو الكبد. وقد تتورّم العقد اللمفاويّة.

يتسبّب فيروس الإيدز في انتشار الليشمانيّة التي كانت تعيش في جسم المرء بهدوء. ويتوقّف مقدار مرض المصاب بفيروس الإيدز وداء الليشمانيّات على نوع الليشمانيّة وقوّة جهاز المناعة لدى المرء. ويمكن أن تدعم التشخيص الخزعات المأخوذة من الجلد المصاب أو نقي العظم أو الطحال أو العقد اللمفاويّة. وقد تكون زراعة الغلاف الدمويّ المحيطيّ إيجابيّة. وقد توجد الطفيليّات عند المصابين بفيروس الإيدز في مواقع غير معتادة، مثل سائل الغسل القصبيّ السنخيّ أو الانصبابات الجنبيّة. وفي حين أن تورّم الطحال شائع عند المصابين بداء الليشمانيّات من غير المصابين بفيروس الإيدز، قد لا تظهر هذه العلامة عند المصابين بفيروس الإيدز.

يمكن معالجة داء الليشمانيّات الحشويّ بغلوكانات أنتيمون الصوديوم ٢٠ ملغ/ كلغ مرّة في اليوم بحيث لا تتجاوز الجرعة ٨٥٠ ملغ لمدّة ٢٠ – ٤٠ يوماً. وقد ينجح أيضاً إعطاء أمفوتيريسين بي ٠,٥ – ١ مغ/ كلغ عن طريق الوريد كل يومين أو بنتاميدين ٣–٤ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد كل يومين لمدّة ٥ ـ ٢٥ يوماً. ويمكن علاج داء الليشمانيّات الجلديّ بالأدوية نفسها في فترة زمنيّة أقصر (نحو ١٠ أيام). وقد تسبّب غلوكانات أنتيمون الصوديوم وأمفوتيرسين بي وبنتاميدين تأثيرات جانبيّة تهدّد الحياة (انظر الإطار المتعلّق بتفاعلات الأدوية أعلاه في هذا الملحق). ورغم أنّ من الصعب تجنّب ذباب الرمل في مناطق توطّنه، على المصابين بفيروس الإيدز توخّي الحذر لتجنّب لسعتها.

المليساء المَعِديّة

تنشأ المليساء المعديّة(مولّسكَم كونتَاجيوزَم) بسبب فيروس. وهي تبدو بمثابة تورّمات صغيرة بلون اللؤلؤ تتوسّطها نقرة. ويشيع وجود التورّمات في الوجه والشرج والأعضاء التناسليّة. ويمكن أن تتسبّب الحلاقة في نشر التورّمات. ويكون ظهور تورّمات صغيرة بلون اللحم تتوسّطها نقرة كافياً عادة لتشخيص المليساء.

يمكن علاج المليساء بدهن التورّمات الوجهية بمرهم كانثاريدين. يغسل المرهم كل ٤ – ٦ ساعات. ولا يستخدم على الشرج أو الأعضاء التناسليّة. ويمكن أيضاً استخدام الكشط (الحفّ بسكّين منحنية حادّة) أو الجراحة الكهربائيّة (الحرق بالكهرباء) أو حمض الكربوليك لإزالة التورّمات. وينجح أيضاً وضع النتروجين السائل أو الجليد الجافّ (ثاني أكسيد الكربون الجليديّ) بمقادير صغيرة لمدّة ١٥ – ٣٠ ثانية. ويمكن تكرار كل العلاجات كل ٢ – ٣ أسابيع إلى أن تختفي التورّمات.

الصُّداف

الصداف(بسوزياسيز) مرض جلديّ يسبّب لُويحات حمراء مائلة إلى الرماديّ المزرقّ ذات قشور فضيّة وحوافّ محدّدة. وتوجد في الغالب على المرفقين والركبتين وأسفل الظهر. عند تقدّم مرض فيروس الإيدز قد توجد اللويحات في الإبطين والأربيّة. وقد

تحدث أيضاً نُقر في الأظافر. لا يُعرف ما الذي يسبّب الصداف. تساعد المعالجات، لكن من النادر أن يزول تماماً. ويُربط بين الحين والآخر بالتهاب المفاصل الحادّ.

يزيد الحك الصداف سوءاً، ويحسّن ضوء الشمس الحالة. للصداف الموجود على فروة الرأس، تزال القشور بزيت الزيتون الممزوج بـ ٢ - ٣ ٪ من حمض الساليسيليك. ثمّ يغسل بشامبو قطران الفحم أو سلفيد السيلينيوم أو بيريثيون الزنك. وللصداف الموجود في أي مكان على الجسم باستثناء الوجه والأعضاء التناسليّة، يمكن استخدام كريمات ستيروئيديّة مثل الترايمسينولون أسيتونيد ٠,١ ٪ أو الهايدروكورتيزون ٢,٥ ٪ ثلاث مرات يوميّاً، أو مراهم ذات أساس قطرانيّ ثلاث مرات يوميّاً طالما دعت الحاجة (أشهر عادة أو سنوات).

الجرب

يحدث الجرب بسبب سوسة تحفر في الجلد. وهي تحفر عادة داخل المناطق الموجودة بين أصابع اليدين والقدمين وفي الإبطين والأربيّة. يتسبّب ذلك بحكاك حادّة وشقوق صغيرة حمراء. وقد تظهر عيّنة مكشوطة من الجلد تحت المجهر سوسة مخيفة المنظر. يقوم العلاج على فرك الجسم بأكمله، باستثناء الوجه، بالليندان أو بيرميثرين، ثم غسله بعد ١٢ ساعة وتكرار ذلك بعد اسبوع. ويجب غسل الثياب والشراشف بالماء الساخن في الوقت نفسه لقتل السوس.

التهاب الجلد الدهنيّ

يسبّب التهاب الجلد الدهنيّ بقعاً من القشور الدهنيّة الرقيقة البيضاء إلى صفراء على الجلد. وتكون البقع حمراء قليلاً في بعض الأحيان. ويوجد التهاب الجلد الدهنيّ عادة في فروة الرأس ورموش العينين وطيّات الجلد القريبة من الأنف وخلف الأذنين والصدر وأعلى الظهر والإبطين والأربيّة.

يمكن علاج التهاب الجلد الدهنيّ في فروة الرأس بشامبو ذي قاعدة من سلفيد السيلينيوم. ويمكن دهن المناطق المصابة بكريم هايدروكورتيزون ١ ٪ أو ٢,٥ ٪ مرّتين في اليوم. وقد يساعد إضافة كريم كيتوكونازول ٢ ٪ أو كلوتريمازول ١ ٪ مرّتين في اليوم. وللحالات الشديدة، يعطى كيتوكونازول ٢٠٠ - ٤٠٠ ملغ عن طريق الفم مرّة واحدة في اليوم لمدّة ٢ - ٤ أسابيع إلى جانب الكريمات. وقد يلزم استخدام الكريمات الموضعيّة لمدّة شهور أو سنوات.

الحَلأ النطاقيّ

الحلأ النطاقي (الهربس زوستر-الزونا) عدوة مؤلمة للأعصاب في الجلد يسبّبها فيروس جدريّ الماء (فيروس الحماق/الجديري). يحدث الحلأ النطاقيّ عندما يظهر ثانية فيروس الحماق الذي يعيش بهدوء داخل الأعصاب منذ إصابة المرء بجدريّ الماء. وغالباً ما يكون أول علامة على مرض فيروس الإيدز.

يسبّب فيروس الحماق بقعة من الحويصلات أو البثور الصغيرة التي تغطيها قشرة. وتوجد البثور حيث يلتقي العصب بالجلد، وقد تندمج معاً. يحدث الحلأ النطاقيّ في جانب واحد فقط من الجسم (الأيمن أو الأيسر)، في المنطقة التي يصل فيها عصب إلى الجلد. ويكفي ظهور البثور في بقع متميّزة في جانب واحد من الجسم لتشخيص الحالة، لكن في حال وجود أي شكّ، يكشف مستحضر تزانك عن خلايا عملاقة متعدّدة النوى. ويمكن أن ينتشر فيروس الحماق أحياناً في الأعضاء الداخليّة مثل الرئتين، وقد يكون ذلك مميتاً.

الحلأ النطاقيّ مؤلم جدّاً، ويُحتاج عادة إلى مسكّنات قويّة. وقد يتواصل الألم بعد زوال البثور. توضع ضمادات خفيفة فوق الطفح لكي لا تحتكّ الثياب بالجلد. ويمكن أن يكون محلول بارو أو أي علاج جلديّ آخر مفيداً. ويمكن استخدام أسيكلوفير ٦٠٠ – ٨٠٠ ملغ عن طريق الفم ٥ مرات في اليوم لمدّة ٧ – ١٠ أيام، أو ٣٠ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد يومياً. ويجب بدء العلاج في أقرب وقت ممكن إذ لا يعود مفيداً عندما يصبح للبثور قشرة. وإذا انتشر الحلأ على نطاق واسع قرب العينين، يعطى أسيكلوفير ١٠ – ١٢ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد على مدي ساعة كل ٨ ساعات لمدّة ٧ – ١٤ يوماً. وإذا لم ينجح أسيكلوفير، يمكن أخذ فوسكرنت ٤٠ ملغ / كلغ عن طريق الوريد كل ٨ ساعات طالما لزم ذلك. ويمكن استخدام المضادّات الحيويّة الفعّالة مع العدوى الجلديّة مثل ديكلوكساسيلين أو سيفالوسبورين أو أريثروميسين، إذا أصيبت البثور بعدوى جرثوميّة.

وللألم الذي يحدث بعد زوال الحلأ، يمكن أن تضمّ الأدوية فينيتوئين ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم، وترفع ببطء إلى ٢٥٠ – ٣٠٠ ملغ في اليوم، أو كاربامازيبين ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة فياليوم، وتزاد الجرعة إلى ٤٠٠ ملغ مرة في اليوم على مدى ١٠ أيام.

سرطان الجلد

سرطان الخلايا الحرشفيّة سرطان جلديّ يبدأ بمثابة عقدة صلبة تشكّل تقرّحاً لاحقاً ذا حواف متصلّبة. ينتج عن أشعّة الشمس أو الإشعاع أو الموادّ الكيميائيّة المسبّبة للسرطان. ويقل شيوع هذا السرطان عند ذوي البشرة الداكنة. وقد يكون الطلَوان (لوكوبلاكيا)، وهو لويحات بيضاء داخل الفم، بداية سرطان الخلايا الحرشفيّة عندما يحدث في أفواه أو شفاه المدخّنين أو ماضغي التبغ. ويمكن شفاء معظم سرطانات الخلايا الحرشفيّة إذا ما اكتُشفت وعولجت في وقت مبكّر. وأخذ خزعة من المنطقة المصابة هو الطريقة الوحيدة للتأكّد من السرطان.

إنّ إستئصال سرطان الجلد هو أفضل طريقة للعلاج. وقد يساعد أيضاً علاج موقع التقرّح والمنطقة المحيطة بالإشعاع أو الجراحة الكهربائيّة في قتل الخلايا السرطانيّة.

الحساسيّة للشمس

عندما يتعرّض بعض المصابين بفيروس الأيدز لضوء الشمس يحدث عندهم تفاعل يتخذ في الغالب شكل لويحات أو بثور حمراء. ويرجع ذلك عادة إلى أنّهم يتناولون دواء، مثل دوكسي سايكلين أو تريميثوبريم–سلفاميثوكسازول، يتسبّب بحساسيّة الجلد

لضوء الشمس. وتشمل المعالجة التوقّف عن تناول الدواء المسبّب، أو تجنّب ضوء الشمس (بارتداء قبّعة وثياب ذات أكمام طويلة مثلاً)، أو استخدام دَهون حاجبٍ للشمس.

أمراض العينين

العين هي أحد أوّل الأماكن التي يمكن أن تظهر فيها علامات الأمراض الانتهازيّة. وتسبّب معظم هذه الأمراض مشكلات في أجزاء أخرى من الجسم إلى جانب العين. وعندما يفيد مصاب بفيروس الإيدز عن عدوى بالعين، يجب فحص العينين بعناية لأنّ بعض الأمراض تسبّب العمى. لفحص أمراض الشبكيّة ثمة حاجة إلى منظار العين. وغالباً ما يكون من الصعب التمييز بين الأمراض المختلفة بتفحّص ما يوجد في العين، وقد يكون من الضروريّ الافتراض بأنّ مشكلة العين ناتجة عن المرض نفسه الذي يؤثّر على جزء آخر من الجسم. وقد يتوجّب بدء العلاج دون وجود تشخيص أكيد.

التهاب الملتحمة (الرمد)

التهاب الملتحمة هو التهاب القسم الأبيض من العين (الملتحمة) الذي يحمرّ وينتج إفرازات صفراء. تتسبّب فيروسات لا علاج لها عادة بالتهاب الملتحمة، ويزول الالتهاب في غضون أسبوع أو اثنين. ويعني الإفراز الكثيف الأصفر أو الأخضر أنّ التهاب الملتحمة سببه جرثوميّ على الأرجح. ويمكن علاج التهاب الملتحمة الجرثوميّ بمضادّ حيوي موضعيّ على شكل مرهم أو سائل. ويمكن أن يكون الألم الشديد أو فقد الرؤية علامة على عدوى خطيرة، ويجب استشارة طبيب العيون.

البقع القطنيّة

البقع القطنيّة هي المشكلة الأكثر شيوعاً في شبكيّات المصابين بفيروس الأيدز. وتبدو البقع القطنيّة مثل نتف من القطن الأبيض التي يحيط بها نزيف شبكيّ صغير. وهي تنتج عن جلطات دمويّة صغيرة في الأوعية تذهب عادة من تلقاء نفسها. تبدو البقع التي يسبّبها الفيروس المضخّم للخلايا (انظر القسم التالي) شبيهة ببقع القطن لكنّها لا تزول دون علاج. ولا تظهر أعراض عادة عند المصابين بالبقع القطنيّة.

الفيروس المضخّم للخلايا

الفيروس المضخّم للخلايا (سايتو ميغالوفيروس) مشكلة شائعة عند المصابين بفيروس الإيدز. وهو فيروس من عائلة فيروس الحلأ النطاقيّ وفيروس الحُماق. وعلى غرار الحلأ، يمكن أن يعيش الفيروس المضخّم للخلايا مدّة طويلة في الشخص دون أن يسبّب المرض. وفي بعض المجتمعات يكون الجميع مصابين بالفيروس المضخّم للخلايا عندما يصلون إلى سنّ البلوغ. وهو ينتشر عبر الجنس وتشارك الحقن ومن الأم إلى وليدها قبل الولادة أو أثناء الإرضاع الطبيعيّ وعن طريق نقل الدم. ويمكن أن يؤثّر الفيروس

المضخّم للخلايا على العينين أو الرئتين أو الغدد اللمفاويّة أو الكبد أو الدماغ أو الحبل الشوكيّ أو المريء أو الأمعاء. ويتعرّض نحو ربع المصابين بفيروس الإيدز إلى مشاكل مهدّدة للحياة أو البصر ناتجة عن العدوى بفيروس الإيدز.

يؤثّر التهاب الشبكيّة بالفيروس المضخّم للخلايا على إحدى العينين ثم ينتقل إلى الأخرى. وغالباً ما يرى الأشخاص بقعاً صغيرة أو «عوّامات» تنتقل عبر مجالات البصر لديهم. وقد يصابون أيضاً «ببقع عمياء» وحساسيّة لضوء الشمس. ويمكن أن تشاهد بقع صفراء وحمراء تبدو مثل «الجبنة البيضاء والكاتشاب» (سائل ودم) على الشبكيّة أثناء الفحص الدقيق للعين باستخدام منظار العين. وقد يحدث انفصال للشبكيّة.

يعالج التهاب الشبكيّة بالفيروس المضخّم للخلايا بواسطة غانسيكلوفير ٥ ملغ/ كلغ عبر الوريد خلال مدّة ساعة مرّتين في اليوم، او ٢.٥ ملغ/ كلغ عبر الوريد كل ٨ ساعات، لمدّة ١٤ – ٢١ يوماً. وتبلغ جرعة إستمرار العلاج نصف الجرعة الابتدائية أو ٥ ملغ/ كلغ مرّة يومياً لمدّة ٥ – ٧ أيام في الأسبوع. ويمكن إستخدام الفوسكارنيت ٦٠ ملغ/كلغ بالوريد كل ٨ ساعات لمدة ١٤–٢١ يوم كعلاج بديل. ويمكن استخدم غانسيكلوفير فمويّ لعلاج الصيانة. وقد تحدث تأثيرات جانبيّة خطيرة، مثل قلّة العدِلات (neutropenia)، ناتجة عن غانسيكلوفير وشذوذات في الإلكتروليت وتضرّر للكلية ناتج عن الفوسكارنت، لذا يجب توخّي مزيداً من العناية عند التعامل معها. ويبطئ الغانسيكلوفير أو الفوسكارنت الفيروس المضخّم للخلايا لكنّه لا يوقفه.

الحلأ المنطقي للعين

يؤثّر الحلأ المنطقيّ(الهربس زوستر) عادة على أعصاب الجلد. وإذا ما هاجم أيضاً عصباً يؤدّي إلى العين، يمكن أن يتسبّب بالعمى. ومن المرجّح أن تفعل ذلك بثور الحلأ المنطقيّ التي تظهر على نصف واحد للجبهة، أو جانب الأنف، أو الجفن. وهي مؤلمة وقد يكون هناك التهاب للملتحمة في بعض الأحيان. وقد تصاب القرنيّة بالتهاب، وكذلك القزحيّة. وفي الحالات الحادّة أو عندما يقترب الحلأ المنطقي من العينين، يعطى أسيكلوفير ١٠ – ١٢ ملغ/ كلغ عبر الوريد على مدى ساعة كل ٨ ساعات لمدّة ٧ – ١٤ يوماً. يومكن أن يسبّب أسيكلوفير مشاكل كلويّة وتكون الإماهة الكافية ضروريّة. وإذا لم يكن أسيكلوفير الوريدي متوفّراً، يمكن أن يعطى ٦٠٠ – ٨٠٠ ملغ عن طريق الفم ٥ مرّات في اليوم لمدّة ٧ – ١٠ أيام. وإذا لم ينجح الأسيكلوفير، يمكن إعطاء فوسكارنت ٤٠ ملغ/ كلغ عبر الوريد كل ٨ ساعات ما دعت الحاجة إلى ذلك.

سركوما كابوزي الجفن

يمكن أن تحدث سركوما كابوزي في جفني المصابين بفيروس الإيدز. ولا حاجة للعلاج إلا إذا كانت السركوما مزعجة للمريض. وقد يشمل العلاج معالجة موضعيّة وجهازيّة (انظر القسم الخاصّ بسركوما كابوزي تحت «الأمراض الجلديّة»).

التهاب الشبكيّة بالمتكيّسة الرئويّة

تحدث المتكيّسة الرئويّة(نوموسيتس كاريني) لويحات صفراء عديدة على الشبكيّة. ويشبه علاج المتكيسة الرئويّة في العين علاج ذات الرئة بالمتكيّسة الرئويّة. يفيد استعمال تريميثوربين-سلفاميثوكسازول أو بنتاميدين أو كليندامايسين (انظر قسم ذات الرئة بالمتكيّسة الرئويّة تحت «الأمراض الصدريّة»).

التهاب الشبكيّة والمشيميّة بالمتقوّسة

المتقوّسة(توكسوبلازما) طفيليّة مجهريّة تنتشر عن طريق اللحم غير المطهوّ جيّداً والقطط المنزليّة. وهي تسبّب آفات شبكيّة وذميّة صفراء إلى مبيضّة متجانسة ذات حدود زغبة. يحدث عادة عند المصابين بالمتقوّسة التهاب الزجاجيّة والتهاب القسم الأماميّ من العين ، وهي أعراض لا تشاهد عند الإصابة بالفيروس المضخّم للخلايا. ولا تكون آفات المتقوّسة دمويّة. وكثير من المصابين بداء المتقوّسات في العين يصابون به أيضاً في أماكن أخرى، مثل الدماغ. ويماثل علاج التهاب الشبكيّة والمشيميّة بالمتقوّسة علاج داء المتقوسات العام(انظر قسم التهاب السحايا بالمتقوّسات تحت «مشاكل الأعصاب والدماغ»).

مشاكل الأعصاب والدماغ

التهاب السحايا بالمستخفيات

المستخفية المورمة Cryptococcus neformans فطر يشبه الخميرة يوجد في كل أنحاء العالم في التربة وما تطرحه الطيور من بقايا. وتنتشر المستخفية بتنشّق هواء ملوّث بغبار يحتوي على الفطر (لا ينتشر الفطر من شخص لآخر). وتتطوّر أعراض داء المستخفيات ببطء. وهي تشمل الغثيان والقيء والنوبات والصداع والحمّى والتشوش الذهني. ويكون الصداع عادة في الجبهة فوق العينين. وقد يأتي الصداع أحياناً فجأة يليه سبات أو نوبات تبدأ سريعاً. وقد توجد عند بعض الأشخاص علامات على المستخفية في الرئتين والكليتين والدم والبروستات والجلد.

من أكثر اختبارات المستخفية فائدة فحص السائل المخّيّ النخاعيّ بحثاً عن الفطر، باستخدام لطخة حبر هنديّ ومجهر. تشاهد عضويّات مستديرة تحيط بكل منها منطقة شفّافة. ويمكن أيضاً فحص الدم والسائل المخّيّ النخاعيّ بحثاً عن بروتين المستخفية. وتكون الدراسات الأخرى للسائل المخّيّ النخاعيّ، مثل مستويات البروتين والغلوكوز وأعداد الخلايا قريبة من المعتاد في الغالب.

يمكن معالجة داء المستخفيات الحادّ بواسطة أمفوتيريسين بي ٠,٦ - ٠,٨ ملغ/ كلغ عبر الوريد يوميّاً، بحيث لا تتجاوز الجرعة الإجماليّة ٧٥٠ - ١٠٠٠ ملغ، إلى جانب فلوسايتوسين ٢٥ ملغ/ كلغ عن طريق الفم كل ٦ ساعات، أو أمفوتيريسين بي ٠,٦ - ١,٠ ملغ/ كلغ يوميّاً بمفرده. ويمكن بدلاً من ذلك إعطاء أمفوتيريسين بي بجرع من ٠,٧ ملغ/ كلغ يوميّاً لمدّة أسبوعين مع فلوسايتوسين أو بدونه، يليه ٨ أسابيع من الفلوكونازول

٤٠٠ ملغ/ يوم. ويمكن استخدام فلوكونازول ٢٠٠ – ٤٠٠ ملغ عن طريق الفم مرّة في اليوم في الحالات المعتدلة كعلاج ابتدائيّ وللحؤول دون عودة الأعراض. والأمفوتيريسين بي عقّار سامّ جدّاً لذا يجب مراقبة المريض عن كثب خوفاً من علامات الفشل الكلويّ وتدنّي المغنيسيوم وتدنّي البوتاسيوم وفقر الدم. ويمكن أن يتسبّب الفلوسايتوسين بالكبت النخاعيّ ما يؤدّي إلى قلّة الكريات البيضاء أو تدنّي تعداد اللويحات.

يعاود داء المستخفيات الظهور إذا لم يعطَ علاج على مدى الحياة بعد العلاج الابتدائيّ. وتتمّ إستكمال المعالجة بواسطة فلوكونازول ٢٠٠ ملغ عن طريق الفم مرّة في اليوم أو أمفوتيريسين ٠,٥ – ١ ملغ/ كلغ ١ – ٣ مرّات في الأسبوع. ويمكن أيضاً إعطاء كيتوكونازول ٤٠٠ ملغ مرة في اليوم عن طريق الفم.

الخرف الناشئ عن فيروس الإيدز

الخرف هو أكثر مشكلات الدماغ الناشئة عن فيروس الإيدز شيوعاً. يظهر الخرف عند كثير من المصابين بفيروس الإيدز، وقد يسبّب تغيّر الشخصيّة والتشوش الذهني، وقد يؤثّر أيضاً على التنسيق وقابلية الحركة. قد ينسى الأشخاص الأشياء بسهولة ويفقدون قدرتهم على القيام بمهمّات عقليّة بسيطة، مثل الذهاب إلى السوق أو تذكّر أشخاص في عائلاتهم. ومن الصعب في الغالب ملاحظة هذه التغيّرات لأنّها تحدث ببطء. ويشكّل الاكتئاب أيضاً جزءاً شائعاً من الخرف الناتج عن فيروس الإيدز. تسبق مشكلات التفكير مشكلات الحركة عادة، لكن قد يصاب الناس بمرور الزمن بضعف القدرة على التنسيق والتوازن. ويؤدّي النقر على الأربطة فوق المفاصل إلى جعل العضلات تقفز بخفّة. وقد لا يتمكّن المصابون بالخرف الشديد الناتج عن فيروس الإيدز من التكلّم أو الحركة أو حبس البول أو البراز.

قبل تشخيص الخرف الناتج عن فيروس الإيدز، يجب البحث عن أسباب أخرى، مثل العدوى الانتهازيّة والمشاكل الاستقلابيّة وتفاعلات الأدوية واللمفوما. ويحتاج المصابون إلى المساندة والدعم لأنّهم سيفقدون ببطء القدرة على القيام بمهمّاتهم اليوميّة.

اللمفوما

عندما تحدث اللمفوما، وهي نوع من أنواع السرطان، في الدماغ، يمكن أن تسبّب الصداع والتشوش الذهني وتغيّرات في الشخصيّة وفقد الذاكرة والصعوبة في المشي أو التحدّث. وقد يجد المصابون باللمفوما صعوبة أيضاً في البلع وقد يعانون من النوبات والشلل. ولا تسبّب اللمفوما في الدماغ عادة الحمّى أو أي علامات إصابة عامة على المرض. ويمكن أن يسبّب داء المتقوّسات مشاكل شبيهة بمشاكل اللمفوما. ويُحدث كلا المرضين كتلاً في الدماغ يمكن أن تبدو متشابهة في التصوير المقطعيّ المحوسب (سي تي سكان). وإن كان هناك آفة تبدو مثل اللمفوما أو داء المتقوّسات في التصوير المقطعي المحوسب، يعالج أوّلاً داء المستخفيات لأنّه يستجيب لأدوية أكثر أماناً من اللمفوما (انظر قسم داء المتقوّسات أدناه).

التهاب السحايا والتهاب الدماغ

التهاب السحايا عدوى تصيب غلاف الدماغ. وهي تنشأ عن عدّة طفيليّات مختلفة: الجراثيم والفطر والفيروسات والعضويّات التي تسبّب مرض النوم والسفلس. ومن الأعراض الشائعة لالتهاب السحايا الحمّى وتيبّس الرقبة والصداع والغثيان والقيء. ويسبّب التهاب السحايا التشوش الذهني والسبات في الحالات الحادّة.

يمكن أن يحدث عند المصابين بالتهاب الدماغ التشوش الذهني أو هذيان أو ذهول أو سبات. وقد يصابون بنوبات. وقد ينشأ التهاب الدماغ عن خرّاجات في الدماغ أو الملاريا أو داء المستخفيات أو اللمفوما أو المستخفية Cryptococcus أو فيروس الحلأ النطاقيّ أو فيروس السلّ أو الفيروس المضخّم للخلايا أو حتى فيروس الإيدز نفسه.

مشاكل الصحّة العقليّة

قد يحدث قلق وكَرَب عند المصابين بفيروس الإيدز. وقد يتسبّب مرض فيروس الإيدز، على غرار الأمراض الخطيرة الأخرى، بفقد الأمل عند المصابين ما يجعلهم ميّالين إلى الانتحار. ابحث عن علامات على الاكتئاب والأفكار الانتحاريّة عند المصابين بفيروس الإيدز، وعالج أفكار الانتحار بجدّيّة. في بعض الأحيان قد تفيد الأدوية المضادّة للاكتئاب أو الاستشارة للأشخاص المصابين بالاكتئاب. وربما تخلط مشاكل الصحة العقليّة بأمراض أخرى في بعض الأحيان. وقد يسبّب الاكتئاب فقد الوزن عند الناس ويحدث صعوبة في التفكير لديهم. ومن المهمّ التفكير بشأن مشاكل الصحّة العقليّة قبل إجراء تشخيص مشكلة عصبيّة أو دماغيّة عند المصاب بفيروس الإيدز.

المشاكل العصبيّة في الذراعين والرجلين

يكون لدى المصابين بفيروس الإيدز مشكلات عصبيّة في الذراعين والرجلين عادة. ويمكن أن تتفاوت الأعراض من الحرقة في القدمين إلى الشعور بألم شديد يجعل المشي متعذّراً. وتؤدّي العدوى بفيروس الإيدز في بعض الأحيان إلى الفقد السريع لأغطية الأعصاب، ما يسبّب ضعفاً شديداً عند المصابين (متلازمة غيان باريه). وقد تنشأ مشاكل الأعصاب عند بعض الأشخاص بسبب سوء التغذية أو الأدوية أو فيروسات مثل الحلأ (الهيربس) أو فيروس الحماق أو الفيروس المضخّم للخلايا.

ابحث عن الأسباب القابلة للعلاج. يمكن تحسين التغذية وتناول الفيتامينات. ويمكن مساعدة المشكلات العصبيّة التي تسبّبها الأدوية بالتوقّف عن تناول الدواء أو خفض جرعته. ويمكن علاج الفيروسات في بعض الأحيان. وبخلاف ذلك يعالج المصاب بالمسكّنات مثل الأسبرين أو الأستامينوفين أو مضادّات الاكتئاب الثلاثيّة الحلقات أو المخدّرات.

اعتلال بيضاء الدماغ المترقّي المتعدّد البؤر

يسبّب فيروس جي سي هذا الاعتلال. يدمّر الفيروس أغطية الأعصاب في الدماغ ويسبّب ضعفاً متزايداً وصعوبة في البلع وفقد البصر وعدم القدرة على المشي وفقد

مشكلات الأعصاب المحيطيّة عند المصابين بفيروس الإيدز
اعتلال الأعصاب المتناظرة القاصية المتعدّد: نخز وحرقة وألم في اليدين والقدمين والساقين. أفضل المعالجات هي الأدوية الصالحة لألم الأعصاب، مثل مضادّات الاكتئاب ثلاثيّة الدورة والأدوية المخدّرة.
اعتلال الأعصاب الالتهابيّ الحادّ والمزمن والمزيل للنخاعين: وهو متلازمة غيان ـ باريه التي تدوم فترة طويلة. وهي تتميّز بتزايد فقد القدرة على تحريك الذراعين والرجلين، دون فقد الإحساس باللمس أو الحرارة أو الضغط.
التهاب العصب الأحاديّ التعاقبيّ: وهو فقد وظيفة عصب وحيد. ويمكن أن يشاهد بمثابة عدم القدرة على رفع قدم أو استخدام يد وينتج عادة عن عدوى بالفيروس المضخّم للخلايا.
متلازمة ذنب الفرس: ألم شديد وضعف في الظهر والرجلين، غالباً ما يسبّبه الفيروس المضخّم للخلايا أيضاً.

الذاكرة وصعوبة التفكير. وليس هناك علاج لاعتلال بيضاء الدماغ المترقّي المتعدّد البؤر.

التهاب السحايا بالمسخفيات

المستخفية القنديّة Toxoplasma gondii طفيليّة مجهريّة توجد في كل أنحاء العالم. وهي تنتشر بتناول لحم الغنم والبقر والخنزير غير المطهّو جيّداً ومن خلال براز القطط. وتوجد هذه الطفيليّة في أجسام ٧٥ بالمئة من سكّان العالم. ولا يعلم معظم الأشخاص عندما يصابون بداء المستخفيات، فالمستخفية تعيش معهم بهدوء. وإذا ما تضرّر جهاز المناعة بوسطة فيروس الإيدز، تبدأ علامات داء المستخفيات بالظهور. قد يصاب الإنسان أولاً بالحمّى وصداع خفيف وتشوش ذهني ونوبات. ويشهد البعض تغيّرات في الشخصيّة أو علامات الخرف أو مشاكل في المشي أو الرؤية. ويحدث التهاب السحايا بالمستخفيات عند نحو ثلث المصابين بفيروس الإيدز وعدوى المستخفيات. ويمكن أن تؤثّر المستخفية على أجزاء أخرى من الجسم، بما في ذلك العينين والأمعاء والرئتين والقلب والخصيتين.

يمكن أن تظهر عيّنة من السائل المخّيّ النخاعيّ عن العضويّة نفسها (يستخدم رايت–غيسما ومجهر). ولا يمكن أن تميّز فحوصات الدم التي تبحث عن أجسام مضادّة للمستخفية بين العدوى القديمة والجديدة، رغم أنّ معظم الأشخاص الذين يزيد عندهم عيار الأجسام المضادّة عن ١ في ١٠٠٠ يكونون مصابين بعدوى ناشطة. ورغم أنّ معظم الأشخاص مصابون بالفعل بعدوى المستخفية، قد يتمكّن غير المصابين بها من تجنّبها. يجب طهي اللحم جيّداً (على درجة حرارة ٦٠ مئويّة لمدّة ١٠ دقائق)، أو تدخينة أو معالجتة بماء شديد الملوحة. يوجب أن يتجنّب الناس لمس أفواههم وأعينهم أثناء التعامل مع اللحم النيء، وأن يغسلوا أيديهم وألمطبخ والفاكهة والخضر بشكل جيّد. ويجب ألا يلمسوا براز القطط أيضاً.

يمكن معالجة داء المستخفيات بإعطاء بيريميثامين ٢٠٠ ملغ يليه ٥٠ – ١٠٠ عن طريق

الفم مرة في اليوم، مع حمض الفولينيك ١٠ ملغ عن طريق الفم يومياً وسلفاديازين ١ – ٢ غ عن طريق الفم كل ٦ ساعات لمدّة ٤ – ٨ أسابيع (يتوقّف على تحسّن المريض). ويمكن إحلال كليندامايسين ٦٠٠ ملغ عن طريق الفم أو الوريد كل ٦ ساعات محل السلفاديازين. ومن العلاجات البديلة الدابسون ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم، وترايميثوبريمسلفاميثكسازول (مكوّن التريميثروبين ٥ ملغ/ كلغ) عن طريق الفم مرّة في اليوم، وترايميثوبريمسلفاميثكسازول (مكوّن التريميثروبين ٥ ملغ/ كلغ) عن طريق الفم أو الوريد كل ٦ ساعات، أو بيريميثامين وحمض الفولينيك كما أشرنا أعلاه.

وعندما يتمّ العلاج، يحتاج المصابون إلى متابعة المعالجة للحؤول دون معاودة الأعراض. يمكن استخدام بيريميثامين ٢٥ – ٥٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم، وحمض الفولينيك ٥ – ١٠ ملغ مرة في اليوم، وسلفاديازين ٠,٥ – ١ غ عن طريق الفم ٤ مرّات يومياً. ويمكن إحلال كليندامايسين ٣٠٠ – ٦٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات في اليوم محل السلفاديازين. ويمكن أيضاً استخدام قرص من بيريميثامين –سلفادوكسين ٢٥ ملغ/ ٥٠٠ ملغ (فانسيدار) ٣ مرات في الأسبوع مكان كل ما سبق.

مشاكل الفم

غالباً ما تحدث مشاكل في الفم عند المصابين بفيروس الإيدز. ويمكن أن تنشأ عن الجراثيم أو الفيروسات أو الفطر أو السرطان أو نقص بعض الفيتامينات. والعناية المنتظمة بالفم ضروريّة لتجنّب الكثير من هذه الأمراض.

القروح القلاعيّة

القروح القلاعيّة تورّمات صغيرة حمراء في الفم أو المريء تتحوّل إلى قروح. وهي مؤلمة وقد تشبه قروح فيروس الحلأ (الهيربس) لكنّها لا تحدث قطّ خارج الشفتين. ويكون ظهور قروح صغيرة داخل الفم كافياً لإجراء التشخيص.

يمكن استخدام الأدوية لتقليل الالتهاب والألم. وتشمل الأمثلة كريمات الستيروئيد، مثل مرهم فلوسينونيد (ليدكس) ٠,٠٥ ٪ أو بنزوكايين، التي توضع على القروح ٦ مرات في اليوم. ويساعد أيضاً إكسير ديكادرون (٠,٥ ملغ/ مل) كغسول للفم. ويجب عدم بلع الديكادرون. وتفيد الأكاسير على وجه الخصوص عندما يصعب الوصول إلى القروح، ما يجعل دهن الكريمات صعباً. ويمكن أن يكون التاليدوميد مفيداً أيضاً، عندما يعطى ٢٠٠ ملغ منه عن طريق الفم مرة في اليوم إلى أن تتحسّن القروح، ثم ١٠٠ ملغ عن طريق الفم ٣ مرات في الأسبوع للوقاية. ويجب ألا يستخدم التاليدوميد من قبل المرأة الحامل أو التي تتوقّع الحمل أثناء تناول الدواء، لأنّه يسبّب عيوباً خلقيّة. وتقلّل غسولات الفم الواردة في الإطار عن العناية بالفم الألم الناتج عن القروح القلاعيّة.

العناية بالفم

العناية بالفمّ مهمّة جدّاً عند المصابين بضعف الجهاز المناعيّ. فيما يلي بعض الأشياء التي يمكن أن اتباعها للحفاظ على نظافة أفواههم.

فرك الأسنان في الصباح والمساء.
تنظيف الأسنان بلطف كل يوم بخيط الأسنان.
نقع وجبات الأسنان في بيروكسيد الهيدروجين كل ليلة.

غسول فم لألم الفم

المخمضة بالسوائل التالية عدّة مرات في اليوم ولفظها. يمكن تغيير المكوّنات تبعاً لما يتوفّر، ويمكن إضافة سوائل منكّهة لجعل غسول الفم مستساغاً.

تتراسيكلين	٢ غ
شراب دايفنهايدرامين كلوريد الهيدروجين	٢٤٠ مل
هايدروكورتيزون	٦٠ ملغ
نيستاتين	٦ مليون وحدة

إن كانت توجد قروح مريئيّة، يُتمخمض بالسوائل التالية وتُبلع.

شراب دايفنهايدرامين كلوريد الهيدروجين	٥٥ مل
حقنة ليدوكايين ٢٪	١٠ مل
معلّق المغنيسيا والألومينا	١٧٥ مل

جفاف الفم

لا تنتج الغدد اللعابيّة ما يكفي من اللعاب أثناء «جفاف الفم» الذي تسبّبه الأدوية. ويؤدي جفاف الفم إلى جعل مرض الفم واللثة أكثر احتمالاً. يحافظ مصّ السكاكر الصلبة أو استخدام اللعاب الاصطناعيّ في الحفاظ على رطوبة الفم. وقد تساعد غسولات الفم الفلوريديّة أو معجون الأسنان أو العلكة في تجنّب التسوّس الذي يكون أكثر شيوعاً عند المصابين بجفاف الفم.

الطَّلَوان الشعريّ

الطلون(لوكوبلاكيا) الشعريّ لويحة بيضاء ملتصقة توجد على جانب اللسان عادة. تبدو اللويحات البيضاء مثل السلاق، لكنّها خلافاً له لا تكشط. ولا يسبّب الطلوان الشعريّ مشاكل على العموم. ويكون مظهره كافياً عادة لإجراء التشخيص، لكنّ يمكن أخذ خزعة للبحث عن السرطان (الذي يمكن أن يبدو مشابهاً)، وبخاصّة عند مستخدمي التبغ.

فيروس الحلأ النطاقيّ

العدوى بفيروس الحلأ النطاقيّ (الهيربس سمبلكس) شائعة جدّاً. وهي تسبّب «البثور» أو «قروح باردة» على الفم والشفتين ومنطقة الأعضاء التناسليّة. وتصاحب البثور في

بعض الأحيان حمّى والتهاب للحلق وتضخّم للعقد اللمفاويّة، وبخاصّة عند أول ظهورها. ويشعر البعض بنخز وخدر قبل عدّة ساعات من ظهرو البثور. تدوم القروح الحمراء المؤلمة نحو أسبوعين عند غير المصابين بفيروس الإيدز، لكن يمكن أن تدوم البثور والقروح عدّة أسابيع عند المصابين بفيروس الإيدز. وتسهّل قروح الهيربس انتشار فيروس الإيدز من شخص لآخر أثناء ممارسة الجنس. ويتمّ تشخيص الهيربس عادة بالتعرّف إلى المظهر النموذجيّ للقروح أو بفحص السائل المستخرج من البثور تحت المجهر باستخدام لطاخة تزانك.

تدوم معظم حالات البثور المعاودة أسبوعاً تقريباً. وللبثور التي تدوم أكثر من ١٠ أيام أو الموجودة في المريء، يعطى أسكلوفير ٢٠٠ ملغ عن طريق الفم ٥ مرات في اليوم أو ١٥ – ٣٠ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد مرة في اليوم. وإذا لم ينجح الأسيكلوفير، يمكن استخدام فوسكارنت ٤٠ ملغ/ كلغ عبر الوريد كل ٨ ساعات لمدّة ٢١ يوماً.

يمكن أن يتسبّ الكرب والإجهاد وأشعّة الشمس على الوجه بظهور بثور الهيربس. وللبثور التي يتكرّر ظهورها، يمكن استخدام أسيكلوفير ٢٠٠ – ٤٠٠ ملغ عن طريق الفم ٢– ٤ مرات يومياً لتقليل عدد مرات الاصابة. ويمكن استخدام هذا العلاج بأمان لعدّة سنوات.

التهاب اللثة

تسبّب الجراثيم التهاب اللثة عادة. ومن أكثر علامات اتهاب اللثة شيوعاً النزيف وألم اللثة بعد الأكل أو فرك الأسنان. ويؤدي التهاب اللثة إلى تراجع اللثة عن الأسنان. وقد تحمرّ اللثة أو تزرقّ. وفي الحالات المستمرّة طويلاً، يمكن أن تكون اللثة قاسية وفاتحة اللون. تحدث هذه المشاكل عند غير المصابين بفيروس الإيدز، لكنها تشيع أكثر عند المصابين وتكون أكثر خطورة. ويكون مظهر اللثة كافيا عادة لإجراء التشخيص.

على المصابين بفيروس الإيدز أن يفركوا اسنانهم أو يستخدموا علكة كل يوم، وبخاصّة بعد تناول أطعمة حلوة. وعليهم استخدام معجون الأسنان. ويمكن صنع معجون أسنان بمزج الملح مع بيكربونات الصودا بمقادير متساوية. يلتصق المزيج بالفرشاة المبلولة. ولتجنّب مشاكل الأسنان عند الأطفال، يجب عدم استخدام القنّينة لإطعام الأطفال الذين يستطيعون تناول الأطعمة الجامدة. فمصّ القنّينة يغمر أسنان الطفل بسائل حلو، سواء كان حليباً أم حليب بودرة أم عصيراً، ويسبّب تسوّس الأسنان.

لمرض اللثة المعتدل، تزال اللويحات عن الأسنان واللثة بالفرشاة ٢ – ٣ مرات في اليوم وتستخدم غسولات الفم مثل بيروكسيد الهيدروجين المخفّف أو غلوكانات الكلورهكسيدين ٠,٢ بالمئة أو محلول البوفيدون – يود ١٠٪.

داء المبيضّات الفمويّ والمريئيّ

ينتج داء المبيضّات أو «السلاق» عن فطر المبيضّات البيضاء Candida albican. تنمو المبيّضة على الأماكن الدافئة والرطبة في الجسم، مثل الفم والقدمين والأربيّة(مغبَن الفخذ) والمهبل. وهي تبدو مثل بقع بيضاء في الفم والحلق. ويمكن أن تجعل مذاق الطعام سيّئاً وتسبّب الغثيان أو التهاب الحلق. وقد تسبّ صعوبة في البلع إن كانت في

المريء. وقد يظهر داء المبيضّات بعد أن يتلقى الناس المضادّات الحيويّة التي تقضي على الجراثيم المفيدة والمسبّبة للأمراض الموجودة في الجسم، ما يسمح بنموّ الفطر.

ويكون مظهر داء المبيضّات كافياً عادة لإجراء التشخيص. تقشط بقعة بيضاء ثم تمدّ على شريحة المجهر. فإذا لم تكشط، قد تكون الطلوان الشعريّ (انظر اعلاه). تضاف قطرة أو اثنتين من محلول هيدروكسيد البوتاسيوم إلى الكشاطة ثم تفحص تحت المجهر بحثاً عن فطر المبيضّة.

إذا أعطي المرء مضادّات حيويّة غير ضروريّة، يجب وقفها. ويمكن معالجة السلاق بمحلول نيستاتين ٥ مل للمخمضة واللفظ ٤ مرات يوميّاً، أو أقراص نيستاتين ٥٠٠٠٠٠ – ١٠٠٠٠٠٠ وحدة تذاب في الفم ٣ – ٥ مرات يومياً، أو أقراص كلوتريمازول ١٠ ملغ تذاب في الفم ٥ مرات في اليوم، أو ميكونازول ٢٥٠ ملغ تذاب في الفم ٤ مرات يوميّاً لمدّة ١٠ أيام أو حتى شفاء السلاق. ويمكن في الحالات الصعبة استخدام كيتوكونازول ٢٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم أو فلوكونازول ٥٠ – ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم. وغالباً ما يجب إعطاء العلاج لمدّة أشهر للحؤول دون عودة العدوى.

يمكن علاج داء المبيضّات المريئيّ بواسطة فلوكونازول ١٠٠ – ٢٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم أو كيتوكونازول ٢٠٠ – ٤٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة واحدة يوميّاً، لمدّة ٢ – ٣ أسابيع في كلا الحالتين. وقد يستخدم أمفوتيريسين بي ٠,٣ ملغ/ كلغ عبر الوريد مرة في اليوم لمدة ٧ أيام في الحالات الحادّة حيث لا تجدي الأدوية الفمويّة.

التهاب حوالي السنّ والتهاب الفم الناخر، أو «الفم الخندقي»

يمكن أن يتحوّل التهاب اللثة إلى التهاب حوالي السنّ أو «الفم الخندقي» الأكثر خطورة. يتسبّب التهاب حوالي السنّ في تدمير الاسنان. وهو مرض غير مؤلم سريع التدمير يحتاج إلى علاج فوريّ. تحدث قروح في اللثة الواقعة بين الأسنان وتبدو رماديّة اللون. وإذا أزيل الغطاء الرماديّ، تظهر منطقة نازفة مؤلمة تبدو كأنّها تلقّت لكمة. وغالباً ما يشعر المرء بطعم سيئ في الفم وتصدر منه رائحة كريهة.

يمكن الشفاء من المرض إذا عولج باكراً، كما هو حال التهاب اللثة. وعندما يظهر التهاب حوالي السنّ، يكون بعض اللثة قد فقد بالفعل وعلى المصاب مراجعة طبيب الأسنان لتنعيم المناطق الخشنة على حشوات الأسنان وتصحيح مشاكل وضع الأسنان وخلع الأسنان المتقلقلة. وقد يتعيّن أيضاً إزالة النسيج الميت بجوار الأسنان. تساعد غسولات الفم التي تحتوي على ٠,٢ ٪ من غلوكانات الكلورهكسيدين أو ١٠ ٪ من محلول بوفيدون–يود في وقف نموّ الجراثيم. وإذا لم يعالج التهاب حوالي السنّ يمكن أن يتطوّر إلى التهاب الفم الناخر، وهو مرض مؤلم يترافق مع نزيف تلقائيّ وتلف للثة والعظم. ويشمل العلاج إستئصال الانسجة الميتة والكشط وغسولات الفم بوفيدون–يود والكلورهكسيدين. ويمكن إضافة مترونيدازول ٢٥٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات في اليوم أو كليندااميسين ٣٠٠ ملغ عن طريق الفم ٣ مرات في اليوم لمدة ٥ أيام.

أمراض الأمعاء

يمكن أن تتأثّر كل أجزاء الجهاز المعديّ المعويّ من الفم إلى الشرج، بمرض فيروس الإيدز. وأحياناً تحدث عند المصابين بفيروس مشاكل في البلع وقيء وإسهال وفقد للوزن. وينتج عن ذلك فقد للسوائل. ويحتاج معظم الأشخاص إلى لترين أو أكثر من السوائل كل يوم، أما المصابون بالإسهال فيحتاجون إلى أكثر بكثير.

الإسهال

غالباً ما يحدث إسهال حادّ عند المصابين بفيروس الإيدز. ولتجنّب العدوى التي تسبّب الإسهال، على المرء تجنّب الطعام والماء الذي قد يكون ملوّثاً. ولجعل الفاكهة والخضر الطازجة آمنة، تنقع لمدّة ٢٠ دقيقة في لتر واحد من الماء مع ٥ – ١٠ نقطة من مبيّض. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فالقاعدة تقضي باللجوء إلى «غليه أو طهيه أو تقشيره أو نسيانه».

إنّ إعطاء سائل فمويّ أو وريديّ ومعالجة سبب الإسهال يمكن أن يكون منقذاً للحياة (انظر الإطار بشأن المعالجة بإعادة الإماهة). وفي بعض الأحيان يكون من المتعذّر معرفة ما الذي يسبّب الإسهال. يمكن استخدام المضادّات الحيويّة لعلاج معظم أنواع العدوى الشائعة ويمكن أن تعطى حتى عندما لا يكون السبب الدقيق للإسهال معروفاً. وغالباً ما يوقف إعطاء ١ – ٢حبّة لوموتيل أو إيميديوم عن طريق الفم بعد كل براز رخو الإسهال لكنّه لا يعالج السبب. وقد يفقد بعض الأشخاص ٥ – ٦ لترات من السوائل بالإسهال في اليوم. ولهؤلاء ثمة حاجة إلى علاجات أخرى، مثل صبغة الأفيون منزوعة الرائحة ٠,٦ مل عن طريق الفم ٤ مرات يوميّاً، أو سلفات المورفين الطويل المفعول ١٥ ملغ عن طريق الفم مرة واحدة في اليوم.

إنّ جراثيم الشِغيلّة والكمبيلوباكتر والسالمونيلا هي بعض أكثر أسباب الإسهال شيوعاً عند المصابين بفيروس افيدز. وتسبّب كل هذه الجراثيم تشنّج المعدة والغثيان والإسهال، وأحياناً مع دم ومخاط.

لعلاج عدوى الشيغلّة والسالمونيلا، يعطى ما يلي: أمبيسيلين ٢٥٠ – ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرّات يوميّاً، أو كلورمفينيكول ١٥ – ٢٥ ملغ/ كلغ عن طريق الفم أو الوريد ٤ مرات يوميّاً، أو تريميثوبريم ـ سلفاميثوكسازول ١٦٠ ملغ/ ٨٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم أو ٥ ملغ/ كلغ (مستند إلى التريميثوبريم) عن طريق الوريد كل ٦ ساعات. ويجب إعطاء المضادّات الحيويّة لمدّة ٧ – ١٠ أيام. ويمكن علاج عدوى كامبيلوباكتر جيجوني Campmlobacter jejuni بواسكة إريثميسين ستياريت ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات في اليوم لمدّة ٧ أيام. ويعالج سيبروفلوكساسين ٥٠٠ ملغ أو نورفلوكساسين ٤٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يوميّاً لمدّة ٧–١٠ أيام الجراثيم الثلاثة كافّة.

يمكن علاج المطثّية Clostridium difficile بواسطة مترونيدازول ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٣ مرات يومياً لمدّة ٧ أيام أو فانكوميسين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يوميّاً لمدة ٧ أيام.

ويعالج الإسهال الناتج عن مركّب المتفطّرة الطيريّة داخل الخلايا Mycrobacterium avium-intracellulare بواسطة دوائين إلى أربعة أدوية. وتفضّل

المعالجة بالإماهة الفمويّة

يقتل التجفاف الناتج عن الإسهال ملايين الأشخاص في كل أنحاء العالم. ويتعرّض الأطفال المصابين بالإسهال للخطر على وجه الخصوص. قبل تطوير محلول إعادة الإماهة الفمويّة (محلول معالجة التجفاف/النشفان بواسطة الفم)، كان المصابون باسهال حادّ يتلقّون السوائل عن طريق الوريد أو يموتون. وفي كثير من الأماكن لا تكون تجهيزات التزويد عبر الوريد والسوائل متوفّرة، لكن يمكن بسهولة صنع محلول إعادة الإماهة الفمويّة واستخدامه في المستشفى أو العيادة أو المنزل. ومحلول إعادة الإماهة الفمويّة أفضل بكثير من الماء، وقد ساهم استخدامه لمكافحة التجفاف في إنقاذ حياة الملايين من الأشخاص.

يصنع محلول إعادة الإماهة الفمويّة من الماء والملح والسكّر ويؤخذ عن طريق الفم. يسمح الملح والسكر للجسم بامتصاص ثمانية أضعاف الماء الذي يمتصّه إذا شرب المرء ماءً عاديّاً بمفرده. ويجب استخدام ماء نظيف من أجل عدم التسبّب بأمراض إسهاليّة. ويمكن صنع محلول إعادة الإماهة الفمويّة بعدة طرق. والمكوّنات الاساسيّة هي ملعقة صغيرة من الملح و٨ ملاعق من السكر لليتر الماء. ويضاف نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا إذا كانت متوفّرة. ويمكن أيضاً إضافة كوب من عصير البرتقال أو موزتين لاستبدال البوتاسيوم المفقود. وعندما يكون السكر شحيحاً، يمكن استخدام ٥٠ غراماً من دقيق الحبوب مثل الأرزّ أو الذرة أو السرغوم أو الدُّخن أو القمح أو البطاطا. وإذا لم يتمكّن المرء من استعادة مقدار الماء الذي يفقده بسبب الإسهال، يمكن عندئذ إعطاؤه السوائل عن طريق الوريد في عيادة أو مستشفى.

الأدوية المتعدّدة لأنّ المتفطرة الطيريّة يمكن أن تكتسب بسرعة مقاومة لدواء واحد (انظر القسم عن المفطّرة الطيريّة تحت عنوان «اضطرابات الدم»).

تسبّب الطفيليّة الجيارديّة اللمبليّة Jiardia lamblia إسهالاً مائيّاً ببراز ذي رائحة كريهة. ويمكن مشاهدة الجيارديّة بين الحين والآخر تحت المجهر في كومة رطبة من البراز. تعالج بواسطة ميترونيدازول ٥٠٠ ملغ ٣ مرات في اليوم عن طريق الفم، أو كيناكرين ١٠٠ ملغ ٣ مرات يوميّاً عن طريق الفم، او فورازوليدون ٥ ملغ/ كلغ، او ٤٠٠ ملغ في اليوم لمدّة ٧ أيام.

يمكن أن تسبّب الأميبة E. histolytica إسهالاً دمويّاً فضلاً عن مشاكل في الكبد والرئة. ويمكن أن تشاهد كيسات الأميبة أحياناً في البراز عندما يفحص تحت المجهر. ويعالج بواسطة ميترونيدازول ٧٥٠ ملغ ٣ مرات في اليوم عن طريق الفم لمدّة ٥ – ١٠ ايام، يليه يودوكينول ٦٥٠ ملغ ٣ مرات يوميّاً عن طريق الفم لمدّة ٢٠ يوماً. ويمكن احلال دهيدروميتين ١ – ١,٥ ملغ/ كلغ عن طريق العضل مرّة في اليوم لمدّة ٥ أيام، أو إيميتين ١ ملغ/ كلغ عن طريق العضل مرة في اليوم لمدّة ٥ أيام محل ميترونيدازول. ويجب توخّي الحذر لأنّ الدواءين الأخيرين يمكن أن يكون لهما تأثيرات سمّيّة على القلب (يجب ألا يستخدما أثناء الحمل).

غالباً ما تسبّب الكريبتوسبوريديوم Cryptosporidium أو إيزوسبورا بلّي Isospora belli الإسهال عند المصابين بفيروس الإيدز. وقد يفقد المرء ١ – ٣ لترات من البراز في

أسباب الإسهال عند المصابين بفيروس الإيدز

ثمة أسباب مختلفة للإسهال في الأماكن المختلفة من العالم. فيما يلي بعض أكثر أسباب الإسهال المعدي عند الأشخاص المصابين بفيروس الإيدز في الولايات المتحدة.

الجراثيم

السالمونيلا
الشيغيلّة
كامبيلوباكتر
المطثّية(كلوستربديم ديفيسيلي)

المتفطّرة

المتفطّرة الطيريّة ـ داخل الخلايا
المتفطّرة السلّيّة

الطفيليّات

كريبتوسبوردیا
المتحوّلة الحالّة للنسج(إينتميبا هيستوليتيكا)
إيزسبورا
الجيارديّة اللمبليّة
ميكروسبوريديا
الأسطوانيّة(سترونفيلويديس)

الفيروسات

الفيروس المضخّم للخلايا(سايتو ميغالو فيروس)
فيروس الحماق(الهربس)
فيروس الإيدز

اليوم. وقد يدوم ذلك لمدّة أسابيع في بعض الأحيان. وقد يصابون بالغثيان وألم في المعدة وحمى خفيفة. وربما تؤثّر الكريبتوسبوريديوم على قناة الصفراء فتسبّ مشكلات في الكبد والمرارة. ويمكن مشاهدة بيوض صغيرة في البراز عند فحصه تحت المجهر باستخدام ملوّن زيل ـ نيلسن أو أورامين فينول أو السافرانين. ولا يوجد حاليّاً علاج جيّد للإسهال الناتج عن الكريبتوسبوريديوم، رغم أنّ بارومو ميسين ٥٠٠ ملغ ٤ مرات يوميّاً عن طريق الفم لمدّة ١٤–٣٠ يوماً قد يكون مفيداً. وتستجيب إيسوسبورا بلّي إلى تريميثوبريم – سلفاميثوكسازول ١٦٠ ملغ/ ٨٠٠ ملغ ٤ مرات في اليوم لمدّة ١٠ أيام، ثم مرّتين في اليوم لمدّة ٣ أسابيع. ويتوقّف الإسهال عادة خلال بضعة أيام بعد بدء العلاج.

إذا كان المريض مصاباً باسهال ولم تكن واثقاً من السبب، أو كان لديه دم في البراز، ثمة خيار لديك بمعالجته بواسطة سيبروفلوكساسين ٥٠٠ ملغ مرتين يومياً عن طريق الفم لمدّة ٥ أيام أو تريميثوبريم – سلفاميثوكسازول ١٦٠ ملغ/ ٨٠٠ ملغ مرتين يوميّاً عن طريق الفم لمدّة ٥ ايام. يعالج ذلك العديد من أنواع العدوى الجرثوميّة، رغم أنّ مقاومة تريميثوبريم – سلفاميثوكسازول شائعة. وإذا لم يتحسّن المريض، يعطى ميترونيدازول

٥٠٠ ملغ ٣ مرات يوميّاً عن طريق الفم لمدّة ٧ أيام. يعالج ذلك بعض الإسهالات الناتجة عن الطفيليّات.

أمراض المريء

يشعر المصابون بفيروس الإيدز بألم أو صعوبة عند البلع في بعض الأحيان. تسبّب العديد من الأمراض هذه المشاكل. يمكن أن تحدث القروح القلاعيّة في الفم أو المريء. وتهيّج المبيضّات المريء مثلما تسبّب مشاكل في الفم. وقد يشعر المصابون بالتهاب المريء بالمبيضّات بأنّ الطعام يعلق بالمريء. ويمكن أن يسبّب فيروس الإيدز أو الفيروس المضخّم للخلايا قروحاً مؤلمة في المريء ما يجعل البلع مؤلماً. ونادراً ما يسبّب اللمفوما وسركوما كابوزي وداء النوسجات(الهيستوبلازموزز) مشاكل في المريء. وإذا لم يكن هناك آفات واضحة في الفم، يمكن أن يساعد التنظير الداخليّ في التشخيص.

يعالج التهاب المريء بالمبيضّات بواسطة فلوكونازول ١٠٠ – ٢٠٠ ملغ مرة يوميّاً عن طريق الفم أو كيتوكونازل ٢٠٠ – ٤٠٠ ملغ مرة في اليوم عن طريق الفم لمدّة ٢ –٣ أسابيع. ويجب أن يتحسّن المصابون في غضون ٧–١٠ أيام. ويمكن استخدام أمفوتيريسين بي ٠,٣ ملغ/ كلغ مرة في اليوم عن طريق الوريد لمدّة ٧ أيام في الحالات الحادّة حين لا تنجح الأدوية الفمويّة. وغالباً ما يحتاج إلى فلوكونازول ١٠٠ ملغ يوميّاً أو كيتوكونازول ٢٠٠ ملغ يوميّاً مدى الحياة لتجنّب معاودة التهاب المريء.

تتمّ معالجة التهاب المريء عند المصابين بفيروس الإيدز بواسطة أسيكلوفير ٥ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد خلال ساعة كل ٨ ساعات لمدّة ٧–١٤ يوماً. وللحالات الأقلّ خطورة، يمكن استخدام أسيكلوفير الفمويّ ٢٠٠ – ٤٠٠ ملغ ٥ مرّات في اليوم لمدّة ٧– ١٤ يوماً. ويستخدم أسيكلوفير ٤٠٠ ملغ مرتين في اليوم عن طريق الفم مدى الحياة بعد المعالجة الابتدائيّة لتجنّب عودة المشكلة.

ويعالج التهاب المريء بالفيروس المضخّم للخلايا بواسطة غانسيكلوفير ٥ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد خلال ساعة مرتين في اليوم لمدّة ١٤ – ٢١ يوماً. وثمة بديل هو فوسكارنت ٦٠ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد كل ٨ ساعات لمدّة ١٤ – ٢١ يوماً. ويمكن تجنّب معاودة المرض بإعطاء غانسيكلوفير ٥ – ٦ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد مرة في اليوم لمدّة ٥ أيام في الأسبوع مدى الحياة أو فوسكارنت ٩٠ – ١٢٠ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد مرة في اليوم مدى الحياة. ويجب توخّي مزيد من الحذر عند تناول هذه الأدوية، إذ يكون لها لها تأثيرات جانبيّة خطيرة، بما في ذلك قلّة العدِلات بسبب غاسيكلوفير ومشاكل الكلية والإلكتروليت بسبب فوسكارنت.

أمراض الكبد والمرارة

لا يسبّب فيروس الإيدز بحدّ ذاته تلف الكبد، لكن تسبّبه الكثير من الأمراض والعلاجات التي تشكّل جزءاً من مرض فيروس الإيدز. وغالباً ما يكون الألم والألم عند اللمس في القسم العلويّ الايمن من البطن العلامة الأولى على مرض الكبد. ويجب

دائماً التفكير بمرض الكبد عندما يصاحب هذا الألم علامات أخرى على أنّ الصفراء لا تتدفّق بشكل جيّد، مثل اليرقان (اصفرار العينين) الذي يسبّبه وجود مستويات عالية من البيلوروبين في الدم، أو ارتفاع مستوى الفوسفات القلويّة.

مركّب المتفطّرة الطيريّة داخل الخلايا هو العدوى الأكثر شيوعاً في الكبد عند المصابين بفيروس الإيدز، وتسبّب حمّى وتضخّماً للكبد. ويمكن أن يسبّب فيروس التهاب الكبد بي والتهاب الكبد سي التهاباً في الكبد، كما يمكن أن تسبّب إساءة استعمال الكحول وبعض الأدوية مثل إيزونيازيد التهاب الكبد وزيادة إنزيمات الكبد في الدم.

ينشأ التهاب المرارة في الغالب عن وجود حصى في المرارة. ويحدث التهاب المرارة والتهاب الكبد والشجرة الصفراويّة عند الشبّان المصابين بفيروس الإيدز حتى بدون وجود حصى في المرارة. وقد ينشأ ذلك عن العدوى بالفيروس المضخّم للخلايا أو الكريبتوسبوريديوم. يحدث ألم في الكبد والمرارة وقد يتضخّمان عن المعتاد. ويكون ازدياد ثخانة المرارة أو وجود هواء في جدرانها علامات على مرض المرارة الذي يمكن أن يشاهد بالتصوير فوق الصوتيّ.

المشاكل المستقيميّة والشرجيّة

تسبّب الخرّجات الجرثوميّة والثآليل وفيروس الحلأ النطاقيّ وسركوما كابوزي وسرطان الخلايا الحرشفيّة والفيروس المضخّم للخلايا والنيسريّة البنّيّة gonorrhoeae Neisseria والكلميدية Chalmydia مشاكل حول الشرج أو داخل الشرج والمستقيم. ويمكن أن تشاهد البواسير والخرّاجات والشقوق. وكما في أقسام الجسم الأخرى فإنّ التشخيص الصحيح هو مفتاح إيجاد العلاج. على سبيل المثال، يمكن أن يظهر مستحضر تزانك من أحد القروح خلايا ضخمة متعدّدة النوى تتوافق مع العدوى بفيروس الحلأ النطاقيّ. وقد تنمّي زراعة الجرح النيسريّة البنّيّة.

أمراض الجيوب الهوائية(التهاب الجيوب الهوائية)

تسبّب الجراثيم أو الفيروسات أو الفطر التهاب الجيوب الهوائية. وقد تسبّب جراثيم المستدمية النزليّة Hemophilus influenzae والعقديّة الجنبيّة Streptococcus pneumoniae التهاب الجيوب الجرثوميّة. وقد تسبّب جراثيم غير معتادة مثل الزائفة Pseudomonas، والموراكسيلة النزليّة Morxella catarrhlis، والأمعائيّة Enterobacter التهاب الجيوب الحادّ. ويمكن أن يكون التهاب الجيوب المزمن مشكلة عند المصابين بفيروس الإيدز، وقد تكون هناك حاجة إلى استخدام المضادّات الحيويّة لمدّة أسابيع. وتشمل علامات التهاب الجيوب انسداد الأنف والسعال والصداع والألم فوق الجيوب وتصريفاً أخضر أو مائلاً إلى الصفرة من الأنف. وقد تبيّن الصورة بالأشعّة السينيّة وجود سائل في الجيوب أو ثخانة بطانة الجيوب.

يشمل علاج التهاب الجيوب الجرثوميّ استخدام تريميثوبريم – سلفاميثوكسازول ١٦٠ ملغ/ ٨٠٠ ملغ مرتين في اليوم عن طريق الفم، أو أموكسيسيلين ٥٠٠ ملغ ٣ مرات في

اليوم عن طريق الفم، أو دوكسيسيكلين ١٠٠ ملغ مرتين في اليوم عن طريق الفم لمدّة ١٠ أيام. وللعدوى المثابرة، يمكن استخدام المضادّات الحيويّة التي تقل مقاومتها مثل سيبروفلوكساسين ٥٠٠ ملغ مرتين في اليوم عن طريق الفم. ولالتهاب الجيوب المزمن، يجب استمرار العلاج لمدّة ٣ – ٤ أسابيع. ويمكن أيضاً استخدام مزيل للاحتقان في الأسبوع أو الأسبوعين الأولين للمساعدة في تصريف الجيوب وتخفيف الأعراض.

أمراض الصدر

تحدث أمراض رئويّة خطيرة عند المصابين بفيروس الإيدز. وعلى المصاب بفيروس الإيدز أن يطلب المساعدة إذا ضاق نفسه أو شعر بألم عند التنفّس. وهناك طرق لتجنّب المرض بالإضافة إلى معالجة أمراض رئويّة محدّدة. على سبيل المثال، يمكن استخدام الدواء لتجنّب المتكيّسة الرئويّة ولقاحات يمكن استخدامها لتجنّب عدوى الإنفلونزا.

أمراض الرئة الجرثوميّة

ذات الرئة الجرثوميّة

تسبّ الجراثيم مثل العقديّة الجنبيّة Streptococcuc pneumoniae والمستديمة النزلية Hemophilus influenzah وStaphylococcus aureus ذات الرئة مع حمّى وسعال ينتج قشعاً (بلغماً) أصفر إلى أخضر وصعوبة في التنفّس وألم في الصدر. وقد تبدو الرئة رطبة عند التنصّت إليها بالسمّاعة أو غير رنّانة عند النقر عليها. وتكشف صور الشعّة للصدر عادة عن منطقة مصمتة من الارتشاح في الرئة تتألّف من سائل وخلايا وجارثيم، غير أنّ الشكل في صورة الأشعّة يكون أحياناً منتشراً لا مركّزاً. وتكشف تلوينات غرام للقشع عن وجود خلايا دم بيضاء وجراثيم. وغالبا ما تنمّي زراعة الدم الجراثيم.

تسبّب فيروس الإنفلونزا النزلةالوافدة أو الإنفلونزا. وتؤدّي العدوى بالفيروسات إلى صعوبة طرد الأوساخ والجراثيم من الحلق والرئتين. وذلك يعني أنّ المرء يصبح أكثر عرضة للمرض بسبب جرثومة العقدية الجنبية S. pneumoniae. وتفيد الإنفلونزا واللقاحات ضدّ المكوّرات الرئويّة في الوقاية من ذات الرئة (لا يفيد التلقيح للمصابين بالفعل بطبيعة الحال).

قد تتطلّب ذات الرئة الجرثوميّة الحادّة علاجاً عبر الوريد. ويمكن استخدام العديد من المضادّات الحيويّة لذات الرئة الجرثوميّة، بما في ذلك تريميثوبريم. سلفاميثوكسازول الذي يعمل ضدّ Pneumococcus وH. Influenza و Moraxella. وتشمل الأدوية المفيدة الأخرى الجيل الثاني من سيفالوسبورين، والأمبيسيلين، والبنسلين شبه الاصطناعيّ وأمينوغليكوسيد. يستغرق العلاج عادة ٧ – ١٠ أيام. ويمكن إضافة مضادّ حيويّ مثل إريثروميسين إذا كان يتوقّع وجود ذات رئة غير نموذجيّة مثل Mycoplasma أو Legionella أو Chlamydia.

السل

السلّ هو المسبّب الأول للوفاة بالأمراض المعدية في كل أنحاء العالم. وفي بعض البلدان تصل نسبة المصابين بالسلّ إلى نحو ٥٠٪ من السكّان، رغم أنّ معظمهم لا يشكون من مرض ناشط. غير أنّه يزيد احتمال تعرّض المصابين بفيروس الإيدز فضلاً عن السلّ للمرض. ويصاب بالسل كل عام نحو ٥ – ١٠٪ من المصابين بفيروس الإيدز والسل.

أكثر ما يصيب السلّ، الذي تسبّبه جرثومة Mycobacterium tuberculosis، الرئتين لكنّه يمكن أن يؤثّر على الدماغ والغدد الكظريّة والكليتين والعظام والأمعاء والدم. ويرجّح تعرّض المصابين بفيروس الإيدز للسل خارج الرئتين أكثر من غير المصابين بفيروس الإيدز. ويجب فحص كل من يشكو من سعال مزمن أو حمّى أو فقد للوزن أو تعرّق ليليّ بحثاً عن السلّ.

يتمّ تشخيص السلّ بتفحّص القشع تحت المجهر بتلوين صامد للحمض. فإذا لم تشاهد جرثومة السلّ في ثلاث عيّنات منفصلة من القشع، من غير المرجّح أن يكون لدى المرء سلّ نشط في رئتيه. ويمكن زراعة عيّنات من القشع أو البول أو العقد اللمفاويّة أو نقي العظم، أو حتى نسيج الكبد، بحثاً عن المتفطّرة السلّيّة M. tuberculosis. ويمكن أن تكشف الزراعة أحياناً المفطّرة السلّيّة في عيّنات غير نشطة على تلوين صامد للحمض.

يجب أن يعالج المصابون بفيروس الإيدز الذين تظهر عليهم علامات السلّ بالأدوية (انظر أدناه). وعلى المصابين بفيروس الإيدز الذين لا تظهر عليهم علامات السلّ لكنّهم إيجابيّون لاختبار مشتقّ البروتين المنقّى (راجع الإرشادات المحلّيّة لتعريف الاختبار الإيجابيّ) أن يتلقّوا دواء إيزنيازيد سنة على الأقلّ للوقاية (٣٠٠ ملغ في اليوم عن

اختبار مشتقّ البروتين المنقّى بي بي دي

يستخدم اختبار مشتقّ البروتين المنقّى أجزاء من عضويّة السلّ المقتولة للتحقّق من إصابة المرء بالمتفطّرة السلّيّة. يحقن البروتين داخل الجلد. وإذا ما ظهر تورّم بعد ٤٨ ـ ٧٢ ساعة، يرجّح أن يكون المرء مصاباً حتى لو لم يكن المرض ناشطاً. يحدد كل بلد ما هو حجم التورّم الذي يشير إلى عدوى السلّ لديه (راجع الأدلّة المحليّة لديك).

بما أنّ الجهاز المناعيّ ضعيف عند المصابين بفيروس الإيدز، فقد لا يتفاعلون مع اختبار مشتقّ البروتين المنقّى إذا كانوا مصابين بالمتفطّرة السلّيّة. ويعني الفشل في التفاعل، ويدعى تعطّلاً، أنّ اختبار مشتقّ البروتين المنقّى السلبيّ ليس مفيداً جدّاً عند المصابين بفيروس الإيدز ـ لكنّ الاختبار الإيجابيّ مفيد. وفي كثير من مناطق العالم يلقّح السكّان بعصيّة كالمت ـ غورين في سنّ الطفولة. واختبار مشتقّ البروتين المنقّى الإيجابيّ عند الأطفال قد يعني أيضاً لقاح عصيّة كالمت ـ غورين سابق لا السلّ. غير أنّ معظم البالغين الذين يكون اختبار مشتقّ البروتين المنقّى لديهم إيجابيّاً مصابون بالمتفطّرة السلّيّة، حتى لو تلقّوا لقاح عصيّة كالمت ـ غورين أثناء الطفولة. ويمكن أن يأخذ المصابون بفيروس الإيدز الذين تكون نتيجة اختبارهم إيجابيّة دون وجود علامات على نشاط السلّ إيزونيازيد ٣٠٠ ملغ مرة في اليوم عن طريق الفم لمدّة ٩ أشهر للوقاية من حدوث السلّ الناشط. ويمكن إضافة بيرودوكسين ١٠ ملغ مرّة في اليوم عن طريق الفم للوقاية من مشاكل الأعصاب التي قد تنشأ عن العلاج بإيزونيازيد.

طريق الفم كحدّ أقصى)، إلى جانب بيريدوكسين (فيتامين ب٦) ١٠ ملغ مرة في اليوم عن طريق الفم للوقاية من مشاكل الأعصاب.

يستغرق علاج السلّ أشهر أو سنوات. ويجب مراقبة الأشخاص الإيجابيّين لاختبار السلّ عن كثب بحيث ينهون فترة العلاج الكاملة. وغالباً ما تذهب العلامات السريريّة في غضون أسابيع من المعالجة، وقد يظنّ البعض أنّهم قد شفيوا. فإذا ما أوقفوا العلاج فإنذ هم يخاطرون بتطوير سلّ مقاوم للأدوية يستحيل علاجه ويمكن أن ينتشر إلى الآخرين.

العلاج القياسيّ للسلّ هو التالي (يمكن أن يتفاوت تبعاً للبلد):

الشهران ١ - ٢

إيزونيازيد ٣٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم
ريفامبين ٦٠٠ ملغ مرة في اليوم (٤٥٠ ملغ إن كان الوزن لا يقل عن ٥٠ كلغ)
بيرازيناميد ٢٥ ملغ/ كلغ عن طريق الفم مرة في اليوم
إيثامبوتول ٢٥ ملغ/ كلغ عن طريق الفم مرة في اليوم إذا اشتبه بوجود مرض رئويّ إضافي أو مقاومة للإيزونيازيد

الأشهر ٣ - ٦

إيزونيازيد ٣٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم
ريفامبين ٦٠٠ ملغ مرة في اليوم أو ٣ مرات في الأسبوع

الوقاية

إيزونيازيد ٥ ملغ/ كلغ مرة في اليوم (الجرعة القصوى ٣٠٠ ملغ) لمدّة ١٢ شهراً، مع بيرودوكسين (فيتامين ب٦) ١٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم للوقاية من مشاكل الأعصاب

أمراض الرئة الفطريّة

توجد أنواع الفطر في التربة في كل أنحاء العالم. ويمكن أن يسبّ الفطر الذي يلامسه الناس المرض، وبخاصّة إذا كان الجهاز المناعيّ ضعيفاً. ويمكن أن تصاب أجزاء متعدّدة من الجسم، بما في ذلك الرئتين. ومن أمراض الرئة الفطريّة الشائعة داء النوسجات والفُطار البرعميّ وداء المستخفيات والفُطار الكُروانيّ.

الوقاية من مقاومة الأدوية

أدّى انتشار فيروس الإيدز إلى ارتفاع أعداد المصابين بالسلّ. ونتيجة لذلك، ازدادت حالات السلّ المقاوم للأدوية. وفي حين يصابّ بعض الأشخاص بسلالة من المتفطّرة السلّيّة مقاومة للأدوية، تحدث معظم حالات مقاومة الأدوية عند أشخاص يعطون الدواء الخاطئ، أو لا يعطون العلاج للمدّة اللازمة من الوقت، أو لا يأخذون الدواء بانتظام. ولتجنّب مقاومة الدواء، احرص على تناول كل شخص مصاب بسلّ نشط العلاج الصحيح لفترة كاملة من الوقت. وراقبه أثناء تناول الدواء.

الفطار الكُروانيّ

الكُروانيّة Coccidiodes فطر آخر يسبّب العدى للرئة. ويوجد في الغالب في أميركا اللاتينيّة وجنوب غرب الولايات المتحدة. ومعظم الأشخاص الذين يمرضون بالكُروانيّة يكونون قد أصيبوا بالعدوى في وقت سابق. وهي تعيش في الغالب داخل أشخاص أصحّاء دون أن تسبّب لهم ضرراً. ويكون المرض الجديد إعادة تنشيط لهذه العدوى القديمة عادة. تسبّب عدوى الكروانيّات السعال والحمّى وفقد الوزن ومشكلات في التنفّس. وقد تكشف صورة للصدر بالأشعّة عن وجود كتل مستديرة صغيرة في إحدى الرئتين أو كليهما. ويمكن التوصّل إلى التشخيص بإجراء اختبارات للدم والقشع والسائل المخّيّ النخاعيّ في المختبر. ويمكن أيضاً إجراء تلوين لسائل الغسل القصبيّ السنخيّ بلون شيف الحمضيّ الدوريّ للعثور على الكروانيّات. وقد تكون خزعات نقي العظم أو الكبد أو الرئتين أو الجلد مفيدة أيضاً.

تعالج الكروانيّات بواسطة أمفوتيريسين بي ٠,٥ - ١ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد مرة في اليوم إلى أن تزول الأعراض (٦ ـ ٨ أسابيع عادة). ثمة علاج بديل هو فلوكونازول ٤٠٠ - ٨٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم أو إتراكونازول ٨٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم. وللوقاية من عودة الكروانيّات، يعطى إتراكونازول ٢٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم أو فلوكونازول ٤٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم. ويمكن أيضاً الوقاية باستخدام أمفوتيريسين بي ١ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد مرة في الأسبوع مدى الحياة.

داء النوسجات

النوسجة Histoplasma فطر يوجد في الولايات المتحدة والكاريبي وأميركا اللاتينيّة في الغالب. وكل من يعيش في تلك المناطق أو يسافر إليها يمكن أن يصاب بداء النوسجات عن طريق تنفّس غبار يحتوي على هذه العضويّة. ويسبّب داء النوسجات الحمّى وفقد الوزن وما قد يبدو مثل ذات الرئة الجرثوميّة في صور الأشعّة. ومن الصعب تشخيص داء النوسجات. ويمكن تلوين خزعات من نقي العظم والعقد اللمفاويّة والكبد والرئة باستخدام تلوين رايت ـ غيمسا أو ميثانامين الفضيّ وفحصها تحت المجهر بحثاً عن الفطر. وقد يكون غلاف الدم المحيطيّ المائل إلى الأصفر محتوياً على الفطر. ويمكن زراعة الدم والسائل المخّيّ النخاعيّ.

يتم العلاج بواسطة أمفوتيريسين بي ٠,٥ - ١ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد مرة في اليوم إلى أن تزول الأعراض (٦- ٨ أسابيع عادة، أو بعد جرعة إجماليّة تبلغ ١,٥ - ٢,٠ غ). ومن الأنظمة البديلة إتراكونازول ٣٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم لمدّة ثلاثة أيام، ثم ٢٠٠ ملغ مرتين في اليوم لمدّة ١٢ أسبوعاً، أو فلوكونازول ٤٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم لمدة ١٢ أسبوعاً. وللوقاية من عودة داء النوسجات، يستخدم إتروكونازول ٢٠٠ ملغ مرة في اليوم عن طريق الفم أو أمفوتيريسن بي ١ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد مرة في الأسبوع مدى الحياة.

ذات الرئة بالمتكيّسة الرئويّة

ذات الرئة بالمتكيّسة الرئويّة Pneumocystis carinii عدوى للرئتين بفطر صغير يدعى Pneumocystis carinii. وتشيع في البلدان الغربيّة الصناعيّة أكثر من إفريقيا. وعلى

غرار المستخفية، توجد المتكيّسة الرئويّة في رئات الكثير من الأشخاص لكنّها لا تشكّل مشكلة إلا عندما يضعف الجهاز المناعيّ. يعاني المصابون بذات الرئة بالمتكيّسة الرئويّة من ضيق في النَفَس وحمّى وتعب وفقد الوزن وسعال يخرج قشعاً أبيض أو بدون قشع. وقد يصابون «باختناق» في الصدر عندما يأخذون نفساً عميقاً.

يمكن علاج ذات الرئة بالمتكيّسة الرئويّة بأحد الأدوية التالية: قرصان مضاعفا القوّة من تريميثوبريم – سلفاميثوكسازول (١٦٠/ ٨٠٠ ملغ) ٣ مرات في اليوم، أو ٥ ملغ/ كلغ (مستند على التريميثوبريم) عن طريق الوريد كل ٨ ساعات لمدّة ٢١ يوماً، أو بنتاميدين ٣ ـ ٤ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد ممزوجاً في ٢٥٠ مل من ٥٪ دكستروز في الماء يعطى خلال ساعة مرة في اليوم لمدّة ٢١ يوماً، أو دابسون ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم لمدة ٢١ يوماً مع تريميثوبريم ٥ ملغ/ كلغ عن طريق الفم كل ٦ ساعات، أو بريماكين ١٥ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم لمدة ٢١ يوماً مع كلنداميسين ٦٠٠ ملغ عن طريق الوريد كل ٦ ساعات، أو تريمتركسات ٣٠ – ٤٥ ملغ/ م٢ عن طريق الوريد مرة في اليوم لمدة ٢١ يوماً مع حمض الفولينيك ٢٠ ملغ/ م٢ عن طريق الفم أو الوريد كل ٦ ساعات. وللأشخاص المصابين بأعراض معتدلة إلى حادّة، يمكن أن تكون إضافة الستيروئيدات إلى المضادات الحيويّة منقذة للحياة. ويعطى بريدنيسون ٤٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم للأيام ١ – ٥، و٢٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم للأيام ٦ –١٠، و٢٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم للأيام ١١– ٢١.

إزالة التحسّس من التريميثوبريم ـ سلفاميثوكسازول

من المهمّ جدّاً وقاية المصابين بفيروس الإيدز من ذات الرئة بالمتكيّسة الرئويّة في المناطق التي يشيع فيها هذا المرض. وينطبق ذلك حتى بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من حساسيّة للأدوية المحتوية على السلفا. ويمكنك إزالة التحسّس من التريميثوبريم ـ سلفاميثوكسازول بإعطاء جرعات صغيرة جدّاً وزيادتها ببطء بمرور الزمن. ويسمح ذلك في الغالب بتناول الدواء بسلام.

إنّ زيادة جرعات إكسير تريميثوبريم ـ سلفاميثوكسازول يمكن أن تتمّ كما يلي (١ ملعقة صغيرة = ٥ مل = ٨٠ نقطة من القطّارة):

١/٨ ملعقة صغيرة(١٠ نقاط) يوميّاً لمدّة ٥ أيام
١/٤ ملعقة صغيرة(٢٠ نقطة) يوميّاً لمدّة ٥ أيام
١/٢ ملعقة صغيرة(٤٠ نقطة) يوميّاً لمدّة ٥ أيام
١ ملعقة صغيرة يوميّاً لمدّة ٥ أيام
٢ ملعقة صغيرة يوميّاً لمدّة ٥ أيام
للوقاية: سبترا دي أس قرص واحد مرة كل يوم

يوقف العلاج إذا ظهر طفح خطير.

للبالغين أو الأطفال الذين يمكنهم تناول الحبوب، يمكن إعطاء جرع مساوية لتلك المدرجة أعلاه بقسمة حبوب تريميثوبريم ـ سلفاميثوكسازول إلى أقسام.

على المصابين بفيروس الإيدز الذين ظهرت عندهم علامات على ضعف جهازهم المناعيّ، بما في ذلك إصابتهم بذات الرئة بالمتكيّسة الرئويّة أو الذين شخّص الإيدز لديهم، تلقّي الأدوية لتجنّب ذات الرئة بالمتكيّسة الرئويّة. ويشمل العلاج الوقائيّ تريميثوبريم – سلفاميثوكسازول ١٦٠ ملغ/ ٨٠٠ ملغ عن طريق الفم ٣ مرات في الأسبوع. ويمكن أيضاً استخدام قرص واحد من بيراميثامين – سلفادوكسين ٢٥ ملغ/ ٥٠٠ ملغ (فانديسار) مرة في الأسبوع. وإن كان أحدهم حسّاساً للتريميثوبريم – سلفاميثوكسازول، يمكن إعطاء الدابسون ٥٠ – ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم مدى الحياة.

اضطرابات الدم

فقر الدم

يمكن أن تسبّب الأمراض وسوء التغذية والأدوية اضطرابات الدم عند الأشخاص المصابين بفيروس الإيدز. ويمكن أن تسبّب أمراض نقي العظم فقر الدم (انخفاض عدد كريات الدم الحمراء) أو قلّة خلايا الدم البيضاء أو قلّة اللويحات الدمويّة أو قلّة الكريات (تدنّي أعداد كل أنواع خلايا الدم). يكون لدى المصابين بفيروس الإيدز وضعف الجهاز المناعيّ فقر دم معتدل متعلّق بالمرض. ومن أسباب فقر الدم الأخرى عضويّات مثل الملاريا أو مركّب المتفطّرة الطيريّة داخل الخلايا، والسلّ، والفطر مثل النوسجة. وفي بعض الأحيان يكون فقر الدم ناتجاً عن مرض الكلية أو قلّة الفيتاينات أو الحديد. وتشمل الاسباب الأخرى فقد الدم أو تلف خلايا الدم الحمراء. ويسبّب فيروس الإيدز أيضاً تلف بعض خلايا الدم البيضاء (خلايا سي دي ٤) والعدِلات، ما يجعل من الصعب على المصابين مكافحة الأمراض الشائعة.

مركّب المتفطّرة الطيريّة داخل الخلايا

تشبة الجراثيم التي تسبّب مركّب المتفطّرة الطيريّة داخل الخلايا المتفطّرة السلّيّة. وهي توجد في التربة والماء في معظم أنحاء العالم. ويمكن أن تسبّب عدوى مركّب المتفطّرة الطيريّة داخل الخلايا الحمّى والضعف وفقد الوزن وألم البطن وإسهالاً طويلاً وقلّة عدد خلايا الدم الحمراء والبيضاء. ولا يعرف كيف ينتشر مركّب المتفطّرة الطيريّة داخل الخلايا. ويتعرّض المصابون بفيروس الإيدز المتقدّم لمخاطر متزايدة للإصابة بمركّب المتفطّرة الطيريّة داخل الخلايا.

يشخّص مركّب المتفطّرة الطيريّة داخل الخلايا من خلال زراعة دم خاصّة أو خزعة نسيجيّة. وليس من السهل معالجة مركّب المتفطّرة الطيريّة داخل الخلايا وهي تتطلّب استمرار العلاج مدى الحياة. يمكن تجربة ريفامبين ٦٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم، وإثامبوتول ١٥ – ٢٥ ملغ/ كلغ عن طريق الفم مرة في اليوم، وسيبروفلوكساسين ٥٠٠ – ٧٥٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم إذا توفّر. ويمكن إضافة أميكاسين بجرعة تبلغ ٧,٥ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد أو في العضل مرة في اليوم. وفي الولايات المتحدة، يستخدم كلاريثروميسين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم أو أزيثروميسين ٥٠٠

– ١٠٠٠ ملغ مرة في اليوم مع واحد مما يلي: إثامبوبتول ١٥ – ٢٥ ملغ/ كلغ مرة في اليوم أو ريفابوتين ٦٠٠ ملغ مرة في اليوم أو سيبروفلوكساسين ٥٠٠ – ٧٥٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم. ويمكن إضافة أميكاسين ٧,٥ ملغ/ كلغ مرة في اليوم. ويمكن استخدام ريفابوتين ٣٠٠ ملغ مرة في اليوم أو كلاريروميسين ٥٠٠ عن طريق الفم مرتين في اليوم أو أزيثروميسين ٥٠٠ ملغ ٣ مرات في الأسبوع مدى الحياة للمساعدة في وقاية المصاب بفيروس الإيدز الحادّ من التقاط مركّب المتفطّرة الطيريّة داخل الخلايا.

الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس

تنتشر الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس على نطاق واسع، وقد يصبح الكثير منها مقاوماً للأدوية الشائعة. وتزيد الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس فرص انتشار فيروس الإيدز أثناء ممارسة الجنس (انظر الإطار المتعلّق بعلاج الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس). وهي تدوم فترة أطول ويمكن أن تكون أكثر خطورة عند المصابين بفيروس الإيدز. ولهذه الأسباب من المهمّ جدّاً علاج الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس عند المصابين بفيروس الإيدز. ولا تنسَ معالجة شركاء مرضاك في ممارسة الجنس أيضاً. وإلا تعود العدوى بغير ذلك.

علاج الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس

يطرح المصابون بفيروس الإيدز ممن لديهم أمراض أخرى منتقلة عن طريق الجنس ١٠ أضعاف ما يطرحه غير المصابين بأمراض منتقلة عن طريق الجنس في منيّهم من فيروس الإيدز. وكلما زاد الفيروس في المنيّ ارتفع احتمال انتشار فيروس الإيدز. وعلاج الرجال من الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس. مثل السيلان والكلميدية وترايكونياسيسس . يقلل مقدار فيروس الإيدز في منيّهم إلى مستوى الرجال غير المصابين بأمراض منتقلة عن طريق الجنس. وربما يكون لعلاج النساء من الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس التأثير نفسه على مستوى فيروس الإيدز في إفرازاتهنّ المهبليّة. كما أنّ احتمال تعرّض المصابين بأمراض منتقلة عن طريق الجنس لالتقاط فيروس الإيدز أثناء ممارسة الجنس أعلى بكثير مما هي عند غير المصابين بأمراض منتقلة عن طريق الجنس. ويعني ذلك أن علاج المصابين بهذه الأمراض أداة حاسمة في وقف انتشار فيروس الإيدز.

القُرَيْح

ينشأ القريح (الشنكروييد) عن عدوى بجرثومة Hemophilis ducreyi. وهو يسبّب قروحاً مؤلمة وتورّم العقد اللمفاويّة في منطقة الأعضاء التناسليّة. تظهر القروح بعد ١ – ٨ أيام من ممارسة الجنس مع شريك مصاب. ويمكن إجراء التشخيص بمسح حافّة القرح وزراعة المادة الممسوحة بحثاً عن جرثومة H. ducreyi.

يتمّ العلاج بواحد مما يلي: إريثروميسين ٥٠٠ عن طريق الفم ٣ مرات في اليوم لمدة ٧ أيام (وبوجود انزعاج معديّ معويّ شديد، تنقص الجرعة إلى ٢٥٠ ملغ ٣ مرات في اليوم لمدّة ١٤ يوماً)، أو سيبروفلوكساسين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة في اليوم، أو سفترياكسون ٢٥٠ ملغ في العضل مرّة في اليوم، او سبكتينوميسين ٢ ملغ في العضل مرة واحدة في اليوم. وغالباً ما يكون من الضروريّ اتباع العلاج لمدة أطول عند المصابين بفيروس الإيدز. وإذا لم تكن مجهريّات الحقل المظلم واختبارات الدم بحثاً عن السفلس متوفّرة، يجب أن يعالج المريض من السفلس أيضاً.

الكلميدية

Chalmydia trachomatis جرثومة تنتقل عن طريق الجنس. ولا تظهر أعراض عند معظم الرجال والنساء المصابين بالكلميدية. غير أنّ بعض الرجال قد يشعرون بألم عند التبوّل أو قد يرشح سائل رائق من قضيبهم، وقد يصبح عنق الرحم مؤلماً عند بعض النساء ويفرز قيحاً. وتكشف لطخة من سائل الإحليل أو عنق الرحم وجود خلايا دم بيضاء وخلايا ظهاريّة ولكن بدون خميرة أو عضويّات أخرى. غير أنّ الزراعة تكشف عن الكلميديّة.

يجب علاج عدوى الكلميديّة في الإحليل أو عنق الرحم أو العين أو المستقيم بواسطة دوكسي سيكلين ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم لمدّة ٧ أيام، أو تتراسيكلين ٥٠٠ ملغ ٤ مرات في اليوم لمدّة ٧ أيام. وإذا لم تستجب العدوى للدوكسي سيكلين، جرّب إريثروميسين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات في اليوم لمدّة ٧ أيام، او دوكسي سيكلين ٣٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم لمدة ٧ أيام.

ويجب عدم إعطاء دوكسي سيكلين وغير من التتراسيكلينات للنساء الحوامل. ويستخدم بدلاً من ذلك واحداً مما يلي: إريثروميسين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يوميّاً لمدّة ٧ أيام، أو أموكسيسيلين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٣ مرات يوميّاً لمدّة ١٠ أيام، أو كليندااميسين ٤٥٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يوميّاً لمدة ١٠ أيام.

يمكن أن تسبّب العدوى أثناء الحمل ولادة مبكّرة وتدنّي وزن الوليد ووفاة الوليد. وغالباً ما يترافق السيلان والكلميديّة معاً ويجب إعطاء كل الأطفال الصغار قطرات للعين عند الولادة لعلاج عدوى النيسيريّة البنّيّة N. gonorrhoeae (انظر أدناه). وإذا كان الوليد مصاباً بالتهاب الملتحمة ولم يتحسّن على الفور، يجب إعطاء شراب إريثروميسين ٥٠ ملغ/ كلغ عن طريق الفم ٤ مرات في الأسبوع لمدّة أسبوعين لعلاج العدوى المحتملة بالكلميديّة.

الحلأ التناسليّ

ينشأ الحلأ (الهيربس) التناسليّ عن فيروس الهيربس المنتقل عن طريق الجنس. وتكون الأعراض عادة أكثر حدّة عندما يصاب المرء بالعدوى لأول مرة، وخلال أسبوع من العدوى يظهر عند المصابين حويصلات مؤلمة جدّاً على القضيب أو أشفار المهبل والمهبل والمستقيم. تتفتح الحويصلات وتعلوها قشرة ثم تذهب. غير أنّ فيروساتها تعيش

داخل الأعصاب وغالباً ما تعود مسبّبة حويصلات مؤلمة ثلاث إلى أربع مرّات في السنة طيلة حياة المرء. وتكون هذه الهجمات حادّة بشكل خاصّ عند المصابين بفيروس الإيدز.

ليس هناك شفاء من الحلأ التناسليّ. ويسبّب المصابون العدوى لشركائهم الجنسيّين عندما تكون القروح ظاهرة ويجب ألا يمارسوا الجنس أثناء هذه الأوقات. ويشمل العلاج أدوية الألم وأسيكلوفير إذا ما توفّر. ويمكن علاج الهجمات المعتدلة بواسطة أسيكلوفير ٥ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد كل ٨ ساعات لمدّة ٥ أيام أو حتى زوال الأعراض. ويمكن علاج الحالات البسيطة بأسيكلوفير ٢٠٠ ملغ بالفم ٥ مرات باليوم لمدة خمسة أيام. ويمكن تجنّب عودة القروح أو تقليل تكرّرها أو حدّتها على الأقلّ بإعطاء أسيكلوفير ٤٠٠ ملغ عن طريق الفم مرّتين يوميّاً. ويمكن استخدام فوسكارنت ٤٠ ملغ/كلغ عن طريق الوريد ٣ مرات في اليوم للحلأ التناسليّ الذي لا يستجيب لأسيكلوفير.

السيلان

ينتج السيلان عن جرثومة النيسريّة البنّيّة N. gonorrhoeae. وغالباً ما لا يكون هناك أعراض للسيلان عند النساء. ويمكن للنساء أن تعدي الآخرين بالمرض أثناء الجنس أو الولادة حتى إذا لم تظهر عليهنّ الأعراض. تنزل قطرات من القيح الأبيض من قضيب الرجل المصاب بالسيلان عادة ويشعر بألم عند التبوّل. وتبدأ علامات السيلان عند الرجال بعد ٢ – ٥ أيام من ممارسة الجنس مع مصابة بالسيلان. ويمكن أن يسبّب التهاب البلعوم عند النساء والرجال بعد ممارسة الجنس الفمويّ، فضلاً عن التهاب حادّ للمفاصل.

يمكن عادة التأكّد من التشخيص عند الرجال بفحص إفرازات القضيب تحت المجهر والبحث عن N. gonorrhoeae داخل خلايا الدم البيضاء بتلوين غرام. وقد يكون تلوين غرام لافرازات عنق الرحم أو مجرى البول عند النساء إيجابيّاً. ويمكن أيضاً زراعة السائل من الرجال والنساء على أغار الشوكولا بحثاً عن N. gonorrhoeae.

في كثير من أنحاء العالم، لا تعمل الأدوية الشائعة مثل البنسلين والدوكسيسيكلين والتتراسيكلين ضدّ N. gonorrhoeae لأنّ الجرثومة أصبحت مقاومة لهذه الأدوية. وإذا أظهرت اختبارات المختبر في منطقتك أنّ أحد هذه الأدوية لا يزال يعمل، يمكنك استخدامه ـ على سبيل المثال، دوكسيسيكلين ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم لمدّة سبعة أيام. وإذا لم تكن تعرف إذا كان أيّ منها لا يزال يعمل، أو تعلم أنّها لا تعمل حيث تعيش، يمكن عندئذ معالجة السيلان التناسليّ أو الشرجيّ أو البلعوميّ بحقنة واحدة من سفترياكسون ١٢٥ – ٢٥٠ ملغ في العضل. ومن البدائل سيفيكسيم ٤٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة واحدة، أو سيبروفلوكساسين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة واحدة، أو أوفلوكساسين ٤٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة واحدة، أو حقنة واحدة من سبكتينوميسين ٢ غرام في العضل (وهي غير فعّالة للعدوى البلعوميّة). ويمكن أيضاً استخدام تريميثوبريم ـ سلفاميثوكسازول ٤٠٠ ملغ/ ٨٠ ملغ، ١٠ أقراص (أو ٥ أقراص مضاعفة القوّة) عن طريق الفم مرّة واحدة يوميّاً لمدّة ٣ أيام، رغم أنّ N. gonorrhoeae أخذ يصبح مقاوماً لهذا المرض. ويجب معالجة كل مصاب بالسيلان من الكلميديّة أيضاً لأنّهما يحدثان معاً عادة.

يمكن علاج إلتهاب الدم الجرثومي والتهاب المفاصل بواسطة سفترياكسون ١ غ عن طريق الوريد مرة في اليوم لمدّة ٧ – ١٠ أيام. ومن البدائل سفتيزوكسيم أو سفوتاكسيم ١ غ عبر الوريد كل ٨ ساعات لمدّة ٢ – ٣ أيام أو إلى أن تتحسّن أحوال المصاب، ويليه سيفيكسيم ٤٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم أو سيبرفلوكساسين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم لإكمال ٧ – ١٠ أيام من المعالجة الإجماليّة. وفي المناطق التي لا تزال تعمل فيها هذه الأدوية، يمكنك إعطاء أموكسيسيلين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات في اليومن أو دوكسي سيكلين ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم، أو تتراسيكلين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يوميّاً لمدّة ٧ – ١٠ أيام.

ويعالج التهاب الملتحمة بالمكوّرات البنّيّة بواحد مما يلي: سفترياكسون ١٢٥ ملغ في العضل مرة واحدة فضلاً عن غسولات ملحيّة، أو سيفوتاكسيم ٢٥ ملغ/ كلغ عن طريق الوريد أو العضل كل ٨ ـ ١٢ ساعة لمدّة ٧ أيام إضافة إلى الغسولات الملحيّة، أو بنسيلين جي ١٠٠٠٠٠ وحدة/ كلغ عبر الوريد كل يوم في ٤ جرعات لمدّة ٧ أيام إضافة إلى الغسولات الملحيّة. ويعالج التهاب السحايا الوليديّ بواسطة سيفوتاكسيم ٥٠ ملغ/ كلغ عبر الوريد كل ٨ – ١٢ ساعة لمدة ١٠ – ١٤ يوماً، أو بنسيلين جي ١٠٠٠٠٠ وحدة/ كلغ عبر الوريد كل يوم في ٣ أو ٤ جرعات لمدّة ١٠ أيام على الأقل. ويمكن علاج السيلان البوليّ التناسليّ والمستقيميّ والبلعوميّ عند الأطفال دون وزن ٤٥ كلغ بواسطة سفترياكسون ١٢٥ ملغ في العضل مرة واحدة.

ويجب حماية عيون الأطفال الحديثي الولادة من السيلان (والعمى المحتمل) باستخدام مرهم تتراسيكلين ١٪، أو مرهم إريثروميسين ١٪، أو قطرات نترات الفضّة عند الولادة. ينبغي القيام بذلك حتى لو لم يكن هناك علامات على السيلان عند الأم والأب.

الحبيبوم الأربيّ

الحبيبوم الأربيّ granuloma inguinale مرض يسبّبه فيروس Calymmabacterium granulomti وهو يحدث في المناطق الاستوائيّة وشبه الاستوائيّة. تظهر حطاطة papule في منطقة الأعضاء التناسليّة بعد ٩ ـ ٩٠ يوماً من ممارسة الجنس مع شريك مصاب. وتصبح الحطاطة قرحة غير مؤلمة وتكبر. ويمكن أن تنتشر العدوى من الجلد إلى الكبد والطحال والعظم. وقد يحدث تندّب حادّ.

يمكن معالجة الحبيبوم الأربيّ بواسطة تريميثوبريم ـ سلفاميثوكسازول ٨٠ ملغ/٤٠٠ ملغ قرصين مرتين يوميّاً، أو تتراسيكلين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يوميّاً لمدّة ١٤ يوماً، أو كلورومفينيكول ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يوميّاً لمدة ٢١ يوماً، أو جنتاميسين ١ ملغ/كلغ عن طريق العضل ٣ مرات يوميّاً لمدّة ٢١ يوماً.

الفيروس الحليموميّ البشريّ

يسبّب الفيروس الحليموميّ البشريّ HPV ظهور ثآليل على القضيب أو الصفن أو المهبل أو جدران المهبل أو عنق الرحم أو الشرج. وهذا الفيروس هو السبب الرئيسيّ لسرطان عنق الرحم. وتحدث نحو ٥٠٠٠٠٠ حالة سرطان رحم كل عام، ٧٥ بالمئة منها في أنحاء

العالم التي يندر إجراء تقصّ لعنق الرحم فيها. وفي بعض المناطق، يتصدّر سرطان الرحم أسباب الوفاة بالسرطان عند النساء. ومن بين النساء المصابات بالفيروس الحليموميّ البشريّ، يزيد احتمال الإصابة بسرطان عنق الرحم عند المصابات أيضاً بفيروس الإيدز عن غيير المصابات به. وتساعد معالجة الفيروس الحليموميّ البشريّ في تجنّب انتشار الفيروس والسرطان. ويمكن أن يؤدّي التقصّي بلطاخة بابانيكولاو (فحص الزجاجة) ومعالجة النساء المصابات إلى إنقاذ حياة الكثيرات.

من الصعب الشفاء من الثآليل وهي تعود في الغالب، وقد يكون حاجة إلى تكرار العلاج عدّة مرات. إنّ وضع الخلّ أو حمض الأستيك المخفّف على الثآليل يجعلها بيضاء ويساعد في تشخيصها. وبما أنّ الفيروس الحليموميّ البشريّ يمكن أن يسبّب سرطان عنق الرحم عند النساء بعد مرور عدّة سنوات، من المهمّ ألا يعالج هذا الفيروس فحسب، وإنما أيضاً مراقبة النساء المصابات به عن كثب. ويمكن عمل ذلك بإجراء فحص لطاخة بابانيكولاو كل ٦ أو ١٢ شهراً للبحث عن بدايات السرطان (خلل تنسّج عنق الرحم).

يمكن استخدام راتينج بودوفيلوم (١٠ ـ ٢٥ بالمئة في صبغة البنزوين) أو بودوفيلوتوكسين ٠.٥ بالمئة للتخلّص من الثآليل. ويجب وضع أي منهما على الثآليل مرة في الأسبوع، ويمكن استعمال العلاج ما يصل إلى أربع مرات. ويجب وضع بودوفيلوم على الثآليل فقط ويجب أن يجفّ قبل التماس مع الجلد الطبيعيّ لأنّه كاوٍ جدّاً ويسبّب الألم للمريض. البودوفيلوتوكسين أقلّ سميّة ويمكن أن يضعه المريض بنفسه. ويجب غسل الاثنين بعد مرور ١ ـ ٤ ساعات. وتعمل المعالجة القريّة (ثاني أكسيد الكربون المجمّد أو سائل النتروجين) والمعالجة بالليزر بشكل جيّد أيضاً عند توفّرها. ويجب استخدام قطن المسح على مريض واحد فقط ثمّ رميه لتجنّب نشر الفيروس الحلميموميّ البشريّ إلى الآخرين.

الحبيبوم اللمفي الزهريّ

الحبيبوم اللمفيّ الزهريّ LGV عدوى بجرثومة الكلميديا تنتشر عن طريق الجنس. وتختلف أنواع الكلميديا التي تسبّب أمراض الكلميديا الشائعة. وأول علامات الحبيبوم اللمفي الزهريّ عند الرجال ظهور قرحة غير مؤلمة على القضيب، ولا تلاحظ القرحة عند النساء عادة. تشفى القرحة خلال بضعة أيام. وبعد بضعة أيام أخر إلى أشهر، تبدأ العقد اللمفيّة بالتضخّم على أحد جانبي الأربيّة. وتتحوّل إلى قروح مفتوحة مؤلمة تصرّف القيح. وقد تكون أيضاً قروحاً مؤلمة نازّة أو نازفة حول الشرج. ومن الأعراض الشائعة الأخرى الحمّى والتعب والصداع وألم المفاصل. لا تأخذ خزعة من القرحة لأنّ مواقع الخزع لا تشفى جيّداً. غير أنّ هذا الحبيبوم يمكن أن يسبّب تضيّقات أو نواسير قد تتطلّب جراحة رغم المشاكل المحتملة التي تواجه اندمال الجروح.

العلاج هو واحد مما يلي: دوكسيسيكلين ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يومياً لمدّة ٢١ يوماً، أو تتراسيكلين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يومياً لمدة ١٤ يوماً، أو إريثروميسين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يومياً لمدة ٢١ يوماً، أو سلفاديازين ١ غرام عن طريق الفم ٤ مرات يومياً لمدّة ١٤ يوماً. ويجب أن يتجنّب المرضى الاتصال الجنسيّ إلى أن تشفى القروح، لأنّ العدوى تنتشر بسرعة.

المرض الالتهابيّ الحوضيّ

المرض الالتهابيّ الحوضيّ عدوى تصيب أنبوبي فالوب والرحم والمناطق المحيطة بهما عند المرأة. وتنتقل العدوى عن طريق الجنس، وتنشأ عادة عن النيسريّة البنّيّة N. gonorrhoeae أو الكلميديا Chlamydia أو غيرها من الجراثيم. ويزيد شيوع المرض الالتهابيّ الحوضيّ وخطورته عند النساء المصابات بفيروس الإيدز في مرحلة متقدّمة. وقد يؤدّي هذا المرض إلى مشاكل حادّة مثل العقم والألم الطويل الأجل والحمل المنتبذ. وغالباً ما يحدث الحمل لمنتبذ في أنبوبي فالوب اللذين يمكن أن يتمزقا ويسبّبا نزيفاً وعدوى يهدّدان الحياة.تشعر النساء المصابات بهذا المرض بألم في الحوض عادة أو يصبن بالتهاب عنق الرحم أو بألم عند تحرّك عنق الرحم أثناء إجراء فحص حوضيّ. وقد يزداد لديهنّ عدد خلايا الدم البيضاء ويزداد معدّل ترسّب كريات الدم الحمراء. ويمكن استخدام فحص الحمل لمعرفة إذا ما كانت المرأة المصابة بالمرض الالتهابيّ الحوضيّ حاملاً. فإذا كانت كذلك، يمكن أن يبحث التصوير الصوتيّ للحوض عن حمل أو خرّاج في أنبوبي فالوب. والجراحة أمر لا بدّ منه لعلاج الحمل المنتبذ. وإذا لم يكن فحص الحمل إيجابيّاً، يمكن علاجها من المرض دون جراحة.

إذا كانت المرأة تضع جهازاً داخل الرحم لتجنّب الحمل، يجب نزعه وإلا سيصبح علاج العدوى أصعب بكثير. ويمكن علاج النساء خارج المستشفى من النيسريّة البنيّة المحتملة بواسطة سيفوكسيتين ٢ غ عن طريق العضل مرة واحدة بالإضافة إلى بروبينيسيد ١ غ عن طريق الفم مرة واحدة، أو سفترياكسون ٢٥٠ ملغ عن طريق العضل مرّة واحدة. ويجب إتباع أي من هذه العلاجات بدوكسيسيكلين ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم لمعالجة الكلميديا. وللتثبّت من علاج معظم مسبّبات المرض الالتهابيّ الحوضيّ، يضيف البعض أيضاً مترونيدازول ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٣ مرات يوميّاً لمدة ١٠ أيام لعلاج عدوى الجراثيم اللاحيوائيّة.

ويمكن إعطاء كل المرضى الذين يحتاجون إلى المستشفى سفترياكسون ٢٥٠ ملغ عن طريق العضل مرتين في اليوم لمدّة ٤ أيام، إلى جانب دوكسيسيكلين ١٠٠ ملغ عن طريق الفم أو عن طريق الوريد مرتين يوميّاً لمدة ١٠ ـ ١٤ يوماً. وثمة علاج آخر هو سيبروفلاكسين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم، ودوكسيسيكلين ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يوميّاً، ومترونيدازول ٥٠٠ ملغ مرتين يوميّاً لمدّة ٤ أيام، ثم دوكسيسيكلين ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يوميّاً لمدّة ٦ ـ ١٠ أيام إضافيّة. ويجب أن يتلقّى المصابون بالمرض الحادّ جنتاميسين ١.٥ ملغ/كلغ عن طريق الوريد كل ٨ ساعات وكليندامايسين ٩٠٠ ملغ عن طريق الفم ٣ مرات يوميّاً لمدّة ٤ أيام على الأقل، يليه دوكسيسيكلين أو تتراسيكلين لمدّة ١٠ أيام.

السفلس

ينشأ السفلس عن جرثومة اللولبيّة الشاحبة Treponema pallidum التي تنتشر عن طريق الجنس في الغالب. ويمكن أن ينتشر السفلس من امرأة حامل إلى جنينها أو عبر نقل الدم. وللسفلس ثلاث مراحل. تحدث المرحلة الأولى بعد ٢ ـ ١٢ أسبوعاً من ممارسة الجنس مع مصاب بالسفلس. تظهر قرحة غير مؤلمة على القضيب أو في الفم أو المهبل أو

الشرج. وقد تبدو مثل بثرة أو حبّة أو قرح مفتوح. وقروح السفلس معدية ويمكن أن تنشر المرض بسهولة. يشفى القرح من تلقاء نفسه، لكن تبقى الجرثومة في جسم المصاب.

تحدث المرحلة الثانية من السفلس بعد أسابيع أو اشهر من إصابة الشخص بالعدوى. وقد يصاب الشخص في المرحلة الثانية من السفلس بالتهاب الحلق أو الحمى أو قروح الفم أو تورّم المفاصل أو العقد اللمفيّة أو مشاكل في العينين أو التهاب في السحايا أو طفح جلديّ. ويكون الطفح مؤلماً عادة أو مسبّباً للحكاك، وتظهر بقع وحطاطات على الجذع والراحتين وباطن القدمين. وعلى غرار القرح الأول، تختفي هذه العلامات الجلديّة من تلقاء نفسها، لكن الشخص يبقى مصاباً بالسفلس.

تحدث المرحلة الثالثة من السفلس بعد أشهر إلى سنوات من المرحلة الثانية. تعدي جرثومة اللولبيّة الشاحبة أعضاء مختلفة ويمكن أن تسبّب مشاكل مثل السكتة الدماغيّة والتهاب السحايا وأمراض القلب والشلل والجنون والموت. ويمكن أن تحدث أشكال غير عاديّة من مرض السفلس عند المصابين بفيروس الإيدز، بما في ذلك مشاكل العينين (التهاب الشبكيّة والتهاب العنبيّة والتهاب العصب البصريّ) وفقد السمع وتغيّرات سريعة من مرحلة من مراحل السفلس إلى المرحلة التالية.

يمكن تشخيص السفلس باستخدام المجهر ذي الساحة المظلمة بحثاً عن اللولبيّة في عيّنات من القروح أو خزعة جلديّة. وذلك مفيد على وجه الخصوص أثناء المرحلتين الأولى أو الثانية، عندما تكون الآفات موجودة في الغالب. كما تتوفّر اختبارات دم للفلس أيضاً: اختبار راجنة البلازما السريع، واختبار مختبر بحوث الأمراض الزهريّة، واختبارات محدّدة للولبيّة (اختبار الأجسام المضادّة المتصّة بالفلورسنت واختبارات التراصّ الدمويّ). وهي لا تصبح إيجابيّة لمدّة أسبوعين على الأقل بعد ظهور القرحة. ويستخدم اختبار راجنة البلازما السريع واختبار مختبر بحوث الأمراض الزهريّة للتقصّي عادة. أما الأشخاص المصابين بفيروس الإيدز الذين لديهم أعراض عصبيّة أو الذين أصيبوا بالسفلس منذ سنة أو الذين يخضعون لبزل قطَنيّ لسبب آخر فيجب أن يفحصوا بحثاً عن الفلس العصبيّ باختبار السائل المخيّ النخاعيّ مع اختبار مختبر بحوث الأمراض الزهريّة. أحياناً تكون اختبارات راجنة البلازما السريعة ومختبر بحوث الأمراض الزهريّة المصليّة إيجابيّة حتى إن لم يكن الشخص مصاباً بالسفلس. ويسمّى ذلك إيجابيّاً كاذباً. ويمكن استخدام اختبار اللولبيّة للتثبّت من التشخيص. واختبارات اللولبيّة مهمّة عند المصابين بفيروس الإيدز الذين تزيد عندهم فرص اختبار راجنة البلازما السريع الإيجابيّ الكاذب عما هي عند غير المصابين بفيروس الإيدز.

وبالمعالجة الجيّدة، يمكن أن تصبح نتائج اختبارات راجنة البلازما السريعة ومختبر بحوث الأمراض الزهريّة سلبيّة خلال عام. وتبقى اختبارات اللولبيّة إيجابيّة مدى الحياة، حتى إذا تمّت معالجة المصاب من السفلس، رغم أنّ عيار ٤:١ أو أقل ربما يعني أنّ الشخص مصاب حاليّاً ويجب معالجته. وإذا كان شخص عولج في السابق من السفلس لديه ارتفاع مقداره أربعة أضعاف العيار في اختبارات راجنة البلازما السريعة ومختبر بحوث الأمراض الزهريّة أو كان على تماسّ مع مصاب بالسفلس، يجب عندئذٍ أن يعالج ثانية من السفلس.

ويجب إخضاع كل الحوامل لاختبار السفلس، ويجب معالجة من تكون نتيجة فحصهن إيجابيّة. وهذا لا يشفيهن فحسب، وإنما يقي الأجنّة من انتشار العدوى أيضاً. وعلى غرار الأمراض الأخرى التي تنتشر عن طريق الجنس، إذا أصيب أحدهم بالسفلس ، يجب فحص كل شركائه في الجنس ومعالجتهم. وذلك يقي من انتشار العدوى فضلاً عن أنّه يعالج شركاء الجنس من مرض خطير.

وتختلف المعالجة في المرحلتين الأولى والثانية من السفلس عن المعالجة في المرحلة الثالثة.

المرحلتان الأولى والثانية: بنزاتين بنسيلين ٢.٤ مليون وحدة عن طريق العضل، تقسم عادة إلى قسمين وتعطى على دفعتين في موقعين مختلفين بسبب الحجم الكبير للسائل. ومن البدائل التي لن تختبر جيّداً الدوكسيسيكلين ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يوميّاً لمدة ١٤ يوماً أو إريثروميسين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يوميّاً لمدة ١٤ يوماً.

المرحلة الثالثة عندما تكون نتيجة فحص السائل المخيّ النخاعيّ عاديّة (السفلس الكامن): بنزاتين بنسيلين ٢.٤ مليون وحدة عن طريق العضل مرة في الأسبوع لمدة ثلاثة أسابيع، أو بروكايين بنسيلين ١.٢ مليون وحدة عن طريق العضل مرة في اليوم لمدة ثلاثة أسابيع. ومن المعالجات البديلة دوكسيسيكلين ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم لمدة ٢٨ يوماً أو تتراسيكلين ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم أربع مرات في اليوم لمدة ٢٨ يوماً.

أي مرحلة بوجود أعراض عصبيّة أو فحص سائل مخيّ نخاعيّ شاذّ: بنيسيلين بلوري مائيّ ٣ ـ ٤ مليون وحدة عن طريق العضل كل ٤ ساعات لمدة ١٤ يوماً، أو بروكايين بنسيلين مائيّ ٢.٤ مليون وحدة عن طريق العضل مرة في اليوم لمدة ١٤ يوماً وبروبينيسيد ٥٠٠ ملغ ٤ مرات يوميّاً لمدّة ١٠ ـ ١٤ يوماً، يلي ذلك حقنة بنزاتين بنسيلين ٢.٤ مليون وحدة عن طريق العضل.

أنظمة بديلة للمرضى ذوي الأعراض العصبيّة: أموكسيسيلين ٢ ملغ عن طريق الفم مرتين يوميّاً وبربينيسيد ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٣ مرات يوميّاً لمدّة ١٤ يوماً، أو دوكسيسيكلين ٢٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم لمدة ٢١ يوماً، أو سفتريازون ١ غ عن طريق العضل مرة في اليوم لمدة ٥ ـ ١٤ يوماً، أو بنزاتين بنسيلين ٢.٤ مليون وحدة عن طريق العضل مرة في الأسبوع ودوكسيسيكلين ٢٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يومياً لمدّة ثلاثة أسابيع لكليهما. ويوصي بعض الأطباء باستخدام جرع أعلى ومعالجات أطول للمصابين بفيروس الإيدز.

معالجة الأطفال: يجب إعطاء الأطفال المصابين بالسفلس حقنة واحدة على الأقل من بنزاتين بنسيلين ٥٠٠٠٠ وحدة/كلغ عن طريق العضل (الحد الأقصى ٢.٤ مليون وحدة). وإذا كان السائل المخيّ النخاعيّ شاذّاً، يجب عندئذٍ إعطاء بنزاتين بنسيلين أو بروكايين بنسيلين ٥٠٠٠٠ وحدة/كلغ عن طريق العضل أو الوريد مرة يوميّاً لمدة ١٠ أيام. وبعض الأطباء يوصي بعلاج أطول من ١٠ أيام لكل الأطفال المصابين بالسفلس.

العدوى المهبليّة

قليل من التصريف أو السائل المهبليّ أمر عاديّ. وتتغيّر كميّة التصريف وخصائصة خلال الشهر عادة وخلال حياة المرأة ايضاً. وغالباً ما يكون التصريف رائقاً أو حليبيّاً

تجنّب أنواع العدوى المهبليّة

تجنّبي تنظيف المهبل من الداخل، فذلك يقلّل مقدار الحمض في المهبل، الأمر الذي يزيد من احتمال العدوى.
استخدام الواقي الذكريّ اثناء ممارسة الجنس. يساعد ذلك في تجنّب انتشار العدوى.
ويجب عدم بقاء الحجب في مكانها أكثر من ٢٤ ساعة.
البسي ثياباً تحتيّة قطنيّة. وتجنّبي السراويل التحتيّة الضيّقة التي لا تسمح بتبادل الهواء.
بعد التبوّل أو التبرّز، امسحي من الأمام إلى الوراء دائماً لتجنّب نقل الجراثيم الموجودة في البراز من المستقيم إلى المهبل.

وله رائحة معتدلة. أما النساء المصابات بعدوى مهبليّة فقد يكون التصريف لديهن مسبّباً للحكاك مع رائحة غير عاديّة أو كريهة.

التصريف المهبليّ الجرثوميّ

التصريف المهبليّ الجرثوميّ هو نموّ الجراثيم التي تسبّب التصريف المهبليّ والرائحة. يكون السائل المهبليّ أقل حمضيّة مما هو عليه عادة (يكون الأس الهيدروجينيّ pH أكبر من ٤.٥)، وتصدر عيّنة منه رائحة سمكيّة عند إضافة قطرة تحتوي على ٥ ـ ١٠ بالمئة من هيدروكسيد البوتاسيوم. ولا يعرف سبب التصريف المهبليّ ، لكن يشتبه بأنّ جراثيم Gardnerella vaginalis و Mycoplasma hominis تلعب دوراً. ويمكن أن تكشف عيّنة من التصريف المهبليّ تحت المجهر «خلايا دالّة»، أي خلايا دم بيضاء مغلّفة بالجراثيم.

يمكن معالجة التصريف المهبليّ الجرثوميّ بواسطة مترونيدازول ٢ غ عن طريق الفم مرّة واحدة أو ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يوميّاً لمدة ٧ أيام، أو كليندااميسين ٣٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين في اليوم لمدّة ٧ أيام. ويجب عادة تجنّب العلاج أثناء الحمل، لكن إذا كانت الأعراض حادّة، يمكن إعطاء جرعة مترونيدازول ٢ غ بعد الثلث الأول. ويجب ألا يشرب من يتناول مترونيدازول الكحول لأن ذلك يسبّب القيء وألم البطن. ولا حاجة لعلاج شركاء الجنس لأنّ التصريف المهبليّ الجرثوميّ لا ينتشر عن طريق الجنس.

داء المشعّرات

المشعّرة المهبليّة Trichmonas vaginalis، طفيليّة تسبّب أنواعاً من العدوى في المهبل أو القضيب. وقد لا يصاب النساء والرجال بأعراض لكنّهم ينشرون العدوى عن طريق الجنس. تسبّب المشعّرة عند النساء حكّة وتصريفاً مهبليّاً رقيقاً ورغويّاً أصفر مائلاً إلى الخضرة ذا رائحة كريهة. وغالباً ما تشعر النساء بالحكّة والألم عند التبوّل. وفي بعض الأحيان يصاب المهبل بالاحمرار والتقرّح. ولا يكون عند الرجال أعراض أيضاً عادة. ويكشف فحص للسائل المهبليّ أو التصريف الإحليليّ الممزوج مع قطرة من الماء الملحيّ تحت المجهر عن عضويّات المشعّرات السابحة.

يمكن استخدام مترونيدازول ٢ غ عن طريق الفم مرة واحدة أو ٥٠٠ ملغ مرتين يوميّاً

لمدّة سبعة أيام لعلاج داء المشعّرات. وعلى غرار التصريف المهبليّ الجرثوميّ، يجب تجنّب العلاج أثناء الحمل. لكن إذا كانت الأعراض حادّة، يمكن إعطاء جرعة واحدة من مترونيدازول ٢ غ بعد الثلث الأول. ويجب ألا يشرب من يتناول مترونيدازول الكحول لأن ذلك يسبّب القيء وألم البطن.ويجب علاج شركاء الجنس أيضاً وإلاّ عاودت العدوى الظهور.

تصيب عدوى المشعّرة الأطفال عند الولادة وتزول عادة بعد بضعة أسابيع بدون علاج. وإذا استمرّت العدوى بعد ٤ أسابيع من الولادة، يعطى مترونيدازول ٥ ملغ/كلغ عن طريق الفم ٣ مرات يوميّاً لمدّة ٥ أيام.

داء المبيضّات المهبليّ

داء المبيضّات المهبليّ، أو عدوى الخميرة، مشكلة شائعة عند النساء. يسبّبها فطر المبيضّة البيضاء Candida albicans، التي تسبّب السلاق أيضاً. وهو شائع بوجه خاصّ عند المصابات بفيروس الإيدز وغالباً ما يكون المرض الأول المرتبط بفيروس الإيدز عند النساء. وعلى النساء اللواتي يصبن بداء المبيضّات بشكل متكرّر أو أنواع من العدوى التي لا تتحسّن بالعلاج أن يفكّرن في الخضوع لاختبار فيروس الإيدز.

يسبّب داء المبيضّات بظهور غطاء أبيض من سائل كثيف أبيض كريميّ على جدار المهبل. وعند كشط البقعة البيضاء تترك مكانها منطقة حمراء متهيّجة. وتنمو المبيضّات بسرعة أكبر عندما يكون المهبل خالياً من الجراثيم، أو عندما يكون أقل حموضة، أو عندما يرتفع السكّر في الدم (كما عند المصابين بالداء السكريّ). وتتكرّر إصابة النساء اللواتي يأخذن مضادّات حيويّة بأنواع من عدوى الخميرة. فالمضادّات الحيويّة تقتل الجراثيم المفيدة والمضرّة على السواء، الأمر الذي يفسح المجال لنموّ الفطر بسرعة. غير أنّ عدوى الخميرة شائعة أيضاً أثناء الحيض والحمل وبعد غسل المهبل من الداخل.

يمكن إجراء اختبار للمبيضّات بإضافة قطرة من محلول هيدروكسيد البوتاسيوم ٥ ـ ١٠ بالمئة على عيّنة من السائل المهبليّ. وبعد ذلك فحصها تحت المجهر بحثاً عن بوغات أو فروع للخميرة.

قد يكون من الصعب علاج عدوى الخميرة أثناء تناول المرأة مضادّات حيويّة. يمكن استخدام كريم بوتاكونازول أو كلوتريمازول أو ميكونازول أو نيستاتين أو تركونازول أو تايوكونازول موضعيّاً أو تحاميلها لمدّة ٣ ـ ٧ أيام لإزالة الفطر. وقد يكون هناك حاجة إلى استمرار العلاج لمدّة أسبوعين. وفي الحالات الحادّة يمكن استخدام كيتوكونازول ١٥٠ ملغ عن طريق الفم مرة واحدة أو فلوكونازول ١٥٠ ملغ عن طريق الفم مرة واحدة أو إتراكونازول ١٥٠ ملغ عن طريق الفم مرة واحدة. وهي فعّالة جدّاً لكنّها غالية الثمن. وفي بعض الأحيان يجب إعطاء الأدوية بانتظام لمدّة أشهر للوقاية من عودة العدوى.

فيروس الإيدز والحمل

النساء المصابات بفيروس الإيدز بدون أعراض لا يواجهن صعوبة في الحمل أكبر من غيرهنّ من النساء. غير أنّ الأمراض الانتهازيّة وبعض الأدوية المستخدمة في علاجها

يمكن أن تؤثّر على الجنين. لهذا السبب من الصعب في الغالب علاج الأمراض الحوامل. ويجب أخذ صحّة الجنين والأم في الحسبان قبل إعطاء الأم الحامل الأدوية. ففي بعض الحالات قد يكون من الأفضل عدم معالجة العدوى.

الاستشارة بشأن الخيارات التناسليّة. يشمل ذلك بحث طرق تجنّب الحمل غير المخطّط. وقد يكون الإجهاض خيار للنساء اللواتي يقرّرن ألا ينجبن طفلاً أو المخاطرة بإصابة الطفل بفيروس الإيدز.

الاختبار. يستحسن أن تجري الحوامل المصابات بفيروس الإيدز اختبارات السفلس والسيلان والكلميديا والتهاب الكبد ب والسل.

اللقاحات. تلقّحي ضدّ التهاب الكبد ب والعقديّة الرئويّة Streptococcus pneumoniae والإنفلونزا.

الوقاية من فيروس الإيدز. أعطِ زيدوفودين أو مضادّات الفيروسات الأخرى، إن توفّرت، للأم في نهاية فترة الحمل والوليد عند الولادة لخفض فرص إصابة الوليد بفيروس الإيدز (انظر الإطار الثاني في الملحق. انظر أيضاً الفصل ١٠ «الاستشارة العائليّة» لمزيد من البحث عن الحمل عند المصابات بفيروس الإيدز).

فيروس الإيدز والإيدز عند الأطفال

يمكن أن ينتشر فيروس الإيدز إلى الأطفال أثناء الحمل والولادة والإرضاع من الثدي. ويمكن أن يصاب الأطفال بفيروس الإيدز بنقل دم مصاب بفيروس الإيدز إليهم. ويحتاج الأطفال المصابون بفيروس الإيدز إلى المراقبة عن كثب والعلاج بسرعة من الأمراض

تعريف منظّمة الصحّة العالميّة للحالة السريريّة للإيدز عند الأطفال

يجب الاشتباه بوجود الإيدز عند الوليد أو الطفل الذي لديه علامتان كبريان وعلامتان صغريان على الأقل بغياب الأسباب المعروفة لكبت المناعة.

علامات الإيدز الكبرى

فقد الوزن أو عدم النموّ

حمّى مطوّلة لأكثر من شهر

علامات الإيدز الصغرى

اعتلال عقدي لمفيّ عامّ (يزيد حجم العقد اللمفيّة عن ٠.٥ سم في موعين على الأقل)

عدوى بالمبيّضات في الفم والحلق

تكرّر أنواع شائعة من العدوى (الأذن، الحلق، إلخ)

سعال مستمرّ لأكثر من شهر واحد

أنواع عامّة من العدوى الجلديّة

تأكّد العدوى بفيروس الإيدز عند الأم

علامات الإيدز عند الأطفال والبالغين
علامات شائعة عند الأطفال أكثر من شيوعها عند البالغين عدم النموّ التهاب الرئة أنواع العدوى الجرثوميّة تورّم الغدد النكفيّة وإصابتها بالعدوى
علامات مشتركة عند الأطفال والبالغين شذوذات عصبيّة تورّم الكبد والطحال تورّم العقد اللمفيّة إسهال مزمن حمى مشاكل جلديّة مزمنة داء المبيضّات المزمن أمراض انتهازيّة حنف اليدين والقدمين مرض الكلية مرض القلب التهاب الكبد أو مرض الكبد
علامات شائعة عند البالغين أكثر من شيوعها عند الأطفال سركوبا كابوزي الورم اللمفي

الانتهازيّة. ونادراً ما يبقى الأطفال المصابين بفيروس الإيدز بخير بدون أعراض على المرض. غير أنّهم يصبحون مرضى عادة أثناء الطفولة ويعيشون ٨ ـ ١٠ سنوات بالمتوسّط.

ومن أكثر علامات فيروس الإيدز شيوعاً الأطفال عدم النموّ ومشاكل الرئتين وتورّم الكبد والطحال. ويمكن أن يتأثّر أي عضو في الجسم عند الأطفال الصغار كما عند البالغين. ويثير التشخيص المخبري لعدوى فيروس الإيدز المشاكل عند الأطفال. ففي بعض الأحيان يمكن العثور على أجسام مضادّة لفيروس الإيدز من الأم في دم الطفل حتى عمر ١٥ شهراً، الأمر الذي يجعل من الصعب معرفة ما إذا كان الطفل مصاباً بالعدوى أو أنّها أجسام مضادّة مصدرها الأم. ويمكن استخدام اختبارات خاصّة مثل تفاعل البوليمراز المتسلسل أو زراعة الفيروسات أو اختبار المستضدّ p24، لكنها تتطلّب مختبراً كما أنّها مكلفة جدّاً.

اللقاحات الموصى بها للمصابين بفيروس الإيدز	
اللقاح	هل يعطى للمصابين بفيروس الإيدز؟
اللقاح الثلاثيّ	نعم
لقاح الشلل الفموي	لا
لقاح الشلل غير النشط	نعم
لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانيّة	نعم
الإنفلونزا المستدمية من النوع ب المقترن	نعم
عديد السكريد بالمكوّرة الرئويّة	نعم
لقاح السل*	لا
التهاب الكبد ب	نعم

*لا يعطى للبالغين أو الأطفال أو الوليدين الذين لديهم أعراض العدوى بفيروس الإيدز. وفي المناطق حيث يسود السل، يمكن تلقيح حديثي الولادة إذا لم يكن لديهم أعراض مرض فيروس الإيدز.

اللقاحات

يوصى بتلقيح المصابين بفيروس الإيدز وأفراد أسرهم بكل اللقاحات تقريباً التي تعطى للبالغين والأطفال غير المصابين بفيروس الإيدز. والاستثناء هو اللقاحات المصنوعة من الفيروسات «الحيّة» التي يمكن أن تسبّب المرض عند المصابين بضعف الجهاز المناعيّ. ويجب على العموم عدم إعطاء لقاح الشلل ولقاح السل، وكلاهما لقاح بفيروسات حيّة، للمصابين بالإيدز أو بأعراض مرض فيروس الإيدز. لكن في المناطق حيث يسود السلّ، يوصى بلقاح السل للأطفال الذين ليس لديهم أعراض مرض فيروس الإيدز. يمكن أن ينتشر الشلل من شخص لقّح بفيروس حيّ إلى مصاب بفيروس الإيدز. لذلك لا يوصى بلقاح السلّ غير النشط للأشخاص المصابين بفيروس الإيدز فحسب وإنما لأفراد أسرهم أيضاً. ويجب إعطاء لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانيّة، مع أنّه لقاح حيّ، إذ تبيّن أنّه لا يسبّب أي مشاكل عند المصابين بفيروس الإيدز أكثر مما عند غير المصابين. إذاً يجب إعطاء الأطفال والبالغين المصابين بفيروس الإيدز اللقاحات المعتادة، مع بعض الاستثناءات، لحمايتهم من الأمراض.

القاموس

عربي- إنكليزي Arabic-English

إبر داخل الوريد intravenous needles: إبر مجوّفة تستخدم لإعطاء الأدوية أو الدم أو إزالة السوائل من الجسم.

اتّقاء prophylaxis: التدابير المتخذة للوقاية من المرض.

أجسام مضادّة antibodies: بروتينات صغيرة يصنعها جهاز المناعة في الجسم، وهي تتعرّف على العضويّات الغريبة والسموم وتساعد في التخلّص منها.

إجهاض abortion: انتهاء الحمل قبل أن يتمكّن الجنين من العيش خارج رحم المرأة.

أحاديّ الزوج monogamous: يقيم علاقة جنسيّة مع شريك واحد فقط.

إختبار إلزاميّ mandatory testing: اختبار مطلوب.

اختبار سرّي confidential testing: الحفاظ على خصوصيّة النتائج بحيث لا يعرفها سوى العامل الصحيّ والشخص المختبر.

اختبار مغفل anonymous testing: اختبار لا تستعمل فيه أسماء حقيقيّة، لذا تبقى هويّة من يتلقى الاختبار مجهولة.

أدوات حادّة sharps: أدوات طبيّة ذات رؤوس أو حواف حادّة.

أسئلة كاج CAGE questions: أربعة أسئلة يمكن استخدامها لتحديد إذا كان المرء مدمناً على الكحول (انظر الفصل ٦).

استمناء متبادل mutual masturbation: عندما يداعب شخصان الأعضاء التناسليّة لأحدهما الآخر بأيديهما.

إستمناء masturbation: مداعبة المرء أعضاءه التناسليّة للحصول على المتعة الجنسيّة.

إعتلال الدماغ encephalopathy: تلف يصيب الدماغ.

اعتلال العقد اللمفيّة lymphadenopathy: تورّم غير سويّ للعقد اللمفيّة.

اعتلال عصبيّ neuropathy: اضطراب يصيب الأعصاب نتيجة عدوى أو مرض أو أدوية أو إصابة.

أعراض symptoms: تغيّر ملحوظ في جسم المرء يشير إلى وجود مرض ما.

التماسّ العارض casual contact: سلوك غير حميم مثل العمل أو الأكل أو اللعب أو الدراسة مع الآخرين.

التهاب السحايا بالمستخفيات cryptococcal meningitis: مرض ينشأ عن عدوى تصيب أغشية الدماغ بفطر المستخفية.

التهاب الكبد hepatitis: التهاب للكبد تسبّبع عادة الفيروسات أو الكحول أو الأدوية أو المخدّرات.

إليسا ELISA: اختبار شائع لفيروس الإيدز يبحث عن أجسام مضادّة للفيروس في دم المرء.

أمم صناعيّة industrialized nations: بلدان تستند اقتصاداتها إلى الصناعة. معظم بلدان أوروبا وأميركا الشماليّة صناعيّة.

انتشار prevalence: نسبة الأشخاص المصابين بمرض ما في جماعة سكّانيّة في وقت محدّد.

انتقال رأسيّ vertical transmission: انتشار المرض من الأمّ إلى وليدها.

إنفلونزا influenza: مرض يصيب الحلق والرئتين ويسبّبه فيروس.

انقلاب مصليّ seroconversion: تطوّر أجسام مضادّة لعضويّات غريبة أو مولّد ضدّ عند شخص ما لم يكن لديه أجسام مضادّة من قبل.

إيجابيّ المصل seropsitive: عندما يكون في دم المرء أجسام مضادّة لعدوى معيّنة، مثل فيروس الإيدز.

إيجابيّ حقيقيّ true positive: عندما يكون الاختبار إيجابيّاً والمرء الذي أجري عليه الاختبار مصاب بالمرض.

إيجابيّ كاذب false positive: عندما يكون الاختبار إيجابيّاً لكن المرء غير مصاب بالمرض الذي يختبر لأجله.

الإيدز AIDS (متلازمة نقص المناعة المكتسب)**:** مجموعة من الأمراض التي يسبّبها فيروس العوز المناعيّ البشريّ HIV (أو فيروس الإيدز).

آفة lision: تغيّر غير سويّ في الجلد ناتج عن مرض أو جرح.

بروتين protein: مادّة موجودة داخل كائنات الحيّة. والبروتين، إلى جانب الدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن، مكوّن مهمّ من مكوّنات النظام الغذائيّ المتوازن.

بزل قطَنيّ lumbar puncture: إجراء تستخدم فيه إبرة لأخذ سائل نخاعيّ من أسفل الظهر.

تأثيرات جانبيّة side effects: أعراض غير مقصودة يسبّبها دواء ما، كأن تسبّب بعض الأدوية الإسهال.

تجفاف dehydration: حالة جسم المرء الذي يقل فيه الماء عما هو ضروريّ للصحة. ويمكن أن يؤدي الإسهال الحادّ إلى التجفاف.

تحديد النسل birth control: انظر منع الحمل.

تخديش: عادة استخدام أدوات حادّة لجرح جلد المرء وترك ندبة دائمة فيه.

تعداد خلايا سي دي٤ CD4 cell count: عدد كريات الدم البيضاء ت٤ T4 التي تعطي فكرة عن قوّة الجهاز المناعيّ.

تعطّل anergy: فقدان قدرة جهاز المناعة على الاستجابة لبعض المستضدّات.

تمثيل أدوار role play: التحادث مع الآخرين عن موضوعات صعبة عن طريق تمثيل مواقف متخيّلة.

تنظير القصبات bronchoscopy: فحص الرئتين باستخدام منظار القصبات.

تنظيم الأسرة family planning: التحكّم بعدد الأطفال وتوقيت إنجابهم. يمكن أن يستخدم الزوجان الامتناع أو موانع الحمل لتنظيم أسرتهم.

توجّه جنسيّ sexual orientation: كيف يعرّف المرء نفسه عند التحدّث عن العلاقات الجنسيّة (ثنائيّ الجنس أو جنوسي أو مشتهٍ للجنس الآخر).

ثنائيّ الجنس bisexual: من ينجذب إلى الرجال والنساء على السواء.

جرثومة bacterium: عضويّة مجهريّة أحاديّة الخليّة. وكثير من الجراثيم تسبّب الأمراض.

جلدي cutaneous: متعلّق بالجلد.

الجنس الشرجي anal sex: عندما يدخل قضيب الرجل في شرج امرأة أو رجل آخر.

جنس أكثر أماناً safer sex: جنس تقلّ فيه فرص نشر فيروس الإيدز ولكنها لا تنعدم، مثل الجنس المهبليّ باستخدام واقٍ ذكريّ أو الجنس الفمويّ.

جنس غير آمن unsafe sex: جنس يحتمل انتشار فيروس الإيدز أثناءه، مثل الجنس المهبليّ أو الجنس الشرجيّ بدون ارتداء واقٍ ذكريّ.

جنس فمويّ oral sex: عندما يداعب لسان المرء الأعضاء التناسليّة للشريك الجنسيّ.

جنس مأمون safe sex: الجنس الذي لا تتوفّر فيه فرصة نشر فيروس الإيدز، مثل الاستمناء المتبادل والتقبيل الجاف.

جنس مهبليّ vaginal sex: عندما يدخل الرجل قضيبه في مهبل المرأة.

جنوسي gay: من يجتذب جنسياً إلى أشخاص من الجنس نفسه.

جنوسي homosexual: من يُجتذب الى أشخاص من الجنس نفسه.

الجهاز المناعيّ immune system: دفاع الجسم ضدّ الأجسام والموادّ الغريبة.

جينة gene: وحدة الدنا التي تحمل معلومات صنع البروتينات وتحدّد كل الخصائص الموروثة، مثل لون البشرة ولون العينين والطول.

حاقن إبر injectionist: شخص يعطي أدوية للمرضى عن طريق الحقن خارج عيادة طبيّة أو مستشفى.

حاقن مخدرات drug injector: من يحقن الأدوية، يستخدم المصطلح في الكتاب عموماً ليعني من يحقن مخدّرات مثل الهيروين أو الكوكايين أو الأمفيتامينات.

حساسيّة: مقدار دقة كشف الاختبار للمرض.

حَلأ البسيط herpes simplex I, II and III ١،٢و٣: فيروسات تسبّب قروح الفم والقروح التناسليّة وأحياناً التهاب الدماغ.

حلأ النطاقيّ herpes zoster (shingles): بثور مؤلمة على الجلد تشيع عند المصابين بضعف الجهاز المناعيّ، يسبّبها فيروس الحُماق.

حَلأ نطاقيّ shingles: بثور جلديّة مؤلمة يسبّبها فيروس الحُماق (جدريّ الماء).

حيض menses: طرح الدم الشهريّ من بطانة الرحم. يسمّى أيضاً «العادة الشهريّة».

خرف الإيدز AIDS dementia: حدوث تغيّرات في التفكير والشخصيّة والمزاج عند بعض المصابين بعدوى فيروس الإيدز.

خزعة biopsy: إزالة جزء من النسيج بواسطة الجراحة لفحصها تحت المجهر.

خلل تنسّج عنق الرحم cervical dysplasia: ظهور شاذّ للخلايا من عنق الرحم عند المرأة. تبحث لطاخة بابانيكولاو (فحص الزجاجة/الشريحة) عن هذا الخلل (انظر الملحق).

خليّة سي٤ CD4 cell: خلايا دم بيضاء تساعد في تنسيق جهاز المناعة. ويصيب فيروس الإيدز هذه الخلايا.

خليّة لمفيّة lymphocyte: نوع من خلايا الدم البيضاء.

خليّة: أصغر وحدة عاملة في العضويّة الحيّة.

داء النوسجات histoplasmosis: عدوى تصيب الرئتين عادة يسبّبها فطر النوسجة المغمّدة.

دنا (الحمض النوويّ منقوص الأوكسجين) DNA(deoxyribonucleic acid): مادّة موجودة في نوى الخلايا، وهي المكوّن الأساسيّ للجينات.

دور النافذة window period: الزمن المنقضي بين العدوى بفيروس الإيدز وتطوّر الأجسام المضادّة للفيروس.

ذات الرئة بالمتكيّسات الرئويّة الكارينيّة Pneumocystis carinii pneumonia: عدوى رئويّة تحدث عند من تضرّر جهازهم المناعيّ.

رئويّ pulmonary: متعلّق بالرئتين.

رحم uterus: عضو داخل جسم المرأة يدعم نموّ الجنين. ويطرح الرحم بطانته كل شهر (الحيض).

رنا RNA: معلومات وراثيّة تستخدم في الخلايا لصنع البروتين، وبعض الفيروسات، مثل فيروس الإيدز، تستخدم الرنا بدلاً من الدنا لخزن المعلومات الوراثيّة.

زيدوفودين zidovudine: دواء يعمل ضدّ فيروس الإيدز بمنع الفيروس من نسخ نفسه (انظر مثبّطات الناسخة العاكسة).

سحاقيّة lesbian: امرأة تنجذب جنسياً إلى نساء أخريات.

سركوما كابوزي Kaposi sarcoma: سرطان يسبّبه فيروس الحلأ (هيربيس)٨، يتميّز بآفات حمراء إلى أرجوانيّة على الجلد أو الأعضاء الداخليّة.

سفلس syphilis: مرض ينتقل عن طريق الجنس تسبّبه اللولبيّة الشاحبة.

سلّ، تدرّن tuberculosis: مرض تسبّبه جرثومة المتفطّرة السلّيّة. ومعظم المصابين بالسلّ مصابون أيضاً بذات الرئة أو التهاب السحايا أو عدوى العظم.

سُلاق thrush: عدوى فمويّة يسبّبها فطر المبيضّات البيض.

سلبيّ المصل seronegatie: عندما يكون دم المرء سلبيّاً تجاه أجسام مضادّة لعدوى معيّنة، مثل فيروس الإيدز.

سلبيّ حقيقيّ true negative: عندما يكون الاختبار سلبيّاً والمرء الذي أجري عليه الاختبار غير مصاب بالمرض.

سلبيّ كاذب false negative: عندما يكون الاختبار سلبيّاً لكن المرء مصاب بالمرض الذي يختبر لأجله.

سوائل الجسم body fluids: أي سائل في الجسم، مثل الدم والبول واللعاب والقشع (البلغم) والدموع وحليب الثدي والمني والإفرازات المهبليّة.

الشرج: الفتحة الخارجيّة للأمعاء.

صُفَيحات دمويّة platelets: خلايا في الدم مسؤولة عن تخثّر الدم.

طفيليّة parasite: عضويّة تعتمد على عضويّة أخرى لكي تبقى على قيد الحياة.

طلَوان شعريّ hairy leukoplakia: لويحات بيضاء بارزة توجد عادة على جانب اللسان.

عادة شهريّة period: انظر حيض.

عامل خطر risk factor: ممارسة أو خاصيّة تزيد من احتمال إصابة شخص ما بمرض معيّن. على سبيل المثال، الحصول على نقل دم باستخدام دم غير مفحوص عامل خطر لعدوى فيروس الإيدز.

عامل مساعدة outreach worker: شخص يبحث عن المحتاجين في مجتمعه لتوفير التعليم أو الرعاية الصحيّة إليهم.

عدوى انتهازيّة opportunistic infection: مرض تسبّبه عضويّة لا تحدث عادة مرضاً عند امرئ ذي جهاز مناعيّ سويّ.

عديم الأعراض asymptomatic: بدون أعراض.

عصيّات كاليت غيرين bacillus Calmette-Guerin: لقاح ضدّ السلّ.

العصيّة الصامدة للحمض acid-fast bacillus: جرثومة تتلوّن بالأحمر مع لطخة صامدة اللحمض (جرثومة السلّ عصيّة صامدة للحمض).

عضويّة organism: أي كائن حيّ.

عقار مضادّ للفيروسات التقهقريّة antiretroviral drug: أي دواء يعمل ضدّ فيروس تقهقريّ. فيروس الإيدز فيروس تقهقريّ، وزيدوفودين عقار مضادّ للفيروسات التقهقريّة.

عقّم/تعقيم sterilize/sterilization: طريقة لتنظيف الإبر والأدوات تقتل الميكروبات وتقي من انتشار المرض.

علاج بالإماهة الفمويّة oral rehydration therapy: محلول من الماء والسكّر والأملاح يستخدم لتعويض السوائل المفقودة. ويفيد هذا العلاج المصابين بالإسهال على وجه الخصوص.

علاقة محميّة من فيروس الإيدز HIV-sheltered relationship: علاقة جنسية لا يكون فيها أحد مصاب بفيروس الإيدز ولا يشارك أحد في سلوك يمكن أن يعرّضه لخطر الإصابة بفيروس الإيدز.

علم الأوبئة epidemiology: دراسة الأمراض عند السكّان أو في المجتمعات.

عنق الرحم cervix: قسم الرحم الموجود في المهبل.

فترة الحضانة incubation period: الوقت المنقضي بين العدوى والأعراض الأولى للمرض.

فُطار كروانيّ coccidiomycosis: مرض يسبّب فطر الكروانيّة.

فقر الدم anemia: انخفاض عدد كريات الدم الحمراء عما هو سويّ الأمر الذي يسبّب الشعور بالتعب والضعف.

في العضل intramuscular: محقون في العضل مباشرة.

في الوريد intravenous: محقون داخل الوريد.

الفيروس الحليموميّ البشريّ human papillomavirus: فيروس يسبّب ثآليل في الأعضاء التناسليّة وسرطان عنق الرحم.

فيروس العوز المناعيّ البشريّ HIV: الفيروس الذي يسبّب الإيدز.

فيروس المضخّم للخلايا cytomegalovirus: نوع من فيروس الحَلأ (هيربيس) الذي غالباً ما يسبّب المرض عند الأشخاص ذوي الجهاز المناعيّ المتضرّر.

فيروس تقهقريّ retrovirus: نوع من الفيروسات يجب أن يستخدم الناسخة العكسيّة لكي ينسخ نفسه.

فيروس virus: عضويّة صغيرة تحتاج إلى خلايا عضويّة أخرى لكي تتكاثر.

قاعة حقن المخدّرات shooting gallery: مكان يمكن فيه استئجار محاقن المخدّرات وحقنها.

قروح قُلاعيّة aphthus ulcers: قروح مؤلمة تظهر في الحلق والفم.

قلّة البيض leukopenia: انخفاض تعداد خلايا الدم البيضاء.

اللطخة المناعيّة Western blot: اختبار لفيروس الإيدز يبحث عن أجسام معيّنة ضدّ الفيروس.

لقاح vaccine: مادّة تستخدم لتجنّب العدوى بعضويّة مسبّبة للمرض.

لمفوما lymphoma: سرطان الجهاز المناعيّ.

مانع للحمل: منتج يحول دون حدوث الحمل. تشمل أنواع موانع الحمل الواقي الذكريّ والحبوب والحجاب واللولب.

مبيد المبيكروبات microbicide: مادّة كيميائيّة تقتل الميكروبات مثل الجراثيم والفيروسات. يمكن أن يقلّل استخدام مبيدات الميكروبات مع الواقيات الذكريّة أوالرغوة المهبليّة من مخاطر انتشار فيروس الإيدز.

مبيد النطاف spermicide: مادّة كيميائيّة تقتل النطاف أو الحيوانات المنويّة. يمكن أن تمنع مبيدات النطاف الحمل عندما تستخدم مع الواقيات الذكريّة أو كرغوة مهبليّة. وتنقص بعض مبيدات النطاف مخاطر انتشار فيروس الإيدز أيضاً.

المبيضّة candida: فطر يسبّب عادة مرضاً في الفم والمهبل.

متلازمة هزال الإيدز AIDS wasting syndrome: فقد أكثر من ١٠ بالمئة من وزن الجسم عند المصابين بفيروس الإيدز، ولذلك يسمّى الإيدز أيضاً «مرض الهزال».

متلازمة syndrome: مجموعة من الأعراض أو الأمراض التي تستخدم لتعريف اعتلال.

مثبّطات البروتياز protease inhibitors: أدوية تمنع فيروس الإيدز من إنشاء نسخ عن نفسه.

مثبّطات الناسخة العكسيّة reverse transcriptase inhibitors: مجموعة من الأدوية المستخدمة لعلاج عدوى فيروس الإيدز تمنع الفيروس من صنع نسخ عن نفسه. وتعمل هذه الأدوية بمنع إنزيم الناسخة العكسيّة في الفيروس من العمل.

محقنة، إبرة syringe: أنبوب متصل بإبرة مجوّفة يستخدم لحقن الدواء أو أخذ عيّنة من الدم.

مدمن كحول alcoholic: من يؤثر تناوله الكحول بشكل سلبيّ على حياته (انظر أسئلة كاج CAGE).

مرض الهزال slim disease: مصطلح يطلق على الإيدز في بعض المناطق الإفريقيّة.

مرض منتقل عن طريق الجنس. مرض ينتشر من خلال ممارسة الجنس، مثل السيلان والسفلس وفيروس الإيدز.

مستخدم المخدّرات بالحقن IDU: يسمّى أيضاً حاقن المخدّرات أو مستخدم المخدّرات عبر الوريد. من يحقن المخدّرات ليصل الى النشوة.

مستقيم rectum: قسم من الأمعاء قبل الشرج مباشرة.

مشتقّ بروتينيّ منقّى PPD: بروتين يستخدم في اختبار جلديّ لمعرفة ما إذا كان المرء مصاباً بالمتفطّرة السلّيّة (السل).

مشتهي الجنس الآخر heterosexual: من ينجذب جنسياً إلى أفراد الجنس الآخر.

مشيمة(الخلاص) placenta: نسيج داخل رحم المرأة ينشأ أثناء الحمل لتغذية الجنين النامي.

مصل serum: سائل أصفر يبقى بعد تخثّر الدم.

مضادّ حيوي antibiotic: عقّار يقضي على الميكروبات مثل الجراثيم والفطور.

معَديّ مَعَويّ gastrointestinal: متعلّق بالفم أو الحلق أو المريء أو المعدة أو الأمعاء أو الكبد أو المرارة أو البنكرياس.

مغذّيات nutrients: الموادّ التي يحتاج إليها المرء للبقاء بصحّة جيّدة، مثل الفيتامينات والمعادن.

المناعة immunity: مقاومة مرض معيّن.

منتج دمويّ blood product: جزء من الدم، مثل كريات الدم الحمراء أو الصفيحات أو البلازما أو عوامل التخثّر.

منيّ: سائل يحتوي على النطاف(الحيونات المنوية) يخرج من القضيب أثناء ممارسة الجنس.

موافقة مستنيرة informed consent: موافقة على الخضوع لاختبار أو إجراء بعد الاطلاع على فوائده ومخاطره.

مولّدات الضدّ (مستضدّ) antigen: أي مادّة غريبة تسبّب استجابة مناعيّة.

ناسخة عكسيّة reverse transcriptase: مادّة يستخدمها الفيروس التقهقريّ لصنع الدنا(DNA) من الرنا(RNA) لكي ينتج نسخة عن نفسه.

ناعور hemophilia: مرض ينتج عن نقص جزء خاصّ من الدم (عامل التخثّر) يتيح توقّف النزف عند المرء.

نقل الدم blood transfusion: إعطاء الدم عن طريق الوريد. غالباً ما يجري نقل الدم أثناء الجراحة أو للأطفال المصابين بفقر الدم الناتج عن الملاريا.

نقي العظم bone marrow: نسيج في وسط العظم ينتج الدم.

نواة nucleus: القسم المركزيّ للخليّة، وهو الذي يحتوي على الدنا (DNA).

نوعيّة specificity: النسبة المئويّة لعدد المرّات التي يكون فيها اختبار مرض ما سلبيّاً عند إجرائه لأشخاص غير مصابي بالمرض.

واقٍ ذكريّ condom: حاجز مطاطي يوضع على القضيب قبل ممارسة الجنس لتجنّب الحمل وانتشار الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس وفيروس الإيدز.

وباء epidemic: معدّل مرتفع للمرض في المجتمع أكثر مما هو متوقّع. يستخدم عادة لوصف مرض معدٍ.

الوخز بالإبر acupuncture: ممارسة صحيّة آسيويّة تقليديّة تقضي بشكّ إبر رفيعة في جلد الأشخاص لمعالجتهم من الأمراض.

الوقوع incidence: عدد الحالات الجديدة للمرض في مجتمع أو مجموعة سكّانيّة في فترة من الزمن، سنة في العادة.

وليديّ neonatal: متعلّق بالأسابيع الأربعة الأولى من الحياة.

القاموس

English-Arabic إنكليزي-عربي

A

Abortion إجهاض
Acid-fast bacillus العصيّة الصامدة للحمض
Acupuncture الوخز بالإبر
AIDS الإيدز(متلازمة نقص المناعة المكتسب)
AIDS dementia خرف الإيدز
AIDS wasting syndrome متلازمة هزال الإيدز
Alcoholic مدمن كحول
Anal sex الجنس الشرجي
Anemia فقر الدم
Anergy تعطّل
Anonymous testing اختبار مغفل
Antibiotic مضادّ حيوي
Antibodies أجسام مضادّة
Antigen مولّدات الضدّ (مستضدّ)
Antiretroviral drug عقار مضادّ للفيروسات التقهقريّة
Aphthus ulcers قروح قُلاعيّة
Asymptomatic عديم الأعراض

B

Bacillus Balmette-Guerin عصيّات كاليت غيرين
Bacterium جرثومة
Biopsy خزعة
Birth control تحديد النسل
Bisexual ثنائيّ الجنس
Blood product منتج دمويّ
Blood transfusion نقل الدم
Body fluids سوائل الجسم
Bone marrow نقي العظم
Bronchoscopy تنظير القصبات الهوائية

C

CAGE questions أسئلة كاج
Candida المبيضّة
Casual contact التماسّ العارض
CD4 cell CD4 خليّة
CD4 cell count تعداد خلايا سي دي٤
Cervical dysplasia خلل تنسّج عنق الرحم
Cervix عنق الرحم
Coccidiomycosis فُطار كروانيّ
Condom واق ذكري
Confidential testing اختبار سرّي
Cryptococcal meningitis التهاب السحايا بالمستخفيات
Cutaneous جلدي
Cytomegalovirus فيروس المضخّم للخلايا

D

Dehydration نشفان
DNA(deoxyribonucleic acid) دنا (الحمض النوويّ منقوص الأوكسجين)
Drug injector حاقن أدوية

E

ELISA إليسا
Encephalopathy إعتلال الدماغ
Epidemic وباء
Epidemiology علم الأوبئة

F

False negative سلبيّ كاذب
False positive إيجابيّ كاذب
Family planning تنظيم الأسرة

G

Gastrointestinal معَديّ مَعَويّ
Gay جِنوسيّ
Gene جينة

H

Hairy leukoplakia طلَوان شعريّ
Hemophilia ناعور
Hepatitis التهاب الكبد
Herpes simplex I, II and III حَلأ البسيط ١،٢و٣
Herpes zoster(shingles) حلأ النطاقيّ
Heterosexual مشتهي الجنس الآخر
Histoplasmosis داء النوسجات
HIV فيروس العوز المناعيّ البشريّ
HIV-sheltered relationship علاقة محميّة من فيروس الإيدز
Homosexual جنوسي

Human papillomavirus
الفيروس الحليموميّ البشري

I

IDU مستخدم المخدّرات بالحقن
Immune system الجهاز المناعيّ
Immunity المناعة
Incidence الوقوع
Incubation period فترة الحضانة
Industrialized nations أمم صناعيّة
Influenza إنفلونزا
Informed consent موافقة مستنيرة
Injectionist حاقن إبر
Intramuscular في العضل
Intravenous في الوريد
Intravenous needles إبر داخل الوريد

K

Kaposi sarcoma سركوما كابوزي

L

Lesbian سحاقيّة
Lision آفة
Leukopenia قلّة البيض
Lumbar puncture بزل قطنيّ
Lymphadenopath اعتلال العقد اللمفيّة
Lymphocyte خليّة لمفيّة
Lymphoma لمفوما

M

Mandatory testing إختبار إلزاميّ
Masturbation إستمناء
Menses حيض
Microbicide مبيد المبيكروبات
Monogamous أحاديّ الشريك
Mutual masturbation استمناء متبادل

N

Neonatal وليديّ
Neuropathy اعتلال عصبيّ
Nucleus نواة
Nutrients مغذّيات

O

Opportunistic infection عدوى انتهازيّة
Oral rehydration therapy علاج بالإماهة الفمويّة
Oral sex جنس فمويّ
organism عضويّة

Outreach worker عامل مساعدة

P

Parasite طفيليّة
Period عادة شهريّة
Placenta مشيمة (الخلاص)
Platelets صُفَيحات دمويّة
Pneumocystis carinii Pneumonia
ذات الرئة بالمتكيّسات الرئويّة الكارينيّة
PPD مشتقّ بروتينيّ منقّى
Prevalence انتشار
Prophylaxis اتّقاء
Protease inhibitors مثبّطات البروتياز
Protein بروتين
Pulmonary رئويّ

R

Rectum مستقيم
Retrovirus فيروس تقهقريّ
Reverse transcriptase ناسخة عكسيّة
Reverse transcriptase inhibitors
مثبّطات الناسخة العكسيّة
Risk factor عامل خطر
RNA رنا
Role play تمثيل أدوار

S

Safe sex جنس آمن
Safer sex جنس أكثر أماناً
Seroconversion انقلاب مصليّ
Seronegatie سلبيّ المصل
Seropsitive إيجابيّ المصل
Serum مصل
Sexual orientation توجّه جنسيّ
Sharps أدوات حادّة
Shingles حَلأ نطاقي
Shooting gallery قاعة حقن المخدّرات
Side effects تأثيرات جانبيّة
Slim disease مرض الهزال
Specificity نوعيّة
Spermicide مبيد النطاف
Sterilize/sterilization عقّم/تعقيم
Symptoms أعراض
Syndrome متلازمة
Syphilis سفلس
Syringe محقنة، إبرة

T

Thrush	**سُلاق**
True negative	**سلبيّ حقيقيّ**
True positive	**إيجابيّ حقيقيّ**
Tuberculosis	**سلّ، تدرّن**

U

Unsafe sex	**جنس غير آمن**
Uterus	**رحم**

V

Vaccine	**لقاح**
Vaginal sex	**جنس مهبليّ**
Vertical transmission	**انتقال رأسيّ**
Virus	**فيروس**

W

Western blot	**اللطخة المناعيّة**
Window period	**دور النافذة**

Z

Zidovudine	**زيدوفودين**

مصادر الكتاب الأصلية

لقد استفدنا في اعداد هذا الكتاب من كتب ومقالات كثيرة. أدناه بعض الكتب التي ساعدتنا بشكل خاص. وقد يوجد الكثير غيرها في منطقتكم–المؤلفان.
(أنظر الموارد الأساسية المرفقة باللغة العربية)

Berer, M. Women and HIV/AIDS: An International Resource Book. London: HarperCollins, Pandora Press, 1993.

Cohen, F. L., and J. D. Durham, eds. Women, Children, and HIV/AIDS. New York: Springer, 1993.

Cohen, P. T., M. A. Sande, and P. A. Volberding, eds. The AIDS Knowledge Base. Waltham, Mass.: Medical Publishing Group, 1990.

Cotton, D., and D. H. Watts, eds. The Medical Management of AIDS in Women. New York: Wyley-Liss, 1997.

Gordon, G., and T. Klouda. Talking AIDS: A Guide for Community Work. London: Macmillan Education, 1990.

Green, E. C. AIDS and STDs in Africa: Bridging the Gap Between Traditional Healing and Modern Medicine. Boulder, Colo.: Westview, 1994.

Hubley, J. The AIDS Handbook: A Guide to the Understanding of AIDS and HIV. London: Macmillan, 1990.

Mann, J., and D. Tarantola, eds. AIDS in the World. 2d ed. New York: Oxford University Press, 1996.

Peiperl, L. Manual of HIV/AIDS Therapy. Fountain Valley, Calif.: Current Clinical Strategies, 1995.

Pierce, C., and D. VanDeVeer. AIDS: Ethics and Public Policy. Belmont, Calif.: Wadsworth, 1988.

Piot, P., B. M. Kapita, E. N. Ngugi, J. M. Mann, R. Colebunders, and R. Wabitsch. AIDS in Africa: A Manual for Physicians. Geneva: World Health Organization, 1992.

Pohl, M., D. Kay, and D. Toft. The Caregivers' Journey: When You Love Someone with AIDS. New York: HarperCollins, 1991.

Sabatier, R. Blaming Others: Prejudice, Race, and Worldwide AIDS. London: Panos Institute, 1988.

———. The Panos Dossier: AIDS and the Third World. London: Panos Institute, 1988.

Sande, M. A., and P. A. Volberding, eds. The Medical Management of AIDS. Philadelphia, Pa.: W. B. Saunders, 1997.

Webman, D. M., and F. J. Alwon, eds. Taking Action on AIDS: A Resource Book. Needham, Mass.: Albert E. Trieschman Center, 1990.

Werner, D. Where There Is No Doctor. Palo Alto, Calif.: Hesperian Foundation, 1992.

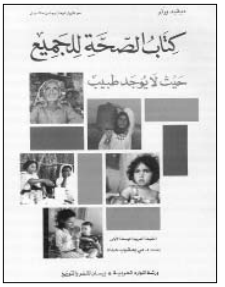
———. Helping Health Workers Learn. Palo Alto, Calif.: Hesperian Foundation, 1982.

Williams, A. O. AIDS: An African Perspective. Boca Raton, Fla.: CRC Press, 1992.

World Health Organization. W.H.O. Model Prescribing Information: Drugs Used in Sexually Transmitted Diseases and HIV Infection. Geneva: World Health Organization, 1995.

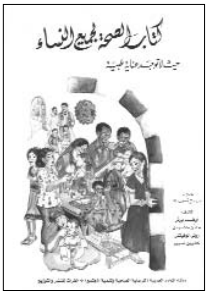
———. AIDS Prevention Through Health Promotion: Facing Sensitive Issues. Geneva: World Health Organization, 1991.

موارد أخرى من مؤسسة هيسبيريان صدرت بالعربية



كتاب الصحة للجميع
حيث لا يوجد طبيب

صدرت الطبعة العربية الموسعة الثانية من أكثر مراجع الرعاية الصحية استخداماً في العالم. يغطي الكتاب مواضيع صحية كثيرة ومنوعة ويركز على أهمية النظافة والطعام الصحي والتطعيمات، ويبحث مواضيع الولادة وتنظيم الأسرة ويشرح الوقاية من المشكلات الصحية الشائعة والخطرة، ويخصص فصلاً لصحة الأطفال والأكبر سناً وكيفية معالجتها. يتوجه الكتاب إلى جميع الناس الذين يهتمون بصحتهم انطلاقاً من الإيمان بأن الرعاية الصحية ليست حقاً لكل إنسان فحسب، بل إنها مسؤولية كل إنسان أيضاً. تأليف: ديفيد وِرْنر، إعداد ومراجعة: د. مي يعقوب حداد وآخرين، مدير التحرير: غانم بيبي.



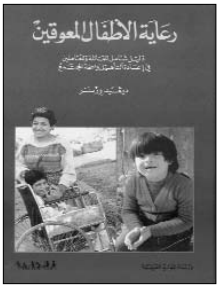
كتاب الصحة لجميع النساء
حيث لا توجد عناية طبية

يهدف هذا الكتاب إلى تعزيز بقاء وصحة النساء والفتيات وخاصة ضمن الفئات محدودة الدخل في الأحياء الشعبية والأرياف. ويستهدف الكتاب النساء والفتيات اللواتي يبحثن عن مواد لمساعدة أنفسهن ومجتمعهن ومنهن اللاقارئات وهو يستهدف العاملات والعاملين الصحيين ومنهم المرشدات الصحيات. طوّر الكتاب مجموعات مختلفة من الناس وساعد في تأليفه أخصائيون طبيون من أكثر من ٣٠ بلداً. تأليف: أوغست برنز، جاين ماكسويل، روني لوفيتش، كاثرين شبيرو. تنسيق: د. مي حداد، ود. غسان عيسى.



مرشد العناية بالأسنان

يقدم هذا الكتاب التشخيص والعلاج لمشكلات الأسنان واللثة، ويقترح طرقاً طرقاً جديدة تؤدي إلى صحة أسنان أفضل لجميع أفراد المجتمع. يمكن استخدام هذا الدليل في: - توفير تشخيص وعلاجات أساسية لمشكلات الأسنان واللثة. -دعم رعاية الأسنان واللثة في برامج الرعاية الصحية الأولية. - تدريب العاملين الصحيين والممرضين. - تثقيف الأطفال في المدرسة وخارجها. مساعدة الأطباء وعاملي الأسنان وغيرهم على العمل الوقائي في مختلف الظروف.تأليف: موراي ديكسون.



رعاية الأطفال المعوقين
دليل للعائلة وللعاملين في التأهيل وصحة الجميع

قد يكون هذا الكتاب أهم وأشمل دليل للمعلومات والأفكار الموجهة إلى جميع المعنيين بخير وتقدم الطفل المعوق. وهو مصمم، بشكل خاص، للمناطق التي تفتقر الى الموارد، للعاملين في رعاية وتعليم وتأهيل الأطفال المعوقين، ولأهل الطفل المعوق وبرامج المجتمع. ثروة من المعلومات والتفاصيل المبسطة المشروحة بأكثر من ٤٠٠٠ صورة ورسم، حول أنواع الإعاقة المختلفة. تأليف: ديفيد وِرْنر.

موارد أساسية للمعلومات عن الايدز

كتب وكتيّبات

العنوان	اعداد	البلد	السعر	اللغة	تلخيص
الايدز في محل العمل	البرنامج الوطني لمكافحة الايدز، ٢٠٠٠، ١٥ صفحة.	مصر	مجاناً	عربي	يشمل هذا الكتيب المواضيع التالية: طرق انتقال عدوى الايدز، فحص الايدز، تساؤلات شائعة عن الايدز، عزل المصابين بالايدز، والسفر والايدز.
عزيزي الطالب... عزيزتي الطالبة... الايدز سؤال وجواب	البرنامج الوطني لمكافحة الايدز، ٢٠٠٠، (يتجدد كل سنة)، ١٦ صفحة.	مصر	مجاناً	عربي	هذا الكتيب موجه لطلاب المدارس، ويتضمّن معلومات عن الايدز وأجوبة عن الاسئلة التي عندهم.
كتاب الصحة للجميع: حيث لا يوجد طبيب	ورشة الموارد العربية (Arab Resource Collective)، بالتعاون مع بيسان للنشر والتوزيع، ١٩٩٩، ٦٤٨ صفحة.	لبنان	$١٠	عربي	هذه هي الطبعة العربية الموسّعة الاولى من (where there is no doctor). يغطي هذا الكتاب مواضيع صحية كثيرة ومنوّعة ويركّز على اهمية النظافة والطعام الصحي والتطعيم. كما أنه يبحث في مواضيع الولادة وتنظيم الاسرة ويشرح الوقاية من المشكلات الصحية الشائعة والخطرة. يحتوي الكتاب على فصل خاص بصحة الاطفال والاكبر سنا وقسماً صغيراً للامراض المنقولة جنسياً والايدز. يتوجّه الكتاب الى جميع الناس الذين يعيشون بعيداً عن المراكز الطبية وحيث لا يوجد طبيب والذين يهتمون بصحتهم انطلاقاً من الايمان بأن الرعاية الصحية ليست حقاً لكل انسان فحسب، بل انها مسؤولية كل انسان.
الايدز المعرفة وسيلة الوقاية	اللجنة الوطنية لمكافحة الايدز، ١٩٩٨، ٣٠ صفحة.	الكويت	مجاناً	عربي	يتضمن هذا الكتيب نبذة عن مرض الايدز: تعريفه، بدايته، تأثيره على جهاز المناعة، كيفية حدوث العدوى، ومراحل تطورها اضافة الى كيفية تشخيص المرض، اختبار اليزا، سبل وقاية العاملين في الخدمات الصحية، وقاية أطفال الأم المصابة بالعدوى، والعلاج الحالي للمرض.
الخطة الصحية الخامسة للايدز الجزء الثاني من الخطة الصحية الخامسة للايدز والامراض المنقولة تناسلياً ١٩٩٦-٢٠٠٠	البرنامج الوطني لمكافحة الايدز في عُمان (NAP)، ٢٠٠٠، ٤٣ صفحة.	عُمان	$٥.٢	انكليزي	هذا الكتاب موجه الى العاملين في مجال مكافحة الايدز ويتضمن خطة عمل خاصة بالبرنامج الوطني لمكافحة الايدز والامراض المنقولة تناسلياً.
جلسة مناقشة حول الامراض المنقولة جنسياً عدد من الاخصائيين	Direction des soins de sante de base (DSSB). ١٩٩٩، ١١٩ صفحة.	تونس	مجاناً	فرنسي	وثيقة موجهة الى الاطباء والقابلات عن جلسة مناقشة أقيمت من قبل DSSB في ١٩٩٩ حول الامراض المنقولة جنسياً. تحتوي هذه الوثيقة على عدة فصول تلخّص المواضيع التي نوقشت خلال الجلسة، ومنها: وبائيات الامراض المنقولة جنسياً في العالم، وفي تونس، العوائق التي تقف بوجه الوقاية، كيفية معالجة الامراض المنقولة جنسياً auto medication ونتائجها.

كتب وكتيّبات(تابع)

العنوان	اعداد	البلد	السعر	اللغة	تلخيص
السيدا- أجوبة حول تساؤلات مهنيي الصحة	البرنامج الوطني لمكافحة السيدا في المغرب ١٩٩٣، ٧٨ صفحة.	المغرب	$١	فرنسي	موجه للمختصين بالصحة، ويتضمّن معلومات هامة للاجابة على تساؤلاتهم المتعلقة بمرض الايدز.
كتاب الصحة لجميع النساء تأليف أ. بورنز، ر.لوفيش، ج. ماكسل وغيرهم، وأعد النسخة العربية م.حداد، غ.عيسى، وغ. بيبي.	ورشة الموارد العربية (Arab Resource Collective)، ٢٠٠٢، ٥٨٤ صفحة.	لبنان	$١٥	عربي	يتوجه هذا الكتاب الى النساء اللواتي يعشن في مناطق ريفية حيث لا يوجد طبيب أو حيث العناية الطبية مكلفة جداً. ويتضمّن مختلف الموضوعات الصحية التي تهم النساء ويحتوي قسماً خاصاً بالجهاز التناسلي للمرأة والرجل (الفصل الرابع) والسيدا والرضاعة الطبيعية (الفصل السابع).
معلومات عامة حول الامراض المنقولة جنسياً	البرنامج الوطني لمكافحة السيدا في المغرب، ١٩٩٦، ٣٢ صفحة.	المغرب	$٠.٦	عربي وفرنسي	هذا الكتيب وجه الى مهنيي وزارة الصحة ويحتوي على معلومات عامة حول الامراض المنقولة جنسياً القابلة للشفاء.
دليل الموارد الأساسية للمعلومات عن السيدا لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا	وحدة موارد التربية الصحية- كلية العلوم الصحية في الجامعة الامريكية في بيروت	لبنان	مجاناً	عربي وانكليزي	يحتوي هذا الدليل على اكثر من مئة مورد مع شرح ملخّص لكل منها، بالأضافة إلى المعلومات عن كيفية الحصول عليها.

مواد تدريب

العنوان	اعداد	البلد	السعر	اللغة	تلخيص
دليل الارشاد الصحي والنفسي والاجتماعي للعاملين في مجال الايدز	البرنامج الوطني لمكافحة الايدز، ١٩٩٤، ٤٢ صفحة.	مصر	مجاناً	عربي	يعرض الدليل المشاكل النفسية، الاجتماعية، والصحية التي يتعرّض لها مريض الايدز الى سبل الارشاد قبل اختيار الايدز وبعده والارشادات والتوصيات الواجب اتباعها.
دليل تدريب المدرسين بشأن متلازمة العوز المناعي المكتسب.	البرنامج الوطني لمكافحة الايدز، ١٩٩٤، ٢٤ صفحة.	مصر	مجاناً	عربي	يتضمّن هذا الدليل معلومات عن بداية مرض الايدز، كيفية عمل جهاز المناعة، الوضع العالمي للايدز، الايدز في مصر، طرق الوقاية من الايدز، أهمية التثقيف الصحي، وكيفية التعامل مع المصابين بالايدز.
دليل المرشد النفسي السريري المبسّط في التعامل مع المصاب بعدوى فيروس الايدز.	البرنامج الوطني لمكافحة الايدز في سوريا (NAP)، ١٩٩٩، ٤٥ صفحة.	سوريا	مجاناً	عربي	الدليل موجّه للعاملين الصحيين ويعرض كيفية التعامل مع المصابين بعدوى فيروس الايدز من الناحية النفسية وتقديم الدعم النفسي والمعنوي والارشاد النفسي والاجتماعي لمرضى الايدز ومخالطيهم.
عزيزي المدرّس كيف نحمي أبناءنا من الايدز؟	البرنامج الوطني لمكافحة الايدز في سوريا (NAP)، ١٩٩٩، ٣١ صفحة.	سوريا	مجاناً	عربي	يتضمّن الكتاب شرح لمرض الايدز وطرق انتقاله ومراحل تطور المرض وسبل الوقاية اضافة الى كيفية ايصال هذه المعلومات الى طلاب المدارس بطريقة علمية واضحة.

مواد تدريب (تابع)

العنوان	اعداد	البلد	السعر	اللغة	تلخيص
دليل الاهل والشباب حول قضايا الصحة والادمان.	جمعية حماية الانسان (Human Protection Agency) ١٩٩٨-١٩٩٩، ٥٥ صفحة.	لبنان	$١	عربي	يحتوي هذا الدليل على معلومات حول مواضيع السيدا، المخدرات، التدخين، الكحول، والامراض المنقولة جنسياً. بالاضافة الى معلومات حول اختبار وأخطار مرض الايدز ونصائح للاهل لتربية أولادهم حول سبل الوقاية منه.
دليل المجيب على الخط الساخن في مجال السيدا والامراض المنقولة جنسياً. جمعية العناية الصحية	جمعية العناية الصحية (SIDC) ٢٠٠٠، ١٤ صفحة.	لبنان	مجاناً	عربي	يهدف هذا الدليل الى تدريب المجيبين على الخط الساخن في مجال السيدا والامراض المنقولة جنسياً ويتضمّن معلومات أساسية عن السيدا، مهارات الاتصال عبر الهاتف، آداب المهنة وتقنيات الارشاد، وكيفية الاجابة عن الاسئلة التي تطرح باستمرار.
دليل التدريب على اعطاء المشورة في مجال السيدا والامراض المنقولة جنسياً. جمعية العناية الصحية	جمعية العناية الصحية (SIDC)، ٢٠٠٠، ٢٣ صفحة.	لبنان	مجاناً	عربي	يهدف هذا الدليل الى تدريب المرشدين للارشاد عن الايدز والامراض المنقولة جنسياً. يتضمّن معلومات اساسية عن الايدز والامراض المنقولة جنسياً، طرق الارشاد، ومهارات الاتصال اضافة الى معلومات تساعد في تحضير محاضرة تدريبية عن الارشاد.

مناشير

العنوان	اعداد	البلد	السعر	اللغة	تلخيص
الايدز. مركز الشبيبة للتوعية على اخطار المخدرات (Jeunesse Anti Drogue, JAD) بالتعاون مع مؤسسة عصام فارس	مركز (JAD) ١٩٩٥، ٤ صفحات.	لبنان	مجاناً	عربي	يتضمّن هذا المنشور معلومات عن اسباب مرض الايدز، أعراضه، كيفية انتقاله، والفئات المصابة به ويحتوي ايضا على بعض الاسئلة والاجوبة.
أخي الطالب ماذا تعرف عن الايدز؟	البرنامج الوطني لمكافحة الايدز في سوريا (NAP)، ١٩٩٥، صفحة واحدة.	سوريا	مجاناً	عربي	المنشور موجّه الى الطلاب في سن المراهقة والشباب ويحتوي على معلومات وافية حول مرض الايدز وطرق الانتقال والوقاية منه.
لنبق أطفالنا بعيداً عن الايدز.	البرنامج الوطني لمكافحة الايدز في سوريا (NAP)، ١٩٩٥، صفحة واحدة.	سوريا	مجاناً	عربي	يتضمّن المنشور رسالة موجّهة الى الاسرة عن كيفية وقاية الاطفال وحمايتهم من مرض الايدز اضافة الى تثقيفهم حول هذا المرض وطرق الانتقال والوقاية.
إلى عزيزي المسافر	البرنامج الوطني لمكافحة نقص المناعة المكتسبة الايدز، ١٩٩٢، ١٠صفحات.	ليبيا	مجاناً	عربي	المنشور موجّه الى المسافرين ويتضمّن معلومات عامة ومختصرة عن الايدز.
لحمايتك اعرفي عن الايدز.	وزارة الصحة، ١٩٩٩، ٤ صفحات.	الاردن	مجاناً	عربي	منشور موجه للمومسات ويتضمّن تعريف بالايدز، طرق انتقاله، الطرق التي لا ينتقل من خلالها، وسبل الوقاية منه.

ادوات للتعليم

العنوان	اعداد	البلد	السعر	اللغة	تلخيص
«من طفل الى طفل» ١. كتاب التدريب والتقييم	ورشة الموارد العربية (Arab Resource Collective)، ١٩٩٧، ١٥٦ صفحة.	لبنان	$٧	عربي	يحتوي هذا الكتاب على الافكار الرئيسية لبرنامج «من طفل الى طفل» وعلى التطبيقات المختلفة له وهو موجّه الى العاملين والمرشدين الصحيين. يتضمّن دليلاً للتدريب من اجل تطبيق أنشطة في التوعية الصحية ويتضمّن أيضاً مرشداً لكيفية استعمال قصص «من طفل الى طفل» ودليلاً حول كيفية تنظيم ورشة عمل.
٢. كتاب الانشطة	ورشة الموارد العربية (Arab Resource Collective)، ١٩٩٧، ٢٠٠ صفحة.	لبنان	$٧	عربي	يحتوي هذا الكتاب على النصوص الكاملة لأوراق الانشطة موزّعة على ٨ ابواب، وهي: ١. نمو الطفل وتطوره، ٢. التغذية، ٣. النظافة، ٤. السلامة، ٥. اكتشاف الاعاقات ومساعدة المعوقين، ٦. الوقاية وعلاج الامراض، ٧. اساليب الحياة السليمة، و٨. تفهّم مشاعر الاطفال. ٢. كما يتضمّن معلومات عن الايدز ويحتوي ايضاً على ورقة تشرح كيفية استخدام اوراق الانشطة وعلى مادة خاصة بتقديم الافكار الرئيسية لبرنامج «من طفل الى طفل» و«الخطوات الست» التي يوصى باتباعها عند التطبيق ليسهّل على المتمرسين استخدام هذا الكتاب دون العودة دائما الى «كتاب التدريب والتقييم».

أفلام فيديو

العنوان	اعداد	البلد	السعر	اللغة	تلخيص
شريط فيديو حول الوقاية من مرض الايدز	البرنامج الوطني لمكافحة الايدز في سوريا (NAP)، ١٩٩٥، ٦٠ دقيقة.	سوريا	مجاناً	عربي	يتضمّن هذا الشريط عرض لمهام البرنامج الوطني لمكافحة الايدز من نشاطات تثقيفية ومحاضرات عامة وتعاون كافة المنظمات والجهات الرسمية وغير الرسمية مع وزارة الصحة للوقاية من انتشار هذا المرض بالاضافة الى عرض لطرق انتقال مرض الايدز وسبل الوقاية منه.
كراتيه ورفاقه: فيديو عن الايدز Karate Kids ستريت كدز انترناشنال	ورشة الموارد العربية (Arab Resource Collective)، ١٩٩٩، ٢٠ دقيقة.	لبنان	$٢٠	عربي	فيلم فيديو يتضمّن مغامرات بالرسوم المتحركة عن مرض الايدز، سبل الوقاية منه، واستغلال الاطفال. هذا الفيلم يمكن أن يساعد في انقاذ حياة بعض الناس وهو مهم للفتيات والفتيان الذين يعيشون في المدن لا سيما الاطفال المعرضين للاستغلال الجنسي والمشردين الذين يعيشون في «الشوارع». وهذا الفيلم مرفق بكتاب تدريبي موجّه الى المشردين ولكل من يريد أن يعرض الفيلم على جمهور من المراهقين أو العاملين في التثقيف الصحي. ويساعد الكتاب أيضاً على الرد على الاسئلة التي يطرحها الاولاد والمراهقون عن الايدز خلال مشاهدتهم للفيلم.

نشرات ومجلات

العنوان	اعداد	البلد	السعر	اللغة	تلخيص
أخبار عن السيدا	البرنامج الوطني لمكافحة السيدا في لبنان (NAP)، ١٢ صفحة.	لبنان	مجاناً	عربي	يصدر مرتان في السنة. يحتوي كل اصدار على كلمة العدد، الوضع الوبائي لفيروس السيدا في لبنان والعالم، والنشاطات التي تقام في لبنان ويتضمّن الاصدار أيضاً قسماً باللغة الانكليزية حول المستجدات والابحاث العلمية.
معاً في مواجهة الايدز- شركاء في الحقوق، شركاء في المسؤولية	وزارة الصحة/ قسم التثقيف الصحي، ١٩٩٥، ٢٠ صفحة.	الاردن	مجاناً	عربي	تتضمّن المنشورة مواضيع متعددة كالمناهج المرسية والايدز، مرض الايدز والفحوصات المخبرية، دراسة عن الفئات الاكثر تعرضاً لخطر الاصابة بمرض الايدز، أهمية توطيد المعرفة من خلال وسائل الاعلام، وطرق انتقال الايدز.

دلةب

العنوان	اعداد	البلد	السعر	اللغة	تلخيص
دليل الموارد في الصحة الانجابية م. حداد وغيرها	ورشة الموارد العربية (Arab Resource Collective)، ١٩٩٩، ١٤٦ صفحة.	لبنان	$٥	عربي	دليل أفلام ومطبوعات صادرة عن مؤسسات محلية واقليمية ودولية تهتم بالصحة الانجابية في العالم العربي. ويحتوي الدليل على مئات العناوين المفيدة المصنفة بحسب المؤسسات والبلدان والمواضيع وقائمة بالمواقع ذات العلاقة على شبكة الانترنت.
الصحة الانجابية والاعلام ب.جبر، م.حداد، وغ.بيبي	ورشة الموارد العربية (Arab Resource Collective)، ١٩٩٨، ١٣ صفحة.	لبنان	$٥	عربي وانكليزي	يوثّق هذا التقرير أعمال ورشة إقليمية ناقشت مفاهيم الصحة الانجابية في العالم العربي والاسس العلمية لتطوير مواد اعلامية فعّالة في تغيير السلوك الصحي. يتضمّن التقرير عرض تجارب وموارد من العالم العربي وهو موجّه الى جميع العاملين الصحيين والاعلاميين في مجال الصحة الانجابية.

مواقع ذات صلة بالإيدز على الشبكة الدولية

تصدر معلومات جديدة حول الايدز دائماً.
هذه قائمة بالمواقع التي وجدناها أكثر ما تكون مفيدة. تحتوي كل هذه المواقع على وصلات إلى مواقع آخرى ذات فائدة:

www.who.int/hiv/en/
صفحة برنامج نقص المناعة المكتسب (باللغات الإنكليزية والفرنسية والإسبانية) على موقع منظمة الصحة العالمية. يحتوي الموقع على آخر أخبار ومستجدات وإحصائيات وتطورات المرض في العالم؛ كما يحتوي على صفحة مبادرة ٣×٥ لعلاج ثلاثة ملايين مصاب بالإيدز بحلول العام ٢٠٠٥.

www.cdc.gov/hiv/index.htm
موقع مركز مكافحة الأمراض المعدية في أتلانتا – الولايات المتحدة الأمريكية (باللغة الإنكليزية). يحتوي على كافة المعلومات العلمية حول المرض وسبل إنتقاله والوقاية منه وعلاجه والمشاكل والأمراض الأخرى التي يتعرض لها المصاب.

www.unaids.org/en/ Joint United Nations Program on HIV\AIDS
موقع البرنامج المشترك لوكالات الأمم المتحدة حول الإيدز. يهدف الموقع إلى تقوية ودعم وتوسيع وتعميم المبادرات العالمية لمحاربة وباء الإيدز(باللغة الإنكليزية).

www.emro.who.int/arabic/asd/index.htm
World Health Organization - Regional Office for the Eastern Mediterranean
موقع برنامج مكافحة الإيدز وسائر الأمراض المنقولة جنسياً للمكتب الإقليمي لشرق المتوسط في منظمة الصحة العالمية (باللغتين العربية والإنكليزية).

www.comminit.com/hivaids/
يهدف موقع «مبادرة التواصل» تعزيز نوعية ومدى التواصل وتبادل المعلومات في حقول التنمية؛ وتوفر نافذة الإيدز في الموقع تركيز خاص على التواصل حول الإيدز (باللغة الإنكليزية).

www.hivinfocus.org/
تم إنشاء موقع مرض نقص المناعة المكتسب (HIV in Focus) من قبل المركز الإقليمي لتكنولوجيا المعلومات وهندسة البرامج بالتعاون مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة (UNICEF) وبرنامج الأمم المتحدة لفيروس الإيدز (UNAIDS). ويهدف الموقع إلى تزويد الشباب حتى سن ٢٥ سنة في المنطقة العربية بمعلومات وحقائق حول مرض نقص المناعة المكتسب وخلق الوعي لديهم بطرق الوقاية المختلفة لتجنب الإصابة بالمرض، بالإضافة إلى لفت أنظار الإعلام والخبراء بخطورة المرض للمساهمة في التقليل من انتشاره للحد من أثاره الاجتماعية والاقتصادية المدمرة (باللغتين العربية والإنكليزية).

www.youthandhiv.org
The Knowledge resource on young people and HIV \ AIDS
موقع يوفر موارد المعرفة ويدعم ويروّج للمبادرات الشبابية الجماعية لمكافحة الإيدز.

www.unicef.org/voy/explore/aids/explore_aids.php
صفحة «صوت الشباب» في مواجهة الإيدز على موقع اليونيسيف (باللغات الإنكليزية والفرنسية والإسبانية)

www.aegis.com
AIDS Education Global Information System
نظام المعلومات العالمي للتثقيف حول الايدز واحدة من أكبر قواعد البيانات التي تحتوي على معلومات حول الايدز، وتعرض «مختصر الايدز اليومي» وأخبار الايدز.

www.aidspan.org/globalfund/
موقع المؤسسة غير الحكومة العالمية AIDSPAN (إيدزسبان) التي تعنى بمراقبة المساعدات المالية العالمية كمكافحة الايدز والسل والملاريا.

www.hivdent.org
يحتوي هذا الموقع على معلومات حول علاج الايدز وموارد تدريب للذين يقدمون الرعاية بصحة الفم والاسنان من المصابين بالايدز.

مؤسسات تُعنى بشؤون الايدز في البلدان العربية

* جمعية العناية الصحية (Soins Infirmiers et Developpement Communautaire Association)
شارع يوسف كرم، مبنى ضو
سن الفيل، لبنان
هاتف/ فاكس: ٤٢٨ ٤٢٨ (١ ٩٦١+)
بريد الكتروني: sidc@lb.refer.org
sidc@cnrs.edu.lb

* مركز الشبيبة للتوعية على أخطار المخدرات (Jeunesse Anti Drogue JAD)
سنتر الصفير، جبيل
ص.ب: ١٦٧ جبيل، لبنان
هاتف: ٤٨٤ ٧٤٩ (٣ ٩٦١ +)

* البرنامج الوطني لمكافحة السيدا في لبنان (National AIDS control Program in Lebanon)
كارانتينا، لبنان
هاتف: ١/ ١٠٠ ٥٦٦ (١ ٩٦١+)
فاكس: ١٠٢ ٥٦٦ (١ ٩٦١+)
بريد الكتروني: wholeb_nap@inco.com.lb
صفحة الكترونية: www.public-health.gov.lb

* البرنامج الوطني لمكافحة الايدز في مصر (National AIDS control Program in Egypt)
مركز الارشاد والخط الساخن للايدز
شارع الطيار فكري أمام معهد شلل الأطفال بامبابة
محافظة الجيزة- جمهورية مصر العربية

* كاريتاس مصر — الاسكندرية
٢٤ شارع سعد زغلول، محطة رملة
الاسكندرية — جمهورية مصر العربية
هاتف: ٣٠٧ ٤٨٠٦ (٢٠٣+)
فاكس: ٣٣٢ ٤٨٧٧ (٢٠٣+)
بريد الكتروني: caritasalex@link.net

* اللجنة الوطنية لمكافحة الايدز في الكويت (National AIDS control Committee in Kuwait)
صافاة — الكويت
ص.ب: ٥٠٨٩/١٣٠٥١
هاتف: ٦١٠٧/٨ ٢٤٦ (٩٦٥+)
فاكس: ٥٣٠٨ ٢٤٢ (٩٦٥+)

* البرنامج الوطني لمكافحة السيدا في عُمان (National AIDS control Program in Oman)
وزارة الصحة العامة
قسم الوقاية من الايدز والامراض المنتقلة جنسياً
ص.ب: ٣٩٣ مسقط ١١٣
سلطنة عمان
هاتف: ٠٨٢ ٦٠٧ (٩٦٨+)
فاكس: ٨٠٩ ٦٩٩ (٩٦٨+)
بريد الكتروني: alijamoh@omantel.net.om

* البرنامج الوطني لمكافحة السيدا في سوريا (National AIDS control Program in Syria)
وزارة الصحة العامة
دمشق، سوريا
هاتف: ٩٦٠٠ ٣٣٣ (١١ ٩٦٣+)
فاكس: ١١١٤ ٣٣١ (١١ ٩٦٣+)
بريد الكتروني: health-min@net.sy

* مديرية مكافحة الامراض والوبائيات (Direction de l'epidemiologie et de la lutte contre les maladies)
١٤ شارع القصد
أجدال، الرباط
بريد الكتروني: kaalami@sante.gov.ma
هاتف: ٢٦ ٧٨٦ ٣٧٧ (٢١٢+)

* مديرية الرعاية الصحية الاولية (Direction des Soins de Sante de Base)
وزارة الصحة العامة
٣١ شارع الخرطوم
١٠٠٢ بوليفار تونس
هاتف: ١٤٨ ٧٨٩ (١ ٢١٦+)
فاكس: ٦٧٩ ٧٨٩ (١ ٢١٦+)

* المكتب الاقليمي لشرق البحر المتوسط بالاسكندرية (WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean)
البرنامج الدولي لمكافحة الايدز
ص.ب: ١٥١٧
الاسكندرية ٢١٥١١
جمهورية مصر العربية

* وحدة موارد التربية الصحية الجامعة الأميركية في بيروت
(Health Education Resource Unit Faculty of Health Sciences American University of Beirut)
ص.ب: ٠٢٣٦-١١
رياض الصلح: ٢٠٢٠-١١٠٧
بيروت- لبنان

* ورشة الموارد العربية (Arab Resource Collective)

خارج لبنان:
ص.ب: ٢٧٣٨٠ نيقوسيا ١٦٤٤، قبرص
هاتف: ٧٤١ ٧٦٦ (٢ ٣٥٧+)
فاكس: ٧٩٠ ٧٦٦ (٢ ٣٥٧+)
بريد الكتروني: arccyp@mawared.org
صفحة الكترونية: www.mawared.org

داخل لبنان:
ص.ب: ٥٩١٦-١٣ (شوران)، بيروت — لبنان
هاتف: ٠٧٥ ٧٤٢ (١ ٩٦١+)
فاكس: ٠٧٧ ٧٤٢ (١ ٩٦١+)
بريد الكتروني: arcleb@mawared.org
صفحة الكترونية: www.mawared.org

الكشاف

إجهاض، ٧٠، ٨٤، ٢٢٥
وخز بالإبر، ٦٩، ١٤٠، ١٨٤
مرض فيروس الإيدز المتقدّم، انظر إيدز
إفريقيا، ٢١، ٣٢، ٥٢ ـ ٥٣، ٦٩، ١٢٢، ١٥١، ١٨٤، ٢١٤
شرق إفريقيا، ٧٤
شمال إفريقيا، ٣٣، ٣٤
عدد المصابين بفيروس الإيدز في إفريقيا، ٢٠، ٢٨
إفريقيا جنوب الصحراء، ٣٣، ٣٤ ـ ٣٥
غرب إفريقيا، ٧
إيدز، مسبّبه فيروس الإيدز، ٥ ـ ٦، ١١ ـ ١٢، ١٤، ١٦
الموت بسبب الإيدز، ٢١، ٣٢، ٣٤ ـ ٣٦
تعاريف الإيدز، ٢٦، ٨٣، ٨٤، ١٥١ ـ ١٥٢، ١٨٥، ٢٢٦ ـ ٢٢٧
معتقدات خاطئة عن الإيدز، ٩٧ ـ ١٠١، ١٣٣، ١٤٠، ١٥١، ١٥٣، ١٥٧
عدد المصابين بالإيدز، ٢٨، ٢٣٢، ٣٥
وقوع الإيدز، ٢، ٢٨، ٣٣
الحالات المفاد عنها، ٣٣
«مرض الهزال» ١٦ـ١٧، ١٥١
النساء المصابات بالإيدز، ٣، ٢١، ٣٥
تعاطي الكحول، ٩٨، ١٠٠، ١٠٦، ١٠٩، ١١٠، ١١٤، ١١٥، ٢٠٩، ٢٢٤
الكحول ومخاطر الإصابة بالإيدز، ٢، ٣، ٥٧ ـ ٥٨، ٨٣، ١٠٧ ـ ١٠٨، ١١١
أمفيتامينات، ٥٨، ٥٩، ١٤٧
جنس شرجيّ، ٤٤، ٤٥ ـ ٤٦، ٤٨، ٤٩ ـ ٥٠، ٥٤، ٨٦، ١٠٥ ـ ١٠٦
الانتقاء، ١٨٩
فقر الدم، ١٤، ٢١٥
أجسام مضادّة واختبارات الإيدز، ١٥، ٦٣، ٧٠، ٧٤ ـ ٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٤، ٨٩، ٩٤
أجسام مضادّة والجهاز المناعيّ، ٨، ٧٤
شرج/المستقيم، ٤٥، ٤٦، ٥٤، ١٣١، ١٩٢، ٢٠٩، ٢١٧، ٢١٩، ٢٢١
قلق، ١٩٩
قروح قلاعيّة ٢٠١ ـ ٢٠٢، ٢٠٨
فقد الشهيّة، ١٦
الأرجنتين، ٣٥
التهاب المفصل، ١٩٣، ٢١٨
آسيا، ٢٠، ٢٨
أسيا الوسطى، ٣٣، ٣٤، ٣٦ ـ ٣٧
شرق آسيا، ٣٣، ٣٤
جنوب/جنوب شرق آسيا، ٣٣، ٣٤، ٣٦
أستراليا، ٣٣، ٣٤، ١٠٤
زيدوفودين، ١٠ ـ ١١، ١٨٦، ٢٢٦
أطفال، ١٩٦
إسهال عند الأطفال، ٧٠ ـ ٧١، ٩٧ ـ ٩٨، ١١٠، ١١١، ١٢٧
أطفال واختبارات فيروس الإيدز، ٧٠، ٨٠ ـ ٨١
نشر الأمهات فيروس الإيدز إلى الأطفال، ٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٨، ٣١ ـ ٣٢، ٣٤، ٣٧، ٥٧، ٥٩، ٦٩ ـ ٧١، ٨٠، ٨١، ٨٣ ـ ٨٤، ٩٦، ١١٠، ١١٨ ـ ١١٩، ١٢٤، ١٤٠، ١٥٠، ١٥٢، ١٨٦، ٢٠٤، ٢٢٦ ـ ٢٢٧
الأطفال والأمراض المنتشرة عن طريق الجنس، ٢١٧، ٢١٩، ٢٢١، ٢٢٣، ٢٢٤
ورام وعائيّ عصويّ، ١٨٧، ١٩١
لقاح عصيّة كاليميت ـ غيران (لقاح السل)، ٢١١، ٢٢٧ ـ ٢٢٨
جراثيم، ٦، ٧، ٨ ـ ٩، ٢١٨ ـ ٢١٩، ٢٢٠ ـ ٢٢٤
دور الجراثيم في الأمراض الانتهازيّة، ٨ ـ ٩، ١٨٣، ١٨٧، ١٨٨ ـ ١٩٠، ١٩٢، ١٩٤، ١٩٥، ١٩٩، ٢٠١، ٢٠٣ ـ ٢٠٤، ٢٠٦، ٢٠٧، ٢٠٩ ـ ٢١١، ٢١٥ ـ ٢١٦
بارتونيلة، ١٨٧
تغيّر السلوك، ١٦٠
تغيّر السلوك وتعاطي المخدّرات، ١٠٨، ١٤٧
تغيّر السلوك وختبارات فيروس الإيدز، ٨٩ ـ ٩٠، ٩١ ـ ٩٢، ٩٣، ٩٤، ٩٦، ١١٦
تغيّر السلوك والوقاية من انتشار فيروس الإيدز، ٧، ٣٩، ٥٣ ـ ٥٤، ٨٢ ـ ٨٣، ١٥٤، ١٥١
التحيّز والنصح، ١٠٠
التحيّز وإحصاءات فيروس الإيدز، ٢٧، ٢٩
التحيّز واللغة، ١٠٦، ١١٠
فطار برعميّ، ٢١٣
مبيّض، ٦٠ ـ ٦١، ٦٧، ٧٢، ١٤٢، ١٤٣، ١٤٧، ١٤٨
دم، ٨١، ١٩٦، ١٩٧، ١٩٨، ٢١٣
اضطرابات الدم المرتبطة بفيروس الإيدز، ١٤، ٢١٥ ـ ٢١٦
الدم وتفاعلات الأدوية، ١٨٨، ١٨٩
تبادل الدم أثناء الجنس، ٤٤، ٤٥ ـ ٤٦، ٥٥
دم في الإبر، ٥٨، ٦٦، ٦٨، ١٤٨
منتجات الدم، ٦٢، ٦٤، ٧٥ ـ ٧٧، ٨٢
تقصّي المتبرّعين بالدم، ٦٢ ـ ٦٤، ٨٢، ١٤٠
نقل الدم وفيروس الإيدز، ٦، ٢٠، ٢٢، ٢٨، ٣١، ٣٧، ٤٦ ـ ٤٧، ٥٤، ٥٥، ٥٧، ٦٢ ـ ٧٤، ٨٢، ٨٣، ٨٦، ١٤٠، ٢٢٦
دم مستخدم في اختبارات فيروس الإيدز، ٦٢، ٦٣، ٧٤ ـ ٨٠، ٨٨، ٨٩، ٩٤، ٩٦
بوتسوانا، ٢٣، ٣٤
جلسات المباحثة، ١٣٣، ١٣٥، ١٣٦
برازيل، ٣، ٣٥، ٥٣، ١٠٤، ١١٢

إرضاع من الثدي وفيروس الإيدز، ٦، ١٨، ٦٩، ٧٠ ـ ٧١، ١٥٢، ١٩٦، ٢٢٦
الثديان، ٤٥، ١٣١
ضيق النفس، ٢١٣، ٢١٤
الإرهاق، ١٢٣

أسئلة كاج، ٥٧
كالميتوبكتريريوم غرانيولوماتيس، ٢١٩
الكاميبرون، ١٥٩
كامبيلوباكتر، ٢٠٦، ٢٠٧
سرطان، ١٦، ٢٥، ٧١، ١١٤، ١٢٢، ١٩١، ٢٠١، ٢٠٣
سرطان عنق الرحم، ١٨٥، ٢١٩
لمفوما، ١٩٨ ـ ١٩٩٩
سرطانة الخلايا الصدفيّة، ١٩٤ ـ ١٩٥، ٢٠٩
المبيضّات البيضاء، ١٨٤، ١٩٠، ٢٠٤، ٢٠٨، ٢٢٤ ـ ٢٢٥
داء المبيضّات، ٢٥، ١٥١ ـ ١٥٢، ١٨٥، ٢٠٣، ٢٠٤، ٢٢٤ ـ ٢٢٥، ٢٢٦٥، ٢٢٧
كربوهيدرات، ١٧
منطقة الكاريبي، ٢١، ٣٣، ٣٤، ٣٥
تماس عرَضيّ، ٢٨، ٤٠
متلازمة ذنب الفرس، ٢٠٠
خلايا، ٨ ـ ١٠، ٢١٥
سليولية (التهاب الهلل)، ١٨٩ ـ ١٩٠
سائل نخاعيّ شوكيّ، ١٩٨، ٢٠١، ٢١٣، ٢٢٢
عنق الرحم، ٦٦، ١٨٥، ٢١٧، ٢١٩، ٢٢٠
قُرَيْح، ٤٨ ـ ٤٩، ٥٠، ١٩٤، ١٩٦
أمراض الصدر، ٢١٠ ـ ٢١٥
فيروس الحُماق، ١١، ٤٠، ١٩٤، ١٩٦
الأطفال، ٢٦، ١٤٤، ١٤٩، ١٧٠، ١٩٦، ٢١١
الأطفال المصابون بفيروس الإيدز من أمهاتهم، ٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٩، ٣١ ـ ٣٢، ٣٤، ٣٧، ٥٧، ٦٩ ـ ٧١، ٨٠، ٨١، ٨٣ ـ ٨٤، ٩٦، ٩٨، ١١٠، ١١٨ ـ ١١٩، ١٢٤، ١٤٠، ١٥٠، ٢٠٤، ٢٦ ـ ٢٢٧
تيتّم الأطفال بسبب الإيدز، ٢٣، ٣٤، ٣٥، ١١٦، ١١٨، ١٢٧، ١٤٠، ١٥٤
الأطفال المصابون بأمراض تنتقل عن طريق الجنس، ٢١٩
الصين، ٢، ٣٠ ـ ٣١، ٣٧، ٥٩
المتدثّرة، ٢٠٩، ٢١١، ٢١٨، ٢٢٠، ٢٢١
التهاب المرارة ٢٠٩
التهاب الأعصاب المزمن المزيل للنخاعين، ٢٠٠
ختان، ٦٩، ١٤٠
فيروس الإيدز/الإيدز في المدن، ٢٢، ٢٧، ٣٤، ٣٥ ـ ٣٦
تنظيف الإبر الوريديّة، ٢٧، ٣٧، ٣٩، ٦٠ ـ ٦١، ٦٣، ٧٢، ٨٦، ١٤٣، ١٤٧ ـ ١٤٨
تنظيف الأدوات الطبيّة، ٣٧، ٦٤ ـ ٦٨
المطثيّة، ٢٠٦، ٢٠٧
عوامل التخثّر، ٦٢، ٦٤
فُطار كُرواني، ٢١٣، ٢١٤
عصير جوز الهند، ٥٦ ـ ٥٧، ٦٦، ٧٢
سبات، ١٥، ١٩٩
برامج صحّة المجتمع، انظر برامج وقائيّة
واقيات ذكريّة، ٦٩، ١٠٢
توزيع الواقيات الذكريّة، ١٤٠، ١٤٢، ١٤٣، ١٤٥، ١٤٧، ١٦٨، ١٧٥، ١٧٦، ١٧٧
الواقيات الذكريّة كحماية من فيروس الإيدز، ٣٩، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٥٤، ٥٥، ١٠٠، ١٢٩ـــــ ١٣٠، ١٣٣ـ ١٣٤، ١٤٦ ـ ١٤٧، ١٥٠
التحدّث عن الواقيات الذكريّة، ٥٠ ـ ٥٢، ١٠٥، ١٢٩ ـ ١٣٠
استخدام الواقيات الذكريّة، ٣١، ٣٨، ٤٩ـ٥٣، ٨٦، ١٤٩، ١٥٤، ١٥٥، ١٥٦، ١٦٠، ١٨١، ٢٢٣
واقيات للنساء، ٥٠
تشوش ذهني، ١٥، ١٩٧، ١٩٩، ٢٠٠
التهاب الملتحمة (الرمد)، ١٩٥، ١٩٦، ٢١٧، ٢١٨ ـ ٢١٩
موانع الحمل/تنظيم الأسرة، ٥٠، ٥٢ ـ ٥٣، ٦٩، ١٠٣، ١١٩، ١٥٥، ٢٢١
التعامل مع فيروس الإيدز، ٢، ١١، ١١٣ ـ ١٢٢
بقع القطن، ١٩٥ ـ ١٩٦
السعال، ١٣، ٨٥
السعال كأحد أعراض الإيدز، ٢٢٦
السعال كأحد أعراض الأمراض الانتهازيّة، ١٨٥، ١٩٢، ٢١٠، ٢١١، ٢١٣
الاستشارة، ٩٧ ـ ١١٥، ١١٩ ـ ١٢٠، ١٢٢، ١٤٠، ١٦٧، ١٧٧
الاستشارة بشأن استخدام الواقي الذكريّ، ٥٠ ـ ٥٢، ١٠٥
الاستشارة عن السلوك الجنسيّ، ٢، ٤١، ٤٨، ٥٢، ١٠٥ ـ ١٠٧، ١٦٨، ١٧٢
الاستشارة بعد اختبارات فيروس الإيدز السلبيّة/غير المحدّدة، ٨٢، ٨٣، ٩٠ ـ ٩٤، ٩٥ ـ ٩٦، ١١٢، ١١٥، ١٢٤، ١٣٤، ١٤٣، ١٤٨
تقديم المشورة والتحيّز، ١٠٠
تقديم المشورة لمتعاطي المخدّرات، ٦٠، ١٣٦، ١٤١
تقديم المشورة والإثنيّة، ١٠٣ ـ ١٠٤، ١٣٦
تقديم المشورة للأسر، ١١٦، ١٢٠، ١٢١، ١٢٢، ٢٢٦
تقديم المشورة قبل زيارات العيادة، ٦٦
تقديم المشورة قبل اختبارات فيروس الإيدز، ٧٨، ٨٢ ـ ٨٣، ٨٤، ٨٦، ٨٧ ـ ٩٠، ٩٦، ١٤٣، ١٤٨
تمثيل الأدوار أثناء تقديم المشورة ، ٤٢ ـ ٤٣، ٩٢، ١٢٤، ١٣٤
تقديم المشورة للمراهقين، ١٠٨ ـ ١١٠
تقديم المشورة للذين يفكّرون في الانتحار، ١١٢، ١٢٤، ١٩٩
تدريب العاملين الصحيّين على تقديم المشورة، ٧٠، ١٠٢ ـ ١٠٣
التهاب السحايا بالمستخفيات، ٢٥، ١٨٥، ١٩٧ ـ ١٩٨
داء المستخفيات، ٢١٣
كريبتوكوكوس نيوفورمنز، ١٩٧ ـ ١٩٨، ١٩٩
كريبتوسبوريديوم، ٢٠٧ ـ ٢٠٨، ٢٠٩
كوبا، ٨٢

فيروس مضخّم للخلايا، ١٩٦، ١٩٩، ٢٠٠، ٢٠٧، ٢٠٨، ٢٠٩

ديلافيريدين، ١٨٦
خرف، ١٩٨
إنكار، ١١٥ ـ ١١٦، ١٧
اكتئاب، ١٩٨، ١٩٩
التهاب الجلد، ١٨٥
التهاب الجلد التأتّبيّ، ١٨٦ ـ ١٨٧
التهاب الجلد المثّيّ، ١٩٣
الداء السكّريّ، ٦٨
تشخيص الإيدز، انظر اختبارات فيروس الإيدز
إسهال، ٧
إسهال بين الأطفال، ٧٠ـ ٧١، ٩٧ـ ٩٨، ١١٠، ١١١، ١٢٧
الإسهال كرد فعل على الدواء، ١٨٨، ١٨٩
الإسهال كعرض للإيدز، ١٨٥، ٢٢٦، ٢٢٧
الإسهال كعرض للإصابة بفيروس الإيدز، ١٣، ١٤، ١٦، ١٨، ٧٤، ٨٥، ٩٧ ـ ٩٨، ١١٢، ٢٠٧
الإسهال كعرض للأمراض الانتهازيّة، ١٩٢، ٢٠٥ ـ ٢٠٨، ٢١٥
علاج الإسهال، ١٢٢، ٢٠٥ ـ ٢٠٦
نظام غذائيّ، ١٦ ـ ١٨، ٧١، ١٩٩، ٢٠٠
التمييز وفيروس الإيدز، ٣٩، ٧١، ٨٢، ٨٨، ٩٢، ١٠٤، ١٠٥، ١٠٦ـ ١٠٧، ١٠٨، ١١٣، ١٢٢، ١٣٦، ١٤٠، ١٤٧، ١٤٨، ١٥٣
التمييز وسركوما كابوزي، ١٩١
التمييز والتحيّز، ٩٨ ـ ١٠١
اعتلال الأعصاب المتناظر القاصي، ٢٠٠
دنا، ٨ ـ ١٠
جمهوريّة الدومينيكان، ٣٥، ١٢٦
تفاعلات الأدوية، ١٨٧ ـ ١٨٨، ١٨٩، ١٩٨، ٢٠٩
تعاطي المخدّرات، ١٠٢، ١٠٩، ١١١، ١١٥
تعاطي المخدرات والتبرّع بالدم، ٦٢ ـ ٦٤
تعاطي المخدرات وتقديم المشورة، ٦٠، ١٣٦
تعليم عن تعاطي المخدّرات، ١٣٨ ـ ١٣٩
تعاطي المخدّرات ومخاطر الإصابة بفيروس الإيدز، ٢،٣، ١٣ ـ ١٤، ١٨، ٣٦، ٣٧، ٣٩، ٤١، ٤٦، ٥٤، ٨٦، ١٤٥، ١٤٦
انتشار تعاطي المخدرات، ٥٨
تعاطي المخدرات وانتشار فيروس الإيدز، ٢٠، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٣١، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٥٧، ٥٨، ٦١ـ ١٠٧، ١٠٨ـ ١٤٠، ١٥١
الحديث عن تعاطي المخدرات، ١٢٦، ١٢٩، ١٣٧
تعاطي المخدرات في الولايات المتحدة، ٢٧، ٥٩، ١٣٨ ـ ١٣٩، ١٤٣، ١٤٨
متعاطو المخدّرات كمستشارين، ١٤١
متعاطو المخدّرات والتعليم عن فيروس الإيدز، ١٤٣، ١٤٤، ١٤٧ ـ ١٤٨
متعاطو المخدرات ومجموعات الدعم، ١١٩
فم جافّ، ٢٠٢

تعليم عن فيروس الإيدز، ٢، ٢٧، ٢٩، ٣١ن ٣٦، ٨٥، ١٠٤ ـ ١٠٥، ١٢٥ ـ ١٣٧، ١٣٨ ـ ١٦١، ١٦٨، ١٧٢، ١٧٥
مستوى التعليم عن الإيدز، ١٠١، ١٠٤ ـ ١٠٥
إيفافيرنز، ١٨٦
مصر، ١٠٢
اختبارات إليسا، ٧٤ ـ ٩٠
التهاب الدماغ، ١٩٩
المتحوّلة الحالّة للنسج، ٢٠٧
إنتروباكتر، ٢٠٩
وبائيّات فيروس الإيدز، ٢٠٨ ـ ٢٠٩
صرع، ١٢٢
أمراض مريئيّة ، ٢٠٨ ـ ٢٠٩
تقديرات الوبائيّات، ٢٦
تقديرات العدوى بفيروس الإيدز، ٢٧، ٣٢
الإثنيّة، ١٠٣ ـ ١٠٤، ١١٠، ١٣٦
أوروبا، ٢٠
أوروبا الشرقيّة، ٣٣، ٣٤، ٣٦ ـ ٣٧
أوروبا الغربيّة، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٢١٤

تقديم المشورة للأسر، ١١٦، ١٢٠، ١٢١، ١٢٢، ٢٢٦
الرعاية المنزليّة من قبل الأسر، ١٢٠ ـ ١٢٢
تقديم الدعم من الأسر، ٩٨، ١١٠
تنظيم الأسرة/موانع الحمل، ٥٠، ٥٢ ـ ٥٣، ٦٩، ١٠٣، ١١٩، ١٥٥، ٢٢١
تعب، ١٣، ١٤، ٢١٤، ٢٢٠
الدهون والزيوت، ١٧
الحمّى، ١٣، ١٤، ١٥، ٢٢٠، ٢٢١
الحمّى كعرَض للأمراض الانتهازيّة، ١٨٥، ٢٠٨، ٢٠٩، ٢١٠، ٢١١، ٢١٣، ٢١٥
الأفلام وأشرطة الفيديو، ١٥٦ ـ ١٥٨
إنفلونزا، ٥، ١١، ١٤، ١٢٠، ٢١٠، ٢٦
مجموعات التركيز، ١٥٠ ـ ١٥٢
التهاب الجريبات، ١٨٨ ـ ١٩٠
صيغة الأطفال، ٧٠ ـ ٧١
فرنسا، ٢٩، ٧٤
غويانا الفرنسيّة، ٢ ـ ٣، ٧٣ ـ ٧٤
تمويل برامج الوقاية، ١٦٢ ١٨١
مصادر التمويل، ١٦٩ ـ ١٧٠
تقديم اقتراحات لتمويل برامج الوقاية، ١٦٥، ١٦٦ ـ ١٦٧، ١٦٨ ـ ١٨٠
الفطر، ٧ ـ ٨، ٩، ٢٢٤ ـ ٢٢٥
دور الفطر في الأمراض الانتهازيّة، ٩، ٢٨٣ ـ ١٨٤، ١٩٠، ١٩٧ ـ ١٩٨، ١٩٩، ٢٠١، ٢٠٤، ٢٠٩، ٢١٣ ـ ٢١٥

الغابون، ٣، ٩٨
الغاردنريلة المهبليّة، ٢٢٤
أمراض الجهاز المعديّ المعويّ، ٢٠٥ ـ ٢٠٩
الشاذّون جنسيّاً، ٢١، ٤١، ٤٦، ١٠٦، ١٠٧، ١٤١، ١٤٦
الجينات، ٨
الجيارديّة اللمبليّة، ٢٠٦ ـ ٢٠٧
التهاب اللثة، ٢٠٣، ٢٠٤ ـ ٢٠٥

تورّم الغدد، انظر تورّم العقد اللمفيّة
القفّازات، ٦٦ ـ ٦٧، ٦٨، ٧٢
السيلان، ٤٨ ـ ٤٩، ٥٠، ٥٤، ٨٦، ٢١٧، ٢١٨ ـ ٢١٩، ٢٢٥
الحكومات وفيروس الإيدز، ٣١، ٣٦، ٥١، ٩٩، ١٢٠، ١٢٢، ١٣٩، ١٤٧، ١٦٣، ١٦٩ ـ ١٧٠، ١٨٠، ١٨١
حبيبوم أربيّ، ٢١٩
اليونان، ١٤٧
غوادلوب، ١٠١
متلازمة غيان ـ باريه، ١٩٩، ٢٠٠

صداع، ١٤، ١٥، ١٨٨، ١٩٧، ١٩٩، ٢٠٠، ٢١٠، ٢٢٠
خدمات الرعاية الصحيّة، ١ ـ ٣، ٢٣، ١٠٤، ١٠٦ ـ ١٠٧، ١١٤
توفّر خدمات الرعاية الصحيّة، ١٤٠
تكاليف الرعاية الصحيّة، ٣٦، ١٨٦، ٢٢٧
عاملو الرعاية الصحيّة، ١ ـ ٢، ٣، ١٢٢، ١٤٢، ١٦٤
عاملو الرعاية الصحيّة وفيروس الإيدز، ٦٦ ـ ٦٨، ٧٢، ٨٢، ٩٨، ١١٣ ـ ١١٤، ١٢٠، ١٤٠، ١٤٤، ١٦٨
عاملو الرعاية الصحيّة واختبارات فيروس الإيدز، ٨٠ ـ ٨٢، ٨٧ ـ ٩٤
عاملو الرعاية الصحيّة والجنس، ١٠٥ ـ ١٠٦، ١٣١
تدريب عاملي الرعاية الصحيّة، ٦٧، ٦٨، ٧٢، ٨٦
عاملو الرعاية الصحيّة والمراهقون، ١٠٨ ـ ١١٠
خلايا تي المساعدة، ٨ ـ ١٠، ٢١٥
المستدمية، ٢١٦
المستدمية النزليّة، ٢٠٩، ٢١٠ ـ ٢١١
التهاب الكبد، ٦٢، ١٨٨، ٢٠٩، ٢٢٥، ٢٢٦، ٢٢٧
الأعشاب الطبيّة، ١٨٤
الهيروين، ٢٢، ٣٩، ٤٧، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦٢، ١٤٧
الحلأ (الهربس)، ١١، ٤٨ ـ ٤٩، ٥٤، ٢٠١
الحلأ التناسليّ، ٢١٧ ـ ٢١٨
فيروس الحلأ، ١٨٥، ١٩٦، ١٩٩، ٢٠٣، ٢٠٧، ٢٠٨، ٢٠٩
الحلأ النطاقيّ، ٨٦، ١٨٥، ١٩٤، ١٩٦ ـ ١٩٧
الجنس المغاير، ٢٠، ٢٢، ٣١، ٣٣، ٣٥، ١٠٢ ـ ١٠٣، ١٠٧
النوسجة، ٢١٥
داء النوسجات، ٢٠٨، ٢١٣
فيروس الإيدز ومهاجمة الجهاز المناعيّ، ٧ ـ ١٠، ١١ ـ ١٢، ١٤، ١٥ ـ ١٦
فيروس الإيدز ومهاجمة أعضاء الجسم، ٢، ٥ ـ ١٠، ١١ ـ ١٢
فيروس الإيدز كمسبّب للإيدز، ٥ ـ ٦، ١١ ـ ١٢، ١٤، ١٦
معتقدات خاطئة عن فيروس الإيدز، ٩٧ ـ ١٠١، ١١٠، ١١١، ١١٥، ١٢٥ ـ ١٢٦، ١٣٣، ١٤٠، ١٥١، ١٥٣، ١٥٧
فترة حضانة فيروس الإيدز، ١٥ ـ ١٦
أجسام مضادّة فعّالة ضدّ فيروس الإيدز٥٢، ٥٦ ـ ٥٧، ٦٥
مراحل العدوى بفيروس الإيدز، ١٤ ـ ١٦
أعراض ابتدائيّة للعدوى بفيروس الإيدز، ٢، ١٣ ـ ١٦، ١٨
فيروس الإيدز والسل، ٢٥، ١٨٥، ٢١٠، ٢١١ ـ ٢١٢، ٢٢٥، ٢٢٨
الرعاية المنزليّة، ١٢٠ ـ ١٢٢
الجنس المثليّ، ٦٢، ٨٦، ١٠٢ ـ ١٠٣، ١٠٦ ـ ١٠٧
الجنس المثلي وانتشار فيروس الإيدز، ٢١، ٢٢، ٣١، ٣٣، ٢٤، ٣٥، ٤١، ٤٦
هندوراس، ١٤٦
الخطوط المباشرة، ١٥٤ ـ ١٥٥
الفيروس الحليموميّ البشريّ، ٢١٩ ـ ٢٢٠

الجهاز المناعيّ، ٢، ٥، ٢٨، ٢١٣، ٢١٤، ٢١٥
الجهاز المناعيّ والأجسام المضادّة، ٨، ٧٤
قوباء، ١٩٠
وقوع، ٢٩
الهند، ٢٣، ٣٦، ٥٩، ٦٣، ٨٢، ١٤٧، ١٦٠
إنديافير، ١٠، ١٨٦
السكّان الأصليّون، ١٠٤
حاقنو الإبر، ٦٨ ـ ٦٩
الأدوات الطبيّة، ٣٧، ٥٧، ٦٤ ـ ٦٨، ٨٦
الأمعاء، ١٤
الإيزوسبورا البطنيّة، ٢٠٧ ـ ٢٠٨
الحكاك، ١٩٠ ـ ١٩١
ساحل العاج، ٢٣، ٦٨ ـ ٦٩
السجون، ١٤٦
تورّم المفاصل، ٢٢١
سركوما كابوزي، ٢٥، ١٨٥، ١٨٧، ١٩١، ١٩٧، ٢٠٨، ٢٠٩، ٢٢٧
كينيا، ٢٣، ٥١، ١٥٠، ١٥٦
التقبيل، ٤٥، ٤٨، ٥٤

اللغة، ٣، ١٠٤ ـ ١٠٥، ١٣١، ١٣٢ ـ ١٣٣، ١٥٣ ـ ١٥٤، ١٥٦ ـ ١٥٧، ١٧٥ ـ ١٧٦
أميركا اللاتينيّة، ٢٠، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٢١٣
الليجيونيلة، ٢١١
داء الليشمانيّات، ١٩١ ـ ١٩٢
قلّة الكريات البيض، ٢١٥
الطلوان، ١٩٤ـ ١٩٥، ٢٠٣، ٢٠٤
أمراض الرئة الفطريّة، ٢١٣ ـ ٢١٥
تورّم العقد اللمفيّة، ١٣ ـ ١٤، ١٥، ١٦، ١٨، ٢٢١
تورّم العقد اللمفيّة كعرَض للإيدز، ٢٢٦، ٢٢٧
تورّم العقد اللمفيّة كعرَض للأمراض الانتهازيّة، ١٨٥، ١٨٩ ـ ١٩٠، ١٩٢، ٢٠٣
تورّم العقد اللمفيّة كعرض للأمراض المنتقلة عن طريق الجنس، ٢١٦، ٢٢٠
حبيبوم لمفيّ زهريّ، ٢٢٠
لمفوما، ٢٥، ١٩٨ ـ ١٩٩، ٢٠٨، ٢٢٧

مجلات، ١٥٥ ـ ١٥٦
ملاريا، ٧، ٢٩، ٣٥، ٦٢، ١٩٩، ٢١٥
سوء التغذية، ١٦، ٧١

الماريجوانا، ٥٨
استمناء، ٤٥، ٥٤
الحصبة، ٧، ٤٠
لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانيّة، ٢٢٨
وسائل الإعلام، ١٥٥ ـ ١٦٠
الرجال، ١٣٠، ١٣١
الرجال كمستشارين، ١٠٣
مخاطر فيروس الإيدز عند الرجال، ٤٥ ـ ٤٦
الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس عند الرجال، ٢١٦، ٢١٨
التهاب السحايا، ١٩٩
الحيض، ١٨، ٤٥، ٢٢٥
ميثادون، ٦٠
المكسيك، ٢ ـ ٣، ٣٥، ٥٩، ٦٩، ٨٥
مبيدات الميكروبات، ٥٢، ٦٥
ميكروسبوريديوم، ٢٠٧
الشرق الأوسط، ٣٣، ٣٤
مليساء معديّة، ١٩٢ ـ ١٩٣
العلاقات الأحاديّة، ٢٤، ٥٥، ١٠٣، ١١٠، ١١١، ١٤٦
المركسيلة، ٢٠٩، ٢١١ ـ ٢١٢
المغرب، ٢، ١٣ ـ ١٤
البعوض، ٢، ١٩، ٢٩، ٤٠، ١٥١، ١٥٧، ١٩٠
النكاف (أبو كعب)، ١١
المتفطّرة الطيريّة بين الخلويّة ٢٠٦، ٢٠٧، ٢٠٩، ٢١٥ ـ ٢١٦
المتفطّرة السليّة، ٢٠٧، ٢١١ ـ ٢١٢
المفطورة، ٢١١ن ٢٢٤

ناميبيا، ٣٥
الغشيان، ١٥، ١٨، ١٨٨، ١٩٧، ١٩٩، ٢٠٦، ٢٠٨
تيبّس الرقبة، ١٥، ١٩٩
التهاب الفم الناخر، ٢٠٤ ـ ٢٠٥
تبادل الإبر الوريديّة، ٢٧، ٣١، ٦٠، ١٢٠، ١٤٨
الإبر الوريديّة ومخاطر الإصابة بفيروس الإيدز، ٦، ٢٢، ٢٩، ٣٧، ٦٤ ـ ٦٨
تشارك الإبر الوريديّة، ٤٦ ـ ٤٧، ٥٤، ٥٥، ٥٦ ـ ٥٧، ٥٨ ـ ٦١، ٧٢، ٩٤، ٩٩، ١٠٧ ـ ١٠٨، ١٣٨ ـ ١٣٩، ١٤٦، ١٩٦
النيسريّة البنّيّة، ٢٠٩، ٢١٨ ، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١
نلفينافير، ١٨٦
الجهاز العصبيّ، ١٤، ١٥
العدِلات، ٢١٥
نيفاريبين، ١٨٦
الجرائد، ١٥٥ ـ ١٥٦
نيوزيلندا، ٣٣، ٣٤
تعرّق ليليّ، ١٣، ١٥، ١٨، ٢١١
أميركا الشماليّة، ٢٠، ٣١، ٣٤، ٣٥ ـ ٣٦
نواة، ٨، ٩
تنمّل، ١٤، ١٥

تغذية، ١٦ ـ ١٧، ٧١، ١٩٩، ٢٠٠
أمراض انتهازيّة، ٨ ـ ٩، ٢٥، ٢٢٧
اضطرابات الدم، ٢١٥ ـ ٢١٦
أمراض الصدر، ٢١٠ ـ ٢١٥
أمراض الأمعاء، ٢٠٥ ـ ٢٠٩
أمراض العين، ١٩٥ ـ ١٩٧
أمراض الكبد والمرارة، ٢٠٩
مشاكل الفم، ١٦، ١٨، ٢٠١ ـ ٢٠٥
مشاكل الأعصاب والدماغ، ١٩٧ ـ ٢٠٧
عدوى الجيوب، ٢٠٩ ـ ٢١٠
أمراض الجلد، ١٨٦ ـ ١٩٥، ٢٢٦
علاج الأمراض الانتهازيّة، ٢، ١٠، ١٦، ١٨، ١٨٣ ـ ٢١٦
الجنس الفمويّ، ٤٥، ٤٨، ٤٩ ـ ٥٠، ٥٤، ٨٦، ١٤٦
الأيتام، ٢٣، ٣٤، ٣٥، ١١٦، ١١٨، ١٢٧، ١٤٠، ١٥٤

منطقة المحيط الهادئ، ٣٣، ٣٤
ألم البطن، ١٠٧، ١٨٨، ١٨٩، ٢٠٨، ٢١٥، ٢٢٤
ألم الأطراف، ١٤، ١٥، ٢٠٠
ألم العضلات والمفاصل، ١٥، ٢٢٠
ألم الحوض، ٢٢٠
ألم المعدة، ١٤
باكستان، ٢، ٥
التهاب البنكرياس، ١٨٩
شلل، ١٩٩
طفيليّات، ٧، ٩، ٧٤، ١٩١ ـ ١٩٢، ١٩٣، ١٩٧، ٢٠٠، ٢٠٦ ـ ٢٠٧، ٢٢٤
اختبارات تفاعل البوليمراز المتسلسل، ٧٥، ٢٢٧
مرض الحوض الالتهابي، ٢٢٠ ـ ٢٢١
بنسيلين، ٦، ٥٦ ـ ٥٧، ٧٢، ١٨٧
القضيب، ٤٤، ٤٥، ٤٩، ٦٩، ٢١٨، ٢٢٤
قروح على القضيب، ٥٤، ١٨٨، ٢١٧، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١
دورة الحيض، ١٨، ٤٥، ٦٩
التهاب حوالي السنّ، ٢٠٤ ـ ٢٠٥
بيرو، ٣، ١٦٨، ١٧٢، ١٧٣، ١٨٠ ـ ١٨١
التهاب البلعوم، ٢١٨، ٢١٩
بلازما، ٦٢، ٢١٩
المكوّرة الرئويّة، ٢١٠ ـ ٢١١
المتكيّسة الرئويّة الكارينيّة، ١٨٤، ١٩٧، ٢١٠، ٢١٤ ـ ٢١٥
ذات الرئة، ١٨٥، ١٩٧، ٢١٠ ـ ٢١١، ٢١٣، ٢١٤ ـ ٢١٥
شلل الأطفال، ٧، ١١، ٧٥
لقاح شلل الأطفال، ٢٢٧ ـ ٢٢٨
علاقات متعدّدة، ٢٤، ٤٨، ٥٤، ٨٧، ٩٦، ١٠٢، ١٠٣، ١١٠، ١١١، ١٢٤، ١٣٤/ ١٣٦، ١٤٠، ١٥٣
الفقر، ١٠١ ـ ١٠٣، ١٠٤، ١٠٦ ـ ١٠٧، ١٠٨، ١١٠، ١١١، ١٦٣ ـ ١٦٤، ١٧٠، ١٧٢
الفقر والتمييز، ٩٨ ـ ١٠٠
الحمل، ١٨، ٩٨، ١٠٧، ١١٩، ١٣٢، ١٨٩، ١٩٦، ٢٠٢، الحمل وفيروس الإيدز، ٦، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٥٠، ٥٢ ـ ٥٣، ٥٩، ٦٩ ـ ٧٠، ٨١، ٨٣ ـ ٨٤، ٩٦، ١٠٢ ـ ١٠٣، ١١٠، ١١١، ١١٢، ١٣٦، ١٥٢، ١٥٨، ٢٢٥ ـ ٢٢٧
الحمل والأمراض المنقولة عن طريق الجنس، ٢١٧، ٢٢٠ ـ ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٤ ـ ٢٢٥

الحمل ودواء زيدوفودين، ١٨٦
برامج الوقاية، ٢٩، ٣١، ٣٦، ١٢٢، ١٢٦، ١٣٨ ـ ١٦١
ميزانيّات برامج الوقاية، ١٦٨ ـ ١٦٩، ١٧٦ ـ ١٧٨، ١٧٩
موارد المجتمع لبرامج الوقاية، ١٦٣ ـ ١٦٦، ١٦٨ ـ ١٦٩
تقييم برامج الوقاية، ١٧٥ ـ ١٧٦
تمويل برامج الوقاية، ١٦٢ ـ ١٨١
تخطيط برامج الوقاية، ١٦٦ ـ ١٦٩
الدعاية لبرامج الوقاية، ١٤٩ ـ ١٦١، ١٧٧
أعمال المسح أثناء برامج الوقاية ١٥٧
المواعيد الزمنيّة لبرامج الوقاية، ١٧٦، ١٧٧
اقتراحات التمويل، ١٦٥، ١٦٦ ـ ١٦٧، ١٦٨ ـ ١٨٠
بغايا، انظر عاملات الجنس
مثبّطات البروتياز، ١٠، ٣٥، ١٨٦
بروتينات، ١٧
حكاك، ١٩٠ ـ ١٩١
الزائفة، ٢٠٩
الصداف، ١٩٣
استخدام مسارح المجتمع، ١٥٣ ـ ١٥٤
استخدام مجموعات التركيز، ١٥٠ ـ ١٥٢
استخدام وسائل الإعلام، ١٥٥ ـ ١٦٠
اختبارات مشتقّ البروتين المنقّى، ٢١١، ٢١٢

الراديو، ١٥٥، ١٥٨ ـ ١٥٩، ١٧٧
طفح، ١٤ ـ ١٥، ١٨٧، ١٨٨، ١٨٩، ٢٢١
المعدّل، ٢٩
الدين، ١٠٠ ـ ١٠١، ١٣٦
الشبكيّة، ١٩٥ ـ ١٩٦، ١٩٧
فيروسات تقهقريّة، ٦، ١٣٢
ناسخة عاكسة، ٩، ١٠
مثبّطات الناسخة العاكسة، ١٠، ١٨٦
تقييم مخاطر فيروس الإيدز، ٢، ٣، ٣١، ٣٧، ٤٣ ـ ٤٩، ٥٣ ـ ٥٤، ٥٧ ، ٥٨، ٨٦ ـ ٨٧، ١١٥، ١٤٥، ١٧٢
ريتونافير، ١٠، ١٨٦
تمثيل الأدوار، ٤٢ ـ ٤٣، ٩٢، ١٢٤، ١٣٤ ـ ١٣٥، ١٣٦، ١٣٧
فيروس الإيدز/الإيدز في المناطق الريفيّة، ٣٤، ٣٥ ـ ٣٦
روسيا، ٩٩
رواندا، ١، ١٩، ٢٨
جنس أكثر أمناً، ٢، ٣٩، ٤٥، ٤٦ ـ ٥٣، ٥٤، ٨٦/ ١٥١
ترويج للجنس الأكثر أمناً، ٣١، ١٤٦ ـ ١٤٧
التحدّث عن الجنس الأكثر أمناً، ٩١ ـ ٩٢، ٩٦، ١٠٣، ١١١، ١٣٤، ١٣٦

الجنس الآمن، ٤٤ ـ ٤٥، ٤٨، ٥٤، ٨٤
اللعاب، ٤٤، ٧٦
السالمونيلا، ٢٠٦، ٢٠٧
ذباب الرمل، ١٩١ ـ ١٩٢
ساكوينافير، ١٠، ١٨٦
المملكة العربيّة السعوديّة، ٨٢
الجري، ١٩٣
الندوب والوشم، ٦٩، ١٤٠
مقصّات، ٦٤
تقصّي المتبرّعين بالدم، ٢٦، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٨٢
نوبات، ١٩٧، ١٩٩، ٢٠٠
منيّ، ٤٤، ٤٥، ٤٦ ت ٤٧، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٥، ٢١٦
مصل، ٦٢، ٧٥ ـ ٧٧
تكرّر ممارسة الجنس، ٥٣ ـ ٥٤
الجنس وعاملو الرعاية الصحيّة، ١٠٥ ـ ١٠٦، ١٣١
الجنس بين الذكور، ٢١، ٢٢، ٣١، ٣، ٣٤، ٤١، ٤٦، ٦٢، ٨٦، ١٠٦ ـ ١٠٧، ١٤٦
الجنس بين الذكور والإناث، ٢٠، ٢٢، ٣١، ٣٣/ ٣٥، ٤١، ١٠٢ ـ ١٠٣، ١٠٧، ١٠٩ ـ ١١٠، ١٢٤، ١٣٤، ١٣٦
انتشار الفيروس المضخّم للخلايا أثناء الجنس، ١٩٦
الجنس غير الآمن، ٣١، ٣٧، ٤٣ ـ ٤٤، ٤٥ ـ ٤٦، ٤٨، ٤٩، ٥٧ ـ ٥٨، ٧٢، ٧٨، ٧٩، ٨٣، ٨٦، ٩٦، ١٠٥ ـ ١٠٦، ١٠٧ ـ ١٠٨، ١٤٦
الجنس والنساء، ١٠٢ ـ ١٠٣
الجنس بين الإناث، ١٠٦ ـ ١٠٧
الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، ٢١٦ ـ ٢٢٥
التوجّه الجنسيّ، ١٠٦ ـ ١٠٧، ١٣٦
عاملات الجنس، ٢٤، ٣٩، ١٢٧، ١٢٨، ١٤٠، ١٥٢، ١٥٤
عاملات الجنس كمستشارات، ١٤١، ١٦٨، ١٧٥
تعليم عاملات الجنس عن فيروس الإيدز، ١٤٣، ١٤٤، ١٤٦ ـ ١٤٧، ١٦٢ ـ ١٦٣، ١٦٦ ـ ١٦٧، ١٦٨، ١٧٢، ١٧٦، ١٧٧
انتشار فيروس الإيدز بين عاملات الجنس، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٧
مخاطر الإصابة بفيروس الإيدز بين عاملات الجنس، ٤١، ٤٧، ٥٤، ٥٨، ٦٢، ٨٦، ٨٧، ١٠٢، ١٤٥
عاملات الجنس في مجموعات الدعم، ١١٩
مستوعبات الأدوات الحادّة، ٦٧ ـ ٦٨، ٧٢
الشيغلّة، ٢٠٦، ٢٠٧
العطس، ٦، ١٩، ٢٩، ٤٠
الحالة الاجتماعية والاقتصاديّة، ٩٨ ـ ١٠٠، ١٠١ ـ ١٠٣، ١٠٤
التهاب الحلق، ١٤، ٢٠٣، ٢٢١
جنوب إفريقيا، ٣٤، ١٤٤
كوريا الجنوبيّة، ٢، ١٩
مبيد النطاف، ٥٠، ٥٢
العنقوديّة، ١٨٨ ـ ١٨٩، ١٩٠، ٢١٠
متلازمة ستيفن ـ جونسون، ١٨٧، ١٨٩
العقديّة، ١٨٨ ـ ١٨٩، ١٩٠، ٢٠٩، ٢١٠، ٢٢٦
الكرب، ١٩٩
الأسطوانيّة، ٢٠٧
الانتحار، ١١٢، ١١٦، ١٢٤، ١٥٥، ١٩٩
الأدوية المحتوية على السلفا، ١٨٧، ٢١٤
الحساسيّة من الشمس، ١٩٥
مجموعات الدعم، ١١٤، ١١٥، ١١٩، ١٢٠، ١٢٤
الترصّد، ٢٦
البلع، ١٨، ١٨٥، ١٩٩، ٢٠٠، ٢٠٤، ٢٠٥، ٢٠٨ ـ ٢٠٩
سويسرا، ٣٦
السفلس، ٤٨ ـ ٤٩، ٥٠، ٥٤، ٨٦، ١٩٩، ٢٢١ ـ ٢٢٤، ٢٢٥

تنزانيا، ٤٩، ١٤٠، تقنيّات التعليم، ١٢٦، ١٢٨ ـ ١٣٧
المراهقون، ١٠٨ ـ ١٠٩، ١٣٨ ـ ١٣٩، ١٤٤، ١٥٠، ١٥٦، ١٥٨، ١٦١
التلفزيون، ١٥٥، ١٥٨ ـ ١٦٠
اختبارات التراصّ، ٧٥
النتائج السلبيّة الزائفة في اختبارات فيروس الإيدز، ٧٩
النتائج الإيجابيّة الزائفة في اختبارات فيروس الإيدز، ٧٨، ٧٩
اختبارات مقايسة الترشيح المناعيّ، ٧٥، ٢٢٧
خصوصيّة اختبارات فيروس الإيدز، ٨٠ ـ ٨٢، ٨٨
اختبارات اللعاب، ٧٦
حساسيّة اختبارات فيروس الإيدز، ٧٦، ٧٨
نوعيّة اختبارات فيروس الإيدز، ٧٨، ٧٩
اختبارات اللطخة الغربيّة، ٧٥، ٧٦، ٧٨، ٨٠
اختبارات فيروس الإيدز وفترة النافذة، ١٥، ٤٧ ـ ٤٨، ٧٤، ٨٠، ٨٤، ٨٩، ٩٤
تايلندا، ٣١، ٣٦، ١٤٥، ١٥٤
مجتمع المسرح، ١٥٣ ـ ١٥٤، ١٦٧، ١٧٧، ١٨٠ ـ ١٨١
قلّة الصفيحات، ٢١٥
السعفة، ١٩٠
التعب، ١٣، ١٤، ٢١٤، ٢٢٠
المقوّسة، ١٩٧، ٢٠٠
التهاب السحايا بالمقوّسات، ١٩٧، ١٩٩، ٢٠٠ ـ ٢٠١
المداوون الشعبيّون، ١٤٤، ١٥٢
تدريب العاملين الصحيّين، ١٢٥ ـ ١٣٧، ١٥٠
الرعاش، ١٨٩
فم الخنادق، ٢٠٤ ـ ٢٠٥
اللولبيّة الشاحبة، ١٩٧، ٢٠٠
المشعّرة المهبليّة، ٢٢٤
داء المشعّرات، ٢٢٤
سائقو الشاحنات، ١٤٥، ١٤٩، ١٥٢
الشل، ١، ٦، ١٨، ٨٦، ١٩٩، ٢١٥

أوغندا، ٢٤، ٣١، ٣٥، ٤٨، ٩٩، ١٥١، ١٥٦
أوكرانيا، ٣٧
المملكة المتحدة، ١٤٦
برنامج الأمم المتحدة للإيدز، ٣٢، ١٧٠
الولايات المتحدة، ٣، ٧١، ٨٢، ١٠٨ ـ ١٠٩، ١١٥، ١٥١، ٢١٣، ٢١٤
الوفيات من الإيدز في الولايات المتحدة، ٢١، ٣٠ ـ ٣١، ٣٥ ـ ٣٦، ٣٧، ١١٠، ١٤٦
تعاطي المخدرات في الولايات المتحدة، ٢٧، ٥٩، ١٣٨ ـ ١٣٩، ١٤٣، ١٤٨
أوّل حالة للإيدز في الولايات المتحدة، ٢٠، ٢٩، ٧٤
انتشار الإيدز في الولايات المتحدة، ٢٧، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٥٩، ١٤٧
أورغواي، ٣٥،
أوزبكستان، ٢، ٣٨ ـ ٣٩، ٥٥
اللقاحات، ٧، ١١، ٧٥، ١٣٩ن ٢١٠، ٢٢٦
المهبل، ٦٦، ٦٩، ١٣١، ٢٠٤، ٢١٧، ٢١٩، ٢٢١
التهاب المهبل الجرثوميّ، ٢٢٤
داء المبيضّات المهبليّ، ٢٢٤ ـ ٢٢٥
السائل المهبليّ، ٤٤، ٤٥ ـ ٤٦، ٤٨، ٤٩ ـ ٥٠، ٥٣، ٥٤، ٨٦
فيروس الحماق، ١٩٤، ١٩٦ ـ ١٩٧، ١٩٩
الفيروسات، ٢، ٥ ـ ١٠، ١١ ـ ١٢، ٧٤، ٢١٧ـ٢١٨، ٢١٩ ـ ٢٢٠
دور الفيروسات في الأمراض الانتهازيّة، ١٣٢، ١٨٣، ١٩٢ ـ ١٩٣، ١٩٤، ١٩٥ ـ ١٩٦، ١٩٩، ٢٠٠، ٢٠١، ٢٠٣، ٢٠٧، ٢٠٩
الفيتامينات والمعادن، ١٧، ٥٦ ـ ٥٧، ٦٩، ٧٢، ٢٠٠، ٢٠١، ٢١٥
القيء، ١٥، ١٨، ١٠٧، ٢٢٥
القيء كعرَض للأمراض الانتهازيّة، ١٨٨، ١٨٩، ١٩٧، ١٩٩، ٢٠٥، ٢٠٨
الحرب، ٢٤
الثآليل، ٢١٩
الضعف، ٢١٥
فقد الوزن، ١٦، ١٨
فقد الوزن كعرَض للإيدز، ٢٢٦
فقد الوزن كعرَض للأمراض الانتهازيّة، ١٨٥، ١٩٩، ٢٠٥، ٢١١، ٢١٣، ٢١٤، ٢١٥
النساء، ١٨، ١٣٠ ـ ١٣١، ١٥٨، ١٧٠، ١٩٦
النساء المصابات بالإيدز، ٣، ٢١، ٣٥
النساء وسرطان عنق الرحم، ١٨٥، ٢١٩
منظّمة الصحّة العالميّة، ٢٦، ١٨٥، ٢٢٦

العدوى الخميريّة، ٧ ـ ٨، ١٨، ٢٢٤ ـ ٢٢٥

زائير، ١٥٥
زامبيا، ١٠٩، ١١٨، ١٢٢
زيدوفودين، ١٠ ـ ١١، ١٨٦، ٢٢٦
زيمبابوي، ٣٤، ٣٦، ٩٩، ١١٨، ١٥٤

حركة صحة الشعوب*

شرعة الشعوب حول فيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز

«الشرعة» وثيقة تم التوافق عليها وإغناؤها وصياغتها بالإعتماد على آليات مشاركة فاعلة لكثير من المصابين بفيروس الإيدز والذين يعانون من مرض الإيدز والذين يتأثرون به.
تهدف هذه الشرعة إلى توفير وإضفاء منظار إنساني على مرض الإيدز والقضايا المتعلّقة به مثل سبل الوصول إلى الرعاية والحقوق والتجارة العالمية.
أطلقت حركة صحة الشعوب رسمياً هذه الوثيقة في المؤتمر العالمي حول الأيدز ، بانكوك، تايلاند، تموز/يوليو ٢٠٠٤.

تمهيد

الصحة هي موضوع إجتماعي، إقتصادي وسياسي، وهي، قبل ذلك كله، حق أساسي من حقوق الإنسان.
اللامساواة والفقر والإستغلال والعنف والظلم هي جذور الخلل الصحي.
تأمين الصحة للجميع يستوجب مواجهة المصالح القوية الناشطة ضد صالح الشعوب ومعارضة عولمة الشركات وإعادة ترتيب جذرية للأولويات الإقتصادية.
فيروس فقدان المناعة المكتسب (HIV) والأيدز هما قضية تنموية تستدعي تحركاً إجتماعياً وسياسياً. وهي أيضاً قضية صحة عامة تستلزم تدخلات صحيةً وطبية لصالح الناس. هذه التدخلات تحتاج إلى ديمقراطية، إلى سياسات قطاعية متكاملة مع بعضها البعض، إلى إدارة رشيدة، إلى مشاركة شعبية وتواصل فعّال.وعلى هذه التدخلات أن تكون محفورة في حقوق الإنسان المقرّة عالمياً وفي القوانين الإنسانية.
ينبغي مخاطبة الاحتياجات الخاصة للنساء والأطفال المصابين ، بالاضافة إلى الذين يعتمدون عليهم والذين يقدمون لهم الرعاية.
في ظل الوضع الراهن، تقدّر شرعة الشعوب حول فيروس فقدان المناعة المكتسب والإيدز التأثير المدمّر الذي تتركه الحرب والصراعات على الأنظمة الصحية وكيفية إضعافها لمناعة الشعوب ضد الإصابة بفيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز.
تبني شرعة الشعوب حول فيروس فقدان المناعة المكتسب والإيدز على وجهة نظر جماعات متأثرة ومصابة بفيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز وجماعات معرّضة للإصابة أكثر من غيرها. تشجع الشرعة الشعوب على تطوير الحلول الخاصة بها وعلى محاسبة السلطات المحلية، الحكومات الوطنية، المنظمات الدولية والشركات تبعاً للوعود التي تطلقها والمسؤوليات التي تتحمل وزرها.

رؤية

تقرّ ««شرعة صحة الشعوب»« بأن: الإنصاف والتنمية المستدامة بيئياً والعدالة الإجتماعية والسلام هي لبّ رؤيتنا لعالم أفضل — عالم تحضر فيه ««الصحة للجميع»« كواقع، عالم

* حركة صحة الشعوب هي تحالف ينمو باضطراد يضم منظمات شعبية ومؤسسات مجتمع مدني ومنظمات غير حكومية وناشطين في المجتمع ومهنيّين صحيّين وأكاديميين وباحثين ممن يؤيدون «شرعة صحة الشعوب»– هي الوثيقة التي صدرت بالتوافق بين ١٤٥٣ مشاركاً من ٧٥ بلد إجتمعوا في «مؤتمر صحة الشعوب»، الذي عقد في بنغلاديش في كانون الأول/ديسمبر ٢٠٠٠، وناقشوا خلاله التحديات التي تواجه تطبيق «الصحة للجميع الآن».
تهدف حركة صحة الشعوب إلى إعادة الإعتبار للصحة والمساواة في التنمية ووضعهما على رأس الأولويات المحلية والوطنية والعالمية في صناعة القرارات الصحية، مستندة إلى الرعاية الصحية الإولية كإستراتيجية شمولية لتحقيق هذه الأولويات.

يحترم ويتقبل ويحتفل بكل حياة وتنوع، عالم يحفّز تفتّح مواهب الناس وقدراتهم على إغناء بعضهم البعض، عالم تصوغ أصوات الناس فيه القرارات التي تشكّل حياتنا.

أبعاد

وباء الأيدز هو واحد من أخطر الأزمات التي عرفتها الإنسانية في كل زمان.فقد سبّب الموت والشقاء ودمّر عائلات وجماعات وأعاق النمو وقلب الطاولة على منجزات اكتسبتها الصحة على مر عقود بطعنة واحدة.

يستنزف فيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز جيلاً كاملاً في أفريقيا.

وبعد مرور عقدين على انقضاضه، لا يزال الفيروس ينتشر بسرعة، يصنع لنفسه موطئ قدم راسخة في مختلف أنحاء العالم.

ينتشر فيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز عبر طرق النزوح التي تحدد معالمها التجارة المعولمة.

تزيد من قابلية الناس على الإصابة بالمرض كل تلك المحن الإجتماعية والإقتصادية الناجمة عن النزاعات السياسية والحرب والكوارث والتجارة العالمية المنحرفة والسياسات الإقتصادية الجائرة.

وَعَد إعلان ألما أتا الشهير الصادر في العام ١٩٧٨ بالصحة للجميع مع حلول العام ٢٠٠٠ من خلال الرعاية الصحية الأولية. لكن النظرة الفوقية والعمل العامودي وتبدُّل الأولويات الإقتصادية وهجمة المصالح الخاصة على صناعة القرارات السياسية والنقص في إرادة السياسية هي عوامل أدت إلى إنهيار الصحة العامة وأنظمة الرعاية الصحية الأولية إنهياراً كاملاً خلال الثمانينيات والتسعينيات. كما ساهم إنتشار فيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز في عدم بلوغ تلك الأهداف.

تزداد نسبة الفقر والجوع واعتلال الصحة بسبب سياسات إقتصادية نيو ليبرالية. لذلك، بات من الملح تأمين أنظمة صحية شاملة متكاملة تتمتع بالموارد المناسبة وترتكز على الرعاية الصحية الأولية والصحة العامة.

نقص الحساسية ونقص التدريب الذي يتلقاه كادر العمل الصحي خَلَقا موقفاً سلبياً عاماً من المرضى المصابين بفيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز.

تؤدي هكذا ممارسات ومواقف إلى الوصم بالعار والتمييز الجائر مما يمنع التدخلات الضرورية.

إن من الأساسي ضمان أن تتمتّع الرعاية الصحية بالأمان وتضمن للخاضعين لعلاج تؤمنه تسهيلات العناية الصحية ألا يكونوا معرضين للإصابة بفيروس فقدان المناعة المكتسب أو أي التهاب أخر.

نداء للعمل:

من جانب الناس والحركات الإجتماعية:

* تعبئة وتدعيم الطاقات الشعبية باتجاه الترويج للصحة، مكافحة المرض والحرص على تأمين العناية.
* تعزيز قدرات النساء والشباب من خلال تقديمهم كلاعبين أساسيين في مجال التدخّل لمكافحة فيروس فقدان المناعة المكتسب.

بناء تحالفات ضمن شبكات الناس الفاعلين والحركات النسائية والناشطين في المجالين

* الصحي والإجتماعي والإتحادات النقابية والمجموعات الطالبية والأكاديميين وسواهم من المناصرين التقدميين.
* تكثيف الحملة من أجل توفُّر عادل وعالمي لعلاج فيروس فقدان المناعة المكتسب بواسطة

الأدوية المضادة «للفيروسات القهقرية» Anti-Retroviral medicinal drugs (ARV) من خلال رعاية صحية أولية شاملة ومتكاملة.

* تسهيل المعاملات القانونية والحملات الشعبية الهادفة إلى تغيير قوانين الملكية الفكرية التي تضاعف من سعر الدواء.
* معارضة السياسات التي تمليها المؤسسات المالية والتجارية في مجالات العمل المتعددة والتي تتجاهل حق الشعوب بالتمتع بالصحة وبالرعاية الصحية.
* تسليط الضوء على العلاقات والأسباب التي تربط ما بين انتشار فيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز وبين العوامل الإجتماعية الكامنة خلفها كالفقر والحرب والتهجير والمشاركة في الجهود الهادفة إلى رفع تلك الممارسات الظالمة.

من جانب أصحاب المهن الصحية والناشطين في هذا المجال:

* تأمين العناية المسؤولة والعلاج النوعي لكل المصابين بفيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز.
* منع المؤسسات الصحية التي تؤمن العناية والعلاج من ممارسة التمييز بحق المرضى ووصمهم بالعار.
* إحترام حق المريض بالحفاظ على كرامته وسرّيته.
* اعتماد المبادئ الأخلاقية والناظمة في اختبارات الدواء.
* تأمين الموازين الوقائية الملائمة لتفادي انتشار الفيروس في مؤسسات العناية الصحية.
* دعم مبادرات حركة صحة الشعوب التي تتناول المواضيع الاكثر شمولية على المستويات الإجتماعية والسياسية والإقتصادية.

من جانب الحكومات:

* تطوير وتدعيم المقاربات الشمولية التكاملية الخاصة بالرعاية الصحية الأولية لتشمل التدخل في مجال فيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز.
* تعزيز التدخل الشعبي وتدخل المجتمع المدني في التخطيط والتطبيق.
* ضمان إنخراط أقوى لمرضى فيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز على كافة المستويات.
* ضمان الأمان المهني للناشطين في مجال الصحة.
* تعزيز فرص مرضى فيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز في الحصول على الخدمات الأولية.
* ضمان التوفر السهل للأدوية المضادة لفيروس فقدان المناعة المكتسب -الفيروسات القهقرية- وسواها من الأدوية الأساسية وبسعر يمكن تحمله.
* تحديد مصادر الموارد الملائمة للصحة العامة.
* تثبيت نهج واضح لتجارب عيادية، شفافة، علمية وأخلاقية.
* جعل المعطيات الغذائية والدعم الإجتماعي - النفسي جزءاً من رعاية المصابين بفيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز.
* تطوير برامج من أجل التعليم على مهارات الحياة وتدعيم الصحة النسائية.
* الترويج لأساليب المداواة الشعبية المدعّمة بالمعلومات العلمية الكافية.
* الترويج لسياسات وبرامج الحد من الأذى تجاه مختلف الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس، ومن ضمنها عاملات الجنس ومتعاطي المخدرات والأقليات الجنسية وأطفال الشوارع.

من جانب الشركات التجارية:
* أولوية البشر على الأرباح.
* توفير اختبارات التشخيص ومتابعة تطور الحالات بأسعار تكون بمتناول الجميع.
* ضمان توفر الأدوية المضادة للفيروس(ARV) والأدوية الأساسية بكلفة يمكن تحمّلها.

من جانب منظمة الصحة العالمية وبرنامج الأمم المتحدة الخاص بالأيدز (UNAIDS):
* تطوير مقاربة شمولية متكاملة تدعم أنظمة الرعاية الصحية الأولية والأنظمة الصحية وتتضمن مؤشرات لتحديد التقدّم المنجز.
* إيقاف البرامج العمودية المحدودة التركيز.
* حث الحكومات كلها على الإلتزام بنهج الأمم المتحدة العالمي في ما يخص الإصابة بفيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز وحقوق الإنسان.
* ضم دول لا تتمتع بالأولوية إلى مبادرة ٣×٥ (توفير العلاج لثلاثة ملايين مصاب بالفيروس بحلول العام ٢٠٠٥)
* اتخاذ الخطوات اللازمة في البلدان ذات الإنتشار المحدود للفيروس.
* البدء السريع بالعمل في البلدان الأفريقية المجاورة للصحراء.
* مراقبة تأثير الإتفاقات التجارية على الصحة.

من جانب البنك الدولي، صندوق النقد الدولي ومنظمة التجارة العالمية:
* جعلها عرضة للمحاسبة عن الكوارث الإجتماعية الناتجة عن السياسات الإقتصادية الموجّهة ضد الفقراء.
* إلغاء ديون الدول الفقيرة كلها، خاصة تلك التي صنفت كدول معرّضة أكثر من غيرها للإصابة بفيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز.
* وقف إتفاقيات التجارة الحرة وخصخصة الخدمات الأساسية والمتاجرة بالعناية الصحية.
* تمويل العمل في مجال مكافحة فيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز بواسطة المِنَح بدلاً من القروض.
* إزالة التراخيص الصيدلية التي تؤثر بشكل سلبي على توفر الأدوية الأساسية.

ندعو كل فرد ومنظمة للمصادقة على شرعة الشعوب حول فيروس فقدان المناعة المكتسب والأيدز، وممارسة ما تنص عليه والإنضمام إلى حركة صحة الشعوب.
تتمتع حركة صحة الشعوب بحضور ناشط في حوالي ١٠٠ بلد.

لمزيد من المعلومات، يرجى الإتصال بسكريتاريا حركة صحة الشعوب:

People's Health Movement secretariat:
CHC, 367, Jakkasandra 1st Main, 1st Block,
Koramangala, Bangalore – 560 034, India
Tel: +91 80 5128 0009; Fax: +91 80 25525372
Email: secretariat@phmovement.org
www.phmovement.org