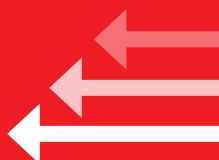




پست اطلاعاتی

اچ آی وی / ایدز:

# راه های انتقال و عدم انتقال و پیشگیری از انتقال جنسی اچ آی وی



همه افراد ممکن است در معرض خطر ابتلا به ایدز باشند:  
خودمراقبتی و آزمایش اچ آی وی دو عامل موثر در پیشگیری ایدز

## انتقال اچ‌آی‌وی چگونه است و از چه راه‌هایی انتقال می‌یابد؟

راه‌های انتقال اچ‌آی‌وی شناخته شده و محدود است. این راه‌ها عبارتند از: تماس جنسی محافظت‌نشده، تماس خون و ترشحات آلوده با سطوح مخاطی و انتقال از مادر به کودک.

### ۱- انتقال از طریق تماس جنسی

تماس جنسی، شایع‌ترین راه انتقال اچ‌آی‌وی در جهان است که بیش‌تر از ۷۰ درصد موارد انتقال اچ‌آی‌وی را در بر می‌گیرد. بعضی از موارد، باعث می‌شود تا احتمال خطر انتقال ویروس در تماس جنسی زیادتر شود. این موارد عبارتند از:

**تعداد دفعات تماس جنسی و یا تعداد شرکای جنسی:** با بالاتر رفتن تعداد شرکای جنسی و یا افزایش تعداد دفعات تماس جنسی محافظت نشده (بدون استفاده از کاندوم)، احتمال ابتلا به ویروس هم بالاتر می‌رود. با این توضیح روشن است که ارتباط جنسی با افرادی که روابط جنسی خارج از چارچوب خانواده دارند، احتمال ابتلا را بیش‌تر خواهد کرد.

**مرحله بیماری:** وقتی که میزان ویروس در بدن فرد مبتلا بیش‌تر باشد احتمال انتقال هم بیش‌تر می‌شود میزان ویروس در دو مرحله در بدن فرد مبتلا زیاد است: ۱- مرحله حاد بیماری (دو تا چهار هفته اول پس از ورود ویروس به بدن)، ۲- مرحله بیماری پیشرفته.

**سالم نبودن مخاط در حین تماس جنسی:** اگر رابطه جنسی با خون و ترشحات جنسی آمیخته شود احتمال انتقال افزایش می‌یابد. سالم نبودن مخاط و یا ابتلا به یک بیماری آمیزشی درمان نشده حتی بدون وجود زخم، نیز خطر انتقال را افزایش می‌دهد. برقراری تماس جنسی در زمان عادت ماهیانه هم یکی دیگر از مواردی است که می‌تواند با خطر بیش‌تری از نظر انتقال همراه باشد.

**محل تماس جنسی:** در تمامی ارتباطات جنسی محافظت نشده که با دخول همراه است، احتمال انتقال وجود دارد. تماس از طریق مقعد بیش‌ترین خطر و تماس جنسی از طریق دهان کم‌ترین خطر را دارد.

**جنسیت:** به علت ویژگی‌های دستگاه تناسلی، زنان بیش‌تر از مردان در معرض ابتلا به اچ‌آی‌وی هستند. یعنی احتمال انتقال آلودگی از مرد مبتلا به زن سالم بیش‌تر از عکس آن است. میزان این تفاوت بین ۳ تا ۲۰ برابر برآورد می‌شود. علاوه بر این چون ممکن است زنان با مردانی که در سنین بالاتر هستند و تجربه جنسی بیش‌تری دارند ارتباط جنسی برقرار کنند، احتمال خطر دریافت ویروس باز هم در زنان بیش‌تر خواهد بود.





## ۲- انتقال از طریق تماس خون و ترشحات آلوده

خون می تواند باعث انتقال اچ آی وی گردد. انتقال از طریق خون بیش تر در اثر تزریق خون و فرآورده های خونی آلوده، استفاده از سرنگ و سوزن مشترک و تماس های تصادفی با ابزار تیز و برنده اتفاق می افتد.



استفاده از سوزن و سرنگ مشترک در بین مصرف کنندگان تزریقی مواد، دومین راه انتشار اچ آی وی در دنیا است. در کشور ما، اچ آی وی بیش تر از این راه وارد بدن افراد مبتلا شده است.

با اجرای سیاست پلاپش صد در صدی خون سالم توسط سازمان انتقال خون در حال حاضر هیچ مورد جدیدی از انتقال اچ آی وی از طریق دریافت خون در کشور دیده نشده است.

کلیه ابزارهای تیز و برنده نظیر ابزار پزشکی و دندانپزشکی آلوده، تیغ اصلاح، سوزن خال کوبی و غیره بالقوه خطر انتقال انواع عفونت های خونی مثل هپاتیت های B و C و اچ آی وی را دارند و باید در استفاده از آنها نکات بهداشتی رعایت شود. با این وجود احتمال انتقال اچ آی وی از این طریق بسیار پایین است.



## ۳- انتقال از مادر به کودک

انتقال اچ آی وی از مادر به فرزند یکی دیگر از راه های انتقال بیماری است که می تواند هم در حین بارداری، هم در هنگام زایمان و هم در زمان شیردهی اتفاق بیفتد. به نظر می رسد تماس نوزاد با خون مادر به هنگام وضع حمل بیش تر به نقش را داشته باشد. همانند



انتقال از طریق تماس جنسی، خطر انتقال از مادرانی که در مرحله حاد و یا در مرحله بیماری پیشرفته به سر می برند بیش تر است. همچنین شرایطی مثل زایمان زودرس، تأخیر در زایمان، کمبود ویتامین A، سن بالای مادر، استعمال دخانیات و سایر مواد مخدر، مواردی هستند که موجب افزایش احتمال انتقال بیماری به نوزاد می شوند. بیش از ۹۰ درصد تمام موارد انتقال در طی دو ماه آخر بارداری اتفاق می افتد.

با ذکر راه‌های انتقال این ویروس، باید بدانیم که اچ‌آی‌وی از راه‌هایی که در زیر آمده است، قابل انتقال نیست:

- دست‌دادن با فردی که اچ‌آی‌وی دارد
- بغل‌کردن یا روبوسی با فرد مبتلا
- بودن در کنار فرد مبتلا در محیط‌های عمومی مثل مدرسه یا محل کار
- استفاده از ظروف مشترک یا وسایلی مثل تلفن عمومی، توالت، حمام و استخر  
شنای عمومی
- تماس مایعات و ترشحات بدن فرد مبتلا با پوست سالم
- گزش حشرات

مدفوع، ترشحات بینی، خلط، عرق، اشک، ادران، محتوی معده و بزاق قابلیت انتقال اچ‌آی‌وی را ندارند مگر این‌که حاوی خون قابل رویت باشند (در آن‌ها خون دیده شود) با شناخت راه‌های انتقال و ابتلا به بیماری، نگرانی در دیگر موارد بی‌مورد است و لازم است ضمن آگاهی و توجه به راه‌های انتقال، از ابتلای به آن پیشگیری کرد.

## پیشگیری از انتقال جنسی اچ‌آی‌وی



در حال حاضر شواهد، حاکی از افزایش تعداد موارد ابتلای اچ‌آی‌وی از طریق ارتباطات جنسی محافظت نشده و نیز انتقال بیماری در میان زنان است. این مباحث زنگ خطری برای آغاز موج سوم بیماری ایدز یعنی گسترش انتقال اچ‌آی‌وی از طریق جنسی است. راه‌های انتقال عفونت‌های آمیزشی و اچ‌آی‌وی شبیه هم هستند و افرادی که در معرض خطر این بیماری‌ها قرار دارند تا حدود بسیار زیادی رفتارهای مشابه دارند. از طرف دیگر وجود یک عفونت آمیزشی، خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی را افزایش می‌دهد. به‌طوری‌که خطر انتقال اچ‌آی‌وی در یک زوج جنسی که یکی از آن‌ها مبتلا به نوعی از عفونت‌های آمیزشی است ۱۰ برابر بیش‌تر از زمانی است که هیچ‌یک از طرفین، مبتلا به عفونت آمیزشی نیستند.

پر واضح است که ارتباطات جنسی محافظت نشده علاوه بر انتقال اچ‌آی‌وی می‌تواند باعث انتشار بیش از ۳۰ بیماری آمیزشی شناخته شده نظیر سوزاک، سیفلیس و... شود. متأسفانه در طی سال‌های اخیر با افزایش شیوع مصرف مواد روان‌گردان و صنعتی به‌ویژه در میان جوانان و نوجوانان، ابتلا به این بیماری‌ها شیوع بیش‌تری داشته است.

## عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به اچ آی وی و سایر عفونت های آمیزشی



مهم ترین عواملی که باعث افزایش خطر ابتلا به اچ آی وی و سایر عفونت های آمیزشی می شود عبارتند از:

- داشتن بیش از یک شریک جنسی
- تغییر مداوم شرکای جنسی
- تماس جنسی با افراد دارای شرکای جنسی متعدد
- تماس های جنسی محافظت نشده (بدون استفاده از کاندوم)
- تماس های جنسی با خشونت و زور (تجاوز)
- تماس های جنسی از طریق مقعد
- تماس های جنسی در دوران قاعدگی
- ابتلای هم زمان به سایر عفونت های آمیزشی

ظریف بودن مخاط داخلی دستگاه تناسلی زنان و زیاد بودن سطح مخاط در معرض تماس از جمله عواملی هستند که باعث افزایش آسیب پذیری آنها نسبت به مردان می شود. بجز آناتومی بدن، عوامل دیگری نیز در آسیب پذیری بیشتر زنان موثر است. به عنوان مثال زنان به علت وابستگی مالی ممکن است نتوانند یک رابطه جنسی بدون کاندوم را رد کنند. در دختران جوان و کم سن نیز چون دستگاه تناسلی هنوز رشد کافی نداشته، احتمال صدمه خوردن، خراشیدگی، خونریزی و عفونت های آمیزشی بیشتر است.

## پیشگیری از انتقال اچ آی وی از طریق ارتباط جنسی



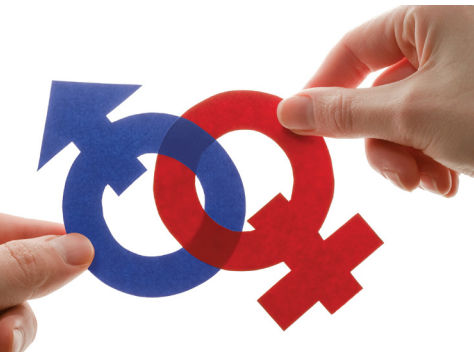
توجه به تماس جنسی ایمن و محافظت شده یکی از مهم ترین راه های پیشگیری از ابتلا به اچ آی وی / ایدز و عفونت های آمیزشی است. تماس جنسی ایمن و محافظت شده شامل موارد زیر است:

- تماس جنسی در چارچوب ازدواج
- داشتن تماس جنسی با شریک جنسی واحد
- استفاده از کاندوم در تمامی تماس های جنسی مشکوک و در همسران افراد مبتلا به اچ آی وی / ایدز
- متقاعد نمودن شریک جنسی برای استفاده از کاندوم

## چه کسانی برای داشتن رفتارهای جنسی ایمن نیاز به مشاوره و آموزش دارند؟

افرادی که نیاز دارند در مورد رفتارهای جنسی ایمن آموزش ببینند، عبارتند از:

- کلیه افراد، با سابقه حداقل یک‌بار تماس جنسی محافظت نشده و همسران/شرکای جنسی آن‌ها
- افراد مبتلا به بیماری‌های آمیزشی و همسران/شرکای جنسی آن‌ها
- کلیه افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی، افراد فعال از نظر جنسی و همسران/شرکای جنسی آن‌ها
- مصرف‌کنندگان تزریقی مواد و همسران/شرکای جنسی آن‌ها
- مصرف‌کنندگان مواد محرک و روانگردان و همسران/شرکای جنسی آن‌ها
- همسران زندانیان
- سایر متقاضیان استفاده از کاندوم



لازم به ذکر است که کلیه افرادی که از نظر جنسی فعال هستند برای پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی و سایر بیماری‌های آمیزشی، باید آموزش کافی در مورد تماس جنسی سالم و استفاده از کاندوم را دریافت کنند.

## رفتار جنسی ایمن



در افراد در معرض خطر، آموزش رفتار جنسی سالم‌تر (Safer Sex Education) و ارتقای استفاده از کاندوم (Condom Promotion) و چگونگی مذاکره برای آمیزش جنسی ایمن (Safer Sex Negotiation) از جمله مهارت‌های اساسی است که در کاهش موارد ابتلا به اچ‌آی‌وی/ایدز اهمیت فراوانی دارد.

آموزش و اطلاع‌رسانی، زیربنایی‌ترین و مهم‌ترین فعالیت در خصوص رفتارهای جنسی ایمن است. با توجه به این‌که در اکثر جوامع صحبت در مورد مسایل جنسی با شرم و حیا و گاهی با اکراه و انکار همراه است، لذا آموزش و اطلاع‌رسانی در این خصوص باید شفاف و با رعایت بسیاری از ملاحظات فرهنگی صورت پذیرد.





## ترویج استفاده از کاندوم



همواره باید تاکید شود که استفاده از کاندوم در افراد مبتلا به اچ آی وی، صرفاً به منظور محافظت دیگران نیست، بلکه استفاده از آن مانع ورود عوامل جدید بیماری زا به بدن فرد مبتلا نیز شده و در نتیجه از ابتلا به سایر انواع اچ آی وی (انتقال مجدد اچ آی وی = super infection) و نیز سایر عفونت های آمیزشی پیشگیری خواهد شد. خطر انتقال مجدد در بین زوجین به ویژه در زوج هایی که هر دو مبتلا به اچ آی وی هستند همواره مطرح است، به همین دلیل توصیه می شود تا این زوجین نیز در تمامی ارتباطات جنسی از کاندوم استفاده کنند.

نکته ای که باید به آن توجه ویژه ای شود این است که مصرف مواد محرک آمفتامینی و مت آمفتامینی (شیشه) باعث افزایش دفعات رفتارهای جنسی اجبارگونه و تکانشی می شود، بنابراین آموزش استفاده از کاندوم در کلیه مصرف کنندگان مواد محرک الزامی است

خویشترن داری و اجتناب از برقراری ارتباط جنسی قبل از ازدواج و وفاداری به همسر تنها راهی است که قطعاً و ۱۰۰ درصد مانع از انتقال جنسی اچ آی وی و سایر عفونت های آمیزشی می شود. لذا در صورت برقراری روابط جنسی توصیه می شود تا اصول رفتار جنسی ایمن رعایت شود.

رفتار جنسی ایمن به معنی استفاده منظم، صحیح و مداوم از کاندوم در تمامی ارتباطات جنسی است. آموزش ارتباط جنسی ایمن از اهمیت بسزایی برخوردار است. اگر کاندوم همیشه و درست استفاده شود اثربخشی بالایی در پیشگیری از ابتلا به اچ آی وی / ایدز، بیماری های قابل انتقال از طریق تماس جنسی و بارداری دارد.

کاندوم تنها وسیله پیشگیری از بارداری است که همزمان از انتقال اچ آی وی و عفونت های آمیزشی نیز جلوگیری می کند. این وسیله در دو نوع زنانه و مردانه موجود است. استفاده از این روش مستلزم دقت و علاقه مندی مصرف کننده است. در صورت استفاده صحیح و مرتب، بسیار مؤثر و بی ضرر خواهد بود. در بسیاری از کشورها این وسیله مورد قبول زنان و مردان است.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



راه‌های انتقال و عدم انتقال و  
پیشگیری از انتقال جنسی  
ایچ‌آی‌وی

