



المنظمة الدولية للهجرة
وكالة الأمم المتحدة للهجرة



وزارة الصحة



مركز سواعد التغيير
لتمكين المبتعث



LIVE LIFE
POSITIVELY
KNOW YOUR **HIV** STATUS

عيش الحياة
بإيجابية
وافحص لفيروس **الايذز**

WWW.SWA3ED.ORG

1. فيروس نقص المناعة البشري

- أ. تواجد الفيروس
- ب. طرق الانتقال
- ج. الفترة الشبكية

2. رحلة الإصابة

3. معلومات أساسية عن كيفية عمل العلاج

4. أهمية وفوائد العلاجات المضادة لفيروس نقص المناعة البشري

5. الأعراض الجانبية للعلاجات المضادة لفيروس نقص المناعة البشري

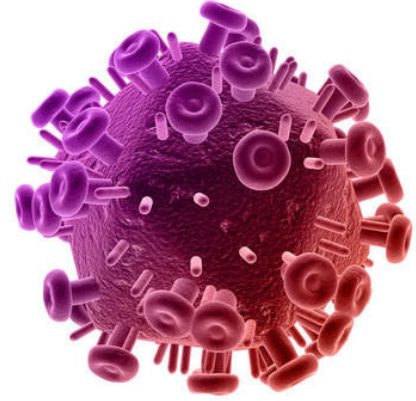
6. أنماط الحياة الصحية

- أ. علاقة التغذية بفيروس نقص المناعة البشري
- ب. كيف يمكن للطعام ان يعزز من جهاز المناعة

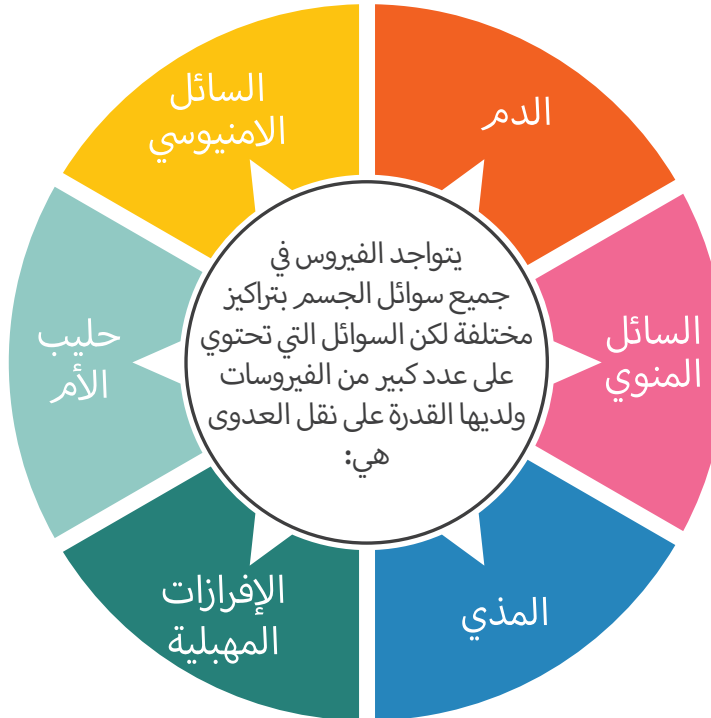
1. فيروس نقص المناعة البشري HIV

هو فيروس ينتمي إلى عائلة الفيروسات القهقرية ويحتوي على الحامض النووي RNA، لا يعيش هذا الفيروس إلا داخل خلية حية ولا يصيب إلا الإنسان .

يدخل الفيروس إحدى الخلايا الهامة في جهاز المناعة وهي الخلية التائية او (T4) التي لها ادوار وظيفية مميزة في قيادة جهاز المناعة، حيث يؤدي تكاثر الفيروس داخل هذه الخلية إلى تدميرها ومن ثم استهداف خلايا جديدة ما يتسبب بإضعاف جهاز المناعة والحد من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض .



أ. تواجد الفيروس

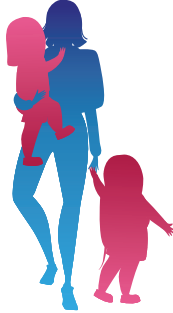


ب. طرق الانتقال

ينتقل فيروس نقص المناعة البشري من شخص مصاب إلى شخص سليم عبر إحدى الطرق التالية:



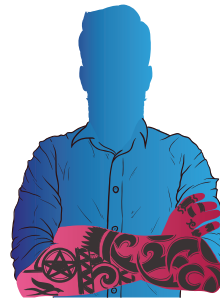
الاتصال الجنسي غير المحمي (بدون استخدام واقي ذكري) مع شخص مصاب بالفيروس



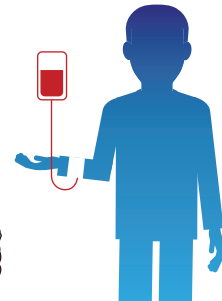
من الأم إلى جنينها أثناء الحمل أو وليدها أثناء الولادة أو رضيعها أثناء الرضاعة الطبيعية



التشارك بأدوات الحقن عند استخدام المخدرات عن طريق الحقن مع شخص مصاب (السرنج ، الملقعة ، الفلتر) وكذلك التشارك بأدوات الشمر



التشارك بالأدوات الحادة والثاقبة للجلد مع شخص مصاب بالفيروس (الوشم وأدوات الحلاقة.. الخ)



نقل الدم المحتوي على الفيروس

ج. الفترة الشبكية

شريطة أن لا يتم تعرض آخر أثناء هذه الفترة

يجرى الفحص للتحري عن الأجسام المضادة بعد شهر من التعرض ويعاد بعد مرور ثلاثة أشهر على ذات التعرض

تتراوح هذه الفترة بين شهر إلى ثلاثة أشهر

هي الفترة ما بين لحظة دخول الفيروس إلى الجسم وظهور الأجسام المضادة للفيروس في الفحص

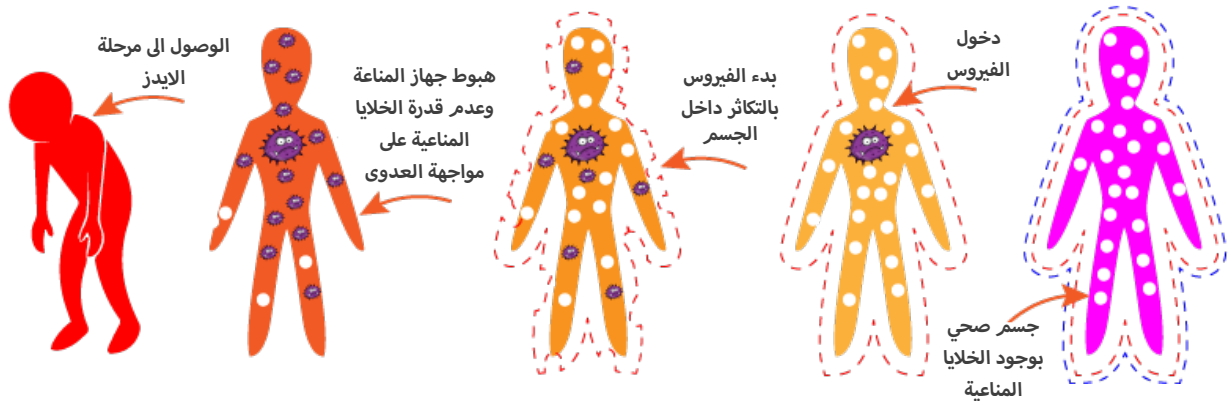
2. رحلة الإصابة



- علاج فيروس نقص المناعة البشري يحمي صحتك ويمنحك حياة صحية.



- يجب أن تكون قادرًا على الوصول لمجموعة من العلاجات المضادة لفيروس نقص المناعة البشري تناسك.



3. معلومات أساسية عن كيفية عمل العلاج

لا يوجد علاج شاف لفيروس نقص المناعة البشري HIV/AIDS ولكن تتوفر علاجات مختلفة للسيطرة على الفيروس تسمى بالعلاجات المضادة للفيروسات القهقرية حيث يؤثر كل نوع من هذه العلاجات على الفيروس بطريقة مختلفة. يوصى باستخدام العلاج منذ اكتشاف الإصابة وبغض النظر عن عدد خلايا CD4.

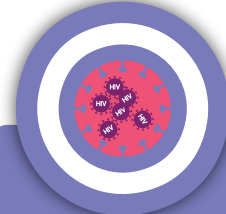
الهدف من العلاج هو الوصول لعدد غير قابل للكشف من الفيروس في الدم

ان الجمع بين نوعين مختلفين من العلاجات يشكل هجوماً قوياً على فيروس نقص المناعة البشري HIV

تحاول جميع العلاجات منع الفيروس من اصابة خلايا جديدة، وتختلف الانواع المتعددة من العلاجات في اساليب القيام بذلك

يساعدك العلاج على البقاء بصحة جيدة لأنه يقطع وينقل عدد الفيروس في الجسم

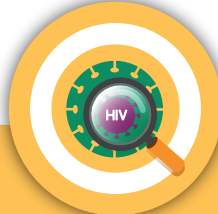
فيما يلي شرح لكيفية اصابة خلايا الجسم بفيروس نقص المناعة وتداخل العلاجات المختلفة مع مراحل هذه العملية:



تتضاعف أعداد الفيروسات داخل الخلية وتخرج الفيروسات منها لتصيب خلايا أخرى باستخدام انزيم البروتيز

تستخدم مثبطات انزيم البروتيز لمنع خروج الفيروس من الخلية المناعية

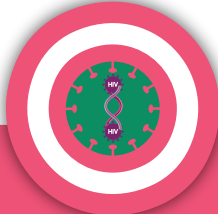
04



يدمج الفيروس نفسه مع DNA جزءاً من نظامها الوراثي باستخدام انزيم الاندماج.

توقف علاجات تسمى مثبطات انزيم الاندماج هذه العملية.

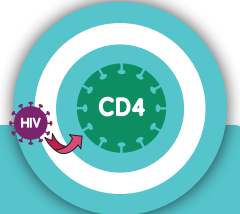
03



يحول فيروس (HIV) حمضه النووي داخل الخلية من RNA إلى DNA ب استخدام إنزيم الاستنساخ العكسي ليشابه DNA الخلية البشرية.

تمنع العلاجات المثبطة لإنزيم الاستنساخ العكسي ومن عملية التحول

02



يدخل الفيروس الخلايا التائية (T4) التي تعتبر من أهم الخلايا في جهاز المناعة باستخدام مستقبلات موجودة على سطح الخلية تسمى (CD4)، والتي تسمى بها الخلية أحياناً.

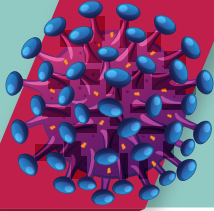
تستخدم علاجات تسمى مثبطات الدخول كونها تعمل على تثبيط عمل المستقبلات.

01

4. أهمية وفوائد العلاجات المضادة لفيروس نقص المناعة البشري



5. الأعراض الجانبية لعلاجات فيروس نقص المناعة البشري



يعمل العلاج على إبقاء فيروس نقص المناعة البشري تحت السيطرة (كونه يعمل على الحد من قدرته على التكاثر)، إلا أن بعض العلاجات المضادة للفيروس قد تسبب بعض الأعراض السلبية. وهو ما يسمى بالآثار الجانبية للعلاجات.

أ. آثار جانبية قصيرة المدى

تنتج بسبب محاولة الجسم التكيف مع المادة الجديدة التي دخلت إليه (الدواء):

اضطرابات القدرة على التركيز



الدوخة



اضطرابات في النوم



الاحساس بالاعياء



الإسهال

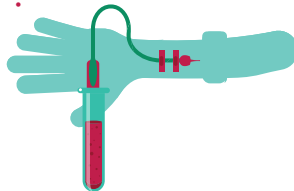


- يمكن الحد من الآثار الجانبية بأخذ علاجات تخفف من حدتها عند بعض الأشخاص
- وفي حالة استمرار الآثار الجانبية لفترات طويلة وقلة استجابتها للعلاجات المخففة
- يتم مراجعة الطبيب للنظر بإمكانية تغيير علاج فيروس نقص المناعة البشري.

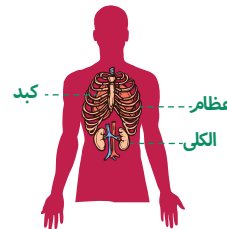
ب. آثار جانبية طويلة المدى

هي الأقل حدوثاً وللوقاية منها يجب على الطبيب المعالج:

إجراء فحوصات للكوليسترول والجلوكوز أيضاً. لتجنب حدوث ارتفاع يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب أو السكري أو ارتفاع ضغط الدم.

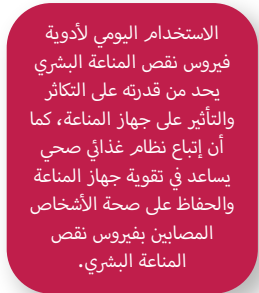


إجراء فحوصات منتظمة للكبد والكلية والعظام، للتأكد من أن كل شيء على ما يرام.



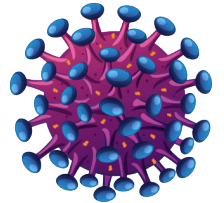
6. أنماط الحياة الصحية للأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري

هناك الكثير لتفعله للعناية بصحتك الأمر لا يقتصر على اخذ العلاج فقط:



أ. علاقة التغذية بفيروس نقص المناعة البشري

- تعمل على توفير المغذيات والعناصر الغذائية اللازمة للجسم، وبالتالي تعمل على وقايته من الإصابة بسوء التغذية.
- تعزز من عمل الأدوية المتناولة، وتساعد في التقليل من أثارها الجانبية.
- تحسين نوعية حياة الشخص المصاب، وتوفير الطاقة اللازمة لممارسة حياته اليومية.
- تحافظ على جهاز المناعة وتزيد من قدرته في مواجهة أسباب العدوى والالتهابات الأخرى



ب. كيف يمكن للطعام أن يعزز من صحة جهاز المناعة؟



ما يفعله فيروس نقص المناعة البشري هو مهاجمة خلايا الدم البيضاء التي تعرف باسم الخلايا التائية المساعدة أو CD4، وبالتالي فإنه يضعف من قدرات الجهاز المناعي والجسم عموماً على مقاومة الأمراض والإصابة بالعدوى.

وهنا تأتي مهمة الرعاية الصحية التي تدمج بين توفير المعالجة الدوائية، والنظام الغذائي الصحي المناسب لدعم الجهاز المناعي للإنسان، ومن أهم عناصر النظام الغذائي والصحي:

الفيتامينات والمعادن

تعتبر من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم بشكل دائم



الكربوهيدرات

تلعب الكربوهيدرات دوراً مهماً في عمل جهاز المناعة كونها تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن الضرورية وتقوم مضادات الأكسدة الموجودة فيها بتعزيز قدرة الجسم الدفاعية، ومقاومة العديد من الأمراض المزمنة والالتهابات.

تقسم الكربوهيدرات إلى:

الكربوهيدرات البسيطة: سهلة الهضم ولكن يمكن أن تسبب ارتفاع السكر في الدم بشكل حاد. تشمل الكربوهيدرات البسيطة السكر (كما هو موجود في الحلويات والمشروبات الغازية) والأرز الأبيض والدقيق الأبيض، وينصح الإقلال من تناولها

الكربوهيدرات المعقدة: تستغرق الكربوهيدرات المعقدة (النشويات) وقتاً أطول للهضم، وتشمل الكربوهيدرات المعقدة البقوليات والحبوب الكاملة (القمح الكامل والعدس والبرغل والشوفان) والأرز البني والذرة والبطاطا. نظراً لأنها تستغرق وقتاً أطول للهضم، وهي لا تسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم بنفس درجة الكربوهيدرات البسيطة وينصح بأن تكون مصدراً للنشويات التي يحتاجها الجسم



البروتينات

تعتبر البروتينات عاملاً مهماً في نمو الجسم وتطوره وتساعد كثيراً في مقاومة المرض فهي تكون الأجسام المضادة المسؤولة عن مناعة الجسم، لذلك فمن الضرورة وجودها ضمن النظام الغذائي. ومن الأطعمة التي تحتوي على البروتينات: البذور والمكسرات ومنتجات الصويا غير المملحة، البازلاء، الفول، والبيض، واللبن والجبن والدجاج، واللحوم والمأكولات البحرية.

الدهون

تلعب الدهون دوراً مهماً في تخفيف نسبة الكوليسترول في الدم، وتحافظ على صحة الشرايين والقلب وتساهم في امتصاص بعض الفيتامينات التي تذوب بالدهون وتحد من الالتهابات؟؟.....
تقسم إلى قسمين:

الدهون المشبعة ، ومصادرها:

زيت النخيل، منتجات الألبان، اللحوم الحمراء، زبدة جوز الهند، الزيوت بأنواعها. جلد الدجاج، اللحم الأبيض أو الدهن و اللية، الزبدة بكميات كبيرة. بشكل عام عند الإفراط في تناول الدهون المشبعة تؤدي إلى رفع مستوى الكوليسترول بالدم مما يزيد من خطر أمراض القلب لذلك، ويفضل الإقلال من تناولها.

الدهون الغير مشبعة

بشكل عام عند الإفراط في تناول الدهون المشبعة تؤدي إلى رفع مستوى الكوليسترول بالدم مما يزيد من خطر أمراض القلب لذلك يفضل الإقلال من تناولها.



يشكل الماء **70%** من وزن الجسم ويدخل في جميع وظائف الجسم، يحتاج الفرد في الحالات الطبيعية إلى لترين من الماء على الأقل. لابد أن تكون كمية الماء الداخل إلى الجسم مساوية لكمية الماء المطروح منه (البول، العرق، التنفس، البراز)



يحسن المزاج، كما أنّ شرب الماء يقلّل من الشعور بالتعب والتوتر، فهو يعمل على تحرير الطاقة الموجودة في الجسم.



يعمل الماء على المساعدة في إنتاج الطاقة التي يحتاج إليها الجسم للقيام بوظائفه



يعمل على تخلص الجسم من السموم والرواسب، فشراب الماء بوفرة يساعد في تحسين الصحة العامة للجسم.



يساعد على خسارة الوزن؛ لأنّه يعمل على حرق دهون الجسم.

70%



ينظّم درجة حرارة الجسم ويحافظ عليها ضمن المستويات الطبيعيّة.



تحسين عمل الجهاز الهضمي وبالتالي يحمي الجسم من الإمساك



يمنح الجسم الرطوبة الكافية ما يكسب الجلد الليونة.



يعمل على حماية المفاصل، فهو يساعد في تكوين السائل الزلالي الذي يحيط بالمفاصل.

يعتبر الماء مادة مذيبة، إذ إنّّه يعمل على إذابة الأملاح كالبيوتاسيوم والصوديوم ونقلها داخل الجسم.



يعوض ما يفقده الجسم من السوائل التي تخرج في البول والعرق.



يحافظ على عمل جهاز المناعة في الجسم الذي يقلّل من الإصابة بالأمراض الخطيرة.






LIVE LIFE | عيش الحياة
POSITIVELY | بإيجابية
KNOW YOUR HIV STATUS | وافحص لفيروس الايدز



WWW.SWA3ED.ORG 

+962 79 804 0302 

Forearms of change Center
سواعد التغيير لتمكين المجتمع 

عمان - جبل الحسين - شارع الرازي
خلف موقف باصات جت عمارة رقم 96
الطابق الاول - مكتب رقم 6 

مركز المشورة والفحص الطوعي - عمان -
جبل الحسين - شارع الرازي - عمارة رقم 139 

065697933 