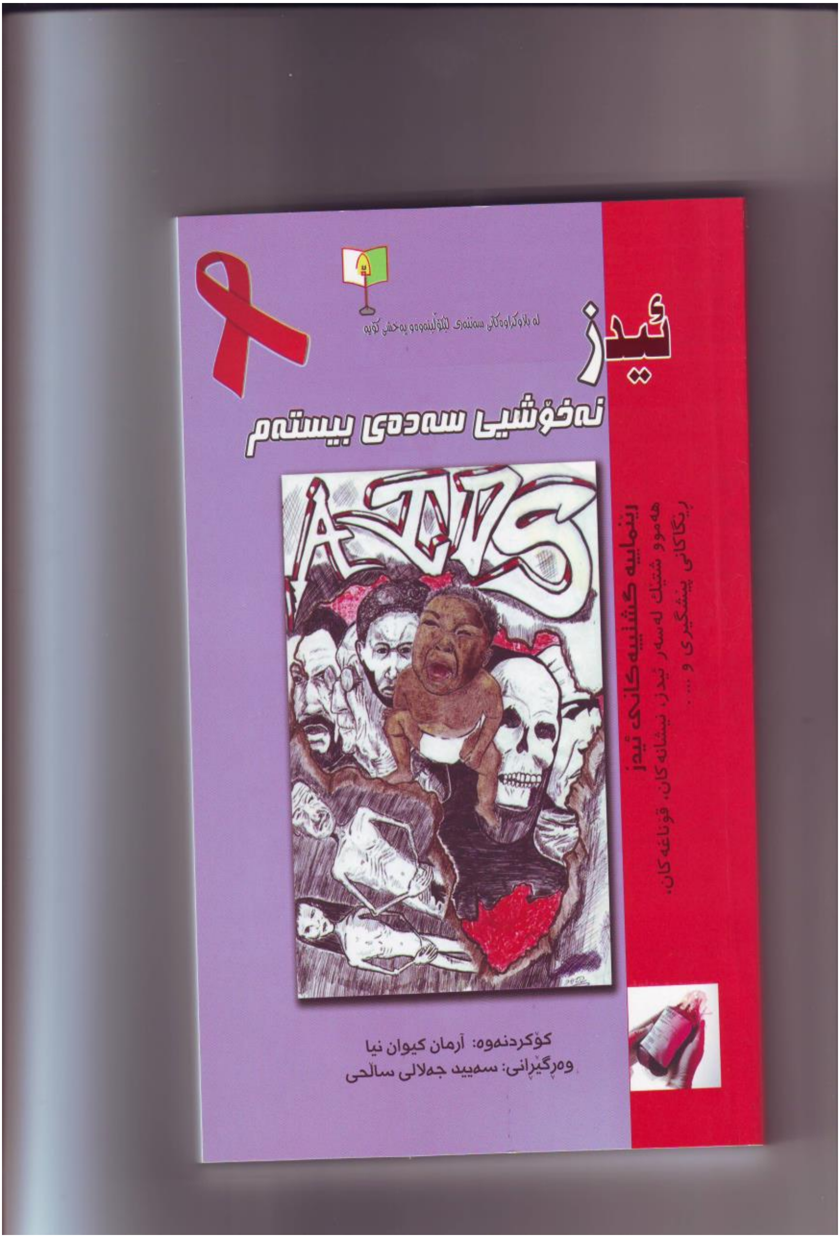
لە بڵاوکراوەکانی سەنتەری لێکۆڵینەوەو پەخشی کۆیە
ئیدز
نەخۆشیی سەدەی بیستەم
AIDS
ڕێنماییە گشتییەکانی ئیدز
هەموو شتێك لەسەر ئیدز، نیشانەکان، قوناغەکان،
ڕێگاکانی پێشگیری و ...
کۆکردنەوە: آرمان کیوان نیا
وەرگێڕانی: سەیید جەلالی سالحی

ئایدز،
نەخۆشیی سەدەی بیستەم

کۆکردنەوە: آرمان کیوان نیا

وەرگێڕانی: سەیید جەلالی ساڵحی

کۆیە ٢٠٠٩

ڕێنمایییە گشتییەکانی ئایدز

هەموو شتێك لەسەر ئیدز، نیشانەکان، قۆناغەکان، ڕێگاکانی پێشگیری و ... .

کۆکراوەی زانیاریەکان لەسەر ئایدز

کۆکردنەوەی: ئارمان کەیوان‌نیا

وەرگێڕان لە فارسی‌یەوە: سەیید جەلالی ساڵحی

پیت‌چنین: وەرگێڕ

ناوی کتێب: ئایدز، نەخۆشی سەدەی بیستەم

بابەت: زانستی

پیاداچوونەوەی: ڕەوەز رفیق پشدەری/ سرهد عبدالله

چاپ و لەخۆگرتن: سەنتەری لێکۆڵینەوەو پەخشی کۆیە

تـــــــیراژ: ٥٠٠ دانە

پێرست:

پێشەکی وەرگێڕ ١٢

ئیدز نەخۆشیی سەدەی بیستەم ١٦

ناساندنی نەخۆشی‌یەکه ١٦

چیرۆکی سەرهەڵدانی نەخۆشیی کوشندەی ئیدز ١٦

سەرچاوەی ڤایرۆسیHIV ١٨

دیار نەبوونی کاتی سەرهەڵدانی سەرەتایی نموونەکه ... ١٩

ڤایرۆسەکانی دیکه ٢١

بارودۆخی ئیدز لە دونیادا ٢٢

باکووری ئافریقا و ڕۆژهەڵاتی نێوەڕاست ٢٣

تێوەگلان ٢٣

ڕێگاکانی تەشەنەکردنیHIV ٢٣

گومانەکانی سەبارەت بە HIV ٢٥

ئەم ڤایرۆسە بەم ڕێگایانەی خوارەوە ناگوازرێتەوە..... ٢٥

هەنگاوە نوێ‌یەکانی ئێران بۆ بەربەرەکانی لە گەڵ ئیدز... ٢٥

قۆناغە سەرەتایی‌یەکانی تووشبوون بە ئیدز.............. ٢٦

تاقیکاری‌یەکانی HIV.................................. ٢٧

چوونە پێشی نەخۆشیی ئایدز لە لەشدا.................. ٢٨
بەرفەك و زۆنا ٢٨
دەردەباریكە ٣٠
شێرپەنجەی كۆئەندامی بەرگریی لەش NHL............ ٣١
برینە مەترسیدارەكانی KS............................. ٣٢
سیيە سۆ PCP....................................... ٣٣
چڵكەكانی مێشك..................................... ٣٤
دەرمانەكانی دژی ئایدز.............................. ٣٥
ئاسەوارە لاوەكیيەكان................................ ٣٧
MAC ٣٨
مەترسی كوێربوون CMV............................. ٣٩
كورتە مێژوویەكی سەرهەڵدانی ئیدز............................ ٤٠
ترس و خۆفێك بە ناوی ئایدز..................................... ٤٣
ڕووبانی سوور چۆن بوو بە نیشانی ئایدز؟........................ ٤٩
ئایدز، هەڵامەت تا مردن.. ٥٣
ڕێگاكانی گواستنەوە، لە تەم و مژێكی وەهم و شەرمدا............ ٥٥
پەرەسەندنو گشتگیریی نەخۆشی ئایدز............................. ٦١
ژنانی بێتاوان، قوربانیيە بێدەنگەكان.................................. ٦٣
هەموو شتێك لەسەر ئایدز... ٦٦
ئایدز لە مرۆڤە پێگەیشتووەكاندا....................................... ٦٩

ڤایرۆسی نەخۆشیی ئایدز، لەم ڕێگایانەی خوارەوە ناگوازرێتەوە... ٧٤

ئەو گرووپانەی لە بەردەم مەترسیدان.................................. ٧٥

ڕێگاکانی پێشگیری.. ٨٠

ڕۆڵی نەخۆشییە سێکسییەکان لە بڵاوبوونەوەی ئایدزدا............ ٨١

ئایدز و هەڵسوکەوتە مەترسیدارەکان................................ ٨٥

ئایدز و ڕێگا چارەسەرییەکانی... ٩٠

چ کەسانێك لەبەردەم مەترسیی تووشبوون بەم نەخۆشییە دان؟!.. ٩٢

پێشگیری لە HIV و کردەوە سێکسییەکان............................ ٩٣

پێشگیری لەHIV و مادده هۆشبەرەکان............................... ٩٤

پێشگیری لە HIV و سکپڕبوون....................................... ٩٦

پێشگیری لە HIV دوای کەوتنە بەردەم ڤایرۆسەکە.................. ٩٧

ڕاهێنان، تەنیا ڕێگای پێشگیری.. ١٠٠

هێندێك پرسیار و وەڵام لەسەر ئایدز................................. ١٠٥

نیشانە باوەکانی ئایدز.. ١١٦

ئایدز و بێبەریکردن لە مافە کۆمەڵایەتییەکان...................... ١٢١

پێدانی خوێنی پاك، پێشکەش کردنی ژیان.......................... ١٢٤

گواستنەوەی خوێن چیە؟.................................. ١٢٥

قازانجەکانی پێشکەش کردنی خوێن کامانەن؟............ ١٢٥

ئایا گواستنەوەی خوێن بە دڵنیاییو بێ خەمیەوە دەکرێ؟............ ١٢٦
ئەو کەسانەی دەتوانن خوێن بدەن دەبێ ئەم چەند خاڵانەیان تێدا بێ..... ١٢٦
پێشکەش کردنی ئۆتۆلۆگ چیە؟........................ ١٢٧
بەر لە پێدانی خوێن، خوێن بەخشەکان دەبێ چی بکەن؟.... ١٢٨
قۆناغەکانی پێشکەش کردنی خوێن........................ ١٢٨
بەرنامەی کاری بۆ خوێن بەخشەکان بە دوای خوێن پێدانەکەیان........ ١٣٠
تاقی کردنەوەی ئیدز بەر لە پێکهێنانی ژیانی هاوبەش........ ١٣١

خۆراك پێدان لە تووشبووانی ئایدزدا (1).................................. ١٣٣
ئاڵۆزییەکانی خواردن لە نەخۆشی ئایدزدا............... ١٣٤
وزەو پرۆتینی پێویست.................................. ١٣٤
چەورییەکان.. ١٣٦
شلەمەنییەکان... ١٣٧

خۆراك پێدان لە تووشبووانی ئایدزدا (2)................................. ١٣٨
ئەلف) ڤیتامینەکان................................ ١٣٨
ب) ڤیتامینەکانی گرووپیB.......................... ١٤٠
ج) فولیك ئەسید................................ ١٤٢

ئایدز و بژیوی بە شیری دایك.. ١٤٣
پێشنیارەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیو ڕێکخراوی پشتیوانی لە منداڵانی سەربە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان(UNICEF) لە پێوەندی دەگەڵ خواردنی شیری دایكدا.. ١٤٥

بنەما سەرەکی و ستراتیژیەکان ١٤٧

یەکەم سەرکەوتنی مرۆڤێك بەسەر ڤایرۆسی HIVدا.......... ١٤٨

کلینیکە سێگۆشەییەکان لە ئێراندا................................ ١٥٠

شێوازێکی نوێی دەرمانی ئایدز... ١٥٢

ئانزیمی مۆعجیزەئاسا................................... ١٥٤

شێوازێك بۆ کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشیەکە............... ١٥٥

پێشەکی:

دیارە نەخۆشیی ئایدز زۆر لەوە بەربڵاو و ئاڵۆزترە، وەك ئەوەی كە لێرەدا هاتووە، بەڵام نابێ حاشا لەوەش بكەین كە نەخۆشی‌یەكی بەو هەموو گرینگی‌یەی كە هەیە، بڵێین لە وڵاتەكەی ئێمەدا كەسی وای لێ نیە كە تووشی ئەو نەخۆشی‌یە ماڵوێرانكەرە نەبووبێ. بۆیە هەم شاردنەوەی زەرەرێكی گەورەیە بۆ كۆمەڵگاكەمان و هەمیش كڵاو سەر خۆمان دەنێین كە شتێكی وا بكەین. لەوەش گرینگتر ئەركی هەموو ئەو دوكتورو پسپۆڕانەی بواری پزیشكی‌یە كە زیاتر لەو جۆرە نەخۆشیانە بكۆڵنەوەو ئاسەوارە باش و خراپەكانی بە خەڵكەكەیان ڕابگەیەنن نەك ئەوەی لێیانی وەشارن! شتێكی دیكەی كە زۆر دەمێكە پێوەم بیلێم و بڵاوی بكەمەوە، ئەویش ئەوەیە بەداخەوە لە وڵاتە بەڵالێدراوەكەی كوردی بێبەش لەهەر جۆرە ماف و ئازادی‌یەك، ئەوەیە كە دوكتورو پسپۆڕانی بواری زانستی پزیشكی زۆر خۆ لە بواری نووسین و لێكۆڵینەوەی زانستی نادەن و خۆی لێ دەبوێرن، ئەویش بەڕاستی ئی نەشارەزاییان نیە، بەڵكوو زیاتر ئی تەماحە، تەماح بەو مانایە كە لەبەر پڕ كاری ڕۆژانەیان و وەدواكەوتنی مادديات، سەر ناپرژێن كە وەشوێن زانستەكەیان كەون و لانی كەم شتی نوێی لێ بڵاو بكەنەوە. بەداخەوە ئێستاش دەبینین زۆر لە نەخۆشینەكان بە جوانی بۆ خەڵكەكەمان ڕوون نەكراوەتەوە، یان ئەوەتا بەڕاستی بڵاوكراوەی زانستی پزیشكی وەك پەرتووك هەر زۆر كەمە و جاری وایە توێخت دەچێ شتێكی ئەوتۆت دەست

ناکەویّ. بۆیە جێگای خۆیەتی گلەیی لەو پسپۆڕانە بکەین کە خۆی لیّ نادەنو خۆ دەشارنەوە. بەو هیوایە لەمەودوا زیاتر گرینگی بە بواری زانستی پزیشکی بە زمانی کوردی بدەن و ئەدەبیاتی کوردیشی لەو بوارەدا پیّ دەوڵەمەندتر بکەن.

منیش لێرەدا بە حوکمی کارەکم و هۆگریم بە کاروباری بواری پزیشکی، ئەم پەرتووکە چووکەڵەیە کە لەسەر نەخۆشیی ئایدز نووسراوەو زۆر شتی بەنرخی تێدایە و لە سایتم وەرگرتووە، وەرم گێڕاوەتەوە سەر زمانی شیرینی کوردی. دیارە شتێکی کەمە بەڵام زۆر پوختە، تەواوی ئەو شتانەی کە هەموو کەس دەبیّ لەسەر ئەو نەخۆشی‌یە بیان زانیّ، تێیدا هاتووەو بە جوانی ئاماژە بە هەموو لایەنەکانی کراوەو دەکا. بۆیە ئەگەر بڵێین هەموو شتێك لەسەر ئایدز، واتە هەر لە نیشانەکانو قۆناغەکانی‌یەوە بگرە تا ڕێگاکانی پێشگیری‌و ...هتدەوە، باس دەکا، خراپمان نەوتووە. هەروەها جێی خۆیەتی کە لێرەدا سپاسێك لەو هاوڕیّ خۆشەویستانەم، کاك مەسعوود ڕەواندووست و کاك فایەق مەحموودی بکەم کە بەڕاستی بە وردی هەڵەوپەڵەیان بۆ دەست نیشان و ڕاست کردوومەوە.

بەو هیوایە کە خەڵك بە خوێندنەوەی ئەم نووسراوەیە لەسەر نەخۆشی ئیدز کە بەڕاستی تا ئێستاشی دەگەڵدا بیّ، هیچ دەرمانێکی بنبڕکراوی بۆ نەدۆزراوەتەوە، شتێکی باشی لێوە فێر بن، بە قەول: بە سوود بیّ بۆیان، بۆیە منیش دەڵێم: پێشکەشە بە:

هەموو ئەو کەسانەی لە ڕێگای خزمەت کردن بە مرۆڤەکان ماندوویی ناناسن، بە تایبەت ئەو کەسانەی لە کاروباری پزیشکی‌و دەرمانی‌دا، شارەزا و پسپۆڕن‌و بە شەو و ڕۆژ، لە خزمەت کردنی نەخۆشەکاندا تەنەخی ناکەن.

هەروەها پێشکەشە بە هەموو ئەو کەسانەی کە زیاتری کاتەکانی تەمەنیان تەرخان دەکەن بۆ دۆزینەوەی ڕێگا چارەی ئەو نەخۆشی‌یانەی وەك، ئایدز کە تا

ئێستا بێچارەسەر ماونەتەوەو هیچ دەرمانێکی یەکجارەکییان بۆ نەدۆزراوەتەوە.

وەرگێڕ:
٧ی بانەمەڕی ١٣٨٥ی هەتاوی
نەخۆشخانەی ئازادی
حیزبی دێموکڕاتی کوردستانی ئێران
شارەکەی حاجی قادر/ کۆیە

Jalalsalehi@yahoo.com
Or
Jalal.237479@gmail.com

ئیدز، نەخۆشیی سەدەی بیستەم

ناساندنی نەخۆشییەکە:

HIV ڤایرۆسێکە کە نەخۆشیی کوشندەی ئایدزی لێدەکەویتەوە. ئەم ڤایرۆسە بەهێرشە بەردەوامەکانی خۆی کۆئەندامی بەرگری لەش بەجۆرێك لاواز دەکا کە تەنانەت بە کەمترین چلکێك گیانی نەخۆش دەخاتە مەترسییەوە. تا ئێستا لانی کەم ٢٨ ملوێن کەس لەسەرانسەری دونیادا بەهۆی تووشبوون بە ئیدزەوە گیانیان لەدەست داوە.

لە کاتێکدا، کە زیاتر لە ٢٠ ساڵ لە ناسینیHIV تێدەپەرێ، ئێستاش هیچ واکسێنو چارەسەرێك بۆ ئیدز نەدۆزراوەتەوە. بەم پێیە، وەچەی نوێی دەرمانەکان، تەنیا تەمەنی تووشبووان بەHIV بە شێوەیەکی بەرچاو دەبەنە سەرێ.

چیرۆکی سەرهەڵدانی نەخۆشیی کوشندەی ئیدز:

لە ساڵی ١٩٨١ی‌زایینی، هەشت نموونەی دژوار لە تووشبوون بە نەخۆشیی "کاپوسی سارکوما"، کە یەکێکە لە جۆرە کەمتر مەترسیدارەکانی شێرپەنجە و زیاتر لەنێو مرۆڤە بەساڵاچووەکاندا باوە، لەنێو پیاوانی نێربازی نیۆیۆرك دۆزرایەوە. هاوکات دەگەڵ ئەم نموونانە، رێژەی تووشبووان بە چلکێکی کەمی سییەکان لە کالیفۆرنیا و نیۆیۆرك بەرزبۆوە. ئەگەرچی لەو کاتدا، هۆیەکانی

بڵاوبوونەوەی کتوپڕی ئەم دوو نەخۆشی‌یە روون نەبێوە، بەڵام ئەم دوو رووداوە پزیشکی‌یە وەك سەرەتای سەرهەڵدانی ئایدز ناو دەبرێن. لە ماوەی یەك ساڵدا ئەم نەخۆشی‌یە بێ‌ناوە، بە رێژەیەکی بەرچاو پەرەی سەند تا لە ئاکامدا ساڵی ١٩٨٢ی زایینی، ناوی ئیدزیان لەسەر دانا(AIDS[1]). وردە وردە، رێژەیەکی زیاتر لەم نەخۆشی‌یە نوێ‌یە تێ‌گەیشتن. چونکە نەك هەر هاوجنس‌خوازەکان، بەڵکوو زۆر لە گرووپە جۆراوجۆرە بەربڵاوەکانی دیکەی خەڵکیشی تووش دەکرد. نەخۆشەکانی خوێنبەربوونی بۆماوەیی[2] و مۆعتادە تەزریقی‌یەکان دەگەڵ دەرکەوتنی نیشانەکانی هاوشێوەی نەخۆشی ئایدز سەردانی دوکتۆریان دەکرد. هاوکات دەگەڵ سەرهەڵدانی ئایدز لە ئامریکا، لەوپەڕی ئۆقیانووسی ئاتلانتیکدا، نۆژدارەکان لە هەژارترین قوڕنەی جیهان، واتە ئافریقا، هەستیان بە بڵاوبوونەوەی دیاردەیەکی نوێی تەندروستی کرد.

ئەم نەخۆشی‌یە کە لە زمانی خۆجێیی‌دا ناوی "اسلیم" ـــمردن لە ئاکامی لەنێوچوونی وردە وردەی لەش‌ـــیان لەسەر دانابوو، لە ئەفریقادا بووە کێشەیەکی قووڵ. لە قۆناغی یەکەمدا، پزیشکەکان هیچ هۆیەکیان نەدەدی بۆ ئەوەی پێ‌یان وابێ پێوەندی‌یەك لە نێوان ئیدز، نەخۆشی باو لەنێو هاوجنس‌خوازەکانی ئامریکای دەوڵەمەند، و "اسلیم"دا هەبێ. بەڵام لێکۆڵینەوەکانی دواترو بڵاوبوونەوەی نیشانەکانی هاوشێوە لە نێوان ژنان و هاوجنس‌خوازەکانی دیکەدا دەریخست کە هەر دووکی ئەم نەخۆشی‌یانە، یەك نەخۆشیین واتە هەردووکیان ئیدزن. لەگەڵ هەراوهوریا و ئاڵۆزی‌و شاراوەیی ئەم نەخۆشی‌یە کوشندە نوێ‌یەدا هەوڵەکان بۆ دەست نیشان کردنی هۆیەکانی سەرهەڵدانی ئیدزو شێوەی گواستنەوەی، بە خێرایی‌یەکی بێ‌وێنە دەستی پێ‌کرد.

---

[1] Aquired Immune Deficiency Syndrome = AIDS

[2] Haemophilia /Hemophilia : هێمۆفیلیا، هێمۆفیلی، خوێن بەربوونی بۆماوەیی، " هموفیلی ". و

لە ساڵی ١٩٨٤ی‌زاییینی‌دا، گرووپێکی لێکۆڵەرەوەی ئامریکایی بە سەرۆکایەتی "رابرت گالۆ" ڕایانگەیاند کە هۆی نەخۆشی ئیدزیان دۆزیوەتەوە، واتە هەر ئەو ڤایرۆسەی کە ئێستا ئێمە پێی دەڵێین HIV. دیارە ئەم ئیدیعایە دەگەڵ نارەزایەتیی "لوك مۆنتنێر" و تاقمە لێکۆڵەرەوە فەرانسەیی‌یەکان بەرەورووبۆوە، کە چەند مانگ پێشتر ئەم ڤایرۆسەیان ناسی‌بوو. لە گەرمەی ئەم هەراوهوریایانەدا، لێکۆڵەرەوەکان بۆ دۆزینەوەی دەرمانی ئیدز ئامادەبوون، واتە بەدواداچوونێك کە ئێستاش درێژەی هەیە. تاقیکاری‌یەکانی خوێن دەریان خست کە ڤایرۆسی HIV تەواوی دونیای لەنێو پەنجەی تێك شکێنەری خۆی ناوەو لە ماوەیەکی کورتدا بە هەموو دونیادا بڵاوبۆتەوە. هەوڵەکان بۆ تێگەیشتن لەم ڤایرۆسە بوو بە بابەتێکی ئێمێرجێنسی و فەوری. ئەوە کە لە کوێرا هاتووەو بۆچی لە سەدەی بیستەمدا و هاوکات لە دوو جێگەی جیاواز، یانی ئافریقا و ئامریکا سەری هەڵدا ؟!

سەرچاوەی ڤایرۆسیHIV:

بەپێی ئەو بەڵگە ئاشکراو روونو باوەڕ پێکراوانەی لەبەر دەست دان، گومانی تێدا نیە کە ئایدز لە ڤایرۆسی HIVیەوە سەرچاوە دەگرێ. بەڵام ئێستا زیاتر لەسەر ئەم بابەتە پێ دادەگرن کە تێگەیشتن لە سەرچاوەی ڤایرۆسیHIV بۆ دۆزینەوەی واکسێنو دەرمانە کاریگەرترەکان، زۆر گرینگ و پێویستە. بە پێی دوایین لێکۆڵینەوەکان لە بواری تایبەتمەندی‌یە بۆماوەیی‌یەکانی HIV، هۆکاری گواستنەوەی ئیدز، روون بۆتەوە کە ئەم ڤایرۆسە لە ئاوێتەبوونی دوو ڤایرۆسی جیاواز لە مەیموونی شامپانزەدا پێك هاتوە. ئەم ڤایرۆسانە لە جۆری SIV[3]، کە لە مەیمووندا، نەخۆشی پێك دێنێ.

[3] Virus Simian Immunodeficiency = SIV

ئەم لێکۆڵینەوانە، ئەو تیۆرییەیە باوەی کە دەڵێ، ئیدز لە سەدەی رابردوواو لە لێرەوارەکانی رۆژئاوای ئافریقا سەری هەڵداوە، پشتڕاست دەکاتەوە. لە ساڵی ١٩٩٩ی زایینی، بڵاوکراوەی "نیچر" لە ژمارەی مانگی فێوریەی خۆیدا، بیردۆزییەکی(تیۆری) چاپ کرد کە لە لایەن زۆربەی کارناسانی ئەم لقەوە پشتیوانی لێکرا. بە پێی ئەم تیۆرییە، ئیدز سەرەتا لە ڕێگای یەکێك لە ژێرچەشنەکانی[1] شامپانزە لە ئافریقا بۆ مرۆڤ گوازراوەتەوە. بە بڕوای زانایانی بواری پزیشکی مرۆڤ بۆ یەکەم جار لە نیوەی یەکەمی سەدەی رابردووەوەو لە ئاکامی ڕاوکردن‌و خواردنی گۆشتی شامپانزە، کە ئێستاش ئەو نەریتە لە ئافریقا هەر بەردەوامە، تووشی ئیدز بووە.

دیار نەبوونی کاتی سەرهەڵدانی سەرەتایی نموونەکە

زانستی مرۆڤایەتی لە بارەی سەرچاوەی ئایدزەوە زۆر لەوە زیاترە کە زۆربەی خەڵك بیری لێدەکەنەوە. لێکۆڵینەوە بۆماوەییەکان دەریان خست کە HIV یەکێك لە نموونەکانی بازدانی SIVیە، کە لە مەیموون، شامپانزە، گوریل و زۆر جۆری دیکەی لەوانە لە ئافریقا دەست دەکەون.

SIV لە ڕابردوویەکی نە زۆر دووردا چووە نێو لەشی مرۆڤەوەو بە دوای بازدانێکی بۆماوەیی گۆڕا و بوو بە HIV. بە ئێحتماڵێکی زۆر، ناوچەی "گینەی بیسائۆ" لە ڕۆژئاوای ئافریقا شوێنێکە، کە ئەم ڕاگوێزان‌و گواستنەوەیەی لێڕوو داوە.

زۆرێك لە زانایان لەسەر ئەو باوەڕەن کە گواستنەوەی ئەو ڤایرۆسە زیاتر لە جارێك ڕووی داوە، چونکە زۆر نموونەی جۆراوجۆری ئەم ڤایرۆسە، لە مرۆڤدا

---

[1]: Subspecific: ژێر چەشن (زیر گونە). و.

بۆتە هۆی دەرخستنی ئیدز. بەڵام دیاری کردنی کاتێکی دیاری کراو بۆ ئەم گواستنەوەیە لە ئاژەڵەوە بۆ مرۆڤ دژوارترە.

خاڵێکی جێگەی سەرنج کە لە لێکۆڵینەوەکان دەرکەوت، ئەوەبوو کە لە سەدەی نۆزدەیەم هیچ کام لەو ئافریقاییانەی کە بە ملوێن کەسیان بە کۆیلەتی بۆ وڵاتانی دەرەوە گوازرابوونەوە، گیرۆدەی ئەم ڤایرۆسە نەبوون. کەوابوو ئیدز دەبێ بە دوای ساڵی ١٨٦٠ی زایینیدا، سەری هەڵ دابێ. ڤایرۆسی HIV یەکەم جار لە ساڵی ١٩٥٩ی زایینیدا، لە نموونەی پلازمای خوێنی پیاوێکی خەڵکی کۆنگۆ دۆزرایەوە. هەرچەند یەکەم نموونەی ئیدز لە ئەمریکا لە ساڵی ١٩٨١ی زایینیدا بیندرا. بەڵام بە پێی نیشانەکان یەکەم قوربانیی ئایدز لەم وڵاتەدا دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ١٩٦٩ی زایینی. لەو ساڵەدا، لاوێکی ڕەش پێست لە شاری "سەنت لویی" ئەمریکا بەهۆی تووشبوون بە ئیدزەوە گیانی لەدەست دا.

لێکۆڵینەوەکان سەبارەت بە خێرایی تەکینەوەی بۆماوەیی نێوان دوو بنەماڵەی سەرەکیی ئایدز، HIVی یەك و HIVی دوو، دەری دەخا کە گواستنەوەی ڤایرۆس بۆ مرۆڤ لە دەوروبەری ساڵی ١٩٤٠(بە هەڵەی نزیك بە ٢٠ ساڵ) ڕووی داوە.

هەروەها ئەگەری ئەوەش هەیە کە چوونە سەری ڕادەی سەفەری مرۆڤ لە نێوان وڵاتە جۆربەجۆرەکان دوای دەیەی ١٩٦٠ی زایینیدا، یارمەتی پەرەسەندنی ڤایرۆسی HIVی داوە. لێکۆڵینەوە بۆماوەییەکان لەسەر ڤایرۆسی SIV، کە بۆ باشتر تێگەیشتن لە گواستنەوەی لە جۆری مەیموونەکانەوە بۆ مرۆڤ یارمەتیدەر بوو، لە لایەن تاقمێك لە بیرمەندانی نێونەتەوەییەوە، بەرێوەچوو و لە بڵاوکراوەی زانستی "Science" بڵاو کرایەوە. ئەم تاقمە پێیان وابوو کە دوو ڤایرۆسی جۆراوجۆر لە دوو جۆری

شامپانزە ئاوێتە بووەو ڤایرۆسی SIVیان پێك هێناوە.

ڤایرۆسەکانی دیکە:

نووسەرانی ئەم وتارە زانستی‌یە دەڵێن: ڕشتەیەك لە ناپاکی‌و چڵکە بەردەوامەکان لە مەیموونی "مانگابیی لووت سوور"دا و چەشنێکی گەورەتر بە ناوی Spot-Nose بوونە هۆی پێك هاتنی بنەماڵەیەك لە ڤایرۆسەکان بە ناوی sivcpz "ئێس ئای وی سی پی زی".

خاڵێکی گرینگ ئەوەیە کە هەر دووکی ئەم چەشنانە خۆراکی شامپانزە بوون‌و ژینگەیان لە ڕۆژئاوای ئافریقای ناوەندی هەڵکەوتوە. " الیزابت بیلز " لە زانکۆی ناتینگامی بەریتانیا و هاوکارەکانی دەڵێن: دۆزینەوەی ئەم بابەتە کە ڤایرۆسی SIV لە شامپانزەدا خاوەنی چاوگەیەکی دووفاقەیە، ئاکامی گرینگی زانستی لێدەکەوێتەوە. ئەم لێکۆڵینەوانە بە خستنەڕووی بەڵگەوە نیشان دەدەن کە مرۆڤـ تەنیا زیندەوەرێك لە وەچەی مەیموون نیە کە لە ڕێگای گواستنەوەی ڤایرۆسەوە لە چەشنێك بۆ چەشنێکی‌تر(زۆر وێ دەچێ، بەهۆی ڕاوکردن) بە دوو جۆری جیاوازی SIV گیرۆدە بووە. توێژەرەکان دەڵێن: لەوانەیە، ڤایرۆسی "ئێس ئای وی سی پی زی"(S.i.v.c.p.z) بە کەوتنە پاڵ ڤایرۆسێکی‌تر لە لەشی شامپانزەدا بۆتە ئەو ڤایرۆسەی کە نەخۆشی‌یەکانی شێوە ئیدز لە مرۆڤدا پێك دێنێ. بیرمەندان ئێستا لە هەوڵی ئەوەدان ڕێژەی بڵاوبوونەوەی ئەم ڤایرۆسە لەنێو شامپانزە وەحشی‌یەکان‌دا تاوتوێ بکەن. بەڵام چونکە ئەو ژێرچەشنەی شامپانزە کە ئەم ڤایرۆسەی تێدا دۆزراوەتەوە لەبەردەم مەترسی لەنێو چوون دایە، بیرمەندان ڕووبەڕووی تەنگو چەڵەمە بوونەتەوە.

بەشێك لە لێکۆڵەروان دەڵێن: ڕەنگە ڤایرۆسی HIV لە کاتی ئەو تاقیکاریی‌یانەی بۆ دروست کردن‌و بەرهەم هێنانی واکسێن ئەنجام دراون، لە

ئاژەڵەوە بۆ مرۆڤـ گوازرابێتەوە. ئەوان دەڵێن: ڕەنگە کەڵك وەرگرتن لە شانە تووشبووەکانی شامپانزە، واکسێنی تێوە دابێ. بەو حاڵەش، ئەو لێکۆڵینەوانەی لە دانیشتنی کارناسانی ئیدز لە ئەنجوومەنی پاشایەتی لەندەن پێشکەش کران دەریان خست کە لە واکسێنی ئاماژە پێکراودا، DNAی شامپانزە نەبیندراوە. بەڕێز "هووپێر" لە کتێبەکەیدا ئیدیعای کردوە کە لە کۆتاییەکانی دەیەی ١٩٥٠ی زاییینیدا، بۆ بەرهەم هێنانی یەکەم جۆرەکان لە واکسێنی ئیفلیجی منداڵان، ٤٠٠ شامپانزەیان ڕاو کردبوو. ئەو پێی وایە هێندێك لە بیرمەندان بۆ بەرهەم هێنانی واکسێن لە گورچیلەی شامپانزەی گیرۆدە بە ڤایرۆسیSIV کەڵکیان وەرگرتووە. واکسێنی ئیفلیجیی منداڵان لانی کەم بە یەك میلیۆن کەس لە کۆنگۆ، کە لەوکاتدا کۆلۆنیی بێلژیك بوو و، هەروەها بە دانیشتووانی ڕوواندا و بڕۆندیی ئەمڕۆش دراوە، ئاشکرا بووە کە شوێنی ٢٨ پڕۆژەی بەرهەم هێنانی واکسێن دەگەڵ یەکەم بابەتی گیرۆدە بە ڤایرۆسی HIV پێوەندییەکی نزیکیان هەبووە.

بارودۆخی ئایدز لە دونیادا

ئەمڕۆ لە جیهاندا ٤٢ ملوێن کەس بە ڤایرۆسی HIV گیرۆدەن. زیاتر لە دوو لەسەر سێی (٢/٣) ئەم ڕێژەیە لە وڵاتانی باشووری دەشتی ئافریقادا دەژین. خراپی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە لەم ناوچەیە بە جۆرێکە کە لە بەشێك لەم وڵاتانەدا لە هەر سێ کەسی بەتەمەن یەکیان گیرۆدە بە ڤایرۆسی HIVیە. بە سەرنج دان بەمە کە هەر ڕۆژەی ١٤ هەزار کەس بە کۆی کەسانی تووشبوو بە ئایدز لە جیهاندا زیاد دەبێ، مەترسی ئەوەی لێدەکرێ کە HIV ئاسیاش بتەنێتەوە.

باکووری ئافریقا و ڕۆژهەڵاتی نێوەڕاست

ڕێژەی تووشبووان بە HIV لە ئافریقای باکوورو ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست لە حاڵی بەرزبوونەوە دایە، بەڵام تا ئێستا زۆر بەر چاو نییە. بەو حاڵەش ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان وشیاری دەدا کە نکۆڵی لیکردنی ڕاستیی ئیدز لە لایەن هێندێك لە ڕێبەرانی سیاسیی و کۆمەڵایەتی لە هێندێك لە وڵاتانی ناوچەکەدا، شوێنکاری بۆ پەرەسەندنو بڵاوبوونەوەی پەتای ئیدز خۆش کردوە. ئەم نەخۆشی‌یە زیاتر لە هەر جیەك لە سومالی و سوودان باوە، بەڵام ئێران و لیبیش شاهیدی گەشەکردنی ئەو نەخۆشیی‌یەن.

تێوەگلان:

ڤایرۆسیHIV لە خوێن، شلەکانی کۆئەندامی جووت بوونو هەروەها لەنێو شیری دایکی تووشبوودا دەبینرێ. ئەم ڤایرۆسە دەگەڵ ئەم شلانەدا دەچێتە نێو لەشی کەسانیترەوە.

ڕێگاکانی تەشەنەکردنی HIV:

ئەلف: کەڵك وەرگرتن لە سۆڕەنگی هاوبەشی پیس‌بوو یان هەر کەرەستەیەکی‌تر کە بۆ کونکردنی ئەندامەکانی لەش کەڵکی لیوەردەگیرێ و پیسە.

ب: لە ڕێگای خوێنی ئالوودەبووەوە.

ج: لە بەردەم لێك کەوتنو دانانی برین یان هەر بڕداوێکی دیکەی لەش دەگەڵ شلەکانی پیس‌بوو بە HIV.

د: منداڵانی دایکانی تووشبوو ڕەنگە لە دەورانی کۆرپەلەیی(جنین)دا، کاتی لەدایك بوون یان لە ڕێگای خواردنی شیرەوە تووش بن.

ڤایرۆسی HIV لەنێو لیکی مرۆڤی تووشبوودا هەیە، بەڵام ڕێژەکەی لەوە کەمترە کە بتوانێ نەخۆشییەکە بگوازێتەوە.

کاتێك شلەکانی هەڵگری ڤایرۆس وشك بووبنەوە، مەترسی گواستنەوەی ڤایرۆس نامێنێ.

خووگرتووانی ماددە هۆشبەرەکان(معتادان تزریقی) دەتوانن بە دوور کەوتنەوە لە بەکارهێنانی سوڕەنگە هاوبەشەکان مەترسیی تووشبوون بە HIV کەم بکەنەوە.

گومانەکانی سەبارەت بە HIV

ئەم ڤایرۆسە بەم ڕێگایانەی خوارەوە ناگوازرێتەوە:

1) لەرێگەی هەوا، کۆخە و پشمینەوە.
2) لەرێگەی ماچ کردن، دەست لێدانی پێست یان تۆقە کردنەوە.
3) بەهۆی کەڵك وەرگرتنی هاوبەش لە کەلوپەلی چێشت لێنانی وەك مەنجەڵ ، چەقۆ و ... .
4) بەهۆی توالێتە گشتییەکانەوە.
5) لە رێگەی پێوەدانی مێشوولە و زەرگەتە یا گەستنی ئاژەڵە دڕندەکانەوە.
6) لە رێگای مەلەکردن لە مەلەوانگە گشتییەکاندا.
7) بەهۆی خواردنی چێشتێك کە نەخۆشی تووشبوو بە ئیدز لێی ناوە.

هەنگاوە نوێیەکانی ئێران بۆ بەربەرەکانی دەگەڵ ئیدز:

وەزارەتی لەش ساغی[1] ئێران ڕاپگەیاندوە زنجیرە هەوڵێکی نوێی بۆ پێشگیری کردن لە پەرەسەندنی تووشبوون بە ڤایرۆسی HIV واتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشیی ئیدزو چارەسەرکردنی تووشبووانی ئەم نەخۆشییە وەڕێ خستوە. هاوکات دەگەڵ رۆژی جیهانیی ئایدز، وتەبێژێك بە ناوی وەزارەتی تەندروستیی ئێرانەوە وێڕای ڕاگەیاندنی وردەکاریەکانی ئەم هەنگاوانە وتی:

[1]: وزارت بهداشت : وەزارەتی لەش ساغی، وەزارەتی تەندروستی.

ـــ ئێران یەکەم وڵاتی ناوچە دەبێ کە هەڵدەستێ بە بەڕێوەبردنی بەرنامەیەکی بەربڵاو بۆ ئاگادارکردنەوەی خەڵك لە ئیدز و HIV. بە وتەی ئەم کاربەدەستە، ئەم بەرنامە لە ئاستی هەموو وڵاتدا و بۆوێنە لە گوندەکانەوە دەست پێدەکات.

وتەبێژی وەزارەتی تەندروستی ئێران هەروەها ڕایگەیاند، ئاسانکاریی زۆرتر دەکەین بۆ دابین کردنی دەرمانو ئیمکاناتی پێویست بۆ تووشبووان بە ئایدز. ناوبراو هەروەها هەواڵی بەڕێوەبردنی بەرنامەیەکی دەرمانیی لە بەندیخانەکانی ئێرانیشدا ڕاگەیاند. بە وتەی ئەم بەرپرسەی وەزارەتی تەندروستی، ئێستا لە سێ دەرمانی سەرەکیی ئیدز، دوویان لە ئێراندا ساز دەکرێن. ماوەیەك پێشتر سەرچاوە دەوڵەتی‌یەکانی کۆماری ئیسلامی ڕایانگەیاند کە نزیکەی ٣٠ هەزار کەس لە ئێراندا بە هەڵگری ڤایرۆسی HIV ناسراون، کە هۆی تووشبوونی زۆربەیان کەڵك وەرگرتن لە سوڕەنگی پیس بووە. (بەپێی ئامارە نافەرمی‌یەکان ١٢٠ هەزار کەسی تووشبووی ئیدز لە ئێراندا دەژین).

قۆناغە سەرەتایی‌یەکانی تووشبوون بە ئیدز:

نزیك بە نیوەی ئەو کەسانەی تازە تووشی HIV دەبن، لە ماوەی ٢ تا ٤ حەوتوودا هێندێك نیشانە و ئاسەواری وەك نیشانەکانی هەڵامەتیان لێدەردەکەوێ، وەك تاو و لەرز، ماندوویی، نەخۆشی‌یە پێستی‌یەکان، ئازاری جومگەکان، سەر ئێشە و ئاوسانی ڕژێنە لەنفاوی‌یەکان.

یەکەی ژماردنی خرۆکە سپی‌یەکانی "سی دی 4+" یەکسانە دەگەڵ ڕێژەیان لە یەك میلیمیتری سێ جای خوێندا($1mm^3$). دەگەڵ پێشکەوتنی ڤایرۆسەکە ڕێژەیان کەم دەبێتەوە.

کۆئەندامی بەرگریی کەسێکی ساغ خاوەنی ٦٠٠ تا ١٢٠٠ خانەی "سی دی 4+" لە میلیمیتری سێجا دایە. ئەگەر ئەم ژمارەیە بۆ ٢٠٠ دانە کەم بێتەوە،

نەخۆش تووشی ئایدز بووە.

"باری ڤایرۆسی"، ژمارەی زەرڕاتی ڤایرۆسە لە میلیمیتری سێجادا. لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا، ئەم ژمارەیە بە زۆربوونی ڤایرۆس لە خوێندا دەگاتە ئەوپەڕی خۆی.

لە هێندێك لە تاکەکانی تووشبوو بە HIVدا چەندین ساڵ دەخایەنێ تاکوو نەخۆشیی ئیدزیان لێوەدەرکەوێو لەم ماوەیەدا ئەوان هەست بە سلامەتی دەکەنو هیچ جۆرە نیشانەیەکی دەرەکی لەهەمبەر هەبوونی ئەم ڤایرۆسە لەواندا نابیندرێ. لە کەسانی دیکەی تووشبوو بە HIVدا ڕەنگە نیشانەکانی وەك، دابەزینی کێشی لەش، یاو و ئارەقە کردن، لیر[4] و بۆ ماوەیەکی کورت سڕانەوەی بیر، دەرکەوون.

تاقیکاریەکانی HIV:

1) لە ڕەوتی گشتیترین تاقیکاریەکان بۆ دیاری کردنی HIV، جۆرێکی تایبەت لە دژەتەنەکان، واتە پرۆتینەکانی دژی نەخۆشی، دەدۆزرێنەوە.
2) ئەگەرچی دژەتەنەکان لە ئاکامی کاردانەوەی HIV لە لەشدا بەرهەم دێن، بەڵام ئەم ڕووداوە ٦ تا ١٢ حەوتوو بە دوای تووشبوون بە نەخۆشییەکەدا ڕوو دەدا.
3) لە حاڵێكدا کە ئەم دژەتەنانە لە شەڕکردنو بەربەرەکانی دەگەڵ ڤایرۆسەکەدا بەو شێوەیە کاریگەر نین، بەڵام وەك نیشانەی بوونی ڤایرۆس لە لەشدا جێگەی متمانەن.

[4] : Urticaria : لیرگ، لیر، (کهیر) . و.

4) لەو چەند حەوتوویەدا کە شوێن پێگرتنی پیسی بێئاکام و وەڵامی تاقیکاریەکە نەرێنیە، تووشبووەکە دەتوانێ ڤایرۆسەکە بۆ کەسانی دیکە بگوازێتەوە.

چوونە پێشی نەخۆشیی ئایدز لە لەشدا:

کۆئەندامی بەرگریی لەش کە لە هێرشی ڤایرۆسەکە زەبری وێ کەوتووە، توانا و هێزی خۆی بۆ بەرەنگاربوونەوەو شەڕکردن دەگەڵ نەخۆشییەکان لەدەست دەداو هەرجۆرە چڵك و هەوکردنێك دەتوانێ گیانی نەخۆشەکە بخاتە مەترسییەوە. ئەو کەسانەی کە تووشیHIV بوونە، لە بەرامبەر نەخۆشییەکانی وەك دەردە باریکە(سل)[1]، مالاڕیا و سییە سۆ[2]دا خەسار هەڵگرترنو بە دابەزینی ڕێژەی خرۆکە سپییەکانی "سی دی 4+"ی لەشیان، خەسارهەڵگریان لە پێشووش زیاتر دەبێ.

نەخۆشەکانی تووشبوو بە HIV هەروەها لە بەرامبەر ئەوەی کە بە "چڵکە هەلپەرستەکان" بەناوبانگن، لاوازو خەسارهەڵگرترن. ئەم جۆرە چڵکانە لە باکترییە باوەکان، کەڕووەکانو ئەو مشەخۆرانەوە سەرچاوە دەگرن کە لەشێکی ساغ توانایی بەرگری کردنی لە بەرامبەریاندا هەیە، بەڵام دەتوانێ لەو کەسانەدا کە کۆئەندامی بەرگری لەشیان زیانی بەرکەوتووە، نەخۆشیی ساز کا و زۆر جاریش لەنێویان بەرێ.

---

[1]: تێبینی: جۆرێك باکتریای نەخۆشی ئازارە باریکە کە دژی دەرمان خۆڕاگرە، واتە دەرمانەکە هیچ کاری تێ ناکا و بە(XDR-TB (Extrem Drug Resistant Tuberculosis ناسراوە کە لە باشووری ئافریقا بڵاو بۆتەوە. زۆر لە زانایانی بواری پزیشکی پێیان وایە پاش ڤایرۆسی HIV ، ئەم باکتریایە دووهەمین مەترسیی گەورەی سەردانیشتووانە لە بەر ئەوەی لە ماوەی ٣ حەوتوودا ٢٥ کەسی کوشتووە . و.

[2]: ذات الرّیە: هەوکردنی سییەکان ، سییە سۆ، سینە پاڵوو، ماسینی سییەکان، " پنومونی". و.

هێندێك لەو هۆكارە نەخۆشیهێنەرانە كاتێك كە ڕێژەی خانەكانی "سی دی4+"ی نەخۆشەكە زۆرە هێرش دەكەنە سەر لەش، بەڵام زۆربەیان كاتێك كە ڕێژەی ئەم خانانە گەیشتە كەمتر لە ٢٠٠، یانی خاڵی دەسپێكی سەرهەڵدانی ئایدز، ئەكتیڤ دەبن. ئەگەر چاوەدێرییە پزیشكییەكان لەبەردەست دابن، ئەو كات دەكرێ دەرمانو چارەسەری پێویست بۆ پێشگیری لە هێندێك لەو چڵكانە بە نەخۆش بدرێ. دیارە ئەم دەرمانانە جاروبار گرانو هەروەها ڕەنگە هێندێك ئاسەواری لاوەكیشیان لێبكەوێتەوە.

بەرفەك[5] و زۆنا[6] :

بەرفەك چڵكێكی كەڕوویییە كە زیاتر هێرش دەكاتە نێو دەم، گەروو یان كۆئەندامی زاووزێی ژن. ڤایرۆسی زۆنا كە هێرپس سیمپلێكسی ناوە " Herpes simplex"، توانای پێك هاتنی لەنێو دەم و مندالّدان‌دا هەیە. هەر دووكی ئەو چڵكانە باون، بەڵام ڕێژەی سەرهەڵدانی ئەم جۆرە چڵكانە لەنێو كەسانی تووشبوو بە ئایدزدا زیاترەو تەنانەت دەتوانێ ئەو كەسانەی كە ڕێژەی خانەكانی "سی دی4+"یان لەسەرێیە، تووش بكا.

---

[5] : برفك: بۆقژە، بەرفەك، نەخۆشییەكی قارچییە و وەك توێیەكی سپی سەر زمان دادەپۆشێ كە زیاتر لە منداڵاندا باوەو لە كوردەواریدا پێی دەڵێن بۆقژە، Oral Candidiasis. و.

[6]: Herpes (هرپس، تبخال): تێمیسك، تەب خاڵ، هێرپس، تامیسك، هەڵزڕان، خشرۆك. بەڵام بۆ زۆنا: تەپ خاڵ، تامیسكی زۆستەر، تێمیسكی زۆستەر، نەخۆشی زۆستەر، وەك تامیسك وایە لە ناوچەی دەماراندنی دەمارێكدا دەردەكەوێ بە تایبەتی لەو كەسانەی كە بە منداڵی دڕكەو مێكوتەیان گرتوە، كەواتە نەخۆشییەكی سەختی ڤایرۆسییە كە بە شێوەی زیپكەو بڵق لە درێژەی دەمارێكی پێستدا خۆ دەنوێنێو ئێشو خارشتی زۆری هەیە. جۆری سێهەمی ڤایرۆسی تێمیسكە كە شێوەیەكی شەش لایی هەیە، تەنیا بە میكرۆسكۆپی ئەلیكترۆنی دەبیندرێو تیرەی ڤایرۆسەكە لە نێوان ١٦٠ تا ٢٠٠ نانۆمیتر دایە. Zoster. و.

نیشانەکان:

بەرفەك دەبێتە هۆی ئەستووربوونو ئاوسانێکی سپی لەسەر پێست و وشك بوونی نێو دەم و قووتدانی خواردن دژوار دەکات. یانی شت خواردن بە زەحمەت دەبیٚ.

زۆنا دەبێتە هۆی بلۆق کردنی بە ژان لە شوێنی گیرۆدەدا.

دەردەباریکە[1]:

دەردەباریکە هۆی بنەڕەتی مردنەکان لە نێوان تووشبووان بە ئایدز لە سەرانسەری دونیا دایە و هاوکات زۆرێك لە ولاتان، دەگەلٚ گشتگیریەکانی HIV و دەردەباریکەدا بەرەوڕوون. هۆکاری سیل جۆرە باکتری‌یەکە کە زۆربەی خەلٚك هەلگرین، بەلاٚم تەنیا لە هێندێك کەس‌دا دەبێتە هۆی نەخۆشیی.

ئەگەر کەسانێك هەلگری ئەم باکتری‌یەن، تووشیHIVیش بن، ئەگەری سەرهەلٚدانی دەردە باریکە لەواندا ۳۰ هێندە دەچێتە سەریٚ.

سەرەتا سیل هێرش دەکاتە سەر سی‌یەکان، بەلاٚم دەشتوانیٚ ڕژێنە لەنفاوی‌یەکانو مێشکیش بگرێتەوە.

نیشانەکان:

1) کۆخەیەکی توندو زۆر جار خوێنیشی لەگەلە.
2) ئازار لە قەفەزەی سینگدا.
3) ماندوویی لەڕادەبەدەر.
4) دابەزینی کێشی لەش.

[1]: Tuberculosis(T.B): دەردەباریکە، ئازارە باریکە، سیل، سیل و دیق، (سل، تب لازم). و.

5) یاو و ئاڕەقە کردنەوەی زۆر لە کاتی نووستندا.

شێرپەنجەی کۆئەندامی بەرگریی لەش:

کەسانی تووشبوو بە HIV زیاتر لە کەسانێکیتر لەبەردەم مەترسیی تووشبوون بە جۆرەکانی شێرپەنجەی کۆئەندامی بەرگریی لەش دان کە بە NHL (Non-Hodgkin's Lymphomas) ناسراوە.

NHL دەتوانێ هێرش بکاتە سەر هەر شوێنێکی جەستەی مرۆڤ بۆوێنە، مێشکو دڕکەمۆخ(نخاع) و لە ماوەی ساڵێكدا نەخۆشەکە بکوژێ. ئەم نەخۆشییە بێ لەبەرچاوگرتنی ڕادەی خڕۆکە سپییەکانی "سی دی 4+" لە جەستەی نەخۆشی ئیدزیدا، توانایی سەرهەڵدانی هەیە. شیمی دەرمانی، ڕێگا چارەی ئەم جۆرە شێرپەنجانەیە.

نیشانەکانی NHL:

1) ئاوسانی رژێنە لەنفاوییەکان.

2) ئارەقە کردنەوە لە کاتی نووستندا.

3) دابەزینی کێشی لەش.

برینە مەترسیدارەکانی KS:

KS(Kaposi’s Sarcoma) جۆرە نەخۆشی‌یەکە وەك شێرپەنجە وایە و لەنێو پیاوانی تووشبوو بە ئیدزدا باوە. ئەم نەخۆشی‌یە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی برینگەلێکی سوور یان بنەوش کە زیاتر لەسەر پێست وەدیار دەکەون. ئەو نەخۆشی‌یە هەروەها دەتوانێ لەسەر دەم و رژێنە لەنفاوی‌یەکانو کۆئەندامی هەرسو سی‌یەکانیش کاریگەریی هەبێو ببێتە هۆی لەنێوچوونی نەخۆش. ئەم نەخۆشی‌یە زیاتر هێرش دەکاتە سەر ئەو نەخۆشانەی کە ڕێژەی خڕۆکە سپی‌یەکانی "سی دی 4+"یان لە ٢٥٠ کەمترە، بەڵام لەو کەسانەی کە ڕێژەی ئەو خانانەیان کەمترە، مەترسی‌دارترە.

نیشانەکان:

1) برین.
2) پشوو سوواربوون لە کاتێکدا کە هێرشی بۆ سەر سی‌یەکان کرد بێ.
3) خوێنبەربوون لە کاتێکدا کە هێرشی کردبێتە سەر کۆئەندامی هەرس.

سیەسۆ(پی سی پی)

سیەکان:

P.C.P(Pneumonia Pneumocystis) یەکێکە لەو چلّکە هەلخوازانەی کە دەبێتە هۆی سیەسۆ(ذات الرّیە) کە سینە پالّووشی پیّ دەلّێن. ئەم چلّکە هێرش بۆ سەر سیەکان دەکات، بەلاّم هەروەها دەتوانیّ ڕژێنە لەنفاویەکان، سپل، جەرگ یان مۆخی ئێسکیش بپێکیّ. هەروەها ئەم نەخۆشیە یەکێك لە هۆیە گەورەکانی مردنی نەخۆشەکانی تووشبوو بە HIV بووە، بەلاّم ئێستا بەهۆی هەبوونی داودەرمان قابیلی پێشگیریو چارەسەریە. ئەم نەخۆشیە گەلێك لەو کەسانەی کە ڕێژەی خڕۆکە سپیەکانی "سی دی 4+"یان لە خوار ٢٠٠وەیە، تووش دەکات.

نیشانەکان:

1) یاو (Fever).
2) وشکە کۆخە.
3) هەست بە تەوژم هێنان بۆ سەر قەفەزەی سینگو بە زەحمەت هەناسە هەلّکێشان.

چڵكەكانی مێشك:

نەخۆشەكانی HIV هەروەها لە بەرامبەر دوو جۆر چڵكدا، كە زیاتر هێرش دەكەنە سەر مێشك، لاوازترو لەبەردەم مەترسی زیاتر دان.

تۆكسۆپلاسمۆسیس(Toxoplasmosis) كە لە مشەخۆرێك(انگل) لە ئاژەڵاندا سەرچاوە دەگرێ، دەتوانێ ببێتە هۆی پێكهاتنی برین لەنێو لەشدا.

كریپتۆكۆكوس(Cryptococcus) ــــجۆرە كەڕوویەكی نێو خۆڵەــ زیاتر دەبێتە چڵك كردنی پەردەی مێشك(مننژیت). ئەم نەخۆشییە لە پەردەی مۆخ(نخاع) و مێشكدا، چڵك پێك دێنیو دەشتوانێ ببێتە غەشو لەنێو چوونیش.

ئەم چڵكانە لەو نەخۆشانەی كە ڕێژەی خانەكانی "سی دی 4+"یان لە ١٠٠ كەمترە، باوە.

نیشانەكان:

1) ژانە سەر.
2) یاو(چوونەسەری تای لەش).
3) گیروگرفت و ئاڵۆزی لە بینیندا.
4) دڵ تێكەڵاتنو ڕشانەوە.
5) لاوازی لە لایەكی لەش.
6) دژواری لە قسەكردنو ڕێگا ڕۆیشتندا(تۆكسۆپلاسمۆسیس).
7) گیرانی ماسوڵكەكانی مل(مننژیت).

دەرمانەکانی دژی ئایدز:

لەکاتی سەرهەڵدانی پەتای HIVدا، کۆمەڵێك دەرمان دروست کراون کە لە ڕێگای کۆنترۆڵ کردنی زۆر بوونی ئەم ڤایرۆسەوە، تەمەنی تووشبووان بە HIV بە شێوەیەکی بەرچاو دەباتە سەرێ. ئەم دەرمانانە لە خێرایی لەنێوچوونی "سی دی 4+"ی نەخۆشەکان کەم دەکاتەوەو توانایی دەرخستنی ئیدز دەخاتە دواوە، بەڵام چارەسەری ناکات.

بە گشتی چوار گرووپ دەرمان هەن کە لە قۆناغە جیاوازەکانی ئالوودەبوونو گەشەکردنی HIV و ئیدزدا کاراییان هەیە:

1: بەرگیرەوە هاتووەکان:

ئەم دەرمانانە بە پرۆتینەکانی سەر رووکاری دەرەوەی ڤایرۆسی HIVیەوە دەلکێنو بەر بە پێوەلکانو هاتن بۆ خانەکانی "سی دی 4+" دەگرن. تاکوو ئێستا تەنیا جۆرێك لە دەرمانەکە، بە ناوی فۆزیۆن(Fuzeon)، کەوتۆتە بازاڕەوە.

2: بەربەستەکانی ئێن.ئاڕ.تی[7] (NRT)

ئەم بەربەستانەش بەر بە کۆپی کردنی بۆهێڵە(Gene)کانی ڤایرۆسی HIV دەگرن. نۆکلێئۆسایدەکان کەرەستەی بیناسازیی ئەم بۆهێڵانەن. ئەم دەرمانە، پرۆسەی کۆپی کردن لە ڕێگای بەرهەم هێنانی نموونەی خەوشدار لەم کەرەسانەی بیناسازی، دەشێوێنێ.

[7]: N.R.T= Nucleoside Reverse Transcriptase

3: بەربەستەکانی ئێن ئێن ئارِ تی (N.N.R.T)[8]

ئەم بەرگێڕەوانەش بەرەنجامی کۆپی کردن دەشێوێنن. ئەوان بە پێوەنووسان بەو ئانزیمەی کە ئەم پرۆسەیە کۆنترۆڵ دەکا، کۆپی کردن تێك دەدات.

4: بەرگێڕەوەکانی جۆری پرۆتیز(Protease):

ئەم دەرمانانە بە ئانزیمێکیتر بە ناوی پرۆتێزەوە دەنووسێن کە دەوری سەرەکییان لە کۆکردنەوەی دانەکانی ڤایرۆسە نوێیەکاندا هەیە.

دەرمانەکانی دژی ڤایرۆسی ئایدز دەبێ بە شێوەی ئاوێتەیی بەکار ببرێن. زیاتر لە سێ جۆر دەرمانی جیاواز کە لانی کەم دوو دەستەی جیاواز لە دەرمانەکان، هاوکات بە نەخۆش دەدرێ. بە ئاڵوگۆر پێك هێنان لە فۆرم و قەوارەی ڤایرۆسی HIV، تاقمێك لە جۆرەکانی ئەم ڤایرۆسە لە بەرامبەردا خۆڕاگری پەیدا دەکەن. کەوابوو شانسی کۆنترۆڵ کردنی "ئێچ ئای وی" لە کاتێکدا کە لە چەندین دەرمان کەڵك وەردەگیردرێ، زیاتر دەبێ. لە هێندێك لە بابەتەکان لە ئاللوودە بووە نوێیەکاندا، شوێن پێی ئەو ڤایرۆسانەیان گرتوون کە تەنانەت بەر لەدەست پێکردنی چارەسەری لە بەرامبەر دەرمانەکاندا خۆڕاگری نیشان دەدەن.

---

[8] : N.N.R.T= Non-Nucleoside Reverse Transcriptase

ئاسەوارە لاوەکییەکان:

ئەلف: ئاسەوارە لاوەکییە باوەکان:

1) دڵ تێکەڵاتن(تهوع).
2) ڕشانەوە(استفراغ).
3) ماندوویی لە ڕادەبەدەر(خستگی مفرط).
4) لیر.
5) زگ چوون(اسهال).
6) بێ خەوی و کەم خەوی.
7) سڕبوونی دەوروبەری دەم و زار.
8) ئازاری گەدە.

ب: ئاسەوارە لاوەکییە ناباوەکان:

1) هەوکردنی پانکریاس(التهاب لوزالمعدە).
2) زیان وێ کەوتن بە جەرگ و پەنکریاس.
3) برینەکانی نێو دەم.
4) گۆڕانی قەوارەی لەش.
5) زیان پێگەیشتن بە خانە دەمارییەکان.
6) کەم خوێنی.
7) لاوازیو ئازاری ماسۆڵکەکانی لەش.

چڵکی زگ (ئێم ئەی سی):

MAI یان (Mycobacterium Avium Complex)M.A.C چڵکێکە کە لە باکتریەکانی نێو ئاو، تەپو تۆز، خۆڵو پاشەڕۆی باڵندەکانەوە پەیدا دەبێ. ئەم نەخۆشییە هێرش دەکاتە سەر توێی دەرەوەی گەدەو ریخۆڵەکانو لە ئاکامدا دەتوانێ لەنێو خوێنو تەواوی بەشەکانی دیکەی جەستەدا بڵاو بێتەوە. M.A.C زیاتر ئەو کەسانەی کە ڕێژەی خڕۆکە سپییەکانی "سی دی 4+"یان لە ٧٥ کەمترە، تووش دەکات.

نیشانەکان:

1) ژانە زگ.
2) ڕشانەوەو دڵ تێکەڵاتن کە یاوی لێ دەکەوێتەوە.
3) ئارەقەکردنەوە لەکاتی نووستندا.
4) بێ ئیشتیایی.
5) دابەزینی کێشی لەش.
6) ماندوویی.
7) سک چوون.

مەترسی کوێربوون(سی ئێم وی):

C.M.V(Cyto megalo virus) چلّکێکی پێوەندیدار بە ڤایرۆسی تێمیسکە و لە نەخۆشەکانی تووشبوو بە ئیدزدا زیاتر دەبێتە هۆی ئاوسانی تۆڕی چاو(Retinitis). ئەم نەخۆشییە مردنی خانەکانی تۆڕی(Retina) لە ناوچەی پشتەوەی چاوی لێدەکەوێتەوەو ئەگەر چارەسەر نەکرێ لە زووترین کاتدا دەبێتە هۆی کوێربوون.CMV بەهۆی دەرمانەوە پێشگیری لێدەکرێ. ئەم ڤایرۆسە هەروەها لەسەر زۆربەی بەشەکانی دیکەی لەش دەتوانێ کاریگەری هەبێ. ئەم نەخۆشییە زۆر بە کەمی لەو کەسانەی کە ڕێژەی خانەکانی "سی دی 4+"یان لە ١٠٠ بۆ سەرێیە، هێرش دەکا و زۆربەی ئەو کەسانەی کە ڕێژەی ئەو خانانەیان لە ٥٠ کەمترە، تووش دەکات.

نیشانەکان:

1) گرفتی بینین وەك ڕەشکە و پێشکە.
2) لێڵ بوونی چاو و پەیدابوونی خاڵی نەدیو.

کورتە مێژوویەکی سەرهەڵدانی ئیدز:

لە ساڵی ١٩٨١ی زایینیدا، لە جەستەی هەشت پیاوی نێربازی نیۆیۆركدا نەخۆشیی سارکۆما کاپووسی (Kaposis Sarcoma) کە جۆرێك شێرپەنجەی[1] دەمارە خوێنییەکانە، دۆزرایەوە. ئەم جۆرە شێرپەنجەیە زۆر کەمە و زیاتر بەساڵاچووان تووشی دەبن. هاوکات دەگەڵ ئەم رووداوە، رێژەی تووشبووان بە جۆرە چڵکێکی دەگمەنی سییەکانیش لە نیۆیۆرك و کالیفۆرنیا بەرز بۆوە. بەرپرسانی تەندروستیو دەرمانی ئامریکا لەو کاتدا هۆی بڵاو بوونەوەی کتوپڕی ئەم دوو نەخۆشییەیان نەدەزانی، بەڵام ئێستا ئەم دوو رووداوە پزیشکییە بە سەرەتای سەرهەڵدانی نەخۆشیی ئایدز لە ژیانی مرۆڤایەتیدا دەژمێردرێن. لە ماوەی ساڵێكدا، ئەم نەخۆشییە نەناسراوە پەرەی گرت و لە ساڵی ١٩٨٢ی زایینیدا، ناوی AIDS(Acquired Immune Deficiency Syndrome)، واتە نەخۆشیی کەمی بەرگری وەرگیراویان لەسەر دانا. وردە وردە، ئەم نەخۆشییە نەك هەر هاوجنسخوازەکان، بەڵکوو خەڵکی دیکەشی تووش کرد. نەخۆشەکانی هێمۆفیلیا و مۆعتادەکان لە گرووپەکانی دواتر بوون.

لەم ساڵانەدا، نەخۆشییەکی نوێ لە هەژارترین قورنەی(قارە) جیهان بووبە کێشەیەکی جیددی، کە لە زمانی خۆجێییدا بە ئێسلیم (Slim) ناسراوە واتە: مردن لە ئاکامی لەنێوچوونی وردە وردەی لەش.

[1]: Cancer: شێرپەنجە، قرژە، نەخۆشی قرژە، تیراویی، کارسینۆما، سەرەتان. و.

لە ئاكامی لێكۆڵینەوەی زیاتردا دەركەوت كە ئەم نەخۆشییە هەمان نەخۆشیی ئیدزە. ساڵی ١٩٨٤ی زایینی، هەوڵی بیرمەندانو لێكۆڵەرەوان بۆ دۆزینەوەی هۆیەكانی نەخۆشیی كوشندەی ئایدز بەئاكام گەیشت. تاقمێكی لێكۆڵەرەوە بە سەرۆكایەتی "ڕابرت گالۆ" ڕایانگەیاند: هۆیەكانی ئەم نەخۆشییەیان پێناسە كردوە. دیارە ئەم وتەیە بە توندی لە لایەن لێكۆڵەرەوانی فەڕانسەوی كە چەندین مانگ پێشتر ڤایرۆسی HIVیان دەست نیشان كردبوو، دەگەڵ ناڕەزایەتی بەرەوڕوو بۆوە.

بە پێی دوایین لێكۆڵینەوەكان لەسەر تایبەتمەندییە بۆماوەییەكانی ڤایرۆسی HIV، ئەم ڤایرۆسە لە ئاوێتەبوونی دوو ڤایرۆسی جۆراوجۆر لە شامپانزەدا پێك هاتووە. ڤایرۆسی HIV لە ڕوانگەی زانستی ڤایرۆسناسییەوە سەربە گرووپێك لە ڤایرۆسەكانە كە لە مەیموونەكاندا نەخۆشی خوڵقێنە. بەرهەمی بۆماوەیی باس كراوی ئەم بیردۆزییە كە ئایدز لە سەدەی ڕابردوودا لە لێڕەوارەكانی ڕۆژئاوای ئافریقا سەری هەڵداوە، پشت ڕاست دەكاتەوە. بە بڕوای زانایان، مرۆڤ بۆ یەكەم جار لە نیوەی یەكەمی سەدەی ڕابردوودا لە ئاكامی ڕاو و خواردنی گۆشتی شامپانزە، نەریتێك كە ئێستاش لە ئافریقادا بەردەوامە، تووشی ئایدز بووە. زۆربەی بیرمەندان لەسەر ئەو باوەڕەن كە گواستنەوەی ئەو ڤایرۆسە زیاتر لە جارێك ڕووی داوە، چونكە جۆرە جیاوازەكانی ئەم ڤایرۆسە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشیی ئایدز لە مرۆڤدا.

سەرنج ڕاكێش ئەوەیە كە ئەگەرچی یەكەمین بابەتی تووشبوون بە ئیدز لە ساڵی ١٩٨١ی زایینیو، لە ئامریكا ڕاگەیەندراوە، بەڵگەكان وادەردەخەن كە یەكەم قوربانیی نەخۆشیی ئایدز لەم وڵاتەدا لاوێكی ڕەش پێست بووە كە لە ساڵی ١٩٦٩ی زایینیدا مردووە.

لە پاساوی دۆزرانەوەی هاوكاتی ئەم نەخۆشییە لە دوو خاڵی جوگرافیاییدا

دەگوترێ کە زیادبوونی سەفەرە نێونەتەوەییەکان بەدوای دەیەی ١٩٦٠ی زایینی، یارمەتی بە بڵاوبوونەوەو پەرەپێدانی ڤایرۆسی HIV لە تەواوی دونیادا داوە.

ئێدوارد هوپێر هەواڵنێری بەریتانیایی لە کتێبەکەی خۆی بەناوی "رووبار"دا تیۆرییەکی سەرنج ڕاکێشی لەبارەی شێوەی گوازرانەوەی ئەم ڤایرۆسە لە شامپانزەوە بۆ مرۆڤ هێناوەتە گۆڕێ. بە وتەی هوپێر لە کۆتاییەکانی دەیەی ١٩٥٠یزایینیدا بۆ بەرهەم هێنانی یەکەم نموونەکانی واکسێنیی خۆراکیی ئیفلیجی منداڵان، ٤٠٠ شامپانزە ڕاو کراونو کەڵك وەرگرتن لە تەواوی شامپانزە تووشبووەکان بە ڤایرۆسی HIV بۆ بەرهەم هێنانی واکسێن، ڤایرۆسەکەی بۆ لانی کەم یەك میلیۆن کەس لە خەڵکی کۆنگۆ، رواندا و برۆندی گواستۆتەوە. بە پێی ئەو بەڵگانەی لەبەردەست دان، شوێنەکانی ٢٨ پرۆژەی بەرهەم هێنانی واکسێن دەگەڵ ئەو شوێنانەی یەکەم نموونەکانی تووشبوون بە ڤایرۆسی HIVیان تێدا تۆمار کراوە، یەك دەگرنەوە.

ترس و خۆفێك بە ناوی ئایدز !

دەتوانین دژکردەوەی خەڵکی کۆمەڵگا لە ڕووبەڕووبوونەوە دەگەڵ مرۆڤێکی تووشبوو بە نەخۆشیی ئایدز بێنینە بەرچاو. کاتێك خەڵك دەگەڵ کەسێکی تووشبوو بە ڤایرۆسی HIV بەرەوڕوو دەبنەوە بە شێوەیەك لێی دوور دەکەونەوە کە وەك ئەوەی ئیزرائیلە و کتوپڕ لە بەرچاوی زەق بۆتەوە. ئیدز نەخۆشیی ترسناکی سەدەی بیستەمە کە دەستەوەستانی پزیشکەکانی لە کۆنترۆڵ کردنو پەیداکردنی ڕێگاچارەی هەمیشەیی، بۆتە هۆی ئەوە کە نزیك بە ٣٠ ساڵ بەسەر جیهاندا حاکمییەت بکا.

ئەم نەخۆشییە یەکەم جار لە ساڵی ١٩٨١ی زایینی، لەنێو پیاوانی هاوجنسخوازی نیۆیۆرك سەری هەڵدا و هاوکات لە ئافریقاش تووشبووان بەم نەخۆشییە ناسران. ئەم دوو ناوچەیە(ئامریکا و ئافریقا) سەر سووڕمانی پزیشکانی لە سەرهەڵدانی ئەم نەخۆشییە لە دوو شوێنی ئەوپەڕاوپەڕی زانستیی جیهانی لێکەوتەوە، ئەمریکا بە پێشکەوتنی زانستیو تێکنۆلۆژیو ئافریقای دواکەوتوو لە زانست و پیشەسازی. بەهەرحاڵ ئەم نەخۆشییە نەناسراوە کە جۆرەکانی فرەچەشنی نەخۆشییە چڵکییەکانی دەگەڵدا بوو، لە ساڵی ١٩٨٢ی زایینیدا ناوی ئایدزی لەسەر داندرا. بەواتایەکی ساکارتر، ئایدز نەخۆشی لەکارکەوتنی کۆئەندامی بەرگریی لەشە. ڤایرۆسی HIV کاری خڕۆکە سپییەکانی نێو لەش لە بەرامبەر نەخۆشییە چڵکییەکاندا دەوەستێنێ و تەنانەت هەلامەتێکی سادە یان نەخۆشیی سووتانەوەی سییەکان کە لە نەخۆشە ئاساییەکاندا بە سانایی دەرمان دەکرێ، لە ئیدزییەکاندا ڕەنگە کوشندە بێ.

ئەم ترسو خۆفە زۆرە لە چوارچێوەی ڤایرۆسیHIVدا لە کوێ، کەیو چۆن پەیدا بووە؟!

بە باوەڕی زانایان، مرۆڤـ یەکەم جار لە نیوەی یەکەمی سەدەی رابردوودا لە ئاکامی راو و خواردنی گۆشتی شامپانزە، نەریتێك کە هێشتاش لە ئافریقا باوە، بەم ڤایرۆسە گیرۆدە بووە. بەپێی دوایین لێکۆڵینەوەکان لە بواری تایبەتمەندییە بۆماوەییەکان، هۆی گواستنەوەی ئایدز لە ئاوێتەبوونی دوو ڤایرۆس لە شامپانزەدا پێك هاتووە. بەڵام دیاری کردنی وردی کاتی گواستنەوە لە ئاژەڵەوە بۆ مرۆڤـ کێشەخوڵقێنە. خاڵێکی جێی سەرنج کە لە لێکۆڵینەوەکاندا روون بۆوە ئەوەبوو کە لە سەدەی نۆزدەهەمدا هیچ کام لە میلیۆنان ئافریقاییەك کە بە زۆر تووشی کۆیلەیی ببوونو بۆ وڵاتانی بیانی راگوازرابوون بەم ڤایرۆسە گیرۆدە نەبوونە. ڤایرۆسی HIV بۆ یەکەم جار ساڵی ١٩٥٩ لە نموونەی خوێنی پیاوێك لە وڵاتی کۆنگۆدا دۆزرایەوەو یەکەم قوربانیی ئیدز لە ئەمریکا دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ١٩٦٩.

لە وڵاتانی ئورووپاییو ئامریکا، بەهۆی نەبوونی پابەندیی ئەخلاقی (پەرەئەستاندنی بێئەخلاقی)، پێوەندی سێکسی ئازاد و کەڵك وەرگرتن لە ماددە هۆشبەرە تەزریقییەکان بۆتە هۆی ئەوە کە لە یەکەم ساڵەکانی ناسینی ئەم نەخۆشییەدا، ئیدز لەو وڵاتانەدا قوربانی زیاتری لێبکەوێتەوە، بەڵام بەدوای ئەودا سیاسەتەکانی ئەو وڵاتانە لە وەخەبەر هێنانو دانی زانیاری زیاتر لەسەر ئەو نەخۆشییە بە خەڵکیو کۆنترۆڵ کردنی، بووە هۆی دابەزینی ژمارەی تووشبووان لە وڵاتە ئورووپاییو ئامریکاییەکاندا. بەپێی راپۆرتی ساڵانەی رێکخراوی نەتەوەیەکگرتووەکان(بۆ ساڵی ٢٠٠٦ی ز)، کۆنترۆڵی پەتای ئایدز لە

ئافریقادا لەدەست دەرچووە. هەر بەپێی ئەو ڕاپۆرتە تا ساڵی ٢٠٠٦ی ز، نزیك بە ٤٢ میلیۆن كەس لە تەواوی جیهاندا بە ڤایرۆسی HIV تووشبوونە كە دوو میلیۆنو نیویان منداڵن.

دوو لەسەر سێی(٢/٣) هەموو نەخۆشە ئیدزی‌یەكان لە وڵاتانی باشووری دەشتی ئافریقا دەژین. خراپی بڵاوبوونەوەو پەرەسەندنی ئەو نەخۆشی‌یە لەو ناوچەیەدا بە جۆرێكە كە لە بەشێك لەو وڵاتانەدا لە هەر سێ كەس گەورەساڵ یەكیان بە ڤایرۆسی HIV گیرۆدە بووە.

لەنێو وڵاتانی ئافریقایی‌دا، وڵاتەكانی "سوازیلەند" و "بۆتسوانا" بە ٤٠ لەسەدی نەخۆشی‌یەكە لە گەورەساڵاندا زۆرترین ڕێژەی سەر ژمێری‌یان هەیە. ژمارەی تووشبووان، تەنیا لە ئافریقای باشوور ٥/٣ ملوێن كەسە. ڕەنگە بڵێی ئەمە هەژمارێكی ڕاچڵەكێنەرە، بەڵام لە ئێمە و وڵاتەكەمان مەودایەكی دووری هەیە. ڕاستە، بەڵام هەر ئەوە ئاشكرای دەكا كە ڕۆژانە ١٤ هەزار كەس بە كۆی نەفەراتی تووشبوو بە ئێچ ئای ڤی پۆزێتیفەوە(ئەرێنی) زیاد دەبێو ترسی ئەوە هەیە كە HIV ئاسیاش داگیر بكا. دەپرسی بۆچیو چۆن؟!

دەزانن كە ڕێگاكانی هەرە گرینگی گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە بەكاربردنی مادده هۆشبەرە تەزریقی‌یەكان بە سۆڕەنگی پیس بوو، پێوەندی سێكسی ئازادو بێسەرەوبەرەی ئەخلاقی لە دایكی تووشبوو بۆ كۆرپەلە(جنین) و كەڵك وەرگرتن لە خوێنی پیس بوویە.

بە وتەی كارناسانی بواری ئیدزناسی لە بەر ئەوەی تێكەڵاوی سێكسی بە لەبەرچاونەگرتنی خاڵەكانی پێشگیری یەكێكە لە گرینگترینو گشتی‌ترین ڕێگاكانی گواستنەوەی تووشبوو بە ڤایرۆسی HIV، ئەو بەشە لە كۆمەڵگا كە لە بواری سێكسی‌دا كە زیاتر بەربەرەڵڵایی‌یان پێوە دیارە، لە بەردەم مەترسی زیاتر دان. كەواتە زۆربەی ئەو كەسانەی كە تازە تووشی ئەو نەخۆشی‌یە بوون، تەمەنیان لە

نێوان ١٥ تا ٢٤ ساڵ دایە و، هەروەك دەزانن وڵاتەكەمان ــەمەبەستی نووسەر، وڵاتی ئێرانەــ یەكێك لەو وڵاتانەیە كە زۆرینەی حەشیمەتەكەی گەنجە و بەكاربردنی ماددە هۆشبەرەكانو پێوەندی سێكسی ئازاد لە نێوان گەنجەكاندا دەتوانێ ببێتە هۆی پەرەسەندنو بڵاوبوونەوەی ئیدز لە وڵاتەكەماندا. بەپێی سەرژمێرییەك لە وڵاتەكەماندا كە لە لایەن وەزارەتی تەندروستییەوە كراوەو تا مانگی ڕەزبەری ١٣٨٢ی هەتاوی(٢٠٠٣) دەگرێتەوە، كۆی تووشبووان بە ڤایرۆسی ئایدز ٥٧٨٠(٢٧٦ ژنو ٥٥٠٤ پیاو) كەسە كە لەنێو ئەوانەدا ٦٩٤ كەس(٢٨ ژنو ٦٦٦ پیاو) مردوون، ٥٣ كەس(٢ ژنو ٥١ پیاو) گیرۆدە بە ئیدز بوونو ئەوانیتریشیان ئالوودە بە HIVن(دەورەی مت بوونی ئەم نەخۆشییە، زۆر لە سەرێیە و رەنگە تا ١٥ سال بخایەنێ. یانی وێ دەچێ كەسەكە گیرۆدە بە ڤایرۆسی HIV بووبێ، بەڵام نیشانەكانی نەخۆشییەكەی ئاشكرا نەبوو بێت). ئایا ئەم سەرژمێرییانە ڕاست و جێی باوەڕن؟ بە سەرنجدان بەوە كە لە بیروڕای گشتیی وڵاتەكەماندا، ئایدز هاو واتایە دەگەڵ بێسەرەوبەرەییو بەربەڕەڵڵایی، ترسی ئەوە هەیە كە تووشبووان لە چوونو خۆناساندن بە ناوەندە دەرمانییەكان خۆ ببوێرن.

لەم حاڵەتەدا كۆمەڵێكی زیاتر لە ئەندامانی بنەماڵە بە تایبەتی هاوسەرەكان لە بەرامبەر مەترسی تووشبوون بە ڤایرۆسی ئیدزدا دەبن. بەرپرسانی تەندروستی ئێران بە وەبەرچاوگرتنی شاردنەوەی تووشبووان، ژمارەی تووشبووان بە ئیدزیان لە وڵاتدا تا ٢٥ هەزار كەس بەراورد كردوە، كە ئەگەر بەدانی زانیاری زیاترو بە بەكاربردنی شێوەكانی دانانی ماددەی هۆشبەری خۆراكی بە جێگای ماددە لێدەرەكان(تزریقی)، بڵاوكردنەوەی سوڕەنگی ئیستریلو خاوێن لە پاركەكانو شوێنی خڕبوونەوەی مۆعتادەكانو كۆنترۆڵی ژنانی وێڵ گەردی دەگەڵدا نەبێت، زۆری پێناچێ ڕێژەی تووشبووان زۆر لەوە زیاتر دەچێتە سەرێ.

ڕێکخراوە ئەمنیەتی‌یەکانی US لە ڕاپۆرتێکدا پێش‌بینی‌یان کردوە کە تا ساڵی ٢٠١٠ ی‌زایینی، بەم ڕێژەی خوارەوە ئایدز پەرە دەگرێ:

1) رووسیە ٥ تا ٨ میلیۆن کەس کە ٧ ئەوەندەی ژمارەی نەخۆشەکان لە ساڵی ٢٠٠٢دا دەبێ.
2) چین ١٠ تا ١٥ میلیۆن کەس کە ١٢ ئەوەندەی ژمارەی نەخۆشەکان لە ساڵی ٢٠٠٢دا دەبێ.
3) هێند ٢٠ تا ٢٥ میلیۆن کەس کە نزیکەی ٢ ئەوەندەی نەخۆشەکانی ساڵی ٢٠٠٢ دەبێ.
4) ئیتیۆپی ٧ تا ١٠ میلیۆن کەس کە ٢ ئەوەندەی نەخۆشەکانی ساڵی ٢٠٠٢ دەبێ.
5) نیجریە ١٠ تا ١٥ میلیۆن کەس کە ١٢ ئەوەندەی نەخۆشەکانی ساڵی ٢٠٠٢ دەبێ.

هەروەکی دەبینن لە حەوت ساڵی داهاتوودا وڵاتی هێند زۆرترین ڕێژەی تووشبووانی دەبێ‌و هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ لە خوارەوە بوونی زانیاری خەڵك و چوونە سەری هەژاری لەم وڵاتەدا و هەر لەم کاتەدا وڵاتەکەمان لە گەمارۆی دوو ناوەندی گەورەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیی ئیدزدا دەبێ (رووسیە و هێند).

مرۆڤی تووشبوو بە ئیدز نەخۆشە. دەبێ وەك نەخۆشێك هەڵسوکەوتی دەگەڵ بکرێ. نابێ لە بەری هەڵێی. نابێ تۆمەتباری بکەین. دەبێ بە پاراستنی ئاسایشەوە بەهانایەوە بچین تا دەردو ئازاری ئەو نەخۆشی‌یە کە هیچ چارەسەرێکی بۆ نەدۆزراوەتەوە، کەم بێتەوە هەرچەند کە بۆ زامی جەستەی دەرمانێك نی‌یە، بەڵام بە هەڵسوکەوتێکی لەبارو لا لێ‌کردنەوەی لانی کەم

برینەکانی دەروونی سارێژ بکەین‌و ورەی پێبدەین کەوا هەست پێبکا دانەبڕاوەو ئەرکی بەرپرسانە کە بە ئاوڕدانەوەیەك لە پێکهاتەی لاوی کۆمەڵگا، ئەم نەخۆشییە بە جیددی بگرن. ڕێگاکانی بەربەرەکانی دەگەڵ ئەو نەخۆشی‌یە لە قوتابخانەکان‌دا فێر بکەن‌و هەموو پێکەوە لە بەرانبەر هێرشی ئەو نەخۆشی‌یەدا ڕاوەستن، بە پتەوبوونی بنەما ئەخلاقی‌یەکان، بە کۆنترۆڵ کردنی مۆعتادەکان، بە تێگەیاندن‌و وریاکردنەوەی خەڵکی‌و کۆنترۆڵ کردنی خوێنە وەرگیراو و هاوردەکان.

<u>بە هیوای جیهانێکی بێ ئایدز!</u>

ڕووبانی سوور چۆن بوو بە نیشانی ئایدز؟

ئەو " ئارمان "ەی کەڵك وەرگرتن لە شریتی(ڕووبان) سووری باو کرد، ئارمانی ئاگادارکردنەوەو تێگەیاندنی گشت لایەك لە نەخۆشیی ئیدز بوو.

لەساڵی ١٩٩١ی زایینیدا، تاقمێك لە هونەرمەندان، کە زۆربەی دۆستەکانیان بەهۆی نەخۆشیی ئیدز گیانیان لەدەستدا بوو، بە دامەزراندنی گرووپی وێناکردنی ئیدز(The Visual Aids Artists Caucus) لە شاری نیۆیۆرك بڕیاریاندا لە ڕێگای هونەرەوە، لە دژی ئەم نەخۆشی‌یە کوشندەیە خەبات بکەن. یەکەم جار ئەوانە بوون کە شریتی سووریان وەك نیشانی گرووپەکەیان دیاری کرد. "پاتریك ئەوکانێل"، دامەزرێنەری گرووپی ئایدزی وێنایی، ئێستاش لەسەر هەموو جلو بەرگەکانی شریتێکی سوور هەیە، ئەگەرچی بۆ خۆشی تووشی نەخۆشیی ئایدز بووە. ***ئەو دەڵێ:***

ـــ من بە ئایدز نامرم، من دەگەڵ ئایدزدا دەژیم. هاوڕێی زۆرم بوون کاتێك کە نەخۆش کەوتن، زۆر لاو بوون. ئەوان هەموو بە گەنجی لە دونیا دەرچوونو منیش ژیانی خۆم بۆوان دادەنێم.

دەگەڵ پاتریك لە کاتێکدا کە لەسەر قەنەفەیەك لە ماڵەکەی خۆی، هەڵکەوتوو لە ناوچەی باکووری شاری نیۆیۆرك دانیشتبوو، وتووێژ دەکەم. ڕووخساری بەهۆی نەخۆشی‌یەکەوە کزو لاواز بووە، بەڵام ئێستاش باوەڕی بە ژیان ماوە. لە پەنای دا "ئالێن فریم"، کە یەکێك لە ئەندامانی گرووپی ١٥ کەسەی وێناکردنی ئایدز بوو، دانیشتبوو. ئالێن کە وێنەگرێك بوو لە ساڵی ١٩٩١ی زایینیدا، وەکوو ئەندامەکانی دیکەی ئەو گرووپە شوێن یەك مەبەست کەوتبوونو ئەویش وەدەست هێنانی کەرەسەیەك بوو کە بتوانێ خەڵك ناچار بە بیرکردنەوە لە بارەی ئایدزەوە

بكات. ***ئالێن دەڵێ:***

ــ چارەیەكیترمان نەبوو. ئێمە دەبوو كەڵكمان لە هونەرەكەمان وەرگرتبایە. وەك ئەوە وابوو كە لە یەك شەودا ئیدز تەواوی كۆمەڵگای هونەری نیۆیۆركی هەڵدەلووشی. كتوپڕ كە چاومان كردەوەو دیمان زۆرێك لە هاوكارو دۆستەكانمان دەگەڵ مردندا دەستوپەنجە نەرم دەكەن.

ناوبراو درێژەدەدا:

ــ داهێنانی بیرۆكەی كەڵك وەرگرتن لە ڕووبان كاتێك بە مێشكمان گەیشت كە بینیمان بەدوای كۆتایی هاتنی شەڕی كەنداوی فارس ئەمریكاییەكان تەنانەت لە شارە گچكەكانیش، بۆ پشتیوانی لە سەربازەكانیان، لە شریتی زەرد كەڵكیان وەردەگرت. بەڵام پرسیارەكە ئەوەبوو كە بۆ شریتی ئایدز، چ ڕەنگێك شیاوەو دوایە چی لێ بكەین؟!

ئەوكات بوو كە باسو ڕاوێژكردن كەوتە نێو گرووپەكە و لە ئاكامدا لەسەر ڕەنگی سوور ساغ بووینەوە. ***"ئالێن" لەم بارەوە دەڵێ:***

ــ ئێمە لە ڕەنگەكانی دیكەوە دەستمان پێكرد. یەك یەك خستماننە ئەو لاوە، بەهەرحاڵ ڕەنگی سوورمان هەڵبژارد، چونكە ڕەنگێكە سەرنج ڕاكێشو هەستێكی تایبەتی دەخاتە مێشكەوە. وەبیردێنمەوە كە سوور هەروەها ڕەنگی خوێنە و "پاتریك"یش دەگەڵ تەئیدی قسەكانی ***منردا گوتی:***

ــ ڕەنگی سوور ڕەنگی ئەوینە. گرووپی هونەرمەندانی وێناكردنی ئایدز، سەرەتا لەسەر شێوەی پاپیۆنی هێمای ئیدز ناكۆكیان بوو، بەڵام دوای ماوەیەك گەڵاڵەیەكیان پەسند كرد كە ئێستا لە هەموو جیهاندا وەك سەمبولی ئایدز دەناسرێ.

لەو ساڵەدا، پاتریك لە "برادۆی" ناوەندی شانۆی ئەمریكا لە نیویورك، چەند دۆستو برادەری هەبوونو ڕێوڕەسمی خەڵاتی "تۆنی"یش (Tony Awards)

خەریك بوو دەستی پێدەکرد. ئەم گرووپە ٣ هەزار شریتی سووریان هێنایە نێو شوێنی ڕێورەسمەکەوە. بەڵام شتێك کە ڕوویدا، هەرگیز چاوەڕوان کراو نەبوو، کاتی بڵاوبوونەوەی ئەم ڕێورەسمە لە تەلەڤیزیۆنە سەرانسەرییەکانی ئەمریکا، "جێرمی ئایرێنز"(Jeremy Irons) هونەرمەندی ناسراوی بەریتانیایی، یەکێك لەو شریتە سوورانەی بە بەرۆکیەوە هەڵواسیبوو و، هاتە بەردەم کامێراکان.

ئالێن دەڵێ:

ــ ئێمە سەرمان سووڕما. دیارە دەمانزانی پرۆژەیەکی باشمان هەیە، بەڵام هەر بە خەیاڵیشماندا نەهاتبوو ڕۆژێك بێو بتوانین خەڵك ڕازی بکەین شریتەکان لە بەرۆکیان بدەن. لە ڕێورەسمی تۆنیدا هەموو ئەو شریتەیان بە بەرۆکەوە دابوو. کەسمان نەدەناسییەوە. بە خەویشماندا نەدەهات کە بیرۆکەکەمان بەوشێوەیە پێشوازی لێبکرێ. بەم شێوەیە بوو کە شریتی سوور بە خێراییەکی بێوێنە بووە هێمای جوانی نەخۆشییەکی ناشیرینو پیس. بەڵام گرووپی وێناکردنی ئیدز نە لە شریتی سوورو نە لە هیچ شریتێکیتر هیچ داهاتێکیان وەدەست نەهێنا.

پاتریك دەڵێ:

ــ خاڵێکی گرینگ لە بارەی ئەم دیاردەوە ئەوە بوو کە شتەکە خۆڕسك بوو. ئێمە بۆ داهاتو پارە ئەم کارەمان نەکردو تەنانەت بە ئەنقەست بڕیارماندا کە لایەنی بازرگانیی پێنەدەین.

"پاتریك" ماوەیەك تێڕاماو درێژەیدا:

ــ زۆر سەیرە کە ئێستا هێندێك سیاسەتمەداری ناپاك دەبینم شریتی جۆراوجۆری سوورو سپیو شین بە بەرۆکیانەوە دەدەنو دێنە بەردەم کامێراکان. نازانم ئەمانە چۆن بوونە باو. ئەو ١٥ هونەرمەندەی کە شریتی سووریان داهێنا بەدوای ئەوەدا کارێکی هاوبەشیان نەکرد. ***"ئالێن" دەڵێ:***

ــ ئێمە لە ماوەیەکی کەمدا لە بەیەك گەیشتنو پرۆژەی شریتی سوور دوایین

کاری هاوبەشمان بوو. لەوەی کە هەلێکمان وەدەست کەوت تا لە بەرهەمێکی هونەری وا گرینگ لە سەردەمی پۆست مودێڕندا بەشێکمان هەبێ، زۆر باش بوو.

"پاتریک"یش دەڵێ:

ـــ زۆر دژوارە مرۆڤ لە بابەت شتێك کە لە ناراحەتی‌یەوە سەرچاوەی گرتبێ شانازی وەدەست بێنێ‌و پێوەی بنازێ. خۆزگە هەموو ئەو شانازی‌یەم لێ بستێندرایەوەو بمتوانیایە بیدەمەوە، بەڵام ئەم چەند ساڵە بڵاوبوونەوەی ئیدزم نەدیبا. ئەو ساڵانەی کە ئەو هەموو مرۆڤە، ئەو مرۆڤە لێهاتوو و بە بەهرانە، لە باشترین ساڵەکانی تەمەنی لاوێتی‌یاندا لەدەست چوون. ئێستا تەنیا دۆستێکی دەورانی بیست ساڵیم ماوە.

ئایدز، هەڵمەت تا مردن

ئەگەر مرۆڤێکی باڵغ و پێگەیشتوو دوو نیشانەی بنەڕەتیی نەخۆشی ئیدزی دەگەڵ یەکێك لە نیشانە لاوەکییەکانی هەبێ، بە مەرجێك کە بۆ ناتەواوی کۆئەندامی بەرگریی لەشی هۆیەکی دیاری کراوی وەك بەدخۆراکیو زۆربەی هۆیەکانی ناسێنەرەوەی نەبێ، تووشی ئایدز بووە.

ئەلف: نیشانە سەرەکییەکانی ئەم نەخۆشییە بریتین لە:

1) دابەزینی کێشی لەش زیاتر لە سەدا دە.
2) زگ چوونی درێژخایەن بۆ زیاتر لە مانگێك.

ب: نیشانە لاوەکییەکانی ئەم نەخۆشییە بریتین لە:

1) کۆخەی بەردەوام و توند بۆ ماوەی زیاتر لە مانگێك.
2) چڵکی پێستی کە خورانو تێمیسکی زۆناشی دەگەڵە.

کۆی ئەم نیشانانە بە گشتی لە ئاکامی ناتەواوی کۆئەندامی بەرگری لەشی مرۆڤ و گەشەکردنی چڵکەکانەوە پێك دێ.

دۆکتۆر شیرینی ئەفهەمی، پسپۆڕی نەخۆشییە چڵکییەکانە و ئەندامی هەیئەتی زانستیی زانکۆی پزیشکیی تاران، چۆنیەتی حەوانەوەو سەقامگیربوونی نەخۆشیی ئیدز لە لەشی مرۆڤدا شیدەکاتەوە. بە وتەی ئەو، سێ تا شەش حەوتوو بەدوای چوونی ڤایرۆسەکە بۆ نێو لەش نیشانەکانی هەڵمەتی ئاسایی بە شێوەی چوونە سەری تای لەش، ژانی گەروو، گەورەبوونی ڕژێنە لەنفاوییەکان، ئازاری جومگە و ماسوڵکەکان، ژانەسەر، لاوازیو بێحاڵی، بێئێشتیایی، دابەزینی

کێشی لەش، دڵ تێکەڵاتنو ڕشانەوە، زگچوونو زۆر جار نەخۆشی‌یە پێستی‌یەکان سەرهەڵ دەدەن.

ئەم قۆناغە بەبێ پێویست بوون بە دەرمان، دوای تێپەڕینی یەك تا سێ حەوتوو بۆ خۆی کۆتایی دێ. مەترسی‌دارترین قۆناغی نەخۆشی‌یەکە، قۆناغی بێ نیشانەی HIVیە. ڤایرۆسەکە هەشت تا دە ساڵ بەبێ هیچ نیشانەیەکی سەرجێیی دیاری کراو لە جەستەدا دەمێنێتەوە. مرۆڤی بە ڕواڵەت ساغ لەم قۆناغەدا نەخۆشی‌یەکە بۆ کەسانی‌تریش دەگوازێتەوە. زۆربەی ئەو کەسانەی بە ڤایرۆسی HIV ئالوودە بوون، بەبێ ئاگاداری لە تێوەگلانی خۆیان لەم قۆناغە بێ‌نیشانەیەدا، ژمارەیەکی زۆر لەو کەسانەی لەبەردەم مەترسی‌دان، تێوەدەگلێنن. لەم قۆناغەدا، دۆزینەوەی نەخۆشی‌یەکە تەنیا لە ڕێگای پشکنینو تاوتوێ کردنە تاقیگەیی‌یەکانەوە ئەنجام دەدرێ. لە قۆناغی کۆتاییدا، نەخۆشی ئایدز دەگەڵ ماکەکانی نەخۆشی‌یەکەی وەك، زگچوونی زیاتر لە مانگێك، تاو و لەرزی درێژخایەن، دابەزینی کێشی لەش زیاتر لە سەدا دە، ئارەقەکردنەوەی شەوانە، ماندووبوون و وەڕەزی، گەورەبوونەوەی ڕژێنە لەنفاوی‌یەکانو ئاڵۆزی‌یە دەماری‌یەکان، ڕووخساری بنەڕەتیی خۆیان دەردەخەن. لە قۆناغی کۆتاییشدا، ئەم ڤایرۆسە کوشندەیە چاوەڕوانی قوربانی‌یەکەیەتی‌و ئەو کەسەی تووشی لاوازیی کۆئەندامی بەرگری بووە، بەرگەی نەخۆشی‌یەکی ساکار ناگرێو دەیکوژێ.

زۆر هۆکار هەن بۆ پەلەکردن لە پێکهاتنی قۆناغی ئەکتیڤی(فعال) نەخۆشیی ئیدز، بۆوێنە، تاقمێك لە چڵکە میکرۆبی‌و ڤایرۆسی‌یەکان، بژیوی خراپ، کەڵك وەرگرتن لە ماددە هۆشبەرەکانو ئەلکۆلو، دڵەڕاوکێی زۆر.

ڕێگاکانی گواستنەوە، لە تەوومژێکی وەهم و شەرمدا

ڕێگاکانی گواستنەوەی ڤایرۆسی HIV بەسەر چوار گرووپی سەرەکیدا دابەش دەکرێن:

1) پێوەندییە سێکسییە گوماناوییەکان.
2) دایکی تووشبوو بە ئیدز.
3) خوێنو بەرهەمە خوێنییە پیسو ئالوودەکان.
4) کەڵك وەرگرتن لە کەرەسەی تیژو بڕندە، وەك دەرزیو چەقۆو... .

1: پێوەندییە سێکسییە گوماناوییەکان:

هەموو کەس، ژن و پیاو، پیرو گەنج، هەژارو دەوڵەمەند، بەهۆی پێوەندی سێکسی دەگەڵ مرۆڤی تووشبوو بە ڤایرۆسی HIV ڕەنگە تووش بێ. ئەم ڕێگای گواستنەوەی ڤایرۆسە هەشتا لەسەدی تووشبووان لە سەرانسەری جیهانی لەخۆگرتووە. خاڵێکی گرینگ ئەوەیە کە تووشبوون بە چڵکەکانی دیکەی کۆئەندامی زاوزێ، بە تایبەت برینەکانی ئەم بەشە، مەترسی گواستنەوەی ڤایرۆسیHIV لەهەر جارێك پێوەندی سێکسی دە تا سەد ئەوەندە دەباتە سەرێ.

دوکتور مێهرنازی ڕەسووڵینژاد، پسپۆڕی نەخۆشییە چڵکییەکانو ئەندامی هەیئەتی زانستیی زانکۆی تاران، شێوازە ناسروشتییەکانی پێوەندیی سێکسی بە مەترسیدار ناو دەبا و لە بارەی ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆسی HIV لە ئاکامی پێوەندی سێکسیدا دەڵێ: "تەنانەت جارێك پێوەندی سێکسی توانایی گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسەی هەیە، چ لەڕێگای دەمەوە بێ، چ کۆم و چ لەڕێگای

پێشەوەی(واژینال) ژنانەوە بێ. لە پێوەندی سێکسی دەمەوە، ئێحتماڵی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لە شێوازی سروشتی کەمترە، بەڵام پێوەندی سێکسی لە ڕێگای کۆمەوە، تەنانەت ئەگەری گواستنەوەی لە کۆئەندامی پێشەوەی ژنیش زیاترە.

کاندۆم کەرەسەیەکی هەرزان باییو لەبەردەست دایە کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی(WHO) بۆ پێشگیری لە گواستنەوەی ئیدز، پێشنیار دەکات لە کاتی پێوەندی سێکسیدا، کەڵکی لێوەرگرن. بەڵام داخوا کەڵك وەرگرتن لە کاندۆم بە مانای بە سیفر گەیاندنی ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆسی HIV لە کارێکی سێکسیی گومان لێکراوە؟ دەبێ بڵێین نەخێر! لە هەلومەرجێکی لەبارو دروست کەڵك وەرگرتن لە کاندۆم، ئێستاش مەترسی تووشبوونی تا ئاستی لە سەدا دوو هەیە.

دوکتور بەهرامی یەگانە، بەرپرسی ئەنجومەنی خەبات دژی خەسارە ڕەفتارییەکان[1]، ڕێکەوتی دروست کردنو بەسەرچوونی کاندۆمەکان، زانیاری لەسەر شێوەی دروست کەڵك وەرگرتنو، جۆری کاندۆمەکان بۆ پێشگیری لە گواستنەوەی ڤایرۆسی HIV بە کاریگەر دەزانێو، دەڵێ: دەڵاندنی کاندۆمە ئاساییەکان بۆ پێشگیری لە جووڵە و بزواندنی تۆوەکان(اسپرم) و پێشگیری لە منداڵبوون لەبارە، بەڵام ئەم کاندۆمانە توانایی کۆنترۆڵ کردنی جووڵەی ڤایرۆسی HIVیان نیە. واتە کاندۆمێك کە بە مەبەستی پێشگیری لە منداڵبوون کەڵکی لێوەردەگیرێ دەگەڵ ئەو کاندۆمەی کە بۆ پێشگیری لە گواستنەوەی ڤایرۆسی HIV بەکار دەبرێ، جیاوازییان هەیە. کاندۆمێك کە بۆ ئەو مەبەستە هەڵدەبژێردرێ دەبێ لانی کەم یەك میلیمیتر(1mm) ئەستوورایی هەبێو لە

[1]: آسیبهای رفتاری: خەسارە کانی پێوەندیدار بە هەڵسو کەوتەوە، خەسارە رەفتاری یەکان. و.

جۆری "پۆلی وینیل" بێ. کاندۆمەکانی "لاتێکس" لە باشترین جۆری کاندۆمەکانن.

دوکتور ڕەسوولی‌نژاد لەم بارەوە دەڵێ:

ـ ئەگەری دڕانی کاندۆمەکان زۆرە. دەبێ لە ماوەی پێوەندیی سێکسی لە کاندۆمەکان کەڵك وەربگیرێ، جۆرەکەی باش بێو تەنیا بۆ جارێك بەکار ببرێ.

لەکاتێکدا لە کاندۆمی جۆری لاتێکس لە هەموو ماوەی پێوەندیی سێکسی‌دا دەکرێ بە باشی کەڵکی لێوەربگیرێو لە بەرامبەر گواستنەوەی ڤایرۆسی HIVدا کارایی زۆر باشی هەیە. لە توێژینەوەیەك لە ئورووپادا لەسەر ژمارەیەك لەو ژنو مێردانەی کە یەکیان ئالوودەو ئەویتریان ساغ بوو، دەرکەوت: لەنێو ١٢٣ ژنو مێرد کە لە کاندۆم کەڵکیان وەرگرتبوو، هیچ کام لە ساغەکان لە کاری سێکسی‌دا تووش نەبوون.

2: دایکی تووشبوو بە ئیدز:

دایکانی تووشبوو بە ڤایرۆسی HIV لەکاتی دووگیانی، منالبوون یان دوای مندالبوون، لە ڕێگای شیرپێدانەوە، ڤایرۆسەکە بۆ منداڵەکەیان دەگوازنەوە. ئەو دایکانەی دوای مندالبوونیش بە ڤایرۆسی ئایدز ئالوودە دەبن، بە ئێحتماڵی لە سەدا ٣٠، لە ڕێگای شیرپێدانەوە ڤایرۆس بۆ منداڵەکەیان دەگوازنەوە.

وەسیەت بۆ ئەو ژنانەی کە ئالوودە بە ڤایرۆسی ئیدز بوون، نەیەڵن دووگیان بنو لەکاتێکیش‌دا کە دووگیانن لە باری بەرنو کۆتایی پێبێنن. خواردنی دەرمانەکانی دژی ڤایرۆس بەڕێژەیەکی زۆر پێشگیری لە تووشبوونی کۆرپەلە(جنین) دەکا و ژنی تووشبوو بە HIV ئەرێنی دەبێ لە ڕێگای

نەشتەرگەری قەیسەرییەوە[2] منداڵەکەی ببیِّو تا ئەو جێیەی دەکرێ لە شیرپێدان بە منداڵەکەی خۆ بپارێزێ.

3: خوێن و بەرهەمە خوێنییە پیسو ئالوودەکان:

نزیکەی لە سەدا ٤ لە هەڵگرانی ڤایرۆس لە جیهاندا، بەهۆی وەرگرتنی خوێن یان بەرهەمە خوێنییە تووشبووەکان بەم ڤایرۆسە، تووشی ئایدز بوون. دیارە ئێستا، بە کۆنترۆڵ کردنی وردو دەقیقی نموونەکانی خوێن، گواستنەوە بەم شێوازە بە ڕێژەیەکی بەرچاو دابەزیوە.

4: کەڵك وەرگرتن لە کەرەسەی تیژو بڕندە، وەك دەرزیو چەقۆ و...

ئەو کەلو پەلانەی کە پێستی مرۆڤ دەبڕن یان کونی دەکەنو دەیپووشێنن، وەك کەلوپەلی خوێن گرتن(حجامت)، خاڵ کوتان، خەتێنەکردنو دەرزی ئاژنین(طب سوزنی) و تیغی سەرتاشخانە و فڵچەی ددان(مسواك) و ئامرازەکانی گوێ سمین، کەلوپەلی ددان سازی، سۆڕەنگ و سەرە سۆڕەنگ، دەزگای سەر تاشین و "اپی لیدی"، ئەگەر بێئیستریل کردنو خاوێن کردنەوەی تەواو کەڵکیان لێوەرگیردرێ، ڤایرۆسی HIV دەگوازنەوە. هەر کەرەسەیەك کە بە خوێنی کەسی ئیدزاوییەوە پیس بێو، لە برینی کەسێکیتر بدرێ، ئەگەری تێوەگلانی زۆرە.

---

[2]: سزارین : واتە منداڵبوون لە ڕێگای نەشتەرگەری یانی بە شێوەی سروشتی منداڵ نەبوون . نەشتەرگەری قەیسەری. و.

لە پێوەندیەیە کۆمەلاّیەتیەیە پاکەکاندا ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆسی HIV یان نیە یان نزیك بە سیفرە.

دوکتور یەگانە دەڵێ:

ـ بۆ گواستنەوەی ڤایرۆسی HIV لە ڕێگای شلەمەنیەکانی کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر، دەبێ لەهەر سەنتی مەترێکی سێ جادا($1cm^3$) لانی کەم دە دانە ڤایرۆسی ئەکتیڤ هەبێ.

ڕێژەی ئەو ڤایرۆسە لە ئاوی دەم و فرمێسكدا زۆر کەمە، دەگەڵ ئەوەشدا ئەنزیمەکانی نێو ئەو شلانە، ڤایرۆسەکە لەنێو دەبا. کەوابوو، ئاوی نێو دەم کاراییی لە گواستنەوەی ئیدزدا نیە، بەڵام ئەگەر پێوەندی لە ڕێگای دەمەوە ببێتە هۆی خوێنبەربوون، ئەگەری گواستنەوەی هەیە.

خواردنی چێشتی تێوەردراو بە خوێنی کەسی ئیدزی، پێوەدانی جرۆجانەوەران بە تایبەت پێوەدانی مێشوولە، پێوەندیەیە ئاساییەکانی وەك تۆقەکردنو لە باوەش گرتنو ماچ کردن، کۆخە و پشمین، کەڵك وەرگرتن لە جێگا خەوی هاوبەش، کەڵك وەرگرتنی هاوبەشی قاپ و قاچاخی چێشت لێنان، کەڵك وەرگرتن لە تەلەفوونە گشتیەکان، ئەستێرو تەوالێتە گشتیەکان(W.C)، دەست لێدان لە دەزگیرەی کەرەسە گوازەرەوەکانی وەك پاس یان تاکسی نەخۆشیی ئایدز ناگوازنەوە.

باشترین ڕێگای ئیستریل کردنو خاوێن کردنەوەی کەرەسە پزیشکیەکان، کەڵك وەرگرتن لە دەزگای ئوتووکلاوە.

ئەلکۆلی ٧٠ پلەش بۆ ئیستریل کردن بەکار دەبرێ. شتومەکەکان دەبێ بۆ ماوەی ١٥ خولەك لەنێو کحولەکەدا بمێننەوە. بەڵام بۆ کەرەسەکانی نەشتەرگەری ئەم شێوەی ئیستریل کردنە بەس نیە و حەتمەن دەبێ لە ئوتووکلاو(دم فشار) کەڵك وەرگیرێ. ڤایرۆسی HIV بە نیسبەت گەرماوە زۆر

هەستیارەو لە بەرامبەر تیشکی خۆردا ناچالاك و پاسیڤە. خۆڕاگری ئەم ڤایرۆسە لەنێو خوێنی مەییوودا شەش ڕۆژە.

پەرەسەندنو گشتگیریی نەخۆشی ئایدز:

بەپێی نوێترین سەرژمێریی ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان لە بارەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی ئیدز لە جیهاندا، نزیك بە ٣٨ ملوێن کەس ئالوودە بە ڤایرۆسی HIVن. ئەم ڤایرۆسە لەکاتی دۆزینەوەی تا ئێستا زیاتر لە ٢٠ میلیۆن کەسی کوشتووە. هەروەها ئەم لێکۆڵینەوەیە نیشان دەدا کە نەخۆشیی ئیدز بە خێرایی لە هەموو ناوچەکانی جیهاندا لە حاڵی بڵاوبوونەوەو پەرەسەندن دایە. تەنیا لە ساڵی ٢٠٠٥دا، نزیك بە ٥ میلیۆن کەس تووشی نەخۆشیی ئیدز بوون. ڕێژەی بڵاوبوونەوەو پەرەگرتنی نەخۆشیی ئیدز لە ناوچەکانی جیهاندا جیاوازە. دانیشتوانی بەشێك لە وڵاتەکان زیاتر لە وڵاتەکانیتر تووشی ئیدز بوونو لە ئاستی وڵاتێك، تەنانەت لە نێوان پارێزگاکانیشدا جیاوازی هەیە. بەڵام ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان ژمارەی تووشبووان بە ڤایرۆسی ئیدز لە قارەی ئاسیادا 7/4 میلیۆن کەسی ڕاگەیاند. شارەزایان لەسەر ئەم باوەڕەن کە نزیکەی نیو میلیۆن کەس لە قارەی ئاسیا لە ساڵی ڕابردوودا بەهۆی ئیدزەوە گیانیان لە دەست داوەو 1/1 میلیۆن کەسیش ئالوودە بەو ڤایرۆسە بوون. لە نێوان تووشبووانی ساڵی ڕابردوودا، ٠/٣٪ لە ژنانو ٠/٤٪ لە پیاوان لە تەمەنی ١٥ تا ٢٤ ساڵیدان. جێگای سەرنجە کە ڕێژەی تووشبوونی خەڵك بە ڤایرۆسی HIV لە دوو وڵاتی پڕ حەشیمەتی جیهان واتە، چین و هێند زۆر کەمە.

لە ئێران، بەپێی دوایین سەرژمێریی وەزارەتی تەندروستی ڕێژەی تووشبووان بە HIV، تاکوو سەرەتای پووشپەری ١٣٨٣ی هەتاوی(٢٠٠٤)، ٧١٠٨ کەس بووە. لەم ڕێژەیە، ٦٧٦١ کەس(٩٥/١٪) پیاو و ٣٤٧ کەسیش(٤/٩٪) ژنن.

لەو ٦٧٦١ کەسە، ١١ کوڕو ١٣ کچی ژێر ٤ساڵ(لە کۆی گشتیدا، ٠/٥٪ی هەموو تووشبووەکان)، هەروەها ١٥ پیاو و ٤ ژنی سەروو ٦٥ ساڵ(بە شێوەی ڕیزبەندکراو ٠/٣٪ و ١/٤٪) تووشی ئەم نەخۆشییە بوون.

هەر بەپێی ئەو سەرژمێرییە، زۆرترین ژمارەی تووشبووان بەHIV لە تەمەنی ٢٥ تا ٣٤ ساڵی دایە. بە جۆرێك کە ١٩١٣ پیاوی تووشبوو(٤٢/٨٪) و ٩٤ ژنی تووشبوو(٣٣/٦٪) لەنێو ئەم گرووپەدا ڕاگەیەندراوە.

بەپێی ڕاپۆرتی وەزارەتی لەشساغی، زۆرترین ڕێگای گواستنەوەی ئەم نەخۆشییە لەو وڵاتەدا، خووگرتن بە مادده سڕکەرە تەزریقییەکانە، کە ٤١٠٧ کەس(٥٧/٨٪) لەم ڕێگایەوە تووشبوون. بەدوای ئەوەدا، ٢٢٩٢ کەسیش(٣٢/٢٪) بە شێوازی نادیار، ٤٧٦ کەس(٦/٧٪) لە ڕێگای پێوەندیی سێکسییەوەو ٢٠١ کەسیش(٢/٨٪) لە ڕێگای خوێنو بەرهەمەخوێنییەکانەوە بوون، ٣٢ کەسیش(٠/٥٪) لە ڕێگای دایکەوە گوازراوەتەوە.

وەزارەتی تەندروستی ڕێژەی ئەو مردنانەی کە بەهۆی نەخۆشی ئیدزەوە بوون تا ئێستا ٧٧١ کەسی ڕاگەیاندوە کە لەم ژمارەیە، ٧٤١ کەس پیاو و ٣٠ کەسیش ژن بوون. بەڵام سەرژمێریە فەڕمییەکان لە بارەی نەخۆشی ئیدزەوە ڕێژەیەکی کەمتر نیشان دەدەن. دوکتور محەممەد مەهدیگویا، جێگری وەزارەتی تەندروستیو کارناسی ئیدز، دوای بڵاوبوونەوەی ڕاپۆرتی ئەم دوایییانەی ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان لە بارەی بارودۆخی ئیدز لە جیهاندا، لە وتووێژێك دەگەڵ یەکێك لە ڕۆژنامەکانی تاراندا دەڵێ: ژمارەی تووشبووان بە ئیدزی لە ئێراندا ٣٠ تا ٣٥ هەزار کەس ڕاگەیاندوە.

ژنانی بێتاوان، قوربانییە بێدەنگەکان!

لە ساڵی ١٩٨٥ی زایینییەوە، تا ئێستا، ڕێژەی ژنانی تووشبوو بە ئیدز لە ٣٥٪ بۆ ٤٨٪ بەرز بۆتەوە. هەروەها ٦٠٪ لە تووشبووانی ١٥ تا ٢٤ ساڵەی ئیدز، ژنانن.

کووفی عەنان، سکرتێری گشتیی ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان، لە پەیامەکەیدا بە بۆنەی ڕۆژی جیهانی ژن، لە ٨ی مارسی ٢٠٠٤دا، بەرامبەر بە ١٨ی ڕەشەممەی ١٣٨٢ی هەتاویدا، پێی لەسەر ڕۆڵی هەرەپێویستی ژنان لە خەبات دژی پەتای ئیدز داگرتۆتەوە. لە یەکەم ساڵەکانی دۆزینەوەی نەخۆشی ئیدزدا، بەشێکی زۆر لە لێکۆڵەرەوانو کۆمەڵناسان پێیان وابوو کە ئیدز نەخۆشییەکە کە تەنیا پیاوان تووشی دەبن. لە دەیەی ڕابردوودا، سەرژمێرییەکان دەریان خست کە ژنان کەمتر کەوتبوونە ژێر کاریگەریی ئەم نەخۆشییەوە. بەڵام ئێستا ژنانیش کەوتوونەتە بەر قوورسایی باری ئەو پەتاماڵوێرانکەرە.

ڕادەی تووشبوونی ژنانی گەنجی ئافریقایی لە پیاوە گەنجەکانیان زیاترە. لە سەرانسەری جیهاندا، لانی کەم نیوەی ئەو کەسانەی کە تازە تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن، ژننو، لەنێو کەسانی کەمتر لە ٢٤ ساڵدا، کچانو ژنانی جحێڵ نزیك بە دوو لەسەر سێی(٢/٣) هەڵگرانی ڤایرۆسەکە پێك دێنن. ئەگەر ڕێژەی ئەم تووشبوونە بەردەوام بێ، لە ماوەیەکی زۆر کەمدا زۆربەی هەرە زۆری نەخۆشە ئیدزییەکان لە ژنان پێك دێن.

کووفی عەنان لە بەشێکی دیکەی پەیامەکەیدا گوتی:

ـــ ژنانی هەژارو فەقیر بەهۆی تووشبوون بە ئیدز وردە وردە ئەمنییەتی ئابووریيان لە جاران زیاتر لەدەست دەدەنو زیاتر لە مافی هەبوونی شوێنی

نیشتەجێ بوون، دارایی(مایملك)، میراتو تەنانەت لە خزمەتگوزاریی‌یە تەندروستی‌یە گونجاوەکان بێبەری دەبن. لە گوندەکاندا، ئیدز بۆتە هۆی لەنێوچوونی ئەو سیستمە کە بە درێژایی سەدەکان، لە کاتی قاتی‌وقڕی و وشکە ساڵی‌دا، بۆ چارەسەری گیروگرفتەکانی وەك بژیوی بنەماڵەکانیان، یارمەتیدەری ژنان بووە. ئاکامی ئەم کارە بووە هۆی پڕژوبڵاوی‌و لێك ترازانی بنەماڵەکان، کۆچکردن و لە کۆتایی‌دا چوونە سەری مەترسی تووش‌بوون بە ڤایرۆسی ئایدز.

ئایدز، کچانی بەهۆی چاوەدێری‌و سەرپەرشتی لە خزمە نەخۆشەکانیان، یارمەتی بۆ پاڵپشتی لە بنەماڵەکەیان یان دەرچوون لە ماڵەوە ناچار بە دەست هەڵگرتن لە خوێندن دەکا و، لە ئاکامدا ئەوان زیاتر لە قووڵایی هەژاری‌و نەداری ڕۆ دەچن. منداڵەکانیشیان کەمتر شانسی چوون بۆ قوتابخانەیان هەیە و ئەگەری تووش‌بوون بەو نەخۆشی‌یەیان لە ئارا دایە. کەوابوو کۆمەڵگا باجێکی گەورەتر دەدا سەبارەت بە کاریگەریی ماڵوێرانکەری ئایدز لەسەر ژنان.

بە بەراورد دەگەڵ پیاوان، ژنان جیاواز لەو کەسەی کە شوویان پێکردوە کەمتر وا هەیە شەریکێکی ژیانی دیکەشیان هەبێو هەروەها ژنان کەمتر لە پیاوان ئالوودە بە ماددە هۆشبەرەکانن، کەواتە بۆچی ژنان لە بەرامبەر نەخۆشی ئیدزدا خەسار هەڵگرترن؟!

کووفی عەنان ئەم هۆکارانە دەست نیشان دەکا: هەژاری، دەستدرێژی کردن، توندوتیژی، نەبوونی زانیاری، بە شوودانی بە زۆر بە پیاوانی بەتەمەنو پیاوانێك کە چەندین ژنی‌تریان هەیە.

دوکتۆر "میترا معتمدی هروی" سەرۆکی دایرەی ئیدز لە وەزارەتی تەندروستی، پێش‌بینی دەکا کە لە داهاتوودا دەگەڵ چوونە سەری ڕێژەی ژنانی تووشبوو لە بەراورد دەگەڵ پیاوانی تووشبوو لە وڵاتدا بەرەوڕوو دەبین. ***ناوبراو دەڵێ:***

ــ لە ئێراندا، ئێستا ڕادەی ژنانو پیاوانی ئیدزی، لە بەراورد دەگەڵ ڕابردوودا، ئاڵوگۆڕێکی بەرچاوی بەسەردا نەهاتووە، پیاوان هەروا ٩٥ لەسەدی تووشبووان پێك دەهێنن. بەڵام لە داهاتوودا شاهیدی ئاڵوگۆڕی ئەم ڕێژانەو چوونەسەری ڕێژەی ژنانی تووشبوو بە ئیدز دەبین.

بەداخەوە ٧٠ لەسەدی ژنانی تووشبوو بە ڤایرۆسی HIV لە ئێراندا، لە ڕێگای پێوەندیی سێکسی دەگەڵ مێردەکانیان تووشبوون.

دکتۆر مۆعتەمێدی مێرەوی، دەڵێ:

ــ ژنان، بەهۆی بارودۆخی فیزیۆلۆژیکیو کۆمەڵایەتی، لە بەرامبەر ڤایرۆسی ئیدزدا لە پیاوان خەسارهەڵگرترن. کەوابوو چاوەڕوان دەکرێ ڕێژەی ژنانی تووشبوو بە نەخۆشی ئیدز لە وڵاتدا بچێتە سەرێ.

یەکەم ژنی تووشبوو بە ڤایرۆسی HIV لە ئێرانساڵی ١٣٦٨ی هەتاوی (١٩٨٩)، دەست نیشانکرا. ئەم ژنە ساڵێك دواتر گیانی لەدەستدا. لەنێو پیاوانی ئێراندا، باوترین شێوەی تووشبوون بە ڤایرۆسی ئیدز کەڵك وەرگرتن لە سۆڕەنگو سەرە دەرزی پیس لەکاتی لێدانی ماددەی سڕکەر دایە، لەکاتێکدا زۆربەی ژنانی تووشبوو بە ئیدز لە ڕێگای پێوەندی‌یە سێکسی‌یەکانەوە بووە. هەروەکوو گوترا، ژنان ٥ لەسەدی کەسانی تووشبوو بە ڤایرۆسی HIV لە وڵاتەکەمان پێك دەهێنن کە ٤٦ لەسەدی ئەم ڕێژەیە خێزاندارن. خاڵێکی جێی سەرنج لە سەرژمێرییەکاندا ئەوەیە کە وێ دەچێ گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لە پیاوەوە بۆ ژن ٢٠ ئەوەندە زیاتر بێ لە ئەگەری گواستنەوی لە ژنەوە بۆ پیاو.

هەموو شتێك لەسەر ئیدز!

هۆیەکان، قۆناغەکان، ڕێگاکانی پێشگیری و...

له كاتێكدا ولاّتانی پێشكەوتووی جیهان لەم چەند دەیەی پێشوودا كێشەی نەخۆشیيە تەشەنە سێنەرەكانيان تا ڕادەيەك چارەسەر كردووەو، هەموو هەولّ و توانايي و ئيمكاناتی خۆيان بۆ بەربەرەكانی لە گەلّ نەخۆشیيەكانی تەشەنە نەكراو بۆ وێنە نەخۆشیيە "قلبی — عروقی"يەكان و شێرپەنجەكان چڕ كردبۆوە، لە نەكاو و كتوپڕ لە ساڵی 1981، (1360ی هەتاوی) جۆرێك نەخۆشيی چلّكی لە دونيادا سەری هەلّدا كە بە خێرايی بە تەواوی جيهاندا بلاّوبۆوەو، چرای هيوای لەنێوبردنی نەخۆشیيە تەشەنەسێنەرەكانی تەنانەت لە ولاّتە پێشكەوتووەكانيشدا كوژاندەوە. ئەم نەخۆشیيە كە خۆی وەك كێشەيەكی تەندروستی دەرخست، ناوی ئيدزە. لەم نەخۆشیيەدا كۆئەندامی بەرگری لەش تووشی تێكچوون و ئالّۆزی دەبیّ.

ئايدز جۆرە نەخۆشیيەكی كوشندەيە كە لە هەموو ولاّتانی جيهان، لە گرووپە تەمەنیيە جياوازو ڕەگەزو نەتەوە جۆراوجۆرەكاندا، نە تەنيا لە هێمۆسێكسۆيلەكاندا، بەلّكوو لەهەر دوو ڕەگەزدا بينراوەو لەڕاستیدا ئيدز كێشەيەكی جيهانیيە و پێوەنديی بە ولاّت و گرووپێكی تايبەتەوە نيە. هۆی سەرهەلّدانی نەخۆشیيەكە جۆرە ڤايرۆسێكە كە سەرچاوە سەرەكیيەكەی هێشتا بە تەواوی ڕوون نيە.

رێگا سەرەکییەکانی گواستنەوەی ئیدز بریتین لە:

1) پێوەندییە سێکسییەکان(ڕەگەزی جیاواز، هاوجنسخوازەکان) دەگەڵ مرۆڤە تووشبووەکان.
2) پێدانی خوێنو بەرهەمە خوێنییە ئاڵوودەکان، کەڵك وەرگرتن لە سۆڕەنگی هاوبەش، بە تایبەت لەنێو مۆعتادە تەزریقییەکانو بەکاربردنی ئامێرو کەرەسە پیسبووەکان.
3) گواستنەوە لە دایکی تووشبوو بۆ کۆرپەڵە.

بەشێوەیەکی گشتی دوو گرووپ لە تەمەنەکان زیاتر تووشی ئیدز دەبن:

1) پێگەیشتووەکان لە تەمەنی ٢٠ تا ٤٥ساڵی.
2) شیرەخۆرەکانو تازە لەدایك بووان.

مردن بەهۆی ئیدز لە لاواندا لەنێو هەموو وڵاتانی جیهان بۆتە گیروگرفت و کێشەیەکی مەترسیدارو جێگای نیگەرانی. نزیك بە ٧٥ تا ٩٠ لەسەدی تووشبوون بە ڤایرۆسی ئایدز لە گرووپە تەمەنییەکانی ٢٠ تا ٤٥ ساڵ ڕوودەدا کە تەمەنی هەوڵو بنیاتنەری و چالاکیی ئابوورییە، چوونەسەری مردن لە ئاکامی گیرۆدەبوون بە ئیدز لە هەرزەکارو شیرەخۆرەکاندا، تەمەنی زۆربەی وڵاتانی جیهان دێنێتە خوارێ.

لەبەر ئەوەی ئیدز تەنیا کێشەیەکی تەندروستی نیە، بەڵکوو کێشەیەکی کۆمەڵایەتیو کلتوورییە کە کێشەی ئابووریشی بەدواوەیە، پێویستە هەموو دام و دەزگا حکوومی، ناحکوومییەکانو خەڵك لە بابەت کۆنترۆڵو پێشگیری لەو نەخۆشییە بەیەکەوە هاوکاریو هاوبەشیو بەشداری بکەن. بەهۆی ئەوەی کە ئێستا واکسێنێکی کاریگەرو دەرمانێکی بنەڕەتی بۆ ئەو نەخۆشییە لەدەستدا

نيە، تەنيا ڕێگای بەربەرەکانێ دەگەڵ ئيدز، پێشگيری لە تووشبوونە.

هەرچەند نەخۆشيی ئيدز ئێستا مەسەلە و گرفتێکی توندی تەندروستيی وڵاتەکەمان نيە، بەڵام چوونەسەری ڕادەی تووشبوون لە ساڵی ١٣٦٦ی هەتاوی بەم لاوە کە يەکەم بابەتی لە وڵاتەکەمان(ئێران)دا دۆزرايەوە، لەلايەك و، هەڵکەوتنی ئێران لە ناوچەی ئاسيا، کە هەموو ساڵێ بەڕادەيەکی ڕوو لە زيادبوون نموونەی زۆر دەبێ، لەلايەکی ديکەوە، پێويست دەکا کە بە بەکاربردنی ڕێگا کاريگەرەکانی پێشگيری، لە تەقينەوەی ئەم گرکانە دامرکاوە پێشگيری بکرێ. بەخۆشیيەوە بيروباوەڕە ئايينیيەکانو پابەندی بنەماڵە ئێرانیيەکان بە بنەما و ئاکارو ڕەوشتە ئيسلامیيەکان، خۆی يەکێك لە ڕێگاکانی کۆنترۆڵو پێشگيری لە تووشبوون بە ئيدزە.

پێناسە:

لە بەر ئەوەی لە هێندێك لە وڵاتەکاندا بەهۆی نەبوونی ئيمکانات، ئەگەری دياری کردنی تاقيگەی ئايدز لە ئارادا نيە، بوونی هێندێك لەو نيشانانەی خوارەوە لە گەورەساڵانو منداڵاندا ڕەنگە نيشانەيەك لە ئايدز بێ.

ئیدز لە مرۆڤە پێگەیشتووەکاندا!

ئیدز لە مرۆڤی پێگەیشتوودا لانی کەم بە دوو نیشانەی سەرەکی، دەگەڵ یەکێك لەو نیشانە لاوەکییانەی خوارەوە دەست نیشان دەکرێ، بەو مەرجەی کە بۆ کەموکورتی پارێزراوی(ایمنی) و ناتەواویی کۆئەندامی بەرگری لەش هۆیەکی دیاری کراو بۆوێنە شێرپەنجە، بەدخۆراکی یان زۆربەی هۆیەکانی دیاری کراوی دیکە لە گۆڕێدا نەبێ.

نیشانە سەرەکییەکان (علایم اصلی):

١) دابەزینی کێشی لەش زیاتر لە ١٠٪.

٢) زگچوونی درێژخایەن زیاتر لە مانگێك.

٣) تاو و لەرزی یەك نا یەك یا سەقامگیر بۆ زیاتر لە مانگێك.

نیشانە لاوەکییەکان(علایم فرعی):

١) کۆخینی بەردەوام بۆ ماوەی زیاتر لە مانگێك.

٢) چڵکە پێستییە بڵاوبۆوەکان دەگەڵ خارشت.

٣) پەیدا بوونی تێمیسك.

٤) بەرفەکی نێودەم.

٥) چڵکی تێمیسکیی ماوەداری پێشڕەو و بڵاوبۆوە، گەورەبوونی تەواوی ڕژێنە لەنفاوییەکان.

لەڕاستیدا نەخۆشیی ئیدز، کۆمەڵێك نیشانەیە کە لە ئاکامی ناتەواویی کۆئەندامی بەرگری لەشی مرۆڤ و نیشانەکانی سەبارەت بە چڵکەهەڵخوازەکان، خۆی دەردەخا.

هۆیەکانی نەخۆشی:

هۆی ئایدز ڤایرۆسێکە کە توانایی تێوەگلانو تووش کردنو گرتنەوەیەکی ئێجگار زۆری هەیە و پێی دەڵێن ڤایرۆسی تێکدەری کۆئەندامی بەرگری لەشی مرۆڤ یان HIV، چونکە هۆیەکانی لاوازیی کۆئەندامی بەرگریی لەشی مرۆڤ پێك دێنێ.

ڤایرۆسی ئیدز لەنێو لەشی مرۆڤدا قۆناغی جۆراوجۆر تێپەڕ دەکا کە یەکیان دەورەی تێکۆشانی نهێنییە، لەم قۆناغەدا ڤایرۆس لەحاڵی گەشەکردنو زۆربوون دایەو دوای ئەوەی لەهەر بارێکەوە بارودۆخی لەباری بۆ ڕەخسا، هێرشەکانی دەست پێدەکا و دەبێتە هۆی لەنێوبردنی خانەکانی بەرگریو لە ئاکامدا مردنی مرۆڤی لێدەکەوێتەوە. تووشبوون بەو ڤایرۆسە لە هەموو سەردەمەکانی ژیانی مرۆڤدا درێژەی دەبێ.

دەبێ سەرنج دەینە ئەوە کە تەنیا ئاستەنگی جێی متمانە لە بەرامبەر پەرەسەندنی تێوەگلان، وەبەرچاوگرتنی توندو یاسامەندی پێوەندییە سێکسییەکانو پابەندبوون بە بنەما پیرۆزەکانی ژنو مێردایەتیو بەها ئەخلاقییەکان لە کۆمەڵگە دایە.

تەنیا خوێن، تۆوی نێرینە و مێینە و شیری دایکی تووشبوو بە ئیدز، نەخۆشییەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر دەگوازنەوە. لەبەرئەوەی ڤایرۆسی ئیدز ناتوانێ ماوەیەکی زۆر لە دەرەوەی لەشی مرۆڤ بژی، پێوەندییە

ئاساییەکانی نێو کۆمەڵ وەك شوێنی کارو قوتابخانە و ... هتد، نابنە هۆی گواستنەوەی ئەم نەخۆشییە، ڤایرۆسی ئیدز لە بەرامبەر گەرمادا زۆر لاوازو هەستیارە.

ڕێگاکانی تەشەنە:

ناسینی ڕێگاکانی گواستنەوەی نەخۆشی بۆ پێشگیری لە پەرەسەندنی زۆر گرینگە.

ڤایرۆسی ئیدز لە چەند ڕێگای سەرەکیی خوارەوە، لە کەسێکی تووشبوو بۆ کەسێکی ساغ دەگوازرێتەوە:

لە ڕێگای پێوەندی سێکسییەوە:

باوترین ڕێگای پەرەسەندنی ئیدز، نزیکایەتی جنسییە. ڤایرۆس ڕەنگە لە کەسە تووشبووەکەوە بۆ شەریکی ژیانی بگوازرێتەوە(پیاو بۆ پیاو، پیاو بۆ ژنو ژن بۆ پیاو). هەروەها لە ژنەوە بۆ ژن دەگوازرێتەوەو بە گشتی نزیکایەتیی جنسی(پێوەندییە سێکسییەکان) هەشتا لەسەدی نموونەکان لەخۆ دەگرێ کە زیاتر لە ٧٠٪ی ئەو ڕێژەیە بەهۆی نزیکایەتی دەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەرو ١٠٪یشی بەهۆی هاوجینسخوازییەوەیە.

بوونی نەخۆشییە جنسییەکانی دیکەی وەك سووزەنەك، سیفلیسو برینەکانی کۆئەندامی زاووزێ مەترسیی تووشبوون بە ئایدز چەند قات دەکەن. کەوابوو سەرنجدان بەو مەسەلە گرینگە و دەرمان کردنی بە پەلەیان دەبێ وەبەرچاو بگیرێ. ژنان، زیاتر لەبەردەم تووشبوون بەهۆی شەریکی ژیانیانەوەن، چونکە ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لە پیاوەوە بۆ ژن زیاترە.

گواستنەوە لە ڕێگای خوێنو بەرهەمە خوێنییەکانەوە!

کەڵك وەرگرتن لە خوێنو بەرهەمە خوێنییەکانی تووشبوو بە ڤایرۆسی ئایدز، ڕێگایەکیتری گواستنەوەیە. ئەگەرچی توانای ئالوودەکردنی خوێنو بەرهەمەکانی زۆرە، مەترسی گواستنەوە لەو ڕێگایەوە ٣ تا ٥ لەسەدایە، چونکە نموونەی خوێنە بەخشراوەکان بە ڕێکخراوی گواستنەوەی خوێن زۆر بە وردی تاقی دەکرێنەوەو خوێنە پیسەکان بەدوای ناسینیان کەڵکیان لیٚوەرناگیریٚ. هەربۆیە لە زۆربەی ئەو وڵاتانەی کە ئیمکاناتی تاقیگەییان بۆ ئەو کارە هەبیٚ، گواستنەوەی نەخۆشی لە ڕێگای خوێنەوە زۆر کەمە.

کەڵك وەرگرتن لە سۆڕەنگ و سەرەسۆڕەنگی پیس بوو!

کەڵك وەرگرتن لە سۆڕەنگ و سەرە سۆڕەنگی پیس بوو بە شێوەیەکی هاوبەش لە مۆعتادە تەزریقییەکاندا، یەکێکیتر لە ڕێگاکانی گواستنەوەیە. چونکە کەڵك وەرگرتن لە माددە هۆشبەرەکان کارێکی نایاساییە و زۆربەی ئەو کەسانەی مۆعتادن باری ئابووریيان زۆر خراپە، لە ئاکامدا لە سۆڕەنگە بەکارهاتووەکانی کەسانیتر کەڵك وەردەگرن و لەم ڕێگایەوە ئەگەر کەسەکە هەڵگری ڤایرۆسی ئیدز بوو، بەڕاحەتی ڤایرۆسەکە دەگوازێتەوە.

گواستنەوە لە دایکەوە بۆ منداڵ!

ڤایرۆسی ئیدز لە دایکی تووشبوو بۆ منداڵ ڕەنگە لە ماوەی سکپڕیدا، کاتی منداڵبوون یان ماوەیەك دوای منداڵبوون بگوازرێتەوە. ڕادەی گواستنەوەی نەخۆشییەکە لە دایکەوە بۆ منداڵەکە ٥ تا ٧ لەسەدایە و تەنانەت تووشبوون لەو منداڵانەدا کە لە ڕێگای نەشتەرگەری قەیسەرییەوە لەدایك دەبن، بیندراوە! شیرپێدان یەکێك لە ڕێگاکانی گواستنەوەی نەخۆشییە. بەڵام چونکە ئێحتماڵی کەمە و قازانجەکانی بەخێوکردنی مناڵ بە شیری دایك زۆر زیاترە، زۆر جار پێشنیار دەکریٚ دایکەکە شیر بە منداڵەکە بدا.

نزیکەی لەسەدا ٢٥ تا ٣٥، واتە یەك لەسەر سێی ئەو کۆرپانەی کە لە دایکی تووشبووو بە ڤایرۆسی ئیدز لەدایك دەبن، بەر لەدایك بوون، کاتی لەدایك بوون یان لەکاتی وەرگرتنی شیر لە مەمکی دایکیان تووشی نەخۆشی ئیدز دەبن. لە منداڵاندا، تووشبوون بە ڤایرۆسی ئیدز بە خێرایی بەرەو پێك هێنانی نەخۆشی ئیدز دەچێتە پێش و شانسی زیندوو مانەوەشی زۆر کەمە.

ڕێگاکانی دیکەی گواستنەوە:

پێوەلکاندنی ئەندامەکان لە شانەکانی مرۆڤی تووشبوو، خاڵ کوتان‌و گوێ کون کردن بە دەرزی‌و کەرەسەی پیس‌بوو، کەڵك وەرگرتن لە فلّچەی ددان‌و تیغی ریش تاشینی مرۆڤی نەخۆش‌و سوننەت کردن(خەتێنە) بە کەرەسەی پیس‌و ئالوودەوی، لە ڕێگاکانی‌تری گواستنەوەی نەخۆشین.(لەسەر یەك کەڵك وەرگرتن لە کەل‌وپەلی تەندروستی تاکەکەسیی کەسانی‌تر تەنانەت کەسانی ساغیش کارێکی ژیرانە و بێهداشتی نیە، چ دەگا بەوە کە لە کەل‌وپەلی مرۆڤی نەخۆشی تووشبوو بە ئیدز کەڵك وەرگیرێ). لەڕێگاکانی هەناسەکێشان، هەرس‌و یان لە ڕێگای پێوەندی‌یە ئاسایی‌یەکانی نێو بنەماڵە یان شوێنی کار، زانکۆ، قوتابخانە و ئۆردووگا بە کۆمەڵەکانی کار یا سەیران‌و گەشت‌و گوزار، گواستنەوەیەك ڕانەگەیەندراوە.

ڤایرۆسی نەخۆشیی ئایدز، لەم ڕێگایانەی خوارەوە ناگوازرێتەوە!

١) ڤایرۆسی "ئێچ ئای وی" لە لیکی نێو دەمی مرۆڤی تووشبوودا هەیە، بەڵام ڕێژەکەی زۆر لەوە کەمترە کە نەخۆشی بگوازێتەوە.

٢) پێوەندیی ئاسایی تاکەکان لەماڵەوە یان لەنێو کۆمەڵدا دەگەڵ نەخۆش.

٣) تۆقەکردن.

٤) کەڵك وەرگرتن لە کەلوپەلی هاوبەشی نان خواردن: وەك، دەوری، لیوان، کەوچك و چنگاڵ و...

٥) کەڵك وەرگرتن لە مەلەوانگە و ئاودەستە گشتییەکان و ... .

٦) لەئامێز گرتنو ماچ کردنی دەم وچاو.

٧) کۆخە و پشمین.

٨) دەزگرەی درگا، گووشی تەلەفوون و... .

٩) کەڵك وەرگرتن لەجلو بەرگی کۆنەو لە بەرکراو... .

١٠) ئاو و خواردەمەنییە جۆراوجۆرەکان... .

١١) فرمێسك و ئارەقەی نەخۆش.

١٢) کەڵك وەرگرتن لە ئامرازەکانی گواستنەوەی وەك، ماشین و... .

١٣) پێوەدانی جرۆجانەوەرەکان.

ئەو گرووپانەی لە بەردەم مەترسیدان

ئەم گرووپانەی خوارەوە زیاتر لە بەردەم مەترسیدان:

١) ئەوکەسانەی کە پێوەندی گورچیلە یا هتدیان بووە یان بە بەردەوامی کەڵکیان لە دیالیز وەرگرتوەو قایمکاریی و پارێزی پێویستیان وەبەرچاو نەگرتوە.

٢) کەسانێك کە پێویستییان بە خوێنو بەرهەمەکانی دیکەی هەیە(بەهۆی نەخۆشییەکانی وەك، هێمۆفیلی، تالاسێمیا و...).

٣) ئەو مۆعتادە تەزریقییانەی کە لە سۆرەنگ[1] و سەرە سۆرەنگی[2] هاوبەش کەڵك وەردەگرن(دیارە ئەم جۆرە کردەوانە زیاتر لە بەندیخانەکاندا دەبیندرێن).

٤) هاوسەرانی مرۆڤە تووشبووەکان.

٥) هاوبەشە سێکسییەکانی مرۆڤە تووشبووەکان.

٦) ئەو کەسانەی شەریکی جنسی جۆراوجۆریان هەیە.

٧) ژنانی بێ ئەخلاق(قەحبە)[1].

٨) هاوجنسخوازەکانو یان ئەو ژنو پیاوانەی کە پێوەندیی سێکسی بەدەر لە ژنو مێردایەتییان هەیە.

٩) تووشبووان بە هێپاتیت(ئاوسانی جەرگ) یان تووشبووان بە ئازارەباریکە.

١٠) خاڵ کوتانو کەڵك وەرگرتنی هاوبەش لە ئامرازەکانی ئەم کارە.

---

[1]: سرنگ: سۆرەنگ. Syringe و.

[2]: سر سرنگ Niddle: سەرە سۆرەنگ/ سرەنج ، نیدڵ، سەرە دەرزی. و.

[1]: زنان روسپی: ژنانی بێ ئەخلاق و داوێن فرۆش، ژنانی بێ ئەخلاق، ژنانی لەش فرۆش. و.

١١) تووشبووان بە نەخۆشی‌یە سێکسی‌یەکانو، بە تایبەت ئەو کەسانەی کۆئەندامی زاوزێیان بریندارە.

١٢) مەلەوانەکانو ئەو شۆفێرانەی کە هاتوچۆی دەرەوەی سنوورەکان دەکەن.

١٣) مندالآنی دایکانی تووشبوو.

١٤) گەنجەکان.

نیشانەکان:

ئالوودەبوون بە ڤایرۆسی ئیدز، هۆکاری تووش‌بوون بە نەخۆشیی ئایدز نیە، بەلآم سەرەنجام هەر تووشی دەبیٚ. مەبەست لەم ڕستەیەی سەرەوە ئەوەیە کە ڤایرۆسەکە چۆتە نێو جەستەی مرۆڤـ، بەلآم هێشتا ئەو ئالوگۆڕانەی نیشانەکانی نەخۆشی پیٚك دێنیٚ، وەدی نەهێناوە.

یەکێك لەڕێگا سەرەتایی‌یەکانی ناسینی نەخۆشی‌یەك، ناسینی نیشانەکانیو قۆناغە جۆراوجۆرەکانی پەرەسەندنی نەخۆشی‌یەکەیە، بە سەرنجدان بەم ڕاستی‌یە دەکریٚ هەر لە سەرەتاوە پێش بە تەشەنەسەندنی ئیدز لە قۆناغە سەرەتایی‌یەکاندا بگیریٚ. نیشانەکانی تووش‌بوون بە ئیدز زۆر ئالۆزنو چەندین قۆناغن کە ڕەنگە هەموویان لە نەخۆشەکەدا نەبیندرێن. ئەم قۆناغانە بریتین لە:

قۆناغی یەکەم

تووش‌بوون بە چلکەکان:

لە زۆربەی نموونەکاندا ئەگەر ڕادەیەکی پێویست ڤایرۆسی ئیدز بچێتە جەستەی کەسێکەوە دوای چەند حەوتوو هێندێك نیشانەی وەك یاو، ئازاری قوڕگ، گەورەبوونی ڕژێنە لەنفاوی‌یەکان، ژانی جومگە و ماسوولکەکان، ژانەسەر،

سستیو لاوازی، بێئیشتیایی، دڵ تێکەڵاتنو ڕشانەوە، دابەزینی کێشی لەش، سکچوون و پەیدابوونی هێندێك پەڵە و زیپکە لەسەر پێست یان هێندێك دەرکەوتی عەسەبی لێوەدەردەکەوێ. ئەم نیشانانە تایبەتی نینو زۆر لە نەخۆشییەکانی دیکە دەچن. چونکە پاش یەك دوو حەوتوو ئەو نیشانانەی لە سەرەوە ئاماژەیان پێکرا نامێنن، کەمتر دەبینرێ نەخۆشییەکە لەو دەورەیەدا دیاری بکرێ.

جگە لەوەش لەکاتی چوونی ڤایرۆسی ئیدز بۆ نێو جەستەی مرۆڤەوە تا ئەرێنی بوونی ئاکامی تاقیکارییە پزیشکییەکان کە نیشاندەری تووشبوونی مرۆڤەکەیە، نزیکەی دوو تا دوازدە حەوتوو و جاری واشە تا شازدە مانگ دەخایەنێ. لەم ماوەدا زەمەنییەدا، ئەو مرۆڤە هەڵگری ڤایرۆسی ئیدزەو ڕەنگە کەسانی دیکەش تووش بکا و بەداخەوە بە شێوازە تاقیکارییە هەنووکەییەکان ناکرێ بوونی ئاشکرا بکرێ.

قۆناغی دووەم

واتە قۆناغی بێنیشانە:

دوای چاك بوونەوەی لەخۆوەی قۆناغی یەکەم(عفونت حاد)، نەخۆش دەچێتە قۆناغی بێنیشانە کە بە پێی جۆری ڤایرۆسەکە لە ١٠ تا ١٧ ساڵ دەخایەنێ. لەم ماوەیەدا مرۆڤی تووشبوو هیچ نیشانەیەك لە نەخۆشییەکەی لێ بەدیار ناکەوێو بەڕواڵەت زۆر ساغە، بەڵام بۆ کەسانی دیکە مەترسیدارە. ئەم قۆناغە لە منداڵاندا کورت خایەنترەو لەم قۆناغەدا تووشبووەکە کەسانیتریش تووش دەکا. لەم دەورەیەدا تاقیکاریەکانی HIV ئەرێنییە(پۆزێتیف). کۆنترۆڵ کردنی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆس لەم قۆناغەدا زۆر دژوارە.

قۆناغی سێهەم

گەورەیی بڵاوبۆوەو بەردەوامی ڕژێنە لەنفاوییەکان:

لەم قۆناغەدا ڕژێنە لەنفاوییەکان بە گەورەیی‌و بە شێوەی هاوخشت[1] و بەبێ ئازار زیاتر لە دوو جێگای لەش جگە لە نەرمایی ڕان وەدەر دەکەونو لانی کەم بۆ ماوەی ٣ مانگ بەو شێوەیە دەمێننەوە.

قۆناغی چوارەم

قۆناغی بەرلە ئایدزو حاڵەتە پێوەندیدارەکان بە ئیدزەوە:

پێش سەرهەڵدانی دوایین نیشانەکانی ئیدز لە نەخۆشدا، ئاسەوارێك پەیدا دەبن کە نیشانەکانی ئیدزیان پێدەڵێن و بریتین لە:

١) دابەزینی کێشی لەش زیاتر لە ١٠٪ی کێشی پێشوو.

٢) سكچوون بۆ ماوەی زیاتر لە مانگێك.

٣) تاو و لەرز بۆ ماوەی زیاتر لە مانگێك.

٤) ئارەقەکردنەوەی شەوانە.

٥) ماندوویی، سستی‌و لاوازی.

ئەم نیشانانە بە پێشەکیی نیشتەجێبوونی تەواوی ئیدزن کە خاڵی کۆتایی نەخۆشییەکەیە، دەژمێرن. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، بێئۆقرەیی، بێئیشتیایی لە خواردن، ژانە زگ و ژانە سەر هەیە و ئاڵوگۆرە پێك هاتووەکانی عەسەبی دەبێتە هۆی لەدەست چوونی بیرو زەینو خەساری دەمارە موحیتییەکان. دیارە ئەم نیشانانە زیاتر یەك لە دوای یەکن، بەڵام دابەزینی کێشی لەش لە زۆربەی نەخۆشەکاندا هەیە و بەرەو پێشەوەش دەڕوا. زۆربەی نەخۆشەکان لەم قۆناغەدا

[1]: قرینە : هاوخشت ، هاو وێنە. و.

تووشی خەسارە پێستیو مۆخاتییەکانو خەسارگەلێکی بەردەوام یان کاتی لەنێو دەم و کۆئەندامی زاووزێدا دەبێ بەهۆی ڤایرۆسە جۆراوجۆرەکانەوە.

قۆناغی پێنجەم

ئایدز:

ئایدز بە قۆناغی کۆتایی تووشبوون دەگوترێ. لەم قۆناغەدا بەهۆی کەم بوونەوەی هێزو توانایی بەرگری لەش، مرۆڤ ئامادەیە بۆ تووشبوون بە زۆربەی چڵك و شێرپەنجەکان کە نیشانەی جۆراوجۆریان هەیە و لە ئاکامدا نەخۆشەکە لەنێو دەبا.

نزیك بە ٢٥ لەسەدی مرۆڤەکان دوای ٥ساڵ، ٢٥ لەسەدیان بەدوای ١٠ ساڵ و نزیکەی ٢٥ لەسەدیشیان دوای ١٥ ساڵ پاش چوونی ڤایرۆسەکە بۆ نێو لەشیان تووشی ئیدز دەبن. یانی بە گشتی نزیکەی ٧٥ لەسەدی تووشبووان دوای ١٥ ساڵ بە قۆناغی ئیدز دەگەن.

لە بابەت ئەم مەسەلەوە لە ٢٥٪ێك کە ماونەتەوە چ چارەنووسێکیان هەیە و کەی دەچنە قۆناغی ئیدزەوە مشتومڕی لەسەرە. بەڵام ئەوەی سەلمێنراوە ئەوەیە کە مرۆڤی تووشبوو، تەنانەت ئەگەر درەنگتریش بچێتە قۆناغی نەخۆشییەکەوە، هەمیشە بۆ کەسانی دیکە بە مەترسیداری دەمێنێتەوە.

ئیدز لەسەر تەواوی کۆئەندامەکانی لەش وەکوو، هەناسەکێشان، هەرس، ماسوولکەکان، دەمارەکان، پێستو مۆخات، گوێچکەو گەروو و لووت و... کاریگەریی هەیە.

بەدوای گەیشتن بە قۆناغی کۆتایی ئایدز، ماوەی نێونجی تەمەن لە پێگەیشتووانـدا نزیکەی دوو ساڵو نیوەو لەکۆتاییدا نەخۆش بەهۆی یەکێك لە چڵکە هەلخوازەکان یان شێرپەنجەوە دەمرێ.

ناسینی نەخۆشییەکە:

نەخۆشیی ئیدز تەواوی کۆئەندامەکانی جەستە تووش دەکات. بە ناسینەوەی بەجێو بە بەکارهێنانی دەرمانە ڕاگرەکانو چاوەدێرییە تەندروستییەکان دەکرێ تا ڕادەیەکی بەرچاو لە کەندوکۆسپەکانی نەخۆش کەم بکرێتەوەو بارودۆخێکی گونجاوتری بۆ دابین بکرێ.

دەرمان Treatment:

بەداخەوە ئیدز تا ئێستا دەرمانێکی یەکجارەکی نیە. بۆ چڵکە هەلخوازەکانو شێرپەنجەکان دەتوانین دەرمانە پێویستەکانیان بۆ بەکار بێنینو بە دەرمانە تایبەتەکان، کۆئەندامی بەرگری لەش بەهێز بکەین، بەڵام تا ئێستا بۆ پێشگیری لە ئیدز واکسێنێکی کاریگەر نەدۆزراوەتەوە.

ڕێگاکانی پێشگیری:

لەبەر ئەوەی ئەم نەخۆشییە واکسێنو دەرمانی بۆ نەدۆزراوەتەوەو تووشبوون بە ڤایرۆسی ئیدز ئاکامەکەی مەرگە، کەواتە تەنیا ڕێگای بەربەرەکانێ، بەکاربردنی شێوازی ڕێگاکانی پێشگیری لە تووشبوونە کە بریتین لە:

بە مەبەستی پێشگیری لە تەشەنەسەندنی نەخۆشی لە ڕێگای پێوەندییە سێکسییەکانەوە:

١) خۆپاراستنو دووری کردن لەپێوەندییە جنسییە گوماناوییەکان، بەرلە ژن هێنان.

٢) پابەندی بە بنەما ئەخلاقییەکان دوای ژن هێنان.

٣) وەفادارمانەوە بە خێزانو دووری لە لادانە جنسییەکانو پێوەندییە

سێکسی‌یەکان.

٤) کەڵك وەرگرتن لە کاندۆم.

٥) دووری کردن لە پێوەندیی جنسی لە پاشەوە.

٦) بە کۆنترۆڵ کردنی خوێنو بەرهەمەکانی، لەم ڕێگایەوە ئەگەری تەشەنەکردنی زۆر کەم دەبێتەوە.

٧) دووری کردن لەکەڵك وەرگرتنی دووبارە لە سۆڕەنگە بەکارهاتووەکانو بەکارنەهێنانی سۆڕەنگە هاوبەشەکان.

٨) کەڵك وەرنەگرتن لە فلّچە هاوبەشەکانو بەکارنەهێنانی تیغی ڕیش تاشینی بەکارهاتوو.

٩) ئێستا کە تەنیا ڕێگای پێشگیری لە تووشبوونی منداڵ لە دایکی ئیدزاویی‌یەوە، ئاووس نەبوونی ژنی تووشبوو و کەڵك وەرگرتن لە کەل‌وپەلی پێشگیری لە سکپڕی‌یە.

ڕۆڵی نەخۆشی‌یە سێکسی‌یەکان لە بڵاوبوونەوەی ئایدزدا!

نەخۆشی‌یە جنسی‌یەکان لەو نەخۆشی‌یە زۆر باوانەی جیهانن کە بە شێوەیەکی گشتی لە ئاکامی پێوەندی سێکسی دەگەڵ مرۆڤی تووشبوو یان لە ڕێگای دایکی هەڵگری ئەو نەخۆشی‌یانەوە دەگوازرێنەوە، بەڵام وێ دەچێ کەڵك وەرگرتن لە سۆڕەنگو سەرەسۆڕەنگە هاوبەشەکان لە مۆعتادە تەزریقی‌یەکاندا ببنە هۆی تووش‌بوون بەم نەخۆشی‌یانە.

بەپێی بەراوردی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی زیاتر لە ٣٣٠ ملوێن حاڵەتی نوێی نەخۆشە سێکسی‌یە لە دەرمان هاتووەکان وەك سووزەنەكو سیفیلیس

سالآنە لە دونیادا سەرهەڵ دەدەنو لەڕاستیدا ڕۆژانە شاهیدی سەرهەڵدانی نزیکەی یەك میلیۆن حاڵەتی نوێی نەخۆشە جنسییەکان لە جیهان داین.

بەپێی ڕاپۆرتی سەرچاوە بڕوا پێکراوە جیهانییەکان، نەخۆشە سێکسییەکان لەجیهاندا لە چوونەسەر دایە بە سەرنجدان بە تەشەنەسەندنی خێرای ئەم نەخۆشییانە کۆنترۆڵی نەخۆشە سێکسییەکان زۆر زۆر پێویستە. چونکە نەخۆشییە گوازەرەوەکان لە ڕێگای پێوەندییە سێکسییەکانەوە بابەتێکی هەستیارەو قسەکردن لە سەریان بە ڕاشکاوی، لە وڵاتە جۆراوجۆرەکان بۆوێنە لە ئێراندا ئاسان نیە و دەبێتە هۆی ناو زڕاندنی نەخۆشەکە، لە ئاکامدا نەخۆشەکان یان لەکاتی خۆیدا سەردان ناکەن بۆ وەرگرتنی دەرمانو یان بۆ دەرمانەکەیان دەچنە لای دەرمان فرۆشە نەریتییەکان. هەربۆیە بە باشی تیمار ناکرێنو دەبنە هۆی گواستنەوەو پەرەپێدانی نەخۆشییەکە. لەکاتی لەبەرچاو نەگرتنو دەرمان نەکردنی ئەم نەخۆشییانەدا، ڕەنگە ئاسەواری جیددی وەك، نەزۆکی، ئاووس بوون لە دەرەوەی منداڵدان، شێرپەنجەی ملی منداڵدان، خوێنبەربوونی زۆرو دڕانی بۆڕییەکانی منداڵدان ڕوو بدا کە دەبێتە هۆی مردن. لە دوو لەسەر سێ(٢/٣) یا زیاتری ژنانی سکپڕی تووشبوو بە سیفیلیسی سەرەتایی، چڵك لە ڕێگای دایکەوە بۆ کۆرپەلە دەگوازرێتەوە. ئاکامە خراپەکانی نەخۆشییە سێکسییەکان تەنیا لە نەخۆشەکاندا بەرتەسك نابێتەوەو ئەگەر ژنانی سکپڕ تووشی نەخۆشییە سێکسییەکان بن، ئەگەری لەبارچوونی لەخۆوە، لەدایك بوونی پێش وەخت، لەدایك بوونی منداڵ بە مردوویی، مردنی کۆرپەلە لەنێو منداڵداندا، لەدایك بوونی منداڵ بە کێشێکی کەم و چڵك کردنی چاو و سییەکانی منداڵەکە زۆرە. تووشبوون بە نەخۆشییە سێکسییەکان، مەترسی تووشبوون بە ئیدز دەباتە سەرێو دەبێتە هۆی پێك هاتنی ئایدزو مردنی نەخۆشەکان.

ڕەهەندە كارەساتاویيەكانی ئایدز لە جیهاندا(گرینگی نەتەوەیی، نێونەتەوەییو جیهانی):

ساڵانە لە جیهاندا نزیكەی ٥/٨ میلیۆن حاڵەتی نوێی تووشبوون بە ڤایرۆسی ئیدز تۆمار دەكرێ كە ئەم ژمارەیە لە ساڵەكانی ١٩٩٩ و ٢٠٠٠دا، گەیشتۆتە سەرووی شەش میلیۆنو نیو. هەروەها ساڵانە مردن لە ٢/٥ ملوێن كەسەوە، گەیشتۆتە ٣ میلیۆن كەس، كە چوارەمین هۆی مردن لەجیهانو یەكەمین هۆی مردن لە جیهانی سێهەم دایە و، زۆرترین هۆی مردنەكانیش بەهۆی ئیدزەوە لە ١٩٩٩ و ٢٠٠٠دا لە گرووپە چالاكە گەنجەكانی هەموو جیهان دایە.

یەكەم حاڵەتی نەخۆشی ئیدز لە ئێراندا ساڵی ١٣٦٤ی هەتاوی و لە منداڵێكی تەمەن ٦ ساڵە كە نەخۆشی هێمۆفیلیای بوو و لە خوێنی تووشبوو بە ڤایرۆسی ئایدز كەڵكی وەرگرتبوو، بیندراوە.

بەپێی دوایین هەڵسەنگاندنەكان، ڕێكەوتی ١ی ڕەزبەری ١٣٧٨ی هەتاوی، ١٨٠٤ حاڵەتی تووشبوون بە ڤایرۆسی ئایدز دۆزراوەتەوە كە ٢٣٧ حاڵەتیان گەیشتوونەتە قۆناغی ئیدزو لەم ڕێژەیەش ٢٠٣ كەسیان مردوون. دیارە بەپێی بەراوردی ڕێكخراوی تەندروستیی جیهانی ژمارەی تووشبووان لە ئێراندا نزیكەی ٨٠٠٠ كەس پێش بینی دەكرێ.

حاڵەتە ئامارە پێكراوەكان، بەو ڕێگایانەی خوارەوە تووش بوون:

١) ٦٩٪یان بەهۆی كەڵك وەرگرتن لە سۆڕەنگ و سەرە سۆڕەنگی هاوبەش، مودمێنەكانی كە بە دەرزی ماددەی سڕكەر بەكار دێن.

٢) ١٣٪یان لە ڕێگای پێوەندی سێكسیيەوە.

٣) ١١٪یان لە ڕێگای خوێنو بەرهەمەكانیيەوە.

٤) ١٪یش لە دایکی تووشبوو بۆ منداڵەکەی‌و هێندێك بواریش نادیارن.

ئایدز بەڵای کۆمەڵگای هاوچەرخە. ئێستا ئیدز تەنیا نەخۆشی‌یەکە کە لە هەموو وڵاتانی جیهاندا، چ هەژارو چ دەوڵەمەند، وەك تەنگژەیەکی سەر ڕێگای ژیان باسی لێ‌دەکرێ.

ئیدز لە هەموو وڵاتانی جیهان، لە نەتەوەو ڕەگەزە جۆراوجۆرەکاندا بینراوە.

ئیدز تەنیا گرفتێکی تەندروستی نیە، بەڵکوو گرفتێکی کۆمەڵایەتی—کلتووریشە.

بەهۆی لێکدانەوەی خراپ و ترس لە تەشەنەسەندنی نەخۆشی، نەخۆشەکان لە بابەت هەڵبژاردنی خانوو، کار، چاوەدێری‌یە تەندروستی‌یەکان‌و پشتیوانی کردن دەکەونە بەر فەرقو جیاوازی دانان. هەڵسوکەوتی نالەبارو سووکایەتی کردن، دەبنە هۆی گۆشەگیری‌و تەریك کەوتنەوەی نەخۆش‌و هەلی ڕاهێنان‌و فێربوونیشی لێ‌دەستێنن. ترس لە مردن، ترس لە دوورخرانەوەو تەنیایی، ترس لە لەقەبی کۆمەڵایەتی، دەرکردنی کرێکارە تووشبووەکان‌و ناو زڕاندنیان لەلایەن دۆستان‌و بنەماڵەکەیانەوە، دەبنە هۆی ئەوە ئەوانەی گومانی ئەوە دەکەن کە ئیمکانی هەیە تووشبوو بن، تا ئەو جێگایەی بۆیان دەگونجێ وەزعییەتی خۆیان بشارنەوە کە ئەمە بۆ خۆی هۆکارێکی پەرەسەندنە. هەربەم هۆیەوە ئەم نەخۆشانە دەبێ لە خزمەتگوزاری‌یە پشتیوانی‌یە جۆراوجۆرەکانی کۆمەڵ بەهرەمەند بن. لە هێندێك لە کۆمەڵگاکانی وەك ئێران، کە ئیدز لە ئاستێکی زۆر کەم دایە، هێشتا گیروگرفتە ئابووری‌و کۆمەڵایەتی‌یەکان، وەدەرنەکەوتوون، بەڵام لە داهاتوودا ڕەنگە بەو شێوەیە نەبێ. دەبێ ئەوە بزانین ئەم گیروگرفتانە لە تەنیشتمان‌و هەڕەشەمان لێ‌دەکەن، چونکە وڵاتەکەمان لە ناوچەی ئاسیادا هەڵکەوتوە کە پڕ حەشیمەترین ناوچەی جیهانە و بەپێی بەراوردی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بە لە خوارەوەتربوونی پێوەرە ئابووری‌و مرۆیی‌یەکان،

ئەگەری گشتگیری ئالوودەییو نەخۆشی ئیدز لە سەدەی ٢١دا زۆرە. دەبێ سەرنج بدەین کە تەنیا بەربەستی جێی باوەڕ بۆ پێشگیری لە پەرەسەندنی هەرچی زیاتری نەخۆشییەکە، چاوەدێری توندو یاسامەندی پێوەندییە جنسییەکانو وەفادارمانەوە بەنیسبەت بنەما پیرۆزەکانی ژنو مێردایەتیو بایەخە ئەخلاقییەکانی کۆمەڵگایە.

ئایدز و هەڵسو کەوتە مەترسیدارەکان

دوکتور مەسعوودی پزشکیان، وەزیری پێشوی تەندروستیی ئێران ئەم گرووپانە بە گرووپە پڕ مەترسییەکان دادەنێ، ژنانی لەشفرۆش، موعتادەکان، گەنجە سەرەڕۆکان، دانیشتووانی پادگانەکان، ئەو شۆفێرانەی هاتوچۆی سنوورەکان دەکەنو کەسانی بێکارە. هەروەها دەڵێ: "ناسینی ئەم جۆرە کەسانە یەکێکە لە تەوەرە ئیستراتیژییەکانی وەزارەتی تەندروستی بۆ کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی ئایدز. بۆ گەیشتن بەم مەبەستە، ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی، لە ماوەی ٥ ساڵدا، ١٥ میلیۆن دۆلار بۆ بەرەوپێش چوونی قۆناغەکانی ئەم بەرنامەیە دەداتە وەزارەتی تەندروستی".

یەکەم حاڵەتی تووشبوون بە نەخۆشیی ئایدز لە ساڵی ١٣٦٤ی هەتاوی ڕاگەیەندرا. منداڵێکی تەمەن ٦ ساڵە کە نەخۆشی هێمۆفیلی بوو و لە خوێنی تووشبوو بە ڤایرۆسی ئیدز کەڵکی وەرگرتبوو، تووشی ئەم نەخۆشییە بوو. ماوەیەك دواتر، لە بەندیخانەکانی کرمانو جیرۆفت، هاوکات ئیدز بینرا و بۆ بەندیخانەکانی شارەکانیتریش گوازراوە. دوای ئەوە، نەخۆشی ئیدز لە نێوان مۆعتادە تەزریقییەکان، ژنانی وێڵگەردو تاقمێك لە پێرسونێلی ناوەندە دەرمانییەکان پەرەی سەند.

کەڵك وەرگرتن لە سۆڕەنگێك بۆ چەند مۆعتادو ئەنجامدانی کاری سێکسی پێچەوانەی ئەخلاقو بەها کۆمەڵایەتیەکان دوو هۆکاری بنەڕەتی بڵاوبوونەوەی ئیدز لەنێو بەندی‌یەکان دان. ئەو تاوانانەی بەندی‌یەکان تووشی بوون زۆر جار هەر ئەو کردەوە پڕ مەترسی‌یانەن کە تاك لە بەردەم تووش‌بوون بە نەخۆشی‌یەکانی وەك ئیدزو زەردوویی(هپاتیت) دادەنێن. لەلایەکی‌ترەوە، نێو بەندیخانە بۆ زۆربەی مرۆڤەکان یەکەم هەلی ژیانە بۆ ئاشنایەتی دەگەڵ کردەوە ناشایستەکانی وەك، خووگرتن بە ماددەسڕکەرەکان(اعتیاد) و بێ‌سەرەو بەرەیی سێکسی. بەهەرحاڵ سەرەڕای هەموو چاوەدێری‌و ئاگا لێ‌بوونەکانیش، کردەوە مەترسی‌دارەکانی وەك، کەڵك وەرگرتن لە سۆڕەنگە هاوبەشەکان لەنێو موعتادەکان، خاڵ کوتانو پێوەندی‌یە سێکسی‌یە ناشایستەکان، لە نێوبەندی‌یەکان‌دا باون. بەندی‌یە مۆعتادەکان بەهۆی ئاسەوارە دەروونی‌یەکانی کەڵك وەرگرتن لە ماددە سڕکەرەکان یان لە بەرامبەر وەرگرتنی پارە یان دەرمان تووشی لەش فرۆشی دەبن. لەلایەکی دیکەوە، لەبەردەست‌دا نەبوونی کەل‌وپەلی پێویست بۆ لێدانی ماددە سڕکەرەکان، مۆعتادەکان ناچار دەکا لە هەر کەرەسە و شێوەیەك بۆ گەیاندنی ماددە بۆ نێو جەستەیان کەڵك وەرگرن. لە هێندێك لە بەندیخانەکان‌دا، ڕاپۆرت دراوە کە ١٥ تا ٢٠ مۆعتاد لە سۆڕەنگێکی پیس کەڵکیان وەرگرتووە، تەنانەت کەڵك وەرگرتن لە کەل‌وپەلێکی وەك، نووکی پێنووس‌و سەری سیڕۆم بۆ لێدانی ماددە هۆشبەرەکان باوە. بەڵام دیواری بەرزی بەندیخانە ناتوانێ بۆ ماوەیەکی زۆر بەندی‌یەکان لە کۆمەڵگا دابڕێ، زۆربەی بەندی‌یەکان دەورەی بەندی کورت خایەنیان هەیە و هێندێکی‌تریش لە دەورانی ئیجازە یا دوای ئازادبوون دەگەڕێنەوە کۆمەڵگا. بەپێی لێکۆڵینەوەیەك کە لە ئەمریکا کراوە، ٥١٪ی بەندی‌یەکان لە دوانزە کات ژمێری یەکەمی دوای ئازاد بوونیان پێوەندی‌یەکی سێکسی‌یان ئەنجام داوەو ١١٪یشیان لە یەکەم ڕۆژی

ئازاد بوونیانەوە دەستیان کردۆتەوە بە بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان.

دوکتۆر پەرویزی ئەفشار، بەرپرسی دەرمانو تەندروستیی گشتیی بەندیخانەکانی ئێران، لە وتوویژێکی ڕۆژنامەوانی لە ساڵی ڕابردوودا(٢٠٠٥) ڕایگەیاندوە: "دوای سەلماندنی نەخۆشی ئیدز لە مرۆڤێکی بەند کراودا، وەکوو تەواوی بەندی‌یەکانی دیکە لە سلووله(بند) گشتیی‌یەکان‌دا دەیهێڵنەوەو هیچ جۆرە جیاکردنەوەیەك نیە. هەروەها سەرژمێریەکی تایبەتی ڕێژەی تووشبووانی ئیدز لە زیندانەکان‌دا نیە".

بەڵام "دکتر مینو محرز"، پسپۆڕی نەخۆشی‌یە چڵکی‌یەکان، لە سەرژمێری‌یەکانی سەبارەت بە ڕێژەی بڵاوبوونەوەی ئیدز لەنێو گرووپە مەترسی‌دارەکان بەگومانە و دەڵێ: "ئێمە دەستمان بەو کەسانە کە لە ڕێگای پێوەندی‌یە جنسی‌یەکانەوە تووشی ئیدز بوون ڕاناگا و ئەم جۆرە کەسانە بە نێو کۆمەڵگادا بڵاوبوونەوە. ئەوان هەن و ئێمەش حاشا لە بوونیان ناکەین. زۆربەی ئەو کەسانەی کە دۆزیومانن‌ەوە مۆعتادە بەندی‌یەکان بوون، بەڵام هێندێك بەڵگە دەری دەخەن کە ڕێژەی تووش‌بوون بە نەخۆشی ئیدز لە ئاکامی پێوەندیی سێکسی لە وڵاتەکەمان‌دا لە حاڵی زۆربوون دایە. ئیمکانی گواستنەوەی نەخۆشی ئیدز لە ڕێگای سۆڕەنگی هاوبەش لە مۆعتادەکان‌دا نزیك بە ١٠٠٪ە، لەحاڵێك‌دا لە پێوەندی‌یە جنسی‌یەکان‌دا ئەگەری گواستنەوەی ئیدز ٠/١ یان ١٠٪ لەهەر کەڕەت پێوەندی سێکسی دایە. بەڵام کاتێك کە ئەم کارە زۆر دووپات بێتەوە، ئیمکانی تووش‌بوونیش زیاتر دەبێ. کەوابوو ئەوەی بەپێی سەرژمێری‌یە تۆمارکراوەکان بەدەست دێ ئەوەیە کە گواستنەوەی ئیدز لە ڕێگای کەڵك وەرگرتن لە سۆڕەنگە هاوبەشەکان لەنێو مۆعتادەکان‌دا زیاترە".

دابونەریتەکانی وەك، خاڵ کوتانە تایبەتەکان، بوونە برا بەهۆی ئاڵوگۆڕی خوێن، خەتەنە کردنو بڕینی ناوك بە شێوەی نەریتیو خوێنگرتنی نەریتی[1] بە شێوەی ناتەندروستیو هەروەها فرەژنی، تاوانکاری، سکپڕبوونی پێش وەخت، بێئەخلاقی، توندوتیژی دەگەڵ ژنانو کچان لە هەڵسوکەوتە مەترسیدارەکان لە پەرەسەندنی نەخۆشی ئایدزدان. بەداخەوە کاری وەك خاڵکوتانو خوێن گرتن لە نێو هێندێك لە مۆعتادە تەزریقیی‌یەکاندا ئۆگری‌یان زۆرەو ئەنجام دانی ئەم جۆرە کردەوە پیسانە خێرایی گواستنەوەو بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی HIV دەبەنە سەرێ.

دۆکتۆر ڕەزا مەلەك زادە، وەزیری پێشووی تەندروستی ئێران لە بارەی ئەنجامدانی ئەم کردەوە ناتەندروستی‌یانەوە وشیاری داوەو دەڵێ: "نابێ هەر کەسو ناوەندێك ئیدیعای کرد حەتمەن بڵێین ئەو خوێن گرتنەی بە شێوەی تەندروستی‌یە، مەگەر ئەوە کە لە لایەن وەزارەتی تەندروستی‌یەوە مۆری تەئیدی لەسەر درا بێ ".

ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشیی ئیدز بەپێی پارێزگاکان لە وەزارەتی تەندروستی بە نهێنی دەزانرێ. چونکە ڕەنگە ئەم ژمارانە ببنە هۆی پێك هێنانی ترسو خۆفی ناڕاست لەو پارێزگایانەی کە ئەو نەخۆشی‌یەی تێدا زۆر باوەو، دڵنیایی ناڕاست لە ناوچەکانی‌تری لێبکەوێتەوە. بەڵام خەڵك هێشتا ئەو ئاگاداری‌یەی بەرپرسانی پارێزگاکانی سیستانو بلووچستان لە بابەت بڵاوبوونەوەی HIV لەم پارێزگایەیاندا داوە لە بیریان نەکردوە. زۆربەی پیاوانی دانیشتووی ئەم پارێزگایانە بۆ پەیداکردنی کار کۆچیان بۆ وڵاتانی دەوروبەر کردوەو لەکاتی گەڕانەوەدا، ڤایرۆسی HIVیان بۆ خێزانەکانیان بە دیاری

1: حجامت: یانی خوێن گرتن وخوێن بەردان کە لە قەدیمداو بە تایبەت لەدێهاتەکان ئەوکارە دەکرا کە پێیان دەگوت کەڵەشاخ گرتن(کەڵەشاخ) و بەو کەسەش کە خوینەکە دەگرێ پێی دەڵێن خوێنگەر(حجامت چی). و.

هێناوە. بەهۆی درێژبوونەوەی کاتی دوورکەوتنەوەی کەسەکە لە بنەماڵەکەی، ئیمکانی هەوڵدان بۆ کردەوە پڕمەترسییەکان هەیە. کەوابوو لە تەواوی جیهاندا حەشیمەتە کۆچکردووەکان بە پڕمەترسیترین حەشیمەت لە ڕوانگەی تووشبوون بە ئیدز دەزانرێن.

لە سنوورەکانی باکووری ئێرانیش هاتنی حەوتووانەی نزیك بە هەزار کچ و ژنی رووسی، بە مەبەستی کڕینو فرۆشتنی شتومەك لە ٣٥ کیلۆمیتری ئاستارا، لە گواستنەوەی ڤایرۆسەکەدا بێ کاریگەر نین. لە لەنگەرگا بازرگانییەکانی دیکەی پارێزگای گوڵستانیشدا ئەو مەترسییە هەیە.

بە وتەی دوکتور بەهرامی یەگانە، وەزارەتی تەندروستی بۆ پێشگیری لە گواستنەوەی ئیدز لە سنوورەکانی باکوور، جانتای تەندروستییان دروست کردوە. لەنێو ئەم جانتایانەدا، سابوون، فلچە و هەویری ددان، و کاندۆم دەگەڵ کاتالۆگ بۆ ڕێنوێنی کەڵك لێوەرگرتنیان داناوە. ئەو جانتایانە لەنێو ئەو کەسانەی لە سنووری ئێرانو کۆمارە تازە بەسەربەخۆیی گەیشتووە باکوورییەکان لە هاتوچۆدا بوون، بەخۆڕایی دابەش کران. بەڵام ئێستاش بەرنامەیەکی داڕێژراو و ڕێکخراو بۆ پێشگیری لە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی ئیدز لە نێوان ژنانی بێئەخلاق و مشتەرییەکانیاندا نیە.

دوکتور مەسعوودی پزشکیان دەڵێ:

ــ ئێمە بەهۆی مەسەلەی بیروباوەڕ و کلتوورەکەمانەوە ناتوانین لەم بارەوە بە شێوەی فەرمیو ئاشکرا تێبکۆشین. ئێستا هاوکارەکانمان لە زانکۆ پزیشکییەکان خەریکی ناسینی گرووپەکانی بە هەڵسوکەوتی مەترسیدارن، بۆ ئەوەی بتوانین بۆ زانیاری پێدان، ڕاهێنان، پێشگیریو دەرمانیان هەنگاو هەڵێنینەوە. وەزارەتی تەندروستی بە دابینکردنی دەرمانی خۆڕایی، کەلوپەلی پێشگیریو پەرەپێدانی باسی ڕاهێنان، پشتیوانی لە گرووپە زانکۆیییەکان

دەكەن.

ئایدز و ڕێگا چارەسەرییەكانی!

لە كاتێكدا كە چووینەتە نێو هەزارەی نوێوە، ڤایرۆسی لەنێوبەری كۆئەندامی بەرگری لەشی مرۆڤـ یان HIV هەروا درێژە بە ڕۆڵی بەرچاوی خۆی لە مەترسی خستنە سەر سلامەتی مرۆڤـ لە سەرانسەری جیهاندا دەدا. سەرژمێرییە پێشكەش كراوەكانی ئەم دواییانە لەلایەن ڕێكخراوی نەتەوە یەككگرتووەكانەوە دەری دەخا كە نزیك بە ٣٤ میلیۆن كەس لە خەڵكی جیهان تووشی ئەم نەخۆشییەنو هەر ساڵەش ٥/٦ میلیۆن كەس بەم ڕێژەیە زیاد دەبێ، كارەساتی مرۆیی سەبارەت بە ئیدز بێوێنەیە.

زۆربەی ڕێگاكانی گواستنەوەی ڤایرۆسیHIV دەتوانێ بە شێوەی جۆراوجۆر پێوەندی بە ئاكارو كردەوەكانی مرۆڤەوە بێ، وەك مادده هۆشبەرو كارە سێكسییەكان. لەكاتێكدا ئەم جۆرە كردەوانە لە هێندێك لە كۆمەڵگاكان برەوی زۆری پەیدا كردوە، دەكرێ زۆربەیان بەراهێنانو راوێژكاریی شیاو بگۆڕێن یا چاكسازی بكرێن. چەندین وڵاتی وەك، تایلەند و ئۆگاندا توانیویانە بە هەوڵو تەقەللایەكی زۆر لەم بوارەدا، بە سەركەوتنەوە ڕێژەی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە كەم بكەنەوە.

كەڵك وەرگرتن لە كەلوپەلی پێشگیری، كردەوە سێكسییە بێمەترسییەكانو دووری كردن لە كردەوە مەترسیدارەكانی دیكە، بە " ستاندارە زێڕینەكان "ی پێشگیری لە ئایدز دەژمێردرێن.

لە ئەمریکا ئەگەرچی هەڵسوکەوتە مەترسیدارەکان لە هێندێك لە گرووپەکانی وەك، پیاوانی نێرباز بەشێوەیەکی بەرچاو دابەزیوە، ڕاپۆرتەکانی ئەم دواییانە دەربڕی چوونەسەری دووبارەی ئەو نەخۆشییەن. ئەم دەست پێکردنەوەی تێکۆشانە بێگومان بەشێوەیەکی چەند هۆییە و بەشێکی بەهۆی پشتیوانیی لەرزۆکی گشتیو سیاسییەوەیە. ڕێگاکانی بەربەرەکانیی سەرەکی بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوتەکان بەدرێژایی زەمەن دەرەنجامێکی بگۆڕو دژبەیەکی هەبووە. هەروەها توانایی بەهێزی دوکتورەکانو پسپۆڕان بۆ کارتێکردن لەسەر هەڵسوکەوتی نەخۆشەکان، بەداخەوە لە بیر کراوە. بەپێچەوانەی جگەرەکێشان، ڕاوێژ کردنو گەیاندنی زانیارییەکان لەسەر پێشگیری لە ئیدز کەمتر لە ١٪ی بابەتەکانی گەڕانەوەی نەخۆشەکان بۆ لای دوکتورەکەیان پێشکەش دەکرێ. لە کۆتاییدا، دەست ڕاگەیشتنی زانستی پزیشکی بە چارەسەرە نوێیەکان، کە دەبێتە هۆی پاراستنی سلامەتیی گیانو پێشگیری لە تووشبوون بە زۆربەی نەخۆشییە ڤایرۆسییەکانو ڕەنگە مەترسیی تووشبوون بە ئیدزیش کەم بکاتەوە. بەداخەوە ئەم ڕێگا دەرمانییانە وەڵامدەری هەمووان نەبووە، دەرەنجامەکانی دژوار بوونە و بەستراوەتەوە بە بوونی پۆتانسێلی دژە ژەهرو ئاسەوارە درێژماوەکان. لەبەر ئەوەی ئەگەری بەرهەم هێنانی دەرمان یان واکسینێك لە داهاتوویەکی نێزیکدا کەمە، هەوڵەکان بۆ کەم کردنەوەی نەخۆشیی تەشەنەسێنی ئیدز دەبێ وەك ئامانجێکی سەرەتایی بۆ پێشگیری لەم نەخۆشییە سانترالیزە بکرێ. پزیشکانو پێشکەشکەرانی تەندروستی دەبێ ڕۆڵێکی سەرەکیو گرینگ لە ڕاوێژکردنو گەیاندنی زانیاریی پێشگیرانە بخەنەڕوو. بۆ دوکتورەکان گرینگە بزانن بۆ پێشگیری لە نەخۆشی ئیدز پێویستییان بە کارامەیی راوێژکردنو خۆتێهەڵقوتاندنی دەروونناسی بەربڵاو نیە. پێشگیری وەك بەشێك لە ڕاهێنانی سلامەتی ڕۆژانەیە و بەدەست نیشان کردنو دیاری کردنی

ڕادەی مەترسییەکانو کۆکردنەوەی زانیارییەکان دەتوانین بە هەڵسوکەوتە مەترسیدارەکاندا بچینەوە.

چ کەسانێك لەبەردەم مەترسیی تووشبوون بەم نەخۆشییە دان؟!

دەگوترێ، زیاتر لە یەك میلیۆن کەس لە ئەمریکا تووشی نەخۆشی ئیدز بوونو هەر ساڵەش لەنێوان ٤٠ تا ٨٠ هەزار کەس بەم ڕێژەیە زیاد دەبێ. بەشێوەیەکی بەرچاو بیندراوە کە لە نێوان پیاوانی نێربازو مۆعتادە تەزریقییەکاندا هەروەك نەخۆشیی ئیدز پەرەی سەندوە، گرووپەکانی بەردەم مەترسیو ڕێگاکانی گواستنەوە گۆڕاون. ژنان، لاوانو مێرمنداڵانو کەمایەتیی ڕەگەزییەکان، بەرچاوترین حەشیمەتی بەردەم مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی ئیدزن.

گرینگترینو خێراترین هۆکاری گواستنەوەی ڤایرۆسی HIV لە ڕێگای هەڵسوکەوتە مەترسیدارە سێکسییەکانەوەیە، لەحاڵێکدا بابەتەکانی نەخۆشی بە شێوەی سوننەتی لە ناوەندی شارەکان چڕ بۆتەوەو بەرەبەرە لە حاڵی گواستنەوە بەرەو دەوروبەری شارەکان دایە. کەواتە لە وەڵامی پرسیاری "چ کەسانێك لەبەردەم مەترسی ئەم نەخۆشییەدان؟!" ــ وەڵامەکە لە یەك وشەدا ئەمەیە ــ هەموو! دوکتورەکان وا گریمانە دەکەن کە تەواوی نەخۆشەکانیان ــ لاوەکانو مێرمنداڵان ــ لەبەردەم مەترسیی تووشبوون دان. ئەوان لەهەر کامێکیان پرسیاری تایبەتی لەسەر هەڵسوکەوتە سێکسیو مەترسیدارەکان دەکەنو، بەم پێیە ڕاوێژکردنو ڕاهێنانەکانیان پێشکەش دەکەن. وێنای ئەوە کە کەسێك لە مەترسی تووشبووندا نیە، بیرێکی مەترسیدارو بە لاڕێدا بەرانەیە.

پێشگیری لە HIV و کردەوە سێکسییەکان:

بە مەبەستی ڕاوێژکردنو ڕاهێنانە کاریگەرەکان لە بابەت ئیدزەوە، دوکتور دەبێ سەرەتا لە پێشینەو ڕابردووی سێکسیی مرۆڤەکە بە شێوەیەکی گشتگیرو هەمەگیر زانیاری وەدەست بێنێ. ئەم ئامانجە کاتێك دێتەدیی کە بابەتەکانی سەبارەت بە مەسەلەی سێکسی زۆر بەڕاحەتی بێنە بەر باس، جیاوازییە مرۆییەکان ڕێزیان لێبگیرێ، لە وشە ساکارو خۆماڵییەکانی کە نەخۆشەکان لێی تێدەگەن کەڵك وەرگیرێو پرسیاری ڕوونو بەرچاو لە بارەی هەڵسوکەوتە تایبەتەکان بکرێن، نەك ئەوە کە تەنیا پرسیار بکرێ، "ئایا پێوەندی سێکسیت بووە"؟!

بنەماکانی HIV:

ڤایرۆسی HIV لە ڕێگای کردەوەی سێکسی بە لەبەردەم دانانی تویێیەکانی مۆخاتی کۆئەندامی زاووزێی پیاو(Penis)، دەم، کۆئەندامی زاووزێی ژن (Vaginal) و کۆم (Rectal) دەگەڵ تۆوی تووشبوو بە ڤایرۆسی ئیدز، بەر لە ڕەحەت بوون(ئاوهاتنەوە)، تەڕایی واژینالْ یان خوێن دەگوازرێتەوە.

ئیمام عەلی دەفەرموێ:

زۆرجار کاتژمێرێك ڕابواردن و هەوەس، غەمێکی دووروودرێژی لێ دەکەوێتەوە.

پێشگيرى لە HIV و مادده هۆشبەرەكان

دەگوترێ كە يەك لەسەر سێى تووشبووان بە HIV مۆعتادە تەزريقىيەكانن. ئەم ژمارەيە ئەو كەسانە ناگرێتەوە كە هاوكات خوويان بە ماددەسڕكەرەكانو ئەلكۆل گرتووەو لە ڕێگاى كردەوەى مەترسىدارى سێكسىيەوە تووشى HIV دەبن.

ئەو كەسانەى كە بە مادده هۆشبەرەكانەوە گيرۆدە بوون دەبێ ئەم خاڵانە وەبەرچاو بگرن:

1) خۆپاراستنى تەواو لە بەكارهێنانى مادده سڕكەرەكان.
2) سەردانى پرۆگرامەكانى دەرمانو تەرك كردنى مادده سڕكەرەكان.
3) كەڵك وەرگرتن لە سۆرەنگە بەكار نەبراوەكانو دوورى كردن لە سۆرەنگە هاوبەشەكان.
4) دوورى كردن لە پێوەندىيە سێكسىيە مەترسىدارەكانو يان هەر جۆرە كردەوەيەكى كە كەسانێكىتر دەخاتە مەترسىيەوە.

بەداخەوە ئەم خاڵانە هەميشە بەڕێوە ناچن. زۆر جار نەخۆشەكان نايانهەوێ يا ناتوانن خووخدەو هەڵسوكەوتى خۆيان بگۆڕنو دەرمان قەبووڵ بكەن يان دەستيان بە ڕێگا خزمەتگوزارىيەكانى بەكارهێنانى شێوازە گونجاوەكانى دەرمان ڕابگا. لەبەر ئەوەى گەلێ جار ئەم سيناريۆيە دووپات دەبێتەوە، ستراتێژيى پێشگيرى لە HIV زۆرتر وەك مۆدێلێكى كەم كردنەوەى خەسار دەچێ. ئەم مۆدێلە قەبووڵ دەكا كە لە مادده سڕكەرەكان كەڵك وەرگيراوەو كەڵك وەردەگيردرێ، بەڵام لە هەوڵى بە لانى كەم گەياندنى ئاسەوارە زيان بەخشەكانى ئەم كارەن.

بنەماکانی HIV سەبارەت بە بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان

هەنگاوی یەکەم، ڕاهێنانی دروستە. لە بابەت ئەو نەخۆشانەش کە بەردەوام لە ماددەسڕکەرەکان کەڵك وەردەگرن شێوەی گواستنەوە باس دەکەین. ڤایرۆسی HIV کاتێك لە ڕێگای بەکارهێنانی ماددەکانەوە دەگوازرێتەوە کە خوێن یان هەر شلەیەکیتری لەش، لە مرۆڤێکی تووشبوو بۆ مرۆڤێکی ساغ بگوازرێتەوە. دەبێ بزانین کە دەرزی یان سۆڕەنگە هاوبەشەکان باوترین ڕێگای گواستنەوەی نەخۆشی ئیدز لە نێوان مۆعتادە دەرزی وەشێنەکان دەژمێردرێن. مۆعتادەکان دەبێ بۆ هەر کەرەتێك دەرزی لێدان لە سۆڕەنگە ئیستریلەکان کەڵك وەرگرن. ئەو کەسانەی کە هەر لە سۆڕەنگە هاوبەشەکان کەڵك وەردەگرن دەبێ لە تەواوی وردەکارییەکانی شێوەی ئیستریل کردنی کەلوپەلەکانیان زانیارییان هەبێ. ڤایرۆسی HIV بە شێوەی کاریگەر لە ڕێگای شۆردنی ڕێکوپێك و لە باری ئەو کەلوپەلانەی کە بۆ ماددەکە بەکار براون بە ئاوی خاوێن لەنێو دەچێ. دوای ئاوکێشان، لانی کەم دەبێ بۆ ماوەی یەك خولەك لەنێو گیراوەیەکی ئیستریلی بەهێزدا بیخووسێنین یان بیشۆینەوە. لە هێندێك وڵاتان شوێنێکی تایبەتییان داناوە کە مۆعتادە دەرزی وەشێنەکان دەتوانن دەرزییە بەکارهاتووەکانیان دەگەڵ دەرزی ئیستریل بگۆڕنەوە. لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە پرۆگرامی گۆڕینی دەرزییەکان، گواستنەوەی نەخۆشی لە نێوان مۆعتادە دەرزی وەشێنەکانی کەم کردۆتەوەو بیرۆکەیەکی بەکەڵکە بۆ هەر پرۆگرامێکی گشتگیری پێشگیری لە ئایدز. هەرچەند کە، بەشێك لە ڕەخنەگران لەوە دەترسن کە ئەو جۆرە بەرنامانە مۆعتادە دەرزی وەشێنەکان لەوەدەست هێنانی دەرمان ڕاگرێ ڕاگریۆ وی دەچێ ڕەوایی بەکەڵك وەرگرتن لە ماددەسڕکەرەکان بدا، هیچ

بەڵگەیەك ئەم ئیدیعایە بەڕاست نازانێ. بە پشتیوانی توندی ڕێکخراوە زانستییەکان، وتووێژ لەسەر پرۆگرامی گۆڕینی دەرزی زیاتر لایەنی سیاسی پەیدا کردوە تاکوو لایەنی سلامەتی گشتی.

پێشگیری لە HIV و سکپڕبوون

هیچ کام لە پرۆگرامەکانی پێشگیری لە HIV بەڕادەی بەرنامەکانی پێشگیری لە ژنانی سکپڕدا سەرکەتوو نەبووە. لە سەدا ٩٠ ی تووشبوون بە نەخۆشی ئیدز لە منداڵاندا بەهۆی گواستنەوەی لە ڕێگای دایکەوە بۆ منداڵەکە دێتە پێش. لە وڵاتی ئەمریکا ساڵانە ٧٠٠٠ منداڵ لە ڕێگای دایکانی تووشبوو بە HIV لەدایك دەبن، بەڵام ڕێژەیەکی کەم لەم منداڵانە هەڵگری ڤایرۆسی ئیدزن. ئەم ڕێژەیە لە وڵاتانی پەرەئەستێندا زۆر زیاترە. هاوکات دەگەڵ سکپڕی یان منداڵبووندا ئەگەر دەرمانی لەبارو شیاو بەکار نەبرێن، ڤایرۆسی HIV توانایی گواستنەوەی زیاتر لە یەك لەسەر سێی(١/٣) لەدایکەوە بۆ منداڵەکەی هەیە. لەم ساڵانەی دواییدا چارەسەرییەکانی سەبارەت بە بەربەرەکانی دەگەڵ HIV ڕێژەی بابەتەکانی گواستنەوەی نەخۆشییەکەی هێناوەتە خوارێ. دەرمانێکی تایبەت بە ناوی AZT یان Zidovudine(زیدۆڤۆدین)، کاتێك هەم بە دایکی سکپڕو هەم بە منداڵی تازە لەدایك بوو دەدرێ، دەتوانێ بەڕادەی لە سەدا ٨ گواستنەوەی نەخۆشییەکە کەم بکاتەوە. دەرمانەکانی دیکەی HIVیش ڕەنگە کاریگەر بن، بەڵام لەم بارەوە توێژینەوەی تەواو نەکراوە.

ژنانی دووگیان دەبێ حەتمەن تاقیکاری HIV ئەنجام بدەنو لە ڕاوێژکاریی دروست لەم بارەیەوە بەهرەمەند بن. ئەو ژنانەی کە تووشی HIV بوون دەبێ زانیاری تەواویان سەبارەت بە پێشگیری لە سکپڕی، مەترسی گواستنەوەی

ڤایرۆسی HIV لە دایکەوە بۆ منداڵ و، بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژی ئیدز بۆ کەم کردنەوەی ئەگەری گواستنەوە، لە دوکتورەکەیان وەدەست بێنن. هەروەها بۆ ژنانی تووشبوو بەHIV بە تایبەت ئەو کەسانەی کە مێردەکانیان HIVکەیان نێگەتیڤە، پێویستە راوێژێکی دروست لە بابەت کردەوە جنسییە بێمەترسییەکان وەدەست بێننو، ئەگەر دەیانەوێ سکیان پڕ بێ، جێگرەوەکانی تێکەڵاویە سێکسییە نەپارێزراوەکان فێر بن.

لەو وڵاتانەی دەرمانەکانی دژی ئیدز وەك، AZTی بەڕاحەتی وەدەست دەکەوێ پرۆگرامەکانی پێشگیری لە ژنانی دووگیان لە هێنانەخواری رێژەی منداڵانی تووشبوو بە HIV بە تەواوی سەرکەوتوو بووە. ئەم بارودۆخە لە وڵاتانی پەرەئەستێندا زۆر خراپە، چونکە بەهۆی نەبوونی سەرچاوە، دەست ڕاگەیشتن بە دەرمانەکانی دژی ئیدزی بەرتەسك کردۆتەوەو ئیمکانی تاقیکارییەکانی سەبارەت بە HIVی کەم کردۆتەوە.

پێشگیری لە HIV دوای کەوتنە بەردەم ڤایرۆسەکە

تا پێش ئەمە، خەڵك دوای تووشبوون بە نەخۆشی ئیدز هاندەرێکی کەمیان هەبوو بۆ کەڵك وەرگرتن لە چاوەدێرییە پزیشکییەکان. توێژینەوەکان دەریان خستووە کە کەڵك وەرگرتن لە AZT دەست بەجێ دوای کەڵك وەرگرتن لە سۆرەنگە پیسبووەکان، دەتوانێ لە سەدا 80ی ئەگەری تووشبوون بە HIV کەم بکاتەوە. پێشگیری دوای پەیدابوونی (PEP) پێویستی بە کەڵك وەرگرتن لە دەرمانەکانی دژی HIV بەدوای کەوتنە بەردەم ڤایرۆسەکە هەیە. ئەگەر ئەم رێگایە بۆ مۆعتادە دەرزی وەشێنەکان بەکەڵك بووبێ، ژیربێژانەیە کە بۆ ئەو کەسانەی کە لە رێگای پێوەندییە سێکسییەکانەوە تووشبوونە، بە قازانج بێ.

تیۆریی سەرەکی لە بابەت "PEP"ەوە، وەك ستراتیژیەکی پێشگیریکەر لە HIV ئەوەیە کە بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژی ئیدز بەدوای ئەوە کە مرۆڤەکە کەوتە بەردەم HIV، رەنگە بتوانێ لە ڕێگای ڕاگرتنی زۆر بوونی چڵكو یان بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری لەش بۆ لەنێوبردنی ڤایرۆسەکە، پێشگیری لە تووشبوون بە نەخۆشیەکە بکا. تاکوو ئەمڕۆکە بەڵگەیەکی ئاشکرا کەPEP دوای کردەوە پڕ مەترسیەیە جینسیەکانی بە کاریگەر بزانێ، نەبووەو ئێستا بۆ PEP ڕێنوێنیە نەتەوەییەکان یان ڕێکەوتننامەیەك لەم بوارەدا ئامادە نەکراوە. بەو حاڵەش لە زۆربەی وڵاتەکان پزیشکانو پسپۆڕان دوای هەڵسوکەوتە مەترسیدارە سێکسیەکان "PEP" پێشنیار دەکەن.

زۆربەی خەڵك (و زۆربەی پسپۆڕان) تا ئێستا شتێکیان لەسەر PEP(پیپ) نەبیستووە. بۆ دابەزاندنی ڕێکارە[1] هەمەگیرەکانی پێشگیری لە HIV، بردنە سەری ئاستی زانیاریی کۆمەڵگا پێویستە. بزانن داخوا PEP لە شوێنی ژیانتان دەست دەکەوێ. خەڵك دەبێ ئەوە بزانن کە PEP ڕێبازێکی سەرەتایی بۆ پێشگیری لە HIV نیە. کەڵك وەرگرتن لە کەرەسەکانی پێشگیری، کردەوە سێکسیە بێترسەکانو دووری کردن لە کردەوە مەترسیدارەکانی دیکە، بە"ستانداردە زێڕینەکان"ی پێشگیری لە ئیدز دەژمێردرێن. بەوحاڵەش ئەگەر شێوازە سەرەتاییەکانی پێشگیری تووشی کەموکوڕی بوون، دەتوانین لە PEP بۆ کەم کردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی لە مرۆڤدا کەڵك وەرگرین. رادەی کاریگەریی PEP لە کەم کردنەوەی مەترسی تووشبوون بە دوای کردەوە پڕمەترسیە سێکسیەکاندا هەروەها بە نەناسراوی ماوەتەوە. هەرچەند ڕێنوێنیە جیهانیەکان بۆ PEP نین، ئەم شێوازە بۆ ئەو کەسانەی لە کاتی پێوەندی سێکسی هیچ شتێکی پاراستنیان بۆ ڕێکتاڵ(مقعد)، واژینالو یان

[1]: راهبرد : ڕێکار ، ئێستراتژی. و.

دەم نیە، دەگەڵ ئاوهاتنەوەی مرۆڤی تووشبوو بە HIV یان مۆعتادە دەرزی وەشێنەکان پێشنیار دەکرێ کە PEP، دەبێ ئەو پەڕەکەی سێ ڕۆژ(72 کات ژمێر) دوای لەبەردەم دابوونی ئەو ڤایرۆسە دەست پێبکرێ. PEP بۆ ئەو کەسانەی کە لە ڕێگای کردەوە سێکسیيەکان لە بەردەم ڤایرۆسی HIV دان، یان لە داهاتوودا نییەتی ئەنجامدانی کردەوەی بێترسیان هەیە، زۆر ڕێكوپێك و لەبارە، بەڵام ڕێنوینیی خێراو لێبڕاوانە بۆ کاتی بەکارهێنانی PEP لەم بوارەدا لە بەردەستدا نیە.

دەرەنجام:

بە نەبوونی واکسێنو دەرمانی لێبڕاو، هەوڵی ئێمە بۆ سەرکەوتن بەسەر نەخۆشی تەشەنەسێنی HIVدا، دەبێ لەسەر پێشگیریيەکەی چڕ بێتەوە. چ کردەوە سێکسیيەکان، چ بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکانو کردەوەی دیکە کە مرۆڤەکە دەخاتە بەردەم مەترسی تووشبوون، پێویستە خەڵك لە ڕاهێنانو کارامەییيە ڕاست و دروستەکان بۆ پارێزگاری کردن لە خۆیان بەهرەمەند بن.

ڕاهێنان، تەنیا ڕێگای پێشگیری

وەزارەتی تەندروستی، کلینیکە سێ گۆشەکانی خستوونە گەڕ. سێ گۆشەکە سەمبولی تێکۆشانی ئەم کلینیکانەیە کە بریتییە لە" ڕاوێژ کردنو دەرمانی ئێعتیاد، ڕاوێژکردنو دەرمانی ئایدز، ڕاوێژو دەرمانی نەخۆشییە سێکسییەکانی بێجگە لە ئیدز. مەبەست لە کەرتی ڕاوێژکاریو دەرمانی ئیدز، درێژکردنەوەی قۆناغی سەرەتایی نەخۆشی ئایدزە. دەرمانی ئیدز زۆر پڕ خەرجە. کەسانێك کە لە قۆناغی ئەکتیڤی نەخۆشییەکە دان ساڵانە پێویستییان بە دەرمانەکانی مەزندە کراو بە نرخی ٦ میلیۆن تمەنە کە تەواوی ئەم خەرجە وەزارەتی تەندروستیو دەرمان دابینی دەکا.

کلینیکە سێ گۆشەکان بە پاراستنی تەواوی بنەماکانی نهێنی پارێزیو تەنیا بە پێدانی ڕەمزێك بە نەخۆشی تووشبوو بە ئایدز بەبێ وەرگرتنی هیچ جۆرە زانیارییەکی مەدەنی یارمەتی بەم نەخۆشانە دەکا. "دکتر مینو محرز" تێکۆشانی ئەم کلینیکە سێ گۆشانە شی دەکاتەوە: "یەکەم کلینیکی سێ گۆشە لە کرماشان دامەزرا کە دواتر بە باشترین ناوەندی ڕاوێژکردن ناسرا. نەخۆشەکان پێویستییان بە جێگەیەك هەیە کە وەڵامدەرەوەیان بێ. کلینیکەکان سەرەتا لە سێ شوێنی وڵات دامەزران، هەر بەم هۆیەوە، پێیان دەگوتن کلینیکە سێ گۆشەکان. ئێستا ئەم کلینیکانە لە زۆربەی شوێنەکانی ئێران دامەزراون. ئەو دوکتۆرانەی کە لەم کلینیکانە کار دەکەن بە وردی نەخۆشەکان دەپشکننو کارە سەرەتاییەکانی وەك، واکسیناسیۆنو تاقیکارییە تایبەتەکانیان بۆ ئەنجام دەدەن. هەروەها ڕاوێژیشیان پێدەکەن". بەڵام بە وتەی دوکتۆر مەحبووبەی حاج عەبدولباقی، سەرۆکی بەشی چڵکیی نەخۆشخانەی ئیمام خومەینی، زانیاری

نەخۆشەکانی تووشبوو بە ئیدز لە بارەی ئەم نەخۆشییەوە زۆر کەمە، دەگەڵ ئەوەی کە ڕاهێنان گرینگترینو کاریگەرترین ڕێگای پێشگیری لە گواستنەوی ئەم نەخۆشییەیە، "دەبێ هەڵسوکەوتەکان لە ئاستی کۆمەڵگادا بە شێوەیەك بێ کە قسەکردن لەو جۆرە مەسەلانە و دەربڕینی گیروگرفتەکان وەك کارێکی ئاسایی سەیری بکرێ. هەروەها دەبێ بە گەنجەکان، کە گرووپێکی لە بەردەم مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی ئیدز دان، ڕێگاکانی پارێزگاری کردن لە مەترسییەکانیان فێر بکەین".

بە وتەی دوکتۆر حوسێنی حاتەمی، پسپۆری نەخۆشییەکانی چڵکیو وەرزی، بنەڕەتیترین ڕێگا بۆ کۆنترۆڵ کردنی ئیدز بەربەرەکانی دەگەڵ پشێویە کۆمەڵایەتییەکانو لاوازبوونی فەرهەنگە. ناوبراو پێشنیار دەکا: "بەرپرسانی تەندروستی قوتابخانەکان دەبێ لاوەکان فێر کەن کە خووگرتن بە ماددە هۆشبەرە وەشێنەکان، بوونی شەریکی جنسی زۆرو کردەوە مەترسیهێنەرەکانی کە دەبنە هۆی کەوتنە زیندانەوە، مەترسی تووشبوون بە ئیدز دەبەنە سەرێ".

بە وتەی هێندێك سەرچاوە لە وەزارەتی تەندروستی ڕێژەی تووشبووانی کەمتر لە ١٩ ساڵ لە ئێران ١٤٠ کەسن. ئەم سەرژمێریە پێویستیی سەرنجدان بە ڕاهێنانی قوتابیانو لاوەکان دەردەخا. لە کۆتاییەکانی ساڵی ڕابردوودا، عەلی زەرەفشان، بەڕێوەبەری گشتی چاپو بەرنامەڕێژیی پەرتووکە دەرسییەکانی وەزارەتی پەروەردەو فێرکردنی ئێران، لە وتووێژ دەگەڵ ڕۆژنامە نێوخۆییەکان، هەواڵی بڵاوکردنەوەی نزیکەی دوو میلیۆنناملیکەی ڕاهێنانی "پێشگیری لە ئیدز" لە قوتابخانەکانی دواناوەندی سەرانسەری وڵاتی ڕاگەیاند. مامۆستایانی زیندەوەرزانی(زیست شناسی) یەکەمی دواناوەندی ناچار بە تێپەڕکردنی خولی تایبەتی ڕاهێنانی پێشگیری لە ئیدز بوونو گوتنەوەی ناملیکەی "پێشگیری لە ئیدز" وەك برگەیەك لە وانەی زیندەوەرزانی ئیجباری بوو. لەم ناملیکەیەدا، کە بە

زمانێکی ساکار نووسراوە، قوتابیان دەگەڵ نەخۆشی ئیدزو ڕێگاکانی بەربەرەکانی کردنی ئاشنا دەبن. بە بەڕێوەچوونی ئەم بەرنامە تاقیکارییە، لە ڕەوتی خوێندنی ئەو ساڵدا(مەبەست ساڵی ١٣٨٤ی هەتاوییە) گەلاڵەیەکی هاوشێوە بە شێوەیەکی بەربلاوتر لە قوتابخانەکانی وڵاتدا بەڕێوە دەچێ. بەڵام ئێستاش نەبوونی فێرکاری بەشێوەیەکی بەرچاو لە چینو توێژە جۆراوجۆرە کۆمەڵایەتییەکاندا وەبەرچاو دەکەوێو تەنیا ٢٣ ناوەندی ڕاوێژکردنی نەخۆشییە کردەوەییەکان بۆ ڕاهێنانو ڕاوێژکردنی نەخۆشەکانی ئیدز هەیە. لەم نێوەدا، ڕاگەیەنەرە گشتییەکان ڕۆڵێکی زۆر گرینگیان لە وشیارکردنەوەی خەڵکیو پێشگیری لە نەخۆشی ئیدزدا گێڕاوە. لاوەکان ئارەزووی زۆریان بۆ بیستنی ئامۆژگاری نیە. دەتوانین بە دروست کردنی فیلم ڕەهەندەکانی ئەم نەخۆشییە وێنا بکەینو ڕێگاکانی پێشگیریشی تێدا بگونجێنین. دروست کردنی فیلمێکی دیکۆمێنتی ٧٥ خولەکی بە ناوی "**لەدایك بووی ئایدز**"، بە دەرهێنەری عەلیڕەزا ڕەزازیفەڕ، لە وێنە ئەم هەولانەیە. ئەم فیلمە کە بە شێوەیەکی دراماتیك نەخۆشیی ئیدزو ژیانی نەخۆشە تووشبووەکان نیشان دەداو لە ژێر چاوەدێری کارناسانو پسپۆڕانی بەناوبانگی وەك، "دکتر مینو محرز، دکتر رسولی نژاد و دکتر ستایش" بەرهەم هاتووە.

ئەزموونی جیهانیی بەربەرەکانی دەگەڵ ئیدز دەریخستووە کە وەزارەتی تەندروستی ناتوانێ بە تەنیایی ئەم ئەرکە قورسە وەئەستۆ بگرێو هاوکاریی هێزە خەڵکییەکان بێگومان پارێزەهەڵنەگرە. لە ئێرانیش وەك وڵاتانی دیکەی جیهان دەوری ڕێکخراوە ناحکوومییەکان لە چالاکییەکانی دژی ئیدزدا ڕۆژ دەگەڵ ڕۆژ زیاتر ڕەنگ دەداتەوە.

دوکتور سەدیقەی زیایی، سەرۆکی دامەزراوە توێژینەوەکان، بەدەست هێنانەوەی تواناییو چاك بوونەوەی ژیانی ژنان، لە کارگای فێرکاری ڕاوێژکاری

لەسەر ئیدز، کە لە کۆتاییەکانی پووشپەڕی ساڵی ١٣٨٤ی هەتاوی، بە هاوکاری ناوەندی کاروبارەکانی هاوبەشی ژنان، بنیاتی سەرۆك کۆماریو دامەزراوەی توێژینەوەو بەدەست هێنانەوەو باش بوونی ژیانی ژنان بەڕێوەچوو، ڕۆڵی ڕێکخراوە ناحکوومییەکانی لە کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی ئیدزدا بە باش زانیو ***گوتی:***

ـ "هۆکارە نەتەوەییو ئایینییەکانی هەر کۆمەڵگایەك لە ڕادەی پەرەسەندنی نەخۆشی ئیدزو جۆری هەڵسوکەوتییان دەگەڵ نەخۆشییەکەدا، گاریگەرن. دامەزراوە شارستانییەکان کە لە دڵی کۆمەڵگادا هەڵقوڵاون، بە ئاگاداری لە بارودۆخی ناوچەییو کلتووری هەر وڵاتێك، لە ڕاستای بەرەوپێش بردنی پڕۆگرامە جیهانییەکانی کۆنترۆڵ و بەربەرەکانیٚ دەگەڵ ئیدز خەریکی تێکۆشانن. کۆمەڵێك لە ڕێکخراوە ناحکوومییەکانیش لەکارەوە دەگلێنو هاوکارییە ناوچەییەکانیش ڕادەکێشن. لەم نێوەدا ڕێکخراوەکانی ژنان بەخستنەگەڕی تواناییو ڕاهێنانی ژنان، ئەوان دەگەڵ ڕێگاکانی پێشگیری لە ئیدز ئاشنا دەکەنو کەلوپەلی پێویست بۆ ئەم کارەش بە ئاسانی دەخەنە بەردەستیان. هەروەها ئەم ڕێکخراوانە، هەوڵی زۆریان داوە بۆ لەنێوبردنی هەلاواردنە جنسییەکانو ڕێیان خۆش کردوە بۆ تێکۆشانی ژنان بۆ بەربەرەکانی دەگەڵ ئیدز، چونکە لەو کۆمەڵگایانەی کە توندوتیژی جنسی نیسبەت بە ژنان هەیە، ژنان زیاتر لە پیاوان دەبنە قوربانی ئیدز".

بەکردەوەیی کردنی درووشمی "هەرجۆرە پێوەندییەکی جنسی لە دەرەوەی چوارچێوەی ژنو مێردایەتیدا قەدەغەیە"، لە ڕێگاکانی دیکەی کۆنترۆڵی نەخۆشی ئیدزە. دەبیٚ فێری مرۆڤەکانی کۆمەڵگا بکەین کە لە ژیانێکی ژنو مێردایەتی دووروودرێژو بەردەوام، لەکاتێکدا کە ئەو ژنو مێردە بەیەك وەفادارنو خۆیان پابەند بە بەڕێوەبردنی بنەماکانی ئەخلاقی بکەن، مەترسی گواستنەوەی

ڤایرۆسی ئیدز لە ڕێگای پێوەندیە سێکسیەکانەوە نایانخاتە ژێر هەڕەشەو گوڕەشەوە. بەڵام هەرجۆرە پێوەندیەکی سێکسی بەدەر لەم چوارچێوەیە گوماناویو جێگەی مەترسیە.

هێندێك پرسیارو وەڵام لەسەر ئایدز

١: تێوەگلان بە ڤایرۆسی ئیدزو نەخۆشی ئیدز چیە؟!

نەخۆشی ئایدز قۆناغی کۆتایی تێوەگلان بە ڤایرۆسی ئیدزەو ڕەنگە لە نێوان ١٠ تا ١٧ ساڵ دوای تووشبوون بە ڤایرۆسی ئیدز سەرهەڵدا. تووشبووان بە ڤایرۆسی ئیدز چەندین ساڵ بەبێ بوونی هیچ نیشانەیەك ژیان دەبەنەسەرو ئالوودە بوونەکەش دەگوازنەوە. نەخۆشەکان نزیکەی ٢/٥ تا ٣ ساڵ بەدوای ڕوون بوونەوەی نەخۆشیی ئیدز دەمرن.

٢: مرۆڤ چۆن تووشی ڤایرۆسی ئیدز دەبێ؟!

ڤایرۆسی ئیدز لە ڕێگای شاوەتەوە(منی)، تەڕایی واژینالّی ژنان، پێوەندی سێکسی بەبێ کەڵك وەرگرتن لە کاندۆم، خوێنو بەرهەمە خوێنیيە تووشبووەکان، دەرزی لێدان بە دەرزیيە هاوبەشە پیسبووەکانو، دایکی تووشبوو، بە منداڵەکەی بەر لەدایك بوون، کاتی لەدایك بوون یان دەست بەجێ دوای منداڵبوون، دەگوازرێتەوە.

٣: داخوا پێوەندیيە ئاساییيەکان دەبنە هۆی گواستنەوەی ئالوودەیی؟!

نەخێر. ڤایرۆسی ئیدز لە ڕێگای پێوەندیيە ئاساییيەکانی وەك، تۆقەکردن، لەئامێز گرتن، ئەملاولای یەکتر ماچ کردن، خواردن لە قاپێکی هاوبەشو سەفەر کردن لەنێو پاسێکدا، کەڵك وەرگرتن لە مەلەوانگە و ئاودەستە گشتيیەکان

ناگوازرێتەوە.

٤: داخوا ڤایرۆسی ئایدز لە ڕێگاکانی هەناسەکێشان، کۆئەندامی هەرس‌و یان لە ڕێگای پێوەندییە ئاساییەکانی بنەماڵەیی‌و یان لە شوێنی کار، قوتابخانە و ئۆردووگا کرێکارییەکانەوە دەگوازرێتەوە؟!

نەخێر. بەوشێوەو لەو شوێنانەدا ڤایرۆسی ئیدز ناگوازرێتەوە.

٥: چۆن دەکرێ لە تووشبوون بە ڤایرۆسی ئیدز لە ڕێگای پێوەندی سێکسی‌یەوە بەرگری بکرێ؟!

خۆپاراستن لە لادانی سێکسی، پابەندبوون بە بنەماکانی ژیانی ژن‌و مێردایەتی، بوونی یەك هاوبەشی ژیان‌و کەڵك وەرگرتن لە کاندۆم، پێشگیری لە گواستنەوەی چلکەکان دەکا.

٦: داخوا تووشبوون بە نەخۆشی‌یە سێکسی‌یەکانی وەك، سووزەنەك و سیفلیس، ڕێگەی تووشبوون بە ئیدز خۆش دەکا؟!

بەڵێ. تەواوی نەخۆشی‌یە سێکسی‌یەکان دەبنە هۆی چوونەسەری مەترسی تووشبوون بە ڤایرۆسی ئیدز.

٧: داخوا ئەگەری تووشبوون بە ڤایرۆسی ئیدز لە ڕێگای شیری دایکەوە هەیە؟!

بەڵێ. ڤایرۆسی ئیدز لەنێو شیری دایکدا هەیە و دەتوانێ لەم ڕێگایەوە منداڵەکە تووش بکا.

٨: داخوا ئەگەری تووشبوون لە ڕێگای خوێنو بەرهەمە خوێنییەکانەوە هەیە؟!

بەڵێ. ڤایرۆسی ئیدز لە ڕێگای خوێنو بەرهەمە خوێنییەکانەوە دەگوازرێتەوە. بەڵام چونکە ئێستا خوێنی ئەو کەسانەی کە بۆ نەخۆشێکی دیکە دەگیرێن، پیش پێدانەکە، تاقی دەکرێتەوەو خوێنە پیسبووەکان فرێ دەدرێن، مەترسی گرتنەوەی لەم ڕێگایەوە لەسەدا ٣ بۆ ٥ دابەزیوە.

٩: داخوا دەرزی وەشاندن دەبێتە هۆی گواستنەوەی ڤایرۆسی ئیدز؟!

بەڵێ. ئەگەر سۆرەنگ و دەرزییەکە ئالوودە بن، کەڵك وەرگرتنی هاوبەش لە سۆرەنگ و سەرەسۆرنگە ئالوودەکان لە مۆعتادە دەرزی وەشێنەکاندا یەکێك لە ڕێگاکانی گواستنەوەیە. دەبێ لە دەرزی وەشاندنە ناپێویستەکان خۆ بپارێزنو لە سۆرەنگ و ئەو دەرزییەی کە لە ئیستریل بوونی بە تەواوی دڵنیان، یان بەکار نەهاتوون کەڵك وەرگرن.

١٠: داخوا خاڵ کوتانو گوێچکە کون کردن ئالوودەیی دەگوازنەوە؟!

بەڵێ. خاڵ کوتانو گوێچکە کون کردن بە دەرزیو کەلوپەلی پیسبوو، دەبنە هۆی گواستنەوەی نەخۆشی ئیدز.

١١: داخوا تا ئێستا واکسینێك بە دژی نەخۆشی ئیدز دروست بووە؟!

بەداخەوە نا، بەڵام توێژینەوەکان بۆ دروست کردنی واکسێن درێژەی هەیە.

١٢: داخوا ئالوودە بوون بە نەخۆشی ئیدز دەرمانی هەیە؟!

بەداخەوە دەرمانێکی کاریگەری نیە. ئەو دەرمانانەی تا ئێستا بەکارهاتوون تەنیا کەمێك تەمەن درێژ دەکەنەوەو مردن وەدوا دەخەن. ئەم دەرمانانە

زۆر گرانن‌و ئاسەواری توندو جیددی‌شیان هەیە.

١٣: ڤایرۆسی ئیدز لە کوێوە هاتووە؟!

روون نیە. لەهەر کوێ‌یەکەوە هاتبێ جیاوازی‌یەکی نیە. گرینگ ئەوەیە هەوڵ بدرێ کەس تووشی نەبێ. ڤایرۆسەکە لە هەموو وڵاتاندا هەیە و بڵاوبۆتەوە.

١٤: ڤایرۆسی ئیدز یەکەم جار لە چ وڵاتێک دۆزرایەوە؟!

یەکەم جار لە ساڵی ١٩٨١ی‌ز، لەنێو نێربازەکانی ئەمریکادا دۆزرایەوە. هێندێك بەڵگە نیشان دەدەن کە بەر لەم رێکەوتەش، ئیدز لە چەند ناوچەیەکی جیهاندا بووە.

١٥: داخوا مەترسیی تووش‌بوون بە ئیدز لەنێو ژنان‌و پیاواندا یەکسانە؟!

نەخێر، ژنان زیاتر تووش دەبن.

١٦: داخوا منداڵانیش تووشی ئیدز دەبن؟!

بەڵێ، لە منداڵاندا نیشانەکانی ئیدز زووتر لە گەورەکان دەردەکەون‌و مردنیش لەنێویاندا زیاترە.

١٧: داخوا کارکردن دەگەڵ کەسی تووشبوو بە ئیدز، مەترسیی هەیە؟!

نەخێر، کەسانی تووشبوو بە ئیدز لە شوێنی کاردا مەترسی‌یەکیان بۆ سەر دەوروبەری خۆیان نیە.

١٨: بۆچی لە شوێنی کاردا، نەخۆشیی ئیدز، لە تووشبووانەوە بۆ ئێمە

ناگوازرێتەوە؟!

چونکە تووشبوون لە ڕێگای خوێنو تەڕاییە سێکسییەکان ڕوودەداو لە شوێنی کاردا پێوەندی دەگەڵ ئەمانەدا نیە.

١٩: داخوا تێکەڵاویی زۆرو بەردەوام دەگەڵ نەخۆشی تووشبوو بە ئیدز، نابێتە هۆی گرتنەوەی نەخۆشی لەو کەسە؟!

نەخێر، کەڵك وەرگرتن لە ئامرازو کەلوپەلەکانی شوێنی کارو تەنانەت پەرداخی ئاو و چایی خواردنەوەش نابنە هۆی گواستنەوەی ئیدز.

٢٠: داخوا دەبێ کەسانی تووشبوو بە ئیدز ڕێگەی کارکردنیان پێ بدرێ؟!

بەڵێ، تا کاتێك هێزی کاریان هەیە و نیشانەیەکیان لێوەدەرنەکەوتووە دەتوانن کار بکەن. تووشبوون بە ئیدز بەربەست نیە لە بەردەم کارکردندا. ئەگەر نیشانەیەکیشیان لێوەدەرکەوت، دەبێ لە ژێر چاوەدێریی پزیشکدا بنو وەك کەسانی ئاسایی خەریکی کاری خۆیان بن.

٢١: ئایا گەشتیاران لە وڵاتێکی دیکەدا بە هەڵکەوت تووشی ئیدز دەبن؟!

نەخێر، تووشبوون بەهۆی پێوەندیی جنسی دەگەڵ کەسی نەخۆش ڕوودەدا. تۆقەکردن، پشمین، کۆخە، سواربوونی پاس، میترۆ و کەڵك وەرگرتن لە تەلەفوونە گشتییەکان نابنە هۆی گواستنەوەی ئیدز لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر.

٢٢: ئایا ڤایرۆسی ئیدز لە کاروباری ڕۆژانەی پزیشکی وەك، ددانسازی و تاقیگە پزیشکییەکاندا دەگوازرێتەوە؟!

بەڵێ، ئەگەر پزیشك یان ددانساز بۆ خۆیان هەڵگری ئیدز بن یان کەلوپەلی شوێنی کاریان پیس بێو بێ گوێدان بە ڕێنوێنییە تەندروستییەکان کار بکەن، ڤایرۆسی ئیدز دەگوازرێتەوە.

پرسیار و وەڵام لە پزیشکی سایتی"تبیان" لە بارەی ئیدزەوە:

١: سڵاو، کچێکی لاوم و تووشی ئایدز بووم و بنەماڵەکەشم ئاگادار نین. بەڕای من، گرینگ ئەوە نیە کە شوێن ئەو نەخۆشییە بکەوین، گرینگ ئەوەیە کە ئەم نەخۆشییە لە مندا پێك هاتووە. خەونی زۆر دەبینمو دڵەڕاوکەشم هەیە، تەنانەت نانو چاش بە زۆر دەخۆم واتە ئیشتیام نیە. هیچ دەرمانێکیشم بۆ ئەو نەخۆشییە بەکار نەهێناوە. نزیکەی ٤ ساڵ لە تووشبوونم بەو نەخۆشییە تێدەپەڕێ و ئێستا هیچ نیشانەیەك لە مندا سەری هەڵ نەداوە. گیروگرفتی من دڵەڕاوکێی هەمیشەییو کەم خەویو کەم ئیشتیاییو نائومێدییە...

بە سڵاو!

ئەو گیروگرفتانەی کە هێناوتنە گۆڕێ هەموو لە ئاکامی خەمۆکییەوە سەریان هەڵداوە. تەواوی ئەو بابەتانەی کە باست کردوون لە چوارچێوەی پزیشکی دانو پێویستیت بە دەروونناسێکی شارەزا هەیە تا بە پرسیارکردنو دەست نیشان کردن، دەرمانی پێویستیت بۆ بنووسێ. تووشبوون بە نەخۆشی ئیدز، کۆتایی ژیان نیە و تۆش هەروەك مرۆڤەکانی دیکە بەندەی خوایو تۆشی خۆش دەوێ. هەر کەسێك لەم دونیایە گیروگرفتی تایبەت بەخۆی هەیەو لە بەرامبەریاندا دەستەوەستانە. کەسێکی بێ ئاریشە نابینیو لە بنەڕەتڕا ئەم دونیایە بۆ ئەوەیە

کە مرۆڤ لەنێو کەندوکۆسپ و تەنگوچەڵەمە و نائۆمێدیەکاندا ون بێ و سەبرو خۆڕاگریشی تاقی بکاتەوە. کۆتایی دونیا ئەو جێیەیە کە مرۆڤ خۆی بدۆڕێنێ، ئەگینا نەخۆشی زۆر دەناسم کە شێرپەنجەیان هەیە کەچی خۆڕاگرو پشوودرێژو لەسەرەخۆو بە خۆشحاڵیەوە دەژینو بە جێگای ئەوە کە بیر لە مردنیان بکەنەوە بیر لەوە دەکەنەوە کە تا زیندوون باش رایبوێرن. زۆر نەخۆشی تووشبوو بە MS(ئێم ئێس) دەناسم دەگەڵ ئەوەی کە ڕۆژ بەڕۆژ بەرەو داخوران و توانەوە دەچنو دەزانن بەبێ ئەوەی کە تەمەنیان لە ئی دیکە کەمتر بێ، دەبێ تەمەنێك بە ئیفلیجی بەسەر بەرن، خۆشحاڵنو لە کەمترین تواناییەکانیان باشترین کەڵك وەردەگرن. MS لە ئیدز خراپترە، چونکە تووشبوو دەزانێ کە بەو زووانە نامرێ کە لە شەڕی نەخۆشیەکە ڕزگاری بێ. هەمووما ڕۆژێك دەمرین هێندێك زووترو هێندێکیش درەنگتر، بەڵام ئەوە گرینگ نیە، گرینگ ئەوەیە کە چۆن بژین.

٢: حەوتوویەك پێشتر چوومە سەرتاشخانەیەك. نازانم سەرتاشەکە لە تیغی نوێ کەڵکی وەرگرت یان نا! دیارە جێی تیغەکە بڕاو خوێن هات. بیرم کردەوە کە نەکا ئەو تیغە ئالوودە بە ڤایرۆسی ئیدز بێ. چەند ڕۆژێکە لەسەر دەستەکانم زیبکە پەیدا بوون، نازانم پێوەندی بەم باسەوە هەیە؟

نیگەرانیەکەت بێهۆیە و زیبکەی دەستەکانت هیچ پێوەندیەکیان بەو نەخۆشیەوە نیە. گواستنەوەی ئەم نەخۆشیە بەهۆی تیغی پیسەوە زۆر کەمە و کاتێك ڕوودەدا کە تیغەکە ئالوودە بە ڤایرۆسی ئیدزەو ئالوودە بوونەکەشی ئاشکرا بێ و لە مەودایەکی کەم لە تێوەگلانەکەی بە نەخۆشێك دەگەڵ لەشی کەسێکی دیکەدا پێوەندی پەیدا بکات. ئەم ڤایرۆسە تەنیا لە لەشی مرۆڤی زیندوودا توانایی ژیانی هەیە و لە هەوای ئازاددا لەنێو دەچێ. ئەگەر لەوە دڵنیای

ئەو کەسەی کە بەر لە تۆ تیغەکەی خوێناوی کردوە، ئیدزی نیە، نیگەران مەبە و پێویست ناکا تاقیکاریش بکەی، هەرچەند تاقیکاریيەکی ساکاریشی هەیە و بۆ لای هەر دوکتۆرێکیش بچی دەتوانی داوای لیّ بکەی‌و ئەنجامی بدەی.

٣: هێندێك نەخۆشی هەن ویّ دەچن لە مەلەوانگە گشتیيەکاندا بگوازرێنەوە، ئایا ئیدزیش ئیمکانی گواستنەوەی هەیە؟!

ئەو نەخۆشيیانەی کە بەم شێوەیە دەگوازرێنەوە بریتین لە" نەخۆشيیەکانی پێستی وەك، کەڕووەکانی سەر (Fungal) کاتێك کە هاتنە پێش بەو دەرمانە باوانەی کە لە بازاڕ هەنە لەنێو دەچن‌و هیچ جۆرە نەخۆشيیەکی دەرمان نەکراوی بەو شێوەیە ناگوازرێنەوە. ئیدزو نەخۆشيیەکانی وەك ئەو بە شێوەیەکی تایبەت وەك خوێن‌و پێوەندی سێکسی دەگوازرێنەوە. بەبیّ هیچ جۆرە نیگەرانیيەك، بچنە ئەو مەلەوانگانەی کە کەمتر رووی تیّدەکەن‌و بەدوای مەلەکردن حەتمەن دەستێك شامپۆ لەخۆ بدەن‌و حەمامێکی باش بکەن.

٤: داخوا ئیدز لە ڕێگای فلّچەی ددانەوە دەگوازرێتەوە؟ ئەگەر پووك بە خوێن بیّ!

ویّ دەچیّ ئیدز لە ڕێگای برینە خوێنيیەکان یان مۆخاتەکانی کۆتایی ڕیخۆلّە یان واژینالّ بگوازرێتەوە. ئەگەر کەسێك کەلّك لە فلّچەی پیسی نەخۆشێك وەربگریّو لەکاتی کەلّك لیّوەرگرتن‌دا ببێتە هۆی خوێن بەربوون رەنگە ئەو نەخۆشيیە بگوازێتەوە، جگە لەو شێوەیەدا نەخێر.

٥: تکایە بفەرموون وشەی No Reactive لە وەلّامی تاقیکاری ئیدزدا بە چ مانایەکە و ئایا پێویست بە دووپات کردنەوەی تاقیکاری دەکا؟ ئایا دەتوانین بە

وەڵامی تاقیگە ئاساییەکان لە بابەت ئەو تاقیکاری‌یانەی کە دەیکەن باوەڕ بکەین؟

ئەمە بە مانای وەڵامی نەرێنی(نێگەتیڤ) و سالم بوونی مرۆڤەکەیە. واباشترە ئەو جۆرە تاقیکاری‌یە گرینگانە لە تاقیگە بڕوا پێ‌کراو و جێ‌متمانەکان ئەنجام بدرێ.

٦: مرۆڤە تووش‌بووەکانی ئیدز بە چ شێوەیەك دەتوانن لە خزمەتگوزاری‌یە خۆڕایی‌یەکانی نەخۆشخانە کەڵك وەرگرن؟

ئەم مرۆڤانە دەتوانن سەردانی ئەنجومەنی کاروباری نەخۆشی‌یە تایبەتی‌یەکان بکەن‌و پێویستە حەتمەن لە ژێر چاوەدێری یەکێك لە بیمەکان‌دا بن.

٧: ویستم لە بابەت ئەو تیغانەی کە لە بازاڕ بە شێوەی بەستەیی(٣ بەستەی ٥ دانەیی) و بە مارکی Dorco و هتد... بەرهەمی وڵاتی کۆرەن‌و دەفرۆشرێن، پرسیار بکەم. ئایا ئەم تیغانە هیچ گیروگرفتێك بۆ سلامەتی مرۆڤ وەك نەخۆشی‌یەکانی ئیدزو زەردوویی(یرقان) پێش ناهێنن‌و بە تەواوی پاكو خاوێنن؟!

بە شێوەیەکی گشتی ڤایرۆسی نەخۆشی‌یەکانی وەك، ئیدزو زەردوویی کە لە ڕێگای خوێنەوە دەگوازرێنەوە لە ماوەیەکی کورت دا(٤٨ کاتژمێر) لە دەرەوەی لەش لەنێو دەچن‌و وێ ناچێ لە بەرهەمە بازرگانی‌یەکان‌دا وەدەست بێ. بەڵام ئیمکانی هەیە تێوەگلانی‌تری بەدواوە بێ‌و ئیزنی وەزارەتی تەندروستی پێویستە. دەشتوانین بۆ دڵنیایی زیاتر پێش کەڵك لێ‌وەرگرتن بە بێتادین خاوین و ئیستریلی بکەین.

٨: داخوا ئیدز لە ڕێگای لێك کەوتنی برین بە میزو پیساییو لیکی نێو دەم یان تەڕایی لووتی کەسە تووشبووەکەوە دەگوازرێتەوە؟!

هەرچەند کە ڤایرۆسی ئیدز بەڕێژەیەکی زۆر کەم لەنێو تەڕاییەکانی وەك، لیکی نێو دەم(بزاق)، ئارەقە، فرمێسك و... بیندراوە، بە پێی توێژینەوەکانی کە ئەنجام دراون تاکوو ئێستا بابەتێك لە گواستنەوەی ئەو ڤایرۆسە بە لێك کەوتن دەگەڵ ئەو تەڕاییانەدا ڕانەگەیەندراوە.

٩: داخوا ڤایرۆسیHIV لە ڕێگای تەقاندنی زیبکەی سەر بە شانەی سەرتاشخانە دەچێتە نێو جەستەوە؟!

لەکاتێکدا ئەو نەخۆشەی کە تووشی ئیدز بووەو شانەکە بەو خوێنەی کە بەهۆی شانەکەوە لە زیبکەکە دراوەو پیس بووەو هاوکات لە سەری کەسێکیتر بدرێ کە سەری برینداره، ئەگەری ئەوە هەیە. کەوابوو، ئەو ئەگەرە زۆر لاوازو لە خوارێیە. بەپێی ڕێسایەکی گشتی، دەبێ لێك کەوتنی خوێنی لە نێوان نەخۆشو وەرگردا دروست ببێ تاکوو گواستنەوەی ئیدز پێك بێ.

١٠: تاقی کردنەوەی تێستی ئیدز چۆنە؟!

تاقی کردنەوەی تێستی ئیدز هەڵگرتنی نموونەیەکی ساکاری خوێنە کە بوونی نەخۆشییەکە چەند مانگ بەدوای چوونە نێوەوەی ڤایرۆسەکە بۆ نێو لەش دەردەخا.

١١: جیاواز لە تاقیکاری، لە چ ڕێگایەکی دیکەوە دەتوانین سەبارەت بە ئیدز لە خۆمان دڵنیا بین؟ ئەگەر ڕێگایەك نیە لە کاتی ئەرێنی بوونی(پۆزێتیڤ) وەڵامی تاقیکارییەکە، شێوەی هەڵسوکەوت دەگەڵ تووشبووەکە چۆن بێ؟

نەخێر، هیچ ڕێگایەك جیاواز لە تاقی کردنەوە نیە، هەڵسوکەوتێکی تایبەتیش ناکریٚو نەخۆش دەبێ بنێردرێتە ناوەندە تایبەتەکان.

١٢: چۆن دەتوانین دڵنیابین لەوەی کە ئەو ددانسازەی کە سەردانی دەکەین هەموو دەستووراتی پێشگیری لە ئیدز لە بەرچاو دەگریٚ؟(ئەگەر لەم بارەوە ماددەیەك دەناسن کە کەلوپەلەکانی خۆمانی پێ ئیستریل بکەین ناو بەرن).

لە بابەت گواستنەوەی ئیدزەوە، ئەم ڤایرۆسە لە دەرەوەی لەش زۆر بە زیندوویی نامێنێتەوەو بە ماددە خاوێنکەرەوە ئاساییەکانی وەك، ئەلکۆلو بێتادین دەتوانین لەنێوی بەرین، کەوابوو بەڕێوەبردنی کارە ئاساییەکانی تەندروستیو ئیستریل کردنی کەرەسەکانی بەکاربردن لەلایەن دوکتورەوە، مەترسیی گواستنەوەی دەگەیەنێتە سیفر.

١٣: تکایە لە بابەت ڕێگاکانی گواستنەوەی ئیدز و هەروەها دوایین هەواڵەکانی ئەم نەخۆشییە ڕوون کردنەوە بدەن.

ئیدز بریتییە لە پێكهاتنی لاوازیی سەرەکی لە کۆئەندامی بەرگری لەشدا (کەمایەسی بەرگری). ئەم کارە دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی توانایی جەستە لە بەربەرەکانی دەگەڵ چڵکەکانو توانایی سەرکوت کردنی ناسروشتی وەك، خانە شێرپەنجەییەکان دەبێ. ڤایرۆسی ئیدز خانەکانی بەرگری نێو خوێن (لەنفۆسایتەکان[9]) و خانەکانی پارێزەری نێو شانەکان(مۆخی ئێسك، سپڵ، جەرگ و گریٚ لەنفاوییەکان) تووش دەکا. ئەم خانانە ڕۆڵیان هەیە لە بەرهەم هێنانی دژە ژەهر بۆ بەربەرەکانی دەگەڵ نەخۆشییەکانو شێرپەنجەکان. بە

---

[9]: Lymphocyte لمفوسیت : لیمفۆسایت، لیمفەخانە، لەنفۆسیت، لەنفۆسایت. و.

شیوەیەکی گشتی دەبێ بڵێین کە ئیدز جۆرە کەمایەسییەکی بەرگری دووهەمە کە لە ڕەوتی هەوکردن دەگەڵ ڤایرۆسی ئیدزدا پێك دێ.

نیشانە باوەکانی ئیدز

١) چڵکە سەرەتاییەکان بە ڤایرۆسی ئیدز ڕەنگە هیچ نیشانەیەك پێك نەهێنێ.
٢) ماندوویی، دابەزینی کێشی لەش بەبێ پاساو، ئارەقەکردنەوە لە شەودا.
٣) چڵکە یەك لە دوای یەکەکانی هەناسەکێشان و پێستی.
٤) یاو Fever.
٥) ئاوسانی گرێ لەنفاوییەکانی تەواوی لەش.
٦) برینی نێو زار.
٧) ئاڵوگۆڕەکانی ناوچەی کۆئەندامی زاووزێ، گەورەبوونی سپڵ.
٨) سك چوون Diarrhea.

هۆی چڵکەکان دەگەڵ ڤایرۆسی ئیدزدا:

ــ جۆرێك ڕێترۆڤایرۆســ کە هێرش دەکاتە سەر خانەکانی کۆئەندامی بەرگریو لەنێویان دەبا و دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی خۆڕاگری لەش لە بەرامبەر چڵکەکاندا و هێندێك لە شێرپەنجەکانیش.

هۆیەکانی بەهێزکردنی نەخۆشی

١) پێوەندی سێکسی دەگەڵ مرۆڤە تووشبووەکان:

ڤایرۆسی ئیدز لەنێو شاوەت و تەڕاییەکانی جنسیی نەخۆشەکاندا هەیە و هەرجۆرە پێوەندییەك لەم ڕێگایەوە وەك، زێی ئافرەتان(مهبل)، كۆم یان دەم ئەگەری گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە هەیە. دیارە گواستنەوە لە ڕێگای کۆئەندامی زاووزێی ژنان و قوونەوە زۆرو باوترە، بەڵام بە شێوەیەکی نەسەلمێنراو پێوەندی زار بۆ زار و هەرجۆرە پێوەندییەکی مۆخاتیش بە هۆکاری گواستنەوە دادەنێن.

٢) کەڵك وەرگرتن لە سۆڕەنگە پیسبووەکان بۆ لێدانی ماددە سڕ کەرەکان.

٣) پێدانی خوێن و بەرهەمە پیسبووەکانی(دیارە ئێستا کەمتر دێتە پێش).

٤) ڕووبەڕووبوونەوەی کارمەندانی نەخۆشخانەکانو تێکنیسییەنی تاقیگەکان دەگەڵ خوێن، پیسایی، یان میزی تووشبووان بە ڤایرۆسی ئیدز.

تێبینی:

زۆرترین مەترسی پێوەندیدار بە تێهەڵ چەقینی لەنەکاوی دەرزی پیسبوو لە دەست.

ئاگادار بن کە پێوەندییە ئاساییە ناسێکسییەکان نابنە هۆی گواستنەوەی نەخۆشییەکە.

پێشهاتە چاوەڕوان کراوەکان

ئێستا کە ئەم نەخۆشییە بێچارەسەری ماوەتەوە. دیارە دەکرێ نیشانەکان کەم بکەنەوە یان کۆنتڕۆڵ بکەنو درێژە بە توێژینەوە زانستییەکان لەهەمبەر ئەم نەخۆشییە و دەرمانەکەی بدەین. ڕەنگە ئیدز بەدوای ئەرێنی بوونی تاقیکارییەکەی تاکوو چەندین ساڵ بە نهێنی بمێنێتەوەو خۆی دەرنەخا. کاتێك

کە ئیدز بە شێوەی ئاشکرا خۆی دەرخست، نێونجی مانەوەی ژیان ماوەیەکی بگۆڕە.

ئاسەوارە شیمانەیییەکان

١) چڵکە جیددیەکان لە کۆئەندامە جۆراوجۆرەکانی جەستەدا.
٢) شێرپەنجە Cancer
٣) مردن death
٤) دەرمان treatment

بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەی خوێنو تاقیکاری دژە ژەهری(پادتن) ڤایرۆسی ئیدز(تەنانەت وێ دەچێ تاک ٦ مانگ بەدوای دەست پێکردنی تێوەگلانەکە ئەرێنی نەبێ) دەتوانین دەست نیشان کردنەکە پشت ڕاست بکەینەوە. لەو نەخۆشانەی کە تووشبوون بە ڤایرۆسی ئیدزیان تێدا دەست نیشان کراوە، دەبێ بوونی زۆربەی نەخۆشییە جنسییەکانی دیکە و چڵکە باوەکانیتری وەك دەردە باریکەش تاوتوێ بکەن.

بۆ بەربەرەکانێ دەگەڵ دڵەڕاوکێو خەمۆکیی پەیدابوو لە ئاکامی تووشبوون بەم نەخۆشییە و ئەگەری مردن، دەبێ نەخۆشەکە لە لایەن دەروونناسێکەوە، دەروون دەرمانی یان راوێژکاری بۆ ئەنجام بدرێ. لەکاتی سەرهەڵدانی ماکەکانی نەخۆشییەکە، ڕەنگە پێویستی بە مانەوە لەخەستەخانە بێ. تاقمێك لە نەخۆشەکان دەچنە نێو پرۆگرامە توێژینەوەیییەکانەوە بە مەبەستی بەدەست هێنانی دەرمانی باشتر یان واکسینەکەی. لەم جۆرە بەرنامانەدا، وێ دەچێ چاوەدێری کردن بەخۆڕایی بێ. لە بیرتان نەچێ کە دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکە، لە زووترین کاتدا یارمەتیدەرە. ئەگەر لە بەردەم مەترسیدان، بۆ تاوتوێ کردن سەردان بکەنەوە. لەکاتی ئەرێنی بوونی تاقیکاری ڤایرۆسی ئیدزو

کاتی سکپڕی، دەتوانن بە دەرمانە تایبەتەکان ئەگەری چڵك کردن لە کۆرپەکەدا بە لانی کەمی بگەیەنن.

دەرمانەکان:

ئێستا دەرمانەکان کاریگەرییان لە چارەسەرکردنی چڵکی ئیدزدا نیە. ڕەنگە بۆ بەربەرەکانی دەگەڵ چڵکەکان یان پێشگیری کردنیان لە دەرمانەکانی دژی چڵکی کەڵك وەرگرن. دەرمانەکانی دژە ڤایرۆس(دیدانۆزین، ستاڤۆدین، زالسی تابین، زیدۆڤین) و هەروەها دەرمانەکانی کۆنترۆڵکەری پرۆتێئاز لە دەرمانی چڵك دەگەڵ ڤایرۆسی ئیدزدا کەڵکی لێوەردەگرنو ڕەنگە پێشکەوتنی نەخۆشییەکە وەدوا بخا. ئەو دەرمانانە دەبێ لە لایەن دوکتۆرە بە ئەزموونەکانەوە بدرێ. بەو دەرمانانەی وەك، زیدۆڤین دەتوانین گواستنەوەی چڵك لە دایکانی سکپڕەوە بۆ کۆرپەکەیان کەم بکەینەوە. زۆر لێکۆڵینەوەی دیکەی سەبارەت بە دەرمانە نوێترەکانو واکسێنەکەی لە بەڕێوەچوون دان.

چالاکی لە کاتی تووشبوون بەم نەخۆشییەدا

چالاکی لەکاتی تووشبوون بەم نەخۆشییە بە بارودۆخی سلامەتی هەر تاکێکەوە بەستراوەتەوە. نیشانەگەلێکی وەك، ماندوویی یان بوونی چڵك دەتوانێ هێندێك لە چالاکییەکانی کاتی تووشبوون بەم نەخۆشییە بەرتەسك بکاتەوە. پشوودان گرینگە، بەلام پێشنیار دەکرێ بە شێوەیەکی ڕێکوپێك وەرزش بکرێ.

بژیو لێگرتنەوە(رژیم غذایی):

خۆراك دەبێ تەواو و ڕێکوپێك بێ. خراپ هەڵمژینی خواردەمەنییەکان، زیندەکردارە[10] ئاڵوگۆڕکراوەکانو، دابەزینی کێشی لەش لە نەخۆشە تووشبووەکانی ئیدزدا باوە. لە خواردنی هێلکەی نەکولاوی گومان لێکراو بە

[10] : متابولیسم: زیندە کردارەکان، مێتابۆلیزم Metabolism . و.

پیسبوون، شیری غەیرە پاستۆڕیزە، یان ماددە خۆراکیيە پیسبووە شاراوەکان دووری بکەن.

"ڕاوێژکاری پزیشکی "تبیان" دوکتۆر مەیسەمی شیرزاد"

ئایدز و بێبەری کردن لە مافە کۆمەلایەتییەکان

بەد ناویی نەخۆشیی ئیدز بۆتە هۆی پێشێل کردنی مافە کۆمەلایەتییەکانی مرۆڤە تووشبووەکان بەو ڤایرۆسە. مرۆڤەکانی نێو کۆمەلگا، دووری لە تووشبوو دەکەنو وێلّی دەکەنو لە ئاکامدا لە چالاکییە کۆمەلایەتییەکانو کارکردن بێبەش دەبێ. تەنانەت لە ناوەندەکانی پێشکەش کردنی خزمەتگوزارییە تەندروستیو دەرمانییەکانیش گوێی پێنادەن. کەوابوو ئایدز، بەو ڕادەیە کە کێشەیەکی تەندروستییە، کێشەیەکی کۆمەلایەتیشە. ئیدز پێوەندییەکی زۆر نزیکی دەگەلّ بەکارهێنانی ماددەسڕکەرەکان، نێربازیو فەحشاداا هەیە کە لە دژایەتی دەگەلّ بایەخە ئایینی، کۆمەلایەتیو کلتوورییەکانی زۆرێك لە کۆمەلّگاکان دایە، نەخۆشەکان نەوەك کەسانێکی دەردەدار، بەلّکوو وەك، کەسانێکی تاوانبارو گوناکار لە بیروزەینی گشتییدا دادگایی دەکرێن. ژنو مندالّی وەها کەسانێك لەبەردەم بوختان پێکردن دان و هەلّسوکەوتی جیاکارانەیان دەگەلّدا دەکرێ. ئەمانە هەمووی دەرەنجامی نائاگایی خەلّکە سەبارەت بە نەخۆشیی ئایدز. دەگەلّ هەولّدانی زۆری ناوەندەکانی تەندروستیو دەرمانی بۆ وشیارکردنەوەی خەلّك سەبارەت بە ڕێگاکانی گواستنەوەی ئیدز، بەداخەوە ئێستاش خراپی تێدەگەن. ئیدز قەرەنتینەی نییە و لە ڕیگای چالاکییەکانی ڕۆژانەوە ناگوازرێتەوە. کەوابوو، بنەمالّەیەك کە نەخۆشێکی ئیدزیان هەیە و لەوپەڕی ئازارو ژاندا دوورییان لێدەکرێ.

هەلّسو کەوتی نادروستی کۆمەلّگا دەگەلّ ئیدزییەکاندا ئەوان ناچار بەوە دەکا نەخۆشییەکەیان بشارنەوەو لە هیچ جێگایەك باسی لێوەنەکەن. لە ئاکامدا، زانیارییە پێویستەکانی سەبارەت بە ڕێگاکانی گواستنەوەو پێشکەوتنی

نەخۆشی‌یەکە ناکەوێتە بەردەستی. ئیدز نەخۆشی گەنجەکانە. جحێڵێکی سەرکەوتوو لەنەکاو تەواوی مافە کۆمەڵایەتی‌یەکانی لەدەست دەداو لە وەدەست هێنانی داهات بۆ بژیوی خۆیو بنەماڵەکەی بێبەش دەبێ. ئاکامی ئەم ڕەوتە هەژاریو بێدەرەتانی‌یە کە دەستە و دامێنی هەموو ئەندامانی بنەماڵەکەی دەبێ. لەدەستدانی پیشە و بێبەشی لە مافی دامەزراندن، تووشبووان بە نەخۆشی ئیدزی لە ژیانی سروشتی خۆیان وەرگێڕاوەتەوە، بەم پێیە، ڕێکخراوی نیونەتەوەیی کار ئەم مافانەی خوارەوەی بۆ لەبەرچاو گرتوون:

١) خاوەن کارەکان بەر لە دامەزراندنی کرێکار یان لە گەرمەی کاردا نابێ داوای تاقی کردنەوەی HIVیان لێبکەن.

٢) بارودۆخی مرۆڤەکان لە ڕوانگەی تووش‌بوون یان نەبوونی ئیدزدا نابێ ببێتە پێوەری دامەزراندن یان کارکردنیانو کرێکارە تووشبووەکان بە ئیدز نابێ ئەرێنی بوونی تاقی کردنەوەی HIVیەکەیان بڵاو بکەنەوە.

تەنانەت کاربەدەستانی ناوەندە تەندروستیو درمانی‌یەکانو پسپۆڕانی زانستی پزیشکیش کردەوەیەکی جیاکارانەیان نیسبەت بە نەخۆشەکانی ئیدز هەیە. خۆپاراستن لە پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری‌یەکان، تەریك خستنەوەی بێجێ، بێحورمەتیو گوێ پێنەدان، لەو جۆرە کردەوانەن.

سەرۆکی فەرمانگەی ئایدز سەربە وەزارەتی تەندروستی دەرکردنی بڕیارنامەیەکی ڕاگەیاند کە ناوەندەکانی دەرمانیو گرووپی پزیشکی ناچار بە وەرگرتنی تووشبووان بە ڤایرۆسی ئیدزو پیشکەش کردنی خزمەتگوزاری‌یە پزیشکی‌یەکان کردوە. ***ناوبراو دەڵێ:***

ــ «بەخشنامەکان بە تەنیا هیچ قازانجێکیان نیە. ڕەنگە لەم بوارەدا پێویستیمان بە یاساگەلێك هەبێ. هەرچەند داڕشتنی قانوونیش بە تەنیا ناتوانێ گیروگرفتەکان چارەسەر بکا. بەداخەوە زۆر جار شاهیدی کردەوەی ناحەز دەگەڵ تووشبووان

بە ئیدز یان خۆپاراستن لە پێشکەش کردنی خزمەتگوزارییە پزیشکیو ددان پزیشکییەکان بووین. بەڵام چەوساوەترین قوربانییەکانی ئایدز منداڵانن. منداڵێك کە لە دایکێکی تووشبوو بە ئیدز لەدایك بووە، لە پشتگیریی دایكو باوكو کۆمەڵ بێبەش دەبێ. زۆر جار ئەم منداڵانە بەرپرسایەتییەکانی وەك، چاوەدێری لە دایكو باوکی نەخۆشو بەدەست هێنانی داهات بۆ بنەماڵەکەیان لەسەر شانە. بەهرەمەندی لە مافی ڕاهێنانو خوێندن لە ناوەندە گشتییەکاندا لە سەرەتاییترین پێداویستییەکانی منداڵە نەخۆشەکان دەژمێردرێ کە لە زۆربەی وڵاتەکاندا لێی بێبەشن. بەپێی جاڕنامەی مافی مرۆڤ، بێبەش کردنی منداڵێك لە فێرکردنو خوێندن بەهۆی تووشبوونی بە نەخۆشی ئیدزەوە، دەستدرێژییە بۆ سەر سەرەتاییترین مافەکانی مرۆڤـ.

دوکتورسادقی ڕاشێد، کارگێڕی یونیسێڤ لە ناوچەی باشووری ئاسیادا، ڕایگەیاند:

ــ «پێنج میلیۆن منداڵ لە هەشت وڵاتی باشووری ئاسیا گیرۆدە بە ئیدزن بێ ئەوەی بزانن بۆچی»؟! ناوبراو داوای لە ڕێبەرانی بەناوبانگی ئایینی پێنج ئایینە ئاسمانییەکە کرد بە یارمەتیی یەکتر بۆ بەربەرەکانیی چەند لایەنە دەگەڵ ئەم قەیرانە ماڵوێرانکەرەوە قۆڵ هەڵماڵن.

پیێدانی خوێنی پاك، پێشكەش كردنی ژیان

پەیڤی یەكەم:

بنیاتی گواستنەوەی خوێنی ئێران لە ساڵی ١٣٥٣ی هەتاویدا، بۆ ئامادەكردنو دابەش كردنی خوێنو بەرهەمە بێعەیبەكانیو، بەڕێوەبردنی كاروبارەكانی فێركاری، توێژینەوەییو بەكاربردن لە چوارچێوەی گواستنەوەی خوێندا بەشێوەیەكی فەرمی دەستی بە كارەكانی كردووە. گرینگترین مەبەستی گواستنەوەی خوێن لە ئێراندا دابین كردنی خوێنو بەرهەمە بێعەیبەكانی بە باشترین چۆنایەتی ستاندار، هاوچەشنە دەگەڵ پێوەرە دیاری كراوەكانی نێونەتەوەیی بۆ نەخۆشو هەژارو نەدارەكانو هەروەها برەوپێدانی زانستی پزیشكیی گواستنەوەی خوێنە.

ئامانجەكانی ئەم ڕێكخراوە بە شێوەی خوارەوەیە:

١) بەشداری كردن لە چاودێریی نەخۆشەكان.

٢) دابین كردنی خوێنی پاك و خاوێن و دوور لە نەخۆشی.

٣) كۆكردنەوەو ڕێكخستنی خوێن بەخشەكان.

٤) پەرەپێدانی تۆڕی پێگەكانی گواستنەوەی خوێن و ... .

خزمەتگوزارییەكانی بنیاتی گواستنەوەی خوێن بریتییە لە: كۆكردنەوەو دابەش كردنی خوێنو بەرهەمەكانی لەڕێگای ناوەندەكانی پێشكەش كردنی خوێن لەسەرانسەری وڵاتدا. ئەم بنیاتە تەنیا ناوەندی پێشكەش كردنی خوێنو بەرهەمەكانی بە نەخۆشخانەكانو ناوەندە دەرمانییەكانیترە.

گواستنەوەی خوێن چییە؟

گواستنەوەی خوێن لە زانستی پزیشکیدا لایەنی ژیواری هەیە و لە هێندێك بواری تایبەتدا بەهۆی پزیشکی تیمارکەرەوە رێگە دەدرێ.

خوێن بە پاژە جیاوازەکان شیاوی شی کردنەوەیە کە ڕەنگە بە تەنیایی یان بە شێوەی کامڵ لە بارودۆخی جۆراوجۆردا بە نەخۆشەکان بدرێ. بەشەکانی خوێن بە شێوەیەکی گشتیی بریتین لە:

١) خڕۆکە سوورەکان (RBC[1]): بۆ کەم خوێنی یان خوێنبەربوونەکان.

٢) پەڕەکانی خوێن(پلاکت[2]): بۆ نەخۆشییە خوێنبەربووەکان، کاتێك کە ڕێژەی پەڕەکانی خوێن کەم دەبنەوە.

٣) پلازما (Plasma): بۆ دابین کردنی پرۆتینەکانی خوێن بەکار دەبردرێ.

قازانجەکانی پێشکەش کردنی خوێن کامانەن؟!

گرینگترین قازانجی پێشکەش کردنی خوێن، ڕزگاربوونی ژیانو بەدەست هێنانی ڕەزایەتی خوا و لە قازانجەکانی دیکەشی ئاگاداربوون لە تەندروستی خوێن بەخشەکە خۆیەتی کە بەهۆی کۆنترۆڵ کردنی ئەم ڕێگایانەی خوارەوە ئەنجام دەدرێ:

١) لێدانی دل.

٢) پەستانی خوێن(فشارخون).

٣) پلەی گەرمیی لەش.

٤) دەست نیشان کردنی کەم خوێنیو جۆری گرووپی خوێنەکەی.

---

[1]: R.B.C (Red Blood Cell) : گلبولهای قرمز ، یان Erythrocyte : دیارە کاری بنەڕەتی خڕۆکە سوورەکان ، لە ئاڵ و گۆڕ پێ کردنی گازەکانی O2 و Co2 دا نەخشی ئەساسی و سەرەکی یان هەیە .

[2]: Platelets (Termbocyte) : پەڕەکانی خوێن (پلاکت)

ئایا گواستنەوەی خوێن بە دڵنیاییو بێخەمیەوە دەکرێ؟

بنیاتی گواستنەوەی خوێن لە ئێراندا هەموو خوێن بەخشەکان دەخاتە ژێر پشکنین و لێکۆڵینەوەوە تا پارێزراوی ئەوان و وەرگرانی خوێن دابین بێ. تەواوی خوێنە پێشکەش کراوەکان، لە تاقیگەکانی ڕێکخراوی ناوبراو بۆ دڵنیایی زیاتر لە ساغیو سلامەتیو پاکییان ئەم تاقیکردنەوانەی خوارەوەیان بۆ ئەنجام دەدرێ:

١) HIV(ئیدز)

٢) هێپاتیتی B

٣) هێپاتیتی C

٤) سیفلیس

٥) جۆری خوێنەکەی (Blood Group)

کاتی پێشکەش کردنی خوێن، خوێندەر بەو پرسیارانەی کە سەبارەت بە بارودۆخی سلامەتی لێی دەپرسرێ وەڵام داتەوە. ئەو پرسیارانە بۆ دەست نیشان کردن و تاوتوێ کردنی خوێندەرە مەترسیدارەکان دارێژراون.

ئەو کەسانەی دەتوانن خوێن بدەن دەبێ ئەم چەند خاڵانەیان تێدا بێ:

١) تەمەنیان لە نێوان ١٧ و ٦٥ ساڵدا بێ.

٢) لانی کەم کێشی خوێن بەخش ٥٠ کیلۆ بێ.

٣) مەودای پێدانی خوێن هەر بە ٨ حەوتوو جارێکە، بەو شەرتەی لە ساڵێکدا لە ٤ جار زیاتر تێنەپەڕێ.

٤) خوێن بەخشەکە کەم خوێن نەبێ، کە بە تاقی کردنەوە دەردەکەوێ.

٥) کاتێك خوێندەر پێشینەی یەکێك لەو بابەتانەی خوارەوەی هەبێ، حەتمەن دەبێ پزیشکی گواستنەوەی خوێن ئاگادار بکرێتەوەو لە ڕەوتی

کارەکەدا بێ:

A) بەکارهێنانی هێندێك لە دەرمانەکان.

B) هەستیاری(Allergy)یە گرینگەکانی وەك، تەنگەنەفەسی، "تب یونجە "(Hay fever) و . . . .

C) بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن (Hypertension).

D) نەخۆشی شەکرە(مرض قند).

E) نەخۆشییەکانی دڵ ، سییەکان، گورچیلەکانو جەرگ.

F) پێشینەی وەرگرتنی خوێنو بەرهەمەکانی.

G) خاڵ کوتانو خوێن گرتن.

H) پێشینەی خووگرتن بەماددەسڕکەرە تەزریقییەکان.

I) پێشینەی فێ لێهاتن(صرع) یان کۆڵنج کردن(تشنج).

J) پێشینەی پێوەندییە سێکسییە گوماناوییەکان.

K) پێشینەی نەشتەرگەری لە شەش مانگی ڕابردوودا.

L) دەورانی سکپڕیو شیردان بە منداڵ.

پێشکەش کردنی ئۆتۆلۆگ چییە؟

شێوەیەکە کە نەخۆش خوێنەکەی پێشکەش دەکا و تا کاتێك پێویست بە خوێنەکە دەبێ لە جێگایەکی باشدا هەڵدەگیرێ. ئۆتۆلۆگ بۆ ئەو نەخۆشانەی کە بە دڵخوازی خۆیان نەشتەرگەری دەکەن، بەڕێوەدەچێ. لەم شێوەیەدا نەخۆش دەبێ لەلایەن دوکتۆرەوە بەجوانی بپشکندرێ تا لە سلامەتی خۆی دڵنیا بێ. ئەو نەخۆشانەی کە لە خوێنی خۆیان کەڵك وەردەگرن بێمەترسیترینو خاوێنترین خوێن لەخۆیان دەکەنەوە. مەترسییەکان بەهۆی بەشەکانی خوێن

وەکوو، خرۆکەسپییەکان(WBC[1])، پەڕەکانو پرۆتینی سیڕۆم بە پێدانی خوێنی ئۆتۆلۆگ لەنێو دەچن.

بەر لە پێدانی خوێن، خوێن بەخشەکان دەبێ چی بکەن؟

پێدانی خوێن ئەزموونێکی چێژهێنەرە، بەس دەبێ لە بیرتان بێ، بەر لەدانی خوێنەکە خواردنێکی باش بخۆنو ڕێژەیەکی زیاتر نیسبەت بە ڕۆژەکانی دیکە ئاو بخۆنەوە. ئەگەر ئیمکانی هەیە ٤٨ کاتژمێر بەرلە پێشکەش کردنی خوێنەکە نابێ ئاسپرین بخۆنو دەبێ لە خواردنی خۆ ببوێرن. ناو و ڕێژەی خواردنی دەرمانەکانت لەبیر بێ. خواردنی دەرمان پێشگیری لە پێدانی خوێنەکە ناکا، بەڵام هۆی خواردنیان وێ دەچێ پێشگیری لەپێدانی خوێنەکە بکا.

قۆناغەکانی پێشکەش کردنی خوێن:

پێدانی خوێن پرۆسەیەکی ساکارو بێخەمە و تەقریبەن ٤٥ تا ٦٥ خولەك کاتی دەوێ. ئەو کەلوپەلانەی کەڵکیان لێوەردەگرن، دەبێ بەکارنەهاتوو و ئیستریل بن. سەرەتا فۆرمی ناونووسی لەلایەن نەخۆشەوە پڕ دەکرێتەوەو دواتر نەخۆشەکە وەڵامی چەند پرسیاری سەبارەت بە سڵامەتی خۆی دەداتەوەو پشکنینی ساکاری وەك، گرتنی پەستانی خوێن، گەرمای لەشو لێدانی دڵۆ تاقیکارییەکی خوێنی بۆ دەست نیشان کردنی کەم خوێنییەکەی ـــ تاقیکاری بۆ دیاری کردنی کەم خوێنی، HBیە ـــ ئەنجام دەدرێ. خوێنپێدەر لەسەر

---

[1] : White Blood Cell (Leucocyte) : گلبولهای سفید (لکوسیت): بەشی بەرگری لەش پێك دێنن ، واتە هەرکات هەوکردنێك دروست بوو، ئەوان بۆ بەرگری کردن و لەنێوبردنی ئەو هەوکردنە وەخۆ دەکەون. ڕێژەیان بە شێوەی سروشتی لە هەر میلی میتری سێ جادا، ٤ تا ١١ هەزار خرۆکەیە($1mm^3$ = 4000- 11000 Cells / mm^3). و.

قەنەفەیەك درێژ دەكرێو جێگای دەرزییەكە بە ئانتی سێپتیك، خاوێن دەكرێتەوەو دواتر لە ماوەی ٦ تا ١٠ خولەك خوێنەكەی لێدەگرن.

بەكارهێنەرانی سەرەكیی خوێنو بەرهەمەكانی لە ئێراندا

١) نەخۆشە تالاسمییەكان.

٢) نەخۆشەكانی تووشبوو بەجۆرەكانی هێمۆفیلیا.

٣) نەخۆشە دیالیزییەكان.

٤) ئەو نەخۆشانەی كە پێویستییان بە نەشتەرگەرییە گەورەكانی وەك، دڵ (Heart)، گورچیلە (Kidney) ، مۆخی ئێسك، و ژنان هەیە.

٥) تووشبووان بە نەخۆشییە خوێنبەربووەكان.

٦) ئەو كۆرپانەی تووشی زەردوویی بوونە بەهۆی نەگونجانی خوێنی دایك دەگەڵ كۆرپەڵە.

٧) پێوەندی ئەندامەكان.

٨) سووتاوییە توندەكان.

٩) كەم خوێنییە درێژ خایەنەكان.

١٠) جۆرەكانی شێرپەنجە، بە تایبەت لە قۆناغی شیمی دەرمانیدا.

بەرنامەی کاری بۆ خوێن بەخشەکان بەدوای خوێن پێدانەکەیان!

١) چەند کاتژمێر دوای پێدانی خوێنەکە، بەڕێژەیەکی زۆرتر نیسبەت بە پێشوو خواردەمەنییە ئاوەکییەکان بخۆنەوە.

٢) دوای پێشکەش کردنی خوێنەکە خواردەمەنییەکی باش بخۆن.

٣) بۆ نیو تا یەك کاتژمێر دوای پێشکەش کردنی خوێنەکە جگەرە مەکێشن.

٤) ئەگەر لە شوێنی دەرزییەکە(قۆڵ) خوێنڕێژی هەبوو، بۆ ماوەی ٣ تا ٥ خولەك دەستتان بەرز بکەنەوەو تەوژمی بخەنە سەر.

٥) ئەگەر تووشی بوورانەوە یان سەرەگێژە هاتن جۆرێك دانیشن کە سەرتان بچێتەوە نێو ئەژنۆتان، یان ڕاکشێن کە سەرتان نیسبەت بە جەستە لە خوارەوەتر بێ.

٦) دەتوانن چالاکیە ئاساییەکانتان دوای نیو کاتژمێر دەست پێبکەنەوە. لە هەرجۆرە چالاکییەکی توند بە دریژایی ئەو ڕۆژە خۆ ببوێرن.

٧) ئەگەر دوای پێدانی خوێنەکە حاڵتان باش نەبوو، دەتوانن دەگەڵ ناوەندی گواستنەوەی خوێنی ناوچەکەتان پێوەندی بگرنو دەگەڵ پزیشك یان پەرستارەکەی کە لەوێیە ڕاوێژ بکەنو پێی ڕابگەیەنن.

٨) ئەگەر خوێن تێچزان یان خوێنڕێژی لە ژێر پێستدا بیندرا، لە ٢٤ کاتژمێری یەکەمی دوای خوێندانەکە، شتی ساردی بخەسەر، بەڵام دوای ٢٤ کاتژمێری یەکەم، لە شتی گەرم بۆ خستنەری سەری کەڵك وەرگرن، کە بۆ لەنێو بردنی ئەو نیشانانە زۆر بە قازانجە.

تاقيكارى ئيدز بەر لە پێكهێنانى ژيانى هاوبەش

بەپێى سەرژمێرىيە جيهانىيەكان، لەهەر ١٠ كەسى تووشبوو بە ڤايرۆسى ئيدز لەجيهاندا، ٩ كەس لە هەڵگرى ئەو ڤايرۆسە بێئاگان. كەوابوو پێشنيارى جێگرى كۆمەلايەتى بنياتى "بێهزيستى" كە تاقىكردنەوەى ئيدزى بەر لە پێك هێنانى ژيانى هاوبەش كردۆتە شتێكى زۆرە ملى، بێجێ نيە. بەلام تا ئەو جێيەى كە قسەكردن لەسەر نەخۆشى ئيدز لە ئێراندا ئێستاش قەدەغەيە، بەرپرسان لەسەر بەزۆرى كردنى ئەو تاقى كردنەوەيە بيروڕاى جياوازيان هەيە. وەزارەتى تەندروستى، كۆميتەى بەربەرەكانێ دەگەڵ ئيدزو ڕێكخراوى گواستنەوەى خوێن بە توندى دەگەڵ ئەم هەنگاونانە دژايەتىيان كردووەو ئەم كارەيان بەبێ بايەخى زانستىو كۆمەلايەتى داناوە.

دوكتور گوويا، بەرپرسى ناوەندى نەخۆشىيەكانى وەزارەتى تەندروستى، *دەڵێ:*

ـ «تێستى ئيدز بەر لە پێك هێنانى ژيانى هاوبەش لە هيچ جێگايەكى ئەو دونيايەدا ناكرێ. ئێمە دەبێ ئاستى وشيارى گشتيى بگەيەنينە ئاستێك مرۆڤەكان بە كردەوە دژايەتى كردنى خۆيان دەگەڵ تاقى كردنەوەى ئيدز سەردان بكەن».

تاقمێك لە بەرهەڵستكارەكان خەرجى زۆرى ئەم جۆرە تاقىكردنەوانە و گرووپێكىتر بارى دەروونيى سەر ژنو مێردەكان، بەهۆكارى دژايەتى بەر لە ژنو مێردايەتى دەزانن. بەلام لەوانەيە بە خۆڕايى كردنى تاقى كردنەوەى ئيدز بەر لە پێك هێنانى ژيانى هاوبەشو نهێنى ڕاگرتنى دەرەنجامەكانى بتوانن لە ئاسەوارە خراپەكانى ئەو هەنگاونانە كەم بكەنەوە. زۆر جار بۆ دەست نيشان كردنى لێبڕاوانەى ئيدز، ئاكامى سێ كەڕەت تاقى كردنەوەى جياجيا پێويستە، چونكە

ئەم تاقیکردنەوەیە بابەتەکانی ئەرێنیو نەرێنی ناڕاستی زۆریان هەیە. لەو کاتەوە کە ڤایرۆسەکە چۆتە نێو لەشی مرۆڤەکەوە تا ئەو کاتەی ئاکامی تاقیکردنەوەکە ئەرێنی بێ، مەودا هەیە. ڕەنگە ئەم مەودایە شەش حەوتوو تا شەش مانگ بێ. هێندێك جار، ئەم ماوە نزیك بە شازدە مانگە. بەم قۆناغە، دەڵێن، قۆناغی دەلاقە(پەنجەرە). لە قۆناغی دەلاقەدا، مرۆڤەکە تێوەگلاو و تێوەگلێنەریشە، بەڵام ئاکامی تاقیکاریەکەی بەشێوەی ناڕاست دەبێتە نەرێنی. کەوابوو هەبوونی تاقیکاریەکی نەرێنی(منفی) بەمانای تێوەگلان بە ڤایرۆسی HIV نیە. رەنگە ئەم پرۆسەیە ساڵێك بخایەنێ. لە ئاکامدا بنەماڵەکان تا کاتی دەست نیشان کردنی ئاکامی یەکجارەکی دەبێ لە چاوەڕوانیدا بمێننەوە.

ئێستا ئەنجامدانی تاقی کردنەوەکان بۆ دەست نیشان کردنی تالاسێمیو نەخۆشیەکانی جووتبوونو خووگرتن بە مادده سڕکەرەکان بۆ پێك هێنانی ژیانی هاوبەش پێویستنو ژنو مێردە گەنجەکان دەبێ بۆ بە یاسایی کردنی ژنو مێردایەتییان ئاکامی ئەم تاقیکردنەوانە پێشکەش بە دەفتەری تۆمارکردنی ئیزدواجەکان بکەن. بەڵام ئاکامی تاقی کردنەوەی دەست نیشان کردنی ئیدز بۆ پێك هێنانی ژیانی هاوبەش بە تۆپزی نیە و ژنو مێردەکان دەتوانن خۆبەخشانە بە وەئەستۆگرتنی خەرجەکان ئەم تاقیکردنەوەیە ئەنجام بدەن.

خۆراك پێدان لە تووشبووانی ئایدزدا(1)

ئەوەی لە پێوەندی دەگەڵ نەخۆشیی ئیدزدا زۆر جێگای بایەخە، پێشگیری لە تووشبوون بەو نەخۆشییەیە. بەڵام ئەگەر کەسێك تووشی بوو، بەهۆی درێژبوونەوەی ماوەی نەخۆشیەکە گرینگترین شت خۆ گونجاندن دەگەڵ ئەو نەخۆشییە، پێشگرتن لە گوازرانەوەی ڤایرۆسەکە و بەسەربردنی ژیانێکی باش دەگەڵ ئەو نەخۆشییە دایە. تووشبووان دەبێ بزانن ئەگەر چاوەدێرییە تەندروستی، پزیشکیو خۆراکییەکانی پێوەندیدار بەم نەخۆشییە لەبەرچاو بگیرێن، دەتوانن دەگەڵ ئەندامانی دیکەی بنەماڵەکەیاندا درێژە بە ژیان بدەنو دابین کردنی خزمەتگوزارییو ڕاهێنانی وردو سەرەتایی بە خۆیانو بنەماڵەکەیان تەواوە، تاکوو بەرەو ژیانێکی باشتریان ڕینوێنی بکا. لەبەر ئەوەی سڵامەتی شانەکان و هێزی بەربەرەکانێ دەگەڵ هۆیەکانی نەخۆشیهێنەر، لە نەخۆشەکانی تووشبوو بە ئیدز کەم دەبێتەوەو بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری لەش زۆر جێگای بایەخ پێدانە، خواردن وەکوو ئەسڵێکی گرینگ لە چوونەسەری ئاستی سڵامەتی نەخۆشەکەدا جێگای وەبیرهێنانەوەیە و دەبێ لە ڕێگای خواردەمەنی بەهێزو ئاوی پاکەوە بۆیان دەستەبەر بکرێ، بە تایبەت کاتێك کە سەفەر دەکەن یان لە دەرەوە نان دەخۆن.

١ : ئالۆزییەکانی خواردن لە نەخۆشی ئیدزدا

یەکێك لە ماکەکانی ئەم نەخۆشییە بەد خۆراکی پرۆتینی ــ وزە یان(PEM-1)یە. سەرەکیترین هۆی دابەزینی کێشی لەش لە نەخۆشەکانی تووشبوو بە ئیدز کەم بوونی وەرگرتنی وزەیە نەوەك چوونەسەری بەکاربردنەکەی. ئەم کەسانە تووشی تێكچوونی هەستی چێژایی بوونو کاتێك کە کۆمەڵە ماسوڵکەکانی لەش تا ٥٥٪ی حاڵەتی سروشتی بەرەو توانەوە دەچن، ئەو کەسانە دەمرن. لە ئالۆزییەکانی دیکە دەتوانین ئاماژە بە دڵ تێکەڵاتن، ڕشانەوە، شێواوی بێنەزمی لە هەناسە هەڵکێشاندا و بێئیشتیایی بکەین. سەرەکیترین هۆیەکانی بە خێرایی دابەزینی کێشی لەش لەم نەخۆشانەدا بریتین لە: کەم بوونەوەی وزەی وەرگیراو، چالاکی، ئیشتیاو کەموکوڕییەکانی مێتابۆلیکییە.

٢ : وزە و پرۆتینی پێویست

بۆ ئەو کەسانەی تووشی ئیدز بوون وزەی پێشنیارکراو بۆ ڕاگرتنی کێشیان بەرامبەرە دەگەڵ وزەی پێویستی دیاری کراوی جیهانی(BEE) زەربی ١/٣ و بۆ چوونەسەری کێشیشیان زەربی[1] ١/٥.(واتە، بۆ ڕاگرتنی کێشی لەشی نەخۆشەکان، وزەی پێویستی دیاری کراوی جیهانی، دەگەڵ ڕەقەمی "سێ لەسەر یەك" لێکی دەدەینو بۆ چوونەسەری کێشیشیان، دەگەڵ ڕەقەمی "پێنج لەسەر یەك" لێکی دەدەین).

پرۆتینی پێویستی لەم نەخۆشانە بۆ ڕاگرتنی کێش بەرامبەرە دەگەڵ ١/٤ــ١ گرەم بە ئەندازەی هەر کیلۆ لە کێشی لەشو بۆ نۆژەن کردنەوەی

---

[1] : ضرب: لێکدان

بەرامبەرە دەگەڵ ۱/٥_۲ گرەم بە ئەندازەی هەر کیلۆگرام کێشی لەش. ئارژێنین لە پاراستنی خانەکانی لەشدا زۆر بە قازانجە و خراپ نیە بزانین بە کارهێنانو کارایی ئەسید فولیك لە PEMدا زەبری وی‌دەکەوی.

گۆشتەکان:

لە باسی پرۆتیندا یەکەم شتێك کە بە زەین دادیٚ، گۆشتەکانن، کەوابوو گۆشتی قەڵو ماسی زیاتر پێشنیار دەکریٚ. ماسی خواردنێکی زۆر چاکو بیٚ عەیب و بە کەڵکە و دەبیٚ لانی کەم لە حەوتوودا دوو جار بخوریٚ(دیارە چەوری ماسی جیاواز لە چەورییەکانی دیکە، بۆ چەوری نێو جەستە نەك خراپ، بەڵکوو کۆلیسترۆڵی نێو خوێنیش دادەبەزێنیٚ، کەواتە، خواردنی ماسی بۆ هەر مرۆڤێك و بە تایبەت بۆ وەها نەخۆشگەلێك زۆر پێویستە و تەنانەت بۆ بەهێزکردنی هێزی سێکسی پیاوان زۆر بە قازانجە. وەرگێڕ).

هێلکە(تخم مرغ):

هێلکە یەکێك لەسەرچاوە باشەکانی پرۆتینە و خواردنی بۆ ئەو نەخۆشانەی کە دەورەی چاك بوونەوەی دوای نەخۆشییەکەیان تیٚ‌پەڕ دەکەن و تووشی سست و لاوازی جەستەیی بوون، زۆر بە قازانجە. دەبیٚ لەکاتی کەڵك وەرگرتن لە هێلکە، توانایی جەرگمان لەبەرچاو بیٚ تاکوو ڕێژەی چەورییەکەی تووشی ناراحەتیمان نەکا. کەوابوو پێشنیار بەو کەسانەی کە تووشی نارەحەتی جەرگ(کبد) بوونە دەکریٚ کە لە حەوتوودا زیاتر لە سیٚ دانە هێلکە نەخۆن. دیارە ئەو سنوورە بۆ خواردنی زەردێنەکەیەتیو خواردنی سپێنەی کوڵاو(چونکە سپێنەی نەکوڵاو ماددەیەکی بەناوی ئاویدین تێدایە کە دەبێتە هۆی دەست تێوەردانی خۆراك دەگەڵ ڤیتامینی بیۆتین) بەهەر ڕێژەیەك لە حەوتوودا قەیناکا.

شیر:

وەکوو سەرچاوەیەکی پرۆتینی باش و دەوڵەمەند بۆ پێشگیری لە بەدخۆراکی زۆر بە قازانجە، کەوابوو هەوڵ بدەن ڕۆژانە پەرداخێك شیر دەگەڵ کەوچکێکی چێشت خۆری هەنگوین یان دوو دانە خورما بخۆن.

نیسك(عدس):

نیسکیش یەکێکی دیکە لە سەرچاوە باشەکانی پرۆتینە و جیاواز لە پرۆتین، ویتامین ب، ئاسن و کەلیسیۆمیشی دەگەڵە. نیسکی کولاّو دەگەڵ ڕۆنی زەیتوون، خواردنێکی تەواو و پڕ وزەیە.

٣: چەورییەکان:

جەستەی مرۆڤ پێویستی بە کۆمەڵێك لە ترشە چەوری[1]یەکان هەیە بەناوی ترشە چەورییە پێویستەکان یان EFA2 کە لەش بۆ خۆی دروستیان ناکا و دەبێ لە ڕێگای خواردنەوە دابین بکرێن. ئەم ترشە چەورییانە لە ڕۆنی زەیتوون، گوێز، ڕۆنی سۆیا و جۆرەکانی ماسی بە تایبەت ماسی ئاوە ساردەکان وەك خاتوونەك(قزل آلا)، ساردین، سالمۆن و تۆنادا هەیە و ئەگەر بەرێژەیەکی کەم بەکار ببرێن، مرۆڤەکە تووشی ئالۆزی لە ترشە چەورییە پێویستییەکان دەبێ کە ئەم شپرێوی‌و بێ‌نەزمییە لەنێو نەخۆشە ئیدزییەکاندا دەبیندرێ. لە تووشبووانی ئیدز کەڵك وەرگرتن لە چەوری MCT3 زۆر بەقازانجە. ئەم چەورییانە لەنێو ڕۆنی نارگیلدا هەیە و لە دەرمانخانەکاندا دەفرۆشرێ. ئەم چەورییانە پێویستییان بە توانەوە نیە و دەبێ ڕێژەی خواردنەکەی کۆنترۆڵ بکرێ. هەروەها ئەم جۆرە چەورییە، ترشە چەورییە پێویستییەکانی نییەو دەبێ دەگەڵ LCT4دا بەکار ببرێن. کەڵك وەرگرتن لە ڕۆنی ماسی یان لە ترشە

---

[1] : اسیدهای چرب : ترشە چەوری یەکان. و.

چەوریيەکانی ئۆمێگا 3 کارایی پاراستن چاکتر دەکا، چونکە ئۆمێگا 3 بە بەراورد دەگەڵ ئۆمێگا 6دا زیاتر ئاوساوی کەم دەکاتەوە.

٤ : شلەمەنىيەكان:

لە تووشبووانی ئیدزیشدا پێویستی بە شلەمەنیەکان وەك مرۆڤەکانی دیکە وایە (٨ تا ١٢ پەرداخ لە ڕۆژدا)، مەگەر ئەوەی کە تووشی زگچوون، ڕشانەوە یان یاو بووبێ. بە قەدەر بەرزبوونەوەی هەر پلەیەك یاو، پێویستمان بە لەسەدا ١٣ وزەو لەسەدا ١٠ پرۆتینی زیاتر هەیە.

خۆراك پێدان لە تووشبووانى ئايدزدا(2)

لەبەشى يەكەمى ئەم بابەتەدا سەبارەت بە وزەو پرۆتينى پێويستى بۆ نەخۆشە ئيدزىيەكان باسمان لێوەكرد. لەم بەشەدا سەبارەت بە ڤيتامينە پێويستىيەكانى ئەم نەخۆشانە باس دەكەين.

ئەلف) ڤيتامينەكان:

لە تووشبووانى ئايدزدا، بەكارهێنانى ويتامينو ماددە كانزاييىيەكان گرينگيى زۆرى هەيە. كەوابوو وەبير نەخۆشە ئيدزىيەكان دێنينەوە كە لە خواردنى سەوزەو ميوە چاوپۆشى نەكەن. پێويستى تووشبووانى ئيدز بە دژە ئۆكسيدەكانى وەك، بێتاكارۆتين(دروستكەرى ويتامين A)، و ڤيتامين C زۆر دەچێتەسەرێ. كەوابوو خواردنى پەرداخێك ئاوى گێزەر دەگەڵ كەوچكێك رۆنى زەيتوونو ئاو ليمۆ(رۆژ نا رۆژيك)دا دەتوانێ ويتامينە ناوبراوەكان بگەيەنێتە لەشى مرۆڤەكە و باقى سەرچاوەكانىترى ئەم ڤيتامينانە بريتين لە:

۱) بێتا كارۆتين:

ئەم دژەئۆكسيدانە يەكێك لە بەهێزترين دژەئۆكسيدەكانە كە لە سروشت دايەو لە لەشدا دەبێتە ڤيتامين A، و بەزۆرى لە گێزەردا دەست دەكەوێ. هەروەها لە گەڵاى قەيسى، قەيسى، پەتاتە، سپێناخ، كاڵەك، كوولەكە، كاهوو(خاس) و گريپ فووتدا هەيە.

٢) ڤیتامین C(ئەسید ئەسکۆربیك):

ویتامین C پەرەسەندنی ڤایرۆسی ئیدز کەم دەکاتەوە. ئەم ویتامینە کە یەکێك لە دژەئۆکسیدەکانە، بەڕێژەیەکی زۆر لە میوەو سەوزیدا هەیە. تەماتە، مەعدەنووس، کەلەم، لیمۆی شیرین، لیمۆی ترش، پرتەقاڵ و نارنگی، بیبار و ... هتد، لە سەرچاوە هەرەگرینگەکانی ئەم ڤیتامینەن. کەوابوو، خواردنی شووتی، کەلەم، گریپ فووت، پرتەقاڵ، تووت فەرەنگی، بامیە، پەتاتە، کەدوو، گوڵی کەلەم و تەماتەی کاڵ پێشنیار دەکرێ.

ورد کردن، لێنان، کوتان، سەهۆڵ بەستنو هەنجن هەنجن کردنو ... هتد، لەسەر میوەو سەوزەکان دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ڕێژەیەکی زۆری ویتامین C. کەواتە تا ئەو جێگایەی کە دەکرێ هەوڵ بدەن بە کاڵی بیانخۆن.

٣) ڤیتامین E) تۆکۆفرۆڵ):

ئەم ڤیتامینە بە ویتامینی گەنجێتی واتە بۆبەهێزبوونی توانایی سێکسی، دژی نەزۆکی، دژی پیریو ئالۆزییەکانی بەر لە خولی مانگانەی ئافرەتان دەناسێنو یەکێکە لە ڤیتامینە هەرەپێویستەکان کە لە ڕۆنی گەنمەشامی، ڕۆنی سۆیا، ڕۆنی گەنم، کونجی و بادەم زەمینی، گوڵەبەڕۆژە، گوێز و گەنمدا هەیە. بەڵام بەهۆی توانەوەی ئەم ویتامینە لەنێو چەوریدا، خواردنی زۆری دەبێتە هۆی پێك هاتنی ژاراوی بوون لە لەشدا. کەوابوو، لە خواردنی ئەم ویتامینە بە شێوەی حەب، دەبێ لایەنی قایمکارییەکەی لەبەرچاو بگرن، بەڵام چونکە ئەو خواردنانەی ویتامین Eیان تێدایە هێندە زۆر نین کە ببنە هۆی ژاراوی بوون، ئەو مەسەلەیە جێی نیگەرانی نیە. بەڵام بەو هۆیە کە تەواوی سەرچاوەکانی تەنیا چەوریو ڕۆنەکانن، دەبێ لە زۆر خواردنیان دووری بکەن.

ب) ڤیتامینەکانی گرووپی B:

ویتامینەکانی ئەم گرووپە ئیشتیای خواردن زۆرو هەروەها هێزو توانای جەستەیی مرۆڤیش دەبەنە سەر.

١: ویتامین B1(تیامین):

ئەم ڤیتامینە کە تیامینیشی پێدەڵێن، لە گۆشتەکان، نان، برینج، سۆی گەنم و ... دانەوێڵەدا دەست دەکەوێ. بەخۆشییەوە لەنێو ئێمەی ڕۆژهەڵاتیدا بەهۆی خواردنی سیر و پیوازەوە ئەم ویتامینە تا ئاستێکی زۆر بۆ لەش دابین دەکرێ، لە بەر ئەوەی لەنێو سیر و پیوازدا ئالیسینی (Alicin 2)[٢]، هەیە کە دەبێتە هۆی هەلمژینی زۆری ئەو ویتامینە. بەلاّم بە پێچەوانە خواردنی زۆری چایی و ماسی نەکولاّو دەبنە هۆی کەم بوونەوەی ڕێژەی ئەو ویتامینە، چونکە "تیاميناز"ی تێدایە کە لەڕاستیدا هۆکاری شیکردنەوەی تیامینە و، خواردنی زۆریان دەبنە هۆی کەمی ئەم ویتامینە لە لەشدا. ئەم ویتامینە سەرەڕای ڕۆڵێکی گرینگ کە لە کۆئەندامی بەرگریی لەشدا هەیەتی، هۆکارێکیشە بۆ کەم بوونەوەی سترێس و دڵەڕاوکێ. کەواتە ئەو خواردنانەی ویتامین B1یان تێدایە بۆ کەسانی ساغ بەتایبەت ئەوانەی هێندێك کاری سترێس خولقێنی وەك منالّبوون، تاقی کردنەوەکانی قوتابخانە و زانکۆ، دەورەی شۆفیریو ... هتدیان لەپێشە، پێویستە. نابێ ئەوەش لەیاد بکەین کە کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی نەخۆشی بێری بێریو هەروەها تێكچوونی تەنیشتە دەمارەکانو کۆئەندامی هەرس و هەوکردنی دەمارەکان.

٢: ویتامین B2(ڕیبۆفلاوین):

ئەم ویتامینە کە ڕیبۆفلاوینیشی پێدەڵێن، ڕۆڵێکی زۆر بەرچاوی لە ڕاگرتنی بارودۆخی لەشدا هەیە. دەرمانی "دێزۆکسی ڕۆبین هایدرۆکلۆراید" کە بۆ دەرمانی ئیدز بەکار دێ، پێویستی ویتامین B2 دەباتە سەرێ. نیشانەکانی کەمیی ئەم ویتامینە، برینو قەڵشینی لێوەکانو دەمو زمان(Cheilosis)، هەڵدانی پێستی لووت، ئاو لە چاو هاتن، پڕ ڕەنگ بوونی ڕووکاری ڕەشێنەی چاو، برینی ڕەشێنەی چاو، هەست کردن بەبوونی شتێك لەنێو چاو و لە نیهایەتدا کەم خوێنییە.

سەرچاوەکانی ئەم ویتامینە بریتین لە: جەرگ و کەباب، خۆراکە گیاییەکان، سەوزەو شیرەمەنیەکان. ئەو خۆراکانەی وەك، شیر، نیشاستە، ریشاڵ (ئەو شتەی کە لە میوەو سەوزەواتەکاندا بە زۆری دەست دەکەوێ دەبێتە هۆی هەرس کردنی پاشماوە خۆراکیەکانو پێی دەڵێن فیبر(fiber) و لاکتۆز (قەندی شیر)، کە ئەو ویتامینەیان تێدا دەست دەکەوێ و، سەنتێزی ئەم ویتامینە لەنێو ڕیخۆڵەکاندا دەباتە سەرێ، چونکە باکتریەکانی ڕیخۆلە ڕێژەیەکی کەم لەم ڤیتامینە دروست دەکەن.

٣: ویتامین B6(پیریدۆکسین):

لە گۆشتی سپی، ماسی، مریشك، گەنمەشامی، مۆز، توت فەرەنگی، کاڵەك، پاقلە، تەماتە، پەتاتە و سپێناخدا هەیە. بەشێوەیەکی گشتی سپێناخ، مۆز، پەتاتە و ماسی وەك، باشترین سەرچاوەی خۆراکی ئەم ویتامینە دەژمێردرێن. دەرمانی "ئیزۆنیازید" پێویستی ئەم ویتامینە زیاد دەکا.

٤: ویتامین B12(سیانۆکووبالامین):

لە جەرگ، گۆشت، ماسیو زەردێنەی هێلکەدا هەیە. ئەگەر تەمەنی نەخۆش لە سەرەوە بێ، بەهۆی ناتەواوی لە کۆئەندامی هەرس کردندا پێویستی زیاتری بەم ویتامینەیە.

ج) فولیك ئەسید(ویتامین M):

لە بەدخۆراکیی پرۆتین ــ ئێنێرژی (PEM)دا بەکار بردنو کاراییەکەی زەبری وێدەکەوێ و پێویستییەکەشی دەچێتە سەرێ، چونکە ئەم ویتامینە هێز و توانای جەستە دەباتە سەرێ. ئەم ویتامینە لە سپێناخ، ئاوی پرتەقاڵ، گۆشت بە تایبەت گۆشتی گوێرەکە، بیرە، کارگ، شیر و پەنیردا هەیە.

ئایدز و بژیوی بە شیری دایك

نزیکەی یەك لەسەر سێی(١/٣) ئەو منداڵانەی کە لەدایکی تووشبوو بە نەخۆشی ئیدز بوون، لە دەورانی سکپڕیدا، کاتی منداڵبوون یان دەورانی شیرپێدان تووشی ئەو نەخۆشییە بوون.

لەساڵی ٢٠٠١ی زایینی، ڕێژەی ٨٠٠ هەزار منداڵی ژێر تەمەنی ١٥ ساڵی تووشبوو بە ئایدز دەست نیشان کران کە نزیکەی لەسەدا ٩٠یان لە ڕێگای دایکیانەوە تووشبوون. نزیکەی ١٥ تا ٣٥ لەسەدی منداڵانی لەدایكبوو لە دایکانی تووشبوو بە ئیدز، لەکاتی سکپڕی یان کاتی منداڵبوون تێوەگلاون‌و نزیکەی ١٥ لەسەدیان لەکاتی شیرپێدان تووشی ئەو نەخۆشییە بوون.

ئەو هۆیانەی کە وێدەچێ گواستنەوەی ڤایرۆسی ئایدز لە دەورانی شیرپێدان کەم کەنەوە، بریتین لە:

1) کەم بوونەوەی دەورانی شیرپێدان.
2) بەرتەسك کردنەوەی پێدانی شیری دایك لە مانگەکانی یەکەمدا.
3) پێشگیری‌و دەرمانی گیروگرفتەکانی مەمك.
4) پێشگیری لە تووشبوون بە چڵکی HIV لە ماوەی شیرپێداندا.
5) دەرمانی خێرای برین و برینی نێو دەمی منداڵەکە.

1: کەم کردنەوەی دەورانی شیرپێدان بە منداڵ:

ئەو منداڵانەی بۆ ماوەیەکی زۆر لەدایکی تووشبوو بە ئیدز، شیریان خواردوە ئەگەری تووشبوون بە چڵکێکی زیاتریان هەیە. دیتراوە کە ئەگەری تووشبوون بەو نەخۆشی‌یە لەو منداڵانەدا کە بۆ ماوەی ٦ مانگ شیری دایکیان خواردوە، یەك لەسەر سێی ئەو منداڵانەن کە بۆ ماوەی ٢ ساڵ شیری دایکیان خواردوە.

2: بەرتەسك کردنەوەی پێدانی شیری دایك لە مانگەکانی یەکەمدا:

هۆکارە پارێزراوی‌یەکانی نێو شیری دایك، بەتایبەت دایکانی تووشبوو بە ئیدز، دەبێتە هۆی چوونەسەری توانای بەرگری لەش لە بەرامبەر ئەم چڵکەدا. بەپێی ئاکامەکانی لێکۆڵینەوەیەك لە باشووری ئافریقا دەرکەوتووە ئەگەری تووشبوون بە چڵك لەو منداڵانەدا کە بۆ ماوەی ٣ مانگ کەمتر لە شیری دایکیان خواردوە، لە چاو ئەو منداڵانەی کە لە خۆراکی دیکەی وەك، ئاو، ئاو میوەو ... کەڵکیان وەرگرتووە، کەمترە.

3: پێشگیری و دەرمانی نەخۆشی‌یەکانی مەمك:

ئاوسانی مەمك، برینی گۆی مەمك و گیروگرفتەکانی دیکەی مەمك دەبنە هۆی چوونەسەری رێژەی گواستنەوەی ڤایرۆسی HIV.

4: پێشگیری لە تووشبوون بە چڵکی HIV لە ماوەی شیر پێداندا:

تووشبوون بە چڵك لە ماوەی شیرداندا دەبێتە هۆی چوونەسەری ئەگەری HIV.

5: دەرمانی خێرای برینی نێو دەمی منداڵەکە:

برینی نێودەمی منداڵ دەبێتە هۆی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە بۆ نێو جەستەی.

پێشنیارەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیو ڕێکخراوی پشتیوانی لە منداڵانی سەربە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان(UNICEF) لە پێوەندی دەگەڵ خواردنی شیری دایکدا:

١) ئەو ژنانەی تووشی ئیدز نەبوون یان ئەو کەسانەی کە تووشبوون بەو نەخۆشییەیان تێدا یەکلا نەکراوەتەوە، دەبێ تا ٦ مانگ شیر بە منداڵەکەیان بدەنو دەگەڵ ئەوەی کە شیر پێدانیان درێژەی هەیە، لە ٤ تا ٦ مانگی دوایی‌دا خواردنی دیکەش بدەنە منالّەکە کە ئەم ڕەوتە تا ٢ ساڵی دەبێ درێژەی هەبێ.

٢) هەموو دایکانی تووشبوو بە HIV لە بابەت مەترسیو قازانجەکانی ڕێگاکانی بژێوی منداڵەوە، پێویستیان بە ڕاوێژکاری هەیە و پێویستە بۆ هەڵبژاردنی ڕێگایەکی لەبار و گونجاو ڕێنوێنی بکرێنو دوای هەڵوێست گرتن پشتیوانی‌یان لێ بکرێ.

٣) کاتێك پێدانی ئەو خۆراکانەی لە جیاتی شیری دایك دەدرێتە منداڵەکە و، درێژەی کێشا، پێویستە لە مانگی یەکەم‌دا تەنیا شیری دایکی پێ‌بدرێ‌و لانی کەم بۆ مانگی یەکەمی تەمەنی خۆراکە سەرەکی‌یەکەی شیری دایکی بێ.

٤) لە بابەت ئەو دایکانەی تووشی نەخۆشی ئیدز بوونو بە شیری خۆیان منداڵەکەیان بەخێو دەکەن، دەبێ لە شێوەی دروستی شیرپێدان بۆ پێشگیری لە

گیروگرفتەکانی مەمك وەك، برینی گۆی مەمك، چڵك کردنی مەمك و... دڵنیا بن و لەکاتی سەرهەڵدانی ئەم گیروگرفتانەدا بە پەلە دەرمان بکرێن.

٥) بە لانی کەم گەیاندنی گواستنەوەی HIV لە ڕێگای شیردان بە منداڵ، دەبێ بارودۆخی ناوچەکە، پێگەی مەدەنیی مرۆڤەکە و مەترسییەکانی کە دەگەڵ خۆراکی دەستکردی دیکەی وەك، زۆربەی چڵکەکان، بەدخۆراکی لەبەرچاو بگیرێن.

٦) دایکانی تووشبوو بە ئیدز کە شیری خۆیان دەدەن بە منداڵەکەیان، دەبێ کاتی لە شیر بڕینەوە، بۆ پێشگیری لە ئاکامەکانی زەرەرهێنەری بژێوی‌و دەروونی و پاراستنی سلامەتی مەمکیان ڕێنوێنی و پشتیوانی بکرێن.

٧) کاتێك دایکی توشبوو بە HIV، شیر بە منداڵەکەی نادا یان ماوەیەك دوای لەدایك بوونی کۆرپەکەی، شیری لێ ببڕێتەوە، بۆ دڵنیایی لە پرۆگرامی خۆراکی جێگرەوە لانی کەم لە ٢ ساڵی یەکەمی ژیانی کۆرپەکەدا پێویستی بە ڕاوێژکردن هەیە.

٨) ژنانی تووشبوو بە ئیدز دەبێ دەستیان بە چاوەدێرییە پزشکییەکان‌و پشتیوانیی ناوەندو دامەزراوەکانی ڕێکخەری بەرنامە خۆراکییە زانستییەکان‌و بنیاتە ڕاوێژکارییەکانی بنەماڵەیی ڕابگا.

بنەما سەرەکی و ستراتیژییەکان

مەترسییەکانی HIVیان، دەگەڵ مەترسیی مەرگ و نەمانو نەخۆشی بەهۆی پێنەدانی شیری دایك هەڵسەنگێندراوە. شیری دایك، منداڵەکە لە بەرامبەر مردن لە ئاکامی سكچوون، چلكەکانی کۆئەندامی هەناسەکێشانو زۆربەی چلكەکانیتر دەپارێزێ. شیری دایك جیاواز لە پێویستییە خۆراکییەکان، پێویستییە دەروونییەکانی منداڵیش بەتایبەت لە مانگی یەکەمی ژیانیدا وەدی دێنێ. کەوابوو بۆ دایکانی تووشبوو بە HIV بە تایبەت لە وڵاتە تازە پێشکەوتووەکان، بڕیاردان بۆ پێدانی شیری دایك یان جێگرەوەکانی شیر وەك شیری وشك و شیری مانگا زۆر دژوارە، لەحاڵێكدا کە شیری دایك ئەگەری گواستنەوەی HIV بۆ منداڵەکە ١٥٪ دەباتە سەرێ. خواردنی جێگرەوەکانی شیر، مەترسییەکانی کە لە ئاکامی نەخۆشییە چلكییەکانی وەك، سكچوون و چلكەکانی کۆئەندامی هەناسەکێشان لە مەودای ٢ مانگی یەکەمی ژیانی منداڵەکەدا ٦ قات دەکا. ژمارەیەکی زۆر لەو دایکانەی لە وڵاتانی لەحاڵی گەشەکردن دان یان توانایی دابین کردنی جێگرەوەی شیری خۆیان نیە یان دەستیان بە ئاوی خاوێن بۆ ئامادە کردنی ڕاناگا. هەروەها لە زۆربەی کۆمەڵگاکاندا، نەدانی شیری دایك بە منداڵ بە عەیب وعار دەزانن. دایکێك کە تووشی HIV بووە دەگەڵ زۆر تەنگوچەڵەمە و کەندوکۆسپ بەرەوڕوویە. بۆوێنە لە بابەت سلامەتیو زیندوو مانەوەی و ئەگەری گواستنەوەی چلك لە ڕێگای شیرەکەیەوە بۆ منداڵەکەیو گیروگرفتە تەندروستییەکان کە بەهۆی نەدانی شیری خۆی بە منداڵەکەی، دێتە پێش، نیگەرانە.

یەکەم سەرکەوتنی مرۆڤێك بە سەر ڤایرۆسی HIVدا !

پیاوێکی گەنجی ئیسکاتلەندی بەبێ کەلْك وەرگرتن لە دەرمان، بەسەر ڤایرۆسی HIVدا سەرکەوتنی بەدەست هێنا و سەرلەنوێ سلامەتی خۆی وەدەست هێناوە. ڕۆژی یەكشەممە ١٤ی نوامبری ٢٠٠٥، ڕاگەیەنەرە گشتییەکانی ئورووپا هەواڵێکیان بلاوکردەوە کە لە ئینگلستان پیاوێکی گەنجی ئیسکاتلەندی بەبێ کەلْك وەرگرتن لە دەرمان بەسەر ڤایرۆسی HIVدا سەرکەوتووە. ئەگەر لەلایەن ناوەندێکی زانستییەوە دروستی ئەم هەواڵە پشت ڕاست بکرێتەوە، دەتوانێ دەلاقەیەکی هیوا بەڕووی زانایانی بواری پزیشکیدا بکاتەوە تا لە ڕێگای لێکۆڵینەوەی سیستەمی لەشی ئەو کەسە، دەرمانێك بۆ لەنێوبردنی نەخۆشیی ئایدز بدۆزنەوە.

لەمانگی ئاگۆستی ساڵی ٢٠٠٢دا، وەلامی تاقیکردنەوەی HIV ئاغای "ئاندرۆ سیمپسۆن" ئەرێنی بوو، چواردە مانگ دواتر تاقی کردنەوەیەکیتریان لەسەر خوێنەکەی ئەنجامدا. بەدوای ئەنجامدانی سێ کەڕەت تاقیکاریی، بۆوێنە تێستێکی DNA، هەنووکە ناوبراو دەتوانێ ئیدیعا بکا، "ئیتر لەنێو خوێنەکەیدا ڤایرۆسی HIV نیە و چاك بۆتەوە". "اندرو سیمپسون" یەکەم مرۆڤ بووە کە بە فەرمی ڕاگەیەندراوە بێ بەکارهێنانی دەرمان، چاك بۆتەوە. بەر لەو وەرزشکارێکی ڕەش پێستی ئەمریکایی شتێکی وای باس کردبوو، بەلام دواتر دەرکەوت لە دەرمانی پێشکەوتوو و بەهێز کەڵکی وەرگرتوە.

دوکتورەکانی ئاغای "سیمپسون"، داوایان لێ کردوە بۆ توێژینەوەی زیاتر بۆ یارمەتیدان بە دۆزینەوەی ڕێگاچارەی گونجاو بۆ HIV هاوکارییان بکا.

"اندرو سیمپسون" ٢٥ ساڵ تەمەنیەتیو دانیشتووی لەندەنە. ***ناوبراو دەڵێ:***
ــ "من پێم سەیر نیە کە چاك بوومەتەوە. هەرچەند HIV(ئیدز) زۆر ترسێنەرەو ئەم مەسەلەیە هەستێکی زۆر سەیری لە مندا پێك هێناوە". ئاغای سیمپسۆن دەیەوێ کاتی خۆی بۆ پشتیوانی لە نەخۆشەکانو یارمەتی بە دۆزینەوەی دەرمانی نەخۆشی ئیدز تەرخان بکا.

کلینیکە سێ گۆشەییەکان لە ئێراندا

چۆنیەتی چالاکی و خزمەتگوزارییەکانی کلینیکە سێگۆشەییەکان لە ئێراندا لە وتووێژێك دەگەڵ دوکتۆر عەلی مەلەكزادە، سەرپەرشتی کلینیکی ناوەندی تەندروستی ڕۆژئاوای تاران تێکۆشانو بەربەرەکانێ دەگەڵ ئیدز لە ولآتانی فارسی زمانی ناوچەکە، لەنێو چینو توێژو گرووپە جۆراوجۆرەکاندا لە گۆڕێیە. لەم بەشەدا سەرەڕای ڕێزدانان بۆ هەموو چالاکیيە دیارو نادیارەکان، دەست دەکەین بە ناساندنی کلینیکە سێگۆشەکانو چۆنیەتی تێکۆشانیان. یەکەم کلینیکی سێگۆشە لە ئێراندا ساڵی ۲۰۰۰، لە کرماشان دامەزرا و، بە تێپەڕینی کات وەك ستانداردێك بۆ کلینیکە دەرمانییەکانی ئیدز لە ئێراندا دامەزراندوە.

چالاکیی ئەم ناوەندە لە چوارچێوەی، ڕاهێنان، ڕاوێژکردن، پێشگیریو دەرمان لە سێ ڕەهەندی:

ئەلف) نەخۆشییە سێکسییەکان،

ب) HIV ــ ئیدز،

ج) بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان، پێناسە کراوە. هەربەم بۆنەوە بە کلینیکە سێگۆشەکان ناسراون.

دەوڵەتی ئێران بوودجەیەکی بۆ ئەم جۆرە کلینیکانە لەبەرچاو گرتووەو، هەموو خەرج و مەخاریجی دەرمانیو تاقی کردنەوەکانی ئەو کەسانەی سەردانی دەکەن، دابین دەکا. کەوابوو تەواوی خزمەتگوزارییەکانی ئەم ناوەندە بۆ ئەو کەسانەی سەردانی دەکەن بە خۆڕاییو بەبێ وەرگرتنی هیچ خەرجێك بۆیان ئەنجام دەدرێ. جێگای سەرنجە کە خزمەتگوزارییەکان بە شێوەی نهێنی دەبن

بۆ نەناسانی نەخۆش لەکاتێکدا کە نەیەوێ خۆی بناسێنێ. واتە نەخۆش پێویست ناکا خۆی بناسێنێو ناچار بە ناساندن ناکرێ. یەکێك لەم ناوەندە تەندروستیيانە، کلینیکی سێ گۆشەی ڕۆژئاوای تارانە، کە لە هاوینی ٢٠٠١ی ز، دەست بەکار بووە. لەم کلینیکانەدا جیاواز لە پێشکەش کردنی خزمەتگوزاریيە پێویستەکان، بە مەبەستی پشتیوانی کردنی تووشبووان لە دووری کردنو گۆشەگیریو هاندانیان بۆ بەشداری کردن لە چالاکیيە گشتیو کۆمەلاَیەتیيەکان، بۆ یەکەم جار لە ئێراندا ئیمکانی کۆکردنەوی نەخۆشە ئیدزیيەکان پێك هات. ئەم کۆبوونەوانە کە بە کۆبوونەوەی(People living With PLWHA _HIV/Aids) ناسراون، واتە "خەڵك دەگەڵ ئیدز دەژین"، وا داڕێژراون کە بە شێوەی جۆراوجۆر ئەم گرووپە بۆ چالاکیيە گشتیيەکان هان بدرێن. لە نموونەی بەرنامەکانیان کۆنسێرتی مۆسیقا، سمینارو کۆڕو کۆبوونەوەی جۆراوجۆرو کۆمەڵێکی زۆر کاری هونەری و شێعرو کتێب خوێندنەوە دەتوانین ناو ببەین، کە لەلایەن خودی نەخۆشەکانەوە بەڕێوەدەچنو هێندێك جار داوا لە پزیشکانی پسپۆڕی ئەو بوارەش دەکرێ کۆبوونەوەو باس و وتووێژی بەنرخیان بۆ پێك بێنن.

شێوازێکی نوێی دەرمانی ئیدز

هەموو هەوڵەکانی زانستی پزیشکیو پسپۆڕانی ئەو بوارە ئەوەیە کە دەرمانێکی نوێی بۆ بدۆزنەوەو لانی کەم تەمەنێکی درێژتر بە مرۆڤەکە ببەخشن، بۆیە لە هەموو کەلێنو قوژبنێکی ئەو دونیایە خەریکن بە تایبەت لەم دواییی‌یانەدا بیرمەندانی بواری پزیشکی ئەڵمان زیاتر لە هەوڵی ئەوەدانو تا ڕادەیەکیش بەم ئاکامە گەیشتوون.

ئەم شێوە دەرمانە نوێیە بە پێچەوانەی شێوازە باوەکانی‌تر، لەسەر پێشگیری لە زۆرکردنو لێگرتنەوەی ڤایرۆسی ئیدز لە جەستەی مرۆڤە تووشبووەکاندا چڕ نەکردۆتەوە، بەڵکوو لە هەوڵی ئەوەدان کە ڤایرۆسەکە لە خانەکانی نەخۆش بسڕنەوەو هەروەها کۆئەندامی بەرگرییش بەهێز بکەن.

گرووپێك لە توێژەروانی ئەڵمانی بۆ یەکەم جار توانیان بەو شێوازە نوێیە، جێنی ڤایرۆسی ئایدز لە خانەکانی مرۆڤ دەرێننو سەرلەنوێ ئەو خانانە ببووژێننەوە.

بەپێی نوێترین ڕاپۆرتی ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان زیاتر لە ٣٩ ملوێن کەس لە خەڵکی دونیا تووشی ئیدز بوونە. لەکاتی سەرهەڵدانی نەخۆشیی ئیدز لە سێ دەیەی ڕابردوودا، نزیك بە سێ ملوێن کەس لە تەواوی دونیادا گیانی خۆیان لە ئاکامی تووش‌بوون بەو نەخۆشی‌یە لەدەست داوە. تاکوو دە ساڵ بەر لە ئێستا ڕێژەی ژنانی تووشبوو بەو نەخۆشی‌یە تەنیا ١٢ لەسەدی تەواوی ئەو نەخۆشانەی پێك دێنا، بەڵام هەنووکە ئەو ڕێژەیە گەیوەتە لەسەدا ٥٠.

لەکاتی چوونی ڤایرۆسی ئایدز بۆ نێو لەش تاکوو کاتی سەرهەڵدانی نەخۆشی‌یەکە، واتە تاکوو دەست پێکردنی لاوازی کۆئەندامی بەرگریی لەش،

وێ دەچێ ١٠ ساڵ بخایەنێ. هەنووکە لەنێو حەشیمەتی تووشبووان بە ئیدز، نزیك بە ٧ میلیۆن کەس پێویستی‌یان بە دەرمانە کە تەنیا دوو ملوێن کەس لەوانە دەستیان بەوەها ئیمکاناتێك ڕادەگا.

ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان لە ڕاپۆڕتی تازەی ساڵانەی خۆیدا دەڵێ: نەخۆشیی ئیدز تاکوو ساڵی ٢٠٣٠ی زایینی، بە خراپترین شێوە تەشەنە دەسێنێ‌و گەشەو پەرەسەندنەکەی ژمارەیەك لە وڵاتەکان ڕووبەڕووی گیروگرفتێکی جیددی دەکاتەوە. توێژینەوەیەکی دیکەی ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان باس لەوە دەکا کە بەبێ بەربەرەکانی کاریگەری ئیدز کەم کردنەوەی هەژاری، مردنی منداڵانو دابین کردنی ڕاهێنانی لەبارو شیاو ئیمکانی نیە. کەوابوو ئەمڕۆکە پێویستیی لێبڕاوانەی دەرمانی ئیدز زیاتر لەهەر کاتێکی دیکە هەستی پێ‌دەکرێ.

بەپێی ئاکامی لێکۆڵینەوەی توێژەرەوانی دوو دامەزراوەی توێژینەوەی ئەڵمان بە ناوەکانی "ماکس پلانك" و "ئەنیستیتۆی " هاینریش پتە"، کاری هێنانە دەرەوەو سڕینەوەی بۆهێڵی ئایدز لە خانەکانی نەخۆشدا ئەنزیمێکی سروشتی بەناوی "ڕێکۆمبینیس" دەیکا کە پێناسە، پەرەپێدانو تەکمیلی یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی لەلایەن توێژەرەوە ئەڵمانی‌یەکانەوە، ئەم توانایيە تایبەتی‌یەی پێداوە. ئەم شێوە دەرمانە نوێیە بە پێچەوانەی شێوازە باوەکانی‌تر، لەسەر پێشگیری لە فرە کردن، لێگرتنەوەو وەرگیرانی ڤایرۆسی ئیدز لە جەستەی مرۆڤە تووشبووەکاندا چڕ نەکردۆتەوە، بەڵکوو لە هەوڵی ئەوەدان کە ڤایرۆسەکە لە خانەکانی نەخۆش بسڕنەوەو هەروەها کۆئەندامی بەرگرییش بەهێز بکەن.

ئەنزيمى مۆعجيزەئاسا

تاكوو ئێستا نەخۆشيى ئايدز دەرمان نەكراوە. ڤايرۆسى ئەم نەخۆشىيە لە وێنەى ئەو ڤايرۆسانەيە كە خۆى دەگەيەنێتە DNAى خانەكانى لەش و دەبێتە بەشێك لەو. توێژەرەوە ئەڵمانىيەكان بەكەڵك وەرگرتن لە يەكێك لە تايبەتمەندييەكانى ئەنزيمە "ڕێكۆمبينيس"ەكان، توانيويانە وەك مقەستێك بيكەنە نێو خانەى تووشبووەوەو بەشێك لە DNAى كە ڤايرۆسەكەى تێدا لێكدراوە، جيا بكەنەوە. ئەنزيمى ڕێكۆمبينيس دەتوانێ دواى ئەو كارە، دوو سەرە جياكراوەكەى DNA سەرلەنوێ پێكەوە بلكێنێتەوە. دوايە هەر ئەو خانەيە بۆ خۆى وردە وردە ڤايرۆسە جيابۆوەكە دوور دەخاتەوە. پرۆفيسۆر "يواخيم هاوبر" لە دامەزراوەى هاينريش پتە لە بوارى ڤايرۆسناسى و پارێزراوى ناسىدا چالاكى دەكا، هيوادارە كە ئەو شێوازە نوێيەى خۆى و هاوكارەكانى، لە ماوەى ١٠ ساڵى داهاتوودا ببێتە شێوەيەكى دەرمانى عەمەلى بۆ مرۆڤە تووشبووەكان بە نەخۆشيى ئايدز. "هاوبر" و هاوكارەكانى ئەو شێوازەى خۆيان لە تاقيگە و لەسەر چاندنى خانەكاندا ئەزموون كردوە. لە سێ ساڵى داهاتوودا لە بوونەوەرە تاقيگەييەكاندا تاقى دەكرێتەوەو دواى ئەوەش نۆبە دەگاتە مرۆڤە تووشبووەكانى ئيدز.

شێوازێك بۆ كۆنترۆڵ كردنی نەخۆشییەكە

بە وتەی "هاوبر"، ئەگەر ئەو شێوازەیان جێی گرتو بوو بە شێوازێكی دەرمانی، دەرمان كردنی نەخۆشەكان بەم شێوەیە دەبێ كە، سەرەتا لە تاقیگەدا ئەو خانە بناغەییانەی كە لە خوێن وەرگیراون، ئاسەواری ڤایرۆسیان پێوە ناهێڵنو خاوێنیان دەكەنەوە. بە گەڕانەوەی ئەم خانە چاككەرەوانە بۆ نێو خوێنی نەخۆشەكە، DNAی بەرگری جەستەی بەهێز دەبیۆ بەو شێوەیەی كە لە سەرەوە باس كرا، توانایی لابردنو سڕینەوەی ڤایرۆسەكانی لە بەشێكی گەورە لە خانەكانی نەخۆشەكەدا دەبێ. هاوبر دەڵێ:

ــ ڕەنگە ئەم شێوازە هەموو ڤایرۆسەكانی ئیدز لە جەستەی نەخۆشەكەدا لەنێو نەبا، بەڵام پەرەسەندنو توندی نەخۆشییەكەی قابیلی كۆنترۆڵ كردنە. یەكێك لە تایبەتمەندییەكانی ڤایرۆسی ئایدز، بازدانە خێرا و بەردەوامەكانی لە پێكهاتەی بۆماوەیی دایە، كارێك كە توانایی پێكهاتنی چەشنگەلێكی جۆراوجۆری لەم ڤایرۆسەدا هەیە و لە بەرامبەر دەرمانو شێوە دەرمانە باوەكاندا توانایی خۆڕاگری پێداوە.

تایبەتمەندی ئەو ئەنزیمەی كە توێژەرەوەكانی ئەڵمان كەڵكی لیۆوەردەگرن ئەوەیە كە، دەتوانێ لە زووترین كاتدا خۆی دەگەڵ گۆڕانكارییەكانی ڤایرۆسەكەدا بگونجێنیۆ درێژە بە تێكۆشانی خۆی بدا. خاڵێكی زەقی ئەم شێوە دەرمانە بە وتەی "هاوبر"، لە چاو شێوە باوەكانی كە تاكوو ئێستا بوونە، كەم خەرجترە. باشترین ڕێگای كۆنترۆڵی نەخۆشیی ئایدز كە ئێستاكە زۆر باوەو هەیەو تەمەنی نەخۆشەكە بۆ چەند ساڵێك درێژتر دەكەن، كەڵك وەرگرتن لە چەندین دەرمانە، كە ساڵانە بۆ هەر نەخۆشێك ١٥٠٠٠ یۆرۆ خەرج هەڵ

دەگرێ. بۆيە ئەو شێوازە نوێيەيان لە بواری ماددیشەوە پێباشترو کەم تێچووترە.

سەرچاوە کەڵک لێ وەرگیراوەکان:

١) WWW.Aids-ir.org

٢) WWW.Tebyan.net

٣) WWW.Zanan.co.ir

٤) WWW.Unicef.org

٥) WWW.Irib.ir

٦) ڕاپۆرتی ساڵانەی ڕێکخراوی نەتەوەیەکگرتووەکان سەبارەت بە ئیدز.

HIV ڤایرۆسێکە کە نەخۆشیی کوشندەی ئیدزی لێدەکەوێتەوە. ئەم ڤایرۆسە بە هێرشە بەردەوامەکانی خۆی کۆئەندامی بەرگری لەش بەجۆرێك لاواز دەکا کە تەنانەت بە کەمترین چڵکێك گیانی نەخۆش دەخاتە مەترسییەوە. تا ئێستا لانی کەم ٢٨ ملیۆن کەس لە سەرانسەری دونیادا بە هۆی تووش بوون بە ئیدزەوە گیانیان لەدەست داوە. بە پێی ئەو بەڵگە ئاشکراو ڕوون و باوەڕ پێکراوانەی لەبەر دەست دان، گومانی تێدا نیە کە ئیدز لە ڤایرۆسی HIVیەوە سەرچاوە دەگرێ. تاقیکارییەکانی خوێن دەریان خستووە کە ڤایرۆسی HIV تەواوی دونیای لە نێو پەنجەی تێك شکێنەری خۆی ناوەو لە ماوەیەکی کورتدا بە هەموو دونیادا بڵاوبۆتەوە.
بە پێی سەرژمێرییە جیهانییەکان، لە هەر ١٠ کەسی تووشبوو بە ڤایرۆسی ئیدز لەجیهاندا، ٩ کەس لە هەڵگری ئەو ڤایرۆسە بێئاگان.
باوترین ڕێگای پەرەسەندنی ئیدز، نزیکایەتی جنسییە.
دەبێ سەرنج دەینە ئەوە کە تەنیا ئاستەنگی جێی متمانە لە بەرامبەر پەرەسەندنی تێوەگلان، وەبەرچاوگرتنی توندو یاسامەندی پێوەندییە سێکسییەکان و پابەندبوون بە بنەما پیرۆزەکانی ژن و مێردایەتی و بەها ئەخلاقییەکان لە کۆمەڵگە دایە.