



أسئلة شائعة عن  
الصحة الجنسية

## فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز

## ما هو فيروس نقص المناعة البشرية؟

- فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) هو فيروس يهاجم الجهاز المناعي للجسم. إذا لم يعالج فيروس نقص المناعة البشرية، فقد يؤدي إلى الإيدز (متلازمة نقص المناعة المكتسب).
- لا يوجد علاج فعال في الوقت الحالي. بمجرد أن يصاب الشخص بفيروس نقص المناعة البشرية، تستمر الإصابة مدى الحياة.
- ولكن مع الرعاية الطبية المناسبة، يمكن السيطرة على فيروس نقص المناعة البشرية. يمكن للمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية الذين يتلقون علاجاً فعالاً له أن يعيشوا حياة طويلة وصحية وأن يحموا شركائهم.

## من أين أتى فيروس نقص المناعة البشرية؟

- جاءت العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية في البشر من نوع من الشمبانزي في وسط أفريقيا.
- يرجح أن نسخة الشمبانزي من الفيروس (تسمى فيروس نقص المناعة القردي، أو SIV) قد انتقلت إلى البشر عندما كان البشر يصطادون قرود الشمبانزي هذه للحصول على لحومها وتلامسوا مع دماءها المصابة بالعدوى.
- تشير الدراسات إلى أن فيروس نقص المناعة البشرية ربما انتقل من الشمبانزي إلى البشر منذ أواخر القرن التاسع عشر.
- على مدى عقود، انتشر فيروس نقص المناعة البشرية ببطء في جميع أنحاء أفريقيا ثم في الأجزاء الأخرى من العالم لاحقاً. نحن نعلم أن الفيروس موجود في الولايات المتحدة منذ منتصف إلى أواخر السبعينيات على الأقل.

## كيف أعرف إن كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية؟

- الطريقة الوحيدة للتأكد من إصابتك بفيروس نقص المناعة البشرية هي الخضوع للفحص .
- انخفاض عدد خلايا CD4 إلى أقل من 200 خلية/مم<sup>3</sup>. يقيس تعداد CD4 عدد لخلايا CD4 في عينة من الدم.
  - تعداد CD4 هو فحص للدم للتحقق من كمية خلايا CD4 في الجسم. خلايا CD4 هي نوع من كريات الدم البيضاء . وهي تلعب دوراً رئيسياً في الجهاز المناعي. فهي تنبه الخلايا المناعية الأخرى إلى وجود عدوى مثل البكتيريا والفيروسات الأخرى في الجسم. خلايا CD4 هي أيضاً مجموعة فرعية من الخلايا المناعية المعروفة باسم الخلايا التائية .
  - عندما يعيش الشخص بفيروس نقص المناعة البشرية ، يهاجم الفيروس خلايا CD4 في دمه. تدمر هذه العملية خلايا CD4 وتؤدي إلى انخفاض عددها في الجسم، مما يجعل من الصعب مكافحة العدوى. من المهم مراقبة خلايا CD4 للأشخاص الذين يتلقون علاجاً لفيروس نقص المناعة البشرية.

- يقيس اختبار الحمل الفيروسي لفيروس نقص المناعة البشرية عدد جزيئات فيروس نقص المناعة البشرية في مليلتر (مل) من الدم. تُعرف هذه الجسيمات أيضاً باسم "النسخ". يقيس الاختبار تفاعل فيروس نقص المناعة البشرية في الجسم. كما يفيد في معرفة مدى تدبير علاج فيروس نقص المناعة البشرية للفيروس في الجسم.
- قد يكون لدى الشخص حمل فيروسي مرتفع بعد فترة وجيزة من العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية أو إذا لم يثبت العلاج فعاليتها. عند بداية إصابة الشخص بالفيروس، ترتفع المستويات بشكل ملحوظ، ولكن في الأسابيع 3 إلى 8 التالية، يبدأ الجسم في إنتاج الأجسام المضادة. يمكن أن يقلل هذا الإنتاج من مستويات الفيروس. يمكن أن يتضمن الحمل الفيروسي أكثر من مليون نسخة لكل مل من الدم، خاصة بعد تعرض قريب.
- يؤدي العلاج الفعال إلى تثبيط الفيروس. يحدث هذا عند وجود أقل من 200 نسخة / مل. في هذه المرحلة، يكون خطر تفاعل فيروس نقص المناعة البشرية منخفضاً، لكن الفيروس يظل موجوداً، فيظل بإمكان الشخص نقل الفيروس.
- مع تقدم العلاج، قد ينخفض الحمل الفيروسي لدرجة لا يمكن معها اكتشافه في الاختبار. يكون الحمل الفيروسي غير المكتشف أقل من 40 إلى 75 نسخة في عينة الدم. يعني هذا أن هناك نسخاً قليلة نسبياً من فيروس نقص المناعة البشرية في الدم.
- تساعدك معرفة حالة فيروس نقص المناعة البشرية لديك على اتخاذ قرارات صحية للوقاية من العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية أو نقله، بالإضافة إلى الحصول على العلاج الفوري.

### كيف تُجرى اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية؟

برغم عدم وجود علاج حالياً لفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز، تقدم أونتاريو عدداً من برامج الاختبار والعلاج. تساعد هذه البرامج المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز على العيش لسنوات عديدة بعد الإصابة بالمرض.

يمكن لجميع الأطباء والممرضات الممارسات والقبالات في أونتاريو طلب اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية. هناك ثلاثة أنواع من الاختبارات:

- اختبار فيروس نقص المناعة البشرية المعياري: تؤخذ عينة من دمك وترسل إلى مختبر الصحة العامة
- الاختبار المجهول الهوية: يُطلب الاختبار من أجلك ويتم توفير نتائجك باستخدام رمز تعرفه أنت فقط. يقدم اختبار فيروس نقص المناعة البشرية المجهول الهوية في 50 موقعاً في المجتمعات المحلية عبر أونتاريو
- اختبار نقطة الرعاية: يُفحص دمك أثناء انتظارك. إذا كان اختبار فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز سلبياً، فستعرف نتائجك على الفور. إذا كان اختبارك متفاعلاً، ستُرسل عينة دمك للاختبار المعياري

## متى يمكن للاختبار بعد التعرّض لفيروس نقص المناعة البشرية اكتشاف ما إن كنت مصاباً بالفيروس؟

- لا يوجد اختبار لفيروس نقص المناعة البشرية يمكنه اكتشاف فيروس نقص المناعة البشرية بعد الإصابة مباشرة. إذا ظننت أنك تعرضت لفيروس نقص المناعة البشرية في آخر 72 ساعة، تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية حول العلاج الوقائي بعد التعرض للفيروس (PEP)، على الفور.
- يُطلق على الفترة بين احتمال تعرض الشخص لفيروس نقص المناعة البشرية والوقت الذي يمكن فيه للاختبار تأكيد ما إذا كان مصاباً بالفيروس "فترة النافذة". تختلف فترة النافذة من شخص لآخر وتعتمد على نوع الاختبار المستخدم لاكتشاف فيروس نقص المناعة البشرية.
- يمكن أن يخبرك اختبار الحمض النووي (NAT) عادة ما إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية بعد 10 إلى 33 يوماً من التعرض.
- يمكن أن يكشف اختبار المستضد / الأجسام المضادة الذي يجريه المختبر عادة على الدم المأخوذ من الوريد عن العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية بعد 18 إلى 45 يوماً من التعرض. يمكن أن تستغرق اختبارات المستضد / الأجسام المضادة التي تُجرى باستخدام الدم المأخوذ من وخز الإصبع وقتاً أطول لاكتشاف فيروس نقص المناعة البشرية (من 18 إلى 90 يوماً بعد التعرض).
- يمكن أن تستغرق اختبارات الأجسام المضادة من 23 إلى 90 يوماً لاكتشاف العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية بعد التعرض. معظم الاختبارات السريعة والاختبارات الذاتية هي اختبارات للأجسام المضادة. عموماً، يمكن لاختبارات الأجسام المضادة التي تستخدم الدم الوريدي اكتشاف فيروس نقص المناعة البشرية بعد الإصابة في وقت أقرب من الاختبارات التي تُجرى بدم من وخز الإصبع أو السائل الفموي.

## هل هناك أعراض؟

تظهر على بعض الأشخاص أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا في غضون 2 إلى 4 أسابيع بعد الإصابة (تسمى عدوى فيروس نقص المناعة البشرية الحادة). قد تستمر هذه الأعراض لبضعة أيام أو عدة أسابيع. تشمل الأعراض المحتملة ما يلي:

- حمى
- قشعريرة
- طفح جلدي
- تعرق ليلي
- آلام في العضلات
- التهاب الحلق
- إعياء
- تضخم الغدد اللمفاوية
- قرح بالفم

لكن قد لا يشعر بعض الأشخاص بالمرض أثناء العدوى الحادة بفيروس نقص المناعة البشرية. لا تعني هذه الأعراض أنك مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية. يمكن أن تسبب أمراض أخرى نفس الأعراض.

راجع مقدم الرعاية الصحية إذا ظهرت عليك هذه الأعراض وظننت أنك ربما تعرضت لفيروس نقص المناعة البشرية. الخضوع لاختبار فيروس نقص المناعة البشرية هو الطريقة الوحيدة للتأكد.

## ما مراحل فيروس نقص المناعة البشرية؟

عندما لا يتلقى المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية علاجاً، فإن حالتهم تتفاقم عادة خلال ثلاث مراحل. ولكن يمكن لأدوية فيروس نقص المناعة البشرية أن تُبطئ تفاقم المرض أو تمنعه. مع تطور العلاجات، أصبح التقدم إلى المرحلة 3 أقل شيوعاً اليوم مما كان عليه في الأيام الأولى لظهور فيروس نقص المناعة البشرية.

### المرحلة 1: عدوى فيروس نقص المناعة البشرية الحادة

- يحتوي دم المصاب على كمية كبيرة من فيروس نقص المناعة البشرية. يكون المصاب مُعدياً للغاية ويمكنه أن ينقل الفيروس بسهولة.
- يعاني بعض الأشخاص من أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا. تلك هي استجابة الجسم الطبيعية للعدوى.
- لكن قد لا يشعر بعض المصابين بالمرض على الفور أو على الإطلاق.
- إذا شعرت بأعراض شبيهة بأعراض الإنفلونزا وتعتقد أنك تعرضت لفيروس نقص المناعة البشرية، اطلب الرعاية الطبية واطلب اختباراً لتشخيص العدوى الحادة.
- وحدها اختبارات المستضد / الأجسام المضادة أو اختبارات الحمض النووي (NATs) يمكنها تشخيص العدوى الحادة.

### المرحلة 2: عدوى فيروس نقص المناعة البشرية المزمنة

- تسمى هذه المرحلة أيضاً عدوى فيروس نقص المناعة البشرية العديمة الأعراض أو الكمون السريري.
- يظل فيروس نقص المناعة البشرية نشطاً ولكنه يتكاثر بمستويات منخفضة جداً.
- قد لا يعاني الأشخاص من أي أعراض أو يمرضون خلال هذه المرحلة.
- بدون تناول دواء لفيروس نقص المناعة البشرية، قد تستمر هذه الفترة لعقد من الزمن أو أكثر، لكن البعض قد يتفاقم بوتيرة أسرع.
- يمكن للأشخاص أن ينقلوا فيروس نقص المناعة البشرية في هذه المرحلة.
- في نهاية هذه المرحلة، تزداد كمية فيروس نقص المناعة البشرية في الدم (تسمى الحمل الفيروسي) وينخفض عدد خلايا CD4. قد تظهر على الشخص أعراض مع زيادة مستويات الفيروس في الجسم، وينتقل الشخص إلى المرحلة 3.

- قد لا ينتقل الأشخاص الذين يتناولون أدوية لفيروس نقص المناعة البشرية على النحو الموصوف إلى المرحلة 3 أبداً.

### المرحلة 3: متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز)

- أشد مراحل العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية.
- يعاني المصابون بالإيدز من تلف شديد في الجهاز المناعي لدرجة أنهم يصابون بعدد متزايد من الأمراض الشديدة، والتي تسمى العدوى الانتهازية.
- يتلقى الأشخاص تشخيص الإيدز عندما ينخفض عدد خلايا CD4 لديهم عن 200 خلية / مم، أو إذا أصيبوا بعدوى انتهازية معينة.
- يمكن أن يعاني المصابون بالإيدز من حمل فيروسي عال ويكونون معديين للعناية.
- بدون علاج، يعيش المصابون بمرض الإيدز عادة حوالي ثلاث سنوات.

### هل فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز هما الشيء نفسه؟

- فيروس نقص المناعة البشرية هو فيروس يمكن أن يسبب تدهور الجهاز المناعي. يشير مصطلح "HIV" إلى فيروس نقص المناعة البشرية. الاسم يصف الفيروس: البشر وحدهم يمكن أن يصابوا به، وهو يهاجم الجهاز المناعي. نتيجة لذلك، فإن الجهاز المناعي لا يمكنه العمل بفعالية كما ينبغي.
- يمكن لأجهزتنا المناعية أن تزيل العديد من الفيروسات من أجسادنا تماماً، لكن هذا ليس هو الحال مع فيروس نقص المناعة البشرية. يمكن للأدوية أن تسيطر على فيروس نقص المناعة البشرية بنجاح كبير عن طريق قطع دورة حياته الفيروسية.
- في حين أن فيروس نقص المناعة البشرية هو فيروس قد يسبب العدوى، فإن الإيدز (وهو اختصار لمتلازمة نقص المناعة المكتسب) هو حالة مرضية. يمكن أن تؤدي العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية إلى حدوث الإيدز.
- يحدث الإيدز، أو المرحلة 3 من فيروس نقص المناعة البشرية، عندما يتسبب فيروس نقص المناعة البشرية في أضرار جسيمة للجهاز المناعي. إنها حالة معقدة ذات أعراض تختلف من شخص لآخر. ترتبط أعراض المرحلة 3 من فيروس نقص المناعة البشرية بالعدوى التي قد تصيب الشخص نتيجة لتلف جهازه المناعي الذي لا يستطيع مكافحتها أيضاً. تُعرف جماعياً بالعدوى الانتهازية، وهي تشمل السل، والالتهاب الرئوي، وغيرهما.
- تزداد احتمالية الإصابة بأنواع معينة من السرطان عندما يعمل الجهاز المناعي بشكل أقل فعالية.
- يمكن أن يؤدي الالتزام بالعلاج المضاد للفيروسات القهقرية إلى منع الوصول إلى المرحلة 3 لفيروس نقص المناعة البشرية.

## كيف ينتشر فيروس نقص المناعة البشرية؟

يسمى انتشار فيروس نقص المناعة البشرية من شخص لآخر بانتقال فيروس نقص المناعة البشرية. لا ينتشر فيروس نقص المناعة البشرية إلا عن طريق سوائل معينة في الجسم من شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية. تشمل سوائل الجسم هذه:

- الدم
- المنى
- السائل قبل المنوي
- السوائل المهبلية
- سوائل المستقيم
- حليب الثدي

## ينتشر فيروس نقص المناعة البشرية بشكل رئيسي عن طريق:

- ممارسة الجنس الشرجي أو المهبطي مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية دون استخدام الواقي الذكري أو تناول أدوية للوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية أو علاجه
- مشاركة معدات (أعمال) المخدرات المحقونة، مثل الإبر أو المحاقن، مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية

**يُطلق على انتقال فيروس نقص المناعة البشرية من امرأة مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية إلى طفلها أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة الطبيعية اسم انتقال فيروس نقص المناعة البشرية في الفترة المحيطة بالولادة.**

- انتقال فيروس نقص المناعة البشرية في الفترة المحيطة بالولادة يحدث عندما ينتقل الفيروس من امرأة مصابة به إلى طفلها أثناء الحمل أو الولادة (وتسمى أيضاً المخاض والولادة) أو الرضاعة الطبيعية (عن طريق حليب الأم). يُطلق على انتقال فيروس نقص المناعة البشرية في الفترة المحيطة بالولادة أيضاً اسم انتقال فيروس نقص المناعة البشرية من الأم إلى طفلها.
- يجب أن تخضع النساء لفحص فيروس نقص المناعة البشرية قبل الحمل أو في أقرب وقت ممكن أثناء كل حمل. اكتشف فيروس نقص المناعة البشرية في وقت أبكر يعني إمكانية البدء في استخدام أدوية فيروس نقص المناعة البشرية في وقت مبكر.
- ساعد تناول أدوية فيروس نقص المناعة البشرية والاستراتيجيات الأخرى في خفض معدل انتقال فيروس نقص المناعة البشرية في الفترة المحيطة بالولادة إلى 1% أو أقل في الولايات المتحدة وأوروبا. (تسمى أدوية فيروس نقص المناعة البشرية مضادات الفيروسات القهقرية).
- يجب على النساء الحوامل المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية تناول أدوية فيروس نقص المناعة البشرية طوال فترة الحمل والولادة لمنع انتقال فيروس نقص المناعة البشرية في الفترة المحيطة بالولادة. يمكن للولادة القيصرية المجدولة (تسمى أحياناً بالقيصرية) أن تقلل من خطر انتقال فيروس

نقص المناعة البشرية في الفترة المحيطة بالولادة لدى النساء اللاتي لديهن حمل فيروسي مرتفع (أكثر من 1000 نسخة / مل) أو حمل فيروسي غير معروف قريباً من موعد الولادة.

- بعد الولادة، يجب أن يتلقى الأطفال المولودين لمهات مصابات بفيروس نقص المناعة البشرية أدوية فيروس نقص المناعة البشرية لتقليل مخاطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية في الفترة المحيطة بالولادة. تحدد عدة عوامل أدوية فيروس نقص المناعة البشرية التي يتناولها الأطفال ومدة تناولهم لهذه الأدوية.
- برغم استخدام الأم المستمر لأدوية فيروس نقص المناعة البشرية بعد الولادة، يظل بإمكان المرأة المصابة بفيروس نقص المناعة البشرية نقل فيروس نقص المناعة البشرية إلى طفلها أثناء الرضاعة الطبيعية. في الولايات المتحدة وكندا، حليب الأطفال بديل آمن ومتاح بسهولة لحليب الأم. لهذه الأسباب، يجب على النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية اللاتي يعشن في الولايات المتحدة عدم إرضاع أطفالهن من الثدي.

لا يمكن إصابتك بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق مصافحة أو معانقة شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية. لا يمكنك أيضاً الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية من ملامسة الأشياء، مثل الأطباق أو مقاعد المراض أو مقابض الأبواب التي يستخدمها شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية. لا ينتشر فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق الهواء أو الماء أو البعوض أو القراد أو غيرها من الحشرات الماصة للدم.

## ما علاج فيروس نقص المناعة البشرية؟

- العلاج بمضادات الفيروسات القهقرية (ART) هو استخدام الأدوية المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية لعلاج عدوى فيروس نقص المناعة البشرية.
- يتناول الأشخاص الذين يخضعون للعلاج بمضاد الفيروسات القهقرية مجموعة من أدوية فيروس نقص المناعة البشرية (تسمى خطة علاج فيروس نقص المناعة البشرية) يومياً.
- يوصى باستخدام العلاج المضاد للفيروسات القهقرية لكل شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية.
- تمنع المعالجة المضادة للفيروسات القهقرية فيروس نقص المناعة البشرية من التكاثر، مما يقلل كمية فيروس نقص المناعة البشرية في الجسم (يسمى الحمل الفيروسي).
- يعمل وجود عدد أقل من فيروس نقص المناعة البشرية في الجسم على حماية الجهاز المناعي ويمنع تفاقم عدوى فيروس نقص المناعة البشرية إلى الإيدز.
- لا يمكن للعلاج المضاد للفيروسات القهقرية شفاء فيروس نقص المناعة البشرية، لكن أدوية فيروس نقص المناعة البشرية تساعد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية على العيش حياة أطول وأكثر صحة.
- تقلل المعالجة المضادة للفيروسات القهقرية أيضاً من خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية.



- الهدف الرئيسي من العلاج المضاد للفيروسات القهقرية هو تقليل الحمل الفيروسي لدى الشخص إلى مستوى لا يمكن اكتشافه.
- يعني الحمل الفيروسي غير المُكتشف أن مستوى فيروس نقص المناعة البشرية في الدم منخفض كثيراً بحيث لا يمكن اكتشافه بواسطة اختبار الحمل الفيروسي.
- المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية الذين يحافظون على حمل فيروسي غير مُكتشف لا يشكلون فعلياً خطر نقل فيروس نقص المناعة البشرية إلى شركائهم غير المصابين عن طريق الجنس.

### ما معنى U = U؟

- U = U تعني "لا يمكن اكتشافه يعني لا يمكن أن ينتقل".
- وبشكل أكثر تحديداً، فيعني هذا أن المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية والذين لديهم مستوى لا يمكن اكتشافه من الفيروس في دمائهم بسبب العلاج لا يمكنهم نقل الفيروس إلى الآخرين.
- تأمل حملة U = U في نشر الوعي بأن أدوية فيروس نقص المناعة البشرية فعالة للغاية وفي محاربة وصمة العار التي تلحق بالمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية.