

سلسلة الرعاية الذاتية  
الكتاب الثانى



وزارة الصحة والسكان  
البرنامج الوطنى لمكافحة الإيدز  
جمهورية مصر العربية



العناية بصحتك مع  
مرض الإيدز



In July 2011, FHI became FHI 360.



FHI 360 is a nonprofit human development organization dedicated to improving lives in lasting ways by advancing integrated, locally driven solutions. Our staff includes experts in health, education, nutrition, environment, economic development, civil society, gender, youth, research and technology – creating a unique mix of capabilities to address today's interrelated development challenges. FHI 360 serves more than 60 countries, all 50 U.S. states and all U.S. territories.

Visit us at [www.fhi360.org](http://www.fhi360.org).





وزارة الصحة والسكان

البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز

جمهورية مصر العربية

## سلسلة الرعاية الذاتية الكتاب الثانى

# العناية بصحتك مع مرض الإيدز



© ٢٠٠٤ جميع حقوق الطبع والنسخ محفوظة للهيئة الدولية لصحة الأسرة (Family Health International) ولوزارة الصحة والسكان. يُسمح بحرية مراجعة هذا المستند والاقتباس عنه ونسخه وترجمته جزئياً أو كلياً بشرط ذكر المصدر. وغير مصرح ببيع هذا المستند أو استخدامه في الأغراض التجارية.  
رقم الإيداع : ١٥ / ١٤٧ / ٢٠٠٤

يهدف هذا الكتاب إلى مساعدة  
المصابين بفيروس نقص المناعة  
البشرية على التكيف مع الواقع  
والتعايش معه، وعلى التعامل مع ما  
قد يطرأ عليهم من أعراض وأمراض.  
كما يساعدهم على التخطيط  
للمستقبل حتى يتمكنوا من العيش  
بإيجابية والحياة بتفاؤل وأمل.

تنفيذ وطباعة

شركة ميغا ميديا



تصميم

وائل حسن

محمد فتحي

رسم

محمد الغمراوي

## محتويات الكتاب

## الصفحة

- ١ . كيف تخطط للمستقبل؟ ..... ١
- ٢ . كيف تتعامل مع الشعور بالعار والتمييز؟ ..... ٣
- ٣ . كيف تتغلب على التوتر والقلق؟ ..... ٤
- ٤ . كيف تتخلص من الأرق؟ ..... ٥
- ٥ . ماذا تفعل عندما تشعر بالتعب والوهن؟ ..... ٥
- ٦ . ما هو الغذاء الصحي لمريض الإيدز؟ ..... ٧
- ٧ . ماذا تفعل عند حدوث إسهال؟ ..... ٩
- ٨ . ماذا تفعل عند حدوث إمساك؟ ..... ١٠
- ٩ . كيف تتعامل مع التهابات الحلق والضم؟ ..... ١١
- ١٠ . ماذا تفعل عند حدوث قىء أو غثيان؟ ..... ١٢
- ١١ . كيف تتعامل مع مشاكل الجهاز التنفسي؟ ..... ١٣
- ١٢ . كيف تتغلب على الآلام وتشعر بالراحة؟ ..... ١٦
- ١٣ . كيف تتغلب على آلام معينة؟ ..... ١٧
- ١٤ . كيف تتعامل مع ارتفاع درجة حرارة الجسم؟ ..... ١٩
- ١٥ . كيف تعتنى بالجلد؟ ..... ٢٠
- ١٦ . هل يمكنك ممارسة الجنس إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية  
أو كنت مريضاً بالإيدز؟ ..... ٢٣
- ١٧ . العقاقير المضادة لفيروس الإيدز ..... ٢٤
- ١٨ . إرشادات لسلامة من يقومون على رعاية مرضى الإيدز ..... ٢٥



## كيف تخطط للمستقبل؟



- ترفق بنفسك وتمن لها الخير.
- تفاعل دائماً، واعلم أن ما قد يساورك أحياناً من مشاعر الحزن والغضب واليأس هي مشاعر طبيعية تراود كل شخص مصاب بمرض الإيدز، فلا داعي للقلق.
- أقبل على الحياة واستمتع بكل يوم جديد فيها.
- لا تفقد الأمل في حب الآخرين واحترامهم لك.
- تأكد من أن لكل داءٍ دواء، وأن العلماء سوف يتوصلون يوماً لعلاج مرض الإيدز بإذن الله.
- خطط لمستقبلك واعمل لغدٍ مشرقٍ لك ولأسرتك.

**من الأفضل أن تخطط للمستقبل وأنت مازلت بصحة جيدة فإن ذلك سيشعرك بالراحة والأمان.**

## خطوات عملية يمكنك القيام بها

- اعتن بغذائك حتى تستطيع الحفاظ على صحتك.
- لا تستخدم أدوية من تلقاء نفسك، ارجع دائماً إلى إرشادات الطبيب المعالج.
- حافظ على مدخراتك وممتلكاتك من أجل مستقبل أسرتك.
- خطط مع عائلتك كيف يمكنكم زيادة دخلكم.

**بعض الأشخاص يعملون على تحسين حياتهم بعد علمهم بالإصابة، وذلك بعمل أشياء تعود بالنفع عليهم وعلى المجتمع من حولهم.**

## خطوات أخرى تساعدك على الشعور بالراحة

- عبر عن مشاعرك ومخاوفك، تحدث عن همومك وطموحاتك مع المقربين منك، فإن الحديث معهم سيسعرك براحة نفسية كبيرة.
- جرب المشى والاسترخاء والتفكير بأشياء سعيدة.
- تردد على دور العبادة واعلم أن فى الصلاة سكينة للنفس.
- اقض بعض الوقت مع من تحبهم كالأصدقاء والأطفال.
- أظهر حبك للآخرين حتى وإن لم تعتد على فعل ذلك فى الماضى.
- تصالح مع من اختلفت معهم من قبل.
- تمسك بآمالك وطموحاتك.
- اعلم أن هناك دائماً جانباً إيجابياً فى المعاناة، حاول أن تكتشفه فى هذه التجربة.
- تذكر أن مرض الإيدز إنما هو محنة واحدة من المحن الكثيرة التى واجهتك فى حياتك وتغلبت عليها.

## كيف تتعامل مع الشعور بالعار والتمييز؟



إن الإيدز مرض جديد لا يفهمه كثير من الناس لذلك فهم يشعرون بالخوف منه ويتجنبون من يصاب به مما يؤدي إلى صعوبة تعامل مريض الإيدز مع المجتمع، وإلى صعوبة طلبه المساعدة من الآخرين.

- اعلم أنك مصاب بمرض يمكن التعايش معه.
- تعلم المزيد عن مرض الإيدز وعن فيروس نقص المناعة البشرية المسبب له حتى تستطيع تصحيح معتقدات الآخرين بشأنه.
- اشرح للآخرين أن الإيدز كأي مرض يمكن أن يصيب أي شخص بغض النظر عن عمره أو جنسه أو مكانته الاجتماعية.
- مارس حياتك بصورة طبيعية لتثبت لنفسك وللآخرين أنك قادر على المساهمة بإيجابية في المجتمع.
- يمكنك الانضمام إلى الهيئات والجمعيات التي تقوم بأنشطة لمساعدة مرضى الإيدز.



## هناك أمور يجب أن تخطط لها وتناقشها مع عائلتك

- أين تريد أن تذهب إذا ما اشتد عليك المرض؟
- من هو الشخص المناسب الذي تريده أن يعتني بأطفالك؟
- من هو الشخص المناسب الذي تريده أن يكون وصياً على ممتلكاتك؟
- كيف ستتصرف إزاء عائلتك؟ ومن باستطاعته مساعدتهم؟

## كيف تتغلب على التوتر والقلق؟



يقول أحد المصابين بفيروس الإيدز: "إن مشكلتنا ليست الخوف من الموت، إنما مشكلتنا هي كيف يمكننا التعايش مع المرض طالما كنا على قيد الحياة". إن القلق والتوتر جزء لا يتجزأ من حياة كل إنسان، فمن الطبيعي أن تمر بأوقات من القلق والتوتر إذا كنت مصاباً بمرض كالأيدز.

### لذلك عليك أن تقوم بالآتي:

- حاول أن تعرف الكثير عن مرض الإيدز فكلما عرفت المزيد عن مرضك كلما أصبح من السهل عليك التعامل معه.
- اذهب إلى طبيب متخصص تثق به كلما احتجت إلى رعاية طبية.
- من المفيد أن تتحدث إلى آخرين مصابين بالمرض فهم يشاركونك همومك واستفساراتك واعرض عليهم مشاكلك حتى يستطيعوا مساعدتك.
- لا تعزل نفسك عن الناس.
- احصل على قسط من الراحة والاسترخاء عند اللزوم ولا ترهق نفسك، كما يمكنك ممارسة بعض الرياضات الخفيفة كالمشي.

### التوتر والقلق

عليك باستشارة الطبيب المتخصص في الحالات الآتية:

- إذا كنت مكتئباً لأكثر من أسبوعين.
- إذا كنت تعاني من الأرق.
- إذا كنت لا تشعر بالجوع.

## كيف تتخلص من الأرق؟

يعد النوم ضرورياً لتنشيط الجسم والذهن، كما يعد الأرق مشكلة شائعة بين مرضى الإيدز.

### بعض أسباب الأرق

- الخمول خلال النهار.
- القلق والاكتئاب.
- الألم.

### وللحصول على نوم عميق خلال الليل

- اطلب من طبيب متخصص علاج أى أمراض مسببة للألام.
- مارس تمارين رياضية خفيفة أثناء النهار.
- استرخ مع الأصدقاء وأفراد العائلة، ويمكنك مشاهدة التلفاز أو الاستماع إلى الراديو.
- اطلب من بعض أفراد أسرتك أن يقوم بعمل تدليك خفيف لجسمك.

## ماذا تفعل عندما تشعر بالتعب والوهن؟

اعلم أنك عندما تكون مريضاً بالإيدز قد تعتريك فترات من الضعف والوهن ولكنك كثيراً ما سوف تشعر بأنك فى صحة جيدة فحاول أن تستمتع بوقتك جيداً.

غالباً ما يتسبب مرض الإيدز فى الشعور بالتعب والوهن الشديدين خاصة فى المراحل المتأخرة من المرض، لذا يجب عليك أن تستشير طبيباً متخصصاً للوقوف على أسباب هذا الضعف وعلاجها.



## أسباب محتملة للشعور بالتعب والوهن

- الإصابة بفيروس الإيدز أو بأنواع أخرى من الميكروبات خاصة تلك التى تصيب الجهاز التنفسى.
- الاكتئاب.
- الأنيميا (فقر الدم).
- سوء التغذية.

## نصائح للتغلب على التعب والوهن

- خذ قسطاً وفيراً من الراحة.
- اطلب المساعدة فى الأعمال التى يصعب عليك القيام بها بمفردك.
- وفر طاقتك بجعل ما تحتاج إليه فى حياتك اليومية فى متناول يديك.
- بإمكانك أيضاً تناول العصائر والسوائل المغذية إذا لم تشعر برغبة فى الأكل.
- استشر الطبيب قبل تناول الفيتامينات وأقراص الحديد فى حالة فقدان الشهية للأكل.



## ما هو الغذاء الصحى لمريض الإيدز؟

يجب أن يتناول المريض ثلاث وجبات فى اليوم، أو يتناول وجبات صغيرة ومتكررة (خمس وجبات أو أكثر يومياً). فالغذاء الصحى يساعدك فى الحفاظ على صحتك ويعمل على تقوية جهاز المناعة لديك.

### عليك أن تجمع فى غذائك بين المجموعات الأربع الآتية:

#### الأطعمة الغنية بالنشويات



كالذرة والقمح والأرز والبطاطس والبطاطا، كذلك المخبوزات والفطائر وبعض الفواكه كالموز والمانجو، وهى أطعمة تزود الجسم بالطاقة.

#### الأطعمة الغنية بالدهون



كالزيوت والزبد والسمن واللحوم والطيور الدسمة، وهذه الأطعمة أيضاً تمد الجسم بالطاقة.

#### الأطعمة الغنية بالبروتينات



كاللحوم والطيور واللبن ومنتجاته وال فول والعدس وفول الصويا. وهذه الأطعمة تساعد على بناء الجسم وتلعب دوراً هاماً فى تقوية جهاز المناعة.

#### الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن



كالسبانخ والملوخية والطماطم والفواكه كالبرتقال والموز والمانجو. وكلها تزود الجسم بالفيتامينات والمعادن التى تساعد على أن يعمل بصورة طبيعية.

## ماذا تفعل إذا كان الطعام غالياً؟

١. ليس من الضروري أن يكون الطعام غالياً الثمن حتى يكون مغذياً وصحياً.
٢. إن الغذاء الصحى يجب أن يشتمل على أطعمة من المجموعات الأربع ولا يشترط أن يكون باهظ التكلفة.
٣. إذا كنت بحاجة إلى تناول الفيتامينات، فيمكنك تناولها على هيئة أقراص فهي أرخص ثمناً من الحقن ولها نفس التأثير وذلك بعد استشارة الطبيب.

## ما هي القواعد الصحية عند تحضير الطعام؟



عندما تصاب بفيروس الإيدز فإن جهاز المناعة يصبح ضعيفاً ويمكن للجراثيم أن تهاجم جسمك بسهولة. لذلك يجب تجنب الإصابة بأمراض قد تنتج عن تناول طعام أو شراب ملوث. وإليك بعض الإرشادات:

١. اغسل يديك قبل تجهيز الطعام وقبل الأكل.
٢. اغسل الفواكه والخضروات جيداً.
٣. احرص على طهى الطعام جيداً فالحرارة تقتل الجراثيم الموجودة فى الطعام.
٤. لا تترك الطعام مكشوفاً ومعرضاً للذباب.
٥. يجب إعادة تسخين بقايا الطعام قبل تناوله لأن الجراثيم المسببة للإسهال قد تتكاثر فى بقايا الطعام.
٦. يجب شرب مياه نقية ونظيفة.
٧. لا تتناول أى طعام بعد انتهاء تاريخ صلاحيته.





## ماذا تفعل عند فقدان الشهية؟

- تخير أنواع الطعام التي تفضلها.
- تناول وجبات صغيرة ومتكررة.
- إذا كنت تجد صعوبة في البلع أو تعاني من آلام بالحلق فتناول وجبات لينة وغير حريفة ثم اهرس الطعام جيداً أو ضعه في الشوربة، واستعمل الماصة لشرب السوائل.
- يمكنك شرب السوائل التي تمدك بالطاقة وتناول كمية كبيرة من الماء.
- شارك الأسرة والأصدقاء في تناول الطعام.
- تناول مجموعة من الفيتامينات وخصوصاً فيتامين "ب مركب" الذي يساعد على فتح الشهية واستشر الطبيب في ذلك.

## ماذا تفعل عند حدوث إسهال؟

الإسهال هو خروج براز سائل أكثر من ثلاث مرات في اليوم الواحد .

### الإسهال

عليك باستشارة الطبيب المتخصص في الحالات الآتية:

- إذا لم يحدث تحسن خلال أربعة أيام.
- إذا كان الإسهال مصحوباً بارتفاع حرارة الجسم.
- عند وجود دم أو مخاط بالبراز مع ألم بالبطن.
- عند الشعور بالضعف الشديد.
- عند حدوث مغص معوي حاد.
- في حالة القيء المستمر وعدم القدرة على تناول الطعام.



### من أسباب حدوث الإسهال

- تناول طعام أو شراب ملوث.
- التوتر والقلق.
- ضعف جهاز المناعة بالجسم.

### عند حدوث الإسهال عليك بالآتي:

- تناول كميات وفيرة من السوائل كالماء أو الشاي أو محلول معالجة الجفاف،... إلخ.
- تناول أطعمة خفيفة مثل شوربة الأرز وتجنب الخضروات غير الناضجة.
- حافظ على نظافة وجفاف منطقة الشرج، واغسل يديك بالماء والصابون بعد كل نوبة إسهال.

### ماذا تفعل عند حدوث إمساك؟



يمكن أن يحدث الإمساك نتيجة ملازمة الفراش لفترة طويلة أو سوء التغذية، أو تناول بعض الأدوية.

### عند حدوث الإمساك عليك بالآتي:

- تناول كميات وفيرة من الماء.
- حاول ممارسة بعض الرياضات الخفيفة كالمشي مثلاً وذلك بشكل يومي.
- تناول بعض الفواكه الطازجة.
- إذا لم تفعل الوسائل السابقة، يمكن اللجوء للملينات تحت إشراف الطبيب المتخصص.

## كيف تتعامل مع التهابات الحلق والضم؟



الالتهابات الفطرية وتقرحات الفم والشفيتين واللثة واللسان وسقف الحلق من الأمور الشائعة لدى مرضى الإيدز.

### عند حدوث التهابات الحلق والضم، عليك باتباع الإرشادات التالية:

- العناية بنظافة الفم والأسنان وذلك باستخدام فرشاة أسنان ناعمة، والمضمضة بالماء الدافئ ومحلل الملح بعد الأكل وقبل الوجبات.
- يمكنك استعمال قطع الثلج أو شرب السوائل الباردة لتخفيف الألم.
- تناول الأطعمة اللينة والوجبات الخفيفة.
- ابتعد عن تناول الحلوى، فقد تزيد الحالة سوءاً لأنها تساعد على تكاثر الفطريات.
- تناول شرابك من خلال ماصة حتى تتفادى الشعور بالألم.
- تجنب تناول المضادات الحيوية إلا بعد استشارة الطبيب فقد يكون لها أثر عكسي في هذه الحالة.

### التهابات الحلق والضم

عليك باستشارة الطبيب المتخصص في الحالات الآتية:

- إذا شعرت بصعوبة شديدة في البلع.
- في حالة وجود التهاب شديد بالحلق.

## ماذا تفعل عند حدوث قيء أو غثيان؟

القيء والغثيان غالباً ما يصيبان مريض الإيدز، حاول أن تتعرف على ما يسببهما مثل:

- الآثار الجانبية لبعض الأدوية.
- تقرح المعدة.
- التسمم الغذائي.
- التوتر والقلق.

### في حالة حدوث قيء أو غثيان، عليك بالآتي:

- تناول بعض الأدوية لوقف الشعور بالغثيان.
- تجنب الأكل وأنت مستلقٍ على ظهرك.
- تناول كميات قليلة من الطعام وعلى فترات متباعدة.
- لا تأكل أو تشرب لمدة ساعة أو ساعتين بعد القيء ثم ابدأ بتناول السوائل أولاً.
- استعمل محلول الملح الدافئ للمضمضة لإزالة أى مذاق كريه داخل الفم.

### القيء والغثيان

عليك باستشارة الطبيب المتخصص في الحالات الآتية:

- في حالة استمرار القيء وعدم القدرة على الأكل.
- إذا كان القيء مصحوباً بارتفاع حرارة الجسم.
- عند وجود دم بالقيء.
- عند وجود ضعف شديد.

### ملحوظة:

الفيروس لا يتواجد في القيء، فيمكن تنظيف المكان بدون قلق.

## كيف تتعامل مع مشاكل الجهاز التنفسي؟



### أعراض مشاكل الجهاز التنفسي

- سعال مزمن.
- ضيق فى التنفس.
- ألم بالصدر.
- زيادة فى كمية البلغم.

### السعال

عليك باستشارة الطبيب المتخصص فى الحالات الآتية:

- إذا استمر السعال لأكثر من ثلاثة أسابيع.
- إذا كان السعال مصحوباً بارتفاع حرارة الجسم.
- وجود دم بالبلغم.
- عند حدوث صعوبة فى التنفس مع ألم فى الصدر.

### من أسباب السعال

- نزلات البرد.
- الربو.
- الالتهابات الرئوية.
- الدرن.
- التدخين.

### يمكن تضادى السعال ونزلات البرد باتباع الآتى:

- الغذاء الجيد.
- ممارسة الرياضة وأخذ قسط وافر من الراحة.
- عدم التدخين.
- تجنب الأشخاص المصابين بالبرد والسعال والأماكن المزدحمة.





## كيفية التخفيف من حدة السعال

- اشرب كميات وفيرة من الماء.
- اشرب مزيجاً من العسل والليمون والماء الدافئ.

## ماذا تفعل في حالة السعال المزمن؟

إذا استمر السعال لأكثر من ثلاثة أسابيع، فعليك باستشارة الطبيب، فمرض الدرن الرئوى (السل) يعد من الأمراض الشائعة لدى مرضى الإيدز ومن أهم أعراضه السعال المزمن.

### السعال المزمن

توجه إلى أقرب مستشفى أو مركز طبي

متخصص إذا ظهرت الأعراض الآتية :

- سعال لأكثر من ثلاثة أسابيع.
- نقص فى الوزن.
- عرق ليلي.
- وهن وضعف شديد.
- وجود دم فى البلغم.
- ألم شديد فى البطن.
- تضخم فى الغدد الليمفاوية.

## تذكر:

- أن علاج السل متوفر.
- أنه يمكن الشفاء من السل.
- علاج السل يتطلب أكثر من دواء ويحتاج أشهر للشفاء.
- علاج السل متاح مجاناً بمستشفيات وزارة الصحة والسكان.
- أنه بالإمكان علاج السل بالمستشفى فى أول شهرين أو فى المنزل تحت إشراف طبي يومى.
- أنه يمكن متابعة العلاج فى المنزل فى الستة أشهر التالية.

## العلاج الخاطئ للسل يمثل خطراً عليك وعلى الآخرين

إن لم يتم تناول العلاج الصحيح للسل فى المواعيد المحددة ولفترة زمنية مناسبة، فمن الصعب أن يتم الشفاء لأن بكتيريا السل ستكتسب عندئذ مناعة ضد الأدوية المعالجة له، ويمكن للسل فى هذه الحالة أن ينتشر بين المحيطين بك خاصةً بين أفراد أسرته.

## أمور تساعد فى التغلب على مشاكل التنفس

- الطرق الخفيف على الظهر يساعد على تحريك البلغم ويسهل التخلص منه.
- إذا كان السعال مصحوباً بألم فى الصدر فإنه يمكن وضع وسادة على الصدر عند السعال لتخفيف الألم.
- استنشاق بخار الماء (اجلس أمام وعاء به ماء ساخن مغطياً وجهك واستنشق البخار المنبعث من الوعاء لمدة ١٥ دقيقة)، كرر العملية عدة مرات يومياً.

عندما تعاني من السعال أو من صعوبة فى التنفس  
فاحذر أماكن التدخين وكذلك الأماكن المزدحمة

## كيف تتغلب على الآلام وتشعر بالراحة؟

### استشر الطبيب ليساعدك على:

- معرفة أسباب الألم.
- بدء العلاج فور إصابتك بأى عدوى.
- معرفة أنسب الطرق المخففة للألم بالنسبة لك.
- تعلم تمارينات التنفس العميق وممارستها بصورة منتظمة لمساعدتك على الاسترخاء.

### ما هى الأدوية التى تساعد فى تخفيف حدة الألم؟

#### ١ . الباراسيتامول

تناول من ١ إلى ٢ قرص كل ٨ ساعات، فإذا كان الألم شديداً يمكنك تناول من ١ إلى ٢ قرص كل ٤ إلى ٦ ساعات.

#### ٢ . الأسبرين

تفيد أقراص الأسبرين فى تخفيف الألم وخفض الحرارة وعلاج الالتهابات وتساعد أيضاً فى تهدئة السعال. تناول الأسبرين كل ٨ ساعات وبعد الوجبات لتجنب مشاكل المعدة.

#### ملحوظة:

لا يجب عليك تناول الأسبرين إذا كنت تشكو قرحاً فى المعدة أو مشاكل بالجهاز الهضمى. إذا استمر الشعور بالألم فلا بد من استشارة الطبيب واحذر شراء مسكنات أقوى دون الرجوع إلى الطبيب المتخصص لأنه سيبحث عن سبب الألم ويعالجه.



## كيف تتغلب على آلام معينة؟

### آلام اليدين والقدمين

إن الشعور بحرقان شديد في اليدين والقدمين ربما كان سببه مشكلة في الأعصاب، ويزداد هذا النوع من الألم سوءاً مع الحرارة أو البرودة الشديدة حتى إن مجرد اللمس أو احتكاك الملابس باليدين والقدمين قد يسبب آلاماً مبرحة.

### ولتسكين هذه الآلام

- ضع يديك أو قدميك في الماء الفاتر حتى تشعر بتحسن.
- خطط لنشاطاتك اليومية بحيث تجمعها في وقتٍ واحدٍ ليتسنى لك الحصول على فترة أطول للراحة.
- الاستلقاء على فراش ناعم ربما يساعدك على الشعور بالراحة.

### علاج التورم في القدمين

- ارفع قدميك على وسادة.
- اجعل مؤخرة السرير أعلى من المقدمة.

### علاج الصداع وآلام الرأس

إذا كان الصداع خفيفاً يمكنك تناول :

- أقراص الباراسيتامول من ٣ - ٤ مرات يومياً.
  - أقراص الأسبرين من ٣ - ٤ مرات يومياً.
- (تجنب تناول الأسبرين إذا كنت تشكو مشاكل أو قرحاً بالمعدة).



## أشور أخرى تساعد على تخفيف الصداع

- يمكنك عمل تدليك خفيف للرأس.
- ضع كمادات باردة على الجبهة.
- استرخ فى غرفة مظلمة حتى تشعر بتحسن.

### الصداع

عليك باستشارة الطبيب المتخصص إذا كان الصداع مصحوباً بالأعراض التالية:

- قىء مستمر.
- هذيان.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- آلام فى الرقبة مع ارتفاع درجة حرارة الجسم.

## كيفية التخلص من آلام المفاصل

- ذلك المفاصل تدليكاً خفيفاً.
- ضع منشفة مبللة بماء ساخن حول المفصل المصاب وكرر العملية عدة مرات.

## ماذا يسبب الألم لدى مريض الإيدز؟

هناك أسباب عديدة تجعل مريض الإيدز يشعر بالألم ومن المهم محاولة علاجها. ومن هذه الأسباب:

- الالتهابات بأنواعها المختلفة.
- ملازمة الفراش لفترة طويلة.
- تورم الساقين نتيجة ضعف بالدورة الدموية.
- أسباب نفسية مثل القلق والخوف من المستقبل ومن التمييز فى المعاملة.

## الآلام النفسية

يمكن للآلام النفسية أن يكون لها نفس تأثير الآلام الجسدية، ومن أمثلة الآلام النفسية: الخوف من الموت والشعور بالذنب والشعور أن الحياة لا قيمة لها. إن الخوف يزيد الآلام سوءاً وكل ما من شأنه أن يذهب بالخوف يمكنه أن يخفف الألم.

## كيف تتعامل مع ارتفاع درجة حرارة الجسم؟

### أسباب ارتفاع درجة الحرارة

- أعراض عدوى متصلة بمرض الإيدز كالسل.
- مرض الإيدز نفسه.

### لخفض حرارة الجسم يمكنك القيام بالآتي:

- التخفف من الملابس أو الأغطية غير الضرورية.
- وضع كمادات ماء بارد (وليس مثلجاً) على الجبهة والأطراف.
- مسح الجلد بقطعة قماش مبللة بالماء وتركه يجف تلقائياً.

- تناول كميات كبيرة من السوائل كالماء والشاي الخفيف والعصائر والشوربة.
- تناول أقراص الأسبرين أو الباراسيتامول لخفض الحرارة.

### ملحوظة:

قد ترتفع درجة حرارة المصاب بفيروس الإيدز بصورة متكررة حتى إنه يصعب التمييز بين ما إذا كان ارتفاع درجة الحرارة ناتجاً عن عدوى أصيب بها المريض أو عن مرض الإيدز نفسه.

## ارتفاع درجة حرارة الجسم

عليك باستشارة الطبيب المتخصص فى الحالات الآتية:

- إذا استمر ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من ثلاثة أيام.
- إذا كان ارتفاع درجة الحرارة مصحوباً بسعال أو بفقدان للوزن.
- إذا كان ارتفاع درجة الحرارة مصحوباً بجفاف شديد فى الحلق أو بصداع شديد أو آلام بالرقبة أو بقاء أو إسهال أو تشنجات.

## كيف تعتنى بالجلد؟



إن المشاكل الجلدية شائعة بين مرضى الإيدز، لكن يمكن تفاديها عن طريق العناية اليومية بالجلد، وباستخدام العلاج المناسب.

- حافظ على نظافة الجلد باستخدام الماء والصابون.
- إذا كان الجلد جافاً فلا تستخدم الصابون فى الاستحمام.
- جفف جسمك جيداً بعد الاستحمام.
- استخدم الكريمات المرطبة للجلد وذلك للحفاظ على بشرة ناعمة.
- ارتد ثياباً ذات أكمام طويلة وبنطلونات للحماية من الحشرات.
- احرص على نظافة الجروح وعلى تغطيتها.
- استخدم الأجهزة الطاردة للناموس عند النوم.
- تجنب الحكّة الجلدية.
- قلم أظافرك بصفة مستمرة.
- تناول الخضروات والفواكه الطازجة بكثرة.
- اهتم بعلاج الالتهابات الجلدية مبكراً.
- تجنب الإصابة بقرح الفراش.



## ملازمة الفراش لفترة طويلة قد يعرضك للإصابة بقرح الفراش، ولتفادى حدوث هذه القرح عليك بالآتى:

- ممارسة بعض التمرينات الرياضية الخفيفة.
- تحريك ذراعيك وساقيك باستمرار عندما تكون بالفراش.
- تغيير وضع جسمك أثناء ملازمة الفراش بصورة مستمرة.

### المشاكل الجلدية

عليك باستشارة الطبيب المتخصص فى الحالات الآتية:

- وجود تقرحات واحمرار مصحوب بألم.
- التهاب واحمرار المنطقة المصابة مع ارتفاع فى درجة الحرارة.
- كثرة الجروح والدمامل.
- انبعاث رائحة كريهة من المنطقة الملتهبة أو تغير فى لونها.
- ظهور طفح جلدى، خاصة بالوجه والأطراف بعد تناول المضادات الحيوية.
- وجود حكة شديدة ومستمرة.

### كيفية علاج الجروح البسيطة

- اغسل مكان الجرح بالماء والصابون.
- ضع مطهراً على مكان الجرح.
- فى حالة حدوث احمرار أو تورم مصحوب بألم فى مكان الجرح عليك بمراجعة الطبيب.



## العناية بالخراج والبثور

الخراج والبثور هي التهابات حمراء ومؤلمة تصيب الجلد وتكثر عادة بمنطقة الإبط وبين الفخذين وفي المؤخرة والظهر. لدى ظهور العلامات الأولى للخراج، ضع كمادات ساخنة على المنطقة المصابة واتركها لمدة عشرين دقيقة يومياً، فذلك يساعد على تجميع الصديد ليسهل سحبه. قم باستشارة الطبيب لوصف العلاج المناسب.

## كيفية عمل كمادات ساخنة

- قم بغلي الماء بعد إضافة ملعقة صغيرة من الملح لكل لتر من الماء.
- اترك الماء يبرد قليلاً حتى تستطيع وضع يدك فيه.
- قم ببطي قطعة نظيفة من القماش أكبر حجماً من المنطقة المصابة ثم اغمرها في الماء وقم بعصرها ثم ضعها على المنطقة المصابة.
- ضع كيساً بلاستيكياً فوق قطعة القماش.
- اجعل الجزء المصاب في وضع مرتفع إن أمكن.
- عندما تبرد قطعة القماش، عاود وضعها في الماء الساخن.
- كرر العملية عدة مرات.

## هل يمكنك ممارسة الجنس إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية أو كنت مريضاً بالإيدز؟



يمكن لمريض الإيدز أن يمارس حياته الجنسية بصورة طبيعية، لكن يجب عليه أخذ الاحتياطات اللازمة باستخدام الواقي الذكري في كل اتصال جنسى.



**هل من الضروري استخدام الواقي الذكري إذا كانت زوجتى أيضاً مصابة بفيروس الإيدز؟**  
نعم، لابد من استخدام الواقي الذكري فى هذه الحالة أيضاً لأنه يحمى الطرفين من انتقال أمراض جنسية أخرى إليهما، كما يمنع الإصابة بأنواع أخرى من فيروس الإيدز نفسه.

### طرق آمنة فى ممارسة الجنس

- الوفاء لشريك حياتك، وعدم الدخول فى علاقات جنسية أخرى خارج نطاق الزواج.
- استخدام الواقي الذكري عند ممارسة الجنس بكل أنواعه.
- تبادل العناق والقبلات وكلمات الحب تعد من الوسائل الآمنة للحصول على المتعة الجنسية.

## كيف تتعامل مع الأمراض المنقولة جنسياً؟

عادةً ما تسبب الأمراض المنقولة جنسياً ألماً شديداً وشعوراً بعدم الراحة، وقد تكون مصحوبة بالآتي:

- إفرازات غير طبيعية من القضيب الذكري أو المهبل.
- قرح والتهابات ودمامل في المناطق التناسلية وحول الشرج.
- طفح جلدي.
- آلام شديدة عند التبول.
- آلام بالظهر.

إذا شعرت بأي من الأعراض السابقة عليك باستشارة الطبيب المتخصص لتلقى العلاج المناسب.

## العقاقير المضادة لفيروس الإيدز



قبل أن تبدأ في استخدام هذه العقاقير، يجب أن تعرف:

- أنها مكلفة للغاية، ويجب تناولها يومياً بدون انقطاع مدى الحياة.
- أنه من الخطورة شراء هذه الأدوية مباشرة من الصيدلية دون استشارة الطبيب المتخصص.
- أن هذه العقاقير لا تقضي على فيروس الإيدز، لكنها تعمل على الحد من تكاثره داخل الجسم.
- ولكي تعمل هذه العقاقير بكفاءة يجب أن يتناول الشخص المصاب أكثر من نوع منها في المرة الواحدة.
- أن هذه العقاقير لها مضاعفات وآثار جانبية كثيرة.



## ما هي المشكلات التي تواجه مستخدمي هذه العقاقير؟

### ١ . مقاومة الفيروسات للعقاقير

كما ذكرنا، لا تستطيع هذه الأدوية القضاء على فيروس الإيدز تماماً. وإن بعض أنواع الفيروس تستطيع مقاومتها، ومن ثم تتكاثر هذه الأنواع رغم الاستمرار في تناول الدواء.

### ٢ . الآثار والأعراض الجانبية

بعض الأشخاص ممن يتناولون هذه الأدوية يعانون أعراضاً جانبية خفيفة، لكنها أحياناً تكون شديدة وخطيرة عند آخرين مما يستدعي وقف العلاج.

## إرشادات لسلامة من يقومون على رعاية مرضى الإيدز

- إن فيروس الإيدز (فيروس نقص المناعة البشرية) لا ينتقل عن طريق المعاشية اليومية العادية، فلا يوجد خطر على المحيطين بك في المنزل من أن ينتقل الفيروس إليهم إذا اتبعوا الإرشادات الآتية:
- يجب على من يقومون على رعاية مرضى الإيدز الملازمين للفراش غسل الأيدي بالماء والصابون، وبعد ملامسة أى سائل يخرج من جسم المريض.
- تغطية الجروح إن وجدت في كل من المريض والقائم على رعايته.
- إذا سال دم من مريض الإيدز، يجب تطهير المكان بمطهر مع الحرص على استخدام قفازات أثناء عملية التنظيف، ثم غسل اليدين بعد ذلك بالماء والصابون.
- تجنب استخدام أدوات المريض الخاصة كفرشاة الأسنان وماكينه الحلاقة أو أى أداة أخرى جارحة أو معرضة لملامسة دمه.

## لتنظيف الثياب أو أغطية الفراش المتسخة بالدم أو البراز أو أى سوائل أخرى من جسم المريض، يجب اتباع الآتى:

- غسل هذه الثياب أو الأغطية على حدة.
- حمل القطعة التى سيتم تنظيفها من مكان غير متسخ ثم يتم شطف الدم أو البراز قبل الغسل.
- تتقع الملابس والأغطية بعد ذلك فى مطهر لمدة ٢٠ دقيقة.
- غسلها بالماء والصابون وتركها لتجف فى الشمس.

## الإيدز لا ينتقل عن طريق المعاشة اليومية العادية

تم إعداد هذا الكتاب بتمويل من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID) في جمهورية مصر العربية من خلال مشروع إمباكت (IMPACT) التابع للهيئة الدولية لصحة الأسرة (FHI)، تحت بنود اتفاقية التعاون رقم: HRN-A-00-97-00017-00 وذلك في إطار التعاون بين وزارة الصحة والسكان والهيئة الدولية لصحة الأسرة (FHI) والوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID). ولا يعتبر محتوى هذا الكتاب انعكاساً لرؤية الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية.