

# صاحب المرض.. تنتصر عليه



# الأسئلة الأكثر شيوعاً للمتعاشين

## الفهرس

أئلة عامة ..... ٣

الصحة الإجابفة ..... ٤

الحمل والإجاب ..... ٦

العمل والسفر ..... ٨

# أسئلة عامة



1. **دائماً ما أشعر أن عمري قصير، وهذا الإحساس يعوقني عن الحياة والعمل أحياناً، كيف أتصرف؟**  
غالباً ما يكون هذا الإحساس ناتجاً عن فكرة شائعة بأن المرض مميت وكل من يصاب به يموت سريعاً، ويجب عليك تذكير نفسك بأن هذه فكرة مغلوطة، لأن الانتظام على العلاج والالتزام بالتعليمات والتغذية السليمة يجعل التعايش مع الفيروس أسهل كالتعايش مع السكر والضغط، ويجعلك تتمتع بصحة جيدة وتمارس حياتك بصورة طبيعية مع الالتزام بالإحتياطات الوقائية التي يتم توضيحها لك أثناء المشورة.
2. **عند معرفة أهلي بإصابتي، ماذا يجب علي أن أفعل لتهدئتهم وعدم إصابتهم بالذعر؟ وكيف أقوم بتوعيتهم عن طرق العدوى؟**
  - أولاً: يجب عليك توقع ردود الفعل وتقبلها حتى لا يؤثر ذلك على اتخاذك للقرارات المتعلقة بحياتك.
  - ثانياً: يمكنك الاستعانة بأحد أفراد الأسرة المتفهمين واصطحابه لأحد مراكز المشورة للتعرف على المعلومات الصحيحة والاطمئنان أن الفيروس لا ينتقل من خلال المعاملات اليومية.
  - ثالثاً: يمكنك الاستعانة بهذا الشخص لنقل الرسائل التي تلقاها إلى باقي أفراد العائلة.
3. **إذا أصبت بأي مرض (ولو حتى نزلة برد)، هل أستطيع الذهاب لأي طبيب أو أخذ أي علاج بدون الرجوع لطبيب؟**  
يمكنك الذهاب إلى الطبيب المختص في حالة وجود أي أعراض مرضية، وعموماً لا ينصح بتناول أي دواء دون الرجوع إلى الطبيب المختص لتجنب حدوث أي أعراض جانبية.  
أيضاً هناك بعض الأدوية التي قد تتعارض مع مضادات الفيروسات القهقرية (في حالة تناولك لتلك المضادات)، لذلك عند صرف العلاج من الحميات ينصح بإخبار الطبيب بالأدوية التي تتناولها.
4. **ماذا أفعل في حالة أنني نسيت أخذ جرعة من علاج الفيروس؟**  
في خلال أربع ساعات من الموعد الأصلي للجرعة، يمكن أن يتم تناول الجرعة المنسية. لكن في حال مرور أكثر من أربع ساعات لا يتم تناول الجرعة وتعتبر جرعة مفقودة. ولا يجب تكرار نسيان جرعات الأدوية لأن هذا يؤثر على فاعلية العلاج وقد يؤدي إلى فشله.



# الصحة الإنجابية

١. هل أستطيع أن أتزوج من امرأة غير مصابة ولا أصيها بالعدوى؟  
نعم، ولكن عليكما الحصول على مشورة قبل الزواج لتتعلمتا من خلالها كيفية ممارسة العلاقة الزوجية دون أن تصاب الزوجة بالفيروس، وخاصة فيما يتعلق بأهمية استخدام الواقي الذكري بشكل مستمر وصحيح.
٢. هل يجب أن أبلغ شريكي الجنسي أنني متعايش؟  
نعم، وإذا كنت لا تستطيع الإفصاح بشكل مناسب فيمكنك اللجوء إلى مقدم المشورة للمساعدة سواء بإرشادك حول الطريقة المناسبة أو عقد جلسة مشتركة معكما أو مع شريكك الجنسي فقط لإخباره.
٣. أنا وشريكي الجنسي متعايشان، فلماذا يجب استخدام الواقي أثناء العلاقة؟  
لأن عدم ممارسة الجنس المحمي (باستخدام الواقي الذكري أو الأثوي) بين طرفين مصابين بالفيروس يزيد من احتمالية زيادة الحمل الفيروسي لديهم، أو قد يتسبب في نقل عدوى تناسلية أخرى من شريك لآخر.
٤. شريكي الجنسي يعرف أنني متعايش ولكنه في بعض الأحيان يرفض استخدام الواقي، كيف أتصرف؟  
يجب أن تخبر الشريك بخطورة العلاقات الجنسية غير المحمية وماهي أضرار انتقال العدوى (ويمكنك طلب المشورة من المتخصصين في ذلك).
٥. هل أستطيع الإنجاب من شريك (ة) مصاب (ة) أو غير مصاب (ة)؟  
نعم، ولكن عليك قبل اتخاذ قرار الإنجاب الحصول على المشورة المتخصصة والتي يتم إجراؤها من خلال البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز. وذلك مع الأخذ في الاعتبار ضرورة أن يكون الشريك المصاب منتظم على العلاج وإجراء تحاليل المتابعة، وأن يكون الحمل الفيروسي أقل من ٥٠ نسخة/مل، ثم بعد ذلك يتم اتباع نصائح جلسة المشورة المتخصصة.
٦. هل الفيروس يؤثر على الخصوبة؟  
تشير بعض الدراسات إلى انخفاض الخصوبة للسيدة المتعايشة وللزوج المتعايش بتأثير مباشر من الفيروس، ولكن ليس بالضرورة أن يحدث ذلك في جميع الحالات.

## ٧. هل هناك طرق منع حمل مخصصة للمتعايشات غير المتعارف عليها؟

اختيار وسيلة منع الحمل يتوقف على عوامل كثيرة، منها -مثلاً- إذا كانت المتعايشة تتناول مضادات الفيروسات القهقرية أم لا وبأي جرعة. لذلك فالطبيب المختص هو من يستطيع مساعدتك في اختيار الوسيلة المناسبة لك. وفي كل الأحوال، يجب دائماً استخدام الواقي أثناء العلاقة الجنسية لمنع انتقال العدوى.

## ٨. هل استخدامي لوسيلة منع حمل مثل الحبوب يكفي فنستطيع أنا وزوجي إقامة علاقة بدون استخدام الواقي؟

لا، فوسيلة منع الحمل تستخدمونها لمنع الحمل فقط وليس لمنع حدوث عدوى بين الطرفين إذا كان أحدهما غير مصاب. وحتى لو كان الطرفان مصابين فإن استخدام الواقي يمنع تعرضهما لزيادة الحمل الفيروسي أو لنوع آخر من الفيروس أو الأمراض الأخرى المنقولة جنسياً. بالتالي يجب استخدام الواقي سواء كان الطرفان متعايشان أو أحدهما فقط.

## ٩. رغم استخدامي الدائم للواقي الذكري أثناء العلاقة مع زوجتي حدث حمل، فكيف حدث ذلك؟

من الممكن أن تستخدم الواقي الذكري في العلاقة الجنسية بصورة خاطئة فينتج عن ذلك حدوث الحمل، لذلك يجب عليك التعرف على كيفية الاستخدام الصحيح للواقي الذكري حتى لا ينقطع أثناء العلاقة، كذلك يجب استخدام الواقي الذكري منذ بداية العلاقة الجنسية إلى نهايتها وليس قبل القذف فقط وفي كل علاقة. ويتم توضيح كيفية الاستخدام الصحيح للواقي من خلال مقدم المشورة.

# الحمل والإنجاب



## 1. أرغب في الإنجاب لكنني مرعوبة من نقل الفيروس مني أو من زوجي إلى طفلي، كيف أحميه؟

**أولاً:** في حال أن الأم الحامل غير مصابة وأن الأب هو المصاب، فإن العدوى لا يمكن أن تنتقل للمولود، لأن العدوى لا تنتقل وراثياً.

**ثانياً:** في حال إصابة الأم، فإن احتمالية نقل العدوى للمولود تقل جداً عند اتباع الخطوات التالية:

(1) الانتظام على العلاج ومتابعة الحمل الفيروسي مع الطبيب المختص.

(2) الانتظام الكامل على العلاج أثناء الحمل والاستمرار عليه مدى الحياة.

(3) الولادة يجب أن تكون قيصرية.

(4) إعطاء الطفل الجرعة الوقائية من لحظة الولادة ولمدة 6 أسابيع.

(5) منع الرضاعة الطبيعية مطلقاً واستبدالها باللبن الصناعي.

(6) متابعة الحمل باستمرار في المواعيد التي يحددها الطبيب.

(7) الالتزام بالنظام الغذائي السليم للسيدة الحامل.

(8) الاهتمام بالنظافة الشخصية.

(9) ممارسة الجنس المحمي (باستخدام الواقي).

(10) استشارة الطبيب فوراً في حالة ظهور أعراض أي من الأمراض المنقولة جنسياً.

## 2. هل أستطيع متابعة الحمل مثل باقي السيدات؟ أم أن هناك أماكن وإجراءات مخصصة

### للمتعاشات؟

مثل أي سيدة حامل تستطيعين اللجوء إلى مراكز رعاية الأمومة والطفولة لمتابعة حملك، ولكن عند الولادة ننصح بالولادة القيصرية لحماية الطفل. ويجب صرف الجرعة الوقائية للمولود من خلال مسئول الإيدز بمديرية الشئون الصحية بمحافظة سكنك أو من خلال الصيدلية بمركز العلاج، وذلك قبل موعد الولادة.

### ٣. ما هي العلامات المقلقة أثناء الحمل التي تستدعي استشارة الطبيب؟

لا يوجد علامات مقلقة خاصة بالمتعايشات، لكن مثل أي امرأة حامل عليك الإسراع لاستشارة الطبيب عند وجود أي علامات أو أي شكوى صحية.





# العمل والسفر



١. هل هناك أي محاذير بالنسبة للمجهود في العمل؟ أم أستطيع أن أمارس عملي بغض النظر عن طبيعته (سواء مجهد أم لا)؟

تستطيع القيام بعملك كالمعتاد مادمت منتظماً على العلاج وصحتك فى حالة جيدة، ولكن لا ينصح بالأعمال الشاقة كالبناى والحدادة وغيرها من الأعمال المشابهة.

٢. إذا مرضت وتم حجزى في الحميات وأردت استخراج شهادة صحية لأخذ أجازة مرضية من العمل، هل سيظهر في الشهادة أنني متعايش مع الفيروس؟

لا يتم إعطاء شهادة تفيد بالإصابة بالإيدز إلا بناءً على طلب المريض نفسه. وفي حالة الحجز في الحميات يُذكر في الشهادة الصحية سبب حجزك في المستشفى فقط، فمثلاً لو كنت تعاني من إسهال سيُكتب فيها أنه تم حجزك بسبب "إسهال شديد تسبب في جفاف، واحتاجت الحالة إلى حجز حتى يتم علاجها".

٣. ما هي حقوقي القانونية إذا تعرضت للفصل القهري من العمل؟

لا يوجد أي مادة في القانون تسمح بالفصل عن العمل نتيجة الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري. في حال قيام جهة العمل بمخاطبة وزارة الصحة في هذا الأمر، تقوم الوزارة بتوضيح أن العدوى بالإيدز لا تكون بالمعايشة اليومية ولا يمكن تبرير الفصل من العمل بسبب الإصابة بالإيدز. ويمكن للمتعايش في هذه الحالة أن يلجأ للجمعيات التي تعمل في الحقوق القانونية لمساعدته في هذا الأمر.

٤. ما هي حقوقي داخل المستشفى؟ وماذا أفعل حين أتعرض للوصم بداخلها؟

يتمتع حامل فيروس الإيدز بجميع الحقوق التي يتمتع بها المواطنون بما فيها الحق في الحصول على الرعاية الصحية، لذلك فما يحدث داخل المستشفى من وصم يرجع نتيجة لسلوكيات فردية ناتجة عن

الجهل بالحقائق العلمية حول الفيروس أو الحكم على المتعاشين وليس له علاقة بسياسات الخدمات الصحية. لذلك، فمن حقلك أن تتقدم بالشكوى في حالة امتناع المستشفى عن تقديم الخدمة نتيجة للوصم أو التمييز، مع التأكيد علي أن تلتزم بما عليك من واجبات من حيث التعامل مع الفريق الصحي بصورة لائقة.

#### ٥. هل هناك ما يمنع سفري خارج البلاد؟ وهل هناك دول ترفض دخول المتعاشين مع الفيروس؟

تتشرط بعض الدول الحصول على شهادة بخلو المقيمين بها من الفيروسات، لكن أغلب البلدان الأخرى لا تشترط ذلك.

#### ٦. هل أستطيع أن أذهب للعمرة؟ وهل هناك إجراءات تخص المتعاشين؟

لا يوجد ما يمنع ذلك، ولا يوجد إجراءات محددة للمتعاشين أثناء العمرة بخلاف الإجراءات العادية المتعلقة بالانتظام على العلاج.

للإستفسار عن العلاج  
والتحاليل والرعاية  
الطبية إتصل على الرقم  
٠١٢٠٠١٣٣٧٠.

يوميا من ١٠ صباحا حتى ٥  
مساء ماعدا الجمعة والسبت

#### تذكر دائماً:

في حالة ظهور أي من الأعراض المرضية الواضحة على المتعايش يفضل اللجوء إلي طبيب مركز العلاج لتقييم الحالة، فقد يؤدي إهمال الأعراض في بدايتها إلى حدوث مضاعفات.

