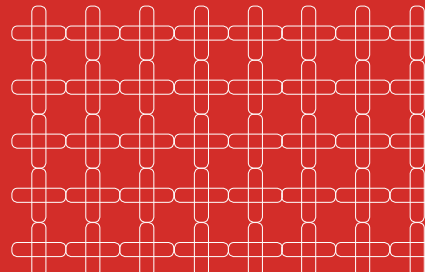


نصائح مفيدة للتعايش بعافية مع فيروس نقص المناعة البشرية

Tips to Live Well with HIV
العربية | ARABIC



المقدمة

يمكنك التعايش مع فيروس نقص المناعة البشرية. سيعطيك هذا الكتاب بعض المعلومات لتساعدك.

أنه من المهم أن تكون على دراية بالمعلومات الحديثة لتستطيع أن تدير حالتك الصحية مع فيروس نقص المناعة البشرية. في بعض الأحيان تبدو هذه المعلومات كثيرة بالنسبة لك.

تم تجميع هذه النصائح من أفراد مصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، أشخاص يتولون مهمة تثقيف الناس بشأن هذا الفيروس، وأطباء مختصين بهذا الفيروس. وقد اختار هؤلاء الناس جميعهم هذه النصائح كأهم النصائح التي يجب أن تكون على علم بها.

النصائح غير مدونة بترتيب معين و هذا ليس كل شيء يجب أن تعرفه. إنه دليل يعطيك المعلومات المهمة لكي تستطيع أن تسأل طبيبك أو أشخاص آخرين أسئلة إذا احتجت أن تفعل ذلك.

إن صفحات "جهات الإتصال" المبينة في نهاية هذا الكتاب تعطيك أسماء مواقع الكترونية و أرقام هواتف لجهات بإمكانها مساعدتك بمعلومات أكثر عن هذه النصائح، و منها منظمات تابعة لأفراد متعددي الثقافات، مجالس مختصة بمرض فقدان المناعة المكتسبة الأيدز و منظمات خاصة تعتني بالأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، و تستطيع منظمات متعددي الثقافات أن تعطيك معلومات بلغتك إذا كنت بحاجة لذلك.

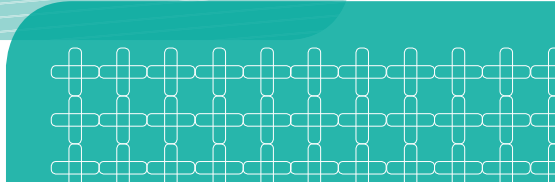
خدمات الترجمة الشفهية مدرجة أيضاً في نهاية هذا الكتاب. بالإمكان أن يكون معك مترجم عندما تتحدث إلى الطبيب أو مقدمي خدمات آخرين. اسأل عن مترجم إذا لم يتم توفير لك واحداً. الترجمة الهاتفية متوفرة في جميع أنحاء استراليا. سيتم توفير رابط عن طريق الهاتف بينك وبين مقدم الخدمة ومترجم. في أن واحد. وهذا ما يسمى بخدمة الترجمة الشفهية والكتابية (TIS).

يعتبر أمراً ضد القانون إذا ما قام الأطباء، أو خدمات صحية، أو مترجمين، أو منظمات أخرى بإعطاء أية معلومات عنك لجهة أو أحد ما إلا بموافقتك على ذلك أو بظروف خاصة جداً. إذا حدث هذا، فهناك منظمات الشكاوى للخدمات الصحية و منظمات المساعدة القانونية مدرجة في نهاية هذا الكتاب و التي ممكن ان تساعدك.

01 الطبيب

من المهم جداً أن يكون لك علاقة جيدة مع طبيبك. تعرّف على طبيب يكون التحدث إليه سهلاً، و يفسر كل شيء بوضوح و كذلك أن يكون قد تعامل مع فيروس نقص المناعة البشرية من قبل. يمكن لبعض الأطباء التحدث بلغة أخرى أو بإمكانك أن تطلب مترجماً. يمكنك الحصول على نصيحة بخصوص الحصول على طبيب من منظمة متعددي الثقافات، المجالس المختصة بمرض فقدان المناعة المكتسبة الأيدز و المنظمات الخاصة التي تعتني بالأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية. لا يسمح للأطباء بإعطاء معلوماتك للآخرين إلا إذا سمحت لهم بذلك أو في حالات خاصة جداً.

إذا لم تكن راضياً عن الرعاية الصحية التي تتلقاها، فبإمكانك تقديم شكوى. تتواجد في صفحات "جهات الإتصال" المبينة في نهاية هذا الكتاب قائمة بأسماء منظمات الشكاوى للخدمات الصحية في كل ولاية.



02

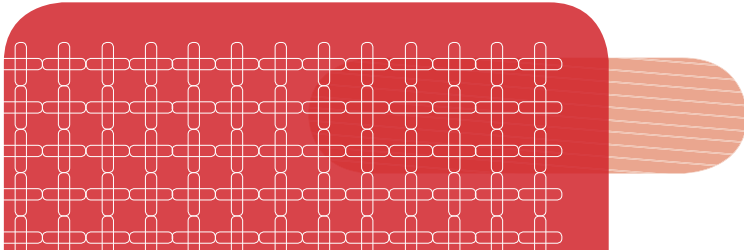
التوقف عن التدخين

إذا كنت تدخن، فالتوقف هو أفضل وسيلة لتحسين صحتك.

هناك احتمالية أكبر من أن المدخنين المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أن يكونوا أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب، وأنواع مختلفة من السرطان أو أنواع عدوى أخرى. و من المحتمل أيضاً أن يعاني المدخنين من الرجال من مشاكل تتعلق بالإنتصاب.

للحصول على معلومات إضافية تحدث الى طبيبك أو المجلس المختصّ بمرض فقدان المناعة المكتسبة الأيدز أو المنظمة الخاصة التي تعتني بالأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية.

بإمكانك أيضاً التحدث الى طبيبك عن الأشياء التي يمكن أن تساعدك عن التوقف عن التدخين. هنالك أماكن أيضاً مدرجة في نهاية هذا الكتاب تزودك بالمعلومات و الخدمات التي تساعدك عن التوقف عن التدخين.



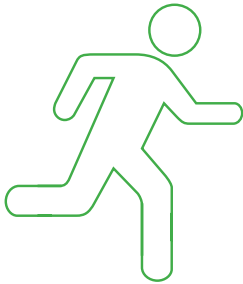
03

الحمية والتمارين

يمكن أن يعاني المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية من أمراض القلب المبكرة و أمراض أخرى مثل السكري. للمساعدة والحيلولة دون ذلك، فمن المهم المحافظة على وزن صحي عن طريق التغذية الجيدة والقيام بالتمارين بصورة منتظمة.

إن التعددية العامة في الفيتامينات قد تكون مساعدة إذا لم يكن لك نظام غذائي متوازن، ولكن لا يعوّض عن التغذية الجيدة. تستطيع أيضاً أن تخفف من الآثار الجانبية لأدوية فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق أنواع الأطعمة التي تأكلها والوقت الذي تأكلها فيه.

تحدث الى طبيبك أو أخصائي التغذية المختص بمرض فيروس نقص المناعة البشرية للحصول على معلومات إضافية.



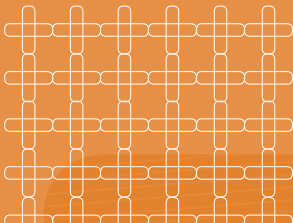
04

إعلام الآخرين

ليس من المتوقع عليك اخبار أصدقائك، عائلتك، مديرك أو زملائك في العمل بأنك مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية. إنه من الصعب اختيار الأشخاص الذين تريد اخبارهم، وممكن أن يكون صعباً التحدث بهذا في محيط مجتمعك. يخاف الكثير من اخبار الآخرين خوفاً من الرفض. فكر ملياً في من سيقدم لك الدعم و المساعدة و من سيحافظ على خصوصيتك.

ليس من المتوقع عليك اخبار كل طبيبٍ أو طبيب أسنان أو خدماتٍ صحية أخرى بأنك مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية، ولكنّها فكرة جيدة أن تخبرهم لكي يكون بمقدورهم اتخاذ القرارات الصحيحة بشأن صحتك. لا يسمح لهذه الخدمات الصحية بإعطاء معلوماتك للآخرين، إلا إذا سمحت لهم بذلك أو في حالات خاصة جداً.

اخبار شريك حياتك يمكن أن يكون صعباً. يمكن أن يقوم الإستشاري بالمساعدة متى ما أو إذا ما قررت اخبارهم. في بعض الولايات يتوجب عليك قانونياً اخبار شريكك الذي تمارس الجنس معه. لكل ولاية قوانين مختلفة لذا عليك استشارة منظمتك المحلية للمساعدة القانونية، منظمة متعددي الثقافات، المجالس المختصة بمرض فقدان المناعة المكتسبة الأيدز والمنظمات الخاصة التي تعتني بالأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية (المبينة في نهاية هذا الكتاب).



البدء بتناول أدوية فيروس نقص المناعة البشرية

إذا لم تكن قد بدأت بتناول أدوية فيروس نقص المناعة البشرية، فبإمكانك التحدث إلى طبيبك عن الوقت المناسب للبدء بتناولها. يتحدث الأطباء الآن أكثر من أي وقت مضى إلى مرضاهم عن البدء المبكر بتناول الأدوية. إذا ما كنت قد أصبت بفيروس نقص المناعة البشرية منذ وقتٍ طويل، فممكن أن يقترح طبيبك بتناول أدوية فيروس نقص المناعة البشرية مباشرة.

هنالك بعض الفحوصات الشائعة التي تساعدك في اتخاذ قرار البدء بتناول أدوية فيروس نقص المناعة البشرية. بإمكانك أيضاً التحدث إلى منظمة المجلس المختصّ بمرض فقدان المناعة المكتسبة أو المنظمات الخاصة التي تعتني بالأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية الأيدز أو منظمة متعددي الثقافات للحصول على معلومات إضافية (المبيّنة في نهاية هذا الكتاب).

يحتاج أي قرار متعلق بأدوية فيروس نقص المناعة البشرية أن يناقش مع طبيبك بصورة مفصلة.



أدوية فيروس نقص المناعة البشرية وأثارها الجانبية

06

تعتبر الآثار الجانبية المتعلقة بتناول أدوية فيروس نقص المناعة البشرية من أكثر المشاكل شيوعاً. تحدث إلى طبيبك بشأن الطرق التي تساعد على تخفيف هذه الآثار الجانبية.

بإمكانك أيضاً التحدث إلى منظمة المجلس المختصّ بمرض فقدان المناعة المكتسبة الأيدز أو المنظمات الخاصة التي تعتني بالأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أو منظمة متعددي الثقافات للحصول على معلومات إضافية (المبينة في نهاية هذا الكتاب). يحتاج أي قرار متعلق بأدوية فيروس نقص المناعة البشرية أن يناقش مع طبيبك بصورة مفصلة.

تحدث إلى طبيبك عن الأدوية الجديدة التي بإمكانك الحصول عليها. حتى إذا كانت أدويتك الحالية فعّالة، قد يكون هناك أدوية جديدة فعّالة أيضاً. يمكن أن تكون الأدوية الجديدة أسهل لتناولها. قد يكون بإمكانك تناول كمية أقل من الحبوب في اليوم، وممكن أن تكون أثارها الجانبية أقل.



تناول أدوية فيروس نقص المناعة البشرية

تناول أدوية فيروس نقص المناعة البشرية حسب تعليمات الطبيب دائماً، وكذلك عندما تكون على سفر أو عندما تكون في بلدك الأصلي. أدوية فيروس نقص المناعة البشرية قد لا تعطي مفعولاً إذا لم تتبع نصيحة الطبيب. يمكن أن يعني هذا أن أدويةك وأدوية أخرى مشابهة قد يتوقف مفعولها في مكافحة فيروس نقص المناعة البشرية لديك. وهذا ما يصعب معالجة فيروس نقص المناعة البشرية لديك.

تحدث إلى طبيبك قبل أن توقف تناول أدوية فيروس نقص المناعة البشرية. بعض الأدوية يجب أن توقف بأساليب خاصة. ستزداد مخاطر إصابتك بعدوى أو ظهور أعراض مرض فقدان المناعة المكتسبة الأيدز إذا ما توقفت عن تناول الأدوية. يمكنك تباحت أمر استعمال عقارات مختلفة عوضاً عن ذلك. يحتاج أي قرار متعلق بأدوية فيروس نقص المناعة البشرية أن يناقش مع طبيبك بصورة مفصلة.

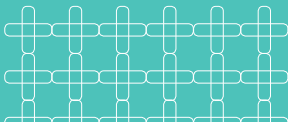
للحصول على معلومات إضافية عن سبب أهمية تناول أدوية فيروس نقص المناعة البشرية، تحدث إلى طبيبك أو اتصل بمنظمة متعددي الثقافات التابعة لمنطقتك، منظمة المجلس المختصّ بمرض فقدان المناعة المكتسبة الأيدز أو المنظمات الخاصة التي تعتني بالأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية.

08

الأدوية و العلاجات الأخرى

الأدوية المشخّصة لك من قبل الطبيب، والأدوية التي يعطيها لك الصيدلاني، والأدوية والعلاجات الأخرى التي تتلقاها من خدمات أخرى يمكن أن تختلط مع أدوية فيروس نقص المناعة البشرية. وهذا يشمل أدوية الأعشاب الطبيعية و أدوية أخرى تتناولها وأنت متواجد في بلدك الأصلي.

يمكن أن يغير هذا من فعالية أدوية فيروس نقص المناعة البشرية وفعالية أدوية وعلاجات أخرى. ويشمل هذا حبوب مانع الحمل و أساليب منع الحمل الأخرى بالنسبة للنساء. بعض أدوية فيروس نقص المناعة البشرية يمكن أن يجعل هذه الحبوب أقل فعالية إذا كانت المرأة تستعملها لمنع الحمل. تحدث إلى طبيبك قبل أن تبدأ بتناول أدوية وعلاجات أخرى.

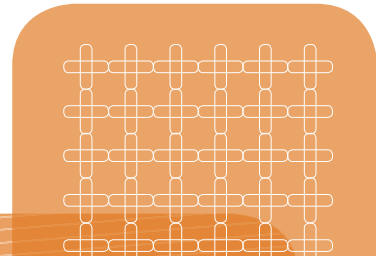
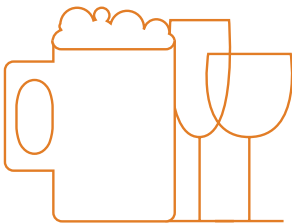


09

الكحول

قد يسبب تعاطي كميات كبيرة من الكحول مشاكل اذا ما كنت تأخذ أدوية فيروس نقص المناعة البشرية، ويجعل تناول أدويةك بصورة صحيحة صعباً جداً. وكذلك يجعل الآثار الجانبية لأدوية فيروس نقص المناعة البشرية أسوأ، ويبطئ شفاؤك من الإصابة بعدوات أخرى.

تعاطي الكحول يرتبط أيضاً بزيادة المخاطر المتعلقة بممارسة الجنس. كن مدركاً لحدودك، وأحمي نفسك وشريكك من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية وعدوات أخرى.



10

المخدرات

النشوة (Ecstasy) و كريستال (الثلج) (Crystal Ice)، ومخدرات أخرى يمكن أن تؤذيكَ الآن و فيما بعد. تعاطيك الكريستال (الثلج) سيسبب تلف في دماغك.

بعض المخدرات تجعل أدوية فيروس نقص المناعة البشرية غير فعّالة وتزيد من أثارها الجانبية. إن خلط المخدرات مع بعض أدوية فيروس نقص المناعة البشرية سيئ للغاية. وهذا في غاية الخطورة وقد يؤدي أيضاً إلى الوفاة. تعاطي المخدرات، السهر لفترات طويلة والتغذية الرديئة يجعل من الصعب على جسمك مقاومة العدوى.

إذا كنت تأخذ أدوية فيروس نقص المناعة البشرية وتتعاطي المخدرات، يجب عليك محاولة تجنب تناول الإثنين معاً في نفس الوقت وبإمكانك الإنتظار على الأقل ساعتين بين الأثنين.

إذا كنت تتعاطي المخدرات عن طريق الحقن، لا تشارك الآخرين بالإبر والأدوات، ومن ضمن ذلك الملاعق والملوى (ضاغط لوقف النزف).

تعاطي المخدرات يرتبط أيضاً بزيادة المخاطر المتعلقة بممارسة الجنس. كن مدركاً لحدودك، وأحمي نفسك وشريكك من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية وعدوات أخرى.



مراقبة صحتك

قَمْ بزيارة طبيبك كل ثلاثة أشهر للقيام بإجراء فحوصات الدم لفحص نسبة الحمل الفيروسي (كمية فيروس نقص المناعة البشرية في الدم) وكذلك تعداد سي دي 4 (مدى مقاومة جسمك للعدوى). هذا الفحص مهم جداً خصوصاً إذا ما كنت حاملاً للفيروس لفترة طويلة. سيقوم طبيبك أيضاً بإجراء فحوصات أخرى للكشف عن آثار جانبية وتلف في أعضاء الجسم الأخرى لديك. قد تساعدك هذه الفحوصات باتخاذ قرارات بخصوص أدوية فيروس نقص المناعة البشرية. يحتاج أي قرار متعلق بأدوية فيروس نقص المناعة البشرية أن يناقش مع طبيبك بصورة مفصلة.

بإمكانك أيضاً التحدث إلى منظمة المجلس المختصّ بمرض فقدان المناعة المكتسبة الأيدز أو المنظمات الخاصة التي تعتني بالأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أو منظمة متعددي الثقافات للحصول على معلومات إضافية (المبيّنة في نهاية هذا الكتاب).

وهذا أيضاً وقت مناسب جداً للتحدث إلى طبيبك عن قضايا أخرى متعلقة بصحتك، وكذلك التحدث عن شعورك.



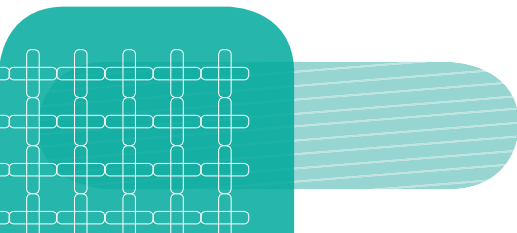
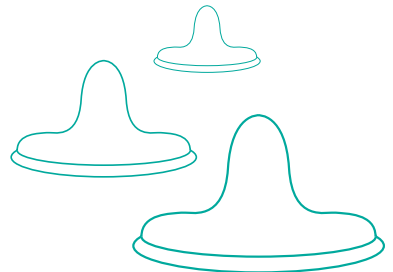
12

ممارسة الجنس بأمان

استعمل الواقي الذكري ومزلق مركب من الماء لتجنب نقل فيروس نقص المناعة البشرية عند ممارسة الجنس المهبلي أو الجنس الشرجي. سيوفر هذا لك ولشريكك بعض الحماية من معظم أنواع العدوى المتنقلة عن طريق ممارسة الجنس. أسأل طبيبك عن الفحوصات المتعلقة بأنواع العدوى المتنقلة عن طريق ممارسة الجنس عندما تقوم بإجراءات فحص الدم كل ثلاثة أشهر.

هناك نسبة منخفضة من خطر نقل فيروس نقص المناعة البشرية من خلال ممارسة الجنس عن طريق الفم، ولكن استعمال الواقي الذكري أو الموانع الفموية (قطع مطاطية مربعة ورقيقة) ستحميك أيضاً وتحمي شريكك من أنواع العدوى المتنقلة عن طريق الجنس.

هناك واقيات ذكورية وواقيات أنثوية. بإمكانك شراء هذه الواقيات والمزلاقات من السوبرماركت والصيدليات. تستطيع أيضاً أن تشتري الواقيات من الآلات البيع المتواجدة في بعض الحمامات العامة. بإمكانك الحصول على الواقيات والمزلاقات و الموانع الفموية من عيادات الصحة الجنسية مجاناً. بإستطاعتك أيضاً أن تسأل في مراكز مجلس مكافحة الأيدز. الواقيات تأتي بأشكال وأحجام وسماكة وطعم وتراكيب وألوان مختلفة. جرب أنواع مختلفة واكتشف أيها الأنسب لك ولشريكك.



13

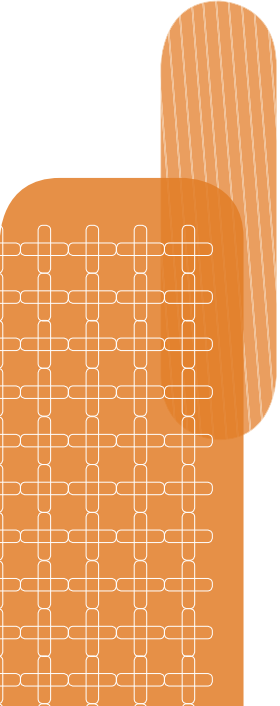
المعالجة الوقائية بعد التعرض (PEP (Post-Exposure Prophylaxis))

يمكن وقوع الحوادث.

إذا ما تمزق الواقي أو تعتقد أنك تسببت في نقل فيروس نقص المناعة البشرية إلى شخص آخر، هناك أدوية تساعد في وقف إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشرية. تسمى هذه الأدوية ببييب (المعالجة الوقائية بعد التعرض). أنها نفس الأدوية التي يستعملها المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية.

الشخص الذي في خطر يجب أن يبدأ باستعمال أدوية البييب في أقل من 27 ساعة (3 أيام) بعد تعرضه للخطر، ولكن من الأفضل أن يكون ذلك في أقل من بضع ساعات.

لمعرفة مكان الحصول على البييب، أو من أجل معلومات إضافية، اتصل بإحدى أقرب المستشفيات لك، اتصل بمجلس مكافحة الأيدز أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.getpep.info

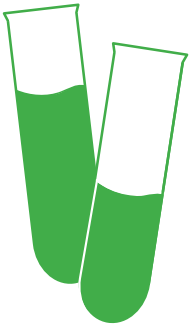


الحمولة الفيروسية

الحمولة الفيروسية لديك هي كمية فيروس نقص المناعة البشرية في دمك. لا يزال فيروس نقص المناعة البشرية في جسدك إذا تبين في التحاليل حمولة فيروس غير مكتشفة. هذا يعني فقط أن التحاليل لا تستطيع قياس الكميات الصغيرة من فيروس نقص المناعة البشرية في دمك.

بالإمكان أن يكون لديك حمولة فيروسية غير مكتشفة في الدم، ولكن يكون لديك نسبة أكبر من فيروس نقص المناعة البشرية في سوائل الجسم الأخرى كالمني و سوائل المهبل وبطانة السوائل في المستقيم و المخرج. هذا سوف يؤدي إلى زيادة احتمالية نقل فيروس نقص المناعة البشرية إلى شريكك.

البحوث ترى إن الحمولة الفيروسية الغير المكتشفة في الدم تجعل مخاطر نقل فيروس نقص المناعة البشرية أقل. ولكن ليس هناك دليل إنها توقف المخاطر. اذا كشفت نتيجة أختليل دم لديك عن نسبة حمولة فيروسية غير مكتشفة، فلا يزال عليك أن تمارس الجنس بأمان عن طريق استعمال الواقيات، والمزلاقات المركبة من الماء.



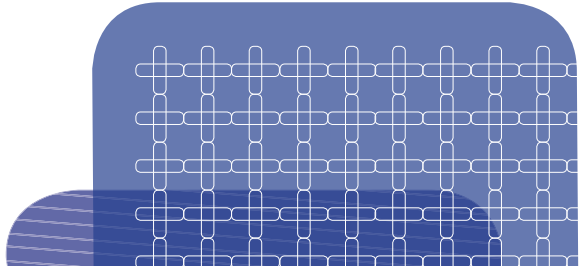
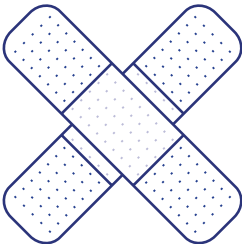
أنواع أخرى من العدوى

إذا كان لديك نوع آخر من العدوى وأنت مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية، يمكن أن يجعل العدوى الأخرى أكثر خطورة. وكذلك يجعل من الصعب على جسدك مقاومة فيروس نقص المناعة البشرية وأنواع العدوى الأخرى.

إذا كنت مصاباً بإحدى أنواع العدوى المنقولة جنسياً كالزهري، والمتدثرة، وكذلك فيروس نقص المناعة البشرية، فإن من السهولة نقل كلا العدوى المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشرية إلى شريكك. بعض أنواع العدوى المنقولة جنسياً يؤدي إلى زيادة كمية فيروس نقص المناعة البشرية في جسدك. وكذلك يجعل من الصعب على جسدك مقاومة العدوى. قم بإجراء الفحوصات المتعلقة بأنواع العدوى المنقولة جنسياً بصورة منتظمة. إذا لم تقم أنت أو طبيبك باتخاذ الترتيبات اللازمة لإجراء فحوصات أنواع العدوى المنقولة جنسياً، فلن تتم. يمكنك إجراء هذه الفحوصات عندما تذهب إلى طبيبك من أجل إجراء الفحوصات الأخرى للكشف على صحتك كل ثلاثة أشهر. الكثير من أنواع العدوى المنقولة جنسياً لا تظهر أية علامات. لا تحتاج إلى بطاقة المديكير في بعض عيادات الصحة الجنسية.

إذا كنت أنت وشريكك مصابين بفيروس نقص المناعة البشرية ولا تستعملان الواقيات، فإنه من الممكن الإصابة بنوع مختلف من فيروس نقص المناعة البشرية (المسمى إعادة العدوى أو العدوى الأقوى) يقلل من أنواع أدوية فيروس نقص المناعة البشرية التي يمكن أن تتناولها.

الإصابة بالسل الرئوي وفيروس نقص المناعة البشرية تجعل مقاومة كلا أنواع العدوى أصعب. تحدث إلى طبيبك بشأن الفحوصات المتعلقة بالسل الرئوي. يمكن أن يرى طبيبك من المناسب أن يجري لك فحصاً للسل الرئوي إذا كنت قد سافرت إلى بلدك الأصلي وعدت.



16

التهاب الكبد نوع B

التهاب الكبد نوع بي هو فيروس يسبب تلفاً للكبد. ينتقل عن طريق ممارسة الجنس بدون استعمال الواقي الذكري أو المشاركة في استعمال أدوات حقن المخدرات. وكذلك يمكن أن ينتقل من خلال المشاركة في استعمال أشياء أخرى عليها دم مثل أمواس الحلاقة وفرش الأسنان.

الطريقة الرئيسية التي ينتقل بها التهاب الكبد نوع بي في جميع أنحاء العالم هو انتقاله من الأم إلى الطفل عند الولادة.

في بعض البلدان وليس في استراليا، يمكن أن ينتقل عن طريق نقل الدم أو استعمال الأدوات الغير المعقمة في الإجراءات الطبية. ويمكن أن ينتقل أيضاً عن طريق بعض الممارسات والعادات الثقافية والتقليدية مثل القطع والثقب.

الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية و التهاب الكبد نوع بي يجعل أمر معالجتها أكثر صعوبة.

استعمل الواقيات عند ممارسة الجنس. أغسل اليدين، والالعاب، وغير الواقيات والقفازات بين الشركاء.

إذا كنت تتعاطى المخدرات عن طريق الإبر، لاتشارك الآخرين بالإبر والأدوات، ومن ضمن ذلك الملاعق والملوى (ضاغط لوقف النزف). لا تشارك الآخرين باستعمال أشياء مثل أمواس الحلاقة وفرش الأسنان.

تحدث إلى طبيبك عن أخذ التطعيم ضد التهاب الكبد نوع B.



التهاب الكبد نوع C

التهاب الكبد نوع سي هو فيروس يؤدي إلى تلف الكبد. ينتقل بصورة رئيسية عن طريق المشاركة في استعمال أدوات حقن المخدرات. أنه أيضاً ينتقل من خلال المشاركة في استعمال أشياء أخرى عليها دم مثل أمواس الحلاقة وفرش الأسنان. ويمكن أيضاً أن ينتقل عن طريق ممارسة الجنس بدون استعمال الواقي الذكري وخاصة عندما يكون هناك دم (وقد لا ترى الدم).

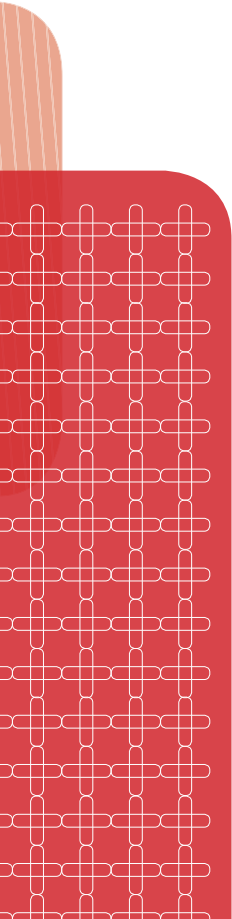
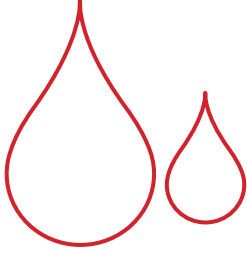
في بعض البلدان وليس في استراليا، يمكن أن ينتقل عن طريق نقل الدم أو استعمال الأدوات الغير المعقمة في الإجراءات الطبية. ويمكن أن ينتقل أيضاً عن طريق بعض الممارسات والعادات الثقافية والتقليدية مثل القطع والثقب.

الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية و التهاب الكبد نوع سي معاً يكون خطيراً. فقد يجعل كل من فيروس نقص المناعة البشرية و التهاب الكبد نوع سي يتطور بسرعة في الجسم. كما انه يجعل أمر معالجة كلاهما أكثر صعوبة.

إذا كنت تتعاطى المخدرات عن طريق الإبر، لاتشارك الآخرين بالإبر والأدوات، ومن ضمن ذلك الملاعق والملوى (ضاغط لوقف النزف). لا تشارك الآخرين باستعمال أشياء مثل أمواس الحلاقة وفرش الأسنان.

استعمل الواقيات عند ممارسة الجنس. أغسل اليدين، واللعب، وغير الواقيات والقفازات بين الشركاء.

تحدث إلى طبيبك عن إجراء الفحوصات المتعلقة بالتهاب الكبد نوع سي.



18

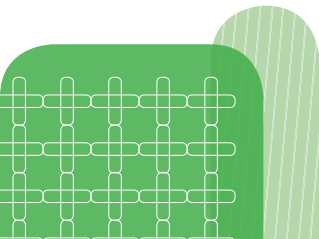
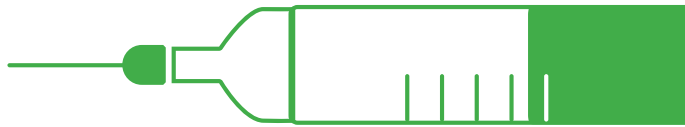
اللقاحات

هناك لقاحات متوفرة لعدد من أنواع العدوى. تحدث إلى طبيبك عن أخذ التطعيم ضد التهاب الكبد نوع أي، التهاب الكبد نوع بي، ذات الرئة، والانفلونزا (تطعيم سنوي).

هذه الأنواع من العدوى تجعل مقاومة جسمك لفيروس نقص المناعة البشرية أكثر صعوبة وبإمكانها ان تغير استجابة جسمك لأدوية فيروس نقص المناعة البشرية. تتطور هذه الأنواع من العدوى بسرعة في جسم الأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية.

اسأل طبيبك فيما اذا كان هناك خيارات أخرى من اللقاحات. أحد اللقاحات الذي يمكنك السؤال عنه هو لقاح ضد فيروس الورم الحليمي البشري، وهو الفيروس الذي يسبب الثؤلول. وكذلك يسبب فيروس الورم الحليمي البشري بعض أنواع السرطان.

تحدث كذلك إلى طبيبك عن اللقاحات التي لا يجب أن تتلقاها. اذا كنت تنوي السفر إلى الخارج تحدث إلى طبيبك عن اللقاحات التي تستطيع أن تأخذها، وأعطي لنفسك الوقت الكافي لأخذها.



السرطان

تكون نسبة خطورة الإصابة ببعض أنواع السرطان لدى الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أكبر.

التغيرات التي تحدث في خلايا الأعضاء الجنسية والشرح لدى للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال تسبب في بعض الأحيان سرطان الشرج. ويشمل هذا تغيرات في الخلايا نتيجة الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري، وهو الفيروس الذي يسبب الثآليل. ويحدث هذا أكثر عند الرجال المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، وبنسبة أكبر عند الرجال المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية ذوي النقص في تعداد سي دي 4 (الذين لا يستطيعون مقاومة العدوى بصورة جيدة). وعلى الرجال فوق سن الـ 04 التحدث إلى طبيبيهم بخصوص القيام بالفحص المتعلق بسرطان الشرج.

أما بالنسبة للنساء، فإن التغيرات التي تحدث في خلايا عنق الرحم وسرطان عنق الرحم يمكن أن تحدث سواء كنت مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية أم لا. هذا يشمل تغيرات في الخلايا من فيروس الورم الحليمي البشري. وتحدث غالباً وتكون أسوأ عند النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية. يجب على النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية القيام بفحص عنق الرحم سنوياً.

تحدث إلى طبيبك للحصول على معلومات إضافية عن هذه الأنواع من السرطان وأنواع أخرى من السرطان تكون نسبة خطورة الإصابة أكبر. أسأل فيما إذا كانت لقاحات ضد فيروس الورم الحليمي البشري ستكون لها فعالية لك.



20

طبيب الأسنان

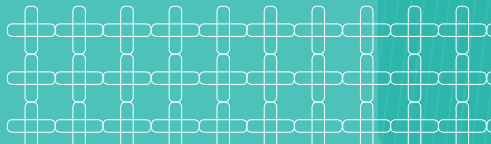
الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية والآثار الجانبية لبعض أدوية هذا الفيروس تسبب في تقليل اللعاب في فمك وتسبب في تسوس الأسنان. وهناك خطورة أكبر للإصابة بأمراض اللثة، وهذا يحدث غالباً في المراحل المبكرة للأصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. شعورك وبالإضافة إلى بعض الأدوية التي تتناولها قد تجعلك أحياناً تطبق أسنانك وتصرّ عليها. هذا يسبب تلف أسنانك وأوجاع في السن.

قم بزيارة طبيب الأسنان كل ستة إلى اثنا عشر شهراً وذلك للقيام بفحص هذه الأشياء. سوف يتحدثون معك عن كيفية معالجتها وكيفية قدرتك على إيقافها.

تحدث إلى مركز المجلس المختصّ بمرض فقدان المناعة المكتسبة الأيدز أو المنظمة الخاصة التي تعتني بالأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية عن خطط للعناية بالأسنان التي قد تكون متوفرة.

لا يسمح لأطباء الأسنان أن يعطوا أية معلومات عنك لأي شخص آخر إلا بموافقتك.

إذا لم تكن راضياً عن الرعاية الصحية التي تتلقاها، فبإمكانك تقديم شكوى. صفحات "جهات الإتصال" المبينة في نهاية هذا الكتاب تعطيك قائمة بأسماء منظمات تقديم الشكاوى المتعلقة بالخدمات الصحية في كل ولاية.

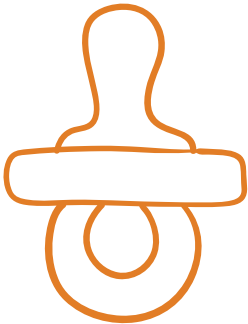


انجاب الأطفال

بإمكانك انجاب الأطفال حتى ولو كنت مصابةً بفيروس نقص المناعة البشرية. ولكنك تحتاجين أن تحصلي على المعلومات الصحيحة عن اختيار انجاب طفل. اذا كنت تخططين لانجاب طفل أو اكتشفت أنك حامل، تحدثي إلى طبيبك بأقرب وقت ممكن.

إن كنت رجلاً أو امرأة، تحدث إلى طبيبك عن طرق تقليل مخاطر نقل فيروس نقص المناعة البشرية إلى شريكك وطفلك عندما تخطط للحمل. معظم الأمهات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية في استراليا لم ينقلوا هذا الفيروس إلى أطفالهم.

التحدث إلى مصابين آخرين بفيروس نقص المناعة البشرية والذين أنجبوا أطفالاً سيكون مفيداً. تحدث إلى طبيبك أو إلى المجلس المختصّ بمرض فقدان المناعة المكتسبة الأيدز أو المنظمة الخاصة التي تعتني بالأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية لكي يعرفونك على رجالل ونساء آخرين مصابين بفيروس نقص المناعة البشرية والذين انجبوا أطفالاً.



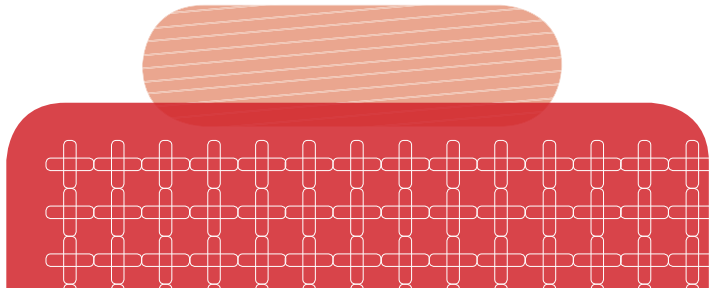
22

الصحة العقلية

هناك عدد من الأشياء بمقدورك عملها لمساعدة نفسك في التعامل مع تحديات فيروس نقص المناعة البشرية. وقد يساعدك التحدث مع المستشار أو هناك أماكن توفر دورات للمساعدة في تعلم مهارات التحمل والتعايش. تحدث إلى طبيبك أو إلى المجلس المختص بمرض فقدان المناعة المكتسبة الأيدز أو المنظمة الخاصة التي تعتني بالأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية لتجد أحسن السبل لك. مجموعة جيدة من أفراد العائلة، والأصدقاء أو أشخاص آخرين مصابين بفيروس نقص المناعة البشرية قد يساعد أيضاً.

المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية يمكن أن يصابوا بالإكتئاب والتوتر النفسي على الأغلب. في بعض الأحيان تكون الأعراض غير واضحة. كلما قمت بزيارة إلى طبيبك تحدث له عن شعورك. باستطاعتهم التحدث معك عن الطرق التي تستطيع من خلالها الحصول على المساعدة أو المعالجة اذا رغبت.

تذكر أن فيروس نقص المناعة البشرية هو جزء منك، ولكن لا يحدد من هو أنت.

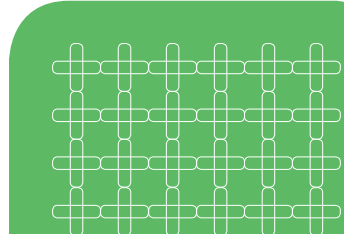
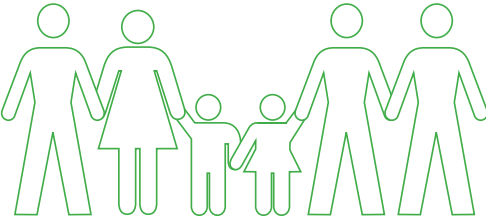


الدعم الاجتماعي

23

دعم العائلة والأصدقاء و الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية يساعد حقاً. تأكد من أن لديك مجموعة جيدة من الناس يقدمون لك الدعم وأبقى على اتصال دائم معهم.

إذا لم تترتاح لإخبار أفراد من مجتمعك، تحدث مع المجلس المختصّ بمرض فقدان المناعة المكتسبة الأيدز أو المنظمة الخاصة التي تعتني بالأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية. هؤلاء ينظمون مناسبات مختلفة للمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية ليلتقوا بأناس آخرين ويجدوا أصدقاء لهم. وكذلك ينظموا دورات لإعطائك معلومات تساعدك على الإعتناء بصحتك ورفاهيتك. اتصل بهم للحصول على معلومات إضافية ولمعرفة الأماكن التي يمكن أن تلتقي فيها بأشخاص مصابين بفيروس نقص المناعة البشرية.





إذا ما نويت السفر إلى الخارج، فهناك العديد من البلدان التي لا تستطيع دخولها إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية.

العديد من شركات تأمين السفر تطلب منك أن تخبرهم بأية مشاكل صحية لديك قبل سفرك إلى الخارج. هذا يشمل إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية. بعض شركات التأمين تمنح المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية تأمين السفر مقابل رسوم إضافية.

أحمل معك كمية كافية من أدوية فيروس نقص المناعة البشرية لكي لا تتوقف من تناولها وأنت في الخارج. أطلب رسالة من طبيبك عن الأدوية التي تتناولها لفيروس نقص المناعة البشرية لتأخذها معك عند السفر. أحمل معك كمية كافية من الواقيات والمزلاقات. فقد لا تتوفر في البلد الذي تسافر إليه أو ربما تكون من الأنواع الرديئة. كن حذراً مما تأكل والماء الذي تشربه. لتجنب المرض.

إذا كنت تخطط للسفر تحدث إلى طبيبك عن اللقاحات التي يمكن أن تأخذها وأترك وقتاً كافياً لكي تأخذها.

للحصول على معلومات إضافية عن البلدان التي لا يستطيع الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية الذهاب إليها، ومعلومات أخرى عن السفر إلى الخارج في إمكانك التحدث إلى مركز المجلس المختص بمرض فقدان المناعة المكتسبة الأيدز أو المنظمة الخاصة التي تعتني بالأفراد المصابين

بفيروس نقص المناعة البشرية. أو قم بزيارة www.hivtravel.org

(قد تحتاج إلى مترجم لاستعمال هذا الموقع).

25

النقود والتخطيط

الأدوية الخاصة بفيروس نقص المناعة البشرية عالية وبعض المصابين بهذا الفيروس يجدون صعوبة في تحمل تكاليف هذه الأدوية. بعض الناس يجدون التغيرات في نظام الرعاية الإجتماعية صعب. اذا واجهتك مشاكل مادية لهذه الأسباب وغيرها، فهناك جهات تستطيع تقديم المساعدة.

تنظيم شؤون قانونية مثل التأمين على الحياة، والوصية أو عمل توكيل رسمي هي أشياء يجب على كل فرد أن يعملها، هناك جهات تستطيع مساعدتك بهذا الخصوص.

بإمكانك التحدث إلى مؤسسات المساعدة القانونية والمدرجة في نهاية هذا الكتاب عن التخطيط للقضايا القانونية. بإمكانك التحدث أيضاً إلى المجلس المختص بمرض فقدان المناعة المكتسبة الأيدز أو المنظمة الخاصة التي تعتنى بالأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية عن الجهات التي تستطيع تقديم المساعدة المادية والقانونية لك.



جهات الإتصال

خدمات الترجمة

خدمات الترجمة الشفهية والكتابية (TIS)

الهاتف: 131 450

منظمات متعددي الثقافات الخاصة بالمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية

نيو ساوث ويلز

خدمات متعددي الثقافات الخاصة بالمصابين بفيروس نقص المناعة

البشرية/الأيديز والتهاب الكبد نوع سي

Multicultural HIV/AIDS and Hepatitis C

(MHAHS) Service

www.multiculturalhivhepc.net.au

الهاتف: (02) 9515 5030

مكالمة مجانية: 1800 108 098 (نيو ساوث ويلز - الأرياف)

كوينز لاند

البرنامج الصحي المتعلق بفيروس نقص المناعة البشرية/الأيديز، التهاب

الكبد و الصحة الجنسية

HIV/AIDS, Hepatitis and Sexual Health

Program

مجلس المجتمعات العرقية في كوينز لاند (ECCQ)

www.eccq.com.au

الهاتف: (07) 3844 9166

ساوث استراليا

خدمات متعددي الثقافات الخاصة بالتنقيف الشخصي وتقوية المجتمع

(PEACE)

www.rasa.org.au/en/whatwedo/peace-multicultural.aspx

الهاتف: (08) 8245 8100

فكتوريا

الخدمات الصحية والدعم المتعددة الثقافات

Multicultural Health and Support Service

www.ceh.org.au/mhss.aspx

الهاتف: (03) 9342 9700

مستشفى ألفريد - خدمات كالد الخاصة بالمصابين بفيروس نقص

المناعة البشرية

www.alfredhealth.org.au/hivaidsservice/

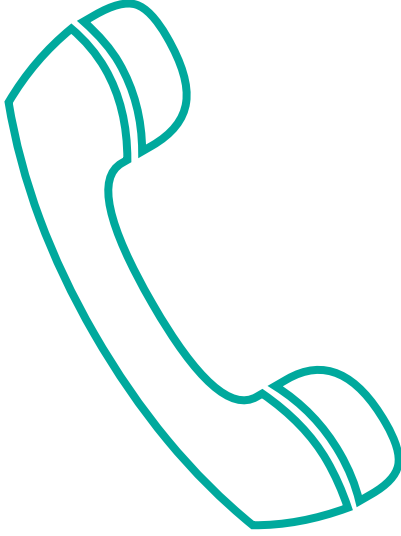
الهاتف: (03) 9076 3942

وسترن استراليا

مركز موارد المهاجرين التابع للعاصمة

www.mmrcwa.org.au

الهاتف: (08) (08) 9345 5755



المنظمات الوطنية الخاصة بالمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الأيديز

الاتحاد الفدرالي الأسترالي لمنظمات الأيديز (AFAO)

www.afao.org.au

الهاتف: (02) 9557 9399

الجمعية الوطنية للمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الأيديز

(NAPWA)

www.napwa.org.au

الهاتف: (02) 8568 0300

مكالمة مجانية: 1800 259 666

مراكز مجلس الأيدز ومنظمات المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية

مقاطعة العاصمة الأسترالية

مجلس مكافحة الأيدز في مقاطعة العاصمة الأسترالية

AIDS Action Council of the ACT

www.aidsaction.org.au

الهاتف: (02) 6257 2855

المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الأيدز (PLWHA) ACT

www.aidsaction.org.au/content/plwaha/

الهاتف: (02) 6257 4985

نيو ساوث ويلز

نوكا (ACON)

www.acon.org.au

سدني: (02) 9206 2000

مكالمة مجانية: 1800 063 060

نورثرين ريفرس: (02) 6622 1555

هنتر مد نورث كوست: (02) 4927 6808

إليوارا: (02) 4226 1163

مركز العيش الإيجابي: (02) 9699 8756

الحياة الإيجابية نيو ساوث ويلز

Positive Life NSW

www.positivelife.org.au

الهاتف: (02) 9361 6011

مكالمة مجانية: 1800 245 677

المقاطعة الشمالية

مركز مجلس الأيدز والتهاب الكبد نوع سي في المقاطعة الشمالية

Northern Territory AIDS and Hepatitis C

Council

www.ntahc.org.au

داروين: (08) 8944 7777

أليس سبرينغ: (08) 8953 3172

كوينزلاند

جمعية كوينزلاند للمجتمعات الصحية

Queensland Association of

Healthy Communities

www.qahc.org.au

برزين: (07) 3017 1777

مكالمة مجانية: 1800 177 434

سنشايين كوست: (07) 5458 9300

كاينز: (07) 4041 5451

كوينزلاند الشعب الإيجابي

www.qpp.net.au

الهاتف: (07) 3013 5555

مكالمة مجانية: 1800 636 241

الإتجاهات الإيجابية

www.positivedirections.org.au

برزين: (07) 3028 4730

مكالمة مجانية: 1800 422 313

كولد كوست: (07) 5576 8366

سنشايين كوست: (07) 5441 1222

تاونزفيل: (07) 4721 1384

كاينز: (07) 4051 1028

جنوب أستراليا

مجلس الأيدز التابع لجنوب أستراليا

AIDS Council of South Australia

www.acsa.org.au

الهاتف: (08) 8334 1611

مكالمة مجانية: 1800 888 559

الحياة الإيجابية جنوب أستراليا

www.hivsa.org.au

الهاتف: (08) 8293 3700

تسمانيا

مجلس تسمانيا للأيدز، التهاب الكبد والأمراض المتعلقة بها

Tasmanian Council on AIDS, Hepatitis

& Related Diseases

www.tascahrd.org.au

الهاتف: (03) 6234 1242

فكتوريا

مجلس فكتوريا للأيدز/ مركز صحة الرجال المثليين

Victorian AIDS Council/Gay Men's Health

Centre

www.vicaids.asn.au

الهاتف: (03) 9865 6700

مكالمة مجانية: 1800 134 840

مركز العيش الإيجابي: (03) 9863 0444

مكالمة مجانية: 1800 622 795

المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الأيدز في فكتوريا

(PLWHA)

People Living With HIV/AIDS (PLWHA) Victoria

www.plwhavictoria.org.au

الهاتف: (03) 9863 8733

مقاطعة العاصمة الأسترالية
المساعدة القانونية في مقاطعة العاصمة الأسترالية
Legal Aid ACT
www.legalaidACT.org.au
الهاتف: (02) 6243 3471
خط المعلومات: 1300 654 314

المقاطعة الشمالية
مفوضية المساعدة القانونية في المقاطعة الشمالية
Northern Territory Legal Aid Commission
(مع روابط لتفاصيل الاتصال بالمكاتب في المقاطعة الشمالية)
www.ntlac.nt.gov.au
الخط الهاتفي للمعلومات القانونية: 1800 019 343

نيو ساوث ويلز
المساعدة القانونية في نيو ساوث ويلز
Legal Aid NSW
(مع روابط لتفاصيل الاتصال بالمكاتب في نيو ساوث ويلز)
www.legalaid.nsw.gov.au
الهاتف: 1300 888 529
القانون في متناولك نيو ساوث ويلز
Law Access NSW
www.lawaccess.nsw.gov.au
الهاتف: 1300 888 529

كوينزلاند
المساعدة القانونية في كوينزلاند
Legal Aid Queensland
www.legalaid.qld.gov.au
الهاتف: 1300 65 11 88

أستراليا الجنوبية
مفوضية الخدمات القانونية في أستراليا الجنوبية
Legal Services Commission of South
Australia
(مع روابط لتفاصيل الاتصال بالمكاتب في أستراليا الجنوبية)
www.lsc.sa.gov.au
الخط الهاتفي للنصيحة القانونية و المعلومات: 1300 366 424

تسمانيا
مفوضية المساعدة القانونية في تسمانيا
Legal Aid Commission of Tasmania
(مع روابط لتفاصيل الاتصال بالمكاتب في تسمانيا)
www.legalaid.tas.gov.au
الخط الهاتفي للنصيحة القانونية و المعلومات: 1300 366 611

أستراليا الغربية
مجلس الأيدز في أستراليا الغربية
WA AIDS Council
www.waids.com
الهاتف: (08) 9482 0000

المنظمات التي تساعدك في الإقلاع عن التدخين

توقف الآن
Quitnow
www.quitnow.info.au
خط الإقلاع عن التدخين: (13 QUIT) 13 7848

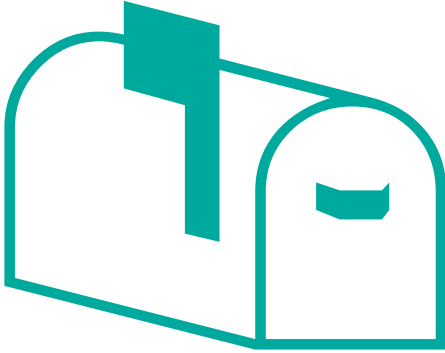
مجلس السرطان في أستراليا
Cancer Council Australia
(مع روابط لمجلس السرطان في الولايات والمقاطعات)
www.cancer.org.au
خط المساعدة لمجلس السرطان: 13 11 20

منظمات المساعدة القانونية

المركز القانوني لفيروس نقص المناعة البشرية/الأيدز
HIV/AIDS Legal Centre
www.halc.org.au
الهاتف: (02) 9206 2060
مكالمة مجانية: 1800 063 060

المركز القانوني لفيروس نقص المناعة البشرية/الأيدز في فكتوريا
HIV/AIDS Legal Centre – Victoria
www.vicaids.asn.au/plc-legal-assistance
الهاتف: (03) 9863 0406





فكتوريا

المساعدة القانونية في فكتوريا

Victoria Legal Aid

(مع روابط لتفاصيل الاتصال بالمكاتب في فكتوريا)

www.legalaid.vic.gov.au

خدمة المعلومات القانونية: (03) 9269 0120

الخط الهاتفي للمتصلين من الأرياف: 1800 677 402

غرب استراليا

مفوضية المساعدة القانونية في غرب استراليا

Legal Aid Commission of Western Australia

(مع روابط لتفاصيل الاتصال بالمكاتب في غرب استراليا)

www.legalaid.wa.gov.au

خط الهاتف للمعلومات القانونية: 1300 650 579

منظمات شكاوى الخدمة الصحية

مقاطعة العاصمة الأسترالية

مفوضية حقوق الإنسان في مقاطعة العاصمة الأسترالية

ACT Human Rights Commission

www.hrc.act.gov.au

الهاتف: (02) 6205 2222

جنوب استراليا

مفوضية الشكاوى المتعلقة بخدمات الصحة والمجتمع

Health and Community Services

Complaints Commissioner

www.hcsc.sa.gov.au

الهاتف: (08) 8226 8666

مكالمة مجانية: 1800 232 007

نيو ساوث ويلز

مفوضية شكاوى الرعاية الصحية

Health Care Complaints Commission

www.hccc.nsw.gov.au

الهاتف: (02) 9219 7444

مكالمة مجانية: 1800 043 159

تسمانيا

مفوضية شكاوى الصحة

Health Complaints Commissioner

www.healthcomplaints.tas.gov.au

مكالمة مجانية: 1800 001 170

المقاطعة الشمالية

مفوضية شكاوى خدمات الصحة والمجتمع

Health and Community Services

Complaints Commission

www.hcsc.nt.gov.au

الهاتف: (08) 8999 1969

مكالمة مجانية: 1800 004 474

فكتوريا

مفوضية الخدمات الصحية

Health Services Commissioner

www.health.vic.gov.au/hsc/

الهاتف: (03) 8601 5200

مكالمة مجانية: 1800 136 066

كوينزلاند

مفوضية جودة خدمات الصحة والشكاوى

Health Quality and Complaints Commission

www.hqcc.qld.gov.au

الهاتف: (07) 3120 5999

مكالمة مجانية: 1800 077 308

استراليا الغربية

مكتب مراجعة الصحة

Office of Health Review

www.healthreview.wa.gov.au

الهاتف: (08) 9323 0600

مكالمة مجانية: 1800 813 583



napwa

للمزيد من نسخ هذا المنشور، الرجاء الاتصال
بمركز المجلس المختصّ بمرض فقدان المناعة المكتسبة
الأيدز أو المنظمة الخاصة التي تعتني بالأفراد المصابين
بفيروس نقص المناعة البشرية.

**Australian Federation
of AIDS Organisations**

PO Box 51
Newtown NSW 2042

www.afao.org.au

December 2011

ISBN 978-1-876469-51-X