

هل شخصت لك اصابة بفيروس فقدان المناعة البشري VIH عند قيامك باختبار فيروس VIH و معرفة انك مصاب به, يمكن ان تكون التجربة مفزعة و مرعبة بالنسبة لك. لكن معرفتك للاصابة بالمرض يمكن ان تطيل حياتك. الان يمكنك ان تتمتع بفرصة المتابعة الطبية الدائمة, و اخر الابحاث في هذا الصدد. بينما في حالة عدم التشخيص المبكر, الفيروس يقوم بتحطيم جهاز مناعتك, و الكثير من الاشخاص ادت بهم هذه الحالة الى الاصابة بالعديد من الامراض الخطيرة التي كان بالامكان تفاديها.

اليوم الاول

في اغلب المراكز التي تتم فيها اختبارات الفيروس VIH توجد مصلحة لخدمتك قبل وبعد اختبارك. بينما اذا كنت في حاجة مستمرة للعناية, استشر مع المركز الطبي التابع لك حيث سيقوم بتوجيهك و مساعدتك يمكن الحصول على هذه العناية بطرق مختلفة:

الاتصال بالرقم الهاتفي التالي: (GTT: 933020411, MEDICINA TROPICAL: 934412997): حيث يمنحك لائحة مجموعة من المنظمات التي يمكنها ان توضح لك أي اشكال و مساعدتك بطريقة مباشرة, و بالمجان.

اتخاذ القرارات

من المحتمل ان فترة تشخيص الاصابة بالفيروس VIH هي فترة صعبة لاتخاذ القرارات المهمة و المستقبلية, لهذا يلزم و مند البداية العلاج بمضادات للفيروس حتى الكشف عن حالتك لعائلتك و اصدقائك. في هذا الصدد, قليل من الاشخاص يحتاجون بداية العلاج بمضادات للفيروس إلى الرغم من انه قد تم التشخيص المبكر له, يمكنهم ان يتواجدوا في حالة خاصة. بالمقابل و من الاكثر احتمالاً ان تقوم بمتابعة منظمة و مستمرة لصحتك من اجل فهم افضل, كيف يقاوم جسمك للفيروس.

العناية الطبية

وجود مستسفي تلبي حاجاتك و طبيب تحس معه بالاطمئنان شيء حيوي, ليس من الواجب عليك ان تتابع العلاج في نفس المركز الطبي الذي قمت فيه بالاختبار للفيروس لكن لك الحق في ان تحضى بالعناية الطبية في أي مركز طبي متخصص في الفيروس, داخل البلد و حتى في غير المكان الذي تسكن فيه. بعض الناس يفضلون المراكز الطبية الكبرى و اخرون يفضلونها اصغر. في جميع الحالات المهم ان تحضى بخدمة من طرف طبيب له تجربة في مجال امراض فيروس المناعة البشرية VIH.

عندما تختار مركزا للعناية احتمالا, ان يطلب منك زيارة كل ثلاثة اشهر قصد الفحص. خلال هذه الزيارات يمكنك التحدث و استشارة الطبيب في كل ما يخص صحتك, و ان تقوم باختبارات لتتبع حالتك مثل (CD والشحنة الفيروسيية). هي اختبارات تمكن من التعرف عن خطر تطور الامراض في المستقبل و تساعدك على بداية التفكير في تناول الادوية (انترتروفيروس).
 اذا بدأت العلاج او كانت الامراض المرتبطة بالفيروس في حالة جد متطورة ننصحك بزيارة مستمرة لطبيبك.

تعلم حول فيروس VIH

في البداية من المحتمل ان تتواجد امام مصطلحات طبية لست معتاد عليها , لا تشغل بالك بهذا لانه توجد مجموعة من المصادر للمعلومات المكتوبة بلغة يسهل عليك معرفتها .

تعلمك لاشياء حول الفيروس يساعدك على مراقبة صحتك سؤال طبيبك حول مضاهير اكثر بروزا. مهم الحصول على معلومات متجددة و نستمرة و البحث عن النصائح من المتخصصين في مجال الصحة مثل (الطبيب, الممرضات. الصيدلي, و مصالغ متخصصة في VIH. يستحسن دائما طلب المعلومات مكتوبة خاصة في حالة حاجتك للمزيد منها.

انترنت هي منبع للمعلومات المهمة. اذا لم تكن متيقن من اين ستبدا او من عدم جودة المعلومات التي تحصل عليها, ننصحك بالموقع الالكتروني ل GTT التالي: (www.gtt-vih.org) حيث توجد مجموعة من المعلومات و العلاقات مع مواقع اليكترونية اخرى (اغلبها باللغة الانجليزية).

اخبر الاخرين عنه

خد الوقت الكافي كي تقرر مع من تريد ولمادا ان تتحدث عن تشخيصك للاصابة بالفيروس VIH, فكر كيف تقول ذلك, أي نوع من الاعانة تنتضر من الاشخاص الذين اخبرتهم؟. يمكنك ان تتوقع رد فعل اجابي او سلبي, ابدا باخبار الاشخاص اللذين بإمكانهم ان يساعدوك, وفكر اذا كنت تفضل ان تنتضر قبل اخبار أي شخص اخر مثلا : صديق لك في العمل, ربما رد فعله لن يفيدك بشيء

يساعدك ذلك على معرفة اشخاص اخرين

تعرفك على اشخاص اخرين حاملي الفيروس يمنحك طمانينة نسبية. اد كنت تتواجد بمكان توجد فيه جمعية مهتمة فانه ممكن ان تتوفر على فريق لاعانة الاشخاص المصابين بالمرض مؤخرا. هناك ستتعرف على اشخاص لهم تجارب مختلفة و من المحتمل ان تجد بانهم واجهوا حالات مشابهة لحالتك عندما تم تشخيص اصابتهم.

خلايا جهاز المناعة

جهاز مناعة الانسان يحميه من اجسام غريبة مثل الكائنات الحية المجهرية وذلك عن طريق عدة خلايا مختلفة مبعثرة في الجسم , كل خلية تلعب دور مختلف عن الاخرى وتنتقل في كل الجسم حسب حاجيات هذا الاخير.

الخلايا الدموية

يوجد نوعين من الخلايا في الدم اكثرها هي الخلايا الحمراء او ما تسمى "ارتستس" التي تعمل على نقل الاكسجين الى انسجة الجسم و اخراج ثاني اكسيد الكربون. النوع الاخر هي الخلايا البيضاء او "لكستس" التي تمثل جهاز المناعة. بعض الخلايا البيضاء المتخصصة تتعرف على الاجسام الغريبة التي مر بها جسم الانسان في الماضي وتسمى هذه الخلايا الدفاعية المتخصصة بـ "لنفستس" الخلايا البيضاء الاخرى تسمى غير متخصصة و من بينها نجد نترفلس , ايزنفلس , و خلايا قاتلة طبيعية.

الخلايا الدفاعية المتخصصة "لنفستس"

هناك نوعين:
لنفستس ب في بعض الاحيان تسمى خلايا ب التي تقوم بانتاج مضادات الجسم مضاد الجسم هو عبارة عن بروتين يتحد مع جهة خاصة للجسم الغريب الذي دخل الجسم عندما يحدث هذا . مضاد الجسم يرسل علامات للخلايا الدفاعية المتخصصة قصد الهجوم على الجسم الغريب لنفستس ت في بعض الاحيان تسمى خلايا ت تلعب با سماء مختلفة و ذلك حسب الجزيئات التي تتواجد على سطحها
الخلايا CD4 تعرف ايضا ب لنفستس TCD4 او خلايا مدعمة و تلعب دور المنظمة لجهاز المناعة و تساعد ايضا لنفستس ب على التعرف عن الاجسام الغريبة التي تدخل الجسم . تختزن ايضا هذه الخلايا مادة تسمح للخلايا CD8 بالتكاثر الخلايا CD4 تقوم بتنشيط جهاز البلعمة او الهضم (انظر الى تحت) لتحطم احد الاجسام الغريبة بما فيها المسببة لمرض السيدا
عندما تحطم الخلايا CD4 من طرف فيروس السيدا جميع مكونات جهاز المناعة تتحلل و الخلايا CD8 تعرف ايضا ب لنفستس ت CD8 او خلايا ت تتحد مع الخلايا الشاذة للجسم و خاصة الخلايا التي اصيبت

بالفيروس ويتم القضاء عليها

الخلايا القاتلة الطبيعية او الخلايا AN تهجم على الخلايا الورمية او الخلايا المصابة بالفيروس بنفس طريقة لنفستس. كل لنفستس يمكنه فقط التعرف والهجم عن الخلاس المصابة بفيروس خاص بينما الخلايا القاتلة الطبيعية يمكنها الهجوم على العديد.

ايزنفلس تهجم على الاجسام ذات حجم كبير التي لا يمكن هضمها من طرف خلية هضامة عادية و ذلك مثل الديدان.
الخلايا الهضامة هي خلايا تهجم و تحطم الخلايا الغريبة عن طريق بلعها هناك نوعين مختلفين:
مكرفلس التي تطوف في الدم و الانسجة الجسدية و تقضي على جميع الاجسام التي يمكن ان تسبب امراض متعلقة بالسيدا او خلايا مصابة بالفيروس.
نوترفلس تنتقل من الدم الى انسجة الجسم حيث تتطور الاصابة او الالتهاب بالخصوص تهجم على البكتيريا و الفطر.

العلاج بمضاد الفيروس

العلاج بمضاد الفيروس هو علاج بواسطة ادوية تهاجم الفيروس بنفسه هذه الادوية تتداخل بنفس الطريقة التي يتكاثر بواسطتها فيروس السيدا داخل الخلية البشرية رغم ذلك الدواء لا يقتل الفيروس بشكل كامل ولكنه يخفض من الامكانيات التي تسمح للخلايا المصابة بانتاج جزيئات جديدة من التي يمكن ان تصيب مرة اخرى الخلايا البشرية.

حاليا يوجد نوعين من الادوية المضادة للفيروس وهي

رادعات او موانع النسيج المعاكس *Transcriptasa*

رادعات او موانع البروتياز *Protease*

قديمًا كان الاطباء يصفون دواء واحد فقط مضاد للفيروس وهو ما كان يعرف بالعلاج الاحادي *monoterapia* بعد مرور الوقت اكتشف ان العلاج يكون اكثر فعالية عندما يتم تناول دوائين او ثلاث ادوية معا وهو ما يسمى بالعلاج المختلط *terapia combinada* او ما يعرف ب *TARGA* وهو علاج مضاد للفيروس ذو نشاط كبير لكن لا يعرف اي من هذه الاختلاطات الممكنة هي الاكثر فعالية كذلك ليس واضحا الوقت المناسب لتناول الدواء المضاد للفيروس مع ذلك اغلب الاطباء في اسبانيا ينصحون بتناول الادوية عندما تظهر علامات متطورة لها علاقة بالفيروس *VIH* اذا كان معدل *CD4* اقل من 350 يهبط بسرعة او اذا كانت الشحنة الفيروسية مرتفعة *TARGA* تضم اثنان من نكليوسد متشابهين و دواء اخر بعض الاشخاص يتناولون اربعة او اكثر من الادوية بشكل خاص اولئك المصابون بالامراض الناتجة عن الفيروس ذات شحنة فيروسية مرتفعة او الذين تناولوا من قبل اختلاطات متنوعة من الادوية

رادعات او موانع النسيج المعاكس (ترانسكريباز)

عندما يدخل فيروس السيدا في الجسم ويستعمر الخلية البشرية , فإنه يستعمل مادة تسمى النسيج المعاكس يرمز لها ب (TI) لتحويل الرقم الجيني الى اخر مشابه للخلية البشرية (ADN) وهكذا فإن ADN الفيروسي يختلط مع ADN للخلية البشرية محولا الخلية إلى منتجة لأجزاء جديدة فيروسية, وبذلك يتم انتشار الفيروس في كل الجسم يوجد نوعين مختلفين من الدواء المضاد للفيروس الدان هده هما هو النسيج المعاكس (TI) أول الادوية المتطورة المضادة للفيروس هي *AZT (zidovudina, Retrovir)* *ddI (didanosina Videx)* *3TC (Lamivudina, epivir)* *d4T* *abacabir (estavudina, zerit)* و *ddC (zalcitabina, Hivid)* كلها تنتمي إلى *Análogos de nucléosido* النوع الاخر هي رادعات النسيج المعاكس *la transcriptasa inversa no nucleosidos* ويرمز لها ب (ITINN) هدفها ايضا هو (la transcriptasa inversa) لكن بطريقة مختلفة حاليا لا تستعمل *ITINN* (Sustiva) *efavirenz* , (Viramune) *nevirapina*

رادعات البروطياز

البروطياز هو أنزيم مختلف عن فيروس (VIH) . بعدما يقوم VIH بخلط ADN خليته ب ADN للخلية البشرية الخلية تنتج سلسلة من البروتينات البروطياز تقطع هذه السلسلة الى وصلات صغيرة التي يمكن ان تستعمل لانتاج جزيئات اخرى من VIH عن طريق توقف البروطياز رادعات البروطياز تساعد على الوقاية من انتاج جزيئات جديدة للفيروس المعدي من طرف الخلية المصابة رادعات البروطياز التي تتواجد حاليا هي nelfinavir (Viracept) ,ritonavir (Norvir), Indinavir (Crixivan) saquinavir (Invirase,Fortovase) Amprenavir (Agenerase), ABT-378(Lopinavir) هما اجد رادعات البروطياز اللذان لحد الان لايتاجر فيهما في اسبانيا

طرق أخرى للعلاج

تتم دراسة طرق أخرى للعلاج تشمل (adefovir , tenofovir) hidroxiurea , T-20 (مانع لاتحاد) و عدد من العلاجات لجهاز المناعة مثل Interleuquina-2 و Remune التي تحاول الزيادة في مقاومة جهاز المناعة ضد فيروس السيدا

مفعولات معاكسة

كجميع الادوية , الادوية المضادة لفيروس السيدا يمكنها ان تسبب في مفعولات معاكسة . تأكد من أن طبيبك يشرح لك ماهي المفعولات الثانوية التي يمكن أن تظهر, على حسب نوع الادوية التي قررت تناولها, سواء كانت المفعولات الثانوية ليست جد متطورة و يمكنها ان تندثر أو تلك التي لها مفعول قوي و خطير حيث يجب عليك اخبار طبيبك بأقصى سرعة.

المقاومة

يمكن أن تتطور المقاومة دائما إذا ما استمر فيروس VIH في الانتاج في نفس الوقت الذي تتم فيه تناول الادوية المحاربة للفيروس , لهذا يمكن أن يآخر في تناول الادوية المختلفة ذات المفعول العالي , التي تقوم بمنع الشحنة الفيروسية على مستوى منخفض رغم أن (VIH) يقاوم نوعا من الادوية المضادة للفيروس فإنه يوجد عدة إمكانيات لتعويضها بأدوية اخرى مضادة للفيروس خطر تطور المقاومة يزداد إذا لم تتناول يوميا الادوية بشكل منتظم و في وقتها . أو إذا ما تتابع نظام وجباتك الغذائية هذا يعني أنه من الأفضل عدم بدء علاج مضاد للفيروس إذا لم تكن حقا متأكدا من أن ستتابع العلاج بطريقة منتظمة و مستمرة.

نصائح مكملة

التهاون هو السبب اللذي يؤدي الى فقدان جرعات الادوية المضادة للفيروسس, و بالتالي الى عدم فعاليتها. عندما تتسى تناول ادويتك , لا تكن قاسيا مع نفسك, لكن حاول ان تتعلم من التجارب. في حالة نسيانك لتناول جرعات دوائك بانتظام, اخبر بذلك طبيبك لانه من المحتمل ان يغير لك التوقيت بتوقيت اخر مناسب .

وضع وتتبع يومية

عندما تبدأ تركبة علاج جديد, يطرح عليك بعض الغموض, مثلا أي نوع من الاقراص يجب تناوله, واي نوع من الاطعمة يجب استهلاكها و ايها لا. لتجنب كل هذا طبيبك او الصيدلي يمكن ان يسهل عليك كتابة توقيت يومي بكل وصفاتك الطبية, اللتي في نفس الوقت تسمح لك برشم عملية تناول الادوية, بعض الصيدالدة يقدمون ملصقات يمكنك لصقها على العلبه اللتي تخزن فيها الادوية, وهكذا يسهل عليك التعرف عليها.

تدريب ذاكرتك

اذا كانت المشكله هي حاجتك الى من يدرك يمكنك الحصول على ساعة منبهه. تتواجد في المحلات, وانواع اخرى ذات برامجه منبهه تتواجد في الكثير من المحلات المتخصصة في الفرع. هذه المنبهات لها برامج تدرك باستمرار, بدون ان تبرمجها يوميا, زيادة على ذلك يمكنك ان تضيف في بعضها بلاغ مكتوب. و كذلك يمكن ان تجد في السوق بعض علب خزن الادوية متوفرة على منبهات, يمكنها ان تنفك. مثلا اذا كان عليك تناول حبتان من حبات منع الحمل كل 12 ساعات و اخرى كل 10 ساعات.

خزن و نقل الحبوب

تيقن من ان علبه ادويتك كبيره, و انك قد راجعت ذلك مع الصيدلي حتى تكون الاكثر مناسبة للاحتفاض بادويتك خارج او عيتها الاصلية. بعض الاقراص يمكن ان تفسد في حالة عدم الاحتفاض بها بطريقة صحيحة. الوعاء اللذي يحتوي على اندينير Indinavir crixivan مثلا يحتوي على كبسولات صغيرة مجففة تحافظ على الاقراص في حالتها اليابسة, كذلك يمكنك استعمال علب مسلكة الصور. بعض الاشخاص يحتفظون بالاقراص في اماكن مختلفة, اللتي يتجهون اليها عادة, و اللتي يمكن ان تصادف ساعات تناول الدواء. هذه الاماكن يمكن ان تكون منزل صديق , احد من العائلة, السيارة... الخ. تيقن بانك احتفضت بادويتك بعيدا عن متناول الاطفال. و تذكر ان الحرارة الخارجية يمكن ان تفسد الادوية

تجاوز الصعوبات

يمكن ان يشكل تناول القرص مشكلا لبعض الاشخاص, اعتبارا لحجمها, شكلها و تركيبها. دائما لك الاختيار في الاخبار بمشاكلك لصيدليك المختص في VIII, اللذي يمكن ان يدلك على وصفه اخرى للدواء و مثل ذلك جرعة سائلة او على شكل غبار اللتي يمكن ان تجدها بسهولة عوض القرص. ان طحن او دق الاقراص يمكنك من تناولها بسهولة. يمكنك الحصول على جهاز للطحن من عند صيدليك المختص, هو اللذي يمكن ان ينصحك اذا كان ذلك مناسبا للادوية اللتي تتناولها . اجهزة طحن الاقراص توجد في اوعية صغيرة, و طريقة استعمالها كالتالي ضع القرص داخل الوعاء و بعد ذلك ادر الغطاء و هكذا القرص يطحن و يسقط على شكل غبار داخل الوعاء.

قائمة الادوية 2000

هذه الورقة تستعمل للاحتفاظ بتسجيل الادوية التي تتناول حاليا سواء كان ما تتناوله مكتوب من طرف الطبيب او عن طريق رغبة شخصية
اذا ما اظهرت هذا الملخص للصيادلة او للاطباء عند زيارتك لهم تتجنب تفاعلات مضرّة لصحتك

علم الادوية المضادة للفيروس
علم الادوية المضادة للفيروس التي تتناول حاليا

Crixivan (indinavir)		Sustiva (efavirenz)	
Epivir (lamivudina, 3TC)		Videx (didanosina, ddl)	
Fortovase (saquinavir cápsula blanda)		Viracept (nelfinavir)	
Hivid (zalcitabina, ddC)		Viramune (nevirapina)	
Invirase (saquinavir cápsula dura)		Zerit (estavudina, d4T)	
Norvir (ritonavir)		Ziagen (abacavir)	
Retrovir (zidovudina, AZT)			

ادوية اخرى موصفة بكيفية مستمرة
سجل الادوية الاخرى التي تتناول بكيفية مستمرة مثل Septrin, metadona, anticonceptivos orales

اسم الدواء	عدد المرات	الكمية

ادوية بدون وصفة طبية
سجل الادوية التي تتناول بدون وصفة طبية

اسم الدواء	عدد المرات	الكمية

فيتامينات, معادن, اعشاب, و إضافيات
سجل العلاجات المتناوية أو الاضافيات مثل: L-Carnitina, Anabolicos esteroides

اسم الدواء	عدد المرات	الكمية

اخرى
انتباه: ينصح عدم تناول عشب san juan اذا كنت تعالج بمضادات ضد الفيروس
أصل التركيبات التي تناولتها مثل المخدرات
يمكنك ان تضع رقما تعرفه انت و طبيبك فقط

اسم الدواء	عدد المرات	الكمية