

16 Infovihtal: الكوليسترول - خريف 2004

الكوليسترول ينتج في الكبد عن طريق الدهون المشبعة الموجودة في المواد الغذائية. انها مادة تشبه الشمع الذي يتواجد على مستوى الجسم كله، وهو مهم جدا لانتاج الهرمونات الجنسية وكذلك لا صلاح اغشية خلايا الجسم.

قصد التنقل عبر الجسم، الكوليستيرول يتحد مع بروتينات خاصة لتكوين ما يسمى بالبروتينات الدهنية التي تنتقل عبر الدم. يوجد نوعين من المواد البروتينات الدهنية ذات كثافة منخفضة يرمز لها بـ (LDL بالانجليزية) التي تقوم بنقل الكوليستيرول من الكبد الى الخلايا، واخرى ذات كثافة مرتفعة (يرمز لها بـ HDL بالانجليزية) التي تقوم بارجاع الكوليستيرول الزائد الى الكبد. من الممكن انك قد سمعت مرات عديدة عن الكوليستيرول "الجيد" و "السيئ". HDL او الكوليستيرول "الجيد" ينظف الكوليستيرول من الشرايين الى الكبد حيث يتم حذفه من الجسم. LDL او الكوليستيرول "السيئ" له علاقة بتصلب الشرايين حيث بإمكانه ان يسبب في خناق، نوبة قلبية او حادثة على مستوى الاوعية الدموية. الحمى. المواد الدهنية الموجودة في الدم، مثل الكوليستيرول LDL و HDL غالبا ما تتجمع مع ثلاثي الكريسريد و يكونوا ما يسمى بالدهنيات الدموية. ثلاثي الكريسريد من المكونات الاساسية للدهنيات. للوحد نقص في الدهنيات عند الاشخاص الحاملين لفيروس السيدا قبل البدء بالعلاج الذي يسمى بـ TARGA (علاج ذو نشاط فعال ضد الفيروس) وكذلك لوحظ ارتفاع الكوليستيرول LDL و انخفاض مستوى الكوليستيرول HDL في الاشخاص الحاملين للسيدا. الاشخاص اللذين يتعالجون بمضادات البروطيياز (IP) تبين ان لديهم مستوى عال جدا للكوليستيرول عامة بالمقارنة مع الاشخاص اللذين لا يتناولون هذه المضادات IP.

قياس الكوليستيرول

الكوليستيرول يمكن قياسه بطريقتين: عن طريق تحاليل الدم المستخرج من العرق في المختبر، او الدم المستخرج عن طريق شكة في برعوم الاصبع باستعمال محلل للدم شخصي. الدهنيات في الدم تقاس عن طريق وحدات تسمى مليمل في اللتر من الدم (مليمل/لتر) (mmol/L) كما يحدث في الشحنة الفيروسية لفيروس السيدا VIH، مستويات الكوليستيرول معرضة لتغيرات، حيث تتغير من يوم لآخر و ايضا طوال نفس اليوم. من الصعب، ان تحاليل عادية للدم تعطينا معلومات كافية تسمح لنا باخذ قرارات للعلاج، لهذا من الضروري القيام بمجموعة من الاختبارات التي تمنح صورة اوضح للحالة الموجودة. الغذاء يتحكم في تغير مستوى الدهنيات في الدم، لهذا من المستحسن قياس الكوليستيرول و انت بدون اكل. المستوى الافضل للكوليستيرول في الدم يجب ان يكون اقل من 5,2mmol/L.

الحمية

مستوى الكوليستيرول يمكن ان ينقص ما بين 5% و 10% وذلك عن طريق توضع الحمية، مثلا بزيادة في تناول النشا: الخبز، الارز، الحبوب النباتية، المعجنات، و بنقص في المواد الغنية بالدهنيات وبتعويض الدهنيات المشبعة بدهنيات غير مشبعة مثلا اكل كميات قليلة من الزبدة و الجبن المملح او الزيادة في الدهنيات المتعددة الغير المشبعة التي بدورها تساعد على النقص من الكوليستيرول LDL لكن ايضا HDL. الدهنيات المتعددة الغير المشبعة توجد مثلا في زيت الذرة، زيت عباد الشمس وفي احد مركبينس. زيادة الدهنيات الاحادية الغير المشبعة في الحمية مثل زيت الزيتون، او ثمرة الالبوكاتو تنقص من مستوى الكوليستيرول LDL وليس من مستوى HDL.

للمساعدة في الوقاية من تختز الدم ونقص في مستوى ثلاثي الكليسيريدي، من المفيد الزيادة في تناول الدهون الاحادية الغير المشبعة التي تسمى بد هنيات امك 3 (omega3) التي توجد في الاسماك الدهنية مثل اسقمري، رنجة، سمك سليمان (سلمون) و السردين.

الرياضة البدنية

احد الانشطة الرياضية اليومية المنظمة، مثل العوم، ركوب الدراجة او المشي يمكن ان تزيد من مستوى الكوليسترول HDL رغم انه لم يتبين بعد انها تنقص من مستوى الكوليسترول LDL.

العلاج

العلاج بالادوية للنقص من مستوى الكوليسترول يتم وصفه في حالة اذا لم نصل الى اي نتيجة بتغيير في الحماية والتدريبات الرياضية. الادوية التي تنقص من مستوى الكوليستيرول، درست، وسمح باستعمالها ابتداء من نتيجة الاختبارات في المستوصف التي اجريت على الاشخاص الغير الحاملين لفيروس السيدا، وتبين ان هذه الادوية بامكانها تخفيض مستوى الكوليستيرول LDL الى اكثر من 20%. الاستاتيناتas estatinas هونوع اساسي من الادوية المستعملة، لكن ليس هو الدواء المناسب للاشخاص الذين يعانون من مرض الكبد او بالنسبة للنساء الحوامل او في فترة الرضاعة. بربستتن pravastatina يظهر انها الاستتين الأكثر امانا لاستعمالها مع مضادات البروتيبازة. ادوية اخرى مستعملة لعلاج المستويات المرتفعة للكوليستيرول مثل راتينج حامض الصفراء resinas del ácido biliar وفبيراتوس fibratos. راتينج حامض الصفراء هو عبارة عن مسحوق، يجب خلطه بالماء او عصير الفواكه ويجب تناوله مع الاغذية. وبما ان الجسم لا يمتص هذه الادوية، يمكن وصفها للنساء الحوامل ايضا. الفيربراتوس los fibratos هي عبارة عن اقراص تنقص من ثلاثي الكليسيريدي ولديها تاثير ضعيف على الكوليستيرول.

خطر المرض على مستوى القلب الاوعية (CARDIOVASCULAR)

خطر النوبة القلبية يتزايد اذا ما كنت تدخن، اذا كان ضغطك عال، او مريض بالسكر او لديك سوابق مرض على مستوى القلب و الشرايين. السن و الجنس ايضا ليهما دور مهم جدا: خطر المرض على مستوى الشرايين التاجية في الرجال ينتج 10 سنوات قبل من ان ينتج في النساء. الطبيب يمكن ان يقيم الخطر الشخصي لنوبة قلبية بمشاهدة مستويات الكوليستيرول بالاضافة الى عوامل الخطر المضافة. ترك التدخين ينقص من خطر النوبة القلبية و امراض اخرى.

مضادات البروتيبازة

بعض الدراسات بينت زيادة الغلظ و الضرر في شرايين الاشخاص اللذين يتناولون مضادات البروتيبازة، و اقترح ان هؤلاء الاشخاص يمكن ان يكونوا معرضين للزيادة من نسبة خطر تطور المرض على مستوى القلب و الاوعية. من جهة اخرى، هذه الادوية لم تستعمل وقت كافي لمعرفة نسبة الخطر لمدة اطول. مع ذلك واضح جدا ان عوامل الخطر التي وصفت هنا لديها دور مهم جدا.

17Infovihtal: الكبد - خريف 2004

الكبد هو العضو الأكبر في جسم الإنسان، ويتواجد في الجهة العليا على يمين البطن، حيث تحميه الضلوع. رغم أنه مهم جداً، بالنسبة لجميع الأشخاص، الاحتفاظ بكبد سليم، بالخصوص مهم جداً بالنسبة للأشخاص الحاملين لفيروس السيدا (VIH)، لأن الكبد يلعب دور مهم في استقلاب الأدوية ضد الفيروس (ARV) و أدوية أخرى. عدوى الكبد بفيروسات، مثل التهاب الكبد B, A و C زيادة على أنها تسبب من الحالة الصحية للشخص، فإنها أيضاً مسببة في خلل في قدرة الكبد على تفاعل الأدوية، بنفس الطريقة التي تقوم بها استعمال المخدرات و الكحول لاصابة الكبد بجروح.

مهمة الكبد

الكبد يقوم بثلاثة مهمات: يخزن و يصفي الدم، يحذف المواد المسمومة الناتجة عن الأدوية، عن المواد الغذائية وعن فضائل الجسم، يقوم بصنع الصفراء، التي بدورها تتحرر في المعى، حيث تساعد في هضم الشحوم، وتسمح باستقلاب المواد الناتجة عن المواد الغذائية، و تنتج بذلك طاقة في التيار الدموي وتخزن فيتامينات و معادن.

مشاكل ممكنة

العديد من الأشخاص الحاملين لفيروس VIH ليس لديهم مشاكل على مستوى الكبد. مع ذلك، كما يحدث مع أشخاص أخرى، الاستهلاك المفرط و المستمر للكحول يمكن أن يسبب إصابات الكبد بجروح. إذا لم يتم مراقبة هذه الجروح، يمكن أن تسبب في ما يسمى بتليف كبدي، حيث يظهر على الكبد آثار جروح دائمة يمكن بدورها أن تسبب في مضاعفات خطيرة على الصحة. المخدرات القادرة على إعادة الانتاج Drogas recreativas مثل المخدرات التي تسبب الغيبوبة (Extasis) الهروين، و الكوكايين، أيضاً بإمكانها أن تضر الكبد إذا ما كانت تستهلك بإفراط.

كلمة إيباتيتيس Hepatitis تعني التهاب الكبد وهو أحياناً شئ طبيعي عند الأشخاص الحاملين لفيروس السيدا VIH. أسباب هذا المرض هي فيروسات B, A و C، التي زيادة على أنها تسبب في حالة سيئة للصحة، تنقص أيضاً من احتمالات العلاج من VIH بالأدوية. إيباتيتيس A أو انتفاخ الكبد أ ينتقل عن طريق المواد الغذائية أو المشروبات الملوثة، عن طريق غائط الشخص الحامل لفيروس إيباتيتيس A، أو جنسياً عن طريق الفم - الشرج (rimming). إيباتيتيس B ينتقل من الأم لابنها، عن طريق الدم الحاملة للفيروس أو عن طريق الجنس عبر الشرج، عبر الفم أو عبر المهبل بدون استعمال أي وقاية. إيباتيتيس C هو فيروس موجود في الدم وينتقل عن طريق المنتوجات الدموية الحاملة للفيروس، عن طريق تقاسم الإبر لحقن المخدرات، من الأم لابنها، و أيضاً عن طريق علاقات جنسية باخترق الشرج و المهبل بدون استعمال أي وقاية، وخاصة عندما ينتج عن ذلك الدم، حالياً جميع المنتوجات الدموية، تحلل لاكتشاف فيروس إيباتيتيس C.

بعض الأدوية ضد الفيروس VIH (ARV) خاصة ريتونافير و نيربين ritonavir و nevirapina و أدوية أخرى يتم وصفها عادة، يمكن أن تسبب في التهاب الكبد. جرعات عالية لفيتامين A يمكن أن تسبب أيضاً

في جروح على مستوى الكبد. التأثير البالغ للكبد يمكن ان يزيد من امكانيات اصابة الكبد بسرطان.

علامات مرض الكبد

العلامات المميزة لتواجد مشاكل على مستوى الكبد تتمثل في العياء الشديد، الاحساس بالانزعاج، فقدان الوزن، فقدان الشهية، دوخة وقيء، حرارة مرتفعة، ألم في البطن، حكة في الجلد و زيادة في ليونة الكبد. ايضا ان يظهر ما يسمى باليرقان ictericia، حيث يظهر بوضوح في اللون الاصفر للجلد وقرنية العيون، في اللون المغلوق للبول وفي اللون المفتوح للغائط.

اختبارات

على العموم، يتم مراقبة مهمة الكبد عند الاشخاص اللذين يتناولون ادوية ضد الفيروس VIH بالامكان استعمال الدم المستخرج، للتحاليل العادية قصد مراقبة الكبد ايضا، زيادة على هذا، الطبيب يمكنه ان يقوم بفحص للجسم ليثبت اذا ما كان الكبد منفوخ او شديد الليونة.

اذا ما كانت الاختبارات على مستوى الكبد، في غالب الاحيان مخالفة للعادة و تتواجد علامات لمرض الكبد، يمكن القيام بفحص نسيج مستخرج من الكبد (biopsia)، وخاصة اذا ما كانت شكوك في تواجد انتفاخ في الكبد B او C او سرطان في الكبد. البيوبسية تتمثل في استخراج عينة من نسيج الكبد عن طريق عملية جراحية سهلة التي يتم القيام بها عادة باستعمال التخدير المحلي.

العلاج

العلاج من مرض الكبد يتغير حسب سبب المرض، ولكن على العموم يتمثل هذا العلاج في الراحة، عدم استهلاك الشاي، القهوة، الكحول و المخدرات القادرة على اعادة الانتاج، وتغير في الادوية الموصوفة من الطبيب. من الممكن استعمال ما يسمى بالانترفيرونس الف interferones لعلاج انتفاخ الكبد A, B و C زيادة على ادوية اخرى ضد هذه الفيروسات. العملية الجراحية او غرس الكبد يمكن ان تكون من بين الحلول في حالة اذا ما كان مرض الكبد وصل الى حالة جد متطورة.

الاحتفاظ على كبد سليم

توجد اجراءات جد سهلة، اذا ما تم اتبائها، يمكن حماية الكبد من جروح ممكنة. عندما تسافر الى احد النواحي، وخاصة البلدان التي تتوفر على مقاييس جد قليلة للنظافة، من المهم جدا ان تعرف ان انتفاخ الكبد A يمكن ان ينتقل عن طريق الحيوانات الرخوية، سلاطة، النباتات الغير الناضجة، الماء و مكعبات الجليد. من المستحسن طلب معلومات في العيادة المختصة بالعلاج ضد الفيروس VIH، حول التلقيح ضد انتفاخ الكبد A و B، وخاصة اذا كنت تمارس الجنس. استعمال الغشاء العازل ينقص من خطر العدوى بفيروس انتفاخ الكبد عن طريق الجنس عبر الشرج، عبر المهبل او الفم. اذا ما كانت تستعمل المخدرات المحقنة، من الضروري عدم تقاسم المواد المستعملة للحقن. ينصح ايضا بعدم شرب الكحول بكثرة، و ترك الجسم وقت كافي لاستعادة قواه اذا ما شرب الكحول بشكل بالغ. بنفس الطريقة، يجب اخذ بعين الاعتبار استعمال المخدرات التي بإمكانها اعادة الانتاج لانها يمكن ان تلحق ضرر بالكبد.

18 Infovihtal: التهاب الكبد C - خريف 2004

فيروس انتفاخ الكبد (VHC) اكتشف لأول مرة في الثمانينات. رغم ان ليس له علاقة مع فيروسات اخرى لا انتفاخ الكبد، يمكن ان ينتج اعراض مماثلة. ينتقل هذا الفيروس خاصة عن طريق الدم، لهذا السبب مجموعة الاشخاص التي تاترت بهذا الفيروس هم الاشخاص اللذين يقومون بحقن المخدرات و الاشخاص المستقبليين للدم و المنتوجات الصادرة عنه، مثل المسماة بالناعورية المختصة بالمزاج النزفي (hemofílicos). الاشخاص اللذين ينتمون الى هذه المجموعة يمكن ان يكونوا معد بين بفيروس السيدا (VIH).

مع مرور الزمن، تظهر اختبارات تبين ان VHC يمكن ان ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي. رغم ان التقنيات ليست واضحة، اتفق على ان خطر العدوى يمكن ان يكون متعلق بالعلاقات الجنسية التي يترتب عنها الاتصال بالدم، خاصة عن طريق ما يسمى بالفيسيتين (اخال قبضة اليد في الشرج) وما يسمى بالرميين (اتصال عن طريق فم-شرج) وكذلك عن طريق الاتصال الجنسي عبر الشرج بدون استعمال اي وقاية. البحوث المتعلقة بالاشخاص اللذين لديهم اتصال مع الجنس المختلف، استهدفت تبين ان خطر انتقال الفيروس عن طريق الاتصال الجنسي جد قليل. مع ذلك هذا الموضوع ما زال في النقاش و البحث. الاشخاص المعديين بفيروس VIH و VHC، من الممكن ان يمثلون نسبة عالية من احتمال انتقال عدوى انتفاخ الكبد C عن طريق الاتصال الجنسي، ربما لان لديهم عادة مستويات مرتفعة للفيروس في السوائل التناسلية، بالمقارنة مع الاشخاص الغير الحاملين لفيروس VIH.

حاليا، 10% من الاطفال، من ام حاملة لفيروس التهاب الكبد C، هم ايضا حاملين للفيروس، هذه النسبة ترتفع الى 25% من الاطفال اللذين امهاتهم ايضا حاملين لفيروس VIH.

علامات و امراض

نتائج العدوى بفيروس VHC مختلفة. اقل من 5% من الاشخاص الحاملين للفيروس تظهر عليهم علامات انتفاخ الكبد خطيرة ولكن غير مزمنة مثل اليرقان، الاسهال و الاشمزاز في نفس وقت العدوى. وهناك اقلية التي لا يظهر عليها اي علامة. بالنسبة لهؤلاء الاشخاص الحاملين للفيروس يظهر عليهم عادة العياء الشديد و الاكتئاب.

لا تعرف نسبة الاشخاص الحاملين لفيروس انتفاخ الكبد اللذين تتطور عندهم العدوى الى مرض الكبد. نسبة قليلة من الاشخاص الحاملين لفيروس VHC استطاعت القضاء على العدوى. تقريبا 85% تنتشر فيهم العدوى المزمنة و المستمرة. مقاييس تطور المرض يظهر انها تختلف من شخص لآخر. بعض الاشخاص يمكن ان لا يظهر عليهم ابدأ اي علامة، اشخاص اخرى يمكن ان يبدا ظهور بعض العلامات عليهم مثل العياء الشديد، الاشمزاز ما بين 10 و 15 سنة بعد العدوى واقلية يمكن ان تتطور فيهم العدوى وتسبب في مرض خطير للكبد.

اختلاف نسبة خطورة انتفاخ الكبد C يمكن ان تنعكس في الاختلافات التي توجد بين اصل فيروس الكبد VHC. عوامل اخرى، مثل ان يكون الشخص ذكر، استهلاك الكحول، ان يكون الشخص كبير السن، و يكون حامل لفيروس السيدا يمكنها ان تسرع من تطور العدوى بفيروس انتفاخ الكبد VHC. يظن انه يتاخر ما بين 30 و 40 عاما حيث تتطور العدوى بالتهاب الكبد C الى تكبد الكبد cirrosis hepatica في الاشخاص الحاملين فقط لفيروس انتفاخ الكبد.

التشخيص المبكر للاشخاص المعديين بفيرس السيدا VIH و فيروس التهاب الكبد VHC ليس جد واضح. دراسات حديثة تقترح ان فيروس السيدا VIH يمكن ان يزيد من خطورة ضرر الكبد في الاشخاص المعديين حيث يمكن تتطور العدوى الى مرض السيدا بشكل سريع.

تشخيص المرض

تحاليل للدم قصد البحث عن مضادات جسمية لفيروس التهاب الكبد (VHC) يمكن ان توضح اذا ما كان هناك تعرض للفيروس ام لا، لكن من الممكن استعمال اختبار PCR (تحاليل للشحنة الفيروسية) للتأكد من العدوى. اختبارات حول مهمة الكبد يمكن ان تكشف اذا ما كان التهاب الكبد C الحق ضرر بالكبد، لكن يمكن ان تكشف عن هذا بكل تأكيد عن طريق اختراع الكبد حيث تستخرج عينة من نسيج الكبد. العدوى بفيروس السيدا VIH يمكن ان تصعب من تشخيص مرض التهاب الكبد C، حيث ان هذه العدوى من الممكن ان لا تظهر في تحاليل الاجسام الضدية للاشخاص الحاملين لفيروس السيدا VIH.

العلاج

تطبيق العلاج المعتاد عليه يتمثل في البدء في العلاج من التهاب الكبد فقط اذا ما كانت مهمة الكبد تظهر مضطربة بصفة مستمرة. اهداف هذا العلاج هو ارجاع انزيمات الكبد الى عاداتها (هذا يحدد مهمة الكبد)، انخفاض الشحنة الفيروسية لـ VHC، تحسن انتفاخ الكبد، و الوقاية من تطور الالتهاب الى تكبد او سرطان الكبد.

تناول الادوية للعلاج من التهاب الكبد لا يدوم كل الحياة لكنه لمدة ما بين 24 الى 48 اسابيع.

حاليا يوجد 3 ادوية معترف بها للعلاج من التهاب الكبد C: انترفيرون الفا interferon alfa (الذي يحقن) بصحبة او بغير صحبة دواء اخر ضد الفيروس اسمه ريبيرين ribavirina، وصيغة جديدة للانترفيرون يسمى بالانترفيرون بخلو interferon pegilado الذي يتناول مع ribavirina.

فريق الدراسة حول السيدا GESIDA ينصحون بعلاج التهاب الكبد C عن طريق تركيب الانترفيرون بخلو interferon pegilado و ريبيرين ribavirina.

النتائج الثانوية يمكن ان تكون جد خطيرة، رغم انها تنقص مع تطور العلاج، بما فيها الحرارة المرتفعة الم في المفاصل، الاكتئاب و انخفاض عدد الخلايا الدفاعية. ريبيرين ribavirina لا يمكن تناولها في نفس وقت تناول AZT ولا يمكن استعمالها خلال فترة الحمل.

احسن طريقة لتقرب الاشخاص المعيين ب VIH و VHC من العلاج ليس جد واضح.

اغلب المختصين ينصحون بعلاج العدوى التي تضع الحياة في خطر بطريقة جد سريعة، وفي اغلب الحالات تكون هذه العدوى بفيروس السيدا VIH. مع ذلك العلاج باحد الادوية المضادة للفيروس ARV مثل موانع البروطياز، يمكن ان يسبب مشاكل للاشخاص اللذين لديهم ضرر بالكبد و يحتاج الى مراقبة مستمرة و دقيقة.

يظن ان اعادة استقرار جهاز مناعة مراقب بعلاج ناجح ضد الفيروس (ARV) يمكن ان يزيد مؤقتا من خطر ظهور جروح على مستوى الكبد عند الاشخاص الحاملين لفيروسي التهاب الكبد.

Infovihtal 19 : الاغشية الوقائية - خريف 2004

الاعشية تستعمل في العلاقات الجنسية كحاجز للوقاية من انتقال الفيروس و البكتيريا المضرة جدا (من بينها فيروس السيدا (VIH)، الموجودة في السوائل الناتجة عن الاعضاء التناسلية للذكر و الانثى. ايضا يستعمل للوقاية من العدوى بالفيروسات الموجودة في الجلد، مثل الذي يسبب في العقبولة والتلال على مستوى الاجهزة التناسلية، التي تنتقل عبر الاتصال الجنسي. عندما تستعمل الاغشية للنفاذ داخل المهبل، تتجنب بذلك الحمل و ذلك عن طريق منع المني من النفاذ في جسم المرأة.

اختيار الاغشية الوقائية

الاعشية الوقائية يجب ان تكون مشروعة من طرف وزارة الصحة و الاستهلاك و تحمل علامة CE، حيث تعني هذه العلامة الجماعة الاوروبية (Comunidad Europea). هذه التعليمات تبين ان نوع الغشاء الواقي جيد. الاغشية يجب ان تظهر تاريخ انتهاء الصلاحية، عندما ينتهي هذا التاريخ يجب رمي هذه الاغشية.

الاعشية الوقائية تتواجد على مختلف الاشكال، الاحجام، الغلظ، المذاق، البنيات و الالوان. رغم ان الحجم النمطي هو صالح لاجلبية الرجال، توجد امكانية الحصول على اغشية اصغر او اكبر. مهم جدا استعمال نوع يضمن الجودة. بعض الاغشية صنعت فقط للزيادة من الرغبة الجنسية حيث ليس لها اي دور كحاجز وقائي فعال.

الاعشية و الجنس عن طريق الشرج

عموما، ينصح باستعمال الاغشية الوقائية القوية جدا (مثل Durex Extra Fuerte) للنفاذ الجنسي عن طريق الشرج. مع ذلك، هناك دراسات حديثة بينت ان الاغشية النمطية لديها نفس فعالية الاغشية الجذ القوية، دائما اذا ما كانت تستعمل بطريقة صحيحة.

الاستعمال الصحيح للاغشية الوقائية

الاعشية الوقائية تكون ملفوفة في ظرف من البلاستيك او الالمنيوم. عند فتح الظرف، يجب ان نتأكد من اننا لم نقطع الغشاء الواقي. بعد ذلك يوضع الغشاء الواقي في ذكر الرجل حيث يكون هذا الاخير قائم و منتصب، قبل بدء النفاذ الجنسي. عندما يكون ذكر الرجل قائم و منتصب، يفكك الغشاء الواقي على مستوى ذكر الرجل من راسه الى قاعدته، بحذف الهواء اللذي يبقى في راس الغشاء.

الاعشية يمكن ان تكون ذات راس منبسط او على شكل راس الثدي. في جميع الحالات يجب ترك مكان كافي في راس الغشاء، حيث يوضع المني. اذا ما ترك الهواء في راس الغشاء يمكنه ان يتقطع خلال قذف المني.

من الضروري اخذ جميع الاحتياطات، لان الاستعمال الغير الصحيح للغشاء الواقي يمكنه ان يؤدي الى انزلاق او تقطع الغشاء خلال الجنس بالاختراق او النفاذ. بعد قذف المني، من المستحسن سحب الذكر قبل ان يختفي انتصاب هذا الاخير. لهذا من الضروري امساك راس الغشاء الواقي عندما يتم ازالته. الاغشية الوقائية لا يجب اعادة استعماله ابدا.

اختيار مادة تزييت

مواد التزييت تستعمل لتسهيل الاختراق عبر المهبل او عبر الشرج. المهبل عادة يتزيت لوحده عندما تكون المرأة في حالة هيجان جنسي ولهذا ليس ضروريا استعمال مادة تزييت اضافية للنفاذ داخل المهبل، الا اذا كان المهبل في حالة يبوسة. لكن يجب استعمال مادة تزييت دائما عند الاختراق عبر الشرج. اغلب الاغشية الوقائية تكون مزينة، لكن من المحتمل ان لا تكون مزينة بالطريقة الصحيحة للاختراق عبر الشرج او حتى عبر المهبل.

الاغشية الوقائية يجب استعمالها مع مادة تزييت ذات قاعدة مائية، مثل KY , Lubric , Wet Stuff , Forplay , Maximus , LiquidSilk, Slik, Brushaway, , لا يجب استعمال مادة تزييت ذات قاعدة معطرة مثل، مستحضرات غسل الجسم ، زيوت للتدليك او فازلين لان بإمكانها تضعيف اللطكس و تقوم بتقطيع الغشاء الواقي . مادة التزييت توضع في الجهة الخارجية للغشاء الواقي وفي مدخل المهبل، و لكن ليس في داخل الغشاء الواقي لان هذا يمكن ان يسبب في انزلاق العازل خلال النفاذ الجنسي.

قاتلات الحيوانات المنوية

بعض الاغشية الوقائية تكون مكسوة بمواد قاتلة للحيوانات المنوية، الذي يسهل منع الحمل . مع ذلك، احد المواد القاتلة للحيوانات المنوية يمكن ان تسبب في قابلية انتفاخ الشرج او المهبل ولهذا السبب يزداد امكانية انتقال الامراض المعدية الموجودة. الاستعمال البالغ للمواد القاتلة للحيوانات المنوية المسماة بـ nonoxynol-9 (المستعملة في احد الاغشية الوقائية من نوع Durex Extra Safe , Mates Natural , Mates Conform و Mates Ultra , وايضا في احد مواد التزييت) لا ينصح بها لنفس السبب، و يكون من المستحسن تجنبها.

الحساسية للطنكس (Latex)

اغلب الاغشية الوقائية مصنوعة من لطنكس. اذا كانت لديك حساسية من هذه المادة، يمكن ان تستعمل المصنوعة من البلاستيك Durex Avanti و يمكن استعماله مع مادة التزييت ذات قاعدة معطرة.

اين يمكن ان تجد الغشاء الواقي؟

الغشاء الواقي يمكن ان تشتريه في الصيدليات ، في الحوانيت، في المتاجر الكبيرة و ايضا عبر انترنت. يمكن ان تحصل عليها بالمجان في الجمعيات و المراكز التي تشتغل في مجال الوقاية من VIH ايضا العديد من الامكنة الخاصة بالاشخاص اللذين يمارسون الجنس مع نفس جنسه توزع الاغشية الوقائية، رغم انه ليس كلها، ولكن لحماية اكثر من الافضل ان تحملها معك .

نصائح استعمال الاغشية الوقائية

اذا كان لديك صعوبات في استعمال الاغشية الوقائية، مثل تقطع الغشاء، قابلية للانتفاخ في جهة الاجهزة التناسلية ، او يصعب عليك تفاوض استعمال العازل مع زوجك او زوجتك، فيمكنك التكلم مع طبيبك او تطلب تحويلك الى وحدة الصحة الجنسية في المركز الصحي التابع له، المحترفين في الصحة لديهم تكوين لتقديم نصائح و دعائم فيما يتعلق في الصحة الجنسية.

2004 Infovihtal: التشخيص المبكر - خريف

عندما نسمع عن مرض خطير، من الطبيعي ان نتساءل عن الوقت الذي يمكن ان نحفظ فيه بصحة جيدة او عن صحتنا في المستقبل. الكلمة المستعملة للمعرفة المسبقة المحتملة للمرض هي "التشخيص المبكر للمرض" او ما يسمى بالاسبانية "pronóstico" هذه الكلمة من اصل يوناني "prognosis" التي تعني "المعرفة مقدما".

التشخيص المبكر للمرض عند الاشخاص الحاملين ل VIH تغير ابتداء من الحالات المشخصة للاشخاص الحاملين للسيدا في اوائل 1980. في الايام الاولى للسيدا، كان يظن ان اغلب الناس الحاملين للفيروس من المحتمل ان يموتوا خلال اشهر قليلة من معرفة تشخيص المرض. هذه الحالة تحسنت من ناحية، لانه تم تأكيد ان VIH كان هو سبب مرض السيدا و يتاخر سنوات لتحطيم بشكل مدرج جهاز المناعة، و ايضا لان الاطباء كانوا يتعلمون مع مرور الزمن طريقة اكتشاف و علاج الامراض المعدية و امراض السرطان، الملاحظة عادة في الاشخاص الحاملين لفيروس VIH. في منتصف التسعينات (قبل اخال ما يسمى ب TARGA علاج ضد الفيروس ذو نشاط فعال) كان يظن ان في البلدان الغنية مثل اسبانيا يمكن مرور عدة سنوات بعد العدوى بالفيروس VIH بين 8 و 15 سنة ، قبل ان تظهر العدوى الانتهازية الخطيرة او الموت. عدد قليل من الاشخاص (في بعض الاحيان يطلق عليهم المتقدمين ببطء) يمكنهم ان يحتفظوا بصحة جيدة خلال وقت طويل ، و لو لم يتناولوا العلاج بالادوية ضد الفيروسات (ARV).

كيف يتم التشخيص المبكر لفيروس VIH ؟

التحليل الخاصة لحساب التشخيص المبكر لفيروس VIH هي احصاء الخلايا CD4، التي تظهر حالة جهاز المناعة، و اختبار الشحنة الفيروسية، التي تقيس كمية VIH في الدم. في الحالة التي ينقص فيها عدد CD4 و تزداد الشحنة الفيروسية، يزداد خطر المرض او الموت بسبب VIH في ظرف وجيز.

في الوقت الذي نتحدث فيه عن التشخيص المبكر ل VIH ، بعض الاطباء عادة يقصدون الابحاث المتعددة التركيز " لكحت" حول السيدا (ما يرمز له بالانجليزية ب MACS و يسمى بالاسبانية Estudio Multicentrico de Cohortes). حيث اثبتت العلاقة بين الشحنة الفيروسية، احصاء وخطر تطور مرض السيدا او الموت خلال السنوات الثلاثة المقبلة. هذه المعلومات يتم استعمالها كمساعدة لاتخاذ القرارات ا في بداية العلاج بالادوية.

العلاج بمضادات الفيروس ARV و التشخيص المبكر

منذ منتصف التسعينات، استعمال العلاج بمضادات الفيروس ذو نشاط فعال (TARGA وهي ادوية تنقص من نسبة تضاعف VIH)، هذا العلاج قام بتحسين في التشخيص المبكر للمرض عند الاشخاص الحاملين ل VIH.

مثلا، عدد الموتى بسبب السيدا في اسبانيا انخفض من 5848 في 1995 الى 1717 في 2000. حاليا، اغلب الموتى في هذا البلد، يكونون من الاشخاص اللذين شخصت عندهم السيدا في حالة متاخرة من العدوى عندما كان جهاز مناعتهم اقلية محطم. اثبتت البحوث حول التشخيص المبكر للمرض في الاشخاص اللذين يبدأون العلاج ب TARGA ان خطر المرض او الموت بسبب VIH في مدة ثلاثة سنوات مقبلة يتعلق بخمسة عوامل : يكون لديهم عدد CD4 اقل من 200 او ان الشحنة الفيروسية اكثر من 100.000 في نفس وقت بداية العلاج ، يكون لديهم اكثر

من 50 عاما، يكونوا مستعملين للمخدرات المحقنة او كان عندهم مرض له علاقة بالسيدا.

في اسبانيا ينصح بتناول العلاج بالادوية ARV في جميع الحالات عندما يكون عدد CD4 اقل من 200، العدد الذي يبين لنا ان VIH الحق ضرر كبير بجهاز المناعة الى الحد ان الشخص المعدي بالفيروس يمكن ان يصاب بمرض خطير، عند الكثير من الاشخاص عندما ينقص هذا العدد الى اقل من 350. ايضا ينصح بتناول ARV اذا ما ظهر اي مرض له علاقة ب VIH. بداية العلاج في هذه الحالة اظهر تحسن في التشخيص المبكر للمرض بالمقارنة مع التأخير في تناول هذه الادوية.

عوامل اخرى يجب الاخذ بعين الاعتبار

رغم فعالية TARGA ، لوحظ في بعض الاشخاص الحاملين ل VIH ، بعض الامراض التي ليس لها علاقة بالسيدا، من بينها نجد امراض الكبد الناتجة عن فيروس التهاب الكبد B و C ، احد انواع السرطان ، مثل السرطان الرئوي، الخصوي و الشرجي، و ايضا امراض عقلية مثل الاكتئاب . زيادة على هذه الادوية المستعملة ضد الفيروس VIH يمكن ان تسبب في مضاعفات ثانوية مع مرور الوقت التي بإمكانها ان تاتر بجدية على الصحة و على مستوى جودة الحياة.

بدون شك، هناك عدة اشياء اخرى تلحق ضرر بالصحة من غير VIH ، لهذا الاستشارة عناشياء متعلقة بالصحة على العموم (مثلا ترك التدخين، القيام بتدريبات رياضية بانتظام و اتباع حمية متوازنة) ايضا مهم جدا بالنسبة للاشخاص الحاملين ل VIH.

الاقدام على الرعاية الطبية

التشخيص المبكر للاشخاص اللذين يستفيدون احيان قليلة او لا يستفيدون ابدا من الخدمات الصحية المتخصصة في VIH او الرعاية الطبية العامة هو اكثر تفائلا، حيث عادة VIH يسبب في المرض و الموت في فترة 5 او 10 سنوات . مع ذلك، عندما لا يمكن الاقدام على الادوية ضد VIH، استعمال العلاج بالادوية ضد العدوى بداء السل TB يمكن ان يساعد في تحسن التشخيص المبكر. حتى في البلدان الغنية ، من الضروري ان للاشخاص الحاملين ل VIH تمنح لهم خدمات طبية من طرف اطباء عندهم تجربة في مجال العدوى بالفيروس VIH ، حيث تبين ان مراقبة هؤلاء الاطباء لهؤلاء الاشخاص يحسن من التشخيص المبكر للمرض.