

## راههای انتقال بیماری :

- ◀ تماس جنسی محافظت نشده
- ◀ سرایت از طریق مادر آلوده به جنین داخل رحم
- ◀ استفاده مشترک از سرنگ و سوزن آلوده جهت تزریق
- ◀ سرایت از طریق خون و فرآورده های خونی



## بیماری ایدز چیست :

یک بیماری عفونی ویروسی است که باعث اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود .  
تشخیص بیماری با استفاده از آزمایش خون است.

### تعریف CD4 :

تعداد لنفوسیت های T که گیرنده CD4 دارند .

شروع اقدامات درمانی در بیماران HIV :

(۱) بیمار CD4 زیر ۳۵۰ داشته باشد.

(۲) بیمار به مرحله ایدز رسیده باشد.

(۳) بیمار بدون توجه به CD4 دچار بیماری سل شود.

### علائم بیماری :

اسهال، خارش پوست و افزایش درجه حرارت بدن ، عرق کردن شبانه ، احساس خستگی ، التهاب بیضه ها از زمان ورود ویروس به بدن ۱۵-۱۰ سال طول می کشد تا علائم بیماری ظاهر شود .



واحد آموزش سلامت

## تغذیه در بیمار مبتلا:

از آنجایی که ارتقا سیستم ایمنی مهم است و سلامت بافت ها و قدرت مقابله با بیماریها کاهش می یابد لذا تغذیه خوب و آب سالم در این افراد بسیار مهم است:

- ◀ گوشت ها : حداقل هفته ای ۲ بار
- ◀ تخم مرغ به شکل آب پز : حداکثر ۳ عدد در هفته
- ◀ شیر : روزانه خوردن یک لیوان شیر همراه با یک قاشق غذا خوری عسل یا ۲ عدد خرما
- ◀ عدس : همراه با روغن زیتون خورده شود .
- ◀ چربی: روغن زیتون ، گردو ، روغن سویا ، ماهی های آب سرد (قزل آلا ، ساردین ، سالمون )
- ◀ مایعات (۸-۱۲) لیوان در روز
- ◀ ویتامین ها و مواد معدنی و اسید فولیک
- ◀ بتا کاروتن : برگه زرد آلو ، سیب زمینی ، طالبی ، اسفناج، کدو حلوائی، گریپ فروت
- ◀ ویتامین C : گوجه فرنگی ، جعفری ، کلم ، مرکبات، فلفل دلمه ای
- ◀ ویتامین E : روغن ذرت ، روغن سویا ، روغن گندم ،

دانه گندم ، دانه کدو ، بادام زمینی ، گندم

## آیا میدانید که :

- ◀ ایدز ، نوعی بیماری است که در دستگاه ایمنی و توسط ویروس نقص ایمنی (HIV) ایجاد می شود . این ویروس از طریق آمیزش جنسی (حتی دهانی) حفاظت نشده ، انتقال خون آلوده و سرسوزن آلوده و از مادر به فرزند در طول بارداری ، زایمان یا شیر دهی منتقل می شود.
- ◀ از طریق بزاق ، اشک ، مدفوع ، ادرار ، عرق و استفراغ منتقل نمی شود.
- ◀ افراد آلوده ممکن است حتی تا ۱۵ سال هم علایم بیماری را بروز ندهند.
- ◀ برای جلوگیری از ایدز هیچ واکسنی وجود ندارد.
- ◀ تشخیص بیماری ایدز از طریق یک آزمایش خون ساده می باشد.
- ◀ همیشه از وایتکس جهت ضدعفونی کردن کاسه توالت و وسایل آلوده استفاده شود.
- ◀ برای تغذیه در طول بیماری از مواد مغذی، مایعات شیر و لبنیات و میوه و سبزیجات تازه استفاده شود.
- ◀ از خوردن کلم ، کاهو ، دسر ، بستنی و سس مایونز اجتناب شود.

## منابع

۱. هندبوک آموزش به بیمار کانابییو (ماری ام . کانابییو) گروه مترجمین: خدیجه نصیریانی و ... تهران؛ جامعه نگر ۱۳۹۱
۲. اصول و فنون پرستاری پوتر و پری (پاتریشیا آن پاتر) گروه مترجمین: صدیقه سالمی و ... تهران ، سالمی، جامعه نگر ۱۳۸۶