

فيروس نقص المناعة HIV > الصحة والعلاج

1.4 راقب صحتك

2.4 فحص الدم

3.4 العلاج

4.4 العلاجات التكميلية

1.4 راقب صحتك:

العمل مع طبيبك للبقاء في صحة جيدة وتجنب العدوى هو جزء مهم من التعايش مع فيروس نقص المناعة البشرية. هذا يعني أخذ فحوصات منتظمة وتحاليل الدم 4-6 مرات في السنة. فالفحوصات المنتظمة مهمة جداً حتى يمكن للطبيب ملاحظة أي تغييرات في صحتك وتقديم النصيحة حول ما يجب القيام به.

ينصح بعمل زيارات منتظمة لطبيب الأسنان لمنع حدوث تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

2.4 فحص الدم

هناك اختباران للدم سوف يطلبهم طبيبك في كل زيارة لكي يرى من خلالهما تأثير فيروس نقص المناعة البشرية على جهازك المناعي

إختبار الكم الفيروسي Viral Load Test

هذا الاختبار يحدد عدد فيروسات نقص المناعة HIV الموجودة في دمك. فيروس نقص المناعة يتكاثر باستمرار محدثاً نسخاً جديدة من الفيروس تنتشر في الدم. وبفحص عدد الفيروسات الموجودة في عينة من الدم يستطيع طبيبك تحديد السرعة التي يتكاثر بها الفيروس. وكلما ارتفع الكم الفيروسي كلما كانت سرعة تكاثر الفيروس كبيرة، وهذا يزيد من احتمال سرعة تلف جهازك المناعي.

عدد خلايا CD4

ان فيروس نقص مناعة HIV يحطم خلايا CD4 وهي تلك الخلايا الموجودة في جهازك المناعي وقياس عدد خلايا CD4 الموجودة في دمك، يستطيع طبيبك تكوين فكرة أفضل عن مدى ضرر فيروس نقص المناعة على جهازك المناعي هذه الاختبارات سوف تعطيك أنت و طبيبك صورة حول كيفية سير فيروس نقص المناعة في جسمك و تساعدك أن تقرر متى تبدأ العلاج.

إذا كنت تأخذ علاج لفيروس نقص المناعة فهذه الاختبارات تساعدك الى مراقبة كيفية عمل العلاج.

3.4 العلاج

على الرغم من أنه لا يوجد علاج لفيروس نقص المناعة البشرية، تتوفر العلاجات التي يمكنها السيطرة على الفيروس لدرجة أن الناس الذين يعيشون بفيروس نقص المناعة البشرية يمكنهم التمتع بحياة صحية ومنتجة. وتسمى هذه العقاقير بالمضادة للفيروسات التراجعية (ARV) مضادات الـرتروفيرال Anti- Retrovirals. حيث أنها لا تدمر فيروس نقص المناعة البشرية، ولكنها تبطئ من تكاثر الفيروس في الجسم والأضرار التي لحقت بالجهاز المناعي.

قد تكون سمعت أن بعض من الناس لا يمكن الكشف عن الكم الفيروسي لديهم ، وهذا يعني أن كميات الفيروس منخفضة جداً في الدم لدرجة أن إختبار الكم الفيروسي لا يستطيع الكشف عنه. وهذا لا يعني عدم وجود فيروس نقص المناعة في الجسم . لذا، سيبقى استخدام الواقي المطاطي هو أأمن طريقة لعدم نقل فيروس نقص المناعة البشرية. الهبوط لهذه المستويات هو الهدف من أخذ العقاقير المضادة للفيروسات التراجعية (ARV) مضادات الـرتروفيرال

أفضل شخص لتحدث إليه حول العلاجات هو طبيب متخصص في فيروس نقص المناعة البشرية. إذا لم يكن طبيبك من ذوي الخبرة في فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز، فحدد موعداً مع طبيب في عيادات الصحة الجنسية. المستشفيات الكبرى لديها أيضاً متخصصين في فيروس نقص المناعة البشرية. مجالس الإيدز في معظم الولايات و الأقاليم يمكنها تقديم المشورة عن العلاج و الخدمات.

الأشياء التي يجب معرفتها عن العلاجات والخدمات:

- علاجات فيروس نقص المناعة البشرية فعالة جداً ولكن العلاج لمدى الحياة.
- تحتاج إلى أخذ العلاج بالضبط كما يقول الطبيب، وتأكد من أنك لا تنسى أخذ أي من الحبوب
- بعض من الناس يحصلوا على آثار جانبية. إذا لاحظت أي منها ، فمن المهم أن تخبر طبيبك.
- يمكن للأدوية الترفهية (المنشطة) أن تؤثر على الطريقة التي يعمل بها علاجك. إذا كنت تتعاطي علاجات وتخطط لاستخدام العقاقير المنشطة، تحدث إلى الطبيب أو مسئول العلاج في مجلس الإيدز.
- أخذ مضادات الفيروسات قرار هام تحتاج لمناقشته مع طبيبك.

خذ وقتك لكي تسأل كل الاسئلة و تأكد أن لديك كل ما تحتاجه من معلومات

" لقد بدأت في تناول علاج فيروس نقص المناعة البشرية منذ بضع سنوات، قبل هذا كنت شديد الإعياء ودخلت المستشفى عدة مرات، تطورت العلاجات و أصبحت سهلة التناول ، تحسنت صحتي جداً، و أشعر شعوراً رائعاً. حقاً يستحق أخذ العلاج".

4.4 العلاجات التكميلية

البعض من الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة أو الإيدز يستخدمون أنواع أخرى من العلاج إما لوحدها أو مع مضادات الفيروسات التراجعية (ARV) مضادات الـرتروفيرال. وكما هو الحال مع أي شكل من أشكال الطب، فالعلاجات التكميلية لا تشفي من فيروس نقص المناعة البشرية.

تشمل العلاجات التكميلية الطب التقليدي، العلاج بالتنويم المغناطيسي، التأمل، والعلاج المثلي، والوخز بالإبر، والعلاج الطبيعي والتدليك.

من المهم أن تخبر أخصائي فيروس نقص المناعة البشرية الخاص بك إذا كنت تستخدم أي من هذه العلاجات ، حيث أن بعضها قد تتداخل مع علاج فيروس نقص المناعة البشريه . تحدث أيضاً مع اخصائي العلاج التكميلي. من الممكن أن تحدث لك مضاعفات وتفاعلات خطيرة من العلاجات التكميلية مثلما قد يحدث عند استخدام الأدوية الطبية.

