



الزائر | زيت على قماش، 120/120.  
عصام درويش، فنان سوري

## الفصل الخامس

### الإيدز - (HIV) متلازمة نقص المناعة المكتسبة

تحرير:

رغدة النابلسي و عربية منصور

مراجعة مهنية:

صفاء طميش، متخصصة في التربية الجنسية، مديرة منتدى  
الجنسانية - المنتدى العربي لجنسانية الفرد والأسرة.

ترجمة مواد للغة العربية:

شركة أورينتاتسيا (Orientation)

شُكراً لجميع النساء اللواتي ساهمن بكتابة الأجزاء باللغتين، الانجليزية  
والعبرية، والتي شكّلت لنا مرجعاً في كتابنا.  
شُكراً لجميع النساء اللواتي ساهمن بالمشاركة بتجاربهن وقصصهن.

توجّهت إلى المستشفى لتلقّي نتائج فحص الإيدز في يوم شتويّ عاصف. لم تنظر الممرضة، التي توجّهت نحوي، إليّ حتى ولو نظرة واحدة، ووجهها كان مطأطأً إلى الأرض. أدركت على الفور بأن حياتي ستتغير بشكل جذري: من حياة مُفعمّة بالصحة والازدهار إلى حياة يُسيطر عليها مرض قاتل وعزلة اجتماعية. جلست على أول كرسي وقعت عليه عيناى وفي هذه الثواني التي كنت فيها في صدمة مطلقة، رأيت كيف انقلبت حياتي. فقد كان فحص الإيدز إيجابياً.

## الإيدز - HIV متلازمة نقص المناعة المكتسبة

**بدأ** كل شيء بشعور متضارب في داخلي: فقد راودني شعور حدسي بأن جسمي لم يعد كما كان في السابق؛ وفي نفس الوقت، شعرت بتوعك في بطني. لم يكن شعوراً بالألم بالضبط، بل كان ذلك شعوراً بأن "شيئاً ما يحدث" في داخلي. وقفت لساعات أمام المرآة في محاولة لملاحظة هذه التغيرات، والنظرة التي ارتدت إليّ من المرآة كانت نظرة في غاية الصعوبة. فقد رأيت أن شيئاً فظيلاً يحدث لي. وبما أنني أعرف نفسي جيداً ولا أعاني من الوسواس والأوهام ولا الخوف، أيقنت أن عليّ أن أجري الفحوص وبسرعة! فكرت بالسرطان أو الإيدز، وبما أنني أعرف أنه في الإمكان تشخيص الإيدز بسهولة نسبياً عن طريق فحص دم يكشف عن وجود أجسام مضادة لفيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV)، قرّرت أن أبدأ بفحص الإيدز. وقد تعزّز قرارتي بضرورة هذا الفحص بعد قراءة مواد علمية حول الموضوع، جعلتني أدرك أنني ضمن مجموعة الخطر، مع أن استيعابي لهذا الأمر أثار في داخلي مقاومة شديدة؛ التفكير "الرائج" يقول بأن المجموعة المعرضة لخطر الإصابة بالإيدز، هنّ العاملات وكذلك العاملون في صناعة

الجنس، الذين يتعاطون حقن المخدرات والمثليون. لقد كنت على ثقة، لفترة طويلة، بأن أمرًا كهذا مستحيل أن يحدث لي في أي حال من الأحوال. باختصار، كنت أبلغ من العمر 25 سنة، وشعرت بأنني سأمتلك العالم؛ والأهم أنني كنت أعيش في وهم بأن "هذا لن يحدث لي". لقد كنت أرى نفسي فتاة عادية تعيش حياة طبيعية تشمل الدراسة والعمل والعائلة والأصدقاء. شعرت بالحصانة والأمان في الحياة. حصانة وأمان تبيين بأنهما زائفان على ضوء المعلومات الجديدة التي كانت على وشك أن تستولي على حياتي.

يمثل مرض الإيدز (HIV) أزمة عالمية شاملة، لذا على كل من لم يُصَبن بعدوى فيروس أَل (HIV)، أن يَحْمين أنفسهم من العدوى. أما اللواتي يعايشن مرض الإيدز، فهنّ بحاجة لعلاج حيويّ وفَعّال، إلى شبكات من الدعم والمساعدة الحكومية من أجل العيش حياة جيدة ومديدة قدر الإمكان، لحماية الشركاء/الشريكات والأولاد من العدوى بالمرض. يجب علينا جميعاً أن نشجّع المبادرات التي تدعم صحة الجمهور وزيادة الميزانيات المخصّصة للبحث وتوفير علاج صحي أفضل.

حتى وإن كنّا حاملات للفيروس، أو مُصابات بالمرض، هذا لا يعني أننا لا نستطيع أن نُدير حياتنا. إن المعرفة المُسبقة عن المرض وإمكانات علاجه سوف تُساعدنا في اتخاذ القرارات الأنسب لنا.

هذا الفصل مُوجّه لنا جميعاً، للواتي يَربحن في معرفة المزيد عن مرض الإيدز وفيروس (HIV)، للمُصابات بالمرض وللمعنيّات بمعرفة المزيد عن المرض للتعایش معه بشكل أفضل. ستجدين في هذا الفصل معلومات عامة حول المرض وطرق انتقاله، العوامل المسبّبة للمرض، طرق حماية أنفسنا والوقاية من العدوى بالمرض وكيفية العيش مع المرض في حال الإصابة به. كما يَستعرض هذا الفصل أهمّ العناوين للأماكن والمراكز التي تقدّم الخدمات النفسية والمهنية، أماكن إجراء الفحص المخبري والحصول على الاستشارة، بالإضافة إلى فرص العلاج المتوفّرة الأخرى، التقليدية والبديلة، ومعلومات حول مرض الإيدز (HIV) والحمل والولادة.

في هذا الفصل نطرح أيضاً أين يمكننا كنساء فلسطينيات في إسرائيل أن نحصل على كافّة الخدمات الطبية والعلاجية في إطار التأمين الصحي

– صندوق المرضى. في حال لم تكوني عضوة مُؤمَّنة صحياً وأنت في حاجةٍ للعلاج، فهناك جهات ومؤسسات بالإمكان التوجّه لها وتلقي الدعم والمساعدة.

**والأهم من كل هذا تذكّري أنك لست وحدك!**

المشاعر الأولى التي شعرت بها فور حصولي على النتيجة الإيجابية كانت مشاعر العزلة والوحدة.

عندما استلمت نتيجة الفحص، لم يكن "الكوكتيل" (خليط الأدوية التي تُعيق انتشار وتفشي الفيروس في الجسم) متوفراً آنذاك. لقد شعرت بأنني وحيدة في هذا العالم وبأنه حُكِمَ عليّ بالإعدام تحت التعذيب. لقد كنت في حاجة مُلحةً للدعم، وقد أدركت أن وصمة العار التي يسببها هذا المرض القاتل، أقسى من الموت بحد ذاتها، وفوق قدرتي على التحمل والتعامل مع المرض لوحدي. لا، ليس بإمكانني تجاوز كل هذا لوحدي. طلبت في ذلك اليوم التحدّث مع مريض التقيته في العيادة. وفي اليوم التالي، قمت، وبمساعدة الطاقم الطبي في مركز الإيدز، بتنسيق لقاء تعارف أول ولمدة ثماني ساعات مع حامل قديم للمرض. وقد تعلمت منه سبل التعايش مع هذا الوباء، الحياة مع السرّ، وآليات للتقدم إلى الأمام رغم الغموض والتوتر المُصاحب له؛ أما الخطوة التالية فقد كانت الانضمام لمجموعة داعمة، أتلقى من خلالها المشورة المهنية والدعم النفسي.

وعلى الرغم من مشاعر الألم والخوف من فقدان لدى عائلتي وأصدقائي، إلا أنهم قدّموا لي كل الدعم والحب.

مرّت عدة أيام ووصل "الكوكتيل" وأثبت بأنه فعّال، وذلك بفضل كل هذا الدعم والحب الذي حصلت عليه. لقد عزز قدراتي وساعدني على أن أرى حياتي وعالمي من زوايا أكثر تفاؤلاً، ووجدت بأن هناك فرصاً لخوض تجارب جديدة وإيجابية تُشعرنني بالسعادة وبالصحة الجيدة على الرغم من إصابتي بالفيروس.

## انتشار مرض الإيدز (HIV)

انتشر مرض الإيدز (متلازمة نقص المناعة المكتسبة) في أرجاء العالم، وقد تمّ التعرف عليه لأول مرة من قبل المؤسسة الطبية الرسمية للولايات المتحدة الأمريكية في بداية الثمانينيات، أما الفيروس الذي يسبب هذا النقص المناعي (Human Immune Deficiency Virus) فيُعرف باختصار باسم (HIV). يسبّب فيروس نقص المناعة مرضَ الإيدز، عندما يُهاجم خلايا "تي" (T-CD 4 lymphocytes)، وهي إحدى الخلايا الأساسية في جهاز المناعة السليم. الإيدز (Acquired Immune Deficiency Syndrome) هو مُتلازمة فشل جهاز المناعة، ولكن ليس بالضرورة أن يكون كل حامل/ة للفيروس مريضاً/ة بالإيدز، فهي عملية تدريجية يتدهور خلالها جهاز المناعة. لذلك فقد يحمل بعض الأشخاص فيروس (HIV) في دمهم لعدّة سنوات قبل أن تظهر المرحلة الفعّالة لمرض الإيدز. الأشخاص الحاملون لفيروس الإيدز مُعرّضون للعدوى والأمراض المُختلفة أكثر من غيرهم بسبب النقص المناعي، وعندما يُصبح المرض فعّالاً تظهر أمراض تستغل ضعف جهاز المناعة والعدد المنخفض لخلايا "T" التي تقل عن 200.

"أن تكوني مريضة بالإيدز يعني أن تكوني جاهزة دائماً للتعامل مع أي وعكة مفاجئة."

تمّ الكشف عن الحالات الأولى لرجال أصيبوا بعدوى أـ (HIV) في بداية الثمانينيات، وقد اعتُبر مرض الإيدز حينها مرضاً قاتلاً لا شفاء منه. إلا أنه ومع بداية التسعينيات، عُرّف المرض في العالم الغربي على أنه "مرض مُزمن" فقط. وقد جاء هذا التغيّر في النظرة إلى المرض بفضل "الدواء المتنوع" الذي يُطلق عليه اسم "كوكتيل"، والذي ساهم في إطالة عُمر المرضى وتحسين حياتهم. إن التطوّر الذي حصل في السنوات الأخيرة على العلاج الدوائي المضادّ للفيروسات الرجعية، (مجموعة الفيروسات التي ينتمي إليها فيروس أـ (HIV)، مكنّ الناس من التعايش مع فيروس الإيدز، وقد طرأ هبوط ملحوظ في معدّل الوفيات لدى الأشخاص الذين يحصلون على العلاج، كما انخفضت نسب الإصابة بالتلوّثات المرتبطة

بفيروس الإيدز والتي تستهدف أصحاب المناعة غير السليمة. أصبح الإيدز مرضًا مزمنًا يُمكن التعامل معه. لكن على الرغم من الجهود الكبيرة التي تبذل في معظم دول العالم في الأبحاث والتجارب العلمية، إلا أنها لم تنجح حتى هذه اللحظة في اكتشاف لقاح للوقاية أو للعلاج من مرض الإيدز.

### صحيح أم غير صحيح؟

مُعتقد سائد: معظم النساء المُصابات بعدوى فيروس الإيدز، أُصبنَ بها من خلال حَقن المخدرات.

غير صحيح. أكثر من 70% من حالات الإصابة بعدوى الإيدز لدى النساء في الولايات المتحدة ناتجة عن الاتصال الجنسي مع الرجال.

تُشير المعطيات، أنه في أواخر عام 2008، تمَّ رصد 33.4 مليون شخص مُصاب بمرض الإيدز (HIV)، حوالي 47% منهم نساء (UNAIDS, 2008). في نفس السنة تسبَّب مرض الإيدز في وفاة أكثر من 2 مليون شخص في أرجاء العالم. وتسبَّب مرض الإيدز في وفاة أكثر من 25 مليون شخص منذ اكتشافه أوَّل مرة (USAIDS, 2009).

في السَّنة الأخيرة، تُوفِّي نتيجة للمرض حوالي ثلاثة ملايين شخص وأُصيب بالعدوى 4,9 مليوناً آخرين. تم اكتشاف جميع حالات العدوى الأولى في أوساط الرجال، وفي العقد الأول من تفشي المرض، وقعت معظم حالات الإصابة بالمرض في أوساط الرجال أيضاً.

في الوقت الحاضر، وخلافاً للاعتقاد الذي كان سائداً في الماضي، أصبح واضحاً أنّ مرض الإيدز ليس مرضاً يصيب الرجال المثليين فقط، وهناك تركيز في مجالات الطب والعلوم وفي أوساط المنظمات الاجتماعية على الطرق التي تتعايش فيها النساء مع مرض الإيدز والإصابة بالـ (HIV). في الولايات المتحدة، تعمل مجموعة بشكل مركز على دراسة تأثير تطوّر الفيروس وتأثير العلاج على النساء، وبشكل عام أصبحت النساء تُشارك في الكثير من التجارب الطبية. اليوم، هناك الكثير من الوسائل والأدوات المتوفرة للخدمات الطبية للاستعانة بها من أجل تشخيص أعراض مرض

الإيدز لدى النساء: مَسحة عنق الرحم "Pap" (وهي عَيِّنة من خلايا عنق الرحم) وتنظير المهبل (وهو عملية يتم فيها فحص المهبل وعنق الرحم) من أجل منع انتشار سرطان عنق الرحم الإجتياحي؛ ويُعدُّ هذان الفحصان مُؤشراً على الإصابة بالإيدز لدى النساء. قللت أنواع العلاج الجديدة من عدد الأطفال الذين يولدون مصابين بعدوى الإيدز. كما تقوم النساء المصابات بالإيدز في العديد من المجتمعات بدعم ومساندة بعضهن البعض، حيث يُشاركن في تعليم طرق الوقاية من المرض ويُساعدن اللواتي أُصبن بالفيروس بسبب تعاطي المخدرات، ويخترن الدخول في برامج للقطام من المخدرات وبالتالي يعثرن على الأمل في حياة أفضل.

النساء أكثر حساسيةً من الناحية البيولوجية، وأكثر عُرضةً للإصابة بعدوى فيروس الإيدز أثناء ممارسة الجنس، بسبب طبيعة البنية التشريحية لجسم المرأة؛ فالحيوانات المنوية المصابة بالعدوى تبقى على جدار المهبل وعنق الرحم فترة أطول مقارنة مع بقاء الإفرازات المهبلية المصابة على القضيب. تنبع نسب الإصابة المرتفعة بالعدوى لدى النساء من البنية الفيزيولوجية لجهازهن التناسلي<sup>1</sup>، وكذلك من مكانتهم المتدنية في المجتمع؛ حيث أن تهميش النساء في المجتمع يزيد من تعرّضهن للعنف الجنسي، الذي قد يزيد من احتمالات إصابتهن بالعدوى (مخاطر الممارسة الجنسية غير الآمنة وبالتالي خطر الإصابة بالعدوى). كما أنّ ممارسة الجنس بقبول الطرفين دون حرصهما على إتباع قواعد الجنس الآمن، خوفاً من تصنيف المرأة سلباً على أنها "امرأة سهلة المنال"، والتعلق بالشريك الذي قد يؤدي إلى عدم الحرص على حماية نفسها أثناء الممارسة الجنسية خوفاً من التعرض للأذى أو الهجران من قبل الشريك.

لقد أُصبت بعدوى الإيدز بالضبط عندما نُشرت في الصحف أول مقالة حول موضوع الإيدز. قرأت هذه المقالة وأنا أشعر بالخوف الشديد، وسألت شريكي ما إذا كان يخشى من أنه مصاب بعدوى الإيدز، خصوصاً أنه مارس الجنس كثيراً في

1. إن إحدى طرق الإصابة بالعدوى هي انتقالها للطفل الرضيع عن طريق الرضاعة أو انتقال العدوى من الأم إلى الوليد، ولذلك فإنّ تفشي العدوى في أوساط النساء يعرّض أطفالهن للخطر أيضاً.

الماضي بدون العازل الواقي. وبالطبع لم أكن أعلم حينها أن كلينا حامل للمرض. لَوْح شريكي بيده نافيًا هذا الاحتمال. أنا لم آخذ في الاعتبار احتمال تعرّضني للإصابة بالفيروس لنفس السبب الذي جعل شريكي عُرضة للمرض. وقد عملت آليات الرفض والكبح لدي بشكل قوي في تلك الفترة. بعد عدّة سنوات على تلك المحادثة، وبعد أن تبيّن لي وضعي الصحي الجديد، طلب شريكي الصفح مني. كان ردّي أنني أتحمّل المسؤولية بقدر ما يتحمّلها هو، فقد كان في استطاعتي أن أطلب منه استعمال العازل المطاطي ولم أفعل. لقد تحمّلت حصّتي من المسؤولية بتفهمّ وبدون غضب، إذ قمت بإسقاط مشاعر الغضب والخوف التي انتابني في المرحلة الأولى من اكتشاف المرض على الجميع باستثناء الشريك الذي نقل إليّ العدوى.

إن إمكانية حصول النساء على معلومات حول المرض وطرق الوقاية منه قليلة نسبية، وتُعاني الكثيرات من صعوبة الوصول لمصادر المعلومات والاستفادة من هذه المعلومات. فبرامج الفطام من المخدرات، على سبيل المثال، ليست مُيسرة للنساء ذوات الإمكانيات المحدودة أو للحوامل أو اللواتي يعتنين بأطفال، وبالتالي فإنّ الإدمان يجعل العلاج الدوائي (أنظري إمكانيات العلاج) أكثر صعوبة بسبب الأعراض الجانبية، ولأنّ هذه الأدوية تتطلب تناول الطعام في أوقات مُنتظمة؛ غير أن الأخبار الجيدة هي أن أساليب الفطام الحديثة، بما فيها أساليب "مرة في اليوم" جعلت العلاج أسهل.

### نحن نعتني بأنفسنا؟

قد يكون اعتناؤنا بأنفسنا وبصحتنا في الكثير من الأحيان آخر ما يشغل بالنا. وغالبًا ما تفتقر النساء لنفس الموارد المتوفّرة للرجال، كما أن معظم العائلات أحاديّة الوالد هي عائلات تتألف من أمّ وحيدة، ولا ننسى أن النساء هُنّ من يتحمّلن مسؤولية علاج أفراد العائلة أكثر من الرجال. وفي كثير من الأحيان لا تتاح فرصة العلاج للمرأة إلا بعد اكتشاف إصابة احد الأطفال بالعدوى.

إنَّ نقص الرعاية المُقدَّمة للنساء في بعض المؤسسات الطبية، وخصوصاً لِلواتي ينتمين لقومية أو عرق معين، النساء ذوات الإمكانيات المحدودة، العاملات الأجنبيات؛ نقص الرعاية هذا يدفع العديد منهن إلى تأجيل التوجُّه لإجراء الفحص وتلقِّي العلاج. إنَّ عدم التوجُّه لمعالجة الأمراض الجنسية، أو التهيَّجات المهبليَّة، قد يَزيد من خطر الإصابة بفيروس الإيدز في حال التعرُّض له. من الضَّروري أن نعتني بأنفسنا وعلينا أن نعمل كل ما في وُسعنا من أجل تغيير الأنظمة التي تعرقل الحصول على أفضل عناية ممكنة.

قد تخيفنا فكرة تعرُّضنا للإصابة بعدوى الإيدز، لكن علينا أن نتذكر أنَّ صحَّتنا هي مسؤوليتنا نحن، وإذا كنت تعتقدين أنك عُرضة للإصابة بالفيروس، عليك التوجُّه للفحص ومتابعة النتائج من أجل بناء إطار علاجي (في حال إصابتك بالمرض) يُساعدك على العناية باحتياجاتك والحفاظ على صحَّتك.

"يجب علينا أن نمثّل أنفسنا. أنتِ لست وحدك... لا سبب يدعونا للخجل. حان الوقت كي نُدير حياتنا بأنفسنا."

من المُهم أن نتذكر أننا نستطيع أن نعيش حياة كاملة عادية مع الفيروس. ولكن، لكي نفعل ذلك، علينا أن نعمل على الكشف عن المرض ومُعالجته. إنَّ أجسامنا وصحَّتنا بين أيدينا وليس هنالك ما يدعونا للخجل من طلب المُساعدة أو التوضيح، بل والمُطالبة بهما في الحالات التي نشعر فيها بحاجتنا لذلك. وفي كثير من الحالات يُعتبر الدَّعم الذي تقدِّمه امرأة تعيش تجربةً مُشابهة أمراً مفيداً للغاية. علينا ألا نخشى طلب الدَّعم والمُساعدة من نساء أخريات يُواجهن تجربةً مشابهة لتجربتنا، بل إنَّ قدرتنا على مُساعدة نساء أخريات يُمكنها أن تُساعدنا في الكثير من الأحيان على التعامل مع الصَّعوبات التي تُواجهنا بشكل أفضل. اسْمحي لنفسك بتلقِّي المُساعدة، واسألي نفسك: هل هنالك امرأة يمكن أن تستفيد من تجرتي؟

لقد كانت مجموعة الدَّعم، التي تُشارك فيها نساءٌ حاملات للمرض، مجموعةً فريدةً من نوعها. لقد اجتمعنا في كل أسبوع في بيت إحدى المُشاركات في المجموعة، تناولنا الطعام وتحدَّثنا عن كل شيء؛ عن الأطفال الذين سنلدهم وعن الأطفال الذين

أنجبناهم فعلاً؛ عن أزواجنا وعن مُواجهتنا لخوفنا من الرّحيل عن أطفالنا بسبب المرض أو الوفاة. ضحكنا وبكيننا معاً. لقد جمعتنا صداقة جريئة ومحبة غامرة في هذه اللقاءات وما بعدها. إن القوة النسائية هي قوة هائلة عزّزت قوّتنا أيضاً؛ فقد اكتشفت خلال هذه اللقاءات جانباً جديداً في شخصيتي، وهنالك أيضاً غمري السرور لدى معرفتي بقدرتي على تحقيق حلم حياتي بأن ألد طفلاً إلى هذا العالم. وهذا ما حدث بالفعل، فقد وصلت الهدية الأجل في حياتي على شكل طفل جميل، ذكي، ظريف، موهوب ومُفعم بالصحة وهو كله لي أنا. لقد اكتسبت حياتي معنىً جديداً، وهذه المرة عن طريق تحقيق مشاعري الأمومية بكاملها.

### انتقال فيروس الإيدز (HIV)

"...بعد أن حصل شريكي على النتائج، بدا صوته غريباً على الهاتف، وأخبرني أن النتيجة إيجابية. شعرت بالصدمة والغضب... وسعدت لأنني استخدمت العازل المطاطي... حتى ذلك الوقت خضعت للفحص عدّة مرات، وكانت النتيجة سلبية في كل الفحوص. كانت إصابة شريكي بالمرض في مثابة ناقوس خطر لي ولصديقاتي. العديد منهن خضعن للفحص وباشرنَ استخدام الكوندوم."

**يتطلّب انتقال فيروس الإيدز (HIV) من شخص لآخر أن يتوفّر شرطان أساسيان:**

1. أن يكون الفيروس موجوداً بكميات كافية. يمكن لخمسة من سوائل الجسم أن تحمل كمية كافية من الفيروسات القادرة على نقل العدوى: الدم، السائل الذي يتم إفرازه قبل القذف، الحيوانات المنوية، السوائل المهبلية وحليب الأم. في المقابل، فإنّ كلاً من اللعاب، الدموع، العرق، البول، البراز والقيء (ما عدا ما يختلط منها بالدم) لا يحتوي على كمية كافية من الفيروس بحيث تكون قادرة على نقل العدوى لك.
2. أن يكون للفيروس طريق للدخول إلى دورتك الدموية. يمكن

لفيروس الإيدز (HIV) أن يدخل إلى دورتك الدموية عن طريق الغشاء المخاطي الذي يُعطي المهبل وفتحة الشرج، كما يُمكنه أن يدخل مباشرة إلى الدم من خلال المشاركة في استعمال إبرة لحقن المخدرات أو الوشم. يستطيع الفيروس أن يدخل عن طريق الجلد عبر جرح مفتوح أو بثور أو حُكّة، كما يُمكنه أن يدخل إلى الأغشية المخاطية في العيون وفي الأنف وفي جِلدة وفتحة العضو التناسلي الذكري؛ ويقل خطر الإصابة بفيروس الإيدز في الجنس الفموي والجنس اليدوي (إدخال قبضة اليد) والاستمناء المُتبادل والقبل الفرنسية العميقة طالما لم يكن هنالك نزيف. إذا كنت تعانين من أي مرض جنسي فإن احتمالات إصابتك بعدوى الإيدز، أو نقل العدوى لشريكك/شريكتك تزداد، وذلك لأنّ الفيروس يستطيع أن يدخل إلى الأغشية المُخاطية بسهولة أكبر إذا كانت هنالك جروح صغيرة، أو التهابات أو بثور مفتوحة ناجمة عن الأمراض الجنسية أو التلوثات المهبلية غير المُعالجة.

### وقاية أنفسنا من الإيدز (HIV)

يُمكن العيش مع فيروس الإيدز لسنوات طويلة دون ظهور أية أعراض خارجية، ولذلك من المهمّ دائماً استخدام العازل المطاطي في كل مرة تُمارسين فيها العلاقة الجنسية، ومعرفة ما إذا كنت أنت أو شريكك/شريكتك حاملين للفيروس. قد يكون التفكير في الأمر مُزعجاً، ولكن حتى في العلاقات الزوجية طويلة الأمد قد يُقيم شركاؤنا علاقات جنسية مع نساء أخريات أو رجال آخرين، أو أنهم يتعاطون حُقن المخدرات دون علمنا وقد يكونون مُصابين بالعدوى قبل أن نتعرف عليهم بوقتٍ طويل.

### الطرق الرئيسية التي يمكن خلالها نقل فيروس الإيدز

- الاستخدام المُشترك للإبر الملوّثة بالدم، بما في ذلك الإبر التي تُستخدم لحقن المخدرات أو الحُقن المُستخدمة للوشم أو عمل ثقوب في الجسم.

- الجنس المهبلّي أو الشرجي غير الآمن.
  - انتقال الفيروس من الأم إلى الجنين خلال الحمل (عندما يكون مستوى الفيروس مُرتفعًا جدًّا)، الولادة أو الرضاعة.
  - الخضوع لعملية نقل دم ملوَّث(ولكن الخطر قليل نسبيًّا لأن جميع التبرعات بالدم يتم فحصها قبل استعمالها)
- يُنصَح بالجرّص على ممارسة الجنس الآمن، حتى في العلاقات التي يكون فيها كلا الشريكين حاملًا للفيروس، وذلك من أجل الوقاية من "اختلاط" أنواع الفيروس ونقل مُسبّبات المرض الأخرى. إذا كان أحد الشريكين حاملًا للمرض بينما الآخر سليم، فيمكن لمُسبّبات المرض أن تنتقل من خلال مُمارسة الجنس، وخصوصًا عندما يكون جهاز المناعة ضعيفًا خلال تطوّر المرض، ولذلك من الضروري الجرّص على مُمارسة الجنس الآمن.

ظاهريًّا، يمكن القول إنني أصبت بالعدوى لأنني لم أطلب استخدام العازل المطاطي: هذه القطعة المطاطية الصغيرة البسيطة، كان من الممكن أن تُقذني من هذا الفيروس الذي يُضاعف نفسه عندما لا توجد كمية مراقبة من الدواء في دمي. إذن، لماذا في الحقيقة لم أطلب استخدام "الكوندوم" كي أجنب نفسي هذا الخطر؟ ماذا كانت المشكلة؟ كنت أعلم أن "الكوندوم" يحمي من الأمراض الجنسيّة، وكنت على علم بالمخاطر إضافة إلى أنني إنسانة حازمة أصرّ على مواقف في جميع الأمور. لقد كنت مُصابة بمرض "متلازمة الشباب المندفعين" - اعتقدت أنني مُحصّنة، قوية ومُسيطرة؛ لكن، ولسبب ما، في كل ما يتعلق بالحياة الزوجية والجنس لم تنطبق عليّ قوانين المنطق السليم والإصرار على مواقفي. يبدو أن انفعالات الحب والرغبة الجنسيّة هي التي كانت تتحكم بي بدل أن أتحكم بها، كما كنت أتصوّر. أعلم اليوم أن طلب استخدام "الكوندوم" ليس طلبًا وإنما حالة نفسية، إدراكية وواقعية. إن ارتباطي بالحياة وبالواقع وبنفسي هو الذي يوجّهني في كل قرار أتخذه اليوم. ورغم فوات الأوان في كل ما يتعلق بالإصابة بعدوى الإيدز، إلا أن هذه التجربة قد

تركت أثرها في جميع القرارات الأخرى. أخبرتني صديقة لي، حاملة للمرض، أن صديقها كان يتعاطى حُقن المخدرات وهي ببساطة خافت أن تطلب منه استخدام "الكوندوم". في كل مرة كانت تطلب منه ذلك، كانت تتلقى ردًا عنيفًا وقاطعًا رافضًا استخدامه كما أنه كان يرفض مناقشة احتمال الإصابة بالمرض. وقد كانت الأسباب متعلقة به هو: فوضع "الكوندوم" يُزعجه، كما أن المخدرات قد أضرت بقدرة الانتصاب لديه و"الكوندوم" يزيد من صعوبة الأمر. وبشكل عام فهو يرى في ذلك تشكيكًا في ثقتها به. لم تكن هي جزءًا من اعتباراته. ومع الوقت، تنازلت وبالتالي أصيبت هي أيضًا بعدوى الفيروس. كان هو قد توفي قبل سنوات من اكتشاف "كوكتيل الأدوية" وظلت هي وحيدة في مواجهة فقدانه، ومواجهة الفيروس الذي "أورثها" إياه.. قادها الغضب إلى إحداث تغيير في الشخصية: من وضع الضحية إلى امرأة مُستقلة، من وضع التنازل والضعف إلى الإصرار على مواقفها بكل قوة.

### العلاج الواقي بعد التعرض للفيروس (NPEP)

إذا كنت تعتقدين أنك تعرضت لفيروس الإيدز، يُمكنك الحصول على العلاج الفوري، دون انتظار نتائج الفحص التي تُثبت حملك لفيروس الإيدز. يُعطى هذا العلاج في حالات معينة مثل إقامة علاقة جنسية مع شخص معروف حامل للفيروس، إقامة علاقة جنسية مع شخص غريب عنك يُشبهه بأنه حامل للفيروس كحالات الاغتصاب أو إقامة علاقة جنسية مُقابل الدفَع، بالإضافة إلى الأشخاص الذين يُصابون في إطار عملهم الطبي. يُطلق على العلاج اسم العلاج الوقائي بعد التعرض للمرض (PEP) (Post Exposure Prophylaxis) ويتضمن تلقي دواء "الكوكتيل" الذي يتناوله الأشخاص المُصابون بالإيدز. يُمكن أن يمنع هذا الدواء الإصابة بعدوى الإيدز خلال التعرض الأولي للفيروس. يُمكنك التوجه إلى قسم الطوارئ خلال 72 ساعة (يفضّل التوجه بأسرع وقت مُمكن). هذه الأدوية التي تُعطى لمدة أقصاها 28 يومًا، قد تُؤدّي إلى أعراض جانبية خطيرة وقد تبلغ تكلفتها حوالي ألفي دولار، غير أنها قد تحميك من الإصابة بعدوى فيروس ألد (HIV). قد يغطي التأمين الطبي قسّمًا من تكاليف علاج ألد (PEP).

## استخدام الحُقن دون خطر الإصابة بعدوى فيروس ألد (HIV)

إن استخدام الحُقن المُشتركة، مثله مثل مُمارسة الجنس غير الآمن، لا يُنقل فيروس الإيدز بشكل أوتوماتيكي ويتحدّد مُستوى الخطر وفقاً لسياق تصرّفاتك. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تتشاركين بالحُقن مع شريك/ة أحادي/ة الزوج وكلاكُما أُجريتُما الفحص وتبيّن أنكما غير حاملين لفيروس الإيدز، أو التهاب الكبد الفيروسي من نوع C، فلا يوجد هنالك خطر. غير أن استخدام الحُقن المُشتركة مع أشخاص لا تُعرفينهم أو لا تعلمين بشكل قاطع فيما لو كانوا حاملين للمرض، يزيد من خطر الإصابة بعدوى فيروس ألد (HIV) والتهاب الكبد من نوع B أو C.

إذا كنت تتعاطين حُقن المُخدّرات، فيجدرُ بك التفكير في الانضمام إلى مؤسسة للفطام، أو على الأقل الانتقال إلى استعمال نوع لا يتم تعاطيه بالحقن (الاستنشاق أو التدخين). إذا واصلت أخذ حُقن المُخدّرات، لا تتشاركي في الحُقن، أو حتى في الأدوات الأخرى (بما فيها القطن أو المَلاعق)، مع أشخاص آخرين. حاولي أن تُغيّري الحُقن والإبر في كلِّ مرة وإذا ما استعملتِ الحُقنة أو الإبرة لمرة ثانية، قومي بتنظيفها وتنظيف الملعقة بالكلور المُركّز (انتبهي: الكلور لا يعقّم الأدوات ضد التهاب الكبد من نوع C). استخدمي قطعة قطن جديدة وماءً نظيفاً جديداً في كلِّ مرة. إذا توفّر في مكان سُكنك برنامج لتبديل الحُقن (مكان يمكنك فيه أن تستبدلي الحُقن القديمة بحُقن جديدة) فاستغلي هذه الفرصة. لقد أثبتت مثل هذه البرامج نجاعتها الفائقة في تخفيف معدّلات الإصابة بعدوى فيروس ألد (HIV) في أوساط مُتعاطي المُخدّرات عن طريق الحُقن.

"التقبّل كان المفتاح بالنسبة لي. كان عليّ أن أتقبل حقيقة أنني حاملّة لهذا الفيروس، وأنه لا يوجد شيء يستطيع أن يجعله يختفي... إن أسوأ يوم لي مع فيروس الإيدز هو أفضل بـ 10,000 مرة من أفضل يوم لي كمُدمنة على المُخدّرات."

## المثليات: هل نحن ضمن مجموعات الخطر؟

هنالك اعتقاد سائد أنّ المثليات ينتمين إلى مجموعة مُعرّضة بدرجة أقل للإصابة بَعْدوى الفيروس. مع ذلك يُنصح بالحرص على مُمارسة الجنس الآمن. أعمالنا هي التي تحدّد مستوى خطر التعرض للإصابة وليس هويتنا الجنسية؛ إذ إن بعضنا منا يُمارسن علاقات جنسية مع الرجال، أو يتشاركن مع نساء أخريات بألعاب أو أدوات جنسية، لا يعرفن إن كنّ حاملات للفيروس أم لا. إنّ تحديد الخطر حسب الجماعات بدلاً من التصرفات والسلوكيات قد يكون قاتلاً.

بالنسبة لمن هُنّ حاملات لفيروس أَل (HIV)، أو مُصابات بالإيدز، من الضروري توفير بيئة آمنة وداعمة عن طريق البرامج والخدمات التي توفر معلومات وموارد موجّهة للمثليات.

## فيروس أَل (HIV) - الأعراض الفحوص

من الضروري جداً التوجّه لإجراء الفحص، رغم أن ذلك قد يبدو مخيفاً. فبقدر ما يتم تشخيص فيروس أَل (HIV) أبكر، يكون في الإمكان البدء مبكراً بتلقي أشكال العلاج التي يُمكنها أن تحمي جهاز المناعة من الأضرار الخطيرة وإطالة أعمارنا لسنوات عديدة.

يتعرّض حوالي 20% من الأشخاص الذين أصيبوا بعدوى فيروس أَل (HIV)، بعد حوالي ثلاثة إلى ستة أسابيع من التعرض للفيروس، لسلسلة من الأعراض المشابهة لأعراض الأنفلونزا-كارتفاع درجة الحرارة، آلام في الحلق، تضخم الغدد، تعب شديد، طفح جلدي، إسهال، آلام المفاصل وآلام العضلات. إذا ظهرت لديك هذه الأعراض، أو بعضها، وتعتقدين أنك ربما تعرّضت لفيروس أَل (HIV)، من الضروري أن تتوجّهي لإجراء الفحص.

بعد الاستجابة الأولية لفيروس أَل (HIV - Acute Seroconversion)، يشعر معظم الناس أنهم أصحاء تماماً لعدّة سنوات. تبدأ أعراض مرض الإيدز بالظهور عندما يتضرّر أداء جهاز المناعة. وتتضمّن الأعراض: فقدان الوزن، التعب، تضخم الغدد (كتل في الرقبة، والإبطيين والفرج) والطفح الجلدي. هنالك أعراض أخرى يُمكن أن تظهر هي: التّعرق الليلي، الإسهال

وفقدان الشهية. كما أن هنالك أدلة أخرى تُشير إلى تطوّر التلوث بفيروس (HIV) إلى مرض الإيدز وهي: تلوّثات فطرية مُتكرّرة في المهبل، إصابة خطيرة للعضو التناسلي بالهيريبيس (Herpes) المتكرّر، أو فيروس الورم الحُلُمي البشري - (HPV) وهو فيروس يؤدي إلى الإصابة بأورام تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (Condyloma) (انظري في فصل الامراض المنقولة جنسيًا). وبعد تعرض جهاز المناعة لضرر حاد بسبب فيروس أـ (HIV)، تظهر في أوقات متكررة تلوّثات ناجمة عن إضعاف جهاز المناعة مثل- (PCP-Pneumocystis Pneumonia) وهي نوع من أنواع التهاب الرئة، (Concidea or Fungus) (فطريات) خطيرة، أو سرطان العُقد الليمفاوية.

يتضمن روتين حياتي بلع الأقراص مرّتين في اليوم، فحص دم كل 3 أشهر، زيارة لخبير الإيدز كلما أردت ذلك، (عادة مرة كل نصف سنة)، إخفاء الأمر تماما عن أشخاص معيّنين، مشاركة شاملة مع العزّيزين على قلبي، وقليل من الرعب عندما تصل الأنفلونزا إلى البلاد. فيما عدا ذلك فكل شيء عادي.

أتناول الأقراص قبل تناول الطعام وقبل الدخول إلى المكتب. والهدف هو عدم إثارة الخوف غير الضروري في أوساط الأشخاص الذين يميلون للخوف وعدم إثارة الإشكاليات الجديدة في أوساط المُواجهين الجريئين للمرض. زملائي وزميلاتي في العمل لا يعلمون أنني حاملة لفيروس أـ (HIV) وهكذا أفضل، فمن تجاربي السابقة وتجارب صديقاتي وأصدقائي الذين يتعايشون مع الفيروس، تعلمت أن هنالك ثلاثة أصناف من البشر: مجموعة صغيرة من الأشخاص لا يمكنها، بأي شكل من الأشكال، تقبل وجود شخص يتعايش مع الفيروس قريبا. مجموعة صغيرة أخرى، قد تتقبل الأمر بعدم اكتراث، والغالبية تحترق وتتردد ويصيبها القلق على وجه الخصوص. إن العيش مع سرّ لا يرضيني. أفضل عشرات المرات أن أعيش في العلن مع فيروس أـ (HIV)، كأى مريض مصاب بمرض آخر. لقد انتبهت في البداية، وكلّي غيرّة، أن المصابين بأمراض أخرى يتلقون الكثير من الدعم والمساعدة من مُحيطهم القريب والبعيد. لقد تقيت إلى التعاطف، ولكنني

للأسف واجهت ردود فعل رافضة، كراهية، غضباً، نبذاً وظُلماً إزاء حاملي وحاملات الفيروس. وبما أنني فهمت فوراً أنني أتعامل مع مرض، وليس جريمة ضد الإنسانية كما يعتقد البعض، قرّرت أن أتجاهل وألاّ أخبر أحداً باستثناء أعزائي حول مواجهتي الصعبة مع هذا المرض.

لذلك في بعض الأحيان أقوم بتناول دواء "الكوكيتيل" خفيةً، ولكن الحسبة واضحة: النبذ الاجتماعي والعيش علناً مع الفيروس، أم حياة العمل المهنية وروابط إنسانية غنيّة؟ لقد اخترت العمل والروابط.

أما فحص الدم فأقوم به بعدم تكرار تقريباً، لأنّ الوخزة هي مجرد وُخزة والتوتر الدائم ليس كالتوتر الذي نشعر به في بداية الأمر - فالتعوّد والرّمن كفيلاً بذلك. أنا أعرف الطاقم الطبي جيداً وتعلمت أن أتنبأ بوضعي الصحي: دون أدوية سيضعف جهازي المناعي ببطء ويزداد مستوى الفيروس بانتظام. مع الأدوية يقوى جهازي المناعي ومستوى الفيروس يهبط إلى صفر.

إنّ التأقلم مع العلاج الدوائي، مثله مثل أي تأقلم آخر، هو في كل مرة مرحلة ليست سهلة ويحتاج إلى طاقات نفسية عديدة. في البداية تظهر أسئلة كثيرة حول الأعراض الجانبية المُحتملة، هل هي خطيرة أم لا؟ هل سيكون تأثير الدواء إيجابياً أو أن أحد الأدوية لن يكون له أي تأثير؟ هل سأشعر بالتعب الشديد خلال مرحلة التأقلم على الأدوية وأحتاج إلى الخلود للراحة لوقت طويل، الأمر الذي سيمنعني من الاعتناء بأولادي والتغيب عن عملي؟ بعد مرور شهر من تناول أدوية الكوكيتيل الجديدة أتذكر، والابتسامة تلعو وجهي، كل المخاوف، وذلك لأنّ البداية غالباً ما تكون أسهل بكثير مما هو متوقّع والغموض الذي ينتاب المرحلة التي تسبق تناول الكوكيتيل. استنتاجي واضح: إنّ الحرص على إجراء فحوص المتابعة للفيروس، والحصول على استشارة من خبير في الإيدز ومشاركة الطاقم الطبي بالصعوبات التي تواجهني بشكل منفتح وتناول الكوكيتيل مع الحرص على تناوله في الوقت والكميات المحددة (دون تهاون بسبب المزاج، الدورة الشهرية والأولاد

الذين يَستَحوذون على كل الاهتمام) هي أمور تُضمن لنا، نحن حاملات الفيروس، الصحة التامة.

سوف تتغير حياتك إذا اكتشفت أنك حامله لفيروس ألد (HIV)، فقد يكون هذا الاكتشاف صدمة شديدة للغاية. استفسري ما إذا كانت هنالك مجموعات دعم في منطقة سُكنائك من أجل مُساعدتك في اتخاذ قراراتك حول الفحص، وقومي بإجراء الفحص في العيادات التي توفر الاستشارة الجيدة.

### ما هو فحص الأجسام المضادة لفيروس ألد (HIV)؟

تتوفر اليوم فحوصٌ عدّة لفيروس ألد (HIV): فحص تقليدي سريع تُستخدم فيه عيّنة دم، عينة من اللعاب (تُستخدم عيّنات من الخلايا المُخاطية من داخل الفم - الفكين واللثة) وفحوص سريعة. جميع هذه الفحوص تكشف وجود (أو عدم وجود) أجسام مضادة لفيروس ألد (HIV)، والتي يُنتجها جهاز المناعة كردّ فعل على الفيروس. إذا أظهر الفحص الأوّلي نتيجةً إيجابية، يتمّ حينها التأكد عن طريق فحص إضافي متخصص.

### متى يُفضّل إجراء الفحوص؟

يُنصح بإجراء فحص بعد مرور شهرين على الاكتشاف المُحتمل للـ (HIV)، وتسمى هذه الفترة أحياناً بـ "النافذة" وهي تمتدّ من لحظة إصابة المرأة بالفيروس وحتى المرحلة التي يستطيع فيها جسم هذه المرأة إنتاج كمية كافية من الأجسام المضادة (المناعة) في دمها، والتي يمكن للفحص أن يكشف عنها. وغالباً ما تتعهد مراكز مراقبة الأمراض (CDC) بفعالية الفحوص بنسبة 100% بعد مرور حوالي 12 أسبوعاً على اكتشاف المرض.

### أي نوع من الفحوص أختار؟

1. فحوص الدم: تُعتبر فحوص الدم الأكثر شيوعاً، وتتمّ بواسطة سحب الدم من ذراعك (أو إصبعك) من أجل البحث عن الأجسام المضادة

التي قد تكون موجودة في هذه العينة. تظهر نتائج هذا النوع من الفحوص بعد مرور أسبوع واحد. يُمكن بواسطة هذه العينة إجراء فحص آخر لاكتشاف التهاب الكبد من نوع HIV-2 وهو نوع من ألد (HIV) الأقل نقلاً للعدوى وينتشر في غرب أفريقيا، البرازيل، وبعض أجزاء أوروبا.

2. الفحص السريع: يتم هذا الفحص بطريقتين: الأولى تتم بواسطة فحص نقطة من اللعاب (OraQuick Rapid HIV Test for Oral Fluid) أما الثانية فتتم بواسطة فحص نقطة من الدم؛ وقد تمت المصادقة على هاتين الطريقتين من قبل ألد (FDA - مديرية الأغذية والأدوية الأمريكية). ففي العام 2003، تمت المصادقة على الطريقة الأولى، وفي العام 2004، تمت المصادقة على الثانية، ويمكن الحصول على نتائج هذه الفحوص التي تكون دقيقة جداً، بعد مرور 20 دقيقة من أخذ العينة. وكما هو الحال بالنسبة لجميع أساليب الفحص، هناك حاجة لإجراء فحص إضافي لتأكيد نتيجة الفحص الذي تم حسب الطريقة الأولى (OraQuick) - طبعاً في حال كانت النتيجة ايجابية (بمعنى، أن الفيروس موجود)؛ لكن، بالرغم من ذلك فإن الفحص السريع ضروري جداً، خاصة في ما يتعلق بانتقال ألد (HIV) من الأم إلى الرضيع، وبالذات للنساء أثناء آلام المخاض والولادة (الطلق) ولم يخضعن للفحص من قبل. يقتصر إجراء الفحوص في "إسرائيل" على فحص الدم السريع فقط، كما أن لجنة مكافحة الإيدز تسمح بإجراء هذه الفحوصات مقابل مبلغ رمزي.

هناك فحوص أخرى متبعة في العالم تتم عن طريق الفم، وهي دقيقة جداً مثل فحوص الدم وتتم بسرعة ودون ألم، حيث تؤخذ كمية صغيرة من المادة المخاطية من داخل الفم ومن على سطح اللثة بواسطة عود على شكل فرشاة الأسنان، وقد أجاز هذا الفحص في البلاد لكنه ليس متبعاً بعد.

## أين يفضل إجراء الفحوص؟

إذا كنتِ عضوةً مُؤمَّنةً في إحدى صناديق المرضى، يمكنكِ إجراء الفحوص في إحدى المختبرات التابعة للصندوق، أو المُستشفيات أو العيادات. إذا كنتِ ترغبين في إجراء فحص دون الإفصاح عن بياناتك الشخصية يمكنكِ القيام بالفحص التشخيصي بواسطة رقم وليس بواسطة اسمك، فالقرار يعود لك؛ لكن عليكِ الانتباه أنه حتى في هذه الحالة لا تكون الفحوص "السرية" مجهولة، لأن تلك النتائج يمكن أن تُحفظ في ملفك الطبي وبالتالي ستكون في مُتناول يد المحاكم. تخشى الكثيرات من أن يشكل تسجيل حملنا للـ (HIV) في الملف الطبي عائقاً أمام الحصول على تأمين صحي أو علاج ملائم لمشاكل قد نتعرض لها في المستقبل. الحقيقة أن هناك أساس لهذه المخاوف. مع ذلك، فقد أُضيفت مؤخراً حصانة للسجلات الطبية والتي تُقلل من إمكانية الكشف عن المعلومات الخاصة بحالتك الصحية المتعلقة بالـ (HIV)؛ حيث يُمنع التبليغ عن نتائج الفحوص عبر الهاتف بل تُسلم في العيادة نفسها وفي حضور مستشار.

في "إسرائيل"، تُعرض على المَعنِيَّات بإجراء الفحوص عدة خيارات. إذا كنتِ تشعرين بالارتياح مع طبيب/ة العائلة الذي يعالجك، يمكنكِ أن تطلبي منه أن يحوِّلكِ لإجراء فحص دم، أما إذا كُنتِ تفضلين المحافظة على خصوصيتك فيمكنكِ إجراء الفحوص في إحدى عيادات المستشفيات التي تسمح بإجراء فحوص خاصة، لكنها لا تتعهد بالمحافظة على السرية التامة أو في العيادات التابعة للجنة مكافحة الإيدز التي تمكّنك من إجراء الفحص دون الكشف عن أي بيانات شخصية.

يمكن الحصول على معلومات حول مراكز إجراء الفحوص عبر هاتف الخط المفتوح التابع لوزارة الصحة ولجنة مكافحة الإيدز:

وزارة الصحة- الخط المفتوح الخاص بموضوع الإيدز والأمراض الجنسية:  
02-6799671

لجنة مكافحة الإيدز- 03-5613300 أو في موقع الانترنت:

[www.wtb.org.il](http://www.wtb.org.il)

## الفحص المنزلي

يمكن شراء طقم أدوات (kit) لإجراء الفحص في البيت. تتوفر الأطقم في معظم الصيدليات وهكذا يُمكنك المحافظة على خصوصيتك. عليك أن تقومي بؤخذ أصبعك ومن ثم تضعين قطرات قليلة من دمك على شريحة ورق الفلتر المرفقة بالطقم وإرسالها على عنوان المختبر (المُسجّل على الطقم). يتم التعرف على العيّنة حسب رقم خاص للتشخيص فقط. وبعد مرور أسبوع على الفحص، يمكنك الاتصال مجاناً على الرقم المسجّل لسماع نتائج الفحوصات. لكننا، وبالرغم من ميزات السرية الواضحة التي تتميز بها هذه الفحوص، لا ننصح بها.

إن إجراء الفحص في مركز مُتخصّص، يضمن لك الحصول على الاستشارة والدعم من مُستشارين متخصصين يساعدونك على مواجهة الفحص نفسه والتهيؤ للتعامل مع نتائجه التي يصعبُ تحملها أحياناً. لذلك، عليك التفكير بشكل جدّي بإجراء الفحص في مركز متخصص لا يوفر لك معلومات عن وضعك الصحي فحسب إنما المساعدة أيضاً، الإيضاحات والدعم في حال الحصول على نتيجة فحص إيجابية.

## التعامل مع نتائج فحوصك

إذا كانت نتائج فحص ألد (HIV) الذي أجريته سلبية ("ونافذتك" قد أغلقت)، فقد تكتشفين أن إحساسك بالارتياح والاعتراف بالجميل ممزوجان بشعور آخر: لأنك قد تسألين نفسك "لماذا لست أنا؟" عندما ترين أصدقاء وصديقات يعانون من المرض أو لأنك قد تكتشفين ما اكتشفه البعض حول صعوبة المواظبة والحرص على ممارسة الجنس الآمن أو الحرص على استعمال الإبر النظيفة. لا بأس، ففي مثل هذه الحالة يمكن لمجموعة الدعم، مستشار/ة، صديقة أو صديق مساعدتك على استعادة توازنك.

أما إذا كانت نتائج فحص ألد (HIV) الذي أجريته إيجابية، فتذكّري أن هناك الكثيرون ممن يعيشون مع ألد (HIV) ومع ذلك ينعمون بحياة

جيدة؛ إذ يمكن أن نحمل فيروس المرض لمدة عشر سنوات وأكثر، دون أن نلاحظ أعراض المرض نفسه أو أن يؤثر ذلك على جودة حياتنا. مع ذلك، تذكري أنك لست مُضطرّة لمواجهة المرض لوحدك، إذ أن مراكز الدعم التابعة لوزارة الصحة والمراكز التابعة للجنة مكافحة الإيدز وُجِدت أصلاً كي تقدّم لك الاستشارة، المساعدة، وتُحوّلك إلى الجهات الملائمة.

### الحياة في ظل الإيدز (HIV)

«أهم شيء بالنسبة لي هو أن أتعلّم كيف أعيش مع مرض الإيدز: أن أتعلّم أن أضع نفسي في المرتبة الأولى على سلم الأولويات ... جميعنا سنموت لسبب من الأسباب، إذن لماذا الموت قبل بلوغ الأجل؟ الحياة هي ما تُصنعين أنت منها، ومن هذا المنطلق فإن ألد (HIV) ليس حُكماً بالإعدام، وأنا أعلم أيضاً أنه كلما واطّبت على الاهتمام بنفسني باتّباع التغذية السليمة، النوم ساعات كافية، المشاركة في مجموعات الدعم، مراجعة طبيبي، والاستمرار في عملية الطعام من المخدرات فسأكون على ما يرام... لقد كنت على قناعة تامة بأنني سأموت، لدرجة أنني لم أدفع الضرائب على مدار أربع سنوات، أما الآن فضريبة الدخل تقول لي: «أنت ستعيشين وعليك أن تسدّي ما عليك من ديون!».

تذكري: إذا كانت نتيجة فحوص ألد (HIV) التي أجريتها إيجابية، فذلك لا يعني أنك مريضة بالإيدز؛ بل أنك تحملين الفيروس فقط. لذلك عليك من الآن فصاعداً الاهتمام بصحتك أكثر مما كنت تهتمين بها من قبل، من خلال تحسين التغذية وزيادة ساعات الراحة وحماية نفسك من الأمراض الجنسية، إذ توجد اليوم توليفات دوائية جديدة وواعدة (كوكتيل) يمكنها التأثير على الوقت الذي سيمرّ إلى أن تُصابي بالإيدز.

يشكّل العُثور على العلاج الطبي خُطوة حيوية- ابحتي عن أخصائي مُتخصص في علاج التلوث الناتج عن ألد (HIV)، كذلك عليك التنبّه أيضاً إلى أهمية التفاوض مع صندوق المرضى أو شركة التأمين الذي تتبعين له بخصوص المكافآت التي تستحقينها من التأمين الصحي، ومع التأمين الوطني بخصوص مخصصات العجز التي تستحقينها منه وغيرها.

من المهم كذلك أن تحصلي على الدعم المعنوي، لذا عليك البحث عن مجموعة دعم لحاملي/حاملات الفيروس في المنطقة التي تعيشين فيها، حيث يمكنك الاتصال بهذه المجموعة عن طريق أطباءك المُعالجين أو عن طريق لجنة مكافحة الإيدز. لا تخجلي من طلب المساعدة والدعم وتذكري دائماً أن تجربتك قد تكون نقطة النور التي ستضيء حيوات نساء أخريات مثلما ساهمت تجارب نساء أخريات في دعمك والتخفيف عنك.

طبعاً، قد لا يكون لقاء مجموعة دعم أمراً مريحاً للجميع، بل قد يخشى بعضنا من الإفصاح عن حالته الصحية أمام أشخاص آخرين؛ إنما علينا أن نتذكر أن هذا الدعم يمكن أن يكون بعدة أشكال، وأن نعمل على اختيار شكل الدعم الذي يناسبنا: مجموعة أشخاص يعيشون مع الفيروس؛ صديقة حميمة؛ شريك/ة أو أفراد من العائلة. وعلى كل حال، فإن قدرتنا على تلقي الدعم من الآخرين والحصول على نصحتهم ومشورتهم في الأمور التي تثير حيرتنا وتخبّطاتنا يمكن أن يُسهّل علينا عملية التعامل مع ما يواجهها من صعوبات.

لقد صعقتني الفكرة حول احتمال رحيلي عن الدنيا، فأخذت أبكي دون توقّف لمدة سنة كاملة لدرجة أنني طوّرت طريقة للبكاء، فأصبحت أبكي سرّاً دون أن يشعر بي أحد، وكنت أعزّي احمرار عيني إلى إصابتهما بالحساسية. لكن، في داخلي كنت أمر في أصعب مرحلة في حياتي - الرّحيل عن العالم والاستسلام للموت، رغم شبابي وقوة حبي للحياة. إلا أن معرفتي بأنني سأفارق والدي وإخوتي الأعزاء حطمتني وأثارت لدي شعوراً لا يُصدّق من المقاومة، فوجدت نفسي أواجه صراعاً في داخلي - من جهة تحدّيت الموت وقلت في نفسي أنني غير مُستعدة لإنهاء حياتي الآن؛ ومن جهة أخرى، بدأ إدراكي بأنني لا أملك السيطرة على أي شيء في هذه الحياة يتغلغل إلى داخلي ببطء. كما أن حقيقة أن هناك أمور ليست بيدي وتُفوق قدرتي وفهمي وإرادتي، زادت من هذا الصراع في داخلي حتى خلقت لدي مع مرور الأيام إيماناً مُطلقاً شمل التفكير في الحياة ما بعد الموت، في الله، في مكانتي في عالم ما بعد الموت، وهكذا رويداً رويداً توصلت إلى المكان الذي لم أعتقد يوماً ما أنني سأصل

إليه وهو التقبل النسبي للموت. وفي الوقت نفسه حصلت على الطمأنينة والرشد اللذين منحاني الرضا عن الانفراج الجديد وعن القدرات التي اكتشفتها في نفسي، وجاءت المرحلة الثانية ببركة تأثير الأدوية في الحد من تفشي الفيروس في جسمي، فلم تكن لفرحتي حدود عندما أدركت أنني قد حظيت بوقت إضافي للبقاء وسط أولادي وأعزائي. فأنا أحب الحياة وما يثير الغرابة انكشاف هذا الحب لدي وتعرّزه بفضل فيروس الايدز. فأنا أحمد الله على الوقت الباقي لي في هذا العالم، وأنا ممنونة على الحزن، وعلى الفرح أيضاً، وعلى الشقاء، لأن رغبتني الشديدة في العيش وفي إنجاب طفل إلى الدنيا كانت الدافع الذي يحركني دائماً. لذا، أشكر الخالق على وجود الأمل وعلى وجود الإيمان أيضاً.

### الحصول على أفضل علاج طبي

للحصول على أفضل علاج لمرضك، عليك الاستمرار في مراجعة الطبيب بشكل دائم لإجراء الفحوص بنوعيتها: المُعَيَنة الجسدية والمخبرية. في ما يلي بيان بالحد الأدنى من مواصفات العلاج الأساسية اللازمة لحملة فيروس أـ (HIV) والإيدز:

1. **تقييم الحالة:** يجب مراقبة عدد الـ (cd4 cells أو t-cells) وإجراء فحوص كثافة الفيروس في الدم على فترات متقاربة، حيث يساعد ذلك على تنظيم وتقييم العلاج. تكشف متابعة عدد الـ (t-cells) عن مدى مناعة جهازك المناعي، بينما تدل فحوصات كثافة الفيروس على كمية أـ (HIV) الموجودة في جسمك أثناء خضوعك للفحص.
2. **التطعيم:** داومي على إعادة التطعيم على أن يكون ذلك بمشورة الطبيب/ة المَعالِج/ة واحرصي بشكل خاص على التطعيم ضد التهاب الرئة، التهاب الكبد (الصفار) من نوع B، الكزاز (التيتنوس) والأنفلونزا.
3. **العلاج:** يمكن معالجة مرض أـ (HIV) بطرق عديدة ومختلفة: مثل معالجة الفيروس نفسه بواسطة أدوية مُضادة للفيروسات، علاج التلوثات المرافقة لضعف جهاز المناعة أو منع هذه التلوثات، العناية

بالصحة بشكل عام، وتقوية جهاز المناعة (بواسطة علاج ذاتي وبدائل غير دوائية).

4. **الدعم:** الاهتمام بمعنوياتنا ونفسياتنا أمر ضروري جداً للتعامل مع المرض. إضافة إلى ذلك، احرص على استشارة أخصائي تغذية واهتم بالحصول على مساعدة أخصائي/ة اجتماعي/ة.

5. **العلاج الخاص بالنساء:** في كثير من الأحيان، تتعرض النساء اللواتي يحملن الفيروس لبعض المشاكل الخاصة بهن والتي لا بد من التعامل معها. تشمل هذه المشاكل التهاب المهبل، بعض الأمراض التي تصيب المهبل والرحم، وتلوثات البكتيريا التي تصيب الرئة، كما أن من يحملن الفيروس معرضات بشكل كبير للإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري (HPV) وبالفيروس المسبب للأورام التي تنتقل عبر الاتصال الجنسي والتي قد تزيد من خطر تعرّض خلايا المهبل للتغيرات المسببة للسرطان. لذا يُنصح بالقيام بإجراء فحص مسحة عنق الرحم "Pap" كل سنة شهور، وكذلك يجب إجراء فحوص مبكرة للوقاية من الإصابة بالأمراض الجنسية.

## إمكانيات العلاج

تقدّم خدمات الصّحة في "إسرائيل" إمكانيات علاج مختلفة ومتنوعة، حيث يُمكن للحاصلات على التأمين الصحيّ ويحقّ الحصول على تأمين صحيّ حكومي (في إحد صناديق المرضى) يُمكن لهنّ تلقي العلاج الذي يحتجّنه عن طريق طبيب/ة العائلة وعن طريق صندوق المرضى. أما بالنسبة للواتي لا يحقّ لهن تلقي الخدمات الطبية الحكومية لكونهن غير مؤمنات صحياً يمكن لهن، التوجّه إلى الجهات غير الحكومية مثل لجنة مكافحة الإيدز ومُنظمة أطباء لحقوق الإنسان للحصول على المساعدة والدعم. لا بدّ من الإشارة إلى أن جرمانك من أحيّة تلقي الخدمات الطبية الحكومية لا يعني بالضرورة أنه ليس هناك عنوان. إن علاج الإيدز (HIV) قابل للتغير دائماً طالما أن العلم يتقدم باستمرار ويقدم معلومات أخرى وأدوية جديدة، حيث يُمكن الوقت الذي يمر من دراسة تأثير العلاجات الدوائية وغير الدوائية المختلفة ويوفّر معلومات

متراكمة عن المرض. من هذا المنطلق، تقوم منظمات كثيرة، مختصة بتقديم الخدمات التي تتعلق بالأيذز، بعقد لقاءات حول إستراتيجية العلاج وهناك أيضا عدد من خطوط الطوارئ الممتازة وظيفتها الرد على الأسئلة حول العلاجات المتعلقة بالموضوع كما توجد مواد مكتوبة مفيدة تتعلق بالموضوع أيضا.

بعض النساء يشعرن خلال هذه الفترة أن حالتهن أفضل من الفترة التي سبقت اكتشاف المرض، سواءً كان ذلك بسبب ازدياد اهتمامهن بصحتهن أو بسبب المساعدات الحكومية أو الدعم المالي والمساعدات الطبية التي يتلقينها لأول مرة في حياتهن؛ وفي حالات أخرى بسبب فطامهن من الإدمان على المخدرات والكحول. زد على ذلك أن هؤلاء النساء اللواتي يجدن مجموعة دعم أو يُشاركن في نشاطات اجتماعية على فترات متقاربة، تلك النساء يكتشفن أنهن لسن وحدهن كما كن من قبل، كما أن تقديم المساعدة للآخرين من أجل الوقاية من ألد (HIV) يمكن أن يُحسن من شعورنا.

### العلاجات الطبية التقليدية

لقد ارتكزت طرق العلاج الرئيسية، التي كانت مُتبعة في الماضي، على "ضرب الحديد وهو حامي"؛ أما اليوم فلا يمكن البدء بالعلاج الدوائي ضد الفيروس (Antiretroviral Therapy) إلا عندما يكون عدد كريات الدم البيضاء (T-CELLS) مُنخفض وكثافة الفيروس كبيرة. يشمل العلاج الدوائي، المُضاد للفيروس عدداً من الأدوية المختلفة، كما يتم سنوياً تطوير مجموعات جديدة. ففي العام 2004، اقتضرت المجموعات الأربعة الأساسية على أدوية تعمل على إعاقة إنزيم RT بواسطة (Nucleoside) وأدوية لإعاقة إنزيم (RT) بواسطة (Non Nucleoside)، أما اليوم فهناك 24 نوعاً من الأدوية المختلفة وأكثر من مئة توليفة (كوكتيل) تعمل على المحافظة على كثافة فيروس منخفضة قدر الإمكان وتقوية عمل جهاز المناعة. خفّضت هذه الأدوية بشكل كبير من نسبة الوفيات وحسّنت جودة الحياة. لذلك وبما أن ألد (HIV) هو مرض غالباً ما يمتد لفترة طويلة، لذا فإن السيطرة على تطوره سهلة.

إن احتمال ظهور أعراض جانبية لاستعمال الأدوية لا يزال قائماً وتتراوح هذه الأعراض ما بين الخفيفة وتلك التي قد تُعيق الحركة. تشمل هذه الأعراض الغثيان، الإسهال الحاد، الإرهاق، فقدان النخاع والتوزيع المتجدد للدهون. وقد تبين أن هناك علاقة بين بعض هذه الأدوية وبين مرض السكري وأمراض الكبد؛ لذا عليك التأكد من أنك تتابعين احتياجاتك الغذائية وأن الأدوية التي تتناولينها لمواجهة ألد (HIV) تتلاءم مع باقي الأدوية التي تتناولينها (ضد النوبات، الربو، الكوليسترول وكذلك أفراس منع الحمل). قد يصعبُ على بعض النساء، ذوات الإمكانيات المادية المحدودة، أن يُحافظن على تغذية سليمة، لذا عليك إيجاد نظام دوائي يُمكنك المُداومة عليه والتقيّد به حتى يكون في إمكانك الاستفادة من الأدوية وفي نفس الوقت الاستمرار في حياتك بشكل عادي.

يتكيّف الفيروس بسرعة مع الأدوية، ويمكنه أن يقاومها إذا استطاع أن يُضعف نفسه في حالة وجود تركيز قليل من هذه الأدوية. لذلك، إذا لم تتناولي الأدوية بشكل مُتواصل ومنتظم، فأنت قد تطوّرين نوعاً من ألد (HIV) مُقاوماً لهذه الأدوية، ولن تستطيعي استعمال هذه الأدوية في مراحل المرض المتقدّمة. في بعض الأحيان، من الصعب تناول الأدوية بشكل يومي، لكن الكثيرات من النساء تعلمن جعل هذه الأدوية جزءاً من روتين حياتهن اليومي، إما بمساعدة أشخاص آخرين مُصابين بفيروس ألد (HIV) أو بمساعدة أفراد العائلة، الأصدقاء والصديقات وأشخاص من السلك الطبي.

من المفروض أن تحصل كل امرأة على العلاج الدوائي المُضاد للفيروس الذي تحتاجه، لكنّ بعض النساء اللواتي لا يُحصّلن الدُخل الكافي، لا يملكن بيتاً، أو يحقن أنفسهن بالمخدرات، يخشين من امتناع الأطباء/ الطبيبات عن إعطائهن أحدث أنواع الكوكيتيلات بسبب اعتقادهم/ اعتقادهن أنّ تلك النساء لن تتناول هذه الأدوية حسب التعليمات. ربّما يعمل المسؤولون عن علاجك الطبي على وقايتك من الإصابة بالسل، الهيريس، الفطريات، وتلوثات أخرى ناجمة عن ضعف جهاز المناعة.

"أنت تعلمين، أن الناس يراقبونك، ويتساءلون: هل أنت من هذا الصنف أو ذاك؟ هل تتعاطين المخدرات؟ وبالتأكيد يعتقدون أنك تتلقين الدعم من قسم الرفاه الاجتماعي أو أنك مُدمنة مخدرات حمقاء!"

تُجرى في المستشفيات أحياناً تجارب طبية يُمكنها إعاقَة تقدّم المرض، لذا حاولي التحدث مع أصحاب الاختصاص حول العلاج الطبي المُناسب لك وهم سيرشدونك إلى الطريقة التي يُمكنك بواسطتها تلقي الأدوية الأكثر نجاعة. قد تُعرّضُ عليك المشاركة في إحدى التجارب الطبية المتعلقة بالأدوية، حيث تُعتبر المشاركة في مثل هذه التجربة المرحلة الأخيرة من الفحص المتعلّق بإثبات مدى الأمان، النجاعة، وتحديد مقدار جرعة الدواء الطبية، وهي أيضاً إحدى الطرق للاستفادة من أحدث الأبحاث والحصول على الأدوية والعلاج الطبي مجاناً. من المهم أن تعرفي أنه تترتّب على هذه المشاركة مخاطر معينة؛ لكن بعض الأشخاص من الرجال والنساء يرون أن التعرّض للمخاطر المترتبة على استعمال الأدوية الجديدة، التي يُمكنها أن تساعد على مقاومة المرض، أفضل من المعاناة الأكيدة التي سيتعرضون لها بدونها، خاصة إذا كانوا يعانون من إحدى أنواع الفيروسات المقاومة للعلاجات التي تمّت المصادقة عليها من قبل. لمزيد من المعلومات حول التجارب الخاضعة للبحث وحول ملاءمتك لهذه التجارب، يمكن التوجّه إلى طبيبك المعالج.

### العلاجات الطبيعية

يمكن أن يساهم الدمج بين العلاجات البديلة والعلاج الطبي الشائع، كالأدوية مثلاً، في التخفيف من أعراض أَل (HIV) وأن يقوّي جهاز المناعة، حيث يمكن أن يؤثر الطب الصيني (سواء بطريقة الوخز أو بواسطة استخدام الأعشاب الطبية الصينية) بصورة أفضل على عدد خلايا أَل (CD 4) ويحسّن من عمل جهاز المناعة ويقلل من ظهور الأعراض الجانبية للأدوية إلى جانب التخفيف من بعض الأعراض مثل التعرّق الليلي، الغثيان، الإسهال، والاختلال في الجهاز العصبي، (الألم أو فقدان الإحساس في الأطراف). مع ذلك، من المهم أن تكوني على علم بوجود إمكانية للتفاعل بين الأدوية وللتسمم خاصة إذا كنت تتناولين أدوية كثيرة ومختلفة عن بعضها البعض.

كما ويمكن أن تُساهم جلسات التخيل الموجّهة، الاسترخاء، الرّياضة، اليوجا، التدليك والعلاج الإدراكي في تحسين عمل جهاز المناعة وتحسين

جودة الحياة، التخفيف من الضغط النفسي ومن توتر العضلات وتساعد على علاج قلة النوم، وعلى علاج اختلال الجهاز العصبي وأوجاع الرأس. تشير بعض التجارب الطبية، التي أجريت مؤخراً، إلى إمكانية مساهمة العلاج الطبيعي في تخفيض كثافة الفيروس، وبالتالي تحسين أداء الجهاز المناعي والتأثير على كمية خلايا الغدة اللمفاوية. فإذا كنت تملكين التأمين الصحي، فإن بعض العلاجات المكتملة قد تكون مشمولة ضمن خدمات العلاج المكمل التابعة لصندوق المرضى الذي تنتمي إليه. استفسري في المركز الذي تعالجين فيه، إذا كنت تتمتعين بالحق في الحصول على مثل هذه العلاجات حسب تأمينك الصحي. ثم أن هناك بعض المنظمات المهتمة بتقديم الخدمات في مجال الإيدز وبعض المستشفيات والعيادات التي تقدم العلاج البديل، بغض النظر عن مقدرة الشخص المُعالج على الدفع في المقابل.

توجد اليوم في غالبية مراكز علاج الإيدز في البلاد، مراكز للعلاجات المكتملة والتي تقدم مجاناً أو مقابل مبلغ رمزي.

وما دام الأمر كذلك، فإن العلاج المكمل هو فعلاً "إسم على مسمى"؛ فهو يكمل بشكل تام علاجات الكوكيتيل التقليدية التي تُعتبر حصرياً قاعدةً ضروريةً أساسيةً للحد من تفشي فيروس الإيدز ولمنح فرصة في البقاء على قيد الحياة وتأخير الموت. لكن، توجد في نفس الوقت مشاكل صحية أخرى يجب مواجهتها مثل: الأعراض الجانبية قصيرة المدى وطويلة المدى الناجمة عن تناول الكوكيتيل، تدهور الوضع الصحي بسبب تقدم السن، مشاكل صحية خاصة بالنساء، أمراض وصعوبات صحية غير متعلقة بالإيدز، لكنها تزداد بسبب تعقيدات الإيدز وأمراض أخرى. لذا، قررت التوجه إلى خبير تغذية متخصص ذي خبرة كبيرة في معالجة الإيدز، فاقترح عليّ خلطة نباتية، حمية غذائية ملائمة بشكل شخصي وتناول مضافات تغذية معينة. ولا أنكر أنني، عندما توجهت إلى هذا الخبير، كنت متشككة من قدرة جميع هذه الأشياء على تحسين جودة حياتي، لكن اتضح لي بسرعة مدى قدرتها على تحسين وضعي. فقد توقف الإسهال الذي كنت أعاني منه بسبب تناولي لأحد الكوكيتيلات، ازداد وزني بشكل متزن

وَعُدت إلى وزني الأصلي وتحسّنت نفسيّتي بلا حدود؛ وأخذت نوبات الهيريس التي تُصيب فَرْجِي والالتهاب الذي يُصيب مهبلي بالظهور بوتيرة أقل بكثير من ذي قبل، إذ كنت أعاني منها كل شهر تقريباً. وبالرغم من الشكوك التي كانت تراودني، وصلت لاحقاً - بالرغم من تجربتي الإيجابية مع خبير التغذية - إلى معالجة الريكي. مرةً أخرى، وخلال وقت قصير، سرّني أنني اكتشفت انخفاضاً في مستوى التوتر الذي كنت أعاني منه وبدأت بالتحسّن بشكل عام والشعور العام بالهدوء لا يفارقني رغم حياة النساء والأمّهات اليومية المرهقة.

### الدعم

بالإضافة إلى العلاج الدوائي والمتابعة الطبية، يمكنك الحصول على المساعدة من خدمات الدعم والاستشارة التابعة للمنظمات المختلفة، حيث تُعرض لجنة مكافحة الإيدز على من يتعايشون مع الفيروس إمكانية الالتحاق بمجموعة دعم. كما تقترح عليك التوجّه إلى مُستشارين/مستشارات يمكنهم مساعدتك على اتخاذ القرارات المتعلقة بالعيش مع الفيروس. ويُمكن لنا أن نحصل على هذا الدعم من خلال الاستعانة ببعض المُنتديات على شبكة الانترنت، والتي تضمّ أشخاصاً يعيشون هم أو أقرباؤهم مع الفيروس، حيث يتبادل أعضاء المنتدى التجارب ويتشاورون في ما بينهم مع المحافظة التامة على سرّية هويتهم وتفصيلهم الشخصية. أما بالنسبة لإيجاد حلقة دعم تناسبك، فالخيار بين يديك؛ إذ أننا مُختلفات، إحدانا عن الأخرى، ويمكن ألا تلائمك مجموعة معينة، بينما في الوقت ذاته قد تلائم غيرك. لذا اسمحي لنفسك بالتحريّ والاستشارة واختيار الحل الأنسب لاحتياجاتك.

### أل (HIV) والحمل

"كنت أستقبل مريضات يحملن أل (HIV) وأخريات تعرّضن لضغوطات غير بسيطة لدفعهن إلى إجراء عملية ربط المبايض، لكنهن ندمن جداً بعد ذلك، حين تبين لهن لاحقاً إن احتمالات إنجابهن لطفل سليم قد تزايدت في البلاد مع مرّ السنين".

يمكن انتقال ألد (HIV) من الأم إلى الجنين (وتسمى هذه العملية بالانتقال العمودي) خلال فترة الحمل أو أثناء الولادة. إذا كنت ترغبين في الإنجاب مع أنك قد تكونين أصبت بالـ (HIV)، فمن الأفضل أن تجري فحصاً قبل الحمل. أما بالنسبة لمن يعلمن أنهن يحملن الفيروس ويرغبين في الإنجاب، فإن الأدوية المضادة للفيروس تفتح أمامهن باب الأمل وتضع بين أيديهن تشكيلة واسعة من الخيارات. وقد أظهرت عدة أبحاث طبية، أن تناول الأدوية المضادة للفيروس قبل الولادة و/أو خلالها وقبل الخضوع لعملية قيصرية، قد خفضت من نسبة انتقال الفيروس بشكل عمودي إلى نسبة تقل عن 2%، ويعود ذلك إلى إتباع طريقة إجراء فحوص ألد (HIV) السريعة خلال عملية المخاض (الطلق) والولادة التي مكنت النساء اللواتي لم يكن يعلمن أنهن حاملات لفيروس ألد (HIV) من تناول علاج دوائي لمدة قصيرة ضد الفيروس من أجل التقليل من خطر انتقال فيروس ألد (HIV) إلى المولود.

يجدر التذكير هنا أن إمكانية انتقال ألد (HIV) إلى الرضيع بواسطة حليب الأم واردة أيضاً، لذا على الأمهات اللواتي يحملن فيروس ألد (HIV) ألا يرضعن أطفالهن.

هناك عدة خيارات مطروحة أمام من يحملن فيروس ألد (HIV) وأمام شريكات من يحملون فيروس ألد (HIV): من الطبيعي أن تُعتبر عملية تبني طفل هي الخيار ذو الاحتمالات الأقل لنقل الفيروس من الآباء للأبناء، إمكانية أخرى بالنسبة للنساء غير الحاملات للفيروس، في الوقت الذي يحمل شركاؤهن أو أزواجهن الفيروس، هي غسل السائل المنوي (لكنها غير متبعة محلياً)، يتم خلالها التخلص من معظم ألد (HIV) الموجود في السائل المنوي (لمن يحملون الفيروس) بحيث تجعله مأموناً أكثر لتلقيح النساء غير الحاملات للفيروس. تمكّن هذه الطريقة النساء من الإنجاب بواسطة الحيوانات المنوية لشركائهن الذين يحملون الفيروس، فإذا كنت ترغبين في الإنجاب من شريكك الذي يحمل الفيروس، استشيري أخصائي/ة الولادة والإخصاب لتتعرفي على جميع الإمكانيات المتاحة أمامك.

## مواضيع شخصية

قد تطول قائمة المواضيع التي تُثير الحيرة والأسئلة الشخصية التي تُقف أمام من يحملن أُل (HIV) وأمام المُصابات بالإيدز وأفراد عائلاتهن. ومنها على سبيل المثال: ما مصير حياتي الجنسية؟ من سيعتني بأولادي إذا مرضت؟ هل أخبر عائلتي وأصدقائي بأنني حاملة للفيروس؟ لزملائي في العمل؟ لأولادي؟ ماذا سيحصل لو عرف الناس؟ كيف سأتعامل مع جهات معينة في جهاز الصحة قد لا تحترمني؟ كيف يُمكنني الحصول على المساعدات العمومية؟ بأي طريقة يستطيع القانون أن يحميني في حال تعرضي للتمييز بسبب أُل (HIV)؟ كيف سأواجه احتمال أن أموت؟

لقد واجهتني، ولا تزال تواجهني، العديد من التخبّطات والتساؤلات.. أسئلة لم أتعود عليها، ولم أعلم بوجودها أصلاً حتى أصبحت أتخيل أحياناً أنه لا توجد إجابات ولا حلول؛ مع أنني، وفي حالات معينة استطعت بعد استشارة العائلة، الأصدقاء أو أصحاب الخبرة أن أتوصل لحل لائق ومُرض لبعض الحالات المعقدة. لكن، يُراودني في بعض الأحيان إحساسٌ بأن هذه التخبّطات والحيرة غير قابلة للحل مثل التخبّطات التي واجهتها قبل إنجابي لطفلي، حيث كانت رغبتني في أن أكون أماً قوية جداً لدرجة دفعتني كي أحارب من أجل حياتي ومن أجل تحقيق حلمي. لكن، مقابل هذه الرغبة، زادت حيرتي أمام أسئلة أخلاقية وادعاءات قاسية وُجّهت ضدي. شملت هذه الأسئلة والادعاءات أسئلة من قبيل: بأي حق أريد أن أعطي الحياة لطفل قاصر متعلق بي في طفولته إلى أبعد الحدود، مع احتمال حرمانه من وجودي الى جانبه إذا ما مرضت، أو مُت. وقد تعرضت مع مرور الوقت لنوبات من الهلع نتيجة تراكم الأفكار والمخاوف التي لازمتني بسبب هذا الموضوع المصيري، حيث ازدادت التناقضات في داخلي بشكل كبير جداً. لكنّ رغبتني في أن أصبح أماً تغلبت في هذه الحالة، لذلك فأنا أعيش أمومة أنا راضية عنها، مع أن تعقيدات حياتي قد أصبحت كبيرة جداً وهي متأثرة بشكل مباشر وغير مباشر بأُل (HIV). غير أن هذه التجربة جعلتني أدرك أنّ في إمكاني أن أفعل ذلك وفي استطاعتي أيضاً أن أستخلص أكثر ما يمكن من هذا الوضع وأتصدى للتعقيدات وللحالات المعقدة بنجاح نسبياً.

## من سيعتني بالأولاد؟

رغم إمكانية العيش طويلاً مع ألد (HIV)، لا يزال مرضاً مزمناً ويمكن أن يؤدي إلى الوفاة؛ لذلك نواجه في كثير من الأحيان، خاصة عندما نكون أمهات، صعوبة التفكير في احتمال التقصير في رعايتنا لأولادنا بسبب مرضنا أو أن نموت وهم صغار..

إن المشكلة الأخلاقية التي زعزعتني في حينه، قبل أن أنجب طفلي، كانت صعبة إلى درجة لا يمكن تصوّرها، لكنني قمت في نفس الوقت بفحص الجانب القانوني - هل يمكن أن يكون ألد (HIV) وحده سبباً لأخذ ابني مني؟ لأول وهلة، ظننت أن حدوث ذلك غير منطقي. فوجود المرض، بحدّ ذاته، لا يشكل سبباً للإهمال أو التقصير في الرعاية أو التربية أو إهمال الطفل، بل إن ذلك مرتبط بعوامل أخرى مثل: وضع نفسي صعب، حالات مرضية بدنية وغيرها. ما دُمت أسيطر على حالتي، أتناول الدواء بانتظام حسب توقيت الجرعات وكمياتها، أجري الفحوصات وأحصل على الاستشارة المهنية في المجال الطبي العادي والطب النفسي - فلن أتعرض لخطر الإصابة بالمرض والموت. بما أنني أعلم أن رغبتني في أن أكون أما قوية وأن صحة وسعادة وجودة حياة ابني هي فوق كل شيء، أدركت أنه يمكن السيطرة على الفيروس؛ إذ أن دافعنا كأمهات قوي جداً، لكن المنطق وحده لا يكفي. لكي أكون متأكدة، قُمت باستشارة محامية وسألتها هل يمكن أن يأخذوا ابني مني بسبب ألد (HIV) فكان الجواب جازماً: لا يمكن. بل أضافت المحامية قائلة أنه، وفي حال تعرضي للمرض وعجزني عن الاعتناء بطفلي ورفضني التنازل عنه، عندها تتدخل سلطات القانون ويتم نقل الطفل إلى حضانة أبيه الحصرية أو إلى شخص آخر في حالة عدم وجود أحد من أبناء العائلة يمكنه تحمل مسؤوليته. لقد قوّت هذه العقولة رغبتني في السيطرة قدر الإمكان على حالتي الصحية وعمل كل ما في وسعي كي أبقى بصحة جيدة.

## يجب أن أكون مُساهمة

"لقد عرّضت نفسي لمخاطر كثيرة، وأخصّ منها القيام بعلاقة جنسية غير آمنة دون استعمال أي وسيلة حماية عندما كنت سكرانة جداً... لقد صليت خلال الليلة التي سبقت الفحص، وقلت إذا كانت نتيجة الفحص سلبية سأساعد المصابين/ المصابات بالايديز... بعد أسبوعين طويلين للغاية اكتشفت أنني لا أحمل الفيروس ... ومنذ ذلك الوقت مرّت سنة كاملة تطوّعت خلالها، ولا أزال، في كل مساء أربعاء في إطار لجنة مكافحة الإيدز".

إن مُساهمتنا في سبيل خدمة الجمهور تُحسّن أحياناً من إحساسنا العاطفي والروحاني، حين نعيش في ظل ألد (HIV) أو الإيدز. ففي الفترة التي لا نشعر خلالها بأننا مريضات، يمكننا الانضمام لمجموعات ضغط تعمل من أجل تحسين نظرة المستشفيات إلى الأشخاص المصابين بالإيدز، التوجّه إلى أعضاء المجلس البلدي أو إلى المؤسسات الحكومية وحثهم على السعي إلى سنّ قوانين أفضل لصالح مواضيع تتعلق بالإيدز وإقناع الكنيس، أو المسجد أو الكنيسة أو (مجموعات دينية أخرى) على الانفتاح على مواضيع تخصّ الإيدز أو السعي لتخصيص موارد أكثر للتطعيم وأخرى للبحث وتطوير الأدوية. الكثير من النساء يتطوّعن في تقديم الاستشارة وتثقيف الرجال والنساء في مجتمعات مختلفة حول الوقاية من الـ (HIV). نحن أيضاً يمكننا أن نساهم ضمن برامج فطام، دعم وتشجيع نساء أخريات على الفطام من المخدرات أو الكحول ونتطوع لإنقاذ الكثير من الرجال والنساء.

"أنا أتطوّع على مدار سنين كثيرة لأجل غيري من الحاملين الجدد والقدّامي للفيروس، وأحاول مُساعدتهم على تجاوز الحواجز العاطفية والاجتماعية الصعبة التي تقف أمامهم.. أثرت في قلبي بشكل خاص، تلك الصبية التي تعرّفت عليها في الطفولة وهي تحمل فيروس ألد (HIV). فهي تعتبرني في مكانة أختها الكبيرة ونموذج للمواجهة، لذا أتطلع إلى أن أرشدها في ظلمات مأزق العيش في ظل الفيروس، أشعر بأنني قد حقّقت ذاتي عندما أراها

تفعل ما يفعله شباب آخرون - تدرس وتبني علاقات اجتماعية،  
تعمل وتضحك. لكن، لا تزال تنتظرها مهام صعبة للغاية كتلك  
التي لم أجربها أنا مثل: الحب الأول، علاقات جنسية وجميع أسئلة  
سن المراهقة التي تأخذ مَنحى جديد في ظل فيروس الإيدز".

## قائمة المراجع:

- تمير، ط. (محررة). (2011). *نساء لأجسادهن: صحة، جسد، جنسانية وعلاقات*. بن شيمان: مودان.
- UNAIDS. (2008). [http://www.who.int/hiv/data/2009\\_global\\_summary.gif](http://www.who.int/hiv/data/2009_global_summary.gif). Retrieved on 17.7.2010
- USAIDS. (2009). "HIV / AIDS: Frequently Asked Questions". From USAIDS website. [http://www.usaid.gov/our\\_work/global\\_health/aids/News/aidsfaq.html](http://www.usaid.gov/our_work/global_health/aids/News/aidsfaq.html). retrieved in: 2.5.2010.
- The Boston women`s health book collective. (2005). *Our Bodies, Ourselves: a new edition for a new addition*. N.Y: Touchstone.