

در این مطلب با روش های جدید پیشگیری از ایدز از طریق تغذیه آشنا می شوید:



پیش گیری از عفونت HIV

با توجه به شعار معروف سازمان بهداشت جهانی (WHO) در رابطه با AIDS که عبارت است از:

« ایدز واکسن ندارد، درمان قطعی ندارد، تنها

راه مبارزه، پیشگیری است »

می توان به اهمیت نقش پیشگیری در بیماری ایدز پی برد. به عبارتی در حال حاضر تنها سلاح موثر در برابر انتشار این بیماری کشنده، آموزش عمومی و پیشگیری از بروز آن است.

در چند جامعه که در معرض خطر بالای عفونت HIV قرار داشتند (مانند مردان هم جنس باز در ایالات متحده و اروپای غربی) تعدیل رفتاری و پیروی از تجارب جنسی ایمن تر، با کاهش میزان بروز عفونت همراه بوده است و با توجه به این که یکی از شایع ترین راه های انتقال بیماری

ایدز در سراسر جهان، از طریق جنسی است، بهترین راه پیش گیری از آن پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی و اجتناب از بی بند وباری جنسی است.

همان طور که بیان شد یکی از راه های مهم انتقال بیماری، استفاده از سر سوزن های مشترک به خصوص در معتادان تزریقی است. بنابراین باید از استفاده ی مجدد سرنگ های یک بار مصرف به طور جدی خودداری شود و قبل از به کار بردن هر گونه وسیله سوراخ کننده مانند سوزن خال کوبی، تیغ سلمانی، مسواک و ... از عدم آلودگی و استریل بودن آن اطمینان حاصل کرد.

بهتر است خانم هایی که تمایل به بارداری دارند، از سلامت خود (عدم ابتلاء به عفونت HIV) اطمینان حاصل کرده و سپس اقدام به بارداری کنند. بررسی های انجام شده نشان داده است که درمان زنان آلوده به HIV با یکی از داروهای ضد ویروسی به نام زیدوودین به مدت ۶ ماه، خطر انتقال عفونت از مادر به نوزاد را حدود ۶۷ درصد کاهش می دهد (از ۲۵ درصد به ۸ درصد می رساند).

بهتر است تست های تشخیص بیماری ایدز برای کلیه افرادی که قصد ازدواج دارند (برای بررسی سلامت کامل آنها از ابتلاء به عفونت HIV) مانند سایر تست های قبل از ازدواج انجام شود.

افرادی که در مراکز بهداشتی- درمانی و آزمایشگاه ها شاغل هستند (پزشکان و پیراپزشکان) احتیاط لازم را به عمل آورده و از عینک های مخصوص و دستکش و ... استفاده کنند.

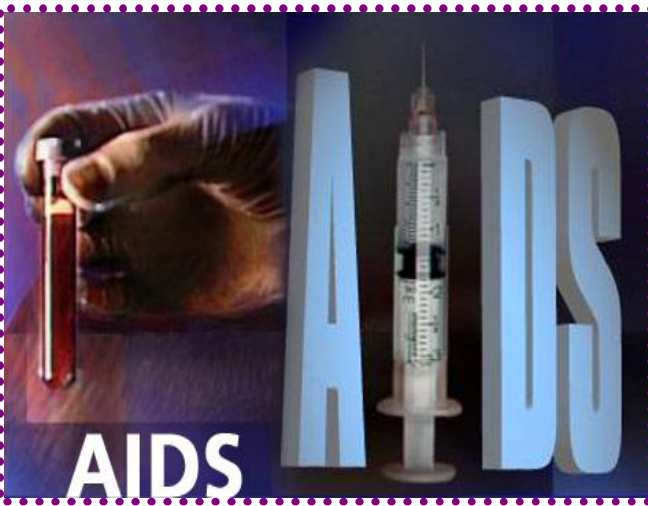
نقش تغذیه در پیش گیری از ابتلاء به عفونت HIV

همان طور که گفته شد ایدز یک بیماری کشنده و غیرقابل درمان است که به دنبال حمله به سیستم ایمنی و نقص موجود در سیستم دفاعی بدن منجر به مرگ می شود. بنابراین یکی از مهم ترین مسائل، افزایش قدرت سیستم ایمنی در افراد سالم و جلوگیری از سوء تغذیه و بالا بردن مقاومت بدن است. بررسی های اخیر نشان می دهد که یکی از علل عمده ی افزایش بروز بیماری ایدز در کشورهای آفریقایی نسبت به سایر مناطق دنیا، سوء تغذیه و پایین بودن سطح ایمنی آن ها به عفونت است.

بدن انسان از طریق سدهای غیراختصاصی (مثل پوست، غشاهای مخاطی، سلول های فاگوسیت) و همچنین پاسخ های اختصاصی دفاعی مثل آنتی بادی ها و ... توانایی شناسایی و دفاع از خود در برابر حمله مواد خارجی را دارند و بدین وسیله در برابر بیماری ها مقاومت می کند. حال اگر هر کدام از سدهای دفاعی اختصاصی و غیراختصاصی به علت اشتباه در نحوه تغذیه و استفاده ی نادرست از مواد غذایی دچار اختلال شود، فرد به علت نقص ایمنی، سریع تر از بقیه ی افراد به بیماری مبتلا می شود.

ویتامین های آنتی اکسیدان مثل ویتامین C، ویتامین E و بتاکاروتن (پیش ویتامین A) در جلوگیری از ایدز، سرطان و تمام بیماری هایی که به واسطه نقص سیستم ایمنی ایجاد می شوند نقش مهمی به عهده دارند. کمبود ویتامین B۶ نیز در کنار کمبود ویتامین های آنتی اکسیدان در کاهش سطح دفاعی اهمیت دارد.

روش های جدید پیشگیری از ایدز از طریق تغذیه



کارشناسی سلامت و پیشگیری از آسیب های

اجتماعی

آموزش و پرورش منطقه یک تهران

آذر ۱۳۹۳

و نه تنها مواد مغذی و لازم را تأمین نمی کنند، بلکه خود به عنوان عامل از بین برنده این مواد مغذی هم عمل می کنند.

درمان تغذیه ای برای به تعویق انداختن پیش رفت

بیماری ایدز:

برای به تعویق انداختن پیشرفت ایدز در بیماران مبتلا، یک رژیم غذایی حاوی کالری و پروتئین فراوان مورد نیاز است. این مقدار نیاز در حدود یک و نیم برابر نیاز یک فرد عادی با همان وزن و سن و شرایط به کالری و پروتئین است. از طرفی مصرف مکمل های ویتامینی و مواد معدنی برای تمامی بیماران مبتلا به ایدز توصیه می شود. مقدار نیاز یک بیمار ایدزی به ویتامین و املاح حداقل دو برابر نیاز یک فرد عادی است. از میان ویتامین های مختلف، B_{۱۲}، B_۶ و فولات (اسید فولیک) از اهمیت بالاتری برخوردارند. مصرف سلنیوم نیز در بیماران ایدزی بسیار پراهمیت است.

این بیماران باید غذای مصرفی خود را در مقادیر کوچک و در دفعات متعدد میل کنند و هر گونه سوء جذبی باید در آن ها مورد توجه قرار گیرد. این بیماران به علت نقص ایمنی و استعداد بالای ابتلا به عفونت های مختلف، باید در مصرف مواد غذایی دقت فراوان داشته باشند. مصرف میوه ها و سبزیجات خام باید محدود شود، زیرا خطر آلودگی با میکروارگانیسم ها در این افراد وجود دارد. همچنین باید از مصرف غذاهای بیرون از منزل به طور جدی خودداری کنند.

به طور مثال کمبود پروتئین، سلول های ایمنی و آنتی بادی ها را کاهش می دهد. وجود آهن برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی ضروری است و سلنیوم تولید آنتی بادی را تسریع کرده و عملکرد سلول های ایمنی را حمایت می کند.

از سایر املاح موثر می توان به مس اشاره کرد که کمبود آن باعث افزایش میزان عفونت به ویروس HIV می شود. همچنین کمبود منیزیم باعث اختلال در میزان پاسخ ایمنی، هورمونی و سلولی در مبارزه با بیماری ها (به خصوص ایدز) می گردد. پوست به عنوان سد ایمنی اول در جلوگیری از ورود عوامل بیماری زا نقش مهمی دارد.

دو اسید آمینه آرژینین و گلوتامین نیز در بهتر عمل کردن سیستم ایمنی نقش مهمی داشته و دو یون منیزیم و منگنز، علاوه بر آهن و سلنیوم در بهبود اعمال سیستم ایمنی اهمیت دارند.

دو اسید چرب به نام های امگا ۳ (-۳ OMEGA) و امگا ۶ (-۶ OMEGA) که در روغن کبد ماهی و ماهی یافت می شوند، نیز برای کارآیی بهتر سیستم ایمنی لازمند. کمبود امگا ۳ باعث سرکوب پاسخ آنتی بادی ها و از بین رفتن تدریجی سیستم دفاعی می شود. همچنین تأثیر پاسخ سلول های ایمنی (T-CELL) را کاهش می دهد.

با توجه به مطلب فوق می توان نتیجه گرفت که استفاده مناسب از میوه ها، سبزیجات، ویتامین ها و مواد معدنی و سایر مواد می تواند نقش بسیار مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری های مختلف از جمله ایدز داشته باشد. همچنین باید توجه داشت که بعضی غذاها دارای طعم و ظاهری خوب بوده، ولی از لحاظ کیفیت غذایی بسیار پایین هستند