



التقدم في السن وفيروس نقص المناعة البشرية

ابريل 2023

يعيش المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية حياة أطول وأكثر صحة، حيث تُعتبر أدوية الفيروس المستخدمة حاليًا فعالة للغاية، فهي تدعم الجسم للبقاء بصحة جيدة، ويمكن أن تساعد في منع العديد من الأمراض.

ويمكن للمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أن يعيشوا بقدر ما يعيش غير المصابين به. ومع ذلك، قد يتعرض المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية لبعض المشكلات الصحية في سنٍّ أصغر من غير المصابين به. ويمكن أن يشمل ذلك بعض المشكلات الصحية التي عادة ما تؤثر فقط على كبار السن.

ويمكن لمراقبة صحتك النفسية والجسدية واتباع أسلوب حياة صحي أن يساعدك في منع هذه الحالات وتحسين نتائجها.

ما الذي يمكنك فعله للحفاظ على صحة جيدة

يمكن أن يساعدك تناول الطعام الصحي، وممارسة التمارين الرياضية المنتظمة، والاسترخاء، والنوم، والحياة الاجتماعية الجيدة، على البقاء بصحة جيدة وتجنب المشكلات الصحية.

- **حافظ على علاقة طيبة مع عامل الرعاية الصحية الخاص بك (الطبيب أو الممرض أو مستشار العمل الاجتماعي أو عامل دعم آخر).**
من المهم أن تعثر على عامل رعاية صحية تثق به وتتمكن من التحدث إليه، حيث يمكنه مساعدتك في فهم أدويةك. وتحدث معه في حال لم تتذكر تناول الدواء أو إذا كنت لا ترغب في تناوله.
- **احضر المواعيد الطبية بانتظام**
إن من شأن إجراء فحوصات طبية منتظمة اكتشاف أية مشكلات قبل أن تصبح خطيرة.
- **أقلع عن التدخين**
تحدث مع عامل الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الخيارات التي ستناسبك. يمكنك الحصول على مساعدة احترافية مجانية لمحاولة الإقلاع عن التدخين عبر الخط الهاتفي للإقلاع عن التدخين في ولاية نيو ساوث ويلز NSW Quitline على رقم 13 7848 والموقع الإلكتروني لمركز السرطان في نيو ساوث ويلز: www.icanquit.com.au

ما الذي نعرفه

- تبين من دراسة حديثة عن متوسط العمر المتوقع، أن المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية يمكنهم العيش لفترة طويلة مثل غير المصابين به. ومع ذلك، توصلت الدراسة إلى أن المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية عانوا من مشكلات صحية مرتبطة بالعمر، وذلك أكبر بستة عشر عاماً من غير المصابين به في المتوسط.¹
- المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية لديهم فرصة أكبر للإصابة ببعض الأمراض المرتبطة بالعمر، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام وبعض أنواع السرطان. ويعاني بعضهم من تغيرات في السلوك والتركيز، ومن فقدان الذاكرة.²
- إن المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية الذين يعانون من ضعف جهازهم المناعي (أي عدد منخفض من خلايا كتلة التمايز 4) أكثر عرضة للإصابة بالأمراض. والأشخاص الذين لديهم كمية كبيرة من الفيروس (الحمل الفيروسي) في الوقت الذي اكتشفوا فيه أنهم مصابون بفيروس نقص المناعة البشرية، أكثر عرضة للإصابة ببعض المشكلات الصحية، حتى لو تحسنت صحتهم منذ ذلك الحين.³
- تؤثر عوامل مثل العمر، وكمية الفيروس في الدم، والعوامل الوراثية، ونمط الحياة، والرعاية الصحية على متوسط العمر المتوقع وعلى الصحة. ومن المهم معرفة أن ثمة أسباباً أخرى للمشكلات الصحية المرتبطة بالعمر لا تتعلق بفيروس نقص المناعة البشرية. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يتسبب التدخين والتعرض للضغوط في الإصابة بأمراض القلب سواء أكان الشخص مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية أم غير مصاب به.
- النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية قد يعانين من مشاكل صحية متعلقة بالتقدم في العمر بصورة أكبر من الرجال المصابين به.^{4,5}
- يمكن للتغيرات في نمط حياتك أن تحافظ على صحتك وأن تساعد على تجنب العديد من مشكلات الصحة الجسدية والنفسية.

¹ Marcus JL et al. Increased overall life expectancy but not comorbidity-free years for people with HIV. Conference on Retroviruses and Opportunistic Infections, abstract 151, March 2020.

² www.aidsmap.com/about-hiv/hiv-and-ageing-process.

³ ibid.

⁴ Womack JA, Brandt CA, Justice AC. Primary care of women aging with HIV. J Midwifery Womens Health. 2015;60(2):146-225. doi:10.1111/jmwh.12236.

⁵ Huaman MA, Fichtenbaum CJ. Bearing the Burden of Non-AIDS Comorbidities: This is What Women Aging with HIV Look Like. Clin Infect Dis. 2020 Mar 2;ciaa209. doi: 10.1093/cid/ciaa209. Epub ahead of print. PMID: 32115629.

جهات اتصال مفيدة:

Pozhet (Heterosexual HIV Service)

الدعم، والمعلومات، والإحالات، والأحداث لمغاري الميول الجنسية المعرضين لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية

Phone: 1800 812 404

Website: www.pozhet.org.au

Email: pozhet@pozhet.org.au

Multicultural HIV and Hepatitis Service

المعلومات، والدعم للأفراد والمجتمعات من خلفيات متنوعة ثقافياً

Phone: 1800 108 098

Website: www.mhahs.org.au

Email: info@mhahs.org.au

Positive Life NSW

منظمة مجتمع محلي معنية بالمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية

Phone: 1800 245 677

Website: www.positivelife.org.au

Email: contact@positivelife.org.au

ADAHPS

يوفر التقييم، والدعم، وخدمة الإحالة للذين يتعايشون مع فيروس نقص المناعة البشرية ولذوي الاحتياجات المعقدة

Phone: 9382 8600

Website: www.health.nsw.gov.au/adahps

Email: adahps@health.nsw.gov.au

TIS National Translating and Interpreting Service

يوفر الوصول إلى خدمات الترجمة الفورية عبر الهاتف وفي الموقع بأكثر من 150 لغة

Phone: 13 14 50

Website: www.tisnational.gov.au

Email: tis.prebook@homeaffairs.gov.au

My Aged Care

رعاية المسنين الخاصة بي

Website: www.myagedcare.gov.au

المصادر

Positive Life NSW Ageing Support

يوفر الوصول إلى خدمات

brochure

Positive Life NSW Resource

دعم الشيخوخة الإيجابية للحياة في نيو ساوث ويلز

HIV Associated Neurocognitive Disorder (HAND)

• قلل من كمية الكحول والمخدرات الأخرى التي تتناولها

اسأل عامل الرعاية الصحية الخاص بك عن الخدمات التي يمكن أن تدعمك.

• من الأفضل ممارسة بعض التمارين كل يوم

فحتى المشي لمسافة قصيرة كل يوم يعتبر مفيد لك. افعل ما تستمتع به، ومارس الرياضة مع أشخاص آخرين إذا كنت بحاجة إلى دعم لممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

• التزم بنظام غذائي صحي ومتوازن

حاول تناول الخضار والبروتين (اللحوم، والأسماك، والدجاج، والفاصوليا، والعدس، والبيض، والحبوب، والزيادي) في معظم وجباتك وتجنب السكر (المشروبات الغازية، والكعك، والحلويات)، ومن المهم شرب الماء بانتظام خلال اليوم.

إذا كان عمرك 60 عامًا أو أكثر (أكثر من 45 عامًا بالنسبة للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس)، فيمكنك التسجيل في برنامج نمط حياة صحي مجاني عبر الإنترنت: صحي ونشط مدى الحياة: سجل على www.activeandhealthy.nsw.gov.au أو للاتصال المجاني بالتدريب الصحي التحفيزي (NSW Get Healthy) خدمة التدريب عبر الهاتف من خلال التسجيل على www.gethealthynsw.com.au أو الاتصال على 1300 806 258.

هذا متاح لأي شخص في نيو ساوث ويلز يزيد عمره عن 16 عامًا. يمكن أن يساعدك كلا البرنامجين على زيادة نشاطك البدني والوصول إلى أهدافك الغذائية الصحية.

• احصل على قسط وافر من النوم والاسترخاء

حاول الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم، حيث يساعد النوم المنتظم الجسم على إصلاح نفسه ويدعم الصحة النفسية الجيدة وجهاز المناعة.

• حافظ على نشاط عقلك

جرب لعبة الألغاز، أو الاختبارات، أو القراءة أو تعلم مهارة جديدة أو أي شيء آخر تستمتع به.

• كن نشطًا اجتماعيًا

اقض وقتًا مع أصدقائك أو عائلتك، أو شارك في الأنشطة، أو انضم إلى نادٍ، أو تطوع لخدمة محلية. يمكنك التواصل بصورة شخصية، أو عبر الهاتف أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي. وتوجد مجموعات متاحة للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، ويمكن أن يخبرك عامل الرعاية الصحية الخاص بك عنها.

• أهمية خدمات الدعم

قد يمثل التقدم في السن تحديًا للمصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، فقد تحتاج إلى بعض الدعم في منزلك لفترة قصيرة أو لفترة أطول، أو قد تحتاج إلى دعم سكي (دار رعاية المسنين). وقد يكون من الصعب جدًا استخدام نظام رعاية المسنين، ويمكن أن يساعدك الشخص الذي يقدم الدعم (على سبيل المثال عامل صحي أو صديق أو أحد أفراد الأسرة) في العثور على الدعم المناسب.

• للبقاء بصحة جيدة لفترة أطول ولتكون أكثر سيطرة على ما سيحدث لك عندما

تتقدم في السن:

• استمر في تناول أدويةك

• تحدث إلى عامل الرعاية الصحية الخاص بك عن أية مشكلات صحية نفسية أو جسدية

• استخدم خدمات الدعم المتوفرة

• تناول الطعام الصحي، ومارس الرياضة، وامتنع عن التدخين وقلل من شرب الكحول

 **pozhet**
HETEROSEXUAL HIV SERVICE

