SAATHII Solidarity and Action Against The HIV Infection in India

நான் எப்படி எச்ஐவியைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வது?

(HOW DO I START)

எச்ஐவியினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் என்பதனை நீங்கள் சுலபமாக தெரிந்து கொண்டீர்களா?

உங்களுடைய இரத்த பரிசோதனையில் எச்ஐவி பாஸிடிவ் என வந்தால் அதை தெரிந்து கொள்வதற்கு மிகவும் பயத்தை உண்டுபன்னும். பரிசோதனை என்பது நீங்கள் எய்ட்ஸை ஏற்படுத்துகிற வைரஸ் அதாவது ஹுயூமன் இம்யூனோடெபிஸியன்ஸி வைரஸ் (எச்ஐவி) தொற்றுக்குள்ளாகியிருக்கிறீர்கள் என்பதாகும். எச்ஐவி நோயை குணப்படுத்த முடியாவிட்டாலும் பல புதிய மருந்துகள் நோயை கட்டுக்கோப்பாக வைத்துக்கொள்வதற்கு உதவி புரிகிறது. இன்றைய காலங்களில் இது ஒரு தொடர்ச்சியாக பராமரிக்கக்கூடிய தொற்றகும். எச்ஐவி தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட அதிகமான மக்கள் நீண்ட நாட்கள் ஆரோக்கியமுடன் வாழலாம். எச்ஐவி நோய்க்கான அறிகுறிகள் வருவதற்கு எவ்வளவு நாட்கள் ஆகும் என்று யாராலும் முன்கூட்டியே சொல்லமுடியாது.

உங்களுக்கு எச்ஐவி உள்ளது என முதலில் தெரிய வரும் பொழுது நீங்கள் இந்த மாற்றத்தை உங்கள் வாழ்க்கையில் சரிபடுத்திக்கொள்ளவேண்டும். நீங்கள் எச்ஐவி யுடன் வாழ்கிறீர்கள் என்று தெரிந்த பிறகு நீங்கள் அதிர்ச்சியாக, பயமாக, கோபமாக, சோர்வாக, துக்கமாக அல்லது பயனில்லாதது போல் உணரலாம். இவை அனைத்தும் சாதாரணமானவை. அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் நினைப்பதற்கு அதிகமாக உள்ளன. எச்ஐவி இருப்பது தனிநபருடைய மதிப்பு மற்றும் நோக்கத்தை அடிக்கடி நினைக்கத்தூண்டும். குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது நண்பர்கள் உங்களுக்கு உதவமுடியும் அல்லது நீங்கள் ஆலோசகர் அல்லது சமூகப்பணியாளரிடம் பேசலாம். உங்களுடைய எச்ஐவி நிலையை உடனடியாக அனைவரிடமும் சொல்லிவிட வேண்டும் என நினைக்காதீர்கள் சிறிது காலம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதன்பிறகு அடுத்த நடவடிக்கையை துவங்குங்கள்.

- எச்ஐவி நோயைப் பற்றி அதிகமாக தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை தொடர் கண்காணிப்பில் வைத்துக்கொள்ளவும்.
- எச்ஐவி யுடன் எப்படி வாழலாம் என்பதை பற்றி முடிவெடுத்தல்.

எச்ஐவியை பற்றி அதிகமாக தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

நமது உடலை நோய்கள் மற்றும் தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாக்கக்கூடிய நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை எச்ஐவி அழிக்கிறது. எச்ஐவி தனது எண்ணிக்கையை அதிகரித்து கொள்ள நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தில் உள்ள சிடி4 செல்லை தாக்கி நுழைகிறது. சிகிச்சை எடுக்காமல் இருந்தால் எச்ஐவி யானது சிடி4 செல் எண்ணிக்கையை குறைத்து நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை மிகவும் பலவீனமடையச் செய்கிறது. அதேசமயம் வைரஸ்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கிறது (வைரல் லோடு). இது நடந்துவிட்டால் நீங்கள் “சந்தர்ப்பவாத நோய்களை” பெறுவீர்கள். பொதுவான கிருமிகள் இந்த நோய்களை ஏற்படுத்தும். ஆரோக்கியமான நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை கொண்டவர்கள் இந்த கிருமிகளால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் நோய்வாய் படமாட்டார்கள். இதே கிருமிகள் பலவீனமடைந்த நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் உடையவர்களுக்கு தீவிரமான நோய்களை ஏற்படுத்தும். சிடி4 செல்களை அதிகமாகவும் வைரஸ் எண்ணிக்கையை குறைவாகவும் வைத்துக்கொள்வது சிகிச்சையின் நோக்கம் ஆகும்.

1987 ல் எச்ஐவிற்கான முதல் மருத்துவத்திற்கு அனுமதி வழங்கப்பட்டது. தற்பொழுது எச்ஐவி வைரஸை கட்டுப்படுத்துவதற்கு பல்வேறு வகையான மருந்துகள் உள்ளன. நோயுடன் வாழும் பெரும்பாலானோர் தற்பொழுது அதிகமான வருடங்களுக்கு ஆரோக்கியமுடன் வாழ்வதற்கு எதிபார்க்கிறார்கள்.

எச்ஐவி நோயை பற்றி நீங்கள் ஒருவேளை அதிகமான கேள்விகளை/சந்தேகங்களை வைத்திருக்கலாம். தகவல்களை பெறுவதற்கு அதிகமான இடங்கள்/நபர்கள் உள்ளன. இதில் அடங்குபவை:

1. உங்களுடைய எச்ஐவி ஆலோசகர் அல்லது சுகாதார நலப்பணியாளர்.
2. உங்களுடைய மாவட்டம்/மாநிலத்தில் உள்ள எச்ஐவி யால் பாதிக்கப்பட்டோர் கூட்டமைப்பு.
3. உங்களுக்கு அருகில் உள்ள பொதுசுகாதார துறை.
4. அருகில் உள்ள எச்ஐவி/எய்ட்ஸ் உதவி எண் (ஆலோசனை/தகவல் தருபவை)

நீங்கள் பெறப்படும் தகவல்களில் கவனமாக இருங்கள் -- பெறப்பட்ட தகவல்கள் சரியானதுதானா என்பதனை உறுதி செய்வதற்கு உங்களுடைய சுகாதார நலப்பணியாளர்/ ஆலோசகர் அல்லது மற்ற இடங்களிலோ சரிபார்த்துக் கொள்ளவும்.

உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை தொடர்கண்காணிப்பில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் எப்பொழுதும் செய்யக்கூடிய மருத்துவ பரிசோதனைகளுடன் உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை தொடர் கண்காணிப்பில் வைத்துக்கொள்ள இரண்டு சிறப்பான பரிசோதனைகள் உள்ளன.

- வைரஸ் எண்ணிக்கையை அளவிடுவது.
- சிடி4 செல்களை கணக்கிடுவது.

வைரஸ் எண்ணிக்கை: உங்களுடைய இரத்தத்தில் எவ்வளவு எச்ஐவி வைரஸ் உள்ளது என்பதை அளவிடுகிறது. குறைவான அளவு நல்லது. இந்த பரிசோதனை பின்வருபவை பற்றி முடிவு எடுப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

- எப்பொழுது HARRT(Highly Active Anti Retroviral
- Therapy) ஐ பயன்படுத்த துவங்குவது.
- மருத்துவ சிகிச்சை வேலை செய்கிறதா என்பதனை பார்க்க.
- எப்பொழுது மருத்துவத்தினை மாற்றுவது என்பதனை தெரிந்து கொள்ள.

இந்தியாவில் வைரல் லோட் (எண்ணிக்கை) பரிசோதனை இலவசமாக செய்வதற்கு எந்த ஒரு வாய்ப்பும் இல்லை. யாரேனும் இலவசமாக வழங்கினால் இந்த பரிசோதனையை செய்து கொள்ளலாம்.

சிடி4 செல் எண்ணிக்கை: இது தொற்றுக்கு எதிராக போராடும் இரத்த வெள்ளை அணுக்கள் உங்களிடம் எவ்வளவு உள்ளது என்பதை கணக்கிடுகிறது. இந்த செல்களை T-4, T செல் or T உதவி செல்கள் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் எவ்வளவு வலிமையாக உள்ளது என்பதனை அறிய உதவுகிறது. உங்களுடைய சிடி செல்கள் எண்ணிக்கை மிகவும் குறையும் பொழுது உங்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு சந்தர்ப்பவாத நோய் ஏற்படலாம். இந்த பரிசோதனை பின்வருபவைக்கு உதவி புரிகிறது.

- எப்பொழுது HARRT ஐ பயன்படுத்த துவங்குவது என்பதை முடிவு செய்வதற்கு.
- அல்லது சந்தர்ப்பவாத நோய்களை தடுப்பதற்கு மருந்தினை பயன்படுத்துதல் பற்றி முடிவு எடுப்பதற்கு.

ஒவ்வொரு மூன்று அல்லது ஆறு மாதத்திற்கும் உங்களது சுகாதாரப்பணியாளர் இந்த பரிசோதனையை செய்ய விருப்பப்படலாம். உங்களுடைய வைரல் லோட் குறைவாகவே இருந்தால் மற்றும் சிடி4 செல் எண்ணிக்கை அதிகமாகவே இருந்தால் நீங்கள் HARRT பயன்படுத்த ஆரம்பிப்பதை தாமதப்படுத்தலாம்.

அருகிலுள்ள அரசு எச்ஐவி உயர்நிலை மருத்துவமனை தனியார் மருத்துவ ஆய்வகங்களில் நீங்கள் இந்த பரிசோதனைகளை செய்து கொள்ளலாம் அல்லது இது போன்ற மையங்களை அணுகுவதற்கு அருகில் உள்ள எச்ஐவி உள்ளோர் கூட்டமைப்பின் உதவியை பெறலாம்.

எச்ஐவியுடன் எப்படி வாழ்வது என்பதைப்பற்றி தீர்மானிக்கவும்

எச்ஐவி மட்டுமே உங்கள் உடல் நலப் பிரச்சினையாக இருக்காது. உங்கள் உடல்நலம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்பட்சத்தில் எச்ஐவி ஐ சமாளிப்பது சுலபமாகும். எச்ஐவி யுடன் வாழ்பவர்களுக்கு ஆரம்ப நிலை சிகிச்சை எப்பொழுதும் சிறந்தது. உங்களுக்கு எந்த ஒரு அடையாளம் மற்றும் அறிகுறி இல்லையென்றாலும் ஆரம்பநிலை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. சில மருத்துவங்கள் நமது உடலில் எச்ஐவி பரவுதலை தடுத்து நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலிமையாக வைக்கிறது. மற்றவை சந்தர்ப்பவாத நோய்களுக்கும் மற்றும் மருந்தினால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கிறது. ஆரம்ப சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வதற்கான நடத்தை மிகவும் முக்கியமானதாகும். புகைபிடித்தல், ஆல்ஹகால் அதிகமாக குடிப்பது, பொழுதுபோக்கிற்காக
போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவது மற்றும் பால்வினை நோய்களை உங்களால் தவிர்க்க முடிந்தால் உங்களுடைய எச்ஐவியை சுலபமாகவும் கட்டுக்கோப்புடனும் வைத்துக்கொள்வதை நீங்கள் உணரலாம்.

எய்ட்ஸால் நான் பாதிக்கப்படுவேனா?

எச்ஐவி யால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் எப்பொழுது எய்ட்ஸ் நிலையை அடைவார் அல்லது அவன்/அவள் நோய்வாய் படுவர் என யாராலும் சொல்லமுடியாது. எச்ஐவி யினால் ஏற்படும் பாதிப்பு அல்லது நோய் பரவுதல் ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபடும். உங்களுக்கு தொற்று இருப்பது தெரிந்த உடனேயே எச்ஐவி பற்றி தெரிந்தவருடன் உங்களுக்கு சௌகரியமான ஒரு மருத்துவரையும் தேர்ந்தெடுங்கள். உங்களது மாவட்டம்/மாநிலத்திலுள்ள எச்ஐவி உள்ளோர் கூட்டமைப்பு இதுபோன்ற தகவல்களுக்கு உதவுதலில் மிகவும் முக்கியமானதாகும். எச்ஐவி பரிசோதனை மையத்தில் உள்ள ஆலோசகர் அல்லது உடல் நலபணியாளர் இது போன்ற தகவல்களை உங்களுக்கு அளிப்பதில் உதவிபுரியலாம். சரியான சிகிச்சையை பற்றி தெரிந்து கொள்வது மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுவானதாகவே வைத்துக்கொள்வதற்கான வழிமுறைகளை பற்றி தெரிந்து கொள்வது நீங்கள் கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பதை உணர்வதற்கு உதவி புரியும்.

எச்ஐவி யுடன் போராடுவதற்கு மருந்துகளை பயன்படுத்துதல்

வைரஸ் பெருக்கத்தை (Replication) குறைப்பதற்கு உதவி புரியும் பல்வேறு வகையான மருத்துவங்கள் இருந்தாலும் கூட அவைகளை எப்பொழுது அல்லது எப்படி சரியாக பயன்படுத்துவது என்பதை பற்றி இன்னமும் சரியாக தெறியவில்லை. இதைப்பற்றிய தகவல்களை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். மற்றும் உங்களுடைய நம்பிக்கைக்கும், விருப்பங்களுக்கும் மற்றும் வாழ்க்கை முறைக்கும் சரியாக பொருந்தக்கூடிய எந்த வகையான சிகிச்சைகளை தேர்ந்தெடுக்கலாம் என்பதனை பற்றி முடிவு செய்ய உங்களுடைய உடல்நல பணியாளருடன் சேர்ந்து பாடுபடவேண்டும். நீங்கள் மிகவும் எதிர்க்கும் தன்மையுடைய ஏஆர்வியை தேர்ந்தெடுக்கலாம், மற்றும் உங்களுடைய நோயில் மிகவும் ஆரம்பத்திலேயே ஏஆர்வியை பயன்படுத்துங்கள். ஏஆர்வியை ஆரம்பத்திலே எடுப்பது அல்லது குறிப்பிட்ட அளவு சிடி4 செல் அளவு மற்றும் வைரஸ் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் வரை காத்திருப்பது போன்றவற்றை முடிவு செய்வது உங்களை சார்ந்தது ஆகும். இந்தியாவில் ஏஆர்டி திட்டமானது பல்வேறு மாநிலங்களில்

தேசிய எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு திட்டத்தின்(NACO) மூலம் பல்வேறு சிகிச்சை மையத்தின் வாயிலாக அந்தந்த மாநில எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு சங்கத்தின் மேற்பார்வையில் எச்ஐவி யுடன் வாழும் மக்களுக்கு எச்ஐவி மருந்துகள் இலவசமாக பெறுவதற்கு ஒரு வாய்ப்பாக செயல்பட்டு வருகிறது. மாநில அளவில் உள்ள எச்ஐவியுடன் வாழ்வோர் கூட்டமைப்பு அரசு உதவியுடன் செயல்படும் எச்ஐவி சிகிச்சை திட்டங்கள் பற்றிய தகவல்களை பெற மிகச்சிறந்த இடமாகும்.

பூர்த்தி செய்கின்ற மற்றும் மாற்று மருத்துவமுறைகளை பயன்படுத்துதல்

பாரம்பரிய குணப்படுத்தும் முறைகள்(உடம்பை பிடித்துவிடுதல், அக்குபன்சர், மூலிகைகள் அல்லது மற்ற மருத்துவ முறைகள்) பயன்படுத்துவதால் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம் என சிலர் நம்புகின்றனர். எச்ஐவி நோயிற்கு எந்த அளவிற்கு சிறப்பாக இந்த மருத்துவ முறைகள் வேலை செய்கிறது என்பது பற்றிய தகவல்களை பெறுவது மிகவும் கடினம். மேலைநாட்டு மருந்துகளை போல இவைகளில் பெரும்பாலானவை ஆராயப்படவில்லை. இதனால் அவைகள் வேலை செய்யாது என்று அர்த்தமில்லை, ஆனால் அவைகளை பற்றி தெரிந்து கொள்ள நீங்கள் வேறு வழிகளை கண்டுபிடிக்கவேண்டும். எந்த ஒரு “அதிசயமான” குணப்படுத்தும் முறையும் இல்லை என்பதனை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒரு வேளை அது உண்மையாக இருப்பதாக தோன்றினால் மிகவும் கவனமாக இருக்கவும்.

உதவி பெறுங்கள்

அருகில் உள்ள ஏதேனும் ஒரு எய்ட்ஸ் க்காக சேவை செய்யும் நிறுவனத்தில் நீங்கள் உதவி பெறலாம். எச்ஐவி/எய்ட்ஸ் சேவைகளை பற்றியும் அதனை எப்படி பெறலாம் என்பதை பற்றியும் ஒரு ஆலோசகர் உங்களுக்கு இரகசியமாக உதவியை அளிக்கலாம். எச்ஐவி/எய்ட்ஸ் பற்றி தகவல்கள் மற்றும் சேவைகளை நீங்கள் இணையதளத்திலும் பார்க்கலாம்.

அடிப்படை வரையறைகள்

எச்ஐவி நோயுடன் ஆரோக்கியமுடன் வாழ்வதற்கு அதிகமான செயல்களை நீங்கள் செய்யவேண்டும். நீங்கள் நோயை பற்றி அதிகமாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டும், மற்றும் உங்களுடைய நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தின் நலத்தை கண்கானித்து கொள்ளவேண்டும். மேலும் நீங்கள் உடல் நலத்துடன் எப்படி வாழ்வது என்பதைப் பற்றி தீர்மானிக்கவும்.

உங்களுடைய உடல்நலத்தை பாதுகாப்பது உங்களுடைய பொறுப்பு என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். எந்த உடல்நல பணியாளருடன் நீங்கள் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள், மற்றும் அவரைத்தவிர வேறு யாரிடம் உங்களுடைய சிகிச்சையை பற்றி ஆலோசனை செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எந்த சிகிச்சையை பயன்படுத்த விரும்புகிறீர்கள் என்பதை முடிவு செய்துகொள்ளுங்கள். தேவையான அளவு நேரத்தை எடுத்து கொள்ளுங்கள் மற்றும் உங்களுடைய விருப்பங்களை பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

A Project of the New Mexico AIDS Education and Training Center. Partially funded by the National Library of Medicine
Fact Sheets can be downloaded from the Internet at http://www.aidsinfonet.org