HIV பரவுவதை தடுத்தல்
(STOPPING THE SPREAD OF HIV)

எச்ஐவியினால் எப்படி தொற்றுக்குள்ளாகலாம்?

ஹுயூமன் ம்யூனோ டெபிஸியன்ஸி வைரஸ் அவ்வளவு சுலபமாக பரவாது. எச்ஐவி பாதித்த இரத்தம், இரத்தப்பொருட்கள் அல்லது ஆண் மற்றும் பெண் குறி திரவைங்கள் மூலம் பரவலாம். கொசுக்கடி, இருமல் அல்லது தும்மல், வீட்டு உபயோகப் பொருட்களை பகிர்ந்து கொள்வது, கட்டிபிடித்தல் அல்லது ஒரே நீச்சல் குளத்தில் எச்ஐவி பாதித்த நபருடன் குளித்தல் போன்ற செயல்களால் எச்ஐவி பரவாது.

சிலர் மனித உடலின் திரவங்களான வியர்வை, எச்சில் மற்றும் கண்ணீர் மூலம் எச்ஐவி பரவலாம் என்று பேசுகிறார்கள். மேலும் அதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் இன்னும் பதிவு செய்யப்படவில்லை இருந்தாலும் சிறிய அளவிளான வாயில் உள்ள இரத்தம் உதட்டோடு உதடு முத்தம் அல்லது வாய்வழி உறவு மூலம் பரவலாம். பல்லை சுத்தம் செய்யும் ஊசிகள் மூலமும் ஈறுகளின் நோய்களின் மூலமும் அல்லது சூடான மற்றும் கூர்மையான உணவுகளை உண்பதாலும் இரத்தம் வரலாம்.

சில சமயங்களில் எச்ஐவி வைரஸிலிருந்து நமது உடல் தன்னை பாதுகாத்து கொள்கிறது. தோல் மற்றும் எச்சில் மூலம் உங்களுடைய தோலில் வெடிப்பும் அல்லது கிழிந்தும் விடாமல் இருந்தால் இரத்தம் மற்றும் பாலியல் குறி நீர்களிடம் இருந்து உடலை பாதுகாத்து கொள்கிறது. எச்சில் உங்களுடைய வாயில் எச்ஐவியை கொள்வதற்கு உதவி புரியும்.

எச்ஐவியினால் பாதிக்கப்பட்ட இரத்தம் அல்லது பாலியல் குறி நீர்கள் நமது உடலை சென்றடைந்தால் நாம் எச்ஐவியினால் பாதிக்கப்படுகிறோம். இவை உடலுறவின்போது ஏற்படும் வெடிப்பு அல்லது காயங்கள் மூலமும் மருந்துகள் ஏற்றும் உபகரணங்கள் மூலமும் அல்லது எச்ஐவியினால் பாதிக்கப்பட்ட இரத்தம் அல்லது இரத்தப் பொருட்கள் மூலம் நடைபெறுகிறது மேலும் எச்ஐவியினால் பாதிக்கப்பட்ட கர்ப்பிணி பெண்ணிடமிருந்து பிறக்கும் குழந்தைக்கு கர்ப்பிணி காலத்திலும் அல்லது பிரசவத்தின் போதும் எச்ஐவி பரவும். இது “ வெர்டிகல் டிரான்ஸ்மிஸன்” எனப்படும். மேலும் குழந்தை எச்ஐவி உள்ள தாயின் தாய்ப்பாலை குடிப்பதன் மூலமும் எச்ஐவி பரவும். அத்தியாயம் 611 ல் இதைப்பற்றி மேலும் அறியலாம். எச்ஐவி உள்ள தாயிடமிருந்து பால் அருந்தும் பெரியவர்களுக்கும் வர வாய்ப்புள்ளது. பால் அருந்தும் பெரியவர்களுக்கு வெடிப்பு, வாய்ப்புண் அல்சர் இருந்தால் பரவும் வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கும். அதேபோல் எச்ஐவி உள்ள பாலியல் குறி நீர்கள் மூலம் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவில் ஈடுபடும்போது எச்ஐவி பரவும்.

எச்ஐவியிலிருந்து உங்களையும் மற்றவர்களையும் எப்படி பாதுகாக்க முடியும்?

எச்ஐவி வராமல் உங்களை தடுக்க நீங்களும் மற்றும் மக்களும் பல முயற்சிகளை மேற்கொள்ளவேண்டும் அத்தோடு 100% உண்மையாக இருத்தல் வேண்டும். தற்சமயம் மக்கள் (கடந்த 2 அ 3 மாதங்களாக) எச்ஐவி தொற்றை அதிக வைரஸ் கிருமிகளுடன் கூடிய ஆரம்ப கட்ட நிலைகளில் (தீவிர எச்ஐவி தாக்குதலில்) மற்றவரிடமிருந்து பெற்று வருகின்றனர். பொதுவாக எச்ஐவி வைரஸ் பரவும் ஆபத்தானது அவற்றில் அதிக வைரஸ் கிருமிகள் இருக்கும் போது மேலும் ஆபத்தான நிலைக்கு சென்றுவிடும்.

இந்தப்பகுதி எச்ஐவி தடுப்பு பற்றிய தகவல்களை அளிக்கிறது மேலும் அடுத்த பகுதியில் அதிக தகவல்களை ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட தலைப்புகளுக்கும் அளிக்க பரிந்துரை செய்கிறது.

பாலியல் செயல்பாடுகள்:

எச்ஐவி தொற்று ஏற்படுத்தும் ஆபத்திலிருந்து உங்களை பாதுகாக்க உடலுறவு கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது. நம்முடைய ஆண்குறி, பெண்குறி அல்லது ஆசனவாய், வாய் போன்றவற்றை நேரிடையாக மற்றவர்களுடைய ஆண்குறி, பெண்குறி அல்லது ஆசனவாய், வாயோடு சேராதவரை பாதுகாப்பானதாகும். அதேபோல் முத்தம், உறுப்புகளை தடவுதல், சுயஇன்பம் பாதுகாப்பானது ஆகும். எச்ஐவி தொற்றுள்ள திரவத்துனிகள் மூலம் எச்ஐவி பரவுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் இதுவரை பதிவு செய்யப்படவில்லை.
துணைவருடன் உண்மையாக இருந்து கீழ்கண்ட முறையில் உடலுறவு வைத்துக்கொண்டால் அது பாதுகாப்பானது.

- இருவரும் எச்ஐவி தொற்று இல்லாமல் இருத்தல்.
- இருவரும் அவர்களுடன் மட்டுமே உறவு வைத்திருத்தல்.
- எவரேனும் ஒருவர் போதைப்பழக்கம் மற்றும் இதர வழிகள் மூலம் எச்ஐவி தொற்று பெறாமல் இருப்பின்.

ஆசனவாய் அல்லது பெண்குறி உடலுறவை விட வாய்வழி உடலுறவு பாதிப்புத்தன்மை குறைவு ஏனெனில் வாயில் வெடிப்பு அல்லது இரத்தம் இல்லாமல் இருந்தால். பல்வேறு ஆபத்தான நடத்தைகள் பற்றிய தகவல்களுக்கு அத்தியாயம் 152 ல் அறிந்து கொள்ளலாம்.

எச்ஐவி நிலை தெரியாத அனைத்து நபர்களுடன் நீங்கள் பாலியல் உறவு கொள்ளும்போது எச்ஐவி மற்றும் பிற பால்வினை நோய்களின் தொற்றுதலை குறைக்க தடுப்பு நடவடிக்கையாக காண்டத்தை பயன்படுத்தலாம். பழமையான காண்டம் லேட்டக்ஸ் ஆண்குறிக்காகவும், புதிய வகையான காண்டம் பாலுயூரித்தேன் பெண்குறி அல்லது ஆசனவாய்க்கும்

உட்படுத்தப்படுகிறது. மேலும் காண்டம் பர்றிய தகவல்களுக்கு அத்தியாயம் 153 யை பார்க்கவும். “ஸ்பெர்மிசைடு” போன்ற சில வேதிப்பொருட்கள் கர்ப்பத்தை தடுக்கும் ஆனால் எச்ஐவி யை தடுக்க முடியது. இவை மூலம் எரிச்சல் மற்றும் வீக்கம் உண்டாகும் மேலும் பல ஆபத்தான தொற்றுகளை பெற வழிவகுக்கும்.

போதைப்பழக்கம்:

நீங்கள் அதிகமான போதைப்பொருள் பயன்படுத்துகையில் உடலுரவின் போது ஆணுறையை பயன்படுத்துவதை மறந்து விடுகிறீர்கள் அதேபோல் நீங்கள் அடுத்தவரின் (ஊசிகள், சிரிஞ்ச், பஞ்சு, கொப்பளித்த தண்ணீர்) பயன்படுத்தும்போது அவர்களின் பாதித்த இரத்தத்தின் மூலம் நீங்கள் பாதிக்கப்படுவீர்கள். போதை ஊசியை பயன்படுத்தாமல் இருப்பதே பாதுகாப்பான வழியாகும்.
போதை ஊசியை ஏற்றிக்கொள்ளாமல் இருப்பதால் மட்டுமே தொற்றுகளிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ளமுடியும். நீங்கள் போதை ஊசியை ஏற்றிக்கொண்டால் அடுத்தவர் பயன்படுத்திய ஊசிகளை பயன்படுத்தவேண்டாம். ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கு பின்னரும் உபகரணங்களை சுத்தமாக பிளிச்சிங் செய்து கழுவி பயன்படுத்தவேண்டும். மேலும் போதைப் பொருள் பயன்படுத்துதல் மற்றும் எச்ஐவி தடுப்பு பற்றி அறிய அத்தியாயம் 154 யை பார்க்கவும்.

சிலர் ஊசி மற்றும் சிரிஞ்ச் பரிமாற்றத்தை ஏற்படுத்தி வருகின்றனர் அதாவது இலவசமாக சுத்தமான சிரிஞ்சுகளை மக்களுக்கு கொடுத்து வருகின்றனர் இதன் மூலம் பகிர்ந்து கொள்வது தேவைப்படாமல் இருக்கிறது. “சப்லிங்குவல் பர்பிநார்பின்” முறையை மற்றொரு செயலாக செய்து வருகின்றனர் அதாவது போதை ஊசியை பயன்படுத்துவோர்க்கு “பர்பிநார்பின்” மாத்திரை வழங்குவதன் மூலம் ஊசி ஏற்றிக்கொள்ளத்தேவையில்லை.

வெர்டிகள் டிரான்ஸ்மிஷன்:

வளரும் நாடுகளில் சிகிச்சை இல்லாமல் எச்ஐவி உள்ள கர்ப்பிணி தாய்மார்கள் 25-45% குழந்தைகள் தொற்றுடன் பிறக்கின்றனர். கர்ப்பிணி தாய்மார்கள் ஏஆர்வி சிகிச்சை பெறும் பட்சத்தில் இது 2% அல்லது அதற்கும் குறைவாக அதன் பாதிப்பு இருக்கிறது. தொற்றுள்ள பெண் நெவிரப்பின் மாத்திரையை பிரசவ காலத்தின் போதும் குழந்தை பிறந்து 72 மணி நேரத்திற்குள்ளாக குழந்தைக்கு நெவிரப்பின் சிரப்பும் கொடுப்பதால் எச்ஐவி பரவுவதிலிருந்து குழந்தையை பாதுகாக்கலாம். கர்ப்பிணி தாய்க்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து குழந்தையை பெற்றெடுக்கும்போது பெண்மணிக்கு வைரஸ் கிருமியின் அளவு 1000 த்திற்கும் குறைவாக இருந்தால் பரவும் ஆபத்தை குறைப்பது சிரமம்.

தாய்மார்கள் வேறு மாற்றுப்பால் (புட்டிப்பால்) முறையை பயன்படுத்தவேண்டும் அல்லது எச்ஐவி தொற்று இல்லாத தாய் குழந்தைக்கு பால் புகட்ட வேண்டும் மேலும் அதிக விபரங்களுக்கு அத்தியாயம் 611 யை பார்க்கவும்.

இரத்தத் தொடர்புகள்:

இரத்தம் மற்றும் இரத்தப்பொருட்கள் மூலம் பரவும் நோய்களில் எச்ஐவி யும் ஒன்று. ஒருவருக்கு இரத்தம் வடியும்போது உதவி செய்பவர் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும் உங்களுடைய உதவி இரத்தம் சார்ந்து இருந்தால் உங்களுடைய உடலில் வெட்டுக்காயங்கள் அல்லது இரத்த வெடிப்பு இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். அதே போல் கண்கள் மற்றும் வாய்களில் படாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும் அல்லது உதவி செய்வோருக்கு உங்கள் நிறுவனம் கையுறை, முகமூடி மற்றும் பிற பாதுகாப்பு சாதனங்கள் எப்படி இரத்தம் மூலம் நோய் பரவுவதை சமாளிக்கும் விஷயங்களும் மேலும் பாதிப்புகள் நிகழ்ந்தால் எடுக்கும் PEP மாத்திரைகள் பற்றிய தகவல்களும் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

எச்ஐவி தொற்று ஏற்பட்டு இருந்தால் என்ன செய்யவேண்டும்?

எச்ஐவி தொற்று ஏற்பட்டு இருக்கலாம் என்று நினைத்தால் நீங்கள் சுகாதாதாரத்துரை பணியாளர்கள் அல்லது மருத்துவ அலுவலர்களுடன் பேசி பரிசோதனை செய்துகொள்ளவேண்டும். மேலும் எச்ஐவி பரிசோதனைகள் பற்றிய தகவல்களுக்கு அத்தியாயம் 102 யை பார்க்கவும்.

கண்டிப்பாக உங்களுக்கு தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால் கண்டிப்பாக உங்களது சுகாதார நலப்பணியாளருடன் பேசி ஏஆர்வி மாத்திரையை எடுக்க வேண்டுமா? என்று கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். இதை எச்ஐவி யினால் PEP என்று கூறுவர். நீங்கள் தொடர்ந்து 2 அல்லது 3 மருந்துகளை தொடர்ந்து சில வாரங்களூக்கு எடுக்கவேண்டும். இம்மருந்தும் எச்ஐவி பரவும் ஆபத்தை குறைக்கின்றன அதேசமயம் பக்க விளைவுகளை அதிகமாக ஏற்படுத்தும். மேலும் PEP பற்றிய தகவல்கலுக்கு அத்தியாயம் 156 ஐ பார்க்கவும்.

அடிப்படை வரையறைகள்:

எச்ஐவி ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு அவ்வளவு எளிதில் பரவாது. இரத்தம் அ இரத்தப் பொருட்கள், பிறப்புறுப்பு திரவங்கள் அல்லது எச்ஐவி உள்ள தாய்மாரின் தாய்ப்பால் உங்களது உடலில் சென்றால்தான் எச்ஐவி பாதிப்புக்கு உள்ளாக முடியும். எச்ஐவி உள்ள தாய்மார்கள் தனக்கு பிறக்கும் குழந்தைக்கும் எச்ஐவி ஐ பரப்ப முடியும்.

எச்ஐவி பரவும் தாக்கத்தை குறைக்க:

- உடலுறவின் போது ஆணுறையை பயன்படுத்துதல்.
- பயன்படுத்திய ஊசி உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

- நீங்கள் எச்ஐவியினால் பாதிக்கப்பட்டும் கருவுற்றும் இருந்தால் உங்களுடைய சுகாதார நல பணியாளர்களுடன் கழந்து பேசி குழந்தைக்கு பரவாத தடுப்பு முறைகளைப் பற்றி அறியவேண்டும்.
- நீங்கள் எச்ஐவியினால் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தால் எந்த குழந்தைக்கும் பால் புகட்டக்கூடாது.

நீங்கள் ஆதரவு கொடுப்பவராக இருந்தால் எச்ஐவியினால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு சேவை செய்யும்போது உங்கள் உடலில் திறந்த வெடிப்பு காயங்கள் இல்லாமலும், கண்கள் மற்றும் வாயில் இரத்தம் மற்றும் இரத்தம் சம்மந்தமான பொருட்கள் படாதவாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறு பணி செய்யும்போது பரவும் ஆபத்து இருந்தால் உடனடியாக எச்ஐவி பரிசோதனை செய்து மேலும் சிகிச்சைக்கு உங்களது சுகாதார நல பணியாளரை அனுகவும்.