

ரய்ட்ஸ்

(முதனிலை சொக்கிய
சேவையாளர்களுக்கான
வழிகாட்டி)



சுகாதாருக் கல்விப் பணியகத்தினதும் சமூக நோய்த்
தடுப்பு நிகழ்ச்சிகளிட்டத்தினதும் வெளியிடு.

“ஏய்ட்ஸ்”

(முதனிலை செளக்கிய சேவயாளர்களுக்கான வழிகாட்டி)

வைத்திய கலாநிதி மார்க்ஸ் பெர்னாண்டோ

ககாதாரக் கல்விப் பணியகத்தினதும் சமூக நோய்த் தடுப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினதும் வெளியீடு.

பாராட்டுக்கள்

தங்களது ஆலோசனைகளையும் உதவியையும் தந்து இந்த வழிகாட்டியை
உருவாக்கும் முயற்சிக்கு ஊக்கமளித்து பல்வேறு வழிகளிலும் ஒத்தாசை
புரிந்தவர்களான பின்வரும் பிரமுகர்களுக்கு எனது மனமுவந்த நன்
நியையும் பாராட்டுக்களையும் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

டாக்டர் ஜோர்ஜ் பெர்னாண்டோ
சௌக்கிய சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகமும் தேசிய ஏய்ட்ஸ் குழுத் தலைவரு

டாக்டர் ஜி. ஜெயகுரு
பணிப்பாளர் சமூக ஏய்ட்ஸ் தடுப்பு, கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்

டாக்டர் ஏ. ராஜநாதன்
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம், சௌக்கிய சேவைகள்.

காலஞ்சென்ற டாக்டர் எஸ். டப்ளியூ எம். பெரேரா
மற்றும் சுகாதாரக் கல்வி பணியகத்திலுள்ள எனது சக அலுவலர்கள்

திரு. செ. எம். செனவிரதன்
சுகாதாரக் கல்வி அலுவலர்

திரு. எச். குலசேகர
மொழிப்பெயர்ப்பாளர்

திரு. பேர்சி ஜயமாணன்
பொதுசனத் தொடர்புசாதன நிபுணர்

திருமதி ஜராங்கனி ரூபசிங்க
தட்டெழுத்தாளர்

திரு. துவித்த மலல்சேகர
பிரசார அலுவலர்

முன்னுரை

“ஏய்ட்ஸ்” நோய் உலகெங்குமுள்ள சௌகார்ய சேவையாளர்களுக்கு ஒரு சவாலாக அமைந்துள்ளது.

இது தொடர்பாக, சௌகார்யத் துறையிலுள்ள ஊழியர்களுக்கு மாபெரும் பொறுப்பிருக்கின்றது. பொது மக்களுக்கும் எச்.ஐ.வி./ஏய்ட்ஸ் நோய்க்கிருமி தொற்றியுள்ள நோயாளர்களுக்கும் எச்.ஐ.வி. “ஏய்ட்ஸ்” நோய் பற்றிய அடிப்படைத் தகவல்களை வழங்குதல், சந்தேகங்களையும் தப்பான் கருத்துக்களையும் தெளிவு படுத்துதல், பயத்தையும் பதற்றத்தையும் போக்குதல். எச்.ஐ.வி./“ஏய்ட்ஸ்” நோயினால் பிடிக்கப்பட்டவர்களை கருணையுடன் கையாள்வதற்கான சமூக சுற்றாடலை மேம்படுத்துதல் என்பன இப்பொறுப்புக்களில் அடங்கும். ஏனைய திறமைகளைக் கொண்டிருப்பதோடு எச்.ஐ.வி./“ஏய்ட்ஸ்” நோயின் பல்வேறு அம்சங்களைப் பற்றிய அடிப்படை அறிவையும் பெற்றிருந்தால் மட்டுமே சௌகார்யத் துறையின் ஊழியர்களால் தங்களது பொறுப்புக்களை சரிவர நிறைவேற்றமுடியும்.

சமூக நோய்/ஏய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் ஊடாக எச்.ஐ.வி./“ஏய்ட்ஸ்” நோய் விடுக்கும் சவாலை எதிர்கொள்வதற்கு அவசியமான அறிவையும் மனோபாவத்தையும் தேர்ச்சியையும் இந்த ஊழியர்களுக்கு வழங்குவதற்கான திட்டமொன்றை கொதாரத் திணைக்களம் ஆரம்பித்துள்ளது. கொதாரக் கல்விப் பணியகம் தயாரித்திருக்கும் இந்த வழிகாட்டி, இத்திட்டத்தின் ஒரு முக்கிய அம்சமாக அமைகிறது.

எச்.ஐ.வி./“ஏய்ட்ஸ்” நோய் சம்பந்தமான எமது ஊழியர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டிய கலை அம்சங்களையும் பற்றிய அடிப்படைத் தகவல் இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ளது.

இந்நோயைத் தடைசெய்தல், கட்டுப்படுத்துதல் போன்ற நடவடிக்கைகளுக்கு முதன்முதலாக தேவைப்படுவது இந்நோய் பற்றிய அறிவுத்திறன்கொண்ட ஊழியர்களே ஆதலின் இத்தேவையை நிறைவு செய்வதில் இந்த வழிகாட்டி பெரிதும் துணைபுரியும் என்பது எனது அபிப்பிராயமாகும். இந்த வழிகாட்டியை உருவாக்க உதவிய அனைவருக்கும் எனது பாராட்டுக்கள்.

வைத்திய கலாநிதி ஜோ பெர்னாண்டோ
செயலாளர்
கொதார, மகளிர் விவகார அமைச்சு

உள்ளடக்கம்

வரலாறு	5
உலகாாயிய நிலை	6
எய்ட்ஸ் என்றால் என்ன?	7
எச்.ஐ.வியுடனான தொற்று நோயின் இயற்கை வரலாறு	8
எய்ட்ஸ் பரவும் முறை	9
எய்ட்ஸ் வைரஸ் பரவாதுள்ள முறைகள்	11
எய்ட்ஸ் வைரசின் ஆபத்திற்கு பெருமளவு ஆளாகுபவர்கள்	14
எய்ட்சின் அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்	15
எச்.ஐ. விக்கான பிறபொருளெதிரி திரைப் பரிசோதனை	20
எய்ட்சும் தீவிர நிலைகளும்	21
எய்ட்சும் கருத்திப்பும்	23
எய்ட்சும் தாயப்பாலுட்டலும்	24
எய்ட்சும் குழந்தைகளும்	25
எய்ட்சும் இரத்த தானமும்	26
இரத்தானம் செய்து போது நினைவில்	27
வைத்திருக்க வேண்டிய குறிப்புகள்	28
எய்ட்ஸ் பரவுதலை எவ்வாறு தடுக்கலாம்	29
எய்ட்சுக்கான கிசிக்சை	30
கிருமியழித்தலும் தொற்றுத் தடையாக்கலும்	32
எச்.ஐ. வி. தொற்றுநோய் தடை	34
சுகாதார கவனிப்பு அமைப்புகளில் மனித	34
நீர்பிடனைக் குறைபாட்டு வைரசு (எச்.ஐ.வி.) பரவுதல்	34
சுகாதார கவனிப்பு நிலையங்களில் நோய் செலுத்துகை வழிகள்	36
சுகாதார ஊழியர்கள்	37
எய்ட்ஸ் நோயைத் தடுப்பதற்கு சுகாதார ஊழியர்கள் உதவக் கூடிய வழிகள்	38
எய்ட்ஸ் நோய்தடுப்பில் சுகாதாரக் கல்வியின் பயன்	39
ஆலோசனை வழங்கல்	41
4 முக்கியவகை தேவைகளை ஆலோசனை எதிர்கொள்கின்றது	42
யாருக்கு ஆலோசனை வழங்குவது?	43
ஆலோசனைக்குத் தேவைப்படும் திறனாற்றல்	44
டட்டிசேர்க்கையும் எய்ட்சும் பற்றி சிபார்சுகள்	45
எய்ட்ஸ் பற்றிய அடிப்படை தகவல்	46
வைரசும் தடைக்காப்புறுதி முறையும்	

வரலாறு

பாற்சேர்க்கை மூலமாக செலுத்தப்படும் வைரஸ் கிருமியோன்றினால் (எச்.ஐ.வி) இன்று உலகமெங்கும் ஏய்ட்ஸ் எனும் கொடிய நோய் துரிதமாகப் பரவி வருகின்றது. தற்போது இவ்வியாதிக்கென தடுப்புசீயோ அல்லது சிகிச்சையோ எதுவுமில்லை.

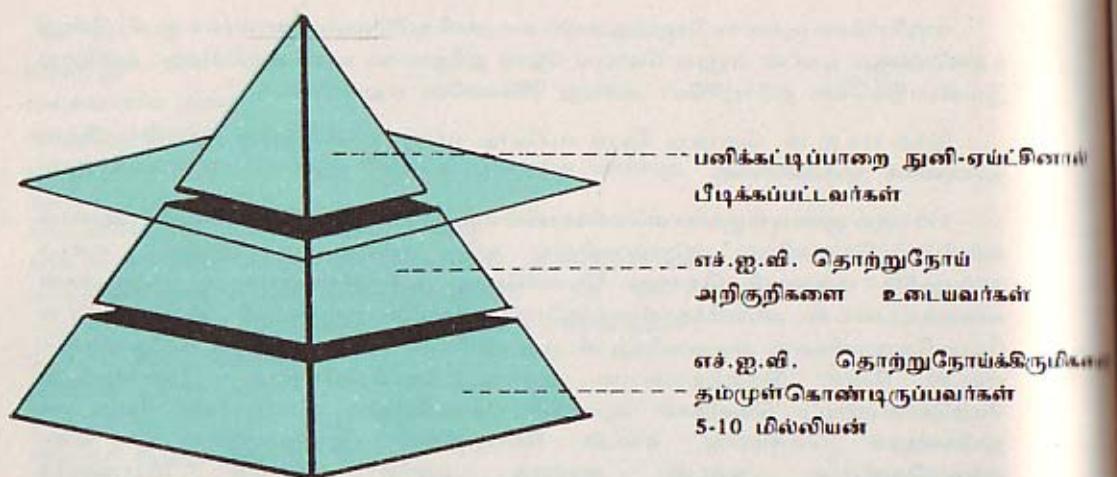
இந்த எச்.ஐ.வி. தொற்று நோய் எப்போது எங்கு முதலில் பரவ ஆரம்பித்ததென தீர்மானிக்க முடியவில்லை.

1981-ஆம் ஆண்டில் ஜூக்கிய அமெரிக்காவில் ஏய்ட்ஸ் நோயுள்ள நோயாளிகளின் ஆரம்பக் கண்டுபிடிப்பினையுடுத்து ஜூரோப்பாவிலும் அதே தன்மையான நோயியல், தடைக் காப்புறுதிக் குறைபாடு தொற்று நோய்க்கேற்ற அறிகுறிகளையுடைய நோயாளிகள் காணப்பட்டனர். வட அமெரிக்காவிலும் ஜூரோப்பாவிலும் வாழும் ஹெங்சிய ஆபிரிக்க ஏய்ட்ஸ் நோய் நோயாளிகளை அவதானித்த விடத்து கரியியன். மத்திய ஆபிரிக்க பிரதேசங்களில் ஏய்ட்ஸ் நோய் இருந்தமைக்கான சான்று கிடைக்கப்பெற்றது. இதனையுடுத்து மேற்கொள்ளப்பட்ட வெளிக்கள் ஆய்வுகள் வைத்தியிலும் ஆபிரிக்காவில் வேறு பல நாடுகளிலும் பெருமளவு ஏய்ட்ஸ் நோயாளிகள் இருந்தமையைக் காட்டின. எவ்வாறெனினும் ஏய்ட்ஸ் ஆரம்பம் பற்றிய எவ்வித முடிவையும் பெற்றுமுடியாதிருந்தது.

இந்த நோய் ஆபிரிக்காவிலிருந்து ஆரம்பமாகியது என்ற எண்ணம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள், 1950 ஆம் ஆண்டளவில் ஆபிரிக்காவிலிருந்து பெறப்பட்ட பழைய இரத்த மாதிரிகளை ஏய்ட்ஸ் வைரச்களுக்காகப் பரிசீக்கும் சமயத்தில் அந்நோய்க்கான அறிகுறிகள் உறுதியாக்கப்பட்டமையும், அத்துடன் ஆபிரிக்காவிலிருந்து சில குரங்குகளில் ஏய்ட்ஸ் வைரசை ஒத்த வைரச்கள் காணப்பட்டமையுமாகும். ஆயினும் இதை உறுதியான சான்றாக எடுக்க முடியாதுள்ளது.

தற்போது அறிவிக்கப்பட்டுவரும் பெரும் எண்ணிக்கையான நோய்கள் இந்த வைரஸ் தனிகமையாக்கப்பட்டு, அவை செலுத்தப்படும் முறைகள் விளங்கிக் கொள்ளப்படுமுன்னர் 1970 ஆம் ஆண்டுகளிலும் 1980 ஆரம்ப காலப்பகுதிகளிலும் பெறப்பட்ட தொற்று நோயின் காரணமாக ஏற்பட்டவையாகும்.

உலகளாவிய நிலை



ஏம்டஸ் நோய் முதலில் அறியப்பட்டு இப்போது பதினொரு ஆண்டுகள் உருள்ளேடு விட்டன. இந்த காலப்பகுதியில் இந்த வைரஸ் பல தேவங்களுக்குப்பரவி பலரைப் பாதித்துள்ளது. 1989 ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதமளவில் உலக க்காதார அமைப்பிற்கு 151 நாடுகளிலிருந்து இத்தகைய நோயினால் பிடிக்கப்பட்ட 172,000க்கு மேற்பட்ட மொத்தத் தொகையினர் பற்றி அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. மொத்த நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையில் இவர்கள் ஒரு பின்னத்தையே குறித்து நிற்கின்றனர். ஒரு சில நாடுகள் இத்தகைய நோய் தம் நாடுகளில் பரவியுள்ளதை ஒத்துக்கொள்ள விரும்புவது இல்லை. வேறு சிலநாடுகளில் இத்தகைய நோய் அறியப்படாது அல்லது அறிவிக்கப்படாதுமின்னன. உலகமெங்கும் பரவியுள்ள ஏம்டஸ் நோயாளிகளின் உண்மை எண்ணிக்கை ஏற்கக்கூடிய 500,000 அளவினதாகும். மேலும் 5-10 மில்லியன் வரையானத் தொகையினர் இந்நோய்க்கிருமிகளினால் பிடிக்கப்பட்டுமிருக்கலாமென்றும் மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

நோயின் கட்டுப்புத்தலுக்கு உலகளாவிய அனுகுமுறையோன்று தேவைப்படுத்தும் உலக பொது க்காதார விடயமாக ஏம்டஸ் நோய் துரிதக்கியில் வளர்ந்து வருகின்றது.

2000 ஆண்டளவில் 20 மில்லியன் பேர் ஏம்டஸ் நோயால் பிடிக்கப்படவர்களாகவும் 40 மில்லியன் பேர் எச்.ஐ. வைரஸ்னால் பாதிக்கப்படவர்களாகவும் இருப்பார்கள் என கணிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஏய்ட்ஸ் என்றால் என்ன ?

மனித உடலின் நிரப்பிடன நன்மையைத் தகர்த்து கொடிய தொற்றுநோய்க்கும் சில புற்றுநோய்வகைகளுக்கும் வழிகோரும் ஒரு வைரஸ் கிருமியினால் ஏய்ட்ஸ் நோய் ஏற்படுகின்றது.

ஏய்ட்ஸ் (பெற்றுக் கொண்ட நிரப்பிடனப்) பற்றாக்குறை நோய்க் குறித்தொகுதி எனப் பொருள்படும்.

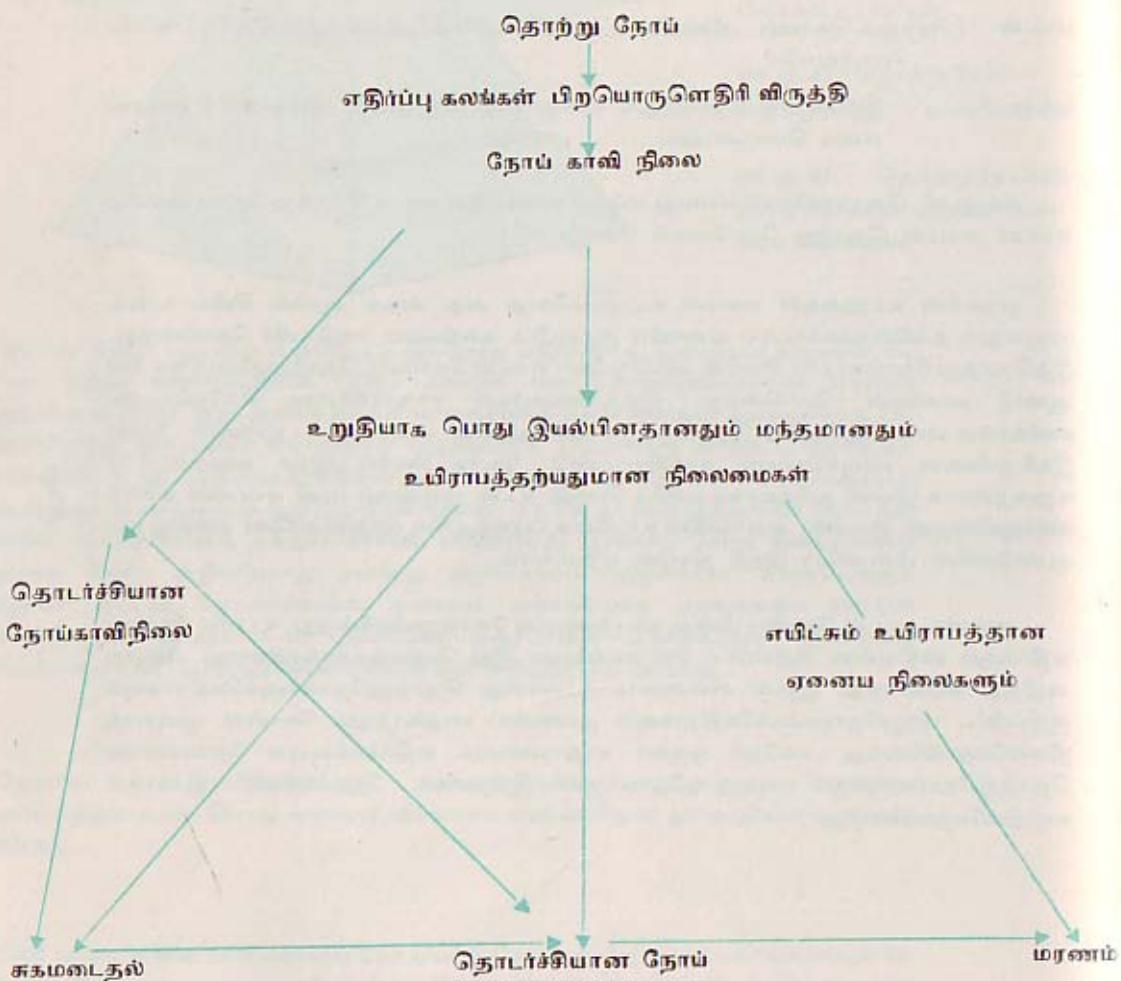
எச்.ஐ.வி. - இந்நோயை ஏற்படுத்தும் மனித (நிரப்பிடனக்) குறைப்பாட்டு வைரஸ் எனப் பொருள்படும்.

எச்.ஐ.வி. தொற்றுநோய் என்பது ஏய்ட்ஸ் வைரசினுடனான தொற்று நோய் அல்லது ஏய்ட்ஸ் வைரஸ் தொற்று நோயெனப் பொருள்படும்.

ஒருவரின் உடலுக்குள் வைரஸ் உட்புகும்போது அது அந்த ஆளின் சீவிய காலம் முழுவதும் தங்கிப்பிருக்கக்கூடிய வகையில் குறிப்பிட்ட கலங்களை ஊடுருவிச் செல்கின்றது. இத்தொற்று நோய்குப்பட்டிலிரில், அக்கிருமிகள் ஏய்ட்ஸ் நோயைத் தோற்றுவிப்பதற்கு சில ஆண்டு காலங்கள் செல்கின்றது. இத்தகையவர்கள் சாதாரணமாக சுக்கேதிகளாக கணிக்கப்படலாம். ஆயினும் இத்தகைய காலப்பகுதியில் அவர்கள் உடலுறவின் போது இக்கிருமிகளை பரவசெய்யும் சாத்தியமண்டு. வேறு சிலிரில் இந்த வைரஸ் மிக சுறுசுறுப்பாக இயங்கி துரிதமாகப் பல்கிப் பெருகி, உடல் மூலமாகப் பரவி ஏய்ட்ஸை உண்டு பண்ணுகின்றன. வைரஸ், அவர்களின் உடலில் உட்புகுந்த சில மாதங்களிலோ அல்லது பல ஆண்டுகளின் பின்னரோ இந்த நிகழ்வு ஏற்படலாம்.

வைரஸ், ஏய்ட்ஸ் நோயை பின்வரும் முறையில் தோற்றுவிக்கின்றது. உடலில் நோயை எதிர்க்கும் சுக்தியுள்ள குறிப்பிட்ட சில கலங்களை இது செயலற்றதாக்குகின்றது அல்லது அழித்து விடுகின்றது. இதன் விளைவாக உடலானது தொற்றுநோய்களுக்கெதிராகவும் குறிப்பிட்ட புற்றுநோய்களுக்கெதிராகவும் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியாத நிலையேற்படுகின்றது. சுக்கேதி ஒருவர் சாதாரணமாக எதிர்க்கக்கூடிய நோய்களான தொற்றுநோய்களுக்கும் புற்று நோய்க்கும் இத்தகைய நோயாளிகள் ஆளாகும் சாத்தியமேற்படுகின்றது.

எச்.ஐ.ஏ. யுடனான தொற்றுநோயின் இயற்கை வரலாறு



எய்ட்ஸ் பரவும் முறை

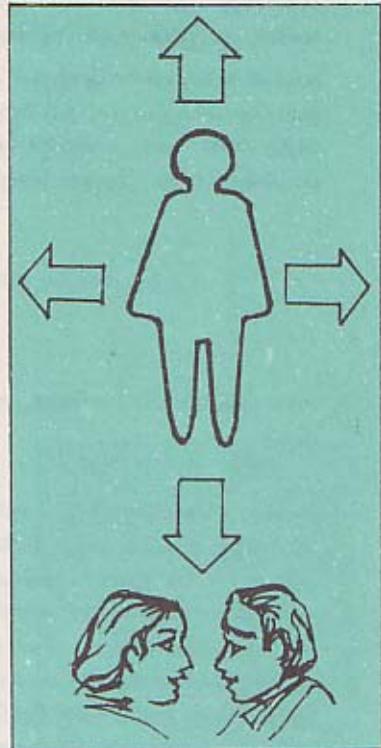
ஏ.ஐ.வி. செலுத்தல் எப்போதும் தொற்று நோய்க்குள்ளான ஒருவரின் உடல் திரவங்களுக்கு நேர்முகநிலையாதல்லுடன் தொடர்புடையிருக்கிறது. பல்வேறு உடற்திரவங்களிலிருந்து வைரஸ் தனிப்படுத்தப்படுகின்றது. இதன் அதிகாலை செறிவு குருதியிலும் மூன்று முதல்குத்தன்டுதிரவத்திலிரும்காலாப்படுகின்றது. ஆண்விந்து, யோனிக் கிசிவு, உமிழுநீர், கண்ணிரி, சிறுநீர் திரவங்களிலிருந்து பல்வேறு செறிவுகளில் வைரஸ் தனிப்படுத்தப்படுகின்றது.

இத் தொற்று நோய்க்குப்பட்ட ஒருவரின் குருதி, ஆண்விந்து அல்லது யோனிக் கிசிவு என்பன ஆரோக்கியமான ஒருவரின் குருதியுடன் தொடர்புடைம் போது ஏய்ட்ஸ் பரவுகின்றது.

முன்று முக்கிய வழிகள் மூலம் வைரஸ் இன்னுமொருவருக்கு செலுத்தப்படுகின்றது :

1. பாலுறவு மூலம் :

எய்ட்ஸ் வைரஸ் பரவும் மிகப் பொதுவான முறையாவது, ஏற்கெனவே வைரசுகள் உள்ள ஒருவருடன் இன்னுமொருவர் உடலுறவு கொள்வதாகும். தொற்று நோய்க்குப்பட்ட ஆணோருவர் தமது குருதியிலும் விந்திலும், இந்த வைரசைக் கொண்டிருப்பார். தொற்று நோய்க்குப்பட்ட பெண்ணொருவர் தமது குருதியிலும், யோனிக் கிசிவிலும் இந்த வைரசைக் கொண்டிருப்பார். தன்னினச் சேர்க்கை பிரீபூடும் இருவரிடையே அல்லது ஆண் பெண் உடலுறவிலிபூடும் இருவரிடையே தொற்று நோய்க்குப்பட்ட அளவிடமிருந்து, பெண்ணுக்கும் தொற்று நோய்க்குப்பட்ட பெண்ணை மிருந்து ஆணுக்கும் வைரஸ் பரவுக் கெய்யப்படுகின்றது.



கொங்காப்பார்ட் ரச்சை

நாலூகம்

2. தொற்று நோய்க்குப்பட்ட இரத்தம் அல்லது இரத்த உற்பத்தி களின் குருதியேற்றம் மூலமாக :

ஏய்ட்ஸ் வைரசன்னால் இரத்தம் அல்லது இரத்த உற்பத்திகள், தொற்று நோய்க்குப்படாத நபரோருவருக்கு செலுத்தப்படும்போது அத்தகைய நபர் ஏய்ட்ஸ் வைரசுகளால் பிடிக்கப்படுகின்றார். பரிசிக்கப்படாத இரத்த ஜெலுத்துக்கை ஆபத்தானதாகும்.



3. மாகுபடுத்தப்பட்ட ஊசிகள், விணைப்பிற்று மருந்துகின்ற மூலமாக :

உடலை வெட்டுவதற்கு அல்லது உடலில் ஊசியேற்றுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகின்ற ஊசிகள், கத்திகள், வைரசுகள் ததிகள், காது துளைகருவிகள் அல்லது வெறு ஏதேனும் கருவிகள் ஏய்ட்ஸ் வைரசன்னால் ஒருவரின் குருதியுடன் தொடர்பூட்டிருக்கக் கூடும். அத்தகைய கருவிகள் சரியான கிருமிநாசினி உபயோகிக்கப்பட்டு கத்திகிரிக்கப்படாது பயன்படுத்தப்படின் அவற்றின் மூலமாக இந்நோயற்ற ஒருவருக்கு இந்நோய்க் கிருமிகள் பரவச் செய்யப்படலாம். ஊசிமூலம் போதை மருந்துகளைப் பாலிப்பவர்களிடையே ஊசிகளும் மருந்து கிடையும் பொதுவான எ.ஸ.ஐ.ஏ. செலுத்தியாக இருந்துவருகின்றன.



4. தொற்றுநோய்க்குப்பட்ட கருவற்ற பெண் மூலமாக :

இத்தகைய நோயாளிகளுற்றிருக்கும் காலத்தில் அல்லது மகப்பேற்றின் போது சிகவிற்கு நோயைப் பரவச் செய்கின்றார். இத்தொற்று நோய்க்குப்பட்ட தாய்மார்களுக்குப் பிறக்கும் ஏறக்குறைய 50 சதவீதமான சிக்கள் வைரசினால் பிடிக்கப்படுகின்றனர். ஏய்ட்ஸ் வைரசினால் பிடிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள் யாரேன் எப்போதும் திட்ட வட்டமாகக் கூறுமுடியாது. எ.ஸ.ஐ.ஏ. மினால் பிடிக்கப்பட்டவர்கள் ஆரோக்கியமான தொற்றுமுடையவர்களாகக் காணப்படும் அதேவேளை தம்மையறியாமலேயே பிறக்கு தொற்றுநோயைப் பரவச் செய்யவும் முடியும். ஏய்ட்ஸ் நோய்க்கான அறிகுறிகள் பல ஆண்டுகள் வரையில் தெரியாமலும் இருக்கலாம்.



ஏய்ட்ஸ் வைரஸ் பரவாதுள்ள முறைகள்

நாளாந்த சமூகத் தொடர்பு மூலமாக அல்லது காற்றின் மூலமாக வைரஸ் செலுத்தப் படுகின்றதென்று கூறுவதற்கு கான்ரெதுவுமில்லை.

பின்வரும் செய்கைகள் மூலம் வைரஸ் பரவுகின்றதென்பதற்கு ஆதாரமெதுவுமில்லை :

1. கைகளைத் தொடுதல் அல்லது குழுக்குதல்



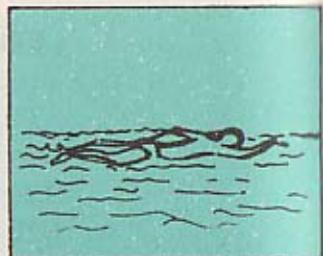
2. ஒன்றாக வாழ்தல்



3. ஒன்றாக விளையாடுதல்



4. நீச்சுற்குளத்தில் அல்லது ஆற்றில் நீந்துதல்



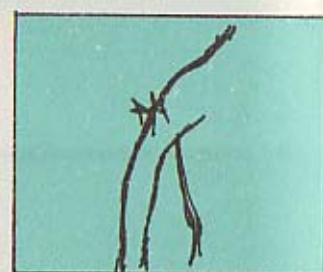
5. முத்தமிடல்



6. கோப்பைகள், தட்டுகள் ஏனைய தளபாட்டிகளைப் பகிர்தல்



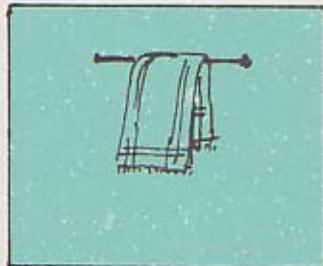
7. நுளம்பு, படுக்கை, முட்டைப்பூச்சி என்பவற்றால் கடிக்கப்படுதல்



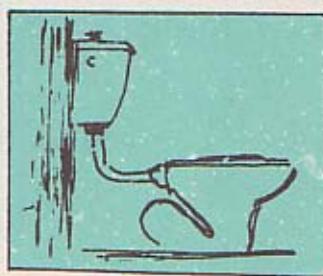
8. இருமுதல், கும்முதல் மூலமாக



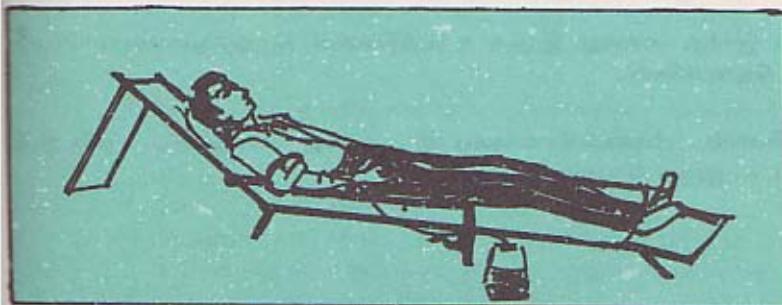
9. தொற்றுநோய்க்குப்பட்ட ஒருவரின் துவாய்கள், படுக்கை விரிப்புகள் போன்றவற்றுடன் தொடர்புகொள்ளுவதன் மூலம்



10. மஸ்லகூட் இருக்கைகள் மூலமாக



11. இரத்ததானம் செய்வதன் மூலம் : இரத்ததானம் செய்வதன் மூலமாக இந்நோய்க்கிருமிகளைப் பெறலாமென் லீர் அச்சமுறுகிள்றனர். இரத்தத்தை சேகரிப்பிற்கு கிருமிநாசினிக்குற்படுத்தப்பட்ட உபகரணங்கள் பயன்படுத்தப்படுமெனில் இத்தகைய அச்சத்திற்கு இடமில்லை. மேலும் இத்தொற்றுநோய் உணவு, நீர் மூலமாகவும் பரவுவதில்லை.



கொருதியின் பாதை



ஏய்ட்ஸ் வைரசின் ஆபத்திற்கு பெருமளவு ஆளாகுபவர்கள்

பின்வரும் வகுதிகளிலுள்ள ஆட்கள் ஏய்ட்ஸ் வைரஸ் தொற்று ஆபத்திற்கு அதிகானில் உட்படுகின்றனர் :

- தன்னினச் சேர்க்கையினரும், இருபால் குறுஷடயவர்களும்.
- ஊழியர்மாக மருந்துகளை நுஷ்பிரயோகம் செய்யவர்.
- பலருடன் உடலுறவு கொள்பவர்கள்.
- மாலுறுப்பால் புள்ளகள் உடையவர்களும் மேகநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களும்.
- ஆண் அல்லது பெண் விபக்காரிகளும் அவர்களுடன் உடலுறவு கொள்பவர்களும்.
- ஏய்ட்ஸ் வைரசினால் பீடிக்கப்பட்ட தாய்மாருக்குப் பிறந்த குழந்தைகள்.
- திரும்பத்திரும்ப இரத்த அல்லது இரத்த உற்பத்திகளின் செலுத்துக்கையைப் பெற்ற குருதிப்பெருக்க நோயாளிகள்.
- ஏய்ட்ஸ் வைரசினால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுடன் அல்லது மேற்கூறிய ஏதேனும் வகுதிமினருடன் உடலுறவு கொள்பவர்கள்.



ஏய்ட்ஸின் அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

எ.க.ஐ.வி. யுடனான தொற்றுநோய் பல வடிவங்களைப் பெடுகின்றது. அறிகுறிகள் எதனாபுமே முற்றாக வெளிக்காட்டாத நிலையிலிருந்து தீவிரமற்றநோய், பலவீனமாக்கும் நரம்பியல் ஒழுங்களைகள், உயிராபத்தான வியாதிகள் என்பவை வரை இவ்வடிவங்கள் மாறுபடுகின்றன. தொற்று நோயின் இறுதிநிலையே ஏய்ட்ஸாகும்.

இந்த வைரலினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள பலர், ஆரோக்கியமாகவும், நலமாகவும் இருப்பதன் காரணமாகத் தாம் இந்த வைரலினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனம் பற்றி அறியாதுள்ளனர்.

எ.க.ஐ.வி. தொற்றுநோயை ஒந்து நிலைகளில் உபயிரியுள்ளாக்கலாம் :

1. தீவிர நோய் நிலை
2. நோயை வெளிக்காட்டாது உள்ளுறைகின்ற நிலை
3. உயிராபத்தற்ற உறுதியாக நினைநீர் கணுக்கள் விரிவாகிய நிலை
4. ஏய்ட்ஸ் தொப்பான சிக்கலான நிலை
5. ஏய்ட்ஸ் நிலை.

தெனிர நோய்நிலை

தொற்று நோய் ஏற்பட்டதன் பின் 2 முதல் 12 வாரங்களுக்குள் இந்திலையேற்படவாம். தொற்றுதலேற்பட்ட 6 முதல் 12 வாரக் காலப்பகுதியில் குருதிபில் வைரசிற்கான பிறபொரு ஸெதிரி தோன்றும். ஆனாலும் இது சிலசமயங்களில் 6 முதல் 8 மாதங்கள் வரை செல்லும். இந்நோய்க்குரிய சில தெளிவான அறிகுறிகளாவன : காய்க்கல், கர்ப்பன், தொண்ணப்புன், தலையிடி, இரவு வியாததல், இருமல் அத்துடன் சில சமயங்களில் நினைவீர் கழுக்களின் விரிவாக்கம் என்பனவாகும். அநேகமான இந்த அம்சங்களும் இரு வாரங்களுக்குள் அல்லது அதற்கு தீர்த்து மேற்பட்ட காலத்தில் குறைந்து விடும்.

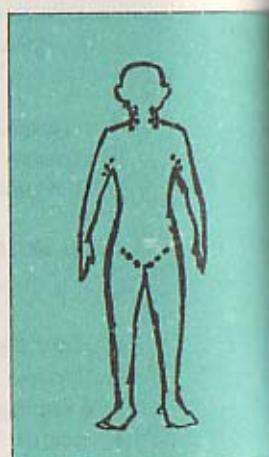


மகற்காலம் :

நோயெதுவுமற்ற நிலையாக இந்திலை காணப்படுகின்றது. தொற்று நோய்க்குப்பட்ட நபர் நோயின் வெளி அறிகுறிகள் எதனையும் கொண்டிருக்கமாட்டார்.

உறுதியாகப் பொது நினைவீர் கழுக்கள் விரிவாகியதிலை :

தொற்றுநோய்க்குப்பட்டநபரில்வேறு எந்தவித நோயுமின்றி இருக்கும் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட இடங்களில் (கவட்டி தயிர்) 1 செ. (மீற்றரிலும்) பெரிதான கற்றனவில்நினைவீர் கழுக்கள் 3 மாத காலப்பகுதிக்கேலும் காணப்படும் இந்திலை ஏற்பட்டிருக்கும். எ.ச.ஐ.வி. தொற்றுநோயின் மிகப் பொதுவான அடையாளம் இதுவாகும்.



ஏய்ட்ஸ் தொடர்பான சிக்கலான நிலை

இந்நிலையிலுள்ள நோயாளிகள் நிறை குறைதல், அசெனக்ஷியம், கணப்பு, நீர்த் தன்மையான வழித்தோட்டம், வழித்து அசெனக்ஷியம், காய்ச்சல், இரவு வியர்த்தல், தலையிடி, சொறி, நினைவு தொகுதியை தாக்கல் என்ப வற்றுடன் தோலிலும், சுவகளிலும் நோய்க்காய்கள் ஏற்படுதலுக்கும் ஆளாகலாம்.



ஏய்ட்ஸ்

எ.ச.ஐ.ஏ. தொற்று நோயின் தீவிரநோயியல் தன்மையை குறித்து நிற்பது ஏய்ட்ஸாகும். ஏய்ட்ஸ் நோய்க்கு முற்று முழுதாக உப்பட்ட நோயாளிகளில் முன்று தெளிவான வெளிப்படுத்தல்கள் இருக்கும் :



1. தீவிர, உயிராபத்து அனுகூல தொற்று நோய்கள்
2. அனுகூல அரிதான புற்று நோயின் வடிவங்கள்.
உதாரணம் : கப்போசில் சார்க்கோமா
3. நரம்பியல் நோய்கள்.



பின்வருவன மிகப்பொதுவான அனுசாலத்தொற்று நோய்களாகும் :

- நியுமோனியா
- புற்றுநோய் கட்டி
- பல அங்கங்களைப் பாதிக்கக்கூடிய கநோய்
- பொதுவாக வாயில் தென்படும் பங்கை
- பங்களினால் ஏற்படும் மூளை சருமத்தாக்கம்
- திலிர வயிற்றோட்டத்தைத் தோற்றுவிப்பது
Cryptosporidiosis கிருமி
- வாயின்கற்றுப்புறத்தில் அல்லது புறப்பாலுறுப்புகளில் அல்லது மலவாசலில் வைரசினால் ஏற்படும் தோல் தொடர்பு நோய். (*Herpes Simplex*)
- எண்கபிளைட்டிஸ் (*Encephalitis*) மூளைக்காய்ச்சல்

சருக்கம் :

- உடல்நிறை 10% தத்திற்கு அதிகமாகக் குறைதல்.
- ஒரு மாதத்திற்கு மேற்பட்ட காலப்பகுதியில் தீவிர வயிற்றோட்டம்
- ஒரு மாதத்திற்கு மேற்பட்ட காலப் பகுதியில் தொடர்ச்சியான காய்ச்சல்
- ஒரு மாதத்திற்கு மேற்பட்ட காலப் பகுதியில் தொடர்ச்சியான இருமல்
- விக்கமடைந்த நினைவீர் சரப்பிகள்
- வாயில் பங்கசினால் உண்டாகும் புண்
- வாய், புறை நுப்புவாய் தொற்றுநோய் (தீவிரமும் பொது வானதும்)
- இரவு வியர்த்தல்.
- களைப்பு
- பசியின்மை

மேற்கூறிய அடையாளங்களுள் ஒன்று அல்லது பல அடையாளங்கள் ஒரு மாதத்திற்கு மேல் நீடித்திருப்பின் ஏய்ட்ஸ் அல்லது எச்.ஐ.வி. தொற்று நோய் சந்தேகிக்கப்பட வேண்டும்.

இந்த வியாதியின் தோற்றும் உலகில் பலவிததங்களில் வேறுபடுகின்றது. குறிப்பிட்ட சில இடங்களில் ஏனைய இடங்களைவிட சில அடையாளங்கள், அறிகுறிகள் அதிகளவு பொது வாக உள்ளன.

உதாரணமாக : ஆபிரிக்காவில் நிறை குறைதல் பொதுவானதாகவுள்ள அதேசமயம், ஜக்ஷிய அமெரிக்காவில் நியுமோனியா பொதுவாகவுள்ளது.



எச்.ஐ.விக்கான பிறபொருளெதிரி திரைப் பரிசோதனை

உலகெங்கிலும், எச்.ஐ.வி. வினால் பிடிக்கப்படும் நயர்கள் சிலமாதங்களுக்குள் வைரசுக்கு எதிரான பிறபொருளெதிரிகளை விருத்தி செய்கின்றனர்.

தற்போதுள்ள திரைப்பிரிசோதனைகள் ஏய்ட்ஸ்கைக் கண்டிப்பிடப்பதில்லை. அவை குருதியில் எச்.ஐ.வி. க்கான பிறபொருளெதிரிகளை காட்டுகின்றன. சோதிக்கப்படும் வேள்ளயில் ஒரு நயர் ஆரோக்கியமான நிலையில் காணப்பட்டிரும், அவர் ஏதோ ஒரு சமயத்தில் வைரசால் பிடிக்கப்பட்டுள்ளாரென்பதை உடலில் பிறபொருளெதிரி இருந்தல் காட்டுகின்றது. விஷ எதிர்ப்பு பொருட்கள் உள்ளனவா என்பதை கண்டறிதல் மூலம் வைரஸ் உடலில் உள்ளனமை மற்றுமுகமாகச் சோதிக்கப்பட வேண்டியுள்ளது. ஏய்ட்ஸ் தொடர்பான பக்ரதியா சோதனை முதன் முதலாக 1985ல் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இவற்றுள் மிகப் பிரபலமான சோதனை எலிசா (ELISA) சோதனையாகும். மற்றப் பெரிய சோதனை மேற்கத்திய குறைபாட்டுப் பரிசோதனையாகும் (WESTERN BLOOD TEST) எலிசா பரிசோதனை மிகவும் நுட்பமானதுடன் இருத்த, இருத்த உற்பத்திப் பொருட்களின் திரையிடலுக்கும் மிக பயனுள்ளதொன்றாகும். எவ்வாறெனிலும், சில சமயங்களில் எச்.ஐ.வி. க்கான பிறபொருளெதிரி கொண்டிராத இருத்தத்தில் அத்தகைய விரும்புள்ளதாகத் திட்மான வாசிப்பினை இவை காட்டுகின்றன.

எலிசா சோதனை போலன்றி மேற்கத்திய குறைபாட்டுப் பரிசோதனை மிகவும் குறிப்பிடக் கூடியதாகவுள்ளதுடன் திட்மான எலிசா பரிசோதனைகளை உறுதிப்படுத்துவதற்கும் பயன் படுத்தப்படுகின்றன.

ஏய்ச்சம் தீவிர நிலைகளும்

எச்.ஐ.வி. தொற்று நோயின் இறுதிநிலை ஏய்ச்சாகும். உயிராபத்தான அனுகூலத் தொற்று நோய்களினாலும் நிர்ப்பிடனம் குறையாடுவர்களிடத்தில் மட்டுமே தொற்று நோய்களேற்படுகின்றன. அத்துடன் வேறு விதத்தில் நிர்ப்பிடனம் சீர்குலைத்திருப்பவர்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களினாலும் ஏய்ட்ஸ்நோய் தன்மைப்படுத்தப்படுகின்றது. ஏய்ட்ஸ் நோயினால் பிடிக்கப்பட்டவர்கள் குறியிபிட்ட லில தொற்றுநோய்களுக்கெதிரான இயற்கை தற்காப்புச் சுக்திகளை இழந்து எதிர்க்க முடியாமலிருப்பதினாலேயே இந்தத் தொற்று நோய்களேற்படுகின்றது.

பொதுவான ஏய்ட்ஸ் தொடர்பிலான அனுகூலத் தொற்று நோய்கள் :

பெரும்பான்மையான ஏய்ட்ஸ் நோயாளிகள், பல்பெருக்க அனுகூல தொற்று நோய்களை அல்லது புற்று நோய்களையுடையவர்களாகி பிள்வரும் காரணங்களால் மரணமடைகின்றனர்

1. பயனுள்ள வகையில் தொற்று நோயிற்கு சிகிச்சையளிக்க முடியாததினால் அல்லது
2. அவர்களது பலவினமான நிர்ப்பிடங்கள் சுக்தி தொற்று நோய்க்கான தடுப்புச்சுதியையும் சிகிச்சை முறையையும் பாதிக்கச் செய்யுமிடத்து பிள்வருவன மிகப் பொதுவான அனுகூலத் தொற்று நோய்களாகும் :

கப்போசிஸ் சார்க்கோமா :

ஏய்ட்ஸ் நோய்க்களாகும் தன்னினச் சேர்க்கையினரிடையே இது மிகப் பொதுவானதாகும். தோலில் உயர்ந்து கடும் நீலம் அல்லது நாவல் நிறங்களில் தோன்றும். பெரும்பாலும் முண்டத்தில் அல்லது மேல் துணிகளிலும் காது, மூக்கிலும் முதலில் இந்த அடையாளங்கள் தோன்றுகின்றன. தோற்கலூக்கள் அரிப்பும் நோயமின்றிக் காணப்படும். இந்த நோய் பொதுவாக உட்புற அங்கங்களுக்கும் பரவுகின்றது.

காசநோய் :

காசநோய் பல அங்கங்களைப் பாதிக்கலாம். ஏய்ட்ஸ் நோயாளிகளில் காசநோய் உறுப்பு தீதை அந்நோயினால் காதாரங்களைப் பாதிக்கப்படாத இடங்களில் காணப்படலாம்.

ஷேர்ப்பீஸ் சிம்பிளெக்ஸ் :

வைரக்கள், தோல் உறுப்புத்தைவை வாயிலுள் அல்லது வாயைச் சுற்றிய பிறதேங்களில் அல்லது பிறப்புறும்பு, மலை வாசற் பிறதேங்களில் ஏற்படுத்தலாம். ஏய்ட்ஸினால் பீடிக்கப்பட்டவர்களில் இந்த உறுப்புத்தைவு தீவிரமாகவும் ஏய்ட்ஸ் நோயற்றவர்களில் தோன்றுவதிலும் பர்க்க அடிக்கடி தோன்றுவனவாகவும் உடலின் ஏணைய பாகங்களுக்கு பரவும் தன்மையுள்ளவாகவுமிருக்கலாம்.

கண்டிடப்பசிஸ் :

பங்கள் கிருமியினால் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. இது ஏய்ட்ஸ் நோயாளிகளில் இரு வகைகளில் ஏற்படுகின்றது.

(அ) வாய்சார்ந்தது : வாயில் வெள்ளை நிறமான பொதுவில்
நோவற்ற உறுப்புத்தைவு ஏற்படுகின்றது.

ஏய்ட்சும் கருத்தரிப்பும்



எச்.ஐ.வி. தொற்று நிலையில் கிருக்கும் தாயொருவர் தன் சிக்கிற்கு எச்.ஐ. வைரஸ் கருவறையில் அல்லது குழந்தை பிறக்கும் சமயத்தில் பரவச் செய்யலாம். தொற்றுநோய்க்குப்பட்ட தாயொருவருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைக்கு எச்.ஐ.வி. தொற்றுநோயேற்படுவதற்கான 50% சந்தர்ப்பமுண்டு. தொற்று நோய்க்காளான சிச், தொற்றுநோயேற்படுவதற்கான 50% சந்தர்ப்பமுண்டு. தொற்று நோய்க்காளாகுதல் போன்ற ஆரம்ப நோய் வளர்ச்சி குற்றுதல் அல்லது தீவிர தொற்று நோய்க்காளாகுதல் போன்ற ஆரம்ப நோய் அறிகுறிகளைக் காட்டி சிக்ப்பருவத்திலேயே மரணமும் அடைந்து விடக்கூடும். இத்தொற்று நோய்க்குப்பட்ட சிக்கிளில் 50% மான் சிக்கிள் இரண்டு வயதை அடையும்னாலே இறந்து விடுதல் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

எச்.ஐ.வி. தொற்றுநோய்க்குப்பட்ட பெண் கருவறின் ஏய்ட்ஸ் நோயின் தாக்குதல் தீவிரமடைகின்றதாக அறிவிக்கப்படுகின்றது.

ஏய்ட்சும் தாய்ப்பாலூட்டலும்



மிக்குறைவான செறிவில் தாய்ப்பாலில் ஏய்டல் வைரக்கள் காணப்பட்டுள்ளன. தாய்யால் மூலமாக தொற்றுநோயை சிகிசித்துப் பரவச் செய்த சந்தர்ப்பங்கள் பற்றிய அறிக்கைகளுள்ளன. எவ்வாறெனிலும், தாய்ப்பால் மூலமாக இத்தொற்று நோயைச் பரவச் செய்யும் சாத்தியம் மிகக் குறைவானதாகும்.

பாற்போத்தலினால் பாலூட்டலின் ஆபத்துக்கள் நன்கு அறியப்பட்டுள்ளன. அதே போன்று தாய்ப்பாலின் போதாக்கு சக்தியும் நலங்கல் பற்றியும் அறியப்பட்டுள்ளன. ஏய்டல் பரவும் ஆபத்திலும் பார்க்க தாய்யாலூட்டலின் நலங்கள் அதிகானில் இருப்பதால் தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு ஆதரவளிக்கப்படல் வேண்டும்.

ஏய்ட்சும் குழந்தைகளும்

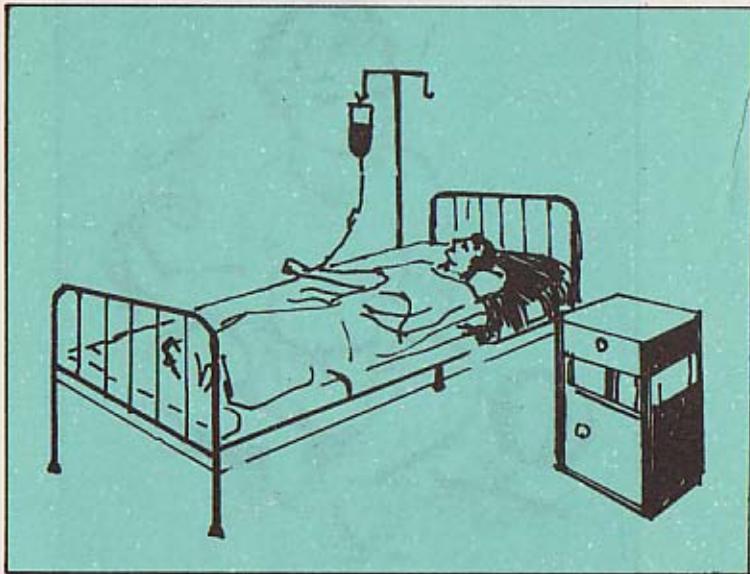


பெரியவர்களிலும் பார்க்க சிறுவர்களிடையே ஏய்ட்ஸ் பரவுதல் மிகப் பொதுவானதாகும்.

1983 ஆம் ஆண்டில் ஐக்கிய அமெரிக்க நாட்டில் ஏய்ட்ஸ் முதன் முதலாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

இவர்களுள் 75% மான பிள்ளைகள் இந்நோயினை கருவற்றாலத்தில் அல்லது பிள்ளைப்பேற்றின் போது பெற்றவர்களாலிருந்தனர். ஏனையவர்களில் பெரும்பான்மையினர் எ.ஐ.ஏ. தொற்றுநோயினை குருதியேற்றங்கள் மூலமாகப் பெற்றிருந்தனர். பெரியவர்களிலும் பார்க்க சிறுவர்களிடையே எ.ஐ.ஏ. தொற்றுநோய் வேறுபட்ட விதத்தில் முன்னேற்றமடைகின்றது. குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளும், வியாதிகளும், பிள்ளைகளிடையே மிகப் பொதுவாகவுள்ளன. உதாரணமாக (PAROTID) பராடிட் கரப்பியின் நீண்டகால வீக்கம், மீண்டும் மீண்டும் வரும் பக்கிறியா தொற்று நோய்கள், மைய நரம்புத் தொகுதித் தூழுங்கொங்கள், காய்ச்சல், வயிற்றோட்டம் வளமான வளர்ச்சியின்மை போன்ற அடையாளங்கள் தொன்றுகின்றன.

ஏஃசும் இரத்த தானமும்



நோய் தொற்ற, நோய் கிருமியால் பீடிக்கப்பட்ட குருதியோ, குருதிப் பொருள்களோ ஒரு மார்க்கமாக இருக்கிறது.

உடலில் இரத்தம் செலுத்தமுன், எச்.ஐ. வைரசு பரிசோதனை செய்வது என்றும் நலம்.

தங்களுக்கு எச்.ஐ. வைரசு பீடிக்கப்பட்டிருக்குமென சந்தேகப்படுகிறவர்கள் இரத்த தானம் செய்யாமல் இருப்பது நன்று.

இரத்த தானம் செய்யவர்களுக்கு, அதற்குப் பாலிக்கும் கருவிகள் மூலம் எச்.ஐ. வைரசு தொற்றுக்கூடும் என்ற யயம் பலருக்குண்டு. இது உண்ணையல்ல, ஏனென்றால், பாலிக்கும் கருவிகளை பாலிக்க முன்பும் பாலித்த பின்பும் கிருமியழிப்பது உண்மை. இதனால் நோய் தொற்றுவதற்கு இது ஒரு முறையாகாது.



இரத்ததானம் செய்யும் போது நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டிய குறிப்புகள்

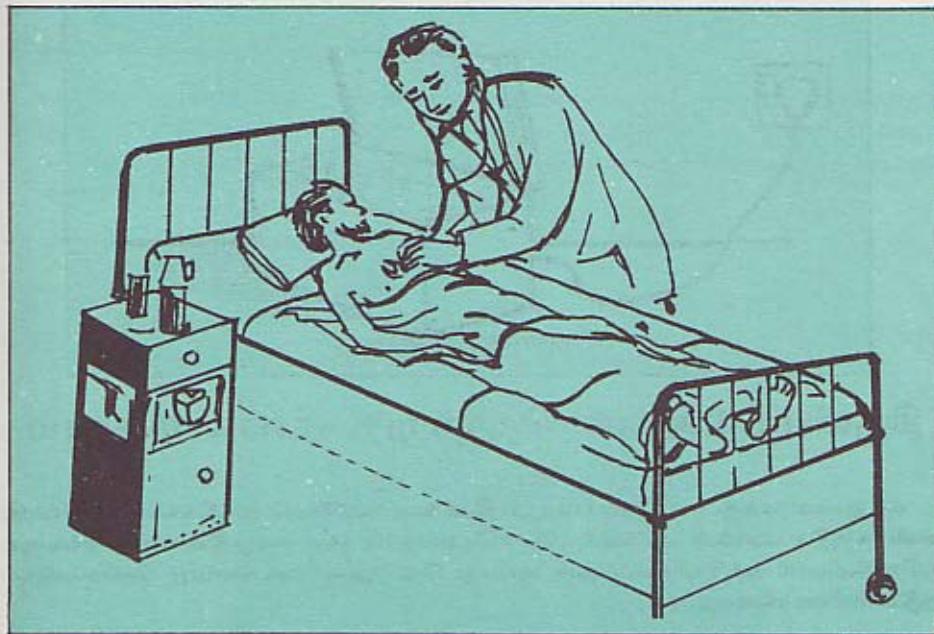
- ஏன்டஸ் ஒரு உயிர்கொல்லி நோய்.
- பிள்வருவோர் இரத்த தானம் செய்யாமல் இருப்பது நன்று:
 - * தனியால் செயற்கையில் கடுபடுபவர்கள் ஆண்களுடனும் பெண்களுடனும் பாலுறவு கொள்பவர்கள்.
 - * போதை மருந்து பாலிப்பவர்கள்.
 - * மேற்கூறியவர்களுடன் பாலுறவு கொள்பவர்கள்.

(இந்த கட்டத்தில்) இரத்த தானம் செய்வர்கள் இன்னொருவரின் உயிரரக்காக்க இரத்த தானம் செய்வது ஒரு பெரிய சமூக சேவையென கட்டிக்காட்ட, ககாதார சேவையாளர்கள் அதிக முயற்சி எடுக்க வேண்டும்.

ஏய்ட்ஸ் பரவுதலை எவ்வாறு தடுக்கலாம் ?

01. ஷிக்வாசமான தொற்று நோய்க்குப்படாத ஒரே ஒருவருடன் மட்டும் உடலுறவிலேயிடுபடுதல்.
02. நோயினால் பிடிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் உடலுறவு கொள்ளுமிடத்து, யோனி, ஆசனவாய், வாய்மூலம் உறவுவத் தவிர்த்தல்.
03. ஆரம்பமுதல் இறுதிவரை கருத்தடைக் காப்புறையைப் பயன் படுத்துதல்.
04. உடலுறவிலீடுபடுபவர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்தல்.
05. உடலுறவுத் துணைவர்கள் பல்லர் நாடும் விபச்சாரிகள் போன்றோரைத் தவிர்த்தல்.
06. தோலைத் துணைத்தல் வெட்டுதல் போன்ற தேவைகளுக்காக கிருமி தவிர்க்கப்பட்ட ஊழிகளை, மருந்துாசிகளை உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்.
07. போகத் மருந்துகளை நரம்பிளூடாகச் செலுத்தும் உபகரணங்களைப் பகிர்தலை தவிர்த்தல்.
08. எ.ஐ. வைரஸ் நோய்க்குப்பட்டிருப்பின் கருவறுதலைத் தவிர்த்தல்.
09. இரத்த செலுத்துகை தேவைப்படும் கடின காய்கள் ஏற்படும் ஆபத்தைத் தவிர்த்தல்.
10. இரத்த செலுத்துகை தேவைப்படின் பரிசோதனைக்குப்படுத்த மட்ட இரத்த ஏற்றத்தை உறுதிப்படுத்தல்.





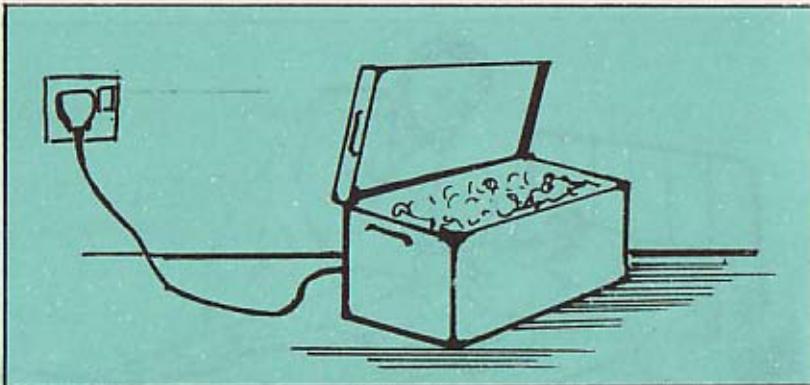
ஏய்ட்சுக்கான கிசிச்சை

எச்.ஐ. வைரசினால் ஏற்படும் நிர்ப்பிடெக் குறைபாட்டிற்கு பயனுள்ள கிசிச்சையெதுவும் கண்டிப்பிடிக்கப்படவில்லை. நோய்த்தடுப்புச் சக்திக் குறைபாட்டின் விளைவாக மனிதனொருவனைத் தாக்கும் குறிப்பிட்ட தொற்று நோய்களை அவதானித்தல் இச் கிசிச்சையில் அடங்கும். எவ்வாறேனிலும் கிசிச்சை நிறுத்தப்பட்டவுடன் மீண்டும் இத்தொற்றுநோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

தற்போது பெருமளவில் பயன்படுத்தப்படும் மருந்து அசிபோதிமிடின் (AZIDOTHYMIDINE) ஆகும். இது ஆயுப்காலத்தை நீடிப்பதாகவும், அறிகுறி நிலை நிர்ப்பிடெ நிலையை மேலெழும்புகின்றது என கண்டிப்பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. எவ்வாறேனிலும் எலும்புருக்கி நோயுப்பட பல பக்கவிளைவுகளையுடையதாகவும் இம் மருந்து காணப்பட்டது.

தடுப்புகிள் :

தொழில்நுட்ப விஞ்ஞான ரிதியில் அதிகளவு முன்னேற்றங்கள் உள்ளபோதிலும் அதே 5 முதல் 10 ஆண்டு காலங்களில் இந்நோய்த் தடுப்புகிள் கிடைக்கப்பெறுவது சந்தேகத்திற்கிடமாயுள்ளது. ஆகவே, தற்போதைக்கு இந்நோய்த்தடுப்பானது, நடத்தை முறைகளில் நிலையான மாற்றங்களை உருவாக்கும் அறிவுரைவழங்கலில் பெருமளவு தங்கியுள்ளதெனலாம்.



கிருமியழித்தலும் தொற்றுத் தடையாக்கலும்

எச்.ஐ.வெரக்குப்பட்ட ஒருவரின்டடல் திரவங்களினேஸ்லாம் குருதிக்கலங்கள் அல்லது வெண் குருதிக் கலங்கள் அடங்கியிருக்கலாமென்பதால் கலை வைத்திய உபகரணங்களும் கிருமிநாசினியால் சுத்திக்கப்படுதல் அல்லது தொற்றுத் தடைக்காப்புச் செய்யப்படுதல் அத்தியாவசியமாகின்றது.

கிருமியழித்தல், தொற்றுத்தடையாக்கல் முறைகள்

1. கொதிக்க வைத்தல் :

ஆயுதங்கள், ஊசிகள், மருந்துஅிகள் போன்றவை 20 நிமிடங்களுக்கு கொதிக்கவைக்கப்படுவதன் மூலம் உயர்மட்ட தொற்றுதிக்கல் இடம்பெறுகின்றது. எச்.ஐ.வி. உட்பட அதிகளை ஆபத்தான உயிர்ப்பொருட்களை கிருமியழிக்க மிக எளிமையான நம்பிக்கையான முறை இதுவேயாகும்.

2. உலர்வெப்பத்தால் நோய் நுண்மத் தீவாக்கல் :

340° பர (170° கெ.) வெப்பதிலையைத் தாங்கக்கூடிய ஆயுதங்களுக்கு உகந்தமுறை (OVEN) மின்னுலையுப்பு ஒன்றில் உலர் வெப்பம் மூலமாக கிருமியழித்தலாகும். பிளாஸ்திக்கு ஆயுதங்களுக்கு இம்முறை திருப்திகரமற்றது.

நோய் மாறுபிற்புகளை விடப்படுத்தி

3. ஆவிஸுலமாக கிருமியழித்தல் :

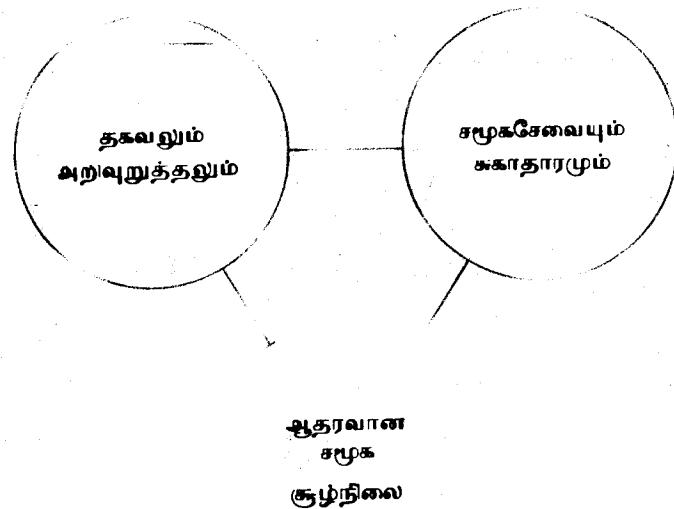
ஊசிகள் மருந்துகின்ற போன்ற உபகரணங்களுக்கான சிறந்த கிருமியழித்தல் ஆவிஸுலமையில் மேற்கொள்ளப்படுவதோன்றாகும். இதற்கான சிறந்த உபகரணமாக ஒரு கடுவெப்பமும் உயர் அழுத்தத்திலையும் ஏற்கும் அடுப்பு அல்லது விஷத்தனி அழுத்த அடுப்பு ஏற்றதாகும்.

4. இரசாயன தொற்றுத்தடையாக்கல் :



குருதியினால் அல்லது வெறு உயிர்ப்புள்ள பொருட்களால் இரசாயன கிருமி நாசினிகள் சில சமயங்களில் செயல்ந்தாக்கப்படுமாகவினால் அவை அதிகளவு நம்பகமானதாவயல்ல. எதனோல் 70 ஜிதரசன்பராச்செட்டு 6 (GLUTARAL) குளுடரல் 2 எனும் சில கிருமிநாசினிகளின் வைரஸ்களை செயல்ந்தாக்குகின்றது. காலங்கடந்தவுடன் இக்கரசல் தம் வழியை இழப்பதினால் கரசல்கள் உடனுக்குடன் தடியாரிக்கப்படல் வேண்டும்.

எச்.ஐ.வி. தொற்றுநோய் தடை



குறிப்பாக அடையாளம் காணக்கூடிய நடத்தைகளாலும், நடைமுறைகளாலும் எச்.ஐ.வி. பரவச் செய்யப்படுகின்றது. நன்கு திட்டமிடப்பட தகவல்முறையாலும், அறிவுறுத்தல் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களாலும், இத்தகைய நடத்தை மாதிரிகள் மாற்றப்படல் வேண்டும். ஆயினும் தகவலும் அறிவும் மட்டும் போதுமானதல்ல. நடத்தை மாற்றத்தை ஆதரித்து வலுப்படுத்துவதற்கு க்காதார சமூக சேவகன் தேவைப்படுகின்றன.

உதாரணம் :

போதைவஸ்து துஷ்பிரயோக சிகிசை, புனர்வாழ்வு நிகழ்ச்சித்திட்டம், எச்.ஐ. வைரச் தொற்றுக்கூடிய நடத்தைகளிலிடுபடுவோருக்கு அல்லது எச்.ஐ. வைரச் உடலிலிருக்கும் அடையாளங்களாயுடையவர்களுக்கு, அல்லது ஏய்ட்ஸ் உள்ளாவர்களுக்கு ஆலோசனை சேவகளை வழங்குதல். குமீபக்கட்டுப்பாட்டு சாதனங்கள் (ரப்பர் உறைகள்) கிடைக்கப்பெறுதல், அது பற்றி அறியச் செய்தல்.

இந்நோய்த் தடுப்புத் தொடர்பிலான மூன்றாவது முக்கிய அம்சம் ஆதாரமுள்ள சமூக சூழ்நிலையாகும்.

அதாவது நோய்த்தடுப்பு, கட்டுப்பாட்டு திட்டங்களை மக்கள் ஆதரிக்க வேண்டும். எச்.ஐ. வைரசினால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் சமூகத்தினை கூடியளவு அனுசரித்து இருக்க வேண்டுமென்பதுடன், சமூகத்தின் எச்.ஐ.வி. நோயாளிகளைப் பாகுபாகோட்டி நடாத்துவதற்கும் கூடாது.

இதற்கணக்கமாக ஏய்டிஸ் தடைசெய்தலும் கட்டுப்படுத்தலும் பின்வரும் அம்சங்களை உள்ளடக்குதல் வேண்டும்.

பொது மக்களுக்கு

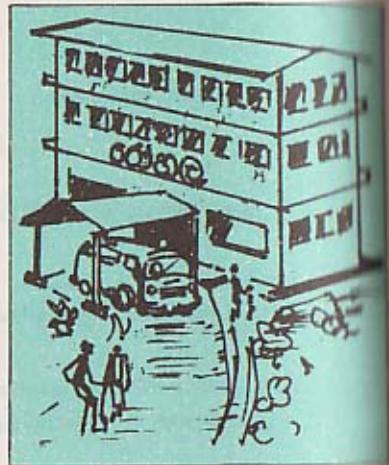
- தகவலும், அறிவிறுத்தலும் வழங்குதல் நோயேற்படும் ஆபத்துள்ள பிரிவினருக்கு
எச்.ஐ. வைரசினால் பிழிக்கப்பட்வர்களுக்கு
- ஆலோகனை வழங்கல் எச்.ஐ.ஐ. நோயினால் பிழிக்கப்பட்வர்களுக்கு
இந்நோயேற்படும் ஆபத்துள்ளவர்களுக்கு
- இரத்த, இரத்த உற்பத்திப் பொருட்களின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துதல்.
- ஊசிகள், மருந்துாசிகள், ஏனைய தோல் வெட்டும், துளைக்கும் ஆயுதங்களில் கிருமிநாசினிகள் கத்திகரிக்கப்பட்டு யயன்படுத்தப்பட்டமையை உறுதிப்படுத்துதல்.
- இந்நோயினால் ஏந்தெனவே பிழிக்கப்பட்வர்களுக்கு சமுதாயம், கவனிப்பும், ஆதரவும் வழங்குவதை உறுதிப்படுத்துதல்.

சுகாதார கவனிப்பு அமைப்புகளில் மனித நீர்பிடனக் குறைபாட்டு வைரசு (எச்.ஐ.வி.) பரவுதல்

மனிதர்களின் உடற்திரவங்கள் பலவற்றில் எச்.ஐ.வி. கள்டு பிடிக்கப்பட்டு உள்ளது. எனினும் எச்.ஐ.வி. செலுத்துதலில் பின்வருவதையே தொடர்புபடுத்தப்படுகின்றன.

- குருதி
- ஆண் விந்து
- யோவித் திரவங்கள்

கலை உடற்திரவங்களிலும் குருதி அல்லது வெள் குருதிக் கலங்கள் இருக்கலாமென்பதால் எச்.ஐ.வைரசினால் பிடிக்கப்பட்ட ஒருவரின் உடற்திரவங்களும் எச்.ஐ.வைரசினால் தொற்றுவாடாக கருதப்பட்டு கவனமாகக் கையாளப்படல் வேண்டும்.



சுகாதார கவனிப்பு நிலையங்களில் நோய் செலுத்துகை வழிகள்

பல சந்தர்ப்பங்களில் ககாதார கவனிப்பு நிலையங்களில் எச்.ஐ.வி. நோயாளது நோயாளிகளிடமிருந்து ககாதார கவனிப்பு ஊழியருக்கு பரவச் செய்யப்படலாம் :

1. ககாதார ஊழியரோராகுவருக்கு, எச்.ஐ.வி. நோய்க்குப்பட்ட ஒருவரின் இரத்தத்துடன் அல்லது உடற் திரவத்துடன் தொடப்பட்ட ஊழியராளினால் அல்லது வேறு கரான் ஆயுதமொன்றினால் காயமேற்படுமிடத்து.
2. எச்.ஐ.வைரசினால் பிடிக்கப்பட்ட ஒருவரின் குருதிக்கு அல்லது வேறு உடற்திரவங்களுக்கு வெளிப்படுத்தப்படக் கூடிய புண்கள் அல்லது தோல் உராய்வுகள் ககாதார ஊழியரோராகுவர் கொண்டிருப்பின்.
3. ககாதார ஊழியரோராகுவர் மீது தொற்றுநோய்க்குப்பட்ட இரத்தம் அல்லது உற்றிருவம் வாய் அல்லது கண் போன்ற வெறிடங்களில் தெளிக்கப்படுன்.

கொதார கவனிப்பு நிலையங்களில் பல சந்தர்ப்பங்களில் நோயாளி ஒருவருக்கு எச்.ஐ.வி. செலுத்தப்படலாம்.

கொதார கவனிப்பு நிலையங்களில் பல சந்தர்ப்பங்களில் நோயாளி ஒருவருக்கு எச்.ஐ.வி. செலுத்தப்படலாம்.

1. எச்.ஐ.வி.மினால் பீடிக்கப்பட்ட ஜாழியரோரூவரின் இரத்தத்திற்கு அல்லது கிவிகளுக்கு நோயாளி யொருவரின் திறந்த காய்கள் அல்லது மென்தோல் பாதுகாப்பின்றி திறந்து வைக்கப்படுமிடத்து.
2. ஊழிகள், மருந்துகள் ரணாசிக்கைக் கத்தி அல்லது வேறு தோலைத்துளைக்கும் அல்லது வேறு ஆயுதங்கள் கரியான முறையில் கிருமிகள் அழிக்கப்படாது யைப்படுத்தப்படுமிடத்து.
3. தொற்று நோய்க்குப்பட்ட குருதி அல்லது குருதிப் பொருட்களின் செலுத்துகை மேற்கொள்ளப்படுமிடத்து.
4. ஆண் விந்து அல்லது தோல் அல்லது அங்கங்கள் தானம்

எச்.ஐ.வி. தொற்றுநோய் பரவுதலைத் தடுப்பதற்கு சுகாதார ஜாழியர் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்

எச்.ஐ.வி. தொற்று நோய்களிலிருந்து தம்மைப் பாதுகாத்து கொள்வதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை கொதார ஜாழியர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

தொற்று நோயைப்பரவச் செய்யக்கூடிய பொருட்களாவன :

- தொற்று நோய்க்குப்பட்ட குருதியும் குருதிப்பொருட்களும்
- தொற்றுநோய்க்குப்பட்டவரின் ஆண் விந்து, யோனித் திரவங்கள்

ஏனைய தினினிகல் மாதிரிகளான சிறுநீர், மலம், உமிழ்நீர் போன்றவற்றிலிருந்து தொற்றுநோயைப் பெறும் சாத்தியம் குறைவாகவுள்ளது.

சுகாதார ஊழியர்கள்

1. ஊசிகள், மருந்துசிகள், ரண்டிகிசை கத்திகள், வேறு கூரான ஆயுதங்கள் போன்றவற்றைக் கவனமாகக் கையாளுதல் வேண்டும்.
2. பாலிக்கப்பட்ட மருந்துசிகள், ஊசிகள், வேறு கூரான ஆயுதங்களை கவனமாக அழித்துவிட வேண்டும்.
3. தமது உடம்பில் வெட்டுக்கள், சிராய்ப்புக்கள் அல்லது தோய்கரப்பான்களையுடைய எவ்வேறும், அவற்றை நோயாளியின் உடற்திரவங்களுடன் தொடர்புபடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
4. உங்கள் உடலில் தெளிக்கப்பட்டும் உடற்திரவங்களை உடனடியாக சவர்காரமும் நீரும் கொண்டு கழுவவும்.
5. உங்கள் உடலில் ஊசியினால் அல்லது வேறு ஏதேனும் கூராயுதத்தில் காயமேற்படுமிடத்து இரத்தத்தை அக்காயத்திலிருந்து பெருக்கெய்து பின்னர் நீறைய சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு கழுவி, மதுசாரம் கிடைப்பின் அதனைக் கொண்டு துடைத்துவிடவும். வைத்தியர் உதவியையும் பெறவும்.

மேற்கூறப்பட்ட பாதுகாப்பு நடைமுறைகளை சுகாதார ஊழியரோருவர்களைப்பிடிப்பின் அவர் ஏய்டில் தொற்று நோய்க்குப்படும் சாத்தியங்கள் மிக்குறைவாகும்.

ஏய்ட்ஸ் நோயைத் தடுப்பதற்கு சுகாதார ஊழியர்கள் உதவக் கூடிய வழிகள்

1. ஏய்ட்ஸ் பற்றி அறிதல்
2. பொதுமக்களுக்கு ஏய்ட்ஸ் பற்றிய தகவலை வழங்குதல்
3. உடலுறவின்போது கருத்தடை உறையைப் பயன்படுத்தும் மழக்கத்தை பலருக்கு ஊக்குவித்தல்
4. சம்பந்தப்பட்ட தனிநபர்கள் உறுதியானதும் பரஸ்பரம் விசுவாசமானதுமான துணைவருடன் உடலுறவு கொள்ளுதலை ஊக்குவித்தல் அல்லது உடலுறவு கொள்பவரின் எண்ணிக்கையையேனும் குறைக்க அறிவுறுத்துதல்.
5. ஏய்ட்ஸ் பற்றிய அறிவுறுத்தலை பாற்சேர்க்கையிலீடுபட்டுள்ள அல்லது விரைவில் ஈடுபடக் கூடியவர்களுக்கு வழங்குதல்.
6. இரத்ததானம் செய்ய விரும்புவர்களுக்கு ஆலோசனைகளையும் அறிவுறைகளையும் வழங்குதல்.
7. கிருமிநாளினியால் குத்திகிரிக்கப்பட்ட ஊசிகள், மருந்துாசிகள் மற்றும் ஆயுதங்களைப் பயன்படுத்தல்.
8. கிருமியழிக்கப்படாத ஊசிகள், மருந்துாசிகள் போன்றவற்றினால் மருந்தேற்றப்படுவதை மக்கள் தவிர்க்கும் வகையில் அறிவுறை வழங்குதல்.
9. ஏய்ட்ஸ் வைரசினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள், ஏனையோருக்கு அந்த வைரசைப் பரவுவிடாது தடுத்தல் எவ்விதம் என்பது பற்றிய ஆலோசனை வழங்குதல்.

ஏய்ட்ஸ் நோய்துப்பில் சுகாதாரக் கல்வியின் பயன்

சில குறிப்புகள் :

- இந்த நோய் ஒரு சுகாதாரப் பிரச்சினை மட்டுமல்ல, மேலதிகமாக சமுதாயத்தைப் பல பல விதம்களில் தாங்குகின்றது - பொருளாதார, அரசியல், கட்டிதிகள், உள்ளிதிகள் என்பன.
- நாம்கள் இங்கு எதிர்கொள்வது மிக நுழைக்கமான ஒரு பிரச்சினை - மனிதனின் மிக அந்தியோனமான பழக்க வழக்கங்கள்.
- இந்த தொற்று நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களை சமுதாயம் புறக்கணிக்கிறது.
- இந்த நோயால் பீடிக்கப்படக்கூடியவர்களைக் கண்டுபிடிப்பது கடினம்.
- இந்த நோய் தொற்றக் காரணமாகவிருக்கும் பழக்க வழக்கங்களை சமுதாயத்தில் அதிகமானோர் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை.
- நாம்கள் ஒரு “அஸயும் பொருளை” குறிபார்க்க வேண்டியிருக்கிறது :
 - “எவ்வளவு பேர்களை நாம் அடையவேண்டும்?
 - “எவ்வெங் விதத்தில்?
 - “இந்நோயைப்பற்றிய அறிவுரைகள் அவர்களை அடைந்தாலும் அதனால் பயிருக்கிறதா?
- இந்த விஷயத்தில் மனிதனின் மிகவும் அடிப்படையான பழக்கவழக்கங்களை எதிர்கொள்கிறோம்.
- நாம்கள் சுகாதாரக் கல்வி மூலம் அடையவேண்டிய மக்கள் கூட்டம், சாதாரணக் கல்வி முறைகளைப் புறக்கணிப்பவர்களாவர்.
- ஏய்ட்ஸ் நோய் ஒரு “பிறரின் பிரச்சனை, நம்முடையதல்ல” என்ற கருத்து.

ஏய்ட்ஸ் நோய் தடுப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் குறிக்கோல் : எ.ஐ.ஏ. வைரச், பாலுறவால் பீடிக்கப்பட்ட இரத்தத்தால், தாய்சேய மார்க்கத்தால், தொற்றுவதைக் குறைக்கவும் இதற்கேற்ற, சூழ்நிலையை ஏற்படுத்துவதும் எனலாம்.

இந்த நோய் பரவும் முறைகளைப் பார்த்தால், பீடிக்கப்பட்ட குருதிமினாலும், தாய்சேய முறைமினாலும் தொற்றும் பரவலை, சுகாதார சேவைகளை முன்னேற்றுவதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம். ஆகவே, மேற்கூறிய இரண்டு பரவும் முறைகள், சுகாதார சேவையை அளிக்கும் சேவையாளர்களால் தடுக்கக்கூடியவையாக இருக்கின்றன. ஆனால் பாலுறவால் தொற்றும் பழக்கவழக்கங்களை மாற்றுவது அல்லது திருத்துவது தான், சுகாதாரக் கல்வி முறையின் பெரும் பரிசை.

ஒரு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் சுகாதாரக் கல்வியின் பங்கு - கல்வி முறைகள் மார்க்கமாக, நாம்கள் மக்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கும் பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்துவது இந் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் குறிக்கோள்.



ஆலோசனை வழங்கல்

எச்.ஐ.வி. தொற்று நோயினதும் ஏய்ட்சினதும் பல அம்சங்கள் கவனிக்கப்படுதல் வேண்டும் : வெரசினால் ஏற்படும் தொற்றுதோய் சிவியகாலம் வரையானது.

வெரசினால் பீடிக்கப்பட்ட ஒருவரில் பல வருடங்களுக்கு நோயின் அடையாளங்கள் எதுவும் ஏற்படமாட்டாதென்பதுடன், அந்நோயினால் தாம் பீடிக்கப்பட்டுள்ளமை பற்றி அறியாது அந்த வெரசை அவர் பிறருக்குத் தொற்றவும் செய்யலாம்.

எச்.ஐ.வி. யினால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள், அந்நோய் மேலும் பிறருக்குப் பரவாது தடுக்கும் விதத்தில் பொறுப்பான சமூக அங்கத்தவர்களாக நடந்துகொள்ளும் விதத்தில் அவர்களுக்கு உதவுதல் வேண்டும்.

மொறுப்பான நடத்தை மூலமாக தடுப்புதியின்றியே எச்.ஐ.வி. தொற்றுதல் பரவாது தடுக்கப்படலாம்.

ஏய்ட்ஸ் தொற்று நோயானது பயம், மனமிசாரம், மனமேற்றுவைம், என்பவற்றை தூண்டியுள்ளது.

எச்.ஐ.வி. பரவுதற் தடை நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள் யாவும் மக்களின் மனோபாவங்களையும், நடத்தை முறைகளையும் மாற்றுவதில் மையமாக்கப்பட்டுள்ளது. அத்தகைய நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் அதி முக்கிய பகுதிகளிலொன்று ஆலோசனை வழங்கலாரும்.

மனோபாவ மாற்றம்

தட்டசெய்தல் : நடத்தை மாற்றம்

ஆலோசனை வழங்கல்

ஆலோசனை வழங்கல் :

நபரோருவர் தீர்மானங்களை மேற்கொண்டு அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு யமிற்றப் பட்ட தலையார் உதவுதலே ஆலோசனைகளாகும்.

ஆலோசனை எதற்காக?

1. இந்நோயைப் பெற்றுக் கொள்ளும் அல்லது வேறொருவருக்குப் பரவச்செய்யும் ஆயத்தை குறைப்பதற்கு தனிநபருக்கு சம்பந்தப்பட்ட தகவல் வழங்கி அறிவுரை கூறி செயற்பட வைப்பதற்கு ஆலோசனை அவசியம்.
2. மனோத்ததுவ சமூக ஆதரவை வழங்குவதற்கும் ஆலோசனை அவசியம். (எற்கனவே கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு)

கருங்கக் கூறின் ஆலோசனை 3 வித தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்கின்றது :

1. தொற்று நோய் நிலைமைக்குத்தோதான சிராக்களைப் பெறுதல்.
2. நடத்தை மாற்றங்களை ஊக்குவித்தல்.
3. நேர்த்தியான தகவல், வழிகாட்டல் என்பவற்றின் அடிப்படையில் சரியான தீர்மானங்களை உறுதிப்படுத்தல்.

4 முக்கியவகை தேவைகளை ஆலோசனை எதிர்கொள்கின்றது

1. தகவலும் அறிவுத் தேவைகளும் :

தகவலும் அறிவும் பின்வருவதையெடுத்து உதவுகின்றன:

- ஆபத்தான நடத்தைகளை திருத்திக் கொள்வதற்கு,
- எச்.ஐ.வி. தொற்றுதலைப் பெறும் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கு,
- எச்.ஐ.வி. தொற்றுநோயைப் பிறருக்கு பரவக் கெய்யும் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கு

2. மனோத்துவ தேவைகள் :

எச்.ஐ.வி.க்கு ஆளானவர்கள் யைம், மனவிசாரம், தனிமை, செயலற்றநிலை, ஒதுக்கப்படுதல் போன்ற உணர்வுகளுக்குப்படுகின்றனர். இந்நிலைமைகளை எதிர்கொள்வதற்கு ஆலோசனை வழங்கல் உதவுகின்றது.

மேலும் ஒருவர் தமக்கு நோயேற்பட்டுள்ளதையும் அதன் காரணமாக அகாலமரணமேற்படக்கூடுமெனும் சாத்தியத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை ஆலோசனை அவருக்கு வழங்குகின்றது.

எச்.ஐ.வி. தொற்றுநோயின் விளைவுகளை குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஏற்றுக்கொள்வதற்கு அவர்களைத் தயார் கெய்வதற்கும் ஆலோசனை வழங்கல் உதவுகின்றது.

3. நிதி, பொருட் தேவைகள் :

எச்.ஐ.வி. தொற்று நோயினால் பிடிக்கப்பட்டுள்ளதாகக் கண்டு பிடிக்கப்படுவர்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் தொழிலையும் உழைக்கும் ஆற்றலையும் இழப்பதால் நிதிய பிரச்சினைகள் எழுகின்றன. இப்பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளவும் இத்தகைய ஆலோசனை உதவுகின்றது.

4. சுகாதார தேவைகள் :

எச்.ஐ.வி. தொற்றுநோயினால் பீடிக்கப்பட்டதாக அறிவிக்கப்பட்டதும் பல சுகாதார தேவைகள் எழுகின்றன.

தொற்று நோய்களுக்கும் உக்கிரநிலைகளுக்கும் ரணுசிகிச்சை.

நோவு, அசௌகரியமென்பவற்றிலிருந்து நிவாரணம், இத்தகைய சுகாதார தேவைகளை எதிர்கொள்ளவும் ஆலோசனை உதவுகின்றது.

யாருக்கு ஆலோசனை வழங்குவது?

(அ) எச்.ஐ.வி. தொற்று நோய்க்காக சோதிக்கப்படும் தனிநபாகள் :

இத்தகைய சோதனையின் வைத்திய, சமூக பிரச்சினைகள் பற்றி இத்தகைய தனிநபர்கள் அறியக்கூடியபட்ட வேண்டுமென்பதுடன் சோதனை மறுமொழியை அவர்கள் ஏற்பதற்கும் தயார் செய்யப்படல் வேண்டும். அத்துடன் அவர்கள் சோதனையின் பெறுபேறுகள் எவ்விதமிருப்பினும் தங்கள் நடத்தை மாதிரிகளையும் மாற்றிக்கொள்ளத் தயார்படுத்தப்படலும் வேண்டும்.

(ஆ) எச்.ஐ.வி. தொற்றுநோய்க்குப்பட ஆட்கள் :

இத்தகையவர்களிடம் அவர்கள் நோயினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள தகவல் சமார்த்தியமாக எடுத்துக் கூறப்படல் வேண்டும்.

(இ) ஏய்ட்ஸ் நோயுள்ள நபர்கள் :

ஏய்ட்சினால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் பின்வரும் பாதிப்புகளுக்கும் உள்ளாவர்.

1. வாழ்வு, மரணம் என்பவை பற்றிய நிக்ஷயமற்ற தன்மை
2. மரண பயம்.
3. இழப்புணர்வு, சமூக அந்தஸ்து இழப்பு, பொருளாதார ஸ்திரமின்மை போன்றவை
4. தமது நடத்தைகள் பற்றிய குற்ற உணர்வும் ஏனையோரை தொற்றுநோய்க்குப்படுத்திய குற்ற உணர்வும்.

5. தன்னம்பிக்கை இழப்பு.
6. சமூகத்தில் நிராகரிக்கப்படுவது பற்றிய மனவிகாரம்.
7. நோயின் தன்மை பற்றிய மனக்கவலை.
8. தாம் நோய்க்குப்பட்ட ஒரு துரதிக்டசாலி எனும் ஆத்திரம்.
9. நோயு, அவதி, வெட்கம் என்பவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கு தற்கொலை மனோநிலை ஏற்படல்.
10. சமுதாயத்தில் பாகுபாடு காட்டப்படுதல்.

ஆலோசனைக்குத் தேவைப்படும் திறனாற்றல்.

1. நேர்த்தியான முரணற்ற, நோக்குகளின் அடிப்படையில் ஏய்ட்ஸ் பற்றி தகவலை வழங்குதல்.
2. நோயைச் சார்ந்தோரின் நம்பிக்கையைப் பெறுதல்.
3. பரிவுடன் அவர்கள் கூறுவதைக் கேட்டறிதல்.
4. நோயைச் சார்ந்தோரின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்.
5. நோயைச் சார்ந்தோர் தங்கள் பிரச்சினைகளை விளங்கிக்கொள்ள உதவுதல்.
6. நோயைச் சார்ந்தோர் தங்கள் பிரச்சினைகளை தீர்த்துக்கொள்ள உதவுதல்.

உடற்சேர்க்கையும் ஏய்ட்சும் பற்றி சிபார்சுகள்



01. ஏய்ட்சு அல்லது வேறு தொற்று வருத்தங்களைப் பெறும் சந்தர்ப்பங்களைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கு பரஸ்பரம் நம்பிக்கையும் விகவாசமுமான ஒருவருடன் உடலுறவு கொள்ளவும், அல்லது உடலுறவு கொள்பவர்களின் எண்ணிக்கையேனும் குறைக்கவும்.
 02. பலருடன் பாலுறவுகொள்ளும் பழக்கமுடிய ஒருவருடன் உடலுறவு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.
 03. போன்றி, ஆசனங்களைப் பூலமாக உடலுறவு ஏய்ட்சு பரவச் செய்யுமென்பதை நினைவிற் கொள்ளவும்.
 04. எப்போதும் உடலுறவின் போது கருத்திப்பு பாதுகாப்பு மேலுறையைப் பயன்படுத்தலும் அல்லது துணைவரைப் பயன்படுத்தச் செய்யும், உங்களையும் பாதுகாத்து, உங்கள் துணைவரையும் பாதுகாக்கவும்.
 05. ஒருவர் ஆரோக்ஷியமாகத் தோற்றுமளிக்கும் அதேசமயம் அவர் ஏய்ட்சு பரவவும் செய்யக் கூடுமென்பதை நினைவிற் கொள்ளவும்.
 06. ஏய்ட்சு பாதிப்பு உங்களில் ஏற்பட்டிருக்கலாமெனின் நீங்கள் அல்லது உங்கள் துணைவர் கருவறுமுன் நன்கு சிந்திக்கவும், எச்.ஐ. வைரசால் பிடிக்கப்பட்ட ஒரு தாய்தன் சிகினிற்கு ஏய்ட்சு நோயை அது பிறக்கமுன்னரே பரவச் செய்யலாம்.
- போதை மருந்தத் தனி மூலம் செலுத்துகிறவர்கள்
07. வேறு ஒருவருடன் கூடிகளைப் பகிரவேண்டாம். இது சாத்தியமில்லாவிடில் அவ்வுசிகளைப் பயன்படுத்தும் முன் அவற்றை கிருமிநாசினி உபயோகித்து சுத்தப்படுத்தவும்.
 08. இரத்தமோ, ஆஸ்விந்தோ அல்லது உடல் அங்கங்களையோ தானம் செய்ய வேண்டாம்.
 09. மேலதிக பாதுகாப்பின் பொருட்டு இன்னுமொருவரின் பற்றுரிகை, சவரக்கத்தி அல்லது இரத்தத்துடன் தொடர்பு பட்குடிய வேறு பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

ஏய்ட்ஸ் பற்றிய அடிப்படை தகவல்

1. சிகிச்சையளிக்கமுடியாது பேராபத்தான நோய் ஏய்ட்சாகும்.
2. சாதாரண தொடர்பு மூலம் ஏய்ட்ஸ் பரவுவதில்லை.
3. உடலுறவு மூலமும், இரத்தத் தொடர்புமூலமும், ஊசிகள், மருந்துசிகள் ஏனைய வெட்டும் துளைக்கும் ஆயுதங்கள் மூலமும் ஏய்ட்ஸ் பரவுகின்றது.
4. ஏய்ட்ஸ் நோய்க்குப்பட்ட ஒரு பெண் கருவற்றுள்ள காலத்தில் ஏய்ட்சை தன் குழந்தைக்குப் பரவுச்செய்யலாம்.
5. தொற்றுநோய்க்குப்படாதவரும், திடமான, நம்பிக்கையான தொடர்புடைய ஒருவருடன் உடலுறவு கொள்வதுதான் மிகப்பாதுகாப்பனது. உடலுறவு கொள்பவர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்தல் மூலம் ஏய்ட்ஸ் நோயைப் பெறும் சந்தர்ப்பங்களையும் குறைக்கலாம்.
6. உடலுறவின் போது ஏய்ட்சிற்கெதிரான பாதுகாப்பிற்கு எப்போதும் கருத்தடை மேலுறையைப் பயன்படுத்தவும்.
7. ஒருவர் ஆரோக்கியமாகத் தோற்றமளிக்கும் அதேசமயம் அவர் ஏய்ட்ஸ் பரவுச் செய்வதற்கும் காரணமாக இருக்கலாம்.

வைரசும் (நிர்ப்பிடன) முறையும்

எக்.ஐ.வி. ஏய்ட்ஸ் நோயைத் தோற்றுவிக்கும் வைரசுகளானவை பின்னோக்கிய விளைவு (RETROVIRUS) வைரக்கள் வகையைச் சார்ந்தவையாகும்.

எல்லா வைரக்களையும் போன்று எக்.ஐ. வைரசும் உயிர்க்கலங்களில் மட்டுமே மீள் உற்பத்தியாகின்றன. கலமொன்றினில் வைரஸ் உட்புகுந்தபின் அது அங்கு நிரந்தர தொற்று நோயை ஏற்படுத்துகின்றது.

பல்வேறு வகை எக்.ஐ.வி. உயிர்ப்புடிகளுள்ளன. இவற்றுள் சில ஒன்றிலிருந்து ஒன்று மிகக்கிறிய வேறுபாடுகளை மட்டும் கொண்டவையாகும். வேறு பரந்த வேறுபாடுடைய வாகவும் உள்ளன. அதிகளுக்கிலானவை வெளித்தோற்றத்தில் அல்லது மேலுறையில் வேறு படுவனவாகவுள்ளன. இதுவே தடைக்காப்புறுதி முறையினால் எதிர்கொள்ளப்படும் வைரசின் முதற்பகுதியாகும். எக்.ஐ. வைரஸ் தன் வெளித்தோற்ற பிறப்பு அமைப்பினை துரிதமாக மாற்றும் ஆற்றலுடையதென்பதுடன் தடைக்காப்புறுதி முறையினால் அறிந்து கொள்ளப்படும் தன்மையிலிருந்தும் தப்பி விடுகின்றது. இதன் காரணமாக தடுப்புசியை உருவாக்கல் கடினமாகின்றது.

(நிர்ப்பிடனத்தைச்) முறையைச் சொக்குவதில் முக்கிய பங்காற்றும் விசேட வகையினைச் சார்ந்த வெள்ளை இருத்த அணுக்கலான ரி- 1 தவி அல்லது ரி-4 கலங்களின் படிப்படியான பற்றாக்குறை காரணமாகவே, ஏய்ட்ஸ் (நிர்ப்பிடனம்) பற்றாக்குறை முதன்கள் ஏற்படுகின்றது.

(நிர்ப்பிடனம்) முறையிலுள்ள ரி-1 தவி கலங்களையும் வேறு பல் வகை கலங்களாடும் எக்.ஐ.வி. தெரிந்தெடுத்துப் பாதிப்பிற்குள்ளாக்குகின்றது. ரி- 1 தவி கலங்களில் வைரஸ் பல்கிப்பெருகி அவற்றை அழித்துவிடுகின்றது.

பெருந்தொகையான ரி - 1 தவி கலங்களின் அழிவும் (நிர்ப்பிடனம்) பற்றாக்குறைக்கு ஓரளவு காரணமாகின்றது. (நிர்ப்பிடனம்) முறையின் பெருமளவு அழிவிற்குக் காரணமாயிருக்கக்கூடிய வேறு பல காரணிகளை முற்றாக விளங்கிக் கொள்ள முடியாதுமிருக்கின்றது.

தயாரிப்பு: துசித்த மலலேகர் நிதி உதவி: உலக சுகாதார சங்கம்
வெளிப்புற-உட்புற சித்திரம்: மிஸ்ட்டன் வீரக்கொடி
நிப்பு: குணரத்ன ஓப்செட் லிமிட்டெட், கொழும்பு 10.

