

எயிடஸ்

மற்றும்

பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் ஏனைய நோய்கள்

சுகாதாரத் தொடர்பாளர் கைந்நால்

வைத்தியர் ஹரிஷ்சந்திர யக்கந்தாவல
தமிழாக்கம் எம். எச். எம். யாக்கூத்
மீன்பார்வை: வைத்தியர் எம்.ஏ.சி.எம். றிபாய்

சுகாதாரக் கல்விப் பணிமனை வெளியீடு

அனுசரணை : உலக வங்கி உதவி

சுகாதார சேவைகள் அபிவிருத்திச் செயற்றிடம்

2002

எயிடஸ்

மற்றும்

பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் ஏனைய நோய்கள்

சுகாதாரத் தொடர்பாளர் கைந்நூல்

வைத்தியர் ஹரிஷ்சந்திர யக்கந்தாவல
தமிழாக்கம் எம்.எச்.எம். யாக்கூத்
மீன்பார்வை: வைத்தியர் எம்.ஏ.சீ.எம். றிபாய்

சுகாதாரக் கல்விப் பணிமனை வெளியீடு
அனுசரணை : உலக வங்கி உதவி
சுகாதார சேவைகள் அபிவிருத்திச் செயற்றிட்டம்
தமிழ் அச்சுப்பதிவு தமிழாக்கம் மற்றும் அனுசரணை : யுனிசெஃ கூடுதல் பாதை

முன்னுரை

பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் நீண்ட காலமாக உலகின் ஏறத்தாழ சகல நாடுகளிலும் காணப்பட்டமைக்கான சான்றுகள் உள்ளன. எனினும் 1981 இல் இனங்காணப்பட்ட எயிட்ஸ் ஆனது பயங்கரமான ஒரு நோயாகையால் சகல நாடுகளும் அது குறித்து விசேட கவனஞ் செலுத்தத் தொடங்கின. இது வரையில் உலகெங்கிலும் உள்ள நாடுகளில் பாலியல் ரீதியில் உயிர்ப்பான ஆண்கள் பெண்களுமாக ஏறத்தாழ 50 மில்லியன் பேர் இந்நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாகியுள்ளனர். இவற்றுள் பெரும்பாலானோர் ஆயிரிக்கக் கண்டத்திலேயே காணப்படுகின்றனர். அத்தோடு ஆசியப் பிராந்தியத்திலும் பெருமளவில் எச். ஐ. வீ. தொற்றுப் பரவியவண்ணமுள்ளது. குறிப்பாக இந்தியா, தாய்லாந்து, மியன்மார் ஆகிய நாடுகள் பிரதான இடம் பெறுகின்றன. எயிட்ஸ் நோய் பரவுதைப் பொறுத்தமட்டில் தாழ்வான பரம்பற் போக்கிகைக் கொண்ட ஒரு நாடாகவே இலங்கை காணப்படுகின்றது. எனினும் எச். ஐ. வீ. தொற்றின் தன்மைக்கு ஏற்ப அது எந்தக் கணத்திலும் ஒரு பாரிய பிரச்சினையாக உருவெடுக்க வாய்ப்புள்ளது. எனவே இலங்கையில் எச். ஐ. வீ. தொற்று பரவுதைத் தடுப்பதும், எமது நாட்டைத் தொடர்ந்தும் தாழ்வான பரம்பற் போக்குடைய ஒரு நாடாகப் பேணிவருவதும் எல்லோரினதும் பொறுப்பாகும்.

குறிப்பாக, ஒருவரின் பலவகைப்பட்ட பாலியல் நடத்தைகள் காரணமாக ஏற்படத்தக்க எயிட்ஸ் உட்பட பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களைத் தவிர்க்கக்கூட வழி அவர் தமது பாலியல் நடத்தைகளைச் சீர்ப்படுத்திக்கொள்வது மாத்திரமேயாகும். இதற்காக மக்களிடையே தெளிவான அறிவும் உடன்பாடான மனப்பாங்குகளும் காணப்பட வேண்டிது அவசியமாகும்.

எயிட்ஸ் உட்பட பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களைத் தவிர்க்கும் பணியில் சுகாதாரத் துணையினரும், பல்வேறு அரச துணைக்களாங்களும் தனியார் துறையினரும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களும் ஆற்றும் பணிகள் அளப்பரியன. பாலியல் ரீதியில் உயிர்ப்பான மக்கட் பிரிவினர்க்கு விழிப்பூட்டும், அறிவுட்டும் பணியில் ஈடுபடும் தொடர்பாடலாளர் இந்நோய்கள் தொடர்பான தெளிவான விளக்கத்தைப் பெற்றிருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

உலக வங்கியின் சுகாதாரச் சேவைகள் அபிவிருத்திச் செயற்றிட்டத்தின் கீழ், இலங்கையில், பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் பரவும் நோய்களும் எயிட்ஸ் நோயும் பரவுதைத் தவிர்ப்பதற்கும் அது தொடர்பான சேவைகளை மேம்படுத்துவதற்குமாகப் பெருந்தொகைப்பணம் செலவிடப்பட்டுள்ளது. சுகாதாரக் கல்விப் பணிமனையினால் வெளியிடப்பட்டுள்ள இக்கைந்தால், எய்ட்ஸ் உட்பட பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் ஏனைய நோய்கள் பற்றிப் பிரஸ்தாபிக்கும், கற்பிக்கும் சகல சுகாதாரத் தொடர்பாலாளருக்கும் தகவல்கள் வழங்கும் ஒரு மூலவளமாக அமையும். இதனை ஆக்கிய வைத்தியர் ஹரிஷ்சந்திர யக்கந்தாவல அவர்களுக்கும் இவ்வாக்கத்திற்குப் பங்களிப்புச் செய்த அனைவருக்கும் எனது நன்றிகள் உரித்தாக்டும்.

வைத்தியர் ரெஜி பெரோரா,
செயலாளர்,
சுகாதார, போசனை, நலன்புரி அமைச்சு.

சுகாதாரப் பண்மனைப் பணிப்பாளர்ன் செய்தி

எச். ஜி. வீ. / எயிட்ஸ் மற்றும் பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் ஏனைய நோய்கள் பற்றிய தொடர்பாடற் பணிகளை ஆற்றும் பொறுப்பு சமத்தப்பட்டுள்ள சுகாதாரப் பணியணியினர் மற்றும் ஏனைய ஊழியர்க்கும் அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களைச் சேர்ந்த குறித்த பணியினர்க்கும் தேவையான விடய அறிவை வழங்குவதற்காக பொருத்தமான கைந்நாலொன்றைத் தயார்ப்படுத்தி வெளியிட வேண்டிய காலத்தின் தேவைகளுள் ஒன்றாகும்.

எச். ஜி. வீ / எயிட்ஸ் உட்பட பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படத்தக்க நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும் பணிகளைப் பயனுறுதியுடன் ஆற்றுவதற்காகத் துணையாகக் கொள்ளத்தக்க சமூக பண்பாட்டுக் காரணிகளும் அடித்தளக்கட்டமைப்பு வசதிகளும் எம்மிடம் தாராளமாக உள்ளன. எனினும் அந்நோய்களைப் பயனுறுதியுடன் ஆற்றுவதற்காக, தொடர்பாடலாளரின் விடய அறிவை மேம்படுத்த வேண்டிய தேவை காணப்படுகின்றது. எச். ஜி. வீ. மற்றும் பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள், கடத்தப்படும் விதம், அவற்றைத் தவிர்த்தல் ஆகியன பற்றிய அடிப்படையான விடயங்கள் இக்கைந்நாலில் அடங்கியுள்ளன. தமது அறிவை மேலும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதற்காக, சுகாதாரத் தொடர்பாடலாளர்கள் குறித்த வெவ்வேறு ஊடகங்களை நாடுவேர் என்றும் எதிர்ப்பார்க்கப் படுகின்றது.

இக்கைந்நாலை ஆக்கிய வைத்தியர் ஹரிஷ்சந்திர யக்கந்தாவல அவர்களுக்கும் அதற்கு வழிகாட்டிய பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் / எயிட்ஸ் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டப் பணிப்பாளர், வைத்தியர் இயந்தி அபேவிக்கிரம அவர்கட்கும், தேசிய குருதி பாய்ச்சல் சோவைப் பணிப்பாளர், வைத்தியர் மங்களிக்கா பிந்துசார அவர்களுக்கும் எனது நன்றியறிதலைத் தெரிவிக்கின்றேன். அடுத்து தொழினுட்ப உதவி வழங்கிய அனைவருக்கும் பதிப்புப் பணியில் உதவியோருக்கும் எனது நன்றிகள் உரித்தாகும்.

இக்கைந்நாலை ஆக்குவதற்கு நிதியுதவி வழங்கிய சருவதேச அபிவிருத்தி முகவரக், உலக வங்கி உதவியின் கீழான சுகாதார சேவைகள் அபிவிருத்திச் செயற்றிட்ட இணைப்பாளர் வைத்தியர் டி. அமரசிங்ஹ அவர்கட்கும், இப்பணியில் எமக்கு ஊக்கமளித்த சுகாதார, போசணை மற்றும் நலன்புரி அமைச்சுச் செயலாளர் வைத்தியர் ரெஜி பெரோ அவர்களுக்கும் எனது நன்றிகளைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

இக்கைந்நாலை அச்சுக்கு தயார்ப்படுத்தும் பணியில் உதவிய சிறப்புத்துறை வைத்தியர் அபய திசேரா, வைத்தியர் ஜானகி விதானபத்திரண, திரு. டி. எம். சௌவிரத்ன, உலக வங்கிச் செயற்றிட்ட தகவற்கல்வி மற்றும் தொடர்பாடல் துறை ஆலோசகர் திரு. ஜினதாஸ் சௌவிரத்ன ஆகியோருக்கும் மிகக் குறுகிய காலத்துள் செவ்வனே தமிழில் மொழிபெயர்த்து உதவிய தேசிய கல்வி நிறுவக பிரதம செயற்றிட்ட அதிகாரி எம். எம். யாக்கூத் அவர்களுக்கும் எனது நன்றிகள் உரித்தாகும்.

**சிறப்புத்துறை வைத்தியர் : வதா ஹப்புகோட,
பணிப்பாளர்,
சுகாதாரக் கல்விப் பணிமனை.**

ஆலோசகர் குழு

வைத்தியர் திருமதி லதா ஹப்புகொட
திரு. ம. எம். செனவிரதன்
வைத்தியர் திருமதி ஆஷா ஹேமச்சந்திர
வைத்தியர் திருமதி இயந்தி அபேவிக்ரம
வைத்தியர் திருமதி சுஜாதா சமரக்கோன்
வைத்தியர் திருமதி சுஜாதா மனன்வத்த
வைத்தியர் திருமதி சந்திரிக்கா விக்கிரமசுரிய
வைத்தியர் திருமதி மங்களிக்கா பிந்துசார
திரு. துசித்த மளைசேக்கர

எயிட்ஸ் என்பது ஒரு சுகாதாரப் பிரச்சினை மட்டுமல்ல.
அது சுகாதார சமூக பொருளாதார அரசியல்
பிரச்சினையுமாகும்.

சமர்ப்பணம்

இலங்கையில் எயிட்ஸ் பரவுதலைத் தவிர்ப்பதற்காக
அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படும் அனைவர்க்கும்!

எச். ஐ. வீ. தொற்றடைந்தோரும் எயிட்ஸ் நோயாளிகளும்
ஏனைய அனைவரையும் போன்றே இவ்வுலகில் சகல
வரப்பிரசாதங்களையும் உரிமைகளையும் அனுபவித்து
வாழ்தல் வேண்டும்.

அவர்களது அவ்வுரிமைகளைக் காப்பதற்காக
அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படுவோம்.

இடங்களைக்கும்

பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள்	- 01
கோணோறியா	- 02
சிபிலிக்	- 04
பாலுறுப்பு ஹேர்பீஸ்	- 06
பாலுறுப்பு உண்ணிகள்	- 08
கோணோறியா அல்லாத சிறுநீர் அழற்சி	- 10
பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் ஏனைய நோய்கள் : ஈரலழற்சி-B	- 10
திரைக்கோமொனாஸ் வஜினோவிஸ் தொற்று	- 10
பங்கக்கூக்கள் காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள்	- 11
எச். ஜி. வீ. / எயிட்ஸ்	- 12
மானுட நிர்ப்பீடனக் குறைபாட்டு வைரசு	- 12
எச். ஜி. வீ. தொற்றும் வழிகள் எவை ?	- 14
எச். ஜி. வீ. தொற்றுத்தக்க ஆபத்தைப் பெருமளவுக்குக் கொண்டுள்ளோர் யார்?	- 15
எச். ஜி. வீ. / எயிட்ஸ் தொடர்பாக இலங்கை நிலைவரம்	- 16
எச். ஜி. வீ. / எயிட்ஸ் தொடர்பாக உலக நிலைவரம்	- 17
எச். ஜி. வீ. பரவுவதில் பங்களிப்புச் செய்யாதவை	- 18
எச். ஜி. வீ. இற்கான இரத்தச் (குருதிச்) சோதனை	- 21
எச். ஜி. வீ. யும் நீர்ப்பீடனத் தொகுதியும்	- 23
எயிட்ஸ் நோயின் குணங்குறிகள்	- 24
எச். ஜி. வீ. தொற்றுக்குரிய சிகிச்சை	- 28
எச். ஜி. வீ. பரவுவதைத் தவிர்த்தல்	- 29
ஆனுறை (கொண்டம்) பயன்படுத்தல்	- 30
குருதிப் பாய்ச்சல் மூலம் எச். ஜி. வீ. கடத்தப்படுதலைத் தவிர்த்தல்	- 32
பொதுப்பாதுகாப்பு வழிகள்	- 33
எயிட்ஸ் நோயும் குருதி பாய்ச்சலும்	- 35
எச். ஜி. வீ./ எயிட்ஸ் நோயும் பெண்களும்	- 37
எச். ஜி. வீ. தொற்றும் தாய்ப்பாலுட்டலும்	- 38
எச். ஜி. வீ. யும் நீர்ப்பீடனமாக்கலும்	- 39
எச். ஜி. வீ./ எயிட்ஸ் நோயுடன் வாழ்தல்	- 40
சுகாதாரத் தொடர்பாடலாளரின் பொறுப்புக்கள்	- 41
நோய் தவிர்ப்புக் கல்விச் செயன்முறை	- 42
பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் மற்றும்		
எச். ஜி. வீ. / எயிட்ஸ் தொடர்பான சோதனைகள், சிகிச்சை ஆலோசனைகள் ஆகியவற்றுக்காகச் செல்லத்தக்க அரச நிறுவனங்கள்	- 45

பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள்

பாதுகாப்பற பாலியல் நடத்தைகளின் போது நோய்த் தொற்றுள்ள ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவும் நோய்களே பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் எனப்படுகின்றன. இவ்வாறாக பாலியல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் எவ்ருக்கும் இந்நோய்கள் தொற்ற இடமுண்டு. பற்றியா, பங்கசு, வைரசு, ஓட்டுண்ணிகள் ஆகியன காரணமாக இந்நோய்கள் ஏற்படலாம்.

கடத்தப்படும் முறைகள்

1. தொற்றடைந்த ஒருவருடன் பாதுகாப்பற வகையில் யோனிமடல் வழி, குத வழி, வாய் வழி பாலியல் தொடர்பு கொள்ளல்.
2. தொற்றடைந்த ஒருவரின் குருதியைப் பாய்ச்சல், தொற்றடைந்த ஒருவர் தோலைத் துளைப்பதற்காகப் பயன்படுத்திய ஊசி, புகுத்தி, ஏனைய சத்திரசிகிச்சை உபகரணங்களைக் கிருமியழிக்காது மீண்டும் பயன்படுத்தல், பச்சை குத்துதல், மற்றும் அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையின் போது ஊசிகளைக் கிருமியழிக்காது பயன்படுத்தல்.
3. தொற்றடைந்த தாயிடமிருந்து கர்ப்பகாலத்தில் குல்வித்தகத்தினுடோகவும், பிரசவத்தின் போதும் இரத்தம் மற்றும் பாயங்கள் குழந்தையின் உடலில் கலப்பதாலும், பிரசவத்தின் பின்னர் தாய்பாலின் ஊடாகவும் சில வகை நோய்க்கிருமிகள் கடத்தப்படலாம்.

இலங்கையில் பரவலாகக் காணப்படும் பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள்

- ★ கோணோரியா (Gonorrhoea)
- ★ சிபிலிஸ (Syphilis)
- ★ பாலுறுப்பு ஹெர்பீஸ் (Genital Herpes)
- ★ கிளமிடியா (Clamydia)
- ★ பாலுறுப்பு உண்ணிகள் (Genital warts)
- ★ கோணோரியா அல்லாத சிறுநீர் வழி அழற்சி (Non Gonococcal Urethritis)
- ★ எயிட்ஸ் (AIDS)

பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களுக்கு ஆளாகத்தக்க அபுத்தான நடவடிக்கைகள்

1. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பாலியல் துணைவர்கள் / துணைவிகள் இருத்தல்.
2. ஆண்கள் / பெண்கள் விபசாரத் தொழிலில் ஈடுபடல், விபசாரத் தொழிலில் ஈடுபடுவோருடன் பாலியல் தொடர்பு கொள்ளல்.
3. தன்னிச் சேர்க்கையில் ஈடுபடல் (ஆண்கள், பெண்கள்)
4. நாளத்தினுடோகப் உடலினுள் போதைப் பொருள்களைப் புகுத்திக் கொள்ளல்.
5. அபுத்தான பாலியல் நடவடிக்கைகளின் போது ஆணுறை (கொண்டம்) பயன்படுத்தாதிருத்தல்
6. பாலுறுப்புக்களில் காயங்கள் புண்கள் காணப்படுவோருடன் பாலியல் தொடர்பு கொள்ளல்.

பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களுள் பெரும்பாலானவற்றின் நோயறிகுறிகள் பொதுவாக பாலுறுப்புப் பிரதேசங்களிலேயே காணப்படும். அது தவிர்ந்தவிடத்து இந்நோய்கள் காரணமாகத் தோன்றும் குணங்குறிகள் உடலின் ஏனைய பகுதிகளிலும் வெளிக்காட்டப்படலாம். சில நோயறிகுறிகள் உடலுட்புகுந்த பொதிலும், சில வேளைகளில் நோயறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படாதிருக்கலாம். சில நோயாக்கிகள், நோயறிகுறிகளை வெளிக்காட்டாதவாறு நீண்டகாலத்துக்கு உடலினுள் காணப்படலாம். இதன் விளைவாக பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களுள் பெரும்பாலானவை அவ்வாறு பாலியல் தொடர்பு கொள்வோர் அறியாத நிலையிலேயே ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குக் கடத்தப்பட இடமுண்டு.

எளிதாக இனாங்காணத்தக்க பொதுவான சில நோயறிகுறிகள்

- ★ பாலுறுப்புப் பிரதேசத்தில் கொப்புளங்கள் தோன்றல்.
- ★ பாலுறுப்புப் பிரதேசத்தில் புண்கள் ஏற்படல்.
- ★ பாலுறுப்புப் பிரதேசத்தில் சீழ்க் கொப்புளங்கள், தடிப்புக்கள் தோன்றல்.
- ★ யோனிமடலினுடோக சீழ் வெளியேறல்.
- ★ ஆண்குறியினுடோக சீழ் வெளியேறல்.
- ★ சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலியோ, நோவோ ஏற்படல்.
- ★ பாலுறுப்புப் பிரதேசத்தில் அசாதாரணமான அரிப்பு ஏற்படல்.
- ★ உடலுறையின் போது வேதனை ஏற்படல்.
- ★ பாலுறுப்புப் பிரதேசத்தில் உண்ணிகள் வளர்தல்.
- ★ அடிவயிற்றில் நோடு.
- ★ விதைப்பைகளில் வீக்கமும் நோயும்.

கொண்ணாற்யா (Gonorrhoea)

நோயாக்கி : நில்லோரிய கொண்ணாற்ய எனப்படும் ஒரு வகை பற்றீரியாவினாலேயே இந்நோய் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.
(Neisseria gonorrhoea)

நோயரும்பு காலம் : 2 - 5 நாட்கள்



நோயறிகுறிகள் :
ஆண்களின் சிறுநீர் வழியே பிரதான தோற்றுக் குள்ளாகும்

- * ஆண்குறியிலிருந்து கெட்டியான மஞ்சள் நிற பாயம் வெளியேறல்.
- * சிறுநீர் கழிக்கும் போது ஏரிவு அல்லது வலி ஏற்படல்.
- * அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டி ஏற்படல்.



நோயறிகுறிகள் :
பெண்களின் கருப்பைக் கழுத்துப் பிரதேசமே தோற்றுக்குள்ளாகும்



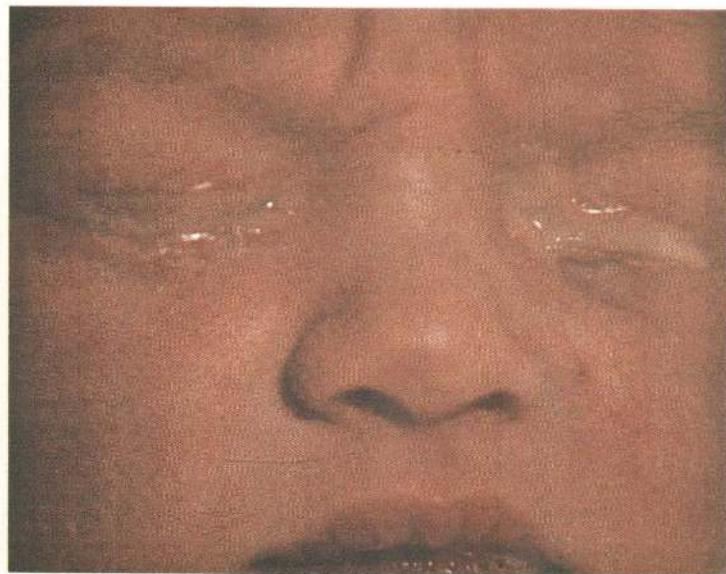
- * பெரும்பாலும் நோயறிகுறிகள் வெளித்தெரிவதில்லை.
- * யோனிமடலினாடாக மஞ்சள் நிறப் பாயம் வெளியேறல்.
- * சிறுநீர் கழிக்கும் போது ஏரிவு ஏற்படல்.
- * அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டி ஏற்படல்.
- * மாதவிடாய் ஒழுங்கின்றி நிகழல்.
- * அடிவயிற்றில் நோவு ஏற்படல்.

இவை தவிர, வாய்வழிப் புணர்ச்சி காரணமாக,
* தொண்டைக்கரகரப்பும் தொண்டையில் தோற்றும் ஏற்படும்.

குதவழிப் புணர்ச்சி காரணமாக,
* நேர்குடலினாடாக சீழ் வடியும் நிலை ஏற்படும்.

கொண்ணாறியாவும் கர்ப்பண்களும்

ஒரு கர்ப்பணித்தாய் பிரசவத்தை அண்மித்திருக்கும் நிலையில் அவருக்கு கொண்ணாறியா தொற்றியிருப்பின் பிரசவத்தின்போது குழந்தையின் கண்களில் யோனிமடற் சுரப்பு தொடுகையடைவதால் தொற்று ஏற்படலாம். இவ்வாறான கண் தொற்றுக்களை உடனடியாகக் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். இன்றேல் குழந்தையின் கண்கள் குருடாக இடமுண்டு.



சிகிச்சை

கொண்ணாறியா நோயறிகுறிகள் இனங் காணப்பட்டவுடனேயே சிகிச்சையை ஆரம்பித்தல் வேண்டும். இன்றேல் தொற்று உடலின் மற்றைய உறுப்புகளுக்கும் பரவ இடமுண்டு. பலோப்பியன் குழாய்களில் தொற்று ஏற்பட்டால் பாரதூரமான சிக்கல் நிலைமைகள் உருவாக இடமுண்டு. மலட்டுத்தன்மை, பலோப்பியன் குழாயினுள் கரு உருவாதல் போன்றவை அவ்வாறான சில சிக்கல்களாகும். இந்நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளான அவரது துணைவர் அல்லது துணைவியும் குறித்த வைத்தியச் சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். உரிய வேளையில் குறித்த சிகிச்சையைப் பெறாவிட்டால் ஆண்களின் பாலுறுப்புத் தொகுதி சேதமடைந்து மலட்டுத் தன்மை ஏற்பட இடமுண்டு.

செப்ஸ (Syphilis)

நோயாக்கி :

இந்நோய் திரிபோனிமா பல்லிடம் எனப்படும் ஒரு வகை பற்றியியா வினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.
(*Treponema pallidum*)

நோயரும்புகாலம் : 9 - 90 நாட்கள்.

நோயறிகுறிகள்

முதலாவது பருவம் :

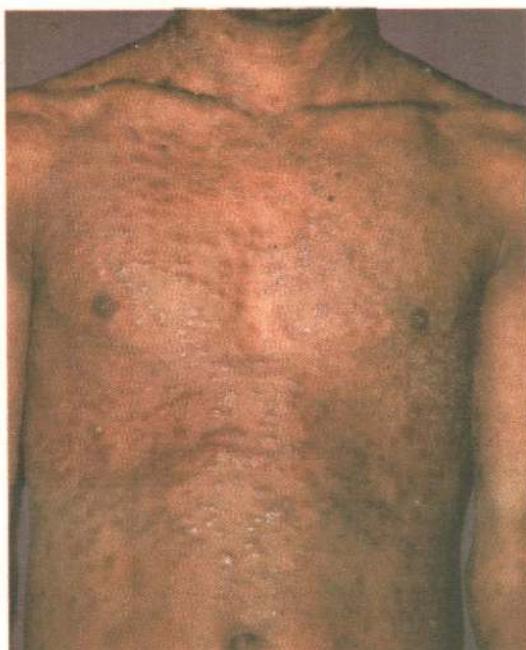
பாலுறுப்பினுள்ளோ பாலுறுப்பு அயற் பிரதேசத்திலோ புண்ணோ புண்களோ ஏற்படுவதே முதல் அறிகுறியாகும் . இப்புண்கள் பொதுவாக நோவு அற்றவை. தொடும் போது தடிப்பானவையாக உணரப்படத்தக்கவை.



இரண்டாவது பருவம்

முதலாவது பருவத்தின் போது குருதியோட்டத்துள் சேரும் நோயாக்கி பற்றியாக்கள் உடலெங்கும் பரவிச் செல்லும். இப்பருவத்தில் பின்வரும் அறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படும்.

- * முதலில் இங்கு சிரங்கு தோன்றும். அது முகம், முண்டம், உள்ளங்கைகள், உள்ளங்கால்கள் போன்ற இடங்களில் மிகையாகக் காணப்படும்.
- * நினைஞர்ச் சுரப்பிகள் வீக்கமடையும்.
- * காய்ச்சலும் மூட்டுவலியும் ஏற்படும்.
- * சிலவேலைகளில் மூளை மென்சவ்வு அழற்சி காரணமாகத் தலைவலி ஏற்படலாம்.



மேற்குறிப்பிட்ட முதலாம் இரண்டாம் பருவங்களில் உரிய சிகிச்சை செய்யப்படாவிட்டால் நோய்க்குணக்குறிகள் அற்றுப் போய் நோய் மறைந்து கிடக்கக் கூடும். முதலாம் பருவத்திலும் இரண்டாம் பருவத்திலும் மறை பருவத்தின் முதலிரண்டு வருடங்களிலும் பாதுகாப்பற்ற பாலியல் நடவடிக்கைகளின் போது நோயாக்கி பற்றீரியா பாலியல் தொடர்பு கொள்ளும் அடுத்த நபருக்குக் கடத்தப்படலாம்.

இத்தொற்றுக்குரிய சிகிச்சை போதிய அளவில் செய்யப்படாவிடின் நரம்புத் தொகுதி, இதயம் உட்பட மேலும் பல உறுப்புக்கள் பாதிக்கப்பட இடமுண்டு.

சிபிலிச் நோயும் கர்ப்பினித்தாயும்

கர்ப்பம் தரிக்க முன்னரோ கர்ப்பினியாக இருக்கையிலோ சிபிலிச் நோயாக்கி பற்றீரியா உடலுட்புகுந்து உரிய சிகிச்சை செய்யப்படாதிருப்பின் பின்வரும் சிக்கல் நிலைமைகள் ஏற்படலாம்.

- * கரு சிதைதல்.
- * செத்துப்பிறத்தல்.
- * குழந்தையும் சிபிலிச் நோயுடன் பிறத்தல்.
- * சாதாரணமான குழந்தை போன்று பிறக்கும் குழந்தை சில மாதங்களின் பின்னர் சிபிலிச் நோயறிகுறிகளைக் காட்டல்.

ஒவ்வொரு கர்ப்பினித்தாயும் பிரசவ முன் கிளினிக் செல்லும் முதலாவது சந்தர்ப்பத்திலேயே VDRL சோதனையைச் செய்வித்துக் கொள்ளுவதன் மூலம், சிபிலிச் நோய் தொற்றியுள்ளதா இல்லையா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள முடியும்.

பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் தொற்றத்தக்க ஆபத்தான நடவடிக்கைகளைக் கொண்ட ஒவ்வொரு கர்ப்பினிப் பெண்ணும் தமது கர்ப்ப காலத்தின் இறுதி மூன்று மாதங்களுள் மேலுமொரு தடவை மேற்படி சோதனையைச் செய்துகொள்ள வேண்டும். இச்சோதனையை அரசினால் நடத்தப்படும் பிரசவத்துக்கு முந்திய கிளினிக்குகள் எல்லாவற்றிலும் இலவசமாகச் செய்வித்துக்கொள்வதற்கான வசதிகள் செய்யப்பட்டுள்ளன. உரிய வகையில் சிகிச்சை செய்து, பாரிய சேதங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பாலுறுப்பு ஹெர்பீஸ் (Genital Herpes)

நோயாக்கி : ஹெர்பீஸ் I
ஹெர்பீஸ் வைரஸ் II (*Herpes simplex*)

நோயாக்கி காலம் : 2 - 7 நாட்கள்

வகை I : பொதுவாக வாயினுள் புண்களை ஏற்படுத்தத்தக்கது, பாலுறுப்புப் பிரதேசங்களிலும் குதப் பிரதேசத்திலும் புண்களை ஏற்படுத்தும்.

வகை II : பெரும்பாலும் பாலுறுப்புப் பிரதேசங்களிலும் குதத்தை அண்டிய பிரதேசங்களிலும் புண்கள் ஏற்படுத்தப்படும். அரிதாக வாயிலும் வாயைச் சூழலும் புண்களை ஏற்படுத்துவதுண்டு.

பரவுதல்

வைரசு தொற்றியள்ள ஒருவருடன் நெருக்கமாகப் பலியல் தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் வைரசு ஏனையோருக்கும் கடத்தப்படும். வைரசு கடத்தப்படத்தக்க ஆபத்தான நடவடிக்கைகள் வருமாறு :

- * பாலுறுப்புப் பிரதேசத்தை முத்தமிடுதல் - இச்சந்தரப்பத்தில் வைரசு வாயில் இருந்து பாலுறுப்புப் பிரதேசத்துக்குக்கடத்தப்படும்.
- * நோய்க் குணங்குறிகளைக் கொண்டோருடன் (புண்கள் உள்ள) யோனி வழி, குதவழி, வாய்வழி உடலுறவு கொள்ளல்.
- * புறத்தே நோயறிகுறிகள் காட்டப்படாவிட்டனம் வைரசுத் தொற்றை உடலுள் கொண்டுள்ள ஒருவருடன் பாலியல் தொடர்பு கொள்ளல்.

அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- * வைரசு உடலினுள் புகுந்த பின் அது வாழ்நாள் முழுதும் உடலில் வாழும்.
- * வைரசு அவ்வப்போது உயிர்ப்புப் பெற்று இடையிடையே நோய்க்குறிகள் வெளிக்காட்டப்படும்.

நோயறிகுறிகள்

நோயறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படாவிட்டனம், தொற்றுடைந்தோர் பல வருடங்களின் பின்னர் கூட வைரசை ஏனையோருக்குக் கடத்தும் தன்மையைக் கொண்டிருப்பர்.

- * பொதுவாக ஆபத்தான பாலியல் நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டு 2 - 7 நாட்களின் பின்னர் நோய் அறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படும்.
- * பாயம் நிரம்பிய சிறு சிறு கொப்புளங்கள் தோன்றும். பின்னர் அவை உடைந்து ஏரியும் நோயும் மிக்க சிறு புண்களாக மாறும்.
- * நோய் முதல் தடவையாக ஏற்படும் சந்தரப்பத்தில் தோன்றும் புண்கள் வேதனைமிக்க வையாக இருக்கும்.
- * சீருநீர் கழிக்கும் போது ஏரிவு அல்லது நோயு ஏற்படலாம்.
- * காய்ச்சல் போன்ற உனர்வுகள் ஏற்படலாம்.
- * முதல் தடவையின் போது தோன்றும் புண்கள் ஆறுவதற்கு 10 - 14 நாட்கள் வரையில் செல்லும். பின்னர் தோன்றும் புண்கள் 5 - 7 நாட்களுள் ஆறிவடைம்.
- * வைரசு உடலுள் புகுந்த வேளை தொடக்கம் காயத் தனும்புகள் மாறும் வரையிலான காலத்துள் வைரசு மற்றவர்களுக்குக் கடத்தப்படக் கூடும்.



முதலாவது தொற்று

முதலாவது தடவை தொற்று ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் வெளிக்காட்டப்படும் நோயறிகுறிகள், இரண்டாங் தடவை அல்லது அதன் பின்னர் நோயேற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் வெளிக்காட்டப்படும் நோயறிகுறிகளை விடப் பாரதூரமானவையாக இருக்கக் கூடும்.

மீண்டும் ஏற்படும் தொற்று

முதல் தடவை தொற்றுக்கு ஆளாணோருள் மொத்தம் 75% மாணோர் மீண்டும் தொற்றுக்கு ஆளாகின்றனர் என்பது புள்ளிவிபரங்கள் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது.

வைரசு மீண்டும் உயிர்ப்புப் பெறுவதில் பங்களிக்கும் காரணிகள்

- * களைப்பு
 - * அதிர்ச்சி
 - * காய்ச்சல்
 - * மாதவிடாய்
 - * சில மருந்து வகைகள்
 - * பல்வேறு தொற்றுக்கள்
 - * எச். ஐ. வி. (HIV) தொற்று போன்ற நீர்பிடனக் குறைபாடு ஏற்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்
 - * கர்ப்பந்தரித்தல்.
- ஹெர்பீஸ் தொற்றுக்கு ஆளாணோர் பல்வேறு உள் நெருக்கடிகளுக்கு உள்ளாக இடமுண்டு. அவ்வாறாணோர்,
- * தாமதமின்றி வைத்தியரொருவரைச் சந்தித்தல் வேண்டும். இவ்வாறான நோயறிகுறி காட்டப்படும் பருவமே நோயை இனங்கான்பதற்கும் சிகிச்சை செய்வதற்கும் மிகப் பொருத்தமான காலமாகும்.
 - * உபதேசச் சேவையை நாட வெண்டும்.
- ஹெர்பீஸ் நோய் கொடியது. அதனைத்தவிர்த்துக்கொள்வதற்காக உரிய வகையில் வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்வது பொருத்தமானதாகும்.

நோயைக் கட்டுப்படுத்தல்

புண்கள் தோன்றிய பின் பாலுறுப்புப் பிரதேசத்தை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். புண்களையும் பாலுறுப்புப் பிரதேசத்தையும் உப்புக்கரைத்த நீரினால் கழுவிச் சுத்திகரித்துக் கொள்ளலாம்.

ஹேர்பீஸ் சிம்ப்ளெக்ஸ் வைரசும் கர்ப்பினிகளும்

ஹேர்பீஸ் வைரசு உடலில் தொற்றிருத்தலானது கருத்தரித்தலில் ஆதிக்கங் செலுத்துவதில்லை. பிரசவ காலத்தில் பாலுறுப்புப் பிரதேசத்தில் புண்கள் காணப்பட்டால் வைத்தியர்கள் வைரசு எதிர்ப்பு சிகிச்சையை விதந்துரைக்கக் கூடும்.

பிரசவ வேளையில் புண்கள் காணப்படின் சிசேரியன் சுத்திரசிகிச்சை மூலம் பிரசவத்தை நிகழ்த்தலாம். இது குழந்தைக்கு நோய் பரவும் ஆபத்தைக் குறைக்க உதவுகின்றதென்பதற்குச் சான்றுகள் உள்ளன. எனவே இது குறித்த முடிவு வைத்தியர்களாலேயே எடுக்கப்படல் வேண்டும்.

கர்ப்பனித்தாய்க்கு ஹேர்பீஸ் தொற்றியதாக வரலாறு இருப்பினும் கூட பிரசவ வேளையில் புண்கள் காணப்படாவிடின் சாதாரணமான பிரசவத்துக்கு இடமளிக்கலாம்.

ஹேர்பீஸ் சிம்ப்ளெக்ஸ் வைரசும் கருப்பைக் கழுத்துப் புற்று நோயும்

ஹேர்பீஸ் சிம்ப்ளெக்ஸ் வைரசுக்கும் கருப்பைக்கழுத்துப் புற்று நோய்க்கும் இடையில் தொடர்தேவும் இருப்பதாக இதுவரையில் கண்டறியப்படவில்லை. எனினும், ஹேர்பீஸ் தொற்றிய ஒரு பெண் கருப்பைக் கழுத்து தொடர்பாக நடத்தப்படும் PAP SMEAR TEST (பப் சோதனை) வருடாந்தும் செய்து கொள்ளல் வேண்டும். இச்சோதனையின் போது கருப்பைக் கழுத்துப் பாயம் நுணுக்குக் காட்டியினாடாகச் சோதிக்கப்படும்.

ஹேர்பீஸ் நோயைத் தவிர்த்தல்

சரியான விதத்தல் ஆணுறையைப் (கொண்டம்) பணன்படுத்துவதே தொற்றிலிருந்து பாதுபாப்புப் பெறுவதற்கும் மிகச் சிறந்த முறையாகும். எனினும் ஆணுறையினால் ஹேர்பீஸ் புண்கள் முற்றாக மறைக்கப்படாவிடின் வைரசு வெளிப்பட இடமுண்டாதலால் பூரண பாதுகாப்புக் கிடைக்க மாட்டாது.

மேலும்

ஹேர்பீஸ் தொற்று ஏற்பட்டு நோயறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் தோன்றும் நீர்க் கொப்புளவுகள் மற்றும் புண்களிலிருந்து வைரசு வெளிப்படுவதால் அவற்றுடன் தொடுகையடைவோருக்கும் வைரசு தொற்ற இடமுண்டாதலால்,

- * யோனி வழி, குத வழி மட்டுமன்றி வாய்வழி உடலுறவையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- * புண்கள் தோன்றி அவை பூரணமாகக் குணமடையும் வரை உடலுறவைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இந்த முறைகள் நோய் பரவுதலைத் தடுக்க உதவும்.

பாலுறுப்பு உண்ணிகள் (Genital Warts)

நோயாக்கி : நோயாக்கி ஹியமன் பப்பிலோமா வைரசு ஆகும்.
(*Human papiloma virus*)

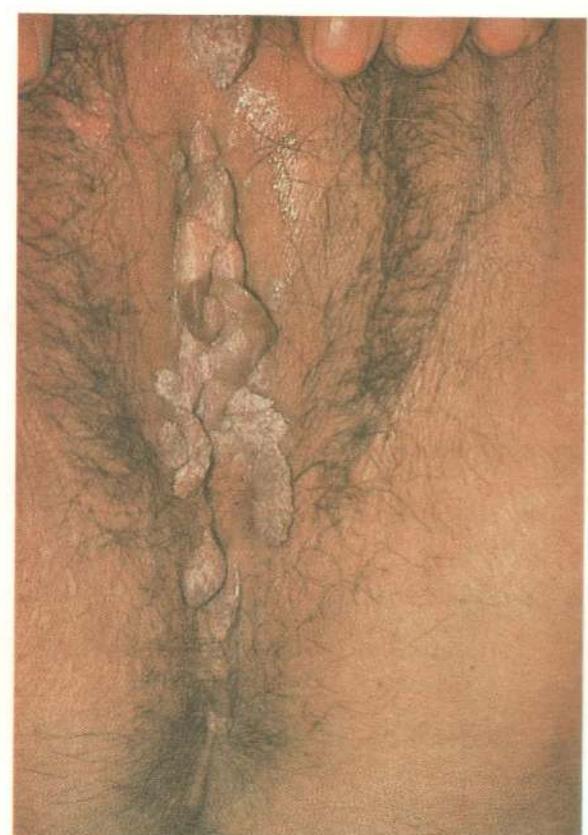
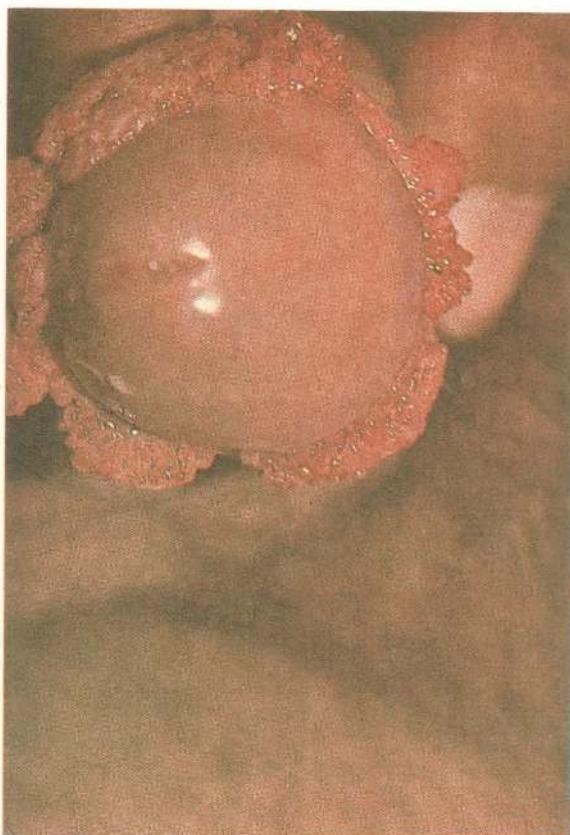
நோயரும்புக் காலம் : 2 வாரங்கள் தொடக்கம் சில மாதங்கள் வரை

நோயறிகுறிகள் : பாலுறுப்புகளில் உண்ணிகள் வளர்தல் (இவற்றை உடலெங்கும் தோன்றும் பொதுவான உண்ணிகளிலிருந்து வேறுபடுத்தி இனங்கானல் வேண்டும்.)

சிறிய பூக்கோவா போன்ற செந்நிற அல்லது இளஞ் சிவப்பு நிற உண்ணிகள், பாலியல் தொடர்புகட்டு உள்ளாகும் யோனிமிடல், ஆண்குறி, குதம், வாய் ஆகிய இடங்களில் தோன்றும். இவை நோயை ஏற்படுத்த மாட்டாது. தொடுகை காரணமாக சிலவேளைகளில் இவற்றில் இருந்து இரத்தம் வெளிப்பட இடமுண்டு.

இந்த வைரசு, கருப்பைக் கழுத்திலும் தொற்ற இடமுண்டு. இதன் விளைவாக கருப்பைக் கழுத்தில் புற்றுநோய் கூட ஏற்படலாம். PAP SMEAR TEST (பப் சோதனை) மூலம் வைரசு தொற்றியுள்ளதா என்பதை துரிதமாக இனங்கண்டு கொள்ளலாம். பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் தொடர்பான கிளினிக்குகளிலும் கர்ப்பினிப் பெண்களுக்காக நடத்தப்படும் கிளினிக்குகளிலும் இச்சோதனையை இலவசமாகச் செய்வித்துக் கொள்ளலாம். பிரசவத்தின் போது தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு பாலுறுப்பு உண்ணி தொற்ற இடமுண்டு.

- * தாயின் உண்ணிகள் உடலில் இருந்து கழன்று குழந்தையினால் விழுங்கப்பட இடமுண்டாதலால் குழந்தையின் தொண்டையில் தொற்று ஏற்படலாம்.
- * தாயின் உண்ணிகள் தொடுகையடைவதால் குழந்தையின் பாலுறுப்பில் தொற்று ஏற்படலாம்.



கோணார்ந்யா அல்லாத சிறுநீர் வழி அழற்சு (Non Gonococcal Urethritis)

நோயாக்கி : பிராதானமான நோயாக்கி கிளமிடியா எனும் நுண்ணங்கி ஆகும்

நோயரும்பு காலம் : 7 - 21 நாட்கள்

நோயறிகுறிகள் : ஆண்களில் (பெரும்பாலும் சிறுநீர் வழியே தொற்றுக்கு உள்ளாகும்.)

- * ஆண்குறியிலிருந்து வெண்ணிறப்பாயம் வெளியேறல். (பாயம் தடித்த திரவமாகக் காணப்படலாம்.)
- * சிறுநீர் கழிக்கும் போது ஏரிவும் நோவும் ஏற்படல்.
- * விதைப்பையில் வீக்கமும் நோவும் ஏற்படல்.

பெண்களில் : (கருப்பைக்கழுத்தே தொற்றுக்கு உள்ளாகும்) எனவே பெரும்பாலும் நோயறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படுவதில்லை. வெளிக்காட்டப்படும் ஒரு சில அறிகுறிகள் வருமாறு :

- * யோனிமடலினுடாக மஞ்சள் நிறமான பாயம் வெளியேறல்.
- * சிறுநீர் கழிக்கையில் ஏரிவு அல்லது நோவு ஏற்படல்.
- * அடிக்கடி சிறு நீர் கழிக்க வேண்டி ஏற்படல்.
- * மாதவிடாய் சீராக நிகழாமை.
- * அடிவயிற்றில் நோவு ஏற்படல்.
- * மலட்டுத்தன்மை ஏற்படல்.

குதவழி உடலுறவு கொள்வோரில்

- * நேர்குடலினுடாக சீழ் வடிதல் காணப்படலாம்.

பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் ஏனைய நோய்கள்

சரலழற்சி – B Hepatitis – B

செங்கண்மாரி, மஞ்சட் காமாலை, மஞ்சட் காய்ச்சல் எனும் பெயர்களாலும் அழைக்கப்படும் சரலழற்சி நோய் வெவ்வேறு முறைகளால் பரவ இடமுண்டு. ஹெப்பதைற்றில் - A எனும் வைரசு நோயாளியின் சிறுநீரிலும் மலத்திலும் காணப்படுகின்மையால் அது நீர், உணவு போன்றவற்றின் மூலம் ஏனையோருக்கும் பரவும். குதவழி உடலுறவினாலும் ஹெப்படைற்றில் - A வைரசு பரவ இடமுண்டு என்பது தற்போது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

என்னும் ஹெப்படைற்றில் - B (சரலழற்சி - B) வைரசு இரத்தத்திலும் மற்றைய உடற்பாயங்களிலும் காணப்படுகின்றது. இந்தவைரசு சுக்கிலப் பாய்த்திலும் யோனிமடற் சுரப்புகளிலும் அடங்கியிருக்கக் கூடுமாதலால் பாலியல் உறவுகள் மூலமும் கடத்தப்படலாம்.

இந்நோயை இனங்காண்பதற்கெனச் சிறப்பு இரத்தச் சோதனை உண்டு. நோயை இனங்காண்பதற்காக இரத்தச் சோதனை நடத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

ஹெப்பதைற்றில் - B தடுப்பு மருந்து ஏற்றல் மூலம் இந்நோயைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

* திரைக்கோமோனஸ் வஜினூலில் தொற்று *Trichomonosvaginellis (TV)*

ஆண்களில் பெரும்பாலும் நோயறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்பட மாட்டாது. எனினும் பெண்களில் நோயறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படும்.

யோனிமடலில் அரிப்பு, நுரை போன்ற துர்மணமுள்ள வெண்ணிறப் பாயம் யோனிமடலினுடாக வெளியேறல், ஆகியவையே பிரதானமான நோயறிகுறிகளாகும். நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகள் மூலம் இந்நோயைக் குணப்படுத்த முடியும்.

பங்கசுக்கள் காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள்

கண்டிடா : Candida

சாதாரணமான ஒருவரின் பாலுறுப்பில் இயற்கையாகவே பங்கசு வகைகள் காணப்படும். இவை பொதுவான நிலைமைகளின் போது எவ்வித நோய் நிலைமைகளையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. எனினும் கர்ப்பந்தரித்திருத்தல், நீண்டகால நோய்கள், நீண்ட காலத்துக்கு நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மருந்துகள் உட்கொள்ளல், நீரழிவு போன்ற நிலைமைகளின் போது ஆண்களிலும் பெண்களிலும் பாலுறுப்புகளில் குறிப்பாக மதுவ (Yeast) வகையைச் சேர்ந்த கண்டிடா அல்பிக்கன்ஸ் எனப்படும் பங்கசு காரணமாக ஒரு வித நோய் நிலைமை ஏற்படுத்தப்படும். நோய் ஏற்பட்ட பின்னர் உடலுறவு கொள்வதால் பாலியல் துணைவருக்கு அல்லது துணைவிக்கும் நோய் தொற்ற இடமுண்டு.

நோயின் குணங்குறிகள்

1. வெண்ணிறமான பாற்திரைவு போன்ற திரவம் வெளிப்படல்.
2. யோனிமடலின் புறப்பகுதிகளில் அரிப்பு ஏற்படல்.
3. ஆண்குறியின் முனை வெண்ணிறமக மாறும், அரிப்பும் புன் oblique வெடிப்பு ஏற்படலும்.
4. சிறுநீர் கழிக்கும்போது ஏரிவு அல்லது நோவு ஏற்படல்.

சிகிச்சை

இந்நோய்க்கு குறித்த சிகிச்சை உண்டு. எனவே வைத்தியர் ஒருவரைச் சந்தித்து ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

ஏனைய பங்கசு நோய்கள்

பாலுறுப்புப் பிரதேசங்களிலும், கக்கங்களிலும், அரையிலும் வளரும் பங்கசுக்கள் உடலுறவின் போது இருவருக்கிடையே ஏற்படும் நெருக்கமான தொடுகைத் தொடர்புகள் காரணமாகக் கடத்தப்படும்.

எச். ஐ. வி. / எயிட்ஸ் - HIV - AIDS

வரலாறு

எயிட்ஸ் நோய் நிலைமை முதன்முதலில் அமெரிக்க ஜூக்கியக் குடியரசிலேயே இனங்காணப்பட்டது. 1981 இல் அமெரிக்காவில் லொஸ் ஏஞ்ஜீலேஸ் நகர வைத்திசாலைகளில் சிக்சகை பெற்ற இளவுயது ஆண் நேயாளிகள் சிலரின் உடலில் நீர்ப்பிடனத் தொகுதி நலிவடைந்தமையால் ஏற்பட்ட நோய்க்குணக்குறிகள் பற்றித் தேடியறிய முற்பட்டபோதே இந்நிலைமை இனங்காணப்பட்டது. அவர்களது நடத்தை பற்றி நுணுகி நோக்கிய போது அவர்கள் தன்னினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுவோர் என்பது இனங்காணப்பட்டது. இந்நோய் ஒரு வைரசு காரணமாகவே ஏற்பட்டுள்ளது. அந்த வைரசு எச். ஐ. வி. HIV எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

பின்னர் இந்நோய் நிலைமைக்குப் பல பெயர்கள் முன்வைக்கப்பட்டன. ஈற்றில் எயிட்ஸ் AIDS எனும் பெயர் இடப்பட்டது.

Acquired	- பெற்ற
Immune	- நீர்ப்பிடனக்
Deficiency	- குறைபாட்டுச்
Syndrome	- சிக்கல் (சகசம்)

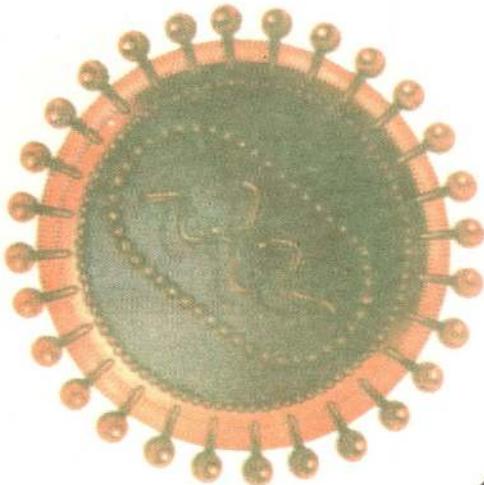
இது தமிழில், பெற்ற நீர்ப்பிடனக் குறைபாட்டுச் சிக்கல் (சகசம்) எனப்படுகின்றது.

பின்னர் மேற்கொள்ளப்பட்ட தேடியறிதல்களின் போது இவ்வாறான நோய்நிலைமைகளைக் கொண்ட நேயாளிகள் ஜோரோப்பிய ஹயிட்டி தீவுகளிலும் ஆபிரிக்க மற்றும் கர்பியன் நாடுகளிலும் இனங்காணப்பட்டதாகப் பதிவாகியுள்ளது.

மானுட நீர்ப்பிடனக்குறைபாட்டு வைரசு - HIV

1983 இல் பிரான்சு நாட்டு லூயி பாஸ்சர் அக்காடமியைச் சேர்ந்த பிரான்சு நாட்டு விஞ்ஞானி லூக் மொண்டிக்கயர் எனும் விஞ்ஞானியும் அமெரிக்க நாட்டு ரொபர்ட் கலோ எனும் விஞ்ஞானியும் நடத்திய ஆராய்ச்சிகளின் போது இந்த வைரசு முதன்முதலாக இனங்காணப்பட்டது. அது மானுட நீர்ப்பிடனக் குறைபாட்டு வைரசு எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

Human	- மானுட
Immuno deficiency	- நீர்ப்பிடனக் குறைபாட்டு
Virus	- வைரசு



மானுட நீர்ப்பிடனக் குறைபாட்டு வைரசு.

ரெட்ரோ வைரசு (Retro virus) வகையைச் சேர்ந்த இது இலத்திரனியல் நுணுக்குக் காட்டியூடாக மாத்திரம் நோக்கத்தக்க மிகச் சிறிய ஒரு நுண்ணங்கியாகும். இந்த வைரசின் கரு RNA பறம்பரையலகு (சீன்) பகுதிகளைக் கொண்டது. இனப்பெருக்கத்துக்காக இவை உயிருள்ள மனிதக் கலங்களுடன் சேர வேண்டியது அவசியமாகும்.

இதுவரையில் இரண்டு HIV வகைள் இனங்காணப்பட்டுள்ளன. அவை HIV - I, HIV - II எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளன. இந்த இரு HIV வகைகளாலும் எயிட்ஸ் நிலைமை ஏற்படுத்தப்படலாம். HIV தொடர்பாகப் பல்வேறு அபிப்பிராயங்கள் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளன. எனினும், அண்மைக்காலக் கண்டுபிடிப்புக்களின் படி அது ஆபிரக்கக்காடுகளில் வாழும் பச்சை நிறக் குரங்குகளிலிருந்து தோற்றம் பெற்றமை அறியப்பட்டுள்ளது. ஆபிரிக்கப்பழங்குடிகள் இக்குரங்கின் இறைச்சியையும் இரத்தத்தையும் (குருதியையும்) பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழக்கத்தைக் கொண்டுள்ளனர். இந்த வைரசு மனித உடலுட்புகுந்து பல்வேறு மாற்றங்கட்டு உள்ளாகியதன் விளைவாகவே HIV தோற்றம் பெற்றுள்ளது என நம்பப்படுகின்றது.

HIV எவ்வாறான இடங்களில் காணப்படும் ?

பொதுவான சூழலில் HIV இனால் உயிர் வாழ முடியாது. அது உயிர்வாழ்வதற்கு உயிர்க் கலங்கள் தேவை. எனவே அயற்குழலில் வளியிலோ, நீரிலோ உணவுகளிலோ HIV காணப்பட மாட்டாது. தொற்றடைந்த ஒருவரின் உடலினுள் மாத்திரமே HIV உயிர் வாழும்.

தொற்றடைந்தோரின குருதியில் வைரசு பெருமளவில் அடங்கியிருக்கும்.

ஆண்களின் சுக்கிலப் பாயத்திலும் பெண்களின் யோனி மடற்சுரப்பிலும் கருப்பைக் கழுத்துச் சுரப்பியிலும் தாய்ப்பாலிலும் வைரசு பெருமளவில் அடங்கியிருக்கும்.

- ★ உமிழ்நீர்
- ★ கண்ணீர்
- ★ வியர்வை
- ★ மலம்
- ★ சிறுநீர்

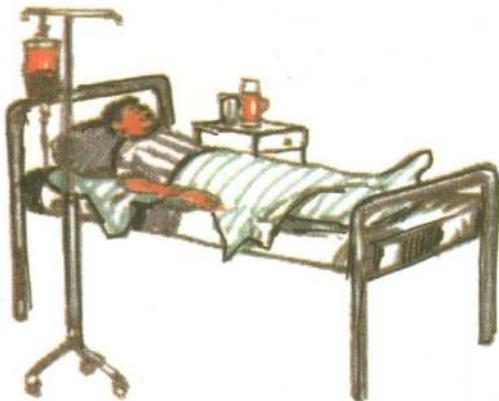
ஆகியவற்றில் சொற்ப அளவிலேயே வைரசு அடங்கியிருக்கும்.

HIV தொற்றும் வழிகள் எவ்வை ?

* பாலியல் தொடர்புகள் மூலம்



குறுதிமூலம்



தொற்றடைந்தோரின் பாலுறுப்புச் சுரப்புக்களில் வைரச் பெருமளவில் அடங்கியிருக்கும். எனவே பாதுகாப்பற் பாலியல் தொடர்புகள் மூலமே அதிகளில் தொற்று ஏற்படுகின்றது. HIV தொற்றின் ஏறுத்தாழ 80 % மானவை பாலியல் தொடர்புகள் மூலமாகவே ஏற்படுகின்றன.

யோனிமடல்வழி உடலுறவு

குதவழி உடலுறவு

வாய்வழி உடலுறவு

என்பன இந்நோய் பரவும் வழிளாகும்.



தொற்றடைந்த குருதியைப் பாய்ச்சுவதாலும் தொற்றடைந்த குருதியினால் மாசடைந்த ஊசி, புகுத்தி மற்றும் உபகரணங்களைக் கிருமியழிக்காது மீளப்பயன்படுத்துவதும் வைரசுத் தொற்று ஏற்படும்.

மேலும் தொற்றடைந்த ஒருவன் உடலுறுப்புக்களையோ இழையங்களையோ பிரிதொருவன் உடலில் பொருத்துவதாலும் வைரசுத் தொற்று ஏற்படும்.

* தொற்றடைந்த தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு



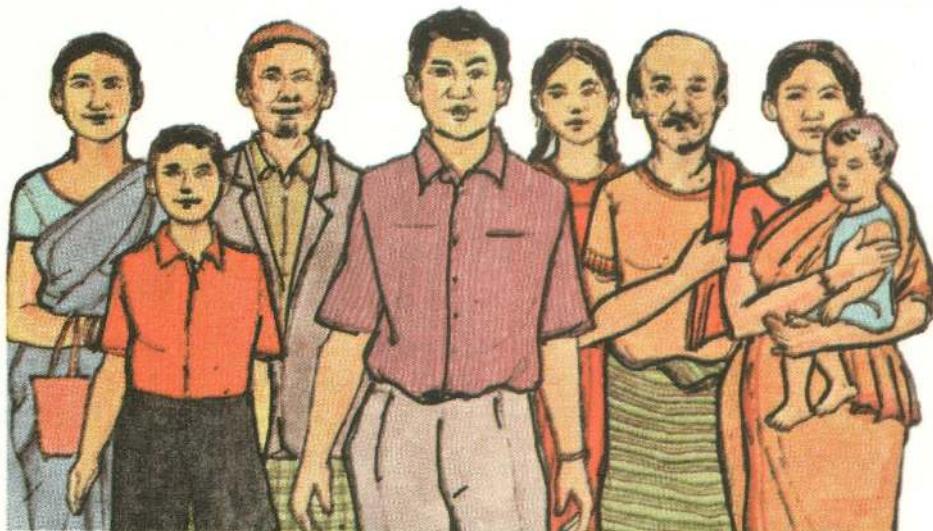
HIV தொற்றடைந்த பெண்கள் கருத்திப்பதால் குழந்தைக்கும் வைரசுத் தொற்று ஏற்படலாம். கருவில் இருக்கும் போதும்

பிரசவத்தின் போதும்

தாய்ப்பால் ஊட்டும் போதும்

வைரசுத் தொற்று ஏற்படலாம். இவ்வகையில் 25 - 45 % வரையிலேயே HIV தொற்று ஏற்படுகின்றது.

எச். ஐ. வீ. தொற்றத்தக்க ஆபத்தைப் பெருமளவுக்குக் கொண்டுள்ளோர் யார் ?



எந்த ஒருவரும் எச். ஐ. வீ. தொற்றுக்கு உள்ளாக இடமுண்டு. இனம், மதம், செல்வநிலை, சமூக அந்தஸ்து போன்ற எதுவும் இதற்கு விதிவிலக்கானதல்ல. ஆட்களின் ஆரோக்கிய நிலையும் கூட தொற்றில் ஆதிக்கங்கள் செலுத்துவதில்லை. எந்த ஒருவரதும் பாலியல் நடத்தக்கூடிய எச். ஐ. வீ. தொற்றை ஏற்படுத்தும் பிரதானமான காரணியாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

1. வர்த்தக ரீதியில் பாலியல் சார்ந்த தொழில்களில் ஈடுபடும் ஆண்களும் பெண்களும்.
2. ஓன்றுக்கு மேற்பட்டோருடன் பாலியல் தொடர்புகளை வைத்திருப்போர்.
3. தன்னின உடலுறவில் ஈடுபடுவோர்.
4. பாலுறுப்புகளில் புண்கள், தழுப்புக்கள் காயங்கள் உடையோர்.
5. பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் ஏனைய நோய்களுக்கு ஆளாகியுள்ளோர்.

மேலும், நாளத்தினாடாகப் பகிர்ந்து பரிமாறியவாறு போதைப்பொருள்களை ஏற்றிக்கொள்வோருக்கும் எச். ஐ. வீ. தொற்று ஏற்பட்டுள்ள தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தைகட்டுகும் எச். ஐ. வீ. தொற்று ஏற்படத்தக்க போக்கு பெருமளவுக்குக் காணப்படுகின்றது.

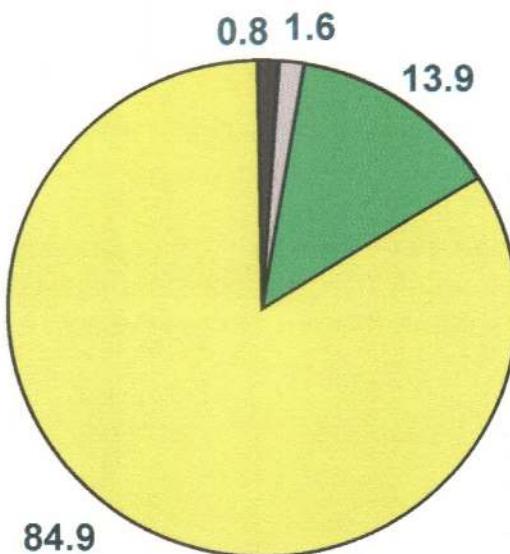
எச். ஜி. வி. / எயிட்ஸ் தொடர்பாக இலங்கை நிலைவரம்

இலங்கையில் முதலாவது எயிட்ஸ் நோயாளி 1986 இல் பதிவானார். அவர் ஒரு வெளிநாட்டாளர் ஆவார். எயிட்ஸ் நோயால் பீடிக்கப்பட்ட முதலாவது இலங்கையர் 1987 இல் இனங்காணப்பட்டார். நோய் இனங்காணப்பட்ட ஆரம்ப காலத்தில் எச். ஜி. வி. தொற்றுடையோராக இனங்காணப்பட்ட பெரும்பாலானோர் வெளிநாட்டுத் தொடர்புகளைக் கொண்டிருந்தவராவார். எனினும் தற்போதைய எச். ஜி. வி. தொற்றுடையோருள் பெரும்பாலானோர் இலங்கையிலேயே தொற்றுக்கு ஆளானோராவர். தொற்றடைந்துள்ளவர்கள் குருதிச் சோதனை மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டோர். நாட்டின் சகல பிரதேசங்களிலிருந்தும் பதிவாகியுள்ளனர்.

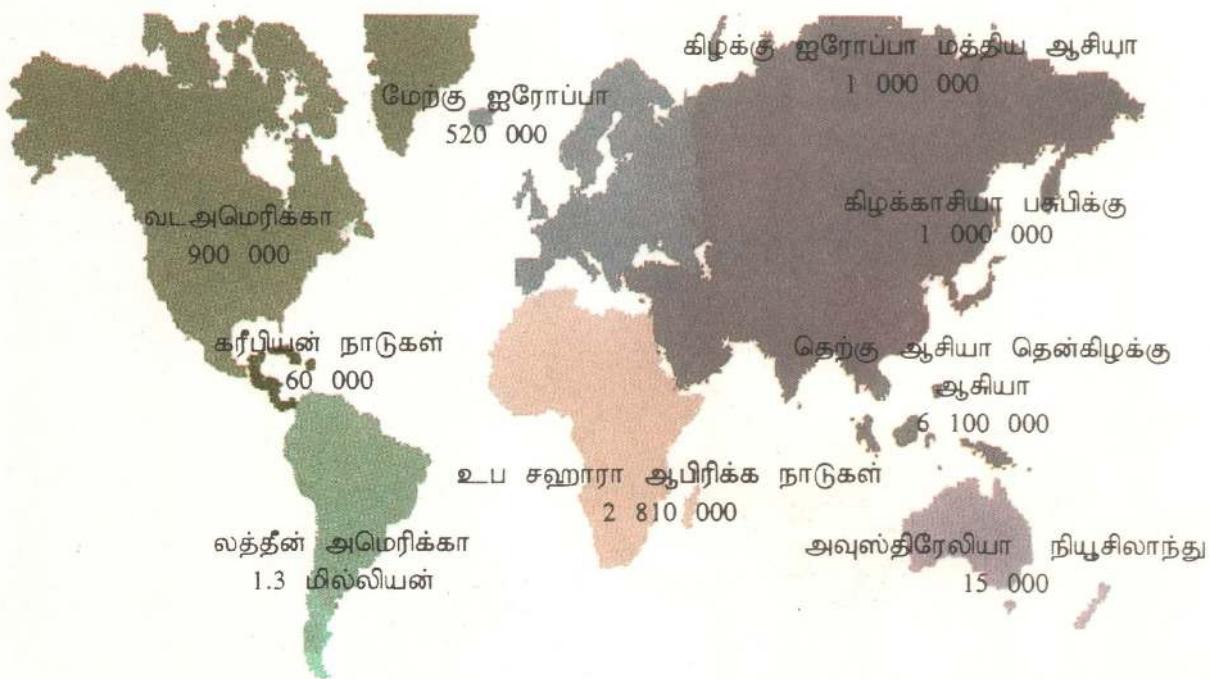
தொற்றடைந்துள்ளதாகத் தற்போது இனங்காணப்பட்டுள்ளோர்களின் எண்ணிக்கை குறைவானதாக இருந்த போதிலும், UNAIDS அமைப்பின் மதிப்பீடின் படி 2002 ஆம் வருடத் தொடக்கத்தில் எச். ஜி. வி. தொற்றறைக் கொண்ட 8500 பேர் சமூகத்தில் வாழ்வதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. 2001 திசைம்பர் 31 ஆந்திகதிய பதிவின் படி, HIV தொற்றடைந்துள்ளோர்களதும் AIDS நோயாளிகளினதும் விபரம் வருமாறு :

எச். ஜி. வி. தொற்றடைந்துள்ளோர் தொகை	405
எயிட்ஸ் நோயாளர் தொகை	132
எயிட்ஸ் காரணமாக இறந்தோர்	99
ஆண் : பெண் விகிதம்	1.7 : 1

தொற்றடைந்தோராக இலங்கையில் இனங்காணப்பட்டுள்ளோருக்கு எச். ஜி. வி. தொற்று ஏற்பட்டுள்ள விதம்



- தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு
- இரத்தம் (குருதி) பாய்ச்சல் மூலம்
- ஒத்தபாலார்/இருபாலார் பாலுறவுகள்
- ஆண் - பெண் பாலுறவுகள்



தற்போது உலகின் சகல நாடுகளிலும் HIV தொற்றடைந்தோரும் AIDS நோயாளிகளும் காணப்படுவதாகப் பதிவாகியுள்ளது. HIV தொற்றடைந்தோர் எவ்வித நோயறிகுறிகளையும் வெளிக்காட்டுவதில்லை. மேலும் தொற்றடைந்தோரை இனங்காண்பதற்காக ஒவ்வொருவரையும் குருதிச் சோதனைக்கு உட்படுவதும் நடைமுறைச் சாத்தியமானதல்ல. எனவே கணனியின் துணையுடன் மேற்கொள்ளப்படும் உத்தேச மதிப்பீடுகளின் மூலமே தொற்றடைந்தோரின் தொகை தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. UNAIDS அமைப்பினால் பிரதி வருடமும் ஒவ்வொரு நாடு தொடர்பாகவும் தொற்றடைந்துள்ள தொகை மதிப்பிடப்படுகின்றது.

2001 திசெம்பரில் காணப்பட்ட நிலைமை

HIV / AIDS உடன் உயிர்வாழ்வோர் தொகை	40 மில்லியன்
வளர்ந்தோர்	37.2 மில்லியன்
பெண்கள்	17.6 மில்லியன்
சிறுவர் (15வருடங்கட்டுக் குறைந்தோர்)	2.7 மில்லியன்
2001 இல் புதிதாகத் தொற்றடைந்தோர்	05 மில்லியன்
வளர்ந்தோர்	4.3 மில்லியன்
பெண்கள்	1.8 மில்லியன்
சிறுவர் (15வருடங்கட்டுக் குறைந்தோர்)	0.8 மில்லியன்
2001 இல் AIDS காரணமாக இறந்தோர் தொகை	03 மில்லியன்
வளர்ந்தோர்	2.4 மில்லியன்
பெண்கள்	11.1 மில்லியன்
சிறுவர் (15வருடங்கட்டுக் குறைந்தோர்)	0.58 மில்லியன்

எச். ஜி. வீ. பரவுவதில் பங்களிப்புச் செய்யாதவை

எச். ஜி. வீ. உறுத்துணர்வு மிக்க ஒரு வைரசு ஆகும். பொதுவான குழலில் அதனால் வாழ முழியாது. எனவே தொற்றுடைந்தோருடன் அன்றாட வாழ்க்கையின் போது பழகுவதன் மூலமோ வளி, நீர், உணவு போன்றவற்றின் மூலமோ எச். ஜி. வீ. கடத்தப்படுவதில்லை. எனவே HIV தொற்றுடைந்தவருடன் வீட்டில் ஒன்றாக வாழவோ கூட்டாக வேலைசெய்யவோ அவ்வாறானோரை பராமரிக்கவோ பயப்படத் தேவையில்லை.

பின்வரும் வழிகளில் HIV கடத்தப்படுவதில்லை.

1. தொற்றுடைந்த ஒருவரைத் தொடுவதால் அவருடன் கைகுலுக்குவதால்



2. தொற்றுடைந்தவருடன் ஒன்றாக வாழ்வதால்



3. தொற்றுடைந்தவருடன் விளையாடுவதால்



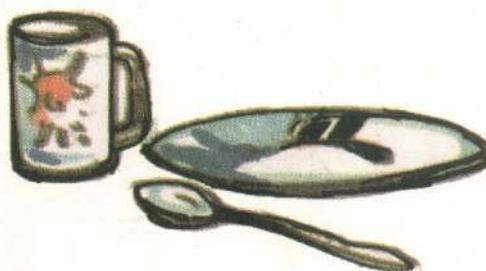
4. தொற்றடைந்தவர் நீராடிய நீச்சல்தடாகத்திலோ ஆற்றிலோ நீராடுவதால் / நீந்துவதால்



5. தொற்றடைந்தவரைக் கட்டித் தழுவுவதால்



6. தொற்றடைந்தவர் பயன்படுத்திய உணவுப் பாத்திரங்கள், பாவனைப்பொருள்களைப் பயன் படுத்துவதால்



7. நுளம்பு, முட்டடூப்பூச்சி, மற்றும் ஏனைய பூச்சிகள் தீண்டுவதால்



8. தும்மல் இருமல் மூலம்



9. தொற்றுடைந்தோர் பயன்படுத்திய உடை, துவாய் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதால்



10. தொற்றுடைந்தவர் பயன்படுத்திய மலகூட ஆசனத்தைப் பயன்படுத்துவதால்

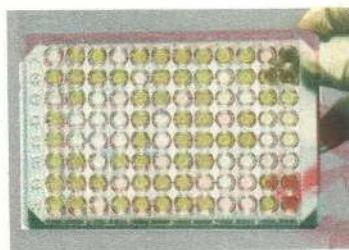


எச். ஐ. வி. விரங்கர் (குருந்) சொந்தன

HIV தொற்றடைந்தோர் நீண்டகாலம் செல்லும் வரை எவ்வித நோயறிகுறிகளையும் வெளிக்காட்டுவதில்லை. எனவே புற்றதே தென்படும் பண்புகளைக் கொண்டு அவர்களை இனங்காண முடியாது.

HIV தொற்றடைந்துள்ளோரை இனங்காணப்படுவதற்கு மிகச் சிறந்த முறை அவர்களது இரத்தத்தில் அடங்கியுள்ள HIV பிறபொருளைதிரிகளை இனங்காணப்பதாகும். இதற்காக இரண்டு வகையான குருதிச் சோதனைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

1. ELISA TEST – எலைசா சோதனை



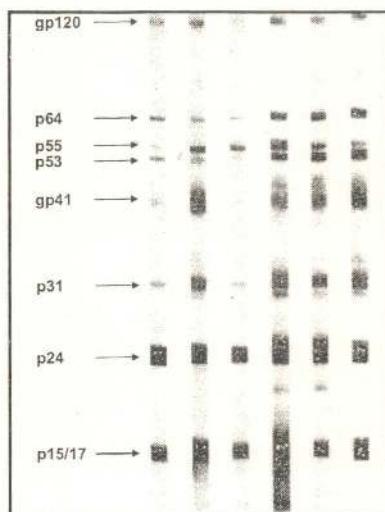
இது முதலாவதாக நடத்தப்படும் குருதிச் சோதனையாகும். ஈத இனங்காணற் சோதனை (Screening test) எனப்படுகின்றது. ELISA சோதனையானது HIV தொற்று அல்லாத பிற காரணங்கள் தொடர்பாகவும் நேர்வகைப் பெறுபேற்றைத்தர இடமுண்டு.

2. Western blot Test - வெஸ்ட்ரன் புலோட் சோதனை

இது உறுதிப்படுத்துஞ் சோதனையாகும் (Conformation Test). ELISA சோதனையில் நேர்வகைப் பெறுபேற்றைக் காட்டும் ஒவ்வொரு குருதி மாதிரியும் Western Blot சோதனைக்கு உப்படுத்தப்படும். இது ஒரு சிறப்பான சோதனையாகும். குருதி மாதிரியில் HIV பிறபொருளைதிரி காணப்பட்டால் மாத்திரமே இச்சோதனையின் போது பெறுபேறு காட்டப்படும்.

ELISA சோதனை, Western Blot சோதனை ஆகிய இரண்டு சோதனைகளிலும் + வகைப் பெறுபேறு காட்டப்பட்டால் HIV பிறபொருளைதிரி உண்டு என்பது அல்லது HIV தொற்று எற்பட்டுள்ளது என்பது உறுதியாகும்.

Weatern Blot Test - வெஸ்ட்ரன் புலோட் சோதனை



HIV ഉടലും പുകന്ത പിൻനർ ഉടലിനും പെരുകിയവാറു പിറ്റെ ബോഗുണ്ടെതിരിക്കണം ഉറുവാക്കുമ്. തற്പോതു കൺസ്റ്റ്രിയപ്പട്ടുംൾ ചോതന്നെകൾ മൂലമ് ഇനങ്കാൻസ്പത്രകുപ്പോതുമാണ് അണവു പിറ്റെ ബോഗുണ്ടെതിരിക്കണം ഉറുവാവഥർകു 3 - 6 മാത കാലമ് വരെ ചെല്ലക്കൂടുമ്. ഇക്കാലപ്പകുതിയില് നടത്തപ്പട്ടുമുള്ള കുറുതിച്ചോതന്നെയിൽ പോതു പിറ്റെ ബോഗുണ്ടെതിരിക്കണം അടങ്കിയുണ്ടായാൽ കാട്ടപ്പടമാട്ടാതു. എന്വേ ഇക്കാലപ്പകുതി “യന്നറ് പരുവമ്” എന്പ പട്ടുകിന്റെതു. ഇക്കാലത്തുവരെ ഉടലിനും HIV കാണപ്പടുകിന്റെ മൈയാല് തൊന്ത്രം ടെന്റുവരിന് ഉടലില് ഇരുന്തു ഏണ്ണമോഗുക്കു HIV കടത്തപ്പട്ടുമ്.

HIV കുറുതിപ്പരിചോതന്നെയാക്കി ചെയ്തു കൊள്ളാ വേണ്ടിയോര് യാർ ?

- * തമതു പാലിയല് നടത്തെതകൾ തൊട്ടർപാക ചന്തേകമും എവരുക്കേണ്ടുമുള്ള ഏപ്പട്ടാല്
 - * ഒരുവരുക്കു HIV തൊന്ത്രു ഏപ്പട്ടുംണ്ടാക വൈത്തിയർ ചന്തേകേപ്പട്ടുവെതാക ഇരുന്താല്
 - * തൊമ്മില് വായ്പ്പുപു പെറുവത്രകോ വെണിനാട്ടു വേലൈ വായ്പ്പുപു പെറച ചെല്ലവത്രകോ മുൻ തേവൈയാകക് കരുതപ്പട്ടുമുള്ള പട്ചത്തില്
 - * പായ്ച്ചവത്രകാകപ് പയൻപട്ടുത്തപ്പട്ടുമുള്ള കുറുതി മാതിരി ഓവ്വോൺറിലുമുള്ള HIV തൊന്ത്രു കാണപ്പടുകിന്റെതാ എന്പതെ അറിയൽ
- അക്കിയ ചന്തർപ്പാങ്കണില് കുറുതിച്ചോതന്നെ ചെയ്തുകൊള്ളാല് വേണ്ടുമെന്നും.

കുറുതിച്ചോതന്നെയാക്കി ചെയ്തുകൊള്ളാത് തക്ക ഇടമെന്തു ?

- * പാലിയല് തൊട്ടർപുകൾ മൂലമുള്ള കടത്തപ്പട്ടുമുള്ള നോയ്കൾ തൊട്ടർപാക കിണിനിക്കുകണില് (പിണ്ണിയായ നിലൈയാങ്കണില്)
- * പോതു വൈത്തിയശാലൈകണിലുമുള്ള ആധിക്യക്കുടംകണിലുമുള്ള
- * ഇരത്ത വാങ്കിയില് (പായ്ച്ചഖലുക്കാകപ് പെറപ്പട്ടുമുള്ള കുറുതി മാതിരികൾ യാവുമുള്ള ചോതിക്കപ്പട്ടുമുള്ള)

സയവിരുപ്പിന് പേരില് HIV കുറുതിച്ചോതന്നെ ചെയ്തുകൊള്ളാല്

HIV കുറുതിചോതന്നെ നടത്തുമുള്ള ഓവ്വോരു ചന്തർപ്പത്തിലുമുള്ള, ഒരുവരിടമിരുന്തു കുറുതി പെറ മുൻനരുമുള്ള (Pre test) ചോതന്നെപ്പെറുപേരുക്കണാതെ വെണിയിട മുൻനരുമുള്ള (Post Test) അവരെ ആലോചനാക്കി ചെയ്യുമ്പെരുക്കുക്കു ഉടപട്ടുത്തലിലുള്ള വേണ്ടുമുള്ള ചോതന്നെക്കു ഉട്ടപ്പട്ടുവെരുവിട്ടെങ്കണിക്കണം അറിന്തു പെറുപേരു + വകൈയാക ഇരുപ്പിന് അതാവതു അവർ HIV തൊന്ത്രുക്കു ആണാക്കിയിരുപ്പതാക അറിവിൽത്തലാനതു മിക ഉറുത്തുണ്ടാവുടെയുള്ള ഒന്നരാക അമൈക്കുമാതലാലും, ചോതന്നെപ്പെറുപേരുത്തെ അറിന്തു കൊള്ളാത്തക്ക വകൈയിലുള്ള അവരെതു തയാറ്റി പട്ടുവേണ്ടിയതു അവസ്ഥയാകുമുള്ള. കുറുതിചോതന്നെക്കു ഉണ്ടാണവരുക്കേ ചോതന്നെപ്പെറുപേരു വழനുകൂട്ടുമുള്ള. അതൻ അത്തരങ്ങളും തന്മൈയാക്കി പേരുവെതു സകാതാര ഉള്ളിയർ ഓവ്വോരുവരിനുതുമുള്ള പൊறുപ്പാകുമുള്ള.

நோய் பற்றித் தீர்மானிப்பதற்காக HIV சோதனை நடத்துதல்

இச்சோதனைப் பெறுபேறு அதனைக் கோரிய வைத்தியருக்கு மாத்திமே வழங்கப்படும். ஒவ்வொரு சுகாதார ஊழியரும் இச்சோதனைகளின் அந்தரங்கத்தன்மையைப் பேணக்கடமைப்பட்டுள்ளனர்.

எச். ஐ. வீ. யும் நீர்ப்பீடனத் தொகுதியும்

உடலில் செயற்படும் நீர்ப்பீடனத் தொகுதி உடலினுள்புகும் நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கு விடுகின்றது. எனவே நோய்களில் இருந்து உடல் பாதுகாக்கப்படுகின்றது. குருதியில் அடங்கியுள்ள வெண்சிறுதுணிக்கைகள் இங்கு பிரதானமான பணியை ஆற்றுகின்றன.

வெண்சிறுதுணிக்கைகளில் அடங்கியுள்ள T நினைந்திகளை அழிக்கு விடுவிக்கும். CD₄ கலங்கள் நீர்ப்பீடனத் தொகுதியின் செயற்பாட்டை இணைப்புச் செய்கின்றன. இவ்விணைப்பாக்கம் காரணமாக தீமை பயக்கும் நோய்க் கிருமிகள் அழிக்கப்படுகின்றன. HIV ஆனது CD₄ கலங்களுடன் இணைகின்றமைக்கான சான்றுகள் உள்ளன.

CD₄ கலத்துடன் இணையும் HIV யானது அதன் புறக்கவசத்தைக் கலச் சுவருக்கு வெளியே வைத்து உள்ளே உள்ளபரம்பரையலகுப் (சீன்) பகுதிகளை RAN ஐக் கலத்தினுள் விடுவிக்கும். அங்கு நிகழும் சிக்கலான சில சென்முறைகளின் பின்னர் அவை DNA பரம்பரையலகுப் பகுதிகளாக மாறும். இந்த DNA பகுதிகள் CD₄ கலத்தில் உள்ள DNA பரம்பரையலகுப் பகுதிகளுடன் இணைந்து பிரகையடையும். HIV வைரசு இவ்வாறாக பரம்பரையலகுப் பகுதிகளை உற்பத்தி செய்யும். பின்னர் இடம்பெறும் சிக்கலான செயன்முறையொன்றின் பின்னர் புதிய HIV வைரசு உற்பத்தி செய்யப்பட்டு கலத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படும். CD₄ கலத்தனுள் HIV புகுந்த பின்னர் அக்கலம் HIV உற்பத்திச் சாலையாகச் செயற்படும். இச்செயற்பாடு தொடர்ந்தும் நிகழுவதால் உடலில் CD₄ கலங்கள் செயலிலக்கும் அதே வேளை HIV பெருக்கடையும். இதன் விளைவாக மேன்மேலும் CD₄ கலங்கள் அழிக்கப்படும்.

CD₄ கலத்தினுள் புகும் HIV ஆனது சில வேலைகளினால் எவ்வித மாற்றமுமின்றி நீண்டகாலத்துக்கு அதனுள் காணப்படும். சில வேலைகளில் வைரசு மெதுவாகப் பெருக்கமடையவும் கூடும். எவ்வாறாயினும் உடலில் உள்ள CD₄ கலங்களில் எண்ணிக்கை படிப்படியாகக் குறைவடையும்.

இந்த ஆரம்பப் பருவமே HIV தொற்றடைதல் எனப்படும். வைரசுத்தொற்று ஏற்பட்டு 2 - 3 வார காலத்துள் உடலினுள் வைரசுக்களின் எண்ணிக்கை தூரிதமாக அதிகரிப்பதால் காய்ச்சல், உடல் வலி, தலைவலி, போன்ற சிறப்புத்தன்மையற்ற சில குணங்குறிகள் வெளிக்காட்டப்படலாம். எனினும் இச்சந்தரப்பத்தில் HIV தொற்றுகை இனங்காணப்படுவதில்லை. எவ்வித சிகிச்சையுமின்றியே இக்குணங்குறிகள் அடங்கிப் போய்விடும். அதன் பின்னர் நீண்ட காலத்துக்கு எவ்வித நோயறிகுறிகளும் இன்றி உயிர் வாழ்வார்.

இவ்வாறாக நோயறிகுறிகளை வெளிக்காட்டாது வாழும் காலம் 5 - 10 வருடங்கள் வரை நீடிக்கக்கூடும். தொற்றடைந்தவரின் குருதியிலும் பாலியற் சுரப்புகளிலும் HIV அடங்கியுள்ளமையால் இக்காலப்பகுதியில் அவரினுடாக ஏனையோருக்கு வைரசு தொற்ற இடமுண்டு.

தொற்றடைந்தவரின் உடலில் உள்ள CD₄ கலங்களில் (வெண்சிறுதுணிக்கைகளின்) எண்ணிக்கை படிப்படியாகக் குறையும் போது வெவ்வேறு நோய்க்குணங்குறிகள் வெளிக்காட்டப்படும். CD₄ கலங்களினுல் 80 % அளவு அழிந்த பின்னரே எயிட்ஸ் எனப்படும் இறுதிக்கட்ட நோய் நிலைமை ஏற்படுகின்றது.

எயிட்ஸ் நோயின் பிரதானமான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு :

- * உடல் நிறை குறைவடைதல் - ஒரு மாத காலத்துள் உடல் நிறை 10 % வரை குறைவடைதல்
- * ஒரு மாத காலத்துக்கு மேல் நீடிக்கும் காய்ச்சல்
- * ஒரு மாத காலத்துக்கு மேல் நீடிக்கும் கழிச்சல்

வெவ்வேறு ஆட்களைப் பொறுத்தமட்டில் இக்குணங்குறிகள் கூடியோ குறைந்தோ காணப்படலாம்.

எயிட்ஸ் நோயின் ஏனைய சிறு அறிகுறிகள்

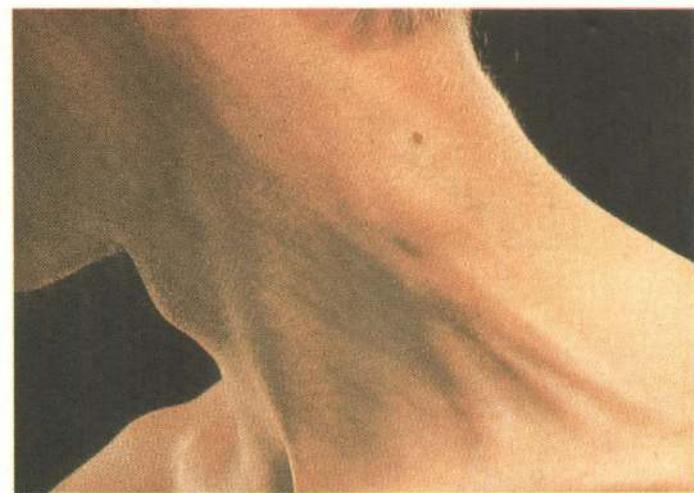
களைப்பு
இருமல்
கைகால் வலி
அதிகம் வியரத்தல்
பல்வேறு சரும நோய்கள்
வாயினுள் பொருக்கு உருவாதல்

தொற்றுக்கு ஆளானவரின் நீர்ப்பீடத் தொகுதி இக்காலப்பகுதியில் பெருமளவுக்கு அழிக்கப்பட்டுவிடுவதால் அவர் பலவேறு தொற்றுக்கணுக்கு ஆளாவார். வைரசுத் தொற்று, பற்றியாத் தொற்று, பங்கசுத் தொற்று போன்ற தொற்றுக்கள் இக்காலப்பகுதியில் எற்படக்கூடும். பொதுவாக, ஆரோக்கிமான ஒருவரில் நோய்நிலைமைகளை ஏற்படுத்தாத மிக நலிவான நோயாக்கிகள் கூட எயிட்ஸ் நோயாளிகளைப் பொறுத்தமட்டில் மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

எயிட்ஸ் நோயின் குணங்குறிகள்



உடல் நிறை குறைவடைதல் / தேய்வமைதல்



நினைவுச்சுரப்பிகள் வீங்குதல்



வாயினுள் பொருக்கு ஏற்படல்



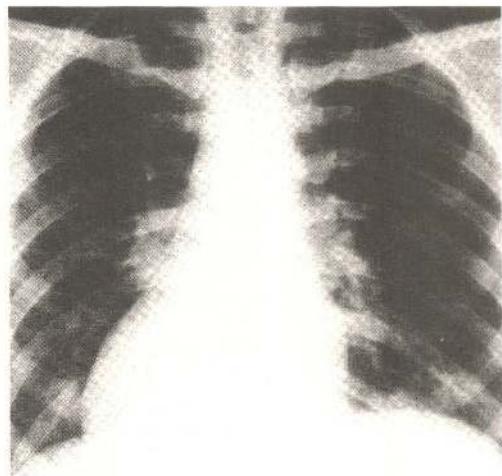
சரும (தோல்) நோய்கள்



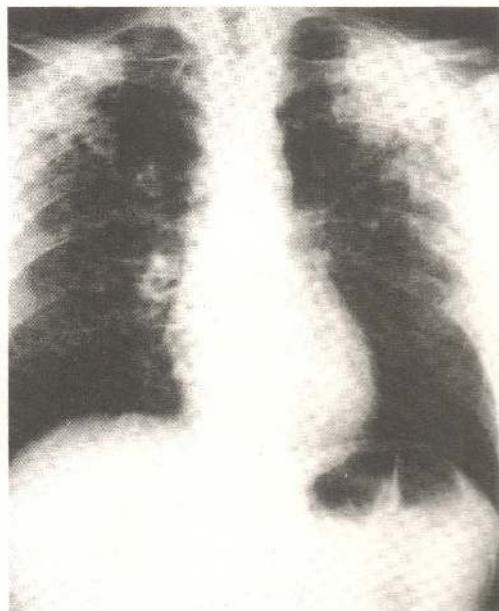
கப்போசி சாக்கோமா (தோலில் ஏற்படும் புற்று நோய்)



லிம்.போமா (ஒரு வகைப் புற்று நோய்)



நியூமோசிஸ்டிஸ் கர்னியை நுரையீரலழற்சி



காச் நோய்

- * நியுமோசிஸ்டில் காரனியை நுரையீரலமுற்சி
- * என்கே.பலைற்றிற் மூலமென்சவ்வழற்சி
- * ஹர்பீஸ் சிம்ப்லெக்ஸ் தொற்று போன்ற தொற்றுக்கள் எயிட்ஸ் நோயாளரிடையே பரவலாகக் காணப்படுகின்றன.
- மேலும் அறிதான வகைப் புற்றுநோய்களும் எயிட்ஸ் நோயாளிகளிடையே பெரும்பாலாகக் காணப்படுகின்றன,

* லிம.போமா * கப்போசி சாக்கோமா

ஆகியன ஆவ்வாறான புற்று நோய்களாகும்.

எயிட்ஸ் நிலைமைக்கு உள்ளானோர் ஈற்றில் இவ்வாறான தொற்றுக்கள் அல்லது புற்றுநோய்கள் காரணமாகவே மரணத்தைத் தழுவுவர். எயிட்ஸ் நிலைமையை அமைந்தவரின் வாழ்க்கை 1 - 2 வருடங்களோடு முடிவடைந்து விடும்.

எச். ஐ. வி. தொற்றுக்குரிய சீக்ஸை

HIV தொற்றைப் பூரணமாகக் குணமாக்கத்தக்க எந்த மருந்தும் இதுவரையில் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. எனினும் தொற்றடைந்தோரை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கத்தக்க மருந்து வகைகள் தற்போது பயன்பாட்டில் உள்ளன. இவை ரெட்ரோ வைரசு கொல்லி (Antiretroviral Drugs) மருத்துகள் எனப்படுகின்றன. HIV தொற்றடைந்தோர் இடரின்றித் தமது வாழ்க்கையைக் கழிக்க வேண்டுமெனின் வாழ்க்கை பூராவும் இம்மருந்து வகைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். எனினும் இம்மருந்து வகைகளுக்கு அதிக பணம் (ஒரு வருடத்திற்கு 15 - 20 இலட்சம் ரூபாய் வரையில்) செலுத்த வேண்டியுள்ளமையினாலும் பெரும்பாலும் தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. மேலும் HIV ஆனது இம்மருந்து வகைகள்கு எதிர்ப்பைக்காட்டு ஆபத்து நிலையும் தற்போது உருவாகியுள்ளது.

HIV தொற்றடைந்தோருக்கான மருந்துச் சிபாரிசுக்கு அமைய தனியான ஒரு மருந்தோ சில மருத்துகளோ வழங்கப்படும் நிலை தற்போது காணப்படுகின்றது.

ஊசிக்குத்து போன்ற திமர் விபத்துகளின்போதும் தாயிடமிருந்து குழந்தைகளுக்கும் வைரசு கடத்தப்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக ஒரு தனி மருந்து பயன்படுத்தப்படுவதுண்டு. இவ்வாறான நிலைமைகளில் குறித்த மருந்துக்கு எதிர்ப்புக் காட்டும் HIV உருவாவதற்கான வாய்ப்புகள் உயர்வாகக் காணப்படும்.

HIV தொற்றடைந்தோருக்காகப் பெரும்பாலும் ஏக காலத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று வகை மருந்துகள் கூட்டாக வழங்கப்படுவதுண்டு. இவ்வாறான நிலைமைகளில் குறித்த மருந்துக்கு எதிர்ப்புக்காட்டும் வாய்ப்புக்கள் குறைவடைய இடமுண்டு.

தற்போது பெரும்பாலாகப் பயன்படுத்தப்படும் மருந்து வகைகள்.

1. Nucleoside analogues
2. Non Nucleoside reverse transcriptase inhibitors
3. Protease inhibitors.

இந்த மருந்து வகைகள் வெவ்வேறு வர்த்தகப் பெயர்களில் சந்தையில் காணப்பட்ட போதிலும் விலையுயர்ந்தவையாகையால் HIV தொற்றடைந்தோரால் அவற்றை எளிதில் பெற்றுக்கொள்ள முடியாத நிலை உருவாகியுள்ளது.

இம்மருந்துகள் நாளின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் கால அட்வணைப்படி வழங்கப்படல் வேண்டும். இவை பல்வேறு பக்கவிளைவுகளை விளைவிக்கத்தக்கவை. அத்தோடு இவை விரும்பத்தகாத சுவையைக் கொண்டவை.எனவே இம்மருந்து வகைகளைப் பயன்படுத்துவோரை மிக நுனுக்கமாக மேற்பார்வை செய்ய வேண்டியது அவசியமாகும்.எனினும் இம்மருந்து வகைகள் மூலம் உரிய பயனைப் பெற வேண்டுமானால் எவரும் எளிதில் பெற்றுக் கொள்ளத்தக்க விலையில் உலகில் சகல பாகங்களிலும் இவை கிடைக்கத்தக்கதாக இருக்க வேண்டிது அவசியமாகும்.

எச். ஐ. வீ. பரவுவதைத் தவிர்த்தல்

HIV பிரதானமாக மூன்று வழிகளில் பரவுகின்றது. பாலியல் தொடர்புகள் மூலமாகவே 80% இற்கும் மேலாகப் பரவுகின்றது.

பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் HIV பரவுவதைத் தவிர்த்தல்



- * பாலியல் தொடர்புகளைத் தவிர்த்தல் அல்லது திருமணம் வரையில் பாலியல் தொடர்புகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுதல்.
- * நம்பகரமாக ஒரு துணைவருடன்/துணைவியுடன் மாத்திரம் பாலியல் தொடர்பு கொள்ளல். ஆன், பெண் ஆகிய இருவரும் ஒருவருக்கு ஒருவர் நம்பிக்கையாக நடந்துகொள்ள வேண்டும்.
- * பாதுகாப்பான பாலியல் தொடர்புகளைப் பேணல்.

தாம் பாலுறவு கொள்ளும் ஆணின் அல்லது பெண்ணின் பாலியல் தொடர்புகள் பற்றிய சந்தேகங்கள் இருப்பின் அல்லது பாலுறவு கொள்பவர் தமது நிரந்தரமான பாலியல் துணைவர்/துணைவி அல்லாத வேரொருவராக இருப்பின் பாதுகாப்பான ஆபத்தற்ற வகையில் பாலியல் தொடர்பு கொள்ளல்.

அதாவது,

பாலுறுப்புகள் தொடுகையடையாத வயைல் பாலுறவு கொள்ளல்

அத்தேடு யோனிமடல், குதம், வாய் ஆகியவற்றின ஊடாக தமது பாலுறுப்புத் துணைவரின்/துணைவியின் பாலுறுப்புச் சுரப்புக்களோ குருதியோ புகாது தவிர்த்தல் வேண்டும்.

எந்த வகையான யோனி வழி, குத வழி, வாய் வழி, பாலுறவின் போதும் அப்பாலுறுறவின் ஆரம்பந்தொட்டு இறுதி வரையில் சரியான வகையில் ஆணுறை அனிந்திருத்தல்

பாதுகாப்பான பாலுறவுத் தொடர்புகள்

- * முத்தமிடுதல்
- * உடலைத் தொடுதல், தடவுதல்,
- * அணைத்தபடி இருத்தல்
- * உடலால் உடலை நெருடல்
- * பாலுறுப்புக்களைக் கையால் பிடித்தல்/ தொடுதல்
- * தற்கலவியின்பம் பெறல்
- * மார்பகங்களை அருட்டுதல்
- * பாலுறுப்புக்களை அருட்டுதல்

ஆணுறை பயன்படுத்துவதின் முறை

ஆணுறை, ஒரு குடும்பத்திட்ட முறையாகப் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. அதனைச் சரியாகப் பயன்படுத்துவதனாடாக பாலியல் தொப்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் பரிமாற்றமடைவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

1.

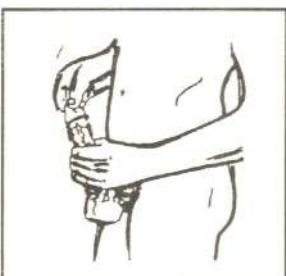


ஆணுறை கிழிந்துவிடாதவாறு கவனமாக அதன் மேலுறையைத் திறவுங்கள் அணிய முன்னர் ஆணுறையை விரிப்பதைத் தவிர்ந்துக் கொள்ளுங்கள்.

2.

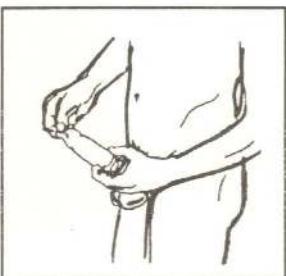


3.



விறைப்படைந்த ஆண்குறியின் முன்றோலைப் பின்புறமாகத் தள்ளுங்கள் ஆணுறையின் முனையைப் பெருவிரலாலும் சுட்டுவிரலாலும் அமத்திப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். ஆணுறையின் திறந்த அந்தத்துள் ஆண்குறி முகையைப் புகுத்துங்கள்.

4.



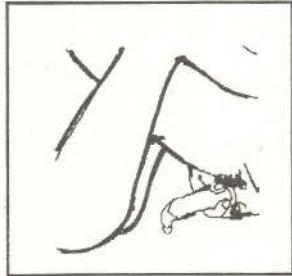
ஆணுறையின் முனையை விரல் நுனிகளால் இறுக்கமாகப் பிடித்தபடி, முழு ஆண்குறியும் மறைக்கப்படும் வகையில் ஆணுறையை உருட்டி விரியுங்கள்.

5.



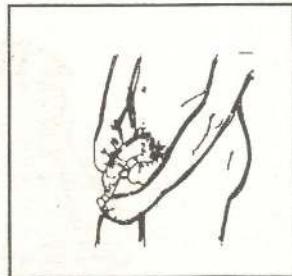
உடலுறவு கொள்ளும் ஒவ்வொரு தடவையிலும் யோனி மடலில் ஆண்குறியைப் புகுத்த முன்னர் ஆண் குறி விறைப்பாக இருக்கும் போது ஆணுறையை அணிந்து கொள்ளுங்கள்.

6.



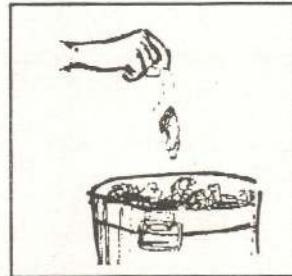
கக்கில் வெளியேற்றத்தின் பின்னர் ஆண்குறி தளர்வடைய முன்னர் ஆணுறையின் விளம்பை விரல்களால் பிடித்தவாறு ஆண்குறியை யோனி மடலில் இருந்து வெளியே எடுங்கள்.

7.



ஆணுறையினுள் உள்ள பாயம் வெளியேறாதவாறு கவனமாக ஆணுறையைக் கழற்றுங்கள். ஆணுறையைப் பிடிப்பதற்காக ஒரு கடதாசித் துண்டைப் பயன்படுத்தலாம்.

8



பயன் படுத் திய ஆணுறையைக் கடதாசித் துண்டொன்றில் சுற்றிப் பாதுகாப்பாக அப்புறப்படுத் தூங்கள்.

சுருதிபாய்ச்சல் மூலம் எச். ஐ. வி. கடத்தப்படுவதைக் கவர்த்தல்



பாய்ச்சுவதற்காக குருதி பெறும்போது, HIV தொற்றுமடைந்தோ ரிடமிருந்து குருதி பெறுவதைத் தவிர்த்தல், நோயாளிகளுக்குக் குருதி பாய்ச்சும்போது அக்குருதியில் HIV தொற்று கிடையாது என்பதை உறுதிப்படுத்தல், இன்றியமையாத மற்றும் உயிராபத்து ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கத்தக்க சந்தர்ப்பங்களில் மாத்திரம் குருதி பாய்ச்சுதல் ஆகிய வழிவகைகளைக் கையாள்வது, குருதி பாய்ச்சல் மூலம் HIV கடத்தப்படுவதைத் தடுக்க உதவும்.

மேலும் இரத்தானம் செய்யக்கருதும் ஓரவர் தமது பாலியல் நடவடிக்கைகளால் தமக்கு HIV தொற்று ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும் எனக் கருதுவாராயின் அவர் இரத்த தானம் செய்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

தற்போது இலங்கையில் சகல இரத்த (குருதி) வங்கிகளிலும் குருதி பெற முன்னர் கட்டுடோயமாக HIV சோதனை நடத்தப்படும்.

தோலைத் துலைப்பதற்காகப் பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள் மூலம் HIV கடத்தப்படுவதைத் தவிர்த்தல்

- * ஊசி மூலம் மருந்து ஏற்றும் முறையை இன்றியமையாத சந்தர்ப்பங்களில் மாத்திரம் கையாளல்.
- * ஊசிமருந்தேற்ற வேண்டிய சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் உரிய வகையில் கிருமியழிக்கப்பட்ட உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல் அல்லது ஒரு தடவை மாத்திரம் பயன்படுத்திக் கழிக்கும் (disposable) புதிய ஊசியையும் புகுத்தியையும் பயன்படுத்தல்.
- * பயன்படுத்திக் கழித்த ஊசி, புகுத்தி போன்றவற்றினால் ஏனையோருக்குச் சேதம் ஏற்படாதிருப்பதற்காக அவற்றை மீண்டும் பயன்படுத்த முடியாதவாறு அழித்துவிடுதல்.
- * ஊசி, புகுத்தி, ஏனைய கூரிய உபகரணங்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்திய ஒவ்வொரு தடவையின் போதும் உரிய வகையில் தனியேகிருமியழித்துக் கொள்ளல்.
- * நாளத்தினுடோக ஊசி மூலம் போதைப்பொருள்கள் ஏற்றிக்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
- * சவரம் செய்யபயன்படுத்தும் சவர் அலகு மற்றும் ஏனைய உபகரணங்களைப் பரிமாரிக் கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.

தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு HIV பரவுதலைத் தவிர்த்தல்

HIV தொற்றடைந்த ஒரு கர்ப்பினித் தாயின் கருவில் வளரும் குழந்தைக்கு அக்குழந்தை கருப்பையினுள் இருக்கும் போதும் பிரசவத்தின போதும் தய்ப்பாலூட்டும் போதும் HIV தொற்று ஏற்பட இடமுண்டு. ஏறத்தாழ 25 - 45% தொற்று இவ்வாறு ஏற்படுகின்றது.

HIV தொற்றடைந்த பெண்ணுக்கு உடலுறவு கொள்வதற்கும் குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதற்கும் உரிமை உண்டு. எனினும் தொற்றடைந்த அப்பெண்ணிடமிருந்து அவரது துணைவருக்கும் பிறக்கும் குழந்தைகட்கும் HIV தொற்றுவதைத் தவிர்க்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

- * பாலுறவுகளை இயன்ற அளவுக்குத் தவிர்ந்து கொள்ளல்.
- * பாலுறவுகொள்ளும் போது ஆணுறைகளைப் பயன்படுத்துதல்.
- * கருத்திரப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கான குடும்பத்திட்ட முறைகளை வைத்திய ஆலோசனைப்படி மேற்கொள்வதன் மூலம் மேற்படி நிலமைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

HIV தொற்றடைந்த வெரேனும் பெண்கள் எற்கனவே கருவற்றிருப்பின் வைத்தியர்களிடம் அறிவுறுத்தல்களையும் ஆலோசனைகளையும் ஏற்றுக்கொள் வேண்டியது அவசியமாகும்.

தற்போது HIV தொடர்பாகப் பயன்படுத்தும் சில மருந்து வகைகளை வழங்குவதன் மூலம் கருவில் உள்ள குழந்தைக்கு HIV தொற்று ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளக்கூடியதாக உள்ளது. இந்த மருந்து வகைகள் கர்ப்பினித் தாய்களுக்கு இலவசமாக வழங்கப்படும். இதற்காக குறிப்பான கிளினிக்குகளுக்குச் சென்று உரிய வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.



பொதுப் பாதுகாப்பு வழிகள்

ககாதாரப் பணியணியினர் எயிட்ஸ் நோயாளிகளுடனும் HIV தொற்றற்றைந்தோருடனும் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளும் பிரிவினராவார். நோயாளிகளிடமிருந்து ககாதார ஊழியர்களுக்கும், ககாதார ஊழியர்களிடமிருந்து நோயாளிகளுக்கும் பல்வேறு நோய்கள் கடத்தப்படத்தக்க ஆபத்து பெருமளவுக்குக் காணப்படுகின்றது. குருதி மற்றும் உடற்பாயங்கள் மூலம் கடத்தப்படத்தக்க HIV மற்றும் ஹெப்பதைற்றில் - B தொற்றுக்கள் இவ்வாறாக ஏற்படலாம். மேலும் HIV மற்றும் ஹெப்பதைற்றில் - B தொற்றுக்கு ஆளானோரை புறக்குணங்றிகள் மூலம் இனங்காண்பது கடினமானதாகையால் நோய் பரவத்தக்க வாய்ப்பு உயர்வானதாகும். எனவே நோயாளிகளைப் பராமரிக்கும் போதும் அவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யும் போதும் பொதுப்பாதுகாப்பு வழிகளைக் கையாளல் வேண்டும்.

குருதியோ உடற்பாயங்களோ தொடுகையடையும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் தொற்றடைந்தவரிடமிருந்து சாதாரணமான ஒருவருக்கு நோய்கடத்தப்படுவதைத் தவிர்க்கும் வகையிலான வழிவகைகளை எப்போதும் ஒவ்வொருவர் தொடர்பாகவும் மேற்கொள்வதே பொதுப் பாகதுகாப்பு முறை (UNIVERSAL PROTECTION) எனப்படுகின்றது.

நோய்ப் பரவுவதில் பங்களிக்கத்தக்க உடற்பாயங்கள்

குருதி

சுக்கில்பாயம்

யോണി മട്ട് കുറപ്പു, കരുപ്പൈ കമുത്തുച്ചുരപ്പു

மனித இழையங்கள்

മുഖ്യ മന്ത്രാൺ പായമ്

அமினியப் பாய்பொருள்

பாந்தி

சிறுநீர் சரி, நாசிப்பாயம்

பொதுப்பாதங்காப்பு முனியகள்

- * பாதுகாப்பு ஆடையணிகள் * கையுறைகள்
 * மேலங்கி (ஏப்பிரன்) * கண் கவசம்
 * ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தல்
 - பின்னால் தொடர்பாக எந்தவொரு செயற்பாட்டுக்கும் முன்னரும் பின்னரும் கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டு நன்கு கழுவிக்கொள்ளல்.
 - தோலின் மீது காணப்படும் சிறு காயங்களை மறைப்பிட்டு வைத்திருத்தல் ; சிராய்ப்புகள், வெட்டுக்கள், கீறல்கள், புண்கள், போன்றவற்றை நீர்க்கசியாதவாறு மறைப்பிட்டு வைத்திருத்தல்.
 - கூர்மையான உபகரணங்களைக் கையாளல்
 ஊசி, வெட்டுவதற்காகப் பயன்படும் கத்தி அலகுகள், ஏனைய கூர்மையான உபகரணங்களை உரிய வகையில் கையாளல் களஞ்சியப்படுத்தி வைத்தல் மற்றும் உரிய வகையில் கிருமியழித்தலும்.
 - குருதியையும் உடற்பாயங்களையும் அப்புறப்படுத்தல் :
 குருதி, உடற்பாயங்கள் ஆகியனத் தொடுகையடைந்த துணித்துண்டுகள், பஞ்ச, வலைத்துணி ஆகியனவற்றை உரிய வகையில் அழித்துவிடுதல்.
 சளி, வாந்தி, சிறுநீர், மலம் ஆகியன தொடுகையடைந்த தரை மற்றும், உடைகள்,விரிப்புகள், உபகரணங்களைச் சுத்திகரிக்கும் போதும் / அழித்துவிடும் போதும், சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ள இரசாயனப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

இதற்காக,

- 1% சோடியம் ஹைப்போக்குளோரெற்று
(1% Sodium hypochlorite)
- 0.5% குளோர்ஹேக்சிடென் (0.5% Cholorhexidene)
- 10% TCL
- ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

6. மனித உடற்பகுதிகளை அப்புறப்படுத்தல்

பிரசவ கூடம், பிரேத கூடம், அறுவைச் சிகிச்சைக் கூடம் போன்றவற்றில் இருந்து வெளியேற்றப்படும் மனித உடற்பகுதிகளை அதற்கென உரிய இடத்தில் பொகுக்கிவிடுதல் (Incineration) வேண்டும்.

7. பிரேதங்கள்

HIV தொற்றுடைந்தவராக அல்லது AIDS நோயிகளாக உறுதிப்படுத்தப்பட்டோர் இறந்த பின்னர் அவர்களது உடலில் இருந்து வைரசு வெளியேறுவதைத் தவிர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுத்தல் வேண்டும். அப்பணியை ஆற்றுபவர் விசேடமாக வழிமுறைகளைக் கையாளல் வேண்டும். இரு தொடர்பான அறிவுறுத்தல்கள், விபரங்கள் அடங்கிய சுற்றறிக்கையொன்று சுகாதாரத் திணைக்களத்தினால் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

வெளிக்களத்தில் கையாளவேண்டிய வழிவகைகள்

நிர் பிடமாக்கல், தாய்மாருக்குரிய சேவைகள் போன்றவற்றில் ஈடுபடும் வெளிக்களப்பணியணியினருக்கே பெருமளவுக்கு குறுதி, உடற்பாயங்கள் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடை வேண்டியிருக்கும். குறித்த பொதுப்பாதுகாப்பு முறைகளைக் கையாண்டு நோய் பரவுதலைத் தவிர்ந்துக் கொள்ளலாம். உபகரணங்களைச் சுத்திகரித்தல், கிருமியழித்தல் ஆகியன குறித்து விசேட கவனஞ் செலுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

எய்ட்ஸ் நோயும் குருதிப் பாய்ச்சலும்

இரத்த தானம் செய்யும் ஒவ்வொருவரும் மற்றையோரின் உயிரைக் காக்கும் நன்னோக்குடனும் பொறுப்புடனும் அதனைச் செய்தல் வேண்டும் என்பதை இரத்த தானம் செய்ய எதிர்பார்க்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் உணர்த்த வேண்டியது சுகாதாரப் பணியனியிர ஒவ்வொருவரினதும் பொறுப்பாகும்.

ஒரு நோயாளிக்கு இரத்தம் பாய்ச்சகையில் ஆரோக்கிமான இரத்தத்தையே பாய்ச்சதல் வேண்டும். நோயாளிக்கட்கு இரத்தமும் இரத்தத்தில் இருந்து பெறப்படும் கூறுகளும் பாய்ச்சயப்படுவதுண்டு. எனவே இரத்ததானம் செய்வோர், ஆரோக்கியமான பாதுகாப்பான, கூறுகளும் பாய்ச்சப்படுவதுண்டு. எனவே இரத்த தானம் செய்வோர், ஆரோக்கியமான, பாதுகாப்பான இரத்தத்தை மட்டுமே தானம் செய்ய வேண்டும் என்பதை மனதில் இருத்திச் செயற்படவேண்டிய அவசியமாகும்.

HIV தொற்றடைந்த ஒருவரிடமிருந்து பெற்ற குருதியையோ குருதிக்கூறுகளையோ பிறிதொருவருக்குப் பாய்ச்சவதால். அவ்வாறு பாய்ச்சப்பட்டவருக்கு HIV தொற்று ஏற்பட இடமுண்டு. அதனைத் தவிர்ப்பதற்காக,

தற்போது இலங்கையில் சகல இரத்த வங்கிகளிலும் பெறப்படும் குருதி, பிறிதொருவருக்குப் பாய்ச்சப்பட முன்னர் HIV சோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றது.

ஆபத்தான பிரிவைச் சேர்ந்தோர் HIV காவிகளாக இருக்கக் கூடுமாதலால் அவ்வாறானோர் இரத்த தானம் செய்வதைத் தவிர்ந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

HIV உடலுட் புகுந்த ஆரம்பகட்டங்களில் HIV பிறபொருளைதிரிச் சோதனை மூலம் அதனை இனங்காண முடியாதாககையால் ஆபத்தான பாலியல் நடத்தைகளைக் கொண்டோர் இரத்ததானம் செய்யவதைத்தவிர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும். அவ்வாறானோரை இனங்கான்பது கடினமானதாகையால், அவர்கள் இரத்த தானம் செய்வதைத் தவிர்ப்பதற்காகப் பல்வேறு உத்திகள் கையாளப்படுகின்றன.

பின்வரும் வகைகளைச் சேர்ந்தோர் இரத்த தானம் செய்வதைத் தவிர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

- * தன்னினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுவோர்
- * பலருடன் பாலுறவு கொள்வோர்
- * முன்னர் போதைப் பொருள்கட்கு அடிமைப்பட்டிருந்தோர், தற்போது போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமைப்பட்டுள்ளோர், நாள்தினுடோகப் போதைப் பொருள் குற்றிக் கொள்ளும் பழக்கத்துக்கு அடிமைப்பட்டுள்ளோர்.
- * விபசாரிகளுடனோ, விபசாரிகளுடன் பாலியல் தொடர்புகளைக் கொண்டுள்ளோருடனோ பாலியல் தொடர்புகளைக் கொண்டிருப்போர்.
- * எயிட்ஸ் தொடர்பாக நடத்தப்பட்ட குருதிச் சோதனையின் போது எயிட்ஸ் நோயாக்கி வைரசு தமது குருதியில் அடங்கியுள்ளமை உருதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளோர்.
- * மேற்குறிப்பிட்ட வகைகளைச் சேர்ந்தோருடன் பாலியல் தொடர்புகளை வைத்திருப்போர்.

இரத்த தானம் செய்வோர் கொண்டிருக்க வேண்டிய அடிப்படைத் தகுதிகள்

- * 18 - 60 வருடங்களுக்கு இடைப்பட்ட வயதுடையோராக இருத்தல்
- * நிறை 50 kg இலும் கூடுதலாக இருத்தல் வேண்டும்
- * குருதியில் ஈமோகுளோபின் அடக்கம் டெசிலீற்றருக்கு 12g இலும் மேற்பட்டதாக இருத்தல் வேண்டும். (12g/dl)

ஆரோக்கிமான உடலைக் கொண்டிருக்கிறார் என உறுதிப்படுத்தப்பட்டோ இரத்த தானம் செய்வதற்குப் பொருத்தமானவராவர்.

அடிப்படையான ஆரோக்கியத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து இரத்த தானம் செய்ய முற்படுவோரிடம் அவர்களது நடத்தை பற்றி விசாரித்தறிய வேண்டும். இதற்காக அவர்களை உபதேசச் சேவைக்கு உட்படுத்தல் வேண்டும். HIV தொற்றுடன் யன்னற் பருவத்தில் இருக்கத்தக்கோரைத் தவிர்ப்பதற்கு இது உதவும். உபதேசச் சேவையின் போது பெறப்படும் தகவல்களின் அந்தரங்கத் தன்மையைக் காக்க சுகாதாரத் துறைப் பணியணியினர் ஒவ்வொருவரும் கடமைப்பட்டுள்ளனர்.

மேலும் அரசு இரத்த வங்கியில் இருந்து நோயாளிக்கான இரத்தம் விநியோகிக்க முன்னர், HIV உட்பட குருதி மூலம் கடத்தப்படத்தக்க சகல நோய்கள் தொடர்பாகவும் ஆய்வுகூடச் சோதனைகள் நடத்தப்படும். தேசிய இரத்த தானச் சேவையின் சகல இரத்த வங்கிகளிலும் இச்சோதனைகளை நடத்துவதற்காக வசதிகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

இரத்ததானம் செய்வதால் தமக்கு எயிட்ஸ் நோய் தொற்றிவிடக் கூடும் என எவரும் வீணாக அச்சம் கொள்ளத் தேவையில்லை. இரத்தம் சேகரிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் சகல உபகரணங்களும் புதியவையும், கிருமியழிக்கப்பட்டவையும் ஒரு தடவை மாத்திரம் பயன்படுத்திக் கழிப்பவையுமாதலால் இரத்த தானம் செய்வோருக்கு எயிட்ஸ் நோயோ வேறு நோய்களோ தொற்ற எவ்வித வாய்ப்பும் கிடையாது. இரத்த தானம் செய்யும் ஆரோக்கியமான எந்த ஒருவருக்கும் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை இரத்த தானம் செய்ய முடியும்.



இலங்கையிலும் ஏனைய நாடுகளிலும் HIV தொற்று ஏற்பட்ட ஆரம்ப காலகட்டத்தில் பெண்களை விட முன்று மடங்கு அதிகமான ஆண்களே தொற்றுக்கு ஆளாகிக் காணப்பட்டனர். எனினும் தற்போது இலங்கையிலும் ஏனைய நாடுகளிலும் HIV தொற்றுக்கு ஆளானோருள் ஆண்களும் பெண்களும் சம அளவில் காணப்படுகின்றனர்.

உயிரியல் இயல்புகளின் படி, பெண்களே வைரசு தொற்றத்தக்க ஆபத்தைப் போன்ற அளவில் கொண்டுள்ளனர். யோனிமடலினுள் காணப்படும் மெல்லிய சவ்வு, யோனிமடலினுள் சுக்கலப்பாயம் நீண்ட நேரம் தேங்கியிருத்தல் ஆகியன தொற்றடையும் ஆபத்தை முன்று தொடக்கம் ஒன்பது மடங்கு வரை அதிகரிக்கின்றன. மேலும் யோனிமடற் சுரப்பை விட சுக்கிலப் பாய்த்தில் அதிக அளவில் வைரசு அடங்கியிருத்தலும் பெண் தொற்றுக்கு உள்ளாகும் ஆபத்தை அதிகரிக்கின்றது. மேலும் தொற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக தமது பாலுறவுத் துணைவரின் ஒத்தாசை கிடைக்காமற் போதலும் இவ்வாபத்து அதிகரிப்பதில் பங்களிப்புச் செய்கின்றது.

பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் ஏனைய நோய்கள் தொற்றடையும் ஆபத்தையும் பெண்கள் அதிக அளவில் கொண்டுள்ளனர். ஒரு பெண் HIV தொற்றுக்கு ஆளாதலானது குடும்ப அலகிலும் சமுகத்திலும் பல பிரச்சினைகள் உருவாவதற்குக் காரணமாக அமையும்.

பெண் தொற்றடைவதால் அவருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைக்கும் நோய் தொற்றத்தக்க ஆபத்து உண்டு. மேலும் தாய் தந்தை இருவரும் நோய்வாயப்பட்டு இறந்து விடுவதால் குழந்தைகள் அநாதைகளாக்கப்படும் ஆபத்தும் உண்டு. இது சமுகம் எதிர்நோக்கும் ஒரு பிரச்சினையாகும்.

HIV/AIDS பரவலாகக் காணப்படும் நாடுகளில் பிள்ளைகள் அநாதைகளாக்கப்படுவதும் அவர்களைப் பராமரிப்பதும் பாரிய பிரச்சினைகளாக உருவெடுத்துள்ளன.

எனவே எயிடஸ் உட்பட பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் ஏனைய நோய்கள் பற்றிப் பெண்களின் அறிவை மேம்படுத்துவது தொடர்பாகவும் அவ்வாறான செயல்களைத் தவிர்ப்பதற்கு வேண்டிய திறன்களை அவர்களிடம் வளர்ப்பது தொடர்பாகவும் அதிக கவனஞ் செலுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

எச்.ஐ.வீ. தொற்றுடைந்த தாயும் தாய்ப்பாலுட்டலும்



குழந்தைக்கு ஊட்டத்தக்க மிகச் சிறந்த உணவு தாய்ப்பாலாகும். HIV தொற்றுடைந்த ஒரு தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு HIV தொற்றுத்தக்க பல வழிகள் உள்ளன. கருவில் இருக்கும் போதும் பிரசவத்தின் போதும் தாய்ப்பாலுட்டும் போதும் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு HIV கடத்தப்படலாம். 25% - 45% மான தொற்றுக்கள் இவ்வழிகளில் ஏற்படுகின்றன.

HIV தொற்று பரவலாகக் காணப்படும் நாடுகளில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தொற்றுக்களுள் மொத்தம் 1/3 பகுதி தாய்ப்பால் காரணமாக ஏற்படுகின்றமை பதிவாகியுள்ளது.

தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாகப் பால்மாவைப் பயன்படுத்துவதால் பல கோளாறுகளும், நோய் நிலைமைகளும் ஏற்பட இடமுண்டு. எனவே பால்மாவை மிகக் கவனமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் பயன்படுத்த வேண்டியது அவசியமாகும். UNAIDS வழிகாட்டிலின் படி, குழந்தைகளுக்கான மாற்று உணவுகளைப் பயன்படுத்தும் போது பின்வரும் விடயங்களைக் கருத்திற் கொள்ளல் வேண்டும்.

1. தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக வழங்கப்படும் மாற்று உணவுகள் குழந்தைக்குத் தேவையான சகல போசணைகளையும் வழங்குதல் வேண்டும்.
2. குழந்தைகட்குரிய மாற்று உணவுகள் நோய்க்கிருமி அற்றவையாக சுகாதார ரீதியில் தயார்ப்படுத்தத் தக்கவையாக இருத்தல் வேண்டும். அதற்காக, சுத்தமான நீரும் ஏரிபொருளும் இருத்தல் வேண்டும்.
3. குழந்தைகட்குரிய மாற்று உணவுகள் சகலராலும் தாங்கிக் கொள்ளக் கூடியதான் விலையைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.
4. குடும்பந்திட்டமிடல் சேவைகளை அடையத்தக்க ஆற்றல் காணப்படல் வேண்டும். (தேவையற்ற பிள்ளைகள் பிறப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கு இது உதவும்)

HIV தொற்றுடைந்த தாய் தனது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக சுத்தமான மாற்று உணவை வழங்குவது மிகப் பொருத்தமானது.



HIV தொற்றடைந்த குழந்தைகள் வெவ்வேறு நோய்கட்கு ஆளாகும் ஆபத்தைக் கொண்டுள்ளனர். எனவே அவர்களுக்கு முக்கூட்டு, போலியோ (இளம்பிள்ளைவாதம்), சின்ன முத்து ஆகியவற்றுக்குரிய தடுப்பு மருந்துகளை உரிய காலங்களில் வழங்க வேண்டிது அவசியமாகும். HIV தொற்றடைந்துள்ளோராக அறியப்பட்டுள்ள மற்றும் சந்தேகிக்கப்படும் பிள்ளைகள் சின்னமுத்துத் தொற்றுக்கு ஆளாகும் போக்கைப் பெருமளவுக்குக் கொண்டிருப்பர். எனவே அவர்களுக்கு 9 ஆம் மாத இறுதியில் வழங்குவதை விடுத்து 6 ஆம் மாத இறுதியிலேயே சின்னமுத்துத் தடுப்பு மருத்தை வழங்குவது பொருத்தமானதாகும்.

HIV தொற்றடைந்துள்ள பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோருடாக காச நோய் ஏற்படும் போக்கு பெருமளவுக்குக் காணப்படுகின்றது. எனவே HIV தொற்றடைந்து நோயறிகுறிகளை வெளிக்காட்டாதிருக்கும் சகல குழந்தைகட்கும் காச நோய்த் (BCG) தடுப்பு மருந்து வழங்க வேண்டியது அவசியமாகும். எனினும் HIV தொற்றடைந்து நோயறிகுறிகளைக் காட்டும் குழந்தைகளுக்கு காசநோய்த் தடுப்பு மருந்தோ (BCG) மஞ்சட் காய்ச்சல் தடுப்பு (ஹெப்தைற்றில் - B) மருந்தோ வழங்கலாகாது.



தமக்கு HIV தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது என அறிந்து கொள்ளும் எவருடைய மனதிலும் பலப்பல உணர்வுகள் தோன்றக் கூடும். கவலை, குரோதம், சந்தேகம், வெட்கம், அதிர்ச்சி, சமூகத்தில் இருந்து ஒதுக்கப்பட்டு விடுவோமா எனும் சந்தேகம், தொழில் அற்றுப் போகுமோ எனும் அச்சம்,படிப்பைத் தொடர முடியாமற் போய்விடுமோ எனும் அச்சம் . மன அழுத்ம் போன்றவற்றை அனுபவிக்கும் நிலை ஏற்படும். அவ்வாறான உளச் சூழ்நிலையில் தொற்றுக்கு ஆளானவரின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி (நிர்ப்பீடனம்)மேலும் சிதைவடையும். எனவே அவர் துரிதமாக AIDS நிலைமைக்கு இட்டுச் செல்லப்பட இடமுண்டு.

அவர்களது மனதில் நம்பிக்கையை உருவாக்கி சமூகத்தில் சாதாரணமான ஒருவரைப் போன்று வாழ்க்கை நடத்துவதற்கான வாய்ப்பு வசதிகளையும் உரிமைகளையும் வழங்குவதனுரூபாக அவர்கள் நீண்டகாலம் வாழ வகை செய்ய முடியும்.அதற்காக, குடும்பத்தினரும். உறவினர்களும். நன்பர்களும், சமயஞ்சார்ந்தோரும், சமூக வேவை நிறுவனங்களும், சுகாதார சேவை அமைப்புக்களுயும் ஆற்றத்தக்க பல பணிகள் உள்ளன. இதற்காக ஒவ்வொரு பிரிவினர்க்கிடையேயும் தெளிவான அறிவும் உடன்பாடான மனப்பாங்குகளும் வளர்க்கப்படல் வேண்டும்.

தமது வீட்டிலோ, பாடசாலையிலோ, வேலையிடத்திலோ, ஊரிலோ HIV தொற்றுடைந்த ஒருவர் காணப்பட்டால் அவரை அச்சமூகத்திலே வைத்து உள மற்றும் உடல் ரீதியில் அவருக்குத் தேவையான வகையில் உகப்பான சூழலை உவாக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

தொற்றுடைந்த ஒருவரின் அச்சம், குரோதவுணர்வு, கவலை போன்றவற்றை நீக்குவதற்காக

- * அவர்கட்டுத் தேவையான அறிவுறுத்தல்களை / ஆரோசனைகளை வழங்கல்
- * சுகாதார சேவைகளை வழங்குதல்
- * ஊட்டமிக்க உணவு வழங்குதல்
- * உளத்திருப்தி பெறுவதற்கான வாய்ப்புக்களை உருவாக்கல்
- * நோய் நிலைகளின் போது பணிவிடை செய்தல் ஆகியன முக்கியமானவையாகும்.

மேலும் HIV தொற்றடைந்த ஒருவர் தமது வாழ்க்கை முறையை உடன்பாடான வகையில் நடத்திச் செல்ல வேண்டியது அவசியமாகும். இதற்காகப் பின்வருவனவற்றைக் கையாளல் பொருத்தமானதாகும்.

- * ஊட்டமிக்க உணவை உட்கொள்ளல்
- * ஒழுங்காக உடற் பயிற்சி செய்தல்
- * புகைபிடிப்பதையும் மதுபானம் அருந்துவதையும் தவிர்த்தல்
- * உள் நெருக்கிடைக்க்கு உள்ளாகாதிருத்தல்
- * தம்மிடமிருந்து ஏனையோருக்கு HIV தொற்றத்தக்க வாய்ப்புக்களை இயன்ற அளவுக்குக் குறைத்தல்
- * இயலுமான சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் ஏனைய தொற்றுக்களில் இருந்து தவிர்ந்திருத்தல்
- * ஒழுங்காக வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறலும் அவற்றைக் கடைப்பிடித்தலும்.

HIV தொற்றுக்கு ஆளாணோர் உடன்பாடான வாழ்க்கைக் கோஸ்ததுக்கு இசைவடைதல் வேண்டும். அத்தோடு அவர்களது வாழ்க்கைக்குத் தேவையான உள் மற்றும் சமூகச் சூழ்நிலை உருவாக்கப்படல் வேண்டும். அவ்வாறாயின் மட்டுமே நீண்டகாலம் வாழ்வதற்குரிய உரிமையும் வாய்ப்பையும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்க முடியும்.

சுகாதாரத் தொடர்பாடலாளர்ன் பொறுப்புக்கள்

எயிட்ஸ் மற்றும் பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் பரவும் விதமும் அது தொடர்பான நடத்தைகளும் மிக உறுத்துணர்வுடைய சிக்கலான நிலைமைகளை உருவாக்கும் தன்னிமைத்தன.

விழிப்புப் பெறல் (அறிவுப்படம்) மற்றும் நடத்தை மாற்றத்தினாடாக நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமாதலால் சுகாதாரத் தொடர்பாடலாளர் மீது சுமத்தப்பட்டிருக்கும் பொறுப்பு பாரதாரமானது. அந்நோய் பற்றிய திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ளல், பாலியல்பு தொடர்பாகப் பகிரங்கமாகக் கருத்துகள் தெரிவிக்கும் தைரித்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல் ஆகியன சுகாதாரத் தொடர்பாடலாளர் கொண்டிருக்க வேண்டிய சிறப்பியல்புகலாகும்.

HIV / AIDS நோய் இலங்கையில் பரவுவதை குறைக்க வேண்டுமாயின் சுகாதாரத் தொடர்பாடலாளர்கள் பின்வரும் விடயங்களில் கவனங்களை செலுத்த வேண்டிது அவசியமாகும்.

HIV / AIDS பற்றியும் பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் சகல நோய்கள் பற்றியும் சரியான விபரங்களையும் அந்நோய் நிலையானது இலங்கையின் சுகாதார, சமூக, அரசியல், பொருளாதார, அபிவிருத்தியில் ஏற்படுத்தும் உகப்பற்ற விளைவுகளையும் விளங்கிக் கொள்வதும் அதைபற்றி விளக்கமளித்தலும்.

இந்நோய் தொடர்பாக பொதுமக்கள் கொண்டுள்ள அறிவை மேம்படுத்தலும் அந்நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்வதற்காக அவர்கள் மேற்கொள்ளத்தக்க வழிவகைகளை விளக்கும் சுகாதாரக் கல்வி லேலத்திட்டங்களை ஆரம்பிப்பதற்கும் அப்பணிகளில் இணைந்து கொள்ளுமாறு சமூகத்தினரை வழிப்படுத்துவதற்காகத் தலைமைத்துவம் வழகுதலும்.

HIV/AIDS உப்பட பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்தும் பணியில் தத்தமது தொழிற் கடமை /சமூக /கல்வி /சமயப் பின்னணியை எவ்வாறு பிரயோகிக்கலாம் என்பதையும் தமது குடும்ப அமைப்பைச் சீராகப் பேணிவரும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நடத்தைகள் பற்றியும் பொது மக்களுக்கு விழிப்பூட்டல்.

அதிக பொறுப்புடன் பாலியல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுபதற்கும் பாலியல் துர்நடத்தைகளை இழிவாக்கிக் கொள்வதற்கும் சமூக விழுமியங்களைப் பேணியவாறு ஒழுக்கமாக வாழ்தலற்கும் ஒவ்வொரு தனியாளையும் வழிப்படுத்தல்.

HIV/AIDS தொற்றடைந்தோரையும் நோயாளிகளையும் குரோதத்துடனோ வெறுப்புடனோ நோக்குதல், அவர்கள் தொடர்பாக உகப்பற் ற வகையில் துலங்கல் காட்டல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்து அவர்கட்கு ஒத்துழைப்பு வழங்கிச் செயற்படுமாறு பொதுமக்களை வழிப்படுத்தல்.

HIV/AIDS மற்றும் பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கு நோயாளிகள் தொடர்பாக ஒத்துழைப்புடன் சேவைகளை வழங்குவதற்கும் தேவையான பின்னணியை உருவாக்குதற்காகக் கொள்கைத் திட்டமிடுவோரை வழிப்படுத்தல்.

ஆபத் தான் பாலியல் நடத்தைகளில் ஈடுபடுவோரைக் கண்டனத் துக்கு உள்ளாக்குவதைத்தவிர்த்து பாதுதகாப்பான பாலியல் நடத்தைகளைக் கடைப்பிடித்தல் தொடர்பாக அவர்களுக்கு விளக்கமளித்தலும் அவை தொடர்பாக அவர்களை வழிப்படுத்தலும்.

தேவையான சேவைகளின்பால் வழிப்படுத்துதலும் வழிகாட்டுதலும், பொது மக்களிடத்தே உரிய திறன்களை வளர்த்தலும்.

உதாரணம் :- சிகிச்கை பெற வழிப்படுத்தல்
இரத்தச் சோதனை செய்துகொள்ள பழிப்படுத்தல்
ஆணுறைகளை விநியோகித்தல்
ஆணுறைகளைப் பயன்படுத்தத் தூண்டல்.

இப்பணிகளின் போது தனிப்பட்ட வகையிலும் கூட்டாகவும் நிறைவு செய்யத்தக்க பொறுப்புக்கள் பல உள்ளன. மேலும் எயிட்ஸ் நோயைத் தவிர்ப்பதில் கவனங் செலுத்தும் தனியாட்களும் நிறுவனங்களும் கூட்டாகச் செயற்படல் அதிக பயன் தரத்தக்கதாகும்.

நோய் தவிர்ப்புக் கல்விச் செயன்முறை

எயிட்ஸ் உட்பட பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களுள் கணிசமானவை ஏற்ததாழ உலகின் சகல நாடுகளிலும் ஒரு சுகாதாரப் பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளது. அப்பிரச்சினையின் பெறுபேறுள் சமூக ரீதியிலும் பொருளாதார ரீதியிலும் அந்தந்த நாடுகளின் அபிவிருத்தியில் பல்வேறு வழிகளில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன.

இவ்வாறான நோய்கள் கடத்தப்படும் போக்கைக் கவனிக்கையில் ஆட்களின் பாலியல் நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி, நோய்த் தொற்று ஏற்படுவதை குறைக்க முடியும் என்பது தெளிவாகின்றது. இதற்காகப் பொதுமக்களுக்கு விழிப்பூட்டுவதோடு தேவையான வசதிகள் வழங்கப்படவும் வேண்டும். எனவே எயிட்ஸ் உட்பட பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக தகவல் கல்வி மற்றும் தொடர்பாடற் செயன் முறையூடாகச் செய்யத்தக்க சேவைகள் பற்பலவாகும்.

தகவல், கல்வி, தொடர்பாடற் செயன்முறை (IEC) என்பது யாது?

IEC என்பது தகல், கல்வி, தொடர்பாடற் (Information, Education, Communication) செயன்முறையாகும். நோய்த் தவிர்ப்புக் கல்வியில் தொடர்பாடல், தொழினும்ப் அனுகுமுறை, செயன்முறை ஆகியவற்றைக் கையாண்டு தெரிவு செய்யப்பட்ட இலக்குக் குழுவினரிடத்தே உடன் பாடான மனப் பாங் குகளையும் நடத்தைகளையும் உருவாக்குவதற்கும் வலுவூட்டுவதற்குமாகப் பிரியோகிக்கப்படும் முழுமையான ஒரு தலையீடே எனக் கருதலாம். வேலைத்திட்டங்களை முன்வைக்கும் உத்திகளை, அந்தந்தச் சமுகத்தில் காணப்படும் பண்பாட்டுக் காரணிகளைக் கருத்திற் கொண்டு அந்தந்த இலக்கு குழுவுக்குப் பொருத்தமானவாறு, மாற்றியமைத்துக் கொள்ளலாம். எனினும் உத்தேச நடவடிக்கைகள் மக்கட் பிரிவினர்க்கு ஏற்ப வேறுபட மாட்டா.

குறிக்கோள்கள் :

- * எயிடஸ் மற்றும் பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் பற்றிய அறிவைப் பொது மக்களிடையே வளர்த்தல்.
- * அந்நோய்களைத் தவிர்த்தல் தொடர்பாகத் தற்போது காணப்படும் உடன்பாடான நடத்தைகளை மேன்மேலும் உறுதிப்படுத்தல்.
- * அந்நோய்களுக்கு ஆளாகத்தக்க ஆபத்தான நடத்தைகளை மாற்றுதல்.
- * உடன்பாடான நடத்தைகளைப் பேணுவதற்காக உடன்பாடான சமுகச் சூழலை உருவாக்கல்.

குருதி மூலம் நோய்கள் பரவத்தக்க வாய்ப்புகளைக் குறைத்தல் குறிப்பாக, பாலியல் தொடர்புகள் தொடர்பாக விசேட கவனஞ்செலுத்த வேண்டியது அவசியமாகும்.

- * முதன் முதலான உடலுறவைப் பின் தள்ளிப்போடல்
- * நம்பிக்கையான ஒரு துணைவருடன் / துணைவியுடன் மாத்திரம் பாலியல் தொடர்பு கொள்ளல்.
- * பாலியல் தொடர்புகொள்ளும் துணைவர்களின் /துணைவிகளின் எண்ணிக்கையை குறைத்தல்.
- * பாதுகாப்பான பாலியல் செயற்பாடுகளிற்குப் பழக்கப்படுத்தல்.
- * ஆணுறை (கொண்டம்) பயன்பாட்டைப் பிரபல்யப்படுத்துதலும், இயலுமான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் ஆணுறையைப் பயன்படுத்தப்பழக்குதலும்.

ஆகியன தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்

இலங்கைப் பண்பாட்டின் படி பாலியல் பற்றிய விடயங்களைப் பகிரங்கமாகக் கலந்துரையாடுவது தொடர்பாகப் பல தடைகள் உள்ளன. பயன்படுத்தும் சொற்கள், மக்களிடத்தில் காணப்படும் மனப்பாங்குகள் போன்றவை இதில் பங்களிப்பச் செய்கின்றன. எனினும் தொடர்பாடலாளரிடத்தே எமது பண்பாட்டுக்கு முரணானவையல்லாத முறைகள் பற்றிய விளக்கமும் அவற்றை முன்வைத்தல் தொடர்பான திறன்களும் காணப்படல் வேண்டும். HIV/AIDS ஓவ்வொருவரிலும் ஆதிக்கங் செலுத்தும் விதத்தை உணர்த்துவதோடு முக்கியமானதாகும். அத்தோடு அதனைத் தவிர்ப்பது ஓவ்வொருவரினதும் பொறுப்பு என்பதை உணர்த்தாகும். அப்பொறுப்பை ஆற்றுவதற்குத் தேவையான திறன்களை அவர்களிடத்தே வளர்க்க வேண்டியதும் அவசியமாகும்.

நடத்தை மாற்றச் செயன்முறை

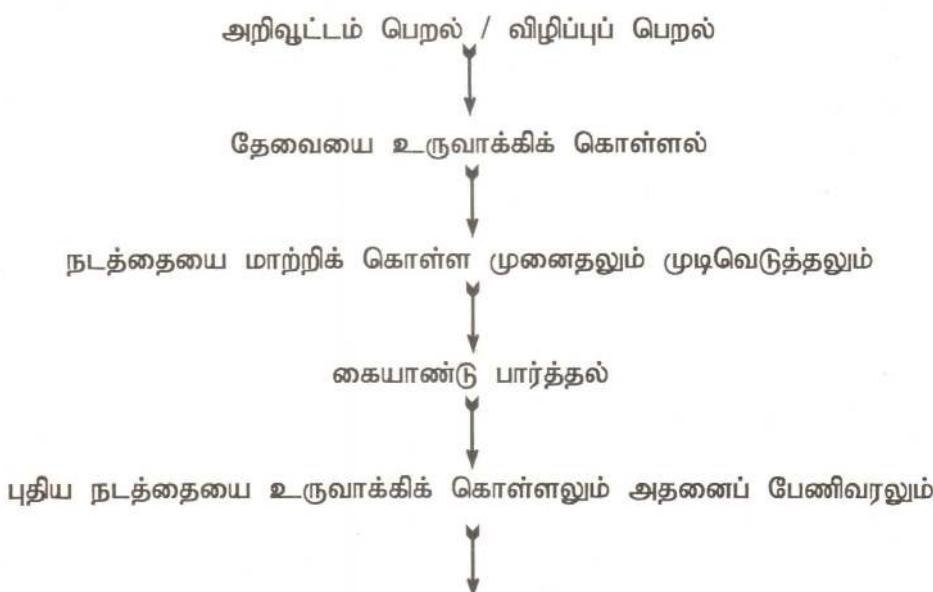
“எயிட்ஸ் மற்றும் பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள்” போன்ற உறுத்துணர்வு மிக்க தலைப்புகள் பற்றிய தகவல், கல்வி மற்றும் தொடர்பாடற் பணிகளை மேற்கொள்ளுகையில் ஆட்களின் நடத்தைகள் மாற்றமடையும் செயன்முறை பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டிய அவசியமாகும்.

ஒருவர் யாதேனும் நடத்தையைத் தனதாக்கிக் கொள்ளும் போது பல்வேறு படிமுறைகளைக் கடந்து செல்வார்.

- * விழிப்புட்டல் / அறிவுட்டம் பெறல்
- * ஒரு தேவையை உருவாக்கிக் கொள்ளல்
- * நடத்தையை மாற்றிக் கொள்ள முன்வருதலும் முடிவெடுத்தலும்
- * கையாண்டு பார்த்தல்
- * புதிய நடத்தையை ஏற்படுதிக் கொள்ளலும் அதனைத் தொடர்ந்தும் பேணிவரலும்

இச்செயன்முறையின் போது விழிப்புப் பெறலானது, அறிவுட்டம் பெறலானது நடத்தை மாற்றத்திற்குரிய அடிப்படையான ஒரு காரணி என்பது தெளிவாகின்றது. அறிவுட்டத்தின் போது அந்தந்தத் தனியாளின் அடிப்படைப் பண்புக்குப் பொருத்தமான முறைகள், உத்திகளைத் தெரிவு செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.

தம் மிடத்தே வளர்த்துக் கொள்ளும் அறிவைப் பயன்படுத்தி உடன்பாடான மனப்பாங்குகளை வளர்த்துக் கொள்ளவும் நடத்தை மாற்றத்திற்கான தேவையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும் அது தொடர்பாக மேன்மேலும் பகுந்தாய்ந்து உத்தேச நடத்தையைக் கையாண்டு பார்ப்பதற்குத் தமிழ் அது தனது அன்றாட நடத்தைகட்குப் பொருத்தமானதாக இருப்பின் தேவைக்கேற்ப அந்நடத்தையைப் பேணிவருவதற்கும் அவர் முனைவார். இதற்குப் பொருத்தமான கல்வி வேலைத்திட்டமொன்றைத் திட்டமிட்டு நடைமுறைப்படுத்துவது சுகாதாரத் தொடர்பாடலாளரின் பொறுப்பாகும்.



இலங்கையில் இனிமேலும் HIV தொற்று பரவுவதைத் தவிர்த்து அதன் போக்கைக் குறைந்த மட்டத்தில் பேணும் பணியில் சுகாதாரத் தொடர்பாடலாளரின் பொறுப்பு அளப்பரியது. அப்பணியைச் செல்வனே ஆற்றுவது சகலரதும் பொறுப்பாகும்.

**பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் மற்றும் எச். ஐ. வி. /
எயிட்ஸ் தொடர்பான சோதனைகள், சீக்ஸ்செ, ஆலோசனைகள்
இருக்கின்றவற்றுக்காக செல்லத்தக்க அரசு நிறுவனங்கள்**

பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் அல்லது HIV/ AIDS பற்றிய சந்தேகத்தினைக் கொண்ட எந்த ஒருவரையும் பின்வரும் நிறுவனங்களுக்கு வழிப்படுத்தலாம்.

பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் மற்றும் எச். ஐ. வி / எயிட்ஸ் கிளினிக்குகள் தாபிக்கப்பட்டுள்ள வைத்தியசாலைகள்

1. கொழும்பு பொது வைத்தியசாலை.
தேசிய பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் / எயிட்ஸ் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம்.
2. கனுபோவிலை போதனா வைத்தியசாலை.
3. றாக்கமை பொது வைத்தியசாலை.
4. கட்டுக்கஸ்தொட்டை பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் கிளினிக்கு.
5. இரத்தினபுரி பொது வைத்தியசாலை.
6. குருனாகல் பொது வைத்தியசாலை.
7. அனுராதபுரம் பொது வைத்தியசாலை.
8. பதுளை பொது வைத்தியசாலை.
9. யாழ்ப்பாணம் பொது வைத்தியசாலை.
10. காலி, கறாப்பிட்டிய போதனா வைத்தியசாலை.
11. கேகாலை ஆதார வைத்தியசாலை.
12. வவுனியா ஆதார வைத்தியசாலை.
13. மட்டக்களப்பு ஆதார வைத்தியசாலை.
14. பொலன்றுவை ஆதார வைத்தியசாலை.
15. மாத்தறை ஆதார வைத்தியசாலை.
16. சிலாபம் ஆதார வைத்தியசாலை.
17. திருகோணமலை ஆதார வைத்தியசாலை.
18. அம்பாறை ஆதார வைத்தியசாலை.
19. நுவரெலியா ஆதார வைத்தியசாலை.
20. மகியங்கணை ஆதார வைத்தியசாலை.

இலங்கையில் அமைந்துள்ள சகல அரசு வைத்தியசாலைகளிலிருந்தும் பிராந்திய சுகாதார சேவைப் பணியாளர்கள் மற்றும் வெளிக்களாச் சுகாதாரப் பணியணியினரிடமிருந்தும் பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் மற்றும் எச். ஐ. வி. / எயிட்ஸ் தொடர்பாக உங்களுக்குத் தேவையான சேவைகளைகயும் ஆலோசனைகளையும் இலவசமாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

நோயாளி தொடர்பான சகல தகவல்களதும் அந்தரங்கத்தன்மையைப் பேண வேண்டியது சகல சுகாதாரத் தொடர்பாடலாளர்களதும் பொறுப்பாகும்.

Translation - Printing

