HIV

மற்றும்

எயிட்ஸ்

பற்றிய கைந்நூல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எயிட்ஸ் பற்றிய அடிப்படை அறிமுகம்

எயிட்ஸ் என்பது யாது ?

A cquired.............. (பெற்ற அதாவது பிறிதொருவரிடமிருந்து பெற்ற)

Immune :.............. நிர்ப்பீடனக் (நோயெதிர்க்கும் ஆற்றல்)

Deficiency .... குறைபாடு..............

Syndrome........ சிக்கல் (பல நோய்களின் குணப்குணக்குறிகள் ஏககாலத்தில் தோன்றுதல்)

HIV என்பது யாது ?

Hyman ....மானுட
Immunodeficiency நிர்ப்பீடனக் குறைபாட்டு
Virus வைரசு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இது மானுட நிர்ப்பிடனக் குறைபாட்டு வைரசு எனப்படுகின்றது. இவ்வைரசுகட்டுத் தனியே வாழ முடியாது. அவை மனிதனின் உடலிலும் விலங்குகளின் உடலும் வாழத்தக்கவை. எச்.ஐ.வீ. மனித உடலில் மாத்திரம் வாழத்தக்கது. இது இந்த வைரசின் சிறப்பியல்பாகும்.

2002 இன் மதிப்பீட்டின் படி உலகெங்கும் எச் எச்.ஐ.வீ. தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் 60 மில்லியன் பேர் உள்ளனர். இதுவரையில் ஏறத்தாழ 3 மில்லியன் பேர் எயிட்ஸ் நோய் காரணமாக இறந்துள்ளதாக மதிப்பிடப் பட்டுள்ளது. இலங்கையின் முதலாவது எயிட்ஸ் நோயாளி 1987 இல் பதிவாணர். இதுவரையில் ஏறத்தாழ 7500 பேர் வரையில் எச்.ஐ.வீ. தொற்றுக்கு ஆளாகியிருக்கக் கூடும் என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

HIV தொற்றியோரை இனங்காணல்

ஒருவரின் உடலினுள் HIV புகுந்திருப்பின் அவர் HIV தொற்றடைந்தவர் எனப்படுவார். தற்போது அறியப்பட்டுள்ள தகவல்களின்படி இவ்வாறானோர் 5-15 வருடங்கள் வரை பொதுவான ஆட்கள்போன்று வாழக்கூடும். தொற்றின் இறுதி நிலையே எயிட்ஸ் (AIDS) நோய் எனப்படுகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

HIV/AIDS ஐக்
குணப்படுத்த முடியுமா ?

ஒருவரது உடலினுள் HIV புகுந்த பின்னர் வைரசு அங்கு வாழ்ந்து பெருகத் தொடங்கும். இந்த வைரசு குருதி வெண் துணிக்கைகளினுள் செயற்படுவதால், அக்கலங்களால் இயற்கையாக உற்பத்தி செய்யப்படும், பிறபொருளெதிரிகளால் இந்த வைரசை முற்றாக அழிக்க முடியாமற்போகும். இந்த வைரசு குருதி வெண்துளிக்கைகளைச் சேதப்படுத்துவதால், ஏனைய நோய்களுக்கு எதிராகச் செயற்படும் ஆற்றல் அற்றுபோகின்றது. இவ்வாறாக நிர்ப்பீடனத் தொகுதி நலிவடைவதால் காசநோய், புற்றுநோய் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும் போக்கு அதிகரிக்கும். எயிட்ஸ் குணப்படுத்த முடியாதது. எனவே அதனை தவிர்த்துக் கொள்வதற்கான ஒரேயொருமுறை வைரசு உங்கள் உடலில் புகுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பின்வருவனவற்றால் HIV/AIDS பரவுவதில்லை

தொடுதல்

- கட்டித்தழுவுதல்
- முத்தமிடல்
- ஒன்றாக அமர்ந்து கற்றல்
- நீச்சல் தடாகத்தில் குளித்தல்
- கூட்டாக வேலை செய்தல்
- உணவுப் பாத்திரங்கள்
- தொற்றடைந்தவருக்கு பணிவிடை செய்தல்
- பூச்சிக்கடி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3

HIV தொற்றும் பிரதானமான வழிகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

HIV/AIDS
பரவத்தக்க 3 முறைகளும் எவை ?

- HIV தொற்றடைந்த ஒரவருடன் பாதுகாப்பின்றி (ஆணுறை அணியாது) உடலுறவு கொள்ளல் (யொனி மடல் வழி, குழவழி, வாய்வழி)

- தொற்றடைந்தவர் பயன்படுத்திய ஊசி, புகுத்தி மற்றும் தோலைத்துறைக்கும் உபகரணங்களைக் கிருமியழிக்காது பயன்படுத்தல்

- தொற்றடைந்த தாய்க்குப் பிறக்கும் பிள்ளைக்குத் தொற்றல் : கருவில் இருக்கும் போது, பிரசவத்தின் போது, தாய்ப்பால் ஊட்டும் போது (25% - 40%)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

HIV தொற்றும் ஆபத்தை பெருமளவுக்கு கொண்டுள்ளோர் யார் ?

எந்தவொருவருக்கும் HIV தொற்று ஏற்பட இடமுண்டு. எனினும் பின்வரும் நடத்தைகளைக் கொண்டோர் அதிக ஆபத்தைக் கொண்டோராவர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- பலருடன் உடலுறவு கொள்ளும் ஆண்களும் பெண்களும்
- குதவழி உடலுறவு கொள்ளும் தன்னினப் புணர்ச்சியாளர்களான ஆண்கள்
- பாலியல் தொழில்களில் ஈடுபடும் ஆண்களும் பெண்களும், அவர்களுடன் பாலியல் தொடர்புகளை வைத்திருப்போரும்
- நாளத்தின் உடாகப் போதைப் பொருள்களை ஏந்திக் கொள்வதற்காக ஊசிகளையும் புகுத்திகளையும் பரிமாறிப் பயன்படுத்துவோர்.
- அடிக்கடி குருதிபாய்ச்சலுக்கு ஆளாகும் நோயாளிகள் (ஈமோபிலியா, தலசீமியா, லியக்கேமியா, நோயாளிகள்)
- பாலியல் ரீதியில் உறுதியான மனப்பாங்கு அற்றோரும் ஆபத்தான பாலியல் நடவடிக் கைகளில் ஈடுபடும் எவரும்.

HIV தொற்றுக்களுள் ஏறத்தாழ 80 வீத மானவை ஆண், பெண் உடலுறவு காரணமாக நிகழுகின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எயிட்ஸ் நோயின் நோய்க்குணக்குறிகள் எவை ?

HIV தொற்று காரணமாக, ஒருவரின் இயற்கையான நிர்ப்பிரடனர் தொகுதியின் ஏறத்தாழ 80% அழிந்த பின்னர் எயிட்ஸ் நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படும்.

- நீண்டகாலம் காணப்படும் காய்ச்சல்
- உடல் நிறை அதிக அளவில் குறைவடைதல்
- நீண்டகாலம் காணப்படும் கழிச்சல் இருமல், இளைப்பு
- சரும நோய்கள்
- அடிக்கடி நுரையீரல் தொற்று ஏற்படல் (காசநோய், நுரையீரலழற்சி (நியமோனியா)
- அரிதான வகைப் புற்று நோய்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

HIV தொற்றடைந்துள்ளோரை இனங்காண்பதற்கான சோதனைகள்

HIV தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதா என அறிவதற்காக தற்போது சிறப்பான இரண்டு வகை குருதிச் சோதனைகள் நடத்தப்படுகின்றன. இரத்தச் சோதனை மூலம் இரத்தத்தில் அடங்கியுள்ள பிபொருளெதிரிகள் இனங்காணப்படுகின்ற மட்டத்தை அடைவதற்கு 3 வாரங்கள் தொடக்கம் 6 மாதங்கள் வரையில் செல்லும். இதற்கு முற்பட்ட காலத்தில் தொற்றடைந்தவரின் குருதியில் அடங்கியுள்ள HIV பிற பொருளெதிரிகளை இனங்காண முடியாது. இது யன்னற் பருவம் (Window Period) எனப்படுகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

HIV தொற்றடைவதை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம் ?

HIV பரவுவதைத் தருப்பதற்காக தடுப்பு மருந்தோ சிகிச்சை முறைகளோ இதுவரையில் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. எனவே HIV தொற்றைத் தவிர்ப்பதற்காக ஒரே வழி ஆட்களின் பாலியல் நடத்தையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி கொள்ளத் தூண்டுவதாகும். பாலியல் தொடர்புகளாலேயே நோய் பெருமளவுக்குப் பரவுகின்றமையால் பாலியல் சார்ந்த மனப்பாங்குகள் நடத்தைகள், பாதுகாப்பான பாலியல் தொடர்பு முறைகள் போன்றவற்றைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியுள்ளது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாதுகாப்பான பாலியல் தொடர்பு என்பது யாது ?

இருவருக்கு இடையெ உடலுறவு நிகழும் போது கருத்தரித்தலோ, யாதேனும் நொய் நிலைமைகளோ ஏற்படாத வகையில் காத்துக் கொள்ளலே பாதுகாப்பான உடலுறவு என்பதால் கருப் படுகின்றது.

- உடலை மற்றொருவரின் உடலில் ஒருவரை யொருவர் உரசுதல் அணைத்தபடி இருத்தல்
- உடல் பிடித்துவிடல் (தசைபிடித்துவிடல்) முத்தமிடல்
- பாலுறுப்புக்களைத் தொடல்
- தற்காலியின்பம் பெறல்
- தொடைகட்கு இடையே பாலுறுப்புத் தொடுகையடையச் செய்தல்
- ஆணுறையை அணிந்து, யோணிவழி, குதவழி, வாய்வழி உடலுறவு கொள்ளல்

  ஆகியவற்றைப் பாதுகாப்பான பாலியல் தொடர்புகள் எனக்குறிப்பிடலாம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

HIV பரவும் பிரதானமான வழி உடலுறவாகும் எனவே

- திருமணமாகும்வரை உடலுறவு கொள்ளா திருத்தல்
- நம்பகமான நிரந்தரமான ஒருவருடன் மட்டும் உடலுறவு கொள்ளல்.
- சந்தேகத்துக்கிடமான எவருடனும் உடலுறவு கொள்ளும் போது சரியான வகையில் ஆணுறை (கொண்டம்) அணிந்துகொள்ளல்.

ஆகிய வழிவகைகளைக் கையாள்வதால் HIV உடலுள் புகுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இரத்தத்தினால் HIV பரவுவதை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம் ?

- HIV தொடர்பான ஆபத்து எதும் இருப்பின் இரத்ததானம் செய்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

- உங்களது உடலில் இரத்தம் பாய்ச்ச வேண்டியேற்படின் அந்த இரத்தம் HIV இற்காகச் சோதிக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை ஐயமற அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

- பயன்படுத்திய புகுத்தி ஊசி, ஆகியவற்றை உரியவகையில் அழித்து விடுங்கள்.

- ஒரு தடவை பயன்படுத்திய புகுத்தி, ஊசி போன்றவற்றை மீண்டும் பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் அவற்றை நன்கு கிருமியழித்துக் கொள்ளுங்கள்

- ஊசி மருந்து ஏற்றிக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தில் அதற்காகப் பயன் படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் உரியவகையில் கிருமியழிக்கப் பட்டுள்ளனவா என்பதை அறிந்துகொள்ளும் உரிமை உங்களுக்கு உண்டு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விழிப்பு, பொறுப்பு, பாதுகாப்பு ஆகியன உங்களை HIV தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும்

பொறுப்புடன் நடந்துகொள்ளுங்கள்

பாதுகாப்பான பாலியல்
நடத்தைகளையே மேற்கொள்ளுங்கள்

நண்பர் நண்பிகளையும் காதலர்களையும்
இவை குறித்து விழிப்பூட்டுங்கள்

HIV / எயிட்ஸ் இலிருந்து உங்களால் மட்டுமே உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

HIV/ எயிட்ஸ் தொற்று தொடர்பான சந்தேகங்கள் இருந்தால் உங்களது வைத்தியரைச் சந்தியுங்கள்

இன்றேல்

இலங்கையெங்கும் பொது வைத்தியசாலைகளில் தாபிக்கப்பட்டுள்ள பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் தொடர்பான கிளினிக்குகளுக்குச் செல்லுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பின்வரும் வைத்தியசாலைகளில் தாபிக்கப்பட்டுள்ள பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் / எயிட்ஸ் கட்டுப்பாட்டுக் கிளினிக்குகள் உள்ளன

களுபோவிலை, றாகமை, கட்டுகஸ்தோட்டை, மாத்தறை, கராப்பிட்டிய, இரத்தினபுரி, குருணாகல், சிலாபம், பொலனறுவை, பதுளை, களுத்துறை, அனுராதபுரம், நுவரஎலிய, மட்டக்களப்பு, யாழ்ப்பாணம், வவுனியா, கேகாலை

தேசிய பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் / எயிட்ஸ் கட்டுப்பாட்டுத்திட்டம்
29, டீ சேரம் பிளேஸ், கொழும்பு 10
Hot Line 667162

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

HUMANITARIAN BROTHERHOOD FOUNDATION

KALPITIYA

ஆலோசகர்

Dr. M.A.C.M. REFAI. MD, MSc.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

HUMANITARIAN BROTHERHOOD FOUNDATION
KALPITIYA

HIV / எயிட்ஸிலிருந்து

உங்களால் மட்டுமே உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org