ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றுங்கள்

உள்ளடக்கம்

2 மலேசியாவில் HIV (எச் ஐ வி)

3 எச் ஐ விலிருந்து எயிட்ஸ் வரை

4 HIV பீடிக்கப்பட்ட தொடக்க நிலை

5 HIV (AIDS) பீடிக்கப்பட்ட இறுதி நிலை

6 HIV பீடிக்கப்படும் வழிகள்

7 HIV தவிர்க்கும் வழிகள்

8 HIV பற்றிய தவறான கருத்துக்கள்

9 HIV பரிசோதனை செய்யுங்கள்

10 HIV பரிசோதனை, -முடிவுகள். உள்ளதா, இல்லையா?

11 சிகிச்சை

12 முகவரிகள்

மலேசியாவில் HIV

வருடம்	HIV & AIDS
1995	4198
1996	4597
1997	3924
1998	4624
1999	4692
2000	5107
2001	5938

உலகளாவிய நிலையில்

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (WHO) 2000ம் ஆண்டு இறுதிவரைக்குமான ஆய்வின்படி 57 லட்சத்து 90 ஆயிரம் மக்கள் HIV கிருமிகளால் பிடிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்த தொகையில் 21 லட்சத்து 80 ஆயிரம் மக்கள் இறந்துள்ளனர். 2000ம் ஆண்டில் மட்டும் 5 லட்சத்து 30 ஆயிரம் பேர் HIV கிருமிகளால் பிடிக்கப்பட்டு அதில் 3 லட்சம் பேர் மரணம் அடைந்துள்ளனர்

உள்நாட்டில்

மலேசியாவில் 1986ம் ஆண்டு. முதன் முறையாக HIV கிருமிகளை கொண்டுள்ளோர் கண்டு பிடிக்கப்பட்டனர். நாட்டில் 2001ம் ஆண்டு இறுதிவரை 44 ஆயிரத்து 278 பேர் HIV கிருமிகளை கொண்டுள்ளனர் என கணக்கிடப் பட்டுள்ளது. இந்த எண்ணிக்கையில் 6,025 AIDS நோயாளிகளில் 4,543 பேர் இறந்துவிட்டனர். 2001ம் ஆண்டு மட்டும் 5,938 HIV கிருமிகளை கொண்டுள்ளோர் கண்டு பிடிக்கப்பட்டனர். அதில் 1,302 பேர் AIDS நோயாளிகள். மேலும் அதில் 975 பேர் இறந்துள்ளனர். 70-80 சதவிகிதத்தினர் போதைப்பித்தர்கள் என அறிவிக்கப் பட்டுள்ளது.

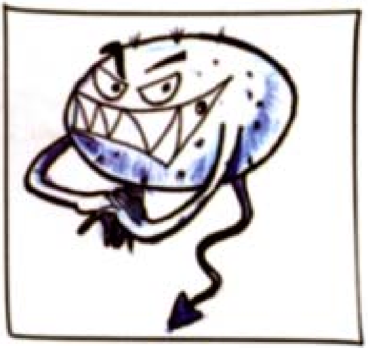
HIVலிருந்து AIDS வரை

A - உடல் நோய்

I - எதிர்ப்புச்சக்தி

D - அற்றுப்போகுதல்

S - நிலை



AIDS (எயிட்ஸ்)

HIV கிருமிகளால் கொண்டு வரப்படும் ஒரு வகையான உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அற்றுப்போக வைக்கும் நிலை.

HIV பீடிக்கும் நிலை

Window காலம்
(நோய் வீளிம்பு காலம்)
45 - 60 தினங்கள்

HIV கொண்டுள்ளவர்
3 - 10 வருடங்கள்

AIDS எயிட்ஸ்
வாழும் காலம் 2 வருடங்கள்

HIV தொடக்க நிலை

ஆரம்பநிலை

HIV கிருமிகள் ஒருவரின் உடலினுள் நுழைந்த 45 லிருந்து 60 நாட்கள் நோய் பீடிக்கப்பட்ட தொடக்கநிலை எனலாம். இக்கால கட்டத்தில் HIV கிருமிகளின் சோதனை முடிவு Negative எனக் காட்டும் (HIV கிருமிகளுக்கான உடல் எதிர்ப்புச் சக்தி காணப்படாத நிலை).

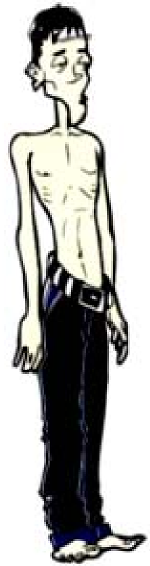
நோயாளி ஆரோக்கியமாக காணப்பட்டாலும், HIV கிருமிகள் இரத்தத்தில் உயர்ந்த அளவில் இருக்கும். இது எளிமையாக மற்றவருக்கு தொற்றலாம். (உடலுறவு மற்றும் பயன்படுத்திய ஊசியை பரிமாறிக்கொள்வதன் வழி)

இந்நிலையில் HIV சோதனையில் உடல் எதிர்ப்பு சக்தி காணப்பட்டாலும், நோயாளி ஆரோக்கியமாக காணப்படுவார். 50 சதவிகித்தினருக்கு 10 வருடத்திற்குப் பின்னர்தான் AIDS நோய்க்கான அறிகுறிகள் தென்படும். ஆரோக்கியமான நிலையும் உணவு முறையும் பாதுகாக்கப்படாவிடில் இந்தக் கால அளவு குறையும்.

HIV நோயாளிகள் சில ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் பல ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகளை எதிர்நோக்குவார்கள். அவை 10 சதவிகிதத்திற்கும் மேலான தொடர்ச்சியான உடல் எடை குறைதல், வயிற்றுப்போக்கு, நீண்ட நாட்களுக்கு காய்ச்சல், தொடர்ச்சியான இருமல், சோர்வு, நரம்புகளுக்கிடையில் வீக்கம் ஏற்படுதல் போன்றவை.

HIV (AIDS) இறுதி நிலை

இந்த நிலையில் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து பல குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளைக் காட்டும். 50 சதவிகித AIDS நோயாளிகள் இரண்டாண்டுக்குள் இறந்து விடுவர்.



KANDIDIASIS

வாயில் வலி மிகுந்த வெண்மையான புண், விழுங்க முடியாத தொண்டை வலி ஏற்படும். இதர உறுப்புக்களான குடல், இருதயம், மலவழி, சுவாச பகுதிகளும் பாதிக்கப்படும்

KAPOSI SARCOMA

KAPOSI SARCOMA என்பது ரத்தம் செல்லும் நரம்பு மண்டலங்களில் புற்றுநோய் தோன்றுதல். வழக்கமாக கால் பகுதியில் இவ்வாறு தோன்றும். AIDS நோயாளிகளுக்கு உடல் முழுதும் அப்புற்றுநோய் பரவிடும். இது தோல் மற்றும் சுவாசப்பை போன்ற உறுப்புக்களையும் தாக்கும்.

PCP (Pneumocystis carini Pneumonia)

Protozoa (ஒற்றை செல் பேரசைட்) காரணமாக சுவாசப்பை கோளாறு. நோயின் அறிகுறிகளாவன: 5 நாட்களுக்கு மேலான வரட்டு இருமல், மூச்சுத் திணறல், அவசர அவசரமாக மூச்சுவிடல், முகம் வீங்கி நீல நிறமாகுதல்.

HERPAS ZOSTER

HIV கிருமிகளின் தாக்குதலால் மார்பு பகுதிகளிலும் உடல் முழுமையும் கொப்புளங்கள் தோன்றுதல். கொப்புளங்கள் தோன்றுவதற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு முன்னரே அவ்விடங்களில் நரம்பு வலிகள் ஏற்படும்.

HIV பரவும் வழிகள்

HIV கிருமிகள் ஒருவரிடம் இருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவும் வழிகள்:

HIV கிருமிகளைக்கொண்ட ஒருவர் பயன்படுத்திய ஊசியை மற்றொருவர் பயனபடுத்துவது.

HIV கிருமிகளைக் கொண்ட ஒருவருடன் உடல் உறவு கொள்வது.

HIV கிருமிகளைக்கொண்ட தாயினால், கருவில் இருக்கும் குழந்தைக்கு அல்லது குழந்தையை பிரசவிக்கும் வேளையில் மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுப்பதன்மூலமும் இக் கிருமிகள் பரவும்.

HIV கிருமிகளால் பாதிப்படைந்தோரிட மிருந்து இரத்தம் அல்லது உடல் உறுப்புக்கள் பெறுவது.

HIV மற்றும் அதனைத் தடுப்பது

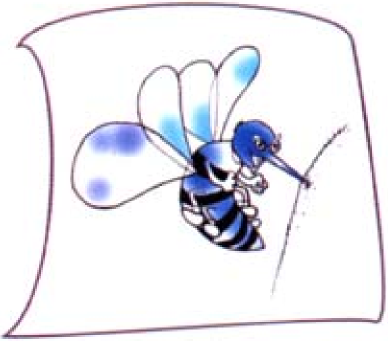
1. போதைப்பழக்கத்தை நிறுத்துவது சிறந்த வழியாகும்.

2. ஆணுறைகளைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் ஊசிபோடும் சாதனங்களைச் சுத்தம் செய்துவிடல் HIV தாக்குதலைக் குறைக்கும்.

3. ஊசியையும் உங்கள் பிரத்தியேக பயனீட்டுப் பொருட்களையும் யாருடனும் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடாது,

4. HIV கிருமிகளைக் கொண்டிருந்தால் இரத்ததானம் செய்யக் கூடாது.

HIVயும் தவறான எண்ணங்களும்



இவ்வழிகளில் HIV பரவ வழியில்லை:

- பூச்சிக்கடியினால்
- AIDS நோயாளிகளுடன் வேலை செய்வதால்
- பொது இடங்களைப் பயன்படுத்துவதால்
- தொடுவதினால், கைக்குலுக்கி வாழ்த்துக் கூறுவதால்
- அணைப்பதினால்
- நீச்சல் குளத்தில் நீந்துவதால்
- HIV, AIDS நோயாளிகளுடன் ஒரே வீட்டில் குடியிருந்தால்
- இரத்ததானம் கொடுப்பதனால்
- விளையாட்டுக்களில் பங்கெடுத்தல்

HIV பரிசோதனை

- உங்கள், உங்கள் குடும்பம் மற்றும் உங்கள் அன்புக்குரியவர் நலத்திற்காக HIV பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.
- சுயமாக நாடக்கூடிய வலியற்ற பரிசோதனை.
- அரசாங்க மருத்துவமனைகள், சுகாதார கிளினிக்குகளில் இந்தப் பரிசோதனையை இலவசமாகப் பெறலாம்.
- பரிசோதனையின் முடிவுகள் ரகசியமாக வைக்கப்படும்.

பரிசோதனைக்கு முன்னரும் - பின்னரும் நல்ல ஆலோசனையை வழங்கி உதவி செய்ய நாங்கள் தயாராக இருக்கிறோம். அருகிலுள்ள மருத்துவ மனைகள் மற்றும் சுகாதார கிளினிக்குகளை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

HIV சோதனை

சில தொடர் பரிசோதனைகள் செய்யப்படும். அதில் HIV உடல் எதிர்ப்புச் சக்தி இருப்பதை கண்டறியும் சோதனையும் அடங்கும். ஆரம்ப நிலையிலேயே HIVதாக்குதல் கண்டுபிடிக்கப்படுவது, பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்கள் சுகாதார நிலையை நல்வழியில் கண்காணிக்கவும், அறியாமையால் மற்றவர்களுக்கு HIV கிருமிகள் பரப்பப்படுவதை தவிர்க்கவும் முடியும்.

Positive முடிவுகள்: இரத்தத்தில் HIV கிருமிகள் இருப்பதற்கான நோய்க்குறி. உடனடியாக ஆலோசனைகளையும் மருத்துவ உதவிகளையும், உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்து பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

Negative முடிவுகள்: HIV பாதிப்புகள் இல்லை என்று பொருளில்லை. ஒருவேளை நோய் விளிம்பு காலத்தில் (உங்கள் உடலில் HIV புகுந்த நாளிலிருந்து 45-60 நாட்கள்) நீங் இருக்கலாம். HIV தொற்றியிருந்த போதிலும், உங்கள் உடம்பில் HIV ஆன்டிபாடி (நோய் எதிர்ப்பாற்றல் குறைவு) இன்னும் உற்பத்தியாகாமல் இருக்கலாம்.

சிகிச்சை

AIDS நோய்க்கான மருத்துவ சேவைகள் அரசாங்க மருத்துவமனைகளிலும் சுகாதார நிலையங்களிலும் கிடைக்கும்.

வழங்கப்படும் சேவைகள்

- ஆலோசனைகள் மற்றும் சுகாதார பாதுகாப்பு.

- மருத்துவ சோதனையும் அதுபற்றிய அறிக்கையும், உடல் கோளாறுகளும், நோய் பீடிப்பதற்கான வாய்ப்புக்களும்.
- 6 மாதத்திற்கொருமுறை **CD4 count** மற்றும் தொடர்ந்த சோதனைக்கூட ஆய்வுகள்.
- **Prophylaxis** மற்றும் **anti-retroviral** சிகிச்சைகள்.
- தொடர் சேவைகள்.

முகவரிகள்

JABATAN KESIHATAN DBKL
Km 4, Jalan Cheras,
56100 Kuala Lumpur.
Kuala Lumpur.
Tel : 03 - 9284 5166
Fax : 03 - 9285 7295

JABATAN KESIHATAN NEGERI SEMBILAN
Jalan Lee Sam,
70590 Seremban,
Negeri Sembilan
Tel : 06 - 762 5231
Fax : 06 - 763 8543

JABATAN KESIHATAN NEGERI MELAKA
Tkt 6, Wisma Persekutuan,
Jalan Hang Tuah,
75300 Melaka.
Melaka
Tel : 06 - 282 8344
Fax : 06 - 283 9233

JABATAN KESIHATAN PULAU PINANG
Tkt 37 Komtar
10590 George Town,
Pulau Pinang.
Tel : 04 - 262 5533
Fax : 04 - 261 3508

JABATAN KESIHATAN NEGERI PAHANG
Tkt 12, Wisma Persekutuan,
Jalan Gambut ,
25000 Kuantan
Pahang.
Tel : 09 - 555 1366
Fax : 09 - 513 5528

JABATAN KESIHATAN NEGERI PERLIS
Jalan Kolam,
01000 Kangar,
Perlis.
Tel : 04 - 977 3333
Fax : 04 - 976 0764

JABATAN KESIHATAN NEGERI KEDAH
Jalan Perak, Off
Seberang Jalan Putra,
05150 Alor Setar,
Kedah.
Tel : 04 - 733 5533
Fax : 04 - 731 4936

JABATAN KESIHATAN NEGERI KELANTAN
Tkt 5, Wisma Persekutuan,
Jalan Bayam,
15590 Kota Bharu,
Kelantan.
Tel : 09 - 748 3288
Fax : 09 - 744 1333

JABATAN KESIHATAN NEGERI PERAK
Jalan Panglima Bukit Gantang Wahab,
30000 Ipoh,
Perak.
Tel : 05 - 253 3489
Fax : 05 - 255 7646

JABATAN KESIHATAN NEGERI SELANGOR
Tkt 10-11, Wisma Masalam,
Jln Tenku Ampuan Zabedah c 9/c,
40100 Shah Alam,
Selangor.
Tel : 03 - 5518 6001
Fax : 03 - 558 6005

JABATAN KESIHATAN NEGERI TERENGGANU
Tkt 5, Wisma Persekutuan,
Jalan Sultan Ismail,
20920 Kuala Terengganu,
Terengganu.
Tel : 09 - 622 2866
Fax : 09 - 744 1333

JABATAN KESIHATAN NEGERI SARAWAK
Jalan Tun Abang Hj.Openg,
93590 Kuching,
Sarawak.
Tel : 082 - 256 566
Fax : 082 - 424 959

JABATAN KESIHATAN NEGERI SABAH
Tkt 1, Rumah Persekutuan,
88814 Kota Kinabalu,
Sabah.
Tel : 088 - 217 412 ,
088 - 217 408
Fax : 088 - 217 740

JABATAN KESIHATAN NEGERI JOHOR
Tkt 4, Blok B Wisma Persekutuan
Jalan Air Molek,
80590 Johor Bahru.
Johor Bahru
Tel : 07 - 224 5188
Fax : 07 - 223 2603

Kementerian Kesihatan Malaysia
http://www.prostar.com.my
KKM/02/10,000