ஹெல்லோ பிரதர்
வேண்டாம் இந்த விளையாட்டுலே
கூட்டுறவு
ஊசி ! ! !

# உள்ளடக்கம்

1 HIV மற்றும் போதைப்பழக்கம்
2 HIV மற்றும் ஒரு ஊசியை மாற்றி பலர் பயன்படுத்துவது
3 HIV பிடிக்கும் தொடக்க நிலை
4 HIV (AIDS) பிடிக்கும் இறுதி நிலை
5 HIV எவ்வாறு பிடிக்கிறது
6 HIV எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது
7 HIV பற்றிய தவறான எண்ணங்கள்
8 HIV சிந்தனைக்கு

# HIV மற்றும் போதைப்பித்தர்கள்

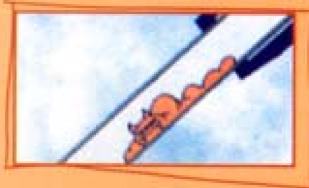
உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (WHO) 1999ம் இறுதிவரைக்குமான ஆய்வின்படி உலக மக்கள் தொகையில் 5 கோடி மக்கள் HIV கிருமிகளால் கீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். இத்தொகையில் 1 கோடியே 63 லட்சம் பேர் மரணமடைந்துளள்ளனர். 1999ம் ஆண்டு மட்டும் 56 லட்சம் மக்கள் HIV கிருமிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தனர். அதில் 26 லட்சம் பேர் இறந்துள்ளனர்.

| வருடம் | HIV & AIDS | % IDU |
|---|---|---|
| 1995 | 4198 | 75.9 |
| 1996 | 4597 | 82.7 |
| 1997 | 3924 | 76.8 |
| 1998 | 4624 | 77.7 |
| 1999 | 4692 | 71.9 |
| 2000 | 5107 | 76.1 |
| 2001 | 5938 | 76.6 |

மலேசியாவில் 1986ம் ஆண்டு, முதன் முதலாக HIV கிருமிகளை கொண்டுள்ளோர் கண்டுபிடிக்கப்பட்டனர். 2001ம் ஆண்டு இறுதிவரை 44 ஆயிரத்து 278 பேர் HIV கிருமிகளைக் கொண்டுள்ளவர்கள் எனக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. இந்த எண்ணிக்கையில் 6025 பேர் எயிட்ஸ் நோயாளிகள் எனவும், அதில் 4543 பேர் இறந்துவிட்டனர் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. 2001ம் மட்டும் HIV கிருமிகளை கொண்டுள்ளோர் 5,938 பேர் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, அதில் 1302 பேர் எயிட்ஸ் நோயாளிகள் எனவும் அதில் 975 பேர் இறந்துள்ளனர் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது, HIV கிருமிகளை கொண்டுள்ளோரில் 70-80 சதவிகிதத்தினர் போதைப்பித்தர்கள் எனவும் அறியப்பட்டுள்ளது.

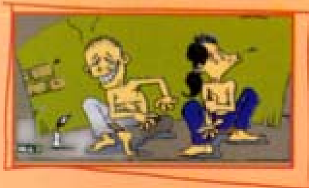
# HIV மற்றும் ஒரு ஊசியை பலர் பயன்படுத்துவது

ஒரே ஊசியைப் பலர் பயன்படுத்துவது HIV கிருமிகள் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடமிருந்து மற்றவர்களுக்கு பரவுவதற்கான காரணமாகும்.



HIV கிருமிகளால் பாதிக்கப்பட்டவர் பயன்படுத்திய ஊசியில் உள்ள இரத்தத்தில் HIV கிருமிகள் தேங்கி நிற்கும்.

HIV கிருமிகளால் பாதிப்புற்ற இரத்தம் படிந்த ஓர் ஊசியைப் பல போதைப் பித்தர்கள் பயன்படுத்தும்போது, HIV கிருமிகள் இன்னொருவருக்குப் பரிமாறப்படுகிறது.



கிருமிகள் இரத்தத்தின் வழி சென்று, பெருகி, உடலின் தற்காப்பு சக்தியை வழங்கும் அணுக்களைத் தாக்குகிறது.

# HIV பாதிக்கும் தொடக்க நிலை

தொடக்க நிலையில் HIV சோதனை வழி HIV கிருமிகளுக்கான எதிர்ப்புச்சக்தி இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருந்த போதிலும் HIV கொண்டுள்ளோர் ஆரோக்கியமாகவே காணப்படுவர். 10 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர்தான் 50 சதவிகிதத்தினருக்கு AIDS நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் தென்படும். உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் உணவு முறையாக இல்லையென்றால் மேற்குறிப்பிட்ட கால அளவு குறையலாம்.

HIV பீடிக்கப்பட்ட சில ஆண்டுகளில் உடல் ஆரோக் கியத்தில் கீழ்க்கண்டவாறு பாதிப்பு கள் ஏற்படும்.

தொடர்ச்சியான இருமல்

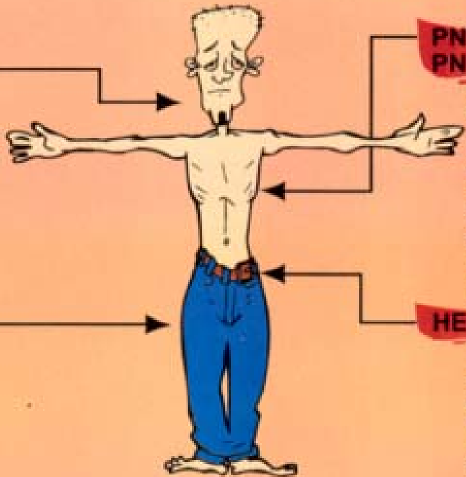
நீண்ட நாட்களுக்குக் காய்ச்சல்

உடல் எடை குறைதல்

தொடர்ச்சியான வயிற்றுப்போக்கு

# 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.

### PNEUMOCYSTIS CARINI PNEUMONIA (PCP)

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

### HERPES ZOASTER

**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:

ஒரு ஊசியை பலர் பயன்படுத்துவது

HIV கிருமிகளைக் கொண்ட ஒருவருடன் உடல் உறவு கொள்வது.

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

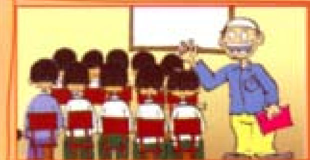
* HIV கிருமிகளால் பாதிப்படைந்தோரிடமிருந்து இரத்தம் அல்லது உடல் உறுப்புக்கள் பெறுவது.

# HIV மற்றும் அதனைத் தடுப்பது

போதைப்பழக்கத்தை நிறுத்துவது சிறந்த வழியாகும்.

போதைப்பித்தரென்றால் நீங்கள் இரத்ததானம் செய்யக் கூடாது.

ஆணுறைகளைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் ஊசிபோடும் சாதனங்களைச் சுத்தம் செய்துவிடல் HIV தாக்குதலைக் குறைக்கும்.



நம்பிக்கையுடனும் மன உறுதியுடனும் போதை மறுவாழ்வுத் திட்டத்தில் பங்கு கொள்ளுங்கள்.

ஊசியையும் உங்கள் பிரத்தியேக பயனீட்டுப் பொருட்களையும் யாருடனும் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடாது.

# HIVயும் தவறான எண்ணங்களும்

**இவ்வழிகளில் HIV பரவ வழியில்லை:**

தொடுவதினால்

ஒன்றாக வேலை செய்வதால்

பூச்சிக்கடியினால்

நீச்சல் குளத்தில் நீந்துவதால்

உணவுத் தயாரித்தல்

பொது இடங்களைப் பயன்படுத்துவதால்

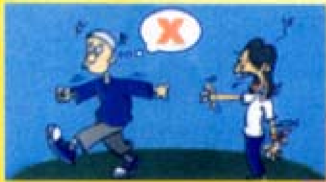
மக்கள் நிறைந்த பகுதிகளில்

விளையாட்டுக்களில் பங்கெடுத்தல்

# நாம் யோசிக்க

மீண்டும் போதை பழக்கத்திற்கு அடிமையாவதனின்றும் பாதுகாத்துக்கொள்ள சில வழிமுறைகள்:

போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையான நண்பர்களைத் தவிர்த்தல்.



போதைப் பழக்கத்திற்கு மீண்டும் செல்லாமல் இருக்க போதை தொடர்புடைய சூழ்நிலையைத் தவிர்த்தல்.

உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தி மன உறுதியுடன் போதைப் பழக்கத்தை எதிர்த்துப் போராடுதல்.

வாழ்க்கை முறையை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளுதல். போட்டி விளையாட்டுக்களில் பங்கு கொள்வது. பயனுள்ள பொழுது போக்கு மற்றும் குடும்ப உறுப்பினருடன் அணுக்கமான உறவினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்.

# நாம் யோசிக்க

நம்பிக்கையுடன் சமய வழிபாடுகளில் ஈடுபடுதல். கூட்டு வழிபாடுகளில் கலந்து கொள்ளுதல்.

உங்கள் மருத்துவரின் மற்றும் ஆலோசகரின் உதவியை நாடுவது. அவர்கள் பயனுள்ள ஆலோசனைகளை உங்களுக்கு வழங்குவார்கள்.

தூக்கமாத்திரை, மதுபானம் போன்றவற்றை உங்கள் இல்லங்களிலிருந்து அப்புறப்படுத்த வேண்டும். இவை போதைப் பழக்கத்திற்கான சிந்தனையை மீண்டும் தோற்றுவிக்கும்.

அமைதியாக தன்னம்பிக்கையோடு வாழ்க்கையை எதிர்க் கொள்ளுங்கள். HIVயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் உண்மை நிலையை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

**HIV பாதிப்பிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறும் முயற்சிக்கு எங்கள் "சகோதரர்கள்" வழங்கும் உதவியை நாங்கள் நன்றியுடன் மதிக்கின்றோம்.**

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