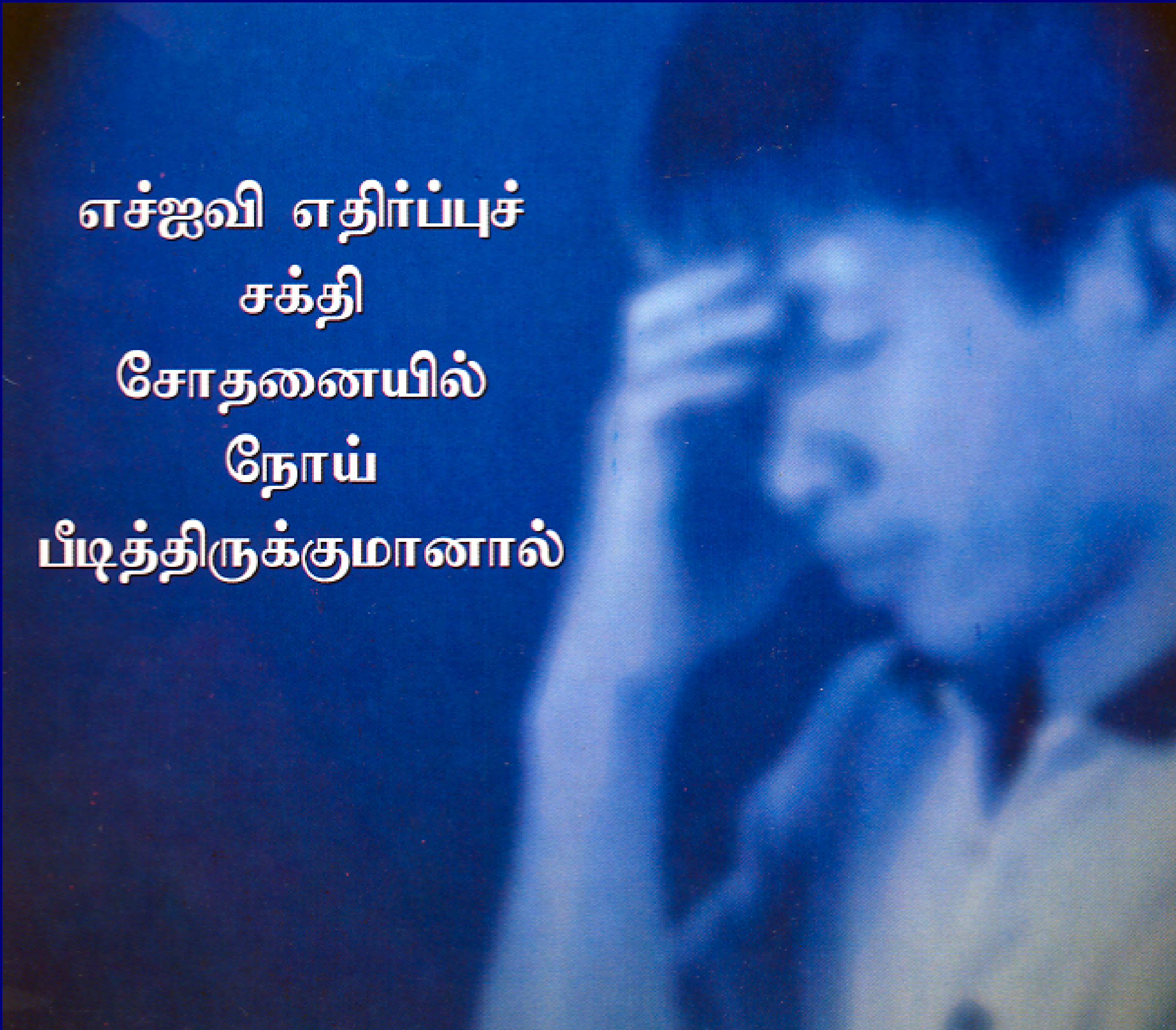
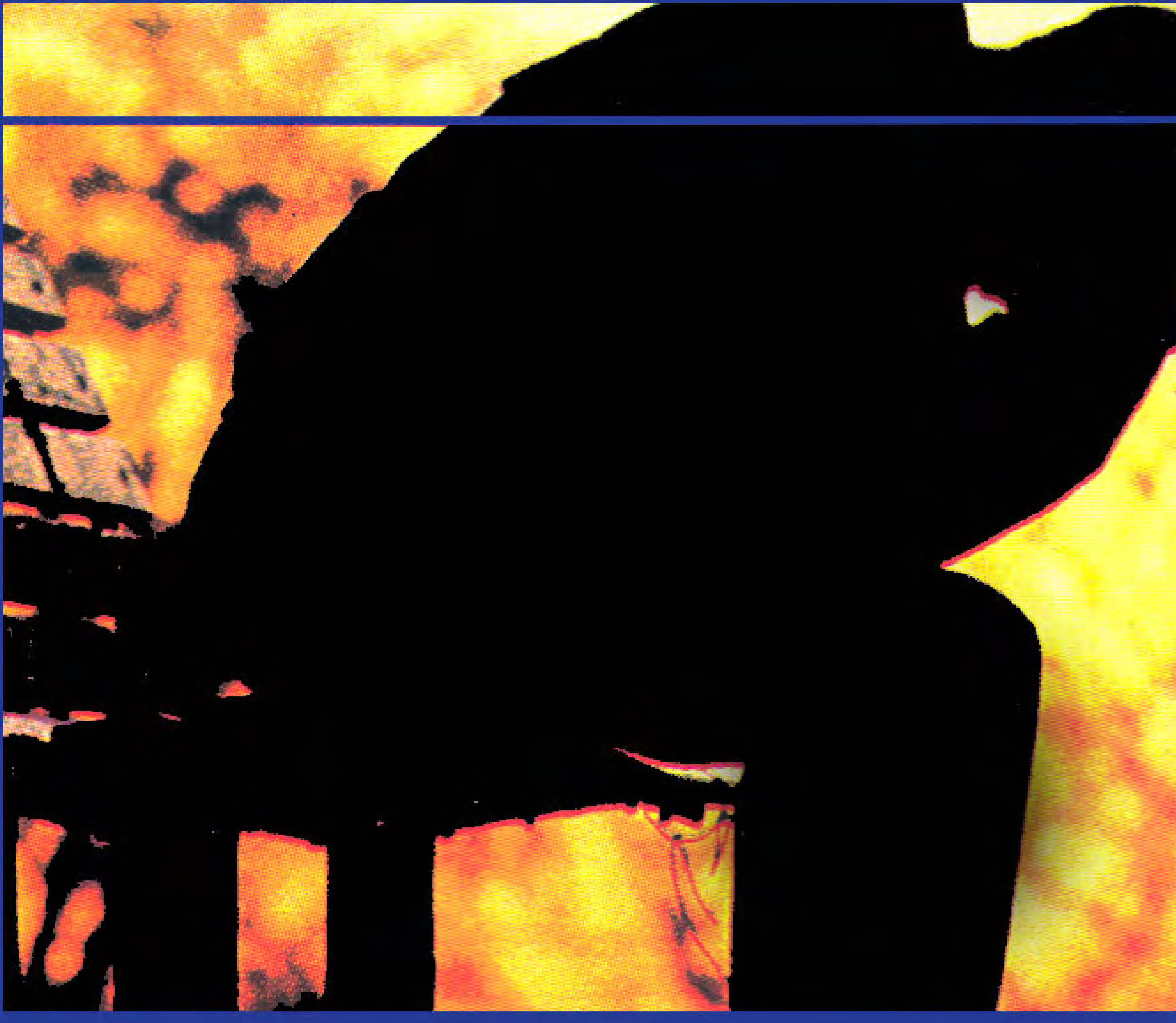

எச்ஐவி எதிர்ப்புச்
சக்தி
சோதனையில்
நோய்
பீடித்திருக்குமானால்



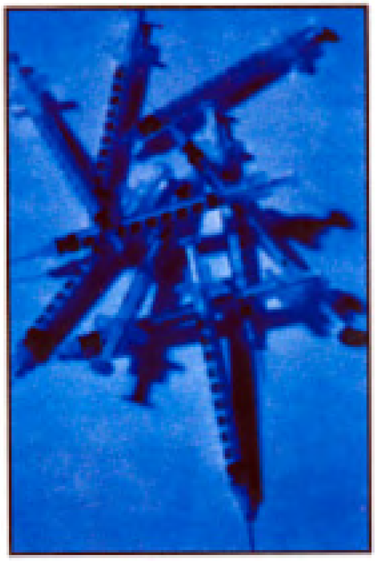
உள்ளடக்கம்

- எச்ஐவி என்பது என்ன ? 2
- எச்ஐவி எப்படி பரவுகிறது ? 3
- எச்ஐவியை தடுப்பது எப்படி ? 4
- எச்ஐவி நோய் பீடித்திருப்பவர்களுக்கு என்ன நேரும் ? 5
- ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள சேவைகள் 7
  மருத்துவ ஆய்வுக் கூட சோதனை
  சிகிச்சை வகைகள்
  ஆலோசனை
- எச்ஐவி நோயுள்ளவர்கள் வகையில் உங்களின் பொறுப்புகள் 10
- எச்ஐவி நோயுள்ளவர்கள் வகையில் உங்களின் உரிமைகள் 11

எச்ஐவி / எய்ட்ஸ் என்பது என்ன ?

எச்ஐவி என்பது மனிதர்களின் எதிர்ப்புச் சக்தியை அழிக்கும் ஒரு வகை நுண்ணிய கிருமி. அது எய்ட்சை ஏற்படுத்துகின்றது. எய்ட்சை ஏற்படுத்தும் எச்ஐவி கிருமியானது நமது உடம்பிலுள்ள இயற்கையான நோய் எதிர்க்கும் ஆற்றலை குறைக்கச் செய்கிறது. எச்ஐவி கிருமி இனப்பெருக்கம் செய்வதற்கு மனிதர்களின் அணுக்கள் தேவைப்படுகிறது. அது அதிகமாக இரத்தம், ஆண்களின் விந்து மற்றும் பெண் உறுப்பிலிருந்து வெளியேறும் திரவத்திலிம் அதிகம் காணப்படுகிறது.

எச்ஐவி எப்படி பரவுகிறது ?



எச்ஐவி எளிதில் பரவக் கூடியது அல்ல. இக்கிருமிகள் சுலபமாக அழியக் கூடியதும் மற்றும் மனித உடம்பின் வெளியே அதிக நாள் உயிர் வாழும் தன்மையற்றது. இவை மனித உடம்பில் நுழைவதற்கு பல வழிகள் உள்ளன:

அ. எச்ஐவி நோயாளிகளுடனான உடலுறவு

ஆ. போதை ஊசிகளை பகிர்ந்துக் கொள்ளுதல்

இ. தாயின் வழி கர்ப்பத்தில் இருக்கும் குழந்தை அல்லது பிரசவிக்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு பரவுதல்

ஈ. சீர்கேடைந்த இரத்தத்தை மாற்றும் போது

உ. சேதமடைந்த உடல் உறுப்புகளை மாற்றும் போது

ஊ. சேதமடைந்த ஊசிகளை உடலில் குத்திக் கொள்ளும் போது

எச்ஐவி நோய் நமது வாழ்க்கையின் முடிவு அல்ல என்பதை நாம் நன்கு புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக எச்ஐவி நோயாளிகள் என கண்டுப்பிடித்துவிட்டால் அவர்கள் அடுத்து வரும் சில வருடங்களுக்கு காண்பதற்கு திடகாத்திரமாகவும் தினசரி வாழ்க்கையை இயல்பாக பின்பற்றுபவராகவும் இருப்பர். உங்களுடைய எச்ஐவி சோதனை முடிவு பொசிட்டிவாக இருப்பின் நீங்கள் அந்த முடிவை ஏற்றுக் கொள்வதுடன் நமது ஆரோக்கியத்தை பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகளை எடுப்பதுடன் இந்நோய் மற்றவர்களுக்கு பரவாமல் இருப்பதையும் தடுக்க முடியும்.

அ. நீங்கள் ஒரு போதைப் பித்தராக இருந்தால் ஊசியை பகிர்ந்துக் கொள்ளாதீர்கள். போதைப் பொருள் மறுவாழ்வு திட்டத்தை கடைப்பிடித்து அதை பயன் படுத்துவதிலிருந்து முழுமையா உங்களை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஆ. பாதுகாப்பற்ற உடலுறவை தவிர்த்துவிடுங்கள். திருமணத்திற்கு முன்பான பாலியல் உறவு வைத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பதை உறுதி செய்துக் கொள்ளுங்கள்.

இ. இரத்தம், திசுக்கள் மற்றும் உடலுறுப்புக்களை தானம் செய்யாதீர்கள்.

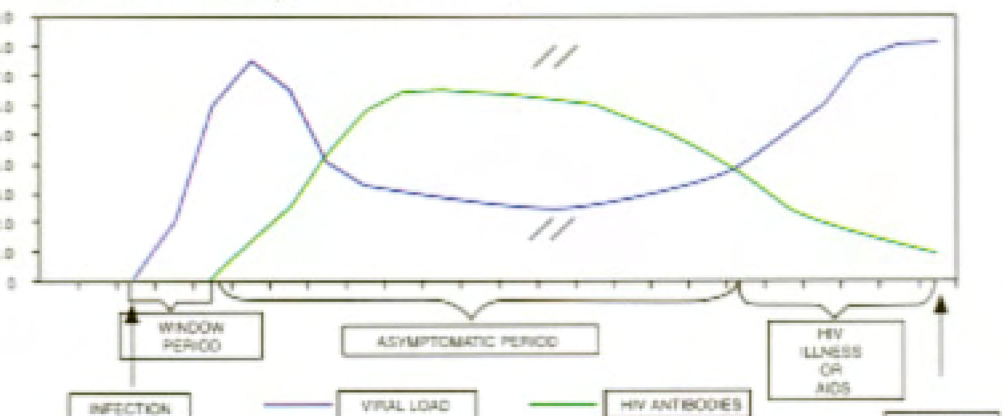
ஈ. உங்கள் சொந்த உபயோகத்திற்கான சவர கத்தி, கத்தரிக்கோள், பல் தேய்க்கும் பிரஷ் ஆகியவைகளை பகிர்ந்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

ஒருவர் தனக்கு தொற்று நோய் இருப்பது தெரிந்தும் அதை மற்றவர்களுக்கு பரப்புவாரானால் அது 1988 தொற்று நோய் சட்டம் செக்ஷன் 12(2) படி குற்றமாகும்.

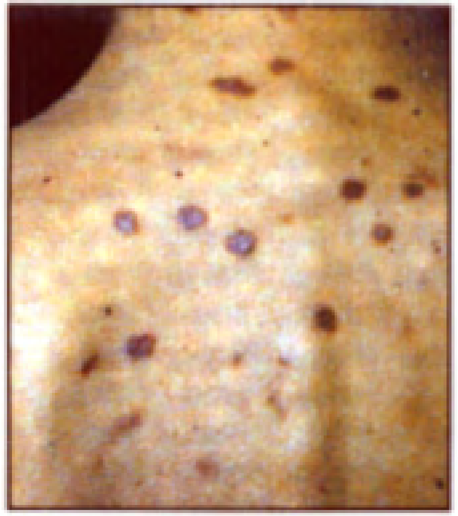
"WINDOW" காலவரையறை
என்பது ஒருவர் எச்ஐவி நோய் பீடித்தது முதல் அவரின் இரத்தத்தில் எச்ஐவி எதிர்ப்புச்சக்தி (எச்ஐவி சோதனை பொசிட்டிவ்) கண்டுப்பிடிக்கும் வரையாகும். இந்த காலவைவரையறையில், வைரஸ் கிருமிகள் அதிவேகமாக விருத்தியடையும். இருப்பினும் இந்த விருத்தி, எதிர்ப்புச்சக்தியின் அளவு குறையும் போது நோய் ஆரம்பித்த நாளிலிருந்து 2 முதல் 12 வாரங்கள் எடுக்கும். இந்த காலவரையறையில் ஒருவரின் எச்ஐவி சோதனை நெகட்டிவாக இருந்தாலும் ஒருவர் எச்ஐவி நோய்க் கிருமிகளை மற்றவர்களுக்கு வேகமாக பரவவிடலாம்.

அறிகுறியற்ற காலவரையறை (எச்ஐவி நோயாளி)
ஆரம்ப காலத்தில், எச்ஐவி நோயாளியின் எச்ஐவி சோதனை முடிவு பொசிட்டிவாக இருந்தாலும் அந்நோயாளி காண்பதற்கு திடகாத்திரமாகவே இருப்பார். (எச்ஐவி எதிர்ப்புச்சக்தி இரத்தத்தில் இருப்பது கண்டுப்பிடிக்கப்பட்டால்). ஏற்க்குறைய 50% பேருக்கு எய்ட்சின் தன்மை வெளியில் தெரிவதற்கு குறைந்தது 10 ஆண்டுகளாவது ஆகும். இருப்பினும் இந்த காலவரையறை நமது தேக ஆரோக்கியம் மற்றும் ஒழுங்கற்ற உணவு முறைகளால் குறையும் வாய்ப்பு உண்டு.

Natural History of HIV/AIDS



எய்ட்ஸ் மற்றும் மருத்துவ அறிகுறிகள்

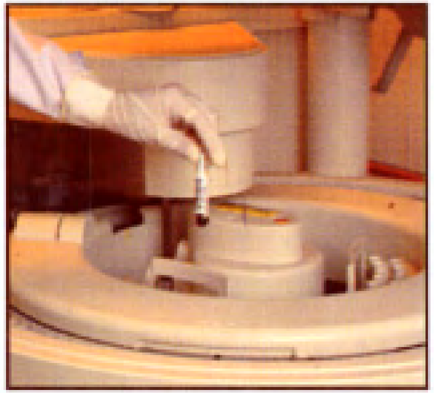


5 முதல் 7 வருடங்களில், உடம்பிலுள்ள எதிர்க்கும் சக்தியை எச்ஐவி வைரஸ் கிருமிகள் குறைத்துவிடும். காய்ச்சல், வாய்ப்புண், இரவில் அதிகமாக வியர்த்தல், உடம்பு இளைத்தல், கைக் கால்களில் வலி போன்ற அறிகுறிகள் நோயாளிகளிடம் காணப்படும். எதிர்க்கும் சக்தி முழுமையாக செயலிழக்கும் போது நோய் அறிகுறிகள் மேலும் தீவிரமடையும். 8 முதல் 9 வருடங்களில் நோய் ஆரம்பித்த பிறகு இந்நிலை ஏற்படும். இதை எய்ட்ஸ் என்று அழைக்கிறோம்.

எய்ட்ஸ் நோயாளிகளின் ஏறக்குறைய ஆயுள் குறைந்தது 2 வருடங்களாகும். எய்ட்ஸ் நோயின் அறிகுறிகள்; நிமோனியா, மயக்கம், கைக் கால் வலிப்பு, உடம்பு இளைத்தல், உடம்பு அசதி, ஞாபக சக்தி இழப்பு, தைராய்டு சுரப்பி புற்றுநோய், பார்வை இழப்பு மற்றும் மூளை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஆகும்.

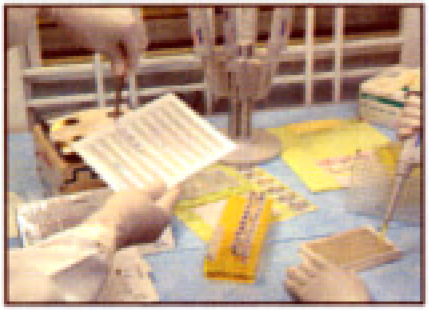
இறுதியாக, உடம்பின் எதிர்ப்புச்சக்தி முழுமையாக செயலிழக்கும் போது மரணத்திற்கு கொண்டுச் செல்கிறது. சிகிச்சை அளிக்கப்படாமல் இருந்தால் எய்ட்ஸ் நோயாளி 2 வருடங்களில் உயிர் இழக்கலாம். இருப்பினும் தகுந்த சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலமும் சுகாதாரமான வாழ்க்கை முறையை அமல்படுத்துவதன் மூலம் அவர்களின் ஆயுள் மேலும் நீடிக்கப்படலாம்.

ஆய்வுக் கூட சோதனைகள்



1. CD 4 சோதனை

இச்சோதனை எச்ஐவி நோய் எந்நிலையில் இருக்கிறது என்பதை கண்டுப்பிடிப்பதற்கும் HAART சிகிச்சை எப்பொழுது ஆரம்பிக்கலாம் என்பதற்காகவும் நடத்தப்படுகிறது. மனித உடலின் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியில் நோயை எதிர்ப்பதற்கும் நம்மை காப்பதற்கும் பலதரப்பட்ட செல்கள் உள்ளன. அதில் ஒன்று CD4 அல்லது T-திசு, எச்ஐவி கிருமி இந்தத் திசுக்களை அழித்து கிருமிகளை பல்மடங்காக்கிக்கொள்கிறது. இதன் காரணமாக அதிகமான CD4 திசுக்கள் அழிவதுடன் நோயிலிருந்து உடம்பை தற்காத்துக் கொள்ள முடியாமல் போகிறது.



ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்களின் CD4 எண்ணிக்கை இரத்தத்தில் 600-1200 செல் /mm3 என்ற அளவில் இருக்கும். CD4 திசுக்களின் எண்ணிக்கை 200/mm3 என்ற அளவுக்கு குறைந்தால் நோயாளிகள் எய்ட்ஸ் நோய்க்கு அருகில் இருக்கிறார்கள் என்று பொருள்படும். இத்தருணத்தில் Anti Retrovirus (HAART) சிகிச்சை மருத்தவர்களால் துவக்கப்படும்.

2. 'VIRAL LOAD' சோதனை

இச்சோதனை இரத்தத்திலுள்ள மொத்த நோய் கிருமிகளின் எண்ணிக்கையின் அளவை சோதிக்க மேற்கொள்ளப்படுகிறது. குறைந்த அளவிலான கிருமிகளை விட உயர்ந்த அளவிலான நோய் கிருமிகளின் தாக்கம் 'Oportunistik' நோய் மற்றும் எய்ட்ஸ் உண்டாவதற்கான வாய்ப்பை மேன்படுத்துகிறது. 'Viral Load' அளவைக் கொண்டு எம்மாதிரியான மருந்து, சிகிச்சை முறை ஆகியவற்றை கையாள்வது என்பதை மருத்துவர்கள் முடிவு செய்வார்கள்.

சிகிச்சைகள்

அ. Anti Retrovirus சிகிச்சை

Anti Retrovirus மருந்து கலவையை பயன்படுத்தும் போது எச்ஐவி நோய் கிருமிகளை 50 நகல்கள்/mm அளவு குறைக்கும்.
(எச்ஐவி சோதனையின் போது கண்டுப்பிடித்தல்)

சுகாதார அமைச்சு அங்கீகரித்துள்ள மருந்துக் கலவையின் அளவு இரண்டு வகை. பல்கிப் பெருகும் இனப்பெருக்கத்தை மாற்றியமைக்கும் கருவி (NRTI) +1 புரதச் சத்து உற்பத்தி (P1) அல்லது பல்கிப் பெருகும் இனப் பெருக்க இல்லாத மாற்றியமைக்கக் கூடிய இனப்பெருக்கம் (NNRTI).

இச்சிகிச்சை கீழ்க்கண்ட நோயாளிகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது :

1. எய்ட்ஸ் நோய் அறிகுறி உள்ளவர்கள்
2. CD 4 அளவு 350 திசு/ml அளவு குறைந்துள்ளவர்களுக்கு
3. Viral Load 30,000 பிரதிகள்/ml அதிகம் உள்ளவர்கள் சிகிச்சை அட்டவணையை கடைப்பிடிப்பவர்கள்.

ஆ. PROFILAKTIK சிகிச்சை

PROFILAKTIK சிகிச்சை Pneumoeystis Carini pneumonia (PCP), tuberculosis (TB), candidiasis, toxoplasmosis போன்ற நோய்களை குணப்படுத்துவதற்காக கொடுக்கப்படுகிறது.

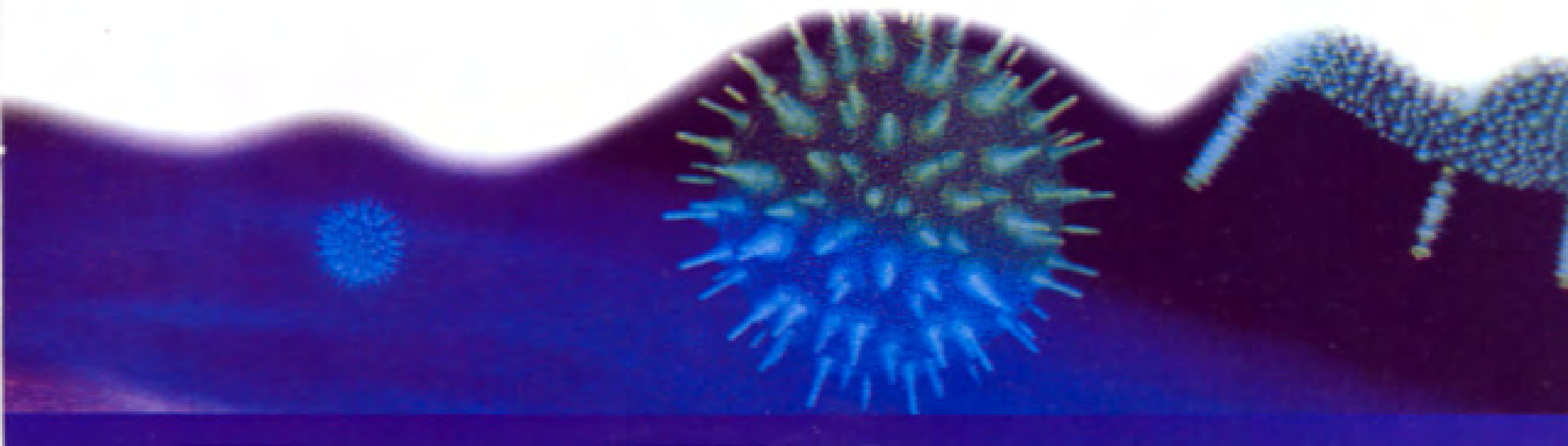
இ. இதர சேவைகள்

ஆதரவு சேவை (சுகாதாரம் மற்றும் சுகாதாரமற்ற)

தொடர் சிகிச்சையின் போது நோயாளிகளை அரசு சார்பு நிறுவனங்களிடமும் அல்லது அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களிடமும் ஆதரவு சேவைக்காக பரிந்துரைக்கப்படும்.

ஈ. ஆலோசகச் சேவை

சிகிச்சைக்கு முந்திய சோதனை மற்றும் ஆதரவு சோதனை யாவும் சுகாதார மையங்களில் கிடைக்கப் பெறலாம். ஆலோசனைகள் தனிப்பட்ட முறையில் குழு அடிப்படையில் (ஆதரவு குழு) செய்யப்படுகிறது. இச்சேவைகள் குறித்த தகவல்களை உதவிச் சேவை தொலைப்பேசி தொடர்பு வழியாக பெறலாம். நீங்கள் தகவல்கள் மற்றும் ஆலோசனை சேவைகளை சேவை உதவி தொலைப்பேசி வாயிலாக மற்றும் http//:www.dph.gov.my/aids என்ற அகப்பக்கத்தில் அல்லது aids@dph.gov.my rogy இணையத்தின் வாயிலாகவும் பெறலாம்.



எச்ஐவி நோயாளிகள் என்ற வகையில் உங்களின் பொறுப்புகள்...

உடல் ஆரோக்கியத்தை அதிகமான அளவு நிலை நிறுத்தி வருபவர்கள் சற்று நீண்ட காலம் வாழலாம். அவ்வாறு இல்லாதவர்களின் ஆயுள் நீடிக்காது. உடல் ஆரோக்கிய நிலையை உயர்வாக வைத்திருக்க கீழ்க்கண்டவைகள் உதவும் :

அ. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை அமல்படுத்துதல், போதுமான உறக்கம், புகைப்பிடிக்காமல் இருத்தல், உடற்பயிற்சி செய்தல், சுகாதாரமான மற்றும் நிலையான உணவை உண்ணுதல், மற்றும் சுய சுகாதாரத்தை கடைப்பிடித்தல்.

ஆ. உடல் நிலை பிரச்சினையை எதிர்நோக்கினால் உடனடி சிகிச்சையை பெறவும்.

இ. வாழ்க்கை தொடர்ந்து நீட்டிக்கவும் உடல், மனம் சோர்வடையாமல் இருப்பதற்கும் உணர்ச்சி வசப்படாமல் இருப்பதற்கும் ஆக்ககரமாக சிந்தியுங்கள்.

உ. எல்லா காலக்கட்டங்களிலும் சமய போதனைகளை கடைப்பிடியுங்கள்.

ஊ. நீங்கள் சிகிச்சை பெற்று வரும் வேளையில், சிகிச்சை முறைகளை பின்பற்றுவதுடன் நிர்ணயிக்கப்பட்ட தொடர் சிகிச்சையையும் பெற தவறாதீர்கள்.

எச்ஐவி நோயாளிகளின் உரிமைகள்

* உங்களது எச்ஐவி நிலைமையை இரகசியமாக கையாளப் படுவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

* கிளினிக் மற்றும் மருத்தவமனைகளில் சிகிச்சை மற்றும் ஆலோசனை சேவைகளை பெற தவறாதீர்கள்.

* இலவசமாக HAAT சிகிச்சை முறையை இலவசமாக பெறுங்கள். நீங்கள் கீழ்க்கண்ட வகையைச் சேர்ந்தவராக இருந்தால் :

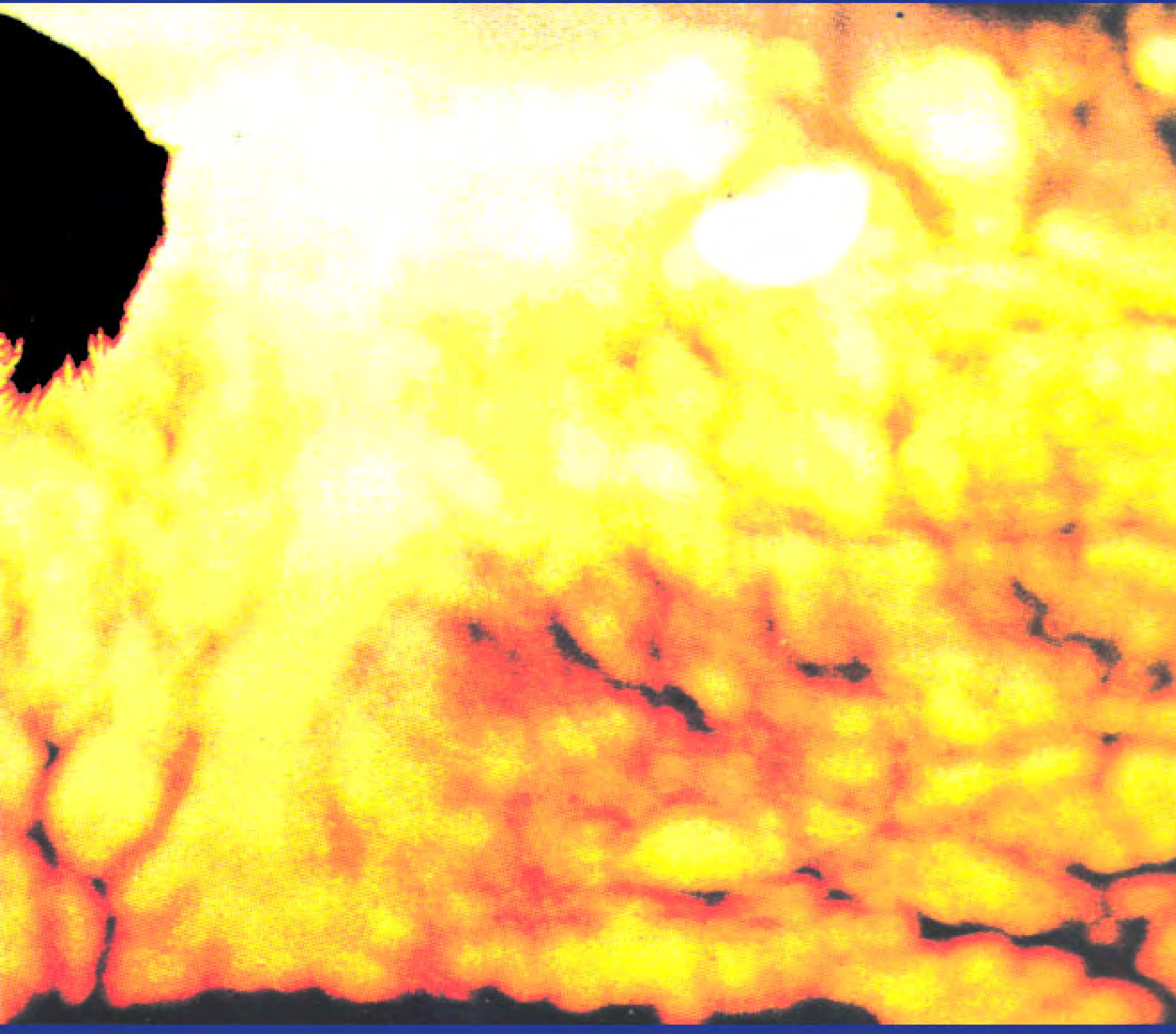
1. 12 வயதிற்கு கீழ்ப்பட்ட குழந்தைகள்

2. இரத்தம் / உடலுறுப்பு மாற்றுச் சிகிச்சை மேற்கொண்டவராக இருந்தால்.

3. அறுவைச் சிகிச்சையின் போது கடமையில் ஈடுபட்டு அதன் மூலம் நோய் பீடிக்கப்பட்டவராக இருந்தால்.

4. தாய்மை அடைந்தவராக இருந்து எச்ஐவி பீடிக்கப்பட்டிருந்தால் - தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு தொற்றுதல்

இதர நோயாளிகளுக்கு அரசாங்கம் இலவசமாக ஒரு Anti Retrovirus மருந்தும் வழங்கும்.



மலேசிய சுகாதார அமைச்சு

http: www.dph.gov.my/aids

kkm/10,000/03