Wanita

பெண்கள் எளிதில் எச்.ஐ.விக்கு இலக்காகக் கூடியவர்கள்

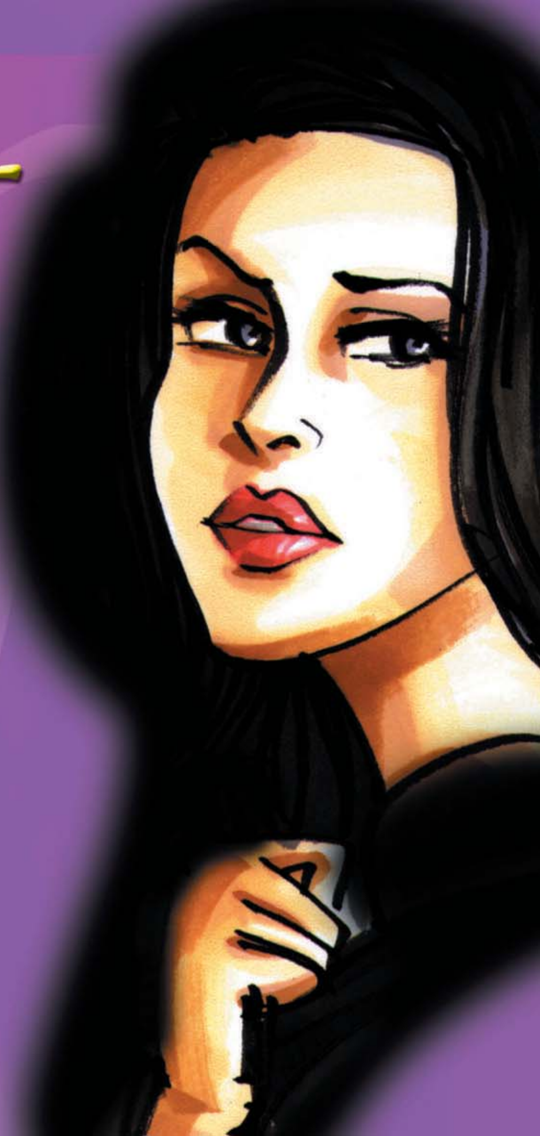
உங்கள் துணைவரை
அறிந்து வைத்திருங்கள்

உங்கள் உரிமைகளை தெரிந்து வைத்திருங்கள்

தவிருங்கள்

தாம்பத்தியத்திற்கு அப்பாற்பட்ட உடலுறவு மற்றும்
போதைப் பொருள் ஊசிகளை பகிர்ந்து கொள்வது

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை கடைபிடியுங்கள் -
எய்ட்ஸ் வராமல் தடுங்கள்



“எச்.ஐ.வி”

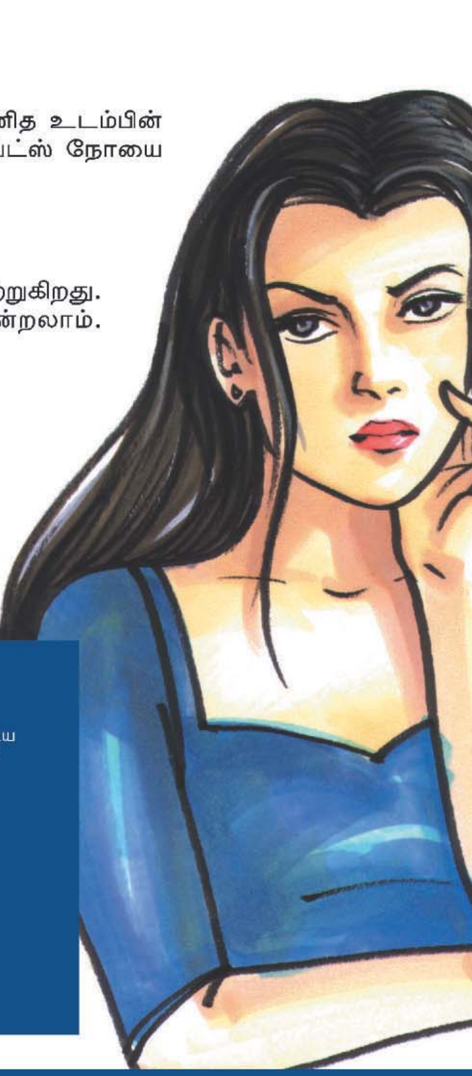
“எச்.ஐ.வி” (Human Immunodeficiency Virus) என்பது மனித உடம்பின் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையைக் குலைத்து, எய்ட்ஸ் நோயை உண்டாக்கும் வைரஸ் கிருமிகளாகும்.

பரப்புகிறவர்கள்

“எச்.ஐ.வி” பீடிக்கப்பட்டவர்களிடம் இருந்தே எச் ஐ வி தொற்றுகிறது. பார்ப்பதற்கு இவர்கள் ஆரோக்கியமானவர்கள் போல் தோன்றலாம். இவர்களிடம் இருந்துதான் இது தொற்றுகிறது.

நோயாளி

எய்ட்ஸ் நோயாளிகள், “எச்.ஐ.வி” பாதிப்பின் இறுதிக் கட்டத்தை எட்டியவர்களாவர். இந்தக் கட்டத்தில், அவர்களின் நோய் பாதுகாப்புத் தன்மை நிலைகுலைந்து போய், சாதாரணமான நோயானாலும் அதனை எதிர்க்கும் சக்தி இல்லாத அளவுக்கு உடல் செயலிழந்து போகும்.



எய்ட்ஸ்
அறிகுறிகளும் உடல் நிலையும்

● திடீரென எடை குறைதல் ● இடைவிடாத வயிற்றுப்போக்கு ● வலியுடன் கூடிய தோல் வீக்கம் ● கடுமையான உடல் சோர்வு ● வாயிலும் தொண்டையிலும் சீழ்ப்புண் ஏற்படுதல் ● இடைவிடாத இருமல், மூச்சிரைப்பு ● தோலில் கொப்புளங்கள்

பாதிப்புகள்

● ஜன்னி காய்ச்சல் (நிமோனியா) ● உயிரணு முறிவு நோய் (சைட்டோ மெகாலோவைரஸ்) ● சள்ளை நோய் (கான்டிடயாசிஸ்) ● காசநோய் (டிபி) ● நச்சு ஒட்டுண்ணி (டோக்சோபிளாஸ்மோசிஸ்) ● படர்தாமரை நோய் (ஹெர்ப்ஸ் சிம்ளக்ஸ் & ஹெர்ப்ஸ் ஸோஸ்டர்)

புற்று நோய்

● காப்போசிக் கழலை மற்றும் வடிநீர் புற்று

எச்.ஐ.வி பாதிப்புக்கு பெண்கள் அதிகம் இலக்காவது ஏன்?

ஆண்களுடன் ஒப்பிடுகையில் பெண்கள் 2 முதல் 4 மடங்கு அதிகமாக எச் ஐ வி பாதிப்புக்கு இலக்காகிறார்கள். பாலியல் உடலுறவின்போது பெரும் அளவிலான உயிர் எச் ஐ வி கிருமிகள் அடங்கிய விந்து நீர், பெண்ணின் கருப்பை வாய்க்குழாய்க்குள் தங்கிவிடும் காரணத்தினால் அவர்கள் அதிக பாதிப்புக்கு இலக்காகிறார்கள்.

எந்தவொரு பாலியல் சேர்க்கையிலும் பெண்கள்தான் ஏற்றுக் கொள்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். இதனால் ஆண்களை விட, கருப்பை வாய்க்குழாயில் உள்ள தசைகள் காயப்படுகிற அளவுக்கு அவர்கள் ஆளாகிறார்கள். இரத்த ஓட்டத்தில் எச்.ஐ.வி கிருமிகள் சென்று கலக்கக் கூடிய வாய்ப்பை இது ஏற்படுத்துகிறது.

கருப்பை வாய்க்குழாயின் சளி ஜவ்வுப் பகுதி விரிந்த பரப்பைக் கொண்டதாகும். இது, கருப்பை வாய்க்குழாயின் வழியாக பெண்களுக்கு எளிதாகவும் அதிகமாகவும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்த வழிகோலுகிறது. எச் ஐ வி பாதிப்பும் இப்படித்தான் சாத்தியமாகிறது.

பெண்களுக்கு பாலியல் உறவு மூலமாக தொற்றும் நோய்கள் ஆரம்ப நிலைகளில் அவர்களுக்கு தெரிய வராது. உடனடியாக சிகிச்சை பெறாது போனால், எச் ஐ வி பாதிப்பு பரவக்கூடிய வாய்ப்புகளை இது அதிகரிக்கச் செய்யும்.

உடம்பில் உள்ள எல்லாவகையான திரவங்களிலும் எச் ஐ வி காணப்படும்

விந்து, கருப்பை வாய்க்குழாய் திரவம் மற்றும் இரத்தத்தில் அதிக அளவு எச் ஐ வி உள்ளது.

கண்ணீர், உமிழ்நீர் மற்றும் தாய்ப்பாலில் கூட குறைந்த அளவு நிலைகளில் காணப்படும்.

எச் ஐ வி பாதிப்பு ஏற்படக்கூடிய வழிகள்

1. எச் ஐ வியால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள ஒருவருடன் உடலுறவு கொள்வது.

2. போதை மருந்துகளை உட்செலுத்த பயன்படுத்தும் ஊசிகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது.

3. எச்.ஐ.வி கிருமிகள் கொண்ட ரத்தத்தை செலுத்துதல், ரத்தம் சம்பந்தப்பட்டவை மற்றும் அவயங்களை மாற்றுவதன் மூலம்.

4. எச் ஐ வி கண்டுள்ள தாயிடம் இருந்து குழந்தைக்கு, கர்ப்பம் அல்லது குழந்தை பிறப்பின்போது அல்லது தாய்ப்பால் புகட்டுவதன் மூலம்.

எய்ட்ஸ், வாழ்க்கை முறையுடன் சம்பந்தப்பட்டது

எச்சரிக்கையாக இருப்பது அதிவிவேகம்

உங்கள் கற்பை மதியுங்கள்

போதைப் பொருட்கள் மற்றும் ஒழுக்கக் குறைவான நடவடிக்கைகளைத் தவிருங்கள்

உங்களையும், உங்கள் துணைவரையும் அறிந்து வைத்திருங்கள்

நீங்களும் உங்களின் துணைவரும் எச் ஐ வியால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் அல்லர் என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

- உங்கள் மற்றும் உங்களின் துணைவர் இருவரது உடல் நிலை மற்றும் ஆரோக்கியப் பின்னணி பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- நீங்களும் உங்கள் துணைவரும் பாலியல் ரீதியாகத் தொற்றும் நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கவில்லை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- நீங்களும் உங்கள் துணைவரும் போதைப் பொருள் பழக்கம் இல்லாதவர்கள் என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

ரத்தப் பரிசோதனை செய்யாமல் எச் ஐ வி பாதிப்பு பற்றி தீர்மானிக்க முடியாது.

உங்கள் உரிமைகளை அறியுங்கள்

ஒரு பெண் என்ற முறையில், உங்களின் உரிமைகள் பற்றி நீங்கள் தெரிந்து வைத்திருப்பதுடன், அந்த உரிமைகளை செயல்படுத்தும் வழி குறித்தும் அறிந்து வைத்திருப்பது அவசியமாகும். பாலியல் உடலுறவு கொள்ள யாரும் உங்களை கட்டாயப்படுத்த முடியாது. தங்கள் துணைவர் முன்னிலையில், பாலியல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசுவதற்கான, விவாதிப்பதற்கான உரிமையும் அதிகாரமும் பெண்களுக்கு உள்ளது.

பாலியல் பிரச்சினைகள் பற்றி உங்களின் கருத்துகளைத் தெரிவிப்பதால், ஒரு தம்பதியரின் ஒழுக்கப் பண்பை மதிப்பீடு செய்யக் கூடியதாக அது அமையாது. மாறாக, அவர்களுக்கு இடையிலான பந்தத்தில் அப்பெண்ணின் நிலைக்கு பாதுகாப்பு அளிப்பதாக அது இருக்கும். ஒருவேளை அப்பெண் கர்ப்பம் அடைய நேர்ந்தால், பிறக்கபோகும் குழந்தைக்கு இது பாதுகாப்பு வழங்கும்.

எய்ட்ஸ் பாதிப்புக்கு இலக்காகாமல் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான ஒரு நிச்சயமான வழி, பாலியல் உடலுறவில் ஈடுபடாமல் இருப்பதாகும். இந்த வழி உங்களின் தேர்வாக இல்லையெனில், ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் உடலுறவில் ஈடுபடும் போது ஆணுறைகளை சரியாக உபயோகிப்பது, எச் ஐ வி பாதிப்பு உண்டாகும் அபாயத்தை வெகுவாகக் குறைக்கும்.

பாதுகாப்பான உடலுறவு என்பது, ஒருவரிடம் இருந்து மற்றவருக்கு உடல் ரீதியான திரவம் வெளியேறாமல் இருப்பதாகும்

எய்ட்ஸ் பாதிப்புக்கு இலக்காகாமல் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கான ஒரு நிச்சயமான வழி, பாலியல் உடலுறவில் ஈடுபடாமல் இருப்பதாகும்

ஒவ்வொரு முறை உடலுறவின் போதும் சரியான முறையில் ஆணுறைகளை உபயோகப்படுத்துவது, எய்ட்ஸ் பாதிப்பு உண்டாகும் அபாயத்தை குறைக்கச் செய்யும்

எச் ஐ வி பரிசோதனை

'எச் ஐ வி ஆன்ட்டிபாடி' (HIV antibody) எனப்படும் எதிர்ப்பாற்றல் குறைவு ரத்தத்தில் உள்ளதா என்பதைக் கண்டறிய மேற்கொள்ளப்படும் பரிசோதனைகளில் ரத்தப் பரிசோதனை ஒன்றாகும். எச் ஐ வி பாதிப்பை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்ட நபர் தனது உடல் நிலை பற்றி தெரிந்து கொள்வதுடன், அறியாமையால் மற்றொரு நபருக்கு எச் ஐ வி தொற்றுவதையும் தடுக்க முடியும்.

'எச் ஐ வி ஆன்ட்டிபாடி' உங்கள் ரத்தத்தில் கலந்து இருப்பது கண்டறியப்பட்டால்(Positive), அது ஒளிவுமறைவற்ற நோய்க்குறி என பொருள்படும். உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் பெறுங்கள்.

எதிர்மறையான நோய்க்குறியாக இருக்குமேயானால் (Negative), நீங்கள் எச் ஐ வி பாதிப்பில் இருந்து முற்றாக விடுபட்டு இருக்கிறீர்கள் என்பதாக பொருள் கொள்வதும் கூடாது. ஒருவேளை நோய் விளிம்பு காலத்தில் (உங்கள் உடம்பில் எச் ஐ வி புகுந்த நாளில் இருந்து 45 முதல் 60 நாட்கள்) நீங்கள் இருக்கலாம். எச் ஐ வி வைரஸ் கிருமிகள் தொற்றியிருந்த போதிலும், உங்கள் உடம்பில் 'எச் ஐ வி ஆன்ட்டிபாடி' இன்னும் உற்பத்தியாகாமல் இருக்கும்.

எச்.ஐ.வி பரிசோதனை எளிது. வலி இல்லாதது மற்றும் தாராளமாக செய்யப்படக்கூடியது.

எல்லா அரசாங்க மருத்துவமனைகளிலும் கிளினிக்குகளிலும் இலவசமாக செய்யப்படுகிறது.

பரிசோதனை முடிவுகள் யாவும் ரகசியமாக வைக்கப்படும்.

பெண்களும் கர்ப்பமும்

உங்களுக்கு எச் ஐ வி பாதிப்பு (எச் ஐ வி பாஸிட்டிவ்) தெரியவந்தால், கர்ப்பம் தரிப்பதைத் தவிர்க்க முயலவும்.

ஏற்கெனவே நீங்கள் கர்ப்பம் தரித்திருந்தால், அதனைத் தடுக்க வேண்டாம்.

எனினும், உங்கள் கர்ப்ப காலத்தின்போதும் குழந்தை பிரசவத்தின்போதும் உங்கள் உடல் நலனில் அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும். உங்களுக்கு சிகிச்சை வழங்கும் மருத்துவர் கூறும் ஆலோசனைப்படி நீங்கள் நடப்பதுடன், வயிற்றில் உள்ள குழந்தைக்கு எச் ஐ வி தொற்றும் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கு **'AZT'** போன்ற மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளை சாப்பிட்டு வரவும். பிரசவத்திற்குப் பிறகு உங்கள் நலனை பாதுகாத்துக் கொள்வது பற்றியும் உங்களுக்குப் பிறந்த குழந்தையின் நலன் சம்பந்தமாகவும் மருத்துவரின் ஆலோசனையை கேட்டு நடந்து கொள்ளுங்கள்.

எல்லா கர்ப்பிணித் தாய்மார்களும் எச் ஐ வி பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது. உங்களுக்கு, உங்கள் துணைவருக்கு, உங்கள் குழந்தைக்கு சிறந்த தேர்வை வழங்குங்கள்.

எச் ஐ வி பீடிக்கப்பட்ட கர்ப்பிணி தாய்மார்கள், அவர்களின் குழந்தையின் நலன் பராமரிப்பு

கர்ப்ப காலத்தின் போது

நீங்கள் ஏற்கெனவே கர்ப்பம் அடைந்து, உங்களுக்கு எச்ஐவி பீடித்திருப்பது கண்டறியப்பட்டால், உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரை சென்று கண்டு, ஆலோசனை பெறுங்கள். உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் 'AZT' மருந்தை உட்கொள்ளவும். இது, உங்கள் வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தைக்கு எச்ஐவி தொற்றக்கூடிய அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

நீங்கள் போதைப் பொருள் பயன்படுத்துபவராக இருந்தால் உடனடியாக அதை நிறுத்துங்கள். ஏனெனில் இது உங்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கச் செய்யும்.

குழந்தைப் பிரசவத்தின் போது

"சிசேரியன்" அறுவைசிகிச்சை மூலமாக உங்கள் குழந்தையை பிரசவிக்கச் செய்வது மிக பாதுகாப்பான வழியாகும். எச்ஐவி கலந்த ரத்தம் மற்றும் உடம்பில் உள்ள திரவங்கள் உங்கள் குழந்தையைப் பாதிக்கக் கூடிய வாய்ப்புகளை இந்த வழிமுறையால் குறைக்கலாம்.

பிரசவத்திற்குப் பின்பு

உங்களுக்கு குழந்தை பிறந்த உடனேயே, உங்கள் குழந்தையின் ரத்தம் பரிசோதனை செய்யப்படும். குழந்தை பிறந்து குறைந்தது 6 வாரங்களுக்கு உங்கள் குழந்தைக்கு AZT மருந்து வழங்கப்படுவதை உறுதி செய்யுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு எச்ஐவி பீடித்திருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவர் கூறும் ஆலோசனைப்படி சிகிச்சையளியுங்கள்.

பாதிப்பு அபாயத்தைக் குறைக்க, பிறந்த குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டாதீர்கள்.

ஜூர்னி உதவிக்கரம்

AIDS/STD Section, Ministry of Health, Malaysia	03-2694 6601
Malaysian AIDS Council	03-4045 1033
The Malaysian Federation of Family Planning Association	03-5633 7514 03-5633 7516 03-5633 7528
AWAM Women's Hotline (Telenita)	03-7957 0224
AWAM Counselling Service	03-7957 0224
Women's AIDS Organisation	03-7958 3488

ஏதேனும் பிரச்சினைகள் அல்லது சந்தேகங்கள் இருந்தால், எய்ட்ஸ் / எச்ஐவி தொடர்பான சேவைகள் மற்றும் உதவிகள் வழங்கும் சம்பந்தப்பட்ட அமைப்புகள் அல்லது இலாகாக்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

‘உங்களையும் உங்கள் பாசத்திற்குரியவர்களையும்
பாதுகாக்க சிறந்த வழியை பேணுங்கள்’

Published by
AIDS / STD DEPARTMENT
MINISTRY OF HEALTH, MALAYSIA
KKM/01/10,000
http://dph.gov.my/aids

Utamakan Kesihatan