

முகவுரை

ஏய்ட்ஸ் நோய்

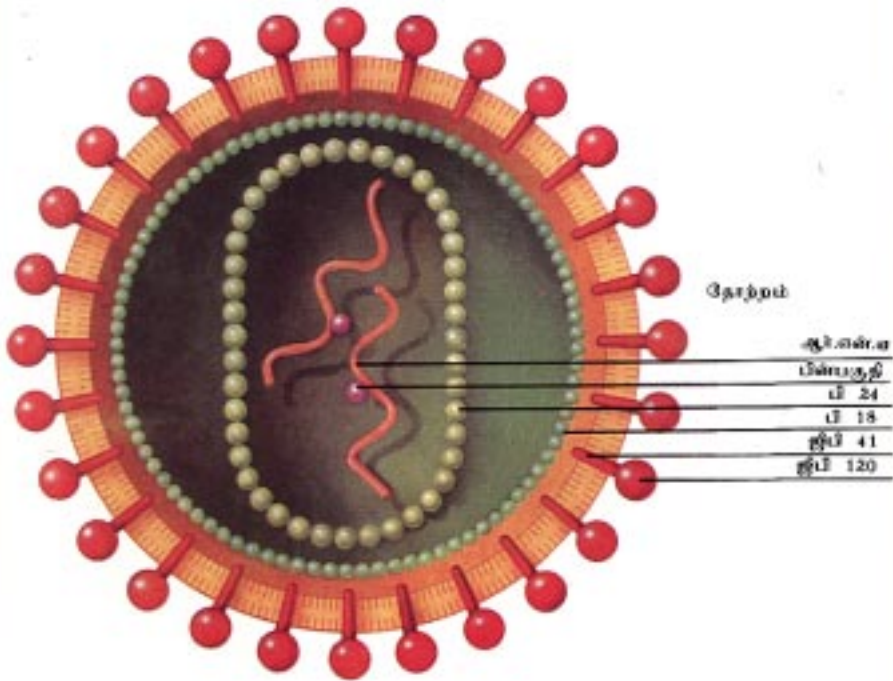
1981 ம் ஆண்டு முதன் முறையாக அறிவிக்கப்பட்ட மின்னர் உலகம் முழுவதும் குறிப்பாக மேற்கத்திய ஆபிரிக்க நாடுகளில் அச்சத்தை ஏற்படுத்தியது. இதற்கு **ஏய்ட்ஸ்** விரைவாகவும், விரிவாகவும் பரவியதும் இதுவரையில் அதனைக் குணப்படுத்தும் வழி கண்டு பிடிக்கப்படாததும் காரணங்களாகும். பெரும்பாலான **ஏய்ட்ஸ்** நோயாளிகள் இறுதியில் அந்த நோயினால் மரணமடைகின்றனர்.

ஏய்ட்ஸ் வைரஸ் கிருமியால் பாதிக்கப்பட்டதால் ஏற்படும் விளைவுகளை எதிர் நோக்க வேண்டியிருப்பதோடு **ஏய்ட்ஸ்** நோயாளிகள், **ஏய்ட்ஸ்** நோயைப்பற்றி தவறான புரிந்துணர்வினால் உருவான பெருந்த சமூக நெருக்குதல்கல் வேறுபாடுகள் ஆகியவற்றையும் சமாளிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

அந்த நோயைப் பற்றி பொதுமக்களுக்கு விளங்க வைப்பது இந்த சிறிய புத்தகத்தின் நோக்கமாகும். அந்த நோய் பற்றிய அவர்களுடைய அச்சங்களை அகற்றவும், **ஏய்ட்ஸ்** நோயாளிகள் குறித்த அவர்களுடைய எண்ணத்தை மேம்படுத்தவும் அந்த நோய் ஏற்படக்கூடிய, அதிக அபாயத்தைக் கொண்ட பிரிவுகளுக்கு வழிகாட்டுதலை வழங்கவும் **ஏய்ட்ஸ்** நோயை கட்டுப்படுத்துவது, தடுப்பது மீது பொது மக்களுக்கு வழி காட்டுதலை வழங்கவும் இந்தப் புத்தகத்தின் மூலம் முடியும் என்று நம்புகிறோம்.

**உண்மைகளை அறிந்து ஏய்ட்ஸை
எதிர்த்துப்போராடுவோம்.**

மனித நோய்த்தடுப்பு ஆற்றல்
இல்லாமை வைரஸ் (எஃச்.ஐ.வி)



1. ஏய்ட்ஸ் என்றால் என்ன?

ஏய்ட்ஸ் அல்லது “நோய்த்தடுப்பு ஆற்றல் இல்லாமை” வைரஸ் கிருமியினால் (மனித நோய் தடுப்பு ஆற்றல் இல்லாமை வைரஸ்-எஹ்ச்.ஐ.வி. அல்லது **ஏய்ட்ஸ்** வைரஸ்) ஏற்படும் நோயாகும். உடலிலுள்ள நோய்த்தடுப்பு முறையை அல்லது நோய்களை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு உள்ள இயற்கையான ஆற்றலை இது நலிவடையச் செய்கின்றது.

இவ்வாறு நோய்த் தடுப்பு முறை நலிவடையும் போது **ஏய்ட்ஸ்** நோயினால் துன்பப்படும் ஒருவர்:-

- மனிதர்களுக்கு வழக்கமாக நோயை ஏற்படுத்தாத கிருமிகள் உட்பட பலவகையான கிருமிகளினால் தாக்கப்படலாம்.
- பலவகையான அரிதான புற்று நோய்களும் ஏற்படலாம்.



3. இரத்த தானம் செய்வதால் ஏய்ட்ஸ் ஏற்படுமா?

இல்லை. இரத்தம் எடுக்கப்படுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் எல்லாப் பொருட்களும் தூய்மை செய்யப்பட்டிருப்பதாலும், ஒரே ஒரு முறை பயன்படுத்தப்படுவதாலும் இது சாத்தியமல்ல. உண்மையில் ஏய்ட்ஸ் அபாயம் இல்லாதவர்கள் மட்டுமே ரத்ததானம் செய்யும்படி ஊக்கமூட்டப்படுகின்றனர்.



4. இரத்தம் செலுத்தப்படுவதால் ஏய்ட்ஸ் ஏற்படுமா?

தற்போது அப்படி நிகழுவதற்கு வழி இல்லை. ஏனெனில் மலேசியாவில் தானம் செய்யப்படும் எல்லா இரத்தமும் ஏய்ட்ஸ் எதிர்-அணுக்கள் இருக்கின்றனவா என்று சோதனை செய்யப்படுகின்றது. ஏய்ட்ஸ் வைரஸ் கிருமியினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் உடல் உற்பத்தி செய்யும் ஒரு வகைப் பொருள் ஏய்ட்ஸ் எதிர் அணுக்களாகும்.



5. ஏய்ட்ஸ்

நோயாளியைத் தொடுவதால் ஏய்ட்ஸ் பரவுமா?

இல்லை. ஏய்ட்ஸ் தொடுவதாலோ மற்ற சாதாரண தொடர்புகளினாலோ பரவ முடியாது. உதாரணமாக



கை கோர்த்தல்



நெருக்கமான பொது இடங்களில் உடல்கள் உரசுதல்



கை குறுக்குதல்



ஒன்றாக வேலை செய்தல்



விளையாடுதல்



சாதாரணமாக முத்தமிடுதல்.

6. ஏய்ட்ஸ் நோயாளிகள் பயன்படுத்திய தட்டுக்கள் கரண்டிகள், கிளாஸ்கள் ஆகியவற்றால் ஏய்ட்ஸ் பரவுமா?



இல்லை. ஏனெனில் மனித உடலுக்கு வெளியில் ஏய்ட்ஸ் வெகு நேரம் உயிர்வாழ முடியாது தட்டுக்கள், பாத்திரங்கள், கரண்டிகள், கிளாஸ்கள் ஆகியவற்றை வழக்கம் போல் கழுவும் போது ஏய்ட்ஸ் வைரஸ் கிருமிகள் கொல்லப்பட்டு விடுகின்றன.

7. ஏய்ட்ஸ் நோயாளி ஒருவர் தயாரித்த உணவை உண்பதால் ஏய்ட்ஸ் ஏற்படுமா?

இல்லை. ஏனெனில் உணவு வழியாக ஏய்ட்ஸ் பரவ முடியாது.



8. பொதுக் கழிவறைகள், தொலைபேசிகள், பொதுப் போக்குவரத்து ஆகியவற்றை பயன் படுத்துவது மூலம் ஏய்ட்ஸ் பரவ இயலுமா?

பொதுப் பயன்பாட்டு வசதிகள் வழியாக ஏய்ட்ஸ் பரவ முடியாது. ஏனெனில்

- தண்ணீர் - காற்று

- உணவு - ஏய்ட்ஸ் நோயாளிகளின் பொருட்களைத் தொடுவது

ஆகியவற்றின் மூலமாக ஏய்ட்ஸ் வைரஸ் பரவாது.

9. நீச்சல் குளங்களைப் பயன் படுத்துவதின் வழி ஏய்ட்ஸ் பரவ முடியுமா?

இல்லை. நீச்சல் குளங்களில் உள்ள தண்ணீரில் வழக்கமாக கலக்கப்படும் குளோரினல் ஏய்ட்ஸ் வைரஸ் கிருமிகள் கொல்லப்படுகின்றன.



10. கடைகளில்/ஸ்டோர்களில் உள்ள ஆடைகளை அணிந்து பார்ப்பதால் ஏய்ட்ஸ் பரவுமா?

இல்லை. காற்று வழியாகவோ அல்லது ஏற்கனவே ஏய்ட்ஸ் நோயாளிகள் தொட்ட பொருட்களைத் தொடுவதாலோ ஏய்ட்ஸ் பரவாது.



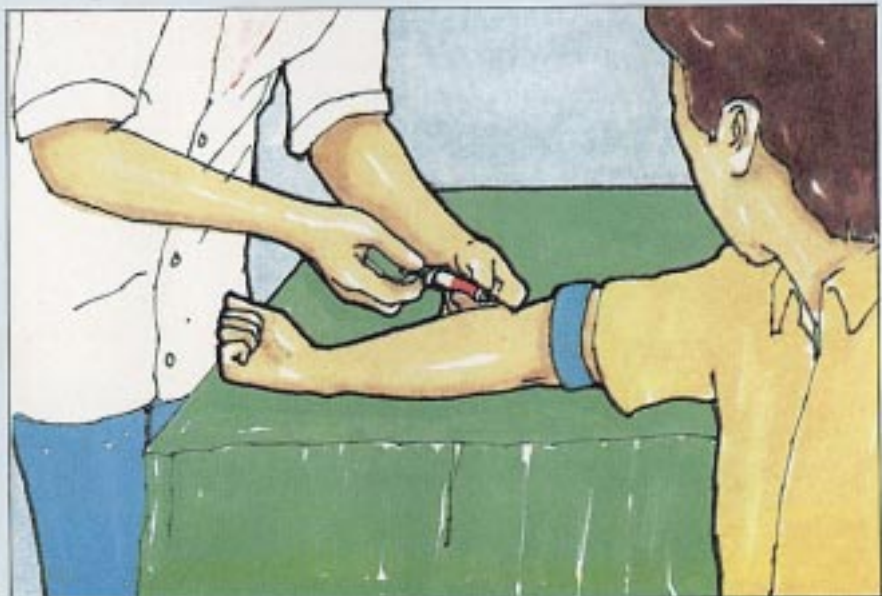
11. கொகக் கடியினால் ஏய்ட்ஸ் பரவுமா?

இல்லை. கொகக்கடியினால் ஏய்ட்ஸ் பரவும். என்பதற்கான ஆதாரம் எதுமில்லை.



12. ஏய்ட்ஸ் வைரஸ் கிருமியால் நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதைக் கண்டு பிடிக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

சிறப்பான ரத்த சோதனை செய்து கொள்வதின் வழி ஏய்ட்ஸ் வைரஸ் கிருமி உங்களை பாதித்திருக்கிறதா என்பதை அறிந்து கொள்ள முடியும். பெரும்பாலான அரசாங்க மருத்துவமனைகளில் இந்த இரத்த சோதனையை செய்து கொள்ளலாம். அந்த ரத்த சோதனையின் முடிவுகள் இலாபியாக வைக்கப்படும்.



13. அந்த இரத்த சோதனை எதிர் மறையாக (NEGATIVE) இருந்தால் .என்ன அர்த்தம்?

ஏய்ட்ஸ் எதிர்-அணுக்கள் கண்டு பிடிக்கப்பட முடியவில்லை என்பது இதன் பொருளாகும். உங்களுக்கு ஏய்ட்ஸ் வைரஸ் கிருமியின் பாதிப்பு இல்லை என்பதை வழக்கமாக இது காட்டுகிறது. எனினும் ஏய்ட்ஸ் வைரஸ் கிருமியால் பாதிக்கப்பட்ட ஆறு வாரம் முதல் மூன்று மாதம் கழித்துத் தான் ஒருவரின் உடலில் எதிர்-அணுக்கள் இருப்பதைக் கண்டு பிடிக்க முடியும். ஆகவே சில மாதங்களுக்குப் பின்னர் நீங்கள் மீண்டும் இரத்த சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

14. இரத்த சோதனை சரியானது (பாசிடீவ்) என்றால் என்ன அர்த்தம்?

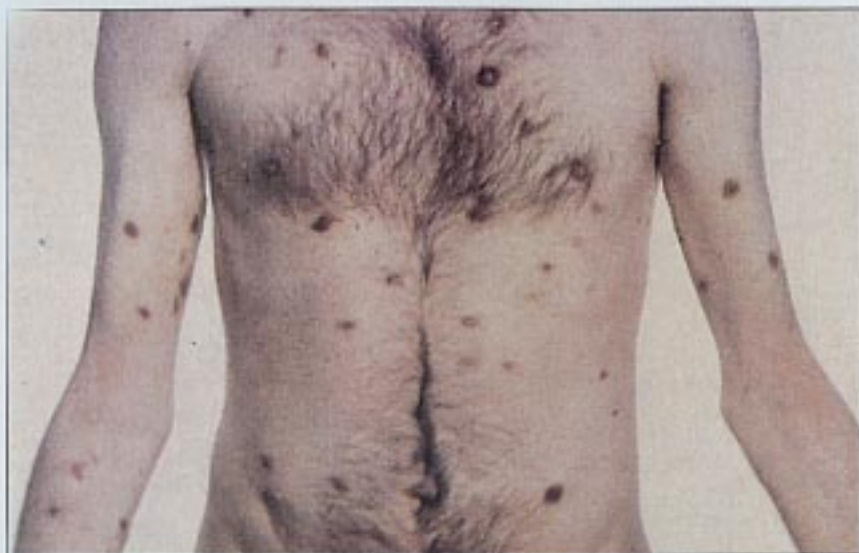
உங்கள் இரத்தத்தில் ஏய்ட்ஸ் எதிர்-அணுக்கள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை இது உணர்த்துகின்றது. ஏய்ட்ஸ் வைரஸ் கிருமியால் நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்பதும் இதன் பொருளாகும். எனினும் இதனை உறுதி செய்ய நீங்கள் மேலும் சோதனைகளை செய்து கொள்ள வேண்டி இருக்கும்.

15. ஏய்ட்ஸ் நோயாளி என்று ஒருவரை எப்போது உறுதி செய்ய முடியும்?

பின்வரும் தன்மைகள் இருந்தால் ஒரு நபர் ஏய்ட்ஸ் நோயாளி என்று உறுதி செய்யப்படுவார்.

1. ஏய்ட்ஸ் எதிர் அணுக்களுக்கான சோதனை சரியானது என்பதை ஒருவருடைய ரத்தச் சோதனை உறுதி செய்தல்.

2. **ஏய்ட்ஸ்** நோய்க்கான பின்வரும் அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும் இருத்தல்—
- i) காரணம் இல்லாமல் 10 விழுக்காட்டுக்கு மேல் எடை குறைத்தல்
 - ii) முற்றிய (தொடர்ச்சியான) வயிற்றுப் போக்கு
 - iii) நீடித்த காய்ச்சல் (அடிக்கடி அல்லது எல்லா நோத்திலும்).
 - iv) முற்றிய (தொடர்ச்சியான) இருமல்.
 - v) கழுத்து, கம்புக்கூடு அல்லது அரைப்பூட்டில் கரப்பிகள் வீங்குதல் (பெரிதான நினை நீர் கரப்பிகள்).
 - vi) அடிக்கடி ஹெர்ப்பஸ் ஜோஸ்டர் பாதிப்பு ஏற்படுதல் ஹெர்ப்பஸ் ஜோஸ்டர் என்பது நரம்புகளை தாக்கும் வைரல் நோயாகும். தோலில் கொப்புளமாக அது காணப்படும்.
 - vii) வாயிலும் தொண்டையிலும் ஏற்படும் கேண்டிடியாசிஸ் நோய். கேண்டிடியாசிஸ்— பங்கஸ் மூலம் ஏற்படும் நோயாகும்.
 - viii) அடிக்கடி ஹெர்ப்பஸ் சிம்பளக்ஸ் நோய் ஹெர்ப்பஸ் சிம்பளக்ஸ் தோலில் ஏற்படும் வைரல் நோயாகும். வாயிலும் இனன்குத்தி 2 மூட்டைகளிலும் கொப்புளங்களாக இது தோற்றமளிக்கும்.
- 3) உடலில் நோய்த் தடுப்பு ஆற்றல் நலிவடைவதுடன் தொடர்பு கொண்ட கிழ்வரும் நோய்கள் ஏற்படுவது—
- i) நிமோசிஸ்டிஸ் சாரினி நிமோனியா (பாரசைட் கிருமியால் நுரையீரலில் ஏற்படும்பாதிப்பாகும்).
 - ii) கப்போஸி சர்கோமா (தோல் புற்றுநோயில் அரிதான வகை ஆகும்).
 - iii) ஆரோக்கியமான மக்களிடையே வழக்கமாக ஏற்படாத இதர நோய்ப் பாதிப்புக்கள்.



கப்போலி சர்கோமா.



ஒரு நோயாளியின் கழுத்தில் வீங்கிய திணை திசு கார்ப்பிகள்.



இடுப்புப் பகுதியில் ஹெர்பஸ் ஹாஸ்டர்



வாயிலும், தொண்டையிலும் கேண்டிடியாசிஸ்

16. ஏய்ட்ஸ் கிருமியை உடலில் வைத்திருப்பவர் என்று ஒருவர் எப்போது கருதப்படுகிறார்?

ஒருவருடைய இரத்த சோதனையில் ஏய்ட்ஸ் எதிர்- அணுக்கள் இருப்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டு ஆனால் ஏய்ட்ஸ் நோய்க்கான அறிகுறிகளும், அடையாளங்களும் இல்லாமல் இருக்கும் போது அவர் ஏய்ட்ஸ் கிருமியை உடலில் வைத்திருப்பவராக கருதப்படுவார்.

17. ஏய்ட்ஸ் நோய்க்கான ரத்த சோதனை சரியானதாக இருந்தால் உங்களுக்கு என்ன தெரிய வேண்டும் மேலும் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்.

1. உங்கள் ஆரோக்கியத்தை எப்படிக் கவனித்துக் கொள்வது, மற்றவர்களுக்கு அந்த நோய் பரவாமல் பார்த்துக் கொள்வது உட்பட ஏய்ட்ஸ் பற்றிய மருத்துவ ஆலோசனையும், தேவையான சிகிச்சையும் உங்களுக்கு வழங்கப்படும்.
2. நீங்கள் இரத்த தானம் செய்யக்கூடாது.
3. உடலறவில் (யோனி அல்லது பின்புற) ஈடுபடும் போது ஏய்ட்ஸ் பரவாமல் அடுத்தவரைப் பாதுகாப்பதற்கு நீங்கள் கருத்தடை உறையை பயன் படுத்த வேண்டும்.
4. நீங்கள் போதைப் பொருள் பழக்கம் உடையவராக இருந்தால் அந்தப் பழக்கத்தை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். போதைப் பொருளை உடலுக்குள் செலுத்த வேண்டாம். மற்ற போதைப் பித்தர்களுடன் ஊசிகளையும், சிரிஞ்சுகளையும் பகிர்ந்து கொள்ளவேண்டாம்.
5. பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் தாய்மை அடைவதை தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் ஏய்ட்ஸ் வைரஸ் கிருமியை தங்களுடைய குழந்தைக்கு அவர்கள் வழங்கக்கூடும்.

18. ஏய்ட்ஸ் பரவுவதை தடுக்கவும், அதிலிருந்து தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் பொது மக்கள் என்ன நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்?

ஏய்ட்ஸ் குறித்து தற்போது கிடைக்கும் தகவல்களின் அடிப்படையில் கீழ் வரும் நடவடிக்கைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

1. உங்களுக்குத் தெரியாத நடப்பு ஆரோக்கிய நிலையையும், பின்னணியையும் கொண்டுள்ள எந்த ஒரு நபருடனும் உடலுறவு கொள்வதை தவிர்க்கவும்.
2. பல தரப்பட்ட நபர்களுடன் உடலுறவு வைத்துக் கொள்வதை தவிர்க்கவும், பல தரப்பட்ட நபர்களுடன் உடலுறவு வைத்துள்ள மற்றவர்களுடன் உடலுறவு கொள்வதை தவிர்க்கவும்.
இதில் ஆண் பெண் விபச்சாரிகளும் அடங்கும்.
3. ஓரின் உடலுறவைத் தவிர்க்கவும்
4. ஏய்ட்ஸ் கிருமியை உடலில் வைத்திருப்பவர் அல்லது நோயாளி என்று சந்தேகிக்கப்படும் அல்லது உறுதி செய்யப்படும் நபர்களுடன் உடலுறவு கொள்வதை தவிர்க்கவும். உடலுறவு தவிர்க்கப்பட முடியாத போது (ஏய்ட்ஸ் கிருமியை உடம்பில் வைத்திருப்பவர் அல்லது நோயாளியின் கணவன் அல்லது மனைவி) கருத்தடையுறையை பயன் படுத்துவது நல்லது. கருத்தடையுறையை பயன் படுத்துவதால் ஏய்ட்ஸ் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க முடியும்.
5. டாடா செலுத்துவதை தவிர்க்கவும் டாடாவை செலுத்துவதற்கு ஊசிகளை அல்லது சிரிஞ்சுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவேண்டாம்.
6. இரத்தம் பாக்கடிய பஸ்துலக்கிகள், முகச் சவர பிளேடுகள் போன்ற சொந்த தனிப்பட்ட பொருட்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.
7. வெளிநாடு சென்றால் எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுத்து கொள்ளவும். உலகம் முழுவதும் பல நாடுகளில் ஏய்ட்ஸ் பரவியிருக்கிறது. ஏய்ட்ஸ் நோயை தாயகத்திற்கு கொண்டு வர வேண்டாம்!

ஏய்ட்ஸ்

முக்கியமான நினைவுக் குறிப்பு

ஏய்ட்ஸ் எதிர் அணுக்கள் இருப்பதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட அனைவரும் பாதுகாப்பற்ற உடலுறுவு, சத்தம் வழங்குவது, ஊசிகள் மற்றும் சிரிஞ்சுகளை பகிர்ந்து கொள்வது ஆகியவற்றின் வழி மற்றவர்களுக்கு அந்த நோயை ஏற்படுத்தலாம். எனினும் இருமுதல் அல்லது தும்முதல் வழி காற்றின் மூலமாகவோ, சாப்பிடுவதற்குப் பயன்படும் பாத்திரங்களை பகிர்ந்து கொள்வதாலோ, தொடுவதாலோ, கை குலுக்குவதாலோ, கட்டிப்பிடித்துக் கொள்வதாலோ, ஏய்ட்ஸ் பரவும் அபாயம் இல்லை.

ஏய்ட்ஸ் நோயை தடுக்க உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

