सावधानी ही सुरक्षा,
जानकारी ही बचाव

आओं समझें
एड्स/एच.आई.वी.
को

ISBN: 978-81-978288-1-2

संपादक: डॉ. प्रकाश त्यागी

2010

Gravis HEDCON

एच.आई.वी. / एड्स का संक्रमण हमारे देश में तेजी से फैल रहा है। लोगों की आदतों, व्यवहार एवं सही जानकारी के अभाव में यह रोग शहरों, कस्बों, गाँवों एवं ढ़ाणियों तक पहुँच रहा है। एक अनुमान के अनुसार 20 वीं सदी के अंत तक 4 करोड़ लोग एच.आई.वी. संक्रमण से ग्रसित थे और इनमें भारत में ग्रसित लोगों की संख्या (1 से 2 करोड़) सबसे अधिक रही। इसीलिए यह जरुरी है कि हर व्यक्ति को इस बीमारी की विस्तृत जानकारी हो। आज जानकारी के अभाव में जहाँ इससे ग्रसित होने का खतरा बढ़ रहा है वहीं इससे ग्रसित लोगों के प्रति हीन भावना भी घर कर रही है जो कि उनके मानवीय अधिकारों का हनन करती है। समाज से कटने के डर से रोगी एवं उनके परिवार के सदस्य एच.आई.वी. संक्रमण की बात छुपाते हैं। यहाँ तक कि कई डॉक्टर भी मरीज का ईलाज इस संक्रमण के डर से नहीं करते। जी हाँ एच.आई.वी. संक्रमण का खतरा है पर इससे बचने का सिर्फ एक ही रास्ता है– पूर्ण जानकारी।

एच.आई.वी. क्या है?

एच.आई.वी. का पूरा नाम है **''ह्यूमन इम्यूनो डेफिसियेन्सी वाइरस''** अर्थात् मनुष्य की रोग प्रतिरोधक क्षमता को क्षीण करने वाला वाइरस। एच.आई.वी. केवल मनुष्य जाति को संक्रमित करता है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता पर प्रहार करता है, जो कि अनेक बीमारियों से शरीर की रक्षा करती है।

एड्स क्या है?

एड्स का पूरा नाम **''एक्वायर्ड इम्यून डेफिसियेन्सी सिंड्रोम''** अर्थात् किसी बाहरी संक्रामक कारक द्वारा रोग प्रतिरोधक क्षमता अनुक्रिया में कमी से उत्पन्न लक्षणों का समूह। एच.आई.वी. संक्रमण, शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को निर्बल कर देता है। जहाँ स्वस्थ व्यक्ति का शरीर जिन रोगों से बचाव की क्षमता रखता है वहीं एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति का शरीर उन रोगों से आसानी से प्रभावित हो जाता है। एच.आई.वी. एक वायरस (विषाणु) है और एड्स उसका परिणाम।

एच.आई.वी. शरीर में कहाँ पाया जाता है?

- मुख्यतः एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के खून, वीर्य एवं योनि स्राव में पाया जाता है।
- बहुत कम मात्रा में यह आँसू, थूक, लार, पसीने एवं पेशाब में पाया जाता है।
- संक्रमित माँ के दूध में पाया जाता है। (जिसका प्रभावी असर नगण्य होता है।)

एड्स कैसे फैलता है?

एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के खून, दूध, वीर्य एवं योनि स्राव, मासिक धर्म के स्राव में पाया जाता है। असुरक्षित यौन संबंधों के दौरान एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के संक्रमित खून, वीर्य या योनि स्राव द्वारा स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में योनि, मलद्वार आदि की श्लेष्मा झिल्ली द्वारा प्रवेश कर जाता है।

- रोगी से असुरक्षित यौन संबंधों से

- खून या खून से जुडे संक्रमित उपकरणों के शरीर में इस्तेमाल से
  - व्यक्ति को दिया गया सूई या छिद्रकारक औजार या उपकरण जिनका उपयोग एड्स ग्रसित व्यक्तियों में किया गया हो और उसे उचित ढंग से परिशोधित नहीं किया गया है।
  - नशीली दवाईयों के सेवन करने वाले स्वयं ही दूसरों के द्वारा उपयोग की गयी सूइयों का प्रयोग करते हैं। उनमें रोग होने की अधिक संभावना रहती है।
  - एच.आई.वी. संक्रमित खून चढ़ाने से
- संक्रमित माँ से पैदा होने वाले बच्चों में संक्रमण की संभावना होती है।

एड्स संक्रमण किस प्रकार नहीं फैलता है?

रोजमर्रा की जिन्दगी के कार्यकलापों तथा आम तरह से HIV ग्रसित रोगी से मिलने से HIV के फैलने की संभावना नही होती। ना ही एड्स चूमने से, हाथ मिलाने से, गले लगाने से, एक शौचालय इस्तेमाल करने से, थूक, खांसने या छीकने से, साथ खाने से या एक बर्तन इस्तेमाल करने से, एक–दूसरे के कपड़े पहनने से, मच्छर, कीड़े या पतंगे के काटने से और न ही रोगी का ध्यान रखने से फैलता है।

एड्स के लक्षण क्या हैं?

शुरुआत में HIV ग्रसित व्यक्ति सामान्य व पूरी तरह स्वस्थ दिखता है। एड्स के लक्षण कुछ समय (6 महीने से 10–15 साल) बाद दिखते हैं जिसमें मरीज को

- लगातार एक महीने से अधिक समय तक बिना कारण बुखार रहता है
- लगातार दस्त होना जो एक महीने से अधिक समय के लिए होना
- लम्बे समय तक खांसी, चक्कर आना और तेजी से वजन गिरना
- मुँह और जीभ पर सफेद छाले होना
- लसिका ग्रन्थि में सूजन आना

एच.आई.वी. का पता कैसे लगाया जा सकता है?

व्यक्ति के चेहरे को देखकर उसे HIV से ग्रसित नहीं बताया जा सकता। दिखने में रोगी बिल्कुल स्वस्थ और कुछ वर्षों तक स्वयं को शारीरिक रुप से हर तरह सक्षम पाता है। इस संक्रमण का पता सिर्फ खून की जाँच से लगता है जैसे "एलिसा एच.आई.वी. प्रतिरक्षी जाँच (ELISA HIV antibody test)"। एच.आई.वी. जाँच खून में एच.आई.वी. एण्टीबॉडी की उपस्थिति की जाँच करता है। यह एण्टीबॉडी वाइरस से संक्रमित होने पर शरीर के रोग प्रतिरोधक तंत्र द्वारा बनती है। अगर किसी के खून में एलिसा जाँच द्वारा HIV संक्रमण पाया जाता है व दूसरे खून और दूसरे तरीके से भी वही रिपोर्ट पायी जाती है तो व्यक्ति को **"*सीरो पोजेटिव* (sero positive)"** कहा जाता है। यदि खून में एण्टीबॉडी नहीं है तो व्यक्ति को एण्टीबॉडी नकारात्मक (सीरो नेगेटिव या एच.आई.वी. नेगेटिव) कहते हैं। अगर संक्रमण कुछ दिनों पहले हुआ है तो भी जाँच नकारात्मक आ सकती है क्योंकि संक्रमण के बाद शरीर में एण्टीबॉडी बनने में तकरीबन 3 महीने का समय लगता है।

कुछ अन्य जाँचों के प्रकार निम्न हैं:

स्पोट जाँच (Spot Test)

यह एक साधारण व जल्दी होने वाली HIV संक्रमण की जाँच है जिसकी रिपोर्ट मरीज को आधे घंटे में दी जा सकती है। नाममात्र ही इसके गलत होने की संभावना होती है और अगर संक्रमण पाया जाता है तो उसे ***''एलिसा जाँच''*** द्वारा पुनः जाँच करा लेना चाहिए।

वेस्टर्न ब्लोट टैस्ट (Western Blot Test)

यह HIV संक्रमण को जाँचने की एक विशेष तथा मंहगी प्रक्रिया है। यह सिर्फ ELISA या SPOT टैस्ट में HIV संक्रमित लोगों की जाँच को पुनः जाँच करने के लिए की जाती है। चूँकि अब ELISA और SPOT टैस्ट की जाँच का स्तर और गुणवत्ता बढ़ गयी है, इस जाँच का महत्व व उपयोग कम हो गया है।

CD4 and Viral Load Test

यह एक मंहगी जाँच है जो सिर्फ उन लोगों द्वारा कराई जाती है जिनके पास इसको कराने के लिए धन हो तथा वो Anti-HIV drugs लेना चाहते हों।

किसी भी मरीज की जाँच करने व करने के बाद HIV/AIDS पर सलाह करना जरुरी होती है।

HIV/AIDS का बचाव कैसे करें?

अब तक HIV/AIDS का कोई ईलाज उपलब्ध नहीं है और बचाव ही इस रोग से दूर रखने में हमारी मदद कर सकता है:

- **सुरक्षित यौन सम्बन्ध**
  - निरोध का इस्तेमाल करना चाहिए
  - जीवन साथी के प्रति वफादार होना चाहिए
  - एक से अधिक के साथ यौन संबंध नहीं होने चाहिए
  - एस.टी.डी. से बचना व उनका ईलाज करवाना चाहिए
- **सुरक्षित सूई या इंजेक्शन**
  - हमेशा नई एक बार उपयोग में लिये जाने वाले इंजेक्शन (Disposable Syringe) एवं सूई का इस्तेमाल करना चाहिए
  - नई सूई उपलब्ध न होने पर पुरानी सूई व इंजेक्शन को करीब 20–25 मिनट तक अच्छी तरह उबाल कर पुनः प्रयोग में लेना चाहिए।
  - नशीली दवाईयों का सेवन करने वाले साथियों को एक–दूसरे की सूई काम में नहीं लेनी चाहिए।
- **सुरक्षित खून**
  - खून किसी प्रमाणित ब्लड बैंक से लिया जाना चाहिए।
  - खून चढ़ाने से पहले यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि खून पूर्णतया संक्रमण रहित है।
  - प्रत्येक ब्लड बैंक में खून की HIV Autragia Antigen आदि संक्रमणों के लिए जाँच की जाती है। संक्रमण रहित पाए जाने पर ही खून आगे दिया जाता है।

• सुरक्षित गर्भावस्था एवं मातृत्व
  • किसी भी बडे कदम यानि शादी करना या बच्चा पैदा करने से पहले HIV की जाँच जरुर करा ले।
• सुरक्षित उस्तरा और ब्लेड
  • किसी के साथ अपना उस्तरा या ब्लेड न बदलें तथा नाई की दुकान पर नाई को साफ स्तरा तथा नया ब्लेड इस्तेमाल करने का आग्रह करें।

AIDS और HIV में क्या अन्तर है?

HIV एक संक्रमण है जिससे AIDS रोग होता है। AIDS बीमारियों का संग्रह है जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता के कम होने से होती है। AIDS रोग, HIV संक्रमण की शरीर में अन्तिम अवस्था होती है। HIV संक्रमण की शरीर में प्रारम्भिक अवस्था में रोगी स्वयं को स्वस्थ पाता है। जब इस संक्रमण के कारण शरीर की प्रतिरोधक क्षमता घट जाती है तो ही रोगी अपने को बीमार महसूस करता है। HIV संक्रमण से रोगी को AIDS रोग होने में 2 से 10 साल या अधिक समय लग सकता है।

एच.आई.वी. संक्रमित लोग बीमारी की आरम्भिक अवस्था में पूर्ण जानकारी उचित देखभाल एवं अच्छे उपचार द्वारा इस रोग को नियंत्रित करने में सफल हो सकते हैं। कुछ नई दवाईयाँ विकसित हो रही हैं जो कि एच.आई.वी. के प्रजनन दर को कम कर सकती है, अन्य दवाईयाँ एच.आई.वी. रोग के कारण हुए संक्रमणों के उपचार एवं रोकथाम में मददगार हैं।

एच.आई.वी. कहाँ से आता है?

एच.आई.वी. कहाँ से आता है, किस प्रकार काम करता है और कैसे इसें मनुष्य के शरीर से निकाला जा सकता है यह निश्चित रुप से कोई नहीं जानता। प्रत्येक देश में एड्स की समस्या उभरने पर लोग एड्स के लिए नीची जाति के लोगों को कसूरवार ठहराते हैं (गरीबी, अज्ञानता एवं चिकित्सकीय सेवाओं के अभाव में यह समुदाय रोग से आसानी से क्षतिग्रस्त हो सकते हैं)। अधिकांशतः बाहर से आए लोगों जो कि अलग प्रकार के व्यवहार एवं रहन–सहन के होते हैं को भी लोग एड्स फैलाने का दोषी मानते हैं। यह परिस्थितियाँ दोषारोपण एवं अनैतिकता की स्थिति पैदा करती हैं। लोग समझते हैं कि [redacted] बाहरी लोग ही एच.आई.वी. संक्रमण के दायरे में आते हैं और 'हम पूर्णतः सुरक्षित हैं'। एड्स कहाँ से आता है और किस प्रकार फैलता है, कई लोग इस बारे में अनभिज्ञ हैं।

क्या खून दान करने से HIV संक्रमण का खतरा है?

जब आप खून दान करते हैं तब आपके शरीर से खून निकाला जाता है। याद रखें HIV संक्रमण खून में प्रवेश करने से होता है न कि शरीर से खून निकालने पर। आप HIV को रोक सकते हैं अगर आप यह ध्यान रखें कि खून निकालते वक्त एक बार उपयोग में लिये जाने वाले इंजेक्शन (Disposable Syringe) और I.V. sets इस्तेमाल हों।

विंडो पीरियड (Window Period) क्या है?

HIV संक्रमण का शरीर में प्रवेश करते ही खून की जांच एलिसा जाँच करने पर पता नहीं चलता। इस जाँच में संक्रमण का पता लगने में 1 से 3 महीने (अधिकतम 6 महीने) तक लग जाते हैं। वह समय जिसमें संक्रमण का प्रवेश तथा जाँच में इसका पता लगता है, को **विंडो पीरियड** (Window Period) कहते हैं। इस दौरान भी संक्रमित व्यक्ति संक्रमण को फैला सकता है।

क्या चूमने से एड्स हो सकता है?

सूखा चूमने में जिसमें शारीरिक द्रव का दूसरे शरीर में जाने की सम्भावना नहीं होती, सुरक्षित होता है। HIV संक्रमण के फैलने की कुछ सम्भावना बढ़ जाती है अगर लम्बा चूमा जाए जिसमें संक्रमित मूँह में छाले या मसूड़ों से खून का अंश दूसरे में प्रवेश करने की संभावना हो।

क्या काटने से एड्स हो सकता है?

HIV संक्रमण का काटने से फैलना असाधारण सा है। कभी–कभी ऐसे पाया गया जाता है कि चोट काफी अधिक लगने के बाद खून का एक दूसरे के संपर्क में आना निश्चित होता हैं।

क्या शरीर को गोदाने से एड्स हो सकता है?

अगर गोदने के उपकरणों को जिन पर खून लगा हो को विसंक्रमित नहीं किया जाता और दूसरे के शरीर पर इस्तेमाल होता है तो HIV संक्रमण का खतरा रहता है। इसलिए यह ध्यान रखना चाहिए कि शरीर पर टैटू या गोदना कराते वक्त एक बार उपयोग में लिये जाने वाले इंजेक्शन (Disposable Syringe) या विसंक्रमित सूई ही इस्तेमाल हो।

संक्रमित व्यक्ति के साथ काम करने से एड्स हो सकता है?

अगर कोई व्यक्ति या साथी HIV संक्रमित है तो उसके साथ कार्य करने में कोई हानि नहीं है। HIV या उससे जुड़ी बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति के साथ वो ही व्यवहार रखना चाहिए जो एक आम बीमार कार्यकर्ता के साथ रखा जाता है।

क्या निरोध एकमात्र सुरक्षित यौन संबंध का माध्यम है?

नहीं! अच्छा चिकनाइयुक्त निरोध HIV या अन्य यौन सम्बन्धित रोगों की संभावना को कम करता है। कोई भी निरोध पूरी तरह सुरक्षित नहीं कहा जा सकता। निरोध के सही इस्तेमाल न होने या इस्तेमाल के समय कटने–फटने से या उनमें छोटे–छोटे छिद्र होने से निरोध सुरक्षित नहीं रह जाता। सिर्फ सुरक्षित यौन व्यवहार वो है जिसमें जीवनसाथी में विश्वास और समन्वय हो जो कि HIV संक्रमित न हो।

HIV संक्रमित रोगी क्यों धीरे–धीरे मौत की ओर जाता है?

HIV संक्रमित व्यक्ति HIV संक्रमण से नहीं मरता। व्यक्ति मरता है HIV संक्रमण के शरीर में प्रभाव से, जिसमें व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता घट जाती है और वह आम संक्रमणों जैसे सर्दी या असाध्य कैंसर जैसी बीमारी से ग्रसित हो जाता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता के कम होने के कारण रोगी दूसरे रोगों से घिर जाता है। जिसके कारण वह मृत्यु का ग्रास बनता है।

क्या सभी बच्चे जिनकी माताएँ HIV संक्रमित हैं, इस संक्रमण से प्रभावित होते हैं?

नहीं! करीब एक–तिहाई बच्चे ही माँ से HIV संक्रमित पैदा होते हैं। आजकल पैदा होने वाले बच्चे में संक्रमण के डर को कम करने के लिए anti-HIV drug AZT माँ को गर्भावस्था के समय और बच्चे को पैदा होने पर दिया जाता है तो इससे संक्रमण का खतरा कम हो जाता है। सिजेरियन डिलीवरी भी बच्चे में संक्रमण को रोकने में मददगार साबित होती है।

AIDS के ईलाज का प्रचार करने वालों की सच्चाई क्या है?

पारम्परिक स्वास्थ्य सेवकों का यह विश्वास होता है कि वो AIDS का ईलाज रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाली दवाईयों से कर सकते हैं। अज्ञानता और बिना clinical trials के इस निश्कर्ष पर वे लोगों के वजन को बढ़ाकर और आंशिक समय के लिए स्वस्थ करके, पहुँचते हैं। यही कारण है कि वे AIDS के ईलाज के प्रचार करते हैं जो कि असल में असत्य होते हैं। असल में स्वास्थ्य विज्ञान के अनुसार इस बीमारी का कोई ईलाज नहीं है और हमें इनके प्रचारों में प्रभावित नहीं होना चाहिए।

समाज की एड्स रोगियों के प्रति क्या भूमिका होनी चाहिए?

सबसे अहम बात यह है कि HIV संक्रमित व्यक्ति के साथ हमारा व्यवहार वैसा होना चाहिए, जिसकी हम अपेक्षा इस संक्रमण से ग्रसित होने पर दूसरे से करेंगे।

हमें चाहिए :

- रोगी से सहानभूति रखें
- उन्हें पारिवारिक एवं सामाजिक सहयोग दें
- उन्हें उसी तरह परिवार का हिस्सा रहने दें, जैसे वे पहले थे
- उन्हें उनके काम पर पहले की तरह जाने दें
- उन्हें किसी न किसी कार्य में व्यस्त रखें, जिससे उनका दिमाग किसी गलत कार्य की ओर अग्रसर न हो
- उनके मानसिक तनाव को कम करने का प्रयास करें
- उन्हें ध्यान लगाने व योगा करने के लिए प्रोत्साहित करें। यह उनकी स्वस्थ उम्र बढ़ाने में मदद करता है।
- उन्हें अधिक प्रोटीन व विटामिन वाला भोजन तथा उबला पानी पीने को दें
- उन्हें नशे जैसे ध्रुमपान, तम्बाकू, शराब तथा अन्य नशीले पदार्थो से दूर रहने के बारे में समझाएं
- उनका पंजीकरण निकटतम चिकित्सालय में नियमित जांच के लिए कराएं
- उनकी छोटी से छोटी बीमारी का शीघ्र तथा पूर्ण ईलाज कराएं
- उनके खून से भरी या लगी पट्टी को या तो शौचालय में बहा दें या साबुन से धो कर कूड़ेदान में डालें

- उन्हें सुरक्षित यौन सम्बन्ध की सलाह दें, चाहे उनका सहयोगी भी संक्रमित हो
- उनकी भेदभाव से लड़ने में मदद करें चाहे वह अस्पताल, डॉक्टर या नियोक्ता द्वारा हो
- HIV/AIDS के बारें में उनके परिवार, संबंधियों और मित्रों की जानकारी को बढ़ाएं

- **हमें नहीं चाहिए :**
- हमें रोगी को आरोपित नहीं करना चाहिए, यह उसकी किसी तरह मदद नहीं करता
- उससे यह भी जानने की कोशिश नहीं करें कि कब, कहाँ और कैसे उनमें HIV संक्रमण आया
- उनमें ग्लानी भाव पैदा ना होने दें
- उन्हें घर या कार्यस्थल में अलग न करें
- उन्हें उनके पति/पत्नी और बच्चों से अलग न करें। उनके लिए सबसे बड़ा सहानभूति का स्रोत परिवार ही होता है व उनके लिए यह जरुरी है कि वो एक अच्छा पारिवारिक जीवन जीयें
- किसी ऐसी वस्तु जिससे उनके खून का अंश दूसरे को छूए इस्तेमाल न करें, जैसे– उस्तरा, ब्लेड, सूई
- उनका मूँह, थूक, पसीना पोछने के लिए ग्लोव्स का इस्तेमाल न करें
- उनके कपड़े अलग से धोने की कोई आवश्यकता नहीं है
- रोगी को HIV संक्रमित होने पर उसको या उसके परिवार को प्रताड़ित न करें
- उनमें मौत के डर का खौफ न पैदा होने दें
- किसी झूठे वादों या गलत ईलाज के चंगुल में न फसें और सही ईलाज के इजाद होने पर ही ईलाज करवाएं
- HIV संक्रमण की जाँच बार–बार न कराएं यह एक बार रोगी के शरीर में आने के बाद ताउम्र शरीर में रहता है।

Gravis

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति
3/458, मिल्क मैन कॉलोनी, पॉल रोड़,
जोधपुर 342008 (राज.)
फोन :0291–2785317,
फैक्स :0291–2785549
E-mail : gravis@datainfosys.net
Website : www.gravis.org.in

HEDCON

हैल्थ एनवायरनमैन्ट एण्ड डवलपमैन्ट कन्सोर्टियम
67/145, प्रताप नगर, सांगानेर,
जयपुर, 303906 (राजस्थान)
फोन : 0141–2792994
फैक्स : 0141–2790800
E-mail : hedcon@datainfosys.net

यह मार्गदर्शिका सूचनात्मक है ना कि चिकित्सात्मक