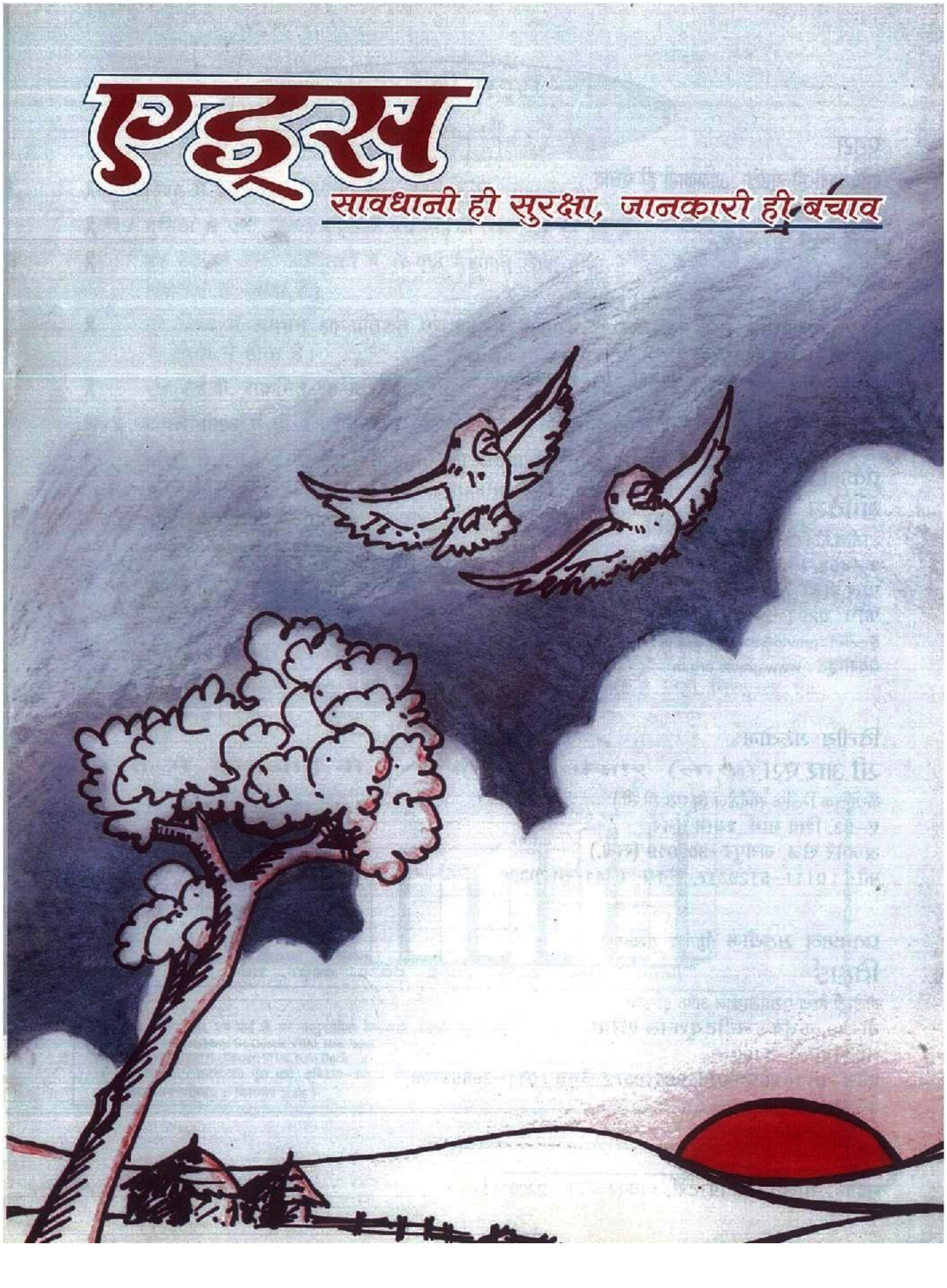


संपादक: लक्ष्मीचंद त्यागी

एड्स
सावधानी ही सुरक्षा, जानकारी ही बचाव

तकनीकी सहयोग
हैडकॉन
हैल्थ एनवायरनमैन्ट एण्ड डवलपमैन्ट कन्सोर्टियम
67 / 145, प्रताप नगर, सांगानेर,
जयपुर, 303906 (राजस्थान)
फोन : 0141–2792994, फैक्स : 0141–2790800
ई–मेल : hedcon@datainfosys.net

प्रकाशक
ग्राविस
ग्रामीण विकास विज्ञान समिति,
3 / 458, मिल्कमैन कॉलोनी,
पाल रोड, जोधपुर, 342008 (राज.)
फोन : 0291–2785317, फैक्स : 0291–2785116
ई–मेल : gravis@datainfosys.net
वेबसाइट : www.gravis.org.in

वित्तीय सहयोग
सी.आर.एस.
कैथोलिक रिलीफ सर्विसेज (यू.एस.सी.सी.)
ए–93, शिव मार्ग, श्याम नगर,
अजमेर रोड़, जयपुर–302019 (राज.)
फोन : 0141–5129317, फैक्स : 0141–5129309

प्रकाशन सहयोग (द्वितीय संस्करण)
विहाई
वॉलेन्ट्री हैल्थ एसोसिएशन ऑफ इण्डिया
बी–40, कुतुब इन्स्टीट्यूशनल एरिया
नई–दिल्ली–110016
फोन : 011–26518071, 26518072 फैक्स : 011–26853708
ई–मेल : vhai@vsnl.com
वेबसाइट : www.vhai.org

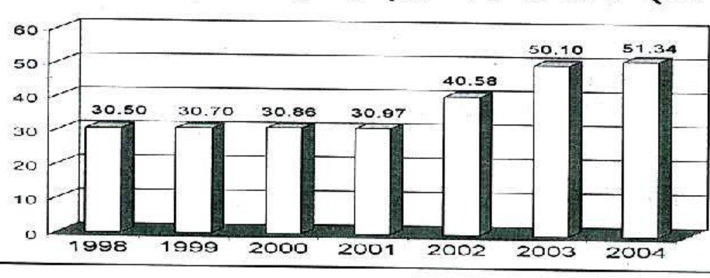
मुद्रक : भालोटिया प्रिन्टर्स, जयपुर फोन : 2200111

ISBN 978-81-976224-9-6

एच.आई.वी./एड्स - एक तस्वीर

- विश्व में लगभग 4 करोड़ लोग एच.आई.वी. संक्रमित हैं।
- दुनिया में प्रति मिनट 42 नये एच.आई.वी. संक्रमित हो रहे हैं।
- हर दस संक्रमित व्यक्तियों में से एक नवजात शिशु होता है जो जन्म के दौरान ही संक्रमित हो जाता है।
- पूरे विश्व में लगभग 50 प्रतिशत एच.आई.वी. संक्रमण 25 वर्ष या उससे कम आयु के लोगों में होता है।
- एच.आई.वी. संक्रमित 10 व्यक्तिों में से एक ही अपने संक्रमण के बारे में जानता है।
- केवल 1999 में ही 2.8 मिलियन व्यक्ति एड्स से संबंधित कारणों से मर चुके हैं।
- भारत में एच.आई.वी. संक्रमित लोगों की संख्या 35 लाख से अधिक है। इस प्रकार भारत विश्व के सर्वाधिक एच.आई.वी. संक्रमित देशों में से एक है।
- भारत में पहला एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति 1986 चेन्नइ में मिला, 2010 तक यह आंकड़ा 2 से ढाई करोड़ होने की आशंका है।
- एड्स के रोगियों में 78.6 प्रतिशत पुरुष और 21.4 प्रतिशत स्त्रियाँ हैं। अधिसंख्य रोगी 15 से 44 वर्ष की आयु के हैं।
- भारत में हर चार एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्तियों में एक किशोर है।
- एड्स/एच.आई.वी. उन देशों में अधिक तेजी से फैल रहा है जहाँ निरक्षरता एवं गरीबी है।

भारत में एच.आई.वी. /एड्स का प्रसार (लाखों में)



स्रोत :

- डॉ. देवव्रत रॉय, एच.आई.वी. पर सामुदायिक कार्यवाही, वीहाइ, नई दिल्ली।
- Where Women Have No Doctor, VHAI, New Dehli.
- Where There is No Doctor, VHAI, New Dehli.
- एच.आई.वी./एड्स की मूल बातें, इण्डिया कनाडा एच.आई.वी./एड्स प्रोजेक्ट, राजस्थान स्टेट एड्स कन्ट्रोल सोसायटी, जयपुर।
- राजस्थान पत्रिका 1 दिसम्बर 2005।

एड्स
सावधानी ही सुरक्षा, जानकारी ही बचाव

तकनीकी सहयोग
हैडकॉन
हैल्थ एनवायरनमैन्ट एण्ड डवलपमैन्ट कन्सोर्टियम
67 / 145, प्रताप नगर, सांगानेर,
जयपुर, 303906 (राजस्थान)
फोन : 0141–2792994, फैक्स : 0141–2790800
ई–मेल : hedcon@datainfosys.net

प्रकाशक
ग्राविस
ग्रामीण विकास विज्ञान समिति,
3 / 458, मिल्कमैन कॉलोनी,
पाल रोड, जोधपुर, 342008 (राज.)
फोन : 0291–2785317, फैक्स : 0291–2785116
ई–मेल : gravis@datainfosys.net
वेबसाइट : www.gravis.org.in

वित्तीय सहयोग
सी.आर.एस.
कैथोलिक रिलीफ सर्विसेज (यू.एस.सी.सी.)
ए–93, शिव मार्ग, श्याम नगर,
अजमेर रोड़, जयपुर–302019 (राज.)
फोन : 0141–5129317, फैक्स : 0141–5129309

प्रकाशन सहयोग (द्वितीय संस्करण)
विहाई
वॉलेन्ट्री हैल्थ एसोसिएशन ऑफ इण्डिया
बी–40, कुतुब इन्स्टीट्यूशनल एरिया
नई–दिल्ली–110016
फोन : 011–26518071, 26518072 फैक्स : 011–26853708
ई–मेल : vhai@vsnl.com
वेबसाइट : www.vhai.org

मुद्रक : भालोटिया प्रिन्टर्स, जयपुर फोन : 2200111

एड्स आज हमारे समाज में महामारी के रुप में इस प्रकार फैल गया है कि इसके प्रभाव से ग्रामीण भी अछूते नहीं हैं। क्या है एड्स ? कहाँ से आया एड्स ? क्यों होता है एड्स ? एच.आई.वी. क्या है ? कैसे होता है संक्रमण ? किसको होता है एड्स ? कैसे नहीं फैलता है एड्स ?............. ना जाने कितने ही अनगिनत प्रश्न हैं जो जानकारी के अभाव एवं झिझक के कारण युवाओं को शंकाओं से घेरे रहते हैं और अनजाने में वह गलत कदम उठा लेते हैं। अध्ययनों में यह भी पाया गया है कि जानकारी, जागरुकता एवं शिक्षा की कमी के कारण एड्स तेजी से फैल रहा है। उपलब्ध आँकड़ों के अनुसार युवा वर्ग को एच.आई.वी. संक्रमण का सर्वाधिक खतरा है। साथ ही आज लोगों को एड्स के प्रति छिपा डर एवं अज्ञानता एड्स रोगियों से नफरत करने के लिए प्रेरित करता है। परन्तु नफरत से न तो एड्स का इलाज सम्भव है और न ही बचाव। एड्स से यदि बचना है तो जरुरी है एड्स के बारे में जानना। एड्स की सम्पूर्ण जानकारी का एकमात्र रास्ता है जनजागृति ....।

एच.आई.वी. की पृष्ठभूमि एवं भारतीय परिदृश्य

1981 में अमेरिका में पहली बार मनुष्य जाति में एड्स रोग की पहचान हुई। धीरे–धीरे यह रोग यूरोप, मध्य अफ्रीका होते हुए पूरी दुनिया में फैल गया।

भारत में एच.आई.वी. की महामारी लगभग 16 वर्ष पुरानी है और लगभग सभी प्रदेशों तथा केन्द्र शासित प्रदेशों से एच.आई.वी. संक्रमणों की रिपोर्ट मिली है। भारत में पहली बार इम्यूनोडेफिशिएंसी (एच.आई.वी.) की घटना चेन्नई की वेश्याओं के बीच पायी गयी। तबसे यह वायरस देश भर में बहुत तेजी से फैलता गया। समूचे विश्व में एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्तियों में

से करीब एक तिहाई भारत में बताये जा रहे हैं और विशेषज्ञों का मानना है कि अगले कुछ सालों में भारत में एड्स से मरने वालों की संख्या सर्वाधिक हो जायेगी। एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में एच.आई.वी. संक्रमण की दर पड़ोसी देश चीन से 10 गुना अधिक है। इस रिपोर्ट में भारत को एच. आई.वी. और एड्स का नया महामारी केन्द्र भी बताया गया है।

एच.आई.वी.

एच.आई.वी. एक अत्यन्त सूक्ष्म विषाणु है। डॉक्टर रॉबर्ट गैलो और डॉक्टर लू मोन्टेयिर ने सन् 1963–1964 में इस वायरस की खोज की थी। एच.आई.वी. (HIV) का पूरा नाम है **"ह्यूमन इम्यूनो डेफिसिएन्सी वायरस"**। जिसका अर्थ है– मनुष्य के शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता को कम करने वाला विषाणु। एच.आई.वी. मानव शरीर में संक्रमण के पश्चात् जीवन पर्यन्त विद्यमान रहता है।

शरीर में एच.आई.वी. की उपस्थिति

यह वायरस संक्रमित व्यक्ति के शारीरिक द्रव्यों जैसे कि वीर्य, योनि स्राव, रक्त आदि में पाया जाता है। एच.आई.वी. संक्रमित माँ के दूध में भी इसकी मात्रा पाई जाती है। बहुत कम मात्रा व्यक्ति के पसीने व आंसुओं में भी पायी जाती है लेकिन वह इतनी नगण्य होती है कि दूसरों को संक्रमित नहीं कर सकती है।

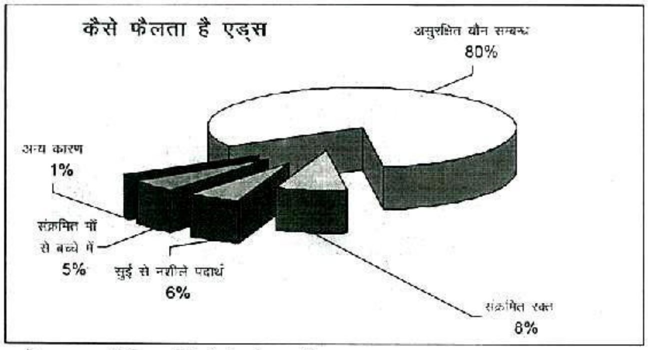
एड्स

एड्स एक असाध्य रोग है। जिसका पूरा नाम है **"एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिसिएन्सी सिन्ड्रोम"** अर्थात् शरीर में प्रतिरक्षक प्रणाली कमजोर पड़ जाती है। एड्स के अन्तर्गत शरीर की बाहरी एवं आन्तरिक बीमारियों से लड़ने की क्षमता अत्यन्त क्षीण हो जाती है तथा मनुष्य का शरीर आसानी से किसी भी रोग या संक्रमण की गिरफ्त में आ जाता है। एड्स पीड़ित के किसी भी अन्य बीमारी से ग्रस्त होने पर उसका शरीर उस बीमारी का मुकाबला नहीं कर पाता है अर्थात् एड्स बीमारियों से न बच पाने और न लड़ पाने की दशा है।

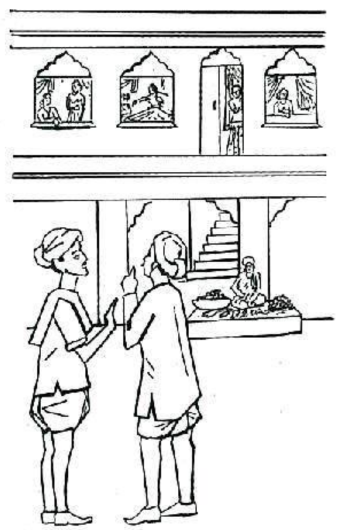
एच.आई.वी. संक्रमण

जब एक व्यक्ति एच.आई.वी. से संक्रमित हो जाता है तो यह वायरस उसके शरीर में गुणन करने लगता है और शरीर में बीमारियों के कीटाणु से लड़ने वाले प्रतिरक्षण तंत्र को नष्ट करने लगता है। धीरे–धीरे यह प्रतिरक्षण तंत्र की सभी कोशिकाओं को नष्ट कर देता है और शरीर किसी भी प्रकार के कीटाणुओं से अपनी रक्षा करने में अक्षम हो जाता है। शरीर में एच.आई. वी. संक्रमण होने के पश्चात् कुछ लोग केवल थोड़े से समय के लिए ही स्वस्थ महसूस करते हैं, जबकि अनेक व्यक्ति 5–10 वर्ष तक बिल्कुल ठीक रहते हैं। चूंकि एच.आई.वी. किसी संक्रमित व्यक्ति को बीमार करने में कई वर्ष लेता है, इसलिए अनेक एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति स्वस्थ महसूस करते हैं और उन्हें इस संक्रमण का पता भी नहीं होता है।

संक्रमण के स्रोत



स्रोत : वार्षिक रिपोर्ट (नाको) 97–98



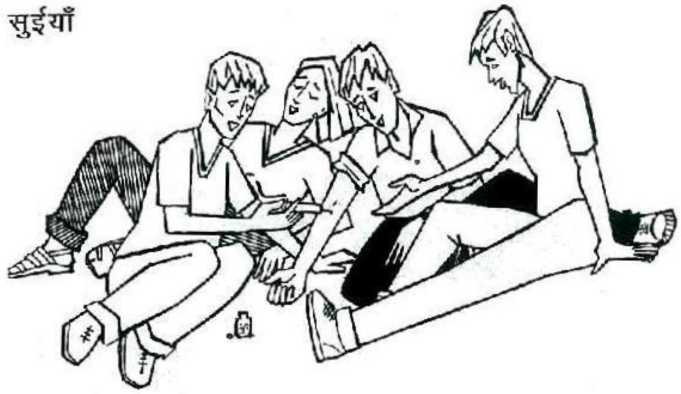
1. असुरक्षित यौन सम्पर्क :–

यदि कोई स्वस्थ व्यक्ति एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध स्थापित करता है तो वह एच.आई.वी. से संक्रमित हो सकता है क्योंकि एच.आई. वी. वीर्य एवं योनिस्राव में मौजूद होता है। लगभग 80 प्रतिशत एच.आई.वी. संक्रमण असुरक्षित यौन सम्पर्कों द्वारा ही फैलता है। एक अनुमान के अनुसार 0.11 प्रतिशत एच.आई.वी. संक्रमण समलिंगी या इतरलिंगी के असुरक्षित यौन संबंधों के द्वारा होता है। एस.टी.डी. यानि यौन सम्पर्कों से फैलने वाली बीमारियों की मौजूदगी में एच.आई.वी. संक्रमण का खतरा 4 से 10 गुना बढ़ जाता है। अप्राकृतिक यौन सम्बन्धों से भी एच.आई.वी. संक्रमण फैलता है।

- पुरुषों की अपेक्षा औरतें 5 गुना ज्यादा संक्रमण ग्रहणशील होती हैं क्योंकि उनकी शारीरिक संरचना ऐसी होती है। उनके शरीर का ज्यादा भाग सम्पर्क में आता है तथा उनके शरीर में वीर्य ज्यादा देर तक ठहरता है।
- जनन तंत्र में पाए जाने वाले घाव (अल्सर) तथा क्षति से भी शरीर में एच.आई.वी. संक्रमण के खतरे बढ़ जाते हैं।
- योनि सम्भोग या मौखिक यौन सम्बन्धों की अपेक्षा गुदा सम्भोग ज्यादा खतरनाक होता है क्योंकि गुदा के ऊतक बहुत नाजुक होते हैं।

- हिंसापूर्ण यौन सम्बन्ध या छोटी उम्र की लड़कियों से यौन सम्बन्ध भी संक्रमण के लिए ज्यादा नाजुक होते हैं।
- कोई भी यौन संचारित रोगों से संक्रमित व्यक्ति एच.आई.वी. संक्रमण ग्रहण करने के ज्यादा जोखिम के दायरे में होता है।

2. संक्रमित सुईयाँ



एक बार उपयोग में ली जा चुकी सिरिंजों एवं सुईयों को दुबारा प्रयोग में लेने से संक्रमण की सम्भावना बढ़ जाती है। एच.आई.वी. दूषित सुइयों एवं सिरिंजों को बिना उबाले किसी दूसरे स्वस्थ व्यक्ति के उपयोग में लेने पर एच.आई.वी. विषाणु दूषित सुई द्वारा स्वस्थ मनुष्य के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। समूह में नशा करने वाले लोग बहुधा नशे के लिए एक ही सुई का बारी–बारी से इस्तेमाल करते हैं। ऐसे में यदि कोई व्यक्ति एच.आई.वी. संक्रमित है तो उसके द्वारा संक्रमण पूरे समूह में फैल सकता है।

3. संक्रमित खून

सामान्यतः सरकार द्वारा प्रमाणित ब्लड बैंक में खून एच.आई.वी. परीक्षित होता है। एच. आई.वी. संक्रमित खून पाए जाने पर उस खून को हटा दिया जाता है। परन्तु कभी–कभी मरीज को गैर प्रमाणित ब्लड बैंक का बिना परीक्षण किया खून चढ़ा दिया जाता है। अगर वह खून किसी एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति का हो तो मरीज भी एच.आई.वी. संक्रमित हो जाता है।

4. संक्रमित गर्भवती एवं धात्री महिला से उसके बच्चे को

- एच.आई.वी. संक्रमित गर्भवती महिला के प्लासेन्टा (आँवल नाल) द्वारा संक्रमण गर्भस्थ शिशु को हो सकता है।
- सामान्य प्रसव के दौरान योनि मार्ग से शिशु को संक्रमण होने की सम्भावना रहती है।
- माँ के दूध द्वारा (बहुत कम मात्रा में) एच.आई.वी. संक्रमण शिशु को हो सकता है।

अन्य

किसी के इस्तेमाल किये गये ब्लेड या उस्तरे के द्वारा जिस पर संक्रमित व्यक्ति का खून लगा हो।

एच.आई.वी. का मानव शरीर में कार्य–प्रणाली

एच.आई.वी. स्वस्थ मनुष्य के शरीर में संक्रमित सुई, संक्रमित खून, संक्रमित उस्तरा या ब्लेड तथा असुरक्षित यौन सम्पर्क के द्वारा प्रवेश करते हैं। ये वायरस स्वस्थ मनुष्य के शरीर में संक्रमण के बाद शारीरिक द्रवों जैसे– खून, वीर्य एवं योनिस्राव आदि में जीवित रहते हैं। एच.आई.वी. धीरे–धीरे शरीर के रोग प्रतिरोधक तंत्र पर प्रहार करते हैं।

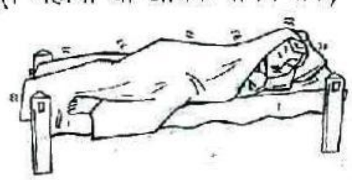
हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता हमारे शरीर में मौजूद टी–4 लिम्फोसाइट नामक श्वेत रक्त कोशिकाओं के कारण होती है। यह टी–सैल्स हमारे शरीर के लिए सुरक्षा तंत्र का काम करते हैं। शरीर की थाइमस ग्रन्थि में 300–400 तक 'टी–4 लिम्फोसाइट' एक स्वस्थ वयस्क के शरीर में जीवन पर्यन्त रहते हैं। थाइमस ग्रन्थि इन टी–4 लिम्फोसाइट का निर्माण किशोरावस्था तक करती है। यही टी–सैल्स किसी भी रोग के कीटाणु के शरीर में पहुँचते ही उन पर हमला कर देते हैं तथा हमारे शरीर की अनेक बीमारियों से रक्षा करते हैं।

एच.आई.वी. धीरे–धीरे टी–सैल्स से लड़ना शुरु करते हैं एवं तब तक टी–सैल्स से लड़ते रहते हैं जब तक कि वे पूर्ण रुप से समाप्त नहीं हो जाते। इस पूरी प्रक्रिया में 6 माह से 7–8 वर्ष तक का समय लग सकता है। यह वायरस संक्रमित व्यक्ति के शरीर में जीवन पर्यन्त विद्यमान रहता है तथा प्रजनन द्वारा शरीर में वायरस की संख्या को बढ़ाता रहता है। जब संक्रमित व्यक्ति के शरीर में सभी टी–सैल्स समाप्त हो जाते हैं तो एड्स रोगी भांति–भांति की सामान्य बीमारियों के चंगुल में फंसता चला जाता है तथा उसका शरीर उन बीमारियों का प्रतिरोध नहीं कर पाता है। वह स्थिति जिसमें एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति सामान्य बीमारियों से लड़ने की क्षमता खो देता है, एड्स कहलाती है।

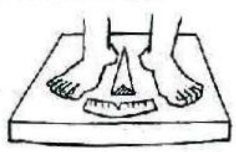
एच.आई.वी. एक वायरस है और एच.आई.वी. संक्रमण का परिणाम है एड्स।

एड्स के लक्षण

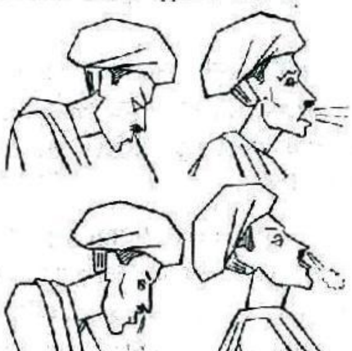
दीर्घकालीन बुखार
(1 महीना या अधिक समय तक)



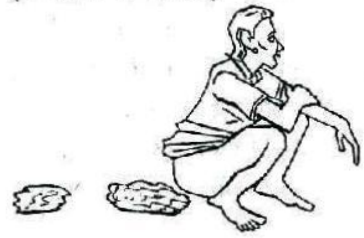
वजन में गिरावट



लगातार खांसी ज़ुकाम होना।



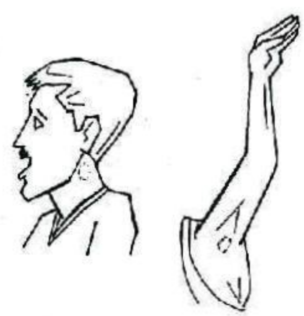
लम्बे समय तक दस्त रहना
(1 महीने से अधिक)



भूख न लगना

मुँह और जीभ पर
छाले होना।

लसिका ग्रन्थियों में सूजन एवं
विभिन्न चर्म एवं यौन रोग होना।



थकान,
कमजोरी,
चिड़चिड़ापन
एवं
चक्कर आना

मनुष्य के शरीर में एच.आई.वी. की उपस्थिति खून की जाँच से ही सुनिश्चित की जा सकती है।

एच.आई.वी. की जाँचें

1. एलीसा एच.आई.वी.– प्रतिरक्षी जाँच (Elisa HIV Antibody Test)

एलीसा जाँच खून में एच.आई.वी. एन्टिबॉडी की उपस्थिति की जाँच करता है। यह एन्टिबॉडी वायरस से संक्रमित होने पर शरीर के रोग प्रतिरोधक तंत्र द्वारा बनती है। अगर किसी के खून में एलीसा जाँच द्वारा एच.आई.वी. संक्रमण पाया जाता है व दूसरी जाँचों में भी यही रिपोर्ट पायी जाती है तो व्यक्ति को "सीरो पॉजेटिव" कहा जाता है। यदि खून में एन्टिबॉडी नहीं है तो व्यक्ति को "एन्टीबॉडी नकारात्मक" या "सीरो नेगेटिव" कहा जाता है। अगर संक्रमण कुछ दिन पहले हुआ है तो भी जाँच नकारात्मक आ सकती है। क्योंकि संक्रमण के बाद शरीर में एन्टीबॉडी बनने में तकरीबन 3 महीने का समय लगता है।

2. स्पोट जाँच (Spot Test)

यह एक साधारण व जल्दी होने वाली एच.आई.वी. संक्रमण की जाँच है जिसकी रिपोर्ट मरीज को आधे घंटे में दी जा सकती है। इस जाँच के परिणाम गलत आने की बहुत कम सम्भावना होती है। अगर संक्रमण पाया जाता है तो उसे एलीसा जाँच द्वारा पुनः जाँच लेना चाहिए।

3. वेस्टर्न ब्लोट जाँच (Western Blot (WB) Test)

यह एच.आई.वी. संक्रमण को जाँचने की एक विशेष तथा मंहगी प्रक्रिया है। यह सिर्फ एलीसा या स्पोट जाँच में एच.आई.वी. संक्रमित पाए गए लोगों की जाँच को पुनः निश्चित करने के लिए की जाती है। चूँकि अब एलीसा या स्पोट जाँच का स्तर और गुणवत्ता बढ़ गयी है अतः इस जाँच का महत्व व उपयोग कम हो गया है।

विन्डो पीरियड (Window period)

एच.आई.वी. एन्टिबॉडीज संक्रमण के 3 महीनों के बाद ही खून में दिखाई देते हैं अतः इन तीन माह को विन्डो पीरियड कहते हैं। यानि अगर आज एच.आई.वी. ने प्रवेश किया है तो वह 3 महीने तक परीक्षण में नहीं दिखेगा। इसका कारण यह है कि यह टैस्ट एच.आई.वी. एन्टीबॉडीज की जाँच करते हैं, एच.आई.वी. की नहीं। शरीर में एन्टीबॉडीज बनने में तीन महीने तक का समय लग सकता है। इसलिए पक्के नतीजे के लिए विन्डो पीरियड यानि खतरे वाले व्यवहार के 3 महीने बाद ही परीक्षण करवाना चाहिए। विन्डो पीरियड के दौरान भी संक्रमित व्यक्ति संक्रमण को फैला सकता है। एच.आई.वी. परीक्षण सरकारी या प्राईवेट अस्पतालों में किये जाते हैं।

सुरक्षा ही बचाव

अगर हम जिम्मेदार बन जाएं और थोड़ी सी बात समझ लें तो एच.आई.वी. संक्रमण से अपना बचाव आसानी से कर सकते हैं।

(1) सुरक्षित यौन सम्बन्ध

यौन सम्बन्ध केवल एक भरोसेमंद साथी से ही बनाएँ।

यौन इच्छाओं पर संयम रखें।

कम उम्र में सैक्स से बचना चाहिए।

जहाँ तक हो सके सुरक्षित यौन सम्बन्ध बनाएँ।

कंडोम का प्रयोग करना चाहिए।

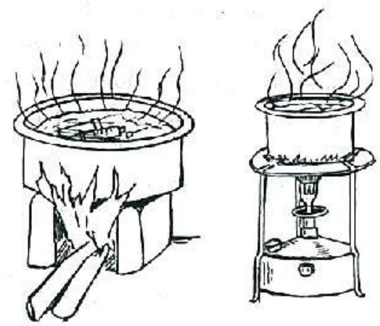
नशे की हालत में सैक्स नहीं करना चाहिए।

यौन संचारित बीमारियाँ होने पर उसका पूर्ण इलाज कराना चाहिए।

(2) सुरक्षित सुईयाँ / सीरिन्जें

कई बार प्रयोग में ली गई सुईयों का पुनः इस्तेमाल घातक सिद्ध हो सकता है। इसलिए निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए–

- हमेशा नया एक बार उपयोग में लिया जाने वाला इंजेक्शन (Disposable syringe) एवं सुई का इस्तेमाल करना चाहिए।
- नई सुई उपलब्ध न होने पर पुरानी सुई को 20–25 मिनट तक पानी में अच्छी तरह उबाल कर पुनः प्रयोग में लेना चाहिए।
- नशीली दवाईयों का सेवन करने वाले साथियों को एक–दूसरे की सुई काम में नहीं लेनी चाहिए।



(3) सुरक्षित खून

परीक्षण रहित लिया हुआ खून एच.आई.वी. संक्रमित हो सकता है इसलिए खून लेते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए–

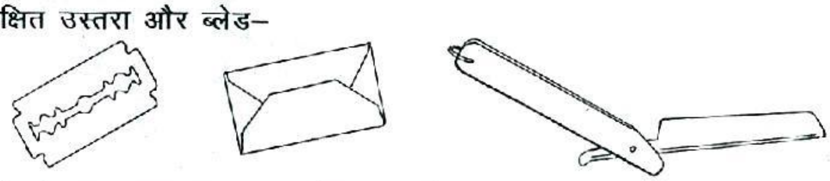
- खून प्रमाणित बैंक से ही लिया जाना चाहिए।
- खून चढ़ाने से पहले यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि खून का परीक्षण किया गया है व खून पूर्णतः संक्रमण रहित है।
- प्रत्येक ब्लड बैंक में खून की एच.आई.वी. ऑस्ट्रेलिया एन्टिजन, आदि संक्रमणों के लिए जाँच की जाती है। संक्रमण रहित पाये जाने पर ही खून आगे दिया जाता है।

(4) सुरक्षित गर्भावस्था एवं मातृत्व

प्रत्येक महिला को एच.आई.वी. की जाँच अवश्य करानी चाहिए। अगर कोई महिला एच.आई.वी. पॉजिटिव है तो उसे बहुत सोच समझकर ही गर्भधारण करना चाहिए, क्योंकि होने वाला शिशु भी इससे संक्रमित हो सकता है। अतः यदि माँ एच.आई.वी. पॉजिटिव है तो पैदा होने वाले बच्चों में संक्रमण के डर को कम करने के लिए एन्टी एच.आई.वी. AZT ड्रग माँ को गर्भावस्था के समय और बच्चे को पैदा होने के समय दी जानी चाहिए, जिससे कि बच्चे के एच.आई.वी. संक्रमित होने के आसार कम हो जाते हैं।

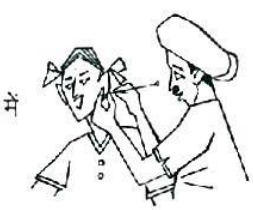
इसी प्रकार ऑपरेशन द्वारा प्रसव भी बच्चे में एच.आई.वी. संक्रमण रोकने में मददगार साबित होता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार एच.आई.वी. संक्रमित नवजात शिशु जिसमें कि एड्स के लक्षण नहीं पाये जाएँ तो उसे सभी जरुरी टीके (B.C.G. एवं O.P.V.) लगाने चाहिए एवं एड्स ग्रसित बच्चे को राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम (N.I.P.) के तहत (B.C.G. एवं O.P.V.) नहीं लगाने चाहिए। O.P.V. की जगह इंजेक्शन के माध्यम से पोलियो की दवाई लगानी चाहिए।

(5) सुरक्षित उस्तरा और ब्लेड–



- किसी के साथ अपना उस्तरा या ब्लेड ना बदलें।
- नाई की दुकान पर नाई को साफ उस्तरा व नई ब्लेड को इस्तेमाल करने का आग्रह करें।
- इस्तेमाल किये गये ब्लेड व उस्तरे को उबालकर प्रयोग में लाने का आग्रह करें।

(6) नुकीली वस्तुएँ



- चुभोने व गोदने वाले यंत्रों को भी बिना परिशोधित किये, उपयोग में ना लायें जैसे– हाथ गोदना, कान छेदना इत्यादि।

(7) अन्य

- शरीर के द्रव जैसे कि उल्टी, खून, शौच या पेशाब के सम्पर्क में आने से बचें।
- जख्मों को ढ़क कर रखें। एच.आई.वी./एड्स व्यक्ति तथा उसकी देखभाल करने वाला व्यक्ति – दोनों को अपने खुले जख्म किसी साफ पट्टी या कपड़े से ढक कर रखने चाहिए।
- गंदी पट्टियों, कपड़ों, खून या उल्टी आदि को सम्भालने के लिए प्लास्टिक अथवा कागज की थैली या किसी बड़े पत्ते का उपयोग करें।
- गंदी चादरों, बिस्तरों व कपड़ों को बदलने के बाद हाथों को साबुन–पानी से भली भांति धो लें।

- कपड़ों तथा चादरों, बिस्तरों आदि को स्वच्छ रखें। यह बीमार व्यक्तियों के लिए आरामदायक होता है तथा त्वचा के संक्रमणों से भी रक्षा करता है। यदि बिस्तरों, कपड़ों व चादरों पर खून, शौच अथवा कोई अन्य शरीर द्रव लगा हो तो :
  - इन्हें घर के अन्य कपड़ों से अलग रखें।
  - कपड़े के सने हुए भाग को उठाकर, उसे अलग से पानी से धो लें। अगर खून की अधिक मात्रा लगी हुई है (जैसा की प्रसव के पश्चात) तो विशेष ध्यान रखें।
  - बिस्तर की चादरों तथा कपड़ों को साबुन के पानी से धोएं और उन्हें धूप में सूखने के लिए लटका दें तथा सामान्य तरीके से तह बनाकर या प्रेस करके रख दें।

उपचार

आधुनिक चिकित्सा पद्धति तथा पारम्परिक उपचारकों के पास अभी तक एड्स का कोई उपचार नहीं है लेकिन एच.आई.वी. से पीड़ित अधिकतर लोग अनेक वर्षों तक स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकते हैं। साथ ही रोग की तीव्रता को कम किया जा सकता है।

- एच.आई.वी. संक्रमित होने पर शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखने के लिए संपूर्ण पौष्टिक आहार लेना चाहिए।
- स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- एच.आई.वी. संक्रमण का पता लगते ही अस्पताल में उपचार आरम्भ कर देना चाहिए। बीमारी को छुपाना नहीं चाहिए।

- दवाइयाँ :– जिडोवूडीन, लैमिव्यूडीन, जाल्सीटाबीन आदि दवाइयाँ चिकित्सक के निरीक्षण में दी जाती हैं। ये दवाइयाँ एड्स की तीव्रता को कम करने में सहायक होती हैं।
- इम्यूनोग्लोबुलिन के द्वारा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाया जा सकता है।

एड्स ऐसे नहीं फैलता

एड्स / एच.आई.वी. के बारे में अपूर्ण ज्ञान होने के कारण लोगों को तरह–तरह की भ्रांतियाँ हैं जिसके कारण वह एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ सौतेला व्यवहार करते हैं। रोजमर्रा की जिन्दगी के कार्यकलापों तथा आम तरह के एच.आई.वी. संक्रमित रोगी से मिलने से एच.आई.वी. के संक्रमण की सम्भावना नहीं होती है।

- चूमने से
- हाथ मिलाने से
- गले लगने से
- एक शौचालय या स्वीमिंग पूल काम में लेने से
- थूकने से
- खाँसने अथवा छीकनें से
- साथ खाने से या एक बर्तन इस्तेमाल करने से
- एक–दूसरे के कपड़े पहनने से
- मच्छर–कीड़े के काटने से
- एक साथ काम करने से
- न ही रोगी की देखभाल करने से। ऐसा करने से तो प्यार बढ़ता है ना कि एड्स।

रोगी के प्रति हमारा व्यवहार

अज्ञानता के कारण कई बार हम एड्स रोगियों से अच्छा व्यवहार नहीं करते हैं। हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि हमारी लड़ाई इस वायरस से है, न कि उस व्यक्ति या व्यक्तियों से जिनमें ये विषाणु उपस्थित हैं। आज जब एच.आई.वी./एड्स तेजी से पैर पसार रहा है, खासतौर से जवान लोगों में, हमें उनकी प्रतिक्रियाओं और भावनाओं को भी समझना होगा एवं उन्हें स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रेरित करना होगा। साथ ही हमें निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए–

हम रोगी से सहानुभूति रखें।

उन्हें पारिवारिक एवं सामाजिक सहयोग दें।

उन्हें उनके काम पर पहले की तरह जाने दें।

उन्हें किसी न किसी कार्य में व्यस्त रखें जिससे उनका मानसिक तनाव कम रहे।

उन्हें ध्यान लगाने व
योगा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
यह उनकी स्वस्थ उम्र बढ़ाने
में मदद करता है।

उन्हें नशे जैसे– धूम्रपान,
तम्बाकू, शराब तथा अन्य नशीले पदार्थों
से दूर रहने के बारे में समझाएँ।

अन्य प्रशिक्षण मार्गदर्शिकायें

खड़ीन

वर्षा जल का खेती के लिए संग्रहण की खड़ीन पद्धति की विवरणिका

टाँका एवं नाड़ी

परम्परागत वर्षा जल संग्रहण टाँका एवं नाड़ी की तकनीकों का संक्षिप्त विवरण

उठ जाग मजदूर

असंगठित क्षेत्र के मजदूरों के अधिकारों, स्वास्थ्य एवं संगठन पर बने नाटकों का संग्रह

नई दिशा

लिंग भेद तथा इसकी सोच में बदलाव की जरूरत पर चित्रित लघु कथा

वृद्ध स्वास्थ्य

वृद्धों में सामान्यतया पाए जाने वाले रोगों एवं उनके निदान पर एक लघु पुस्तिका

उन्नत कृषि मार्गदर्शिका

बागवानी, जैविक खेती, बीज तथा उचित जल प्रबंधन का विवरण

परम्परागत पेयजल स्रोत

परम्परागत पेयजल स्रोतों के निर्माण एवं प्रबंधन की विवरणिका

जल प्रबन्धन

बेहतर जल प्रबन्धन पर चित्रित मार्गदर्शिका

बेहतर वृद्ध स्वास्थ्य

वृद्धावस्था रोग एवं निदान चित्रांकित मार्गदर्शिका

पशु पालन

पशुओं से सम्बन्धित सामान्य जानकारियाँ

पशु स्वास्थ्य

पशु सम्बन्धी रोगों के कारण, लक्षण एवं उपचार

वृद्ध कल्याण योजनायें

वृद्धों से सम्बन्धित सामाजिक कल्याण योजनाओं का विवरण

आओ समझें एच.आई.वी. एड्स को

एड्स से संबंधित सामान्य जानकारियाँ

प्रकाशक

ग्राविस

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति,
3/458, मिल्कमैन कॉलोनी, पाल रोड, जोधपुर, 342008 (राज.)
फोन : 0291–2785317, फैक्स : 0291–2785549
ई–मेल : gravis@datainfosys.net, वेबसाइट : www.gravis.org.in