"ज्ञान बचाए जान"

एच.आई.वी. – एड्स मार्गदर्शिका

सी.डी.सी. बालाघाट

एवम्

आई.एन.पी.प्लस, चेन्नई

" दो बातें "

एच.आई.वी./एड्स जिस पर हम बात कर रहे हैं बहुत सामान्य विषय नहीं है, इस विषय पर बात करना, इसे समझना और अन्यों को समझना इन सभी कामों के लिए संवेदनशीलता की आवश्यकता है। एच.आई.वी. एड्स को जानें इससे पहले कुछ तथ्यों को जानना आवश्यक है।

यह सबसे बडा दुर्भाग्य है कि हमारे देश में एच.आई.वी./एड्स का प्रसार सबसे तेजी से हो रहा है आंकडे कह रहे हैं कि कुछ ही वर्षों में हम दुनिया में सबसे पहले नंबर पर होंगे उससे भी दुर्भाग्य पूर्ण यह है कि इसका प्रसार युवा जनसंख्या में है, हमारे देश में लगभग 60 लाख लोग एच.आई.वी/एड्स प्रभावित हैं और यह तेजी से फैलता ही जा रहा है, महानगरों से इसने दूर दूर स्थित गॉवों में अपने पैर फैला चुका है। हम यह नहीं कह सकते कि हम, हमारा समुदाय, गॉव या जिला एच.आई.वी./एड्स के विषाणु से बच सकता है। यदि हमने इसके बारे में जाना नहीं या इसकी जानकारी का प्रचार प्रसार नहीं किया।

गलती किसकी है ये ना देखते हुए हमें देखना होगा कि इसका बचाव कैसे किया जाए और यदि हमारे परिवार, समाज, गॉव या शहर में एच.आई.वी./एड्स से प्रभावित कोई व्यक्ति है तो उसके साथ हमारा व्यवहार कैसा है? क्योंकि यह एड्स पीडित व्यक्ति को पारिवारिक और सामाजिक सुरक्षा की आवश्यकता है ना कि समाज या परिवार से बाहर करने की। इसके कारणों को समझने की जरूरत है क्योंकि जरा सी लापरवाही एच.आई.वी./एड्स का कारण बन सकती है।

इस मार्गदर्शिका में एच.आई.वी./एड्स पर विस्तार पूर्वक जानकारी सरल भाषा में देने का प्रयास किया गया है। आपका भी दायित्व है कि एच.आई.वी./एड्स पर बातें करें और जानकारियों के आदान प्रदान को बढ़ावा दें। शर्म या झिझक से बात नहीं बनेगी यदि आज हमने ध्यान नहीं दिया तो यह सिर्फ किसी व्यक्ति, परिवार, जाति, या समुदाय विशेष की हानि नहीं परंतु सारे राष्ट्र और मानव समाज के अस्तित्व की बात है।

इस मार्गदर्शिका को बनाने में संस्था आई.एन.पी. प्लस की आभारी है साथ ही एम.पी.व्ही. एच. ए. इंदौर के भी जिनके प्रकाशन से प्राप्त जानकारियों का समावेश इस मार्गदर्शिका में किया गया है।

अमीन चार्ल्स
निदेशक
सी.डी.सी., बालाघाट

सखी क्यों ?

एच.आई.वी./एड्स जागरूकता परियोजना की आवश्यकता संस्था द्वारा पूर्व में किये गये एक अध्ययन के आधार पर नियोजित की गयी, अध्ययन से निकलकर सामने आया था कि हमारे ग्रामीण क्षेत्रों में इस विषय पर काफी कम जानकारी है। हम किसी भी स्तर को देखें तो स्पष्ट हुआ है इस गंभीर विषय या समस्या जो भी कह लें इस पर जानकारी और जागरूकता की आवश्यकता है। किशोर या युवा वर्ग, महिलाएं, पुरूष, जनप्रतिनिधि, शिक्षित अशिक्षित सभी को एच.आई.वी./एड्स पर संपूर्ण जानकारी की आवश्यकता है।

संस्था विभिन्न माध्यमों से इस परियोजना के तहत जानकारियों का प्रचार प्रसार करने का प्रयास कर रही है, पारंपरिक रीति रिवाजों को इसके साथ जोडते हुए संस्था जागरूकता वृद्धि का काम कर रही है जिसमें सखी बनना जिसे समाज में लगभग भुला दिया गया है इसे पुनर्जीवित करने का प्रयास किया जा रहा है जिससे एक अच्छी परंपरा समाज में बनी रहे और एक नया स्वरूप भी दिखायी दे। सामान्यतः समान नाम या किसी भी समरूपता को ध्यान में रखते हुए एक व्यक्ति या एक परिवार दूसरे व्यक्ति या परिवार को अपना सखी बनाता है, और ये सखी सुख–दुख में एक दूसरे को साथ देते हैं।

परियोजना सखी बनाने की परंपरा को बढ़ावा दे रही है जिसमें एक सखी दूसरे सखी को एच.आई.वी./एड्स पर जागरूक करेंगे। ग्राम सभा या समाज पंचायतों को प्रोत्साहित किया जावेगा कि वे इसके व्यापक प्रचार प्रसार में संवेदनशीलता से कार्य करें। इस विषय पर बातों और जानकारियों के प्रसार में भागीदारी करें, शर्म या झिझक से बात बनेगी नहीं। यदि हमें सुरक्षित रहना है तो जानकारी बढ़ानी होगी, एड्स के खतरों से लडा जा सकता है तो सिर्फ जानकारी बढ़ाकर।

सखी बने और सखी बनाएं
एड्स के खतरों को दूर भगाएं

एच. आई. वी. संक्रमण

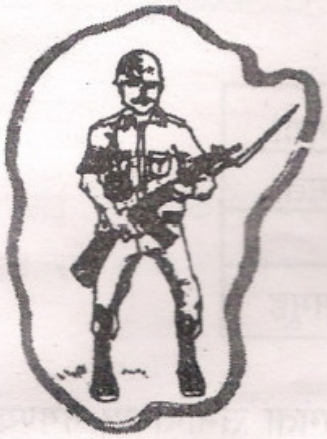
कुछ महत्तवपूर्ण बातें

- आज विश्व समुदाय के समक्ष एच. आई. वी./एड्स की समस्या एक कठिन चुनौती के रूप में खड़ी है ।
- एच. आई. वी. / एड्स का संक्रमण अब विश्वव्यापी हो गया है ।
- इससे उन देशों में अधिक नुकसान हो रहा है जहॉ ये संक्रमण सबसे पहले फैला जैसे – अफ्रीका ।
- एड्स का प्रथम प्रकरण संयुक्त राज्य अमेरिका में 1981 में पाया गया ।
- यह बीमारी शुरू तो विकसित देशों से हुई थी पर इसका प्रकोप विकासशील व पिछड़े देशों में बहुत अधिक हुआ है। लगभग 95 प्रतिशत एच. आई. वी. संक्रमित लोग विकासशील देशों में है।
- संक्रमण को बढ़ाने में इन देशों में गरीबी, अशिक्षा, महिलाओं की निम्न स्थिति, युद्ध आदि का प्रमुख योगदान है।
- भारत में एच. आई. वी. का पहला प्रकरण 1986 में चैन्नई में पाया गया।
- यह अनुमान है कि वर्तमान में भारत में लगभग 51 लाख लोग एच. आई. वी. संक्रमित हो सकते हैं ।
- मध्यप्रदेश में पहला प्रकरण 1988 में पाया गया ।
- फरवरी 2003 तक 976 एड्स रोगी प्रदेश मे पाये जा चुके हैं ।
- अभी तक एडस के उपचार की कोई दवा विकसित नहीं हुई ।
- बचाव और सही जानकारी ही इसका सिंफ एक मात्र उपाय है ।

रोग प्रतिरोधक क्षमता

- जीवाणु. विषाणु या कीटाणुओं के शरीर में प्रवेश करने तथा उनके संक्रमण के कारण हम बीमार पडते हैं।

- श्वेत रक्त कण इन्हें तथा इनके संक्रमण को लगातार नष्ट करते रहते हैं।
- श्वेत रक्त कण शरीर को रोगों से बचाने में मुख्य भूमिका निभाते हैं ।



- रोगो से लडने की ताकत को ही रोग प्रतिरोधक क्षमता कहते हैं। यह एक स्वतंत्र प्रणाली है।
- हर व्यक्ति में यह प्रतिरोधक क्षमता अलग अलग होती है ।

- प्रतिरोधक क्षमता के कमजोर या नष्ट होने पर हम बीमार होते हैं या मृत्यु भी हो सकती है ।

HIV और AIDS क्या है

HIV एक विषाणु है एवं AIDS एक अवस्था है

HIV का पूरा नाम है.....

H	हयूमन	मानव में
I	इम्युनो डेफिशियेन्सी	प्रतिरोधक क्षमता में कमी
V	वायरस	विषाणु

- HIV एक विषाणु है जो श्वेत रक्त कणों पर हमला करता है और धीरे धीरे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को नष्ट करता है ।

- स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में जब HIV विषाणु प्रवेश कर जाता है तब उसे HIV संकमित या HIV पॉजीटिव कहा जाता है ।

AIDS का पूरा नाम है.....

A	एक्वायर्ड	प्राप्त किया गया
I	इम्यूनो	प्रतिरोधक क्षमता
D	डेफिशियेन्सी	कमी
S	सिन्ड्रोम	लक्षणों का समूह

. एड्स उस अवस्था को कहतें है जिसमें शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता समाप्त या नगण्य हो जाती है ।

एड्स रोगी तकनीकी रूप से वह व्यक्ति माना जाता है जिसके शरीर के रक्त में सी. डी.– 4 कोशिकाओं की संख्या 200 प्रति माइक्रोलीटर से कम हो ।

(एक सामान्य व्यक्ति में सी.डी.–4 कोशिकाओं की संख्या प्रति माइक्रोलीटर खून में 290 से 2600 होती है।)

एड्स फैलने के चार प्रमुख कारण

- एच. आई. वी. संक्रमित सुई या इंजेक्शन से फैलता है ।

- एच. आई. वी. संक्रमित खून या खून के पदार्थ से फैलता है ।

- एच. आई. वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध से फैलता है ।

- एच. आई. वी. संक्रमित गर्भवती माँ से गर्भ में पल रहें बच्चे को ।

शरीर में पाये जाने वाले सभी तरल पदार्थों में एच. आई. वी. होने की संभावना रहती है । सामान्यतः रक्त, वीर्य, योनी स्त्राव और माँ के दूध में एच. आई. वी. का संक्रमण पाया जाता है ।

गहरे चुम्बन के दौरान लार – से – लार के संपर्क में आने से भी संक्रमण की संभावना रहती है ।

एड्स के प्रमुख लक्षण

सिर्फ लक्षणों के आधार पर यह कहना मुश्किल है कि किसी व्यक्ति को एड्स हो गया है । लक्षण किसी और बीमारी की वजह से भी हो सकते हैं । कुछ व्यक्तियों में यह लक्षण काफी लम्बे समय तक दिखाई नहीं देते । इसके प्रमुख लक्षण हैं :–

- बिना किसी खास कारण से शरीर का 10 प्रतिशत वजन एक माह में कम हो जाना ।

- एक माह या इससे अधिक समय तक बुखार रुक – रुक कर या लगातार आना ।

- एक माह या उससे अधिक समय तक उल्टी दस्त रुक – रुक कर या लगातार होना ।

परामर्श एवं जॉच

- यदि उपरोक्त लक्षण दिखाई दें तो उस व्यक्ति को प्रेरित करें कि वह जिला अस्पताल में स्थित स्वैच्छिक परामर्श एवं जॉच केन्द्र की सहायता लें और एच. आई. वी. की जॉच करवाए ।
- इन केन्द्रों पर केवल 10 रूपये लेकर जॉच की जाती है ।
- यहॉ महिला व पुरूष परामर्शदाता द्वारा निःशुल्क परामर्श सेवायें दी जाती है ।
- अधिकतर जॉच केन्द्रों पर एलिजा विधि से जॉच की जाती है ।
- वेस्टर्न ब्लॉट तथा पी. सी. आर. दो अन्य जॉच की विधियॉ हैं जो महंगी है तथा सभी जॉच केन्द्रों पर उपलब्ध नहीं हैं ।

विण्डो पीरियड

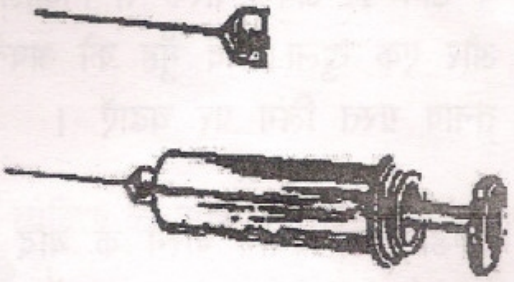
- शरीर में एच. आई. वी. का संक्रमण होने के बाद हमारा शरीर इन विषाणुओं के खिलाफ एन्टी बॉडिज बनाता है। इन्हें बनने में लगभग तीन से छः माह का समय लगता है। संक्रमण होने से लेकर एन्टी बॉडिज बनने तक के समय को विण्डो पीरियड कहते हैं । इस अवधि में किसी भी प्रकार की जॉच में एच. आई. वी. को चिन्हित करना कठिन है ।

परन्तु संक्रमित व्यक्ति इस दौरान भी संक्रमण फैला सकता है।

एच. आई. वी. संक्रमण से बचाव

- जब भी खून की जरुरत हो तो ध्यान दें कि हमेशा एच. आई. वी. संक्रमण रहित जॉच किया हुआ खून ही लें।

- जब भी सुई या इंजेक्शन की जरूरत हो तो हमेशा नई सुई का ही प्रयोग करें अन्यथा सुई का 20 मिनट उबाल कर संक्रमण रहित कर लें ।



- यदि एच. आई. वी. संक्रमित मॉ बच्चे को जन्म देना चाहती है तो वह विशेषज्ञ (डॉक्टर या परामर्शदाता) से परामर्श लें ।

- सुरक्षा के लिये जरुरी है कि एक ही विश्वसनीय जीवन साथी के साथ यौन संबंध रखें ।

- यदि ऐसा नहीं कर सकें तो कण्डोम का सही प्रयोग अवश्य करें। इससे संक्रमण की सम्भावनाएँ कम होती है ।

कण्डोम का सही प्रयोग

- कण्डोम खरीदते समय उसके पैकेट पर उपयोग करने की अंतिम तिथि अवश्य देख लें ।
- जेब में कण्डोम का पैकेट वहॉ रखें जहॉ उसका मुडना संभव न हो ।
- कण्डोम को खोलते समय किसी धारदार चीज का प्रयोग न करें ।
- कण्डोम पर अपनी तरफ से निकालने के बाद आप ध्यान दें कि उस के दो मुँह होते है एक बंद और एक खुला। बंद मुँह को अपने हाथ की उँगली और अँगूठे के बीच दबाएँ और फिर उसे तनाव ग्रस्त लिंग पर चढाएँ ।
- कण्डोम का प्रयोग करने के बाद उसे गठान बांधकर ऐसी जगह फेंक दें जहॉ बच्चों के हाथ न लगें ।
- अगर एक से ज्यादा बार यौन संबंध बनाना हो तब हर बार नए कण्डोम का प्रयोग करें ।

एड्स से बचने का सर्वोत्तम उपाय संयम और विवेकपूर्ण व्यवहार है। एक ही विश्वसनीय जीवन साथी से यौन संबंध रखें।

एच. आई. वी. संक्रमण कैसे नहीं फैलता

- मच्छर, खटमल या कीट पतंगों के काटने से ।

- संक्रमित व्यक्ति को छूने से या गले लगाने से ।

- संक्रमित व्यक्ति के साथ खाना खाने से, हाथ मिलाने से ।

- संक्रमित व्यक्ति की खांसी या छींक से पसीने से ऑसुओं से ।

- संक्रमित व्यक्ति द्वारा प्रयोग किये गये शौचालय, वॉश बेसिन आदि का प्रयोग करने से ।

एच. आई. वी. संकमित व्यक्ति परिवार व समाज में सामान्य व्यक्ति के रूप में अपना जीवन व्यतीत कर सकता है ।

यौन संचारित रोग (गुप्त रोग)

कारण

- संक्रमित खून से ।
- संक्रमित सुई से ।
- असुरक्षित यौन संबंध से ।
- संक्रमित गर्भवती माँ से गर्भ में पल रहे बच्चे को।

यौन संचारित रोगों के लक्षण

पुरुषों में.....

- लिंग मे स्त्राव ।
- मूत्र की नली में जलन मवाद आना।
- पुरुषों के अण्डकोष में सूजन।

महिलाओं में.....

- महिलाओं में योनि से असाधारण सफेद स्त्राव या पीला बदबूदार पानी आना। (इसे धात भी कहते हैं)
- महिलाओं के पेट के निचले भाग या पीट में दर्द होना।
- योनि के आस पास जलन या खुजली।
- संभोग के समय जनन अंगों में अंदरुनी पीड़ा।
- मासिक धर्म के समय अनियमित रक्त स्त्राव ।

यौन संचारित रोगों का इलाज आसानी से संभव है।

अगर व्यक्ति यौन संचारित रोगों से संक्रमित है तो उसे एच.आई.वी. होने की संभावना लगभग 8 से 10 गुना बढ़ जाती है ।

यौन संचारित रोग निःसंतानता का एक प्रमुख कारण है ।

यौन संचारित रोग – ध्यान देने योग्य बातें

- उपचार के लिए प्रशिक्षित डॉक्टर या अपने क्षेत्र के प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद लें।
- दोनों यौन साथी एक साथ इलाज करवाएँ।
- स्वयं दवाइयॉ लेना खतरनाक हो सकता है ।
- इलाज के दौरान अगर यौन संबंध बनाते है तो कण्डोम का सही प्रयोग जरुर करें ।
- लक्षणों का मिट जाना, रोग के खत्म होने का संकेत नहीं है। अतः दवाइयों की खुराक बीच में बंद न करें ।
- अधिकांश यौन जनित बीमारियॉ इलाज द्वारा आसनी से ठीक की जा सकती हैं।
- व्यक्तिगत सफाई का ध्यान रखें ।
- महिलाओं को गुप्त रोग होने की संभावनाएँ ज्यादा है क्योंकि उनके प्रजनन अंग शरीर के अंदर होते है जिस कारण उनमें किसी प्रकार के रोग दिखाई नहीं देते ।
- सभी गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था में नियमित जांच के दौरान गुप्त रोगों की जांच भी करवानी चाहिए ।

एच. आई. वी. संक्रमण का इलाज

एच. आई. वी. संक्रमण का इलाज नहीं है। फिलहाल एड्स रोग से पूर्णतः मुक्ति का कोइ उपाय नहीं है। फिर भी लक्षणों के आधार पर रोग पर नियंत्रण, संक्रमण के इलाज तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाने वाली औषधियॉ मौजूद है।

- एच. आई. वी. से जुडे अवसरवादी संक्रमण जैसे तपेदिक, निमोनिया आदि का इलाज उपलब्ध है ।
- एच. आई. वी. से जुडी बीमारियों के लक्षणों जैसे ..... बुखार, खुजली, पेचिश आदि का इलाज आसानी से डॉक्टर द्वारा किया जा सकता है ।
- आज कई ऐसी आधुनिक दवाएँ उपलब्ध है जो शरीर में एच. आई. वी. की बढत को रोकती है । यह दवाएँ एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति की प्रतिरोधक क्षमता बढाने में मददगार होती है। इन्हें एन्टीरेट्रोवायरल दवाएँ कहते है। यह दवाएँ शरीर मे विषाणु के बढ़ने की गति को कम करती है। इन दवाओं से प्रतिरोधक प्रणाली मजबूत होती है ।
- कुछ एन्टीरेट्रोवायरल दवाओं के नाम है.....जिडोवुडाइन, जैल्सीटाबाइन, डिडानोसाईन, स्टैवुडाइन, इन्डिनाविर(क्विविसवान), नेल्फिनाविर(विरासेप्ट) आदि ।
- इन दवाओं को डॉक्टर की सलाह पर लें । डॉक्टर इन दवाओं के उपयोग के बारे में आपको पूरी जानकारी देगें ।
- एच. आई. वी. के टीके के लिये भी शोध जारी है । अभी तक न कोई टीका और न ही कोई ऐसी दवाई उपलब्ध है जो विषाणु को पूरी तरह खत्म कर सके ।

ध्यान रहे एन्टीरेट्रोवाइरल दवाओं से एच. आई. वी. को पूरी तरह खत्म नहीं किया जा सकता किन्तु इनसे विषाणु के बढने की गति को कम अवश्य किया जा सकता है, जिससे कि एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति अधिक समय तक बेहतर जीवन व्यतीत कर सकता है।

एच आई वी संक्रमण होने के बाद क्या करें

यदि जॉच द्वारा यह पता चलता है कि व्यक्ति एच. आई. वी. संक्रमित है तो भी यह ध्यान रखें कि वह कई वर्षो तक सामान्य रुप से जीवन व्यतीत कर सकता है अधिक समय तक एवं बेहतर जीवन व्यतीत करने के लिए एच. आई. वी. संक्रमित व्यक्ति को निम्नलिखित बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिए .....

- संयमित जीवन।

- सकारात्मक सोच।

- अपने आप को व्यस्त रखना।

- तम्बाखू सेवन, शराब व अन्य नशीले पदार्थो के सेवन का पूरी तरह त्याग।

- नियमित रुप से व्यायाम व योग आदि करना ।

- संतुलित एवं पौष्टिक भोजन करना ।

- जैसे ही किसी बीमारी के लक्षण दिखाई दें तो जल्द से जल्द डॉक्टर को दिखाए और इलाज शुरु करवाएं डॉक्टर से निरंतर संपर्क बनाये रखें।

व्यक्तिगत साफ – सफाई पर ध्यान देना ।

सी.डी.सी. के बारे में .....

कम्युनिटी डेव्हलपमेंट सेंटर, एक पंजीकृत संस्था है जो बालाघाट जिले में विभिन्न विकासीय कार्यकमों का कियान्वयन कर रही है। संस्था महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य, अधिकारों के संरक्षण, उनके सशक्तिकरण पर विशेष रूप से कार्य कर रही है, संस्था का सपना है कि हम सब मिलकर एक ऐसे समाज का निर्माण करें जहॉ प्रत्येक व्यक्ति को सम्मानपूर्वक अधिकार और जीने के समान अवसर प्राप्त हों।

संस्था स्थानीय स्वशासन अर्थात ग्रामसभा, ग्राम पंचायतों को सशक्त और जवाबदेह बनाने के लिए उनकी क्षमता वृद्धि और सामुदायिक नियोजन पर कार्य करती है। हम समुदाय में स्वैच्छिक प्रयासों को बढ़ावा देते हैं ताकि समाज का प्रत्येक व्यक्ति अपनी क्षमताओं का प्रयोग रचनात्मक कार्यों में करे। स्थानीय ईकाईयों के विकास के फलस्वरूप ही हम सशक्त देश बना सकते हैं।

संस्था सभी जाति, वर्ण, समुदाय और लिंग के साथ कार्य करती है, ग्राम स्तर पर संस्था स्वयं सहायता समूह गठन, प्रशिक्षण, नियोजन, जानकारियों के प्रचार प्रसार आदि पर शासकीय और अशासकीय संस्थाओं के सहयोग के साथ कार्य करती है।

जानकारी के लिए संपर्क करें :

कम्युनिटी डेव्हलपमेंट सेंटर
बी.सी.राय (गुप्ता की चाल)
भटेरा चौकी, बालाघाट, म.प्र.– 481 001
फोन : 07632–248585, 09425822228

क्षेत्रीय कार्यालय
कम्युनिटी डेव्हलपमेंट सेंटर
ग्राम पो. भंडेरी, ग्राम बैहर, जि. बालाघाट
फोन : 09425876217