எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்பவர்
வாழ்க்கை தரம் மேம்பட
முறையான சிகிச்சை
பயிற்சிக்கையேடு

6

ஆசிரியர் குழு

1. மரு. **மாரி ராஜ்,** மருத்துவ அதிகாரி, ஏ.ஆர்.டி. மையம், திருநெல்வேலி.

2. மரு. **முருகன்,** முதன்மை மருத்துவ அதிகாரி, சமாதான அறக்கட்டளை.

3. மரு. **ஆர். அன்புராஜன்,** இயக்குனர், சமாதான அறக்கட்டளை.

4. திரு. **ராஜ்குமார் பாஸ்கர்,** மாவட்ட திட்ட மேலாளர், தமிழ்நாடு எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு சங்கம், திருநெல்வேலி.

5. திருமதி. **சாந்தி,** பரிந்துரை பணியாளர், திருநெல்வேலி.

6. திரு. **குமார்,** தலைவர், எச்.ஐ.வி. உள்ளோர் நலச்சங்கம், திருநெல்வேலி.

7. திருமதி. **தமிழ்செல்வி,** ஆசி-கோட்ஸ்

முன்னுரை

எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் பற்றிய புரிதலும், அது குறித்த அணுகு முறைகளும் நாளுக்கு நாள் மாறிக் கொண்டே வருகின்றன. இன்றைய சூழ்நிலையில் எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் உள்ளோர் வாழ்க்கை தரம் மேம்பட உறுதுணை புரிவதில் சரியான நேரத்தில் முழுமையாக எடுக்கப்படும் முறையான சிகிச்சை முன்னுரிமை பெறுகிறது.

சந்தர்ப்பவாத நோய்களுக்கு சிகிச்சை எடுப்பதற்கும் ஏ.ஆர்.டி. கூட்டு மருந்து சிகிச்சையை சரியான நேரத்தில் தொடங்கி முறையாக எடுப்பதற்கும் எச்.ஐ.வி. உள்ளோர் சிந்தனை தெளிவும் மனஉறுதியும் பெறுவது அவசியமாகிறது. இதை மனதில் கொண்டு, எச்.ஐ.வி. உள்ளவர் களுக்கு பயிற்சி அளித்து தயார்படுத்த உதவும் விதத்தில் இப்பயிற்சிக் கையேடானது தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஜெர்மனி அரசு மற்றும் மால்டீஸர் இன்டர்நேஷனல் நிறுவனத்தின் நிதி உதவியுடன் புரோ-விஷன் ஒருங்கிணைப்பின் கீழ் அரும்புகள் அறக்கட்டளை, சமாதான அறக்கட்டளை, மக்கள் கல்வி நிறுவனம் மற்றும் ஆசி-கோட்ஸ் ஆகிய நிறுவனங்களின் கூட்டு முயற்சியால் செயல்படுத்தப்படும் "ஒருங்கிணைந்த எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் தடுப்பு, பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவு திட்டத்தின்" மூலம் பயன்பெற்று வரும் எச்.ஐ.வி. உள்ளோரை முதன்மை இலக்காகக்கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டாலும் இக்கையேடு பலருக்கும் பயன்படும் என நம்புகிறோம். குறிப்பாக எச்.ஐ.வி. உள்ளோர் மத்தியில் பணிபுரியும் தொண்டு நிறுவனங்கள் இப்பயிற்சிக் கையேட்டை பயன்படுத்தி, எச்.ஐ.வி. உள்ளோர் தரமான சிகிச்சையை முறையாக எடுக்க பயிற்சி அளிக்கலாம்.

இப்பயிற்சிக் கையேட்டிற்கு வாழ்த்துச் செய்தி கொடுத்து எம்மை ஊக்குவித்த, திருநெல்வேலி மாவட்ட ஆட்சியர் உயர்திரு. கோ. பிரகாஷ் அவர்களுக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்து கொள்கிறேன். மாவட்ட ஆட்சியராக பதவி எற்ற நாள் முதல் அவர் எமது திட்டத்திற்கு அளித்து வரும் ஊக்கத்தையும் எச்.ஐ.வி. உள்ளோர் நலம் காக்க மேற்கொண்டுள்ள முயற்சிகளையும் நன்றியோடு நினைவு கூறுகிறேன். குறிப்பாக, எச்.ஐ.வி. உள்ள விதவைகள் அனைவருக்கும் ஓய்வூதியம் வழங்க எடுத்துக்கொண்ட முயற்சி நல்ல பலனை அளித்துள்ளது.

எமது திட்டத்தை சிறப்பாக செயல்படுத்த எமது திட்ட பணியாளர்களுக்கு பயிற்சி அளிப்பதிலும், மாவட்ட எச்.ஐ.வி. பணிகளை ஒருங்கிணைப்பதிலும் முத்திரை பதித்த தமிழ்நாடு எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு சங்கத்தின் திருநெல்வேலி மாவட்ட திட்ட மேலாளர் திரு. ராஜ்குமார் பாஸ்கர் மற்றும் எமது திட்டம் சார்ந்த பணிகளுக்கு தேவையான நிபுணத்துவ கருத்துகளை பகிர்ந்து வரும் திருநெல்வேலி ஏ.ஆர்.டி. மைய மருத்துவ அதிகாரி மரு. மாரிராஜ் அவர்கள் இக்கையேட்டில் ஆழமான கருத்துகளை பகிர்ந்துள்ளார்கள். அவர்களுக்கு எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

எமது திட்டம் தொடங்கிய நாள் முதல் நட்போடும் உரிமையோடும் தொடர்பு கொண்டு எச்.ஐ.வி. உள்ளோர் வாழ்க்கை தரம் மேம்பட பல்வேறு முயற்சிகளை செய்துவரும் திருநெல்வேலி மாவட்ட எச்.ஐ.வி. உள்ளோர் நல சங்கத் தலைவர் திரு. குமார் அவர்களின் பங்களிப்புக்கு நன்றிகள் பல.

இப்பயிற்சிக் கையேட்டை வடிவமைப்பதில் முழு ஈடுபாடு காட்டிய ஆசிரியர் குழுவிற்கு குறிப்பாக சமாதான அறக்கட்டளையின் முதன்மை மருத்துவ அதிகாரி மரு. முருகன் அவர்களுக்கு நன்றிகள் பல.

இதை வெளியிட நிதி உதவி செய்த ஜெர்மனி அரசு / மால்டீஸர் இன்டர்நேஷனல் மற்றும் டைட்ஸ் அமைப்பின் தெற்கு ஆசிய எச்.ஐ.வி. கூட்டு நிதி நிறுவனங்களுக்கு எமது மனமார்ந்த நன்றிகள் உரித்தாகுக.

எம்மோடு இணைந்து செயல்பட்டு வரும் அரும்புகள் அறக்கட்டளை, சமாதான அறக்கட்டளை, மக்கள் கல்வி நிறுவனம் மற்றும் ஆசி-கோட்ஸ் நிறுவனங்களின் இயக்குனர்கள், ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் மற்றும் பணியாளர்களுக்கு உள்ளம் நிறைந்த பாராட்டுகளும் நன்றிகளும்.

மேலும், இக்கையேட்டை தயாரிப்பதில் சிறப்பு கவனம் செலுத்திய புரோ-விஷன் திட்ட மேலாளர் திரு. ராம் பிரபு மற்றும் பணியாளர்கள் செல்வி. ரம்யா, செல்வி. கலைவாணி அவர்களுக்கும் எமது பாராட்டுகள்.

இப்பயிற்சி கையேட்டை பயன்படுத்தி எச்.ஐ.வி. உள்ளோர் வாழ்க்கை தரம்மேம்பட உதவிட வாழ்த்துக்கள்.

அன்புடன்

எஸ். ஜாண்சன் ராஜ்,

முதன்மை நிர்வாகி, புரோ-விஷன்

பொருளடக்கம்

வ. எண்	தலைப்பு	பக்க எண்
1.	பயிற்சிக்கையேட்டின் நோக்கம்	1
2.	பயிற்சிக்கையேட்டை பயன்படுத்தும்விதம்	1
3.	எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் அறிமுகம் மற்றும் பல்வேறு நிலைகள்	2
4.	ஒருவரின் நலவாழ்வில் எச்.ஐ.வி. / எய்ட்சின் பிரதிபலிப்புகள்	8
5.	ஏ.ஆர்.டி. பற்றிய அறிமுகமும், தொடங்கும் விதமும்	15
6.	ஏ.ஆர்.டியை முறையாக எடுப்பதில் சந்திக்கும் சவால்கள்	22
7.	எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் பின்னணியில் நலவாழ்வு சேவை அமைப்புகள்	23
8.	நலவாழ்வு சேவையை பயன்படுத்துவதை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள்	26
9.	முறையாக சிகிச்சை எடுத்து நிறைவாக வாழ சில குறிப்புகள்	30
10.	ஏ.ஆர்.டி. பற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்	34
11.	ஏ.ஆர்.டி. சிகிச்சை மையங்கள்	37
12.	மாதிரி பயிற்சி அட்டவணை	38

1 பயிற்சிக்கையேட்டின் நோக்கம்

இந்த பயிற்சிக் கையேடு தயாரிக்கப்பட்டதன் நோக்கம் எச்.ஐ.வி. உள்ளோர் தங்கள் வாழ்க்கை தரத்தை மேன்படுத்த முறையான சிகிச்சை எடுப்பதற்கு பயிற்சி அளிப்பது ஆகும். இப்பயிற்சி கையேட்டை பயன்படுத்தி பயிற்சி அளிக்கும் போது பயிற்சியின் முடிவில் பங்கேற்பாளர்கள்:

1. எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் பற்றிய முறையான தகவல்களை தெரிந்திருப்பர்.
2. எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸால் தாங்கள் சந்திக்கும் பல்வேறு தாக்கங்களை முறையாக புரிந்திருப்பர்.
3. எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் தனது நலவாழ்வில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகளையும் அதற்கான நலவாழ்வு சேவைகளையும் அறிந்திருப்பர்.

3 எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் அறிமுகம் மற்றும் பல்வேறு நிலைகள்

கற்கும் நோக்கங்கள்

இந்த அமர்வின் நிறைவில் பங்கேற்பாளர்கள் :

- எச்.ஐ.வி. தொற்று என்றால் என்னவென்று அறிந்திருப்பர்.
- எச்.ஐ.வி. எவ்வாறு பரவுகிறது எனத் தெரிந்திருப்பர்.
- எச்.ஐ.வி. பரவுவதை தடுக்கும் வழிமுறைகள் பற்றி அறிந்து கொள்வர்.
- எச்.ஐ.வி. தொற்று ஒருவர் உடலில் ஏற்படுத்தும் மாற்றங்கள் / பாதிப்புக்கள் மற்றும் பல்வேறு நிலைகளை தெரிந்து கொள்வர்.
- மனித உடலின் பாதுகாப்பு மண்டலம் பற்றி தெரிந்து கொள்வர்.

கால அளவு : 45 நிமிடங்கள்

எண்	உப தலைப்பு	செயல்படுத்தும் முறை	நேரம்
1.	எச்.ஐ.வி. பரவும் விதமும், தடுப்பு முறைகளும்	கலந்துரையாடல்	10 நிமிடம்
2.	எச்.ஐ.வி.யின் பல்வேறு நிலைகள்	விரிவுரை	15 நிமிடம்
3.	நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம்	விரிவுரை	15 நிமிடம்
4.	திருப்பி பார்த்தல் மற்றும் மதிப்பீடு	கலந்துரையாடல்	5 நிமிடம்

தேவைப்படும் உதவி சாதனங்கள்

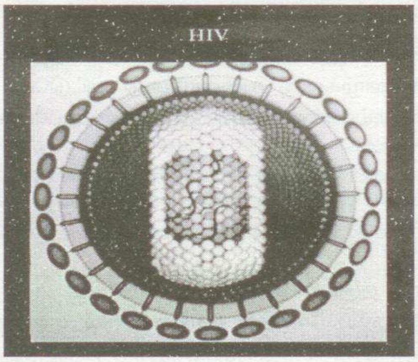
1. கரும்பலகை
2. சாக்கு கட்டி
3. மின்னல் அட்டைகள்

கருத்துத் தொகுப்பு

இந்த அமர்வை நடத்திச் செல்லும் போது கீழ்க்கண்ட கோர்வையை பின்பற்றலாம்.

எச்.ஐ.வி. என்றால் என்ன?

எச்.ஐ.வி. என்பது மிகமிக நுண்ணிய, கண்களுக்கு புலப்படாத ஒரு வைரஸ் கிருமி. இவ்வைரஸ் நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பாதித்துவிடுவதால், பல வகையான நோய்க் கிருமிகள் தாக்கக்கூடிய சூழ்நிலையை ஏற்படுத்துகிறது. இந்நிலையே எய்ட்ஸ் எனப்படுகிறது. இது தகுந்த சிகிச்சை எடுக்காத பட்சத்தில் மரணத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய ஒரு நோயாகும். இதில் எச்.ஐ.வி. - 1 மற்றும் எச்.ஐ.வி. - 2 ஆகிய இரு விதமான கிருமிகள் உள்ளன.



எச்.ஐ.வி. பரவும் முறைகள்

- எச்.ஐ.வி. உள்ளோரிடம் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொள்வது
- சுத்திகரிக்கப்படாத ஊசி மற்றும் போதை ஊசிகள் பயன்படுத்துவது மூலம்
- எச்.ஐ.வி. உள்ள இரத்தம் மற்றும் இரத்தம் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்கள் செலுத்தப்படும் போது
- எச்.ஐ.வி. உள்ள தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு பரவுதல்

இவைகளினால் எச்.ஐ.வி. பரவாது

- கை குலுக்குவதால் அல்லது தொடுவதால்
- தட்டு மற்றும் குவளைகள் பயன்படுத்துவதன் மூலமாய்
- கொசு மற்றும் மூட்டைபூச்சி கடி மூலமாய்
- கழிப்பறை, மூத்திரப்பிறை, நீச்சல் குளம் மூலமாக
- தொலைபேசியை உபயோகிப்பதால்
- இருமல், தும்மல் மூலமாக
- ஒரே இடத்தில் வேலை செய்வதால்

பங்கேற்பாளர் விவாதத்திற்கு : சூழ்நிலை 1

ராமசுந்தரம் 40 வயதானவர். அவருக்கு 15 வருடங்களாக எச்.ஐ.வி. தொற்றுள்ளது. அவர் இப்போது ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளும் தவறாமல் எடுத்து வருகிறார். அவர் மனைவிக்கு அத்தொற்றில்லை. இவர்களை பிரிநிலை (Discordant couple) தம்பதியர் எனக்கூறலாம். இவர்களுக்கு குழந்தை எதுவுமில்லை. அவர் தன் மனைவியைத் தவிர வேறு பெண்களிடம் உறவு வைத்துக் கொண்டதில்லை. அவருக்கு ஹீமோபிலியா என்ற இரத்தபோக்கு நோய் பிறவியிலேயே உள்ளது. அதற்கு பலமுறை அவருக்கு இரத்தம் ஏற்றப்பட்டுள்ளது.

தடுக்கும் முறைகள்

- திருமணத்திற்கு முன் உடலுறவு கொள்வதை தவிர்த்தல்
- திருமணத்திற்கு பின் வாழ்க்கை துணையோடு மட்டுமே உடலுறவு கொள்ளுதல்.
- தொற்றுப்பெற அதிக வாய்ப்புள்ளவர்கள் ஆணுறை உபயோகித்து பாதுகாப்பான உடலுறவு கொள்ளல்
- ஊசி, பிளேடு ஆகிய கூர்மையான உபகரணங்களை ஒருமுறை மட்டுமே உபயோகித்து அப்புறப்படுத்துதல், ஊசி மூலம் போதைப் பழக்கத்தை தவிர்த்தல்
- பரிசோதனை மூலம் எச்.ஐ.வி. இல்லை என உறுதி செய்யப்பட்ட இரத்தத்தை மட்டும் செலுத்துதல்.
- எச்.ஐ.வி. உள்ள தாய் தகுந்த சிகிச்சை பெறல்.
- தன் சொந்த இரத்தத்தையே சேமித்து தேவைப்படும் சமயத்தில் உபயோகிக்கும் முறையை ஊக்கப்படுத்துதல்.
- மருத்துவம் மற்றும் சுகாதாரதுறையில் பணிபுரிவோர் வேலை நேரத்தில் **உலகளாவிய பணி பாதுகாப்பு** (Universal Work precaution) முறைகளை கடைப்பிடித்தல்.

ஆரம்ப நிலையில் எச்.ஐ.வி. தொற்றுள்ளவர்களுக்கு 5 முதல் 10 வருடங்கள் வரை எந்தவித அறிகுறிகளும் தென்படாது. ஆரோக்கியமாயிருப்பர். இந்நிலை எச்.ஐ.வி. தொற்று என்று சொல்லப்படும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து அபாய கட்டத்தை அடைந்த பின்னரே அறிகுறிகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். இந்நிலையை நாம் எய்ட்ஸ் என்கிறோம். எச்.ஐ.வி. தொற்றுள்ள காலங்களில், அவர் ஆரோக்கியமாகக் காணப்பட்டாலும், அவரிடமிருந்து நோய் மற்றவர்க்கு பரவ வாய்ப்புள்ளது. இக்கட்டத்தில் இரத்த பரிசோதனை செய்து கொள்வதன் மூலமாக மட்டுமே எச்.ஐ.வி. தொற்றை கண்டறிய முடியும்.

உடலில் நோய்எதிர்ப்பு சக்தி மண்டலம்

நமது நாட்டின் பாதுகாப்புக்கு தரைப்படை, வான்படை, கடற்படை என்று மூன்று பெரிய பிரிவும், எல்லை பாதுகாப்புப்படை, உள்நாட்டுப் பாதுகாப்புக்கு காவல்துறை என்று பல உட்பிரிவுகளும் இருப்பதுபோல, நமது உடலிலும் பலவிதமான எதிர்ப்பு சக்தி அமைப்புக்கள் அரணாக அமைந்துள்ளன.

நமது தோலின் அமைப்பு, எண்ணெய் சுரப்பிகள், மூக்கிலுள்ள முடிகள், வயிற்றில் உள்ள ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம், வெவ்வேறு வகையான திசுக்கள், செல்கள் என பல வகை அரண்கள் உடலுக்கு உள்ளேயும், வெளியேயும் அமையப் பெற்றுள்ளன. இவ்வகை இயற்கையரண்களைத் தாண்டி நம் உடலில் மிக நுண்ணிய நோய்க்கிருமிகள் (பாக்டீரியா, வைரஸ், பூஞ்சை, ஒட்டுண்ணிகள், ஒற்றை செல் உயிரினங்கள்) உட்புகும் நேரத்தில் நம் உடலில் உள்ள பல வகையான செல்கள் ஒன்று திரண்டு வந்து அவற்றை வெளியேற்றுகின்றன அல்லது கொன்று விடுகின்றன.

நம் ஒவ்வொருவர் உடலிலும் ஓடக்கூடிய இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்கள், வெள்ளையணுக்கள், இரத்த உறைவு அணுக்கள் போன்றவை உள்ளன. அவற்றில் வெள்ளையணுக்களே நோய் எதிர்ப்புக்கு மிகவும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மேலும், திசுக்களில் உள்ள மேக்ரோபேஜ், கிளையல் போன்ற அணுக்களும் கிருமிகளை விழுங்கி சுத்தம் பண்ணுகின்றன.

ஒருவர் உடலில் நுழைந்த கிருமிகளை, அவரது உடல், இரு வகைகளில் செயல்பட்டு அழிக்கின்றது.

- ஒன்று அந்நோய்க்கு எதிரான எதிரிணியை (Antibody) உருவாக்கி அதனை அழிப்பது
- மற்றொன்று நேரிடையாக போரிடக்கூடிய அணுக்களை, அந்த கிருமிகளை நோக்கி அனுப்பி அவற்றை உடலிலிருந்து நீக்குவது

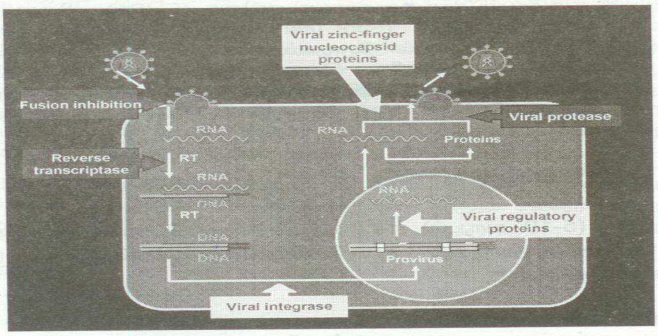
ஒருமுறை நம் உடலில் ஒரு கிருமி நுழைந்தவுடன் அதை ஞாபகமாக வைத்து அதற்கேற்றாற் போல் எதிரிணியை, லிம்போசைட்ஸ் மற்றும் பிளாஸ்மா அணுக்கள் மூலம் தோற்றுவிப்பதும் அல்லது அக்கிருமிகளை அறிந்து அதற்கேற்றாற் போல் போராடக்கூடிய அணுக்களை அக்கிருமிகளை நோக்கி அனுப்பிவைப்பதும் T4 எனப்படும் சி.டி.4 ஈர்ப்பானுடைய லிம்போசைட்ஸின் வேலையாகும். T8 எனப்படும் மற்றொரு வகை லிம்போசைட்ஸ் நோய் வாய்ப்பட்ட (கிருமிகளால் தாக்கப்பட்ட) அணுக்களை அழிப்பதற்கு தூண்டப்படும். இவ்வனைத்து வேலைகளிலும் தளபதிபோல் இருந்து செயல்படக் கூடியதுதான் T4 லிம்போசைட்ஸ் அல்லது சி.டி.4 ஈர்ப்பானுடைய லிம்போசைட்ஸ்.

பங்கேற்பாளர் விவாதத்திற்கு : சூழ்நிலை 2

ராஜேஸ்குமாருக்கும் அவர் மனைவி அகிலாவிற்கும் இந்நோய்த் தாக்கம் உள்ளது. அவர்களுடைய 6 வயது ரயீலாவிற்கு இந்நோய் தாக்கவில்லை. ராஜேஸ்குமார் கல்லூரியில் படிக்கும்போது போதைஊசி ஏற்றும்பழக்கம் உள்ளவர். மது அருந்தும் பழக்கமும் உள்ளவர். இப்போது அவைகளிலிருந்து மீண்டு ஏ.ஆர்.டி சிகிச்சை எடுத்து வருகிறார்.

எச்.ஐ.வி. தொற்றுப் பெற்றவர் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

எச்.ஐ.வி. வைரஸானது மேற்கூறப்பட்ட நான்கு வழிகளில் ஏதாவது ஒரு வழியின் மூலம் ஒருவர் உடலில் நுழைந்தவுடன் அவருடைய உடலில் கண்ணுக்கு புலப்படாத வகைகளிலும் பின்னர் அறிகுறிகளுடனும் பல மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன.



எச்.ஐ.வி. கிருமிகள் T4 அல்லது சி.டி.4 ஈர்ப்பான் கொண்ட லிம்போசைட்ஸை நேரிடையாகச் சென்று தாக்கி அதனுள் நுழைந்து கொள்கின்றன. அக்கிருமிகள் அந்த வெள்ளையணுக்களின்

உட்கருவினுள் புகுந்து, நமது அணுக்கள் உதவியுடன் பல்கிப்பெருகி அவ்வகை வெள்ளையணுக்களை அழித்து, புதிய பாதிக்கப்படாத சி.டி.4 ஈாப்பான் லிம்போஸைட்ஸை தாக்குகின்றன. இந்தப் போராட்டத்தின் விளைவினால் மனிதனுடைய நோய் எதிப்புச் சக்திக்கு இன்றியமையாததான சி.டி.4 லிம்போஸைட்ஸின் எண்ணிக்கை படிப்படியாக குறைந்து பாதிக்கப்பட்டவர் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியிழந்தவராகிறார். சாதாரணமாக ஒருவர் உடலில் உள்ள ஒரு கனமில்லி மீட்டர் இரத்தத்தில் 500 க்கும் மேற்பட்ட சி.டி.4 லிம்போஸைட்ஸ்கள் இருக்க வேண்டும். அவை 500-க்கும் கீழே குறையும்போது அவருக்கு நோயை எதிர்க்கக்கூடிய சக்தி குறைகிறது. அதனால், அந்த நபருக்கு பல்வேறுவகை நோய்க்கிருமிகளின் தாக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன. இச்சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்திக் கொண்டு பறவை மற்றும் விலங்குகளை தாக்கக் கூடிய நோய்கிருமிகளும் மற்றும் சாதாரணமாய் மனிதருக்கு தீங்கு விளைவிக்காத நோய்க் கிருமிகளும்கூட ஒருவரைத் தாக்க முற்படுகின்றது. இதைத்தான் நாம் சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் என்று அழைக்கிறோம். இந்த வகை சி.டி.4 லிம்போசைட்ஸ் குறையும் எண்ணிக்கையைப் பொறுத்து தாக்கக்கூடிய நோய்களின் கொடூரமும் அதிகரிக்கிறது. சி.டி.4 லிம்போசைட்ஸின் அளவு 400 க்கும் கீழே செல்லும்போது தோன்ற ஆரம்பிக்கும் அறிகுறிகள், அவ்வெண்ணிக்கை 200-க்கும் கீழ் குறையும்போது அதிகரிக்கிறது. எண்ணிக்கை 100-க்கும் கீழே செல்லும் போது குணப்படுத்த மிகவும் கடினமான நோய்த் தாக்கத்திற்கு ஆளாகிறார். சிகிச்சைகள் எதுவும் எடுக்காத கட்டத்தில் இந்நோயாளி விரைவில் மரணத்தை சந்திக்கிறார்.

உதிர மாற்ற காலம் : (Seroconversion illness)

எச்.ஐ.வி. கிருமிகள் நம் உடலில் புகுந்தவுடன், இரண்டு முதல் ஆறு வாரங்களுக்குள், பாதிக்கப்பட்டவருக்கு காய்ச்சல், இருமல், தோலில் நிறமாற்றங்கள், அதிக வியர்வை, நிணநீர்சுரப்பிகளின் வீக்கம், உடல்வலி, தலைவலி ஆகியவை ஏற்படலாம். இச்சமயத்தில்தான் இக்கிருமிகளுக்கு எதிராக உடலில் எதிரிணி தோன்ற ஆரம்பிக்கிறது. அதனால் இக்காலத்தை உதிர மாற்ற காலம் என்கிறோம்.

சாளர இடைவெளி : (Window period)

கிருமிகள் உடலில் புகுந்த பின் 6 முதல் 12 வாரங்களுக்கு பின் தான் எதிரிணி (Antibody) தெரிய ஆரம்பிக்கிறது. இந்த முதல் 6லிருந்து 12 வாரங்களில் நாம் சாதாரணமாக எச்.ஐ.வி.யை கண்டுபிடிக்கும் பரிசோதனைகளான எலிஸா (ELISA), விரைவில் கண்டுபிடிக்கும் முறை (Rapid Test), புள்ளி சோதனை (Spot Test) மற்றும் வெஸ்டர்ன்ப்ளாட் (Western Blot) ஆகியவை எதிரிணியை கண்டுபிடிக்கும் சோதனையாதலால், உடலில் தொற்று இருந்தாலும் எதிர்மறையாகவே சுட்டிக்காட்டும். ஆகவே இக்காலத்தை சாளர இடைவெளி என்கிறோம். ஆனால் இக்காலத்தில் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. நோய் தொற்றுள்ள நபருடைய இரத்தம் மற்றவர்க்கு கொடுக்கப்பட்டால் ஏற்றுக்கொண்டவருக்கு எச்.ஐ.வி. தொற்று வரவாய்ப்புள்ளது.

எச்.ஐ.வி. யின் பல்வேறு நிலைகள்

முதல் நிலை

நீண்ட காலத்திற்கு (5-10 வருடம்) எச்.ஐ.வி. தொற்றுப்பெற்றவர் எவ்வித அறிகுறியுமின்றி காணப்படுவார். வெளித்தோற்றத்தில் ஆரோக்கியமாகத் தென்படுவர். இதை எச்.ஐ.வி. தொற்றுநிலை என்றும் கூறலாம்.

இரண்டாம் நிலை

நோய் எதிர்ப்பு படிப்படியாக குறைவுபடும் போது, குறிப்பாக சி.டி.4 லிம்போஸைட்ஸ் எண்ணிக்கை 400 க்கும் கீழ் போகும் நிலையில் அறிகுறிகள் தென்பட ஆரம்பிக்கும்.

◆ 10 விழுக்காட்டுக்கு அதிகமான எடைகுறைதல்
◆ தோல் மற்றும் சவ்வுகளில் ஏற்படும் ஊரல், புண், பத்துக்கள் ஆகியவை
◆ மேல் சுவாசமண்டலத் தொற்று
◆ அக்கி வகைகள் ஆகிய அறிகுறிகள் தென்படலாம்.

மூன்றாம் நிலை

காசநோய், நிமோனியாக்காய்ச்சல், வயிற்றுப்போக்கு, எடைகுறைவு, நீண்டநாள் காய்ச்சல், வாயில் பூஞ்சை காளான் தொற்று போன்ற அறிகுறிகள் தென்படலாம். சி.டி.4 லிம்போஸைட்ஸ் எண்ணிக்கை 200-க்கும் கீழ் இறங்கும்போது இவ்வறிகுறிகள் தென்படக்கூடும்.

நான்காம் நிலை

சி.டி.4 லிம்போஸைட்ஸ் எண்ணிக்கை 100-க்கும் கீழ் செல்லும்போது நோய் முற்றியநிலையை அடைகிறது. எய்ட்ஸ் நோயில் மட்டுமே வரக்கூடிய தொற்றுநோய்கள், சுவாசமண்டலம், ஜீரண மண்டலம், மூளை, நரம்புமண்டலம், மற்றும் கண் ஆகியவற்றை தாக்கக்கூடும். புற்றுநோய்களின் அறிகுறி தென்படக்கூடும்.

மூன்றாம் நிலை மற்றும் நான்காம் நிலையையே நாம் எய்ட்ஸ் நோய் என்று கூறுகிறோம். எய்ட்ஸ் நோயிற்குரிய அறிகுறிகள் தென்பட்ட பின்னரும் எவ்வித சிகிச்சையும் எடுக்காதிருந்தால், அந்நபர் நீண்ட நாள் உயிர்வாழ முடியாது.

இந்நோயை முற்றிலும் குணப்படுத்த கூடிய மருந்து இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படாவிட்டாலும், சரியான நேரத்தில், சரியான முறைப்படி தேர்ந்த மருத்துவர்களிடம் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால், அநேகமாக எல்லா சந்தர்ப்பவாத நோய்களையும் குணப்படுத்தப்படக்கூடும். சந்தர்ப்பவாத நோய்களுக்கான சிகிச்சை மட்டுமே ஒருவரை நீண்டநாள் ஆரோக்கியமாக வாழ வழி வகுக்கக் கூடும்.

இந்நோய்களை எதிர்பார்த்து அவை வராமல் தடுக்கவும் மருந்துகள் உள்ளன. (Chemoprophylaxis) அவற்றை தவறாமல் சாப்பிட்டு வருவதன் மூலம் சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ள முடியும்.

மேலும், தற்சமயம் ஏ.ஆர்.டி. எனப்படும் சக்திவாய்ந்த மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு அவை இலவசமாக அரசு மாவட்ட மருத்துவமனைகளில் தேவையானவர்களுக்கு கிடைக்க வழி வகுக்கப்பட்டுள்ளது. அவை நமது உடலில் இக்கிருமிகள் பல்கிப்பெருகுவதை தடைசெய்து கட்டுக்குள் வைக்கின்றன. அதனால் ஒருவர் தான் இழந்த ஆரோக்கியத்தையும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் திரும்ப பெற முடியும். உழைத்து தன் குடும்பத்தை காப்பாற்றவும், எல்லோரையும் போல் நல்வாழ்வு வாழவும் முடியும்.

இவ்வகை சிகிச்சை முறைகளை எய்ட்ஸுடன் வாழ்பவர் தவறாது முறைப்படி கடைப்பிடித்து வந்தால், நோய் தொற்று ஏற்பட்டு 20 வருடங்களுக்கு மேலும் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும் என்பதில் ஐயமில்லை.

மதிப்பீடு கேள்விகள்

1. எச்.ஐ.வி. என்றால் என்ன?
2. எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் எந்தவகைகளில் பரவுகிறது? எவ்வகைகளில் பரவாது?
3. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்றால் என்ன?
4. எச்.ஐ.வி. உடலில் புகுந்த பின் பொதுவாக ஏற்படும் நிலைகள் எவை?

பெற்ற காலத்திலிருந்து 20 ஆண்டுகளுக்கும் குறையாமல் வாழ வழி வகையுண்டு. ஆனால் நடைமுறையில் பெரும்பாலானோர் தொற்றுப்பெற்றதை அறியும்போதே நோயின் தாக்கம் முற்றிய நிலையை அடைந்துவிடுகின்றனர். அச்சமயத்தில் அவருக்கு எய்ட்ஸினால் ஏற்படும் சந்தர்ப்பவாத நோய்களினால் வாழ்நாள் பாதிக்கப்படுகிறது. மேலும், புற்றுநோய், நீரிழிவுநோய், இரத்த அழுத்தம், இருதய வியாதிபோன்ற எய்ட்ஸ்க்கு சம்பந்தமில்லா நோய்களாலும் அவருடைய வாழ்நாள் பாதிக்கப்படுவதற்கு வாய்ப்புண்டு. வேறு நோய்களுக்கு எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளாலும், ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகளாலும், மேலும் ஒரு மருந்து இன்னொரு மருந்தின் மீது ஏற்படுத்தும் விளைவுகளாலும் அவருடைய வாழ்நாள் பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு உண்டு. சிலருடைய உடலில் உள்ள வைரஸ் கிருமிகள் ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளுக்கு கட்டுப்படாத தன்மை உள்ளதாகவும் இருக்க வாய்ப்புள்ளது. ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகள் ஆரம்பிக்கும் முன்னரே, வைரஸ் கிருமிகளின் ஆட்படும் தன்மை (Sensitivity) குறித்த சோதனை செய்யும் வசதி இல்லாததால் இப்பிரச்சனைகள் வர வாய்ப்புண்டு. மிகவும் அரிய சமயங்களில் ஏ.ஆர்.டி. மருந்து கொடுக்கப்பட்டவுடன் ஏற்படும் வேகமான எதிர்ப்பு சக்திகளால் நோய் கட்டுப்படுவதற்குப் பதில் நோயின் வேகம் அதிகரிக்கும் வாய்ப்பும் உண்டு. சரியான முறையான சிகிச்சை நிச்சயம் வாழ்நாளை நீடிக்க உதவும்.

வாழ்க்கை முறை மற்றும் நடத்தை மாற்றங்கள்

ஒருவர் எச்.ஐ.வி. வருவதற்கு முன் எப்படி வேண்டுமென்றாலும் வாழ்ந்திருக்கலாம். பல பெண்களிடம் தொடர்பு வைத்திருக்கலாம். பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு பற்றிய தெளிவில்லாமலிருந்திருக்கலாம். மது, பீடி, சிகரெட், புகையிலை மற்றும் போதை பொருட்கள் உபயோகிப்பவராயிருந்திருக்கலாம். தன் சுத்தம், சுகாதார முறைகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பற்றியவைகளின் முக்கியத்துவம் தெரியாமலிருந்திருக்கலாம். எய்ட்ஸ்க்கு சிகிச்சை உண்டு என்பதை அறியாதவராயும், தொடர் சிகிச்சையின் மகத்துவம் பற்றி அறியாமலும் இருந்திருக்கலாம். எச்.ஐ.வி. இருப்பதையறிந்த பின், அவர் முற்றிலும் மாறுபட்ட வரையறுக்கப்பட்ட வழி முறைகளுடன் வாழ வேண்டிய கட்டாயத்திற்குள்ளாகிறார். பாதுகாப்பான உடலுறவு, தன் சுத்தம், போதைப் பொருட்களை கைவிடுவது, சிகிச்சைகளை முறையாகப் பின்பற்றுவது, ஆதரவுக் கூட்டங்களில் கலந்து கொள்வது போன்றவற்றை உறுதியாகக் கடைப்பிடித்து வந்தால் அவர் நீண்ட நாட்கள் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

சிகிச்சை நாடும் மனப்பான்மை

எச்.ஐ.வி. தொற்றுப் பெற்றோர் உடலில் நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைவதால் அவர்கள் பல்வேறு வகையான தொற்றுக்கு ஆளாகும் வாய்ப்புக்குள்ளாகிறார்கள். மருத்துவரிடம் தவறாமல் பரிசோதனைக்கு சென்று வந்தால், அவர் உடலில் எச்.ஐ.வி. பிரதிபலிப்புகள் வருவதை தள்ளிப் போடவோ, வந்த பின் வெற்றிகரமாக சமாளிக்கவோ முடியும். நிமோனியா, மூளைக்காய்ச்சல், சில தோல் தொற்றுக்கள் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் முகமாக அவர்கள் தினசரி கோ- டிரைமாக்ஸ்ஸோல் எனப்படும் மாத்திரையை சாப்பிட்டு வருவது நல்லது.

மேலும் நோய்கள் தாக்கிய காலங்களிலும் ஆரம்பத்திலேயே ஏ.ஆர்.டி. மருத்துவரிடமோ, பராமரிப்பு மைய மருத்துவரிடமோ, அருகிலுள்ள ஆரம்ப சுகாதார மற்றும் அரசு மருத்துவமனைகளிலோ அல்லது தனியார் மருத்துவமனைகளிலோ சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டு நோய் முற்றும் முன்னர் காத்துக் கொள்ள வேண்டும். நோய் முற்றிய காலங்களில் வரும் நோய்களை எய்ட்ஸ் சிகிச்சை மருத்துவர் மட்டுமே அறிந்து சிகிச்சை அளிக்க இயலும். ஆகவே, ஆரம்ப நிலையிலே சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளும் பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதுபோல எச்.ஐ.வி. தொற்றுப் பெற்ற ஒவ்வொருவரும், தொற்றுப் பெற்றது தெரிந்தவுடன் ஏ.ஆர்.டி. மையத்தில் தன் பெயரை பதிவு செய்து கொண்டு அவர்கள் சொல்லும் காலங்களில் தவறாது மருத்துவரை காண வேண்டும். அவற்றால் அவருடைய ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான உயிர்சத்து மாத்திரைகள், ஆற்றுப்படுத்துதல், வருமுன் காக்கும் சிகிச்சைகள், சந்தர்ப்பவாத நோய்க்கான தரமான சிகிச்சைகள், உடல் நிலை கண்காணிப்பு மற்றும் முறையான அறிவுரைகள், ஏ.ஆர்.டி. தொடங்க வேண்டிய காலங்களில் ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகள், காசநோய்க்கான சோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள், உடல் ஆரோக்கிய மருத்துவ பரிசோதனைகள் மற்றும் எதிர்ப்பு சக்தி கண்காணிப்பு மற்றும் முதல் கட்ட சிகிச்சைகளினால் வரும் பக்கவிளைவுகளுக்கேற்ற மாற்று சிகிச்சை மற்றும் இரண்டாம் கட்ட சிகிச்சை ஆகிய அனைத்து வசதிகளும் கிடைக்கப் பெறுவர். ஆகவே ஏ.ஆர்.டி. பதிவு பெறுதல் என்பது தொற்றுப்பெற்றவர் அனைவருக்கும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

குடும்பத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

எச்.ஐ.வி. தொற்றுப் பெற்றோர் அவர்கள் குடும்பத்தினரிடமிருந்தே பல சமயங்களில் போராட்டங்களை தொடங்க வேண்டியிருக்கலாம். தொற்றுப் பெற்றவர் ஒதுக்கி வைக்கப்படலாம், சம்பந்தமில்லாத நபர் போல் நடத்தப்படலாம். கணவர் மனைவியை ஒதுக்கலாம். மனைவி கணவரை விட்டு ஒதுங்கி பெற்றோரிடம் சென்றுவிடலாம். மகன் இறந்த பிறகு மருமகள் வீட்டை விட்டு விரட்டியடிக்கப்பட நேரிடுவதுண்டு. உறவினர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளாத நிலை ஏற்படலாம். மேலும், அவர்கள் படுத்தபடுக்கை ஆகிவிடும் பட்சத்தில் அல்லது நோய்வாய்ப்படும் போது தேவையான ஆதரவு குடும்பத்தாரிடமிருந்து கிடைக்காமல் போகிறது. அவர்களுடைய குழந்தைகளுக்குத் தேவையான பராமரிப்பு மறுக்கப்படலாம். குறிப்பாக பெற்றோர் இருவரும் இறந்த பின்னர் பள்ளிக்கு அனுப்புவது கூட அவசியமற்றது எனக் கருதப்படுகிறது.

சட்டரீதியான பிரச்சனைகள்

எச்.ஐ.வி. தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு பெரும்பாலும் சொத்து ரீதியான உரிமை மறுக்கப்படுகிறது. முக்கியமாக அவருடைய சகோதரர்கள் அவருடைய சொத்தை சேர்த்து அபகரிக்க முற்படுவது (தொற்றுப் பெற்றவர் விரைவில் இறந்துவிடுவர் என்ற எண்ணத்தில்) அவர்களுடைய மனைவி மற்றும் குழந்தைகளுக்கு உரிமை மறுக்கப்படுவது. மேலும், ஆயுட்காப்பீடு, வங்கிக்கணக்கு ஆகியவைகளை பெறும்போது எய்ட்ஸ் என்று குறிக்கப்படுவதும், வாரிசு சான்றிதழ் பெறுவதும் பெரிதும் சிரமமாகிறது.

சமுதாயப்பிரச்சனைகள்

சில சமயங்களில் குடியிருக்க வாடகை வீடு கிடைக்காமல் தவிப்பது, குடியிருக்கும் தெருவிலுள்ளோர் வீட்டை காலி பண்ணுமாறு நிர்ப்பந்திப்பது அல்லது ஊரில் உள்ளோரின் ஒத்துழைப்பின்றி ஒதுக்கப்படுவது, இன்னும் சில கிராமங்களில் இறுதி யாத்திரைக்கு மற்றும் இறுதிச் சடங்குக்குகூட ஒத்துழையாமை மற்றும் எதிர்ப்பு தெரிவிக்கப்படுவது. பல மருத்துவமனைகள் இவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்க முன்வராமை, அரசு மருத்துவமனைகளில் கூட சில சிறப்பு சிகிச்சைகள், அறுவை சிகிச்சைகள், பிராங்காஸ் கோபி, எண்டோஸ் கோப்பி, போன்றவை மறுக்கப்படுகிறது. பள்ளிகளில் மற்றும் வேலை பார்க்கும் இடங்களில் கூட தொற்றுப் பெற்றோர் பல பிரச்சனைகளை சந்திக்க நேர்கிறது. இவையாவும் அரசு மற்றும் அரசு சாரா தொண்டு நிறுவனங்களின் இடைவிடாத முயற்சிகளால் மாறிவருகிறது என்பதில் ஐயமில்லை.

முடிவு எடுக்கும் தன்மை

எச்.ஐ.வி. தொற்றுபெற்ற குடும்பத்தலைவர் இளமையிலேயே, தொற்றுப் பெற்றது தெரியும் நிலையில் பல முக்கியமான முடிவுகளை எடுக்க வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார். தனக்குப் பின், மனைவியின் தேவை, குழந்தைகளுக்கான ஆதரவு அவர்களுக்கான பாதுகாப்பு திட்டங்கள், ஆயுள்காப்பீடு, சொத்துக்கள் பற்றிய உயில் தயாரிப்பது போன்றவற்றைப் பற்றிய

தெளிவான முடிவு எடுத்தாக வேண்டும். சிகிச்சைகள் எடுப்பது, எங்கு எடுப்பது இன்னும் எவ்வளவு காலம் ஆரோக்கியமாக இருப்போம், அதற்குள் முடிக்க வேண்டிய பணிகள் ஆகியவை பற்றியும் தெளிவான கருத்துக்களைப் பெற்று அதற்கேற்றார் போல் திட்டங்கள் தயாரிக்க வேண்டும்.

சந்தர்ப்பவாத நோய்கள்

உடம்பில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக உள்ளபோது, நோய் ஏற்படுத்தும் தொற்றுகளையே சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் என்கிறோம். அவற்றில் சில:

- கேண்டிடியாஸிஸ் - வாய், உணவுக்குழாய், பிறப்பு உறுப்புகளில் ஏற்படும் புண்கள் / வெள்ளை திட்டுகள்
- சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களும் இதனால் பாதிக்கப்படலாம்.
- தோல் / சரும வியாதிகள் - அக்கி, சிரங்கு, சொரி, (படுக்கை / போர்வை / உடுத்தும் உடை சுத்தமின்மையாலும் இவை ஏற்படலாம்).
- வயிறு / குடல் தொற்று - தொடர் வயிற்றுப்போக்கு
- சுவாச மண்டல தொற்றுகளில் காசநோய் முக்கியம் வாய்ந்தது.
- நரம்பியல் தொற்றுகள்
- பால்வினை தொற்றுகள்

காசநோய்

உலகில் உள்ள காசநோயாளிகளில் 20% காச நோயாளிகள் இந்தியாவில் உள்ளனர். 3 நிமிடத்திற்கு 2 பேர் காச நோயினால் இறக்கிறார்கள். அதாவது வருடத்திற்கு 4 லட்சம் பேர் காச நோயினால் இறக்கிறார்கள். இந்தியாவில் 40% மக்கள் ஏற்கனவே காசநோய் கிருமியுடன் வாழ்ந்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் அனைவரும் நோயினால் பாதிக்கப் படுவது இல்லை. எதிர்ப்பு சக்தி குறையும் போது அதிகம் தாக்குவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

- காசநோய் பரம்பரை நோய் அல்ல

காச நோயின் முக்கிய அறிகுறிகள்

- 3 வாரத்திற்கு மேல் தொடர்ந்து இருமல், சளி
- தொடர்ந்து மாலை நேர காய்ச்சல்
- எடை இழப்பு, மெலிந்து போதல், பசியின்மை
- இரவு நேரங்களில் வியர்வை அதிகமாதல்
- சளியில் இரத்தம் வருதல்

பொதுவாக காச நோய் முதலில் நுரையீரலையே பாதிக்கிறது. ஒருவரின் உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருக்கும்போது மற்ற இடங்களுக்கு பரவி வேறுபட்ட அறிகுறிகளுடன் தோன்றலாம். அதில் முக்கியமானவை

- கழுத்து பகுதியில் நெறி கட்டிகள்
- தோல் வியாதிகள்
- மூளைக் காய்ச்சல், எலும்பு மற்றும் மூட்டு வியாதிகள்
- வயிறு கோளாறுகள் (வயிற்றில் நெறி கட்டுதல் முதலியவை)
- குடல் பாதிப்பு, அஜீரணம் மற்றும் வயிற்றுப் போக்கு

இவை எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸால் பாதிக்கப்படும்போது அதிகம் பரவுதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால் அனைத்து வகைகளையும் முறையான சிகிச்சையின் மூலம் முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியும். ஆரம்ப நிலைகளில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் பின் விளைவுகளை குறைக்க முடியும்.

காச நோயாளிகளில் 5% பேர் எச்.ஐ.வி. ஆல் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறார்கள் என்கிறது ஆய்வு அறிக்கை. ஆதலால், காசநோய் இருக்கும்போது எச்.ஐ.வி. பரிசோதனை செய்வது நல்லது.

காசநோய் கிருமி தோற்றிய பின் எந்த நேரத்திலும் நோயாக மாறும் வாய்ப்பு உள்ளது. அதற்கு சில வருடங்கள் கூட ஆகலாம். ஆதலால், இரண்டு மாதத்திற்கு முன்புதான் சளி பரிசோதனை செய்தேன், இப்போது எதற்கு என்று யோசிப்பதை விட்டு, மருத்துவர் தேவை என்று கருதினால், அதை செய்து ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து குணப்படுத்தலாம்.

மருந்துகள்

இப்போது அரசு மருத்துவமனைகள், ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களில் குறுகிய கால நேரடி கண்காணிப்பு சிகிச்சை (DOTS) முறைப்படியே மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. இவற்றை ஒழுங்காக எடுத்துக்கொண்டால் 95%-க்கு மேலாக குணப்படுத்தலாம். சிகிச்சை தொடங்கும் முன் ஒருமுறையும், நடுவில் இரண்டு முறையும், முடிந்த பிறகு ஒருமுறையும் சளி பரிசோதனை செய்வது அவசியம். அங்கு கொடுக்கும் அடையாள அட்டையை ஏ.ஆர்.டி. மையம் மற்றும் உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் தவறாமல் காட்ட வேண்டும்.

காச நோயாளிகள் கவனத்திற்கு

- சுத்தமான துணியை உபயோகப்படுத்தி வாயை பொத்திக்கொண்டு தான் இரும வேண்டும்
- சளியை ஒரு குடுவையில் டெட்டால் ஊற்றி அதில் துப்பலாம்
- அதை குழி தோண்டி மணலால் மூடி புதைக்க வேண்டும்

வயிற்றுப்போக்கு

✧ வயிற்றுப் போக்கினால் மிகவும் அதிகமாக தண்ணீர் இழக்க நேரிடலாம். உடனடியாக மருத்துவமனையை அணுகாவிட்டால் உயிர் இழப்பு கூட ஏற்படலாம்.

✧ அந்த வேளைகளில் ஓ.ஆர்.எஸ். எனப்படும் உப்புக் கரைசல் பாக்கெட்டை ஒரு லிட்டர் கொதிக்க வைத்து ஆறிய தண்ணீரில் கரைத்து 3 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை குடிக்க வேண்டும்.

✧ உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடையும் பொழுது இந்த தொற்று கிருமிகள் வியாதியை உருவாக்குகின்றன. இது எய்ட்ஸின் ஆரம்ப அறிகுறிகளில் முக்கியமானது. சாதாரணமாக ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை மட்டும் மலம் கழிக்கலாம் இதற்கு பயப்படத்தேவை இல்லை.

குறிப்பு : எச்.ஐ.வி. ஆல் பாதிக்கப்படாத மனிதர்களுக்கு வரும் அனைத்து வியாதிகளும் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம். நமக்கு எச்.ஐ.வி. இருப்பதால் தான் தலைவலி, காய்ச்சல், அக்கி ஆகியவை வருகிறது என்று பயப்படக்கூடாது. எதிர்ப்பு சக்தி 350-க்கு மேல் இருப்பவர்களை சந்தர்ப்பவாத வியாதிகள் தாக்குவது மிக அரிது.

ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட நோய்கள் சேர்ந்திருந்தல் (Concurrent Illness)

நம்மில் பலருக்கு சர்க்கரை வியாதி. இரத்தக் கொதிப்பு, ஆஸ்துமா, இருதய வியாதிகள் என்று சில உடல் நலப் பிரச்சனைகள் சேர்ந்தே இருக்கலாம். எச்.ஐ.வி.யால் பாதிக்கப்பட்டிருப்

பதால் அதற்கு மருந்துகள் எடுக்க வேண்டாம் அல்லது ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகள் எடுத்தால் அந்த வியாதிகளும் குணமாகிவிடும் என்ற தவறான கருத்து நிலவுகிறது. அது உண்மை அல்ல.

ஒழுங்காக அந்த வியாதியை கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகளை எடுக்க வேண்டும். உணவு முறைகளில் எச்.ஐ.வி. தொற்று பெற்றோர் எந்த பத்தியமும் இருக்க வேண்டாம் என்று பொதுவாக ஏ.ஆர்.டி. மையங்களில் கூறப்பட்டாலும், அந்தந்த வியாதிகளின் தன்மைக்கு ஏற்ப எடுக்க வேண்டிய/தவிர்க்க வேண்டிய உணவு பழக்க வழக்கங்களை பின்பற்ற வேண்டும். குடும்ப மருத்துவரின் ஆலோசனையை பெற்று செயல்படுவது நல்லது.

மனம்சார்ந்த பிரச்சனைகள்

எச்.ஐ.வி. / எய்ட்சுடன் வாழ்வோர்க்கு, ஒருசில நேரங்களில் மனம் சார்ந்த பிரச்சனைகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன. எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வோரும் அவரது குடும்பத்தினரும் கீழ்கண்ட மனநிலை மாற்றங்கள் குறித்த தெளிவுடன் கண்காணிக்க வேண்டும்.

- உறக்கம் இன்மை, அதிக நேரம் உறங்குவது, அடிக்கடி கோபப்படுதல்
- விருப்பம் இன்மை (உணவு, குடும்பம், வேலை, உறவு)
- தனிமையாக இருப்பதை விரும்புதல்
- கவனக்குறைவாக செயல்படுவது
- மனச்சோர்வு

இத்தகைய உணர்வு/உணர்ச்சிகள் பொதுவாக இருப்பதை விட அதிகம் இருப்பதாக உணர்ந்தால் ஆலோசகர்/ மனநல மருத்துவர் உதவியுடன் மனநிலையை சீராக வைத்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. ஒருமுறை நம்பிக்கையூட்டப்பட்ட நபர் சில வாரங்களில் மீண்டும் நம்பிக்கை இழந்து விடலாம். எனவே தொடர் கவனிப்பு அவசியம்.

சிக்கலான சூழ்நிலைகள்

எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வோர் ஒருசில குறிப்பிட்ட சிக்கலான சூழ்நிலைகளில் அதிக கவனம் எடுத்துக்கொள்வது நல்லது.

கர்ப்பகாலம்

எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வோர், எச்.ஐ.வி. இல்லாத குழந்தையை பெற்றெடுக்க முடியும். அதற்கு சில நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- மாதவிடாய் நின்று தள்ளிபோனால் - கர்ப்பமா என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- கர்ப்பம் உறுதி செய்யப்பட்டால் மருத்துவர் மற்றும் ஆலோசகரிடம் கலந்து பேசவும்.
- இரத்த சோகையை தவிர்க்கும் / குறைக்கும் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள்/ உணவு வகைகள் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- சீரான இடைவெளியில் மருத்துவ பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். எடை எவ்வாறு கூடுகிறது என்பதை கண்காணிக்க வேண்டும்.
- மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி வேறு மருந்துகளை / கடைகளில் கிடைக்கும் மருந்துகளை உட்கொள்ள கூடாது. அவை வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கு தீங்கை விளைவிக்கக்கூடும்.
- சத்தான, சுகாதாரமான உணவு பழக்கவழக்கம் மிகுந்த பலன்தரும்.
- பிறப்பு உறுப்புகளின் தூய்மை, சுத்தமான உடைகள் மிக அவசியம்.

- தொற்றுகள் இருந்தால் உடனடி மருத்துவ சிகிச்சை பெறுவது அவசியம்
- மருத்துவ ஆலோசனைபடி முறையாக சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும்
- பிரவசம் மருத்துவமனையில் தான் நடக்க வேண்டும்
- குழந்தைக்கு எச்.ஐ.வி. உள்ளதா என்பதை கண்டுபிடிப்பதற்கு சில மாதங்கள் ஆகலாம்.
- குழந்தைக்கு தூய்மை / சுத்தம் மிக அவசியம்.
- எல்லா தடுப்பு ஊசிகள், சொட்டு மருந்துகள் சரியான நேரத்தில் முறையாக கொடுக்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் உடல்நிலையை பரிசோதித்து சரியான நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் பெற்றோர் / பராமரிப்பாளர்கள் குழந்தை பராமரிப்பு பற்றி தக்க ஆலோசனை பெற்று அதனை கடைபிடிக்க வேண்டும்.
- புட்டிப்பால் வாங்க முடியாத நபர்கள் பசும்பால் உபயோகப்படுத்தலாம்.

அறுவை சிகிச்சை

- அறுவை சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவருக்கு உங்கள் எச்.ஐ.வி. நிலை பற்றி தெரிந்திருப்பது அவசியம். அவரையும் மற்ற ஊழியர்களையும் பாதுகாப்பதோடு, உங்களுக்கு தேவையான கிருமி நாசினிகளையும் உபயோகப்படுத்துவார்.
- அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்புவரை மருத்துவரின் ஆலோசனையோடு தவறாமல் மருந்துகளை (ஏ.ஆர்.டி. உட்பட) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- புண்கள் குணமாவதற்கு வழக்கத்தை விட அதிக காலம் தேவைப்படலாம். அதனால் மருத்துவரை சீரான இடைவெளியில் சந்திப்பது நலம்.

விபத்துக்கள்

- தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவமனைகளை பற்றி முன்னெச்சரிக்கையாக தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- நீங்கள் சிகிச்சை பெறும் மருத்துவமனையை பொறுத்து உங்கள் எச்.ஐ.வி. நிலை பற்றி தெரிவியுங்கள்.
- உங்கள் இரத்த வகை தெரிந்து இருப்பது நலம் - இரத்தம் ஏற்றக்கூடாது என்பது இல்லை. (ஆனால் கண்டிப்பாக இரத்ததானம் செய்யக்கூடாது)
- உங்கள் ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை மறக்காமல் மருத்துவரின் ஆலோசனையோடு எடுக்கவும்.
- எச்.ஐ.வி.யால் நலவாழ்வில் ஏற்படும் பிரதிபலிப்புகளை அறிந்து, அவற்றிக்கு ஏற்றாற்போல் வாழ்க்கை முறையை மாற்றி அமைத்துக் கொள்வது, வாழ்க்கை தரம் மேம்பட பெரிதும் உதவும்.

மதிப்பீடு கேள்விகள்

1. எச்.ஐ.வி. உள்ளோர் வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற பொதுவான நலவாழ்வு பிரச்சனைகள் எவை?
2. எச்.ஐ.வி. உள்ளோரை தாக்கும் சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் எவை?
3. சிக்கலான சூழ்நிலைகளில் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

5 ஏ.ஆர்.டி. பற்றிய அறிமுகமும், தொடங்கும் விதமும்

கற்கும் நோக்கங்கள்

இந்த அமர்வின் நிறைவில் பங்கேற்பாளர்கள் :

1. ஏ.ஆர்.டி. என்றால் என்ன என்ற தெளிவை பெற்றிருப்பர்.
2. ஏ.ஆர்.டி. எப்போது, எப்படி தொடங்க வேண்டும் என தெரிந்திருப்பர்.
3. ஏ.ஆர்.டி. எதிர்ப்பாற்றல் எப்படி உருவாகிறது, அதை எப்படி தடுக்கலாம் என அறிந்திருப்பர்.
4. ஏ.ஆர்.டி. முறையாக எடுப்பதன் அவசியம் பற்றி அறிந்திருப்பர்.
5. ஏ.ஆர்.டி. முறையாக எடுப்பதில் உள்ள சவால்களையும் அவற்றை சந்திக்கும் யுக்திகளையும் தெரிந்திருப்பர்.

காலஅளவு : ஒரு மணி நேரம்

எண்	உப தலைப்பு	பயிற்சி முறை	நேரம்
1.	ஏ.ஆர்.டி. என்றால் என்ன?	கலந்துரையாடல்	10 நிமிடம்
2.	ஏ.ஆர்.டி. எப்போது தொடங்க வேண்டும்	கலந்துரையாடல்	10 நிமிடம்
3.	ஏ.ஆர்.டி. தொடங்கும் முன் செய்ய வேண்டிய தயாரிப்புகள்	விரிவுரை	10 நிமிடம்
4.	ஏ.ஆர்.டி. எதிர்ப்பாற்றல் - விளக்கம்	விரிவுரை	10 நிமிடம்
5.	ஏ.ஆர்.டி. தொடர் சிகிச்சை	கலந்துரையாடல்	15 நிமிடம்
6.	திருப்பி பார்த்தல் மற்றும் மதிப்பீடு	கலந்துரையாடல்	5 நிமிடம்

எச்.ஐ.வி.க்கான உரிய மருத்துவம்

எச்.ஐ.வி. உள்ளவருக்கான உரிய மருத்துவம் எச்.ஐ.வி கூட்டு மருந்து சிகிச்சை எனப்படும் ஏ.ஆர்.டி. ஆகும். இக்கூட்டு மருந்துகள், எச்.ஐ.வி. உள்ளோர் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

ஏ.ஆர்.டி. (ஆன்ட்டி ரிட்ரோ வைரஸ் தெரபி)

ஏ.ஆர்.டி. என்பது எச்.ஐ.வி. தாக்கி, உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியான சி.டி.4 அணுக்கள் பெரிதும் குறைந்த நிலையில் கொடுக்கப்படும் கூட்டு மருந்து சிகிச்சை ஆகும். இக்கூட்டு மருந்து சிகிச்சை எய்ட்ஸ்க்கு காரணமான எச்.ஐ.வி. கிருமிகளின் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்தி உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. மேலும், ஏ.ஆர்.டி. சிகிச்சை பெறும்போது சந்தர்ப்பவாத நோய்களின் தாக்கமும் குறைகிறது.

ஏ.ஆர்.டி. யாருக்கு / எப்போது?

எச்.ஐ.வி. தொற்றுள்ள எல்லோருக்கும் ஏ.ஆர்.டி. தேவையில்லை. ஒருவரது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி - சி.டி.4 அணுக்கள் - குறிப்பிட்ட அளவிற்கு அதிகமாக குறையும் போதும் அதனால் தொற்று நோய்கள் தாக்கமுனையும் போதும் நோயின் கடுமையை கருத்தில் கொண்டு மருத்துவர் ஏ.ஆர்.டி.யை பரிந்துரைப்பார். பரிசோதிக்கும் மருத்துவர் மட்டுமே ஏ.ஆர்.டி. அளிப்பதைப்பற்றி முடிவு செய்வார்.

ஏ.ஆர்.டி. தொடங்குமுன் செய்ய வேண்டிய பரிசோதனைகள் / தயாரிப்புகள்

- இரத்தப்பரிசோதனைகள் (ஹீமோகிராம்)
- கல்லீரல் செயல்படும் நிலைக்கான பரிசோதனை
- சி.டி.4 அணுக்கள் எண்ணிக்கைக்கான பரிசோதனை
- பெண்களுக்கு இனப்பெருக்க மண்டலப் புற்றுநோய் மற்றும் கர்ப்பம் தரித்துள்ளார்களா என பரிசோதனை
- முழு உடல் பரிசோதனை
- ஏ.ஆர்.டி. எடுத்துக்கொள்ள தயாரான மனநிலையில் உள்ளார்களா என அறிதல்
- மருந்துகளின் விளைவுகள் பற்றி புரிந்து இருக்கிறார்களா என சோதித்தல்
- ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை நினைவுபடுத்த மற்றும் அவரை பராமரிக்க வீட்டில் ஒருவருக்காவது பயிற்சி அளிக்கப்பட வேண்டும்.

ஏ.ஆர்.டி மருத்துவம்

நாம் வாழ்நாள் முழுவதும் எடுக்கப்போகும் மருந்துகளைப் பற்றி நாம் நன்றாக தெரிந்து வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியம்.

நமது அரசு மருத்துவமனைகளில் பொதுவாக இரண்டு வகையான மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன.

1. ஸ்டாவுடின் + லாமிவுடின் + நெவரப்பின்
2. சிடோவிடன் + லாமிவுடின் + நெவரப்பின்

இவ்வாறு மூன்று மருந்துகள் கலந்த மாத்திரையை பயன்படுத்துவதால் இதை “எச்.ஐ.வி. கூட்டு மருந்து சிகிச்சை” என்று அழைக்கிறோம்.

- ஸ்டாவுடின் மருந்து கலந்த மாத்திரையே இந்தியாவில் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இரத்த சோகை உள்ளவர்கள் அதிகம் இருப்பதால் இதை பயன்படுத்த வேண்டிய கட்டாயம் உள்ளது.
- சிடோவிடின் மருந்து கலந்த மாத்திரை உட்கொள்வதற்கு இரத்த அளவு நன்றாக இருக்க வேண்டும். இம்மருந்து உலகில் அதிகம் பயன்படுத்தும் மருந்துகளில் ஒன்று.
- இரத்தசோகை ஏற்படுத்தும் தன்மையும் இந்த மருந்திற்கு உண்டு என்பதால் முன்னதாகவே இரத்தசோகை உள்ள நபர்களுக்கு இம்மருந்தை கொடுக்க இயலாது. மாதம் ஒருமுறையாவது இரத்த அளவு (ஹீமோகிராம்) பார்க்க வேண்டும். இதற்கு உங்கள் மருத்துவமனை உதவி செய்யும்.

மருந்துகளின் கூட்டில் மாற்றம்

- ✧ ஏ.ஆர்.டி. ஆரம்பிக்கும்போது நம்முடைய உடலுக்கு அந்த மருந்துகளால் ஒவ்வாமை ஏற்படுகிறதா என்பதை கண்டறிவதற்காக முதல் இரண்டு வாரங்கள் குறைந்த மருந்து அளவு கொடுக்கப்படும். அதன் பிறகு முழு அளவு மருந்தும் கொடுக்கப்படும். மருத்துவர், செவிலியர், மருந்தாளுநர்களிடம் இருந்து முறையாக மருந்துகளை உட்கொள்ளும் நேரங்களை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- ✧ காசநோய் குணமடைந்த பிறகு எபாவிரன்ஸ் என்ற மருந்து தொடர வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அதனால் நெவரப்பின் மருந்து கலந்த கூட்டு மருந்து மாற்றப்படும். இதனால் உடலுக்கு எந்த பாதிப்பும் கிடையாது. மாத்திரைகளின் எண்ணிக்கை ஒன்று குறையும்.
- ✧ உங்களது உடல் உபாதைகள் அறிகுறிகள் குறிப்பிட்ட மருந்துகள் எடுப்பதால்தான் என்று மருத்துவர் எண்ணும் போது அந்த மருந்தினை மட்டும் மாற்றி அமைப்பார். (எ.கா) இரத்தசோகை ஏற்பட்டால் சிடோவுடின் மருந்தை, மாற்றி ஸ்டாவுடின் மருந்து கலந்த கூட்டு சிகிச்சை அளிப்பார்.
- ✧ ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகள் எடுக்கும்போது புதிதாக காசநோய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு காச நோய் மருந்துகள் உட்கொள்ள நேரிட்டால் மருந்துகள் மாற்றியமைக்கப்படும்.
- ✧ மருந்துகள் மாற்றியதற்கான காரணத்தை மருத்துவரிடம் விவரமாக கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். உங்கள் உணவு வகைகளில் மாற்றம் வேண்டுமா என்பதையும் கேட்டு கொள்க.

ஏ.ஆர்.டியும் காசநோய் சிகிச்சையும்

ஏ.ஆர்.டி. ஆரம்பிப்பதற்கு முன் காசநோய் மற்றும் பிற சந்தர்ப்பவாத நோய்களுக்காக நீங்கள் பரிசோதிக்கப்படுவீர்கள்.

அவ்வாறு காசநோய் மருந்து எடுக்க பரிந்துரைக்கப்பட்டால் அதை தவறாது எடுக்கவேண்டும். உங்கள் வீட்டின் அருகில் உள்ள ஆரம்ப சுகாதார மையத்தில் தான் இதை பெற வேண்டும்.

காசநோய் சிகிச்சை எடுக்கும்போது ஏ.ஆர்.டி. எடுக்கக் கூடாது என்பது இல்லை. மருத்துவர் ஏ.ஆர்.டி. ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு சில வாரங்களாவது காசநோய் மருந்துகளை எடுக்க அறிவுறுத்துவார். இது மிகவும் முக்கியமானது. அதனால், தவறாமல் 2 வாரங்களுக்கு ஒருமுறையாவது ஏ.ஆர்.டி. மையத்தில் ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளவும். காசநோய் மருந்துகள் உங்களுக்கு ஒத்துக்கொண்ட பின் ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகள் நிச்சயம் ஆரம்பிக்கப்படும்.

காசநோய் மருந்துகளும் நெவரப்பின் மருந்தும் ஒன்றிற்கு ஒன்று முரண்பட்டது என்பதால் அதற்கு பதிலாக எபாவிரன்ஸ் மருந்து கொடுக்கப்படும். இந்த மருந்து இரவு நேரம் மட்டுமே.

ஏ.ஆர்.டி. ஆரம்பித்த சில நாட்களில்

ஏ.ஆர்.டி. மருந்து நம் உடலில் உள்ள எச்.ஐ.வி. கிருமி பெருக்கத்தை தடுப்பதன் மூலம் நம்முடைய எதிர்ப்பு சக்தியை மெதுவாக அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

நம்முடைய உடலில் ஏற்கனவே பல கிருமி தொற்றுகள் இருந்தாலும் நம்முடைய எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருக்கும்போது அவை வெளியே அறிகுறிகள் காட்டுவது இல்லை. ஏ.ஆர்.டி. எடுக்கும்போது நம்முடைய நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இந்த தொற்றுகளை கண்டுபிடித்து அழிக்க முயற்சி செய்யும். அப்போது நமக்கு அறிகுறிகள் தென்படும்.

இதை நோய் முற்றுகிறது என்று எண்ண வேண்டாம். உண்மையில் நம்முடைய எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகிறது என்பதையே இது காட்டுகிறது. மருந்துகள் வேலை செய்கிறது என்பதை உறுதி செய்கிறது.

இந்த அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனே மருத்துவரை அணுகி அதற்குரிய மாத்திரைகளையும் ஏ.ஆர்.டி. மருந்தோடு சேர்த்து எடுப்பது மிகவும் முக்கியம்.

மருந்துகளை எவ்வளவு காலம் உட்கொள்ள வேண்டும்?

ஏ.ஆர்.டி. என்பது முழுமையாக நோயை குணமாக்க கூடிய மருந்துகள் அல்ல. இது நோய் கிருமியை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதற்கு மட்டுமே உபயோகப்படுகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் (High Blood Pressure), நீரிழிவு நோய் (Diabetes) போன்றவற்றிற்கு சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதை போலவே, எச்.ஐ.வி. தொற்றுக்கும் வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு 80%-மும் நீரிழிவு நோய்க்கு 90%-மும் எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ்க்கு 95% முதல் 100%-மும் தொடர்ந்து மருந்து உட்கொள்ளாவிட்டால் சிகிச்சை தோல்வியடையும்.

மருந்துகளை சரிவர எடுத்துக் கொள்வது ஏன் மிக முக்கியமானது?

எச்.ஐ.வி. பெருகுவதை திறனுடன் தடுக்கும் வகையில், இரத்தத்தில் மருந்தின் அளவை தொடர்ந்து சீராக வைத்திருந்தால் மட்டுமே ஏ.ஆர்.டி. வெற்றியடையும். இரத்தத்தில் மருந்தின் அளவு அடிக்கடி குறைந்தால் இரண்டு விதமான பாதிப்புகள் உண்டாகும்.

- எச்.ஐ.வி. திரும்பவும் அதிவிரைவாக பெருகி, உடலிலுள்ள நோய் எதிர்ப்பு சி.டி.4 அணுக்களை பெருமளவில் அழிக்கும்.
- மற்றொரு மோசமான விஷயம் என்னவென்றால், எச்.ஐ.வி. கிருமிகளின் அளவு உடலில் அதிகரித்து விடுவதால், ஏ.ஆர்.டி.யால் எச்.ஐ.வி. மென்மேலும் பெருகுவதை தடுக்கவோ, குறைக்கவோ முடிவதில்லை.

ஆகவே, மருந்துகளைத் தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும். இடையில் எக்காரணம் கொண்டும் மருத்துவரின் அனுமதியின்றி சிகிச்சையை நிறுத்தக்கூடாது.

இரத்தத்தில் மருந்தின் அளவு குறையும் அபாயம் / வாய்ப்பு எப்போது ஏற்படுகிறது?

மருந்தை சரியான நேரத்தில் (12 மணி நேர இடைவெளியில்) எடுத்துக்கொள்ள மறந்து போகும் பட்சத்தில் அல்லது குறிப்பிட்டவாறு பல வேளைக்குரிய மருந்துகளை சரியாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லையெனில், இரத்தத்தில் மருந்தின் அளவு குறையும்.

மருந்து உட்கொள்பவரின் முழு ஒத்துழைப்பு, அதாவது, அனைத்து மருந்துகளையும் வேளை தவறாமல், முழுமையாக உட்கொண்டால் மட்டுமே ஏ.ஆர்.டி. வெற்றியடையும் என்பது பல ஆய்வுகளின் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. உதாரணமாக, 100 வேளைக்குரிய மருந்துகளில், 6 வேளைக்குரிய மருந்துகளை சரியாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் கூட, சிகிச்சை பலனளிக்காது போகலாம்.

தொடர்சிகிச்சை (Adherence) என்றால் என்ன?

ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை வேளை தவறாமலும் இடையில் நிறுத்தாமலும் நேரம் தவறாமலும் தொடர்ந்து உட்கொள்வதை தொடர் சிகிச்சை என்கிறோம். இதன் மூலம்தான் ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகள் சி.டி.4 அணுக்கள் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கின்றன. மருந்துகளை இடையில்

நிறுத்தினாலோ, வேளை தவறவிட்டாலோ சி.டி.4 அணுக்களின் எண்ணிக்கை குறையும் கிருமிகள் மருந்துகளுக்கு எதிராகச் செயல்படுவதைத் தடுக்க தொடர் சிகிச்சை பெரிதுப் உதவுகிறது.

- ☆ சிறிய தொந்தரவுகள் இருந்தாலும் மருத்துவரிடம் கேட்காமல் மருந்தை நிறுத்த வேண்டாம்.
- ☆ 12 மணி நேர சீரான இடைவெளி என்பது மிகவும் அவசியம்
- ☆ உணவு அருந்திவிட்டுதான் ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகள் எடுக்க வேண்டும் என்பது இல்லை சில தவிர்க்க முடியாத வேளைகளில் மாத்திரையை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்
- ☆ ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை 3 அல்லது 4 நாட்களுக்கு முன்பாகவே சென்று ஏ.ஆர்.டி. மையத்தில் வாங்கிக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் கடைசி நாட்களில் ஏற்படும் எதிர்பாராத நிகழ்வுகள் நாம் சீராக மாத்திரை எடுப்பதை பாதிக்காது.
- ☆ வேலை செய்யும் இடங்களில் முன்பாகவே அனுமதி பெற்று ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை பெற்றுக் கொள்ளவும். கடைசி நேர கெடுபிடிகளில் இருந்து தப்பிக்க முடியும்.
- ☆ வெளியூர் செல்லும் போது கூடுதலாக 2 அல்லது 3 நாட்களுக்கு மாத்திரை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
- ☆ கண்ணில் அடிக்கடி படும் இடங்களில் மாத்திரைகளை வைத்திருக்கவும். இது எளிதில் ஞாபகப்படுத்தும்.
- ☆ வெளியூரில் இருக்கும்போது மாத்திரை இல்லாது போனால் இந்த மாத்திரைகளை வாங்கி கொள்ளலாம். மறக்காமல் செவிலியர் / மருத்துவரிடம் அதற்கான பெயரை எழுதி வாங்கி அதற்கு ரசீது வாங்கி ஏ.ஆர்.டி. மையத்திற்கு வரும்போது காண்பிக்கவும்.

எவ்வாறு நினைவில் வைத்துக்கொள்வது?

தொடர் சிகிச்சை கண்டிப்பாக தேவை. எனவே நேரம் தவறாமல் உட்கொள்ள மன உறுதியுடன் செயல்பட வேண்டும். அதற்கு உறுதுணை புரிய அலைபேசியிலோ (CellPhone) கைக் கெடிகாரத்திலோ எச்சரிக்கை ஒலி எழுப்ப செய்தல், வானொலி / தொலைகாட்சி நிகழ்ச்சிகளோடு தொடர்பு படுத்தி நினைவாற்றலை வெளிகொணரல் போன்ற முறைகளை பின்பற்றலாம். அவரவர் சூழ்நிலைக்கு தக்க ஒரு வழி முறையை கையாண்டு நேரம் தவறாமல் மாத்திரைகளை உட்கொள்வதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

ஒரு வேளைக்குரிய மருந்தை எடுத்துக்கொள்ள தவறிவிட்டால் என்ன செய்வது?

- ☆ அடுத்த வேளைக்குரிய மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதற்கு இடையே நிறைய நேரம் இருந்தால், தவறிய வேளைக்குரிய மருந்துகளை உடனே எடுத்துக் கொள்ளவும். அடுத்த வேளைக்குரிய மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளும் இடைவெளி மிகவும் குறைவாக இருந்தால் அடுத்த வேளைக்குரிய மருந்துகளை மட்டும் சரியான நேரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதற்குப்பதிலாக, அடுத்த வேளைக்குரிய மருந்துகளை இரண்டு மடங்காகவோ அல்லது மருந்தின் அளவுகளை மாற்றவோ கூடாது.
- ☆ எந்த வேளைக்குரிய மருந்துகளையும் தவறவிடக்கூடாது. எனினும் ஒரு வேளைக்குரிய மருந்துகளை உட்கொள்ள தவறிவிட்டால், பயப்படவோ, குறுகுறுப்பு உணர்வு கொள்ளவோ வேண்டாம். முக்கியமானது என்னவென்றால், மருந்துகளை தவற விட்டதற்கு என்ன காரணம். அது எதனால் ஏற்பட்டது என்பதை தெரிந்து கொண்டு, மீண்டும் அதுபோல் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பக்கவிளைவுகள் ஏற்பட்டால்.....

சாதாரணமாக இரண்டு வகையான கூட்டு மருந்துகள் கிடைக்கப்பெறுகின்றன. இவைகள் பலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளும், ஒருசிலருக்கு பிரச்சனைகளை உண்டாக்கும். அவரவர் உடல்கூற்றிற்கு ஏற்றபடியே மருந்துகள் வேலை செய்யும். எனவே, இதுபோன்று பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்டால், உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும். மருத்துவர் உங்களுக்குரிய மருந்துகளைத் தருவார்.

சிகிச்சை பயனளிக்கின்றதா என்பதை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

இந்தியாவில் பொதுவாக இரத்தத்தில் சி.டி.4 அணுக்களின் எண்ணிக்கையை வைத்தே சிகிச்சை பலனளிக்கின்றதா என்பது முடிவு செய்யப்படுகிறது. மேலும், எச்.ஐ.வி.க்கான சிகிச்சையிலுள்ள அனைவரும் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை சி.டி.4 அணுக்களின் எண்ணிக்கையைப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இதன்மூலம் மருந்துகள் செயல்படுகின்றனவா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். சிகிச்சை ஆரம்பித்து ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகும் சி.டி.4 அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்காமல் இருந்தால் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

ஏ.ஆர்.டி-க்கு எதிர்ப்பாற்றல்

ஒரு மனிதனின் உடலில் உள்ள எச்.ஐ.வி.யானது, அவர் ஏ.ஆர்.டி. மருந்து எடுத்துக் கொள்ளும்போது தொடர்ந்து எந்தவித பாதிப்பும் இல்லாமல் இருந்தால், எச்.ஐ.வி.யானது ஏ.ஆர்.டி.க்கு எதிர்ப்பாற்றல் பெற்றுள்ளது என்று அர்த்தம். ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை சரிவர எடுத்துக் கொள்ளா விட்டால் எச்.ஐ.வி.யானது ஏ.ஆர்.டி.க்கு எதிர்ப்பாற்றலை பெறுகிறது. இதுவே முதன்மையான காரணம். சில வழிமுறைகளை கடைபிடித்து எதிர்ப்பாற்றல் உருவாவதை தடுக்க முடியும்.

ஒரு மனிதன் உடலில் உள்ள எச்.ஐ.வி. ஏ.ஆர்.டி.க்கு எதிர்ப்பாற்றல் பெற்று அந்த எதிர்ப்பாற்றல் அதிக வலிமை வாய்ந்ததானால் அதை சிகிச்சை தோல்வி என்று அழைக்கிறோம். இதன் காரணமாக எச்.ஐ.வி.யானது பல மடங்காக பெருகி சி.டி.4 அணுக்களை மிக விரைவில் அழிக்கத் தொடங்குகிறது. இந்த நிலையில் அந்த மனிதர் மறுபடியும் நோயுற தொடங்குவார்.

சில நேரங்களில் மாறுபட்ட ஏ.ஆர்.டி. வகையை சேர்ந்த மற்ற மருந்துகளை கொண்டு ஒரு புதிய கூட்டு மருந்து தரப்படுகிறது. இந்த மருந்து மற்ற ஏ.ஆர்.டி.க்கு எதிர்ப்பாற்றல் கொண்ட எச்.ஐ.வி-யை எதிர்த்து போராடும். ஆயினும் இந்தியாவில் சில கூட்டு மருந்துகள் மட்டுமே இருப்பதால் எச்.ஐ.வி. சில வருடங்களுக்கு பின் அனைத்து மருந்துகளுக்கும் எதிர்ப்பாற்றல் பெற்றுவிடும் வாய்ப்பு இருக்கிறது.

மற்ற மருந்துகளுடன் ஒவ்வாமை / ஒத்துக்கொள்ளாமை

சில நேரங்களில் ஏ.ஆர்.டி. கூட்டு மருந்து எடுப்பவர்கள் பிற நோய்களுக்கும் மருந்து எடுக்கின்ற சூழ்நிலை ஏற்படலாம். இந்த இரண்டு வகை மருந்துகளும் ஒன்றோடு ஒன்று ஒத்து போகாமல் இருக்கலாம். இதனால் பக்க விளைவுகளும், பின் விளைவுகளும் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. இதனை தவிர்க்க,

* மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல், பிறர் எடுப்பதற்காக கொடுக்கப்பட்ட அதே ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை உட்கொள்ளாதீர்கள்.
* உறவினர்களுடனோ / நண்பர்களுடனோ மருந்துகளை பகிர்ந்து கொள்வது கூடாது.

* மருத்துவரிடம் தவறான தகவல்களை கூறி - நீங்களே உங்களை ஏமாற்றாதீர்கள்
* உண்மை நிலையை கூறுங்கள். ஆலோசகர்களும் மருத்துவர்களும் பிற பணியாளர்களும் உங்களுக்கு உதவி செய்வார்கள்.

ஏ.ஆர்.டி.யின் நன்மைகள்

* எச்.ஐ.வி.யால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வாழ்நாளை நீட்டிக்கிறது
* உடல்நலம் மேம்படுகிறது. வேலைகளுக்கு செல்ல முடிகிறது
* வாழ்க்கைத் தரம் கூடுகிறது
* மற்றவர்களை சார்ந்து வாழக்கூடியநிலை குறைகிறது
* எச்.ஐ.வி. கிருமிகளின் எண்ணிக்கையை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறது.
* நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை - சி.டி.4 அணுக்கள் - அதிகரிக்கச் செய்கிறது
* சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் ஏற்படுவது குறைக்கப்படுகிறது.

மதிப்பீட்டு கேள்விகள்

1. ஏ.ஆர்.டி. என்றால் என்ன?
2. ஏ.ஆர்.டி. எப்போது தொடங்க வேண்டும்?
3. ஏ.ஆர்.டி. எதிர்பாற்றல் என்றால் என்ன?
4. ஏ.ஆர்.டி. தொடர்சிகிச்சை என்றால் என்ன?

6 ஏ.ஆர்.டி. யை முறையாக எடுப்பதில் சந்திக்கும் சவால்கள்

பங்கேற்பாளர்களை 7 முதல் 12 வரை உள்ள மூன்று அல்லது நான்கு சிறிய குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் கீழ்க்கண்ட கேள்விகளை கொடுத்து, குழு உறுப்பினர்கள் அனைவரையும் கலந்து பேச ஊக்குவிக்கவும். அவர்களின் கருத்தை குழு உறுப்பினர் ஒருவர் தொகுத்து எழுதி படிக்கும் படி வழி நடத்தவும்.

குழு கலந்துரையாடலுக்கான கேள்விகள்

1. ஏ.ஆர்டி.-யை முறையாக எடுப்பதில் நீங்கள் சந்திக்கும் சவால்கள் / இடையூறுகள் / பிரச்சனைகள் என்ன?
2. இந்த சவால்களை எதிர்கொண்டு வெற்றி பெற நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?
3. ஏ.ஆர்.டி.-யை முறையாக எடுக்க உங்கள் குடும்பத்தினர், தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் ஏ.ஆர்.டி. மைய அலுவலர்களிடம் என்ன எதிர்பார்க்கிறீர்கள்?

* இந்த கேள்விகளுக்கான பதிலை குழுவில் 15 நிமிடங்கள் கலந்து பேசி அறிக்கையாக சமர்ப்பிக்கும்படி கூறவும்.
* குழு பிரதிநிதிகள் அறிக்கை சமர்ப்பிக்கும்போது அனைத்து கருத்துகளையும் தொகுத்து எழுதி வைத்துக்கொள்ளவும்.
* அனைத்து சவால்களையும் எதிர்கொள்ளும் வழிமுறைகள் கூறப்பட்டுள்ளனவா என பரிசீலித்து பார்க்கவும்.
* பின்னர் குழுக்களில் இருந்து வந்த கருத்துகளை கோர்வைபடுத்தி தொகுத்து கூறவும்.
* ஏதாவது கருத்துகளுக்கு விளக்கம் தேவைப்பட்டால் பங்கேற்பாளர்களை கூற ஊக்குவிக்கவும்.
* ஏதாவது சவால்களை எதிர்கொள்ளும் வழிமுறைகள் விடுபட்டிருந்தால் அவற்றையும் சேர்த்து கூறவும்.
* அமர்வை நிறைவு செய்யும் முன் "எத்தகைய சவால்கள் வந்தாலும், மனஉறுதியுடன் செயல்பட்டால் நிச்சயமாக ஏ.ஆர்.டி.யை தொடர்ந்து முறையாக முழுமையாக எடுக்க முடியும்" என்பதை அழுத்தமாக கூறவும்.
* நம்பிக்கையூட்டி ஊக்குவிக்கும் விதமாக அமர்வை முடிக்கவும்.

7 எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் பின்னணியில் நலவாழ்வு சேவை அமைப்புகள்

கற்கும் நோக்கங்கள்

இந்த அமர்வின் நிறைவில் பங்கேற்பாளர்கள்:

1. எச்.ஐ.வி. - யுடன் வாழ்பவர்களுக்கு எவ்விதமான சிகிச்சை தேவைப்படும் என்பதை தெரிந்திருப்பர்.
2. அச்சிகிச்சை எங்கெங்கு கிடைக்கிறது. அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதில் தெளிவு பெற்றிருப்பர்.

கால அளவு : 30 நிமிடங்கள்

எண்	உபதலைப்பு	செயல்படுத்தும் முறை	நேரம்
1.	எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வோர்க்கு தேவைப்படும் சிகிச்சைகள்	விரிவுரை	10 நிமிடம்
2.	அரசு, தொண்டு நிறுவன தனியார் நல அமைப்புகள்	கலந்துரையாடல்	15 நிமிடம்
3.	திருப்பி பார்த்தல் மற்றும் மதிப்பீடு	கலந்துரையாடல்	5 நிமிடம்

கருத்துத் தொகுப்புகள்

இந்த அமர்வை நடத்தி செல்லும்போது கீழ்க்கண்ட கோர்வையை பின்பற்றலாம்.

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு

தொண்டு நிறுவனங்களின் களப்பணியாளர்கள் எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வோரின் வீடுகளுக்கு வருகை தந்து அவர்களுக்கு வேண்டிய இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு முறைகளை செய்து வருகிறார்கள்.

அவர்களுக்கு தேவையான சுகாதார குறிப்புக்கள், தன் சுத்தம் பேணல், சுற்றுப்புறத்தை சுகாதாரமாய் வைத்துக் கொள்ளல், சத்தான உணவு முறைகளை எடுத்துரைத்தல், ஆதரவு கூட்டங்களை அறிமுகப்படுத்துதல், ஏ.ஆர்.டி. மையத்திற்கு வழிகாட்டுதல், ஏ.ஆர்.டி. சிகிச்சையை முறைப்படி எடுத்துக்கொள்ளத் தூண்டுதல், குடும்பத்தினருக்கும், சுற்றுப்புறத்தாருக்கும் பயங்களைப் போக்கி ஆதரவு தரும் வகையில் அவர்களுக்கு பயிற்சி அளித்தல் போன்ற பங்கேற்பை செய்து வருவதால் எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வோர் வாழ்க்கைத்தரம் சிறந்த முறையில் உயர்ந்து வருகிறது. தாய்மார்கள் தங்களை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தி, எய்ட்ஸ் தொற்றில்லா குழந்தைகளைப் பெற வழிவகுத்தல், தங்கள் வாழ்க்கை சூழ்நிலையை உணர்ந்து தங்களை தாங்களே இரத்த பரிசோதனைக்குட்படுத்துதல் மேலும், ஆரம்பத்திலேயே மருத்துவ உதவி எடுத்துக்கொள்ளும் பக்குவம் ஆகியவற்றை உருவாக்கவும் இவர்கள் உதவுகிறார்கள்.

இல்லம் சார்ந்த பராமரிப்பு, நிறுவனம் சார்ந்த மருத்துவ பராமரிப்பின் முன் நிலையாகவும், அச்சேவைகளை பயன்படுத்த உறுதுணைபுரியும் பணியாகவும் கருதப்படுகிறது.

ஆரம்ப சுகாதார நிலையமும், சிகிச்சை வசதிகளும்

எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வோர்க்கு தேவையான அடிப்படை சிகிச்சை முறைகள் எல்லோருக்கும் எளிதில் கிடைக்கப்பெறும் வகையில் தமிழ்நாடு எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு சங்கம் பரவலான

ஏற்பாடுகளை செய்து கொடுத்துள்ளது. அருகில் உள்ள ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களிலிருந்து சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் வருமுன் காக்கும் மருந்துகளையும் மற்றும் சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் வந்த பின்னர் தேவையான சிகிச்சைக்கான மருந்து வகைகளும் கிடைக்குமாறு ஆவன செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆகவே, எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வோர் நகரங்களுக்கோ, பெரிய மருத்துவ மனைகளுக்கோ தான் செல்ல வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. அருகில் உள்ள ஆரம்ப சுகாதார மையத்திலேயே தேவையான சிகிச்சையை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அரசு மருத்துவமனைகளும் அவற்றின் வசதிகளும்

இவைகளைத் தவிர அனைத்து அரசு வட்ட மற்றும் மாவட்ட மருத்துவமனைகளிலும் உள் மற்றும் வெளி நோயாளியாக சிறப்பு சிகிச்சை மற்றும் ஆதரவு பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் அரசு மருத்துவ சேவைகள்		
மருத்துவகல்லூரி மருத்துவமனை	-	1
மாவட்ட தலைமை மருத்துவமனை	-	1
தாலுகா மருத்துவமனைகள்	-	5
பிற மருத்துவமனைகள்	-	8
ஈ.எஸ்.ஐ. மருத்துவமனைகள்	-	8
மருந்தகங்கள்	-	2
வட்டார ஆரம்ப சுகாதார மையங்கள்	-	10
ஆரம்ப சுகாதார மையங்கள்	-	112
துணை சுகாதார மையங்கள்	-	383

ஆதாரம் : IMA Nursing Home Board, Tirunelveli

ஏ.ஆர்.டி. சிகிச்சை வசதிகள்

திருநெல்வேலி, மருத்துவ கல்லூரி மருத்துவமனையில் செயல்பட்டு வரும் ஏ.ஆர்.டி. மையம், அனைத்து எச்.ஐ.வி. உள்ளோரையும் பதிவு செய்து அவர்களுக்கு தேவையான சமயத்தில் ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளையும், தேவையான ஆலோசனை மற்றும் வசதிகளையும் ஏற்படுத்தி, அவர்களுக்கு சத்துமாவு அளித்து வருகிறது.

அவசர சிகிச்சை மற்றும் முற்றிய நிலை பராமரிப்புப் பணி

எச்.ஐ.வி. தொற்று முற்றிய நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு சிகிச்சை செய்யும் அளவில் திருநெல்வேலி மருத்துவக்கல்லூரி, மருத்துவமனை பல்வேறு துறையைச் சார்ந்த சிறப்பு மருத்துவர்கள் உதவியுடன் மகப்பேறு, அறுவைசிகிச்சை, நெஞ்சக நோய் சிகிச்சை, நரம்பு மற்றும் இருதயநோய் போன்ற அனைத்து சிகிச்சை வசதிகளுடன் சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகிறது.

காசநோய் சிகிச்சை வசதிகள்

மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனையில் உள்ள திருத்தியமைக்கப்பட்ட தேசிய காசநோய் கட்டுப்பாட்டு திட்டத்தின் மூலமாக ஒருவருக்கு காசநோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டால் அவருக்கு அருகில் உள்ள ஆரம்ப சுகாதார மற்றும் நகர சுகாதார மையங்கள் மூலமாக நேரடி கண்காணிப்பு சிகிச்சை முறைகள் மூலம் காசநோய்க்கான மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டு வருகின்றன.

அரசு, அரசு சாரா சமுதாய பராமரிப்பு மையங்கள்

தமிழ்நாடு எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு சங்கம் எய்ட்ஸ் உள்ளவர்களுக்கு சிறப்பு பராமரிப்பு மையங்களை மாவட்டங்கள் தோறும் உருவாக்கி வருகிறது. திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் சமாதான அறக்கட்டளை எய்ட்ஸால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கென ஒரு பராமரிப்பு மையத்தை பாளையங்கோட்டை இரயில் நிலையத்திற்கு அருகில், சிறந்த அனுபவமிக்க மருத்துவர்கள் உதவியுடன் நடத்திவருகிறது. அங்கு, இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு இலவசமாக சந்தர்ப்பவாத நோய் கிகிச்சைகள், நோய் வராமல் தடுக்கும் மருந்துகள் மற்றும் உள் நோயாளி சிகிச்சைகள், பரிசோதனைகள் ஆகியவை சிறப்பான முறையில் அளிக்கப்படுகின்றன. எய்ட்ஸ் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு திட்டமும், இளைப்பாறும் மையங்கள் மூலமாக மருத்துவ உதவி மற்றும் இரத்தப் பரிசோதனைகளை செய்து வருகிறது.

தனியார் மருத்துவமனைகளின் பங்கேற்பு

சில தனியார் மருத்துவமனைகளும் இப்போது கர்ப்பிணி பெண்களுக்கான பிரசவங்களையும், அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவோருக்கு அறுவை சிகிச்சைகளையும் செய்ய முன் வந்துள்ளன என்பதும் மகிழ்ச்சிக்குரிய விஷயங்கள். உள் நோயாளிகளுக்கான சிகிச்சைகளும் சில மருத்துவமனைகளில் கிடைத்து வருகிறது.

சில தனியார் மருத்துவமனைகளிலும், மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனையிலும் எய்ட்ஸால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு அவசரகால சிகிச்சைகளும், உயிர்காக்கும் உதவிகளும் அளிக்கப்படுகின்றன.

திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் தனியார் மருத்துவ சேவைகள்		
கார்போரேட் மருத்துவமனைகள்	-	2
இரண்டாம் நிலை மருத்துவமனைகள்	-	47
ஆரம்ப நிலை மருத்துவமனைகள்	-	150
கிளினிக் மருத்துவமனைகள்	-	500
ஆதாரம் : IMA Nursing Home Board, Tirunelveli		

தனியாக மருத்துவ பணிபுரிவோரின் சேவை

தமிழ்நாடு எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு சங்கமும், எய்ட்ஸ் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு திட்டமும் தனியாக மருத்துவப்பணி செய்பவருக்கு எய்ட்ஸ் நோய் சிகிச்சை முறைகள் பற்றி அவ்வப்போது தகுந்த நிபுணர்களின் உதவியோடு அறிமுகப்படுத்தி வருவதால் அவர்களின் மூலமாகவும் ஒருவர் சிகிச்சைப் பெற்றுக் கொள்வது எளிதாகிறது. எச்.ஐ.வி. உள்ளோர் தங்கள் எச்.ஐ.வி. நிலை, குடும்ப பொருளாதார பின்னணி, வாழும் சூழ்நிலை இவற்றை மனதிற்கொண்டு உரிய மருத்துவ சேவையை சரியான நேரத்தில் பயன்படுத்துவதன் மூலம், தங்கள் நலவாழ்வை சீராக பராமரிப்பதுடன், மேம்படுத்தவும் முடியும்.

மதிப்பீட்டு கேள்விகள்

1. அரசு துறையில் எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் உள்ளவர்களுக்கு என்னென்ன நல சேவைகள் / எங்கெங்கு கிடைக்கின்றன?
2. தொண்டு நிறுவனங்கள் எச்.ஐ.வி. / எய்ட்சுடன் வாழ்வோர்க்கு என்னென்ன பணிகள் புரிகின்றன?
3. எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் உள்ளோர் தனியார் துறையில் என்னென்ன நல சேவைகளை பயன்படுத்தலாம்?

8 நலவாழ்வு சேவையை பயன்படுத்துவதை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள்

கற்கும் நோக்கங்கள்

இந்த அமர்வின் நிறைவில் பங்கேற்பாளர்கள்:

1. நலவாழ்வு சேவையை பயன்படுத்துவதை ஊக்குவிக்கும் காரணிகள் பற்றி தெளிவு பெற்றிருப்பர்.
2. நலவாழ்வு சேவையை பயன்படுத்துவதை குறைக்கும் / தடுக்கும் காரணிகள் பற்றி தெரிந்திருப்பர்.
3. இந்த சவால்களை எதிர்கொண்டு நலவாழ்வு சேவைகளை பயன்படுத்தும் மனஉறுதியை பெற்றிருப்பர்.

காலஅளவு : 45 நிமிடங்கள்

எண்	உப தலைப்பு	பயிற்சி முறை	காலஅளவு
1.	தனிநபர், குடும்பம், சமுதாயம், சார்ந்த காரணிகள்	கலந்துரையாடல்	10 நிமிடம்
2.	உண்மை சம்பவ ஆய்வு	குழு ஆய்வு	10 நிமிடம்
3.	தொழில், பொருளாதாரம் சார்ந்த காரணிகள்	கலந்துரையாடல்	10 நிமிடம்
4.	மருத்துவ சேவை சார்ந்த காரணிகள்	விரிவுரை	10 நிமிடம்
5.	திருப்பி பார்த்தல் மற்றும் மதிப்பீடு	கலந்துரையாடல்	5 நிமிடம்

கருத்து கோர்வை

எச்.ஐ.வி. உள்ளோர் நல சேவைகளை பயன்படுத்துவதை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள் பற்றிய கருத்துகளை பகிர கீழ்கண்ட கருத்து கோர்வையை பின்பற்றலாம்.

தனிநபர் சார்ந்தவை

தனக்கு எச்.ஐ.வி. தொற்று ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையை அறிந்த ஒருவர் சிகிச்சை நாடாமல் இருப்பதற்கு சுயபட்சாதாபம் ஒரு முக்கிய காரணம். "தனக்கு மட்டுமே இப்படி ஒரு நிலை எனவும், பெற்றோர்கள், முன்னோர்கள் செய்த பாவத்தின் பலன்" எனவும், தன்னை தானே தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதலும், இந்த சமுதாயமே தன்னை வெறுத்து ஒதுக்குவதாகவும் தன்மீது அன்பு அக்கறை காட்டுபவர் எவருமில்லை எனவும் நினைத்து புலம்புதலும், தனக்கு உரிய உரிமைகள் சலுகைகள் மறுக்கப்படுவதாகவும் உரிய அங்கீகாரம் கிடைக்கவில்லை எனவும் நினைத்து மனவேதனைபடுபவர்கள் ஏராளம். இதனால் நல சேவைகளை பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற ஆர்வம் இல்லாமல் போகிறது. தாழ்வு மனப்பான்மை, குற்ற உணர்ச் காரணமாக தன்னை தானே ஒதுக்கிக்கொண்டு வாழும் இவர்களுக்கு முறையான ஆற்றுப்படுத்துதல் கொடுக்கப்பட்டால், படிப்படியாக இப்பிரச்சினையிலிருந்து வெளிவந்து நல சேவைகளை பயன்படுத்தலாம்.

பள்ளி நிர்வாகம், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களுக்கு எச்.ஐ.வி. குறித்த போதிய அடிப்படை உண்மைகளை தெரிவிப்பதாலும், அவர்களே முன்னின்று நடத்தும் வகையில் எச்.ஐ.வி. குறித்த திட்டங்களை செயல்படுத்துவதினாலும் இவர்களின் எச்.ஐ.வி.க்கான சிகிச்சை நாடும் நடத்தையில் மாற்றம் கொண்டுவரலாம்.

பணியிடங்கள் சார்ந்தவை

தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரிவோரின் எச்.ஐ.வி. நிலை தெரியவந்தால், அவரது இந்த எச்.ஐ.வி. நிலையால் உற்பத்தி திறன் குறையும் எனவும் அதனால் நிகர இலாபம் குறையும் எனவும் நினைக்கலாம். எனவே நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ அவருக்கு வேலைவாய்ப்பு மறுக்கப்படுகின்றது. ஒருவரது வேலை வாய்ப்பிற்கோ அல்லது பணி உயர்விற்கோ எச்.ஐ.வி. ஒரு தடையல்ல என்ற நிலை அனைத்து தொழிற்கூடங்களிலும் உறுதி செய்யப்பட்டால் இவர்களின் சிகிச்சை நாடும் நடத்தையில் பெரும் மாற்றத்தை கொண்டுவரும்.

சமூக இழுக்கு மற்றும் ஒதுக்கப்படுதல்

எச்.ஐ.வி. கிருமி 4 முக்கிய வழிகளில் பரவும் என்றாலும், "பாதுகாப்பற்ற உடலுறவின் மூலம் பரவும்" என்ற ஒரு கருத்து படித்தவன் முதல் பாமரன் வரை அனைவரின் அடிமனத்திலும் ஆழமாக பதிந்துள்ள / பதிக்கப்பட்ட ஒரு விசயம். எச்.ஐ.வி. உள்ள ஒரு நபரை பார்த்தவுடன் பெரும்பாலானவர்களின் மனத்திரையில் ஓடும் ஒரே விசயம் அந்த நபரின் பாலியல் நடத்தை குறித்ததே.

ஒருவர் தனக்கு எச்.ஐ.வி. உள்ளது என தெரிந்தும் மருத்துவ சிகிச்சையை நாடாததற்கும் தன் நிலையை வெளியில் தெரியாமல் மூடி மறைப்பதற்கும் மேற்கூறிய கசப்பான உண்மையே முக்கிய காரணமாகும். இந்நிலை மாறவேண்டுமாயின் அரசு அமைப்புகள், தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் சமூகம் சார்ந்த அமைப்புகள் மூலம், எச்.ஐ.வி. குறித்த விழிப்புணர்வு கிராமப்புறத்திலுள்ள ஒவ்வொரு தனிமனிதனையும் சென்றடைய வேண்டும்.

பெண் குழந்தைகளின் திருமணம்

திருமண வயதில் உள்ள பெண்ணின் பெற்றோருக்கோ அல்லது அந்த குடும்பத்தில் ஒருவருக்கோ எச்.ஐ.வி. என தெரிந்தால், அந்த பெண்ணின் திருமணம் ஒரு கேள்விக்குறி ஆகலாம். நடத்தை குறித்த சந்தேகம், குடும்ப கவுரவ பிரச்சனை, சொத்து பிரச்சனை போன்றவை பூதாகரமாகலாம். தனக்கோ அல்லது தனது குடும்பத்தாருக்கோ எச்.ஐ.வி. என்ற நிலை இந்த சமுதாயத்திற்கு தெரியவந்தால், அந்த சமுதாயம் தன்னை வித்தியாசப்படுத்தி பார்க்காது என்ற நிலை என்று வருமோ அன்றுதான் இந்த பிரச்சனைக்கு நிரந்தர தீர்வு காணமுடியும். அதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியது. எச்.ஐ.வி. பற்றிய அறிவியல் பூர்வமான தகவல்களை அனைத்து தரப்பினரிடையேயும் பாகுபாடின்றி கொண்டு சேர்ப்பதே ஆகும்.

பொருளாதாரம் சார்ந்தவை

நமது நாட்டில் எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்பவர்களில் பெரும்பான்மையோர் இயல்பாகவே ஏழ்மை நிலையில் உள்ளவர்களே. இந்நோய் தாக்குதலுக்குப் பின், அவர்களின் பொருளாதார நிலையின் தரம் மேலும் குறைய அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. குறிப்பாக, குடும்பத்தில் வருமானம் ஈட்டும் நபராக அவர் இருப்பின், அடிக்கடி உடல்நலம் குன்றுவதால் சரிவர வேலைக்கு செல்லமுடியாத நிலை ஏற்பட்டு வருமான குறைவு / இழப்பு நேரிடலாம். மருத்துவம், சந்தப்பவாத நோய்களுக்கான சிகிச்சை, உடல் நலம் பேணுதல் போன்றவற்றிற்காக அதிகம் செலவிட நேரலாம். வருமானம் இன்மை காரணமாக குழந்தைகளின் மேற்படிப்புக்கு தடை ஏற்படலாம்.

எனவே, ஒருவரது சிகிச்சை நாடும் நடத்தையில் நல்மாற்றம் கொண்டுவரவேண்டுமாயின் எச்.ஐ.வி.க்கான இலவச சிகிச்சை மையங்கள் மற்றும் அரசாங்கத்தின் பல்வேறு

நலத்திட்டங்கள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு எளிதில் பெறமுடியும், அதற்கு யாரை நாடவேண்டும் என்ற தகவல்களை அவரிடம் முழுமையாக, எளிமையாக கொண்டு சேர்க்கவேண்டும். இதன்மூலம் அவர்கள் பொருளாதார நிலையில் முன்னேற்றம் கொண்டு வர வேண்டும்.

மருத்துவம் சார்ந்தவை

எச்.ஐ.வி.க்கான கூட்டு மருந்து சிகிச்சை இலவசமாக கிடைக்கிறது. என்றாலும் அடிக்கடி வரக்கூடிய சந்தர்ப்பவாத நோய்கள், உடல் எடைகுறைதல், மருந்து மாத்திரைகளினால் ஏற்படக்கூடிய ஒவ்வாமை, பக்க விளைவுகள் போன்ற பல இன்னல்களையும் இந்நபர் கடந்துவர வேண்டிய நிலை உள்ளது.

ஒருசில நேரங்களில் மருத்துவ மையங்களில் உள்ள சூழ்நிலையும் அவர்கள் தொடர்ந்து நல சேவையை பயன்படுத்துவதை பாதிக்கிறது.

எச்.ஐ.வி. உள்ளோர், எச்.ஐ.வி.யின் நிலைகள், சந்தர்ப்பவாத நோய்கள், ஏ.ஆர்.டி.யின் பயன்கள், மருத்துவ வசதிகளை பயன்படுத்தும் முறை பற்றி நன்கு அறியும் போது அவர்கள் மனநிலை மாறுகிறது. மருத்துவர்களும் பிறநலபணியாளர்களும் எச்.ஐ.வி. உள்ளோரை ஊக்குவிக்கும் விதத்தில் செயல்படும் போது, நல சேவைகளை பயன்படுத்தும் ஆர்வம் மேலும் அதிகரிக்கிறது.

மருந்துகள், குறிப்பாக ஏ.ஆர்.டி.. கிடைக்குமிடம்

இன்றைய நிலவரப்படி எச்.ஐ.வி. தொடர்புடைய நல பிரச்சனைகளுக்கு தேவையான மருத்துவம் எல்லா இடங்களிலும் கிடைப்பதில்லை. கிராமபுற மக்கள் தங்களுக்கு தேவையான மருந்துகளை பெற்றுக்கொள்ள நகரங்களுக்கோ அல்லது அதிக தூரம் சென்றோ தான் பெற்றுக் கொள்ள முடிகிறது.

ஏ.ஆர்.டி. மருந்து அரசு மருத்துவகல்லூரி மருத்துவமனையில் மட்டுமே கிடைக்கிறது. திருநெல்வேலி மாவட்டத்தின் எல்லைபகுதிகளில் உள்ளவர்கள் 80 கி.மீ. தூரம் வரை பயணம் செய்ய வேண்டிய நிர்பந்தம் உள்ளது.

இரண்டாம் கட்ட ஏ.ஆர்.டி. தேவைப்படுவோர் சென்னைக்கு செல்ல வேண்டிய சூழ்நிலைபோது அதை பயன்படுத்தும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

பயன்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகள்

கிடைக்கின்ற மருத்துவ சேவைகளையும் பயன்படுத்துவதை உறுதி செய்வதில் மருத்துவ மையங்களின் அமைப்பு, சேவையின் தரம், கிடைக்கின்ற தூரம், நேரம் மற்றும் இரகசியங்கள் பாதுகாக்கப்படும் விதம் போன்றவை முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. இது போன்ற காரணிகள் எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வோர் மருத்துவ சேவைகளை பயன்படுத்துவதை நிர்ணயிக்கின்றன.

போக்குவரத்து வசதி

எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்வோர் தாங்கள் வசிக்கின்ற பகுதியிலிருந்து மருத்துவமனைகளுக்கு சென்றுவர போக்குவரத்து வசதிகள் நன்றாக இருந்தால் மருத்துவ சேவைகளை பயன்படுத்துவது அதிகமாக இருக்கும்.

நல சேவைகளை பயன்படுத்தும் விதம் எல்லோரிடமும் எப்போதும் ஒரே சீராக இருப்பதில்லை. இந்நிலையில் அடிக்கடி ஏற்ற தாழ்வுகள் ஏற்படுகின்றன. தொடர் ஆற்றுப் படுத்துதலும், குடும்ப, சமுதாய உறுப்பினர்களின் ஆதரவும் ஊக்கமும் அவர்கள் முழுமையாக முறையாக சிகிச்சை எடுக்க பெரிதும் உதவுகின்றன.

மதிப்பீடு கேள்விகள்

1. நலவாழ்வு சேவையை பயன்படுத்துவதை ஊக்குவிக்கும் காரணிகள் யாவை?
2. நலவாழ்வு சேவையை பயன்படுத்துவதை குறைக்கும் /தடுக்கும் காரணிகளை எவ்வாறு எதிர்கொள்ளலாம்?

9 முறையாக சிகிச்சை எடுத்து நிறைவாக வாழ சில குறிப்புகள்

எச்.ஐ.வி. தொற்றுப் பெற்றோர் ஏனையோரைப் போல் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டும். வாழும் காலத்தை எவ்வளவு நீட்டிக்க முடியுமோ அவ்வளவு நீட்டிக்க வேண்டும் என்பது தான் நம் அனைவருடைய குறிக்கோளாக இருக்க முடியும். அவற்றை அடைய, தேவையான குறிப்புகளை இப்போது வரையறுப்போம். இதுவரை சொல்லப்பட்ட கருத்துக்களின் சாராம்சமாக சில குறிப்புகளைச் சொல்லலாம்.

மன ஆதரவு சம்பந்தமான குறிப்புக்கள்

1. எச்.ஐ.வி. தொற்றுப் பெற்றோர், தொற்றுப் பெற்றதை தெரிந்து கொண்டவுடன் அவர்களுக்கு ஏற்படும் அதிர்ச்சியிலிருந்து மீண்டுவர ஆற்றுப்படுத்துதல் தேவை. அவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கக் கூடிய கோபம், பழிவாங்கும் உணர்ச்சி, பச்சாதாப உணர்ச்சி, மறுப்பு, உயிர்வாழ விருப்பமின்மை, எதிர்காலத்தை எண்ணிய பயம் மற்றும் மன அழுத்தம் ஆகியவற்றிலிருந்து மீள வழிவகுக்கும்.
2. எச்.ஐ.வி. என்பது சிகிச்சையினால் கட்டுப்படக்கூடிய, நீண்டநாள் வாழக்கூடிய நிலை எனலாம். ஆரோக்கியமாக, சம்பாதிக்கக் கூடிய நிலைமையைத் திரும்ப பெற முடியும் என்பதை உறுதியாக நம்ப வேண்டும்.
3. ஆதரவுக் குழு கூட்டங்களில் தவறாமல் கலந்து கொள்வதால் மன அழுத்தத்திலிருந்து மீள முடியும். பல அறியாத விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.
4. குடும்பத்தினருக்கும், அவரைப் பராமரிக்கும் விதம் பற்றியும், தொற்று எளிதில் யாருக்கும் பரவாதென்பது பற்றியும், எச்.ஐ.வி. பற்றிய விளக்கங்களையும் தெளிவாக்குதல் வேண்டும்.
5. குடும்பத்தினர் ஆதரவு ஒத்துழைப்பு, புரிந்து கொள்ளலின்றி தொற்றுப்பெற்ற நபரின் தன் சுத்தம் பேணல், சுற்றுப்புற சுத்தம் பேணல், சிகிச்சைகள், நல்வாழ்வு அனைத்தும் கேள்வி குறியாகவே இருக்கும்.

தன் சுத்தம் பேணல் பற்றிய குறிப்புக்கள்

1. தினமும் ஒரு முறை தவறாமல் குளித்தல், மென்மையான சோப் ஒரு நாள் விட்டு ஒருநாள் உபயோகித்தால் போதுமானது.
2. பிரஷ் உபயோகித்து பல் துலக்குதல், தேவைப்பட்டால் வெது வெதுப்பான உப்பு நீரில் வாய்கொப்பளித்தல்.
3. உணவு உண்ணும் முன்னரும், உண்ட பின்பும், கழிப்பறை உபயோகித்த பின்னரும் மென்மையான சோப்பு கொண்டு கை கழுவுதல்.
4. நகங்கள் வளர, வளர சீராக வெட்டிக்கொள்ளுதல்
5. கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரையே குடிக்க உபயோகித்தல்
6. தினமும் 2.5 லிட்டருக்கு குறையாமல் நீர் அருந்துதல் நல்லது
7. வீதியில் விற்பதை, திறந்து வைத்த உணவுகளை உண்பதை தவிர்த்தல்.
8. ஈ மொய்ப்பதைத் தவிர்த்தல்

3. ஏ.ஆர்.டி. மையங்களில் வழங்கப்படும் சத்துமாவை சுவையாக தயாரிக்கும் வழிமுறைகள் பற்றிய விளக்கங்கள்.

4. தேய்வு நோய் என்பதன் விளக்கம், அதற்கு ஊட்டச்சத்துக்களின் பங்கு.

5. நோயெதிர்ப்பு சக்தியை மீட்பதில் ஊட்டச்சத்துகளின் பங்கு.

6. பசியை அதிகரிக்கும் வழிமுறைகள் : உணவில் ருசியை கூட்டுவது, மணம் அதிகரிப்பது, சூடான நிலையில் பரிமாறுவது, உணவை அலங்கரித்து வழங்குவது போன்றவைகளாலும் அவர்களுடைய ஊட்டச்சத்து தேவைகளை நிவர்த்தி செய்ய முடியும்.

உடற்பயிற்சி யோகா மற்றும் தியானப் பயிற்சிகளும் அவர்கள் வாழ்வில் ஒளியேற்றவல்லது என்பதில் ஐயமில்லை.

இவை யாவையும் கடைப்பிடித்து ஒரு தொற்றுப் பெற்ற நபர் வாழ நினைத்தால், செயல்பட்டால் அவர்கள் அதிகபட்ச ஆரோக்கியத்துடன் நீண்டநாள் வாழ முடியும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

* உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும் பழக்க வழக்கங்களை - போதை மருந்துகள், புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் - தவிர்த்தல்
* சுயமாகவோ, நண்பர்கள் ஆலோசனையின் மூலமோ, மருந்து கடைகளில் கேட்டோ மருந்து உட்கொள்வதை தவிர்த்தல்.
* உங்களுடைய ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை உங்கள் குழந்தைகளுக்கோ, வாழ்க்கை துணைக்கோ அல்லது உடன் வாழ்பவர்களுக்கோ பகிர்ந்து கொடுக்கக் கூடாது.
* ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை உட்கொள்ள தவறி இருந்தால், அது குறித்த உண்மைகளை மருத்துவரிடமோ அல்லது ஆலோசகரிடமோ கூறி அவர்களின் ஆலோசனையை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
* ஏ.ஆர்.டி. யை அளவிற்கு அதிகமாக உட்கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும். குறித்த நேரத்தில் மருந்துகளை சாப்பிட தவறினால் குறுகிய இடைவெளியில் அடுத்த வேளைக்குரிய மருந்துகளையும் சேர்த்து எடுத்து கொள்ளக்கூடாது.
* ஏ.ஆர்.டி. யை உட்கொள்ளும் போது மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் நீங்களாக வேறு எந்த மருந்துகளையும் உட்கொள்ள வேண்டாம்.
* போதை மருந்துகள், ஊசிகள், புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்ற செயல்கள் பொதுவாக பல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். எனவே, ஏ.ஆர்.டி. உட்கொள்ளும்போது இவைகளை தவிர்ப்பது சிகிச்சையின் பயனை மேலும் அதிகரிக்கும்.

ஏ.ஆர்.டி. முறையாக எடுக்க சில ஆலோசனைகள்

1. தினமும் குறித்த நேரத்தில், சரியான இடைவெளியில் மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும் (உதாரணமாக காலை 8 மணிக்கும், இரவு 8 மணிக்கும்)
2. மருந்துகளை குறித்த நேரத்தில் உட்கொள்ள நினைவுபடுத்தும்படி மணிகாட்டியிலோ, அலைபேசியிலோ, கைக்கடிகாரத்திலோ குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒலி எழுப்பும் படி வைத்துக் கொள்ளலாம்.
3. விசேஷங்களுக்கோ அல்லது விடுமுறைக்காகவோ வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல வேண்டியிருந்தால், அந்த நாட்களுக்குத் தேவைப்படும் மருந்துகளை முன்கூட்டியே எடுத்து வைத்து, குறித்த நேரத்தில் உட்கொள்ள வேண்டும்.
4. எத்தனை நாட்கள் வெளியே செல்கிறீர்களோ அத்தனை நாளுக்குத் தேவைப்படும் மருந்துகளை மட்டும் சிறிய பெட்டிகளிலோ, பர்ஸிலோ அல்லது கைப்பையிலோ வைத்து எடுத்துச் செல்லலாம்.
5. ஒவ்வொரு வாரமும் மீதமுள்ள மருந்துகள் சரியாக உள்ளதா என்பதை எண்ணிப்பார்த்து தொடர்ந்து உட்கொள்ளவும்.
6. உடல் நிலை சரியில்லாமல் போனாலோ அல்லது பக்கவிளைவுகள் அதிகரித்தாலோ அலட்சியப்படுத்தாமல் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.
7. மருந்துகளை தொடர்ந்து உட்கொள்ளுவதற்கு குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், உடன் வாழ்பவர்கள், உடன்வேலை செய்பவர்களின் உதவியையும், ஊக்குவிப்பையும் பெறலாம்.
8. ஏ.ஆர்.டி. குறித்து உங்களுக்கு இருக்கும் சந்தேகங்களையும், கேள்விகளையும் உடனுக்குடன் உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது ஆலோசகரிடமோ கேட்டுத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவும்.

மறுவாழ்வு

தொற்றுப் பெற்ற பலர், சிகிச்சையின் நிமித்தமாக அல்லது ஏ.ஆர்.டி. சிகிச்சையின் தொடர்பாக சில சமயங்களில் தாங்கள் பார்த்து வந்த வேலையை விட நேர்கிறது. ஆரோக்கியம் பெற்ற பின்னரும் தொடர் சிகிச்சையின் நிமித்தமாக பழைய வேலையில் சேர முடியாத சூழ்நிலையுள்ளது. இன்னும் சிலருக்கு ஆரோக்கியமான பின்னரும், ஏற்கனவே பார்த்த வேலைகளை தொடர அவருடைய உடல்நிலை அனுமதிப்பதில்லை. இவர்களுக்கெல்லாம் மறுவாழ்வு கொடுக்கும் முயற்சியாக நிரந்தர வருமானம் வரும் பயிற்சியையோ அல்லது உதவியையோ வழங்க வேண்டும்.

சத்துணவு பற்றிய விளக்கங்கள் மற்றும் பயிற்சி

1. சரிவிகித உணவு என்றால் என்ன? அதனால் ஏற்படும் பயன்.
2. மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்பு மற்றும் நீர்ச்சத்து, உயிர்சத்து, தாதுஉப்புக்கள், நார்ச்சத்து ஆகியவையின் தேவைகளை அறிந்து அவைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்ளும் வழிவகைகள்.

ஏ.ஆர்.டி. முறையாக எடுக்க சில ஆலோசனைகள்

1. தினமும் குறித்த நேரத்தில், சரியான இடைவெளியில் மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும் (உதாரணமாக காலை 8 மணிக்கும், இரவு 8 மணிக்கும்)

2. மருந்துகளை குறித்த நேரத்தில் உட்கொள்ள நினைவுபடுத்தும்படி மணிகாட்டியிலோ, அலைபேசியிலோ, கைக்கடிகாரத்திலோ குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒலி எழுப்பும் படி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

3. விசேஷங்களுக்கோ அல்லது விடுமுறைக்காகவோ வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல வேண்டியிருந்தால், அந்த நாட்களுக்குத் தேவைப்படும் மருந்துகளை முன்கூட்டியே எடுத்து வைத்து, குறித்த நேரத்தில் உட்கொள்ள வேண்டும்.

4. எத்தனை நாட்கள் வெளியே செல்கிறீர்களோ அத்தனை நாளுக்குத் தேவைப்படும் மருந்துகளை மட்டும் சிறிய பெட்டிகளிலோ, பர்ஸிலோ அல்லது கைப்பையிலோ வைத்து எடுத்துச் செல்லலாம்.

5. ஒவ்வொரு வாரமும் மீதமுள்ள மருந்துகள் சரியாக உள்ளதா என்பதை எண்ணிப்பார்த்து தொடர்ந்து உட்கொள்ளவும்.

6. உடல் நிலை சரியில்லாமல் போனாலோ அல்லது பக்கவிளைவுகள் அதிகரித்தாலோ அலட்சியப்படுத்தாமல் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.

7. மருந்துகளை தொடர்ந்து உட்கொள்ளுவதற்கு குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், உடன் வாழ்பவர்கள், உடன்வேலை செய்பவர்களின் உதவியையும், ஊக்குவிப்பையும் பெறலாம்.

8. ஏ.ஆர்.டி. குறித்து உங்களுக்கு இருக்கும் சந்தேகங்களையும், கேள்விகளையும் உடனுக்குடன் உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது ஆலோசகரிடமோ கேட்டுத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவும்.

மறுவாழ்வு

தொற்றுப் பெற்ற பலர், சிகிச்சையின் நிமித்தமாக அல்லது ஏ.ஆர்.டி. சிகிச்சையின் தொடர்பாக சில சமயங்களில் தாங்கள் பார்த்து வந்த வேலையை விட நேர்கிறது. ஆரோக்கியம் பெற்ற பின்னரும் தொடர் சிகிச்சையின் நிமித்தமாக பழைய வேலையில் சேர முடியாத சூழ்நிலையுள்ளது. இன்னும் சிலருக்கு ஆரோக்கியமான பின்னரும், ஏற்கனவே பார்த்த வேலைகளை தொடர அவருடைய உடல்நிலை அனுமதிப்பதில்லை. இவர்களுக்கெல்லாம் மறுவாழ்வு கொடுக்கும் முயற்சியாக நிரந்தர வருமானம் வரும் பயிற்சியையோ அல்லது உதவியையோ வழங்க வேண்டும்.

சத்துணவு பற்றிய விளக்கங்கள் மற்றும் பயிற்சி

1. சரிவிகித உணவு என்றால் என்ன? அதனால் ஏற்படும் பயன்.

2. மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்பு மற்றும் நீர்ச்சத்து, உயிர்சத்து, தாதுஉப்புக்கள், நார்ச்சத்து ஆகியவையின் தேவைகளை அறிந்து அவைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்ளும் வழிவகைகள்.

3. ஏ.ஆர்.டி. மையங்களில் வழங்கப்படும் சத்துமாவை சுவையாக தயாரிக்கும் வழிமுறைகள் பற்றிய விளக்கங்கள்.

4. தேய்வு நோய் என்பதன் விளக்கம், அதற்கு ஊட்டச்சத்துக்களின் பங்கு.

5. நோயெதிர்ப்பு சக்தியை மீட்பதில் ஊட்டச்சத்துகளின் பங்கு.

6. பசியை அதிகரிக்கும் வழிமுறைகள் : உணவில் ருசியை கூட்டுவது, மணம் அதிகரிப்பது, சூடான நிலையில் பரிமாறுவது, உணவை அலங்கரித்து வழங்குவது போன்றவைகளாலும் அவர்களுடைய ஊட்டச்சத்து தேவைகளை நிவர்த்தி செய்ய முடியும்.

உடற்பயிற்சி யோகா மற்றும் தியானப் பயிற்சிகளும் அவர்கள் வாழ்வில் ஒளியேற்றவல்லது என்பதில் ஐயமில்லை.

இவை யாவையும் கடைப்பிடித்து ஒரு தொற்றுப் பெற்ற நபர் வாழ நினைத்தால், செயல்பட்டால் அவர்கள் அதிகபட்ச ஆரோக்கியத்துடன் நீண்டநாள் வாழ முடியும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

* உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும் பழக்க வழக்கங்களை - போதை மருந்துகள், புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் - தவிர்த்தல்
* சுயமாகவோ, நண்பர்கள் ஆலோசனையின் மூலமோ, மருந்து கடைகளில் கேட்டோ மருந்து உட்கொள்வதை தவிர்த்தல்.
* உங்களுடைய ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை உங்கள் குழந்தைகளுக்கோ, வாழ்க்கை துணைக்கோ அல்லது உடன் வாழ்பவர்களுக்கோ பகிர்ந்து கொடுக்கக் கூடாது.
* ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை உட்கொள்ள தவறி இருந்தால், அது குறித்த உண்மைகளை மருத்துவரிடமோ அல்லது ஆலோசகரிடமோ கூறி அவர்களின் ஆலோசனையை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
* ஏ.ஆர்.டி. யை அளவிற்கு அதிகமாக உட்கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும். குறித்த நேரத்தில் மருந்துகளை சாப்பிட தவறினால் குறுகிய இடைவெளியில் அடுத்த வேளைக்குரிய மருந்துகளையும் சேர்த்து எடுத்து கொள்ளக்கூடாது.
* ஏ.ஆர்.டி. யை உட்கொள்ளும் போது மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் நீங்களாக வேறு எந்த மருந்துகளையும் உட்கொள்ள வேண்டாம்.
* போதை மருந்துகள், ஊசிகள், புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்ற செயல்கள் பொதுவாக பல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். எனவே, ஏ.ஆர்.டி. உட்கொள்ளும்போது இவைகளை தவிர்ப்பது சிகிச்சையின் பயனை மேலும் அதிகரிக்கும்.

10 ஏ.ஆர்.டி. பற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

1. ஏ.ஆர்.டி. எவ்வாறு வேலை செய்கிறது?

ஏ.ஆர்.டி. என்பது எச்.ஐ.வி. தாக்கி, உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியான சி.டி. 4 அணுக்கள் பெரிதும் குறைந்த நிலையில் கொடுக்கப்படும் கூட்டு மருந்து சிகிச்சை ஆகும். இக்கூட்டு மருந்து சிகிச்சை எய்ட்ஸ்க்கு காரணமான எச்.ஐ.வி கிருமிகளின் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்தி உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. மேலும், ஏ.ஆர்.டி. சிகிச்சையினால் சந்தர்ப்பவாத நோய்களின் தாக்கமும் குறைகிறது.

2. ஏ.ஆர்.டி. எடுப்பதினால் வாழ்நாள் நீடிக்குமா? அல்லது எவ்வளவு நாட்கள் உயிர் வாழலாம்?

நிச்சயமாக வாழ்நாள் நீடிக்கும். முறையாக ஏ.ஆர்.டி. எடுப்பவர்கள், ஏ.ஆர்.டி. எடுக்காதவர்களைவிட குறைந்தபட்சம் பத்து ஆண்டுகளாவது அதிகமாக வாழ்நாட்களை நீட்டிக்க முடியும். மேலும், தொற்று பெற்ற காலத்திலிருந்து கணக்கிட்டால் ஏ.ஆர்.டி. எடுப்பதால் எச்.ஐ.வியுடன் வாழ்பவர் இருபது வருடங்களுக்கும் அதிகமாக நல்வாழ்வு வாழ முடியும்.

3. ஏ.ஆர்.டி. வாழ்நாள் முழுவதும் சாப்பிட வேண்டுமா?

ஏ.ஆர்.டி. என்பது முழுமையாக நோயை குணமாக்ககூடிய மருந்துகள் அல்ல. இது நோய்க் கிருமியை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதற்கு மட்டுமே உபயோகப்படுகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் (HighBloodPressure), நீரிழிவு நோய் (Diabetes) போன்றவற்றிற்கு சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதை போலவே, எச்.ஐ.வி. தொற்றுக்கும் வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

4. ஏ.ஆர்.டி. இடையில் விட்டால் அல்லது நிறுத்தினால் என்ன ஆகும்?

ஏ.ஆர்.டி. பலனளிக்காமல் போவது மட்டுமல்லாமல், எச்.ஐ.வி. அம்மருந்துகளுக்கு எதிராக எதிர்ப்பாற்றல் தன்மையை அடைந்து, திரும்ப அம்மருந்துகளை மீண்டும் எடுத்தாலும் எவ்வித பயனும் அளிக்காது. அதுமட்டுமல்லாமல் அவ்வகை கிருமிகள் தொற்றுள்ளவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு பரவக் கூடிய சமயத்தில், புதிதாக தொற்று பெற்றவருக்கும் ஏ.ஆர்.டி. மருந்து பலனிக்காமல் போவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. அதனால் ஒருவருடைய தவறு, சமுதாயத்தை, நாட்டை பாதிக்கக் கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது.

5. ஏ.ஆர்.டி. மாத்திரை சாப்பிட்டவுடன் வாந்தி எடுத்துவிட்டால், உடனே இன்னொரு மாத்திரை சாப்பிடலாமா?

பொதுவாக மருந்து செயல்பட குறைந்தது ஒருமணி நேரமாவது ஆகும். மருந்து ஒருமணி நேரத்திற்குள் வாந்தி மூலம் வெளியேற்றப்பட்டால், இன்னொரு முறை மருந்தை எடுத்துக்கொள்வது பாதுகாப்பானது. சில நோயாளிகளுக்கு பிரட்டல், பேதி, சோர்வு ஆகியவை ஏற்படலாம். முதல் சில வாரங்களுக்குப் பிறகு இவை சீராகிவிடும். ஆனால், இதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆரம்பத்திலேயே கேட்டு தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

6. ஏ.ஆர்.டி. நேரம் தவறினால் அடுத்த நேரம் இரண்டையும் சேர்ந்து எடுக்கலாமா?

அடுத்த வேளைக்குரிய மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதற்கு இடையே அதிக நேரம் இருந்தால், தவறிய வேளைக்குரிய மருந்துகளை உடனே எடுத்துக் கொள்ளவும். அடுத்த வேளைக்குரிய மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளும் இடைவெளி மிகவும் குறைவாக இருந்தால் அடுத்த வேளைக்குரிய மருந்துகளை மட்டும் சரியான நேரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதற்குப்பதிலாக, அடுத்த வேளைக்குரிய மருந்துகளை இரண்டு மடங்காகவோ அல்லது மருந்தின் அளவுகளை மாற்றவோ கூடாது.

எந்த வேளைக்குரிய மருந்துகளையும் தவறவிடக்கூடாது. எனினும் ஒரு வேளைக்குரிய மருந்துகளை உட்கொள்ள தவறிவிட்டால், பயப்படவோ, குறுகுறுப்பு உணர்வு கொள்ளவோ வேண்டாம். முக்கியமானது என்னவென்றால், மருந்துகளை தவற விட்டதற்கு என்ன காரணம், அது எதனால் ஏற்பட்டது என்பதை தெரிந்து கொண்டு, மீண்டும் அதுபோல் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

7. ஏ.ஆர்.டி. எடுப்பதினால் உண்டாகும் நன்மை, தீமைகள் யாவை?

நன்மைகள்

- ✧ எச்.ஐ.வி.யால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வாழ்நாளை நீட்டிக்கிறது.
- ✧ உடல்நலம் மேம்படுகிறது.
- ✧ வாழ்க்கைத்தரம் கூடுகிறது.
- ✧ மற்றவர்களை சார்ந்து வாழக்கூடிய நிலை குறைகிறது.
- ✧ எச்.ஐ.வி. கிருமிகளின் எண்ணிக்கையை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறது.
- ✧ நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை - சி.டி. 4 அணுக்கள் - அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
- ✧ சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் ஏற்படுவது குறைக்கப்படுகிறது.

தீமைகள்

- ✧ ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளால் சிலருக்கு பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும். உதாரணமாக இரத்த சோகை, நரம்பு மற்றும் உடல் வலி, வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி மற்றும் ஈரல் செயல்பாடு பாதிப்பு, ஒவ்வாமை ஆகிய அறிகுறிகள் வரக்கூடும். ஏ.ஆர்.டி. மருத்துவர் அதற்கேற்றபடி மாற்றங்கள் செய்தோ அல்லது துணை மருந்துகள் மூலமோ வழிகள் வகுப்பார்.

8. ஏ.ஆர்.டி. எடுத்த பின்பு தோல் வியாதி, தூக்கமின்மை, தலை சுற்றல், வாந்தி, வாய்ப்புண்கள், கை, கால் கருப்பாவது, உணவு ஜீரணமாகாமல் இருப்பது, முடி உதிர்வது, கண் பார்வை மங்கிவிடுதல், நகங்கள் கருப்பாக மாறுதல், கால் நடக்க முடியாமல் போகுதல், அடிக்கடி தலைவலி ஏற்படுதல், உடல் பருமன் ஆவது, பற்களில் கரை விழுதல், உடல் சோர்வடைதல், கர்ப்பப்பை பாதிப்பு, கிட்னி பாதிப்பு போன்ற குறைகள் ஏற்படுமா? எதனால்?

மேற்கூறிய சில விளைவுகள் ஏ.ஆர்.டி. மாத்திரைகளின் பக்கவிளைவுகளாக இருக்கக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது. கண் பார்வை மங்குவது, முடி உதிர்வது, தோல் வியாதி, தலைசுற்றல் போன்றவைகள் எய்ட்ஸ் நோய் பாதிப்பினால் வரக்கூடியவை. ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகள் சில பேருக்கு போதியளவு பலன்தராத பட்சத்தில் இதுபோன்ற அறிகுறிகள் தோன்ற வாய்ப்பு உண்டு.

9. ஏ.ஆர்.டி. எடுப்பதினால் சி.டி. 4 அணுக்கள் அதிகரிக்குமா? அல்லது குறையுமா?

ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை வேளை தவறாமலும் இடையில் நிறுத்தாமலும் தொடர்ந்து உட்கொள்வதை தொடர் சிகிச்சை என்கிறோம். இதன் மூலம்தான் ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகள் சி.டி. 4 அணுக்கள் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கின்றன. மருந்துகளை இடையில் நிறுத்தினாலோ, வேளை தவறவிட்டாலோ சி.டி. 4 அணுக்களின் எண்ணிக்கை குறையும்.

10. ஏ.ஆர்.டி. எடுப்பதினால் வைரல்லோடு குறையுமா?

ஏ.ஆர்.டி. தொடர்ந்து எடுத்தால் மட்டுமே, எச்.ஐ.வி. பெருகுவதை தடுத்து ஏ.ஆர்.டி. வெற்றியடையும். இரத்தத்தில் மருந்தின் அளவு அடிக்கடி குறைந்தால் எச்.ஐ.வி. திரும்பவும் அதிவிரைவாக பெருகி, உடலிலுள்ள நோய் எதிர்ப்பு சி.டி. 4 அணுக்களை பெருமளவில் அழிக்கும். எச்.ஐ.வி. அளவு உடலில் அதிகரித்து விடுவதால், ஏ.ஆர்.டி.யால், எச்.ஐ.வி. மென்மேலும் பெருகுவதை தடுக்கவோ, குறைக்கவோ முடிவதில்லை.

11. இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை வியாதி போன்ற நோய்களுக்கு மருந்து எடுத்துக் கொண்டே ஏ.ஆர்.டி. எடுக்கலாமா?

ஆம். அவ்வியாதிகளுக்குரிய சிகிச்சைகளுடன் ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளையும் சேர்ந்தே சாப்பிடலாம். காசநோய் மற்றும் வேறுசில நோய்களுக்கு சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் போது அவை ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளுடன் சேர்ந்து தேவையில்லாத விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடும் என்ற நிலை ஏற்படும்போது ஏ.ஆர்.டி. மருத்துவர் அதற்கேற்றார் போல் சிகிச்சைகளை மாற்றியமைப்பார்.

12. ஏ.ஆர்.டி. மாத்திரை உட்கொள்ளும் பொழுது சித்த மருந்து உட்கொள்ளலாமா?

உட்கொள்ளலாம். ஆனால் தகுதிபெற்ற சித்த மருத்துவருடைய கண்காணிப்பின் கீழ் எடுக்கலாம்.

13. கணவன் மனைவி இருவரும் ஏ.ஆர்.டி. எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் போது ஆணுறை இல்லாமல் உடலுறவு கொள்ளலாமா?

கூடாது. ஒருவருடைய உடலில் வைரல்லோடு அதிகமாகவும் மற்றவர் உடலில் குறைவாகவும் இருக்க வாய்ப்பு உண்டு. அச்சமயத்தில் ஆணுறையின்றி உடலுறவு கொண்டால் வைரல்லோடு குறைவாக உள்ளவருக்கு வியாதி முற்றி எய்ட்ஸ் நிலையை அடையும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகும். மேலும், ஒருவருடைய கிருமி ஏ.ஆர்.டி.க்கு கட்டுப்படாத நிலையிலிருக்கும்போது மற்றவருக்கும் அந்நிலை ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது.

14. முதல் நிலை ஏ.ஆர்.டி. கேட்கவில்லையென்றால் இரண்டாம் நிலை ஏ.ஆர்.டி. கட்டாயம் எடுக்கத்தான் வேண்டுமா?

தொற்று பெற்றவரின் வாழ்நாள் அதிகரிக்க வேண்டுமென்றால் முதல் நிலை ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகள் பயனில்லாமல் போகும்போது அடுத்த கட்ட மருந்துகளை தேர்ந்தெடுத்து கொடுக்க வேண்டும். இல்லையெனில் அவருக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிகவும் குறைந்து விரைவில் நோயாளி இறக்க நேரிடும்.

15. ஏ.ஆர்.டி. எடுக்காமலே நம் ஆயுளை கூட்ட வழிகள் உண்டா?

ஒரு விழுக்காடு தொற்று பெற்றவர்களில் ஏ.ஆர்.டி. இல்லாமலே நீண்ட நாள் எய்ட்ஸ் வராமல் வாழ வாய்ப்பு உள்ளது. ஏனையோர் முறையான உணவு முறை மற்றும் சுகாதார முறைகளை கடைப்பிடித்து வாழ்ந்து வருவதால் ஏ.ஆர்.டி. நாளை தள்ளிப்போட முடியும். ஆனால், நிச்சயமாக ஏ.ஆர்.டி. இல்லாமல் வாழ்நாட்களை அதிகரிக்க முடியாது.

16. குழந்தைகளுக்கு சி.டி. 4 எண்ணிக்கை பெரியவர்களைவிட வேகமாக அதிகரிப்பது ஏன்?

குழந்தைகள் வளர்ச்சி பெறும் வயதில் இருக்கும்போது அவர்கள் உடலில் எல்லா திசுக்களும் ஆரோக்கியமாகவும், வேகமாகவும் செயல்படும். உதாரணமாக சிறு காயங்கள் மற்றும் எலும்பு முறிவு போன்றவைகள் குழந்தைகளுக்கு விரைவில் கூடிவிடும் என்பது எல்லாரும் அறிந்ததே. இது வயது முதிர (50 வயதுக்கு மேற்பட்டோருக்கு) திசுக்களின் புதுப்பிக்கும் தன்மை குறைவுபடும். எனவே, குழந்தைகளுக்கு சி.டி. 4 எண்ணிக்கை பெரியவர்களைவிட வேகமாக அதிகரிக்கிறது.

17. அம்மை நோய் போன்றவைகளால் பாதிக்கப்படும்போது ஏ.ஆர்.டி. மாத்திரைகள் தொடர்ச்சியாக எடுக்க வேண்டுமா?

அம்மை நோயும், வைரஸ் கிருமிகளால் உருவாவதே. தெய்வத்திற்கும் அதற்கும் சம்பந்தமில்லை. ஏனைய நோய்கள் போல அதுவும் ஒரு தொற்றக் கூடிய நோய். அந்த நேரத்தில் ஏ.ஆர்.டி. மாத்திரைகளை எந்த காரணத்தைக் கொண்டும் நிறுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை.

11 ஏ.ஆர்.டி. சிகிச்சை மையங்கள்

1. அரசு பொது மருத்துவமனை, சென்னை
2. அரசு நெஞ்சக நோய் மருத்துவமனை, தாம்பரம், சென்னை.
3. மகப்பேறு மற்றும் குழந்தைகள் நல மருத்துவமனை, எழும்பூர், சென்னை.
4. குழந்தைகள் நலமையம், எழும்பூர், சென்னை.
5. கீழ்ப்பாக்கம் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை, சென்னை.
6. அரசு மாவட்டத் தலைமை மருத்துவமனை, திருவள்ளூர்.
7. வேலூர் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை, வேலூர்
8. அரசு மாவட்டத் தலைமை மருத்துவமனை, கிருஷ்ணகிரி
9. அரசு மாவட்டத் தலைமை மருத்துவமனை, திருவண்ணாமலை.
10. அரசு மாவட்டத் தலைமை மருத்துவமனை, தர்மபுரி.
11. அரசு மோகன் குமாரமங்கலம் மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை, சேலம்
12. அரசு மாவட்டத் தலைமை மருத்துவமனை, நாமக்கல்
13. கோயம்புத்தூர் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்
14. அண்ணல் காந்தி நினைவு அரசு மருத்துவமனை, திருச்சிராப்பள்ளி.
15. அரசு மாவட்டத் தலைமை மருத்துவமனை, கரூர்.
16. அரசு மாவட்டத் தலைமை மருத்துவமனை, விழுப்புரம்.
17. அரசு மாவட்டத் தலைமை மருத்துவமனை, பெரம்பலூர்.
18. தஞ்சாவூர் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை, தஞ்சாவூர்.
19. அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை, கடலூர்.
20. அரசு மாவட்டத் தலைமை மருத்துவமனை, திண்டுக்கல்.
21. அரசு இராஜாஜி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை, மதுரை.
22. தேனி அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை, தேனி.
23. அரசு மாவட்ட தலைமை மருத்துவமனை, விருதுநகர்.
24. திருநெல்வேலி அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை, திருநெல்வேலி
25. அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை, தூத்துக்குடி.
26. கன்னியாகுமரி அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை, நாகர்கோவில்

12 மாதிரி பயிற்சி அட்டவணை

நேரம்	தலைப்பு
9.00 - 9.30	வருகை பதிவு
9.30 - 10.00	தொடக்க விழா
10.00 - 10.45	எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் அறிமுகம் மற்றும் பல்வேறு நிலைகள்
10.45 - 11.30	ஒருவரின் நலவாழ்வில் எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் பிரதிபலிப்புகள்
11.30 - 11.45	தேநீர் இடைவேளை
11.45 - 12.45	ஏ.ஆர்.டி. பற்றிய அறிமுகமும் தொடங்கும் விதமும்
12.45 - 1.30	மதிய உணவு இடைவேளை
1.30 - 2.15	ஏ.ஆர்.டி.-யை முறையாக எடுப்பதில் சந்திக்கும் சவால்கள்
2.15 - 2.45	எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் பின்னணியில் நலவாழ்வு சேவை அமைப்புகள்
2.45 - 3.30	நலவாழ்வு சேவையை பயன்படுத்துவதை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள்
3.30 - 3.45	தேநீர் இடைவேளை
3.45 - 4.30	முறையாக சிகிச்சை எடுத்து நிறைவாக வாழ சில குறிப்புகள்
4.30 - 5.00	மதிப்பீடு மற்றும் நிறைவு விழா

*****

நாஞ்சில் ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ், நாகர்கோவில். ©: 233853

பணித்தளம்

என்றும் உங்களுடன்

அரும்புகள் அறக்கட்டளை,
C 92,2வது குறுக்கு தெரு,
மகாராஜ நகர்,
திருநெல்வேலி -11
போன்: 0462 - 2584373

சமாதான அறக்கட்டளை
7/1A ரயில்வே ஸ்டேஷன் ரோடு,
இராஜேந்திரா நகர்,
பாளையங்கோட்டை-627002
போன்: 0462- 2561355

மக்கள் கல்வி நிறுவனம்
B-148- B,NGO B காலனி,
பெருமாள்புரம்
திருநெல்வேலி - 7
போன்: 0462- 2554261

ஆசி கோட்ஸ்
96-B, RS புதிய காலனி,
அம்பாசமுத்திரம்.
போன்: 04634- 252982

Supported by

Malteser International
Order of Malta Worldwide Relief

TIDES
FOUNDATION

ProVision
DEVELOPMENT PROFESSIONALS
FOR RESEARCH, HRD AND OD

46, Bethestha Complex,
W.C.C. Road,
Nagercoil - 629 001.
E-mail: provision.ngl@gmail.com.
Provision_ngl@yahoo.co.in

Nanjil Offset, Nagercoil. Ph.: 233853