कॉपीराइट © 2007
सभी अधिकार सुरक्षित। इस प्रकाशन के किसी भी भाग को प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना किसी भी माध्यम–इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग अथवा – अन्यथा द्वारा किसी भी रूप में प्रतिरूपित, पुनः प्राप्ति प्रणाली में संग्रहित अथवा अंतरित नहीं किया जा सकता है।

प्रकाशनः ममता हेल्थ इंस्टिट्यूट फॉर मदर एंड चाइल्ड
मुद्रणः एसपायर डिज़ाइन

किशोर यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य पर प्रशिक्षण पुस्तक

2

एच.आई.वी. एवं एड्स

MAMTA
Health Institute for Mother and Child
New Delhi

Sida

विषय सूची

विषय		पृष्ठ सं०
प्रस्तावना		
प्रशिक्षण पुस्तक के बारे में		
प्रशिक्षक के लिए निर्देश		
सत्र एक:	यौन संचारित रोग और एच.आई.वी. एवं एड्स	5
	यौन संचारित रोग (एस.टी.डी.) क्या है?	6
	एस.टी.डी. का स्वास्थ्य पर प्रभाव	7
	एस.टी.डी. की रोकथाम	7
	एच.आई.वी. एवं एड्स	8
	एच.आई.वी. शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को कैसे कम करता है?	9
	एच.आई.वी. कैसे फैलता है?	10
	एच.आई.वी. और एड्स के लक्षण	13
	युवाओं में एच.आई.वी. संक्रमण की संभावना अधिक क्यों?	14
	एच.आई.वी. जाँच एवं निदान	15
	परामर्श एवं मार्गदर्शन	17
	दवा प्रबंधन	19
सत्र दो:	माता पिता से शिशु में एच.आई.वी. संक्रमण से बचाव	21
	एच.आई.वी. एवं एड्स से जुड़े भ्रांतियां एवं वास्तविकताएं	22

प्रस्तावना

ममता–हेल्थ इंस्टिट्यूट फॉर मदर एण्ड चाइल्ड, पिछले डेढ़ दशक से किशोरों एवं युवाओं के यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार पर कार्य कर रहा है। संस्था, यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य, महिला सशक्तिकरण, युवा मैत्रीपूर्ण सेवाएं और एच. आई. वी. एवं एड्स के मुद्दों पर विभिन्न स्तरों पर प्रशिक्षण, कार्यक्रम कार्यान्यवन, पैरवी, नीतिगत अनुसंधान एवं नेटवर्क स्तर पर कार्य करता है। प्रस्तुत पुस्तक इसी दिशा में एक कदम है जिससे युवा स्वास्थ्य एवं यौनिकता पर सहज़ एवं प्रभावशाली प्रशिक्षण प्रदान किया जा सके।

इस प्रशिक्षण पुस्तक को युवाओं के लिए उपयोगी बनाते हुए यह ध्यान रखा गया है कि यह उनके विकास के विभिन्न चरणों पर उपयोगी मार्गदर्शन प्रदान करें जिससे एक स्वास्थ्य युवा शक्ति का विकास हो। पुस्तक का विकास विशेषकर उन प्रशिक्षणदाताओं के लिए किया गया है जो यौनिकता और प्रजनन स्वास्थ्य पर किशोर एवं युवाओं के बीच प्रशिक्षण प्रदान करते हैं। तथापि इसका उपयोग स्वास्थ्यकर्मियों, सहायक नर्सों, गैर सरकारी संगठन के कार्यकर्ताओं, शिक्षकों तथा बहुउद्देशीय कार्यकर्ताओं के द्वारा किया जा सकता है। यह प्रशिक्षण पुस्तक उनके कार्य संपादन में सहयोग करेगी।

प्रशिक्षण पुस्तक में प्रशिक्षण के माध्यम से किशोरावस्था के दौरान होने वाले विभिन्न बदलाव के प्रति समुदाय के लोगों को अवगत तथा संवेदनशील करने का प्रयास किया गया है। किशोरावस्था (10–19 वर्ष) बाल्यावस्था और वयस्क अवस्था के बीच की नाजुक अवधि होती है जिसमें वे शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक परिवर्तन से गुजर रहें होतें है। इस तरह के परिवर्तन जहां एक तरफ उनके भविष्य के लिए आवश्यक हैं वहीं परिवर्तन के बारे में उचित मार्गदर्शन की कमी उनके सहज़ विकास में बाधा उत्पन्न कर सकती है। इसके परिणामस्वरूप व्यक्तिगत कुंठा और असामान्य व्यवहार से लेकर बेवज़ह विभिन्न प्रकार के शारीरिक व मानसिक परेशानियां भी उत्पन्न हो सकती हैं।

आशा है कि प्रस्तुत प्रशिक्षण पुस्तक इस विषय पर कार्यरत् सभी हितग्राहीयों तथा स्वेच्छाकर्मियों के लिए बृहदरूप से उपयोगी सिद्व होगी। इस प्रशिक्षण पुस्तिका के उपयोग के बाद आपकी प्रतिक्रिया का हम स्वागत करते हैं जो हमें पत्र के साथ–साथ ई–मेल (mamta@ndf.vsnl.net.in) द्वारा भी भेजी जा सकती है।

डॉ. सुनील मेहरा
कार्यकारी निदेशक

ममता
हेल्थ इंस्टिट्यूट फॉर मदर एण्ड चाइल्ड
की
तकनीकी सहायता टीम

मुख्य सलाहकार
डॉ. सुनील मेहरा
कार्यकारी निदेशक

विकासकर्ता
डॉ. दीप्ति अग्रवाल
गीता नम्बियार
मुरारी चन्द्रा
छाया सिंह

प्रशिक्षण पुस्तक के बारे में

प्रस्तुत प्रशिक्षण पुस्तक, विषय वस्तु को ध्यान में रखते हुए अनेक सत्रों में विभाजित की गयी है। प्रत्येक सत्र में प्रशिक्षण के उद्देश्य निर्धारित किए गए हैं, तथा उसी अनुसार प्रशिक्षण बिंन्दु तथा प्रमुख गतिविधियों को व्यवस्थित किया गया है।

प्रशिक्षण में प्रतिभागियों की सहभागिता सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न अभ्यास, कार्यकलाप आदि दिए गए हैं तथा चित्रों और केस स्टडी के माध्यम से विषय को रोचक व सहज बनाने का प्रयास किया गया है।

इसके साथ ही प्रशिक्षक को सहभागियों के सामाजिक, सांस्कृतिक व आर्थिक पृष्ठभूमि को ध्यान में रखकर, प्रशिक्षण संचालित करने के लिए विभिन्न स्थानों पर आवश्यक दिशा–निर्देश प्रदान किए गए हैं।

इस प्रशिक्षण पुस्तक का उपयोग समय की उपलब्धता, सहभागियों की प्रवृति तथा सत्र के उद्देश्यों को ध्यान में रखकर किया जाना चाहिए। उदाहरण स्वरूप समय की उपलब्धता व प्रतिभागियों की प्रवृति को ध्यान में रखकर सत्र में आवश्यक फेर–बदल किए जा सकते हैं जिसका निर्धारण पूरी तरह से प्रशिक्षक/प्रशिक्षण सहजकर्त्ता के विवेक पर निर्भर करता है :

इस प्रशिक्षण पुस्तिका के उपयोग उपरांत प्रतिभागी जान पाएंगें :

- यौन संक्रमण, एच. आई. वी. एवं एड्स क्या है।
- किशोरों एवं युवाओं के यौनिकता के संदर्भ में एच. आई. वी. एवं एड्स का क्या तात्पर्य है।
- एच. आई. वी. एड्स कैसे फैलता है और इस संक्रमण से बचाव के उपलब्ध तरीके क्या हैं।
- माता पिता से नवजात शिशु में एच. आई. वी. संक्रमण कैसे फैलता है और उसका रोकथाम।
- समुदाय स्तर पर एच. आई. वी. एवं एड्स के बचाव के तरीके क्या हैं।
- इसका मानव जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है।

प्रशिक्षक के लिए निर्देश :

1. प्रशिक्षक अपना लक्ष्य समूह चुनें।
2. प्रशिक्षण के दौरान आने वाले सत्रों को अच्छी तरह पढ़ें, खुद को तैयार करें और सवाल–जवाब के लिए खुद को नई जानकरियों से लैस करने की कोशिश करें।
3. प्रशिक्षक अपना विषय चुनकर उन पर व्याख्या/परिचर्चा/विश्लेषण करें/स्पष्टीकरण के लिए प्रश्न पूछें और मुख्य बिन्दुओं को स्पष्ट करें।
4. प्रशिक्षक कार्यक्रम के आरम्भ में ही प्रशिक्षणार्थी– समूह के लिए कुछ बुनियादी नियम बनायें जो प्रशिक्षण के दौरान सभी को मान्य हो।
5. प्रशिक्षक अपने विषय की एक सूची बनायें। सरल विषय से शुरु करके क्रमानुसार कठिन की ओर बढ़ें, और महत्वपूर्ण बिन्दुओं को दोहराएं।
6. प्रशिक्षणार्थियों की समझ बढ़ाने के लिए दृश्य–श्रव्य सामग्री और पर्चे सुलभ कराएं।
7. हर सत्र में विभिन्न प्रकार की संचार सामग्री का इस्तेमाल करें। जैसे – व्याख्यान, प्रश्न और उत्तर, सामूहिक परिचर्चा, खेल, पोस्टर या फ्लिप चार्ट, दृश्य – श्रव्य उपकरण, कार्यकलाप इत्यादि।
8. प्रशिक्षक सत्र को सहभागितापूर्ण एवं सजीव बनाएं। ध्यान से सुनें। हर बिन्दु पर चर्चा करें।
9. जिस सत्र को आंरभ करना हो उसके विषय का परिचय दें। वर्तमान सत्र को पिछले सत्र से जोड़ें।
10. पूरे सत्र की कार्यवाही का सार तैयार करें और प्रतिदिन का लेखा – जोखा और सत्र का आंकलन तैयार करें।
11. प्रशिक्षणार्थियों को आगे पढ़ने के लिए कोई पर्चा या संबंधित विषय सामग्री तथा आगे करने योग्य कार्यवाही प्रदान करें।

यौन संचारित रोग और एच.आई.वी. एवं एड्स

प्रशिक्षक	**सामुदायिक कार्यकर्ता**
लक्ष्य समूह	**किशोर लड़के तथा लड़कियाँ / समुदाय के पुरुष एवं स्त्री**
समय	**3 घंटे**
सामग्री	**चार्ट पेपर, मार्कर पेन**

उद्देश्य

- किशोरों एवं युवाओं के यौनिकता के संदर्भ में एच.आई.वी. एवं एड्स को समझाना।
- एच.आई.वी. के प्रसार के तरीकों तथा मानव शरीर पर इसके प्रभाव को स्पष्ट करना।
- किशोरों युवाओं के संदर्भ में एच.आई.वी. एवं एड्स से बचाव के तरीकों को समझना।

विषयवस्तु :

भारत में यौन संचारित संक्रमण एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या है जो बड़े पैमाने पर स्वास्थ्य संबंधी दुष्प्रभाव को पैदा करता है। एच. आई. वी. एवं एड्स भी एक मुख्यतः यौन संचारित संक्रमण है जिसने वर्तमान में एक लाईलाज महामारी का रूप ले लिया है। भारत सहित विश्व के लगभग समस्त देश इस समस्या से ग्रस्त हैं तथा इससे निज़ात पाने के लिए प्रयासरत हैं।

इस महामारी के प्रकोप का अंदाज इसी बात से लगाया जा सकता है कि वर्तमान में लगभग 25 लाख से ज्यादा संक्रमित लोग हमारे देश मे ही रहते हैं (नाको, 2007)। इन संक्रमित व्यक्तियों में सबसे ज्यादा संख्या युवाओं की है जो देश के कर्णधार माने जाते हैं। इसके अलावा, नए संक्रमित व्यक्तियों का लैंगिक वर्गीकरण दर्शाता है कि किशोर एवं युवा लड़कियां तथा महिलाएं काफी संख्या में इस संक्रमण का शिकार हो रही हैं जो महामारी के भयावहता को और बढ़ा देता है।

उपरोक्त तथ्यों को ध्यान मे रखते हुए यह आवश्यक हो जाता है कि इस दिशा में कारगर पहल की जाए तथा एच. आई. वी. एवं एड्स की महामारी से मुक्त होने के लिए किशोर एवं युवा केन्द्रित कार्यक्रम पर ध्यान दिया जाए।

प्रत्याशित परिणाम

सत्र के अंत तक प्रतिभागी निम्नलिखित को समझने में सक्षम होगें :

- यौन जनित रोग (एस.टी.डी.) क्या है और कैसे फैलता हैं।
- एस.टी.डी. युवाओं व किशोरों को किस प्रकार प्रभावित करता है।
- एस.टी.डी. के सामान्य लक्षणों की पहचान और रोकथाम।
- एच.आई.वी. क्या है और ये शरीर की रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति को कैसे कम करता है।
- एच.आई.वी. शरीर में किस प्रकार फैलता है या नहीं फैलता है।
- एड्स क्या है।
- एच.आई.वी. व एड्स में अन्तर।
- एड्स के लक्षण।
- किशोर एवं युवाओं में एच.आई.वी. संक्रमण की सम्भावना अधिक क्यों होती है।
- किशोर लड़कियां एवं युवा स्त्रियों के सर्वाधिक प्रभावित होने की सम्भावना क्यों रहती है।
- एच.आई.वी. संक्रमण को कैसे रोक सकते हैं।
- एच.आई.वी. की जाँच और दवा प्रबंधन।
- एच.आई.वी. एड्स से जुड़ी कुछ भ्रांतियाँ और वास्तविकतायें।

यौन संचारित रोग (एस.टी.डी) क्या है?

यौन संचारित रोग (एस.टी.डी) एक ऐसा संक्रमण है जो सामान्यतः यौन संबंधों (योनि, गुदा या मुख मैथुन) द्वारा एक व्यक्ति से दूसरे तक पहुँचता है। विषाणु (virus) एवं बैक्टीरिया (Bacteria) इन बीमारियों के कारक होते हैं, जो गरम और नमी वाले जगहों पर पनपते हैं तथा मुँह, गुदा एवं योनि को संक्रमित करते हैं।

कुछ यौन संचारित रोगों के प्रकार :–
कैनक्रोइड (Chanchroid), क्लेमाइडिया (Chlamydia), जैनीटल हर्पिस (Genital Herpes), सुजाक (Gonorrhea), आतशक (Syphilis), ट्राइकोमोनिएसिस (Trichomoniasis), ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (Human Papilloma Virus), हिपेटाइटिस–बी (Hepatitis B) व एड्स (AIDS) आदि कुछ यौन संचारित रोग है।

एस.टी.डी. कैसे फैलता है?

एस.टी.डी. तब फैलता है जब किसी ऐसे व्यक्ति के साथ मुख, गुदा या योनि संभोग किया जाए जिसे पहले से ही संक्रमण हो और संभोग के दौरान कोई सुरक्षित तरीका (उदाहरण कण्डोम) न अपनाया गया हो जो संक्रमण से बचाव कर सके। एक व्यक्ति को एक समय में अनेक प्रकार के एस.टी.डी. भी हो सकते हैं। कुछ एस.टी.डी. से शरीर में किसी भी प्रकार के लक्षण दिखाई नहीं देते और प्रभावित व्यक्ति अनजाने में ही अपने साथी/साथियों में इस रोग को फैला सकता है।

एस.टी.डी. का स्वास्थ्य पर प्रभाव :

एस.टी.डी. संक्रमण का इलाज न किया जाए तो गंभीर समस्याएँ पैदा हो सकती है, जैसे :–

- पुरुषों और स्त्रियों में संतान पैदा करने की क्षमता कम होना
- एच.आई.वी. एवं एड्स का खतरा बढ़ना
- गर्भावस्था के बुरे नतीजे, यानि गर्भपात या जन्म से ही शिशु में शारीरिक दोष होना (उदाहरणर्थ नवजात शिशु में अंधापन)
- प्रसव के समय नवजात शिशु को आँखों का संक्रमण होना

एस.टी.डी. के सामान्य लक्षणों की पहचान

महिलाओं में :

- योनि से दुर्गन्ध युक्त असामान्य स्राव –सफेद, पीला या हरे रंग का
- संभोग के समय, विशेषकर पेट के निचले हिस्से में दर्द
- जननांगों में फोड़े या फफोले (जिनमें दर्द हो भी सकता है और कई बार नहीं भी हो सकता है)
- जाँध में फूली हुई और पीड़ादायक गांठ
- संभोग के समय दर्द होना और खून निकलना
- पेशाब करते समय दर्द या जलन
- जननांग क्षेत्र में दर्द और चुभन

पुरुषों में :

- जननांग क्षेत्र में चकत्ते उभरना और उनका लाल होना
- शिश्न (Penis) पर फोड़े, फफोले और घाव
- मूत्रमार्ग से स्राव निकलना
- ऊपरी जंधाओं में सूजन और दर्द करने वाली लसीका ग्रंथियां
- पेशाब करते समय चुभन, दर्द और जलन
- यौन संभोग के दौरान दर्द

एस.टी.डी. की रोकथाम

एस.टी.डी. से बचाव के लिए ऐसा कोई टीका या दवा नहीं है जिसे लेने से इससे पूर्ण सुरक्षा प्राप्त हो सके। लेकिन कुछ तरीके ज़रुर हैं जिन्हें अपनाकर इस संक्रमण से होने वाले कुप्रभाव या उसकी आशंका को कम किया जा सकता है।

- **सुरक्षित यौन–संबंध बनाएं**

प्रत्येक बार संभोग करते समय कंडोम का उपयोग अवश्य करें। इससे एस.टी.डी. से बचाव सुनिश्चित किया जा सकता है क्योंकि कंडोम, वीर्य और योनि से निकलने वाले स्राव को सम्पर्क में आने से बचाता है।

• व्यक्तिगत सफाई बरतें

यहाँ सफाई का मतलब है यौन संपर्क में आने के पहले और बाद में हल्के साबुन और पानी से जननांगो और गुदा क्षेत्र को धोना। जननांग क्षेत्र साफ रहना चाहिए और इसे रोज़ धोना चाहिए। हलांकि व्यक्तिगत सफाई से पूर्णत यौन संक्रमण से बचाव संभाव नहीं हैं। इसके लिए कंडोम ही एक मात्र सुरक्षात्मक माध्यम है।

• अपने यौन–साथी से खुल कर बात करें

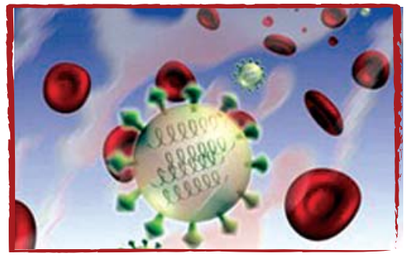
अपने यौन–साथी से बातचीत करें। एक–दूसरे के यौन जीवन संबंधी इतिहास को जानें। **यदि किसी को भी एस. टी.डी. हो तो उसे ईमानदारी के साथ यह बात अपने साथी को बता देनी चाहिए ताकि दोनों जानकारी के आधार पर अपना जाँच करा सकें तथा स्वयं एवं अपने सहभागी को इस संक्रमण से बचा सकें।** जब आप एस.टी.डी. का इलाज करा रहे हों तो अपने यौन–साथी का इलाज भी सुनिश्चित करें।

याद रखें।

- यौन संचारित रोग शुरुआती अवस्था में उपचार योग्य तथा ठीक होने वाले होते हैं।
- यौन संचारित रोग को शुरु में ही उपचार किया जाना चाहिए और इसका उपचार केवल योग्य डाक्टर द्वारा ही कराया जाना चाहिए। अधूरा एवं अयोग्य चिकित्सक से उपचार खतरनाक हो सकता है।
- एक ही समय में एक से ज्यादा यौन संचारित रोग होना बहुत सामान्य बात है।
- औरतों में बिना लक्षणों के यौन संचारित रोग होना एक आम बात है।
- यौन संचारित रोगों से प्रभावित लोगों का अन्य के तुलना में 5 से 10 गुना ज्यादा एच.आई.वी. संक्रमण की संभावना होती हैं।

एच.आई.वी. एवं एड्स

एच.आई.वी. क्या है



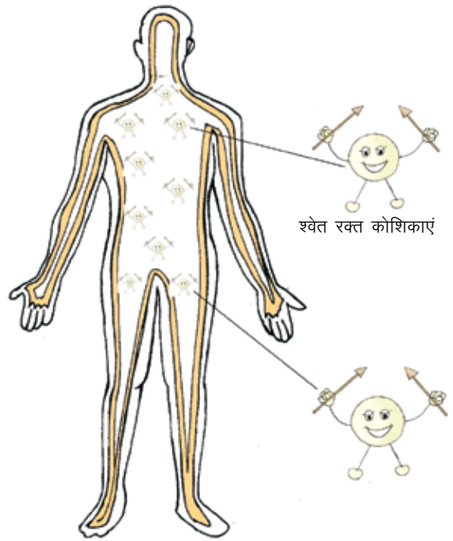
एच.आई.वी. वाइरस

एच.आई.वी. का अर्थ है ह्यूमन इम्यूनो–डिफीसिएंसी वायरस। यह वायरस के उस वर्ग से संबंध रखता है जिसे रिट्रो–वाइरस कहते हैं। यह वाइरस इतने छोटे होते हैं कि उन्हें साधारण माइक्रोस्कोप से भी नहीं देखा जा सकता है। किसी व्यक्ति के शरीर में एक बार एच.आई. वी. प्रवेश कर जाने पर यह विषाणु बढ़ते जाते हैं और धीरे–धीरे रक्त की सफेद कोशिकाओं को नष्ट कर देते हैं। इससे शरीर में विभिन्न रोगों से लड़ने की रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति समाप्त हो जाती है। एच.आई.वी. दो प्रकार के होते है–एच.आई.वी.–1 और दूसरा एच.आई.वी.–2। भारत में अधिकतर व्यक्ति एच.आई.वी.–1 से संक्रमित हैं।

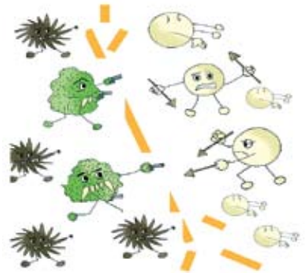
रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति क्या है

रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति (Immune System) शरीर में बाहरी संक्रमण के विरूद्ध रोग से लड़ने की क्षमता विकसित करती है। श्वेत रक्त कोशिकाएं, शरीर को प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रदान करती हैं। एच.आई.वी. जिन कोशिकाओं को नष्ट करता है उन्हें सी.डी.–4 लिम्फोसाइट कहते हैं जो श्वेत रक्त कण का ही एक प्रकार है। यह शरीर की सुरक्षा के लिए सबसे महत्वपूर्ण कोशिका है। रक्त में इन कोशिकाओं की संख्या ही संक्रमण की स्थिति को निर्धारित करती है। जैसे–जैसे इन कोशिकाओं की संख्या कम होती जाती है वैसे ही संक्रमण की सम्भावना बढ़ती जाती है।

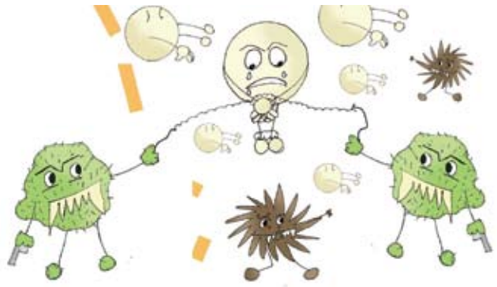
एच.आई.वी. शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति को कैसे कम करता है ?



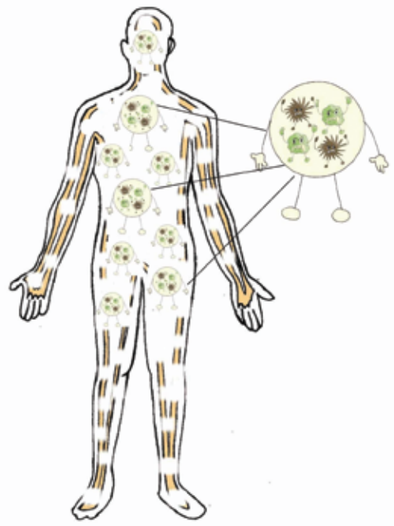
श्वेत रक्त कोशिकाएं शरीर को संक्रमण से बचाती हैं, और शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति को बनाए रखने में मदद करती है।



प्रतिरोधात्मक शक्ति शरीर में बाहरी संक्रमण के विरुद्ध प्रतिरोध विकसित करता है।



एच.आई.वी. श्वेत रक्त कोशिकाओं को नष्ट कर शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति को कम कर देता है एच.आई.वी. संक्रमण से जितनी श्वेत रक्त कोशिकाए खत्म होती हैं, उतनी ही प्रतिरोधात्मक शक्ति भी कम हो जाती है।



प्रतिरोधात्मक शक्ति क्षीण होने से शरीर में बीमारी से लड़ने की शक्ति समाप्त हो जाती है और व्यक्ति अनेक प्रकार के अवसरवादी संक्रमण का शिकार होने लगता है और एड्स की स्थिति में पहुंच जाता है।

एड्स क्या है

एड्स (AIDS) का अर्थ है एक्वायर्ड इम्यूनो डिफीसिएंसी सिंड्रोम। एड्स अनेक लक्षणों को मिलाकर एक ही नाम से पहचाना गया है जो मनुष्य के शरीर में प्रतिरोधात्मक शक्ति के काफी कम होने या समाप्त होने पर होता है।

एड्स का मतलब है:–

A – ए – एक्वायर्ड (किसी से प्राप्त)
I – आई – इम्यूनो (शरीर प्रतिरक्षा प्रणाली)
D – डी – डिफीसिएंसी (सक्षम न होना – कमजोर)
S – एस – सिंड्रोम (लक्षण – एक साथ कई लक्षण)

इस बीमारी को एक सिंड्रोम अर्थात लक्षण इस लिए कहते हैं क्योंकि इसमें एक साथ विभिन्न रोगों के लक्षण एवं संकेत होते हैं।

एच.आई.वी. और एड्स में अन्तर

एच.आई.वी. एक वाइरस है जो प्रत्यक्ष रुप से श्वेत रक्त कोशिकाओं को नष्ट करता है (जिन्हें सीडी–4 कोशिकाएँ भी कहा जाता है) जो शरीर में प्रतिरोधात्मक शक्ति बनाती हैं। इस प्रकार एच.आई.वी., उन कोशिकाओं को नष्ट करता है जिस पर पूरा शरीर निर्भर करता है तथा हर विकार से लड़ने की ताकत रखता है। जिस व्यक्ति को एच. आई.वी. का संक्रमण होता है उसे 'एच.आई.वी. पाजिटिव' कहते हैं। इस स्थिति में उसके शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता दिन प्रतिदिन कम होती जाती है तथा व्यक्ति अनेक प्रकार के संक्रमण का शिकार होने लगता है, जिसे 'अवसरवादी संक्रमण' (Opportunistic Infection) कहते हैं। जब श्वेत रक्त कोशिकाओं में सीडी–4 का स्तर एक निश्चित संख्या (200 प्रति क्यूबिक मिलीमीटर) से कम हो जाती हैं तब यह कहा जा सकता है कि उस व्यक्ति को एड्स हो गया हैं।

एच.आई.वी. संक्रमण निम्न प्रकार होता है :–

एच.आई.वी. का वाइरस, शरीर के द्रव्यों जैसे वीर्य, योनि स्राव एवं रक्त में मौजूद रहता है। संक्रमित व्यक्ति के शारीरिक द्रव्यों का अन्य व्यक्ति के रक्त के साथ संपर्क से एच.आई.वी. संक्रमण का खतरा होता है, जो निम्न प्रकार से हो सकता हैं।

असुरक्षित संभोग से :–

हमारे देश में असुरक्षित यौन सम्बंध एच.आई.वी. संक्रमण का सबसे प्रमुख कारण है, अर्थात किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ बिना कंडोम के यौन सम्बंध स्थापित करने से एच.आई.वी. की सम्भावना हो सकती है। यह जानना ज़रुरी है कि एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति, अन्य लोगों की तरह ही स्वस्थ और सामान्य लगते हैं। केवल किसी को देख कर इस बात का पता नहीं लगाया जा सकता है कि व्यक्ति एच.आई.वी से संक्रमित है अथवा नहीं। यह भी ज़रुरी नहीं है कि जिस व्यक्ति को एच.आई.वी. है, उसे अपने एच.आई.वी. संक्रमण होने का अहसास हो। ऐसे किसी व्यक्ति के साथ (जिसके शरीर में एच. आई. वी. पहुँच चुका है) असुरक्षित यौन संबंध (बिना कंडोम के) से एच.आई.वी. संक्रमण का खतरा हो सकता है।

संक्रमित रक्त व रक्त उत्पाद के उपयोग से :–

यदि किसी व्यक्ति को संक्रमित रक्त या रक्त उत्पाद चढ़ाया जाये तो शरीर में एच.आई.वी. आसानी से पहुँच जाता है, तथा संक्रमण होना लगभग निश्चित होता है। हालांकि आजकल रक्त काफी सुरक्षित है क्योंकि रक्त की उपयुक्त जाँच की जाती है, पर यह जरुरी है कि रक्त किसी ऐसे स्थान (Blood Bank) से हीं लिया जाये जो सरकार के द्वारा स्थापित मानदण्डों के अनुसार रक्त की जाँच करते हों।

संक्रमित सुइयों एवं ब्लेड के पुनः इस्तेमाल से :–

किसी व्यक्ति को संक्रमित सुई या इन्जेक्शन लगाने से या एच.आई.वी. संक्रमित रक्त चढ़ाने से एच.आई.वी. संक्रमण होने का खतरा सबसे ज्यादा होता है।

- यदि चिकित्सीय उपकरणों को ठीक प्रकार से शुद्ध नहीं किया गया हो या
- यदि संक्रमित व्यक्ति इन्ट्रावीनस ड्रग लेते समय ऐसी सुँई या इन्जेक्शन का प्रयोग (बिना शुद्ध किये) करें जिसे पहले से ही अन्य व्यक्ति ने इस्तमाल किया हो तो उसे एच.आई.वी. संक्रमण की सम्भावना सबसे अधिक रहती है।

बच्चे को संक्रमित माँ से :–

एच.आई.वी. संक्रमित माँ से अजन्मे बच्चे में संक्रमण होने की सम्भावना लगभग 30 प्रतिशत होती है। वाइरस संक्रमित माँ से बच्चे में अनेक परिस्थितियों में पहुँच सकता है, जैसे

- गर्भावस्था के दौरान
- प्रसव के समय (संक्रमण की सबसे अधिक सम्भावना रहती है)
- स्तनपान के दौरान (संक्रमित दूध से बच्चे में संक्रमण पहुँचने की सम्भावना होती है)

एच.आई.वी. इन माध्यमों से नहीं फैलता है :–

अनावश्यक भय को मिटाने के लिए यह भी जानना ज़रुरी है कि एच.आई.वी. किस प्रकार नहीं फैलता है।

एच.आई.वी. नहीं फैलता है:–

- सामाजिक परिस्थिति में केवल स्पर्श से, हाथ मिलाने से, एक ही घर में रहने से, एच. आई. वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ बैठने से, किसी भीड़ वाली बस या रेलगाड़ी में सफर करने से।

- टेलिफोन, कम्प्यूटर, टाइप राइटर, किताबें तथा अन्य उपकरणों के सामूहिक प्रयोग

- साथ–साथ खेलने, पढ़ने आदि से

- एक साथ खाना खाने, पीने, एक ही थाली या ग्लास का इस्तेमाल करने से

- छींकने या खाँसी से

- मच्छरों तथा अन्य कीटों के माध्यम से

एच. आई. वी. और एड्स के लक्षण

एच.आई.वी. संक्रमण का पता केवल जांच के द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। समान्यतः किसी व्यक्ति को देखकर जान पाना मुश्किल है कि वह एच. आई. वी. से संक्रमित है। इस संक्रमण के लक्षण सात से दस साल में दिखने शुरू हो जाते हैं। एच. आई. वी. का अंतिम चरण, जिसमें व्यक्ति बार बार बीमार होने लगता है, एड्स की स्थिति होती है। इसके दो कारण हो सकते हैं: अवसरवादी संक्रमण, या विभिन्न प्रकार के कैंसर, जो सामान्यता आम आदमी में नहीं दिखते। अवसरवादी संक्रमण के कारण व्यक्ति बार–बार बीमार रहने लगता है।

अगर किसी में निम्न में से एक या कई लक्षण उभरते दिखायी पड़े तो एड्स की आशंका हो सकती है:

- एक महीने से या ज्यादा समय से लगातार खाँसी।
- तीन महीने से भी ज्यादा समय तक जांघ के अलावा दो या तीन जगहों पर गाँठे होना।
- काफी कम समय में ही शरीर का वज़न 10% से अधिक घट जाना।
- एक महीने से भी ज्यादा समय तक बुखार।
- एक महीने से अधिक समय से जब तब या लगातार दस्त होना।

एच.आई.वी. संक्रमण को कैसे रोक सकते हैं?

संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन सम्पर्क से किसी भी पुरुष या स्त्री को यौन रोग या एड्स हो सकता है।

एच.आई.वी. संक्रमण की रोकथाम के लिए कुछ बातों का खास ध्यान रखना चाहिए। जैसे:–

- एक ही भरोसेमंद असंक्रमित साथी के साथ सहवास करें, ज्यादा लोगों के साथ यौन सम्पर्क से एड्स का खतरा उत्पन्न होता है।
- कंडोम का इस्तेमाल सावधानी से, सही तरीके से, तथा प्रत्येक संभोग के दौरान करें।
- गुदा मैथुन से एच.आई.वी. के संक्रमण का ज्यादा खतरा रहता है अतः कंडोम का इस्तेमाल अवश्य करें।
- यौन रोगों का इलाज जल्द से जल्द कराएं।
- हमेशा सरकार द्वारा प्रमाणित (Blood bank) से ही जांचा हुआ खून लें।
- हर बार नई सुई के इस्तेमाल पर ज़ोर दें।
- माँ से अजन्मे शिशु में संक्रमण रोकने के लिए स्वास्थ्य केन्द्र से दवा एवं जानकारी प्राप्त करें।
- प्रसव के अन्तिम चरण में एन्टीरिट्रोवायरल लें।

कार्यकलाप

प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें कि युवा लोगों को एच.आई.वी का खतरा क्यों अधिक होता हैं। उन्हें दस मिनट सोचने के लिए दें कि किशोरावस्था में एच.आई.वी. होने की सम्भावना अधिक होने के विभिन्न कारण क्या हैं ? उन्हें दस कारणों को लिखने को कहें। फ्लिप चार्ट पर नोट करें। यदि किसी बिन्दु का उल्लेख न हुआ हो तो उसे भी शामिल कर लें।

निम्नलिखित मुद्दों पर बात करें:-

- किशोरों में प्रायः यह भावना होती है कि उन्हें यह रोग नहीं लग सकता
- किशोरों को एचआईवी/एड्स के होने के खतरे को कम करने के बारे में ज्ञान नही होता
- किशोरों द्वारा खतरे की स्थितियों को आंकने अथवा सुरक्षित यौन आचरण पर ज़ोर देने की क्षमता कम होती है
- साथियों का दबाव, ड्रग अथवा शराब का प्रयोग और अन्य कारणों से किशोरों द्वारा जोखिम पूर्ण आचरण अपनाये जाने की सम्भावना अधिक होती है।
- युवा लोगों को एच. आई. वी संबंधित सूचना एवं सेवाओं के बारे में जानकारी कम होती है, साथ ही वह सामाजिक और आर्थिक परिस्थितियों के कारण सेवाओं का लाभ उठाने की स्थिति में नहीं होते हैं
- किशोरावस्था में, खासकर युवा लड़के अपने–आप को तथा अपने सहभागी को सुरक्षित रखने संबंधी तौर–तरीकों की जानकारी नहीं लेना चाहते क्योंकि वे डरते हैं कि लोग उन्हें अनुभवहीन कहेगें।
- समाज में व्याप्त लिंग सम्बधी असमानता के कारण युवा, विशेषकर युवतियाँ यौन हिंसा और उत्पीड़न की शिकार होती हैं जिससे उनमें एच.आई.वी संक्रमण की सम्भावना बढ़ जाती है।
- विशेष तौर से युवतियाँ सामाजिक–आर्थिक कारणों, संसाधनों की कमी, अपनी बात को मनवाने की शक्ति का अभाव होने तथा जीव विज्ञानीय कारणों जैसे योनि ऊतकों के कम परिपक्व होने के कारण, संक्रमण से अधिक प्रभावित हो सकती हैं।

युवाओं में एच.आई.वी. संक्रमण की सम्भावना अधिक क्यों होती हैं ?

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, एच.आई.वी. से संक्रमित कुल व्यक्यिों में 35–50 प्रतिशत व्यक्ति 25 वर्ष की आयु से कम के हैं तथा इनमें से अधिकतर कम विकसित देशों में रहते हैं। देखा गया हैं कि जितने भी एच.आई.वी. के नए संक्रमणों का पता चल रहा है उनमें अधिकांश व्यक्ति 15–25 वर्ष के आयु वर्ग में होते हैं।

युवाओं में एच.आई.वी. संक्रमण के कारण निम्न हो सकते हैं:–

- उनके पास एच.आई.वी./एड्स की पर्याप्त जानकारी नहीं रहती कि कैसे इससे बचा जाये या कैसे रोकथाम की जाये।
- अपने को सुरक्षित रखने के लिए आत्मविश्वास आवश्यक है। अधिकतर किशोरियाँ असुरक्षित यौन संबधों के लिए मना करने या कंडोम के इस्तेमाल के लिये अपने साथी पर दबाव नहीं डाल सकती।
- एच.आई.वी. के अतिरिक्त, युवाओं में एस. टी. आई. (जैसे क्लैमाइडिया या गनौरिया) का भी अधिक खतरा रहता है। जिस किशोर – किशोरी को एस.टी.आई. है, उन्हें एच.आई.वी. संक्रमण होने का ज्यादा खतरा रहता है। सम्पूर्ण संसार में एस. टी. आई. सर्वाधिक 15–24 वर्ष के आयु को प्रभावित करता है। विकसित देशों में भी, एस. टी. आई. से संक्रमित व्यक्तियों में से दो–तिहाई लोग, 25 वर्ष की आयु से नीचे हैं। कम विकसित देशों में ऐसे व्यक्तियों की संख्या और भी अधिक है।
- युवा स्त्रियों में एस. टी. आई. व एच.आई.वी. का खतरा अधिक रहता है। जैविक व सांस्कृतिक कारणों से किशोरियों में बड़ी उम्र की महिलाओं की तुलना में सुरक्षित एन्टीबॉड़ीज कम होती हैं। उनकी योनि की अंदरुनी त्वचा की अपरिपक्वता भी उनके संक्रमण का एक महत्वपूर्ण कारण होती है। यौन जनित हिंसा व शोषण, औपचारिक शिक्षा की कमी, अपने साथी के सामने अपनी यौन इच्छा की वरीयता को न रख पाना तथा गर्भनिरोधक तरीकों का प्रयोग न कर पाना, इन कारणों से युवा स्त्रियों में संक्रमण की सम्भावना या खतरा अधिक बना रहता है। इसके अतिरिक्त बहुत से समुदायों में स्त्रियों को यौन विषय पर चर्चा करने की अनुमति नहीं होती। इस कारण से युवा स्त्रियों को एच.आई.वी के खतरे ज्यादा रहते है।

- किशोर लोगों को ज्यादा खतरा इस लिए भी है, कि वे यौन अनुभवों को प्राप्त करने के क्रम में शोषण एंव यौन उत्पीड़न का शिकार हो जाते हैं।
- एड्स संक्रमण का दुष्प्रभाव अधिक रुप से स्त्रियों पर देखा जा रहा है। भारत, पितृसत्तात्मक समाज होने के कारण महिलाएं सुरक्षित यौन संम्बंध की बातें नहीं कर पाती। यदि उन्हें इसकी जानकारी है तो भी वे इस ज्ञान का प्रयोग परिस्थितिवश नहीं कर पाती। इस प्रकार स्त्रियाँ व किशोरियाँ सबसे अधिक खतरे में रहती हैं। पुरुषों को भी खतरा है, इसका कारण है सामाजिक व्यवहार, तथा स्वास्थ्य केन्द्रों में पुरुषों के यौन स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी। संक्षेप में पुरुष को सुरक्षित गर्भनिरोधक साधन अपनाने चाहिए क्योंकि उनके इस कदम से स्त्रियों का स्वास्थ्य भी सुरक्षित रहेगा।

प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वे उन तरीकों को जानते हैं जिनके द्वारा एच.आई.वी संक्रमण अथवा एड्स से प्रभावित व्यक्ति की पहचान की जा सकती है। इस मुद्दे से संबंधित भ्रांतियों को दूर करने का प्रयत्न करें। इस तथ्य पर जोर दें कि कोई व्यक्ति किसी लक्षण के दिखाई देने से पहले कई वर्षों से एच.आई.वी से संक्रमित हो सकता है और इस अवधि के दौरान संक्रमित व्यक्ति अनजाने में भी अन्यों को संक्रमित कर सकता है। केवल जाँच के द्वारा ही व्यक्ति को एच.आई.वी. स्थिति का पता चलाया जा सकता हैं।

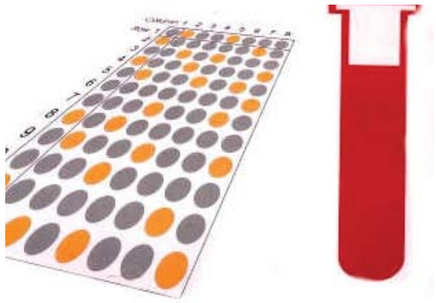
एच.आई.वी. जाँच एवं निदान

एच.आई.वी. के लिए रक्त परीक्षणों के प्रकार

एच.आई.वी. परिक्षणों के लिए दो मुख्य श्रेणियां होती है: स्क्रीनिंग परीक्षण और पुष्टि परीक्षण। इन दो प्रकार के परीक्षणों का साथ–साथ प्रयोग करके एच.आई.वी. संक्रमण का अत्यधिक सही और विश्वसनीय निदान हो सकता है।

स्क्रीनिंग परीक्षण (Screening Test)

सामान्य स्क्रीनिंग परीक्षण जिनका नाम, एन्जाइम लिंक्ड इम्युनोसॉर्बेंट एस्से (ELISA) परीक्षण हैं, जिसके अंतर्गत एच.आई.वी.के रोगनाशक तत्वों (ऐन्टिबॉडीज) को मापते हैं। स्क्रीनिंग परिक्षणों को प्रारंभिक परीक्षण के लिए प्रयोग किया जाता है, क्योंकि इन्हें पुष्टि परीक्षणों की अपेक्षा अधिक आसानी से किया जा सकता है और इनका खर्च भी कम होता हैं। लेकिन, स्क्रीनिंग परीक्षण उतने स्पष्ट नहीं होते हैं जितने कि पुष्टि परीक्षण। अतः कुछ प्रतिशत मामलों में परिणाम तब भी पॉजीटिव होता है जबकि व्यक्ति संक्रमित न हो। इसलिए, सेवा प्रदाताओं को उन स्क्रीनिंग परीक्षणों के परिणाम कभी नहीं देने चाहिए जिन्हें पुष्टि परीक्षण के जरिए प्रमाणित न किया गया हो।



पुष्टि परीक्षण (Confirmatory Test)

पुष्टि परीक्षण तब किया जाता है जब स्क्रीनिंग परीक्षण के परिणाम पॉजिटिव होते हैं। पुष्टि परीक्षण मंहगा और मेहनत वाला कार्य होता है। 'वेस्टर्न ब्लॉट' परीक्षण पॉजिटिव स्क्रीनिंग परीक्षणों की अपेक्षा अधिक स्पष्ट होता है तथा इसके गलत पॉजिटिव परिणाम न्यूनतम होते हैं। ELISA अथवा तीव्र परीक्षण से प्राप्त पॉजिटिव परिणामों की पुष्टि सामान्य रुप से 'वेस्टर्न ब्लॉट' का प्रयोग करके की जाती है। परीक्षण परिणामों की गोपनीयता बनाए रखना अति महत्वपूर्ण है क्योंकि किसी व्यक्ति के रोग को सार्वजनिक करना न केवल इस संबंधित व्यक्ति के लिए ही नहीं बल्कि उसके आसपास के लोगों जैसे उनके परिवार के सदस्यों के लिए भी हनिकारक हो सकता है। सही जानकारी के अभाव में और समाज में इस संक्रमण के बारे में प्रचलित दुर्भावना और भ्रांतियों के कारण व्यक्ति को उपेक्षित अथवा कलंकित किया जा सकता है।

विंडो पीरियड क्या है

शरीर में एच.आई.वी. वायरस के प्रवेश करने के 3–6 माह के बाद ही रक्त जाँच में इसका पता चल सकता है। **उस काल या समय को जिसमें एच.आई.वी. की उपस्थिति रक्त में पता नहीं लग पाती, उसे "विंडो पीरियड" कहते है।** इस दौरान शरीर में एच.आई.वी. के एंटीबॉडीज़ का स्तर इतना कम होता है कि इसे जांच के द्वारा मापा नहीं जा सकता। इस समय संक्रमित व्यक्ति अनजाने में भी यह संक्रमण दूसरे व्यक्ति को दे सकता है। अतः यह आवश्यक है कि व्यक्ति पहले जाँच के 6 माह बाद अपनी एच.आई.वी. स्थिति का पुनः जाँच कराये जिससे संक्रमण की जानकारी पूरी तरह से ज्ञात हो सके।

"विंडो पीरियड" के बाद वायरस शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति को धीरे–धीरे नष्ट करना आरम्भ करता है। इस काल में शरीर में एच.आई.वी. की उपस्थिति कुछ "अवसरवादी संक्रमण" (Opportunistic Infection) द्वारा दर्शाना शुरु कर देता है। "अवसरवादी संक्रमण" वह संक्रमण है जो शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति क्षीण हो जाने से व्यक्ति के शरीर में संक्रमण पैदा करते है, जैसे फ्लू, बुखार, दस्त या तपेदीक इत्यादि। इसमें से अधिकतर रोग कुछ उपचार के बाद ठीक हो जाते हैं। जब वाइरस शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति को पूर्णतः नष्ट कर देता है, "अवसरवादी संक्रमण" बहुत तेजी से और बार–बार शरीर में रोग पैदा करने लगते हैं। इस अवस्था में यह माना जाता हैं कि व्यक्ति को एड्स हो गया है। कुछ लोगों को एच.आई.वी. के संक्रमण के कुछ वर्ष बाद शरीर में एड्स होता है। कुछ एच.आई.वी. संक्रमित लोग 7–10 वर्ष या उससे भी अधिक वर्षों तक बिना एड्स से प्रभावित हुए रह सकते है, खासकर जब वे एन्टीरेट्रोवाइरल दवा ले रहें हों।

परामर्श एवं मार्गदर्शन

उन सभी व्यक्तियों के लिए जिनकी एच.आई.वी. के लिए जांच हो चुकी है अथवा होनी है, परामर्श एवं जानकारी प्रदान की जानी चाहिए एवं फिर दुबारा जांच परिणाम उपलब्ध होने पर भी उन्हें समुचित परामर्श प्रदान किया जाना चाहिए।

जांच पूर्व परामर्श

जाँच के पूर्व परामर्श एक अवसर प्रदान करता है जिससे जाँचे जाने वाले व्यक्ति के साथ परामर्श दाता जाँच की विधियों, सकारात्मक एवं नकारात्मक जाँच परिणामों का अर्थ एवं एच.आई.वी. खतरे को कम करने की विधियों पर विचार विमर्श कर सकें।

इसके अलावा परामर्श दाता जाँच के पूर्व ही व्यक्ति के साथ एच.आई.वी. के खतरे को कम करने वाली उस कार्ययोजना पर भी विचार कर सकता है जो व्यवहारिक हो तथा आचरण में बदलाव पर जोर देता हो।

जांच उपरांत परामर्श

उन समस्त व्यक्तियों को, जिनका एच.आई.वी. टेस्ट हुआ है, जांच परिणाम देते समय उन्हें परामर्श प्रदान किया जाना चाहिये। इससे स्वास्थ्य प्रदायक एवं संबंधित व्यक्ति को जांच के परिणामों के संबंध में विमर्श करने का अवसर प्राप्त होता है।

नकारात्मक जांच परिणाम बतलाते समय, परामर्शदाता को चाहिए कि वह जांच परिणाम का अर्थ उन्हें समझाए और संबंधित व्यक्ति के मन में जो भी प्रश्न उठें, उसका उपयुक्त उत्तर दें। व्यक्ति के भावनात्मक विचारों को सही तरह से संबोधित करें एवं उन्हें एच.आई.वी. नकारात्मक ही बने रहने संबंधी रणनीति के संबंध में जानकारी दें।

यदि कोई व्यक्ति एच.आई.वी. जांच के लिए 'सकारात्मक' है तो परामर्शदाता, उस व्यक्ति को कई कठिन निर्णयों के बारे में आसानी से समझने योग्य तरीके से स्पष्ट, ईमानदार एवं तथ्यात्मक जानकारी प्रदान करे। उन्हें समझाएं कि दूसरे व्यक्ति में वाइरस के फैलाव को कैसे टाला जा सकता है। उन महिलाओं को जिनके 'पॉजिटिव' टेस्ट आएं हैं, उन्हें संक्रमण से बचने के विकल्पों के बारे में समझाए जिससे एच.आई.वी. संक्रमण का फैलाव, माता से बच्चे में रोका जा सकें।

सूचना देते समय, स्वास्थ्य सेवा प्रदायकों को यह एहसास होना चाहिए कि 'सकारात्मक' परिणाम के साथ जुड़ी चिंताएं एवं भावनाएं संबंधित व्यक्ति पर गंभीर प्रभाव डाल सकती हैं। अधिक विस्तृत सूचना आत्मसात करने से पहले उसे परिणामों से सामंजस्य स्थापित करने में कुछ समय लग सकता है।

एच.आई.वी संक्रमण का कोई निश्चित उपचार नहीं होने के कारण यह महत्वपूर्ण है कि संक्रमित व्यक्ति को एड्स से संबन्धित जटिलताओं, संभावित अवसरवादी संक्रमणों और संभावित उपलब्ध उपचार एवं उस सामाजिक–आर्थिक तंत्र की जानकारी दें जो व्यक्ति को आवश्यक सुविधा और सेवा प्रदान करा सके।

स्वैच्छिक परामर्श निम्नांकित में सहायक है:

- एच.आई.वी. की स्वैच्छिक जांच के लिये प्रोत्साहित करना
- व्यक्तियों को एच.आई.वी. के बारे में तथ्य उपलब्ध करवाना
- मार्गदर्शन प्रदान करना, विशेषतः जब किसी जांच से 'सकारात्मक' परिणाम ज्ञात हो जिससे व्यक्ति भय एवं चिंताओं से आसानी से निपट सके
- एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाना
- त्वरित एवं प्रभावी स्वास्थ्य सहायता के महत्व पर जोर देना और एच. आई. वी. संबंधित स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ना
- जिन व्यक्तियों के जांच परिणाम नकारात्मक आयें, उन्हें मार्गदर्शन प्रदान करना और यह परामर्श देना कि वे भविष्य में एच.आई.वी. संक्रमण को टालने हेतु क्या करें?

दवा (ड्रग) प्रबंधन

वर्तमान में, एड्स के लिए कोई पूर्ण सफल उपचार जानकारी में नहीं है। एन्टीरेट्रोवाइरल दवाएं जो वाइरस की संख्या को कम करती हैं, वर्तमान में एच.आई.वी. संक्रमण की व्यवस्था में सबसे प्रभावी साधन है। इन दवाओं में एच.आई.वी. से संक्रमित व्यक्तियों के जीवन में काफी सुधार लाने तथा उनकी आयु बढ़ाने की क्षमता है।

एन्टीरेट्रोवाइरल दवाएं, एच.आई.वी. वायरस के जीवन चक्र को प्रभावित कर उनके फैलाव को कम करती हैं तथा संक्रमित व्यक्तियों के स्वास्थ्य एवं जीवन में सुधार लाती है। इनसे शरीर की प्रतिरक्षण प्रणाली में भी सुधार आता है क्योंकि अधिक श्वेत रक्त कोशिकाओं के बचे रहने से एच.आई.वी. संक्रमण का शरीर मे फैलाव कम हो जाता है।

आजकल एव.आई.वी. के दवा के रूप में संमिश्रण विधि (कोम्बिनेशन थेरेपी), जिसमें कई एन्टीरेट्रोवायरल दवाएं (सामन्यतः तीन या अधिक) का उपयोग किया जाता है। इससे एच.आई.वी. संक्रमण की एड्स में प्रगति एवं एड्स से संबंधित मृत्युओं की संख्या में गिरावट आ पायी है। अध्ययनों से ज्ञात होता है कि कई एन्टीरेट्रोवायरल ड्रग्स को मिलाने से वायरल लोड (रक्त में वायरस के स्तर) में गिरावट आती है।

एन्टीरेट्रोवायरल दवाएं

किसे एच.आई.वी. के लिए परीक्षण कराना चाहिए :

- कई भिन्न लोगों के साथ असुरक्षित संभोग करने वाले लोग
- जिन्हें यौन संचारित रोग हो तथा जिनके अंगों पर खुले घाव हों। एच.आई.वी. के लिए ऐसे खुले घावों से शरीर के अंदर प्रवेश करना अधिक आसान हो जाता है
- नशा करने वाले लोग जो अपनी दवा, इंजेक्शन, सिरिंज़ों और सुइयों को दूसरों के साथ बांटते हैं
- ऐसे किसी व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संम्बन्ध बनाने पर जिसकी एच. आई. वी. की स्थिति की जानकारी नहीं हैं

माता पिता से शिशु में एच.आई.वी. संक्रमण से बचाव (PPTCT)

प्रशिक्षक	**सामुदायिक कार्यकर्ता**
लक्ष्य समूह	**किशोर लड़के तथा लड़कियाँ / समुदाय के पुरुष एवं स्त्री**
समय	**2 घंटे**
सामग्री	**चार्ट पेपर, मार्कर पेन**

उद्देश्य:

- माँ से शिशु में एच.आई.वी. संक्रमण से बचाव का तरीका बताना।
- समुदाय स्तर पर उपलब्ध प्रसव पूर्व, प्रसव के दौरान तथा प्रसव के उपरान्त सेवाओं के बारे में अवगत कराना।

विषयवस्तु :

भारत में प्रतिवर्ष लगभग 1 लाख 90 हजार एच.आई.वी. प्रभावित महिलाओं द्वारा गर्भधारण किया जाता है जिसके फलस्वरुप 56,700 एच.आई.वी. संक्रमित बच्चों का जन्म होता है। यह संक्रमण बच्चों में माता और पिता द्वारा प्रजनन के क्रम में फैलता है। इतनी अधिक संख्या में संक्रमण होने के बावजूद काफी कम संख्या में इसके बचाव पर ध्यान दिया जाता है। सन् 2004 में कुल एच.आई.वी. संक्रमित माताओं में केवल 3.94 प्रतिशत ने परामर्श लिया और 2.35 प्रतिशत ने एन्टीरिट्रोवायरल (ए.आर.टी.) का उपयोग किया। उपरोक्त आंकड़े यह दर्शाते हैं, कि इस दिशा में कार्य करना अत्यंत आवश्यक है जिससे ज्यादा से ज्यादा संक्रमित माताओं का उनके शिशु में एच.आई.वी. संक्रमण से बचाव की सुविधा प्रदान की जा सके।

कार्यकलाप 1

प्रतिभागियों से पूछें कि आपके समाज में किसी व्यक्ति को बच्चे होने या न होने पर कितना महत्व दिया जाता है। क्या प्रतिभागियों को लगता है कि समाज में यह जानते हुए भी कि उन्हें एच.आई.वी. संक्रमण है, महिलायें/विवाहित जोड़ा, बच्चे को जन्म देना चाहेगें या जन्म देने को बाध्य किये जाएगें

प्रतिभागियों द्वारा उपरोक्त कथन के पक्ष तथा विपक्ष में दिए गए बिंदुओं को चार्ट पर लिखें।
प्रतिभागियों के विचारों को ध्यान में रखते हुए स्पष्ट करें कि :

- शादी के बाद पति–पत्नि पर बच्चे को जन्म देने के लिए ज्यादा दवाब होता है। यदि उन्होंने बच्चे को जन्म देने के बारे में निर्णय लिया है तो शिशु में संक्रमण से बचाव का उपाय उन्हें अपनाना चाहिये। इसके लिए उनके पास उपयुक्त जानकारी होना जरूरी है।

कार्यकलाप 2

प्रतिभागियों से पूछें कि माता–पिता से बच्चों में एच.आई.वी. संक्रमण से बचाव के बारे में वह क्या जानते हैं। उनसे प्राप्त उत्तरों को चार्ट पर लिखे।

अब प्रतिभागियों को स्पष्ट करें कि माँ से शिशु में एच.आई.वी. का संक्रमण गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के समय या स्तनपान के दौरान हो सकता है। लेकिन यह अवश्यक नहीं एच.आई.वी. संक्रमित सभी माता–पिता के बच्चों को यह संक्रमण हो ही जाए। परन्तु इसके लिए आवश्यक है कि माता–पिता एच.आई.वी. संक्रमण के प्रति जागरुक हो तथा बच्चे में संक्रमण के फैलाव को रोकने के लिए उन्होने अपना नामांकन 'माता–पिता से शिशु में संक्रमण से बचाव कार्यक्रम' में किया हो।

एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आपके द्वारा एव.आई.वी. संक्रमण का बच्चे में फैलाव को रोकने के लिए निम्नलिखित जानकारी तथा सेवा प्रदान कराना आवश्यक है :

- संक्रमित महिला गर्भावस्था के दौरान संक्रमित साथी से शारीरिक संबंध बनाने से बचें, इससे संक्रमण फैलने का खतरा और ज्यादा हो जाता है।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता गर्भवती महिला को नियमित रुप से परामर्श और स्वास्थ्य केन्द्र पर जाने के लिए प्रोत्साहित करें ।
- युवा जोड़ों को एच.आई.वी. के खतरे के प्रति अवगत कराए।
- महिला की प्रसव पूर्ण, तथा प्रसव उपरांत सभी जांच स्वास्थ्य केन्द्र से प्रदान कराए।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता को ध्यान देना चाहिए कि समुदाय में लोग प्रजनन स्वास्थ्य एवं प्रजनन नियंत्रण के साधनों के बारे में जानते हैं तथा उसका उपयोग करते हैं।
- सामुदाय में यौन संक्रमण तथा उससे बचाव में कंडोम (महिला व पुरुष) के महत्व की जानकारी होनी चाहिए।
- समुदाय के अन्य सदस्यों जैसे बड़े – बुजुर्गों के साथ भी एच.आई.वी. से संबंधित विषयों पर बात की जानी चाहिए ताकि सकारात्मक माहौल बना सके और प्रभावित लोगों को सेवायें प्राप्त करने मे आसानी हो।
- स्तनपान के दौरान भी माँ से शिशु में एच.आई.वी. संक्रमण हो सकता हैं परन्तु ऊपर से दिये जाने वाले पानी या दूध के कारण संक्रमण की संभावना ज्यादा होती है। अतः बच्चे को केवल माँ का दूध ही दिया जाना चाहिए जिसमें अन्य प्रकार के संक्रमण से बचाव की क्षमता होती है।

एच.आई.वी. एवं एड्स से जुड़ी कुछ भ्रांतियाँ एवं वास्तविकताएं

1. **हम दोनों को एच.आई.वी. है तो हम कंड़ोम का इस्तेमाल क्यों करें ?**

   गलत, विशेषज्ञों के अनुसार एच.आई.वी. संक्रमित जोड़ों के द्वारा कंडोम का इस्तमाल न करने से संक्रमण का स्तर शरीर में लगातार बढ़ता रहता है, जिससे व्यक्ति बहुत जल्द ही अपना रोग प्रतिरोधक क्षमता खो देता है और बीमार रहने लगता है। साथ ही व्यक्ति मे अन्य यौन संक्रमित रोगों की संभावना बढ़ जाती है। अतः संक्रमण व्यक्ति को भी अपेक्षाकृत अधिक दिनों तक जीने के लिए यौन संबंधों के दौरान कंडोम का प्रयोग अवश्य करना चाहिए।

2. **मैं एच.आई.वी. संक्रमित हूँ तो मुझे बच्चे नहीं हो सकते ?**

   एच.आई.वी. संक्रमित महिलाएं अपना परिवार बसा सकती हैं और माँ भी बन सकती हैं, परन्तु कुछ सावधानियाँ बरतने की आवश्यकता है जिसकी विस्तृत जानकारी सरकार द्वारा चलाए जा रहे कार्यक्रम माँ से शिशु में एच. आई.वी. संक्रमण से बचाव (PPTCT) के अन्तगर्त प्राप्त किया जा सकता हैं। संक्रमित व्यक्ति जो बच्चे को जन्म देना चाहते हों, उन्हें इस कार्यक्रम से अवश्य जुड़ना चाहिए।

3. **मुख मैथुन के समय कंड़ोम इस्तेमाल करने की जरुरत नहीं हैं ?**

   गलत, यह एक भ्रांति है। कंडोम का हर यौन सम्पर्क के समय इस्तेमाल जरुरी है, चाहे वह सम्पर्क योनि से हो, गुदा से या मुख से हो।

4. **क्या एच.आई.वी. का इलाज है ?**

   भले ही कई लोगों द्वारा एच.आई.वी. के इलाज के दावे किए गए हो पर यह एक खोखली बात हैं। दरअसल एच.आई.वी. का कोई इलाज नहीं है। परन्तु ऐसी दवा उपलब्ध है जो एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति को अधिक दिन तक जीवित रख सकती है। एन्टीरिट्रोवायरल (ARV) दवाएं एच.आई.वी. को शरीर में बढ़ने से रोकते हैं, जिससे वाइरल स्तर कम हो जाता है। इस हालात में व्यक्ति यह सोच सकता है कि प्रयोग की जाने वाली दवा एच.आई.वी. के ईलाज में कारगर है। परन्तु यह सही नहीं है, कुछ समय बाद शरीर मे वाइरल स्तर पुनः बढ़ जाता है और व्यक्ति एड्स के स्थिति मे पहुँच जाता है।

5 **मेरा परीक्षण पोजिटीव रहा है..... मैं मरने वाला हूँ !**

   यह बहुत बड़ी मिथ्या है। आजकल बेहतर दवाइयों, स्वास्थ्य सेवाओं और बेहतर जीवन शैली की जानकारी से, एच.आई.वी. प्रभावित लोग पहले की अपेक्षा काफी अधिक समय तक स्वस्थ्य रह रहे हैं तथा सामान्य जीवन व्यतीत कर रहे हैं।

6. **अगर एक एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति कुआँरी कन्या से संभोग करता है तो उसके यौन रोग का इलाज संभव है।**

   यौन रोग का इलाज सिर्फ दवाइयों द्वारा संभव है, न कि किसी चमत्कारी तरीके से। कुआँरी कन्या से संभोग करने से यौन रोग का इलाज संभव नहीं है। ऐसा करने से उस लड़की को भी यौन संक्रमण हो सकता है।

7. **टी. बी. और एच.आई.वी में क्या संबंध है ?**

   अध्ययन के दौरान यह पाया गया है कि टी. बी. तथा एच.आई.वी. में घनिष्ठ संबंध है। देखा गया है कि एच.आई.वी. से संक्रमित व्यक्ति की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाने के कारण टी. बी. होने का खतरा सामान्यतः ज्यादा रहता है। आज एड्स से होने वाले प्रत्येक तीन मृत्यु में एक की मृत्यु, टी. बी. के कारण हो रही है। इसी कारण से एड्स नियंत्रण कार्यक्रम के तीसरे चरण में टी. बी. उन्मूलन पर भी ध्यान दिया गया है।

अंत मे प्रमुख बिन्दुओं को पुनः दोहराते हुए सत्र का समापन करें।