এইচ.আই.ভি সম্বন্ধে সাধারণ প্রশ্ন-উত্তর

সাথী - কলকাতা অফিসের প্রয়াস

ক) যৌনস্বাস্থ্য কাকে বলে?

সুস্বাস্থ্য বলতে কেবল নীরোগ বা সবল হওয়া বোঝায় না, সুস্বাস্থ্য হলো সম্পূর্ণভাবে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক স্বাচ্ছন্দ্য। যৌনস্বাস্থ্যের মূল কথাও একই:

শারীরিক সুস্থতা বলতে বোঝায় আপনার যৌনাঙ্গ এবং তৎ-সংক্রান্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুস্থতা ও তার স্বাস্থ্যবিধি। মানসিক সুস্থতা বলতে বোঝায় আপনার যৌন ইচ্ছা বা আকাঙ্ক্ষা ও প্রয়োজন সম্পর্কে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করা এবং এ সম্পর্কে কোনো অপরাধবোধ বা অবসাদ না থাকা।

সামাজিক সুস্বাস্থ্যের অর্থ হলো আপনার যৌন আকাঙ্ক্ষা, প্রয়োজন বা অসুরক্ষিত যৌন আচরণের ফলে উদ্ভূত কোনও প্রকার সামাজিক বৈষম্যের শিকার না হওয়া।

এই বিষয়গুলির সুষ্ঠু সমন্বয়ই আপনাকে (যৌনতার নিরিখে) সুস্থ রাখতে পারে।

খ) এইচ.আই.ভি (HIV) এবং এড্‌স (AIDS) বলতে কি বোঝায়? উভয়েই কি অভিন্ন?

এইচ.আই.ভি. (HIV)-র পুরো কথা হলো "human immunodeficiency syndrome" এবং এড্‌স (AIDS)-র পুরো কথা হলো "acquired immune deficiency syndrome"। সহজভাবে বলতে হলে, এইচ.আই.ভি. একটি ভাইরাস (জীবাণু) যা মানবদেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে বা একেবারে নষ্ট করে দেয়। অপরপক্ষে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের পরিণতি হল এড্‌স। তবে এইচ.আই.ভি. দ্বারা আক্রান্ত হলেই তার অর্থ এড্‌স হওয়া নয়।

প্রকৃতপক্ষে এড্‌স হলো এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের বিলম্বিত পর্যায়। যখন এইচ.আই.ভি. শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এমন দুর্বল করে দেয় যে, তা আর অন্য কোনও জীবাণুর সংক্রমণকে প্রতিরোধ করতে পারে না, সেই শারীরিক অবস্থাকে এড্‌স বলে। একজন এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তির এড্‌স-র পর্যায়ে পৌঁছতে বেশ কয়েক বছর সময় লাগতে পারে। সেই ব্যক্তির শরীর যত সুস্থ-সবল থাকবে ও তিনি যত নিজ শরীরের প্রতি যত্নশীল হবেন তত বেশিদিন তিনি এড্‌স-র পর্যায়কে বিলম্বিত করতে পারবেন।

গ) AIDS-র পুরো কথা Acquired Immune Deficiency Syndrome-র অর্থ কি?

"Acquired" (অর্জিত) কথার অর্থ হলো এড্স কোনও বংশগত রোগ নয় বা জন্মের সময় শরীরে নিজে থেকেই হতে পারে না। কিছু বিশেষ কারণে বাইরে থেকে এই জীবাণু দেহে প্রবেশ করে।

"Immune Deficiency" কথার অর্থ হলো এড্স এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তির দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে দেয়।

"Syndrome" বলতে বোঝায় এড্স হলো কয়েকটি রোগের সমষ্টি যা এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তির দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার দুর্বলতার সুযোগে সংক্রমিত ব্যক্তিকে আক্রমণ করে। এসব রোগগুলিকে বলা হয় "opportunistic infections" বা সুযোগসন্ধানী সংক্রমণ। এড্স-এর কারণে মৃত্যু হলো প্রকৃতপক্ষে ঐ সব সুযোগসন্ধানী সংক্রমণগুলির কারণে মৃত্যু। কিন্তু সঠিক সময়ে যথাযথভাবে এই রোগগুলির চিকিৎসা করালে মৃত্যু নাও হতে পারে। অর্থাৎ এড্স-র কারণে মৃত্যু অবশ্যম্ভাবী নয়।

সুযোগসন্ধানী সংক্রমণগুলির মধ্যে ভারতে যক্ষ্মা (tuberculosis) এবং ডায়েরিয়া (diarrhoea) সবচেয়ে বেশি দেখা যায়।

ঘ) আপনি কিভাবে এইচ.আই.ভি. দ্বারা সংক্রমিত হতে পারেন?

যদি কোনও এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তির নির্দিষ্ট কিছু দেহরস (body fluids) আপনার দেহে প্রবেশ করে তাহলে আপনি এইচ.আই.ভি. দ্বারা আক্রান্ত হতে পারেন। দেহরস বলতে বোঝায় রক্ত, বীর্য, মদনজল এবং যোনিরস, যার মাধ্যমে এইচ.আই.ভি. এক ব্যক্তির দেহ থেকে অপর ব্যক্তির দেহে প্রবেশ করতে পারে।

- প্রায় ৮০ শতাংশ ক্ষেত্রেই যৌন সম্পর্কের মাধ্যমে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ ঘটে থাকে। যদি কোন সংক্রমিত ব্যক্তির সঙ্গে আপনার অসুরক্ষিত পায়ু, যোনি বা মুখমৈথুন হয়, তাহলে ঐ সংক্রমিত ব্যক্তির দেহরস আপনার দেহে প্রবেশ করতে পারে। বিভিন্ন যৌন আচরণের জন্য ঝুঁকির মাত্রা ভিন্ন ভিন্ন। অসুরক্ষিত মুখমৈথুন অপেক্ষা অসুরক্ষিত পায়ুমৈথুন ও যোনিমৈথুন অধিকতর ঝুঁকিপূর্ণ বলে বিবেচিত হয়।

- আপনি কোনও সংক্রমিত ব্যক্তির রক্ত বা রক্তজাত পদার্থ গ্রহণের মাধ্যমেও সংক্রমিত হতে পারেন।

- আপনি যদি এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তির ব্যবহৃত সিরিঞ্জ বা অন্য কোনও তীক্ষ্ণ ইঞ্জেকশন দেওয়ার সরঞ্জাম ব্যবহার করেন তাহলেও আপনি সংক্রমিত হতে পারেন। কেননা এ জাতীয় সরঞ্জাম ব্যবহারের মাধ্যমে রক্তের আদান প্রদান ঘটতে পারে।

- সংক্রমিত মায়ের থেকে সন্তানের দেহেও সংক্রমণ হতে পারে। গর্ভস্থ অবস্থায় (গর্ভে প্রবাহিত রক্তের মাধ্যমে), ভূমিষ্ঠ হওয়ার সময় (রক্ত বা যোনিরসের মাধ্যমে) কিংবা স্তন্যপানের সময় (মাতৃদুগ্ধের মাধ্যমে) এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ ঘটতে পারে।

এইচ.আই.ভি. অন্যান্য দেহরস যেমন লালা, চোখের জল, ঘাম ইত্যাদিতেও থাকে, কিন্তু এসবে এই ভাইরাস এত কম মাত্রায় থাকে যে, তা সংক্রমণের পক্ষে যথেষ্ট নয়। রক্ত, যোনিরস, বীর্য এবং স্তন্যদুগ্ধে এই ভাইরাস অনেক বেশি মাত্রায় থাকে।

ঙ) যৌন আচরণের মাধ্যমে এইচ.আই.ভি.-র সংক্রমণকে আপনি কি ভাবে প্রতিরোধ করতে পারেন?

পারস্পরিক একগামী বিশ্বস্ততার ভিত্তিতে একজন অসংক্রমিত সঙ্গীর সঙ্গে সম্পর্ক রাখলে আপনি এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ এড়াতে পারেন।

যদি এ ধরণের একগামী সম্পর্ক সম্ভবপর বা পছন্দসই না হয়, তাহলে প্রত্যেকবার যৌনসঙ্গমের সময় সুরক্ষিত যৌন আচরণ অভ্যাসের দ্বারা আমরা এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ রোধ করতে পারি। সুরক্ষিত যৌন আচরণ বলতে বোঝায় -

১) যোনি, পায়ু ও মুখমৈথুন - এই সমস্ত ঝুঁকিপূর্ণ যৌনমিলনের সময় কন্ডোম বা অন্য কোনও রবার জাতীয় প্রতিরোধক সামগ্রী (যেমন ডেন্টাল ড্যাম বা ফেমিডোম) যথাযথভাবে প্রত্যেকবার ব্যবহার করা। কন্ডোম ও অন্যান্য রবার জাতীয় প্রতিরোধক সামগ্রী সংক্রমিত রক্ত, যোনিরস ও বীর্য একজনের দেহ থেকে আর এক জনের দেহে প্রবিষ্ট হওয়া প্রতিরোধ করে। কন্ডোম হল লিঙ্গ-আবরক যা লিঙ্গকে যে কোনও রকম সংক্রমণের ঝুঁকি থেকে সুরক্ষিত রাখে। এছাড়াও কন্ডোম জন্ম নিয়ন্ত্রণের জন্য ব্যবহৃত হয়।

২) অন্য বিভিন্ন প্রকার যৌন আচরণ পদ্ধতি অভ্যাস করা, যেখানে সংক্রমিত রক্ত, যোনিরস বা বীর্য একজনের দেহ থেকে অপরের দেহে প্রবেশের সম্ভাবনা খুবই কম। এক্ষেত্রে কন্ডোম বা অন্য কোনও রবার জাতীয় প্রতিরোধ সামগ্রী ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা নেই। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, শুষ্ক চুম্বন, গভীর চুম্বন, দেহে ও যৌনাঙ্গে হাত বোলানো, আলিঙ্গন, দেহমর্দন, মালিশ, দেহের স্পর্শকাতর স্থানসমূহে (যেমন কান, ঘাড় বা উরু) জিহ্বা দ্বারা লেহন, আঙ্গুল বা স্তনবৃন্ত চোষা, উরুকাম এবং পারস্পরিক হস্তমৈথুন।

টীকা: Penetrative sexual act বিশেষত পায়ুমৈথুন, যোনিমৈথুন এবং মুখমৈথুন কথাগুলির অর্থ কী? এর অর্থ হলো:

লিঙ্গ পায়ুপথে, যোনিপথে অথবা মুখে প্রবেশ করানো, জিহ্বা পায়ু বা যোনি পথে প্রবেশ করানো, লিঙ্গ, অণ্ডকোষ, ভগাঙ্কুর (clitoris), যোনি বা পায়ুর বাইরের অংশ লেহন করা, আঙ্গুল অথবা হাত পায়ু বা যোনি পথে প্রবেশ করানো, যৌন আচরণের জন্য তৈরি খেলনা যেমন dildo (ডিল্ডো), যেগুলো যোনি এবং পায়ুতে প্রবেশ করানো হয়, সেগুলো অন্য সঙ্গীর সঙ্গে ভাগ করে নেওয়া।

চ) কন্ডোমের যথাযথ ব্যবহার বলতে কী বোঝায়?

কন্ডোমের যথাযথ ব্যবহার বলতে কন্ডোম ব্যবহারের ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত ধাপগুলির ক্রমানুসার প্রয়োগ বোঝায় -

১) ব্যবহার করার পূর্বে কন্ডোমের মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ (expiry date) দেখে নিতে হবে।

২) কন্ডোমের প্যাকেটের একটা প্রান্ত ছিঁড়ে অপর প্রান্তে আস্তে করে চাপ দিতে হবে, যাতে কন্ডোমটি প্যাকেট থেকে বেরিয়ে আসে।

সতর্কীকরণ: প্যাকেট থেকে কন্ডোম আঙুল দিয়ে টেনে বার করার চেষ্টা করলে কন্ডোমটি ছিঁড়ে যেতে পারে, বিশেষত যদি কারও নখ বড় থাকে।

৩) লিঙ্গটি যখন সম্পূর্ণ ভাবে দৃঢ় ও শক্ত হয়ে যায়, তখনই কন্ডোম পরা উচিত এবং যৌনসঙ্গীর দেহে কন্ডোম বিহীন লিঙ্গ কখনই প্রবেশ করানো উচিত নয়।

৪) কন্ডোম পরার সময় দেখে নিতে হবে কন্ডোমের পিচ্ছিলকারী দিকটা যেন বাইরের দিকে থাকে।

৫) লিঙ্গে কন্ডোম পরানোর সময় কন্ডোমের শীর্ষ ভাগ অন্য হাতে চেপে ধরে রাখতে হবে, যাতে কন্ডোমের মধ্যে কোনও হাওয়া জমে থাকতে না পারে।

সতর্কীকরণ: কন্ডোমের মধ্যে হাওয়া জমে থাকলে বীর্য পতনের সময় কন্ডোম ফেটে যেতে পারে।

৬) সঙ্গীর দেহে প্রবেশ করানোর পূর্বে কন্ডোমটির প্রান্তভাগ লিঙ্গমূলের দিকে ধীরে ধীরে খুলে টেনে (unroll) লাগাতে হবে এবং লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে তা গুটিয়ে না যায়।

৭) বীর্য পতনের পর কন্ডোমটি গোড়া থেকে লিঙ্গের সঙ্গে চেপে ধরে লিঙ্গ আস্তে আস্তে পায়ু, যোনি বা মুখ থেকে অত্যন্ত সাবধানতার সঙ্গে বার করে নিতে হবে, যাতে ঐসব স্থানে কন্ডোম আটকে থেকে না যায়।

৮) কন্ডোম খুব সাবধানে লিঙ্গ থেকে খুলতে হবে এবং সঙ্গীর দেহ থেকে তা দূরে রাখতে হবে, যাতে বীর্য কন্ডোমের বাইরে পড়তে না পারে।

৯) কন্ডোমটির খোলা মুখে একটি গিঁট বেঁধে কাগজে মুড়ে ডাস্টবিনে ফেলে দেওয়া উচিত।

সতর্কীকরণ: ব্যবহৃত কন্ডোম কখনই বাথরুমে ফেলা উচিত নয়। কারণ কন্ডোম পাইপে আটকে থাকার সম্ভাবনা রয়েছে। রাস্তায় অথবা পার্কে কন্ডোম ফেলা উচিত নয়, কারণ পড়ে থাকা কন্ডোম নিয়ে পাখি অথবা ছেলেমেয়েরা জায়গাটা নোংরা করতে পারে।

১০) কখনই একই কন্ডোম দুবার ব্যবহার করা উচিত নয়। প্রত্যেকবার যৌনমিলনের সময় নতুন কন্ডোম ব্যবহার করা উচিত।

১১) জল জাতীয় কোনও পিচ্ছিলকারী পদার্থ যেমন কে.ওয়াই. জেলি অথবা লালা ব্যবহার করলে পায়ুমৈথুনের সময় তা অতিরিক্ত পিচ্ছিলকারক পদার্থের কাজ করে (এর ফলে পায়ুগহ্বরে লিঙ্গ প্রবেশ করানো সহজ হয়)।

সতর্কীকরণ: তেলজাতীয় পিচ্ছিলকারক পদার্থ যেমন গায়ে এবং মাথায় মাখার বা রান্নার তেল, ক্রিম, গ্রিস, ভেসলিন বা মাখন ব্যবহার করলে কন্ডোম ফেটে যেতে পারে। কন্ডোম রবার জাতীয় পদার্থ দিয়ে তৈরি, যা খুব সহজেই তেলজাতীয় পদার্থের সংস্পর্শে নষ্ট হয়ে যায়।

ছ) এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ কিভাবে ধরা যায়?

এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তিকে দীর্ঘদিন ধরেই সুস্থ সবল দেখাতে পারে বা তিনি অসুস্থতা বোধ নাও করতে পারেন। কিন্তু এই সময়েও তিনি অন্যের দেহে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ করতে সক্ষম। শুধুমাত্র চোখে দেখে কারও দেহে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ হয়েছে কিনা তা বোঝা সম্ভব নয়। কেবলমাত্র রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমেই তা বোঝা সম্ভব। পরীক্ষায় এইচ.আই.ভি.-র উপস্থিতি ধরা পড়লে রিপোর্টে লেখা থাকে "এইচ.আই.ভি. পজিটিভ" এবং এইচ.আই.ভি. ধরা না পড়লে রিপোর্টে লেখা থাকে "এইচ.আই.ভি. নেগেটিভ"।

এইচ.আই.ভি. নির্ণয়ের জন্য একাধিক ধরণের রক্ত পরীক্ষা করা যায়। এর প্রত্যেকটির পদ্ধতি এবং ব্যয় ভিন্ন ভিন্ন।

১) **এনজাইম লিঙ্কড ইমিউনো সরবেন্ট অ্যাসায় (এলিসা - ELISA)** টেস্ট হলো সবচেয়ে প্রচলিত ও কম ব্যয়সাপেক্ষ পরীক্ষা পদ্ধতি। এটি দেহে এইচ.আই.ভি.-র অ্যান্টিবডির উপস্থিতি নির্ণয় করে। কিন্তু এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের পর প্রায় ছয় থেকে ১২ সপ্তাহ লাগে দেহে অ্যান্টিবডির অস্তিত্ব ধরা পড়তে। সুতরাং সংক্রমিত হওয়ার পর এই সময়কাল অতিক্রান্ত হলে তবেই এলিসা টেস্টের মাধ্যমে এইচ.আই.ভি.-র অস্তিত্ব বোঝা সম্ভব।

২) **ওয়েস্টার্ন ব্লট (Western Blot)** টেস্ট হলো অ্যান্টিবডি ভিত্তিক আর একটি পরীক্ষা পদ্ধতি। এতে এইচ.আই.ভি. নির্ণয়ের ক্ষেত্রে এলিসা টেস্ট অপেক্ষা অনেক নির্ভুল তথ্য পাওয়া যায়। কিন্তু এটি অনেক বেশি ব্যয়সাপেক্ষ। ফলে ভারতে সাধারণত এলিসা টেস্টের ফলাফল পুনরায় যাচাই করার জন্য এই পরীক্ষা করা হয়।

৩) **স্পট** (Spot) টেস্ট হলো ভারতে বহুল প্রচলিত এইচ.আই.ভি. নির্ণয়ের আর একটি পরীক্ষা পদ্ধতি যেখানে অনেক বেশি মাত্রায় নির্ভুল তথ্য পাওয়া যায়। এটিতেও এইচ.আই.ভি.-র অ্যান্টিবডি পরীক্ষা করা হয়।

৪) **পলিমারেস চেইন রিঅ্যাকশন** (PCR) পরীক্ষা হলো একটি সরাসরি পরীক্ষা পদ্ধতি, যেখানে রক্তে অ্যান্টিবডির পরিবর্তে ভাইরাসের উপস্থিতি পরীক্ষা করে দেখা হয়। এই পরীক্ষার দ্বারা কোনও ব্যক্তির দেহে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের কয়েক ঘন্টার মধ্যেই এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ হয়েছে কিনা তা জানা যায়। কিন্তু এই পরীক্ষা খুবই ব্যয়সাপেক্ষ এবং শুধুমাত্র বিশেষ কিছু প্যাথলজি পরীক্ষাগারেই সম্ভবপর।

জেনে রাখুন: এইচ.আই.ভি. নির্ণয়ের কোনও পরীক্ষাই আপনাকে না জানিয়ে এবং আপনার অনুমতি না নিয়ে করা উচিত নয়। অর্থাৎ এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা সম্পূর্ণ স্বেচ্ছাপ্রণোদিত এবং এই পরীক্ষা করার জন্য কোনও চাপ সৃষ্টি করা উচিত নয়। যদি আপনি এই পরীক্ষা করাতে সম্মতি দেন তাহলে আপনার পরিচয় এবং পরীক্ষার ফলাফল সম্পর্কে সম্পূর্ণ গোপনীয়তা রক্ষা করা উচিত।

আপনাকে পরীক্ষার আগে ও পরে উভয় সময়েই পরামর্শ দেওয়া উচিত - প্রথমত আপনাকে মানসিকভাবে প্রস্তুত করা উচিত পরীক্ষার জন্য এবং পরীক্ষার ফলাফলের জন্য, দ্বিতীয়ত পরীক্ষার পরে (পরীক্ষার ফল পজিটিভ বা নেগেটিভ যাই হোক) আপনাকে কী কী করতে হবে সেই বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া উচিত।

মনে রাখুন: রক্ত পরীক্ষায় এইচ.আই.ভি. পাওয়ার অর্থ জীবনের পরিসমাপ্তি নয়। পরিস্থিতি মোকাবিলা করার জন্য অনেক জায়গা থেকেই সাহায্য পাওয়া যায়। অপরপক্ষে রক্তে এইচ.আই.ভি. জীবাণু না পাওয়ার অর্থ এই নয় যে কোনও সাবধানতা অবলম্বনের প্রয়োজন নেই বা ঝুঁকিপূর্ণ যৌন আচরণ করা যাবে, কারণ এতে ভবিষ্যতে আপনার সংক্রমিত হওয়ার আশঙ্কা থাকবে। নিরাপদ যৌন আচরণ এবং জীবনযাপনের জন্য পরামর্শদাতা (counsellor) আপনাকে যা যা বলেছেন সেগুলো শোনা খুবই জরুরী।

আপনি কী এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা করাতে চান?

আপনি কী মনে করেন যে আপনার এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা করানো দরকার? আপনি যদি পূর্ব ভারতের বাসিন্দা হন তাহলে কোথায় কোথায় স্বেচ্ছায় এবং গোপনীয়তা রক্ষা করে এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা হয় তা জানার জন্য আমাদের (সাথী - SAATHII) সঙ্গে যোগাযোগ করুন। আমরা আপনাকে আপনার বাড়ির কাছাকাছি কোনও পরামর্শদাতা ও পরীক্ষা কেন্দ্রে রক্ত পরীক্ষার জন্য পাঠাবো। আপনার পরিচয় সম্পূর্ণ গোপন থাকবে।

আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন এই নম্বরে - ০৩৩ ২৩৩৭ ৯৮৮০ অথবা, ই-মেল করুন saathiihelpline@rediffmail.com

জ) এইচ.আই.ভি./ এড্স এর কোনও চিকিৎসা আছে কী?

এইচ.আই.ভি./এড্স-এর সম্পূর্ণ নিরাময়যোগ্য কোনও চিকিৎসা এখনও পর্যন্ত আবিষ্কৃত হয়নি। অতএব এইচ.আই.ভি.-র সংক্রমণ রোধ করাই এর নিবারণের মূল হাতিয়ার। যদিও এড্সকে মারাত্মক ক্ষতিকারক মনে করার দিন এখন আর নেই। এড্স-এর চিকিৎসার সম্ভাবনা প্রতিদিনই বৃদ্ধি পাচ্ছে।

কিছু কিছু ক্ষেত্রে দেখা গেছে যেসব এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তির দেহে সংক্রমণ এড্স-এর পর্যায়ে পৌঁছানোর লক্ষণ পুরোপুরি প্রকাশ পেয়েছে, যথাযথ চিকিৎসার ফলে তাদের দেহে এইচ.আই.ভি.-র পরিমাণ হ্রাস পেয়েছে। এই কারণে বর্তমানে এড্সকে আর এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের অন্তিম পর্যায় (end stage) বলা হয় না। এখন এড্সকে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের বিলম্বিত পর্যায় (late stage) বলা হয়।

অন্য ভাবে বলতে গেলে এইচ.আই.ভি./এড্স হলেও বেঁচে থাকা যায়। তাই people living with HIV/AIDS বা PLWHA (অর্থাৎ এইচ.আই.ভি./এড্স নিয়ে যারা বেঁচে আছেন) কথাটি বর্তমানে বহুল ব্যবহৃত।

সাধারণত এইচ.আই.ভি./এড্স চিকিৎসা দুভাবে হয়ে থাকে -

১) অ্যান্টি রেট্রোভাইরাল থেরাপি বা এ.আর.ভি. (ARV) থেরাপির মাধ্যমে এইচ.আই.ভি.-র চিকিৎসা। যথাযথ সময়ে এবং নিয়মিতভাবে যদি এই চিকিৎসা করানো যায় তাহলে ভাইরাস সংক্রমণের পরিমাণ হ্রাস পেতে পারে। তবে এ.আর.ভি. থেরাপি সারা জীবন ধরে চালিয়ে যেতে হবে। যদি এই চিকিৎসা থামিয়ে দেওয়া হয় তবে এইচ.আই.ভি. পুনরায় সংক্রমিত ব্যক্তির দেহে নিজের শক্তি বৃদ্ধি করতে পারে।

২) এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ এড্স-এ পরিণত হলে যে সুযোগসন্ধানী রোগগুলি (opportunistic infections) আক্রমণ করে, যত শীঘ্র সম্ভব তাদের পূর্ণাঙ্গ চিকিৎসা করাতে হবে। ভারতে সর্বাধিক পরিচিত দুটি সুযোগসন্ধানী রোগ হল যক্ষ্মা (tuberculosis) ও ডায়েরিয়া (diarrhoea)।

জেনে রাখুন: শুধুমাত্র সরকার স্বীকৃত চিকিৎসক দ্বারাই এইচ.আই.ভি.-র চিকিৎসা করানো উচিত। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া কী কী হতে পারে সেই বিষয়ে সম্পূর্ণ জ্ঞান থাকা দরকার। এই চিকিৎসায় কি রকম খরচ হতে পারে সে সম্পর্কে ধারণা থাকা প্রয়োজন। এ.আর.ভি. ওষুধের দাম, সুযোগসন্ধানী সংক্রমণের চিকিৎসা এবং রোগনির্ণয়-সংক্রান্ত পরীক্ষার খরচ কমানোর চেষ্টা করা হচ্ছে। কিন্তু এখনও ভারতের বেশীরভাগ মানুষ বাজার চলতি দামে এই পরিষেবা গ্রহণ করতে অক্ষম। বর্তমানে খুব অল্প সংখ্যক মানুষই সুনির্দিষ্ট কয়েকটি সরকারী হাসপাতালের মাধ্যমে ভর্তুকি প্রাপ্ত দামে অথবা বিনামূল্যে এই পরিষেবা গ্রহণে সক্ষম হচ্ছেন।

বিস্তারিত তথ্য জানতে হলে আমাদের পরামর্শদাতার কাছে পরামর্শ নিতে পারেন। আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন এই নম্বরে - ০৩৩ ২৩৩৭ ৯৮৮০ অথবা, ই-মেল করুন saathiihelpline@rediffmail.com

ঝ) ওষুধের দ্বারা PLWHA-র চিকিৎসাই কী যথেষ্ট, না আরও কিছু প্রয়োজন?

এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তিদের শুধুমাত্র চিকিৎসাই যথেষ্ট নয়, এর সঙ্গে দরকার নিজের প্রতি যত্ন নেওয়া, নিকট আত্মীয়-বন্ধুদের সহানুভূতি ও যত্ন এবং সর্বোপরি সামাজিক সমর্থন ও সহযোগিতা। একজন এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তির স্বাস্থ্যের উন্নতি তখনই হবে যখন আমরা তাকে যত্ন, সমর্থন ও সহযোগিতা এবং চিকিৎসা একই সঙ্গে দিতে পারব।

মনে রাখা দরকার যে অন্যান্য রোগীদের তুলনায় একজন এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তির সেবা, যত্ন ও চিকিৎসার প্রয়োজন কিছু কম নয়।

এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তিদের যত্ন, সমর্থন ও সহযোগিতা এবং চিকিৎসা কি রকম হবে?

এইচ.আই.ভি. এবং এড্‌স-এর সঙ্গে সম্পর্কিত সুযোগসন্ধানী রোগগুলির চিকিৎসা অবশ্যই করতে হবে, কিন্তু তার সঙ্গে আরও প্রয়োজন :-

১. এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের, বিশেষত শিশুদের জন্য মানসিক, সামাজিক ও আর্থিক সহযোগিতা।

২. সাধারণ স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া এবং আর্থ-সামাজিক অবস্থার সঙ্গে সঙ্গতি রেখে পুষ্টিকর খাবার খাওয়া, নিয়মিত ব্যায়াম করা ও বিশ্রাম নেওয়া এবং মানসিক চাপ কমানো বা নিয়ন্ত্রন করা।

৩. সুযোগসন্ধানী রোগের থেকে নিজেকে অক্ষত রাখা। এ জন্য সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা, পরিষ্কার জল, জীবাণুমুক্ত খাবার এবং বায়ুবাহিত জীবানু ও ম্যালেরিয়ার মতো অসুখ থেকে সাবধান থাকতে হবে।

৪. পুনরায় এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ এড়াতে পারলে সুযোগসন্ধানী রোগের থেকেও রক্ষা পাওয়া যায়। এই জন্য নিরাপদ যৌন আচরণ, নিরাপদ সূঁচ ব্যবহার এবং নিরাপদ রক্ত ও রক্তজাত পদার্থ সঞ্চালন নিশ্চিত করা প্রয়োজন।

শুধুমাত্র হাসপাতালেই নয়, বাড়িতেও এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তিকে যত্ন, সহানুভূতি ও চিকিৎসা প্রদান করা যায়। বাড়িতে এইগুলো পাওয়া গেলে PLWHA অনেক সহজে নিজেই নিজের প্রতি যত্ন নিতে পারবেন।

বিস্তারিত তথ্য জানতে হলে আমাদের পরামর্শদাতার কাছে পরামর্শ নিতে পারেন। আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন এই নম্বরে - ০৩৩ ২৩৩৭ ৯৮৮০ অথবা, ই-মেল করুন saathiihelpline@rediffmail.com

ঞ) যৌনবাহিত রোগ কাকে বলে? কিভাবে এর প্রতিরোধ সম্ভব?

যৌনরোগ যৌনমিলনের মাধ্যমে ছড়ায়। এইচ.আই.ভি.-র মতো অনেক যৌন রোগ অসুরক্ষিত যৌনমিলনের (যেমন অসুরক্ষিত পায়ুমৈথুন, যোনিসঙ্গম, মুখমৈথুন) ফলে হয়ে থাকে। অতএব এইচ.আই.ভি.-র মতো যৌন রোগও প্রতিরোধ করা সম্ভব যদি (১) পারস্পরিক বিশ্বাসযোগ্যতার ভিত্তিতে একজন মাত্র অসংক্রমিত সঙ্গীর সঙ্গে যৌন সম্পর্ক করা হয়, অথবা (২) প্রতিবার যৌন সম্পর্কের সময় যথাযথ নিরাপত্তা বজায় রাখা হয়। নিরাপদ যৌনতা সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে "ঙ" বিভাগ দেখুন।

তবে এইচ.আই.ভি.-র ক্ষেত্রে যা সুরক্ষিত যৌন আচরণ তা যৌনরোগ প্রতিরোধে সক্ষম নাও হতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে যে কিছু কিছু যৌন আচরণ যেমন দেহমর্দন বা গভীর চুম্বন এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের ক্ষেত্রে ঝুঁকিপূর্ণ নয়, কিন্তু কিছু কিছু যৌনরোগ এর ফলে সংক্রমিত হতে পারে। যৌনসঙ্গীর সংখ্যা কমিয়ে দেওয়া এবং সার্বিক ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি (মুখের স্বাস্থ্যবিধিও এর সঙ্গে যুক্ত) পালন করলে যৌনরোগ সংক্রমণের সম্ভাবনা কমিয়ে ফেলা সম্ভব।

চিকিৎসা বিজ্ঞানে নানা রকম যৌনরোগের উল্লেখ আছে। সর্বাধিক পরিচিত যৌনরোগ হলো - ক্ল্যামাইডিয়া, যৌনাঙ্গে ছোটো ফোঁড়া, গনোরিয়া, হেপাটাইটিস এ, হেপাটাইটিস বি, হেপাটাইটিস সি, হারপিস সিমপ্লেক্স ভাইরাস, যৌনরোমে উকুন, সিফিলিস এবং ট্রাইকোমোনিয়াসিস।

প্রত্যেকটি যৌনরোগই দেহের নির্দিষ্ট অংশকে সংক্রমিত করে, যৌনাঙ্গ এবং যৌনতন্ত্রও আক্রান্ত হয়। কিভাবে বিভিন্ন যৌনরোগ ছড়ায়, শরীরের কোন কোন অংশে আক্রমণ করে এবং কিভাবে তাদের প্রতিরোধ করা যায় তা বিস্তারিত জানতে আমাদের পরামর্শদান পরিষেবা গ্রহন করুন। আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন এই নম্বরে - ০৩৩ ২৩৩৭ ৯৮৮০ অথবা, ই-মেল করুন saathiihelpline@rediffmail.com

যৌনরোগ এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয় (বিস্তারিত জানতে হলে বিভাগ "ড" দেখুন)।

ট) যৌনরোগ কি যৌনমিলন ছাড়াও সম্ভব?

হ্যাঁ, সম্ভব। এইচ.আই.ভি.-র মতো অনেক যৌনরোগ আছে যেগুলি যৌনমিলন ছাড়াও সংক্রমিত হয়। হেপাটাইটিস বি, হেপাটাইটিস সি, হারপিস সিমপ্লেক্স ভাইরাস, সিফিলিস, গনোরিয়া এবং আরো অন্যান্য যৌনরোগ আছে যেগুলি ইঞ্জেকশনের সরঞ্জাম এবং সংক্রমিত রক্ত এবং সংক্রমিত রক্তজাত পদার্থের মাধ্যমে হতে পারে। গর্ভবতী মায়েরা গর্ভধারণের সময় ও প্রসবের সময় কিছু কিছু যৌনরোগ সংক্রমণ করতে পারেন।

সুরক্ষিত ইঞ্জেকশনের সরঞ্জাম, রক্ত ও রক্তজাত পদার্থ ব্যবহার করলে এবং প্রাথমিক পর্ব থেকেই গর্ভবতী মায়ের রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা করালে যৌনমিলন ছাড়া যৌন রোগ সংক্রমন প্রতিরোধ করা যায়।

যৌনরোমে উকুন বা ঐ জাতীয় যৌনরোগ অন্যের গামছা বা অর্ন্তবাস ব্যবহার করলে হতে পারে। অন্যের অন্তর্বাস ও গামছা ব্যবহার না করা এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি পালন করা যৌনমিলন ছাড়া যৌন রোগের যে সংক্রমণ, তার প্রতিরোধের জন্য প্রয়োজন।

"হেপাটাইটিস এ" খাবার ও জলের থেকেও হতে পারে। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি পালন এবং পরিষ্কার খাবার ও জল যৌনমিলন ছাড়া "হেপাটাইটিস এ" সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে সক্ষম।

ঠ) যৌনরোগের লক্ষণ কী কী?

পুরুষদের মধ্যে কিছু সাধারণ যৌনরোগের পরিচিত লক্ষণ হলো :-

- লিঙ্গ অথবা পায়ু থেকে পুঁজ বের হওয়া
- লিঙ্গে অথবা অন্ডকোষে ফোস্কা, ফোঁড়া, ফুসকুড়ি অথবা জ্বালা
- পায়ু অথবা মুখে জ্বালা, ফোস্কা, ফোঁড়া অথবা ফুসকুড়ি
- লিঙ্গে, অন্ডকোষে অথবা পায়ুতে কোনও মাংসল অংশ শক্ত হয়ে যাওয়া
- লিঙ্গ অথবা অন্ডকোষের স্ফীতি
- প্রস্রাবের সময় জ্বালা
- যৌনাঙ্গে এবং তার চারপাশে লিঙ্গ, অন্ডকোষ, উরু এবং পায়ুতে জ্বালা ধরানো চুলকুনি

মহিলাদের মধ্যে কিছু সাধারণ যৌনরোগের পরিচিত লক্ষণ হলো :-

- তলপেটে ব্যাথা হওয়া
- যোনি থেকে দুর্গন্ধযুক্ত এবং অনিয়মিত স্রাব
- যোনি ও পায়ুতে কোনও মাংসল অংশ শক্ত হয়ে যাওয়া
- যোনি সঙ্গমের সময় ব্যথা ও জ্বালা
- যৌনাঙ্গের চারপাশে যোনি, উরু এবং পায়ুতে জ্বালা ধরানো চুলকুনি
- যোনি, পায়ু এবং মুখে জ্বালা, ফোস্কা, ফোঁড়া অথবা ফুসকুড়ি

সতর্কীকরণ: যৌনরোগ সংক্রমণের সঙ্গে সঙ্গেই রোগের লক্ষণ দেখা দেয় না, লক্ষণ দেখা দিতে কিছু সময় লাগে। এইচ.আই.ভি.-র মতো বেশ কিছু যৌনরোগ দীর্ঘদিন অলক্ষিত থাকে ("ছ" অংশটি দেখুন)। কিন্তু এই সময়ও আক্রান্ত ব্যক্তি অন্যকে সংক্রমিত করতে সক্ষম। সুরক্ষিত যৌন আচরণ এবং অন্যান্য সাবধানতা অবলম্বন যৌনরোগ সংক্রমণ প্রতিরোধের শ্রেষ্ঠ উপায়।

জেনে রাখুন: মহিলাদের ক্ষেত্রে কিছু যৌনরোগের লক্ষণ দেহের ভিতরেই থেকে যায় যা দেহের বাইরে থেকে দেখা যায় না। যদি চিকিৎসা না হয়, তাহলে এ থেকে বন্ধ্যাত্বের মতো জটিলতার সৃষ্টি হতে পারে। যৌনরোগ এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে ("ড" অংশ দেখুন)। অতএব যদি মনে হয় আপনার যৌনরোগের সম্ভাবনা রয়েছে, তবে তাড়াতাড়ি রোগ নির্ণয় ও পূর্ণাঙ্গ চিকিৎসা করানো প্রয়োজন ("ঢ" অংশ দেখুন)।

ড) এইচ.আই.ভি. এবং যৌনরোগের মধ্যে কোনও সম্পর্ক আছে কি?

এইচ.আই.ভি. এবং যৌনরোগের সংক্রমণের প্রধান উপায় হলো যৌনমিলন (সেই হিসাবে এইচ.আই.ভি.-কে যৌনরোগ বলে চিহ্নিত করা যায়)। কিছু যৌনরোগকে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাব্য চিহ্ন বলে ধরে নেওয়া হয়। এইচ.আই.ভি. এবং বেশ কিছু যৌনরোগ একই উপায়ে প্রতিরোধ করা সম্ভব।

বেশ কিছু যৌনরোগের ফলে ঘা, জ্বালা, ফোস্কা ও ফোঁড়া হয় এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এগুলো মুখ, লিঙ্গ, যোনি, পায়ু এবং এগুলির চারপাশেই হয়। অসুরক্ষিত যৌনসঙ্গমের সময়ে মিউকাস ঝিল্লির মাধ্যমে খুব সহজেই এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ হতে পারে। অতএব শুধুমাত্র যৌনরোগই নয়, এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্যও প্রাথমিক স্তরেই যৌনরোগের সম্পূর্ণ চিকিৎসা করানো উচিত। যদি কেউ এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত হন, তবে যৌনরোগ দেহে এইচ.আই.ভি.-র ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে পারে।

ঢ) যৌনরোগের চিকিৎসা করতে হলে কী কী করা উচিত?

যৌনরোগের লক্ষণ দেখা দেওয়া মাত্রই অথবা আপনি যদি সন্দেহ করেন যে আপনি যৌনরোগে আক্রান্ত হয়েছেন তাহলে সঙ্গে সঙ্গে চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের (ডারমেটোলজিস্ট) কাছে চিকিৎসার জন্য যান।

চিকিৎসক সম্ভবত কিছু পরীক্ষা করার কথা বলবেন যা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব করে ফেলতে হবে। চিকিৎসকের নির্দেশ মতো সমস্ত ওষুধ খেয়ে চিকিৎসা সম্পূর্ণ করা খুবই জরুরী এবং চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরেও চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ রাখা দরকার। যদি চিকিৎসা সম্পূর্ণ হওয়ার আগেই আপনি ওষুধ বন্ধ করে দেন তবে সংক্রমণ আবার হতে পারে এবং সে ক্ষেত্রে সেটা খুবই যন্ত্রণাদায়ক এবং জটিল হয়ে যেতে পারে।

মনে রাখুন: যৌনরোগ প্রতিরোধ করতে হলে প্রাথমিক স্তরেই রোগ নির্ণয় ও সম্পূর্ণ চিকিৎসা করতে হবে। দ্বিতীয়বার যাতে সংক্রমণ না হয় তার জন্য ব্যবস্থা করা দরকার। এর জন্য যৌনমিলনের দ্বারা যে সব যৌনরোগ হতে পারে তাদের ("ঙ" অংশটি দেখুন), এবং সেই সঙ্গে যৌনমিলন না হলেও যে সব যৌনরোগ হতে পারে তাদেরও প্রতিরোধ প্রয়োজন ("ট" অংশটি দেখুন)।

আপনি কী যৌন রোগের পরীক্ষা এবং তার চিকিৎসা করানো প্রয়োজনীয় বলে মনে করছেন?

আপনি যদি পূর্ব ভারতে থাকেন তাহলে পরীক্ষা ও চিকিৎসার জন্য এবং তথ্যাবলী জানার জন্য আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার বাড়ির কাছাকাছি কোথায় কোথায় এই পরিষেবা আপনি পেতে পারেন তার খোঁজখবর আমরা দিতে চেষ্টা করব। আপনার পরিচয় সম্পূর্ণ গোপন থাকবে। আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন এই নম্বরে - ০৩৩ ২৩৩৭ ৯৮৮০ অথবা, ই-মেল করুন saathiihelpline@rediffmail.com

ণ) যৌনস্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে পুরুষদের কী কী দায়িত্ব রয়েছে?

পুরুষদের মনে রাখতে হবে যে তার যৌন আচরণ তার যৌনসঙ্গীর যৌনস্বাস্থ্যের উপর ভীষণভাবে প্রভাব ফেলতে সক্ষম - তা সেই সঙ্গী পুরুষই হোক বা মহিলা। যে পুরুষরা বিবাহিত জীবনের বাইরেও যৌনজীবন যাপন করেন, তাদের সেই যৌনজীবনের জন্য তাদের স্ত্রীদের সংক্রমণের ঝুঁকি ভীষণভাবে থেকে যায়। তার ফলে নতুন প্রজন্মের শিশুরাও সংক্রমিত হতে পারে।

ভারতীয় সমাজধারায় সুরক্ষিত যৌন আচরণের ক্ষেত্রে মহিলাদের বক্তব্যকে গুরুত্ব দেওয়া হয় না, এমনকি তাদের স্বামীর সঙ্গে সম্পর্কের ক্ষেত্রেও না। পুরুষরা প্রায়ই মহিলাদের এই দুর্বলতার সম্পূর্ণ সুযোগ নিয়ে নিজেদের ক্ষমতা ও কর্তৃত্ব জাহির করে যৌন আচরণ করেন।

পুরুষরা যদি যৌনজীবনে দায়িত্ব সচেতন হন তাহলে তারা তাদের নিজেদের জীবন এবং একই সঙ্গে তাদের ভালোবাসার মানুষ ও যৌনসঙ্গীর জীবনকেও বাঁচাতে সক্ষম হবেন।

তথ্য নির্দেশ:

"A Draft Resource Manual for Trainers / Peer Educators of Enterprise Based HIV/AIDS Programmes", International Labour Organisation, New Delhi, 2004; "Enabling Women to Fight HIV/AIDS", Actionaid India, Calcutta, 2002; "Telephone Counselling for HIV/AIDS: A counsellor's Resource Book", CARAT, Tata Institute Of Social Sciences, Mumbai, 2001; সাথী কলকাতার নিজস্ব নথিপত্র ও বিবরণী।