ଏଚ.ଆଇ.ଭି. (HIV) ଓ ଏଡ୍ସ (AIDS) ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ

ସାଥୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଏକ ପ୍ରୟାସ

କ - ଯୌନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ'ଣ ?

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କହିଲେ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝାଏ। ଯେଉଁଠାରେ ରୋଗ ବା ଦୂର୍ବଳତାର କୌଣସି ଚିହ୍ନ ନଥାଏ। ସେହିପରି ଯୌନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିୟମାବଳୀ ମାନ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଏକ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଯୌନ ପ୍ରକିୟା ବା ତତସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ତ ବିଷୟ / ଘଟଣାକୁ ବୁଝାଏ। ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା - ଆପଣଙ୍କ ଯୌନ ଲାଳସା ବା ଆବଶ୍ୟକତାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚରିତାର୍ଥକୁ ବୁଝାଏ ଏବଂ ଏଥି ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୌଣସି ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ନ ରହିବାକୁ ବୁଝାଏ।

ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା - ଆପଣଙ୍କର ଯୌନ ଲାଳସା ବା କୌଣସି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ (ଅସୁରକ୍ଷିତ) ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟ ଅସୁବିଧାକୁ ସମାଜର କଟକଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ନ ପଡ଼ିବାକୁ ବୁଝାଏ। ଏହି ସବୁ ମିଶ୍ରଣ ଆପଣଙ୍କ ଯୌନଜୀବନ / ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ମଜବୁତ୍ କରାଏ।

ଖ. ଏଚ.ଆଇ.ଭି. (HIV) ଓ ଏଡ୍ସ (AIDS) କ'ଣ ? ସେଗୁଡ଼ିକ ସମାନ କି ?

HIV (ହ୍ୟୁମାନ ଇମ୍ୟୁନୋ ଡ଼େଫିସିଏନସି ଭାଇରସ୍) ଅର୍ଥ ମଣିଷ ଶରୀରର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ଆକ୍ରମଣ କରି ତାହାକୁ ଦୁର୍ବଳ କରୁଥିବା ଭୂତାଣୁ ଓ AIDS (ଆକ୍ୟୁଆଡ଼ ଇମ୍ୟୁନୋ ଡ଼େଫିସିଏନସି ସିନଡ୍ରମ) ଅର୍ଥ ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯେତେବେଳେ HIV ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ମାନ ବାହାରକୁ ପରିପ୍ରକାଶ ହୁଏ।

AIDS ହେଉଛି HIV ସଂକ୍ରମଣର ଶେଷ ଅବସ୍ଥା, ଯେତେବେଳେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ରୋଗପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ଅନ୍ୟରୋଗୀମାନଙ୍କ କବଳରୁ ଶରୀରକୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ। ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଅନେକ ବର୍ଷ ଲାଗିଥାଏ। ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଲାଗି ଏକ ଲମ୍ବା ସମୟର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ଓ ଚିକିତ୍ସା ସହାୟ ହୁଏ।

ଗ - ଏଡ୍ସ (Acquired Immuno Deficiency Syndrome)ର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱରୂପର ଅର୍ଥ କ'ଣ ?

A- ଆକ୍ୟୁଆର୍ଡ଼ର ଅର୍ଥ AIDS ବଂଶାନୁଗତ ନୁହେଁ ବା ଏହା ମଣିଷର ଜିନ୍‌ରୁ କୌଣସି ବାହାରର ବାହ୍ୟ ବ୍ୟବହାରିକ ବା ପରିସ୍ଥିତି ଦ୍ୱାରା ଉପସ୍ଥିତ ନ ଥାଏ।

I.D- ଇମ୍ମ୍ୟୁନୋ ଡେଫିସିଏନ୍‌ସି - ଅର୍ଥାତ ଏହା ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିରେ ଅଭାବ ସୃଷ୍ଟିକରି ଏହାକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ।

S- ସିନଡ୍ରୋମ - ଏହା ରୋଗମାନଙ୍କର ସମଷ୍ଟି ଯାହାର ଆକ୍ରମଣ ଫଳରେ ଶରୀର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ। ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁ ସହଜରେ ବ୍ୟାପି ଥିବାରୁ ଏହି ସମୟରେ ସୁବିଧାବାଦି ସଂକ୍ରମଣ ବା ଅପରଚୁନିଷ୍ଟିକ ଇନ୍‌ଫେକସନ୍ ଅଧିକ ଦେଖାଦିଏ। ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ AIDS ରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ। ଯଦି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ତେବେ ଏହା ପ୍ରାଣଘାତକ ହୋଇପାରିନଥାଏ। ଅର୍ଥାତ୍ AIDS ସାଂଘାତିକ ହୋଇନଥାଏ।

ଭାରତରେ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇଟି ସୁବିଧା ବାଦି ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ - ଯକ୍ଷ୍ମା ଓ ତରଳଝାଡ଼ା।

ଘ- ଏଚ.ଆଇ.ଭି. (HIV) କିପରି ଆପଣଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ କରେ ?

ଜଣେ HIV ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦେହର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଆପଣ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଏହି ସବୁ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ମୁଖ୍ୟତଃ ରକ୍ତ, ବୀର୍ଯ୍ୟ, ମହିଳାଙ୍କ ଯୋନିରୁ ନିର୍ଗତ ରସ ଯାହାକି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ଜଣଙ୍କ ଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ।

- ପ୍ରାୟ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ କ୍ଷେତ୍ରରେ HIV ସଂକ୍ରମଣ ଯୌନକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପେ। ଯଦି ଆପଣ HIV ସଂକ୍ରମିତ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସଂପର୍କ ଯଥା ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭୋଗ, ମହିଳାଙ୍କ ଯୋନି ଦ୍ୱାରା ଓ ମୁଖ ଗହ୍ୱରରେ ସମ୍ଭୋଗ କରନ୍ତି ତେବେ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ ବା ପ୍ରବେଶ କରେ। ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ କରେ। ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ସ୍ଥାପିତ ଯୌନ କ୍ରିୟାର ଆଶଙ୍କା ବା ବିପଦରେ ବିଭିନ୍ନତା ରହିଛି। ଯେପରି ଅସୁରକ୍ଷିତ ଗୁହ୍ୟ ଦ୍ୱାର ସମ୍ଭୋଗ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଯୋନିଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭୋଗରେ, ମୁଖ ଗହ୍ୱର ସମ୍ଭୋଗ ତୁଳନାରେ ସଂକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ରହିଥାଏ।
- ଆପଣ ଯଦି କୌଣସି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ରକ୍ତ ବା ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ତେବେ HIV ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରନ୍ତି। କୌଣସି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ଛୁଞ୍ଚି ବା ସିରିଞ୍ଜ ଯଦି ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ତେବେ ମଧ୍ୟ HIV ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରନ୍ତି।
- ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ HIV ସଂକ୍ରମିତ ମା'ଠାରୁ ତା'ର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସନ୍ତାନକୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ, ପ୍ରସବ ସମୟରେ ମା'ର ରକ୍ତ ଓ ଯୌନାଙ୍ଗରୁ ନିର୍ଗତ ରସ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ବା ମାତୃ ସ୍ତନପାନ ସମୟରେ ପିଲାଟି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ। HIV ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଯଥା ଛେପ ବା ଲାଳ ଲୁହ, ଝାଳରେ ରହିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହି ତରଳ ଅଂଶରେ ଭୂଣତାର ପରିମାଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନ୍ୟୁନ କହିଲେ ଚଳେ, କିନ୍ତୁ ମା' କ୍ଷୀର, ରକ୍ତ, ବୀର୍ଯ୍ୟ ଓ ମହିଳା ଯୌନାଙ୍ଗରୁ ନିର୍ଗତ ରସରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥାଏ।

ଙ - ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପୁଥିବା ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣକୁ କିପରି ଏଡାଇ ପାରିବେ ?

କେବଳ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ସାଥିଙ୍କ ସହ ପାରସ୍ପରିକ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ବିଶ୍ୱସ୍ତତା ଦ୍ୱାରା ଯୌନ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିପାରିବେ। ଯଦି ଏପରି ସମ୍ପର୍କ ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ତେବେ ଯେଉଁ ମାନଙ୍କ ସହ ଯେତେବେଳେ ବି ସମ୍ପର୍କସ୍ଥାପନ କରିବେ ଏହା ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ନିରାପଦ ସମ୍ପର୍କ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ।

- ସମ୍ଭୋଗ ସମୟରେ ଆପଣ କଣ୍ଡୋମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ମୁଖ୍ୟତଃ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ସମ୍ଭୋଗ ଓ ସ୍ତ୍ରୀର ଯୌନାଙ୍ଗ ସମ୍ଭୋଗ ସମୟରେ କଣ୍ଡୋମର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ, ବୀର୍ଯ୍ୟ, ମହିଳାଙ୍କ ଯୋନି କ୍ଷରିତ ରସ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନଥାଏ।
- ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ, ଆହୁରି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଯୌନକ୍ରିୟା ରହିଛି ଯେଉଁଥିରେ କି ରକ୍ତ, ବୀର୍ଯ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ଆଦାନପ୍ରଦାନ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ଓ କଣ୍ଡୋମ ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇ ନଥାଏ, ଯଥା - ଚୁମ୍ବନ, ଗଭୀର ଚୁମ୍ବନ, ପରସ୍ପରକୁ ଆଲିଙ୍ଗନ କରିବା, ଶରୀର ସହ ଶରୀର ଘର୍ଷଣ, ବେକ, ଜଙ୍ଘ ଓ କାନ ସନ୍ଧିରେ ଯୌନକ୍ରୀୟା ଓ ପରସ୍ପର ହସ୍ତମୈଥୁନ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି।

ଟୀକା : "ମୁଖ୍ୟତଃ ଯୋନିଦ୍ୱାରା, ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ଏବଂ ମୁଖଗହ୍ୱରରେ ଅନୁପ୍ରବେଶ ଦ୍ୱାରା ଯୌନକ୍ରିୟା କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଯାଏ ? ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱରା, ଯୋନିଦ୍ୱାରା ଓ ମୁଖଗହ୍ୱର ମଧ୍ୟରେ ଲିଙ୍ଗର ପ୍ରବେଶସହ ଦ୍ୱାର ଦେଶରେ ଓ ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ବୀର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷରଣ, ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ଓ ଯୋନିଦ୍ୱାରରେ ଅଙ୍ଗୁଳି ପ୍ରବେଶ ପୂର୍ବକ ଯୌନକ୍ରିୟା ତଥା କିଛି କୃତ୍ରିମ ପଦାର୍ଥକୁ ଯୋନି ଦ୍ୱାର ଓ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଯୌନକ୍ରିୟା କରିବା ।"

ଚ - କଣ୍ଡୋମର ସଠିକ ବ୍ୟବହାର ଶୈଳୀ କ'ଣ ?

କଣ୍ଡୋମ ବ୍ୟବହାର ଶୈଳୀ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :

୧- କଣ୍ଡୋମ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ସମୟ ସୀମା ପରୀକ୍ଷା କରିବା ।

୨- ପ୍ୟାକେଟର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଚିରି ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଦାବନ୍ତୁ ଯାହାଫଳରେ କଣ୍ଡୋମଟି ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିବ ।

ସାବଧାନତା- ସାବଧାନତା ସହ କଣ୍ଡୋମକୁ ପ୍ୟାକେଟରୁ ବାହାର କରନ୍ତୁ ଆପଣ ନଖ (ଲମ୍ବା ନଖ ଥିଲେ) ସାହାଯ୍ୟରେ ଟାଣନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହା ଫଳରେ କଣ୍ଡୋମଟି କଣା ହୋଇ ଯାଇପାରେ ।

୩- କଣ୍ଡୋମ ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଲିଙ୍ଗ ଆପଣଙ୍କ ସାଥିର ଯୌନାଙ୍ଗରେ ପ୍ରବେଶ କରାନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉତ୍ତେଜିତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିବା ପରେ ହିଁ କଣ୍ଡୋମ ଲିଙ୍ଗରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।

୪- କଣ୍ଡୋମ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପରୀକ୍ଷାକରି ନିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ଏହାର ତୈଳାକ୍ତ ପାର୍ଶ୍ୱ ବାହାରକୁ ରହିଥିବ ।

୫- କଣ୍ଡୋମ ଲଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ଚାପି ଧରନ୍ତୁ ଯଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ଯେପରି ଏହା ମଧ୍ୟରେ ରହି ନଯାଏ ।

ସାବଧାନତା-ବାୟୁ କଣ୍ଡୋମ ମଧ୍ୟରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଯୌନକ୍ରିୟା ଓ ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଖଳନ ସମୟରେ କଣ୍ଡୋମଟି ଫାଟିଯାଏ ।

୬- ଲିଙ୍ଗକୁ ଯୋନି ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇବା ପୂର୍ବରୁ କଣ୍ଡୋମକୁ ଲିଙ୍ଗର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭- ବୀର୍ଯ୍ୟ ସ୍ଖଳନ ପରେ କଣ୍ଡୋମର ଶେଷଭାଗକୁ ଧରି ଆରାମରେ ଲିଙ୍ଗକୁ ବାହାର କରନ୍ତୁ ଯେପରି କଣ୍ଡୋମ ଯୋନି, ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ବା ମୁହଁରେ ରହି ନଯାଏ ।

୮- ସାବଧାନତାର ସହ କଣ୍ଡୋମକୁ ଲିଙ୍ଗରୁ ବାହାର କରନ୍ତୁ ଯେପରି ବୀର୍ଯ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀଙ୍କ ଶରୀର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ନ ଆସିବ ।

୯- କଣ୍ଡୋମର ମୁହଁରେ ଗଣ୍ଠି ପକାଇ ଏକ କାଗଜରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଅଳିଆ ଗଦାରେ ପକାନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା- ବ୍ୟବହୃତ କଣ୍ଡୋମକୁ ପାଇଖାନା ମଧ୍ୟକୁ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ହୁଏତ ପାଇଖାନା ପାଇପ ଜାମ ହୋଇଯିବ ବା ବାହାରେ, ରାସ୍ତାରେ ବା ପଡ଼ିଆରେ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ, ହୁଏତ ପିଲାମାନେ ବା ଚଢ଼େଇ ମାନେ ଏହାକୁ ଖୋଲିଦେବେ ଓ ଏକ ଅପ୍ରୀତିକର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।

୧୦- ଗୋଟିଏ କଣ୍ଡୋମ ଦ୍ୱିତୀୟ ବାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ନୂଆ କଣ୍ଡୋମ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୧୧- ସମ୍ଭୋଗକୁ ସହଜ ଓ ଆରାମ ଦାୟକ କରିବାକୁ Ky ଜେଲି ବା ଲାଳ ଭଳି କିଛି ମସୃଣ ତରଳ ପଦାର୍ଥ କଣ୍ଡୋମ ଉପରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।

ସାବଧାନତା- କେଶରେ ବ୍ୟବହୃତ ତେଲ, ରନ୍ଧା ତେଲ, ଲହୁଣୀ, ଗ୍ରୀସ, ମଲେଇ ବା ଭେସେଲିନ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ କଣ୍ଡୋମକୁ ଫଟାଇଦିଏ । କାରଣ କଣ୍ଡୋମ ରବର ଗଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ସବୁ ତୈଳାଂଶ ଏହାକୁ ସହଜରେ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।

ଛ- ଏଚ.ଆଇ.ଭି. କିପରି ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ?

କୌଣସି ଲୋକକୁ ଦେଖିକରି କହିହେବ ନାହିଁ କି ସେ HIV ସଂକ୍ରମିତ । କାରଣ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଦିଶୁଥିବା ଲୋକ ମଧ୍ୟ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ରହିଥାଇ ପାରନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ମଧ ସଂକ୍ରମିତ କରିଥାନ୍ତି । HIV କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ସବିଶେଷ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାର ଫଳାଫଳ, ଯଦି ସେହି ପରୀକ୍ଷାରେ HIV ଉପସ୍ଥିତ ଥାଏ ତେବେ ଏହାକୁ HIV ପଜିଟିଭି (+) ଓ ନଥିବା ସ୍ଥଳେ HIV ନେଗେଟିଭି (-) କୁହାଯାଏ ।

ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ନିରୂପଣ କରିବା ସକାଶେ ଅଲଗା ଅଲଗା ପ୍ରଣାଳୀ ଏବଂ ମୂଲ୍ୟରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ଅଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

- **ଏଲିସାଟେଷ୍ଟ (ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଲିଙ୍କଡ଼୍ ଇମ୍ୟୁନୋ ସୋରବେଣ୍ଟ ଏସେ) (ELISA) :** ହେଉଛି ଅତି ସାଧାରଣ ଏବଂ ଫଳପ୍ରଦ ପରୀକ୍ଷା । ଏହି ପରୀକ୍ଷା ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ବିପକ୍ଷରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ପ୍ରତିରୂପ **(Anti-body)** ପଦାର୍ଥର ଉପସ୍ଥିତି ନିରୂପଣ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଯଦି ମଣିଷ ଶରୀରକୁ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ପ୍ରବେଶ କରିବା ସମୟସୀମା ୬ରୁ ୮ ସପ୍ତାହ ଅତିକ୍ରମ କରିଯାଇଥିବ, ତେବେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ପ୍ରତିରୂପ ପଦାର୍ଥଟି ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିବ । କାରଣ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ହେବା ପରେ ଏହି ପ୍ରତିରୂପ ପଦାର୍ଥ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା ପାଇଁ ୬ରୁ ୮ ସପ୍ତାହ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ମଣିଷ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ୬ରୁ ୮ ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ଏହି ଏଲିସା ଟେଷ୍ଟ ଦ୍ୱାରା ଜଣା ପଡ଼ିବ ।

- **ୱେଷ୍ଟର୍ଣ୍ଣ ବ୍ଲଟ୍ ଟେଷ୍ଟ (Western Blot Test):** ଏହି ପରୀକ୍ଷାଟି ମଧ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ପ୍ରତିରୂପ ପଦାର୍ଥ ଭିତ୍ତିକ ପରୀକ୍ଷା । ଏହି ପରୀକ୍ଷାଟି ଦ୍ୱାରା ଏଲିସା ପରୀକ୍ଷା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସଠିକ ଭାବେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି.ର ସ୍ଥିତି ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଏଲିସା ପରୀକ୍ଷା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ଲାଗେ । ତେବେ ବି ଭାରତରେ ଏଲିସା ପରୀକ୍ଷାର ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଫଳାଫଳକୁ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ସକାଶେ ୱେଷ୍ଟର୍ଣ୍ଣ ବ୍ଲଟ୍ ହିଁ ଏକମାତ୍ର ପରୀକ୍ଷା ଭାବରେ ପ୍ରଚଳିତ ।

- **ସ୍ପଟ ଟେଷ୍ଟ (Spot Test) :** ଏହା ଭାରତରେ ଅତି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଏବଂ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ପ୍ରତିରୂପ ପଦାର୍ଥ ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଅନ୍ୟ ଏକ ପରୀକ୍ଷା ।

- **ପଲିମରସ ଚେନ ରିଆକସନ୍ (PCR) ଟେଷ୍ଟ :** ଏହା ରକ୍ତରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି.ର ପ୍ରତିରୂପ ପଦାର୍ଥ ଚିହ୍ନଟ ବ୍ୟତୀତ ରକ୍ତରେ ଭୂତାଣୁର କ୍ଷୁଦ୍ରାତିକ୍ଷୁଦ୍ର କଣିକା ଚିହ୍ନଟ କରିଥାଏ । ଏହି ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣର ଅଳ୍ପକେତେ ଘଣ୍ଟା ମଧରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ଖୁବ ବ୍ୟୟ ସାପେକ୍ଷ ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ବଛାବଛା ପରୀକ୍ଷାଗାରରେ ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ ।

ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ: ଆପଣଙ୍କ ବିନା ସହମତିରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବାକଥା ନୁହେଁ । ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ପରୀକ୍ଷା ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ କରାଯିବ, ବାଧ୍ୟବାଧକତାରେ କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ରାଜି ହେବେ ଆପଣଙ୍କ ପରିଚୟ ଓ ପରୀକ୍ଷାର ଫଳାଫଳକୁ ଖୁବ ଗୋପନୀୟ ରଖାଯାଇ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ ।

ଆପଣଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରୀକ୍ଷାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯିବ । ପ୍ରଥମତଃ ଆପଣଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ସକାଶେ ଓ ପରୀକ୍ଷାର ଫଳାଫଳ ବାବଦରେ ଜଣାଇବା ପୂର୍ବରୁ ମାନସିକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଆପଣ ପରୀକ୍ଷାର

ଫଳାଫଳ ଜାଣିବା ପରେ କଣ କରିବା ଓ ନ କରିବା ବାବଦରେ ପଥପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଫଳାଫଳ (ନେଗେଟିଭ ବା ପଜିଟିଭ ଯାହା ହେଉ ପଛକେ) କଥା ଜଣାଇ ଦିଆଯିବ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ : ଜଣଙ୍କର ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ପଜିଟିଭ ଜଣାପଡ଼ିଲେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ପୃଥିବୀ ଶେଷ ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ । ଆପଣ ସେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ କେମିତି ସାମନା କରିବେ ସେଥିପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରାଯିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଜଣେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ନେଗେଟିଭ ଜଣାପଡ଼ିବା ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ସିଏ ବିପଦମୁକ୍ତ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ କେବେ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ । ଏଥିରେ ଜାଣିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ସର୍ବଦା ନିରାପଦ ଯୌନ ଆଚରଣ କରିବା ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ଆପଣ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ?

ଆପଣ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ପରୀକ୍ଷା କରାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି କି ? ଯଦି ଆପଣ ପୂର୍ବ-ଭାରତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅବସ୍ଥାନ କରୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଓ ଗୋପନୀୟ ଏଚ.ଆଇଭି. ପରୀକ୍ଷା କରିବାର ସ୍ଥାନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ 'ସାଥୀ' ସହିତ ସଂପର୍କ ରଖନ୍ତୁ । ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିକଟତମ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଓ ଗୋପନୀୟ ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେବୁ । ଆମେ ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଗୋପନୀୟ ରଖିବୁ ।

ପରାମର୍ଶ ଓ ସହାୟତା ପାଇଁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :

. ସାଥୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, କ୍ଷେତ୍ରକାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ।
୩୫/୬, ମଧୁସୁଦନ ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧ ,
ସାଥୀ ହେଲ୍‌ପଲାଇନ୍ - ୦୬୭୪-୬୫୭୧୨୨୨
ଇ-ମେଲ - saathiihelpline@rediffmail.com

ଜ) ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ବା ଏଡ୍‌ସ ପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଅଛି କି ?

ଏଚ.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍‌ସରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଦ୍ଭାବନ ହୋଇ ନାହିଁ ଏବଂ ପ୍ରତିକାର ହିଁ ଏକମାତ୍ର ଅସ୍ତ୍ର ଅଟେ । ଦିନଥିଲା ଯେତେବେଳେ ଏଡ୍‌ସକୁ ମରଣଶୀଳ ଭାବେ ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା ଏବେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି ।

କେତେକ ସ୍ଥଳରେ, ଏଚ.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍‌ସ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହାଙ୍କର ଏଡ୍‌ସ ବିକଶିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ବେଳେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଦିଆଯାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଅଣାଯାଇ ପାରିଛି ଯେ ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଭୂତାଣୁ ସଂଖ୍ୟା ଅତି କମ୍ କରାଯାଇ ପାରୁଛି । ଯେଉଁଥିପାଇଁକି ଏଡ୍‌ସକୁ ଆଉ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣର ଅନ୍ତିମ ଅବସ୍ଥା ବୋଲି ଆଉ କହିହେବ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣ ଭାବରେ ନାମିତ ଅଟେ ।

ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍‌ସ ସହ ବଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭବ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ । ତେଣୁ ଏଚ.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍‌ସ ସହ ବଞ୍ଚୁଥିବା ଲୋକ ବା ପି.ଏଲ.ଡ଼ବଲ୍ୟୁ.ଏଚ.ଏ ଶବ୍ଦର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି ।

ଏଚ.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍‌ସ ଚିକିତ୍ସାର ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଗୋଟି ଉପାଦାନ ଅଛି :

- ଆଣ୍ଟି ରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ ଥେରାପି (ART) ଜରିଆରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣର ଚିକିତ୍ସା : ଯଦି ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଠିକ ସମୟରେ ଏବଂ ନିୟମିତ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ, ତେବେ ଆଣ୍ଟି ରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ ଥେରାପି ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଭୂତାଣୁ ସଂଖ୍ୟା ନ୍ୟୁନତମ ସ୍ତରକୁ କମାଯାଇପାରେ । ଯାହାକି ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂକ୍ରମଣ ଜନିତ ଜଟିଳତାକୁ କମକରେ । ଆଣ୍ଟି ରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ ଥେରାପି ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆଜୀବନ

ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଯଦି ଏହି ଥେରାପି ଚିକିତ୍ସା ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଏ ତେବେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଭୂତାଣୁ ପୁନର୍ବାର ତାହାର ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରେ ।

- ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଥିବା ସୁବିଧାବାଦୀ ସଂକ୍ରମଣ ଯାହାକି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ଏଡ୍‌ସ୍‌କୁ ବିକଶିତ ହେବାର ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତହା ହେଉଛି ସଅଳ ଓ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା ଭାରତରେ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ସୁବିଧାବାଦୀ ସଂକ୍ରମଣ ଯଥା- ଯକ୍ଷ୍ମା ଓ ପତଳାଝାଡ଼ା ।

ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ: ଏଚ.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍‌ସର ଚିକିତ୍ସା କେବଳ ପ୍ରମାଣ ପତ୍ରଧାରୀ ଅଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ଦରକାର, ଯିଏ ଔଷଧର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବାବଦରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାତଥିବେ । ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଖର୍ଚ୍ଚ ବାବଦରେ ଭଲ ଭାବରେ ସେ ଅବଗତ ଥିବେ । ଆଣ୍ଟି ରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ ଔଷଧର ଖର୍ଚ୍ଚ କମାଇବା ସକାଶେ ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରହିଛି ତଥାପି ଏହି ଖର୍ଚ୍ଚ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ ବେଶୀ ଅଟେ । ରିହାତି ଦରରେ ଏହି ଔଷଧ ଖୁବ ଅଳ୍ପ ଲୋକଙ୍କୁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଅଛି ।

ଏଚ.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍‌ସର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ "ସାଥୀ ପରାମର୍ଶ ସେବା କେନ୍ଦ୍ର" ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ସାଥୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, କ୍ଷେତ୍ରକାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ।
୩୫/୬, ମଧୁସୂଦନ ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧ ,
ସାଥୀ ହେଲ୍‌ପଲାଇନ୍ - ୦୬୭୪-୬୫୭୧୨୨୨
ଇ-ମେଲ - saathiihelpline@rediffmail.com

୫) ଏଚ.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍‌ସ ସହ ବଞ୍ଚୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଯଥେଷ୍ଟ ନା, ଆଉ ଅଧିକ କିଛି ଦରକାର ?

ଏଚ.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍‌ସ ସହ ବଞ୍ଚୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଖାଲି ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ନୁହେଁ, ନିଜେ ନିଜର ଯତ୍ନ, ଆତ୍ମୀୟ ସ୍ୱଜନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯତ୍ନ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସହାୟତାର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଯେତିକି ଯତ୍ନ ଦରକାର, ସେତିକି ଯତ୍ନ, ସାମାଜିକ ସହାୟତା ଓ ଚିକିତ୍ସାର ସମଷ୍ଟି ହିଁ ଏଚ.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍‌ସ ସହ ବଞ୍ଚୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିପାରିବ ।

ତେବେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍‌ସ ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଯତ୍ନ, ସହାୟତା ଓ ଚିକିତ୍ସାର ଉପାଦାନ ସବୁ କଣ ?

ହଁ ଏଚ.ଆଇଭି. ଏବଂ ଏଡ୍‌ସ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ସୁବିଧାବାଦୀ ସଂକ୍ରମଣର ଚିକିତ୍ସା ତ ଦରକାର କିନ୍ତୁ ତା ଛଡ଼ା

- ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା କେବଳ ଏଚ.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍‌ସ ସହ ବଞ୍ଚୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ ତାଙ୍କର ପରିବାର, ବିଶେଷ କରି ତାଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କ ସକାଶେ ମଧ୍ୟ କରିବା ଦରକାର ।
- ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ନିମନ୍ତେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ (ଯାହାକି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ମୁଖ୍ୟତଃ ଜଡ଼ିତ) ସହିତ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ବିଶ୍ରାମ ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସର ପରିଚାଳନା ମଧ୍ୟ ଦରକାର ।
- ସାଧାରଣ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା ସୁବିଧାବାଦୀ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଏଡ଼ାଇବା ଏବଂ ବାୟୁବାହିତ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର ।

- ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କାକୁ ସୀମିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସୁବିଧାବାଦୀ ସଂକ୍ରମଣକୁ ମଧ୍ୟ ଏଡ଼ାଯାଇ ପାରିବ । ଏଥି ନିମନ୍ତେ ସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ଆଚରଣ, ନିରାପଦ ଇଂଜେକ୍ସନ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ରକ୍ତ ଓ ରକ୍ତ ଜାତ ପଦାର୍ଥର ସୁରକ୍ଷିତ ବିନିମୟ ର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।

ଏହା ଜରୁରୀ ନୁହେଁ ଯେ ଯତ୍ନ, ସହାୟତା ଓ ଚିକିତ୍ସା କେବଳ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । ଘରେ ମଧ୍ୟ ଏ ସବୁ କରାଯାଇ ପାରିବ, ଯେଉଁଠିକି ଏଚ.ଆଇ.ଭି./ଏଡ଼ସଗ୍ରସ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ମାର୍ଗରେ ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବା ଶିଖି ପାରିବେ ।

ପରାମର୍ଶ ଓ ସହାୟତା ପାଇଁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :

ସାଥୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, କ୍ଷେତ୍ରକାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ।
୩୫/୬, ମଧୁସୁଦନ ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧ ,
ସାଥୀ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ - ୦୬୭୪-୬୫୭୧୨୨୨
ଇ-ମେଲ - saathiihelpline@rediffmail.com

ଛ) ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ (ଏସ.ଟି.ଆଇ) ସବୁ କଣ ? ସେଗୁଡ଼ିକର ନିରାକରଣ କିପରି କରାଯାଇ ପାରିବ ?

ଏହି ଶବ୍ଦରୁ ସୂଚନା ମିଳୁଛି ଯେ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ, ଯୌନ ସଂସର୍ଗ ବା ମିଳନ ଦ୍ୱାରା ସଂଚରିତ ହେଉଥିବା ସଂକ୍ରମଣ । ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରବେଶ ଦ୍ୱାରା ଯୌନକ୍ରିୟା (ମଳଦ୍ୱାର ଯୋନି ଓ ମୁଖଗହ୍ୱର) ଦ୍ୱାର ଘଡ଼ିଥାଏ । ସେହି ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣକୁ ମଧ୍ୟ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ଯେପରିକି ଏଚ.ଆଇ ଭି.କୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱସନୀୟ ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ଯୌନ ସାଥୀ ସହ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ, ଅସଂକ୍ରମିତ ଯୌନ ସାଥୀ ସହିତ ଯୌନ କ୍ରିୟା କିମ୍ବା ସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ଆଚରଣ (ଏପରିକି ନିଜର ସ୍ଥାୟୀ ଯୌନ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ମଧ୍ୟ) ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇ ଏହାକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ।

ଆଛା, ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବା ସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ କ୍ରିୟା, ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇ ନପାରେ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯୌନ ଉଦ୍ଦୀପନା ସକାଶେ ଶରୀର ମଞ୍ଚାଳିବା ଏବଂ ଗଭୀର ଚୁମ୍ବନରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି.ର ଭୟ ନଥାଏ କିନ୍ତୁ କେତେକ ଯୌନ ସଞ୍ଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କାଥାଏ । ଯୌନ ସାଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମ୍ କରିବା ଓ ମୋଟାମୋଟି ଯୌନ ପରିଛନ୍ନତା ରକ୍ଷାକରିବା ହେଉଛି କେତୋଟି ମାର୍ଗ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣର ଅଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ (ଙ) ଅନୁସରଣ କରିପାରନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରୁ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ଥିବାର ଜଣାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ସାଧାରଣ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ହେଉଛି : କ୍ଲାମାଇଡ଼ିଆ, ଯୌନାଙ୍ଗରେ ଫୋଟକା (ଜେନିଟାଲ ରାଟ) ଗନେରିଆ, ହେପାଟାଇଟିସ, ଏ ହେପାଟାଇଟିସ. ବି, ହେପାଟାଇଟିସ. ସି, ବିସିରିପି (ହରପିସ ସିମ୍ପଲେକ୍ସ), ଚମ ଉଙ୍କୁଣୀ, ସିଫିଲିସ୍, ଟାଇକୋମୋନିଆସିମ୍ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାରର ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ଯୌନାଙ୍ଗ ଏବଂ ଯୌନ ସଂବନ୍ଧିତ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସମେତ ମଣିଷ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେଙ୍ଗକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଆପଣ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ କିପରିଭାବେ ସଞ୍ଚରିତ ହୋଇଥାଏ କେଉଁ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ଶରୀରର କେଉଁ ଅଙ୍ଗପତ୍ୟେଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ଏବଂ କିପରି ଭାବେ ସେଗୁଡ଼ିକର ନିରାକରଣ କରାଯାଇ ପାରିବ ? ଏହା ଜାଣିବା ସକାଶେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ପରାମର୍ଶ କେନ୍ଦ୍ର ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ପରାମର୍ଶ ଓ ସହାୟତା ପାଇଁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :

ସାଥୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, କ୍ଷେତ୍ରକାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ।
୩୫/୬, ମଧୁସୁଦନ ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧ ,
ସାଥୀ ହେଲ୍‌ପଲାଇନ୍ - ୦୬୭୪-୬୫୭୧୨୨୨
ଇ-ମେଲ - saathiihelpline@rediffmail.com

ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ଫଳରେ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ପ୍ରବେଶ କରିବାରେ ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ବାବଦରେ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ଆଚରଣ ବାବଦରେ ଅଧିକ ଜାଣିବାପାଇଁ (ଡ) ଅନୁସରଣ କରିପାରନ୍ତି ।

ଟ) ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ବିନା ଯୌନ କ୍ରିୟା କଳାପ ଦ୍ୱାରା ସଂଚରିତ ହୋଇ ପାରିବ କି ?

ହଁ, ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଭଳି ଅନେକ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ଅଛି ଯେଉଁ ଗୁଡ଼ିକ ଯୌନକ୍ରିୟା କଳାପ ବିନା ମଧ୍ୟ ସଂଚରିତ ହୋଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ହେପାଟାଇଟିସ ବି ଏବଂ ସି, ହରପିସ ସିମ୍ପଲେକସ (ବିସିରିପ), ସିଫିଲିସ, ଗନେରିଆ ଭୂତାଣୁ ଭଳି ଆହୁରି ଅନେକ ସଂକ୍ରମଣର ଭୂତାଣୁ ଅଛନ୍ତି ଯାହାକି ସଂକ୍ରମିତ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଉପକରଣ ଏବଂ ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ ଓ ରକ୍ତଜାତ ପଦାର୍ଥ ମାଧ୍ୟମରେ ସଂଚରିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ଭିତରୁ କେତେକ ସଂକ୍ରମିତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରୁ ଗର୍ଭ ସମୟରେ କିମ୍ବା ପ୍ରସବ ସମୟରେ ତାଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ସଂଚରିତ ହୋଇଥାଏ । ଯୌନ ସଂଚରଣ ବିନା ଅନ୍ୟ ଉପାୟରେ ସଂଚରିତ ହେଉଥିବା ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣକୁ ବିଶୋଧିତ ବା ନିରାପଦ ଇଂଜେକ୍‌ସନ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର, ପରୀକ୍ଷିତ ରକ୍ତ ଓ ରକ୍ତ ଜାତ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ସଂକ୍ରମଣରୁ ସଅଳ ଚିହ୍ନଟ କରଣ ଓ ସଂକ୍ରମିତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା ଫଳରେ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ବିନା ଅନ୍ୟ ଉପାୟରେ ସଂଚରିତ ହେଉଥିବା ସଂକ୍ରମଣର ନିରାକରଣ ହୋଇ ପାରିବ ।

ଚର୍ମଉକ୍କୁଣୀ ଭଳି ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ତଉଲିଆ ଏବଂ ଅନ୍ତଃବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସଂଚରିତ ହୋଇପାରେ । ଯୌନ ସଂଚରଣ ବିନା ଅନ୍ୟ ଉପାୟରେ ସଂଚରିତ ହେଉଥିବା ଏହି ସବୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ, ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହୃତ ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାରରୁ ନିବୃତ୍ତ ରଖିବା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଫାସୁତୁରା ରଖିବା ଫଳରେ ନିରାକରଣ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ହେପାଟାଇଟ୍‌ସ୍.ଏ ଭୂତାଣୁ, ସଂକ୍ରମିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ଜଳ ମାଧ୍ୟମରେ ସଂଚରିତ ହୋଇପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାଧାରଣ ସଫାସୁତୁରା ରକ୍ଷାକରିବା ଏବଂ ବିଶୁଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ଜଳର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ଯୌନ ସଂଚରଣ ବିନା ଅନ୍ୟ ଉପାୟରେ ସଂଚରିତ ହେଉଥିବା ସଂକ୍ରମଣର ନିରାକରଣ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଠ) ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ କଣ ?

ପୁରୁଷଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ସାଧାରଣ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି :

- ଲିଙ୍ଗ କିମ୍ବା ମଳଦ୍ୱାରରୁ ପୁଜ ବା ସ୍ରାବ ନିର୍ଗତ ହେବା ।
- ଲିଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଅଣ୍ଡକୋଷରେ ଘା’ ଫେଟକା, ବଥ କିମ୍ବା ବିରିବିରି ଦେଖାଦେବା ।
- ମଳଦ୍ୱାର କିମ୍ବା ମୁଖର ଚାରିଆଡ଼େ ଘା’, ଫୋଟକା, ବଥ କିମ୍ବା ବିରିବିରି ଦେଖାଦେବା ।
- ଲିଙ୍ଗ ଉପରେ କିମ୍ବା ପାଖରେ, ଅଣ୍ଡକୋଷରେ କିମ୍ବା ମଳଦ୍ୱାର ପାଖରେ ଗୋଟାଳିଆ ହୋଇଥିବା ଦେଖାଯିବା ।

- ଲିଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଅଣ୍ଡକୋଷ ଫୁଲିଯିବାର ଦେଖାଦେବା ।
- ପରିସ୍ରା ନିଷ୍କାସନ ବେଳେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ପୋଡ଼ିବା ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ଯୌନାଙ୍ଗରେ ଏବଂ ଯୌନାଙ୍ଗ ଚାରିପଟେ ଥିବା ଅଂଶ ଲିଙ୍ଗ, ଅଣ୍ଡକୋଷ, ମଳଦ୍ୱାର ଓ ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧି କୁଣ୍ଡାଇହେବା ।

ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି:

- ତଳିପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହେବା ।
- ମହିଳା ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ସ୍ରାବ ନିର୍ଗତ ହେବା ।
- ମଳଦ୍ୱାର ଓ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ସ୍ରାବ ନିର୍ଗତ ହେବା ।
- ମଳଦ୍ୱାର ଓ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ କିମ୍ବା ଚାରିପଟେ ଗୋଟାଳିଆ ଦେଖାଦେବା ।
- ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଭିତରକୁ ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସମୟରେ ବା ସଂଭୋଗ ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭୂତ ହେବା ।
- ଯୌନାଙ୍ଗ ବା ଯୌନାଙ୍ଗ ଚାରିପଟେ (ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ, ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧି, ମଳଦ୍ୱାର) କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ।

ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ: ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣର ସଂକ୍ରମିତ ହେବା ଓ ଲକ୍ଷଣ ପରିପ୍ରକାଶ ହେବା ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଅବଧିଅଛି । ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଭଳି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ଅଛି, ଯାହା ସଂକ୍ରମିତ ହେବା ପରେ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାନ୍ତି (କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପାଇ ନଥାଏ)। (ଅଧିକ ଜାଣିବାପାଇଁ (ଛ) ଅନୁସରଣ କରିପାରନ୍ତି ।) ଏହି ଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ (ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ଓ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ନଥିବା) ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ କରି ପାରନ୍ତି । ସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନକ୍ରିୟା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ ହେଉଛି ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରତିକାର ।

ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ: ବିଶେଷତଃ ମହିଳାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଥିବା କେତେକ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ ଶରୀରର ଭିତରେ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକି ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଇ ନଥାଏ । ଯଦି ଏଭଳି ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାନଯାଇ ଛାଡ଼ିଦିଆଯାଏ ତେବେ ଏହା ବନ୍ଧ୍ୟା ଭଳି ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଯୌନ ସଞ୍ଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ପ୍ରବେଶର ରାସ୍ତା ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାଏ । (ଅଧିକ ଜାଣିବାପାଇଁ (ଡ) ଅନୁସରଣ କରିପାରନ୍ତି ।) ଆପଣଙ୍କର କାଳେ ସେପରି କିଛି ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ଥାଇପାରେ ବୋଲି ଭାବୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟ ଓ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । (ଅଧିକ ଜାଣିବାପାଇଁ (ଢ) ଅନୁସରଣ କରିପାରନ୍ତି ।)

ଡ) ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଏବଂ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ଭିତରେ ସମ୍ପର୍କ କଣ ଅଛି କି ?

ଉଭୟ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଏବଂ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ସଂଚରଣରେ ଯୌନଗତ ମାଧ୍ୟମ ହିଁ ବଳିଷ୍ଠ ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ବିବେଚିତ ।

କୌଣସି ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁବେଳେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣର ସୂଚକ ଭାବେ ବିଚାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଏବଂ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣର ଯୌନ ସଂବନ୍ଧୀୟ ଓ ବିନା ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ପ୍ରତିକାର ଅନେକାଂଶରେ ପ୍ରାୟ ସମାନ ଅଟେ ।

ଏହା ସହିତ, ଅନେକ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ଫଳରେ ଘା', ଫୋଟକା, ଲାଲ ପଡ଼ିବା ଏବଂ ବଥ ବାହାରିବା ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ମୁଖ, ଲିଙ୍ଗ, ସ୍ତ୍ରୀ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ମଳଦ୍ୱାରରେ ଅଥବା ଚାରିପଟେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଅସୁରକ୍ଷିତ ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରବେଶ ଯୌନକ୍ରିୟା ଫଳରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଏବଂ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ଫଳରେ ଯୌନାଙ୍ଗର ଚର୍ମ ଓ ଝିଲିରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା କଣା ଦେଇ ସହଜରେ ଘଟିଥାଏ । ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣର ସଅଳ ଚିହ୍ନଟ ଓ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା, ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣର ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଫଳାଫଳ ଏବଂ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣ ହ୍ରାସ ଓ ନିରାକରଣ ପାଇଁ ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଭିତରେ, ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ସାଲିସ କରିବାପାଇଁ ତ୍ୱରାଇଥାଏ ।

ଢ଼) ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆପଣ କଣ କରିବା ଉଚିତ ?

ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ସହିତ ଜଡ଼ିତ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବା କ୍ଷଣି, ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାକଥା ସନ୍ଦେହ ଉପୁଜେ, ତେବେ ତୁରନ୍ତ କୌଣସି ଚର୍ମ ଓ ଯୌନରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଡ଼ାକ୍ତର କେତେକ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା କଥା କହିପାରନ୍ତି ଯାହାକି ତୁରନ୍ତ କରାଇନେବା ଉଚିତ । ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଧାର୍ଯ୍ୟ ଔଷଧ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସାକ୍ଷାତ କରିବାକୁ ହେବ । ଯଦି, ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା ଗ୍ରହଣ କରାନଯାଏ ତେବେ କେତେକ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ପୁନର୍ବାର ଅଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଓ ସାଂଘାତିକ ଜଟିଳତା ସହିତ ଦେଖାଦିଏ ।

ମନେରଖ: ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣକୁ ମୁକାବିଲାର ଚାବିକାଠି ହେଉଛି, ସଅଳ ଚିହ୍ନଟ ଓ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା, ଏହା ମଧ୍ୟ ଅତିବ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣର ପୁନଃ ସଂକ୍ରମଣରୁ ମୁକ୍ତ ଏଣୁ ଯୌନଗତ ଓ ଯୌନ ବିନା ଅନ୍ୟ ଉପାୟରେ ସଂଚରିତ ହେଉଥିବା ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣର ନିରାକରଣ ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

ଣ) ଆପଣ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣର ପରୀକ୍ଷା ଓ ଚିକିତ୍ସା ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ?

ଆପଣ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣର ପରୀକ୍ଷା କରିବା କଥା ଜରୁରୀ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି କି ?

ଯଦି ଆପଣ ପୂର୍ବ ଭାରତର ବାସିନ୍ଦା ହୋଇଥାନ୍ତି, ତେବେ, 'ସାଥୀ' ସହିତ କେଉଁଠି ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଓ ଚିକିତ୍ସା ସକାଶେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ଆମ୍ଭେ ଆପଣଙ୍କୁ ନିକଟସ୍ଥ ଡ଼ାକ୍ତର ଓ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ବାବଦରେ ଜଣାଇ ଦେବୁ । ଆପଣଙ୍କ ପରିଚୟର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷା କରାଯିବ ।

ପରାମର୍ଶ ଓ ସହାୟତା ପାଇଁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ :

ସାଥୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, କ୍ଷେତ୍ରକାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ।
୩୫/୬, ମଧୁସୁଦନ ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧ ,
ସାଥୀ ହେଲ୍‌ପଲାଇନ୍ - ୦୬୭୪-୬୫୭୧୨୨୨
ଇ-ମେଲ - saathiihelpline@rediffmail.com

ଡ) ଯୌନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପୁରୁଷର ଦାୟୀତ୍ୱ କଣ ?

ବସ୍ତୁତଃ ପୁରୁଷ ବିଚାର କରିବା ଦରକାର ଯେ ତାଙ୍କର ଯୌନ କ୍ରିୟା କଳାପ ଫଳରେ ତାଙ୍କ ଯୌନସାଥୀ (ପୁରୁଷ ହେଉବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ହେଉ) ଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ସାଙ୍ଘାତିକ ଫଳାଫଳ ସୃଷ୍ଟିକରିପାରେ । ଯେଉଁ ପୁରୁଷ ବ୍ୟକ୍ତି ବୈବାହିକ ସମ୍ପର୍କ ବାହାରେ (ପୁରୁଷ ସହିତ ହେଉ ବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ସହିତ ହେଉ) ଅସୁରକ୍ଷିତ ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରବେଶ ଯୌନକ୍ରିୟା କରିଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଏବଂ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯୌନ ସଂଚରିତ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ବିପଦ ବଢ଼ାଇଥାନ୍ତି ।

ଭାରତ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ, ମହିଳାମାନେ ଯୌନସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ଏପରିକି ନିଜ ସ୍ୱାମୀ ମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୌନ କ୍ରିୟାରେ ଖୁବ୍ କ୍ୱଚିତ ନିରାପଦ ଯୌନ କ୍ରିୟା ବିଷୟରେ କହିଥାନ୍ତି । ପୁରୁଷ ପ୍ରଭୂତ୍ୱ ପଣିଆ ଦେଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହେଉ ବା ଅଜାଣତରେ ହେଉ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ବିପଦଶଙ୍କୁଳ କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି ପୁରୁଷ ତାଙ୍କର ଯୌନ ଆଚରଣରେ ଦାୟୀତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ସେ ନିଜକୁ ନିଜର ଯୌନ ସାଥୀଙ୍କୁ ଏବଂ ତାଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କର ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇ ପାରିବେ ।

"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; SAATHII's own records.