பாலினம் மற்றும் பாலியல் தொடர்பான SAATHII யின் திட்டம்
SAATHII யின் LGBT ஆதரவு பாலியல் நலத் தகவல் பக்கங்கள்

அடிக்கடி கேட்கப்படும் வினாக்கள்

1. பாலியல் நலம் என்றால் என்ன?
2. எச்.ஐ.வி. மற்றும் எய்ட்ஸ் என்றால் என்ன? இவை இரண்டும் ஒன்றா?
3. எய்ட்ஸ் உடைய விரிவாக்கத்தின் பொருள் என்ன?
4. நீங்கள் எப்படி எச்.ஐ.வி. தொற்றுக்கு உள்ளாவீர்கள்?
5. உடலுறவு மூலம் எச்.ஐ.வி. தொற்று ஏற்படுவதை நீங்கள் எப்படி தடுக்க முடியும்?
6. சரியான ஆணுறை பயன்பாடு என்பது என்ன?
7. எப்படி எச்.ஐ.வி.யை கண்டுபிடிக்க முடியும்?
8. எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ்-க்காக ஏதாவது சிகிச்சை இருக்கிறதா?
9. எச்.ஐ.வி. / எய்ட்ஸ் உடன் வாழும் மக்களுக்கு (PLHIV) மருத்துவ சிகிச்சை மட்டும் போதுமா? அல்லது மேலும் ஏதாவது தேவையா?
10. பாலியல் ரீதியாக பரவும் தொற்று STIs என்றால் என்ன? அவற்றை எப்படி தடுக்க முடியும்?
11. உடலுறவு தவிர வேறு வகையில் STIs பரவுமா?
12. STIs- களின் அறிகுறிகள் என்ன?
13. STIs மற்றும் எச்.ஐ.வி.-க்கு இடையே ஏதாவது தொடர்பு இருக்கிறதா?
14. STIs சிகிச்சைப் பெற நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?
15. பாலியல் நலத்தில் ஆண்களின் பொறுப்பு என்ன?

எஸ்.டி.ஐ. மற்றும் எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் தொடர்பான பரிசோதனை, ஆற்றுப்படுத்துதல் மற்றும் சிகிச்சை சேவைகள் பற்றிய தகவலுக்கு எங்களுடைய ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவைகளை அணுகவும். **+91 44 2817 3947/48** **saathii@yahoo.com**

---

1. பாலியல் நலம் என்றால் என்ன?

நல்ல நலம் என்பது நோயின்றி (அ) தளர்ச்சியின்றி இருப்பது மட்டும் இல்லை, அது முழுமையான உடல், மனம் மற்றும் சமூக நலன் ஆகும். பாலியல் நலனின் அடிப்படை கொள்கைகளும் அதையே வலியுறுத்துகிறது.

“உடல் நலம் என்பது பாலுறுப்புகள் மற்றும் அவை தொடர்பான அமைப்புகளுக்கான நல்ல நலம் மற்றும் சத்து”

“மனநலம் என்பது பாலியல் ஆசைகள் மற்றும் தேவைகள் பற்றி குற்ற உணர்வு/தாழ்வு மனப்பான்மை இல்லாமல் நிறைவாக நினைப்பது”

“சமூக நலம் என்பது பாலியல் ஆசைகள் மற்றும் தேவைகளினால் (அ) பாதுகாப்பற்ற உடலுறவால் விளையும் பிரச்சனைகளினால் சமூக பாரபட்சத்தை சந்திக்காமல் இருத்தல்”

இவை அனைத்து காரணிகளின் ஒரு தொகுப்பே உங்களை ஆரோக்கியமானவராக ஆக்கும்.

2. எச்.ஐ.வி. மற்றும் எய்ட்ஸ் என்றால் என்ன? இவை இரண்டும் ஒன்றா?

எச்.ஐ.வி. HIV என்பது Human Immuno Deficiency Virus. எய்ட்ஸ் AIDS என்பது Acquired Immuno Deficiency Syndrome. சாதாரண வார்த்தைகளில்: எச்.ஐ.வி. என்பது ஒரு வைரஸ் அது மனித உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மையத்தை நொடித்து/குறையாக்கி விடும். எய்ட்ஸ் என்பது எச்.ஐ.வி. தொற்றின் விளைவு ஆகும். எனினும் எச்.ஐ.வி. தொற்றுக்கு உள்ளாவது எய்ட்ஸ் நிலையை அடைந்ததாக ஆகாது.

எய்ட்ஸ் என்பது எச்.ஐ.வி. தொற்றின் இறுதி நிலையாகும். எச்.ஐ.வி. தொற்று உடலில் ஏற்படும் மற்ற தொற்றுக்களை எதிர்த்து சண்டையிட முடியாத வகையில் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மையத்தை வலுவிழக்க செய்தால் ஏற்படும் நிலை தான் எய்ட்ஸ். எய்ஸ் நிலையை அடைய பல ஆண்டுகள் ஆகலாம். உடலை ஆரோக்கியமாகவும் சிறப்பான முறையில் வைத்துக் கொண்டால், எய்ட்ஸ் நிலையை அடைய பல ஆண்டுகள் ஆகலாம்.

3. எய்ட்ஸ் விரிவாக்கத்தின் பொருள் என்ன?

“Acquired” என்ற வார்த்தை குறிப்பது: எய்ட்ஸ் என்பது மரபு வழியாகவோ அல்லது பிறப்பிலோ தோன்றுவது இல்லை. இது குறிப்பிட்ட சில நடத்தைகள் சூழ்நிலைகள் மூலம் வெளியிலிருந்து வருவது. “Immuno Deficiency” என்பது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைப்பது.

“Syndrome” என்பது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்திருக்கும் போது உடலைத் தாக்கக்கூடிய நோயின் தொகுப்பு. இந்த நோய்களை சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் என அழைக்கலாம். ஒரு எய்ட்ஸ் மரணம் என்பது இந்த நோய்களின் விளைவு ஆகும். ஆனால் சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை அளித்தால் உயிரிழப்பைத் தவிர்க்கலாம். அதாவது எய்ட்ஸ் ஒரு உயிர்கொல்லியாக இருக்கத் தேவையில்லை.

காசநோய் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு இந்தியாவில் பொதுவாகக் காணப்படும் இரண்டு சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் ஆகும்.

4. நீங்கள் எப்படி எச்.ஐ.வி. தொற்றுக்கு உள்ளாவீர்கள்?

தொற்றுக்கு உள்ளான ஒரு நபரின் உடலில் இருந்து வெளிப்படும் சில உடல் திரவங்கள் உங்கள் உடலுக்குள் செல்வதின் மூலம் எச்.ஐ.வி. தொற்றுக்கு உள்ளாக நேரிடும். உடல் திரவம் என்பது இரத்தம், விந்து மற்றும் மதனநீர் ஆகும். இவை மூலம் எச்.ஐ.வி. ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்குப் பரவலாம்.

- 80% எச்.ஐ.வி. உடலுறவு மூலம் பரவியிருக்கிறது. நீங்கள் எச்.ஐ.வி. தொற்று உடையவருடன் பாதுகாப்பு இல்லாமல் உட்செலுத்தும் உறவு (ஆசனவாய், பெண்குறி (அ) வாய்வழி உறவு) கொண்டால் அந்த நபரிடமிருந்து வெளிவரும் உடல் திரவங்கள் உங்கள் உடலில் செல்லலாம். வெவ்வேறு வகையான உடலுறவு நடவடிக்கைகள் வெவ்வேறு வகையான பயங்கரங்களைக் கொண்டது. பாதுகாப்பில்லாமல் ஆசனவாய் மற்றும் பெண்குறியில் உறவு கொள்வது, பாதுகாப்பில்லாமல் வாய்வழி உறவு கொள்வதை விட பயங்கரமானது.

- தொற்றுக்கு உள்ளான ஒரு நபரிடமிருந்து இரத்தம் மற்றும் இரத்த பொருட்களை பெறுவதின் மூலம் நீங்கள் எச்.ஐ.வி. தொற்றுக்கு உள்ளாகலாம்.

- தொற்றுக்கு உள்ளான ஒரு நபருடன் ஊசிகள் அல்லது கூரான உபகரணங்களை பகிர்ந்து கொள்வது மூலம் எச்.ஐ.வி கிருமி உடலில் நுழையலாம். ஏனெனில் இந்த உபகரணங்கள் பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து உங்களுக்கு இரத்தப் பரிமாற்றத்தை ஏற்படுத்தக் கூடும்.

எச்.ஐ.வி. பாதிக்கப்பட்ட தாயிடமிருந்து சேய்க்கு கருவிலிருக்கும் போதும், பிரசவத்தின் போதும் (பெண் பிறப்புறுப்பு நீர் (அ) இரத்தம் மூலமாக) (அ) தாய் பால் புகட்டும் போதும் (பால் மூலமாக) பரவ நேரிடும்.

எச்சில், கண்ணீர் மற்றும் வியர்வை போன்ற மற்ற உடல் திரவங்களிலும் கண்டுபிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஆனால் இந்த திரவங்களில் தொற்று பரவுவதற்கான வைரஸ் அளவு மிகக்குறைவாக உள்ளது. இரத்தம், விந்து, மதனநீர் மற்றும் தாய்பாலில் வைரஸ் அளவு அதிகமாக உள்ளது.

5. உடலுறவு மூலம் எச்.ஐ.வி தொற்றுக்கு உள்ளாவதை நீங்கள் எப்படி தடுப்பீர்கள்?

தொற்று இல்லாத துணைவரிடம் பரஸ்பர நம்பிக்கை மற்றும் ஒரு தார உடலுறவு மூலம் தடுக்க முடியும்.

அது போன்ற தொடர்பில் சாத்தியம் (அ) விருப்பம் இல்லையெனில் எல்லா பாலியல் துணையுடனும் பாதுகாப்பாய் உடலுறவு கொள்ளுதல் வேண்டும்.

- ஒவ்வொரு முறை உட்செலுத்தும் உடலுறவு நடவடிக்கைகளில் குறிப்பாக ஆசனவாய், பெண்குறி மற்றும் வாய்வழி உறவில் ஈடுபடும் போதும் ஆணுறையைப் பயன்படுத்துவது. ஆணுறை மற்றும் மற்ற Latex தடைகள் தொற்றுள்ள இரத்தம், மதனநீர், விந்து போன்றவை பாலியல் நடவடிக்கைகளின் போது பரிமாறுவதைத் தடுக்கிறது.

- தொற்றுள்ள இரத்தம், பெண் பிறப்புறுப்பு நீர், விந்து பரிமாற்றம் நடக்கும் வாய்ப்புகள் குறைவாக இருக்கும் பலவகையான பாலுறவு நடவடிக்கைகள் தொற்று ஏற்படுவதை தடுக்கும். உதாரணமாக: வரட்டு முத்தம், ஆழ்ந்த (அ) ஈர முத்தம், கொஞ்சுதல், கட்டிப்பிடித்தல், தேகத்தை தேய்த்தல், விரல்கள் (அ) முலைக்காம்புகளை உறிவது, தொடை வழி உறவு மற்றும் பரஸ்பர சுய இன்பம்.

குறிப்பு: உட்செலுத்தும் உறவு முறைகள் குறிப்பாக ஆசனவாய் உறவு, பெண்குறி உறவு, மற்றும் வாய்வழி உறவு என்பது எதனை குறிக்கும். இவை குறிப்பன: ஆண்குறியை ஆசனவாய்ப் பாதையில், பெண் உறுப்புப் பாதையில் (அ) வாயில் உட்செலுத்துவது, நாக்கை ஆசனவாய், பெண் உறுப்புப் பாதையில் உட்செலுத்துவது, ஆண்குறி, விதைப்பை, பெண் உறுப்பின் மேற் பகுதி (அ) ஆசனவாயை நக்குவது, விரல்கள் (அ) கைகளை ஆசனவாய்

(அ) பெண் உறுப்புப் பாதையில் பாதையில் உட்செலுத்துவது மற்றும் ஆசனவாய் (அ) பெண் உறுப்பு பாதையில் உட்செலுத்தப்படும் பாலுறவுப் பொம்மைகளை (Dildos) பகிர்ந்து கொள்வது.

6. சரியான ஆணுறை பயன்பாடு என்றால் என்ன?

சரியான ஆணுறைப் பயன்பாடு என்பது கீழ்காண்பவை:

- உபயோகப்படுத்தும் முன் காலாவதியாகும் தேதியை சரிபார்க்க வேண்டும்
- ஆணுறை அட்டையின் ஒரு முனையை கிழித்து விட்டு, அட்டையின் மறுமுனையை மிதமாக அழுத்த ஆணுறை சரிந்து வெளியே வரும்.

எச்சரிக்கை: விரல்கள் மூலம் முக்கியமாக நீண்ட நகங்கள் இருந்தால் ஆணுறையை வெளியே இழுக்கும் போது கிழிய நேரிடும்.

- ஆண்குறி முழு விரைப்பை அடைந்த பின்னரே ஆணுறையை அணிய வேண்டும். ஆணுறையை அணிவதற்கு முன் உட்செலுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ஆணுறை அணிவதற்கு முன் வழவழப்பான பகுதி வெளியே இருக்கிறதா என்பதை சரிபார்க்கவும்
- காற்று உள்ளே அடைபடாமல் இருக்கிறது என்பதை உறுதிப்படுத்த நுனியை ஒரு கையில் அழுத்தியபடி இன்னொரு கையில் ஆணுறையைப் போடவும்

எச்சரிக்கை: ஆணுறை உள்ளே அடைப்பட்டிருக்கும் காற்று, உட்செலுத்தும் போது ஆணுறையைக் கிழிக்க நேரிடும்.

- உட்செலுத்த தொடங்கும் முன் ஆணுறையை ஆண்குறியின் அடிப்பாகம் வரை அணியவேண்டும்
- விந்து வெளியேறிய பின்பு ஆணுறை ஆசனவாயிலோ, பெண்குறியிலோ, வாயிலோ தங்கிவிடாமல் இருப்பதை உறுதி செய்ய ஆணுறையின் அடிப்பாகத்தை பிடித்து கொண்டு ஆண்குறியை மிதமாக வெளியே எடுக்கவும்.
- ஆணுறையைக் கவனமாக துணைவருடைய உடலில் இருந்து எடுப்பது விந்து சிதறுவதைத் தவிர்க்கும்.
- ஆணுறையின் அடிப்பாகத்தைக் கட்டி, அதை ஒரு துண்டு காகிதத்தில் சுருட்டி குப்பைக் கூடையில் போடவும்.

எச்சரிக்கை: உபயோகப்படுத்திய ஆணுறையைக் கழிவறையில் போடக்கூடாது. ஏனெனில் அது குழாயில் அடைப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். அவற்றைப் பாதைகளிலோ, பூங்காவிலோ எரிந்தால் குழந்தைகள் (அ) பறவைகள் அவற்றை எடுத்து திறக்க நேரிடலாம்.

- உபயோகித்த ஆணுறையைத் திரும்ப பயன்படுத்தக் கூடாது. ஒவ்வொரு முறை உடலுறவின் போதும் ஒரு புதிய ஆணுறையைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ஆசனவாய் உறவின் போது அதிக வழவழப்பிற்காக (உட்செலுத்துதலை சுலபமாக்க) KY Jelly போன்ற தண்ணீர் சார்ந்த பசைகள் (Water based lubricants) (அ) எச்சிலை ஆணுறையின் மேல் பயன்படுத்தலாம்.

எச்சரிக்கை: தலைக்குப் பயன்படுத்தும் எண்ணெய் (அ) சமையல் எண்ணெய், பசை, வேசலின், வெண்ணெய் போன்ற எண்ணெய் சார்ந்த பசைகள் (oil based lubricants) ஆணுறையைக் கிழிக்க நேரிடலாம்.. ஆணுறைகள் மரப்பாலால் (latex) தயாரிக்கப்படுபவை. எனவே எண்ணெய்ப் பொருட்களால் எளிதில் சேதாராமாகி விடும்.

7. எப்படி எச்.ஐ.வி.யை கண்டுபிடிக்க முடியும்?

எச்.ஐ.வி. தொற்றுக்கு உண்டான ஒரு நபர் பல ஆண்டுகள் வரை ஆரோக்கியமாக காணப்படலாம். ஆயினும் அவர்கள் மற்றவர்களுக்கு தொடர்ந்து வைரசை பரப்ப முடியும். ஒருவரைப் பார்த்து மட்டும் அவருக்கு எச்.ஐ.வி. தொற்று இருக்கிறதா, இல்லையா என்று சொல்ல முடியாது. இதை உறுதி செய்வதற்கு ஒரே வழி இரத்தப் பரிசோதனை மட்டும் தான். பரிசோதனை மூலம் எச்.ஐ.வி கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், முடிவு எச்.ஐ.வி(+) (positive) என்று சொல்லப்படும், இல்லையெனில் எச்.ஐ.வி.(-) (negative) என்று சொல்லப்படும்.

எச்.ஐ.வி.யை கண்டுபிடிக்கப் பலவகையான இரத்தப் பரிசோதனைகளும் அதற்கென முறைகளும் செலவுகளும் இருக்கின்றது.

Enzyme Linked Immuno Sorbent Assay (ELISA) பரிசோதனை என்பது பரவலாக மற்றும் சரியான விலையில் செய்யப்படுவது. இது உடலில் எச்.ஐ.வி-க்கு எதிராகத் தோன்றும் எதிர்ப்புச் சக்திகளைக் கண்டுபிடிக்கும். ஆனால் தொற்று ஏற்பட்ட நாளில் இருந்து சராசரியாக 6 முதல் 12 வாரங்களுக்குப் பிறகு தான், உடலில் எதிர்ப்புச் சக்திகள் தோன்றும்.

Western Bloct Test இது எதிர்ப்பு சக்திகள் சார்ந்த பரிசோதனையை விட மிகவும் துல்லியமானது. இந்தப் பரிசோதனையின் விலை அதிகம். அதனால் இந்தியாவில் இது ELISA பரிசோதனையின் முடிவுகளை உறுதிசெய்ய மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகிறது.

Spot Test : இந்தியாவில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படும் மற்றொரு மிகத் துல்லியமான HIV பரிசோதனை செய்வது ஆகும். இதிலும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை சோதிப்பார்கள்.

Polymerase Chain Reaction (PCR) Test : எதிர்ப்பு சக்திகளுக்குப் பதிலாக நேரடியாக வைரஸ் கிருமிகளை பார்க்கும் பரிசோதனை முறை ஆகும். இந்தப் பரிசோதனை மூலம் இரத்தத்தில் இருக்கும் HIV கிருமிகளை தொற்று ஏற்பட்ட சில மணி நேரங்களிலேயே கண்டு பிடிக்கலாம். ஆனால் இந்த பரிசோதனை அதிக விலையாகும் மற்றும் குறிப்பிட்ட சில ஆய்வகங்களில் மட்டுமே காணப்படும்.

கவனம்: உங்களுடைய ஒப்புதல் இல்லாமல் எந்த ஒரு பரிசோதனையையும் HIVக்காக செய்யக்கூடாது. அதாவது பரிசோதனைகள் தன்னார்வத்தோடு, எவருடைய தூண்டுதலும் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் HIV பரிசோதனைக்கு ஒப்புக்கொண்டால் அடையாளம் மற்றும் பரிசோதனை முடிவு பற்றிய இரகசியம் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

நீங்கள் பரிசோதனைக்கு-முன் ஆலோசனை (pre test counseling) பரிசோதனைக்கு-பின் ஆலோசனை (post test counseling) இரண்டும் பெற வேண்டும். முதல் ஆலோசனை மனதளவில் உங்களைப் பரிசோதனைக்கும், பரிசோதனையின் முடிவிற்கும் தயாராக இருக்க உதவும். இரண்டாவது ஆலோசனை, பரிசோதனை முடிவு (+ அல்லது – எதுவாக இருந்தாலும்) கிடைத்தவுடன் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை வழிகாட்ட உதவும்.

ஞாபகத்தில் வைக்கவும்: ஒருவரின் HIV(+) முடிவு என்பது வாழ்வின் இறுதி கட்டமாக இருக்க அவசியமில்லை. சூழ்நிலைகளை சந்திக்க கையிலேயே உதவிகள் இருக்கிறது. HIV(-) முடிவு என்றால் காலம் போகின்ற போக்கில் போய், எதிர்காலத்தில் தொற்று ஏற்படுவதற்கான அபாயகரங்களில் ஈடுபடலாம் என்பதில்லை, பாதுகாப்பான உடலுறவு கொள்ள ஆலோசகர் என்ன சொல்கிறார் என்பதை கவனிப்பது அவசியம்.

நீங்கள் HIV க்கான பரிசோதனை செய்ய வேண்டுமா?

உங்களுக்கு HIV க்கான பரிசோதனை செய்வது தேவை என்று நினைக்கிறீர்களா? நீங்கள் தென் இந்தியாவில் இருப்பின் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இதன் மூலம் நீங்கள் HIV பரிசோதனையை தன்னார்வத்துடனும் இரகசியத்துடனும் எடுத்து கொள்ளலாம். நாங்கள் உங்கள் பகுதியின் அருகாமையிலுள்ள ஒரு தன்னார்வ ஆற்றுப்படுத்துதல் மற்றும் பரிசோதனை மையத்திற்கு பரிந்துரை செய்வோம். உங்களைப் பற்றிய விபரங்களை முழுமையாக இரகசியம் காப்போம்.

+91 44 2817 3947/48 saathii@yahoo.com

8. HIV/AIDS க்காக சிகிச்சை இருக்கிறதா?

HIV/AIDS க்கான தீர்வு இதுவரைக்கும் கண்டுப்பிடிக்கப்படவில்லை. தடுப்பு முறைகளே HIV/AIDS எதிரான முக்கிய ஆயுதமாக இருக்கிறது. எனினும் AIDS என்றால் உயிர்க்கொல்லி என்ற காலம் சென்று விட்டது. HIV/AIDS க்கு சிகிச்சையளிக்கும் சாத்தியங்கள் பெருகி வருகிறது.

சில சந்தர்ப்பங்களில் HIVயால் தொற்று ஏற்பட்ட நபர்கள் AIDS எனும் நிலையை அடைந்த நிலையிலும் சரியான சிகிச்சை கொடுத்து பிறகு வைரஸின் எண்ணிக்கை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்துள்ளது. இதனால் தான் AIDS என்பது HIV தொற்றின் இறுதி நிலை என்று அழைக்கப்படுவதில்லை. இப்பொழுது AIDS என்பது HIV தொற்றின் அடுத்த நிலை என்று அழைக்கப்படுகிறது.

HIV/AIDS உடன் வாழ்வது சாத்தியம். எனவே, HIV/AIDS உடன் வாழும் மக்கள் (PLHIV) என்ற வாசகத்தின் பயன்பாடு உயர்ந்து வருகிறது.

HIV/AIDS சிகிச்சை பரவலாக இரண்டு பாகங்களை கொண்டது:

- Anti-Retroviral Theraphy (ART) மூலமாக HIV தொற்றுக்கு சிகிச்சை அளிப்பது. ARV சரியான நேரத்தில் தொடர்ச்சியாக எடுத்தால் வைரஸின் எண்ணிக்கை கட்டுபாட்டிற்குள் வரும். எனினும் ARV வாழ்நாள் முழுவதும் தேவை. அதை இடையில் நிறுத்தினால் HIV கிருமிகள் மறுபடியும் சக்தி பெற்று விடும்.

- HIV தொற்றுக்கு உண்டான நபரின் உடலை தாக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பவாத நோய்களுக்கு ஆரம்பத்திலேயே முழுமையான சிகிச்சை அளிப்பது. காசநோய் மற்றும் வயிற்றுப் போக்கு இந்தியாவில் பரவலாக காணப்படும் இரண்டு சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் ஆகும்.

கவனம்: பின்விளைவுகளை முழுமையாகத் தெரிந்து கொண்ட பின்பு தான் HIV/AIDSக்கான சிகிச்சைகளை சான்றளிக்கப்பட்ட மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும் ARV மருந்துகளுக்கான பக்க விளைவுகளையும், அதற்கான செலவுகளையும் நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ARV மருந்துகளின் விலைகளைக் குறைக்க பல முயற்சிகள் எடுக்கப்படுகின்றன. இருந்தாலும் இவை பெரும்பான்மையான இந்திய மக்களுக்கு மிக அதிக விலையாக இருக்கிறது. ARV மருந்துகள் ஒரு சிலருக்குத்தான் மானிய விலையில் கிடைக்கிறது.

HIV/AIDS க்கான சிகிச்சை பற்றிய அதிக தகவல்களுக்கு எங்கள் ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவைகளை அணுகவும் **+91 44 2817 3947/48 saathii@yahoo.com**

PLHIVக்கு மருத்துவ சிகிச்சை மட்டும் போதுமா அல்லது ஏதாவது அதிகம் தேவையா?

PLWHA க்கு தேவை வெறும் சிகிச்சை மட்டும் இல்லை, சுய கவனிப்பும், நெருங்கிய நண்பர்களின் கவனிப்பும் மற்றும் அதிகப்படியான சமூக ஆதரவும் தேவை. அவர்களுக்கு மற்ற எந்த நோய்களுக்கான தேவைகள் போலவே கவனிப்பு, ஆதரவு மற்றும் சிகிச்சையின் தொகுப்பு இவையனைத்தும் ஒரு PLHIV யின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தும்.

PLHIV க்கான பராமரிப்பு, ஆதரவு மற்றும் கவனிப்பு என்பது என்ன? HIV மற்றும் சந்தர்ப்பவாத நோய்களின் சிகிச்சை AIDSடன் தொடர்புடையது. மேலும்:

- உணர்வு பூர்வமான, சமூக மற்றும் பொருளாதார ஆதரவு என்பது PLHIVக்கு மட்டுமல்ல அவர்களுடைய குடும்பத்திற்கும், குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கும் தேவை.

- பொது நலம் மற்றும் உடல் நலத்தை, சத்தான உணவு மூலம் பராமரித்தல் (அதாவது அவர்களின் சமூக பொருளாதாரப் பின்னணிக்கு ஏற்ப) உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, மன அழுத்த மேலாண்மை மற்றும் அழுத்தத்தை குறைத்தல்.

- பொது சுகாதாரம், பாதுகாப்பான உணவு, மற்றும் குடிநீர் மற்றும் காற்று வழி பரவும் தொற்றுகளை காப்பது மூலம் சந்தர்ப்பவாத நோய்களைத் தடுப்பது.

- HIV தொற்று மறுபடியும் ஏற்படும் வாய்ப்புகளைக் குறைப்பது மூலமும் சந்தர்ப்பவாத நோய்களைத் தடுக்க முடியும். இதற்கு தேவையானது: பாதுகாப்பான உடலுறவு, கூரான உபகரணங்களை பாதுகாப்பாகப் பகிர்ந்து கொள்வது மற்றும் இரத்தம் மற்றும் இரத்தப் பொருட்களைப் பாதுகாப்பாகப் பகிர்ந்து கொள்வது.

PLHIV க்கான கவனிப்பு, ஆதரவு மற்றும் சிகிச்சைகளை மருத்துவமனைகளில் மட்டும் தான் கொடுக்க முடியும் என்பதில்லை. இல்லம் சார்ந்த கவனிப்பும் (Home Based Care) சாத்தியமாகும். இதன் மூலம் PLHIV அவர்களுடைய உடல் நலத்தைக் கவனித்துக் கொள்ள முடியும்.

HIV/AIDS கவனிப்பு, ஆதரவு மற்றும் சிகிச்சை பற்றிய அதிக தகவல்களுக்கு எங்களுடைய ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவைகளை அணுகவும். **+91 44 2817 3947/48** **saathii@yahoo.com**

---

9. பால்வினை நோய் (STIs) என்றால் என்ன? அவற்றை எப்படி தடுக்க முடியும்?

STIs தொற்றுகள் (பால் வினை நோய்கள்) பாலுறவு மூலம் பரவும். HIVயை போலவே பல STIsகளும் பாதுகாப்பில்லா உட்செலுத்தும். உறவு (ஆசனவாய், பெண் உறுப்பு (அ) வாய்வழி) மூலம் பரவும். பரஸ்பர நம்பிக்கை மற்றும் தொற்றில்லாத துணையுடன் ஒருதார உடலுறவு பழக்கம் (அ) ஒவ்வொரு முறை உடலுறவு கொள்ளும் போதும் பாதுகாப்பாக உடலுறவு கொள்ளுதல் மூலம் STIsகளையும் HIV போன்றே தடுக்க முடியும். ஆயினும் HIV தொடர்பான பாதுகாப்பான உறவு என்பது STIs தடுக்காமல் கூட இருக்கலாம். உதாரணமாக உடலைத் தேய்ப்பது மற்றும் ஆழ்ந்த முத்தமிடல் போன்ற உடலுறவு நடவடிக்கைகள் HIV பொருத்தவரை அபாயகரமானதாக இல்லாமல் இருந்தாலும், இதன் மூலம் STIs பரவ நேரிடலாம்.

பாலியல் துணைகளைக் குறைப்பது, தனிநபர் சுகாதாரம் (வாய் சுகாதாரம் உட்பட) போன்றவை STI தொற்று ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைக் குறைப்பதற்கான சில வழிகள்.

மருத்துவ அறிவியலுக்கு தெரிந்து நிறைய STIs உள்ளது. அதில் பொதுவாக/பரவலாகக் காணப்படுவது: Chlamydia, Genital Warts, Gonarrhoea, Hepatitis A, Hepatitis B, Hepatitits C, Herpes Simplex virus, public lice, Syphilis and trichomoniasis.

இவை ஒவ்வொன்றும் பாலுறுப்புகள் மற்றும் தொடர்பான அமைப்புகள் உட்பட உடலின் குறிப்பிட்ட பாகங்களை தாக்கும். நீங்கள் இந்த STIs ஒவ்வொன்றும் எப்படி பரவுகிறது. ஊடலின் எந்த பாகங்களை தாக்குகிறது, இதை எப்படித் தடுக்க முடியும் என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமெனில் எங்களுடைய ஆற்றுப்படுத்தல் சேவைகளை அணுகவும்.

STIs-கள் HIV உடலில் நுழைவதற்கு வழி வகுக்கின்றன. மேலும் விவரங்களுக்கு பகுதி 8 - பார்க்கவும்.

STIs பற்றி தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமெனில் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இணைய தளத்தில் கற்றுக் கொள்ளலாம்:
http://http://www.playingsafely.co.uk/12stisofchristmas/12-STIs.html

10. STIs பாலுறவு இல்லாத வழிகளில் பரவுமா?

ஆம், பரவும். HIV போல பல STIs-களும் பாலுறவு இல்லாத வழிகளிலும் பரவும். Hepatitis B, Hepatititis C, Herpes Simplex Virus, Syphilis, Gonarrhoea மற்றும் பல STIs கள் தொற்றுள்ள கூரான உபகரணங்களை பகிர்ந்து கொள்வதின் மூலமும், தொற்றுள்ள இரத்தம் மற்றும் இரத்த பொருட்கள் மூலமும் பரவும். இவற்றுள் சில தொற்றுள்ள கர்ப்பிணி தாய் மூலம் குழந்தைக்கு கருவிலோ (அ) பிரசவத்தின் போதோ பரவும். உபகரணங்கள், இரத்தம் / இரத்தம் பொருட்களை பாதுகாப்பாக பகிர்ந்து கொள்வது, தொற்றுள்ள தாயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து முழுமையான சிகிச்சை கொடுத்தால் உடலுறவு இல்லாத வழிகளில் STIs பரவுவதைத் தடுக்கலாம்

Pubic lice போன்ற STIs, துண்டுகள், உள்ளாடைகளை பகிர்ந்து கொள்வதின் மூலம் பரவும். ஆடைகளை பரிமாறி கொள்ளாமல் இருத்தல் மற்றும் தனி நபர் சுகாதாரத்தை பராமரித்தல் உடலுறவு இல்லாத வழிகளில் STIs பரவுவதைத் தடுக்கும்.

11. STIs-ன் அறிகுறிகள் என்ன?

ஆண்களிடையே பொதுவாகக் காணப்படும் சில முக்கியமான அறிகுறிகள்:

- ஆண்குறி (அ) ஆசனவாயில் சீழ் வடிதல்
- ஆண்குறி (அ) விதைப்பையில் வெடிப்பு, சொறி, புண், வெடிப்பு கொப்புளம்
- ஆசனவாயைச் சுற்றி (அ) வாயில் புண், வெடிப்பு, சொறி, கொப்புளம் வருவது
- ஆசனவாய், ஆண்குறி, விதைப்பை மேலோ (அ) பக்கத்திலோ கட்டி வருவது
- ஆண்குறி (அ) விதைப்பையில் நெறி கட்டுவது
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி (அ) எரிச்சல்
- பாலுறுப்புகளை (ஆண்குறி, விதைப்பை, தொடை, ஆசனவாய்) சுற்றி அரிப்பு ஏற்படுவது

பெண்களிடையே பொதுவாகக் காணப்படும் சில முக்கியமான அறிகுறிகள்:

- அடிவயிற்றில் வலி
- பெண்ணுறுப்பில் வழக்கத்திற்கு மாறான மற்றும் துர்நாற்றத்துடன் கசிவு வருதல்
- பெண்ணுறுப்பில் (அ) ஆசனவாயில் (அ) அவற்றின் பக்கத்தில் நெறி கட்டுவது
- உட்செலுத்தும் உறவின் போது பெண்ணுறுப்பில் வலி (அ) எரிச்சல் ஏற்படுவது
- பாலுறுப்புசளை (பெண்ணுறுப்பு, தொடை, ஆசனவாய்) சுற்றி அரிப்பு ஏற்படுவது
- பெண்ணுறுப்பு, ஆசனவாய் (அ) வாய் சுற்றி புண், வெடிப்பு, சொறி, அரிப்பு ஏற்படுவது

எச்சரிக்கை: ஒவ்வொரு STI-க்கும் தொற்று ஏற்பட்ட பின்பு அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு குறிப்பிட்ட கால அவகாசம் எடுக்கும். HIV தொற்று போல நீண்டகால வரைக்கும் அறிகுறிகள் இல்லாமலும் இருக்கலாம். சில STIs நீண்ட காலம் வரைக்கும் செயலற்று இருக்கும் ஆயினும் இந்த STIs தொற்று உடையவர்கள் மற்றவர்களுக்கு பரப்பி கொண்டே இருக்கலாம். பாதுகாப்பான உறவு மற்றும் மற்ற முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் சிறந்த தடுப்பு வழிகளாக இருக்கும்.

கவனம்: சில STIs குறிப்பாக பெண்களில், அறிகுறிகள் கண்களுக்குத் தெரியாமல், உடலின் உள்ளே இருக்கலாம். இவற்றைச் சிகிச்சை அளிக்காமல் விட்டால் மலட்டுத்தன்மை போன்ற ஆபத்தானப் பிரச்சனைகள் கூட விளைவிக்கும்.
STISகள் HIV கிருமி உடலில் நுழைவதற்கு ஏதுவாக அமையும். உங்களுக்கு STI தொற்று ஏற்பட்டிருக்கும் வாய்ப்பு இருக்கிறது என்று நினைத்தால் அதை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து முழுமையான சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

12. STIs-க்கும் HIVக்கும் தொடர்பு இருக்கிறதா?

HIV மற்றும் STI இரண்டுமே பாலுறவு வழியாக அதிகம் பரவும். (அந்த பொருளில் HIVயும் ஒரு STI ஆகும்). சில STIs காணப்படுவது HIV தொற்று வருவதற்கான அறிகுறியாகவும் கருதப்படுகிறது. உடலுறவு மற்றும் உடலுறவு இல்லாத வழிகளில் HIV/STIs பரவுவதைத் தடுக்கக்கூடிய பல வகைகளும், இரண்டிலும் ஒன்றாக இருக்கிறது.

மேலும் வாய், ஆண்குறி, பெண்ணுறுப்பு, (அ) ஆசனவாயிலோ மேற்பகுதியிலோ, சுற்றியோ புண், வெடிப்பு, ரணம் மற்றும் கொப்புளங்களை விளைவிக்கும். இந்த உறுப்புகளில் தோல், தசை கிழிவதின் மூலம் பாதுகாப்பின்றி உட்செலுத்தி உறவு கொள்ளும் போது HIV மிக எளிதில் பரவும். ஆரம்பத்திலேயே முழுமையான சிகிச்சை பெறுவது அபாயகரமான விளைவுகளை தடுப்பது மட்டும் இல்லாமல் HIV தொற்றை தடுப்பதற்கும் தான்.

HIV தொற்றுக்கு ஏற்கனவே உள்ளானவர்கள் STI-கள் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை மேலும் சிதைத்து HIV தொற்று பெருகுவதற்கு வழிவகுக்கின்றன.

12. STI சிகிச்சைக்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

STI தொடர்பான அறிகுறிகள் காணப்பட்டாலோ, STI வருவதற்கான வாய்ப்பு இருக்கிறது என்று சந்தேகப்பட்டாலோ உடனடியாக தோல் நிபுணரை அணுகவும். மருத்துவர் சில பரிசோதனைகளை பரிந்துரை செய்யலாம். அவற்றை சீக்கிரமாக செய்து கொள்ளவேண்டும். மருத்துவர் பரிந்துரை செய்யும் அனைத்து மருந்துகளையும் உட்கொள்வதும் தொடர் சிகிச்சை எடுக்கா விட்டால் அதிக வலியோடு திரும்ப வந்து ஆபத்தான பிரச்சனைகளை விளைவிக்கலாம்.

மனதில் கொள்ள: ஆரம்பத்திலேயே கண்டுப்பிடித்து முழுமையான சிகிச்சை அளிப்பது STIகளை சமாளிப்பதில் முக்கியமானது. STI தொற்று மறுபடியும் ஏற்படாமல் தடுக்க வேண்டும். இதற்கு உடலுறவு மற்றும் உடலுறவு இல்லாத வழிகளில் STIs பரவுவதை தடுப்பது மிக அவசியம்.

உங்களுக்கு STIs பரிசோதனை (அ) சிகிச்சை தேவையா?

நீங்கள் STI பரிசோதனை (அ) சிகிச்சை தேவை என்று நினைக்கிறீர்களா? நீங்கள் தென் இந்தியாவில் இருந்தால் STIs பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை பற்றிய தகவல்களை தெரிந்து கொள்ள எங்களுடன் தொடர்பு வைத்துக் கொள்ளவும். உங்களைப் பற்றிய விவரங்கள் பாதுகாக்கப்படும்.

+91 44 2817 3947/48 **saathii@yahoo.com**

13. பாலியல் நலம் என்ற தலைப்பில் ஆண்களின் பொறுப்புகள் என்ன?

ஆண்கள் தங்களுடைய பாலியல் நடவடிக்கைகளால் தங்களின் துணைகளின் (ஆண்-பெண்) நலனில் ஆபத்தான விளைவை ஏற்படுத்தலாம் என்பதை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். திருமணத்திற்கு முன்பு பாதுகாப்பில்லாமல் உட்செலுத்தும் உறவு கொள்ளும் ஆண்களின் மூலம் மனைவிக்கும் அவர்களுடைய குழந்தைக்கும் தொற்று ஏற்படுவதற்கான அபாயகரம் பெருகும்.. இந்தியாவில் பாாக்கப்போனால், பாதுகாப்பான உடலுறவு பற்றி பெண்கள் அவர்களுடைய கணவரிடமோ அல்லது மற்றவர்களிடமோ உடலுறவு வைத்துக் கொள்ளும் போது எதுவும் சொல்ல இயலாது. ஆண்கள் அவர்களின் அதிகாரத்தையும், பெண்களின் அறியாமையையும் ஆதாயமாக எடுத்து கொள்கிறார்கள். ஆண்கள் தங்களுடைய பாலியல் நடத்தைகளில் பொறுப்பாக இருக்க கற்றுக் கொண்டால் அவர்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையும், பாலியல் துணைவர்களின் வாழ்க்கையையும் பாதுகாக்க முடியும்.