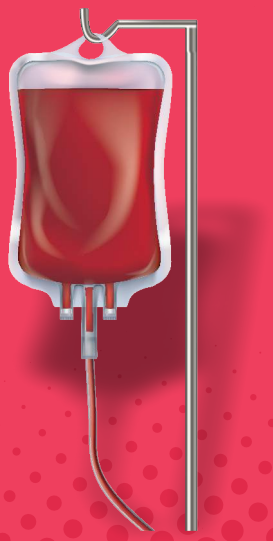
Modicare
FOUNDATION

एच.आई.वी./एड्स

Modicare FOUNDATION

प्रश्न 1. एच.आई.वी. क्या है?

उत्तर: एच.आई.वी. (ह्यूमन इम्यूनो डेफिशिएंसी वायरस) एक प्रकार का रेट्रोवायरस है जो मानव प्रतिरक्षा प्रणाली की कोशिकाओं को संक्रमित कर उन्हें कमजोर कर देता है, जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता घटती है। यह संक्रमण केवल एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकता है।



प्रश्न 2. एच.आई.वी. कैसे फैलता है?

उत्तर: एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के केवल निम्नलिखित शारीरिक तरल पदार्थों के संपर्क से फैलता है:

- खून
- वीर्य
- योनि द्रव
- स्तन का दूध।

प्रश्न 3. क्या सार्वजनिक संपर्क से एच.आई.वी. हो सकता है?

उत्तर: नहीं, एच.आई.वी. सार्वजनिक संपर्क से नहीं फैलता। यह हवा या भोजन के संपर्क से फैलने वाला वायरस नहीं है और शरीर के बाहर लंबे समय तक जीवित नहीं रहता है।

एच.आई.वी. का संक्रमण नहीं होता:

- ☒ हाथ मिलाने से
- ☒ गले मिलने से
- ☒ चुंबन से
- ☒ शौचालय साझा करने से
- ☒ भोजन और कपड़े साझा करने से

प्रश्न 4. क्या एच.आई.वी. लार, आँसू, पसीने या कान के मैल से फैल सकता है?
उत्तर: नहीं, एच.आई.वी. लार, आँसू, पसीने या कान के मैल के संपर्क में आने से नहीं फैलता है।

प्रश्न 5. क्या एच.आई.वी. मच्छर के काटने से फैल सकता है?
उत्तर: नहीं, मच्छर एच.आई.वी. फैलाने में सक्षम नहीं हैं, क्योंकि यह वायरस मच्छरों या अन्य कीटों के शरीर में जीवित नहीं रह सकता है और न ही उसकी प्रतिकृति बना सकता है।

प्रश्न 6. क्या शरीर में टैटू बनवाने या छेदने से एच.आई.वी. फैल सकता है?
उत्तर: अगर टैटू या शरीर में छेद कराने के उपकरण संक्रमित रक्त से दूषित हैं और उन्हें अच्छी तरह से कीटाणुरहित नहीं किया गया है, तो एच.आई.वी. का जोखिम हो सकता है। हालांकि, यह जोखिम कम होता है।

प्रश्न 7. क्या एच.आई.वी. खुद को पैदा कर सकता है?
उत्तर: नहीं, एच.आई.वी. अपने आप पैदा नहीं हो सकता। इसका संक्रमण केवल संक्रमित व्यक्ति से ही हो सकता है।

प्रश्न 8. एच.आई.वी. संक्रमण के लिए उच्च जोखिम वाले व्यवहार क्या हैं?
उत्तर: निम्नलिखित व्यवहार से एच.आई.वी. का जोखिम अधिक होता है:
- मल्टीपल यौन साथियों के साथ असुरक्षित यौन संबंध
- संक्रमित, सुई, सीरिंज या इंजेक्शन उपकरण के साझा करने से
- संक्रमित, खून चढ़वाने से, टिशू ट्रांसप्लांट से, और बिना कीटाणुरहित चिकित्सा प्रक्रियाओं का अनुभव करना

प्रश्न 9. एड्स क्या है?
उत्तर: एड्स (एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशियेंसी सिंड्रोम) एक गंभीर स्थिति है, जो एच.आई.वी. वायरस के कारण होती है। यह एच.आई.वी. संक्रमण का अंतिम चरण है, जिसमें प्रतिरक्षा प्रणाली को गंभीर क्षति पहुँचती है और उसकी कार्यक्षमता समाप्त हो जाती है।

प्रश्न 10. क्या एड्स और एच.आई.वी. एक ही हैं?

उत्तर: नहीं, एच.आई.वी. एक वायरस है, जबकि एड्स एच.आई.वी. के कारण उत्पन्न होने वाली एक स्थिति है। हर एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति को एड्स नहीं होता। एड्स तब होता है जब एच.आई.वी. प्रतिरक्षा प्रणाली को गंभीर रूप से कमजोर कर देता है। एड्स संक्रामक नहीं है, जबकि एच.आई.वी. का संक्रमण संभव है।

प्रश्न 11. क्या एच.आई.वी. संक्रमण या एड्स के कोई लक्षण हैं?

उत्तर: एच.आई.वी. या एड्स के कोई निश्चित लक्षण नहीं होते, और संक्रमित व्यक्ति कई वर्षों तक बिना किसी लक्षण के रह सकते हैं। हालाँकि, एच.आई.वी. संक्रमण के कुछ चेतावनी संकेत हो सकते हैं, जैसे:

- एक महीने में 10% से अधिक वजन का घटना
- एक महीने से अधिक समय तक बुखार, दस्त, या खांसी
- गंभीर थकान
- रात को पसीना आना
- मुँह में घाव
- बगल या गर्दन में सूजन
- यौन संचारित संक्रमण (एस.टी.आई.)

इनमें से कोई भी लक्षण होने पर एच.आई.वी. संक्रमण का संदेह नहीं करना चाहिए, क्योंकि ये लक्षण अन्य बीमारियों से भी संबंधित हो सकते हैं। एच.आई.वी. संक्रमण की पुष्टि के लिए परीक्षण ही एकमात्र तरीका है।

प्रतिरक्षा प्रणाली क्या है और यह कैसे काम करती है?

प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर की एक अंतर्निहित रक्षा प्रणाली है जो बीमारियों से हमारी रक्षा करती है। इसमें मुख्य रूप से श्वेत रक्त कोशिकाएँ (WBCs) होती हैं। जब शरीर पर किसी वायरस या बैक्टीरिया का आक्रमण होता है, तो WBCs उन रोगाणुओं से लड़ती हैं और हमें संक्रमण से बचाती हैं।

जॉन हॉपकिंस यूनिवर्सिटी के अनुसार, प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर को बाहरी आक्रमणकारियों, जैसे बैक्टीरिया, वायरस, कवक और विषाक्त पदार्थों से बचाने का काम करती है। यह कई अंगों, कोशिकाओं और प्रोटीन का समूह है, जो मिलकर इस रक्षा तंत्र को मजबूत बनाते हैं।

प्रश्न 12. एच.आई.वी. के लिए परीक्षण (Test) क्या हैं?

उत्तर: एच.आई.वी. संक्रमण का पता लगाने के लिए मुख्य रूप से दो परीक्षण किए जाते हैं:

1. **Elisa Test** - यह एच.आई.वी. संक्रमण का पता लगाने के लिए सबसे सामान्य और व्यापक रूप से उपयोग किया जाने वाला परीक्षण है।
2. **Western Blot Test** - यह एच.आई.वी. के पुष्टिकरण के लिए किया जाने वाला परीक्षण है।

दोनों परीक्षण व्यक्ति के रक्त में एच.आई.वी. एंटीबॉडी की उपस्थिति की जाँच करते हैं सरकारी अस्पतालों में आमतौर पर एलिसा टेस्ट किया जाता है, जबकि वेस्टर्न ब्लॉट टेस्ट पुष्टि के लिए किया जाता है। इसके अलावा, पी.सी.आर. टेस्ट नामक एक नया परीक्षण भी विकसित किया गया है जो वायरस का सीधे पता लगाता है, लेकिन यह महंगा है और ज्यादातर शोध उद्देश्यों के लिए ही उपयोग किया जाता है।

प्रश्न 13. एच.आई.वी. परीक्षण के लिए विंडो अवधि क्या है?

उत्तर: एच.आई.वी. रक्त परीक्षण संक्रमण के संपर्क में आने के 6-12 सप्ताह बाद शरीर में एंटीबॉडी का पता लगा सकता है। इस 6-12 सप्ताह की अवधि को विंडो अवधि कहा जाता है। इस दौरान, व्यक्ति संक्रमित हो सकता है, लेकिन परीक्षण में एच.आई.वी. की उपस्थिति नहीं दिख सकती है क्योंकि वायरस की मात्रा अभी पर्याप्त नहीं होती है।

प्रश्न 14. एच.आई.वी. का परीक्षण कहां कराया जा सकता है?

उत्तर: कोई भी व्यक्ति एच.आई.वी. का परीक्षण विभिन्न सरकारी अस्पतालों में स्थित एकीकृत परामर्श और परीक्षण केंद्रों (ICTC) में करा सकता है। इसके अलावा, निजी अस्पतालों और क्लीनिकों में भी एच.आई.वी. परीक्षण उपलब्ध है। भारत में एच.आई.वी. परीक्षण स्वैच्छिक है, और परीक्षण से पहले और बाद में परामर्श दिया जाता है। इसीलिए, ऐसे स्थान पर परीक्षण कराना चाहिए जहाँ परामर्श भी उपलब्ध हो।

प्रश्न 15. यदि मैं एच.आई.वी. पॉजिटिव हूं तो मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर: एच.आई.वी. पॉजिटिव होने पर सही देखभाल और उपचार से व्यक्ति स्वस्थ और पूर्ण जीवन जी सकता है। निम्नलिखित चरणों का पालन करें:

- चिकित्सा जांच – एच.आई.वी. संक्रमण की संपूर्ण जांच और देखभाल के लिए किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से मिलें। टी.बी. और एस.टी.आई. का परीक्षण भी कराएँ। महिलाओं के लिए नियमित स्त्री रोग संबंधी जांच कराना आवश्यक है।
- यौन साथी को सूचित करें - अपने यौन साथी को एच.आई.वी. के संभावित खतरे के बारे में सूचित करें। स्थानीय स्वास्थ्य विभाग का भागीदार अधिसूचना कार्यक्रम इसमें मदद कर सकता है।
- सावधानियाँ बरतें - संक्रमण से दूसरों को बचाने के लिए हमेशा कंडोम का उपयोग करें और सुई साझा न करें।
- स्वयं को एच.आई.वी. के अन्य जोखिमों से बचाएं – एच.आई.वी. के अतिरिक्त जोखिमों से दूर रहें।
- स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं - नशीले पदार्थों और शराब का सेवन न करें, पौष्टिक आहार लें, और साफ-सफाई का ध्यान रखें।
- सकारात्मक दृष्टिकोण रखें - एचआईवी/एड्स के साथ भी लोग पूर्ण और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं, इसलिए सकारात्मक सोच बनाए रखें।
- समर्थन प्राप्त करें - भरोसेमंद मित्रों और परिवार से सहायता लें और उनके साथ अपने विचार साझा करें।

प्रश्न 16. अगर एच.आई.वी. पॉजिटिव हैं, तो क्या करना चाहिए?

उत्तर: अगर एचआईवी पॉजिटिव हैं, तो सही इलाज और देखभाल के साथ लंबा और स्वस्थ जीवन जिया जा सकता है। निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें:

- नियमित स्वास्थ्य जांच और सलाह के लिए डॉक्टर से मिलें और टीबी व अन्य संक्रमणों का परीक्षण कराएँ।
- अपने यौन साथी को एचआईवी के खतरे के बारे में बताएं।
- दूसरों को संक्रमण से बचाने के लिए सावधानियां अपनाएं जैसे हमेशा कंडोम का उपयोग करना।
- खुद को एचआईवी के अन्य जोखिमों से बचाएं।
- नशीले पदार्थों से दूर रहें, पौष्टिक आहार लें, और स्वच्छता बनाए रखें।
- सकारात्मक सोच रखें, क्योंकि एचआईवी संक्रमित व्यक्ति भी एक अच्छा जीवन जी सकते हैं।
- परिवार और दोस्तों से भावनात्मक समर्थन लें।

प्रश्न 17. एच.आई.वी. से कैसे बचा जा सकता है?

उत्तर: एच.आई.वी. से बचने के लिए कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए:

- यौन संबंध से परहेज करें या सुरक्षित यौन संबंध के लिए हमेशा कंडोम का प्रयोग करें।
- केवल लाइसेंस प्राप्त रक्त बैंकों से एच.आई.वी. मुक्त रक्त का उपयोग करें।
- हमेशा नई डिस्पोजेबल सुइयों और सीरिंज का उपयोग करें।
- गर्भवती महिलाओं की एच.आई.वी. जांच कराना सुनिश्चित करें।
- यौन रोगों (एस.टी.आई.) का नियमित परीक्षण और इलाज कराएं।

प्रश्न 18. क्या एड्स के इलाज के लिए कोई दवाएं हैं?
उत्तर: एच.आई.वी. /एड्स का अभी तक कोई इलाज नहीं है, लेकिन एंटी-रेट्रोवायरल दवाओं के जरिए वायरस के प्रसार को धीमा किया जा सकता है। ये दवाएं एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति को लंबा और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करती हैं।

प्रश्न 19. क्या एच.आई.वी. /एड्स से बचाव के लिए कोई वैक्सीन है?
उत्तर: वर्तमान में एच.आई.वी. /एड्स के लिए कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है, लेकिन इस पर शोध चल रहा है।

प्रश्न 20. एस.टी.आई क्या है?
उत्तर: एस.टी.आई. (यौन संचारित संक्रमण) मुख्य रूप से यौन संपर्क के जरिए फैलते हैं। कंडोम का लगातार सही इस्तेमाल व यौन सम्बन्ध से दूरी इनसे बचाव का सबसे प्रभावी तरीका है।
नोट- एस.टी.आई. होने पर एच.आई.वी. संक्रमण का खतरा 10 गुना बड़ जाता हैं।

प्रश्न 21. यू.टी.आई. (urinary tract infection) क्या है?
उत्तर: यू.टी.आई. (मूत्र मार्ग संक्रमण) मूत्र तंत्र के किसी भी हिस्से में संक्रमण है, जिससे पेशाब के दौरान जलन या दर्द हो सकता है। महिलाओं में इसका खतरा अधिक होता है। पानी पीना और स्वच्छता बनाए रखना इसके बचाव के उपाय हैं।