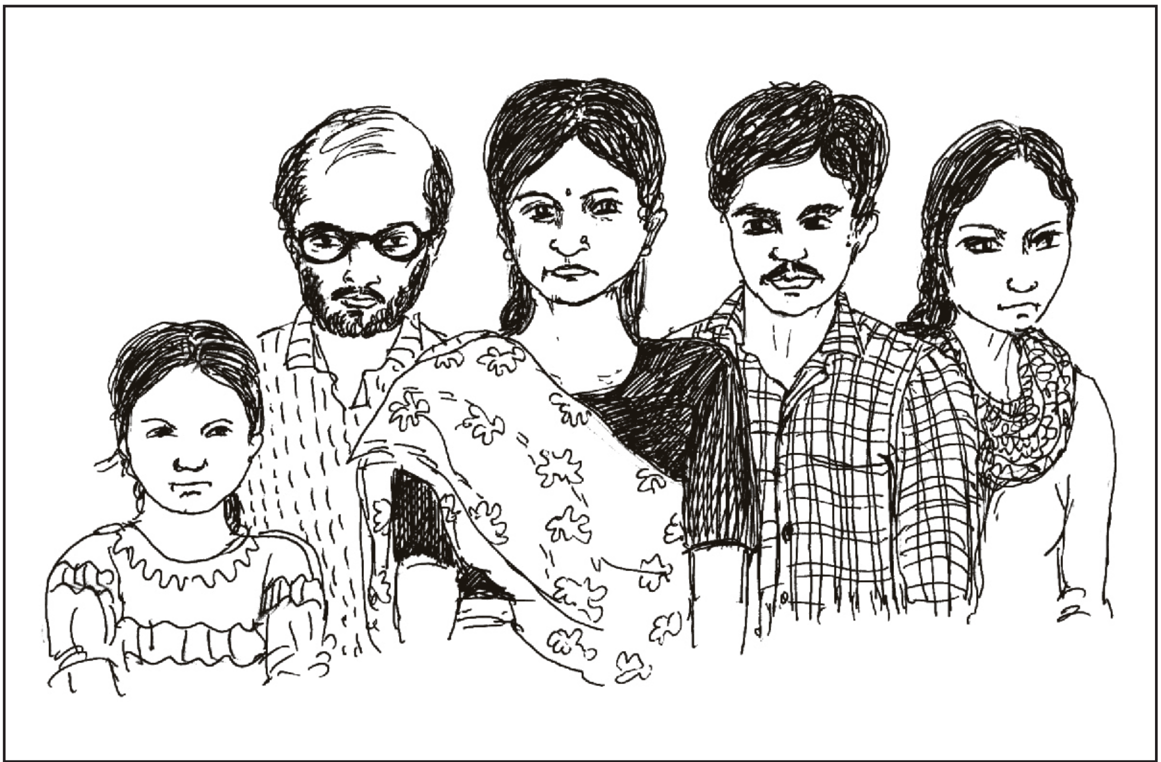
પ્રકરણ - ૧૬ એઇડ્ઝ : એક્વાયર્ડ ઈમ્યુનોડેફીસીયન્સી સિન્ડ્રોમ



વિષયસૂચિ :

૧.૦ એચ.આઇ.વી. અને એઇડ્ઝ શું છે ?

૧.૧ એચ.આઇ.વી. અને એઇડ્ઝ કેવી રીતે ફેલાય છે ?

૨.૦ સ્ત્રીઓમાં એચ.આઇ.વી. અને એઇડ્ઝ

૩.૦ એચ.આઇ.વી./એઇડ્ઝ અટકાવો.

૩.૧ એઇડ્ઝ શિક્ષણના સંદેશા અને સ્ત્રીઓ

૪.૦ એચ.આઇ.વી.નો ટેસ્ટ/તપાસ.

૫.૦ એચ.આઇ.વી. અને સગર્ભાવસ્થા

૫.૧ સ્તનપાન અને એચ.આઇ.વી.

૬.૦ એઇડ્ઝ થયો હોય તેવા દર્દીની સારવાર

૬.૧ એચ.આઇ.વી. થી બચવા ઘરમાં ધ્યાન રાખો.

૬.૨ સામાન્ય ચેપથી બચાવવા માટે

૬.૩ દર્દીને આવતી માનસિક અસરોનું ધ્યાન રાખો.

૭.૦ એઇડ્ઝના દર્દીને થતી બીજી બિમારીઓ

તાવ, ઝાડા, નિર્જલીકરણ, ચામડી પર ચકામા અને ખંજવાળ, હર્પિસ, ઉલટી-ઉબકા, ખાંસી, ક્ષય, વરાઘ મોંમાં અને ગળામાં ચાંદા, થ્રશ, ડીમેન્શીયા, ગૂમડા દુઃખાવો.

૮.૦ મરણ પથારીએ પડેલ દર્દીની સંભાળ.

૯.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

તમે એઇડ્ઝ વિશે ક્યાંકથી જાણ્યું કે સાંભળ્યું હશે તો તમને થશે કે ''એ કાંઇ મારો પ્રશ્ન નથી''. છતાંય હજારો સ્ત્રીઓ એઇડ્ઝની ભોગ બન્યા જ કરે છે. એઇડ્ઝ વિશે બરાબર જાણી લેવાથી આપણે તે જરૂર અટકાવી શકીએ.

સ્ત્રીઓને એઇડ્ઝ કેમ થાય છે ?

કપરા સંજોગો ઉપસ્થિત થયા હોય ત્યારે આ રોગ બહુ જલ્દી ફેલાય છે. યુધ્ધ, દુષ્કાળ, અસીમ ગરીબી કે સ્થળાંતર જેવા સંજોગોમાં સ્ત્રીઓને નવા માણસો/અજાણ્યા લોકો સાથે જાતીય સંબંધ કરવો પડે છે.

સ્ત્રીઓ ભણેલી ના હોય, તેમને માહિતી ના હોય અને જીવન પર પોતાનું કોઇ પણ નિયંત્રણ ન હોવાને લીધે સ્ત્રીઓ પોતાના જાતીય જીવન પર કાબુ ધરાવતી નથી. તેથી તેઓ આ રોગની વહેલી શિકાર બને છે.

મારે કહેવું છે કે, એઇડ્ઝ એક એવો રોગ છે જેને છૂપાવશો તો તે વધુ ફેલાશે. અત્યાર સુધી તે વધી રહ્યો છે કારણ કે લોકો તેના વિશે વાત નથી કરતા. પણ તેની માહિતી દરેક બાળકને મોટો થતાં પહેલાં મળવી જ જોઇએ. આપણા છોકરા-છોકરીઓ જાતીય રીતે ક્રિયાશીલ બને તે પહેલાં જો તેમને સચોટ માહિતી હશે તો તમારા અને મારા છોકરા-છોકરીઓ આ રોગથી બચી શકશે. તેઓ પણ તે વિશે વાત કરી શકશે અને યોગ્ય સમયે માર્ગદર્શન મેળવી શકશે.

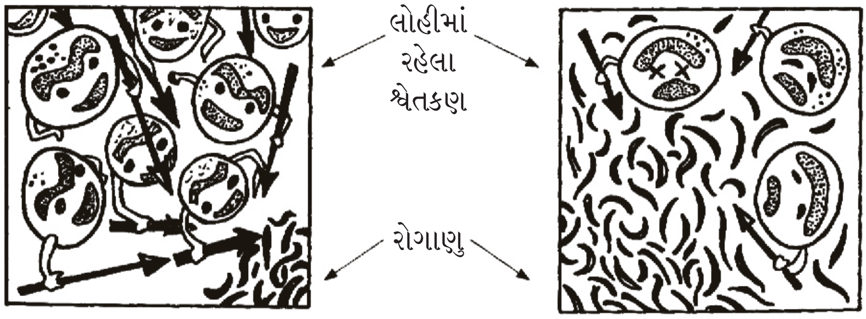
– નિરૂબેન પરમાર જેમના પતિ એઇડ્ઝને કારણે મૃત્યુ પામ્યા હતા.

૧.૦ એચ.આઇ.વી. અને એઇડ્ઝ શું છે?

એચ.આઇ.વી. અત્યંત સૂક્ષ્મ (ઝીણા) વિષાણુ છે જેનું આખું નામ હ્યુમનઇમ્યુનોડેફીસીયન્સી વાયરસ છે. આ વિષાણુ લાગવાથી લાંબા ગાળે માણસને એઇડ્ઝ નામનો રોગ લાગુ પડે છે.

એચ.આઇ.વી. : રોગાણુ મારવા માટેના કુદરતી રક્ષણ કરતા શ્વેતકણ લોહી દ્વારા આપણા શરીરમાં બધે ફરતા જ હોય છે. કોઇ પણ જગ્યાએ રોગાણુ મળે તો આ સફેદ કણ રોગાણુને ખાઇ જાય કે મારી નાંખે. પણ એચ.આઇ.વી. લાગવાથી શરીરના આ સફેદ કણો (સૈનિકો) જ નાશ પામે છે તેથી શરીર કોઇ પણ ચેપ સામે બરાબર લડી શકતું નથી અને આપણને વિવિધ રોગ ઝડપથી લાગવાની શરૂઆત થાય છે. એચ.આઇ.વી. લાગ્યા બાદ ઘણા સમયે આવું થાય છે. કેટલાક કિસ્સામાં આ ગાળો ૫-૧૦ વર્ષનો પણ હોઇ શકે છે. આ ગાળા દરમ્યાન વ્યક્તિ પોતે વિશેષ બિમારીનો અનુભવ નથી કરતો તેથી પોતાને તંદુરસ્ત માનતો હોય છે.

મહત્ત્વનું : કોઇને એચ.આઇ.વી. લાગ્યા પછી લગભગ તરત જ તે બીજાને આ રોગાણુ આપી શકે છે. જ્યાં સુધી લોહીનો ટેસ્ટ ના કરાવે ત્યાં સુધી તેને પોતાને પણ તે અંગે ખબર હોતી નથી.



શરીરમાં રહેલા લાખો શ્વેતકણો રોગાણુને મારી નાંખે છે. તેથી આપણને ચેપ લાગતો નથી.

એચ.આઇ.વી. શ્વેતકણોનો નાશ કરે છે તેથી શરીરને રોગાણુ સામે રક્ષણ મળતું નથી. આ સ્થિતિને એઇડ્ઝ કહેવાય.

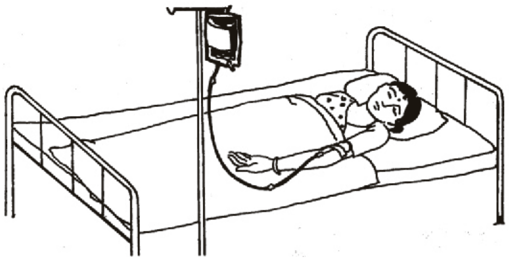
એઇડ્ઝ : એચ.આઇ.વી. લાગેલા વ્યક્તિના શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ધીમે ધીમે એટલી બધી નબળી થઇ જાય કે તે સામાન્ય રોગો સામે પણ રક્ષણ આપી શકે નહી, તેવી પરિસ્થિતિને એઇડ્ઝ થયો એમ કહીએ છીએ. જુદા જુદા વ્યક્તિના શરીરમાં એઇડ્ઝના ચિહ્નો જુદા જુદા હોય છે તેવી જ રીતે સ્ત્રીઓ અને પુરૂષોમાં પણ તે અલગ અલગ હોય છતાં મોટા ભાગે કોઇને કોઇ ચેપ લાંબો સમય ચાલ્યા કરે તે જ તેના અગત્યના ચિહ્ન છે.

પૌષ્ટિક આહાર અને સમયસરની દવાઓથી એઇડ્ઝ થયેલ વ્યક્તિના શરીરને ચેપ સામે લડવામાં મદદ મળે છે અને તેનુ આયુષ્ય થોડું વધે છે. એઇડ્ઝનો કોઇ ઇલાજ નથી. આથી થોડા સમય બાદ, એચ.આઇ.વી.નો ચેપ લાગેલ વ્યક્તિ વધુને વધુ બિમારીનો ભોગ બનશે અને અંતે મરણ પામશે.

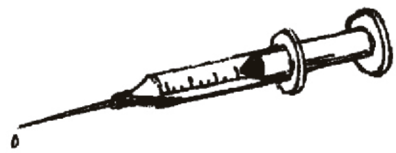
૧.૧ એચ.આઇ.વી./એઇડ્ઝ કેવી રીતે ફેલાય છે :

આ વિષાણુ ચેપ લાગેલ વ્યક્તિના શરીરમાં જુદા જુદા પ્રવાહીઓમાં રહે છે. દા.ત. લોહી, વિર્ય, યોનિ-સ્ત્રાવ વગેરે. જ્યારે જ્યારે સંપર્ક દ્વારા આ વ્યક્તિનું વિષાણુવાળું પ્રવાહી બીજા વ્યક્તિના શરીરમાં જાય છે ત્યારે તેને પણ વિષાણુ મળે છે. દા.ત.

જેને વિષાણુ લાગ્યા છે તેવાની સાથે નિરોધ વાપર્યા વગરનો જાતીય સંબંધ કરવામાં આવે છે. ત્યારે વિષાણુ લાગે છે.



જેને વિષાણુ લાગ્યા છે તેવી વ્યક્તિ માટે વાપરેલ સોય-સિરીંજ કે ઓપરેશનના સાધનો બરાબર ઉકાળ્યા વગર બીજા વ્યક્તિ માટે વાપરવામાં આવે છે ત્યારે તેને વિષાણુ મળે છે.



જેને વિષાણુ લાગેલ છે. તે વ્યક્તિનું લોહી બીજા વ્યક્તિને આપવામાં આવે ત્યારે તેને પણ વિષાણુ મળે છે.

વળી પ્રસવ સમયે કે ધાવણ દ્વારા પણ આ વિષાણુ બાળકને મળી શકે છે. ચેપ લાગેલ માતા તરફથી ગર્ભસ્થશિશુને આ વિષાણુ મળે છે.

જેને વિષાણુ લાગેલ છે તે વ્યક્તિનું લોહી બીજી વ્યક્તિને થયેલ ખુલ્લો ઘા, ચાંદુ કે કપાયેલ ચામડી દ્વારા તેના શરીરમાં જાય છે.

એચ.આઇ.વી. શરીરની બહાર ખુલ્લા વાતાવરણમાં ગણતરીની મિનીટોમાં જ મરી જાય છે. તે ખુલ્લી હવા કે પાણીમાં જીવી શકતા નથી. એનો અર્થ એ કે સામાન્ય જીવનની નીચે જણાવેલ ક્રિયાઓથી એચ.આઇ.વી. ફેલાતા નથી.

સ્પર્શ, ચુંબન કે આલિંગનથી તે ફેલાય નહીં.

એકબીજાનું એઠું ખાવાથી કે એક વાસણમાં જમવાથી તે ફેલાય નહીં.

એક પથારીમાં સૂવાથી તે લાગતા નથી.

કોઇનો ટુવાલ કે કપડા પહેરવાથી કે કપડા ધોવાથી, સંડાસ-બાથરૂમ ધોવાથી વિષાણુ ફેલાતા નથી.

જેને વિષાણુ લાગ્યા છે તેની સારવાર કરવાથી વિષાણુ તમને ના લાગે.

મચ્છર કરડવાથી તે ફેલાતા નથી.

૨.૦ સ્ત્રીઓમાં એચ.આઇ.વી. અને એઇડ્ઝ

- ✷ તે સ્ત્રીઓને વધુ જલ્દી લાગી શકે છે. પુરૂષ સ્ત્રીની યોનિમાં વિષાણુવાળું વિર્ય મૂકે છે ત્યાર પછી તે લાંબા સમય સુધી ત્યાં જ રહે છે. તેમાંય વિવિધ કારણોસર યોનિમાં કાપા કે ચાંદા પડ્યા હોય તો વિર્યમાં રહેલા આ વિષાણુ સ્ત્રીના શરીરમાં ઝડપથી પહોંચી જાય છે.
- ✷ નાની છોકરીઓ કે જુવાન સ્ત્રીઓ પુરૂષને જાતીય સંભોગ માટે ના પડી શકતી નથી તેથી ઘણી સ્ત્રીઓને પુરૂષ કરતાં જુવાન વયે વિષાણુ લાગે છે.
- ✷ સગર્ભા સ્ત્રીને આ વિષાણુ લાગેલા હોય તો તેના શિશુને ગર્ભમાંથી જ આ વિષાણુ/રોગ મળે છે.
- ✷ સ્ત્રીઓને બાળજન્મ જેવા ઘણા પ્રસંગોએ બીજાનું લોહી લેવાની ફરજ પડે છે ત્યારે તેને ચેપવાળા લોહીમાંથી વિષાણુ લાગી જાય છે.
- ✷ એચ.આઇ.વી. લાગ્યા પછી સ્ત્રીઓને એઇડ્ઝ જલ્દી થાય છે કારણકે તેનું પોષણનું સ્તર ઓછું હોય છે. માસિકમાં વધુ લોહી વહેતું હોવાથી અને સગર્ભાવસ્થા તથા બાળજન્મની જવાબદારીને લીધે તેનું શરીર નબળું હોય છે તેથી રોગ સામે ટક્કર ઝીલી શકતું નથી.
- ✷ પુરૂષો જાતીય આનંદ માટે પૈસા આપીને પણ બજારૂ સ્ત્રીઓ કે અન્ય સજાતીય વ્યક્તિઓ સાથે સંભોગ કરે છે. તેથી તેમને એચ.આઇ.વી. લાગવાની શકયતા રહે છે. આવા પુરુષો જ્યારે પોતાની પત્નિ કે અન્ય સ્ત્રી સાથે પણ સંભોગ કરે છે ત્યારે તેમના વિર્યમાં રહેલા વિષાણુ તેને પણ આપે છે.

> એચ.આઇ.વી. ફેલાવવા માટે સ્ત્રીઓને વધુ બદનામ કરવામાં આવે છે. પરંતુ શું આ માટે પુરૂષની પૈસા આપીને સ્ત્રી શરીર ખરીદવાની/વાપરવાની વૃત્તિ વધુ જવાબદાર નથી ? એઇડ્ઝના દર્દીની સારવાર કરવા માટે આપણા સમાજમાં કોઇ આગળ આવતું નથી. પરંતુ તેના ઘરની સ્ત્રીઓ તેની સારવાર જરૂર કરે છે. સારવાર વખતે જો બરાબર ધ્યાન ના રાખે તો આ રોગ આ સ્ત્રીઓને પણ લાગે છે.

૩.૦ એઇડ્ઝ થતો અટકાવવા આટલું કરો :

- જાતીય સંબંધ એક જ સાથી જોડે રાખો.
- સલામત જાતીય સંબંધ કરો એટલે કે, જાતીય સંબંધમાં નિરોધ વાપરો.
- ચોખ્ખી જીવાણુરહિત કરેલી સોય કે અન્ય સાધનો વાપરવાનો આગ્રહ રાખો. બીજાની વાપરેલી અને સાફ ના થઇ હોય તેવી વસ્તુથી તમને ઘા ના પડે તેની કાળજી રાખો.
- અત્યંત જરૂરી ના હોય તો લોહી લેવાનું ટાળો. લોહી લેવું પડે તો બરાબર ટેસ્ટ કરાવીને એચ.આઇ.વી. મુકત હોય તો જ લેવું જોઇએ.
- કોઇના વાપરેલા દાઢીના અસ્ત્રા કે વાળ કાપવાના સાધનો, વગેરેનો ઉપયોગ ના કરશો.
- બીજાના શરીરના પ્રવાહીઓ (લોહી, યોનિસ્ત્રાવ વગેરે) ને હાથમોજાં કે નિરોધ વગર અડવાનું ટાળો.

સલાહ - માર્ગદર્શન આપો : જો તમે આરોગ્ય કાર્યકર હો તો આ વિષયમાં પૂરી જાણકારી લઇ સૌને સમજાવો. દરેક દર્દી સાથે આત્મીયતાથી વાત કરો તેને ચેપ અને રોગ વિશે સમજાવો, તેની મુશ્કેલીઓ દૂર કરો અને તેની સાથે ઘરોબો કેળવી તેની નાની-મોટી મુશ્કેલી અંગે તે શું કરી શકે તેની જાણકારી આપો. તેના ઘરની પરિસ્થિતિ સમજી તેને ભવિષ્યનું આયોજન કરવા માટે મદદ કરો. તેની સાથે તેના જાતીય જીવન અંગે ચર્ચા કરો અને તેની જરૂરિયાતો અંગે સલાહ-સૂચન આપો. જો તે અવારનવાર બિમાર થાય તો કયાંથી અને કેવી રીતે દવા લેવી તે અંગે તેને માહિતગાર કરો.

> એચ.આઇ.વી./એઇડ્ઝ લાગ્યો એટલે જીંદગી હારી ગયા એમ માની તમારું અને તમારા કુટુંબીઓનું જીવન બરબાદ ના કરશો. તમારી જીવનશૈલીમાં થોડા ફેરફાર કરીને તમારું જીવન સામાન્ય બનાવો.

જીવન પ્રફુલ્લિત બનાવો :

- જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણે ખુશ રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- નિરાશા અને દુઃખને તમારી નજીક ન આવવા દો.
- મિત્રો અને કુટુંબીઓ સાથે સમયગાળો.
- તમારી રોજની જીવનચર્યા ચાલુ જ રાખો.
- જાતીય જીવનમાં અચૂક સાવચેતી રાખો (નિરોધ વાપરો).

- ✸ તમારા જેવા બીજાને મદદરૂપ થવા કોઇ સંસ્થા અથવા જૂથમાં સમય આપો.
- ✸ ધર્મ કે ધ્યાન જેવા ઉપાયોથી તમને માનસિક શાંતિ મળતી હોય તો તેમાં સમય આપો.
- તમને બાળકો હોય તો તેમને અંગે પાકું આયોજન કરો.
  - તેમની સાથે રહી તેમને તમારી તબિયત અંગે માનસિક તૈયારી કરાવો.
  - શક્ય હોય તો તેમને માટે આર્થિક આયોજન ગોઠવી રાખો.
  - તમારી પાસે મિલકત વગેરે હોય તો તમારું વારસાઇ ખત તૈયાર કરાવી રાખો.
  - તમે બિમાર થાવ તો ક્યાંથી અને કેવી રીતની મદદ મેળવવી તે અંગે તેમને સમજાવો.

તમારી તબિયત જાળવો :

- ✸ સારો પૌષ્ટિક આહાર લેશો તો શરીરની સ્ફૂર્તિ અને તાકાત વધુ ટકશે.
- ✸ તમાકુ, દારૂ, નશાકારક દ્રવ્યો લેવાનું બંધ કરો.
- ✸ બિમાર થાવ ત્યારે તરત દવા કરાવો.
- ✸ પૂરતો આરામ કરવો અને જરૂરી કસરત કરો.
- ✸ અવારનવાર ન્હાઇ-ધોઇને અંગત સફાઇ જાળવો - ચેપ ના લાગે તેવો પ્રયત્ન કરો.

નાની છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને એઇડ્ઝ સામે રક્ષણ મેળવવાનો હક્ક છે.

૩.૧ એઇડ્ઝ-શિક્ષણના સંદેશા અને સ્ત્રીઓ.

આપણે ત્યાં ઘણી સંસ્થાઓ તરફથી એઇડ્ઝ અટકાવવા અંગે શૈક્ષણિક પ્રચાર કરવામાં આવે છે. આપણા દશ્ય-શ્રાવ્ય માધ્યમો જેવા કે રેડીયો, ટીવી, વગેરે પણ આ અંગે ઘણું શિક્ષણ કરે છે. છતાં જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓની સમસ્યાઓ માટે વ્યવહારુ અભિગમ નહીં કેળવાય અને તેઓની સમસ્યાઓને સામાજિક ઉકેલ નહીં લાવીએ ત્યાં સુધી આ રોગને ફેલાતો અટકાવવાનું ઘણું મુશ્કેલ છે.

સંદેશા	સ્ત્રીઓ કહે છે
✸ એઇડ્ઝ અટકાવવા માટે ધંધાદારી રીતે જાતીય કાર્ય ના કરશો.	✸ મારા ઘરખર્ચને પહોંચી વળવા હું શું કરું ? મારા બાળકોને શાળાએ મોકલવાનો ખર્ચ ક્યાંથી કાઢું ?
✸ એઇડ્ઝ અટકાવવા દર વખતે નિરોધનો ઉપયોગ કરો.	✸ પણ મારા પતિ મારી વાત નથી માનતા હું શું કરું ?
✸ એઇડ્ઝ અટકાવવા એક જ સાથી જોડે જાતીય સંબંધ જાળવો.	✸ હું તો માત્ર મારા પતિ સાથે જ સંબંધ કરું છું પણ મને ખબર છે કે એ જ બીજી સ્ત્રીઓ સાથે સંબંધ રાખે છે. હું શું કરું ?

૪.૦ એચ.આઇ.વી. નો ટેસ્ટ/તપાસ

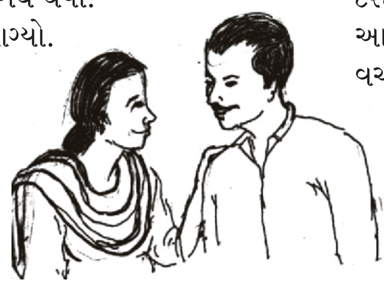
શરીરમાં એચ.આઇ.વી. લાગ્યા પછી ચાર અઠવાડિયાથી, છ માસ સુધીમાં આપણા શરીરમાં વિષાણુ સામે લડવા માટે બનેલ એન્ટીબોડી લોહીમાં તપાસી શકાય તેટલી માત્રામાં બને છે. વિષાણુ લાગે અને એન્ટીબોડી ટેસ્ટમાં દેખાય તે વચ્ચેના સમયગાળાને વિન્ડોપિરીયડ કહે છે.

એચ.આઇ.વી. નો ટેસ્ટ પોઝીટીવ આવ્યો તેનો અર્થ છે કે તેના શરીરમાં વિષાણુના એન્ટીબોડીઝ (પ્રતિરોધક કણ) આવેલા છે અને તે વ્યક્તિ આ રોગાણુ બીજાને આપી શકે છે.

એચ.આઇ.વી. ટેસ્ટ નેગેટીવ આવ્યો તેનો અર્થ છે કે તેમને એચ.આઇ.વી. લાગેલ નથી અથવા તેનો ચેપ વિન્ડો પિરીયડમાં છે. જો ટેસ્ટ નેગેટીવ આવે પણ ચેપના વિષાણુ લાગ્યાનો સંભવ હોય તો થોડા માસ પછી ફરી ટેસ્ટ કરવો.

વીન્ડો પીરીયડ

૧. તેને એચ.આઇ.વી. લાગેલો હતો અને તેમની વચ્ચે જાતીય સંબંધ થયો. તેનાથી છોકરીને પણ ચેપ લાગ્યો.



૨. ત્રણ અઠવાડિયા પછી છોકરીનો ટેસ્ટ કરાવ્યો પણ તે નેગેટીવ આવ્યો. કારણકે ત્યારે વચગાળાનો સમય હતો.

૩. નવ અઠવાડિયા પછી છોકરીનો ટેસ્ટ પોઝીટીવ નીકળ્યો.

૪. એચ.આઇ.વી.નો સંપર્ક ⟶ વીન્ડો પિરીયડ ⟶ પોઝીટીવ ટેસ્ટ

ચેપ લાગ્યો (જાતીય સંબંધ થયો તે દિવસ) અને ટેસ્ટ પોઝીટીવ આવ્યો (એટલે કે તેના લોહીમાં પ્રતિરોધક કણ આવે) તે વચ્ચેનો સમયગાળો વચગાળાનો સમય (વિન્ડો પીરીયડ) કહેવાય.

સામાન્ય રીતે છ માસ સુધીમાં આ ટેસ્ટ પોઝીટીવ આવી જાય છે. તેથી છ માસ પછી જ ટેસ્ટ કરાવવો જરૂરી છે.

જાતીય સંબંધ અંગેના વર્તનમાં ફેરફાર લાવવો વધારે સારો છે. છતાં આ ટેસ્ટ મહત્ત્વનો છે.

* ઘણા લોકો લગ્ન કરતા પહેલા બન્નેના એચ.આઇ.વી. ટેસ્ટ કરાવે છે, જેથી એચ.આઇ.વી. નો વહેમ ના રહે.
* જો અજાણ્યા વ્યક્તિ જોડે બિનસલામત જાતીય સંબંધ કર્યો હોય, તો પણ આ ટેસ્ટ કરાવવો જોઇએ.
* સ્ત્રી કે તેના સાથી કે બાળકને એઇડ્ઝના પ્રાથમિક ચિહ્નો દેખાય તો ટેસ્ટ કરાવવો જરૂરી છે.

યાદ રાખો : કોઇ તમારી મંજુરી વગર તમારા ઉપર એચ.આઇ.વી. ટેસ્ટ કરી શકે નહીં.

* એચ.આઇ.વી. ટેસ્ટ કરતા પહેલાં અને પછી પૂરેપૂરી માહિતી અને માર્ગદર્શન આપવું જોઇએ.
* તમારી મંજુરીવગર તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ કોઇને જણાવી શકાય નહિ.

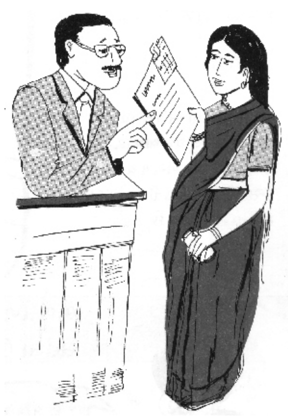
જો ટેસ્ટ પોઝીટીવ આવે તો :

આ વિષાણુ તેના સાથીને ના લાગે તેવો પ્રયત્ન કરવો. આરોગ્યના સામાન્ય પ્રશ્નો માટે વહેલી સારવાર કરાવો. જીવનશૈલીમાં યોગ્ય ફેરફારો લાવો જેથી તે લાંબો સમય તંદુરસ્ત રહી શકે.તેના કુટુંબના ભવિષ્યનું આયોજન કરો.

ટેસ્ટનું પરિણામ જાણવાનો સૌથી વધુ ગેરલાભ એ છે કે, તેનાથી વ્યક્તિ પોતાની ઉપર ગુસ્સે થાય છે. ખોટી આક્ષેપબાજી કરીને તે પોતાની જાતને અને બીજાને દુઃખ પહોંચાડે છે. તેને ઊંડો આઘાત લાગે છે તેથી તેનું હાલનું જીવન પણ ખોરવાઇ જાય છે. જેને એચ.આઇ.વી. ટેસ્ટ પોઝીટીવ આવે તેણે આરોગ્ય કેન્દ્રમાંથી ભરોસાપાત્ર વ્યક્તિ પાસેથી સલાહ અને માર્ગદર્શન મેળવવું જરૂરી છે. ઘણીવાર વ્યક્તિ પોતે રોગ સામે ટક્કર ઝીલવા તૈયાર થાય તે પહેલાં જો પતિ કે અન્ય સગા-વહાલાને પોઝીટીવ ટેસ્ટ વિશે ખબર પડી જાય તો તેનું સામાજિક પરિણામ ખરાબ પણ આવે. માટે પોઝીટીવ ટેસ્ટ અંગે ખૂબ કાળજી લઇ માર્ગદર્શન મેળવો.

અત્યારે જેને નેગેટીવ પરિણામ આવે તેનો અર્થ એવો નથી કે આખી જીંદગી તે વિષાણુથી બચી ગયેલા છે. ખરેખર તો તેનું વર્તન સુધરશે તોજ તે તેમાંથી બચી શકશે. સલામત જાતીય સંબંધ જ વિષાણુથી બચાવે છે.

૫.૦ એચ.આઇ.વી. અને સગર્ભાવસ્થા



એચ.આઇ.વી. લાગેલી સ્ત્રીઓ માટે સગર્ભા બનવું હિતાવહ નથી. તેને નીચે જણાવેલ મુશ્કેલીઓ પડે છે.

- કસૂવાવડ થાય.
- તાવ, ચેપ અને તબિયત ખરાબ થઇ જાય.
- બાળજન્મ પછી ગંભીર ચેપ થાય જેની સારવાર પણ અઘરી બને, કદાચ મૃત્યુ થાય.
- બાળક પણ એચ.આઇ.વી. વાળું જન્મે
- ક્યારેક બાળક ખૂબ વહેલું જન્મે તો ક્યારેક ખૂબ નબળું અને બિમાર બાળક આવે જે જલ્દી મરી જાય છે.
- હવે સગર્ભા બેનોને એચ.આઇ.વી. પોઝીટીવ આવે તો એઆરટી નામની દવાઓની સારવાર આપી શકાય છે. આ દવા કેટલાક સરકારી દવાખાનાઓમાં મફત પણ મળે છે.

એચ.આઇ.વી. પોઝીટીવ માતાઓના
દર ત્રણ નવજાતશિશુઓમાંથી
એક એચ.આઇ.વી. પોઝીટીવ હોઇ શકે છે.

આ બાળક
એચ.આઇ.વી.
પોઝીટીવ છે.

આ બન્ને બાળકો
એચ.આઇ.વી.
નેગેટીવ છે.

એચ.આઇ.વી. પોઝીટીવવાળી માતાઓએ જન્મ આપેલ ૧૦૦ માંથી ૩૦ બાળકો તો એચ.આઇ.વી. પોઝીટીવ હોય છે જ. આ દરેક બાળકના શરીરમાં એચ.આઇ.વી.ના પ્રતિરોધક કણ (એન્ટીબોડીઝ) હોય છે. તેથી બાળક ૧૮ માસનું થાય ત્યાં સુધી એચ.આઇ.વી. ટેસ્ટ પોઝીટીવ જ આવશે. ત્યાર પછી જ ખબર પડશે કે બાળકને એચ.આઇ.વી. લાગેલો છે કે નહીં, કારણકે માતાએ આપેલ પ્રતિરોધક તત્ત્વો બાળકના લોહીમાં ૧૮ માસ સુધી જળવાઇ રહે છે.

યાદ રાખો : બાળજન્મ વખતે દાયણબેન કે ડૉક્ટરને માહિતી આપો કે પ્રસૂતાને એચ.આઇ.વી. લાગેલ છે. તેથી તેઓ ચેપ ફેલાય નહીં તેનું વધુ ધ્યાન રાખશે. તદ્દુપરાંત સૂવાવડ દરમ્યાન તેને બીજા ચેપ ના લાગે તેનું ધ્યાન રાખશે.

૫.૧ સ્તનપાન અને એચ.આઇ.વી. :

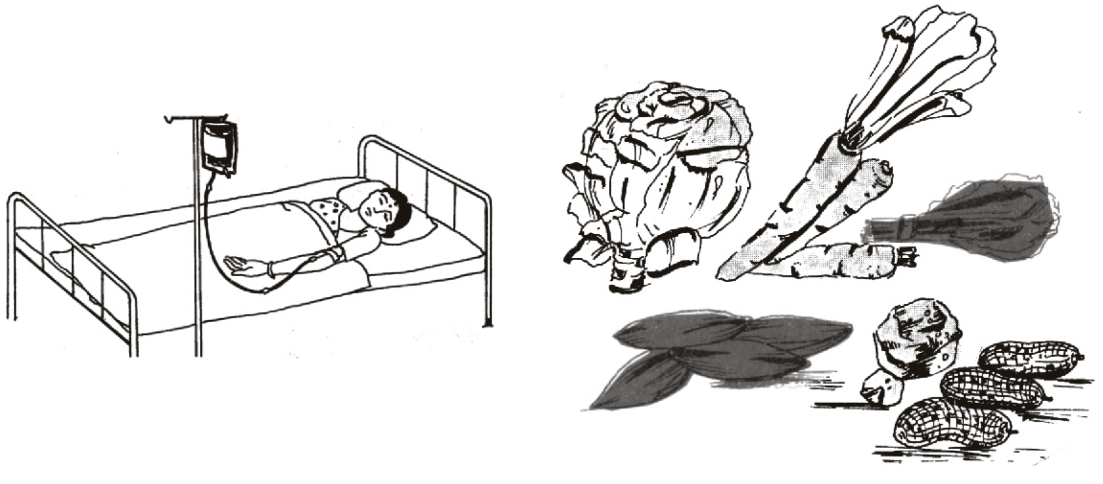
બાળકને એચ.આઇ.વી. લાગે તો તમે એકલા તે માટે જવાબદાર છો એવી ગુનાહિત લાગણી ન રાખશો. કારણકે બાળકને એચ.આઇ.વી. થી બચાવવાનો કોઇ ચોક્કસ રસ્તો નથી.

એવું જાણવા મળ્યું છે કે એચ.આઇ.વી. વાળી માતાઓના ધાવણમાંથી વિષાણુ બાળકને લાગે છે. છતાં વિજ્ઞાન હજી બરાબર સમજી શકયું નથી કે શા માટે કેટલાક બાળકોને એચ.આઇ.વી. લાગે છે અને કેટલાકને નથી લાગતો. જો તમે તમારા બાળકને બહારના દૂધ પર ઉછેરી શકતા હો તો તેમ કરવામાં વધુ સલામતી છે. છતાં કેટલાક બેનો બાળકને બહારનું દૂધ આપવામાં લેવી પડતી કાળજી રાખી શકતા નથી અને બાળકને કુપોષણ કે ઝાડા જેવા ચેપ વધુ પડતા થઇ જાય છે. તેથી તમે નક્કી કરો કે તમે તમારા બાળકને કેવી રીતે ઉછેરશો. જરૂર પડ્યે આરોગ્ય કાર્યકરની સલાહ લેવી.

૬.૦ એઇડ્ઝ થયો હોય તેવા દર્દીની સારવાર :

એઇડ્ઝના દર્દીએ વારંવાર ડૉક્ટર કે કલીનીકો બદલવા નહીં કારણકે તેમ કરવાથી પૈસા, શક્તિઓ અને સમયની વધુ બરબાદી થાય છે. સામાન્ય રીતે ઘરે રહીને સારવાર થઇ શકે એમ હોય તે વધુ ઇચ્છનીય છે. દવાખાનાની સારવાર ખૂબ ખર્ચાળ અને માનસિક રીતે અશાંતિ જગાવે એવી હોય છે. તેના કરતા ઘરે રહી વ્યક્તિ પોતાના મર્યાદિત નાણાંને ચોખ્ખા તથા પૌષ્ટિક આહાર અને જરૂરી દવાઓ પર ખર્ચે તે વધુ સારું છે. મોટે ભાગે બિમાર માણસોની સારવાર ઘરમાં સ્ત્રીઓને માથે જ હોય છે. જો તમારે એઇડ્ઝના દર્દીની સારવાર કરવાની હોય તો તે અંગે પાયાની માહિતી મેળવી લો.

હોસ્પિટલમાં રહેવાનો ખર્ચ ઘણો વધુ હોય છે.
તે નાણાં ખોરાક અને દવા પર ખર્ચાય તે વધુ સારુ છે.



એઇડ્ઝને કારણે પથારીવશ થયેલી રીટાની માતા તેની સરસ કાળજી રાખતી હતી. દરરોજ તેને નવડાવતી, ધોએલા, નવા કપડા પહેરાવતી. તેને ગમતા ફૂલ લાવતી, તેને ગમતી વાતો કરતી અને તેને ભૂખ ના હોય તો પણ તેને ગમતો ખોરાક બનાવતી ને તેને ખવડાવતી. તેથી રીટાને ખૂબ સારું લાગતું. ઘરના કોઇ પણ વ્યક્તિ રીટાનું અપમાન ના કરે તેનું ધ્યાન રાખતી હતી. તેની સાથે દરરોજના કામની કે સગા-વ્હાલાની વાતચીત થતી રહેતી, તેથી રીટા પોતે માંદી હોવા છતાં પોતાની માંદગી માટે તેને લજ્જા અનુભવી પડતી નહોતી. તેનો સ્વભાવ પણ મૃદુ રહેતો અને તે છેક સુધી કુટુંબીજનો તરફથી સદ્ભાવ મેળવી શકી. આ માટે તેની માતાએ ખૂબ કામ અને પ્રયત્નો કરવા પડ્યા હતા.

૬.૧ એચ.આઇ.વી. થી બચવા ઘરમાં ધ્યાન રાખો :

જો તમે નીચે જણાવેલ બાબતોનું ધ્યાન રાખશો તો બીજાને એચ.આઇ.વી. લાગતો તમે જરૂર અટકાવી શકશો.

- ✸ દર્દીના લોહી, ઉલ્ટી, ઝાડો કે પેશાબનો સીધો સંપર્ક ના થાય તેનું ધ્યાન રાખો.
- ✸ તેના શરીરના આવા પ્રવાહીઓ અડકેલી તમામ વસ્તુને ઉકળતા પાણીમાં બોળીને ૨૦ મિનિટ સુધી ઉકાળો.
- ✸ વધારે પડતા ગંદા થયેલા પાટા, ડ્રેસીંગ વગેરેને બાળી નાંખો કે દાટી દો.
- ✸ તેની વાપરેલી વસ્તુઓ જેમ કે રેઝર, ટૂથબ્રશ, સોય, વગેરે બીજાએ વાપરતાં પહેલાં જંતુરહિત કરવી જરૂરી છે.
- ✸ તેની સારવાર કરનારે હાથમાં મોજાં પહેરવાં કે પ્લાસ્ટીકની કોથળી હાથે બાંધીને દર્દીની વસ્તુઓ સાફ કરવી.
- ✸ તેના કપડાં વગેરે ઘરમાં બીજા લોકોના કપડાંથી જુદા રાખીને ધોવા. ધોનારના હાથમાં ક્યાંય ઘા ના પડ્યો હોય તેની કાળજી કરવી. ધોનાર વ્યક્તિએ બને ત્યાં સુધી મોજાં કે પ્લાસ્ટિકની કોથળીઓનો ઉપયોગ કરવો.
- ✸ દર્દીના કપડા સાબુ અથવા બ્લીચીંગ રસાયણમાં ૧૦ મિનિટ બોળી રાખ્યા પછી ધૂઓ.

૬.૨ સામાન્ય ચેપથી બચાવવા માટે :

એચ.આઇ.વી. વાળા દર્દીને સામાન્ય ચેપ વારંવાર થાય છે. તેથી ઝાડા, શરદી-ખાંસી, ચાંદા ગૂમડા જેવા ચેપના લક્ષણો જણાય કે તરત જ કોટ્રાઇમોકસાઝોલ ગોળી લેવા માંડો.

અઠવાડિયામાં બે વાર કોટ્રાઇ મેકઝાઝોલ (૮૦ મિગ્રા + ૪૦૦ મિગ્રા) ની બે ગોળી લેવાથી અથવા દરરોજ ૧ ગોળી લેવાથી ઘણા ચેપ અટકાવી શકાય છે. પણ એઇડ્ઝના દર્દીને કોટ્રાઇની ગોળીથી એલર્જી પણ થઇ શકે છે. આમ થાય તો તેનો ઉપયોગ તરત જ બંધ કરો.

જીવાણુ વિરોધી દવા કાયમ લેવાથી મોંમાં, ચામડી પર અને યોનિમાં બીજા ચેપ લાગવાની શક્યતા વધે છે. ફુગનો ચેપ દહીં કે છાશના ઉપયોગથી કાબુમાં રહી શકે છે. તગારામાં છાશ ભરીને તેમાં બેસવાથી યોનિનો ચેપ ઘટે છે. તગારામાં છાશને બદલે પાણી લઇ તેમાં થોડો વીનેગર નાંખવાથી પણ આવી જ અસર મળે છે. ફુગની અસરથી બચવાના ઉપાયો કરો.

૬.૩ દર્દીને આવતી માનસિક અસરોનું ધ્યાન રાખો :

એચ.આઇ.વી.નો ચેપ લાગ્યો હોય કે એઇડ્ઝના ચિહ્નો શરૂ થઇ ગયા હોય તેવા દર્દીને ઘણી માનસિક અસર પહોંચે છે. તેને પોતા પર ગુસ્સો, જીવનમાં ઉદાસી કે ઘરના લોકોની શરમ આવવી એવા બધા ચિહ્નો ઉપરાંત ભયંકર માનસિક તાણમાંથી પસાર થવું પડે છે. કેટલાક લોકોને માનસિક અસર થવાથી માંદગી પણ વધુ આવે છે. માટે તમારા ઘરમાં આવા દર્દી સાથેનું વર્તન તેની માનસિકતાને અનુરૂપ હોય તે જરૂરી છે.

આ રોગીની માનસિકતાનું ધ્યાન રાખો. રોગ થવાથી તેનું વલણ જીવન પ્રત્યે નેગેટીવ (નકારાત્મક) બને છે તેને વધુ પડતી ચિંતા, તણાવ અને માનસિક રોગનો ભોગ બનવાની શક્યતા વધુ છે. આ સંજોગોમાં કુટુંબ તરફથી તેને શાંતિ અને પ્રેમ મેળવો જોઇએ.

૭.૦ એઇડ્ઝના દર્દીને થતી બીજી બિમારીઓ

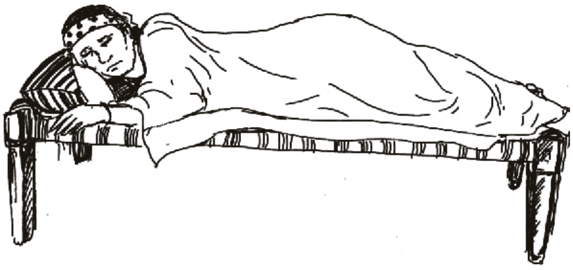
આપણે જોઇ ગયા કે એઇડ્ઝના દર્દીને સામાન્ય માંદગીઓ વારંવાર થાય છે. છતાં સામાન્ય માંદગીઓ વારંવાર થતી હોય તે વ્યક્તિને એઇડ્ઝ થયો છે એમ ના કહેવાય. તે માટે જરૂરી લોહી તપાસમાં નક્કી થયું હોય તો જ રોગની ખાત્રી કહેવાય.

એઇડ્ઝના રોગીને થતી સામાન્ય માંદગીઓની સારવાર બીજા દર્દીઓની હોય તેવી જ હોય છે. માંદગી વધુ લાંબો સમય ચાલે કે દર્દી ચેપનો ભોગ બને ત્યારે તબીબી સારવાર કરો. દા.ત.

તાવ : તાવની થર્મોમીટરથી માપીને ચોક્કસાઇ કરો અને પછી ''પાંચ (૫)'' મુજબ સારવાર આપો. (જુઓ બોક્ષ) ઘણા દિવસ તાવ રહે, સાથે ખાંસી-શરદી હોય, વજન ઉતરતું જાય, શ્વાસ ચડતો હોય, મગજના તાવની નિશાનીઓ (અક્કડ ડોક, ખૂબ અસહ્ય દુઃખાવો) આવે, ખૂબ ઝાડા થઇ

જાય, દર્દીને હમણાં જ ગર્ભપાત કે કસૂવાવડ થઇ હોય કે પ્રજનન માર્ગના ચેપની નિશાનીઓ હોય તો તરત જ તબીબી સારવાર મેળવો. આ પુસ્તકમાં અન્યત્ર આ અંગે આપેલું છે તે જુઓ.

તાવ ઉતારવા માટે પાંચ ''પ''નો ઉપયોગ :



- સારુ અને પુરતુ પોષણ
- પાણીનાં પોતાં મૂકવાં
- પવન-હવા આવે ત્યાં દર્દીને સૂવાડવો
- પોષાક-ખુલ્લો અને સુતરાઉ પોષાક
- પેરાસીટિમોલ ગોળી આપવી

ઝાડા : એઇડ્ઝના દર્દીને ઝાડા થવા ખૂબ સામાન્ય છે. તેની સારવાર માટે સામાન્ય નિયમોનું પાલન કરો. કુપોષણ કે નિર્જલીકરણ ના થાય તેની કાળજી રાખવા પૌષ્ટિક આહાર અને ખાંડ-મીઠાનું શરબત ભરપૂર માત્રામાં આપો. નિર્જલીકરણની નિશાનીઓ આવવા માંડે અને સાથે ઉલ્ટીઓ પણ થતી હોય તો તરત જ તબીબી સારવાર લો. તાવ સાથે ઝાડા થાય, ઝાડામાં લોહી પડે કે વધારે પડતો દુઃખાવો થાય, ઉલ્ટીઓ સાથે ઝાડા મટતા જ ના હોય તો પણ તબીબી સારવાર લેવી. જરૂરિયાત મુજબ કોટ્રાઇમોકસાઝોલ કે મેટ્રોનિડાઝોલ લેવી જોઇએ.

નિર્જલીકરણ : શરીરમાંથી પાણી વહી જવાને કારણે થતી તકલીફ.

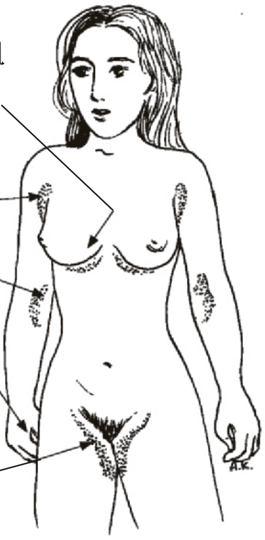
નિશાની :

ચામડીની ચપટી ભરીને છોડી દેવાથી
થોડીવાર માટે કરચલી એમ જ રહે છે. આવા સમયે ખૂબ પ્રવાહી આપો.
કોઇવાર નસમાં બાટલા ચડાવવાની પણ જરૂર પડે છે.

ચામડી પર ચકામા અને ખંજવાળ : મોટે ભાગે ચામડી પર ખંજવાળ કે લાલ ચકામા થવાનું કારણ ખબર પડતી નથી. જો કે ચામડીને ચોખ્ખી અને સૂકી રાખવાથી આવું થતું નથી. કોરી ચામડી વધારે પડતી સૂક્કી ના થઇ જાય તે માટે અવારનવાર નાહ્યા પછી વેસેલીન વગેરે ચોપડો. બને ત્યાં સુધી ઢીલા સુતરાઉ કપડા પહેરો.

એલર્જી : જો તમે કોઇ દવા લો છો તો દવાની આડઅસરને કારણે ચામડી પર ફોલ્લીઓ/લાલ લાલ ચકામા/ખંજવાળ વગેરે થાય છે. દવા બંધ કરી દેવાથી આ મટી જાય છે. સલ્ફાની દવા લેવાથી ખંજવાળ આવે છે. એવું ઘણાં દર્દીઓમાં જોવા મળે છે. આરોગ્યકેન્દ્ર પરથી સચોટ સલાહ મેળવો.

ફૂગનો ચેપ : ચામડી પર સાંધાની જગ્યાઓએ સામાન્ય ફૂગ, યીસ્ટ કે અન્ય ફુગનો ચેપ લાગે છે. તેના લાલ ચાઠા કે લિસોટા થાય છે. જેના પર બળતરા થાય છે અને ખંજવાળ પણ થાય છે. આવું થાય ત્યારે આ ભાગને ચોખ્ખો અને કોરો રાખો, સૂર્યપ્રકાશ અને હવાના સંપર્કમાં રહે તેમ ખુલ્લો રાખો. ટાઇટ કપડાં ના પહેરશો. નિસ્ટાટીન મલમ દિવસમાં ત્રણવાર લગાવો કે જેન્શન વાયોલેટ દિવસમાં બે વાર લગાવો. જરૂર પડ્યે કીટોકેનાઝોલ (૨૦૦ મિગ્રા) ની ગોળી દસ દિવસ સુધી દરરોજ એક લો. સગર્ભા હો તો આ દવા ના લેવાય.



મોંમાં કે ચામડી પર કથ્થાઇ કે જાંબુડી રંગના ચકામા :

આવા ચકામા લોહીની નળીઓ અથવા લસિકા ગ્રંથિના કેન્સર (કાપોસી સારકોમા) ને લીધે થાય છે. દવાઓ મદદ કરતી નથી. તેમાં રાહત મેળવવા ઘરગથ્થુ દવાઓ/સારવાર કરો.

ઘણી વાર કેલામાઇન લોશન કે હાઇડ્રોકોર્ટીઝોન (૧%) મલમ દિવસમાં ત્રણ વાર લગાવવાથી રાહત થાય છે. ડાઇફીનહાઇડ્રેમાઇન (૨૫ મિગ્રા દિવસમાં ચાર વાર) ગોળી લઇ શકાય. તેનાથી ઊંઘ પણ આવશે તેનું ધ્યાન રાખો.

ખંજવાળ : એઇડ્ઝના દર્દીને ખંજવાળવાળા ચકામા થતા હોય છે. તેનું ચોક્કસ કારણ ખબર પડતી નથી. છતાં તેનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. ચામડીને સાબુથી ધોઇને કોરી રાખવાથી ફેર પડે છે. કેટલીકવાર સાબુ વાપરવાથી ચામડી વધુ સૂક્કી થાય છે એમ લાગે તો ફક્ત પાણીથી ધોવાનું રાખો. ચામડીને ઠંડી રાખો, ખંજવાળવાનું ઓછું કરો, નખ કાપેલા રાખો જેથી ચેપ ના લાગે, ઘરગથ્થુ લેપ અથવા ઠંડક કરનારી વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરી શકાય.

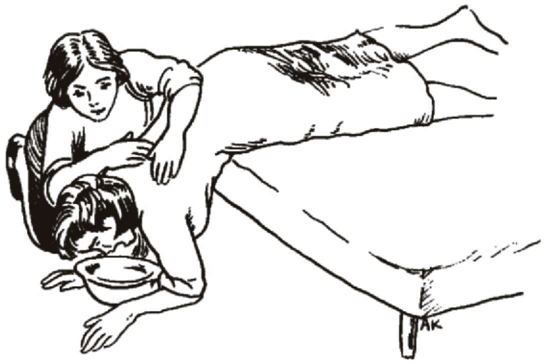
જરૂર પડ્યે કેલામાઇન લોશન લગાવો, વધુ ખંજવાળ હોય તો ૧% હાઇડ્રોકોર્ટીઝોન ક્રીમ દિવસમાં બે-ત્રણ વાર લગાવો, એન્ટી હિસ્ટામીન ગોળી જેમ કે ડાઇફીનહાઇડ્રામાઇન વગેરે લેવી. તેનાથી ઊંઘ આવશે.

હર્પિસ : હર્પિસ નામના વિષાણુના ચેપને લીધે ચામડી પર પાણી ભરેલા ફોલ્લા થાય છે અને પછી તે ફૂટી જવાથી ચાંદુ થાય છે. તે પાણી બીજે અડવાથી બીજે પણ આ ફોલ્લા થાય છે. તેમાં ખૂબ બળતરા ખંજવાળ અને અસહ્ય દુઃખાવો થતો હોય છે. તે ચહેરા પર, પીઠ પર કે છાતી પર થતા હોય છે. તે બે - ચાર અઠવાડિયામાં મટવા માંડે છે પણ દુઃખાવો લાંબા સમય સુધી રહે છે. ખંજવાળ અને બળતરામાં રાહત માટે કેલામાઇન લોશન દિવસમાં બે વાર લગાવો. જેન્શન વાયોલેટ (ભૂરી દવા) પણ લગાવી શકાય. ચાંદા પર ઘસારો ના લાગે તે માટે તે ભાગને પાતળા સુંવાળા કપડાનો ઢીલો પાટો બાંધી શકાય અથવા ખુલ્લો રાખવો. ચાંદામાં ચેપ થાય તો ચેપની દવા લેવી. હર્પિસ માટે એસાઇકલોવીર નામની ગોળી અને દુઃખાવા તથા બળતરા માટે પેરાસીટામોલ કે આઇબુ પ્રોફેન પણ લેવી. આ ફોલ્લાનો ચેપ આંખમાં ના લાગે તેની કાળજી રાખવી નહીં તો દૃષ્ટિ ગુમાવવી પડશે.

ઉલ્ટી-ઉબકા આવવા : કોઇ પ્રકારના ચેપને લીધે, પેટ અને આંતરડાની તકલીફને કારણે, કોઇ દવાઓને લીધે કે એચ.આઇ.વી.ને લીધે જ કોઇ દર્દીને ખૂબ ઉલ્ટી-ઉબકા થઇ શકે છે. સામાન્ય રીતે તો એ એકાદ દિવસમાં મટી જાય છે, પણ જો તે લાંબું ચાલે તો દર્દી બરાબર ખાઇ-પી ના શકે અને તેનો રોગ વધી જાય છે. તેથી ધ્યાન રાખો કે, ઉલ્ટી-ઉબકાની દવા લઇ શકાય છે. તે ઉપરાંત દર્દીને થોડો થોડો અને જલ્દી પચી જાય તેવો ખોરાક અવારનવાર આપ્યા કરવો. સાથે સાથે ખાંડ-મીઠાનું શરબત પણ આપો. વધારે પડતી ઉલ્ટીઓ થતી હોય તો તેને બે-ત્રણ કલાક કશું જ ખાવા ના આપો. ખાંડ-મીઠાનું શરબત આપવાનું ચાલુ રાખો. ધીમે-ધીમે શરબતની માત્રા વધારતા જાવ. પ્રોમીથાઝીન ૨૫ મિ.ગ્રા.ની ૧ કે ૨ ગોળી દર ૬ કલાકે લઇ શકાય. હજી જો ઉલ્ટીઓ ચાલુને ચાલુ જ રહે તો ૨૪ કલાકમાં તબીબી સહાય મેળવો. ખાસ કરીને દર્દીને જો પેટમાં દુઃખાવો અને ખૂબ તાવ આવતો હોય, કે ઉલ્ટી કરેલા પ્રવાહીમાં લીલું કે લાલ/કથ્થઇ રંગનું પ્રવાહી આવતું હોય કે દર્દીને નિર્જલીકરણની નિશાનીઓ હોય તો તરત જ તબીબી સહાય મેળવો.

ખાંસી : ખાંસી શરીરના રક્ષાત્મક ઉપાયો પૈકી એક છે. શ્વસનમાર્ગમાં ચોંટી ગયેલા ગળફાને કાઢવા માટે ખાંસી આવે છે. વરાધ, ટી.બી. જેવા રોગમાં ફેફસામાં વધારે પડતું પ્રવાહી ઝરે છે અને તે ગળફો બની ખાંસી વાટે બહાર આવે છે. સામાન્ય રીતે સફેદ કે રંગ વગરનો ગળફો આવતો હોય ત્યાં સુધી ખાંસી માટે કોઇ દવા લેવાની જરૂર નથી. ખૂબ પાણી પીઓ, ગળફો આવે તે કાઢી નાંખો. ઘરગથ્થુ ઉપાયો અજમાવો કે ગરમ પીણાં પીઓ. બજારમાં મળતા કફ મિક્ષ્ચરોમાં પૈસા બગડે છે અને કોઇ ફાયદો થતો નથી. રાત્રે સૂવા ન દે એવી ખાંસી થાય તો જ ૩૦ મિ.ગ્રા. કોડીનની એક ટીકડી લેવી. સામાન્ય રીતે ગળફો ઘણો આવતો હોય ત્યારે ખાંસી દબાવવાની દવા લેવાને બદલે ગળફો બહાર નીકળી શકે તેમ કરવું જોઇએ તે માટે

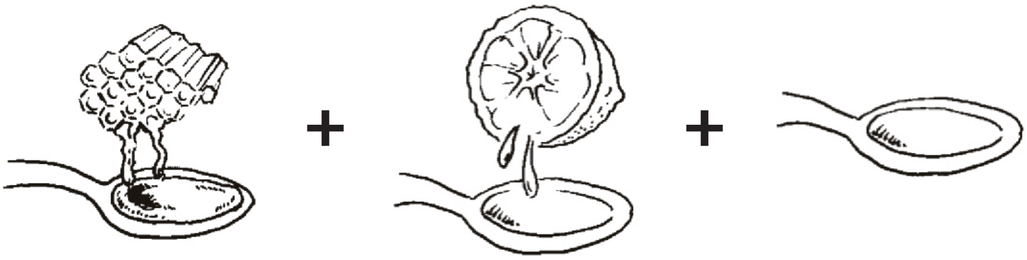
* ખૂબ પાણી પીઓ, પાણીથી ગળફો ઢીલો પડીને બહાર નીકળે છે.
* ચા કે ઔષધીય ઉકાળો પીવાથી રાહત થાય છે. બજારના કફસીરપ ખૂબ મોંઘા પડે છે અને ઘરગથ્થુ ઉપાયો જેટલા જ અસરકારક હોય છે.



* પથારીમાં માથું ઉંચું રહે તે રીતે તકિયો રાખી સૂવા-બેસવાનું રાખો.
* શક્ય તેટલી રોજની કસરતો ચાલુ રાખો.
* ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે વધુ પડતા ગળફાને છાતીમાંથી બહાર કાઢી શકાય. ખાંસી સાથે વધુ કફ બહાર કાઢવા માટે આ રીતે સૂઇને પીઠ થપથપાવો.

નોંધ : જો ગળફો પીળો, લીલો કે લોહિયાળ હોય તો વરાધ કે ટીબી હોઇ શકે છે તે માટે યોગ્ય તબીબી માર્ગદર્શન મેળવો.

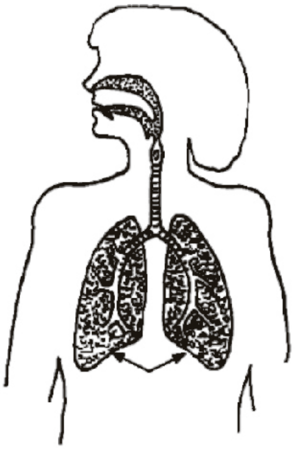
તમે આ રીતે તમારે માટે કફસીરપ બનાવી શકો છો.



દિવસમાં ત્રણવાર ચમચી લઇ શકાય.

ક્ષય (ટીબી) : ક્ષયના જીવાણુ ફેફસામાં ઘર કરે છે. તે એક ગંભીર રોગ છે. તેનું ચોક્કસ નિદાન અને સારવાર શક્ય છે. તેથી તબીબી સહાય મેળવો અને ટીબી મટાડો. એઇડ્ઝ થયેલા દર્દીને ટીબી જલ્દી લાગે છે. તેમાંય એઇડ્ઝ/એચ.આઇ.વી. વાળી સ્ત્રીઓને ટીબી તેથી ય જલ્દી લાગી જાય છે કારણકે બેનોનું શરીર સુવાવડ અને કુપોષણને કારણે ખૂબ નબળું બની જતું હોય છે. ક્ષયની અકસીર દવાઓથી એઇડ્ઝના દર્દીનો ટીબી પણ મટાડી શકાય છે. વધુ માહિતી માટે ''ટીબી'' પ્રકરણ વાંચો.

યાદ રાખો : ટીબી માટે આરોગ્ય કેન્દ્રની સલાહ જરૂર લેવી. એઇડ્ઝ સાથે ટીબી થયેલ દર્દીએ થાયાસીટાઝોન નામની દવા કદી લેવી નહિ.



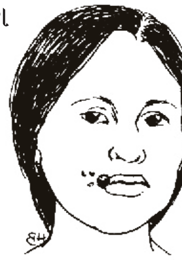
વરાધ (ન્યુમોનિયા) : ફેફસામાં ચેપ કરતા રોગાણુ શ્વાસની નાની નળીઓમાં અવરોધ ઉભો કરે છે. તે વિષાણુ કે જીવાણુ હોઇ શકે છે. પરંતુ નાના બાળકો, સગર્ભા બેનો કે બહુ ઘરડા લોકોને વરાધ થાય તો તરત જ જીવાણુ વિરોધી દવા (કોટ્રાઇમોક્સાઝોલ) આપવી જોઇએ. વળી, એઇડ્ઝવાળા દર્દીને વરાધ ઝડપથી લાગે છે. તેથી તેને તાત્કાલિક સારવાર મળવી જોઇએ. વરાધમાં દર્દીના શ્વાસ ટુંકા અને ઝડપી (પુખ્ત ઉંમરના વ્યક્તિને ૩૦ શ્વાસોચ્છવાસ પ્રતિ મિનિટ ગંભીર છે) બને છે. દર્દી ગુંગળામણ (પૂરતી હવા ન મળવી) અનુભવે છે. ખૂબ તાવ આવે છે, તેનો ગળફો લાલ કે લીલો હોય છે ને દર્દી વધારે પડતો બિમાર હોય એમ લાગે છે. કોટ્રાઇમોક્સેઝોલ ગોળી ૧૦ દિવસ માટે લઇ શકાય. તાવ ઉતારવા માટે પેરાસીટેમોલ ગોળી લેવી અને સાથે ખૂબ પ્રવાહી પીઓ. દવા લીધા પછી ૨૪ કલાકમાં સારું ના લાગે તો તબીબી સારવાર મેળવો.

પીવા માટે ભૂંગળી (સ્ટ્રો)નો ઉપયોગ કરી શકાય.

મોંમાં અને ગળામાં ચાંદા : આવા દર્દીથી ખોરાક લઇ શકાતો નથી તેથી તે વધુ બિમાર થઇ જાય છે. તેને થોડો થોડો અને પોચો ખોરાક વારંવાર આપો. પ્રવાહી અને વધુ શક્તિદાયક (તેલ-ગોળ વગેરે નાંખવાથી વધુ શક્તિ મળે છે) ખોરાક લેવાથી દર્દીની તાકાત જળવાઇ રહે છે. ખાસ કરીને એઇડ્ઝના દર્દીને વારંવાર મોંમાં ચાંદા થતા હોય છે. તેથી તેની વિશેષ કાળજી લેવી પડે છે. જો આવું ચાલુને ચાલુ જ રહે તો તબીબી માર્ગદર્શન મેળવવું જરૂરી છે.

હોઠની આસપાસ ફોલ્લા, ચીરા કે ચાંદા પડવા : હર્પિસ વાયરસને લીધે પણ હોઠ પર કે તેની આજુબાજુ ફોલ્લા ઉઠી આવે છે. તે માટે એસાયકલોવીર નામની દવા તબીબી માર્ગદર્શન હેઠળ લેવી જોઇએ. એઇડ્ઝના દર્દીને વારંવાર આવા ચાંદા થતા હોય છે. તે જાતે જ મટી પણ જાય છે. તેમાં ચેપ થતો અટકાવવા જેન્શન વાયોલેટ (ભૂરી દવા) લગાવી શકાય છે.

ખોરાકમાં વિટામીન-બી ની ખામીને કારણે પણ હોઠના ખૂણા પર ચીરા કે ચાંદા થઇ શકે છે.



ઘણી વાર સામાન્ય તાવ પછી પણ આવા ચીરા પડે છે, જે જાતે જ મટે છે. ખોરાકમાં વિટામીનની ખામીને કારણે પડતા ચીરા વિટામીન બી કોમ્પ્લેક્ષ લેવાથી મટી જાય છે. ચીરા કે ચાંદાને અડકયા પછી હાથ બરાબર સાબુથી ધોઇ નાંખો.

મોઢાની અંદર સફેદ પટ્ટા (થ્રશ) : મોંની અંદર ફુગના ચેપથી મોં આળું થઇ જાય અને સફેદ રંગના દહીંના ફોદા જેવા પટ્ટા/ડાઘા જેવું દેખાય છે. જીભ પર ગાલની અંદરની બાજુ ગળામાં કે અન્નનળીમાં આ થાય છે. કેટલીકવાર જીવાણુ વિરોધી દવા લેનાર વ્યક્તિને થ્રશ થાય છે. સાધારણ ટૂથબ્રશ કે કપડાથી જીભ, ગાલ વગેરે ઘસી નાંખો. મીઠાનું કે લીંબુનું પાણી લઇ કોગળા કરીને મોં સ્વચ્છ રાખો. મોંમાં જેન્શન વાયોલેટ ૧% દિવસમાં બે વાર લગાવો અથવા ૧ મીલી (ચમચીનો ચોથા ભાગ) જેટલું નીસ્ટાટીન પ્રવાહી મોંમાં લઇ ૧ મિનિટ સુધી મમળાવવું. થ્રશ બહુ વધારે હોય તો કીટોકેનાઝોલ ૨૦૦ મિગ્રા. ગોળી દિવસમાં ૨ વાર, ૧૪ દિવસ સુધી લેવી. (સગર્ભા બેનોએ તે ના લેવી).

ઘા અને ચાંદા : વાગવા-લાગવાથી થતા નાના મોટા ઘામાં જીવાણુ લાગવાથી તે પાકી જાય છે. જો ઘાની સ્વચ્છતા બરાબર ના જળવાય તો તેમાંથી ચાંદુ પડીને તે ધીમે ધીમે વકરે છે. સામાન્ય સારવાર માટે દિવસમાં બે વાર તેની ચોખ્ખા પાણી અને સાબુથી સફાઇ કરો, બરાબર સૂકાઇ જાય પછી જરૂર હોય તો ધોયલું ચોખ્ખું અને તડકે સૂકવેલ કાપડ હોય તેનો પાટો બાંધો. મોટા ભાગે તેમાં કોઇ દવા કે મલમની જરૂર પડતી નથી. એકવાર વાપરેલો પાટો ધોઇને બરાબર તડકે સૂકવીને જ ફરી વાપરવો. કપડુ/પાટો ઘા ઉપર ચોંટી ના જાય તે માટે રૂની ગાદી કરી તેની પર મલમ લગાવીને ઉપર પાટો બાંધી શકાય છે.

ખૂબ બિમાર કે લકવાવાળા વ્યક્તિને લાંબો સમય સૂઇ રહેવાથી કે બેસી રહેવાથી દબાતા ભાગની ચામડી પર ચાંદા પડે છે. તેની બરાબર સારવાર ના થાય તો તે ખૂબ પીડાજનક અને હઠીલા બને છે. સામાન્ય

રીતે તે ભાગ કોરો રહે તેવો પ્રયત્ન કરો અને ચાંદા પર જેન્શન વાયોલેટ કે જીવાણુ વિરોધી મલમનો ઉપયોગ કરી દિવસમાં બે વાર ડ્રેસીંગ કરો.

જો ચાંદામાં પાક થયો હોય તો ડ્રેસીંગ કરતી વખતે દબાવીને પાક કાઢી નાંખો. હાઇડ્રોજન પેરોક્સાઇડના ટીપાં નાંખી ઘાને સાફ કરો, જીવાણુવિરોધી મલમ લગાવી તેના પર પાટો બાંધો. વધારે પાક આવતો હોય તો જીવાણુવિરોધી દવાની ગોળી કે કેપ્સ્યુલનો કોર્સ પણ કરવો પડે. ઇરીથ્રોમાઇસીન, ક્લોકસાસીલીન કે પેનીસીલીન લઇ શકાય.

એઇડ્ઝના દર્દીને થયેલા ચાંદા/ઘાને ડ્રેસીંગ કરવા માટે વપરાયેલી દરેક વસ્તુને ધ્યાન રાખીને સાફ કરો. જે પાટા ફરી વાપરવાના હોય તેને બ્લીચમાં બોળીને બરાબર ધોઇ નાંખો અથવા બ્લીચમાં બોળીને ઉકળતા પાણીમાં જંતુ રહિત થવા દો. ત્યાર પછી તડકે સૂકવીને ફરી વાપરો. જે રૂ અને પ્રવાહી નીકળે છે તેને દાટી દો અથવા બાળી દો. ખ્યાલ રહે કે એ બીજાના સંપર્કમાં ના આવે.

માનસિક અસર (ડીમેન્શીયા/કન્ફ્યુઝન) : લાંબી માંદગીમાં રહેલ દર્દીને માનસિક હતાશાનો અનુભવ થાય છે. એઇડ્ઝના દર્દીને પણ રોગની ગંભીરતા તથા લાંબો સમય ચાલુ રહેવાને કારણે માનસિક અસર થઇ શકે છે. ઘણીવાર એચ.આઇ.વી. મગજના કોષોમાં ચેપ કરે તો પણ આવું થાય છે. કોઇક વખત બીજા ચેપ, દવાની આડઅસરના કારણે પણ માનસિક અસર થાય છે. આ વ્યક્તિ સાથે ખૂબ ધીરજથી અને પ્રેમપૂર્વક વર્તાવ રાખવો જોઇએ. તેની કેટલીક દવાઓ પણ છે જે તબીબી માર્ગદર્શન હેઠળ લઇ શકાય.

ગૂમડા કે ચામડીની નીચે થતો પાક :

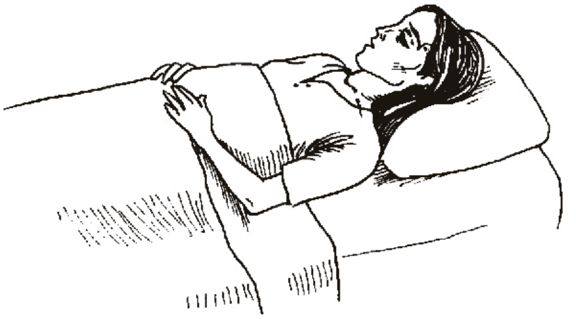
બંધ થઇ ગયેલા ઘામાં ચેપ હોય છે. તેમાં પાક થવાથી ખૂબ દુ:ખાવો થાય છે. આગળથી ઘા ના થયો હોય તો પણ ઘણીવાર ચામડીની નીચે દુ:ખાવા સાથે ફૂલાવો થાય છે તેની સાથે બગલ, પગના વળાં કે ડોક નીચે વેળ થવા માંડે છે. ઘણીવાર તાવ આવે, સણકા મારે અને અસહ્ય બની જાય આવા સખત અને લાલ કાચાં ગૂમડાં પર શેક કરવાથી કે ગરમ વસ્તુની પોટીસ બાંધવાથી તે જલ્દી પાકી જાય છે અને પોચું પડવા લાગે છે. તે મોટેભાગે જાતે જ ફાટી જાય છે. તેમાં રહેલો બધો જ પાક/પરૂ દબાવીને કાઢી લેવું અને પછી ઉપર મુજબ ડ્રેસીંગ કરવું. જો ઘણાં પ્રયત્ન કરવા છતાંય તે જાતે ના ફાટે અથવા ના મટે તો આરોગ્ય કેન્દ્રમાં જઇ તેની ઉપર ચીરો મૂકાવવો પડે. ગૂમડાંની પીડાની સરખામણીમાં ચીરો મૂકવાથી થતી પીડા ઘણી ઓછી છે અને ચીરામાંથી પાક કાઢી લેવાથી દર્દીને તરત જ રાહત પણ થઇ જાય છે. તેથી ચીરો મૂકાવવાથી ડરવાની જરૂર નથી. હા, ચીરો મૂકવા માટે વપરાતા સાધન બરાબર ચોખ્ખા છે કે નહીં તેની કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

પોટીસ મૂકતાં ચામડી દાઝી ના જાય તેનું ધ્યાન રાખો.

એઇડ્ઝવાળા દર્દીને ગૂમડા થાય અને તાવ આવે. તો તરત જ તબીબી સારવાર લેવી જરૂરી છે. જો ઘામાંથી ખરાબ વાસ આવે, કાળું, કથ્થઇ કે રાખોડી રંગનું પ્રવાહી નીકળે, હવાના પરપોટા નીકળતા દેખાય અને ના રૂઝાય એવું ચાંદુ હોય તો ગેંગરીન હોઇ શકે છે.

દુ:ખાવો : એઇડ્ઝ અને/અથવા કેન્સરના દર્દીને વિવિધ પ્રકારના દુ:ખાવા જીવનનો ભાગ બની જાય છે. આવી દરરોજની સમસ્યામાં દવાઓ લેવાથી માણસો કંટાળી જાય છે. તેથી દુ:ખાવામાં રાહત મળે તે માટે ઘરગથ્થુ ઉપાયો અજમાવો, વ્યક્તિ ખુશ રહે તેવો પ્રયત્ન કરો, કસરત કરાવો, સંગીત અને ઇતર પ્રવૃત્તિઓ કરાવો, હાથ કે પગના દુ:ખાવા માટે તે ભાગને ઉંચો રાખીને સૂવાડો, જો સૂઇ રહેવાથી કે બેસી રહેવાથી ચાંદા કે પાઠાં થયા હોય તો તેમની પથારી સુંવાળી, પોચી અને ચોખ્ખી રાખો, હળવા હાથે સારવાર કરો, તેમને ઘોંઘાટથી દૂર રાખો અને અન્ય સામાજિક મૂંઝવણોનો ભાર તેમને ના આપો. સાથે પેરાસીટામોલ, આઇબુપ્રોફેન કે કોડીન જેવી દવાઓ પણ આપી શકાય.

૮.૦ મરણ પથારીએ પડેલ દર્દીની સારવાર



મરણોન્મુખ વ્યક્તિને ઘણીવાર માનસિક સહારાની ખૂબ જરૂર છે. તેને ધીમે ધીમે મૃત્યુ માટે તૈયાર કરો. જો તે ઘરે રહીને મરવા ઇચ્છે તો તેને ઘરે લઇ આવો. તેને સાંત્વના આપો અને તેના મૃત્યુ પછીની વ્યવસ્થાઓનો વિચાર કરો. તેના કુટુંબીજનોને પણ માનસિક સાંત્વનાની ખૂબ જરૂર છે. તેમાં શક્ય તેટલી મદદ કરો. દર્દી ઇચ્છે તો મરણ બાદના ક્રિયા-કર્મ અંગે પણ તેની સાથે વાત કરી શકાય.

જો દર્દી એઇડ્ઝથી મૃત્યુ પામતો હોય તો તેના શરીર સ્ત્રાવો અંગે પૂરેપૂરી કાળજી રાખો. એઇડ્ઝના વિષાણુ ૨૪ કલાક સુધી તેના શરીરમાં જીવતા રહે છે.

મરણોન્મુખ વ્યક્તિ બેભાન બને છે, તેનું ખાવાનું બંધ થવા માંડે છે, શ્વાસ ધીમા થઇ જાય છે, પેસાબ થતો અટકી જાય અથવા ઝાડો-પેસાબ અનિયંત્રિત થાય છે.

૯.૦ પરિવર્તન માટે પ્રયાસ

એઇડ્ઝનો ભય આજે સમાજમાં સૌને છે. કારણકે, શરીરસંબંધથી ફેલાતો આ રોગ કોને થયો છે કે થશે તેની માહિતી મળતી નથી. સામાન્યમાં સામાન્ય અને સદાચારી વ્યક્તિને પણ એઇડ્ઝ લાગી શકે છે. દવાખાનામાં લીધેલ સારવારથી પણ એઇડ્ઝ થઇ શકે છે, તેથી દરેક વ્યક્તિને તેનું જોખમ તો છે જ. છતાં તે અંગે ખોટો ગભરાટ ફેલાવતા વલણોનો નાશ કરવો પણ જરૂરી છે. તેથી જ તે અંગે વૈજ્ઞાનિક વલણ અપનાવી સૌને પૂરેપૂરી સમજ મળી રહે તેવા પ્રયત્નો કરવા જોઇએ. તે માટે સમાજના જુદા જુદા લોકો સાથે શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓ યોજવી જોઇએ. પ્રથમ પગલાં તરીકે દરેક જૂથમાં એક-બે પ્રતિનિધિઓ શોધીને તેમની તાલીમ કરો. આ બધાને ગામમાં/વસ્તીમાં જઇ અલગ અલગ તાલીમ શિબિરો કરવાનું પ્રોત્સાહન આપો. શાળામાં ભણતા કિશોર-કિશોરીઓ ઘણા નાના છે એવું સમજીને તે જૂથને છોડી ન દેશો. શિક્ષકો અને વડીલો શરીર સંબંધ અને પ્રજનન-શિક્ષણ અંગે તેમના બાળકો સાથે વાત કરી શકે તેવું વાતાવરણ બનાવો. ઠેર ઠેર પોસ્ટરો લગાવો, ચોપાનિયાં વહેંચો. તમે આરોગ્ય સંસ્થા સાથે સંપર્ક કરી નિરોધનો પુરવઠો ગામમાં/વસ્તીમાં જ મળી રહે તેવી વ્યવસ્થા કરાવો.

એચ.આઇ.વી./એઇડ્ઝ લાગેલા દર્દી તમારા ધ્યાન પર આવે તો તેને હાડછેડ ના કરો. તેની સારવારની વ્યવસ્થા તથા તેના રોગ અંગેની માહિતી ખાનગી રહે તે માટે પ્રયત્ન કરો. જો તે હજી પણ પોતાની પત્નિ કે અન્યની સાથે અસલામત (નિરોધ વગરનો) શરીર સંબંધ રાખતો હોય તો તેને અટકાવો અને તેના સાથી જોડે વાત કરો. આવા રોગવાળા દર્દીની સારવાર કેવી રીતે કરવી તે અંગે તેના કુટુંબીજનોને માહિતી આપો. ખોટા ડર અને ગભરાટને સ્વસ્થતાથી દૂર કરો.

યાદ રાખો : રોગ કરતાં રોગનો ભય વ્યક્તિને વહેલો મારી નાંખે છે. તેથી ભય અને અજ્ઞાન દૂર કરવા શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિ કરો.

નોંધ : આમ તો દર્દીને એઇડ્ઝ થયો છે તે માહિતી બીજાને ન જણાવવી. એને જે તે દર્દીનો હક્ક અને સારવાર કરનાર માટે નૈતિક જવાબદારી ગણાવવામાં આવે છે. પરંતુ ખાસ સંજોગોમાં આ વાત તેની પત્નિને જણાવવી જોઇએ. ખાસ કરીને જો તે જાતીય સંબંધ ચાલુ જ રાખવાનો હોય તો તે દર્દી તેની પત્નિને આ રોગ આપે છે. તેની પત્નિને આ રોગથી બચવાનો પૂરો અધિકાર છે અને તેથી તે દર્દીને નિરોધ વાપરવાની ફરજ પાડવી જોઇએ. સ્ત્રીના કે તેની જીવન સાથીના અધિકારની દૃષ્ટિએ આ વાત ન્યાયી છે એ સમજવાની ખાસ જરૂર છે.

એઇડ્ઝ

- દુનિયામાં ૩૩૦ લાખથી વધુ લોકોને એચ.આઇ.વી. નો ચેપ છે.
- એવું કહેવાય છે કે દરરોજ લગભગ ૧૬૦૦૦ નવા માણસોને આ ચેપ લાગે છે. છેલ્લા થોડા વર્ષોમાં દુનિયામાં ૧૨૦ લાખ લોકો એઇડ્ઝથી મરણ પામ્યા છે.
- ચેપ લાગેલામાંથી દર ૧૦માં એક તો બાળક છે જે જન્મથી જ માતા-પિતા તરફથી ચેપ મેળવે છે.
- ભારત દેશમાં અત્યારે ૩૫ લાખ લોકોને એચ.આઇ.વી. હોવાનું મનાય છે. જે દુનિયાના બીજા કોઇપણ દેશમાં હોય તેનાથી વધુ સંખ્યા છે.
- અત્યારે ભારત દેશમાં લગભગ ૧ લાખ લોકોને સક્રિય એઇડ્ઝનો રોગ છે એવું મનાય છે.
- દર ચાર દર્દીમાંથી એક દર્દી સ્ત્રી છે. જેને એચ.આઇ.વી. પોઝીટીવ છે.
- દર ચાર દર્દીમાંથી એક દર્દીની ઉંમર વીસ વર્ષથી નાની છે.

[Courtsey VHAI]