

भाग— १७

यस भागमा

एच.आई.भी. र एड्स भनेका के हुन् ?	२८४
एच.आई.भी. कसरी फैलिन्छ र कसरी फैलिदैन	२८५
किन महिलाहरूका लागि एच.आई.भी. र एड्स छुट्टैखाले समस्या हो ? ...	२८६
एच.आई.भी.बाट सुरक्षित रहन गर्नुपर्ने कामहरू	२८६
एच.आई.भी. परीक्षण	२८८
एच.आई.भी. संक्रमितहरूले कसरी स्वस्थ रहने ?	२९०
एच.आई.भी. र एड्सको उपचारमा प्रयोग गरिने औषधिहरू	२८५
गर्भावस्था, प्रसूतिकाल तथा स्तनपान	२९२
एच.आई.भी. वा एड्स भएका व्यक्तिहरूको हेरचाह	२९४
सम्भव नहुन्जेल लामो समयसम्म स्वस्थ रहने	२९६
सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरू	२९७
ज्वरो	२९७
पखाला	२९८
छालामा डावर उठ्नु र चिलाउनु	३००
वाकवाकी लाग्नु तथा वान्ता हुनु	३०२
खोकी	३०३
मुख र घाँटीका समस्याहरू	३०४
घाउ तथा खटिराहरू	३०६
मानसिक उल्झन (शुद्धी नहुनु)	३०८
पीडा	३०८
मृत्यु शैल्याका बिरामीको हेरचाह	३०९
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	३०९
एचआइभी रोकथामका लागि के गर्न सकिन्छ ?	३१०

एचआइभी र एड्स



लाखौ व्यक्तिहरू एड्स गराउने एचआइभी नामक भाइरसबाट संक्रमित छन् । त्यस्ता संक्रमित व्यक्तिहरूमा बढी भन्दाबढी महिला तथा केटीहरू छन् । हाम्रो देशमा करीव ७० हजार एचआइभी संक्रमित भएको अनुमान छ ।

एचआइभी वा एड्सको निको पार्ने औषधिउपचार हालसम्म छैन । तर हालसम्मको उपलब्ध उपचारले एचआइभी भएका व्यक्तिको जीवन लम्ब्याउन तथा उनको स्वास्थ्यमा सहयोग गर्न सक्छ । एचआइभी र एड्ससम्बन्धी आवश्यकता परेकालाई सेवा उपलब्ध गराउन र एचआइभी संक्रमणबाट आफूलाई र एकअर्कालाई सुरक्षित राख्न, हामीहरू एचआइभीका बारेमा आफ्ना परिवार र साथीसंगीहरूसँग कुराकानी गर्न हिचकिचाउनु हुँदैन ।

► एचआइभी
सबैको समस्या
हो ।



एचआइभी र एड्सका लागि
औषधिहरू

पोहोर साल पुसमा उहाँ विरामी पर्नुभयो र एच.आई.भी. भएको पत्ता लाग्यो । म उहाँसँग यौन सम्पर्क राख्न डराउँछु तर उहाँ एकदमै रिसाउनुहुन्छ, पिट्नु पनि हुन्छ । कन्डमको प्रयोग गर्नुहोस् न भन्दा 'त्यसो भए त बेश्याकैमा जान्छु' भन्नुहुन्छ । यसो गर्दागर्दै मलाई पनि एच.आई.भी. देखियो ।

- सरिता वर्ष २० की एचआइभी संक्रमित 'अझै धेरै बाँच्नु छ' बाट ।

कुनै पनि महिलाले एच.आई.भी. र एड्स भोग्नुपर्ने हुनसक्छ

अधिकांश महिला आफू एचआइभी संक्रमणको जोखिममा रहेको सोच्दैनन् । यो संक्रमण समलिंगी, वा धेरै यौनजोडि हुने महिलाहरू वा सूई औषधी प्रयोक्ताहरूलाई हुने सम्भावना ठान्छन् । यो कुरा साँचो होइन । कैयन स्थानहरूमा अरुलाई भन्दा विवाहित मलालाई यो संक्रमण भएको छ ।

कैयन समुदायहरूले महिलासँगै एचआइभी समस्याको मुकाविला गर्दै एचआइभीवारे छलफल गर्ने तरिका सिकेका छन्, रोकथाम गर्ने काम र संक्रमितलाई सेवा र सहयोग उपलब्ध गराउन काम गरिरहेका छन् । यी प्रयाशहरू मध्ये कैयनमा महिलाहरूलाई अगुवाई गरिरहेका छन् ।

► महिलाहरूले आफू जोखिममा
छु भन्ने थाहा पाएपनि उनीहरू
आफूलाई सुरक्षित राख्न
नसक्ने अवस्थामा हुनसक्छन्
(पृष्ठ १९१ हेर्नुहोस्) ।

एच.आइ.भी. र एड्स भनेका के हुन् ?

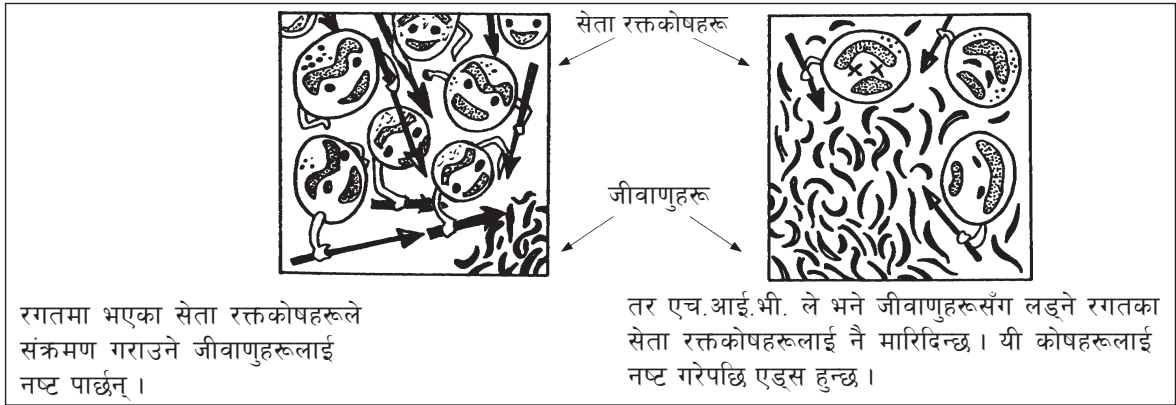
एच.आइ.भी.

(रोगविरुद्ध लड्ने क्षमता ह्रास गराउने जीवाणु) आँखाले देख्न नसकिने सूक्ष्म जीवाणु हो। एड्स एच.आइ.भी. बाट संक्रमित भएपछि विकसित हुने रोग हो।

एच.आइ.भी.

एच.आइ.भी.ले संक्रमित व्यक्तिको रोग-प्रतिरक्षात्मक प्रणालीमा आक्रमण गर्छ। प्रतिरक्षात्मक प्रणाली भनेको रोगका विरुद्ध लड्ने शरीरको शक्ति हो। एच.आइ.भी. जीवाणुहरूले रोग-प्रतिरक्षात्मक प्रणालीका कोषिकाहरूलाई विस्तारै विस्तारै मारिरहन्छन्, जसको परिणाम शरीरले अन्य संक्रमणहरूबाट आफूलाई रक्षा गर्न नसक्ने बन्छ। यद्यपी धेरै व्यक्तिहरू एच.आइ.भी. बाट संक्रमित भएको ५ देखि १० वर्षसम्म पनि स्वस्थ नै रहेको अनुभव गर्दछन्। एच.आइ.भी. ले कुनै पनि व्यक्तिलाई सिकिस्त बिमारी बनाउन धेरै वर्ष लाग्ने भएकाले धेरैजसो व्यक्तिहरू आफू स्वस्थ रहेको ठान्दछन् र एच.आइ.भी.बाट संक्रमित भएको पनि थाहा पाउँदैनन्।

विशेष ध्यानदिनुपर्ने कुरा : एच.आइ.भी. संक्रमित व्यक्तिले उनी संक्रमण भए लगत्तै देखि अरूलाई पनि सार्न सक्छन्। व्यक्तिलाई हेरेर मात्रै एच.आइ.भी. संक्रमित छ भन्न सकिन्न। यो थाहा पाउने एक मात्र उपाय एच.आइ.भी. को परीक्षण मात्र हो। (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. २८८)।



एड्स

एड्स भएको व्यक्तिको रोगप्रतिरक्षात्मक प्रणाली कमजोर हुन्छ। यो कमजोर हुँदा सामान्य संक्रमण वा रोगहरू विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता पनि रहँदैन। विभिन्न व्यक्तिहरूमा एड्सका चिह्नहरू पनि विभिन्न किसिमका देखिन सक्छन्। ती चिह्नहरू महिला र पुरुषमा पनि भिन्न भिन्न देखिन सक्छन्। प्रायगरी अन्य सामान्य विमारीहरू (जस्तै दिशापखाला, वा रुघा) मा देखापर्ने संक्रमणहरूका चिह्नहरू देखिने गर्छन् (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. २९७)। एड्स भएका व्यक्तिहरूलाई एच.आइ.भी. नभएका व्यक्तिलाई यदकदा हुने संक्रमणहरू जस्तै क्यान्सर वा मण्डिष्क संक्रमणहरू हुन सक्छ।

पौष्टिक खाना र उपयुक्त औषधिहरूले एड्सको कारणले हुने संक्रमणहरू विरुद्ध लड्न शरीरलाई मद्दत गर्न सक्छन् र एड्स भएका व्यक्तिको जीवन लम्ब्याउन सहयोग गर्छन् तर एच.आइ.भी.लाई निको पार्न सकिने उपचार हालसम्म छैन।

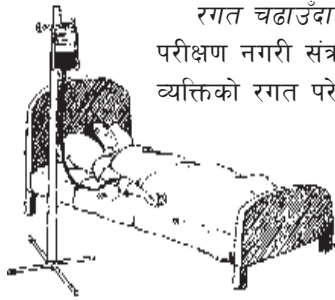
एच.आई.भी.कसरी फैलिन्छ ?

एच.आई.भी. यसबाट संक्रमित व्यक्तिको शरीरको खास तरल पदार्थहरु जस्तो कि रगत, वीर्य तथा योनीस्राव र दूधमा रहन्छन् । त्यसैले यी तरल पदार्थहरु अर्को व्यक्तिको शरीरमा प्रवेश गरेको अवस्थामा मात्र एच.आई.भी. सर्छ । यसको मतलब एच.आई.भी. तलका निम्न कारणहरुबाट फैलन सक्छ :

असुरक्षित यौन सम्पर्क
एच.आई.भी. संक्रमित
व्यक्तिसँगको । हाल यो
एच.आई.भी. सर्ने प्रमुख
कारण देखिन्छ ।



संक्रमित व्यक्तिहरूले प्रयोग
गरेको तर निर्मूलीकरण नगरी सुई वा
छेड्ने वा काट्ने हतियारहरूको प्रयोग
गरेमा ।



रगत चढाउँदा । रगत
परीक्षण नगरी संक्रमित
व्यक्तिको रगत परेमा ।



बच्चामा गर्भावस्था,
प्रसूतिकाल वा
स्तनपानका क्रममा ।
यदि आमा वा बाबु
एच.आई.भी. संक्रमित
भएमा ।



एच.आई.भी. संक्रमित
व्यक्तिको रगत अन्य व्यक्तिको
घाउमा पर्न गएमा ।

एच.आई.भी.कसरी फैलिदैन ?

एच.आई.भी. जीवाणु मानिसको शरीर बाहिर केही मिनटभन्दा बढी बाँच्न नै सक्दैन । यसै गरी यो आफ्नै बुताले हावा वा पानीमा बाँच्न सक्दैन । त्यसैले निम्न कारणले एच.आई.भी. सर्ने गर्दैन ।

कसैलाई छुँदा,
र अंकमाल गर्दा



खानाहरू आपसमा
बाँडेर खाँदा

एउटै
विछ्यौनामा
सुत्दा



यदि पृष्ठ नं. २९५ मा लेखिएका
सुभावहरू पालन गर्नुभएको छ
भने एउटै लुगा, तौलिया,
तन्नाहरू धुँदा वा एक अर्काको
प्रयोग गर्दा । चर्पी र
नुहाउने ठाउँ एउटै
प्रयोग गर्दा पनि यो सर्न
सक्दैन ।



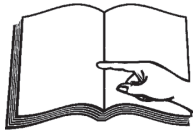
यदि तपाईं पृष्ठ नं. २९४,
२९५ र ३०९ मा दिइएका
सुभावलाई पालना
गर्नुहुन्छ भने,
एच.आई.भी. वा एड्स
लागेको व्यक्तिलाई
हेरचाह गर्दा पनि यो
सर्न सक्दैन,



किरा
फट्याइशाले
टोकेर यो
सर्दैन ।

किन महिलाहरूका लागि एच.आइ.भी. र एड्स छुट्टैखाले समस्या हो ?

एच.आइ.भी.को रोकथाम



सुरक्षित यौन १८९
संक्रमण निवारण ५००

महिलाका लागि एच.आइ.भी. र एड्स छुट्टैखाले समस्या हो किनकि :

- यौनक्रियाका बखत पुरुषको वीर्य महिलाको योनीमा खस्ने र धेरै बेर रहने हुनाले महिलालाई पुरुषभन्दा एच.आइ.भी. सजिलै संक्रमण हुन्छ। यसयदि संक्रमित वीर्य रहेछ भने महिलाको योनी अथवा पाठेघरको मुख हुँदै महिलाको रगतमा पर्छ। भन्नु योनीमा कुनैखाले घाउ छ भने त सजिलै फैलन्छ।
- महिलाहरू पुरुषको दाँजोमा सानै उमेरमा संक्रमित हुन्छन् किनकि किशोरीहरू अनिच्छित यौन र असुरक्षित यौनलाई अस्वीकार गर्न सक्दैनन्। आफूभन्दा धेरै उमेर भएकासँग विवाह गर्ने युवति भन्नु बढी संक्रमित हुने समभावना छ।
- प्रायजसो महिलाहरूको यौन प्रसारित संक्रमणहरूको उपचार गरिएको हुँदैन। यस्तो अवस्थाले एच.आइ.भी.को संक्रमण सजिलो बनाउँछ।
- बच्चा जन्माउनुपर्ने अवस्थामा महिलाहरूलाई रगत दिनु पर्ने अवस्था पर्दछ र यसबाट संक्रमण हुने डर भइरहन्छ।
- न्यून पोषण र बच्चा पाउनुपर्ने कारणहरूले महिलाहरूसँग रोगका विरुद्ध लड्ने सामर्थ्य कम हुन्छ।
- महिलाहरू एच.आइ.भी. संक्रमण भएमा छिटै एड्सबाट विरामी पर्छन्, किनकि
- पुरुषहरू कण्डम लगाउन वा उनीहरू यौन जोडिहरू सीमित राख्न अनिच्छुक भएतापनि महिलाहरूले एच.आइ.भी. फैलाउछन् भनेर अनुचित दोष दिइने गरिन्छ।
- एच.आइ.भी. संक्रमण भएकी गर्भवती महिलाबाट जन्मने शिशुमा यो सक्छ।
- महिलाहरू आफैँ विरामी भएको अवस्थामा पनि उनीहरूले आफ्नो परिवारमा एड्सका विरामी सदस्यहरूको हेरचाह गर्नुपर्ने हुन्छ।

एच.आइ.भी.को प्रसार रोक्ने तरिका :

- सम्भव भएसम्म एक जनासँग मात्र यौन सम्पर्क राख्ने। त्यस व्यक्तिले पनि तपाईंसित मात्र यौन सम्पर्क राखेको हुनुपर्छ।
- सुरक्षित यौन क्रियाको अभ्यास गर्नुहोस्। यसो गर्दा योनी, गुदवार, वा मुखमा वीर्य, रगत र योनीरस पस्न दिदैन। यसर्थ यौनक्रियाका बखत उचित तरिकाले कण्डम प्रयोग गर्नुहोस्।
- एच.आइ.भी. परीक्षण वा यौन प्रसारितहरूको समयमै उपचार गर्नुहोस् साथै यी कामहरू आफूना यौनजोडिलाई पनि गर्न लगाउनुहोस्।
- संक्रमण निवारण नगरिएका कुनै पनि छाला छेड्ने वा काट्ने सुईहरू अथवा औजारहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
- आकस्मिक समयमा बाहेक अरूको रगत लिने कार्य नगर्नुहोस्।
- अरूको छुरा र दाँत माभने ब्रुस प्रयोग नगर्ने।
- कुनै पनि घाउ वा रगत चलाउँदा सुरक्षित तरिकाबाट मात्र चलाउनुहोस्।

महिला र किशोरीहरूलाई एच.आइ.भी.बाट जीवन सुरक्षित राख्ने अधिकार हुनैपर्छ। त्यसैले हाम्रो माग पुरा गर !



एच.आई.भी. बाट बच्न सधैं सजिलो छैन



एच.आई.भी. परीक्षण

► स्थानीय रेडक्रस तथा रक्तसंचार केन्द्रहरूले सस्तो मूल्यमा परीक्षण गरिदिन्छन् । उक्त परीक्षण गर्नेबारे बुझ्न जिल्ला एड्स नियन्त्रण कार्यक्रमको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् । परीक्षण गरिएको परिणाम आउन करिब दुई हप्ता जतिमात्र लाग्छ ।

► एच.आई.भी. परीक्षण गर्दा जहिले पनि :

- तपाईंको अनुमति लिइनु पर्छ ।
- परीक्षणअघि वा पछि परामर्श दिनुपर्छ ।
- गोप्य राखिन्छ तपाईं वा तपाईंले इच्छा गरेको व्यक्तिवाहेक कसैलाई पनि परीक्षणको नतिजा थाहा दिइदैन ।

► यदि सम्भव हुन्छ भने एच.आई.भी. परीक्षणको नतिजा लिन विश्वासिलो व्यक्तिलाई सँगै लानु राम्रो हुन्छ ।

जब एच.आई.भी. शरीरभित्र प्रवेश गर्छ, तब शरीरले जीवाणुसँग लड्नका लागि एन्टिबडी बनाउन सुरु गर्छ । एन्टिबडी प्रायगरी ४ देखि ८ हप्ता पछि नै रगतमा देखिन्छ तर यसलाई शरीरभित्र प्रशस्त रूपमा बन्न र परीक्षण गर्दा राम्ररी देखिनका लागि ६ महिना जति लाग्छ । संक्रमण भएको तर रगतमा एन्टिबडी नदेखिने अवस्थालाई भ्याली अवधि (विन्डो पिरियड) भनिन्छ ।

एच.आई.भी. परीक्षण गर्दा रगतमा एन्टिबडीहरू नै हेरिन्छ । कुनै व्यक्ति एच.आई.भी.बाट संक्रमित भएको छ वा छैन भनेर पत्ता लगाउने यो नै एक मात्र तरिका हो । **यो परीक्षणबाट एच.आई.भी. होइन त्यसको एन्टिबडी मात्र देखिन्छ ।**

एच.आई.भी.पोजिटिभ भनेको जीवाणुद्वारा संक्रमित र शरीरले एच.आई.भी. एन्टिबडी बनाइसकेको अवस्था हो । यस अवस्थामा आफूले पूर्णरूपमा स्वस्थ अनुभव गरे पनि अरूलाई यसका जीवाणुहरू सार्न सकिन्छ ।

परीक्षणबाट एच.आई.भी.को नेगेटिभ देखिए दुईवटा शंका गर्न सकिन्छ :

- एच.आई.भी. बाट संक्रमित भएको छैन ।
- एच.आई.भी.बाट संक्रमित भए पनि एच.आई.भी. परीक्षणका लागि चाहिने प्रशस्त एन्टिबडी अझै बनिसकेका छैनन् । (जस्तो विन्डो पिरियड) ।

यदि एच.आई.भी. परीक्षण नेगेटिभ छ भने पनि उक्त व्यक्तिमा एच. आई. भी. को संक्रमण भएको हुनसक्छ तसर्थ केही महिनापछि पुनः यस्तो परीक्षण गर्नुपर्नेछ । कहिलेकहीं पोजिटिभ परीक्षण पनि दोहोर्‍याएर गर्नुपर्ने हुन्छ । यसका लागि निश्चय गर्न स्वास्थ्य कार्यकर्ताले मद्दत गर्न सक्छन् ।

कस्तो अवस्थामा एचआईभी परीक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ ?

एच.आई.भी. परीक्षण गर्नुभन्दा असुरक्षित यौन व्यवहारलाई बदल्नु ज्यादै राम्रो हुन्छ । एच. आई. भी. परीक्षण निम्न अवस्थामा गर्नु राम्रो हुन्छ ।

- यदि तपाईं विवाह गर्न वा एकजनासँग मात्र भरपर्दो किसिमले यौन सम्पर्क सुरु गर्न चाहनुहुन्छ वा बच्चाहरू जन्माउन चाहनुहुन्छ भने ।
- तपाईं, तपाईंको यौनजोडी वा तपाईंको बच्चामा एड्सका चिह्नहरू देखिएका छन् भने ।
- तपाईं वा तपाईंको यौनजोडीले असुरक्षित यौनक्रिया गरेको छ वा भएको थियो भने ।

परीक्षणको परिणाम जान्दाका फाइदाहरू

एड्सको परीक्षण नकारात्मक भएमा यसबाट कसरी सुरक्षित रहने भन्ने सिकेर तपाईं एच.आई.भी. नकारात्मक नै रहनु हुनेछ र एच.आई.भी. लाग्न पाउनेछैन ।

परीक्षण सकारात्मक देखिएमा निम्न लिखित कुराहरू गर्न सकिन्छ :

- तपाईंको जोडीमा एच.आई.भी. सर्नबाट रोक्न ।
- तपाईंको स्वास्थ्य समस्याहरूको तुरुन्त सेवा तथा उपचार गर्न ।
- तपाईंको जिउने तरिकामा परिवर्तन ल्याउन यसो गर्दा तपाईं लामो समयसम्म स्वस्थ रहन सक्नुहुनेछ ।
- समुदायका अन्य एच.आई.भी. संक्रमित भएका व्यक्तिहरूबाट सहयोग लिन ।
- आफ्नो तथा आफ्नो परिवारको भविष्यको योजना बनाउन ।

परीक्षणको परिणाम जान्दाका बेफाइदाहरू

एचआईभी संक्रमण भएको छ भन्ने सुन्नासाथ विभिन्न थरिका विचारहरू आउन सक्छन् । पहिलोपल्ट परीक्षणमा आफू एच.आई.भी. पोजेटिभ भएको थाहा हुँदा होसहवास गुम्छ र अस्वीकार गर्न सकिन्छ । कसै कसैले क्रोध र निराशाको अनुभव गर्ने तथा आफूलाई वा अरूलाई दोष पनि दिइन्छ ।

यस्तो अवस्थामा कसैसँग कुराकानी गर्नु राम्रो हुन्छ । जस्तो कि परीक्षणको नतिजा दिने स्वास्थ्यकर्मीसँग वा आफ्नो घनिष्ठ व्यक्तिसँग । तर, सावधान हुनुहोस् कि, तपाईंका श्रीमान् वा तपाईंको यौनजोडिले तपाईंलाई नै दोष लगाउन सक्छन्, यदि तिनीहरू आफै एच.आई.भी.बाट संक्रमित भएका छन् भने पनि । अन्य व्यक्तिहरू डरले गर्दा तपाईंलाई नै परित्याग गर्न सक्छन् किनकि उनीहरू एच.आई.भी. र यसको प्रसारबारेमा विल्कुलै अनभिज्ञ रहेका हुन्छन् । त्यसकारण सम्भव भएसम्म तालिमप्राप्त एच.आई.भी.सम्बन्धी परामर्शदातालाई भेटनुहोस् जसले कसरी यी समस्याहरू अरूलाई भन्ने र के गर्ने भन्ने बारेमा निर्णय लिन मद्दत गर्न सक्छ ।



विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा : परीक्षणको नकारात्मक परिणाम आउनुको अर्थ कहिले पनि एच.आई.भी. लाग्दैन भन्ने होइन । अन्यसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्ने व्यक्तिलाई जहिले पनि संक्रमण हुनसक्छ । त्यसैले **सुरक्षित यौनको अभ्यास गरौं !**

परामर्श

परामर्शदाताले व्यक्तिको कुराहरू राम्ररी सुन्छ र उसका परिवारहरूको चिन्ता, चासो तथा डर त्रासहरूलाई कसरी सामना गर्ने भन्ने बारेमा कुराहरू गर्छ र उनीलाई आफैलाई यसमा निर्णय गर्नका लागि मद्दत गर्छ ।

पहिलोपल्ट संक्रमण भएको थाहा लागेको बेलामा मात्र होइन कि एच.आई.भी. भएको मानिसको जीवनभर परामर्श महत्त्वपूर्ण हुन्छ । संक्रमण भएको व्यक्तिलाई एक कुशल परामर्शदाताले निकै मद्दत दिन सक्छ ।

- एच.आई.भी. संक्रमण कसलाई भएको बारे कसलाई भन्ने निर्णय लिन ।
- अन्य एच.आई.भी. बाट संक्रमित भएकाहरूबाट सहयोग प्राप्त गर्न ।
- स्वास्थ्य केन्द्रहरूबाट रोगीलाई आवश्यक पर्ने सेवा प्राप्त गर्न ।
- घरपरिवारमा एच.आई.भी. संक्रमित हुनु भनेको के हो र यो कसरी फैलन्छ भन्ने कुरा व्याख्या गर्ने र यसो भएमा भयरहित भएर स्वीकार गर्न र रोगीको स्याहार-सुसारका लागि मद्दत गर्न सक्छन् ।
- जतिसक्दो सम्भव भएसम्म स्वस्थ रहन सक्ने कुरा बुझ्न ।
- भविष्यको योजना तयार गर्न ।
- सुरक्षित यौनक्रियाकाबारेमा सिक्न ।



► एच.आई.भी. संक्रमित वा उनीहरूको परिवारलाई परामर्श दिँदा जीवनप्रति आशा जोगाउन सक्नुपर्छ । जस्तै, केन्या भन्ने देशकी संक्रमित महिला भन्छिन् 'तपाईंले कुनै राम्रो परामर्शदाता भेट्नु भयो भने आफूलाई रोगबाट आराम भएको अनुभव गर्नुहुन्छ ।'



मानसिक स्वास्थ्य

एचआईभी संक्रमित आफैले वा उनका परिवारले एचआईभी परामर्शदाताको तालिम लिनु राम्रो हुन्छ । यदि तपाईं स्वास्थ्य कार्यकर्ता अथवा धामी, भाँक्री हुनुहुन्छ भने एच.आई.भी.का समस्याहरूसँग सामना गर्न सक्ने गरी व्यक्तिहरूलाई मद्दत पुर्याउनेबारे तालिम लिनुहोस् ।

एचआईभी संक्रमित भएका व्यक्तिहरूले सकारात्मक ढंगबाट कसरी जिउने ?

आधुनिक औषधि र परम्परागत तरिकाले अबै पनि एड्स निको पार्न सकिदैन । एच.आई.भी. भएका अधिकांश मानिसहरू धेरै वर्षसम्म स्वस्थ रहन सक्छन् । त्यस अवधिभर यी कुराहरूले मद्दत पुऱ्याउन सक्छन् :

- आफ्नो जीवनको प्रत्येक क्षण अमूल्य ठानेर
- साथीसंगीहरू तथा परिवारसँग समय बिताएर
- आफ्नो दैनिक कार्यमा क्रियाशील रहने कोसिस गरेर
- आफूलाई इच्छा लागेमा यौन सन्तुष्टि दिने क्रियाकलाप पनि गरेर । यौन सन्तुष्टि दिनेखालका शरीरका अंगहरु स्पर्श गर्ने जस्ता कार्यहरूले पनि स्वस्थ रहनु ठूलो भूमिका खेल्छन् ।



तपाईंको जोडी एच.आई.भी.बाट संक्रमित छ भने

जोखिमपूर्ण त हुन्छ तापनि सुरक्षित यौन सम्पर्क राखेर तपाईंले आफूलाई जोखिमबाट बचाउन सक्नुहुन्छ । सुरक्षित यौनविधिहरूको (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. १८८) प्रयोग गर्दै तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यमा पनि सावधानीपूर्वक ध्यान दिनुहोस् । संक्रमण हुनसक्ने चिरिएको छालामा वा अन्य ठाउँहरूको ध्यानपूर्वक रेखदेख गर्नुहोस् । यस कुरामा ध्यान दिनुहोस् कि यौन सन्तुष्टि यौनक्रिया नगरी पनि लिन सकिन्छ भन्ने पनि सम्झनुहोस् । अंकमाल गर्नु, अंगालो मार्नु चुम्बन गर्नु पनि सुरक्षित नै हुन्छ ।



सहयोगी समूह

- एच.आई.भी.बाट एड्स भएका मानिसहरूका समूहमा मिल्ने वा त्यस्तो समूह गठन गर्ने कोसिस गर्नुहोस् । एच.आई.भी./एड्स भएका व्यक्तिहरूका समूहले समुदायलाई शिक्षित बनाउन काम गर्न सक्छन् । यस्ता समूहहरूले त्यस्तो एड्सबाट विरामी भएकाहरूलाई घरमै हेरचाह गर्ने तथा एच.आई.भी./एड्सका विरामीहरूको



- अधिकारका लागि पनि अभियान चलाउन सक्छन् ।
- तपाईंको आध्यात्मिक तथा मानिसक स्वास्थ्यको हेरविचार गर्नुहोस् । तपाईंको आस्था र संस्कारले तपाईंमा आशा र शक्ति ल्याउन सक्छ ।
- भविष्यका बारेमा सोच्नुहोस् । यदि तपाईंका बालबच्चाहरू छन् भने
 - उनीहरूसँग धेरै समय बिताउनुहोस् र उनीहरूलाई हेरचाह र पथप्रदर्शन गर्नुहोस् ।
 - तपाईं अशक्त नहुँदै उनीहरूको घरपरिवारको व्यवस्था मिलाइदिनुहोस् ।
 - अंशवण्डा गरिदिनुहोस् । तपाईंसँग स्वामित्वमा रहेका नगद जिन्सी घरजग्गा जायजेथा आफ्ना सन्तानमा अंशवण्डा गरिदिनुहोस् ।



मानिसक स्वास्थ्य

आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नुहोस्

- एचआइभी सेवा र उपचार कार्यक्रमको जानकारी एचआइभी पोजेटिभ भएको थाहा पाए लगत्तै खोज्नुहोस् ।
- स्वास्थ्य समस्याहरूका बारेमा तत्कालै ध्यान दिनुहोस् । स्वास्थ्यकर्मीलाई नियमितरूपमा जचाउने गर्नुहोस् । विमारी पर्दा स्वास्थ्य सेवा लिनसकिने अवस्था बनाइरहनु होस् । प्रत्येक संक्रमणले रोगप्रतिरक्षात्मक प्रणालीलाई अझ कमजोर पार्दछ । बेलाबेला टि. वि. को परीक्षण गराउनुहोस् । आवश्यक परे अन्य प्रकारका संक्रमणहरूको रोकथामका लागि कोटिमक्साजोल लिनुपर्छ कि स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुहोस् (पृष्ठ २९६ हेर्नुहोस्) ।
- शरीर हृष्टपुष्ट राख्न पोषणयुक्त खाना खानुहोस् । स्वस्थ रहेकै बेला खाइने खाना नै बिरामीका लागि पनि उपयुक्त हुन्छ । भिटामिन चक्कीहरू वा सुईहरूमा पैसा खर्च नगर्नुहोस् । यसको साटो पौष्टिक खानेकुराहरू किनेर खाने गर्नुस् (पृष्ठ १६५ हेर्नुहोस्) ।
- सुतीपान, मद्यपान र लागू औषध त्याग गर्नुहोस् (पृष्ठ ४३५ हेर्नुहोस्) ।
- यौन सम्पर्क राख्दा सुरक्षित उपाय अपनाउनुहोस् ।
- प्रशस्त आराम तथा व्यायाम गर्नुहोस् । यसले संक्रमणसँग लड्न शरीरलाई बलियो बनाउँछ ।
- नियमित नुहाइ-धुवाइ गरेर संक्रमणलाई रोक्नु होस् । पिउन तथा खाना बनाउनका लागि सफा पानी प्रयोग गर्नुहोस् (एचआइभी भएका व्यक्तिको संक्रमणको रोकथामका औषधिबारे जानकारी लिन पृष्ठ २९६ हेर्नुहोस्) ।

एचआइभी र एड्सका औषधिहरू

हालसम्म एचआइभी निर्मूल गर्ने औषधिहरू उपलब्ध छैनन् । तर एन्टिरेटोभाइरल औषधिहरूले एड्स भएका विमारीको उपचार गर्न सक्छ । सही प्रयोग गरिएमा, यिनीहरूले एचआइभी संक्रमण विरुद्ध लड्छन् र नियन्त्रण गर्छन् । प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो हुन्छ, शरीरले संक्रमण विरुद्ध लड्न सक्ने भएकाले व्यक्ति स्वस्थ हुन्छ । तर, एचआइभी निको हुँदैन, केही ने केही भाइरस शरीरमा लुकेर बसेको हुन्छ ।

एन्टिरेटोभाइरल औषधिहरू प्रयोग गर्नुलाई एन्टिरेटोभाइरल उपचारविधि भनिन्छ । यसलाई छोटकरीमा एआरटी भन्ने चलन नेपालमा पनि छ । एआरटी संसारभरमै सस्तो दाममा पाने अवस्था बनिरहेको छ । नेपालमा सरकार र गैरसरकारी प्रयत्नले कहीं कहीं निशुल्क र कहीं सस्तो दाममा उपलब्ध हुन्छ ।

सही प्रयोग गर्दा एआरटी प्रभावकारी छन्

एआरटी अपनाउँदा हरेक दिन ३ वटा औषधिहरू लिनु पर्छ । यी औषधिहरूले सेवनकर्ताको तौल बढाउँछ, र स्वस्थ अनुभव गर्छ तथा देखिन्छ । यो शुरु गरेपछि खान छाड्नु हुँदैन । यदि छाडेमा, मात्रा बिराएमा वा समयमा नखाएमा एचआइभीलाई औषधि असर गर्न छोड्छ र भाइरस बलियो बन्न थाल्छ र संक्रमितलाई विमारी बनाइदिन्छ ।

एआरटी र औषधिको प्रतिरोध

एआरटीको सही प्रयोग नहुँदा एचआइभीले औषधिको प्रतिरोध गर्न थाल्छ । भाइरसले आफूलाई औषधिले लड्न नसक्ने गरी परिवर्तन गर्छ । यसरी औषधि प्रतिरोध गरेका भाइरसबाट अर्को व्यक्तिलाई संक्रमण भयो भने उनीमा पुगेका एचआइभीले पनि औषधिको प्रतिरोध गर्छ । यसरी एचआइभी धेरै व्यक्तिमा प्रसार भएपछि एआरटीहरूले काम गर्न नसक्ने बन्छन् । यसकारण एआरटीलाई प्रभावकारी बनाइराख्नका लागि यी औषधिहरूको उचित प्रयोग गर्नु पर्छ ।



टि. वि. ३०३ र ३८७



केही संक्रमणहरूको रोकथाम

► यदि तपाईंका बालबच्चा छन् भने तपाईंको लक्ष्य उनीहरूका लागि स्वस्थ रहनु हुनेछ ।

► एआरटीले एचआइभी भएका अधिकांश व्यक्तिहरूलाई वर्षौंसम्म स्वस्थपूर्वक रहन सहयोग गर्छ ।

गर्भावस्था, प्रसूतिकाल तथा स्तनपान

► अन्य अवस्थाका महिलाका जस्तै एच.आई.भी. संक्रमित महिलाको पनि गर्भवति हुने, नहुने र कहिले हुने भनेर निर्णय गर्ने अधिकार छ ।



► एच.आई.भी. भएकी महिलाको बच्चा धेरै विमारी भएर जन्मेको छ भने उ सम्भवत संक्रमित हुनसक्छ, त्यस्तो बच्चालाई स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल जचाँउन लगनुहोस् ।

गर्भावस्था

गर्भावस्थाले महिलाको एचआईभी अवस्थालाई खराब गर्दैन । तर, एच.आई.भी. वा एड्स भएका महिलाको गर्भावस्था धेरै जटिल बन्नसक्छ । यस्ता जटिलताहरु आउन सक्छन् :

- बच्चा तुहिनु,
 - बच्चा जन्माइसकेपछि गम्भीर संक्रमण हुनु र निको हुन कठिन हुनु ।
 - बच्चा महिना नपुगी जन्मनु वा एचआईभी संक्रमण भई जन्मनु ।
- यस्ता समस्याहरु भएपनि, धेरै महिलाहरु एच.आई.भी. संक्रमित भए तापनि गर्भवति हुन्छन् र बच्चा पाउँछन् ।

यदि तपाईं गर्भधारण गर्न चाहनुहुन्छ र तपाईं वा तपाईंको जोडीलाई एच.आई.भी. संक्रमण भएको शंका छ भने तपाईंहरु दुबैले परीक्षण गराउनुपर्छ । यदि एच.आई.भी. परीक्षण गर्न सकिदैन भने यसको खतरालाई कम गर्न तल दिइएका सुझावहरु पालन गर्नुपर्छ ।

- यौनक्रिया गर्दा प्रजनन उर्वर अवधि (पृष्ठ २२० र २३३ हेर्नुहोस्) बाहेक अन्य अवधिमा कन्डमको प्रयोग गर्ने वा सुरक्षित यौन अभ्यास अपनाउने,
- गर्भाधान हुन नसक्ने बेलामा सुरक्षित यौनक्रिया गर्ने,
- यौन प्रसारित संक्रमणका चिह्नहरु देखिए भने यौनक्रिया गर्दै नगर्ने ।

यदि सम्भव छ भने, सबै गर्भवति महिलाले सिड ४ परीक्षण गराउनु पर्छ । यसले महिलाको प्रतिरक्षा प्रणाली कतिको बलियो रहेछ भन्ने जानकारी दिन्छ । सिड ४ को संख्या ३५० भन्दा कम छ भने उनको आफ्नो शरीरलाई एआरटी आवश्यक पर्छ । यदि तपाईं गर्भवति हुनुहुन्छ र एचआईभी भएको छ भने, आफ्नो शरीरको हेरचाह गर्नु अति महत्वपूर्ण छ । यसका लागि राम्ररी भोजन गर्ने, अन्य विमारी (जस्तै औलो) हरुको रोकथाम र उपचार र एचआईभीको उपचार गर्नु पर्छ ।

एआरटीको प्रयोगबाट गरिने रोकथाम र उपचारले तपाईं र तपाईंको बच्चालाई स्वस्थ राख्छ

बच्चालाई गर्भमा वा प्रसूति अवस्थामा वा स्तनपान पनि अवधिमा संक्रमण हुनसक्छ । विना उपचार, एच.आई.भी. भएकी आमाले जन्माएका तीन बच्चा मध्ये एउटा बच्चा एच.आई.भी. संक्रमित हुन्छ । एआरभी औषधिहरुले तपाईंको स्वास्थ्यलाई त सुरक्षित गर्छ नै गर्भको शिशुमा भाइसर सार्ने जोखिम धेरै कम गर्छ । भने : यस्तो अवस्थामा गर्भावस्थाका आमाबाट शिशुमा हुने संक्रमण रोकथामसम्बन्धी तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीसँग जाँच गराउनुहोस् ।

एच.आई.भी. पोजेटिभ भएका आमाले आफ्ना शिशुहरुमा एन्टिबिडिज (तर जहिले पनि एच.आई.भी. चाहिँ होइन) सार्ने गर्छिन् । भर्खर जन्मिएको बच्चाको परीक्षण गर्दा जहिले पनि एच.आई.भी. पोजेटिभ देखिने गर्छ किनकि आमाको एन्टिबिडिज बच्चाको रगतमा देखिने गर्छ तर धेरै बच्चाहरु वास्तवमा एच.आई.भी.बाट संक्रमित नभएका पनि हुन सक्छन् । बच्चा १८ महिना पुगेपछि गरिएको परीक्षणले मात्र एच.आई.भी. भए नभएको भन्ने कुरा छुट्याउन सम्भव छ । त्यस अवधिमा आमाको एन्टिबिडिज रगतबाट हराइसकेको हुनेछ वा नहराएको भए त्यस बच्चालाई एच.आई.भी. संक्रमण भएको बुझ्नुपर्छ । हाल बच्चा ६ महिनापुगेपछि नै एचआईभी पोजेटिभ बताउन सक्ने परीक्षण कहीं कहीं प्रयोगमा आएको छ ।

प्रसूति काल

आमाबाट शिशुमा हुने एचआइभी संक्रमण अधिकांशरूपमा प्रसूति कालमा नै हुन्छ। बच्चा जन्माउनु अघि र पछि एआरभी दिएर आमा र बच्चालाई जोगाउन सकिन्छ। बच्चा जन्मेको ४ घण्टा अघि नै पानी जालो फुटेको, शिशु निस्कने मार्ग च्यालिएको, र सामान्य प्रसूति हुँदा भन्दा बढी रगत र योनीस्रावसँग बच्चाको लसपस भएको अवस्थामा भाइरस प्रसार हुने जोखिम अति नै बढी हुन्छ।

एचआइभी संक्रमितलाई प्रसूति अवस्था पछिको संक्रमण खतरनाक हुन्छ। यस्तो अवस्थामा तुरुन्तै उपचार गराउनु आवश्यक छ।



प्रसूति पश्चात् संक्रमण

स्तनपान

आमाको दूधबाट स्तनपान गर्ने बच्चालाई एच.आई.भी. संक्रमण सर्न सक्छ। यस्तो जोखिम यदि आमा भर्खरैमात्र संक्रमण भएकी हुन् वा एड्सको ज्यादै विमारी छन् भने अलिक बढी हुन्छ। स्तनपानको क्रममा हुने संक्रमणलाई कम गराउन निम्न कुराहरु गर्नु पर्छ :

- आफ्नो स्वास्थ्यका आवश्यक छ भने नियमित वा स्तनपान गराउने अवधिभर एआरटी लिनुहोस्।
- बच्चालाई उ ६ महिना नहुन्जेल वा भात नखुवाउन्जेलसम्म आमाको दूध बाहेक अरु आहार (पानी पनि) नदिनुहोस्।
- स्तन वा स्तनको मुन्टामा संक्रमण हुन नदिनुहोस् र मुन्टा चिरिनबाट जोगाउनुहोस् (पृष्ठ ११५ हेर्नुहोस्)। यस्तो भएको कुनै चिह्नहरु देखापरेमा तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीलाई जचाउनुहोस्।
- अन्य प्रकारका दूध यदि बच्चालाई आवश्यक परेजति र सुरक्षित तरिकाले खुवाउन सक्नुहुन्छ भनेमात्र शुरु गर्नुहोस् (यसबारे निर्णय गर्न तलको कुरामा विचार गर्नुहोस्)।

कैयन स्थानहरुमा एचआइभीको जोखिम भन्दा अन्य प्रकारका तरल आहारा र फोहोर पानीबाट हुने दिशापखाला र न्यूनपोषणको बढी जोखिम हुन्छ। यस्तो खासगरी ६ महिनासम्मका बच्चालाई हुनसक्छ। यसकारण बच्चा ६ महिनाको होउन्जेल एचआइभी भएकी महिलाको बच्चाको लागि स्तनपानमात्र अति सुरक्षित हुनसक्छ। अनि ६ महिनापछि, एक वर्ष होउन्जेलसम्म, बच्चाको आहारका साथै दूध समेत चुसाउन पर्छ। यो गर्दा बच्चाको आवश्यक पोषण पुग्नु पर्छ (पृष्ठ ११० हेर्नुहोस्)। यो काम साधारणतया हप्तामा तीन दिन दूध चुसाई गर्न सकिन्छ।

स्तनपान गराउने नगराउनेबारे निर्णय लिनु अघि ध्यान पुर्याउनु पर्ने कुराहरु

शिशु आहार तथा आमाबाट शिशुमा हुने संक्रमणको रोकथाम (पि एम टि सि टी) सम्बन्धी तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मी ले तलका कुरामा विचार पुर्याउन सहयोग गर्न सक्छन् :

- के तपाईंका क्षेत्रमा केटाकेटीहरू प्रायगरी विरामी हुने वा भ्रूडा-पखाला वा न्यूनपोषणले गर्दा मर्दछन् ? यदि यस्तो हो भने स्तनपान गराउनु उत्तम हुन्छ।
- के तपाईंको एआरटी उपचारमा पहुँच छ ? यस कुराले एचआइभी भएकी महिलाका लागि स्तनपान सुरक्षित गराउँछ।
- के स्वच्छ, पौष्टिक दूध उपलब्ध हुन्छ ? तपाईंले ६ महिनाका लागि दूध किन्नुपर्ने हुन्छ जुन महंगो हुन्छ। साथै प्रशस्त मात्रामा सफा उमालेको पानी आवश्यक हुन्छ र बच्चालाई दूध कप वा चम्चाले कसरी खुवाउने भन्नेबारेमा जानकारी पनि जरुरत पर्छ (पृष्ठ ११९)। गाईवस्तुको दूधमा शिशुका लागि आवश्यक पर्ने पोषण तत्व हुँदैन। त्यसकारण अन्तिममा यो खुवाउनेबारे सोच्नुहोस्। यसमा भिटामिन, चिनी र सफा पानी मिसाउनु आवश्यक छ। कुन प्रकारको दुध आवश्यक पर्छ, स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्नुहोस्।

एचआइभी वा एड्स भएका व्यक्तिहरूको हेरचाह

- सधैँजसो परिवारको हेरचाह महिलाहरू नै गर्ने गर्दछन् । यसैगरी घरमा बिरामी व्यक्तिको हेरचाह धेरैजसो उनीहरूले नै गर्नुपर्ने हुन्छ ।



एड्ससम्बन्धी स्वास्थ्य समस्याहरू लामो समयसम्म रहिरहन सक्छन् । यी समस्याहरूबाट बिरामी तथा परिवारको प्रशस्त मात्रामा साधनस्रोत तथा शक्तिको खर्च हुन्छ ।

यदि एड्स भएमा बेलाबेलामा हुनसक्ने संक्रमणको उपचारका लागि उपचार केन्द्र वा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेटिरहनुपर्ने हुनसक्छ, तर अस्पतालमा बस्नुपर्ने आवश्यकता प्रायजसो पर्दैन । आफ्नै घरमा नै घरायसी वातावरणमा परिवारको हेरचाहमा बढी सुविधापूर्वक रहन सकिन्छ ।

यदि घरको उपचार र हेरविचारले राम्रो नभएको जस्तो समस्या भएमा विश्वासिलो र एड्सको अनुभवी स्वास्थ्य कार्यकर्ता, उपचार केन्द्रमा सल्लाह लिनु हुन्छ ।

कैयन गाउघरमा, एचआइभीसम्बन्धी आयोजनाहरूले एचआइभी भएका व्यक्तिका लागि आवश्यक परिवार सेवा दिन सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई घरमा नै पठाउँछन् ।

यदि एड्स भएका कसैलाई स्याहार गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं आफ्नो आवश्यकताका बारेमा पनि विचार गर्न निश्चित हुनुहोस् । परिवारका अन्य सदस्यहरू, साथीहरू तथा समुदायका मानिसहरूबाट सहयोग प्राप्त गर्ने कोसिस गर्नुहोस् । सामुदायिक क्लव, धार्मिक समूहहरू, युथ क्लव तथा एड्स स्वावलम्बन समूहहरूले तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छन् ।

सामुदायिक सहयोग जस्तो कुराले किशोरीहरूलाई छात्रावास नै रहनसक्ने अवस्था बनाइदिन सक्छ ।

जब सरिता एड्सको **जटिलताका कारणले** ओछ्यान परेकी थिइन् । उनकी आमाले सधैं हँसिलो व्यवहार गरिन् । प्रत्येक दिन उनी उनकी छोरीलाई नुहाइदिने, राम्रो कपडा लगाइदिने र खाटको छेउमा फुल राखिदिने गर्थिन् । सरिता भोकाएकी हुन्थिन् तर पनि उनकी आमा खानालाई मिठो बनाएर खान कर गर्थिन् । यसरी बनाएर राखिन् कि उनलाई खान इच्छा लाग्थ्यो । सरिताको परिवारले उनीसँग उनको दैनिक जीवनका बारेमा र कामका बारेमा तथा समुदायका बारेमा कुराहरू गर्थे । उनी हँसमीजाक र रमाइला वातावरणको कारणले सरिताले आफू अपहेलित हुन नपरेको अनुभव गर्थिन् । सरिता थाकेको तथा सन्चो नभएको बेलामा उनी आराम गर्थिन् । परिवारले उनी राम्रो भएका समयमा उनका साथीहरूलाई भेटनका लागि व्यवस्था मिलाउने गर्थे । संगीत, छलफल र उचित जोशले घरलाई जीवन्त बनाएको थियो । सरिता आफूलाई सबैबाट माया गरिएको र चाहेको अनुभव गर्थिन् र साथै एड्सले उनको परिवारसितको निकटता र उनको समय नष्ट गर्न सक्दैन भन्ने कुराको अनुभव पनि गर्थिन् ।



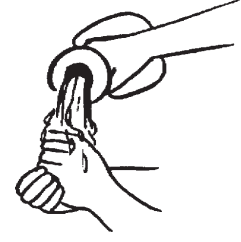
घरभित्र एच.आई.भी. संक्रमणको रोकथाम

केही साधारण सावधानीहरू अपनाउँदा, संक्रमित व्यक्तिबाट उनी वरपर रहने अन्य व्यक्तिलाई एच.आई.भी. फैलन सक्ने प्रायशः जोखिम रहदैन। वास्तवमा, सेवासुसारकर्तालाई एचआईभी संक्रमण भन्दा दिशापखालाल चलाउने संक्रमणहरूको जोखिम हुन्छ। त्यसैले उनीहरूले सेवा गर्नु अघि र पछि साबुनपानीले राम्ररी हात धुनु पर्छ।

- खाने वा पकाउने भाँडाकुँडा तथा खाद्यपदार्थलाई धुनका लागि सफा पानी प्रयोग गर्नुहोस्।
- बिछ्यौना र कपडाहरू सफा राख्नुहोस्। यसले बिरामीलाई सुविधा हुन्छ र छालाका समस्याहरू हुन दिदैन। तन्ना वा कपडामा लागेको रगतको दाग, पखाला वा शरीरका अन्य तरल पदार्थहरूलाई सफा यसरी गर्नुहोस् :
 - बिरामीका लत्ता-कपडाहरू अरू कपडाहरूभन्दा अलग्गै राख्नुहोस् र धुनुहोस्।
 - कपडा धुँदा रगत तथा शरीरका अरू स्रावका दाग लागेका भाग पहिला बेग्लै धुनुहोस्।
 - बिछ्यौना र कपडाहरूलाई साबुन पानीले धुनुहोस् र सम्भव भएसम्म घाममा सुकाउनुहोस् र पट्याउनुहोस् वा इस्त्री लगाउनुहोस्।

यी कपडाहरू धुनु अघि अलिकति विलच राखेको साबुनपानीमा १० मिनटजति डुवाउनुहोस्। यदि पन्जाहरू वा प्लाष्टिकको भोलाहरू छन् भने हातमा पहिरिनुहोस्।

- संक्रमित व्यक्तिको शरीरको तरल पदार्थ जस्तै रगत, वान्ता, दिसा र पिसाब खाली हातले नछुनुहोस्। दूषित पट्टी, कपडा, रगत, वान्ता वा दिसाहरूलाई सोहर्न वा फ्याक्नका लागि प्लाष्टिकको टुक्रा वा कागज, पन्जा वा ठूलो पातको प्रयोग गर्नुहोस्।
- रगत लागेका वा लाग्न सक्ने कुनै पनि चिजलाई साभ्ना रूपमा प्रयोग नगर्नुहोस्। यी वस्तुहरू छुरा, सुईहरू र कुनै पनि छाला काट्ने धारिला औजारहरू दाँत माभ्ने ब्रुसहरू हुन्। यदि तपाईंलाई त्यस्ता वस्तुहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ नै भने अर्को व्यक्तिले प्रयोग गर्नु अगावै तिनिहरूको सफा गर्नुहोस्।
- घाउलाई छोपेर राख्ने गर्नुहोस्। एच.आई.भी. वा एड्स भएका व्यक्तिहरू र उसलाई हेरचाह गर्ने दुवैले खुला घाउहरूलाई सफा पट्टी तथा कपडाले छोप्नु पर्छ। पुन धोएर प्रयोग गर्न नसकिने दूषित पट्टी कि जलाई दिनुहोस् वा बालिदिनुहोस्।



► एचआईभी वा एड्स भएका व्यक्तिको सेवासुसारमा सरसफाई जतिकै महत्वपूर्ण सुविधा र स्नेहपूर्ण वातावरण हुन्।



► घरभित्रको असल सेवासुसारमा एड्स भएका व्यक्तिका लागि पर्याप्तमात्रामा पोषणयुक्त भोजन र पिउनका लागि सफा पानी उपलब्ध हुने निश्चित गर्ने कुरा पर्दछ।

सम्भव हुन्जेल लामो समयसम्म स्वस्थ रहने

एड्स भइसकेपछि शरीरको रोगप्रतिरक्षा प्रणाली सामान्य संक्रमण तथा समस्याहरूसँग लड्न समर्थ हुँदैन। प्रत्येकचोटि बिरामी हुँदा रोगप्रतिरक्षा प्रणाली भन्-भन् कमजोर हुँदै जान्छ र अर्कोपटकको संक्रमणमा त्यो लड्न भन् असमर्थ बन्दै जान्छ। उपचार नगरिएमा, यो प्रक्रिया त्यस मानिसको शरीर जीर्ण भएर जीवित रहुन्जेलसम्म निरन्तर चलिरहन्छ।

संक्रमणहरू र बिरामी हुन नदिने उत्तम उपाय भनेको रोगप्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर हुन नदिनु हो। कुनै पनि संक्रमण फैलिरहन र भन् खराब हुन नदिन त्यसको उपचार गर्नु ज्यादै महत्त्वपूर्ण छ। यसो गर्दा एड्स भएको व्यक्ति लामो समयसम्म स्वस्थ रहन सक्छ।

संक्रमणहरूको रोकथाम गर्ने औषधिहरूको प्रयोग

एचआइभी भएका व्यक्तिहरूका लागि 'को-ट्रिमोक्साजोल' नाम गरेको प्रतिजैविकी औषधि नियमित रूपमा लिनाले केही प्रकारका निमोनिया र पखाला र अन्य प्रकारका संक्रमणहरूको रोकथाम गर्छ। यदि तौल घट्न थालेमा, ओठ वरपर घाउ उल्लेमा वा फुटेमा, चिलाउने विमिराहरू उल्लेमा, मुखमा घाउ भएमा, वा वारम्बार जाडो लागेमा यसको प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ।

'को-ट्रिमोक्साजोल' ९६० मि.ग्रा. (८० मिग्रा ट्रिमेथोपिम र ४०० मिग्रा सल्फामेथोक्साजोलको बनोट भएको दुई चक्की) दिनहुँ खाने अथवा हप्ताको दुईपटकले दुई चक्की खाने। यो चक्की खाँदा प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ।

विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा : 'को-ट्रिमोक्साजोल' एड्स भएका व्यक्तिहरूलाई एलर्जी हुनु सामान्य हो। छालामा नयाँ डाबरहरू आएमा वा अन्य औषधिहरूका एलर्जीका लक्षणहरू देखिएमा यसको प्रयोग तुरुन्त रोक्नु पर्छ।

प्रतिजैविकी लिइरहने महिलाहरूका योनीमा प्रायगरी दुसी (यिस्ट) को समस्या बढी हुने गर्दछ। दही तथा दूधबाट बनेका अमिला पदार्थहरू खानाले वा दही तथा चुक मिसाइएको पानी एउटा आरीमा हालेर बस्ने गर्नाले पनि यसलाई राम्रो गर्न सक्छ।

योनीमा हुने दुसी (यिस्ट) बारे अरू जानकारीका लागि पृष्ठ नं. २६५ हेर्नुहोस्। त्यस्तै छालाको दुसीका लागि पृष्ठ नं. ३०० र मुखको दुसीका लागि पृष्ठ नं. ३०५ हेर्नुहोस्।

केही मुलुकहरूमा, एचआइभी भएका व्यक्तिहरूलाई क्षयरोगको रोकथाम गर्न औषधि लिन सल्लाह दिने गरिएको पाइन्छ। क्षयरोगबारे जानकारी लिन पृष्ठ ३०३ हेर्नुहोस्।



परामर्श, २८९

एचआइभी संक्रमण भएरपनि
सकारात्मक जीवन, २९०

मानसिक स्वास्थ्य

एचआइभी संक्रमणले मानिसको मनमस्तिष्कमा गम्भीर तनाव ल्याउँदछ। प्रायगरी एचआइभी भएका व्यक्तिले कहिले एकदम उराएको तथा तनावमा (चिन्ता) रहेको वा दुखित भएको अथवा बिल्कुलै खिन्न भएको अनुभव गर्दछ। चिन्ता र खिन्नताले पनि शरीरलाई कमजोर बनाउँछ र व्यक्तिलाई बढी सिक्किस्त भएको जस्तै गराउँछ। स्वस्थ रहन र बिरामी नहुनका लागि मानसिक रूपमा पनि स्वस्थ रहनु आवश्यक छ।

एचआइभी भएका व्यक्तिले स्वास्थ्यकर्मीलाई आफ्नो समस्या शारीरिक अथवा चिन्ता वा मानसिक विरक्ति कुन कारणले भएको हो छुट्याई भन्नु पर्छ। समस्याको कारण थाहा भएपछि उपचार गर्न पनि सजिलो हुन्छ। चिन्ता वा मानसिक विरक्तिबाट उठेका भावनाहरूमाथि विजय पाउन सकिन्छ। यसका लागि परामर्शदाताको सल्लाह लिनुपर्छ वा सहयोगी समूहमा संलग्न हुनु पर्छ।

एचआइभी भएका व्यक्तिलाई विभिन्न प्रकारका सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूले सजिलै विरामी पार्छ। यस अध्यायमा यी सामान्य समस्याहरूबारे सूचनाहरू र कसरी रोगीको स्याहार गर्ने भन्ने बारेमा छलफल गरिएको छ।

यी समस्याहरूमध्ये कुनै एक समस्या भएकै कारणले कसैलाई एड्स भएको हो भन्न सकिन्न। यहाँ दिइएका जानकारी यी समस्याहरू परेका कुनै पनि विरामीका लागि उपयोगी हुनसक्छन्।

ज्वरो

ज्वरो आफैमा कुनै रोग होइन, यो आउँछ र निको पनि हुन्छ। यो उपचार गर्न सकिने स्वास्थ्य समस्या हो। ज्वरो क्षयरोग हुँदा, तल्लो पेटमा संक्रमण हुँदा, पी. आई. डी. वा मलेरिया लाग्दा र एच. आई. भी. हुँदा आउँछ तर के कारणले ज्वरो आएको हो भनेर जान्न भने परीक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ। ज्वरो संक्रमणका कारणबाट भएको हो भने औषधि सेवन गर्नुपर्छ।

ज्वरो जाँच्नका लागि थर्मामिटरको प्रयोग गर्नुहोस् अथवा विरामी व्यक्तिको निधारमा एक हात उल्टो गरी राख्नुहोस् र अर्को हात आफ्नो निधारमा राख्नुहोस्। यदि विरामी व्यक्तिको शरीरमा आफ्नो भन्दा बढी तापकक्रम अनुभव भयो भने उसलाई ज्वरो आएको भन्ने थाहा हुन्छ।

उपचार

- विरामीलाई सुती कपडा लगाइदिनुहोस् र उसको कोठाभित्र ताजा हावा छिर्न दिनुहोस्।
- निधार तथा छातीमा पानीपट्टी दिनुहोस् र पंखा हम्कनुहोस्।
- विरामीलाई तिर्खा नलागेको भए पनि प्रशस्त मात्रामा भोल पदार्थ (तरल) दिनुहोस्। ज्वरो आएको बेलामा पसिना बढी आउने हुनाले विरामी व्यक्तिलाई धेरैजसो जल विनियोजन हुनसक्छ।
- प्यारासिटामोल, एस्पिरिन तथा आइबुप्रोफेन जस्ता ज्वरो घटाउने औषधिहरू मध्ये कुनै एकको प्रयोग गर्नुहोस्।
- छलालाई सफा र सुखा राख्नुहोस्। घाउ तथा घमौराहरूलाई रोक्नका लागि मल्लम अथवा अन्य चिल्लो पदार्थ प्रयोग गर्नुहोस्।

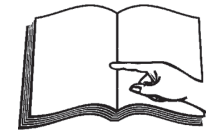
स्वास्थ्यकर्मीबाट सहयोग लिने अवस्था

- ज्वरो धेरै नै बढेमा (१०२ डिग्री फरेनहाइट वा ३९ डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा बढी)।
- ज्वरो धेरै दिनसम्म आइरहेमा।
- खोकी, सास फेर्न अफयारो र तौल कम हुँदै गएमा।
- गर्दन अररो भएमा, तीव्र पीडा भएमा अथवा अकस्मात ज्वरोसँगै तीव्र पखाला भएमा।
- गर्भवती वा भर्खरै सुत्केरी भएकी वा गर्भ तुहिएकी अथवा गर्भपतन गराकी महिलालाई ज्वरो आएमा।
- मलेरियाको उपचार गरेर पनि उपचारपछि पनि ज्वरो नहटेमा।
- योनीस्राव र तल्लो पेट दुख्नुका साथै ज्वरो आएमा।



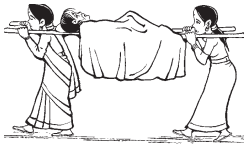
सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरू

► यस अध्यायमा उल्लेख गरिएका सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूका लागि डाक्टर नभएमा पुस्तक वा स्वास्थ्य समस्यासम्बन्धी अन्य किताबहरू पनि हेर्नुहोस्।



न्यूमोनिया, ३०४
क्षयरोग, ३०३ र ३८७
गर्भपतनपछिको संक्रमण, २५५
तल्लो पेट संक्रमण, २७२

- एचआइभी भएका व्यक्तिलाई एक महिनादेखि पखाला चलिरहेको छ भने उनलाई एआरटी दिन शुरु गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।



यातायात

पखाला

दिनमा तीनपटक वा सोभन्दा बढी पातलो तथा पानीजस्तो दिसा लाग्यो भने पखाला लाग्यो भनिन्छ । पखाला लागेको वा भएको बेला धेरैजसो सामान्य दिसा जाने जस्तै हुँदैन । पखाला त्यतिकै लाग्न पनि सक्छ, र रोकिन्छ पनि, निको पार्न कठिन हुने पनि हुनसक्छ । एचआइभी भएका व्यक्तिहरूलाई पखाला धेरैजसो फोहोर खाना र पानी खानाले आन्द्राहरूमा हुने संक्रमण एच.आई.भी. संक्रमणबाट वा औषधिहरूको खराब असरहरूको कारणबाट हुने गर्दछ ।

पखालाले निम्न समस्या गराउछ :

- **कुपोषण** पखाला चल्दा शरीरबाट खाना तुरुन्त निस्कन्छ, वा जान्छ । यसो हुँदा शरीरले पौष्टिक तत्वको प्रयोग गर्न सक्तैन । पखाला लागेको मानिसलाई भोक लाग्दैन र उसले प्रायजसो खाने गर्दैन । यी दुईवटै कारणहरूले कुपोषण हुनसक्छ ।
- **जलवियोजन** पखाला चल्दा शरीरको तरल पदार्थ बढी खेरजान्छ र जलवियोजन हुन्छ । जलवियोजन गर्मी भएको बेला र ज्वरो आएको बेला पनि हुन्छ ।

जलवियोजनका लक्षणहरू :

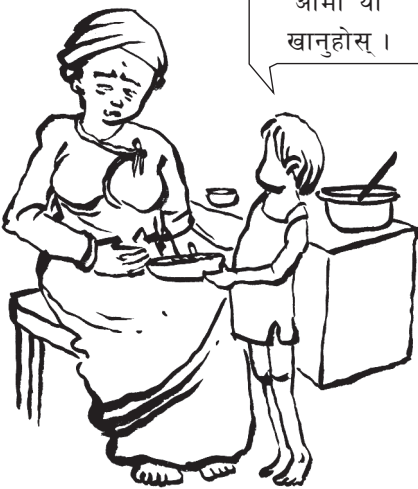
- तिर्खा लाग्नु
- पिसाब थोरै लाग्नु वा लाग्दै नलाग्नु
- मुख सुक्नु
- छाला चाउरी पर्नु
- उभिँदा रिंगटा लाग्नु



दुई औंलाले छालालाई बीचमा च्यापेर तान्नुहोस् ...

...तानेको छाला तुरुन्तै पहिलेको अवस्थामा आएन भने त्यस व्यक्तिलाई जलवियोजन भएको हुन्छ ।

विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा : यदि कसैलाई यी लक्षणहरू र वान्ता पनि भइरहेको छ भने नसाबाट वा गुदद्वारबाट सलाइन पानी (हेर्नुस् पृष्ठ नं. ...) चढाउनु पर्छ । कडा खालको जलवियोजन गम्भीर समस्या हो । आकस्मिक सेवाका लागि तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था जानुहोस् ।



आमा यो खानुहोस् ।

- **जलवियोजनलाई रोक्न सधैं पिउनेभन्दा बढी तरल पदार्थ पिउने गर्नुपर्छ ।** फलफूलको रस, नरिवल पानी, वा दूध, चिनी कम भएको चिया, सुप, जाउलो र पुनर्जलीय भोलहरूले जलवियोजन हुन रोकथाम गर्छन् । (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. ५१४) । तिर्खा नलागे पनि ५-१० मिनेटको फरकमा केही भोल पदार्थ पिइरहनु पर्छ ।
- **अलिअलि गरेर खाइरहनु ।** सजिलै पच्ने खालका खानेकुराहरू थोरै मात्रामा भए पनि खाने कोसिस गर्नुहोस् । खानेकुरा राम्ररी पकाउनुहोस् र त्यसलाई मिचेर या पिसेर नरम बनाउनुहोस् । गेडागुडी, मासु वा माछासँग मिसाइएका अन्नहरू तथा दूध, चिज, तथा दही र केरा पनि यो बेला खान सकिन्छ । नपकाइएका तरकारी, फलफूलको बोक्रा, खुर्सानी वा अत्यधिक गुलिया खानाहरू वा पेय पदार्थहरू नखानुहोस् । यस्ता चिजले भन् पखाला लगाउँछन् ।

औषधि लिनुपर्ने खालको पखाला :

- दिसामा रगत नदेखिए पनि ज्वरो आएर एककासि, तीब्र पखाला चलेमा : को-ट्रिमोक्साजोल ४८० मि.ग्रा. को दुई चक्कीका दरले दिनको दुई पटक १० दिनसम्म लिनुपर्छ। सल्फा औषधिको एलर्जी हुनेले त्यसको साटो 'नरफ्लोक्सासिन'- ४०० मि.ग्रा. को चक्की दिनको एकपल्ट मात्र लिने गर्नुहोस्। यदि यसले दुई दिनभित्रमा फाइदा नगरेमा स्वास्थ्य कार्यकर्ताकहाँ जानुहोस्।
- ज्वरो नआएर रगतमासी परेमा, पानी वा आन्द्रामा बस्ने एक सानो जीवबाट हुन्छ। यसका लागि मेट्रोनाइडाजोल ५०० मि.ग्रा. ७ दिनसम्म दिनको तीनपटकका दरले लिनुपर्छ। दुई दिनपछि पनि तपाईंलाई आराम भएन भने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेटनुहोस्।
- **दीर्घकालीन पखाला।** यस्तो अवस्थामा मलद्वार वरिपरि रातो घाउ (खटिराहरू) हुन सक्छ। यसो हुन नदिन दिसा गरेपछि हरेकपटक भ्यासलिन वा बोरेलिन जस्तो क्रिम लगाउनाले फाइदा हुनसक्छ। यस्तो व्यक्तिलाई हर्सा पनि हुन सक्छ।

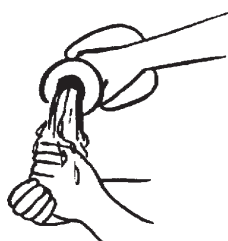
अरूको सहयोग लिनुपर्ने अवस्थाहरू :

- जलवियोजनका लक्षणहरू छन् भने, (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. २९८)।
- अरूबेलाजस्तो खान र पिउन नसक्ने।
- आरामको अनुभव नभएमा।
- धेरै ज्वरो १०२ डिग्री फरेनहाइट वा ३९ डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा बढी आएमा।
- ज्यादै पातलो दिसा भइरहेमा।
- औषधि खाँदा पनि रगतमासी रोकिएन भने।
- लगातार वान्ता भइरहेमा।



रोकथाम

- **सफा पानी पिउनुहोस्।** प्रयोग गर्नुभन्दा अघि पानीलाई सफा गर्नुहोस्। उमालेर वा फिल्टर गरेर पानीलाई सफा गर्न सकिन्छ।
- **सफा र सुरक्षित खाना खानुहोस्।** काँचो वस्तुहरू पखालिएको वा ताछिएको र मासुलाई राम्ररी पकाइएको छ, छैन भन्ने कुरामा निश्चित हुनुहोस्। खानालाई किटाणुहरू, फोहर, भिँगाहरू र जनावरहरूबाट सुरक्षित राख्नुहोस्।
- **सधैं हात धुनुहोस् :**
 - चर्पीको प्रयोग गरिसकेपछि वा बिरामीलाई चर्पीमा लगेपछि।
 - मैला केटाकेटीहरू वा बिरामीहरूलाई नुहाइधुवाइ गरिसकेपछि।
 - खाना बनाउनु र खाना खानु अगाडि।
- वरिपरिको पानीको स्रोतलाई दूषित हुनबाट सुरक्षा गर्नुहोस्।



- यदि महिला गर्भवती वा स्तनपान गराउने छिन् भने उनले नन्फ्लोक्सासिन प्रयोग गर्नु हुँदैन।

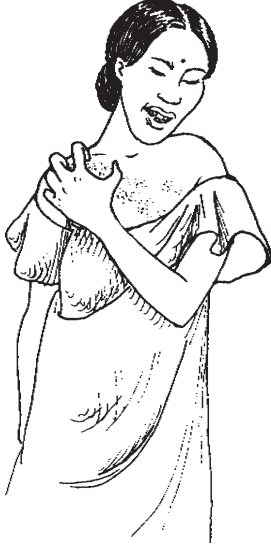


हर्सा

- यदि एचआइभी भएकी महिलालाई महिना दिन देखि पखाला चलेको छ भने एआरटी शुरु गर्नु पर्ने हुन सक्छ।



सफा पानी, १५५
सुरक्षित खाना, १५६



छालामा डावर उठ्नु र चिलाउनु

छालामा के कारणले डावर उठेको र चिलाएको भनेर धेरैजसो अवस्थामा थाहा पाउन सकिदैन। शरीरलाई सफा राख्नाले धेरैजसो छालाका समस्याहरू हुने गर्दैनन्। तसर्थ दिनको एकपल्ट साबुन लगाएर नुहाउने गर्नुहोस्।

यदि छाला अति नै सुक्खा हुनेगर्छ भने साबुनको प्रयोग नगर्नुहोस्। नुहाइसकेपछि भ्यासलिन जेल, ग्लिसिरिन वा तेल लगाउने गर्नुहोस्। खुकुलो सुती कपडा लगाउनुहोस्।

एलर्जीहरू

प्राय गरेर एड्स भएका व्यक्तिहरूमा एलर्जीले हुने, प्रायगरी चिलाउने र डावर उठ्ने गर्छ। कुनै कुनै व्यक्तिलाई सल्फा जस्तै को-ट्रिमोक्साजोल भएका औषधिका कारणले पनि खराब प्रतिक्रियाहरू हुन सक्छन्। यदि यी औषधि प्रयोग गरिरहेका बेला चिलाउने डावर, आँखा चिलाउने, वान्ता आउने वा रिंगटा लाग्ने जस्तो हुन्छ भने तुरुन्त औषधिहरू प्रयोग गर्न छोडेर स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सम्पर्क राख्नुपर्छ। यस्तो अवस्थामा सल्फा रहित औषधि प्रयोग गर्दा फाइदा गर्न सक्छ।

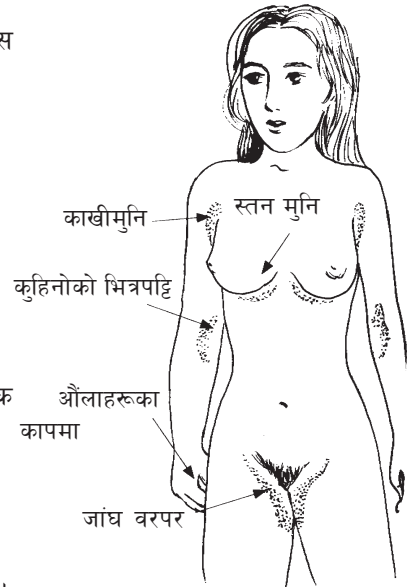
फंगस (ढुसी) संक्रमण

फंगसबाट हुने संक्रमणहरूको वर्णन गर्न वा फंगस संक्रमण नै भएको हो भन्न अलि गाह्रो हुन्छ, किनकि तिनीहरू हेर्दा भिन्न-भिन्न प्रकारका हुन्छन्। केही फंगसका संक्रमणहरू गोलो, रातो वा छालाको पाताजस्तो धब्बा भएका जस्ता देखिन्छन् र चिलाउने गर्छन्। एचआइभी भएका महिलाहरूमा बारम्बार योनीमा फंगसको संक्रमण भइरहन सक्छ।

तल उल्लिखित शरीरका भागहरूमा छालाको समस्या छ भने तपाईंलाई फंगस संक्रमण भएको हुन सक्छ।

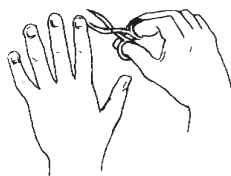
उपचार :

- रातो र चिलाउने धब्बा भएका ठाउँहरूलाई सफा र सुखा राख्नुहोस्। यदि सम्भव हुन्छ भने ती स्थानहरूलाई, खुला हावा र घाम पर्नेगरी राख्नुहोस्।
- निष्ठाटिन क्रिम दिनको तीनपटक वा जेन्सन भायलेट दिनको दुईपटक डावर पूर्णरूपले नहराउन्जेल लगाइराख्नुहोस्।
- यदि एकदम खराब किसिमको फंगस संक्रमण भएको स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुहोस्।



मुख वा छालामा खैरा वा बैजनीरंगका धब्बाहरू देखिनु

यस्ता धब्बाहरू रगत जम्मा हुने ठाउँ (ब्लड भेसल्स) वा लिम्फ नोड्सको क्यान्सरको कारणबाट हुने गर्छन् जसलाई 'कापोसिको सारकोमा' (Kaposi's Sarcoma) भनिन्छ। यस्तो हुँदा औषधिहरू सहयोगी हुँदैनन्। यदि मुखमा भएका धब्बाले गर्दा खाना खान गाह्रो भएमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासित सम्पर्क गर्नुहोस्।



चिलाउने

औषधिबिना उपचार :

- छालालाई चिसो राख्ने वा हम्किरहने,
- छालामा तातो र तातो पानी नपार्ने,
- नकन्याउने यसो गर्दा भन् बढी चिलाउँछ र कहिलेकहीं संक्रमण हुने गर्दछ। संक्रमण हुन नदिन नडलाई छोटो र सफा गरी राख्नुहोस्।
- भिजाएको चिसो कपडा प्रयोग गर्नुहोस् वा गाउँघरमा चिलाउँदा फाइदा गर्ने कुनै रस भए प्रयोग गर्नुहोस्।

औषधिबाट उपचार (यीमध्ये कुनै एकको प्रयोग गर्नुहोस्) :

- आवश्यकतानुसार कालामाइन भोललाई लगाउनुहोस्।
- दिनको तीनपटक थोरै मात्रामा एक प्रतिशतको हाइड्रोकोर्टिसोन क्रिम वा मल्लम लगाउनुहोस्।
- खानेचक्की एन्टीहिस्टामिन जस्तै डाइफेनीड्रामाइन लिनुहोस्। यसलाई दिनको चार पटक २५ ग्रामको दरले लिने गर्नुपर्छ। एन्टिहिस्टामिनले निन्द्रा लगाउन सक्छ।

जनै खटिरा (Herpes Zoster)

जनै खटिरो भाइरसको कारणबाट हुन्छ। यो प्रायजसो कष्टकर हुने पानी भरिएको घमौरा जस्तो भएर आउन सुरु गर्छ र केही पछि फुट्न सक्छ। यो सामान्यतया धेरैजसो अनुहार, ढाड र छातीमा आउने गर्छ। यो भएका ठाउँमा पोल्ने र अति दुख्ने गर्दछ। घमौरा वा डावर आउन सुरु गरेको केही हप्तापछि निको हुन्छ तर दुखाइ भने पछिसम्म पनि रहन सक्छ।

उपचार

- चिलाउने र दुखाइ कम गर्नका लागि दिनको दुईपटक कालामाइन भोल लगाउनुहोस्।
 - घाउलाई सुखा राख्नुहोस्। कपडा घाउमा टाँसिन नदिन त्यसलाई हलुकासँग सफा रुमालले ढाक्नुहोस्।
 - संक्रमणलाई रोक्नका लागि जेन्सन भायलेट भोल लगाउनुहोस्। यदि यस्तो गर्दा पनि संक्रमण भयो भने पृष्ठ नं. ३०७ हेर्नुहोस्।
 - 'एसिक्लोभिर' औषधिले पनि केही मद्दत गर्न सक्छ तर गाउँघरमा नपाइने र महंगो पनि छ।
- जनै खटिरो भएका व्यक्तिले आफ्नो आँखा माड्नु हुँदैन या छुनु हुँदैन। नत्र आँखामा यो रोग फैलेर आँखा बिगारेर अन्धो बनाइ दिनसक्छ।



► एन्टिहिस्टामिन औषधिको प्रयोग गर्दा गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाले सावधानी लिनुपर्छ।



वाकवाकी लाग्नु तथा वान्ता हुनु

वाकवाकी लाग्दा तथा वान्ता भइरहँदा मानिसलाई खान र पिउन गाह्रो पर्ने गर्छ जसले गर्दा मानिस कमजोर र कुपोषित हुन्छ। उसलाई जलवियोजन पनि हुन्छ। केही मानिसहरूमा वाकवाकी तथा वान्ता धेरै दिनसम्म भइराख्छ। वाकवाकी तथा वान्ता तल उल्लिखित कारणहरूले पनि हुन सक्छ :

- विभिन्न संक्रमण हुँदा
- औषधिहरूको सेवन गर्दा
- पेट वा आन्द्राहरूको समस्या हुँदा
- र एच.आइ.भी. संक्रमण हुँदा ।

उपचार :

- विहानै उठ्दा थोरै मात्रामा सुखा खानेकुरा (जस्तै च्यूरा, सुखा रोटी, आदि) खाने गर्नुहोस् ।
- खाना पकाएको गन्ध आउने ठाउँमा नबस्नुहोस् । यदि कुनै खाना वा त्यसको गन्धले वाकवाकी आउने गर्छ भने ती खानाहरू खान छाडिदिनुहोस् ।
- थोरै मात्रामा पुदिना, अदुवा वा दालचिनीको चिया पिउनुहोस् ।
- कागती चाट्नुहोस् ।
- वान्ताको खराब गन्धबाट मुक्ति पाउनका लागि बारम्बार दाँत सफा गर्ने र मुख कुल्ला गर्ने गर्नुहोस् ।
- घरभित्र वा कोठामा ताजा हावा छिर्न दिनुहोस् ।
- कपडालाई चिसो पानीमा भिजाएर निधारमा राख्नुहोस् ।
- यदि यस्तो समस्या आफूले प्रयोग गरिरहेको औषधिबाट उत्पन्न भएको हो भने यसको बदला अर्को औषधिको प्रयोग गर्नुहोस् ।

धेरै वान्ता छिटो-छिटो भएमा :

१. दुई घण्टासम्म केही पनि खाने तथा पिउने नगर्नुहोस् ।
२. दुई घण्टापछि तीन चिया चम्चा पानी, जीवनजल वा अन्य सफा तरल पदार्थ प्रत्येक घण्टामा पिउने गर्नुहोस् । प्रत्येक घण्टामा बिस्तारै पिउने तरल पदार्थको मात्रालाई चारदेखि छ चम्चासम्म बढाउँदै लानुहोस् । वान्ता हुन छाड्यो भने पिउने तरल पदार्थको मात्रालाई बढाउँदै लानुहोस् ।
३. यदि बिरामी व्यक्तिको वान्ता रोकिएन भने प्रोमेथाजाइन चक्की आवश्यकता अनुसार २५ मि.ग्रा देखि ५० मि.ग्रा. प्रत्येक ६ घण्टामा लिनुहोस् । औषधि नै वान्ता भइरहेमा यसको गूढारमा राख्ने गोली पनि पाइन्छ सो राख्नुहोस् ।
४. वाकवाकी हराएपछि पुनः थोरै मात्रामा खानेकुरा खान सुरु गर्नुहोस् । सादा खानेकुराहरू जस्तै पाउरोटी, भात, जाउलो वा लिटो खान सुरु गर्नुहोस् ।

कस्तो अवस्थामा सहयोग लिने ?

- बिरामी व्यक्तिको २४ घण्टासम्म कुनै पनि खानेकुरा वा पेयजल पेटमा अडिएन भने ।
- वान्तासँगै पेट दुख्ने वा कडा ज्वरो छ भने ।
- सहनै नसक्नेगरी वान्ता आउँछ र वान्ताको रंग गाडा हरियो वा खैरो छ तथा दिसा जस्तै गन्हाउने वा रगत मिसिएको छ भने ।
- बिरामी व्यक्तिको जलवियोजनका लक्षणहरू देखिएमा ।

खोकी

खोकी लाग्नु भनेको शरीरको श्वास-प्रश्वास प्रणालीलाई सफा राख्ने र खकार निकाल्ने प्रक्रिया हो । तर खोकी लागि रहनु भनेको फोक्सोको समस्या हुँदा अक्सर देखिने लक्षण पनि हो, जस्तै निमोनिया वा क्षयरोग हुँदा फोक्सोमा या संक्रमण हुन्छ । बढी खकार उत्पादन गर्दा खसखसाउछ ।

खोकी लागेर खकार आइरहँदा खोकी रोक्न कुनै पनि औषधि नखानुहोस् । बरु औषधिको साटो खकार निकाल्न र पातलो बनाउन प्रयास गर्नुहोस् । तल लेखिएको उपायले खोकी चाँडै निको बनाउन मद्दत गर्छ ।

उपचार विधि :

- प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् । यसले खकारलाई पातलो बनाउने हुनाले खोकेर बाहिर निकाल्न सजिलो पाउँछ ।
- फोक्सो सफा राख्नका लागि दिनभरिमा धेरैपटक खोक्नुहोस् । खोक्दा मुख छोप्न नभुल्नुहोस् ।
- हिँडडुल गरेर वा ओछ्यानमा यताउति फर्केर तथा बसेर आफूलाई क्रियाशील बनाइराख्नुहोस् । यसो गर्दा खकारलाई फोक्सोबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ ।
- घाँटीलाई सजिलो पार्न कागती तथा मह मिसाएको चिया वा गाउँघरमा बुढाबुढीले प्रयोग गर्ने जडिबुटीको उपचार विधि अपनाउनुहोस् । बजारबाट किनेर ल्याएको खोकीका भोल औषधिहरू खास लाभदायक हुँदैनन् ।
- यदि खोकी धेरै लागेर रातभर सुत्न दिँदैन भने कोडिन भएको खोकीको औषधि थोपा खान सकिन्छ (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. ४७५) ।

विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा : खकार पहेंलो,

हरियो वा रगत मिसिएको आउँछ भने त्यस्तो खोकी निमोनिया वा क्षय रोगको कारणले हुन सक्दछ (हेर्नुहोस् अर्को पृष्ठमा) ।

क्षयरोग

क्षय रोग किटाणुका कारणले हुने गम्भीर रोग हो । यसले प्रायगरी फोक्सोमा असर गर्दछ । क्षय रोग र एड्सका लक्षणहरू उस्तै उस्तै हुन्छन् तर यी दुई भिन्न प्रकारका रोगहरू हुन् । क्षय रोग भएका पुरुष, महिला तथा बालबालिकाहरू सबैलाई एड्स हुँदैन तर एचआइभी भएकालाई सजिलैसँग क्षयरोग हुन सक्छ किनकि उसको शरीर ज्यादै कमजोर हुन्छ र यसका विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता हराउँछ । अहिले एड्स रोगबाट मर्ने प्रत्येक ३ व्यक्तिमध्ये एक व्यक्ति क्षयरोगका कारणले मर्ने गर्छ ।

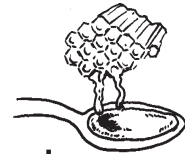
एड्स भएका व्यक्तिहरू भए पनि क्षय रोगलाई निको पार्न सकिन्छ । त्यसकारण यसको उपचार तुरुन्त गर्नु पर्दछ । कुनै एचआइभी भइकाले क्षयरोगको उपचार शुरु गर्न थालेपछि उनीलाई एआरटी पनि शुरु गर्नुपर्छ । त्यसैले त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई एचआइभी सेवा र उपचार कार्यक्रमसँग सम्पर्क गराउन सहयोग गर्नुपर्छ ।

► खोकी लागेको छ भने धुम्रपान नगर्नुहोस् ।

सबै किसिमको खोकीका लागि खासगरी सुक्खा खोकीका लागि यस किसिमको भोल बनाउन सक्नुहुन्छ । प्रत्येक दुई वा तीन घण्टामा एक चिया चम्चा खाने गर्नुहोस् ।

मिश्रण :

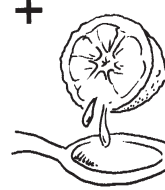
१ भाग मह



+

१ भाग

कागतीको रस



+

१ भाग पानी



कसैलाई छातीपछाडिपिटि पिठ्युमा हिकाउन लगाउँदा खकार सजिलै बाहिर निस्कन सक्छ ।



न्युमोनिया, ३०४

क्षयरोग, ३९७

- एचआइभी भएका व्यक्तिलाई न्यूमोनिया भएमा एआरटी शुरु गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

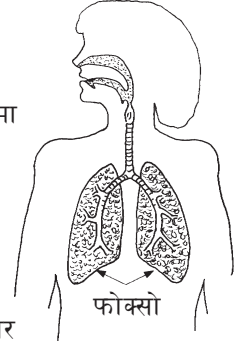


मुखमा दुख्ने घाउ भए जुस तान्ने पाइपको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

न्यूमोनिया

न्यूमोनिया फोक्सोको संक्रमण हो । न्यूमोनिया हुँदा फोक्सोभित्रका साना श्वास-प्रश्वासका नलीहरू र हावामा प्रभावित हुन्छन् । बुढाबुढी तथा धेरै बिरामी वा कमजोर मानिसहरूलाई प्रायगरी न्यूमोनिया हुनेगर्छ ।

एचआइभी भएका व्यक्तिहरूका लागि न्यूमोनिया एक खतरनाक समस्या हुन सक्छ । यसलाई तुरुन्त एन्टिब्याक्टेरियलले ठीकसँग उपचार गरिहाल्नु पर्छ । कहिलेकहीं न्यूमोनिया भएका व्यक्तिलाई अस्पतालमा लगेर नसावाट औषधिहरू दिएर उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ ।



चिह्नहरू :

- छोटो र छिटो श्वास फेर्नु (वयस्क व्यक्तिले एक मिनेटमा ३० पटक भन्दा बढी श्वास फेर्नु ।)
- सास फेर्न गाह्रो हुनु । • अकस्मात कडा ज्वरो आउनु ।
- खकारमा हरियो, खिया रंग जस्तो वा रगत भएको देखिनु ।
- रोगी एकदम अशक्त हुन्छ ।

उपचार :

- ज्वरो भाग्ने कोसिस गर्नुहोस् । • प्रशस्त मात्रामा भोल पदार्थ पिउनुहोस् ।
- १० दिन वा सो भन्दाबढी दिनसम्म 'को-ट्रिमोक्साजोल' खानुहोस् ।
- २४ घण्टासम्म राम्रो भएन वा अझ खराबी भयो भने स्वास्थ्यसेवा लिनुहोस् ।

मुख र घाँटीका समस्याहरू

एचआइभी भएका व्यक्तिलाई मुखका समस्याहरू हुनु सामान्य हो । कुनै कुनै समस्याहरूलाई जेन्सन भाइलेट जस्ता सामान्य मुखघाटी खकाले औषधिहरूले दैनिकरूपमा खकालेर निको पार्न सकिन्छ । वा हाइड्रोजन पेरोक्साइड भोललाई उति नै भाग पानी राखेर खकाल पनि सकिन्छ । तर यो निल्नु हुदैन ।

मुख वा शरीरको भोजन जाने अंगहरूमा समस्या हुँदा मानिसले सामान्यतया खाना खान सक्दैन । यसले समस्या पर्दा मानिस कमजोर, कुपोषित हुन्छ र संक्रमण विरुद्धको लड्ने क्षमतामा झन् ह्रास आउन सक्छ । यसकारण :

- थोरै-थोरै मात्रामा खानेकुरा पटक-पटक खाइरहनु पर्छ ।
- खानामा केही तेल वा बदाम खानुहोस् यसले बढी शक्ति दिन्छ ।
- काँचो सागसब्जी नखानुहोस् । त्यसलाई शरीरले पचाउन कठिन हुन्छ र त्यसमा किटाणुहरू पनि हुनसक्ने हुन्छ ।
- प्रशस्त मात्रामा भोल कुरा खाइ जलवियोजन हुन दिनु हुदैन ।

मुख तथा घाँटीभित्र घाउ हुनु

एचआइभी भएका धेरै व्यक्तिहरूमा मुखभित्र घाउ तथा दाँत र गिजाको समस्या पनि हुनेगर्छ । यसकारण :

- नरम खानेकुरा खानुहोस् । कडा र साह्रो चपाएर खानेकुराहरू नखानुहोस् ।
- सादा खाना खानुहोस् मसालादार खाना होइन ।
- पीडा कम गर्न चिसो खानेकुरा, भोल पदार्थहरू खानुहोस् । र मन तातो पानी र नुनले कुल्ला गर्नुहोस् ।

मुखवरिपरि घाउ हुनु, फुट्नु तथा पानी फोकाहरू आउनु

ओठहरूमा पीडादायी फोडा तथा घाउहरू उठ्नु जस्तै खटिराका भाइरसको कारणले हुनसक्छ। स्वस्थ मानिसलाई यी घाउहरू चिसोले अथवा ज्वरोको कारणले आउन सक्छन् तर एचआइभी भएकालाई यस्ता घाउहरू कुनै पनि समयमा आउन सक्छन्। यी घाउहरू धेरै समयसम्म रहिरहन सक्छन् तर आफै हराएर जान्छन्। यी घाउहरूमा संक्रमण हुन नदिन वा पाक्न नदिन घाउमा जेन्सन भायलेट लगाउनुहोस्। 'एसाइक्लोभिर' नाम गरेको औषधि पनि सहायकसिद्ध हुन्छ। यी घाउहरू छोएपछि आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।

मुखभित्र सेता धब्बाहरू आउनु

यो फंगसको संक्रमणबाट हुने रोग हो। यसको कारणले मुखभित्रको छालामा, जिब्रोमा र कहिलेकहीं मुख र पेट जोड्ने नलीमा सेता दागहरू तथा घाउहरू हुन्छन्। यसको कारणले गर्दा छाती दुख्ने गर्छ।

यी दागहरू गाला र जिब्रोमा दही टाँसिएको जस्तै देखिन्छन्। एचआइभी भएका व्यक्तिलाई यस्ता सेता धब्बाहरू आएमा एआरटी शुरु गर्नुपर्ने हुनसक्छ।

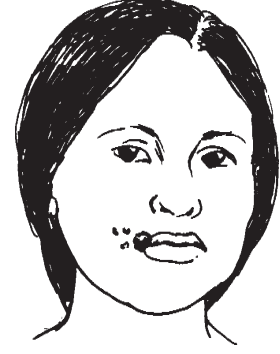
उपचार :

दाँत माभने नरम ब्रस वा सफा कपडाले दिनको ३-४ पटक बिस्तारै जिब्रो र गिजालाई रगड्ने गर्नुहोस्। त्यसपछि नुन पानी वा कागती पानीले मुख कुल्ला गर्नुहोस्। यसका साथै तलका कुनै एउटा उपाय अपनाउनुहोस्।

१. यदि यो ज्यादै दुखेको छैन भने कागती चुस्ने गर्नुहोस्। कागतीको अमिलोले फंगसलाई कम गर्छ। वा
२. जेन्सन भायलेट एक प्रतिशत भोलले दिनमा दुईपटक मुखको कुल्ला गर्नुहोस् तर यो भोल ननिल्नुहोस्। वा
३. निष्टाटिन १० थोपा वा १ मि.लि. घोललाई मुखमा एक मिनेटसम्म राखिरहनुहोस् र त्यसपछि त्यसलाई निल्नुहोस्। यो तरिका पाँच दिनसम्म दिनको तीन वा चार पटकसम्म गर्नुहोस्। वा
४. धब्बा ज्यादै भएको छ भने केटोकोनाजोल नामक औषधि सेवन गर्नले फाइदा हुन्छ। यसको २०० मिलिग्रामको चक्की दिनको दुई पटक १४ दिनसम्म खानु पर्छ। गर्भवतिले यो औषधि खानु हुदैन।

भोजन नलीमा धब्बा आउनु

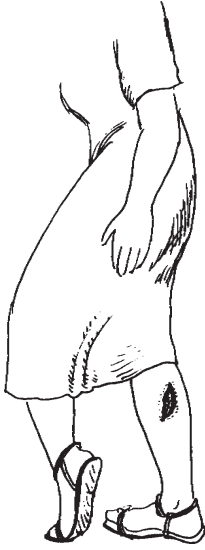
यस्तो धब्बाहरू भोजन नलीमा पनि आउन सक्छन्। यस्तो अवस्थामा खान र पिउन पीडा हुन्छ। यस्तो भएमा सो व्यक्तिलाई तुरुन्त अस्पताल लगनुपर्ने हुन्छ। यदि उनीले औषधि निल्ल सक्छन् भने पहिलो मात्रा फ्लुकोनोजोल ४०० मिग्राको चक्की र त्यसपछि दिनको एक पटक २०० मिग्राको चक्की १४ दिनसम्म दिनु पर्छ। यदि औषधि खाएको चारपाँच दिनमा पनि सुधार आएन औषधिको मात्रा दोब्बर वा ४०० मिग्राको चक्की दिनुपर्छ।



► मुखको कुनामा घाउ हुनु वा जुठो उच्छिन्नको कारण कुपोषण पनि हुन सक्छ।



► फ्लुकोनोजोल र केटोकोनाजोल नामक औषधिहरू गर्भवतिले खानु हुदैन।

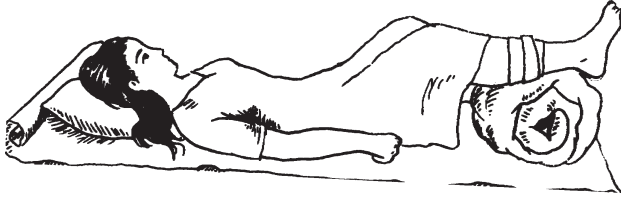


घाउ तथा खटिराहरू

छालामा चोट लागेर घाउ हुनेगर्छ। चोटपटक लाग्दा घाउ हुन्छ भने खटिरा प्रायजसो किटाणु वा छालामा दबाव परेर हुनेगर्छ। लामो समयसम्म विछुर्यौनामा थला पर्ने मानिसलाई सजिलैसँग यस किसिमको घाउ हुनेगर्छ। काटेको, चोट लागेको वा खुला घाउलाई सफा राखेमा संक्रमण हुने डर हुँदैन।

घाउ तथा खटिराको साधारण उपचार :

१. कम्तीमा पनि दिनको एकपटक सफा पानी र साबुनले चोटपटक वा घाउलाई धुनुहोस्। पहिले चोटलागेको घाउको वरिपरि धुनुहोस् त्यसपछि, बीचबाट छेउसम्म धुनुहोस्। यदि सम्भव हुन्छ भने पुछ्नका लागि छुट्टाछुट्टै कपडाका टुक्राहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
२. घाउमा पिप वा रगत छ भने पट्टी वा सफा टुक्रा कपडाले छोप्नुहोस्। पट्टीलाई खुकुलो गरेर लगाउनुहोस् र दिन-दिन बदल्नुहोस्। यदि घाउ सुख्खा छ भने हावा पर्ने गरी खुला छोड्नु राम्रो हुन्छ। यसो गर्दा छिटै निको हुन सक्छ।



३. यदि चोट खुट्टा वा पैतालामा छ भने खुट्टालाई मुटुको तहभन्दा माथि सम्भव भएसम्म उठाएर राख्नुहोस्। रातको समयमा खुट्टा उठाएर सुत्नुहोस्। लामो समयसम्म उठिरहने र बसिरहने काम नगर्नुहोस्। अलिअलि हिंड्दा फाइदा नै हुन्छ।

४. घाउ सफा गरेका कपडा वा पट्टीलाई साबुन पानीले धुनुहोस् त्यसपछि यसलाई घाममा सुकाउनुहोस्। अथवा यसलाई केही समयसम्म उमालेपछि सुकाउनुहोस्। यदि त्यो कपडा वा पट्टीलाई पुनः प्रयोग नगर्ने हो गर्नुछैन भने त्यसलाई जलाइदिनुहोस् वा गाडिदिनुहोस्।

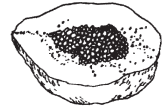
घाउहरूको घरायसी उपचार

मेवा : यस फलमा भएको एक किसिमको रसायनले घाउहरूको पुरानो पाप्रालाई नरम बनाउनुका साथै यसलाई सजिलै उप्काउन मद्दत गर्छ।

मेवाको बोटको चोप र काँचो मेवाको दुधे चोपले सफा कपडा वा गजलाई भिजाउनुहोस्। यसलाई घाउमा टम्मसँग बाँधेर दिनको तीन पटकसम्म राख्ने गर्नुहोस्।

मह र चिनी : यसले किटाणुहरू मार्छ, संक्रमणलाई रोक्छ र घाउ छिटो निको पार्न मद्दत पुऱ्याउँछ। मह र चिनीलाई मिसाएर लेदो बनाउनुहोस्। त्यसपछि लेदोलाई घाउमा थिचेर राख्नुहोस् र बाक्लो सफा कपडा वा पट्टीले छोप्नुहोस्। (यसका लागि चिनी नपाइए सख्खर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ)।

विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा : घाउलाई दिनको दुई पटकसम्म सफा गर्ने गर्नुहोस्। धेरै समय चिनी वा मह राख्नु हुँदैन। लामो समयसम्म विरामी ओछ्यानमा सुतिरहँदा हुने घाउहरूबारे बढी जानकारीका लागि पृष्ठ नं. १४२ हेर्नुहोस्।



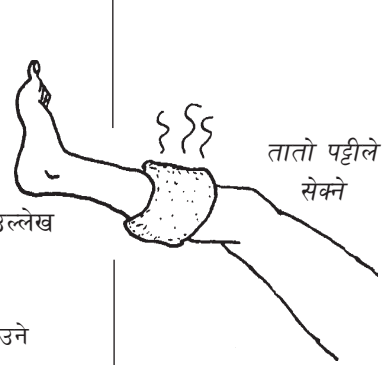
संक्रमण भएका घाउ तथा खटिराहरूको उपचार :

घाउ र खटिरो संक्रमण भएर :

- रातो, सुन्निएको, तातो र पीडादायी भएमा
- पाकेमा
- गन्हाएमा

संक्रमण भएका घाउको उपचार ३०६ मा एकदेखि चार नम्बरमा उल्लेख गरिएअनुसार गर्नुहोस् र तलका निम्न उपायहरू पनि गर्नुहोस् :

१. घाउमाथि दिनको चारपटक २० मिनेटसम्म तातो पट्टीले सेकी राख्नुहोस् । अथवा एक वाल्टिन मनतातो पानीमा साबुन वा पोटास हालेर घाउलाई भिजाउने गर्नुहोस् । चार वा पाँच लिटर घोल्नुहोस् । संक्रमण घाउलाई मुटुको तहभन्दा माथि उठाएर राख्ने गर्नुहोस् । पोटास नभए नुनले सफा गरे पनि हुन्छ ।
२. चोट लागेको घाउका पाप्राहरू भिजाइसकेपछि 'हाइड्रोजन परोक्साइड' ले पखाल्नुहोस् । पाप्राहरू सफा गजको टुक्रा वा चिम्टाले निकाल्ने गर्नुहोस् ।
३. जेन्सन भायलेट उपलब्ध छ भने त्यस घाउमा लगाएर मात्र पट्टी बाध्नुहोस् ।
४. यदि एकै समयमा धेरै संक्रमणयुक्त घाउ भएको छ र ज्वरो पनि आएको छ भने एन्टिबायोटेरियलको उपचार गर्नुहोस् । इरिथ्रोमाइसिन, डाइक्लक्सालिन वा पेन्सिलिनको १० दिनसम्म प्रयोग गर्नुहोस् ।

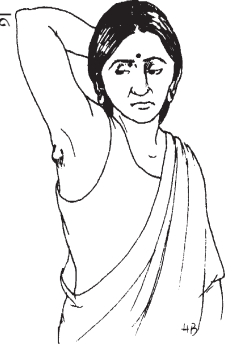


- **सावधान हुनुहोस् :** बढी मात्रामा पोटास हालियो वा पानी ज्यादा तातो भयो भने छाला खुइलिन्छ ।
- एचआइभी भएका व्यक्तिलाई कडा छाला संक्रमण र ज्वरो आएको छ भने एआरटी औषधि शुरु गर्नुपर्ने हुन्छ ।

संक्रमण घाउ (पिलो तथा खटिरा) को उपचार :

नफुटेका पिला तथा खटिराहरू भनेका छालाभित्र पिप जमेर बनेका पीडायुक्त गाँठाहरू हुन् । यिनीहरू सामान्यतया काछ तथा काखीहरूमा तथा चाक, पिठ्यु र तिघामाथि आउने गर्छन् ।

तपाईंले गाँठो आएको थाहा पाउने बित्तिकै तुरुन्त दिनको चारपटक २० मिनेटसम्म तातो सेकपट्टी गरिहाल्नुहोस् । प्रायशः यसले गाँठोको मुख खोल्छ र भित्रको पिप बाहिर आउछ । पिप बाहिर नआउन्जेलसम्म र ती घाउहरू निको हुन सुरु नहुन्जेलसम्म सफा खुकूलो कपडाले छोपी राखिरहनुहोस् । यदि यो अति नै ठूलो भएको छ र ज्यादा दुख्छ भने स्वास्थ्य कार्यकर्तासित सल्लाह लिनुहोस् । जसले निर्मलीकृत औजारले पिलोबाट पिप निकाल्न सक्छ । इरिथ्रोमाइसिन, डाइक्लक्सालिन वा पेन्सिलिनको १० दिनसम्म प्रयोग गर्नुहोस् ।

**कहिले सहयोग लिने :**

यदि घाउ र तलका चिह्नहरू देखिएका छन् भने एचआइभी र एड्सको उपचारका लागि तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जचाउनुहोस् ।

- ज्वरो आएमा
- घाउ वरिपरिको रातो क्षेत्र ठूलो हुँदै बढ्दै गएमा ।

यदि घाउ र निम्नबमोजिम भएमा औषधि उपचार गरिहाल्नुहोस् :

- तपाईं आफ्नो गर्दन, काछ वा काखीमा ग्रन्थी सुन्निएको अनुभव गर्नुहुन्छ भने,
- घाउ गन्हाउन वा त्यसबाट खैरो वा फुस्रो पिप आउन थाल्यो भने वा घाउ कालो हुँदै त्यसमा फोका उठ्न वा पाप्रा पर्न थाल्यो भने यसो भएमा मासु कुहिएको हुनसक्छ ।
- एन्टिबायोटिक्स लिएर पनि निको भएको छैन भने ।

मानसिक उल्भन (सुद्धी हराउनु)

एड्सका कारणले कुनै व्यक्ति लामो समयसम्म विरामी रहेको छ भने त्यस्ता व्यक्तिमा मानसिक उल्भन हुनु सामान्य कुरा हो। यस्तो समस्या एच.आई.भी.को संक्रमण र अन्य संक्रमण हुँदा मानसिक विरक्ति औषधिको सामान्य असरहरूले पनि हुन सक्छ।

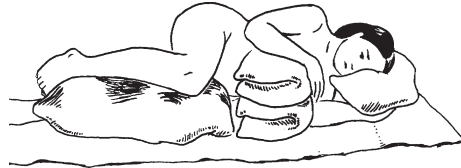
पीडा

एड्सको पछिल्लो अवस्थामा (र क्यान्सर जस्तै अन्य गम्भीर विरामीहरूमा) हुने दुःखाइ ज्यादै पीडादायी हुन्छ। यो दैनिक जीवनको एक भाग नै हुन्छ। त्यस्तो दुखाइ धेरै कारणहरूबाट हुन सक्छ, जस्तै :

- हलचल गर्न असमर्थ हुनु,
- संक्रमणहरू, जस्तै जनै खटिरा आउनु,
- छालामा घाउहरू हुनु
- टाउको दुख्नु
- (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. १४२)
- स्नायु दुख्नु।
- खुट्टा र पैतालामा सुन्निनु

दुखाइको उपचार (औषधि प्रयोग नगरी) :

- आरामदायी व्यायाम, प्रार्थना वा ध्यान गर्नुहोस्।
- नानाभाँतीका कुराहरू मनमा नखेलाउनुहोस्।
- संगीत सुन्नुहोस् अथवा कसैलाई धार्मिक ग्रन्थ पढ्न लगाउनुहोस् वा कथा भन्नु लगाउनुहोस्।
- हात र पैतालामा सुन्निएको दुखाइका लागि सुन्निएको भागलाई उठाएर राख्नुहोस्।
- नसा दुखेर हात खुट्टाहरू भतभती पोले पानीमा डुबाएर राख्ने गर्नुहोस्।
- छालामा छुँदा नै दुख्ने हुँदा बिछ्यौनामा नरम किसिमको खोल (वा तन्ना) र तक्रिया वा जनावरको छाला बिछ्याएर सुत्नुहोस्। कुनै मान्छेलाई



► कुनै पनि दुखाइ धेरै दुख्नु भन्दा अघि नै दुखाइ कम हुने औषधि खाएमा राम्ररी काम गर्छ।

छुनुपर्दा बिस्तारै छुने गर्नुहोस्।

- टाउको दुखेमा कोठालाई अंधारो र शान्त राख्नुहोस्।
- अक्युप्रेसरले कुनै-कुनै दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

औषधिहरूद्वारा दुखाइको उपचार :

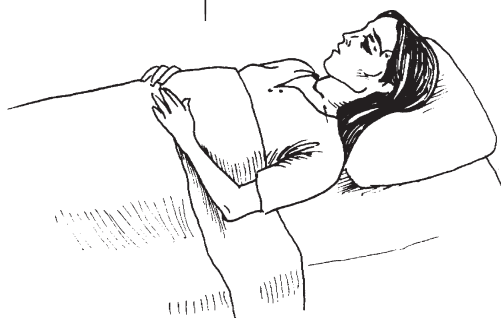
तलका औषधिहरू दिनप्रतिदिन प्रयोग गर्नाले (दीर्घ पीडा हुने) दुखाइलाई नियन्त्रण गर्नका लागि सहायक हुनेछ। ती औषधिहरू निर्देशन अनुसार नछुटाईकन नियमित रूपमा सेवन गर्नुहोस्। यदि दुखाइले एकदमै च्यापेसम्म कुर्नुभयो भने पछि ती औषधिहरूको प्रयोग गर्दा तिनीहरूले भनेजस्तो काम गर्दैनन्।

- मलुवा दुखाइको औषधि जस्तै पारासिटामोल
- 'आइबुप्रोफेन'- यो औषधि अलि कडा औषधिको आवश्यक भएमा लिनुपर्छ।
- 'कोडिन'- कडा दुखाइमा लिने औषधि

एड्स भएको व्यक्तिको जीवनमा एक समय यस्तो दिन आउँछ जब उनीहरूलाई कुनै उपचारले फाइदा गर्दैन । त्यसबेला :

- शरीर भन्-भन् गल्न थाल्छ ।
 - औषधि उपचार प्रभावकारी हुन छोड्छ ।
 - बिरामीले आफू मर्न लागेको बताउन सुरु गर्छ ।
- यदि बिरामी व्यक्तिले घरमै रहने इच्छा व्यक्त गर्दछ भने उसलाई सम्मान साथ मर्नका लागि निम्नलिखित कुराहरूमा मद्दत गर्न सक्नु हुन्छ
- सुविधाको व्यवस्था गरेर ।
 - साथीभाइ तथा परिवारलाई बिरामीसँगै बस्न लगाएर ।
 - उसलाई निर्णय गर्नका लागि अवसर दिएर ।
 - मर्ने बेलामा सहयोग गरेर । मृत्यु हुँदा लाग्ने डर र परिवारको भविष्यको चिन्ता जस्ता कुरामा आश्वस्त गराएर उसलाई मद्दत गर्न सक्छौं । बिरामी मर्ने भनेर भुठो स्वांग न गर्नुहोस् । उनलाई आश्वस्त बनाउनुहोस् कि तपाईं जे गर्दै हुनुहुन्छ त्यो सबै उसको सुविधा र भलाइ तथा दुखाइ कम गर्नका लागि गर्दै हुनुहुन्छ । यदि उसले मर्नेबेलामा धार्मिक काजक्रियाको चाहना गरेमा त्यस विषयमा पनि सहयोग गर्नुहोस् ।

मृत्युको नजिक पुगेका बिरामीको हेरचाह



मर्ने लागेकी अवस्थामा ऊ बेहोस हुन सकिन्छ, खान छाड्ने, श्वास एकदमै विस्तारै वा छिटो फेर्ने र पिसाब बन्द हुने अथवा दिसा र पिसाबको नियन्त्रण गर्न नसक्ने हुन्छन् ।

एड्सबाट मृतकको लासको सदगत गर्ने तरिका

एड्स रोगको कारणले मरेका व्यक्तिको शरीरमा मृत्यु पश्चात पनि २४ घण्टासम्म एचआइभी जीवितै रहन्छ । त्यस अवधिमा तपाईंले त्यस्ता व्यक्ति जीवित रहेको बेलामा अपनाउने विधि नै गर्नुपर्छ । (पृष्ठ नं. २९५ हेर्नुहोस् ।)

एचआइभी सबैको समस्या हो

समुदायमा रहेका सबैजनालाई एचआइभी कसरी फैलिन्छ र यसलाई कसरी रोक्न सकिन्छ भन्ने थाहा पाउनु जरुरी छ तर एचआइभी संक्रमण जो सुकै अझ आफैलाई पनि हुनसक्छ भन्ने कुरामा विश्वास नगर्नेलाई यो जानकारीले केही सहयोग गर्दैन । त्यस्ता व्यक्तिले एचआइभीको संक्रमणको रोकथाममा सहयोग गर्न सक्दैनन् । तर सबैलाई जस्तै मलाई पनि यस्तो संक्रमण हुन सक्छ भनेर महसुस गर्नेले एचआइभीको रोकथाममा मद्दत गर्न सक्छ ।

कतिपय व्यक्तिले मानिसहरूको कुनै एक समूहलाई (जस्तै, यौनकर्मीहरू, समलिंगीहरू र लागू औषधका प्रयोगकर्ताहरू) दोष लगाएर ती समूहमा मात्रै यसको जोखिममा छन् भन्ने सोच्ने गर्छन् । यौनकर्मीहरूलाई एचआइभी हुने सम्भावना बढी नै हुन्छ भन्ने कुरा साँचो हो (किनकि उनीहरू धेरै व्यक्तिसँग यौन सम्बन्ध राख्ने गर्छन् ।) तर, उनीहरूले कण्डमको उचित प्रयोग गरे भने जोखिम कम हुनसक्छ । वास्तवमा हरेक व्यक्ति खासगरी युवा महिलाहरू पनि एचआइभी जोखिममा छन् भन्ने जान्नु पर्छ र समुदायका प्रत्येक व्यक्तिले यस संक्रमणका विरुद्ध लड्ने जिम्मेवारी बहन गर्नुपर्छ । तर यो लडाईं एचआइभी भएका व्यक्तिहरूका विरुद्ध लड्ने होइन ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

- एचआइभी भएका व्यक्तिहरूका विरुद्ध होइन, एचआइभीका विरुद्ध लड्नुहोस् ।



यौन स्वास्थ्य

गाउँलेलाई स्वयंसेवी बनाउनुहोस् ।
स्वास्थ्य कार्यकर्ता नभए पनि तीनिहरू
मानिस भेला हुने ठाउँमा जान सक्छन्
र त्यहाँ एचआइभीका बारेमा कुरा गर्न
सक्छन् ।



एचआइभी रोकथाममा कसरी संलग्न हुने ?

समुदायमा

एचआइभीको बारेमा जानकारी लिने एक मात्र बाटो शिक्षा हो जसले समुदायमा एचआइभी संक्रमणलाई रोक्न सक्छ । यहाँ तल केही कुराहरू उल्लेख गरिएका छन् ।

- जसलाई शिक्षा दिने हो, त्यही उमेरका किशोरी वा महिलालाई तालिम दियो भने उनीहरू आफ्नै उमेरकासँग निर्धक्क कुराकानी गर्न सक्छन् । उनीहरूलाई आफ्नो शरीरकाबारेमा जान्न, यौनक्रियाकाबारेमा बुझ्न सजिलो हुन्छ । यसबाट पर्याप्त जानकारी प्राप्त गरेर महिलाहरूमा आत्मविश्वास आउँछ र उनीहरूले सुरक्षित यौन सम्बन्ध राख्न सक्छन् ।
- महिलालाई एचआइभी सर्नसक्ने जोखिमका बारेमा सत्य कुराहरू भन्नुहोस् । एचआइभीको मूल जरो गरिवीमा रहेको र यौनक्रिया महिलाहरूका वशमा नभएको बुझनालाई सहयोग गर्नुहोस् ।
- महिलाहरूको मद्दतका निम्ति नाटक र सञ्चारका अरू माध्यमको प्रयोग गर्नुहोस् जसबाट महिलाहरूले एचआइभी रोकथामका निम्ति उनीहरूले यस सम्बन्धी जानकारी सहज ढंगले गर्न सकून् वा कण्डम किन्न सकून् र उनीहरूका यौनजोडि वा श्रीमानहरूलाई कण्डमको प्रयोग गराउन सकून् ।

यसैवेला महिला वा पुरुष हुनुमा के भिन्नता छ, भन्ने बारेमा विभिन्न विचारहरू छलफल गर्नु पर्छ । पुरुषका धेरै यौनजोडिहरू भएको मतलव गरिदैन वा महिलाहरूले यौनका मामिलामा निस्क्रिय हुनुपर्छ भन्ने खालका विचारका प्रश्नहरूलाई उचित जवाव दिएर त्यस्ता विचार राख्ने व्यक्तिहरूलाई राम्ररी बुझाउनुहोस् । यस्ता विचार पुरुष तथा महिला दुवैको स्वास्थ्यका लागि कति आवश्यक छ, भन्ने कुरा राम्ररी बुझाउनुहोस् ।

- यौन र एचआइभीका बारेमा युवा किशोर-किशोरीहरूसँग आमा, बाबु, शिक्षक तथा अन्य युवकहरूले नडराई कुरा गरेर उदाहरणीय भूमिका निर्वाह गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- समुदायमा एचआइभी फैलन नदिनका लागि सूचनाहरू, यौन स्वास्थ्य सेवा लगायत कण्डमहरू सजिलै उपलब्ध हुनुपर्छ भन्ने कुरा सबै मानिसलाई बुझाउनुहोस् ।
- एचआइभीबारे शिक्षा दिन चौतारा, स्कुल, धार्मिक सभा र सैन्य अखडा आदि जस्ता ठाउँहरू पनि प्रयोग गर्नुहोस् ।

यहाँ महिलाले सँगै मिलेर एचआइभीबाट आफूहरू कसरी सुरक्षित हुन सकिन्छ भनेर काम गर्न सक्छन् भन्ने उदाहरण दिइएको छ :

ब्राजिलको पेलेस्टिना सहरमा यहाँका महिलाहरूले एचआइभी प्रसारण रोक्नका लागि एउटा योजना बनाए । त्यसको कारण के रहेछ भने ती महिलाहरूले त्यस समुदायमा एउटा व्यक्ति एच.आई.भी.बाट संक्रमित भएको कुरा चाल पाएका थिए । उसले पनि त्यस बजारका दुईवटी महिलासँग असुरक्षित यौन सम्पर्क गरेको रहेछ । कतै आफ्ना श्रीमान्ले पनि ती महिलासँग यौन सम्पर्क राखेका छन् कि भन्ने महिलालाई डर थियो । त्यसपछि उनीहरूले आफ्ना श्रीमान्सँग यौन सम्बन्ध नराख्ने निर्णय गरे । उनीहरूले आफ्ना श्रीमान्हरूले पुनः यौन सम्बन्ध राख्नुभन्दा पहिले एच.आई.भी. परीक्षण गराउनु पर्छ र सुरक्षित यौन सम्पर्क अपनाउनु छ भन्ने कुरामा पनि जोड दिए ।

अहिले ती महिलाहरू आफ्ना श्रीमान्हरूले उनीहरूसँग यौन सम्बन्ध राख्नुभन्दा पहिले नै एच.आई.भी. नभएको प्रमाण ल्याउनुपर्ने माग गर्दैछन् । 'यदि उसले सुरक्षित यौन व्यवहार अपनाएन भने हामीहरू अब सँगै बस्ने छौं ।' महिलाहरूले एकै स्वरमा आफ्ना मागहरू राखे ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले गर्नसक्ने कुराहरू

एचआइभी प्रसारणबाट रोकनका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन्। स्वास्थ्य कार्यकर्ताले यी कुराहरू गर्नु पर्छ :

- कसरी एचआइभी फैलन्छ, र कसरी फैलन सक्दैन भन्नेबारे प्रत्येक व्यक्तिलाई खासगरी पहिले नै अन्य यौन संक्रमण भइसकेका व्यक्तिहरूलाई जानकारी दिनुहोस्।
- परिवार नियोजनका अन्य साधनहरू प्रयोग गरिरहेका महिला तथा पुरुषहरू भए पनि उनीहरूलाई कन्डमको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- प्रत्येक एच.आई.भी. भएका व्यक्तिहरू पनि स्वस्थ नै देखिन्छन्। त्यसैले तपाईंले सबैको स्वास्थ्य जाँच गर्दा एचआइभीको रोकथाम गर्न गरिने सामान्य सावधानी नियमहरू अपनाउनु ठीक हुन्छ। प्रत्येक पल्ट छाला चिर्दा वा कसैको शरीरको तरल पदार्थ छुनुपर्दा पृष्ठ नं. २९५ मा उल्लेख गरिएको सल्लाहलाई अपनाउनुहोस्। यसमा तपाईंले सुई दिनैपर्ने, छाला वा मासपेशीलाई सिसुनु पर्दा, सुत्केरी गराउन मद्दत गर्दा वा महिलाको योनी जाँच गर्दा जहिले पनि ती सल्लाहलाई पालन गर्नुहोस्।
- समुदायका सदस्यहरू खासगरी युवाहरू समेतका लागि गोप्य, विश्वसनीय तथा पहुँचयोग्य स्वास्थ्य सेवाहरूलाई कार्यक्रम बनाउनुहोस्।
- तपाईंका क्षेत्रमा एडससम्बन्धी काम गर्ने संस्थालाई भेटघाटका लागि बोलाउनुहोस्। उनीहरूले तपाईंलाई प्रायगरी मानिसहरूमा हुने एचआइभी तथा एडसको कारणले हुने संक्रमणको उपचार गर्ने तरिकाहरू सिकाउन सक्छन्। एचआइभी तथा एडस भएका व्यक्तिहरूले सामना गर्नुपर्ने अन्य समस्याहरूका बारेमा पनि छलफल गर्नुहोस्। आफूसँग भएको साधन स्रोत प्रयोग गरिरहेका मानिसहरूलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्नेबारे निर्णय गर्नुहोस् र मानिसहरूको आवश्यकतापूर्ति गर्न बढी स्रोतहरू कहाँ पाउन सकिन्छ भन्नेबारे पनि विचार गर्नुहोस्। यदि स्वास्थ्यकर्मीहरू मिलेर सँगै काम गर्न सक्दछन् र साधन-स्रोतहरू साझा रूपमा प्रयोग गर्छन् भने तिनीहरूले यस्तो ठूलो समस्यासँग एकलै जुम्नु पर्नेछैन।

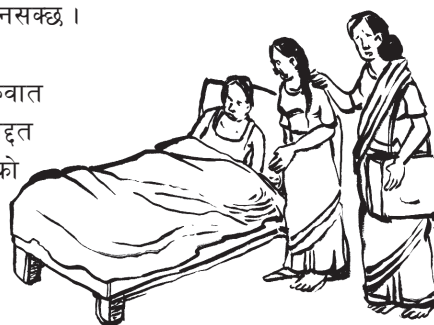
► समुदायका सबै व्यक्तिहरूलाई एचआइभीको परीक्षण, र आवश्यक परेका बेला हेरचाह र एआरटी उपचार सेवा कहाँ उपलब्ध हुन्छ, भन्ने बारे जानकारी दिनुहोस्।

► सबै स्वास्थ्य कार्यकर्ताले एकै किसिमको जानकारी र सेवा दिन सकिएमा एचआइभी भएका व्यक्तिहरूले सर्वोत्तम उपचार खोज्नका लागि उनीहरूको समय, पैसा र शक्ति दुरुपयोग हुदैन।

एचआइभीप्रतिको नकारात्मक व्यवहार र डरका विरुद्ध लड्नुहोस्।

एउटा स्वास्थ्यकार्यकर्ताको रूपमा अरुलाई एचआइभीबाट डरमुक्त गर्ने काम गर्नु अघि तपाईंलाई नै एचआइभीबाट संक्रमित हुन्छ कि भन्ने डर लाग्ने हुनसक्छ।

यसकारण शुरु शुरुका एचआइभी सम्बन्धी छलफल अरु स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूसँगसँगै आयोजना गर्नुभयो भने त्यो एउटा राम्रो सुरुवात मानिनेछ। सबै स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई एचआइभीबारे जान्न मद्दत गर्नुहोस् ताकि सबैले समुदायका मानिसलाई ठीक तथा एकैखालको जानकारी दिन समर्थ होऊन्। यदि सबै स्वास्थ्यकार्यकर्ताहरूले यस्तो गर्नसके भने त्यसले एडस सम्बन्धी भ्रामक कुराबाट डर लाग्दैन। एडस भएकाहरूप्रति छिमेकीहरूका साथै उनीहरूको सेवा गर्ने व्यक्तिको डर कम हुन्छ र समुदायमा स्वीकार गर्ने अवस्था तयार हुन्छ। र पछि तिनीहरूले अरुहरूलाई एडसबाट प्रत्येक व्यक्तिलाई हुनसक्ने खतराका बारेमा बुझाउन सहयोग गर्नसक्ने छन्।



स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहानुभूति र स्नेहले पनि अरु एडस लागेकाहरूप्रतिको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन मद्दत गर्न सक्छ। त्यसपछि तिनीहरू पनि एच.आई.भी./एडसका विरुद्ध समुदायमा सँगै लड्न सक्छन्।