എയ്ഡ്സ്

നോബർ - ഇന്ത്യയുടെ റിസോഴ്സ് പേഴ്സൺസ് തയ്യാറാക്കിയത്.

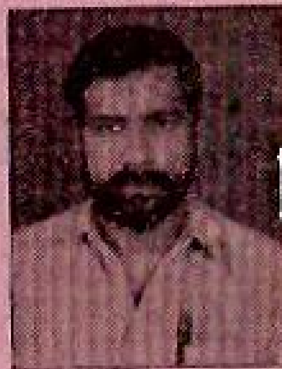
ഒരു കൺസ്യൂമർ ന്യൂസ് ബുക്ക് ക്ലബ്ബ് പ്രസിദ്ധീകരണം.

ഉപഭോക്തൃ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനായി
പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു.

കൺസ്യൂമർ ന്യൂസ് ബുക്ക് ക്ലബ്ബ്, എടൂർ
പായം -670 704
ഫോൺ: 049849 – 475

വില 5 രൂപ.

പ്രിയ ഉപഭോക്തൃ സുഹൃത്തുക്കളെ



നാമിന്ന് ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ഭീഷണിയുടെ നിഴലിലാണ്. ദാരിദ്ര്യം, അണുബോംബുകൾ, വംശകലാപങ്ങൾ, യുദ്ധം ഒന്നുമല്ല. പ്രത്യുത AIDS എന്ന അത്യന്തം ഗുരുതരമായ രോഗാവസ്ഥയുടെ ആലിംഗനത്തിലാണ് നാം. ഈ അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് മോചനം നേടുവാൻ നാമോരോരുത്തരും അറിവു നേടണം. ആ അറിവ് എങ്ങനെ നേടാനാവും.

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ഭീകരമായ ഈ വിപത്തിനെ കുറിച്ച് നൂറു ശതമാനവും സാക്ഷരരായ നാമെല്ലാം അജ്ഞത നടിക്കുകയാണ്. ലോകത്തിൽ AIDS സംബന്ധമായ അറിവ് ഏറ്റവും കുറവ് നല്കുന്നതും കേരളത്തിലാണ്. AIDS നെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കുവാൻ നമുക്ക് ലജ്ജയാണ്. AIDS നെ കുറിച്ച് പറയുന്നത് എന്തോ തെറ്റാണ് എന്നാണ് നമ്മുടെ ചിന്ത.

ലൈംഗികമായ അറിവ് നമ്മുടെ മക്കൾക്ക് മാതാപിതാക്കൾ നല്കുകയും ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസം സ്കൂളിൽ പാഠ്യ വിഷയമാക്കുകയും ചെയ്താൽ മാത്രമേ ഇന്നത്തെ ദുരവസ്ഥ അവസാനിപ്പിക്കാനാവൂ, അതിന് വേണ്ട ബോധവൽക്കരണം നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തുള്ള എല്ലാ മത സംഘടനകളും, സന്നദ്ധസംഘടനകളും ആരംഭിക്കണം. സർക്കാർ അനുവദിക്കുന്ന സാമ്പത്തിക സഹായങ്ങൾ യഥാർത്ഥ പ്രവർത്തകർക്കാണോ ലഭിക്കുന്നതെന്നറിയണം.

നൊനസർ–ഇന്ത്യ (നാഷണൽ ഓർഗനൈസേഷൻ ഫോർ കൺസ്യൂമർ എഡ്യൂക്കേഷൻ ആൻറ് റിസർച്ച് എളേർ–പാലം P. O. 670 104) കണ്ണൂർ ജില്ലയിലെ തളിപ്പറമ്പ് താലൂക്കിലെ ചപ്പാരപ്പടവ് പഞ്ചായത്തിലെ എല്ലാ വീട്ടിലും എല്ലാവർക്കും ഈ അറിവ് എത്തിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുകയാണ്. ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ നിയമസാക്ഷരതാ പഞ്ചായത്താക്കി മാറ്റുവാനുള്ള പരിശ്രമം

(ശേഷം 29-ാം പേജിൽ)

ഉള്ളടക്കം

1. എയ്ഡ്സ് രോഗം എന്നാൽ എന്ത്?
2. എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിന്റെ തുടക്കം
3. എയ്ഡ്സ് വൈറസിന്റെ ഉത്ഭവം.
4. എയ്ഡ്സ് വൈറസ്.
5. എയ്ഡ്സ് രോഗ നിർണ്ണയം.
6. യു. എസ്സ്. എ. യിൽ എയ്ഡ്സ് രോഗികൾ വർദ്ധിക്കുന്നു.
7. ലോകമെമ്പാടും എയ്ഡ്സ് രോഗം വ്യാപിക്കുന്നു.
8. എയ്ഡ്സ് ഇന്ത്യയിൽ
9. എയ്ഡ്സ് കേരളത്തിൽ
10. എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിന്റെ വ്യാപനരീതി.
11. എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ.
12. എയ്ഡ്സ് രോഗം പിടി പെടാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ള ജനവിഭാഗങ്ങൾ
13. എയ്ഡ്സ് രോഗം പകരില്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങൾ.
14. എയ്ഡ്സ് രോഗം പകരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ.
15. എയ്ഡ്സ് രോഗികളും എച്ച്. ഐ. വി. പോസിറ്റീവ് ആയവരും ശ്രദ്ധിയ്ക്കേണ്ടകാര്യങ്ങൾ
16. എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിന്റെ ചികിത്സ
17. എയ്ഡ്സ് രോഗം തടയൽ.

ആമുഖം

അക്വയർഡ് ഇമ്മ്യൂണോ ഡെഫിഷ്യൻസി സിൻഡ്രോം (എയ്ഡ്സ്) എന്ന മാരകരോഗം കേരളത്തിലും വ്യാപകമായി പടർന്നു പിടിച്ച സാഹചര്യത്തിൽ ഈ രോഗത്തെപ്പററി വിശദമായ അറിവ് യുവാക്കളിൽ എത്തിക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയാണ് ഈ ചെറുപുസ്തകം തയ്യാറാക്കിയത്.

1. എയ്ഡ്സ് രോഗം എന്നാൽ എന്ത്?

20-ാം നൂററാണ്ടിന്റെ ഏററവും വലിയ മഹാരോഗം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു പകർച്ച വ്യാധിയാണ് എയ്ഡ്സ്. അക്വയർഡ് ഇമ്മ്യൂണോ ഡെഫിഷ്യൻസി സിൻഡ്രോം എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് പദങ്ങളുടെ ചുരുക്കപ്പേരാണ് AIDS എന്നത്. എച്ച്. ഐ. വി. എന്ന ഒരു റിട്രോവൈറസ് മൂലമാണ് ഈ രോഗം ഉണ്ടാകുന്നത്. ഈ വൈറസ് മനുഷ്യശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് രക്തത്തിലെ സി. ഡി. 4 ലിംഫോസൈററുകൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന വെളുത്ത രക്താണുക്കളിൽ വളരുന്നു. എച്ച്. ഐ. വി വൈറസുകൾ ബാധിച്ച ഒരാൾക്ക് 6 മാസം മുതൽ 10 വർഷത്തിനുമേൽ കാലഘട്ടത്തിൽ ശരീരത്തിന് ജന്മനാ ഉള്ള രോഗ പ്രതിരോധശക്തി ക്ഷയിയ്ക്കുകയും മററു പലതരം രോഗാണുക്കൾ മൂലവും ചിലതരം അർബുദങ്ങൾ മൂലവുമുള്ള രോഗങ്ങൾ കൂടെക്കൂടെ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയ്ക്കാണ് എയ്ഡ്സ് എന്നു പറയുന്നത്.

2. എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിന്റെ തുടക്കം.

ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവായ ഹിപ്പോക്രാററസിന്റെ കാലം (ബി. സി. 460, 370) മുതൽ അടുത്ത കാലം വരെയുള്ള ദീർഘ കാലമനുഷ്യചരിത്രത്തിൽ 1981 മുതലാണ്. എയ്ഡ്സ് എന്ന മാരകരോഗത്തെപ്പററി മാനവരാശി ആദ്യമായി കേൾക്കുന്നത്. 1981 ലെ വേനൽ കാലത്ത്. യു. എസ്സ്. എ യിലെ ലോസ് ഏഞ്ചൽസിൽനിന്നും 30 വയസിൽ താഴെപ്രായമുള്ള 4 യുവാക്കളിൽ ഡോക്ടർ ഗോട്ട്ലിബ് ഒരു തരം പ്രത്യേക ന്യൂമോണിയ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. ന്യൂമോസിസ്ററിസ് കരിനി ന്യൂമോണിയ. സാധാരണയായി വളരെയധികം പ്രായം ചെന്നവൃദ്ധരിലും, ക്യാൻസർ രോഗം മൂർച്ഛിച്ച് മരിക്കാറായവരിലും മാത്രം അന്നു വരെ കാണപ്പെട്ട ന്യൂമോസിസ്ററിസ് കരിനി ന്യൂമോ

ണിയാ ആരോഗ്യവാൻമാരായ 4 യുവാക്കളിൽ കണ്ടുപിടിച്ചത് ഡോക്ടർ ഗോട്ട്ലിബ്ബ്നെയും സഹപ്രവർത്തകരെയും, അമ്പരപ്പിച്ചു. ഈ 4 പേരിൽ മൂന്ന് പേരും സ്വവർഗ്ഗരതിക്കാരും, നാലാമൻ ലൈംഗികവേഴ്ചയുടെ അനവധി അനുഭവങ്ങളുമുള്ള ആളുമായിരുന്നു. ഡോക്ടർ ഗോട്ട്ലിബ്ബ് ഉടനെതന്നെ വിവരം അമേരിയ്ക്കൻ ഹെൽത്ത് അധികൃതരെ അറിയിച്ചു. ഇത് പരസ്യമായതോടെ 1981 ൽ തന്നെ ന്യൂയോർക്കിൽ നിന്നും, ലോസ് ഏഞ്ചൽസിൽനിന്നുമായി 26 യുവാക്കളെ ഒരു പ്രത്യേകതരം തൊലിപ്പുറത്തുണ്ടാകുന്ന ക്യാൻസർ ബാധിച്ചവരായി കണ്ടുപിടിച്ചു. കാർപ്പോസിസ് സാർക്കോമ. കാർപ്പോസിസ് സാർക്കോമയും സാധാരണയായി ആരോഗ്യവാൻമാരായ ചെറുപ്പക്കാരിൽ കാണാറില്ല. ഒരു ചികിൽസയും ഫലിക്കാത്ത ഒരു തരം ക്യാൻസറാണിത്. ഈ 26 പേരും 30 വയസ്സിൽ താഴെ പ്രായമുള്ള സ്വവർഗ്ഗരതിക്കാരായ യുവാക്കളായിരുന്നു. ന്യൂമോസിസ്റ്റസ് കരീനി ന്യൂമോണിയ ബാധിച്ച ഒരു യുവാവിനെകൂടി കണ്ടുപിടിച്ചു. അയാളും സ്വവർഗ്ഗരതിക്കാരൻ തന്നെ.

ശരീരത്തിന്റെ രോഗ പ്രതിരോധ ശക്തി മുകളിൽ വിവരിച്ച 31 യുവാക്കളിലും ദുർബ്ബലമായതായി ഡോക്ടർമാർ കണ്ടുപിടിച്ചു. ഈ 31 പേരും ഓരോരോ രോഗങ്ങൾ മാറിമാറി വന്ന് രണ്ട് വർഷത്തിനകം മരിച്ചു.

1981 മുതൽ ഇന്നോളം ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി കുറവു മൂലം രോഗം ബാധിച്ച ധാരാളം യുവാക്കളെ യു. എസ്സ്. എയുടെ വിവിധ നഗരങ്ങളിൽ നിന്നും കണ്ടു പിടിച്ചു. അവരിൽ 70 മുതൽ 90% വരെ ആൾക്കാർ സ്വവർഗ്ഗരതിക്കാരായിരുന്നു. അതിനാൽ സ്വവർഗ്ഗരതിയാണ് രോഗം പരത്തുന്ന ഒരു പ്രധാന കാരണം എന്നും വ്യക്തമാക്കി.

യു. എസ്സ്. എയുടെ വൻനഗരങ്ങളിൽ മയക്കു മരുന്ന് സ്വയം കുത്തിവയ്ക്കുന്ന യുവാക്കളിലും, പല പ്രാവശ്യം രക്തദാനം സ്വീകരിച്ച ഹീമോഫീലിയ രോഗികളിലും വർദ്ധിച്ച അളവിൽ എയ്ഡ്സ് രോഗം കണ്ടതോടെ സെക്സ് ബന്ധങ്ങൾക്ക് പുറമേ ശരീരത്തിലെ മററ് ദ്രാവകങ്ങളും രോഗ പകർച്ചയ്ക്ക് കാരണമാകാമെന്ന് ബോധ്യമായി. ഒരു വൈറസാകാം രോഗത്തിന്റെ കാരണക്കാരൻ എന്ന സംശയവും പ്രബലപ്പെട്ടു.

1983ൽ പാരീസ്സിലെ പ്രശസ്തമായ പാസ്റ്റർ ഇൻസ്റ്റിററ്യൂ

ട്ടിലെ പ്രൊഫസർ ലൂക്ക് മൊണ്ടെയ്നറും സഹപ്രവർത്തകരും കൂടി ഒരു രോഗിയുടെ രക്തത്തിൽ നിന്നും വൈറസിനെ കണ്ടു പിടിച്ച് വേർതിരിച്ചെടുത്തു.

1984ൽ കാലിഫോർണിയ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ മോളിക്യുലാർ ബയോളജി വിഭാഗം തലവൻ പ്രൊഫസർ പീറ്റർ ഡ്യൂയിസ് ബെർഗ് ഈ വൈറസിന്റെ ഘടന കണ്ടുപിടിച്ചു.

3. എയ്ഡ്സ് വൈറസിന്റെ ഉത്ഭവം

പണ്ട് കാലം മുതലെ എയ്ഡ്സ് രോഗം ആഫ്രിക്കൻ വൻകരയിലെ ചില ചെറിയ മനുഷ്യ സമൂഹങ്ങളിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്ന് ഇപ്പോൾ വ്യക്തമായിട്ടുണ്ട്. കടൽ, കര, വ്യോമ വാഹനങ്ങൾ വഴിയുള്ള യാത്രാ സൗകര്യങ്ങൾ ആധുനിക യുഗത്തിൽ വ്യാപിച്ചതു വഴി എയ്ഡ്സ് രോഗം നില നിന്നിരുന്ന ആ ചെറിയ മനുഷ്യ സമൂഹത്തിൽ നിന്നും യു. എസ്സ്. എ. പശ്ചിമ യൂറോപ്പ്, ആസ്ട്രേലിയ, ഏഷ്യ എന്നിവിടങ്ങളിലേയ്ക്ക് എയ്ഡ്സ് രോഗം വ്യാപിച്ചു എന്നു മാത്രം.

ആഫ്രിക്കൻ ഗ്രീൻ കുരങ്ങുകളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഇമ്മ്യൂണോ ഡെഫിഷ്യൻസി വൈറസ് പരിണാമം മൂലം മനുഷ്യനെ ബാധിക്കുന്ന എയ്ഡ്സ് വൈറസായി രൂപാന്തരം പ്രാപിച്ചതാകാം എന്നും സംശയിക്കുന്ന ഗവേഷകരുണ്ട്. ഹ്യൂമൻ ഇമ്മ്യൂണോ ഡെഫിഷ്യൻസി വൈറസ് രണ്ടും, ഗ്രീൻ കുരങ്ങുകളിലെ ഇമ്മ്യൂണോ ഡെഫിഷ്യൻസി വൈറസും തമ്മിൽ വളരെയധികം സാദൃശ്യം ഉള്ളതിൽ നിന്നുമാണ് ഈ നിഗമനത്തിൽ ഗവേഷകർ എത്തിച്ചേർന്നത്.

1959ൽ മദ്ധ്യ ആഫ്രിക്കയിൽ നിന്നും ശേഖരിച്ച രക്ത സാമ്പിളിൽ നിന്നുമാണ് എയ്ഡ്സ് വൈറസിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം ആദ്യമായി കണ്ടെത്തുന്നത്. ഈ കണ്ടുപിടുത്തത്തിൽ നിന്നും ആഫ്രിക്കൻ വൻകരയിലാകാം എയ്ഡ്സ് വൈറസ് ജന്മമെടുത്തതെന്നും ഊഹിക്കുന്നു.

1970 കളിൽ വടക്കേ അമേരിക്കയിൽ നിന്നും, പശ്ചിമ യൂറോപ്പിൽ നിന്നും ശേഖരിച്ച ഒട്ടനവധി രക്ത സാമ്പിളുകളിൽ എയ്ഡ്സ് വൈറസിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. 1980 കളുടെ ആദ്യം മുതൽ ഈ രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യാപകമായി എയ്ഡ്സ് രോഗികളെയും കണ്ടെത്തി.

4. എയ്ഡ്സ് വൈറസ്-എച്ച്. ഐ. വി

ഹ്യൂമൻ ഇമ്മ്യൂണോ ഡെഫിഷ്യൻസി വൈറസ് ഒന്ന്, രണ്ട്, പൂജ്യം എന്നീ വൈറസുകളാണ് രോഗത്തിന് കാരണം.

(a) എച്ച്. ഐ. വി. ഒന്ന്

ലോകവ്യാപകമായി കാണപ്പെടുന്ന ഇതിന് 114 സബ് ഗ്രൂപ്പുകളുണ്ട്. ലോകത്താകമാനം 70% എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിനുത്തരവാദി എച്ച്. ഐ. വി. ഒന്നാണ്.

(b) എച്ച്. ഐ. വി. രണ്ട്

പടിഞ്ഞാറൻ ആഫ്രിക്കൻ രാജ്യങ്ങളിൽ മാത്രം കാണുന്ന എച്ച്. ഐ. വി. രണ്ടിന് ഒരു സബ് ഗ്രൂപ്പ് മാത്രമേയുള്ളൂ. 30% എയ്ഡ്സ് രോഗികളിൽ മാത്രമേ എച്ച്. ഐ. വി. രണ്ട് കാരണമാകുന്നുള്ളൂ. എച്ച്. ഐ. വി. ഒന്നിനോട് താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ എച്ച്. ഐ. വി. രണ്ട് ശക്തി കുറഞ്ഞ വൈറസാണ്

(c) എച്ച്. ഐ. വി. പൂജ്യം:-

കാമറൂണിൽ നിന്നും ആദ്യമായി കണ്ടുപിടിച്ചു.

5. എയിഡ്സ് രോഗനിർണ്ണയം

1. **എലിസാ ടെസ്റ്റ്:-** എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ടെസ്റ്റാണിത്. ഏറ്റവും പ്രചാരമുള്ള ടെസ്റ്റുമാണിത്. വൈറസ് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് 8 ആഴ്ചമുതൽ ഈ ടെസ്റ്റ് +ve ആകും. 150 രൂപയാണ് ഈ ടെസ്റ്റിന്റെ ചിലവ്. വിദേശത്തു നിന്നും ഇറക്കുമതി ചെയ്ത കിറ്റ് ഉപയോഗിച്ചാണ് ഇത് ചെയ്യുന്നത്. എല്ലാ രക്ത ബാങ്കുകൾക്കും, ലബോറട്ടറികൾക്കും പറ്റിയ ടെസ്റ്റാണിത്. 5 മിനിട്ട് സമയംകൊണ്ട് ചെയ്യാൻ പറ്റും എന്നതും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.

2. **സീറോഡിയാ ടെസ്റ്റ്:-** ചിലവ് കുറഞ്ഞ ടെസ്റ്റാണിത്. പക്ഷെ ചെയ്യാനുള്ള സാങ്കേതിക ബുദ്ധിമുട്ടുകാരണം ഈ ടെസ്റ്റിന് പ്രചാരം കുറവാണ്.

3. **വെസ്റ്റേൺ ബ്ലോട്ട് ടെസ്റ്റ്:-** എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിന്റെ സ്ഥിരീകരണ ടെസ്റ്റാണിത്. ചിലവേറിയതും, സങ്കീർണ്ണവുമായ ഈ ടെസ്റ്റ് കേരളത്തിൽ തിരുവനന്തപുരം മെ

ഡിക്കൽ കോളജിലും, എറണാകുളത്തെ ഇൻഡ്യൻ മെഡിക്കൽ അസ്സോസിയേഷൻ ബ്ലഡ് ബാങ്കിലും, എൻഡൊക്രൈനോളജി ആൻഡ് ഇമ്മ്യൂണോളജി ലാബിലും ചെയ്യുന്നു. ചിലവ് 750 രൂപ എലിസാ ടെസ്റ്റ് +ve ആയവരുടെ രക്തം മാത്രമേ സ്ഥിരീകരണത്തിനായി വെസ്റ്റേൺ ബ്ലോട്ട് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ അയയ്ക്കുകയുള്ളൂ. വെസ്റ്റേൺ ബ്ലോട്ട് ടെസ്റ്റ് +ve ആയാൽ എയ്ഡ്സ് വൈറസ് ആവ്യക്തിയിൽ ഉണ്ടെന്നുള്ളത് ഏറെക്കുറെ തീർച്ചയാണ്,

6. യു. എസ്സ്. എ. യിൽ എയ്ഡ്സ് രോഗികൾ വർദ്ധിക്കുന്നു.

1981ൽ	31
1985ൽ	35000
1990ൽ	120000
1991ൽ	2ലക്ഷം
1992ൽ	365000

7. ലോകമെമ്പാടും എയ്ഡ്സ് രോഗം ബാധിക്കുന്നു.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കു പ്രകാരം പ്രതിദിനം 6000 പേരെയാണ് എയ്ഡ്സ് വൈറസ് ബാധിക്കുന്നത്. വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് കനത്ത വെല്ലുവിളി ഉയർത്തിക്കൊണ്ട് എച്ച്. ഐ. വി. വൈറസ് മുന്നേറ്റം തുടരുകയാണ്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ 3-7-1994 ലെ കണക്ക് പ്രകാരം ലോകത്തൊട്ടാകെ 170 ലക്ഷം എച്ച്. ഐ. വി ബാധിതരുണ്ട്, അതിൽ 10 ലക്ഷവും കുട്ടികളാണ്. എയ്ഡ്സ് രോഗികൾ ലോകത്തൊട്ടാകെ 40 ലക്ഷം, 3-7-1993ൽ 25 ലക്ഷം രോഗികളേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. അതായത് 60% വർദ്ധനവ്, ഈ 40 ലക്ഷം രോഗികളിൽ 25 ലക്ഷം രോഗികളും അധിവസിക്കുന്നത് ആഫ്രിക്കൻ വൻകരയിൽ. ഏഷ്യയിൽ 2½ ലക്ഷം രോഗികളുണ്ട്. 3-7-1993ൽ 30000 രോഗികളാണ് ഉണ്ടായിരുന്നത്. വർദ്ധനവ് 8 ഇരട്ടി. മിന്നൽ വേഗത്തിലാണ് ഈ മഹാമാരി ലോകമെമ്പാടും വ്യാപിച്ചത്. 100% ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയോ, പ്രതിരോധ വാക്സിനോ ഇന്നുവരെ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടില്ലാത്തതിനാൽ ലോകജനത എയ്ഡ്സ് രോഗഭീഷണിയുടെ കരിനിഴലിലാണിന്ന്. ഇന്ന് മാനവരാശി അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഏറ്റവും ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നവുമാണ്, എയ്ഡ്സ്

1981 മുതൽ എല്ലാ വർഷവും ഡിസംബർ ഒന്നാം തീയതി ലോക എയ്ഡ്സ് ദിനമായി ആചരിച്ചു വരുന്നതിന്റെ ഉദ്ദേശം മാരകമായ ഈ രോഗം പിടിപെടാത്തവർ ഈ രോഗം പകരുന്ന വിവിധ സാഹചര്യങ്ങൾ മനസിലാക്കി എച്ച്. ഐ. വി. വൈറസ് ബാധയിൽ നിന്നും രക്ഷനേടുന്നതിന് വേണ്ടിയാണ്.

മദ്ധ്യ ആഫ്രിക്കൻ രാജ്യമായ സയറിൽ സാധാരണ ജനങ്ങളിൽ 3% മുതൽ 5% വരെ ആൾക്കാർ എച്ച്. ഐ. വി. +ve ആണ്. തെക്കെ ആഫ്രിക്കൻ രാജ്യമായ ഫ്രാൻസിസ് ടൗൺ, ബൊട്സ്വാൻ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഗർഭ പരിശോധനക്ക് എത്തുന്ന സ്ത്രീകളിൽ 33% എച്ച്. ഐ. വി. +ve ആണ്. നൈജീരിയയിൽ സെക്സ് സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്ക് ആസ്പത്രിയിൽ എത്തുന്ന പുരുഷൻമാരിൽ 22% എച്ച്. ഐ. വി. +ve ആണ്. എത്യോപ്യായിൽ 5 ലക്ഷം എച്ച്. ഐ. വി +ve ആൾക്കാരുണ്ട്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ പഠന പ്രകാരം എച്ച്. ഐ. വി. +ve ആയ ആഫ്രിക്കക്കാരിൽ 60% പേർ 15-24 വയസ് പ്രായമുള്ളവരാണ് എയ്ഡ്സ് ഭീഷണി മൂലം ജനസംഖ്യതന്നെ കുറഞ്ഞ ആഫ്രിക്കൻ രാജ്യങ്ങളും ഉണ്ട്. ബുറുണ്ടിയിലും, റുവാണ്ടയിലും ആസ്പത്രികളിലെ 50% കിടക്കകളും എയ്ഡ്സ് രോഗികൾ കയ്യടക്കി കഴിഞ്ഞു. ഏകദേശം 90 ലക്ഷം ആഫ്രിക്കൻ കുട്ടികൾക്ക് എയ്ഡ്സ് മൂലം അച്ഛനമ്മമാർ നഷ്ടപ്പെട്ടു.

ഇന്ന് എയ്ഡ്സ് രോഗം ഏറ്റവും വേഗത്തിൽ പടർന്ന് കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ഏഷ്യയിലാണ്. ഇൻഡ്യാ, തായ്ലാൻഡ്, മ്യാൻമാർ (ബർമ്മ) ഫിലിപ്പൈൻസ്, ചൈന, എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലാണ് മുമ്പിൽ. സെക്സ്, ടൂറിസം തന്ത്രം തന്നെ ദേശീയമായി പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ച തായ്ലാൻഡാണ് എയ്ഡ്സ് വ്യാപനത്തിൽ ഏഷ്യയിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത്. 1993 അവസാനം 3001 എയ്ഡ്സ് രോഗികളുണ്ടവിടെ 6 കോടി ജനങ്ങളുള്ള ആ രാജ്യത്ത് 20 ലക്ഷം വേശ്യകളുണ്ട്. പല കുട്ടികളെയും, മാതാപിതാക്കളാണ്, വേശ്യാലയങ്ങൾക്ക് വിൽക്കുന്നത്. ഈ വേശ്യകളോട് ബന്ധപ്പെടുന്ന പുരുഷൻമാരിൽ പകുതി പക്ഷവും ഗർഭനിരോധന ഉറ ഉപയോഗിക്കാത്തതിനാൽ അവർ എച്ച്. ഐ. വി ബാധയ്ക്ക് എളുപ്പം വിധേയരാകുന്നു. വടക്കൻ തായ്ലാൻഡിലെ വേശ്യകളിൽ 70% വും എച്ച്. ഐ. വി. വൈറസ് ബാധയുള്ളവരാണ്.

ചൈനയിലേക്കും എയ്ഡ്സ് ശക്തമായി മുന്നേറുകയാണ് സമ്പന്നമായ തെക്കൻ പ്രോവിൻസുകളിൽനിന്നുമാണ് എയ്ഡ്സ്

വ്യാപനം തുടങ്ങിയത്. 22 പ്രോവിൻസുകളിൽ എയ്ഡ്സ് വ്യാപിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ചൈനയിൽ 1545 പേർക്ക് രോഗബാധ സ്ഥിരീകരിച്ചു. അതിൽ 42 പേർ ശരിക്കും രോഗികളാണ്. 42 രോഗികളിൽ 21 പേര് ഇതിനകം മരിച്ചു.

8. എയ്ഡ്സ് ഇന്ത്യയിൽ

1986 ലാണ് എയ്ഡ്സ് രോഗം തിരിച്ചറിയുന്ന ടെസ്റ്റുകൾ ഇന്ത്യയിൽ തുടങ്ങിയത്. 18 പേരുടെ രക്തത്തിൽ എച്ച്. ഐ. വി വൈറസിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം സ്ഥിരീകരിച്ചു. അതിൽ 2പേർ ശരിക്കും രോഗികളായിരുന്നു. വിദേശത്തുനിന്നും ഹൃദയ ശസ്ത്രക്രിയക്ക് രക്തം സ്വീകരിക്കുകവഴിയാണ് 2 പേർക്കും രോഗപകർച്ചയുണ്ടായത്. ബാക്കി 16 പേരിൽ 14 പേർ വേശ്യകളും, 2 പേർ വിദേശികളുമായിരുന്നു. 14 വേശ്യകളിൽ 13 പേർ തമിഴ് നാട്ടിൽ നിന്നുള്ളവരും ഒരാൾ മാത്രം ബോംബെയിൽ നിന്നും.

1993 ൽ ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെയും, മഹാരാഷ്ട്രാ ഗവൺമെന്റിന്റെയും സംയുക്താഭിമുഖ്യത്തിൽ നടത്തിയ ഒരു സർവ്വെ പ്രകാരം ബോംബെ വേശ്യകളിൽ 41% പേർ എച്ച്. ഐ. വി. വൈറസ് ബാധിതരാണെന്ന് കണ്ടു. ബോംബെ നഗരത്തിൽ മാത്രം 3 ലക്ഷം പരസ്യ വേശ്യകളുണ്ട്, അതിന്റെ 40% ശതമായത് ഒരു ലക്ഷത്തി ഇരുപതിനായിരം പേർ എച്ച്. ഐ. വി. വൈറസ് ബാധിതരാണ്. ഒരു ദിവസം ശരാശരി 20 പേരുമായി ഒരു വേശ്യ ബന്ധപ്പെടുന്നു. ഒരു ദിവസം ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് ബോംബെ നഗരത്തിൽ നിന്ന് മാത്രം 550 പേർക്ക് പുതുതായി രോഗപകർച്ചയുണ്ടാകുന്നു.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കുപ്രകാരം ഇന്ത്യയിൽ 20 ലക്ഷത്തോളം എയ്ഡ്സ് രോഗാണു വാഹകരുണ്ട്. എയ്ഡ്സ് രോഗികൾ 1017 അതിൽ 97 പേർ കേരളത്തിൽ നിന്നും 1993 ലെ മാത്രം എയ്ഡ്സ് മരണം ഇപ്രകാരമാണ്.

കേരളം-	40
മഹാരാഷ്ട്ര-	37
പഞ്ചാബ്-	30
ന്യൂഡൽഹി-	23
വെസ്റ്റ് ബംഗാൾ-	12

രണ്ടായിരമാണ്ടിൽ എച്ച് ഐ. വി വൈറസ് ഏറ്റവുമധികം ഇരകളെ കണ്ടെത്തുക ഇന്ത്യയിൽ നിന്നായിരിക്കുമെന്നാണ്

പല വിദഗ്ധരുടെയും മുന്നറിയിപ്പ്. 1980കളുടെ തുടക്കത്തിൽ തെളിയിക്കപ്പെട്ട ഒറ്റ എയ്ഡ്സ് രോഗി പോലുമില്ലായിരുന്ന ഇന്ത്യയാണ് ഒരു പതിറ്റാണ്ടുകൊണ്ട് ഈ മഹാദുരന്തം ശിരസ്സിലേറ്റുന്നത് എന്നതാണ് ദുഃഖകരം. എയ്ഡ്സ് സംബന്ധിച്ച മുന്നറിയിപ്പുകൾ ഇന്ത്യക്കാർ ഇനിയും കാര്യമായി എടുത്തു തുടങ്ങിയിട്ടില്ലാത്തതാണ് രോഗം ഇത്ര വേഗം പടർന്നു പിടിക്കാൻ കാരണം. ഇന്നത്തെ നിലയിൽ രോഗ പകർച്ച തുടർന്നാൽ A. D. 2000 മാണ്ടിൽ ഇന്ത്യയിൽ 50 ലക്ഷം എച്ച്. ഐ. വി. രോഗ ബാധിതരുണ്ടാകും.

വെല്ലൂർ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ അണുശാസ്ത്ര വിഭാഗ പ്രൊഫസ്സർ ഡോക്ടർ ജേക്കബ് ജോണിന്റെ പഠന പ്രകാരം ഇന്ത്യയിൽ ആയിരം ഗർഭിണികളിൽ രണ്ടാൾ എച്ച്. ഐ. വി. ബാധിച്ചവരാണ്. ബോംബെയിൽ ഇത് 10) എന്ന തോതിലാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ഒരു വർഷം എച്ച്. ഐ. വി. ബാധയുള്ള 13000 സ്ത്രീകൾ പ്രസവിക്കുന്നു. എയ്ഡ്സ് രോഗം ഇന്ത്യയിൽ വേരുറപ്പിച്ചുകഴിഞ്ഞു.

9. എയ്ഡ്സ് കേരളത്തിൽ

1986 ൽ എയ്ഡ്സ് ടെസ്റ്റ് തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ആരംഭിച്ചപ്പോൾ രണ്ടു വിദേശികളുടെ രക്തം മാത്രമാണ് എച്ച്. ഐ. വി. വൈറസ് ബാധയുള്ളതായി കണ്ടത്. എന്നാൽ 1994 ൽ നൂറിൽപ്പരം +ve കേസുകൾ പല ലബോറട്ടറികളിൽ നിന്നും റിപ്പോർട്ടുചെയ്യപ്പെട്ടു. കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഒരു റിട്ടയേർഡ് പ്രൊഫസറും പ്രസിദ്ധരോഗാണു ശാസ്ത്രജ്ഞനുമായ ഒരു ഡോക്ടർ അദ്ദേഹത്തിന്റെ സ്വന്തം ലാബോറട്ടറിയിൽ നടത്തിയ രക്ത പരിശോധനയിൽ 1993 – 94 വർഷങ്ങളിൽ 250 + ve കേസ്സുകൾ കണ്ടെത്തി, മിക്കവാറും കോഴിക്കോട്, മലപ്പുറം, വയനാട്, ജില്ലകളിൽ നിന്നുള്ളവരായിരുന്നു. അതിൽ 90% ഉം പുരുഷന്മാർ.

1994 ൽ മാത്രം കേരളത്തിലേക്ക് ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും 300 പേരെ എച്ച്. ഐ വി. + ve ആയതിനെ തുടർന്നു തിരിച്ചയച്ചു. അവരും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വന്നു വിവാഹം കഴിക്കുകയും രോഗ വിതരണം തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു.

1994 ൽ എച്ച്. ഐ. വി +ve ആയവരുടെ എണ്ണത്തിൽ 800% വർദ്ധനവാണ് രേഖപ്പെടുത്തിയത്. ഇതിൽ 40% പേരും കേരളത്തിനു പുറത്തും പോകാത്തവരായിരുന്നുവെന്നത് കാണിക്കുന്നത്. ഈ രോഗം കേരളത്തിന്റെ മണ്ണിൽ വേരുറപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞുവെന്നാണ്.

1994 അവസാനംവരെ കേരളത്തിൽ 1027 പേരുടെ രക്തം എച്ച്. ഐ. വി +ve ആണ് അതിൽ 122 പേർ രോഗികളും എയ്ഡ്സ് രോഗികൾ ആണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ പഠന പ്രകാരം ഒരാളുടെ രക്തം എച്ച്. ഐ. വി + ve ആയി കണ്ടുപിടിയ്ക്കുമ്പോൾ 100 പേർ കണ്ടുപിടിയ്ക്കപ്പെടാത്തവരായുണ്ട്. അതായത് കേരളത്തിൽ 1027 പേരുടെ രക്തം എച്ച്. ഐ. വി. +ve ആണെന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചപ്പോൾ കേരളത്തിൽ 1027 × 100 = 102700, എച്ച് ഐ. വി. ബാധിതരുണ്ട്, 100 കേരളീയരിൽ ഒരാൾ എച്ച്. ഐ. വി. ബാധിതൻ കോഴിക്കോട്, തൃശൂർ തിരുവനന്തപുരം, എന്നീ ജില്ലകളാണ്. എയ്ഡ്സ് വ്യാപനത്തിൽ മുൻപിൽ കേരളത്തിൽ കുപ്രസിദ്ധമായ ചുവന്നതെരുവുകളില്ലെങ്കിലും ചില പഠന പ്രകാരം 36%ത്തോളം വിവാഹിതരായ ഗ്രാമീണ സ്ത്രീകൾ ഒന്നിലധികം ആൾക്കാരുമായി സെക്സ് ബന്ധങ്ങൾ നടത്തുന്നവരാണ്. വിവാഹിതരായ പുരുഷന്മാരിൽ 98% വിവാഹേതരബന്ധത്തിന് വിമുഖതയില്ലാത്തവരാണ് ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങളിലും ബോംബെയിലും ജോലി ചെയ്യുന്നവരും, ലോറി ഡ്രൈവർമാരുമാണ് രോഗാണുവിനെ കേരളത്തിൽ എത്തിച്ചത്,

10. എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിന്റെ വ്യാപനരീതി

വടക്കെ അമേരിക്ക, തെക്കെ അമേരിക്ക, പടിഞ്ഞാറൻ യൂറോപ്പ്, ആസ്ട്രേലിയ എന്നിവിടങ്ങളിൽ സ്വവർഗ്ഗരതിയും, മയക്കുമരുന്ന് കുത്തിവയ്ക്കലും ആണ് എയ്ഡ്സ് വ്യാപനത്തിൽ മുഖ്യമായത്, 1970കളിൽ രോഗപ്പകർച്ചയും 1980 കളുടെ ആദ്യപകുതി മുതൽ രോഗാവസ്ഥയും ദൃശ്യമായി.

രണ്ടാമത്തെ രീതി:-

സ്ത്രീ പുരുഷബന്ധം വഴിയാണ് ഇവിടെ പ്രധാനമായും രോഗപ്പകർച്ച ഉണ്ടായത്, ഒന്നിലധികം ആൾക്കാരുമായി സ്ത്രീ പുരുഷബന്ധം നടത്തുന്ന പ്രവണത വേശ്യാവൃത്തി എന്നിവയാണ് രോഗപ്പകർച്ചയ്ക്ക് കാരണമായത്, സഹാറൻ ആഫ്രിക്കൻ

രാജ്യങ്ങളിൽ 1970 കളിൽ ഇപ്രകാരം രോഗപ്പകർച്ചയും 1980 കളുടെ ആദ്യം മുതൽ രോഗാവസ്ഥയും ദൃശ്യമായി

തുടക്കത്തിൽ കണ്ട ഒന്നാം വ്യാപനരീതി രണ്ടിലേക്ക് മാറുന്നതാണ്. പല രാജ്യങ്ങളിലും നടത്തിയ പഠനങ്ങളിൽ നിന്നും മനസ്സിലാകുന്നത്. ഏഷ്യാ മിഡിൽ ഈസ്റ്റ് വടക്കൻ ആഫ്രിക്കാ എന്നിവിടങ്ങളിൽ രണ്ടാം വ്യാപനരീതിയാണ് രോഗം പടരാൻ കാരണമായത്. ലോകത്തൊട്ടാകെ നോക്കുമ്പോൾ എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിന്റെ വ്യാപനരീതി ഇപ്രകാരമാണ്.

[1] സ്ത്രീപുരുഷബന്ധം വഴി 60%
(2) സ്വവർഗ്ഗരതി 15%
(3) മയക്കുമരുന്ന് സ്വയം കുത്തിവയ്ക്കൽ 10%
(4) ഗർഭധാരണം വഴി 10%
(5) രക്ത ദാനം വഴി 5%

11. എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

(1) 10% കൂടുതൽ ശരീരത്തിന്റെ തൂക്കം കുറയൽ.
2. ഒരു മാസത്തിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടു നില്ക്കുന്ന അകാരണമായ വയറിളക്കം.
3. ഒരു മാസത്തിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന അകാരണമായ പനി.
4. ഒരു മാസത്തിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടു നില്ക്കുന്നതും മരുന്ന് കഴിച്ചിട്ടും വിട്ടുമാറാത്തതുമായ ചുമ.
5. കഴുത്ത്, കക്ഷം, നാഭി എന്നിവിടങ്ങളിലെ കഴലകൾ തുടർച്ചയായി വലുതാകുക. പലപ്പോഴും ഗ്ലാൻറ് ക്ഷയരോഗമെന്ന് തെറ്റിധരിക്കപ്പെടും.
6. വായ്, തൊണ്ട, ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ എന്നിവയിൽ പൂപ്പൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക. ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ വിഷമം
7. രാത്രിയിൽ വിയർക്കൽ
8. ഹെർപിസ് എന്ന വൈറസ് രോഗം വീണ്ടും വീണ്ടും വരുക
9. സ്വഭാവത്തിൽ മാറ്റം, ഓർമ്മക്കുറവ്, സംശയം, തലചൊറിച്ചിൽ, പഴുപ്പ്.
10. ന്യൂമോസിസ്റ്റിസ്, കരിനിന്യൂമോണിയ
11. ക്യാൻസർ ബാധ, കാർപ്പോസിസ്, സാർക്കോമയും ഹോഡ്ജ് കിൻസ്, ലിംഫോമയും

അമേരിക്ക, യൂറോപ്പ്, ആസ്ത്രേലിയ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ന്യൂമോസിസ്റ്റിസ്, കരിനിന്യുമോണിയയുടെ രൂപത്തിലും തൊലിപ്പുറത്തുണ്ടാകുന്ന വ്യാപകമായ ക്യാൻസറിന്റെ രൂപത്തിലും രോഗാവസ്ഥ ദൃശ്യമായപ്പോൾ ഏഷ്യയിലും, ആഫ്രിക്കയിലും മാസങ്ങളോളം നിണ്ടു നില്ക്കുന്ന വയറിളക്കത്തിന്റെയും പനിയുടെയും രൂപത്തിലും ചികിത്സ ഫലിക്കാത്ത ക്ഷയരോഗത്തിന്റെയും രൂപത്തിലും രോഗാവസ്ഥ ദൃശ്യമായി,

12. എയ്ഡ്സ് രോഗം പിടിപെടാൻ സാധ്യതയുള്ള ജനവിഭാഗങ്ങൾ

1. വേശ്യാവൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ
2. വേശ്യകളുമായി കൂടുതലായി ബന്ധപ്പെടുന്നവർ ട്രക്ക് ഡ്രൈവർമാർ, ക്ലീനർമാർ, ടാക്സികാർ ഡ്രൈവർമാർ തുടങ്ങി ഏറെ ദൂരം സഞ്ചരിക്കുന്ന ജനവിഭാഗങ്ങളും അവരുടെ ഭാര്യമാരും,
3, സ്വവർഗ്ഗഭോഗികൾ
4. മയക്കുമരുന്ന് സ്വയം ഞരമ്പിൽ കുത്തിവെയ്ക്കുന്നവർ.
5. തടവുകാർ.
6, എച്ച്, ഐ. വി വൈറസ് ബാധയുള്ള അമ്മമാർക്ക് ജനിക്കുന്ന കുട്ടികൾ
7. കൂടെ കൂടെ രക്തം സ്വീകരിക്കേണ്ടി വരുന്ന ഹീമോഫീലിയ രോഗികൾ,
8. എയ്ഡ്സ് രോഗാണു വാഹകരായ യുവാക്കളെയും യുവതികളെയും വിവാഹം കഴിക്കുന്ന ആരോഗ്യവാൻമാർ
9. അറിയാതെ എയ്ഡ്സ് രോഗികളെ പലതരത്തിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ഡോക്ടർമാർ, ലാബ്ടെക്നീഷ്യൻമാർ, നേഴ്സുമാർ തുടങ്ങിയവർ ഇതിന് സുരക്ഷാ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കണം

13. എയ്ഡ്സ് രോഗം പകരില്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങൾ

സർവ്വ സാധാരണമായ ദൈനം ദിന സമ്പർക്കങ്ങളാൽ എയ്ഡ്സ് രോഗം പകരാറില്ല, എയ്ഡ്സ് രോഗിയുമൊത്തോ, എച്ച് ഐ. വി വൈറസ് ബാധയുള്ളവരുമായോ ഒരേ സ്ഥലത്തു ജോലി ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടോ ഒരേ പൊതു കക്കൂസ് ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ, പ്ലേറ്റുകൾ സ്പൂണുകൾ എന്നിവ പങ്കുവെയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടോ ഒരുമിച്ച

കളിയ്ക്കുന്നതു കൊണ്ടോ, ഒരേ പാത്രത്തിൽ ഭക്ഷിക്കുന്നതു കൊണ്ടോ, ഹസ്തദാനം വഴിയോ, സൗഹൃദ ചുംബനം വഴിയോ എയ്ഡ്സ് രോഗം പകരില്ല. ജലദോഷം, വൈറൽ പനി, മീസിൽസ്, ചിക്കൻ പോക്സ് ജർമൻ മീസിൽസ് എന്നീ വൈറസ് രോഗങ്ങൾ പോലെ എയ്ഡ്സ് രോഗി ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ എയ്ഡ്സ് രോഗം പകരില്ല. പോളിയോ, മഞ്ഞപ്പിത്തം, വൈറൽ വയറിളക്കം, ടൈഫോയിഡ്, കോളറ എന്നീ രോഗങ്ങൾ പോലെ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ, വെള്ളം എന്നിവയിൽ കൂടി എയ്ഡ്സ് രോഗം പകരാറില്ല. അതിനാൽ എയ്ഡ്സ് രോഗികളുടെ വസ്ത്രം അലക്കുമ്പോഴും രോഗം പകരില്ല.

പലർക്കുമുള്ള ഒരു പ്രധാന സംശയം എയ്ഡ്സ് രോഗികളെ മറ്റ് രോഗികൾക്കൊപ്പം ആശുപത്രിയിൽ കിടത്തി ചികിത്സിക്കുവാൻ പാടുണ്ടോ എന്നതാണ്. പാടുണ്ട്.

എന്തെന്നാൽ എയ്ഡ്സ് രോഗം ഒരിക്കലും ഒരു രോഗിയിൽ നിന്നും മറ്റൊരു രോഗിയിലേയ്ക്ക് പകരില്ല. ക്ഷയം ഒരു രോഗിയിൽ നിന്നും മറ്റൊരു രോഗിയിലേയ്ക്ക് വായുവിലൂടെ പകരും, അതിനാൽ രോഗികളെ പ്രത്യേകം വാർഡുകളിൽ ചികിത്സിപ്പിക്കുന്നു. എയ്ഡ്സ് അത്തരമൊരു പകർച്ച വ്യാധിരോഗമല്ല. യു. എസ്. എ യിലെ എല്ലാ ആശുപത്രിയിലും കുറെ എയ്ഡ്സ് രോഗികൾ ഉണ്ട് ആരെയും മാറ്റിപ്പാർപ്പിക്കുന്നില്ല. പക്ഷെ എയ്ഡ്സ് രോഗികളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർ സുരക്ഷാനടപടികൾ സ്വീകരിക്കണം.

11. എയ്ഡ്സ് രോഗം പകരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ

(a) ലൈംഗിക ബന്ധം

എയ്ഡ്സ് രോഗികളുമായോ, എച്ച്. ഐ. വി. വൈറസ് ബാധിതരായ വ്യക്തികളുമായോ സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പാക്കാതെ നടക്കുന്ന ലൈംഗികവേഴ്ച-സ്ത്രീ പുരുഷന്മാരിലും സ്വവർഗ്ഗരതിയും. എച്ച്. ഐ. വി. വൈറസിന്റെ ആന്റിബോഡി രക്തത്തിൽ കണ്ടു തുടങ്ങുവാൻ വൈറസ് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് 8 ആഴ്ച സമയം വേണം. ഈ കാലയളവിൽ എലിസ ടെസ്റ്റും, വെസ്റ്റേൺ ബ്ലോട്ട് ടെസ്റ്റും നെഗറ്റീവ് ആയിരിക്കും. എന്നാൽ ഈ 2 മാസക്കാലയളവിലാണ് എച്ച്. ഐ. വി. വൈറസ് ഏറ്റവും

വരിലേയ്ക്ക് ഏററവും അധികം പകരുന്നത്. 100 മുതൽ 1000 ഇരട്ടിവരെ ഏറെയാണ് രോഗം പകരാനുള്ള സാദ്ധ്യത ഇക്കാലത്ത്. സ്വവർഗ്ഗാനുരാഗികളിൽ 33% പേർക്ക് രോഗം പിടിക്കുന്നത് ഇക്കാലത്താണെന്നാണ് യൂണിവേഴ്സിററി ഓഫ് മിച്ചിഗൺ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ വ്യക്തമായി. എച്ച്. ഐ. വി. വൈറസ് ബാധയുള്ള പുരുഷന്മാരിൽ നിന്ന് സ്ത്രീകളിലേയ്ക്കും തിരിച്ചും രോഗം പകരുന്നതും ഇതേ തോതിലാണ്. വൈറസ് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് നാലുമണിക്കൂർ സമയം മുതൽ അയാൾ രോഗാണുവിനെ മററുള്ളവർക്ക് പകർത്തും. അതിനാൽ അപരിചിതരുമായി സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പാക്കാതെയുള്ള ലൈംഗിക വേഴ്ച നരകത്തിലേക്കുള്ള യാത്രയാണ്.

ലോകമൊട്ടാകെ നോക്കുമ്പോൾ 60% എയ്ഡ്സ് പകർച്ച സ്ത്രീ പുരുഷ ബന്ധം വഴിയും 15% സ്വവർഗ്ഗരതി മൂലവുമാണ്.

(b) മയക്കുമരുന്ന് സ്വയം കുത്തിവെയ്ക്കൽ

ലോകത്തൊട്ടാകെ 10% എയ്ഡ്സ് പകർച്ച മയക്കു മരുന്ന് കുത്തിവെയ്ക്കുന്നതുമൂലമാണ്. യുവതീ യുവാക്കൾ ഒരു ഗ്രൂപ്പായി അണുനശീകരണം നടത്താത്ത സൂചി ഉപയോഗിച്ച് എല്ലാവരും കുത്തിവെയ്ക്കപ്പെടുന്നു. കൂട്ടത്തിൽ ആർക്കെങ്കിലും എച്ച്. ഐ. വി. ബാധയുള്ളപ്പോൾ എല്ലാവരിലും പകരുന്നു. ഇൻഡ്യയിൽ മണിപ്പൂർ, മിസ്സോറാം, നാഗാലാൻറ് എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ രോഗപ്പകർച്ച ഉണ്ടായത് ഇപ്രകാരമാണ്. ഇൻഡ്യയിൽ ഏകദേശം 3% രോഗപ്പകർച്ച മയക്കുമരുന്ന് കുത്തിവെയ്പ്പുമൂലമാണ്.

(c) ഗർഭധാരണം വഴി-: 10%

എച്ച്. ഐ. വി വൈറസ് ബാധയുള്ള ഗർഭിണികളിൽ നിന്നും ജനിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ അമേരിക്ക, യൂറോപ്പ്, എന്നിവടങ്ങളിൽ 10% മുതൽ 25% വരെ കുട്ടികൾക്കും ആഫ്രിക്കയിലും ഏഷ്യയിലും 40% വരെ കുട്ടികൾക്കും രോഗപ്പകർച്ചയുണ്ടാകുന്നുണ്ട്. എച്ച്. ഐ വി. ബാധിച്ച കുട്ടികൾ അധികകാലം ജീവിക്കുകയില്ല.

(d) രക്ത ദാനവും രക്തം കലർന്ന ഉപകരണംവഴി

രക്തദാനം:-

എച്ച് ഐ- വി വൈറസ് ബാധയുള്ളവരുടെ രക്തം രോ

ഗികൾക്ക് കയററുമ്പോൾ 100% വും എയ്ഡ്സ് രോഗം പകരും. ഇന്ത്യയിൽ രക്തദാനം വഴി 12% പകരുന്നുണ്ടായിരുന്നുവെന്നു കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.

രക്തം കലർന്ന ഉപകരണങ്ങൾ, സൂചികൾ മുതലായവ.

എച്ച്. ഐ. വി. വൈറസ് ബാധയുള്ള ഒരാളുടെ രക്തം കലർന്ന ഇൻജക്ഷൻസൂചികൾ, പച്ചകുത്തുന്ന സൂചികൾ, കാതും മൂക്കും, കുത്തുന്ന സൂചികൾ ഷേവു ചെയ്യുന്ന ബ്ലയിഡുകൾ, സുന്നത്തു ചെയ്യുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ അണുനശീകരണം നടത്താതെ മററുള്ളവരിൽ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ രോഗപ്പകർച്ചയുണ്ടാകുന്നു. എയ്ഡ്സ് രോഗാണു വാഹകരുടെ വായിൽ പനിനോക്കാൻ തെർമോമീററർ വെയ്ക്കുന്നതും ആ തെർമോമീററർ അണുനശീകരണം നടത്താതെ മററുള്ളവരുടെ വായിൽ വെയ്ക്കുമ്പോൾ രോഗം പകരാം.

15. എയ്ഡ്സ് രോഗികളും എച്ച്. ഐ. വി. വൈറസ് ബാധയുള്ളവരും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

(a) ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.

1. കൃത്യമായി വ്യായാമം ചെയ്യണം.
2. കൃത്യമായി ഉറങ്ങണം.
3. ചെറിയ രോഗങ്ങൾ പോലും വന്നാൽ ഉടനടി ചികിത്സനേടണം, ക്ഷയരോഗം വരാതിരിയ്ക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിയ്ക്കണം
4. ഭാര്യാ ഭർത്തൃബന്ധത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ എപ്പോഴും ഗർഭനിരോധന ഉറ (നിരോധ്) ഉപയോഗിയ്ക്കണം. ഭാര്യയ്ക്കാണ് വൈറസ് ബാധയെങ്കിൽ ഭർത്താവിനെകൊണ്ട് നിരോധ് ഉപയോഗിപ്പിയ്ക്കണം.
5. ചികിത്സ തേടുന്ന ഡോക്ടറോട് രഹസ്യമായി എച്ച്. ഐ. വി. +ve ആണെന്ന് പറയണം.

(b) ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ.

1. ഒരിക്കലും രക്തദാനം ചെയ്യരുത്.
2. മരണശേഷം കണ്ണുദാനം ചെയ്യരുത്.
3. വന്ധ്യതയുള്ള ദമ്പതികൾക്കായി ശുക്ലദാനം ചെയ്യരുത്.
4. പുകവലിയും, മദ്യപാനവും വർജ്ജിയ്ക്കണം.
5. വൃക്കയും ദാനം ചെയ്യരുത്.

6. കഴിവതും ഗർഭം ധരിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.
7. ജീവിത പങ്കാളിയുമായല്ലാതെ മറ്റാരുമായി സെക്സ് ബന്ധത്തിലേർപ്പെടരുത്. അതും നിരോധ് ഉപയോഗിച്ചുമാത്രം.

16. എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിന് ചികിത്സ.

1. എയ്ഡ്സ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങിയ ഒരു രോഗിയെ പൂർണ്ണമായും സുഖപ്പെടുത്താൻ പറ്റിയ ഒരു മരുന്നും ഇതേവരെ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല. എന്നാലും രോഗിയ്ക്ക് താല്ക്കാലിക ആശ്വാസം പകരുന്ന പല മരുന്നുകളും ഉണ്ട്. അതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവ

a) AZT (ZIDOVUDINE)–ഇതാണ് ഏറ്റവും പ്രചാരത്തിലുള്ള മരുന്ന് രണ്ട് കമ്പനികൾ ഇൻഡ്യയിൽ മരുന്ന് പുറത്തിറക്കിയിട്ടുണ്ട്– RETROVIR എന്ന പേരിലും, ZIDOVIR എന്ന പേരിലും. വിലകൂടിയ ഈ മരുന്ന് കൂടിയ അളവിൽ കഴിയ്ക്കാൻ നിർധനരായവർക്ക് സാധിയ്ക്കുകയില്ല.

b.) DDC or DDI.

c) 3TC–കാനഡായിലെ ബയോകെമിയ്ക്കൽ എന്ന കമ്പനിയുടെ ഈ മരുന്നും മുകളിൽ വിവരിച്ച AZT എന്ന മരുന്നും ഒരുമിച്ച് കൊടുക്കുന്ന പക്ഷം രോഗിയ്ക്ക് AZT മാത്രം കൊടുക്കുന്നതിലും 10 ഇരട്ടി ആശ്വാസം കിട്ടും എന്ന് തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. പക്ഷെ 3TC എന്ന മരുന്ന് വ്യാപാരാടിസ്ഥാനത്തിൽ വില്പനയ്ക്ക് ഇനിയും വന്നിട്ടില്ല.

17. എയ്ഡ്സ് രോഗം തടയൽ

1, **പ്രതിരോധ വാക്സിൻ:–** എയ്ഡ്സ് വരാതിരിയ്ക്കാനുള്ള വാക്സിൻ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തത് അടുത്ത വർഷം പ്രചാരത്തിൽവരും എന്ന് പ്രതീക്ഷിയ്ക്കുന്നു. പക്ഷെ പൂർണ്ണമായും എയ്ഡ്സിനെ തടയാൻ വാക്സിനാവുമെന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പ്രതീക്ഷിയ്ക്കുന്നില്ല.

എയ്ഡ്സ് വൈറസ് അതിന്റെ പുറം തോടിന്റെ ഘടന കൂടെക്കൂടെ മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നതിനാൽ അമേരിയ്ക്കയിൽ പറ്റുന്ന വാക്സിൻ ഇൻഡ്യയിൽ ഗുണം ചെയ്യില്ല. ഭൂമിയുടെ വ്യത്യസ്ത ഭാഗങ്ങളിൽ അതാതുനാടുകളിൽ വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത

വാക്സിൻ വേണ്ടിവരും. വാക്സിന്റെ കാര്യവും മുകളിൽപറഞ്ഞ AZT യുടെയും 3TC യുടെയും ഒരുമിച്ചുള്ള ചികിത്സാരീതിയും ഇനിയും നിലവിൽ വന്നിട്ടില്ല. ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിന്റെ വ്യാപനം തടയാനോ, എയ്ഡ്സ് രോഗിയെ ചികിത്സിച്ച് സുഖപ്പെടുത്താനോ, വൈദ്യശാസ്ത്രം വളർന്നിട്ടില്ല. അതിനാൽ എയ്ഡ്സ് രോഗം ഇന്ന് 100% വും മാരകമായ രോഗമായി തുടരുന്നു. ചികിത്സയേക്കാൾ പ്രതിരോധം എന്ന പഴഞ്ചൊല്ലാണ് ഏറ്റവും യോജിയ്ക്കുന്നത് എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിനാണ് എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിന്റെ വ്യാപനം തടയാൻ ഓരോ വ്യക്തിയും തന്റെ പങ്ക് വഹിച്ചേ പറ്റൂ. തെറ്റിദ്ധാരണകൾ തിരുത്തി വസ്തുതകൾ പഠിക്കു. മനസ്സിലാക്കുക. എയ്ഡ്സ് രോഗം ശിക്ഷയല്ല ഒരു ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യമാണെന്ന് പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുക എയ്ഡ്സ് രോഗികൾക്ക് ധാർമ്മിക പിൻതുണ നല്കുക. എയ്ഡ്സ് സേവകരായി പ്രവർത്തിയ്ക്കുക.

എച്ച്. ഐ. വി. ബാധ വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷമാണ് എയ്ഡ്സ് ആയി ലക്ഷണങ്ങൾ പുറമെകാട്ടുക. ഇൻഡ്യയിൽ എച്ച്. ഐ. വി ബാധ 20 ലക്ഷത്തോളം പേരുണ്ടെങ്കിലും എയ്ഡ്സ് രോഗികൾ 1100 മാത്രം. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഒട്ടും ഇല്ലാത്തവരിൽ നിന്ന് വൈറസ് പകരുന്നത് രോഗനിയന്ത്രണം കഠിനമാക്കുന്നു.

6 കോടി ജനങ്ങളുള്ള തായ്ലൻറ് 1993 ൽ 150 കോടി രൂപ എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധത്തിന് ബോധവല്കരണത്തിനുമായി ചിലവിട്ടു. 1994 ൽ അത് 300 കോടിയായി വർദ്ധിപ്പിച്ചു. എന്നാൽ 1994 ൽ ഇൻഡ്യ ചിലവിട്ടത് 85 കോടി രൂപ മാത്രം, ആൾക്ക് ഒരു രൂപ പോലും ഇല്ല. അതായത് എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധത്തിനും ബോധവൽകരണത്തിനുമായി ഇൻഡ്യ ചിലവിടുന്ന തുക വളരെ അപര്യാപ്തമാണ് ഒരു ലക്ഷത്തോളം എയ്ഡ്സ് രോഗാണു വാഹകരുള്ള തമിഴ്നാട് 1994 ൽ 3 കോടി രൂപ മാത്രമേ ചിലവിട്ടുള്ളു. കമേർസ്യൽ സെക്സ് ബന്ധങ്ങൾ ഗർഭം, ഉത്തേജക മരുന്ന് കുത്തിവെയ്ക്കൽ, രക്തദാനം വൈറസ് ബാധയുള്ള രക്തം കലർന്ന ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ മാത്രമാണ് രോഗപകർച്ച എന്ന് നമ്മൾ നേരത്തെകണ്ടു. ഈ മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ കൂടി രോഗപ്പകർച്ച എങ്ങിനെ തടയാം എന്ന് നോക്കാം.

I. സെക്സ് അരാജകത്വവും നിരോധവും.

കമേർസ്യൽ സെക്സ് ബന്ധങ്ങൾ എല്ലാവരും ഉപേക്ഷിക്കുക എന്നതാണ് പരമ പ്രധാനം. എയ്ഡ്സ് വ്യാപനം തടയാൻ

നമ്മുടെ യുവതീയുവാക്കൾക്കുള്ള ഏറ്റവും നല്ല പ്രതിജ്ഞ വിവാഹത്തിനു മുമ്പ് ബ്രഹ്മചര്യം പാലിക്കുക, വിവാഹത്തിനു ശേഷം ഏക ഭാര്യാ ഭർതൃ ബന്ധം എന്നതാണ്. ഇൻഡ്യയിൽ 99% വിവാഹങ്ങളും അച്ഛനമ്മമാരും ബന്ധുക്കളും കൂടി തീരുമാനിച്ചുറപ്പിയ്ക്കുന്നതായതിനാൽ ഈ പ്രതിജ്ഞ പാലിപ്പിക്കപ്പെടുന്നപക്ഷം എയ്ഡ്സ് പമ്പ കടക്കും. പക്ഷെ ലക്ഷകണക്കിന് യുവാക്കൾ അന്യസംസ്ഥാനങ്ങളിലും, വിദേശത്തും ജോലി ചെയ്യുകയും, ആയിരകണക്കിന് ട്രക്ക് ഡ്രൈവർമാർ ഇൻഡ്യ മുഴുവൻ സഞ്ചരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ കാലഘട്ടങ്ങളിൽ പറഞ്ഞ പ്രതിജ്ഞ പാലനം എപ്പോഴും നടപ്പാകാറില്ല. എത്ര പതിവ്രതയ്ക്കും വ്യഭിചരിക്കുന്ന ഭർത്താവിൽ നിന്നും രോഗം പകരാം തിരിച്ചും. ഭാര്യയും, ഭർത്താവും ഒരു പോലെ വിശ്വസ്തത പാലിച്ചാൽ മാത്രമേ രക്ഷയുള്ളൂ.

എയ്ഡ്സിനെതിരെയുള്ള കഴിഞ്ഞ 14 വർഷത്തെ കുരിശുയുദ്ധത്തിലെ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ കണ്ടുപിടുത്തം പുരുഷന്മാർ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഗർഭ നിരോധന ഉറ- നിരോധ് എപ്പോഴും ഉപയോഗിച്ച് സ്ത്രീ പുരുഷ ബന്ധത്തിലേർപ്പെടുന്ന പക്ഷം എയ്ഡ്സ് രോഗപകർച്ച 83% വരെ തടയാം എന്നത്രെ. അതിനാൽ എയ്ഡ്സ് വ്യാപനം തടയുന്നതിൽ നിരോധിനുള്ള പങ്ക് വളരെ വലുതാണെന്ന വസ്തുത പ്രചരിപ്പിക്കണം. സുരക്ഷിതമായ ലൈംഗിക ബന്ധം കമേർഷ്യൽ സെക്സ് ബന്ധങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന യുവാക്കളെ ലൈംഗികബന്ധം സുരക്ഷിതമായി നടത്താൻ പഠിപ്പിക്കണം. നിങ്ങൾക്കോ, നിങ്ങളുടെ ജീവിത പങ്കാളിക്കോ എയ്ഡ്സ് ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പില്ലെങ്കിൽ തീർച്ചയായും നിങ്ങൾ ഒരു ഗർഭനിരോധന ഉറ നിരോധ് ഉപയോഗിക്കണം. ഒരു നിരോധിന് ഉറക്ക് ഗുഹ്യരോഗത്തിന്റെ ബാധയിൽ നിന്നും നിങ്ങളെ രക്ഷിക്കാൻ കഴിയും. എയ്ഡ്സിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കാനും, പക്ഷെ സെക്സ് പങ്കാളി ഒന്നിലധികമാകാതിരിക്കുന്നതു തന്നെയാണ് പൂർണ്ണ സുരക്ഷിതത്വം എയ്ഡ്സ് വൈറസ് ബാധയുള്ള വ്യക്തിയുമായി സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പിക്കാതെ നടത്തുന്ന ലൈംഗിക വേഴ്ചയാണ് എയ്ഡ്സ് വ്യാപനത്തിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാന കാരണം എന്ന വസ്തുത സാധാരണക്കാർക്ക് മനസിലാക്കി കൊടുക്കണം. കൂടെ കൂടെ യാത്ര ചെയ്യുന്നവർ, ട്രക്ക് ഡ്രൈവർമാർ എന്നിവരാണ് എയ്ഡ്സ് വ്യാപനത്തിന്റെ മുഖ്യകണ്ണികൾ എന്നതിനാൽ അവർ കാമപൂർത്തിക്ക് ആൾക്കാരുമായും ഭാര്യയുമായും ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ ഗർഭനിരോധന ഉറ-നിരോധ് ഉപയോഗിക്കേണ്ട പ്രാധാന്യം മനസിലാക്കി കൊടുക്കണം.

എയ്ഡ്സ് വ്യാപനം തടയുന്നതിൽ നിരോധിനുള്ള പങ്ക് വലുതാണെന്ന വസ്തുത ഇൻഡ്യയിൽ വളരെ പേർക്കും അറിയത്തില്ല. നിരോധ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ ഇൻഡ്യക്കാർ പൊതുവെ വിമുഖരാണ്. നിരോധിന്റെ ഉപയോഗം വേശ്യാലയങ്ങളിൽ നിർബന്ധമാക്കണം.

നിരോധ് എയ്ഡ്സിനെതിരെ 83% സംരക്ഷണമേ നൽകുന്നുള്ളൂ എന്നറിയുന്നതും നന്ന്. അതിന് കാരണം പല പ്രാവശ്യം നിരോധ് ഉപയോഗിച്ച് ലൈംഗികബന്ധം നടത്തുമ്പോൾ അപൂർവ്വ അവസരങ്ങളിൽ നിരോധ് പൊട്ടിപ്പോകാറുണ്ട്. എയ്ഡ്സ് വൈറസ് രോഗാണു വാഹകരായ സ്ത്രീയുടെ യോനീ സ്രവങ്ങളിൽ ലക്ഷക്കണക്കിന് വൈറസുകൾ ഉണ്ട്. നിരോധ് പൊട്ടുന്ന അവസരത്തിൽ ഈ വൈറസുകൾ പുരുഷനെ കടന്നാക്രമിക്കുന്നു.

ഗർഭ നിരോധന ഉറ-നിരോധ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

[1] ലൂബ്രിക്കേറ്റഡ് നിരോധ് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. പെട്രോളിയം അടങ്ങിയ ജല്ലി കോൾഡ് ക്രീം, പാചക എണ്ണ എന്നിവ നിരോധ് മയമുള്ളതാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കരുത്.

(2) ഒരു നിരോധ് ഒരിക്കൽ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ. എങ്ങനെയാണ് നിരോധ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് എന്നറിയാത്ത ഗ്രാമീണർക്ക് നിരോധ് ഉപയോഗിക്കേണ്ട വിധം സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തകർ പറഞ്ഞു കൊടുക്കണം.

1980 കളുടെ അവസാനം ആഫ്രിക്കൻ ഭൂഖണ്ഡത്തിൽ ഘാനയിൽ മാത്രമായിരുന്നു നിരോധിന്റെ വിതരണം വ്യാപകമായിരുന്നത്. എന്നാൽ ഇന്ന് 20 ൽ അധികം ആഫ്രിക്കൻ രാജ്യങ്ങളിൽ എയ്ഡ്സ് വ്യാപനം തടയുന്നതിനായി നിരോധ് പ്രചാരണങ്ങൾ വന്നു കഴിഞ്ഞു.

ഇൻഡ്യയിൽ ഒരു ഫാമിലിപ്ലാനിങ്ങ് മാർഗ്ഗമെന്ന നിലയിൽ നിരോധിന് പ്രചാരം നേടിയിട്ടുണ്ട്. പക്ഷെ എയ്ഡ്സ് വ്യാപനം തടയുന്ന ഒരു മുഖ്യ ഉപാധി എന്ന നിലയിലുള്ള പ്രചാരണം നിരോധിന് ഇനിയും കൈവന്നിട്ടില്ല. എയ്ഡ്സ് തടയാൻ സുരക്ഷിതമായ ലൈംഗികബന്ധമെന്ന മുദ്രാവാക്യമാണ് ലോകമെമ്പാടും മുഴങ്ങുന്നത്. പക്ഷെ നിരോധിന്റെ ആവ

ധാരാളമായ ലഭ്യതയും, എയ്ഡ്സ് നിയന്ത്രണ കാര്യത്തിൽ പ്രധാനപങ്ക് വഹിക്കുന്നു. സാമൂഹിക സ്ഥാപനങ്ങൾ വഴിയും, വിപുലമായ വിൽപനയ്ക്കുള്ള സൗകര്യങ്ങളും ഏർപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ നിരോധ് ഒളിച്ചും പാത്തും വാങ്ങേണ്ട ഗതികേടില്ല. പകരം എല്ലായിടത്തും അത് ലഭ്യമായിരിക്കുന്നു.

2. ഗർഭം വഴിയുള്ള എയ്ഡ്സ് വ്യാപനം തടയൽ

എച്ച്. ഐ. വി. +ve ആയ യുവതികളിൽ നിന്നും ജനിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ ഏഷ്യയിൽ 40% കുട്ടികൾക്ക് രോഗപകർച്ചയ്ക്ക് സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. ഗർഭ ധാരണ വേളയിലോ, പ്രസവസമയത്തോ, മുലയൂട്ടുന്ന കാലത്തോ രോഗം പകരാം അതിനാൽ എച്ച്. ഐ. വി +ve ആയ യുവതികൾ ഗർഭം ധരിയ്ക്കരുത്.

3. മയക്കു മരുന്ന് കുത്തി വെയ്ക്കൽ

മയക്കുമരുന്നിന് അടിമകളായ യുവാക്കളെ അണുനശീകരണം നടത്താത്ത സൂചികൊണ്ട് മരുന്ന് കുത്തിവെയ്ക്കുമ്പോൾ രോഗ പകർച്ചയുണ്ടാകാം എന്ന സംഗതി ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. കഴിവതും അവരെ മയക്കുമരുന്നിന്റെ അടിമത്തത്തിൽനിന്നും മോചിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

4. രക്തദാനം

രോഗ ബാധിതരക്തം മറ്റൊരാളിൽ കയറ്റുമ്പോൾ 100% രോഗ പകർച്ചയുണ്ടാകും. ഇൻഡ്യയിൽ 12% ത്തോളം രോഗപ്പകർച്ചയുണ്ടായത് രക്തം വഴിയാണ്. ലൈസൻസുള്ള രക്തബാങ്കിൽ മാത്രമേ രക്തദാനം നടത്താവൂ എന്നാണ് കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ നിയമം. രക്തബാങ്കിന് ലൈസൻസ് കിട്ടാൻ 100 മീറ്റർ വിസ്തീർണ്ണമുള്ള എയർകണ്ടീഷൻ ചെയ്ത മൂന്ന് മുറികൾ വേണം. രക്തബാങ്കിന് വേണ്ടി മുഴുവൻ സമയസേവനത്തിന് ഒരു ഡോക്ടർ വേണം. രക്തദാനം നടത്തുന്നയാൾക്ക് എയ്ഡ്സ്, മഞ്ഞപ്പിത്തം, മന്ത്, മലമ്പനി, സിഫിലിസ് എന്നീ രോഗങ്ങളില്ലെന്ന് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ രക്തദാനം നടത്താൻ പാടുള്ളൂ. നിയമം നല്ലതുതന്നെ. എയ്ഡ്സ് പോലുള്ള മാരകരോഗങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ തടയുകയും ചെയ്യാം. പക്ഷെ സർക്കാർ അംഗീകാരമുള്ള രക്തബാങ്കുകളില്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ നിയമം ഡോക്ടർമാർ കർക്കശമായി പാലിച്ചാൽ രോഗികൾ രക്തം വാർന്ന്

മരിക്കേണ്ടി വരും. കേരളത്തിൽ എല്ലാ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലും എല്ലാ ജില്ലാ ആശുപത്രികളിലും ലൈസൻസുള്ള രക്തബാങ്കുണ്ട്. ഒരു കുപ്പി രക്തം എയ്ഡ്സ് പരിശോധന നടത്തി എടുത്തു കൊടുക്കാൻ ചാർജ്ജ് 250 രൂപ ആശുപത്രിയിലെ രോഗികൾക്കു 200 രൂപയും

ലൈസൻസുള്ള രക്ത ബാങ്ക് സംവിധാനത്തോടൊപ്പം രക്തം സംഭരിക്കാത്ത ചെറുകിട രക്ത ദാന കേന്ദ്രങ്ങൾക്ക് അംഗീകാരം നൽകുകയാണ് പ്രായോഗികമായ സമീപനം. അത്യാഹിത സാഹചര്യത്തിൽ 5 മിനിട്ടുകൊണ്ട് എലിസാ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാം. പക്ഷെ എയ്ഡ്സ് ടെസ്റ്റ് നടത്താതെ രോഗിയ്ക്ക് രക്തം കൊടുക്കുന്നത് ഈ എയ്ഡ്സ് യുഗത്തിൽ ക്രൂരമാണ്, ഈ ക്രൂരത കാട്ടുന്ന പല ഡോക്ടർമാരും ഇന്നും നമ്മുടെ ഇടയിലുണ്ട്. ഇത്തരം ക്രൂരത അവസാനിപ്പിയ്ക്കാൻ ഓരോ കൊച്ചു പ്രദേശത്തും യുവാക്കൾ സംഘടിയ്ക്കാതെ സാദ്ധ്യമല്ല. എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധ സമിതികൾ എല്ലാ പ്രദേശത്തും ഉണ്ടായാൽ മാത്രമേ ഇത് സാധ്യമാകൂ. അതുപോലെ തന്നെ അമേരിക്കൻ നിലവാരത്തിലുള്ള രക്ത ബാങ്ക് ചട്ടങ്ങളും സ്വല്പം കൂടി മയപ്പെടുത്തി ഇൻഡ്യൻ നിലവാരത്തിലുള്ള രക്ത ബാങ്ക് നിയമത്തിനു വേണ്ടി എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധ സമിതി പ്രവർത്തിയ്ക്കണം. അതായത് രക്ത ബാങ്കിന് 100 മീറ്റർ വിസ്തീർണ്ണവും 3 എയർ കണ്ടീഷൻ ചെയ്ത മുറിയും വേണമെന്നുള്ള ശാഠ്യങ്ങൾ മാറ്റി എയർ കണ്ടീഷൻ ചെയ്യാത്ത, ആവശ്യത്തിന് ഉയരമുള്ള മൂന്ന് മുറി എന്നാക്കണം. അതല്ല ഇൻഡ്യാഗവൺമെൻറ് അമേരിയ്ക്കൻ നിലവാരത്തിലുള്ള രക്ത ബാങ്കിന് വേണ്ടി തന്നെ നിലകൊള്ളുന്ന പക്ഷം ഗവൺമെൻറ് തലത്തിൽ എല്ലാ താലൂക്ക് ആസ്ഥാനത്തും, ജില്ലാ ആസ്ഥാനത്തും അത്തരം രക്ത ബാങ്കുകൾ സ്ഥാപിയ്ക്കണം.

രക്ത ദാനത്തിൻെറ കാര്യത്തിൽ സ്വന്തം അച്ഛൻെറയോ, അമ്മയുടെയോ രക്തം പോലും വിശ്വസിയ്ക്കരുത്. എയ്ഡ്സ് ടെസ്റ്റ് നടത്താതെ ഒരു തുള്ളി രക്തം പോലും മറ്റൊരാളുടെ ശരീരത്തിൽ കയറ്റരുത്. തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ഒരാൾ ഭാര്യയ്ക്കും, മറ്റൊരാൾ സഹോദരനും രക്ത ദാനം ചെയ്യാൻ വന്ന അവസരത്തിൽ എച്ച്. ഐ. വി. +ve ആയി കണ്ട കാര്യം മറക്കാതിരിക്കുന്നത് നന്ന്.

എയ്ഡ്സ് വൈറസ് ഒരാളുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് 2 മാസം വരെയുള്ള കാലഘട്ടത്തിൽ എയ്ഡ്സ് ടെസ്റ്റുകൾ നെഗ

റിവ് ആയിരിക്കും, പക്ഷെ ദാതാക്കളുടെ രക്തത്തിൽ എയ്ഡ്സ് വൈറസുകൾ ധാരാളം കാണും. അതിനാൽ നമ്മുടെ സ്വന്തക്കാർക്ക് രക്തം കയറ്റുമ്പോൾ അപരിചിതരുടെ രക്തം കഴിവതും ഒഴിവാക്കണം, സെക്സ് ബന്ധങ്ങളിൽ വ്യതിചലിയ്ക്കാത്ത സ്വന്തക്കാരുടെ രക്തം മാത്രം നമ്മുടെ ബന്ധുക്കൾക്ക് നല്കാവൂ.

5. എയ്ഡ്സ് വൈറസ് കലർന്ന രക്തം പുരണ്ട സൂചിയും മറ്റുപകരണങ്ങളും

(a) ഡിസ്പോസിബിൾ സിറിഞ്ച്:-

1993 മാർച്ചിൽ കേരള ഹൈക്കോടതി ഡിസ്പോസിബിൾ സിറിഞ്ചും, സൂചിയും നിർബന്ധമാക്കിക്കൊണ്ട് ഉത്തരവ് പുറപ്പെടുവിച്ചു. കേരളത്തിലെ എല്ലാ പ്രൈവറ്റ് ആശുപത്രികളും ഇതിനകം ഹൈക്കോടതിയുടെ തീരുമാനം നടപ്പാക്കുകയും ചെയ്തു. ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞ സിറിഞ്ചും, സൂചിയും അന്നുതന്നെ നശിപ്പിയ്ക്കണമെന്ന് കൂടി ഹൈക്കോടതി ഉത്തരവിൽ പറയുന്നുണ്ടായിരുന്നു. കേരളത്തിലെ ഭൂരിപക്ഷം പ്രൈവറ്റ് ആശുപത്രികളും, മെഡിയ്ക്കൽ കോളേജുകളും പ്രൈവറ്റ് ലബോറട്ടറികളും ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞ സിറിഞ്ചും, സൂചിയും നശിപ്പിയ്ക്കാറില്ല. ലബോറട്ടറികൾ ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞ സിറിഞ്ചും. സൂചിയും മുൻസിപ്പാലിററിവക ചപ്പും, ചണ്ടിയും നിക്ഷേപിയ്ക്കുന്ന കുഴികളിൽ ഇടുന്നു. രാഷ്ട്രദീപികയുടെ 21-12-94ലെ റിപ്പോർട്ടു പ്രകാരം കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജിൽപ്പോലും ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞ സിറിഞ്ചുകൾ ആശുപത്രി വളപ്പിൽ കൂട്ടിയിടുന്നു. തമിഴ്നാട്ടുകാരായ പഴയസാധനം പെറുക്കുന്നവർ സിറിഞ്ചുകളും, സൂചികളും പെറുക്കി വേണ്ടപ്പെട്ടവർക്കുവില്ക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം മെഡിയ്ക്കൽ കോളേജിന്റെ പരിസരത്ത് നിക്ഷേപിച്ച നൂറുകണക്കിന് സിറിഞ്ചുകൾ ശേഖരിച്ച രണ്ടാളെ അടുത്ത കാലത്ത് പിടികൂടിയതായി 28-3-95ലെ ഇൻഡ്യൻ എക്സ്പ്രസ്സ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നു. ഇൻഡ്യൻ എക്സ്പ്രസ്സിന്റെ അതേ റിപ്പോർട്ടിൽ തന്നെ പറയുന്നു നമ്മുടെ മാർക്കററിൽ വില്പനയ്ക്ക് വച്ചിരിക്കുന്ന 55% സിറിഞ്ചുകളും ഉപയോഗിച്ചവയാണെന്ന്.

ഒരു ഡോക്ടർ 23: 6. 1994ൽ ഒരു മെഡിക്കൽ ഷോപ്പിൽ നിന്നും വാങ്ങിയ ഡിസ്പോസിബിൾ സിറിഞ്ചിൽ നേരത്തെ ഉപയോ

ഗിച്ച മരുന്നിന്റെ അംശം കണ്ടെത്തി. മെഡിക്കൽ ഷോപ്പിൽ ഉപ യി അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ കണ്ടെത്തിയത് ആ സിറിഞ്ചിന്റെ ബാച്ച് നമ്പർ ഹോൾസെയിൽ വില്പനക്കാരന്റെ ബില്ലിൽ വെളിപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല എന്നതായിരുന്നു. അതിനാൽ അന്വേഷണം മെഡിക്കൽ ഷോപ്പിൽ വഴിമുട്ടിപ്പോയി.

വികസിത രാജ്യങ്ങൾ ഡിസ്പോസിബിൾ സിറിഞ്ച് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഉപയോഗത്തിനു ശേഷം വളരെ നിഷ്കർഷയോടെ അവ നശിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ കേരളത്തിൽ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ പോലും ഉപയോഗിച്ച് ഡിസ്പോസിബിൾ സിറിഞ്ചുകൾ നശിപ്പിക്കാനുള്ള സംവിധാനമില്ല. അങ്ങിനെ നമ്മുടെ മാർക്കറ്റിൽ വില്ക്കുന്ന ഡിസ്പോസിബിൾ സിറിഞ്ചുകളിൽ 55% ഉപയോഗിച്ചവയാണെന്ന് പഠനങ്ങളിൽ നിന്നും ബോദ്ധ്യമായി. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ പ്രായോഗികമായ സമീപനം പഴയ ഗ്ലാസ് സിറിഞ്ച് യുഗത്തിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചുപോകുന്നതാണ് എയ്ഡ്സ് വ്യാപനം തടയാൻ നല്ലത്. 20 മിനിട്ട് പ്രഷർ കുക്കറിൽ സിറിഞ്ചും സൂചിയും തിളപ്പിക്കണം. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്ന പക്ഷം എയ്ഡ്സ് വൈറസോ മറ്റുരോഗാണുക്കളോ പകരുകയില്ല. ഒരു മിനിട്ട് തിളപ്പിച്ചാൽ തന്നെ എയ്ഡ്സ് വൈറസ് ചത്തുപോകും.

(b) മൂക്ക് കുത്തൽ, കാത് കുത്തൽ:-

തട്ടാൻമാരെക്കൊണ്ട് കുത്തിക്കുന്ന പഴയശീലവും, ബ്യൂട്ടി പാർലറിൽ പോയി കാത് കുത്തിക്കുന്ന പുതിയ ശീലവും മാറ്റി ആസ്പത്രികളിൽ പോയി അണുനശീകരണം നടത്തിയ സൂചി ഉപയോഗിച്ച് കാതും മൂക്കും കുത്തിക്കണം. സ്വർണ്ണ സൂചികൊണ്ട് കാതുകുത്തിക്കൊടുക്കുന്ന ഡോക്ടർമാർ വരെ നമ്മുടെ ഇടയിലുണ്ട്. പക്ഷെ സ്വർണ്ണ സൂചി തിളപ്പിച്ചതാണോ എന്ന് ഡോക്ടറോട് ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നതാണ് ബുദ്ധി.

(c) സുന്നത്:-

ഒസ്സാനെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിപ്പിക്കുന്ന ശീലം മാറ്റി ആസ്പത്രികളിൽപ്പോയി വേണം ആൺകുട്ടികളുടെ സുന്നത്ത് ചെയ്യിപ്പിക്കാൻ

(d) മുടിമുറിക്കൽ, കൃതാവ് വടിക്കൽ, മീശവടിക്കൽ:-

എയ്ഡ്സ് എന്ന മഹാമാരിയുടെ വരവോടുകൂടി ബാർബർ ഷോപ്പുകളിലെ ക്ഷൗരക്കത്തി അപ്രത്യക്ഷമായി പകരം ബ്ലെയിഡ്

കഷണങ്ങളാണ് ഇന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. പക്ഷെ ഓരോ ആൾക്കും ഒരു പുതിയ ബ്ലേയിഡ് കഷണം വീതം എല്ലാ ബാർബർമാരും ഉപയോഗിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്താൻ പററാത്തതിനാൽ ബാർബർ ഷോപ്പുകളിൽ പോകുമ്പോൾ ഒരു പുതിയ ബ്ലേയിഡ് കഷണം കൂടി കൊണ്ടുപോയി അതുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ കൃതാവും മീശയും വടിക്കാൻ പറയണം.

അക്യുപങ്ക്ചർ

ആയുർവേദം, ഹോമിയോപ്പതി, ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം എന്നീ വൈദ്യ ശാഖകളിലൊന്നും ഉൾപ്പെടുത്താത്ത അക്യുപങ്ക്ചർ ചികിത്സ നടത്തുന്നവർ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സുലഭമാണ്. അവർ ദിവസവും പലരോഗികളിൽ കുത്തുന്ന ചെറുസൂചികൾ അണുനശീകരണം നടത്തിയതാണോ എന്ന് സൂചികുത്ത് ഏൽക്കുന്നവർ നിശ്ചയമായും ഉറപ്പുവരുത്തണം.

(f) ലബോറട്ടറികൾ

രക്താണുക്കളുടെ ആകെ എണ്ണം, തരംതിരിച്ചുള്ള എണ്ണം രക്തത്തിലെ ഇരുമ്പിന്റെ അളവ്, രക്തത്തിൽ മലേറിയ, മന്തിന്റെ അണുക്കൾ, രക്തഗ്രൂപ്പ് നിർണ്ണയം എന്നിവയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന ലാൻസെററ് സൂചി അണുനശീകരണം നടത്താൻ പല പ്രൈവററ് ആശുപത്രി അധികൃതരും ഇന്നും ശ്രദ്ധിയ്ക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. പണ്ട് ശീലിച്ചതുപോലെ ലാൻസെററ് സൂചി സ്പിരിററിൽ മുക്കിയ പഞ്ഞി കൊണ്ട് തുടച്ചശേഷം വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഈ ദുശ്ശീലവും മാററാൻ യുവ സന്നദ്ധ സംഘടനകൾ രംഗത്തുവന്നെ മതിയാവൂ.

പച്ചകുത്തൽ

ശബരിമല സീസണിൽ ആയിരക്കണക്കിന് യുവാക്കളും, കുട്ടികളും പച്ച കുത്തിയ്ക്കുന്ന ശീലം ഇന്നും തുടർന്നു പോരുന്നു. ഒരാൾക്ക് പച്ചകുത്തിയ സൂചി തന്നെ വീണ്ടും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നു. പച്ചകുത്തി കൊടുക്കുന്നവരെക്കൊണ്ട് സൂചി അണുനശീകരണം നടത്തിയേ കുത്താവൂ എന്ന് പറയുന്നതിൽ കാര്യമില്ല. പ്രായോഗികമായ സമീപനം ഈ എയ്ഡ്സ് യുഗത്തിൽ പച്ചകുത്തുന്ന ശീലം തന്നെ ഉപേക്ഷിയ്ക്കുക എന്നതാണ്.

പരിശോധനകൾ:- വായിൽ തെർമോമീററർ കടത്തി പനി നോ

ക്കുന്ന ശീലം ഈ എയ്ഡ്സ് യുഗത്തിൽ അപകടകരമാണ്. നഴ്സുമാർ ഈ ശീലം ഉപേക്ഷിക്കണം. പകരം കക്ഷത്തിൽ വെച്ച് പനി നോക്കുന്നതാണ് അഭിലഷണീയം. ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങൾ, യൂറോപ്പ്, അമേരിക്ക എന്നിവിടങ്ങളിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉറയുള്ള തെർമോമീറ്റർ ലഭ്യമാണ്. വായിൽ വച്ച് പനി നോക്കിയ ശേഷം പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. ഇത്തരം തെർമോമീറ്റർ നമ്മുടെ നാട്ടിലും ലഭ്യമാകുന്നതുവരെ രോഗിയുടെ കക്ഷത്തിൽ വച്ച് പനി നോക്കണം.

ബോധവൽക്കരണം

പ്രാദേശിക സമൂഹങ്ങളിൽ വേരുറപ്പിച്ച രാഷ്ട്രീയ സാമൂഹിക സംഘടനകൾക്ക് എയ്ഡ്സ് വ്യാപനത്തിനെതിരെ ഫലപ്രദമായ പ്രചാരണം നടത്താൻ കഴിയും. ലോകത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലും എയ്ഡ്സ് ഭീഷണിയ്ക്കെതിരെ സമൂഹങ്ങൾ ഉണർന്നെണീറ്റ് വിജയകരമായ പോരാട്ടം നടത്തി വരുന്നുണ്ട്. ഈ അനുഭവങ്ങൾ കേരളത്തിന് നേരെ ഉയർന്നിരിയ്ക്കുന്ന എയ്ഡ്സ് ഭീഷണി നേരിടാൻ മാതൃകയാവണം.

തായ്‌ലണ്ടിൽ രുവാങ്ങ് പ്രതിപ് ഫൗണ്ടേഷൻ, ബാങ്കോക്കിലെ ദരിദ്ര മേഖലയായ ക്ലോങ്ങ്ടോയ്‌ൽ എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധ പ്രചാരണത്തിനായി 200 സന്നദ്ധ സേവകരെ പരിശീലിപ്പിച്ച് രംഗത്തിറക്കി.

ഉഗാണ്ടയിൽ ദി എയ്ഡ്സ് സപ്പോർട്ട് ഓർഗനൈസേഷൻ എയ്ഡ്സ് ബാധയുള്ള 2200 പേർക്കും കുടുംബത്തിനും ഉപദേശവും സഹായവും നൽകുന്നു. ഇത്തരം സംഘടനകളുടെ അനുഭവങ്ങൾ ലോകത്തെമ്പാടുമുള്ള ആയിരക്കണക്കിന് സാമൂഹിക സേവന സംഘടനകൾക്ക് മാർഗ്ഗദർശകമാകുന്നു. വനിതകൾക്കും, യുവജനങ്ങൾക്കുമിടയ്ക്ക് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഇത്തരം സേവന സംഘടനകൾ എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധം ഒരു യഥാർത്ഥ്യമാക്കി മാറ്റുന്നു.

കേരളത്തിലെ സാമൂഹിക സംഘടനകൾ ഇനിയും എയ്ഡ്സിനെതിരെ അണിനിരന്നിട്ടില്ല എന്നത് ഖേദകരമാണ്. എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധ നടപടികളെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ വിവരങ്ങൾ സമൂഹത്തിന്റെ നാനാതലത്തിലുമെത്തിക്കണം. വൈകുന്നു ഓരോ ദിനവും ആയിരങ്ങൾ മരണ ഗർത്തത്തിലേയ്ക്കു വീഴുന്നു.

ക്കുന്ന ശീലം ഈ എയ്ഡ്സ് യുഗത്തിൽ അപകടകരമാണ്. നഴ്സുമാർ ഈ ശീലം ഉപേക്ഷിക്കണം. പകരം കക്ഷത്തിൽ വെച്ച് പനി നോക്കുന്നതാണ് അഭിലഷണീയം. ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങൾ, യൂറോപ്പ്, അമേരിക്ക എന്നിവിടങ്ങളിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉറയുള്ള തെർമോമീറ്റർ ലഭ്യമാണ്. വായിൽ വച്ച് പനി നോക്കിയ ശേഷം പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. അത്തരം തെർമോമീറ്റർ നമ്മുടെ നാട്ടിലും ലഭ്യമാകുന്നതുവരെ രോഗിയുടെ കക്ഷത്തിൽ വച്ച് പനി നോക്കണം.

ബോധവൽക്കരണം

പ്രാദേശിക സമൂഹങ്ങളിൽ വേരുറപ്പിച്ച രാഷ്ട്രീയ സാമൂഹിക സംഘടനകൾക്ക് എയ്ഡ്സ് വ്യാപനത്തിനെതിരെ ഫലപ്രദമായ പ്രചാരണം നടത്താൻ കഴിയും. ലോകത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലും എയ്ഡ്സ് ഭീഷണിയ്ക്കെതിരെ സമൂഹങ്ങൾ ഉണർന്നെണീറ്റ് വിജയകരമായ പോരാട്ടം നടത്തി വരുന്നുണ്ട്. ഈ അനുഭവങ്ങൾ കേരളത്തിന് നേരെ ഉയർന്നിരിയ്ക്കുന്ന എയ്ഡ്സ് ഭീഷണി നേരിടാൻ മാതൃകയാവണം.

തായ്‌ലണ്ടിൽ ദുവാങ്ങ് പ്രതീപ് ഫൗണ്ടേഷൻ, ബാങ്കോക്കിലെ ദരിദ്ര മേഖലയായ ക്ലോങ്ങ്ടോയ്‌ൽ എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധ പ്രചാരണത്തിനായി 200 സന്നദ്ധ സേവകരെ പരിശീലിപ്പിച്ച് രംഗത്തിറക്കി.

ഉഗാണ്ടയിൽ ദി എയ്ഡ്സ് സപ്പോർട്ട് ഓർഗനൈസേഷൻ എയ്ഡ്സ് ബാധയുള്ള 2200 പേർക്കും കുടുംബത്തിനും ഉപദേശവും സഹായവും നൽകുന്നു. ഇത്തരം സംഘടനകളുടെ അനുഭവങ്ങൾ ലോകത്തെമ്പാടുമുള്ള ആയിരക്കണക്കിന് സാമൂഹിക സേവന സംഘടനകൾക്ക് മാർഗ്ഗദർശകമാകുന്നു. വനിതകൾക്കും, യുവജനങ്ങൾക്കുമിടയ്ക്ക് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഇത്തരം സേവന സംഘടനകൾ എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധം ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാക്കി മാറ്റുന്നു.

കേരളത്തിലെ സാമൂഹിക സംഘടനകൾ ഇനിയും എയ്ഡ്സിനെതിരെ അണിനിരന്നിട്ടില്ല എന്നത് ഖേദകരമാണ്. എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധ നടപടികളെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ വിവരങ്ങൾ സമൂഹത്തിന്റെ നാനാതലത്തിലുമെത്തിക്കണം. വൈകുന്ന ഓരോ ദിനവും ആയിരങ്ങൾ മരണ ഗർത്തത്തിലേയ്ക്കു വീഴുന്നു.

വികസിത രാജ്യങ്ങൾ എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധത്തിൽ ഏറെ വിജയിച്ചിരിക്കുകയാണ്. അവിടെ ബോധവൽക്കരണം വീടുകളിലും, സ്കൂളുകളിലും എത്തിച്ചേർന്നിരിക്കുന്നു. എയ്ഡ്സ് സംബന്ധിച്ചുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം സ്കൂൾതലത്തിൽ മുതൽ നടക്കണം. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ പഠനപ്രകാരം സെക്സ് വിദ്യാഭ്യാസം സ്കൂൾ തലം മുതൽ നല്കുന്ന പക്ഷം ആദ്യ സെക്സ് അനുഭവം 5 വർഷം വരെ താമസിപ്പിക്കാൻ പറ്റും. മാരകമായ എയ്ഡ്സ് രോഗത്തെപ്പറ്റി ശരിയായ അറിവ് സ്കൂൾതലത്തിൽ തന്നെ ലഭിച്ചാൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ വളർന്ന് പ്രായമാകുമ്പോൾ എയ്ഡ്സ് വ്യാപനത്തിന് കാരണമാകുന്ന കമേർഷ്യൽ സെക്സ് ബന്ധങ്ങളിൽ നിന്നും മാറി അകലും.

കേരളത്തിന് പുറത്തും, വിദേശത്തും ജോലിയുള്ള യുവതീയുവാക്കളെ വിവാഹം ചെയ്യുമ്പോൾ എച്ച്, ഐ, വി +ve അല്ല എന്ന സർട്ടിഫിക്കറ്റ് വാങ്ങുന്നതാണ് ഈ എയ്ഡ്സ് യുഗത്തിൽ അഭികാമ്യം. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ തന്നെയുള്ളവരെ വിവാഹം ചെയ്യുമ്പോഴും ഈ മുൻകരുതൽ എടുക്കണം.

ലോകത്തൊട്ടാകെയുള്ള എയ്ഡ്സ് രോഗികൾ 90%വും വികസ്വര രാഷ്ട്രങ്ങളിലാണ്. എന്നാൽ എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധത്തിനായി ചിലവിടുന്ന തുകയുടെ വെറും 8% മാത്രമാണ് ഈ വികസ്വര രാഷ്ട്രങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്നത്. അതിനാൽ എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധം വികസ്വര രാഷ്ട്രങ്ങൾക്ക് താങ്ങാവുന്നതിനും അപ്പുറത്താണ്.

Please make a small contribution to enable us to bring out many more such value education books. You can make an offering through the "Buy Now" link in the Website.
Thank you.

നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ പഞ്ചായത്തിൽ എല്ലാ വീട്ടിലും AIDS സംബന്ധമായ അറിവ് എത്തിക്കുവാൻ വേണ്ടി കണ്ടിന്യൂഡ് യൂത്ത് ക്ലബ്ബുകൾ വഴി ശ്രമിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഓരോ വീട്ടിലും എത്തിക്കുവാനാണ് ഈ പുസ്തകം തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഈ പുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിനും, വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനും വലിയ സാമ്പത്തിക ബാദ്ധ്യതയുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ സഹായവും സഹകരണവും സ്നേഹപൂർവ്വം അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

കേരളസ്റ്റേറ്റ് എയ്ഡ്സ് സെല്ല് കേരളത്തിലെ നാനൂറ് സന്നദ്ധ സംഘടനകളിൽ നിന്നും ACM 95 മാർച്ചിൽ 35 സംഘടനകളെ തിരഞ്ഞെടുത്തതിൽ ഒന്ന് റോസ് ഇന്ത്യയും തിരഞ്ഞെടുത്ത പത്തു പ്രധാനങ്ങളിൽ ഒന്ന് റോസ്- ഇന്ത്യയുടേതുമായി രുന്നു.

ഈ ശക്തിയും ചാലുങ്ങപ്പാട് പഞ്ചായത്തിലെ നല്ലവരായ എല്ലാ ഉപഭോക്തൃ പ്രവർത്തകരുടെ സഹകരണവുമാണ് ഈ പ്രവർത്തനം ഏറ്റെടുക്കുവാൻ ഞങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിച്ചത്. ഗ്രാമത്തിലും പുറത്തും AIDS ക്ലാസ്സുകൾ, സെമിനാറുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനും ഈ അറിവ് എത്തിക്കുന്നതിനും ഞങ്ങൾക്ക് സാധിക്കുന്നുണ്ട്.

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ഭീകരമായ ഈ രോഗത്തെ ഭൂമുഖത്തു നിന്നും ഉന്മൂലനാശം ചെയ്യുന്നതിനുവേണ്ടി ഈ പുസ്തകത്തെ എല്ലാ യുവതീ യുവാക്കൾക്കുമായി സമർപ്പിക്കുന്നു.

എം. വി. മാത്യു
(എഡിറ്റർ)

Digitized by Thomas John Palekkudy for and on behalf of NILA Educational & Entrepreneurial Services Pvt. Ltd.
Thomas John Palekkudy

ഉപഭോക്താക്കൾ വായിക്കേണ്ടും പുസ്തകങ്ങൾ

1. ഉപഭോക്തൃസംരക്ഷണ നിയമം സാധാരണക്കാരന്റെ നിയമം വില 2/-
2. വനിതകളും ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണനിയമവും വില 2 രൂപ
3. ഉപഭോക്തൃ തർക്ക പരിഹാര ഫോറത്തിൽ പരാതി സമർപ്പിക്കുന്നതെങ്ങനെ? വില 3 രൂപ
4. പൊലീസും ജനങ്ങളും വില 5 രൂപ
5. ആശുപത്രികളും രോഗികളും ഒരു വിശദീകരണം വില 2 രൂപ
6. മായം ചേർക്കൽ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതെങ്ങനെ? വില 2 രൂപ
7. തിരഞ്ഞെടുത്ത തർക്കപരിഹാര ഫോറം വിധികൾ വില 3 രൂപ
8. ബാങ്കും ഉപഭോക്താവും വില 3 രൂപ
9. ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണ നിയമം 1986, 1993 ലെ ഭേദഗതികൾ ഉൾപ്പെടെ വില 8 രൂപ
10. എന്തിനെല്ലാം പരാതി സമർപ്പിക്കാം? വില 2 രൂപ
11. ഉപഭോക്താക്കൾ അറിയേണ്ടും കാര്യങ്ങൾ വില 2 രൂപ
12. ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണ സമിതികളുടെ രൂപീകരണവും പ്രവർത്തനവും വില 2 രൂപ
13. ഗാന്ധിയൻ ആദർശങ്ങളും ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണ നിയമവും വില 2 രൂപ
14. "ഹായ്" ഐസ്ക്രീം (കുട്ടികളുടെ ഉപഭോക്തൃ വിദ്യാഭ്യാസ പുസ്തകം) വില 1 50
15. അഭിഭാഷകരെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എന്തറിയാം? വില 3 രൂപ
16. ലഹരിയും ഉപഭോക്താവും വില 2 രൂപ
17. കർഷകനും ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണ നിയമവും വില 3 രൂപ
18. വൈദ്യുതിയും ഉപഭോക്താവും വില 3 രൂപ
19. കെട്ടിട നിർമ്മാണവും ഉപഭോക്തൃസംരക്ഷണ നിയമവും വില 3 രൂപ
20. ഉണരൂ! സമയമായി വില 1 രൂപ
21. ഇതാ നമ്മൾ ഉപഭോക്താക്കൾ വില 1 രൂപ
22. കരാറ് (നിയമം കുട്ടികൾക്ക്) വില 2 രൂപ
23. അറസ്റ്റ്-നിങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങൾ വില 3 രൂപ
24. എയ്ഡ്സ് വില 5 രൂപ
25. പഞ്ചായത്തിരാജും-ഉപഭോക്താവും വില 3 രൂപ
26. ഡോക്ടർമാരും ഉപഭോക്തൃ സംരക്ഷണ നിയമവും വില 3 രൂപ
27. ഉപഭോക്താ ജാഗരൂകതാ ഏവം സംരക്ഷൺ (ഹിന്ദി) വില 3 50
28. How to submit complaints in the Consumer Dispute Redressal Forum- Rs.5/-
29. Awake!!!It's time Rs.2/-
30. ഇന്ത്യൻ ഭരണ ഘടന (സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക്) വില 80 രൂപ

എല്ലാ പുസ്തകങ്ങളും ഒരുമിച്ചു വാങ്ങുന്നവർക്ക് പോസ്റ്റേജ് സൗജന്യം. പണം മണിഓർഡറായി മുൻകൂർ അയയ്ക്കുക- കോപ്പികൾക്ക്,

കൺസ്യൂമർ ന്യൂസ് ബ്യൂറോ ട്രസ്റ്റ്, ഏരൂർ പാലം 679 704