AIDS

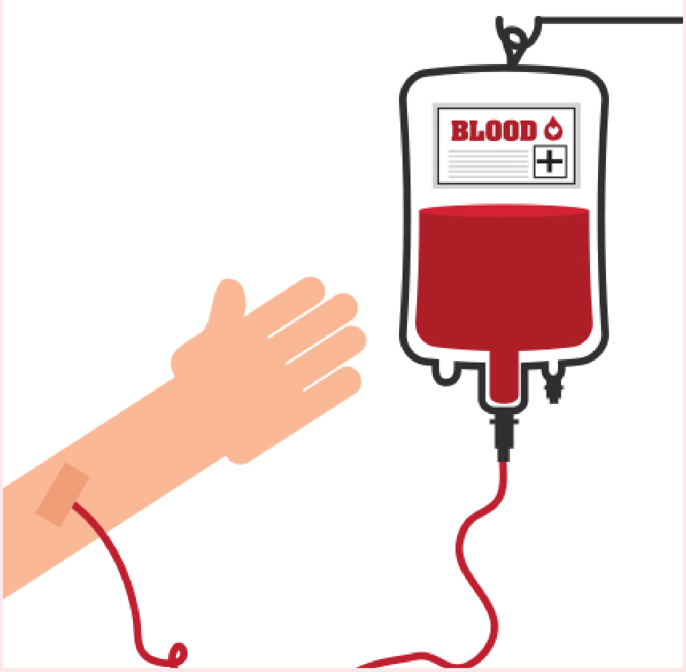
എച്ച്.ഐ.വി അണുബാധയെ പ്രതിരോധിക്കേണ്ടതെങ്ങനെ?

MODULE - 4

1) ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലൂടെയുള്ള അണുബാധ തടയാൻ ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായ മാർഗം 'ഒരേയൊരു ലൈംഗിക പങ്കാളി'എന്ന രീതി സ്വീകരിക്കുന്നതായിരിക്കും. ഒന്നിലധികം ലൈംഗിക പങ്കാളികളുള്ളവർക്ക് ഉറ(കോണ്ടം) ഉപയോഗിച്ചുള്ള സുരക്ഷിത ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലൂടെ എച്ച്.ഐ.വി പകരാനുള്ള സാധ്യത ഗണ്യമായി കുറക്കാൻ സാധിക്കും. ഇത് 100 % സുരക്ഷിതമാണെന്ന് പറയാൻ വയ്യ. ശരിയായ രീതിയിൽ ഉറ ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ, ബന്ധപ്പെടുന്നതിനിടയിൽ ഉറ പൊട്ടിപ്പോയാൽ, എച്ച്.ഐ.വി പകരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. കൃത്യമായി എച്ച്.ഐ.വി മരുന്നുകൾ കഴിച്ച്, എച്ച്.ഐ.വി വൈറൽ ലോഡ് നന്നേ കുറവുള്ള വ്യക്തികളിൽ നിന്ന് എച്ച്.ഐ.വി പകരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണ് (< 1 %). ഇത്തരം എച്ച്.ഐ.വി പോസിറ്റിവ് വ്യക്തികളുടെ സ്രവങ്ങളിലും എച്ച്.ഐ.വിയുടെ അളവ് വളരെ കുറവായിരിക്കും എന്നതാണ് കാരണം. ഇതുകൊണ്ടു തന്നെ എച്ച്.ഐ.വി ബാധിതരുടെ കൃത്യമായ ചികിത്സ, നല്ലൊരു പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗം കൂടിയാണ്.

2) രക്തദാനത്തിലൂടെ എച്ച്.ഐ.വി പകരുന്നത് തടയാൻ ദാനം ചെയ്ത സാമ്പിളുകൾ എച്ച്.ഐ.വി പരിശോധനക്ക് വിധേയമാക്കുന്നു. ELISA പരിശോധനയാണ് സാധാരണയായി നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ചെയ്തു വരുന്നത്. രക്തദാതാവിനു എച്ച്.ഐ.വി അണുബാധ പകർന്നു കിട്ടിയ ആദ്യത്തെ പത്തു ദിവസം മുതൽ മൂന്നു മാസം വരെ, ഈ പരിശോധനയിൽ ഫലം ലഭിക്കണമെന്നില്ല. 'വിൻഡോ പിരീഡ്' എന്ന ഈ സാങ്കേതിക പ്രശ്നം മറികടക്കാൻ രക്തബാങ്കുകളിൽ, രക്തം ദാനം ചെയ്യാൻ വരുന്ന വ്യക്തികളോട്, അപകട സാധ്യതയുള്ള പ്രവൃത്തികൾ (high risk behaviours) കഴിഞ്ഞ മൂന്നു നാല് മാസങ്ങളിൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ എന്ന് ചോദിക്കാറുണ്ട്. എങ്കിലും വളരെ അപൂർവ്വമായി, വിൻഡോ പിരീഡ് കണ്ടു പിടിക്കാനാകാതെ, രക്തം സ്വീകരിച്ച വ്യക്തികൾക്ക് എച്ച്.ഐ.വി വന്ന വാർത്തകൾ നമ്മൾ വായിക്കാറുണ്ട്.

ഇതൊഴിവാക്കാൻ സന്നദ്ധരക്തദാനം (voluntary blood donation) പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണമെന്നും, ബന്ധുക്കൾക്കോ സുഹൃത്തുക്കൾക്കു വേണ്ടിയോ ഉള്ള നിർബന്ധിത രക്തദാനം ഒഴിവാക്കണമെന്നും നിർദ്ദേശമുണ്ട്. നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യയായ NAAT ഉപയോഗിച്ച് വിൻഡോ പിരീഡിൻെറ ദൈർഘ്യം ഒരാഴ്ചയോളം കുറക്കാൻ സാധിക്കും എന്നത് പ്രതീക്ഷക്കു വക നൽകുന്നു. കർണാടക പോലുള്ള ചില സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ സർക്കാർ രക്തദാന സമ്പ്രദായത്തിലേക്കു ഈ സങ്കേതിക വിദ്യ കൊണ്ട്‌വന്നിട്ടുണ്ട്. ചില സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിലും, രക്തബാങ്കുകളിലും ഈ സൗകര്യം ലഭ്യമാണ്.



3) ഗർഭിണിയായ അമ്മയിൽ നിന്നും കുഞ്ഞിലേക്ക് എച്ച്.ഐ.വി പകരുന്നത് തടയാൻ ഫലപ്രദമായ മരുന്നുകൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. ഗർഭാവസ്ഥയിലുള്ള എല്ലാ സ്ത്രീകളും നിർബന്ധമായും എച്ച്.ഐ.വി. പരിശോധന നടത്തിയിരിക്കണം. പോസിറ്റിവ് ആയ സ്ത്രീകൾക്ക് വൈകാതെ തന്നെ, എച്ച്.ഐ.വിക്കെതിരെയുള്ള മരുന്നുകൾ തുടങ്ങുന്നത് വഴി, അവരുടെ ശരീരത്തിലെ എച്ച്.ഐ.വി വൈറൽ ലോഡ് ഗണ്യമായി തന്നെ കുറക്കാൻ സാധിക്കും. ഇതിൻെറ ഫലമായി, ഗർഭാവസ്ഥയിലോ, പ്രസവസമയത്തോ എച്ച്.ഐ.വി പകരുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കുറക്കാം. ശസ്ത്രക്രിയ (Caesarean) വഴി കുഞ്ഞിനെ പുറത്തേക്കെടുക്കുന്നതാണ് സാധാരണ പ്രസവത്തേക്കാൾ എച്ച്.ഐ.വി കുഞ്ഞിന് പകരാതിരിക്കാൻ നല്ലത്. ജനിച്ച് മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തന്നെ എച്ച്.ഐ.വി വരാതിരിക്കാനുള്ള മരുന്നുകൾ കുഞ്ഞിനും നൽകണം. ഇത് ഏതാനും ആഴ്ച്ചകളോളം തുടരും. നെവിറാപ്പീൻ (Nevirapine), സിടുവിഡിൻ (zidovudine) എന്നീ മരുന്നുകളാണ് സാധാരണയായി ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നത്. മുലപ്പാൽ പൂർണമായി ഒഴിവാക്കി പൊടിപ്പാൽ മാത്രം കൊടുക്കുന്ന സമ്പ്രദായമാണ് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത് എങ്കിലും, അവികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ മുലപ്പാൽ തന്നെ കുഞ്ഞിന് നൽകാനാണ് മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശം. കൃത്യമായി മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്ന അമ്മയുടെ മുലപ്പാലിൽ എച്ച്.ഐ.വിയുടെ അളവ് കുറവായിരിക്കും എന്നതാണ് ഇതിനടിസ്ഥാനം. വിദ്യാഭ്യാസ പരമായും സാമ്പത്തികമായും പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്ന എച്ച്.ഐ.വി ബാധിതർക്ക് ശരിയായ അളവിലോ സുരക്ഷിതമായ രീതിയിലോ പൊടിപ്പാൽ നൽകാൻ സാധിക്കില്ല എന്ന നിരീക്ഷണത്തിൽ നിന്നാണ് മുലപ്പാൽ തന്നെ കൊടുക്കാം എന്ന നിർദ്ദേശം ഉരുത്തിരിഞ്ഞത്. മുലപ്പാലിനു പകരം വൃത്തിഹീനമായ രീതിയിൽ

പശുവിൻ പാലോ, അളവിൽ കുറഞ്ഞ് പൊടിപ്പാലോ കൊടുത്ത കുഞ്ഞുങ്ങൾ പലവിധ വയറിളക്ക രോഗങ്ങളും, പോഷകാഹാരക്കുറവ് കൊണ്ടും നേരത്തെ മരിക്കുന്നതായി നിരീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഗർഭിണികളിൽ നിർബന്ധിത എച്ച്.ഐ.വി പരിശോധനയും, എച്ച്.ഐ.വി ബാധിതരെങ്കിൽ മരുന്നുകൾ തുടങ്ങുന്നതുമായ സമ്പ്രദായം നിലവിൽ വന്നതോടെ കേരളം പോലുള്ള സമ്പൂർണ സാക്ഷരത ആർജ്ജിച്ച സംസ്ഥാനത്തിൽ എച്ച്.ഐ.വി ബാധിതരായി കുഞ്ഞുങ്ങൾ ജനിക്കുന്നില്ല എന്ന് തന്നെ പറയാം. എങ്കിലും, ആശുപത്രികളിൽ പോലും പ്രസവത്തിനോ, പ്രസവത്തിനു മുൻപുള്ള ശുശ്രൂഷക്കോ പോകാത്ത ഗ്രാമീണരായ അനേകം സ്ത്രീകൾ രാജ്യത്തുണ്ട്. എച്ച്.ഐ.വി ബാധിതരായ അത്തരം ഗ്രാമീണ സ്ത്രീകളിൽ നിന്ന് പല സംസ്ഥാനങ്ങളിലും എച്ച്.ഐ.വി കുഞ്ഞുങ്ങളിലേക്കു പകരുന്നു.

4) സൂചികൾ പങ്കുവെക്കുന്നത് എച്ച്.ഐ.വി പകരാനിടയാക്കും എന്നതുകൊണ്ട്, സൂചികൾ പുനരുപയഗിക്കാതിരിക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗം. ഇന്ന്, ആരോഗ്യമേഖലയിൽ സൂചികൾ പുനരുപയോഗിക്കപ്പെടുന്നില്ല, ഒരു രോഗിയിലെ ഉപയോഗത്തിന് ശേഷം ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന സൂചികൾ മാത്രമാണ് ഇന്ന് ഉപയോഗത്തിലുള്ളത്. എന്നാൽ, മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്ന വ്യക്തികൾ ഒരേ സിറിഞ്ചിലെ മരുന്ന് പങ്കുവെക്കുമ്പോൾ, എച്ച്.ഐ.വി പകരാൻ ഇടയാകുന്നു. ഇത് തടയാൻ, 'സുരക്ഷിത സൂചി പദ്ധതി' (safe needle programme) യുടെ കീഴിൽ മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് ഏകോപയോഗ സൂചികൾ വിതരണം ചെയ്യുന്ന സർക്കാർ പദ്ധതി നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് പലപ്പോഴും എച്ച്.ഐ.വി ബാധിതരിൽ ഉപയോഗിച്ച സൂചിയിൽ നിന്നോ, ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ഉപയോഗിച്ച കത്തിയിൽ നിന്നോ, മുറിവുകൾ ഉണ്ടാകാം. ഇത്തരം അവസരങ്ങളിൽ, എച്ച്.ഐ.വി വരാതിരിക്കാനുള്ള പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ (post exposure Prophylaxis) ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. നാല് ആഴ്ചകളോളം തുടർച്ചയായി ദിവസേന കഴിക്കേണ്ട ഈ മരുന്നുകൾ ഒരു പരിധി വരെ സംരക്ഷണം നൽകും. NRTI ഗണത്തിലെയും പ്രോട്ടിയേസ് ഇൻഹിബിറ്റർ ഗണത്തിലെയും മരുന്നുകൾ പ്രതിരോധ മരുന്നുകളായി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. മുറിവുണ്ടായി രണ്ടു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തുടങ്ങുന്നതാണ് ഏറ്റവും അഭികാമ്യം. 72 മണിക്കൂറിനു ശേഷം മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നത് ഫലപ്രദമായിരിക്കില്ല. പലർക്കും ഛർദ്ദി, ക്ഷീണം എന്നീ പാർശ്വഫലങ്ങൾ കാണാറുണ്ട്. മറ്റു രീതികളിൽ എച്ച്.ഐ.വി ബാധിതരിൽ നിന്നും എച്ച്.ഐ.വി പകരാനിടയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിലും ഇതേ പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ശരിയായ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ തടയാവുന്ന ഒന്നാണ് എച്ച്.ഐ.വി ബാധ എന്നതാണ് യാഥാർഥ്യം. ശരിയായ അവബോധം ഇതിനാവശ്യമാണ്.

അടുത്ത ഭാഗത്തിൽ എച്ച്.ഐ.വി മേഖലയിൽ സർക്കാർ നൽകുന്ന സേവനങ്ങൾ, എച്ച്.ഐ.വി രംഗത്തെ ഭാവി സാദ്ധ്യതകൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച്.