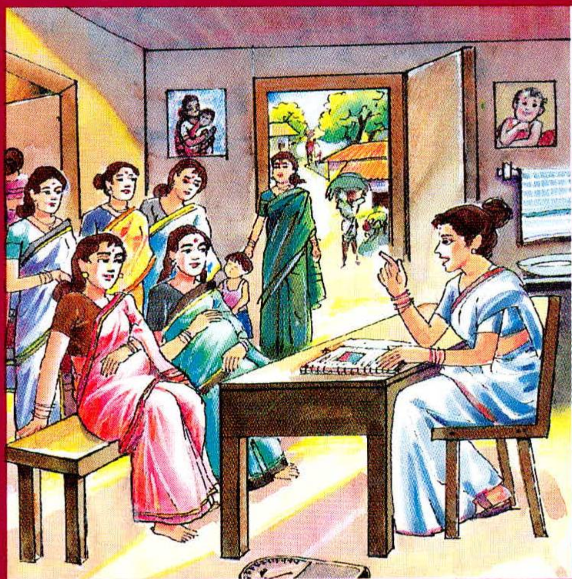
பால்வினை நோய் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டுப் பயிற்சிக் கையேடு

(Quality STD Care Training Module)



செவிலியர் மற்றும் மகப்பேறு உதவியாளர்களுக்கு

(For Nurses & Midwives)

USAID

APAC project is administered by Voluntary Health Services, Chennai with financial assistance from United States Agency for International Develcpment under bilateral agreement with the Government of India.

APAC-VHS
Chennai

TRAINING MODULE

For Nurses & Midwives

June 1998

AIDS Prevention And Control Project
Voluntary Health Services

பொருளடக்கம்

		பக்கம்
பகுதி - 1	பால்வினை (வீ.டி.) நோய்கள்	5
பகுதி - 2	எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ்	15
பகுதி - 3	பால்வினை நோய்களும் அவற்றின் பராமரிப்பும்	20
பகுதி - 4	பால்வினை நோய்கள், எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் பிரச்சனைகள், தவறான கருத்துக்கள் மற்றும் அபிப்பிராயங்கள்	24
பகுதி - 5	வீ.டி./எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் பரவுதலை கட்டுப்படுத்துதல்	28
பகுதி - 6	மருத்துவமனைகளில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முன் எச்சரிக்கைகள்	37
பகுதி - 7	வீ.டி./எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் தடுப்பில் செவிலியர் பங்கு	42

முகவுரை

உலகை அச்சுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் "எய்ட்ஸ்" நோயானது, தற்பொழுது இந்திய துணைக் கண்டத்தின் அனைத்து மாநிலங்களிலும் பரவி உள்ளது. தமிழ்நாட்டில் இந்நோயின் பாதிப்புகள் அதிகமாக உணரப்படுகிறது. எய்ட்ஸ் நோய் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு திட்டம் - வாலண்டரி ஹெல்த் சர்வீசஸ், பல செயல் திட்டங்களைத் தீட்டி உள்ளது. பால்வினை நோய்களைக் கட்டுப் படுத்துவதின் மூலம் எய்ட்ஸ் நோய் பரவுதலை குறைக்க முடியும். ஆதலினால், பால்வினை நோய்களை பரவாமல் தடுக்கவும், தகுந்த சிகிச்சை அளித்து அவற்றை கட்டுப்படுத்துவதிலும் பல முயற்சிகளை மேற்கொண்டுள்ளது.

வீ.டி./எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் தடுப்பில் செவிலியர்களின் பங்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. செவிலியர் தாங்கள் தற்போது செய்யும் பணிகளில், பால்வினை நோய்க்கட்டுப்பாட்டுப் பணிகளையும் ஒருங்கிணைத்து செவ்வனே செய்தல் சாலச்சிறந்தது. பால்வினை நோய்க் கட்டுப்பாட்டுப் பணிகளில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த அங்கங்கள், பால்வினை நோய்களைப் பற்றி நலக்கல்வி ஆலோசனை தருவதும், தக்க மருத்துவரிடம் நோயாளிகளையும், அவரின் துணைவர்களையும் பரிந்துரை செய்வதும், மருந்துகள் மற்றும் பின் தொடர்பு ஆலோசனைகள அளிப்பதும், ஆணுறை உபயோகிப்பதற்கான அறிவுரைகள் அளிப்பதும் ஆகும். செவிலியர்களின் இப்பணிகளை நன்குணர்ந்த வி.எச்.எஸ்./அபெக் நிறுவனம், அவர்களுக்கு பால்வினை நோய் கல்வி அளிக்க முன் வந்து அதற்கு தேவையான இந்த கையேட்டை தயாரித்துள்ளது.

இக்கையேட்டு முயற்சியில் TNVHA என்ற தன்னார்வ குழும நிறுவனத்திற்கும் மற்றும் அதைப் புதுப்பித்தலில் பங்கேற்ற PSGIMSR-ன் டாக்டர் வசந்தா இளங்கோ மற்றும் CCOORR நிறுவனத்தின் நிறுவனர்/நிர்வாகி டாக்டர் ரவி ராஜ் வில்லியம் அவர்களுக்கும் எங்கள் நன்றி உரித்தாகுக. மற்ற தொண்டு நிறுவனங்களும் இக்கையேட்டினைப் பயன்படுத்தி பால்வினை நோய்க் கட்டுப்பாட்டிற்கு உதவுமாறு கேட்டுக் கொள்வதுடன் இது பற்றிய உங்கள் கருத்துக்களை வரவேற்கிறோம்.

டாக்டர் பி. கிருஷ்ணமூர்த்தி
திட்ட இயக்குனர்,
எய்ட்ஸ் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம்,
வாலண்டரி ஹெல்த் சர்வீசஸ், சென்னை

பகுதி - 1

பால்வினை (வீ.டி.) நோய்கள்

முன்னுரை

உலகிலுள்ள தொன்மையான நோய்களில் ஒன்று பால்வினை நோய்கள் ஆகும். எச்.ஐ.வி./ எய்ட்ஸ் நோய் வருகையால் இந்த நோயின் முக்கியத்துவம் அதிகமாகி உள்ளது. பொதுநல சேவைக்கு இது ஓர் அபாயம் மற்றும் சவாலாக உள்ளது. இந்தப்பகுதியில் பால்வினை நோய்களைப் பற்றிய பொதுவான கருத்துக்களையும், அவை எவ்வாறு பரவும், பரவாது என்பதைப்பற்றியும் தெரிந்து கொள்வீர்கள்.

பால்வினை நோய்கள் சாதாரணமாகக் காணப்படும் நோயா?

- ஆம், பால்வினை நோய்கள் எல்லா சமுதாயத்தினரையும் பாதிக்கும் சாதாரண நோய், ஆனாலும் நாம் அப்படி நினைப்பதில்லை.

சாதாரண நோய் என்று ஏன் சொல்கிறோம்?

- நகரங்களிலும் கிராமங்களிலும் பால்வினை நோய்கள் வருவதை நாம் காண்கின்றோம்.
- ஆண்கள், பெண்கள், இருபாலரையும் இந்நோய் பாதிக்கிறது.
- கருவுற்றிருக்கும் தாய் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், பிறக்கும் குழந்தைகளையும் தாக்கும்.
- பால்வினை நோய்கள் உடலுறவு கொள்ளும் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் ஏற்படும் தொற்றுநோய் ஆகும்.
- தமிழ்நாட்டில் 100க்கு 9.7 பேர் பால்வினை நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

தற்போது பால்வினை நோய்கள் மிகச் சாதாரணமாக வருகின்றனவா?

ஆம். உலகம் முழுவதும் பால்வினை நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது.

பால்வினை நோய்கள் சாதாரணமாகக் காணப்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன.

- தற்காலத்தில் அதிக மக்கள் அடிக்கடி வெளியூர் பயணம் செல்கின்றனர். அவ்வாறு செல்லும் பொழுது, அறிந்தவர் யாரும் அருகில் இல்லாததால் பல சந்தர்ப்பங்கள் மற்றும் தூண்டுதலால் அவர்கள் தெரியாதவர்களுடன் உடலுறவு வைத்துக் கொள்கின்றனர்.

- சிறுவர், சிறுமியர் சிறுவயதிலேயே பருவம் அடைந்துவிடுகின்றனர். சிறுவயதிலேயே பால் உணர்வு உடையவர்களாக அது அவர்களை மாற்றுகிறது. தற்போது அதிக மக்கள் உயர் கல்வி படிப்பதால் திருமண வயதும் அதிகமாகி வருகிறது. எனவே பருவமடைதலுக்கும் திருமணம் செய்வதற்கும் இடையே அதிக இடைவெளி ஏற்படுகிறது. உயர் கல்விக்காக குழந்தைகள் தங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே வாழ்கின்றனர். இவ்விரண்டு காரணங்களும் திருமணத்திற்கு முன்பே உடலுறவுப் பழக்கங்களை இளைஞர்களிடையே ஏற்படுத்துகின்றன.

- தற்காலத்தில், பெற்றோர் இருவருமே வேலைக்குச் செல்கின்றனர். ஆகவே கவனிப்பற்ற குழந்தைகள் பாலியியலில் ஈடுபட சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன.

- இளைஞர்களிடையே உள்ள பணப் புழக்கம் அவர்களை பல உடலுறவு தொடர்புகளை பரிசோதித்துப் பார்க்கும் ஆர்வத்தைத் தூண்டுகிறது.

- எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய அரை நிர்வாணப் படங்கள், செக்ஸ் புத்தகங்கள் இன்றைய இளைஞர்களின் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டி அதிக உடலுறவு பழக்கத்திற்கும், பால்வினை நோய்களுக்கும் ஆளாகச் செய்கின்றன.

- திருமணத்துக்கு முன்பே உடலுறவை அனுபவிக்க பல இளைஞர்கள் சிநேகிதர்களால் கட்டாயப்படுத்தப் படுகின்றனர். திருமணத்துக்குத் தகுதியானவரா என்பதை நிரூபிப்பதாக இதை அவர்கள் கருதுகின்றனர். சில ஆண்கள் பல பெண்களுடன் சகவாசம் (தொடர்பு) வைத்துக் கொள்வதைப் பெருமையாகக் கருதுகின்றனர்.

- பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு பாலியல் பற்றிய ஆலோசனை கூறுவதில்லை.

- இளைஞர்கள் இரவில் கனவில் விந்து வெளிப் பட, ஈரத்தை உணர்கின்றனர். பலர் ‘சுய இன்பம்’ காணுகின்றனர். இவை இரண்டும் இயல்பான நிகழ்வே. எனினும் இவை தங்களை பலவீனப் படுத்தி விடுவதாக நம்புகின்றனர். இந்த பலவீனத்தை எதிர்க்க அவர்கள் உடலுறவில் ஈடுபட நண்பர்களால் அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர்.

- அரைகுறையாக மருந்து சாப்பிடுவதால் பால்வினை நோய் முழுமையாக குணமாவ தில்லை. இதனால் இந்நோய் அதிகமாகிறது.

பால்வினை நோய்கள் மிகச்சாதாரணமானவை என்றால் ஏன் அத்தகைய நோயாளி களை நாம் அடிக்கடி காண முடிவதில்லை? ஏன் பால்வினை நோய்கள் இரகசியமாகவே உள்ளன?

பால்வினை நோய்கள் இரகசியமாகவே இருப்பதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அவையாவன:

- சில சமயங்களில் பால்வினை நோய்கள் அறிகுறி களை ஏற்படுத்துவதில்லை. ஆண்களுக்கு தெளிவான அறிகுறிகள் இருப்பதால், அவர்களால் தங்களுக்கு பால்வினை நோய்கள் உள்ளதை சொல்லிவிட முடியும். ஆனால் பெண்களுக்கு பெரும்பாலும் அறிகுறிகள் தோன்றுவதில்லை. மேலும் பெண்களால் தங்கள் பிறப்புறுப்பிலுள்ள நோய்களை சுய பரிசோதனை செய்ய முடியாது.

- நோயாளிகளும் நலப்பணியாளர்களிடம் பிறப்புறுப்பு சம்பந்தமாக விவாதிக்க வெட்கப் படுகின்றனர்.

- பால்வினை நோய்களில் மற்றவர்களுக்கு தெரியும்படி வெளிப்படையான அறிகுறிகள் இல்லை. இதன் காரணமாக இந்த நோய் புறக்கணிக்கப்படுகிறது, அல்லது சிகிச்சை பெறுவது தாமதிக்கப்படுகிறது.

- ஒரு ஆண் அல்லது பெண்ணிற்கு பால்வினை நோயுள்ளதென கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் அவரை ஒழுக்கம் கெட்டவர் எனக் கூறி சமுதாயத்தில் ஒதுக்கி வைக்கின்றனர்.

- வீட்டிலுள்ள மாமியார், பாட்டி, போன்றவர்கள் பால்வினை நோய்களின் அறிகுறிகள் பற்றி இளம் பெண்கள் பேசுவதை விரும்புவதில்லை.

- ஆண்களுக்கு ஏற்படும் பால்வினை நோய்களின் அறிகுறிகள் சூட்டினால் அல்லது அவர்கள் தொழிலுக்கு இயல்பாக ஏற்படக்கூடியவை என கருதப்படுகின்றன. (உ.ம். லாரி/ஊர்தி ஓட்டு நர்கள் என்ஜினிலிருந்து வரும் சூடு காரணமாக இத்தகைய அறிகுறிகள் தோன்றியிருப்பதாகக் கருதுகின்றனர்).

- நிறைய பெண்கள் தங்கள் பிறப்புறுப்பிலிருந்து வெளிப்படும் வெள்ளைப்படுதல் இயல்பானது என்று கருதுகின்றனர். ஆனால் அது பற்றி அவர்கள் வெளியே கூறுவதில்லை. அதற்கு சிகிச்சை தேவை என்பதையும் உணர்வது இல்லை.

- பால்வினை நோய்கள் பற்றிய மாறுபாடான சமூகக் கருத்து காரணமாக மக்கள் நாட்டு வைத்தியர்களிடம் செல்கின்றனர். அவர்களுக்கு அதில் நம்பிக்கை உள்ளது. நாட்டு வைத்தியர் பால்வினை நோயாளிகள் பற்றிய விவரங்களை வெளியே அறிவிப்பதில்லை.

- சமுதாயத்தில் மிகவும் பின்தங்கிய, படிக்காத மற்றும் ஏழை மக்களுக்குத்தான் பால்வினை நோய்கள் வரும் என்று ஆழமான நம்பிக்கை உள்ளது. நல்ல குடும்பத்தில் உள்ள மக்களுக்கு வராது என்றும் நம்புகின்றனர்.

- பார்வைக்கு சுத்தமான பெண்களிடம் மட்டும் தொடர்பு வைத்திருப்பதால் தனக்கு நோய் வராது என்ற நம்பிக்கை.

- பால்வினை நோய்களால் மக்கள் உடனடியாக இறப்பதில்லை. எனவே அவை முக்கியமானவை என நோயாளிகளும் நலப்பணியாளர்களும் கருதுவதில்லை.

பால்வினை நோய்கள் எப்படிப் பரவுகின்றன?

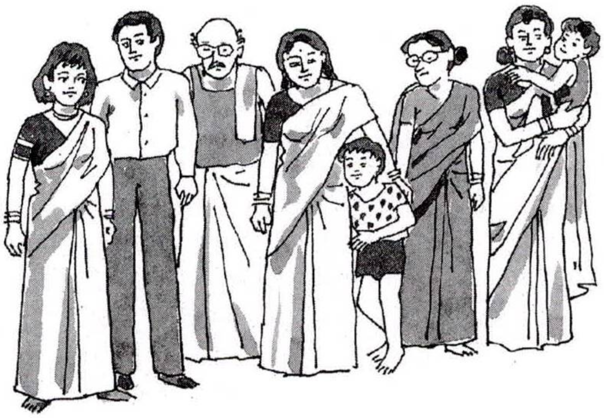
- பால்வினை நோய்கள் ஏற்பட பலவிதமான கிருமிகள் காரணமாகின்றன. பால்வினை நோய்களை ஏற்படுத்தும் கிருமிகள் இருப்பவரை பால்வினை நோய்த் தொற்றுள்ளவர் என்று கூறலாம்.
- இந்நோய்க் கிருமிகள் உள்ளவர் அல்லது தொற்று கொண்டவர் மற்றவரிடம் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொள்ளும்போது பால்வினை நோய்கள் பரவுகின்றன. உடலுறவில் பலவகைகள் இருக்கலாம்.
- ஒரு முறை உடலுறவு கொண்டாலே பால்வினை நோய்கள் ஏற்படலாம்.
- கிருமி நீக்கம் செய்யப்படாத ஊசிகள், மருத்துவ அறுவை உபகரணங்களை உபயோகிப்பதினால் ஹபடைடிஸ்-பி, எச்.ஐ.வி. தொற்று போன்ற பால்வினை நோய்கள் வர வாய்ப்புகள் உண்டு.
- கர்ப்பமுற்ற தாய்க்கு பால்வினை நோய்கள் இருப்பின், பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு அந்நோய்கள் வர வாய்ப்புகள் அதிகம். முக்கியமாக சிபிலிஸ் என்ற கிரந்தி நோய், எச்.ஐ.வி. தொற்று என்ற பால்வினை நோய்கள் தாயிடமிருந்து குழந்தைகளுக்குப் பரவும்.
- நோயாளிகளுக்குத் தேவையான ரத்தத்தை செலுத்துவதற்கு முன்னால், எச்.ஐ.வி, சிபிலிஸ், ஹபடைடிஸ்-பி போன்ற பால்வினை நோய்த்தொற்று அதில் உள்ளதா எனக்கண்டறிய பரிசோதனை செய்யப்படவேண்டும், பரிசோதனை செய்யத்தவறி, அந்த ரத்தத்தில் இந்நோய்த் தொற்றுகள் இருந்தால் அவை நோயாளிகளை உடனே பாதிக்கும் அபாயம் உண்டு.

பால்வினை நோய்கள் கீழ்க்கண்ட செய்கைகளால் பரவாது

கைகுலுக்குவது	ஒன்றாய் சாப்பிடுவது அல்லது நீரைப்பகிர்ந்து கொள்ளுதல்
நீச்சல் அடித்தல் அல்லது ஒன்றாய் குளித்தல்	பொதுக்கழிவறைகள் செல்வது
ஒன்றாக விளையாடுதல்	பூச்சி கடித்தல்
கட்டிப்பிடித்தல் அல்லது முத்தமிடல்	உடைகளை மாற்றிக் கொள்வது
சேர்ந்து நடனமாடுவது	தும்மல் மற்றும் இருமல்

பால்வினை நோய்கள் யாருக்கு வரும்?

யாருக்கு வேண்டுமானாலும் பால்வினை நோய் வரலாம்.



- மனைவி/கணவன் அல்லாத பலருடன் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு வைத்துக் கொள்பவருக்கு, அதாவது:
- பாதுகாப்பற்ற உடல் உறவு கொள்வது என்பது பலருடன் உடலுறவு கொள்வது, பால்வினை நோய் உள்ளவருடன் உடலுறவு கொள்வது, இவர்களுடன் உடலுறவின் போது ஆணுறையைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது.
- ஆபத்தான நோயைத் தரும் நடத்தை உடையவர்களுக்கு மட்டுமே பால்வினை நோய்கள் வரும் என்பது கிடையாது. ஏனெனில் இத்தகைய நடத்தை இல்லாத மனைவி/கணவனுக்கும் இந்நோய் பரவ வாய்ப்பு உண்டு.

பால்வினை நோய் வர வாய்ப்புள்ளவர்கள்

- விலைமாதர்.
- விலைமாதருடன் உடலுறவு கொள்பவர்கள்.
- அடிக்கடி வேலை நிமித்தம் வெளியூர் செல்லும் ஆண்கள்.
- பலருடன் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொள்பவர்கள்.

பெண்களும் பால்வினை நோய்களும் - தனி முக்கியத்துவம்

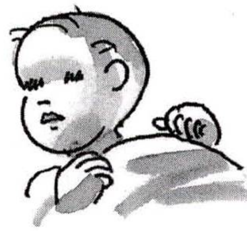
- பெண்களின் இனப்பெருக்க மண்டல உறுப்புகள் மறைவாக உள்ளதால் பால்வினை நோய்களின் அறிகுறிகள் தெரியாமல் இருக்கலாம், அல்லது கால தாமதமாய் தெரிய வரலாம்.
- மேலும் வெள்ளைப்படுதல் சாதாரணமாக காணப்படுவதால் பால்வினை நோயின் அறிகுறியான வெள்ளைப்படுதலை பெண்கள் எளிதில் அறிவதில்லை.
- மேலும் தனி குளியலறை, கழிவறை போன்றவை இல்லாததால் சுயசோதனை செய்ய முடிவதில்லை.

உடல் ரீதியாக என்ன தீங்குகளை அவை விளைவிக்கின்றன?

நாம் அறியாமலேயே பால்வினை நோய்கள் பல்வேறு தீங்குகள் புரிகின்றன.

- பால்வினை நோய்கள் வலி, புண், சீழ் முதலிய அறிகுறிகளுடன் ஆரம்பமாகின்றன.
- நீண்டகால உடல் பாதிப்புகளையும் அவை உண்டாக்குகின்றன.

☞ பால்வினை நோயின் பாதிப்பால் கருச்சிதைவு, குழந்தை இறந்து பிறத்தல் அல்லது பிரசவமான உடனே குழந்தை இறந்து போவது ஆகியவை பொதுவாகக் காணப்படுகின்றன.



☞ கண்களில் கடுமையான தொற்றுடன் குழந்தை பிறக்கலாம். இது நிரந்தரமாக கண்களை குருடாகச் செய்யும். சில குழந்தைகள் நிமோனியா காய்ச்சலுடன் பிறந்து பிறகு அதனாலேயே இறந்து விடக்கூடும்.

- ☞ அடிவயிற்றில் வலியினால் பெண்கள் அவதியுறுவார்கள். கர்ப்பப்பைக்கு வெளியே, இடம் மாறி கர்ப்பம் தரிப்பதும் சகஜமாக நிகழும். இது இறப்புக்குக் காரணமாக அமையும். பல பெண்களுக்கு பால்வினை நோய்கள் மலட்டுத் தன்மையை உண்டாக்கும். கர்ப்பப்பை புற்று நோய் கூட பால்வினை நோய்களால் தோன்ற வாய்ப்புண்டு.

- ☞ பால்வினை நோய்கள் பெண்களுக்கும்/ ஆண்களுக்கும் மலட்டுத் தன்மையை உண்டாக்கலாம்.

வேறு ஏதாவது தீங்குகள் உண்டா?

உடல் ரீதியாக பல தீங்குகளை உண்டாக்கும் பால்வினை நோய்கள், சமூகத்தில் பல பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

- திருமண முறிவிற்கு பால்வினை நோய்கள் காரணமாக இருக்கலாம். பெண்களின் மலட்டுத் தன்மை மற்றும் அறிகுறிகள் காரணமாக அவர்களுக்கு அடி, உதை, விவாகரத்து மற்றும் நிரந்தரமாக தள்ளிவைத்தல் போன்றவை நிகழ்கின்றன.

நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை

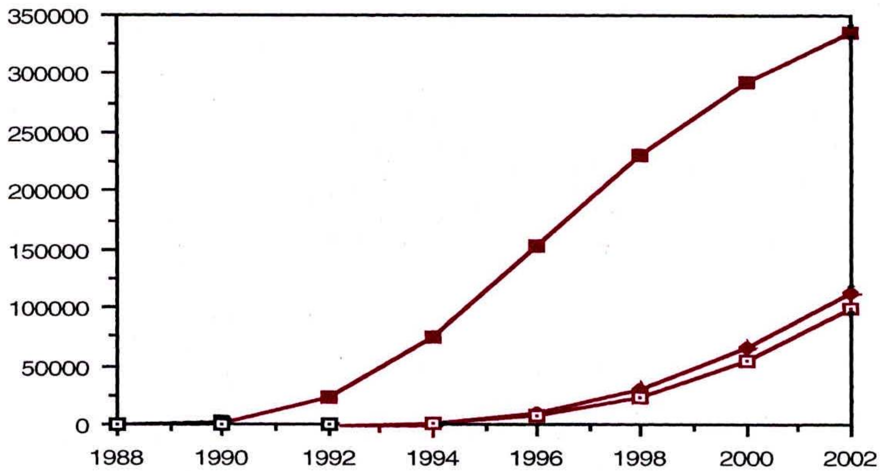
யார் ஒருவர் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவை மேற்கொள்கிறாரோ அவருக்கு பால்வினை நோய் வரலாம். பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு ஒரு முறையானாலும் பால்வினை நோய் வரலாம். ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என பரஸ்பர நம்பிக்கை யுடன் வாழும் கணவன், மனைவிக்கு எதிர்பாராத காரணங்களிருந்தாலன்றி, இந்நோய் வராது.

பகுதி - 2

எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ்

உலகில் பல விதமான நோய்கள் பரவி மனிதகுலத்தை பாதிக்கின்றன. இவற்றில் இந்த நூற்றாண்டில் அதிகமாக பேசப்படுவது எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் என்கின்ற பால்வினை நோயாகும். இது உலக அளவிலும் இந்தியா அளவிலும் வெகு வேகமாக பரவி வருகிறது. இந்தியாவில் முதன் முதலில் பம்பாயில் இந்நோய் 1986ம் ஆண்டு கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதே ஆண்டு சென்னையிலும் ஒரு செக்ஸ் தொழிலாளியின் இரத்தத்தில் இந்நோய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஒவ்வொரு வருடமும் இக்கிருமி தொற்றியவர்களின் எண்ணிக்கை மிக விரைவாக அதிகரித்துக் கொண்டு இருக்கின்றது. இந்தப் பகுதியில் நீங்கள் எய்ட்ஸ் பற்றிய பல முக்கியமான கருத்துக்களை அறிந்து கொள்வீர்கள்.

தமிழ்நாட்டில் எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் நிலை



		1988	1990	1992	1994	1996	1998	2000	2002
எச்.ஐ.வி.	■	43	3014	23721	76589	153566	232141	294996	337108
எய்ட்ஸ்	✦	0	7	243	2362	10793	30968	65781	113474
இறப்புகள்	⊡	0	4	147	1608	8111	25053	56158	100897

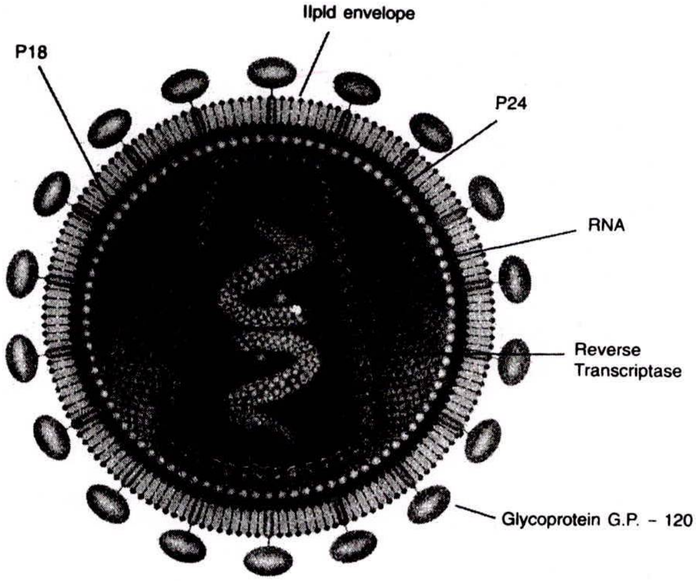
அபெக் (APAC-VHS) நிறுவனம் செப்டம்பர்-அக்டோபர் 1997ல் ஒரு ஆய்வு நடத்தியது. இது, பால்வினை நோய்/எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் தமிழ்நாட்டில் மக்களிடம் எந்த அளவு தென்படுகின்றது என்பதைப் பற்றியது. இந்த ஆராய்ச்சியின் முடிவுகள் கவலை உண்டாக்கக் கூடியதாக உள்ளன. 15-45 வயதுள்ள ஆண், பெண் மத்தியில் எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் 1.8% பேருக்கு உள்ளது. இது கிராமங்களிலும் அதிகமாக காணப்படுகிறது.

எய்ட்ஸ் நோயை விளைவிக்கும் எச்.ஐ.வி.

எச்.ஐ.வி. வைரஸ் கண்ணிற்கும் சாதாரண மைக்ரோஸ்கோப்பிற்கும் புலப்படாத ஒன்று. இது ரிட்ரோ வைரஸ் என்ற இனத்தைச் சார்ந்தது. எச்.ஐ.வி. வைரஸில் இரு வகைகள் உண்டு. எச்.ஐ.வி.1 மற்றும் எச்.ஐ.வி.2. இவ்விரு வகைகளும் இந்தியாவில் காணப்படுகின்றன. ஆனால் முதல் வகையே இரண்டாவது வகையைவிட அதிகமாக காணப்படுகின்றது. எச்.ஐ.வி.1 அதிக வீரியமானது.

எச்.ஐ.வி. மனித உடலில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புத் தன்மை

மனித இரத்தத்தில் உள்ள லிம்போசைட் என்கின்ற, மனிதனுக்கு நோய்த்தடுப்பு சக்தி கொடுக்கும் வெள்ளை அணுக்களை எச்.ஐ.வி. அதிகமாக தாக்குகிறது. பாதிக்கப்பட்ட வெள்ளை அணுக்கள் மடிந்து போவதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வெகுவாகக் குறைகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவதால் சந்தர்ப்ப நோய்களும் புற்றுநோய்களும் ஏற்படுகின்றன.



நோய் நிலைகள் மற்றும் நிர்ணயம்

கீழ்க்கண்ட அட்டவணை நோய் நிலைகளை வர்ணிக்கின்றது.

விண்டோ பீரியட் :- தொற்று ஏற்பட்ட நாளிலிருந்து 6 வாரங்கள் முதல் 18 வாரங்கள்	**லேடன்ஸி பீரியட் :-** எச்.ஐ.வி. தொற்று ஏற்பட்ட நாள் முதல் எய்ட்ஸ் அறிகுறிகள் தோன்றும் வரை	**எய்ட்ஸ் :-** தொற்று ஏற்பட்ட சுமார் 2 வருடங்களிலிருந்து 10 வருடங்கள் வரை
எச்.ஐ.வி. மனித உடம்பில் சென்றடைந்த பிறகு அதனுடைய எதிர்மியங்கள் (antibodies), இரத்தத்தில் உருவாவதில் ஏற்படும் இடைவெளிக்காலம்	எச்.ஐ.வி. கிருமிகளை தன்னுடைய இரத்தத்தில் கொண்டுள்ளவர், எதிர்மியங்கள் இரத்தத்தில் தென்படும். ஆனால் அறிகுறிகள் இன்றி இருப்பார்	எச்.ஐ.வி. இரத்தத்தில் 'பாசிடிவ்வாக' இருக்கும். சந்தர்ப்பவாத நோய்களின் அறிகுறிகளும் காணப்படும்
இந்த விண்டோ பிரியட்டில் எச்.ஐ.வி. பரிசோதனைகள் (Elisa & vestern blot) 'நெகடிவ்' ஆக இருக்கும்	இந்த நிலையில் எச்.ஐ.வி. பரிசோதனைகள் 'பாசிடிவ்' ஆக வெளிப்படும்	எச்.ஐ.வி. பாசிடிவ் நிலை தொடரும், லிம்போசைட் வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை குறையும்
இந்த நேரத்தில் தன்னுடைய எச்.ஐ.வி. தொற்றை, தன்னுடைய செய்கைகளினால் மற்றவர்களுக்கு பரப்பிக் கொண்டிருப்பார்கள்	இந்த நேரத்தில் தன்னுடைய எச்.ஐ.வி. தொற்றை, தன்னுடைய செய்கைகளினால் மற்றவர்களுக்கு பரப்பிக் கொண்டிருப்பார்கள்	நோயின் முற்றிய நிலையால் இறப்பார்கள்
இந்த விண்டோ பீரியட்டின் காரணத்தை முன்னிட்டு எச்.ஐ.வி. பரிசோதனை 'நெகடிவ்' ஆக இருந்தாலும் எல்லா நோயாளிகளின் இரத்தத்தை கையாளும் முறையில் முன்னெச்சரிக்கை மிக அவசியம்	எச்.ஐ.வி. 'பாசிடிவ்க்கு' உண்டான இரத்தத்தை கையாளுவதற்கான முன்னெச்சரிக்கைகளை கடைப்பிடிக்கவும்	

எய்ட்ஸ் நோய்நிலை அறிகுறிகள்

முக்கிய அறிகுறிகள்

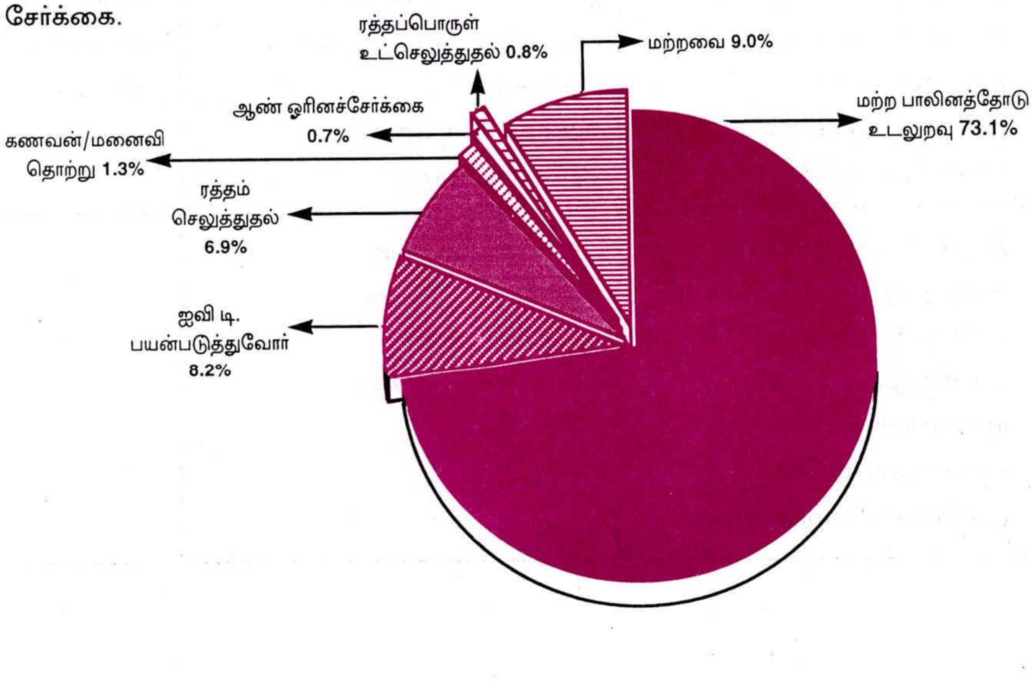
- காரணமில்லாமல் 10 சதவீதத்திற்கு மேல் எடை குறைதல்.
- ஒரு மாதத்திற்கு மேல் காய்ச்சல்.
- ஒரு மாதத்திற்கு மேல் வயிற்றுப்போக்கு.

மற்ற அறிகுறிகள்

- ஒரு மாதத்திற்கு மேல் தொடர்ந்து இருமல்.
- நிணநீர் கழலை வீக்கம்.
- தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்.
- வாய், தொண்டை அல்லது வேறு பாகத்தில் 'காண்டிடியல்' தொற்று.

எய்ட்ஸ் நோய் பரவும் முறைகள்

- எய்ட்ஸ் உள்ள ஒருவருடன் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொள்வதால்.
- கிருமி நீக்கம் செய்யப்படாத ஊசி மற்றும் சிரின்ஜ் பயன்படுத்துதல்.
- பாதிக்கப்பட்டவரின் இரத்தத்தை மற்றவருக்கு செலுத்துதல்.
- பாதிக்கப்பட்ட தாயிடம் இருந்து கருவிற்கு.
- போதை ஊசி பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.
- ஓரினச் சேர்க்கை.



அதிக எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியவர்கள்

- அதிகமான உடலுறவு கூட்டாளிகளை வைத்துக் கொள்ளும் ஆண், பெண்.
- விலை மாதர்களிடம் உடலுறவு வைத்துக் கொள்பவர்கள்.
- குடும்பங்களை விட்டு வெளியே வசிக்கும் ஆண்கள் (குறிப்பாக லாரி டிரைவர்கள்).
- போதை ஊசி பகிர்ந்து கொள்பவர்கள்.
- ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுபவர்கள்.

பகுதி - 3

பால்வினை நோய்களும் அவற்றின் பராமரிப்பும்

முன்னுரை

இந்நோய்களைப் பற்றி தெளிவாக நாம் அறிந்தால்தான் நோயுற்றவருக்கு சரியான தகவலும் சிகிச்சையும் அளிக்க முடியும்.

பால்வினை நோய்கள் பற்றிய சில முக்கிய தகவல்கள்

- பால்வினை நோய் என்பது ஒரே ஒரு நோயல்ல, பல நோய்கள்.
- பலவித நுண்கிருமிகளான வைரஸ், பாக்டீரியா, போன்ற கிருமிகளால் இந்த நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.
- இந்த நோய்களின் தோற்றங்கள் பல:-
  - ☞ சில, புண்களாக வெளிப்படும்.
  - ☞ சில, வெள்ளைப்படுதல் (வெட்டைப்போக்கு) மூலம் தெரியவரும்.
  - ☞ சில, சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி, எரிச்சல், சீழ்வடிதல் மூலம் தெரியவரும்.
  - ☞ சில, விரைவீக்கமாக காணப்படும்.

பெண்களிடம் பொதுவாக முன்பு கூறியபடி எந்த அறிகுறியும் முதலில் தெரிவதில்லை. அவர்கள் உடலமைப்பு அதற்குக் காரணம். வெள்ளைப்படுதல்தான் அதிகம் தெரியும். முதலில் பெண்கள் இதைக் கவனிப்பதில்லை. அது அதிகமாகி துர்நாற்றமும் வலியும் வரும்போதுதான் சிகிச்சைக்கு வருவார்கள்.

பால்வினை நோய்கள் - அவற்றின் தொகுப்புகள்

பால்வினை நோய்களில் 25க்கும் மேற்பட்டவை இருந்தாலும் அவற்றில் சிலவே அதிகம் காணப்படுகின்றன. அவற்றை அறிகுறிகளின்படி வகைப்படுத்தலாம்.

- ஆண் சிறுநீர் குழாயில் சீழ்வடிதல், வெள்ளைக் கசிவு.
- பெண் பிறப்பு உறுப்பில் வெள்ளைப்படுதல்.
- ஆண், பெண் பிறப்பு உறுப்புகளில் புண்கள்.
- ஆண், பெண் - அரையாப்புக் கட்டிகள்.
- பெண்களுக்கு அடி வயிற்றில் வலி.
- வலியுடன் கூடிய விரைவீக்கம்.

முதல் நான்கு தொகுப்புகளும் பால்வினை நோய்களில் அதிகமாக காணப்படுகின்றன. மற்ற இரண்டு தொகுப்புகள் பால்வினை நோய் தவிர மற்ற நோய்களிலும் வர வாய்ப்புகள் உண்டு.

ஆண் - சிறுநீர்குழாயில் சீழ்வடிதல்/வெள்ளைக் கசிவு

- உடலுறவுக்குப் பின் சில நாட்களில் ஏற்படும் சீழ் வடிதல், வெள்ளைக் கசிவு.
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி, எரிச்சல்.

சிறுநீர் குழாயில் கசிவு

பெண் பிறப்பு உறுப்பில் வெள்ளைப்படுதல்

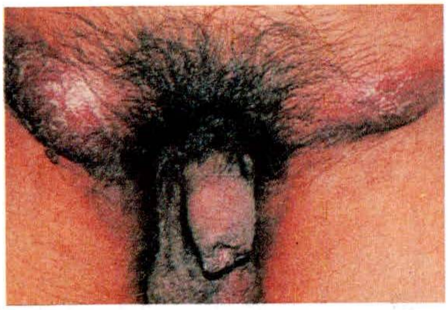
- வழக்கத்தைவிட அதிகம் வெள்ளைப்படுதல்.
- பெண் பிறப்பு உறுப்பில் அரிப்பு.
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி, எரிச்சல்.
- உடலுறவின் போது வலி, எரிச்சல்.

பெண் பிறப்பு உறுப்பில் கசிவு

ஆண், பெண் பிறப்பு உறுப்புகளில் புண்கள்

- உடலுறவு கொண்ட சில நாட்கள் அல்லது சில வாரங்கள் கழித்து புண்கள் ஏற்படும்.
- வலி இல்லாத புண் தோன்றி அறிகுறிகள் இல்லாமலேயே சில நாட்களில் மறையக்கூடும்.
- வலியுள்ள பல சிறு புண்கள் பிறப்பு உறுப்பில் தோன்றும்.
- வலியுடன் கூடிய இடுப்பு அறையில் ஏற்படும் கட்டிகள்.

இடுப்பு அறையில் கட்டிகள்

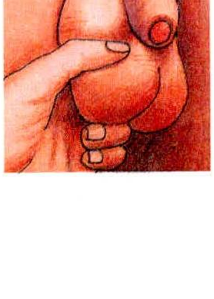


உடலுறவுக்குப்பின் சில நாட்களில் இடுப்பு அறையில் நெறிகட்டி வலியுடன் கூடிய வீக்கம், நாளடைவில் பழுக்கும் கட்டிகள் ஏற்படும்.

பெண்களுக்கு அடிவயிற்றில் வலி

பெண் பிறப்பு உறுப்பில் ஏற்படும் அதிக வெள்ளைப்படுதல் மற்றும் கருப்பை வாயில் புண்களுக்கு உடனடியாக முறையான சிகிச்சை எடுக்காததின் பின்விளைவே இந்த அடிவயிற்று வலி.

வலியுடன் கூடிய விரைவீக்கம்



உடலுறவுக்குப் பிறகு சிறுநீர் குழாயில் ஏற்படும் சீழ்வடிதல்/கசிவு போன்றவைகளுக்கு முறையான முழு வைத்தியம் கொடுக்கப்படாவிடின், இந்த வலியுடன் கூடிய விரைவீக்கம் ஏற்படும் .

ஆலோசனைக் குறிப்புகள்

- வீ.டி. நோயால் பாதிக்கப்பட்டவரை பயிற்சி பெற்ற மருத்துவரிடம் உடன் சிகிச்சைக்கு ஆலோசனை கூற வேண்டும்.
- அவருடைய உடலுறவுத் துணைவருக்கும் சிகிச்சை பெற வலியுறுத்த வேண்டும்.
- சிகிச்சையை முழுமையாக தொடர்ந்து பெற்றுக் கொள்ள ஆலோசனை கூற வேண்டும்.
- வீ.டி. நோய்களை தடுக்க ஆணுறை உபயோகப் படுத்துவதின் அவசியத்தை வலியுறுத்த வேண்டும்.

பகுதி - 4

பால்வினை நோய்கள், எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் - பிரச்சனைகள், தவறான கருத்துக்கள் மற்றும் அபிப்பிராயங்கள்

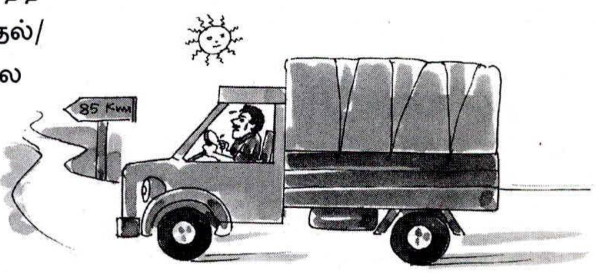
முன்னுரை

நம் நாட்டில் நோய்களைப் பற்றி ஆதாரமற்ற பல கருத்துக்களும் அபிப்பிராயங்களும் நிலவுகின்றன. இக்கருத்துக்கள், நோய் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டங்களுக்கு இடையூறாக உள்ளன. இவைகளை செவிலியர்கள் தெரிந்து கொள்வதின் மூலம் மேற்கண்ட பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்கலாம்.

மக்களிடையே நிலவும் கருத்துக்கள் / அபிப்பிராயங்கள்

- சிகிச்சை இல்லாமலேயே பால்வினை நோய் குணமாகும்.
- எலுமிச்சை சாறு குடிப்பதால் கருப்பை சுத்தமாகி பால்வினை மற்றும் இனப்பெருக்க மண்டல நோய்கள் குணமாகும்.
- உடலுறவிற்குப் பின் எலுமிச்சை சாறால் இனப்பெருக்க உறுப்பைக் கழுவினால் நோய் வராது.
- எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் பரவுவதற்கு விலைமாதர்கள்தான் காரணம்.
- எந்த நோய் அறிகுறியும் (Symptoms) இல்லாத பெண்ணு டன் உடலுறவு கொண்டால் பால்வினை நோய் வராது.
- கன்னிப் பெண்ணுடன் உடலுறவு கொண்டால் பால்வினை நோய் குணமாகும்.
- நோய் அறிகுறிகள் மறைந்ததும் சிகிச்சையை நிறுத்தி விடலாம்.
- மாதவிடாய் துணியை ஆண்கள் பார்க்கக் கூடாது; அவ்வாறு பார்த்தால் அந்தப் பெண்ணிற்கு தோஷம் ஏற்பட்டுவிடும்.

- பெண்ணிற்கு எந்தவித வெள்ளைப்படுதலும் இயற்கை. அதற்கு சிகிச்சை தேவையில்லை.
- ஒரே ஒரு முறை உடலுறவு கொள்வதால், ஒரு பெண்ணிற்கு கர்ப்பமோ, நோய்த் தொற்றோ ஏற்படாது.
- ஒருமுறை பால்வினை நோய்க்கு சிகிச்சை எடுத்தால் அது திரும்ப வராது.
- வெள்ளைப்படுதல் ஒரு பெண்ணின் தலைவிதி.
- வெள்ளைப்படுதல் உடம்பை பலவீனமாக்கும்.
- பெண் உறுப்பில் புண் தானே சரியாகி விடும்.
- வெயிலில் வெளியே வேலை செய்தல், நீண்ட நேரப் பயணம் (வண்டி ஓட்டுதல்) போன்றவற்றால் ஏற்படும் உடல் சூட்டினால் வெள்ளைப்படுதல்/ கசிவுகள் போன்ற இனப்பெருக்க மண்டல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.



- காப்பர் டி அணிவதால் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படுகிறது.
- கண்படுவதால் இனப்பெருக்க உறுப்பு புண் ணாகலாம்.
- கர்ப்பத்தடை அறுவை சிகிச்சை அல்லது லூப் அணிவதால் கருப்பை பாதிக்கப்பட்டு அதிகமான இரத்தப்போக்கு மற்றும் துர்நாற்றத்துடன் வெள்ளைப் படுதல் ஏற்படுகிறது.

சமூக, கலாச்சார பிரச்சினைகள்

- சமூகத்தில் இரட்டை வேடம் - ஆண்களுக்கு ஒரு நீதி - ஒருவழி - ஆண்கள் பலருடன் உடலுறவு கொள்ளும் நடத்தை பெண்களைப் பாதிக்கிறது.
- பெண்கள் மிக இளவயதில் திருமணம் செய்வதால் ஆண்களை விட அதிகமாக நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள்.
- பெண்கள் குடும்பத்தில் மற்றவர்களைச் சார்ந்து இருக்க வேண்டி இருக்கிறது. பணம், உரிமை இல்லை. மற்றவர்கள் சம்மதம் தேவை. கணவன், மாமியார் கட்டுப்பாடு.

- படிப்பில், அனுபவத்தில் பின் தங்கி இருப்பதால் நோய், நோய் அறிகுறி பற்றி அறியாமை.
- சிகிச்சையின் முக்கியத்துவத்தை அறியாமை.
- மனைவிக்கு கணவனை எதுவும் கேட்க உரிமை இல்லை. தனக்கு நோயிருந்தால் சொல்ல பயம், கணவனின் நோய் பற்றியும் கேட்க பயம். கணவன் குடும்பத்தை கவனிக்காமல் விட்டு விடுவான் என்ற பயம். மாமியாரிடம் பயம்.
- தங்கள் உடலில் அவர்களுக்கு உரிமை இல்லை. உடலுறவின்போது ஆணுறை பயன்படுத்தும்படி கணவனைக் கேட்க முடியாது. சிகிச்சைக்கு வரச்சொல்லவும் முடியாது.
- குறிப்பாக குடிப்பழக்கம், அதனால் மனைவியை கணவன் அடிக்கும் போது மனைவியால் எதுவும் செய்ய முடிவதில்லை. கணவன் சம்பாத்தியம் தேவையானதால் மனைவி எல்லாவற்றையும் தாங்கிக் கொள்வாள்.
- தன் சொந்த வருமானம் இல்லாததாலும், குடும்பத்தை சுமக்கும் பாரம் ஏற்படுவதாலும், சில பெண்கள் விலை மாதர்களாகும் நிலை.

சிகிச்சை எடுப்பதில்/கொடுப்பதில் பிரச்சினைகள்

- வந்துள்ள நோய்க்குத் தேவையான, சரியான சிகிச்சையை நாடத் தாமதம்.
- பயிற்சி பெற்ற மருத்துவரிடம் சிகிச்சைக்கு போகாமை.
- முழு சிகிச்சையிலும் பங்கு கொள்ளாமை.
- சிகிச்சையின் போது நோயுற்றவரின் கணவரையும்/ மனைவியையும் கூடவே சிகிச்சைக்கு அழைத்துவராமை.
- தொடர்ந்து சிகிச்சைக்கு வராமையால் மருத்துவருக்கு நோயுற்றவரின் முன்னேற்றமோ, பிரச்சினையோ தெரியாது போதல்.

- பொதுவாக இந்த நோயைப் பற்றிய தகவல்கள் அறியாமை. அதாவது. இந்த நோய் பலவகைப்படும். ஒவ்வொன்றிற்கும் சிகிச்சை வெவ்வேறு என்று அறியாமை. அதனால் எல்லாவற்றிற்கும் ஒரே மாதிரி சிகிச்சை, பரிசோதனை மற்றும் கடைகளில் மருந்து வாங்கி சாப்பிடுதல்.
- பால்உறுப்புகளை பரிசோதனை செய்யாமல் சிகிச்சை அளித்தல், நோயாளியிடம் தனியாக பேசுவதற்கு வசதி இல்லாமை, நலப்பணியாளர்கள் மற்றும் மருத்துவர்களின் தற்போதைய மனப்போக்கு.

நலப்பணியாளர் அபிப்பிராயம்

பால்வினை நோய் ஒருவருடைய தனிப்பட்ட நடத்தை மற்றும் செயல்களைப் பாதிக்கிறது. அதனால் மென்மையான முறையில் இப்பிரச்சினையைக் கையாள வேண்டும். இதில் செவிலியரின் மனப்பான்மை, நோயுற்றவருக்கு ஆதரவு மற்றும் ஊக்கம் தரும் வகையில் இருக்க வேண்டும். நோயுற்றவர்கள் சிகிச்சையை நாடவும் முழு சிகிச்சை எடுக்கவும், செவிலியர்களின் ஊக்கம் உதவும். அதே சமயம் செவிலியர்களின் சில அபிப்பிராயங்கள் நோயுற்றவரை சிகிச்சை எடுக்காமல் திரும்பிப் போகச் செய்யலாம். அவை கீழே கூறப்பட்டுள்ளன.

- பெண்கள் படிக்காதவர்கள், ஆலோசனையை கேட்க மாட்டார்கள்.
- பெண்கள் தன் சுத்தம் காக்க மாட்டார்கள்.
- பால்வினை நோய் அதிகரிப்பதற்கு விலைமாதர்கள்தான் காரணம். அதனால் அவர்கள் தங்கள் வேலையை நிறுத்த வேண்டும்.
- பால்வினை நோய் கொண்ட எவரும் பலருடன் உடலுறவு கொள்பவர்.

பகுதி - 5

வீ.டி./எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் பரவுதலை கட்டுப்படுத்துதல்

முன்னுரை

இப்பகுதியை கீழ்க்கண்ட மூன்று தலைப்புகளில் ஆய்வு செய்யலாம்.

1. நடைமுறை மாற்றத்தை உண்டாக்கும் தகவல் தொடர்பு முறைகள் (Behaviour change communication).
2. ஆணுறை பயன்படுத்துவதை ஊக்குவித்தல்.
3. மருத்துவ மனைகளில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முன்எச்சரிக்கைகள் (Universal precautions) (பகுதி - 6).

நடைமுறை மாற்றத்தை உண்டாக்கும் தகவல் தொடர்பு முறைகள் (Behaviour change communication)

வீ.டி. (பால்வினை) மற்றும் எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் நோய்கள் ஒரு நபரின் தனிப்பட்ட நடைமுறை களினால் உண்டாகி பரவுகின்றன. இந்நோய்களை தடுப்பதில் நடைமுறை மாற்றங்கள் முக்கிய அங்கம் வகிக்கின்றன. இந்நடைமுறை மாற்றத்தை உண்டாக்குவதில் செவிலியரின் பங்கும் முக்கியம் வாய்ந்தது. செவிலியர் இந்த நடைமுறை மாற்றத்தைக் கொண்டுவர, தேவையான தனித்திறனையும் அதற்கான பயிற்சி முறைகளையும் அறிவது முக்கியம்.

முறைகள்

செய்திகளை பேச்சுவார்த்தைகள் மூலம் மற்றவர்க்கு வழங்குவதை இரண்டு முறைகளில் செவிலியர் பின்பற்றலாம்.

- ஒருவருக்கொருவர் செய்தி வழங்குதல்.
  - ☞ செய்தி தகவல் தொடர்பு (One to one) (Information and dissemination).
  - ☞ ஆற்றுப்படுத்தல் (Counselling).

- ஒருவர் ஒரு தொகுப்பிற்கு தகவல் தருவது.
  - ☞ நலக்கல்வி மருத்துவமனையில்/வீட்டில் சென்று பார்க்கும்போது.
  - ☞ நலக்கல்வி - உதாரணமாக, பெண் சங்கங்கள்/வாலிபர் குழுக்கள்.
  - ☞ நலக்கல்வி - (High risk behaviour group). நோய் விளைவிக்கும் பழக்கவழக்கங்கள் உள்ளவர்களுக்கு.
  - ☞ செய்தி தகவல் தொடர்பு/பொது மக்களுக்கு.

கொடுக்கப்பட வேண்டிய விவரம்

- ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என ஒருவருக்கொருவர் உண்மையாக இருத்தல்.
  - ☞ கல்யாணத்திற்குப் பின் மனைவி, கணவன் தவிர வேறு யாரிடமும் உடலுறவு கொள்வதில்லை என்ற கட்டுப்பாடு.
  - ☞ திருமணத்திற்கு முன் யாரிடமும் உடலுறவு கொள்ளா மல் இருத்தல்.
- பாதுகாப்பான முறையில் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
  - ☞ உட்செலுத்தி உடலுறவு கொள்ளும் ஒவ்வொரு முறை யும் ஆணுறையைப் பயன்படுத்துதல்.
  - ☞ பல நபர்களுடன் உடலுறவு கொள்ளாதிருத்தல்.
  - ☞ பலருடன் உடலுறவு கொள்பவருடன் (உதாரணம் - விலை மாதர்) உடலுறவு கொள்ளாதிருத்தல்.

- பால்வினை நோய்களுக்கு சிகிச்சை.
  - ☞ முறையான முழு சிகிச்சை, துணைவர் சிகிச்சை, தொடர் சிகிச்சை மற்றும் ஆணுறை பயன்படுத்துதல்.

ஆற்றுப்படுத்தல்

ஆற்றுப்படுத்தல் (counselling) நடைமுறை மாற்றத்தை உண்டு பண்ணுவதில் மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.

செவிலியர் ஆற்றுப்படுத்தும் முறையால் நோயாளி தன் நோயைப் பற்றியும், சூழ்நிலையைப் பற்றியும் அறிந்து கொண்டு தன் பிரச்சினைகளை செவிலியருடன் பகிர்ந்து, பிரச்சினை தீர்க்க நம்பிக்கையான தீர்மானம் எடுப்பது, சரியான ஆற்றுப்படுத்தல் ஆகும்.

ஆற்றுப்படுத்தல் மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டது

- ஆரம்ப கட்டம் : நோயாளிகளுடன் ஒரு சுமுக உறவை ஏற்படுத்திக் கொள்வது.
- நடத்திச் செல்லும் கட்டம் : செய்திகளை சேகரித்தல் மற்றும் கொடுத்தல் (அவர்களை பேச விடுதல், பிரச்சினையை ஆராய்தல்).
- முடிக்கும் கட்டம் : முடிவெடுத்தல் (பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல்).

சுமுகமான உறவை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்

- அறிமுகம் செய்து கொள்ளுங்கள்.
- நோயாளிகளை வரவேற்றிடுங்கள்.
- பெயரைக் கேளுங்கள், ஊர்ஜிதம் செய்யுங்கள்.
- முகத்தைப் பார்த்துப் பேசும் வகையில் நாற்காலியில் அமருங்கள்.
- நோயாளியின் வருகைக்கு மற்றும் முயற்சிக்கு பாராட்டும், ஊக்கமும் அளியுங்கள்.
- பொதுவான விஷயங்களைப் பேசுங்கள்.
- உணர்வுகளை கவனித்தல்.
- கவலை, கோபம், விரக்தி போன்ற உணர்வுகளுக்கு ஏற்றாற் போல் நடந்து கொள்ளுங்கள்.
- நோயாளி பற்றிய இரகசியங்கள் பாதுகாக்கப்படும் என்று உறுதி அளியுங்கள்.

செய்திகளை சேகரித்தல் மற்றும் கொடுத்தல்

- சுமுகமான, அன்பான சூழ்நிலையை தொடர்ந்து இருக்கச் செய்யுங்கள்.
- நோயாளியை நன்கு பேச விடுங்கள். நீங்கள் கவனமாய்க் கேளுங்கள்.

- இடையிடையே மௌனம் சாதிப்பதும் நல்லது. இது நோயாளி தன் பிரச்சினையை தனக்குத் தானே ஆராய்வதற்கு சந்தர்ப்பம் அளிக்கிறது.
- ஆனால் நீண்ட மௌனமும் நல்லதல்ல. மௌனத்தை சில ஊக்குவிக்கும் பேச்சின் மூலம் கலைக்கலாம்.
- நோயாளி விரும்பவில்லை அல்லது பேச முடியவில்லை என்றால் சந்திப்பை வேறொரு நாள் வைத்துக் கொள்ளலாம் என யோசனை கூறுங்கள்.
- கேள்விகளுக்கு உரிய விடை கிடைக்கும் வரை முயற்சி செய்தல் அவசியம்.
- நோயாளியை அவ்வப்போது உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.
- CONFIDENTIALITY - நோயாளிக்கு அவரது விஷயங்கள் வெளியே கூறப்பட மாட்டாது என்ற உறுதியை அளியுங்கள்.
- நோயாளியின் அனுமதி பெற்ற பிறகு, அவரை மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு அனுப்புங்கள்.

முடிவெடுத்தல் (TERMINATION)

- ஆலோசனை வழங்குபவரும் நோயாளியும் சேர்ந்து எடுத்த முடிவு நல்லதென இருவருமே உணர வேண்டும்.

ஆணுறை பயன்படுத்துவதை ஊக்குவித்தல்

பல ஆண்டுகளாக செவிலியர்கள் குடும்பக் கட்டுப்பாடு திட்ட முறைகளையும், ஆணுறை உபயோகிப்பதையும் ஊக்குவித்து வந்துள்ளார்கள். செவிலியர், ஆணுறை உபயோகத்தை ஊக்குவித்தல் மூலம், கருவுறுதலைத் தடுத்து வீ.டி./எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் நோய்கள் பரவுவதையும் தடுக்கலாம். செவிலியர் பொதுவாக சமூகத்தில் உள்ள பெண்களுக்கு நெருக்கமாக உள்ளனர். ஆகவே பெண்கள் தங்கள் கணவர்கள் ஆணுறை பயன்படுத்தும் மனமாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு.

ஆணுறை பயன்படுத்துவதை ஊக்குவிக்க செவிலியர் கீழ்க்கண்ட முறைகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

- தகவல் தொடர்பு.
- செய்முறை விளக்கம்.
- ஆற்றுப்படுத்தல்.

DIS-325 O00
07123
COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT BANGALORE

ஆணுறை பற்றிய தகவல்கள்

ஆணுறை (காண்டம்) என்றால் என்ன?

ஆணுறை லேடக்ஸ் ரப்பரால் செய்யப்பட்ட பை போன்ற உருவம் கொண்டது. உடலுறவின்போது ஆண் உறுப்பில் அணிவதற்குத் தக்கதாக செய்யப்பட்டுள்ளது. இதில் ஆண் விந்து பெண்ணுறுப்பினுள் செல்வது தடுக்கப்படுகிறது.

ஆணுறையைப் பயன்படுத்துவதால் பயன் என்ன?

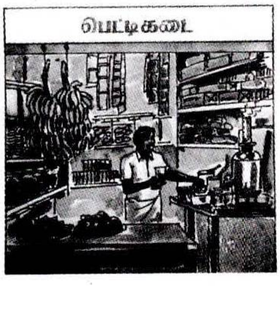
- தேவையற்ற கருவுறுதலைத் தடுக்கும்.
- பால்வினை நோய்/எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் கிருமிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்ற வருக்குப்பரவாமல் ஆண், பெண் இருவரையும் பாதுகாக்கிறது.

யார் ஆணுறை பயன்படுத்த வேண்டும்?

- இனப் பெருக்க வயதிலுள்ளவர்கள்.
- பலருடன் உடலுறவு கொள்பவர்கள் (ஈரின, ஓரினச் சேர்க்கை).
- பலருடன் உடலுறவு கொள்பவர்களிடம் (விலைமாதர் போல) உடலுறவு கொள்பவர்கள்.

ஆணுறை எங்கு கிடைக்கும்?

ஆணுறை ஆரம்ப சுகாதார நிலை யங்கள், துணை சுகாதார நிலையம், மருந்துக் கடைகள், பெட்டிக் கடைகள் மற்றும் தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களிடம் கிடைக்கும். ஆனால் வெட்கத்தால் அங்கு பலர் வாங்குவதில்லை. செவிலியர்கள் ஆணுறையை நல மையங்களிலிருந்து வாங்கி மக்களிடையே விநியோகிக்கலாம்.



ஆணுறையின் பெயர்கள் யாவை?

ஆணுறை பாக்கெட்டுகளில் மூன்றிலிருந்து இருபதுவரை ஆணுறைகள் இருப்பவை உண்டு. அவற்றின் பெயர்கள்:

1. நிரோத்
2. டிலக்ஸ் நிரோத்
3. சூப்பர் டிலக்ஸ் நிரோத்
4. மூட்ஸ்
5. கோஹினூர்
6. சாஜன்
7. உஸ்தாத்
8. பியஸ்டா
9. காமசூத்ரா
10. டுநைட்

இவைகளில்

எண்ணெய்ப் பசையுடன் பல நிறங்கள் கொண்டவை, பல வாசனைகள் கொண்டவை, மிக துல்லியமானவை, வரி, புள்ளி கொண்டவை என பல வகைகள் உள்ளன. வாங்கி விற்பவர்களுக்கு கம்பெனிகள் சலுகை தருகின்றன.

இந்திய ஆணுறைகளின் தரம் என்ன?

இந்திய ஆணுறைகள் பொதுவாக நல்ல தரமுடையன. ஆணுறையின் தரம் பற்றி கவனிக்க வேண்டியவைகள்:

- எண்ணெய்ப் பசையுடன் உள்ளதா?
- கிழிசல் இல்லாமல் இருக்கிறதா?
- காலாவதி தேதிக்குள் இருக்கிறதா?
- பாக்கெட் நல்ல நிலையில் இருக்கிறதா?

இவற்றைப் பெண்களிடமும் முடிந்தால் ஆண்களிடமும் கலந்து பேச வேண்டும். மக்கள், நலக்கல்வி மூலம் சந்தேகங்களும் தவறான கருத்துக்களும் மறைந்து, ஆணுறையைப் பயன்படுத்த தூண்டப்படுவார்கள்.

ஆணுறையை எப்படி பாதுகாப்பாக வைப்பது?

- சீக்கிரத்தில் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க வெப்பமில்லாத இடத்தில் பத்திரப்படுத்தவும்.
- ஆணுறையை எடுக்கும் போது விரல் நகம், மோதிரம் பட்டு கிழியாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல்.
- ஆணுறை வாங்கியதும் அதன் அட்டை மேல் உள்ள தேதியைக் கவனிக்கவும். காலாவதியாகி இருந்தால் அதைப் பயன்படுத்த வேண்டாம் (உடலுறவின் போது இதை கவனிப்பது கடினம், ஆகவே முதலிலேயே கவ னிக்கவும்).

ஆணுறையை எத்தனை முறை உபயோகிக்கலாம்?

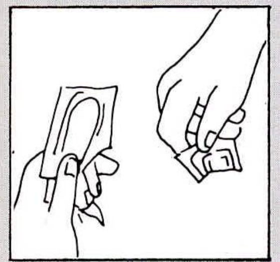
ஒரு முறை மட்டுமே.

ஆணுறை பயன்படுத்தாததற்குக் காரணங்கள் மற்றும் ஆணுறை பற்றிய தவறான கருத்துக்கள் யாவை?

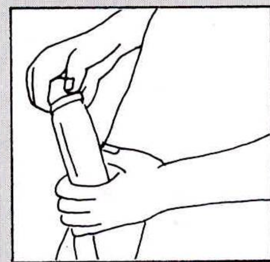
கருத்து	காரணம்
உடலுறவின் போது ஆணுறை எரிச்சல் உண்டாக்கும்	எண்ணெய்ப் பசையுள்ள ஆணுறை உபயோகிப்பதால் எரிச்சல் ஏற்படாது.
உடலுறவின் இன்பத்தைக் குறைக்கும்	இப்பொழுது பலவகையான ஆணுறைகள் உள்ளன (புள்ளிகள் உள்ளவை, வரிகள் உள்ளவை). மாறாக இவை இன்பத்தை பெருக்குகின்றன.
ஆணுறை அணிவதற்குள் ஆணுறுப்பு விரைப்பு போய்விடுகிறது	தயாராக உள்ள ஆணுறையை விரைவாக அணிந்தால் இப்பிரச்சினையைத் தீர்க்கலாம்.

ஆணுறையை எப்படி பயன்படுத்த வேண்டும்?

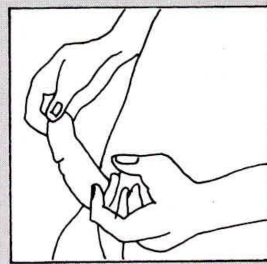
கருவுறுதல், மற்றும் நோய் தொற்றைத் தடுக்க ஆணுறையைக் கவனமாக பயன்படுத்த வேண்டும்.



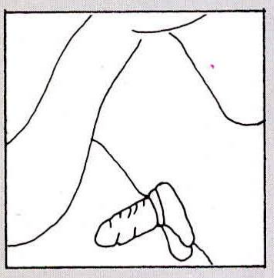
1 ஆணுறையை சேதப்படுத்தாமல் கவனமாக பிரிக்கவும். ஆண்குறி விரைப்பான பின்னர் தான் ஆணுறையை அணிய வேண்டும்.



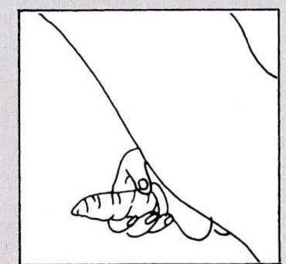
2 ஆணுறையின் நுனியை அழுத்தியவாறே விரைப்பான குறியின் மேல் பொருத்தவும்.



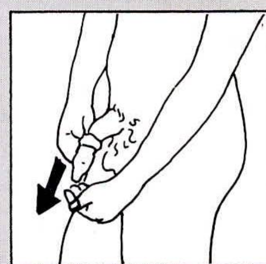
3 ஆண்குறி முழுமையாக மூடுமாறு ஆணுறையின் நுனியினை பிடித்துக் கொண்டே உருட்டி அணியவும்.



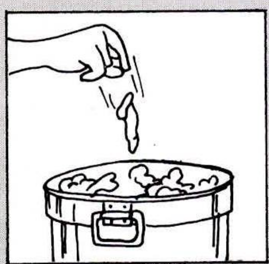
4 உள்செலுத்தி உடலுறவு கொள்ளும் முன்னர் ஆணுறையை முழுமையாக அணிந்திருக்க வேண்டும்.



5 விந்து வெளிப்பட்ட உடன் ஆணுறையின் அடிப்பாகத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு குறியை வெளியே எடுக்கவும்.



6 விந்து வெளியே கொட்டாமல் ஆணுறையை கழற்றி விட வேண்டும்.



7 உபயோகித்த ஆணுறையை காகிதத்தில் சுற்றி குப்பைத் தொட்டியில் கவனமாக அப்புறப்படுத்தவும்.

ஆணுறையைப் பயன்படுத்தும் போது கீழ்க்கண்டவற்றை கவனித்துப் பின்பற்ற வேண்டும்

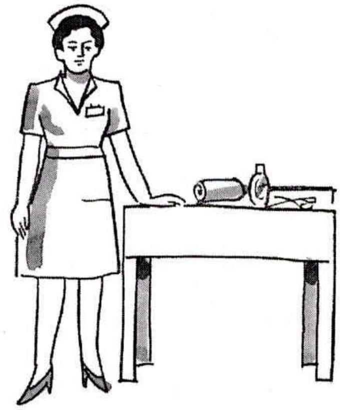
- ஆண் உறுப்பு விரைப்பாகும் வரை பிரிக்க வேண்டாம்.
- பாக்கெட்டை கிழிக்கும் போது ஆணுறை பாதிக்கப்படாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.
- போடுவதற்கு முன் ஆணுறையை முழுதாக பிரிக்க வேண்டாம்.
- விரைப்பான ஆண் உறுப்பின் நுனியில் ஆணுறையை வைத்து முழு ஆண் உறுப்பு மறைக்கும்படி மூட வேண்டும். ஆணுறையின் நுனியை பிடித்து காற்றை அகற்றி விட்டு ஆணுறையை அணிய வேண்டும்.
- உடலுறவு முடிந்ததும் ஆண் உறுப்பு விரைப்பாக இருக்கும்போதே வெளியில் எடுத்து ஆணுறையை கழற்ற வேண்டும்.
- ஆணுறையிலிருந்து விந்து கீழே விழாமல் கவனமாகக் கழற்றி முடி போடவும்.
- உடனேயே அதைக் குப்பையில் போடவும், அல்லது புதைத்து விடவும்.
- ஒரே ஆணுறையை மறுபடியும் பயன்படுத்தக் கூடாது.

பகுதி - 6

மருத்துவமனைகளில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முன் எச்சரிக்கைகள்
(UNIVERSAL PRECAUTIONS)

உடலில் சுரக்கும் எல்லா திரவங்களும் இரத்தமும் தொற்று ஏற்படுத்தும் நோய்க் கிருமிகளை கொண்டிருக்கலாம் என்ற யூகத்தின் அடிப்படையில் கீழ்க்கண்ட விபரங்கள் கூறப்படுகின்றன.

அடிப்படைகள்



- பாதுகாக்கக்கூடிய தடுப்பு முறைகளைக் கையாளவும்.
- மருத்துவம் புரியும் போது ஏற்படும் விபத்துகளை தடுக்கவும்.
- முறையான தொற்று நீக்கி (Disinfectants) மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்முறை நுட்ப உத்தியை கடைப்பிடிக்கவும் (Sterilisation).

பாதுகாக்கும் தடுப்பு முறைகள்

கையாளும் வேலைகளில் உள்ள அபாயத்தைப் பொறுத்தது

கையாளும் தொழில்	அபாயம்	தடுப்பு முறை
காயங்களை கழுவுதல்	குறைந்த அபாயம்	கையுறைகளை பயன்படுத்தலாம், ஆனால் வெகு அவசியம் இல்லை
யோனி (vagina) பரிசோதனை ஆய்வகம் (Clinical Lab) - வரும் திரவங்களைக் கையாளுதல், காணுலா, ஊசி பொருத்துதல், வெளியில் எடுத்தல், பெரிய திறந்த புண்களைக் கழுவுதல், கட்டுப் போடுதல்	நடுத்தர அபாயம்	கையுறை, மேலங்கி அவசியம் (Glove, Apron)
மகப்பேறு மற்றும் அறுவை சிகிச்சையின்போது கட்டுப்படாத இரத்தப்போக்கு	அதிக அபாயம்	கையுறை, மேலங்கி, கண் மறைப்பு பாதுகாப்பை கண்டிப்பாக அணிய வேண்டும்.

கையுறைகள்

(இன்வேசிவ்) உடலுக்குள் செலுத்தி செய்யும் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவ முறைகள்	கிருமி நீக்கத்திற்கு உள்ளான கையுறைகளை பயன்படுத்தவும்
உடலுக்குள் உள் செலுத்தாத (non-invasive) அறுவை சிகிச்சை மருத்துவ முறைகள்	கை உறைகளுக்கு கிருமி நீக்கம் தேவையில்லை

- துவாரமுள்ள கிழிந்த கையுறைகளை தவிர்க்கவும்.
- கனமான இரப்பர் உறைகளை கீழ்க்கண்ட சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தவும்:

  பயன்படுத்தப்பட்ட மருத்துவ உபகரணங்களையும் மருத்துவமனை துணிகளையும் சுத்தம் செய்யும் போது.

மருத்துவம் செய்யும் போது ஏற்படும் விபத்துகளை தடுத்தல்

- பாதுகாப்பான முறையில் கூர்மையான உபகரணங்களை, முக்கியமாக ஊசிகளை பயன்படுத்தவும், மற்றும் அப்புறப்படுத்தவும்.
- ஊசியை உபயோகித்தபின், ஊசி காப்பான்களுக்குள் செலுத்த முயற்சிக்க வேண்டாம்.
- ஊசிகள் குத்திக் கொண்டு வெளி வராவண்ணம் உள்ள பாண்டங்களில், பயன்படுத்தப்பட்ட ஊசிகளை சேகரிக்கவும்.
- பயன்படுத்தப்பட்ட ஊசிக்குழல்களை கிருமி நாசிகள் கொண்ட பாண்டங்களில் சேகரிக்கவும்.
- ஒருமுறை மட்டுமே உபயோகிக்கக்கூடிய பொருள்களை (Disposables) இன்சினரேட்டரில் எரித்து விடுதல் சிறந்தது.
- கொள்ளும் அளவுக்குமேல் பாண்டங்களை நிரப்பாதீர்கள்.
- உபயோகித்த ஊசிகளை தானே அப்புறப்படுத்தவும்; மற்றவர்களிடம் கொடுக்க வேண்டாம்.
- காயங்களை தைக்கும்போது ஊசிகள் கைகளை குத்தாமலிருக்க (forceps) கிடுக்கியை பயன்படுத்தவும்.

- அப்புறப்படுத்தும் பாண்டங்களை வேலைசெய்யும் இடத்திற்கு அருகிலேயே வைக்கவும்.

- டிஸ்போஸபில் ஊசிகளை வளைக்கவோ உடைக்கவோ முயற்சிக்காதீர்கள்.

விபத்துக்கள் ஏற்பட்டால் அதை அணுகும் முறை

ஊசி குத்திவிட்டாலோ, காயங்கள், சிராய்ப்புகள் பட்டுவிட்டாலோ

- காயமுள்ள இடத்தை சற்று அழுத்தி ரத்தப்போக்கை பெருக்கவும்.

- சோப்புடன், சுத்தமான நீரினால் அப்பகுதியை கழுவி விடவும்.

- தண்ணீர் புகா வண்ணம் அப்பகுதியை டிரஸ்ஸிங் செய்யவும்.

கண்களிலோ வாயினுள்ளோ திரவங்கள் தெரித்தால்

- பாயும் நீரினால் கண்களையும் வாயையும் நன்றாகக் கழுவவும்.

முறையான தொற்றுநீக்கி/கிருமி நீக்கம் செய்முறை நுட்ப உத்தியை கடைப் பிடிக்கவும்

கைகள்	**சோப்பு தண்ணீரினால் செவ்வனே கழுவவும்**
ஆட்டோகிளேவ்	121° சென்டிகிரேடில் 15 பவுண்டு பிரஷரில் 15 நிமிடங்கள் வைத்து லினன், கண்ணாடி உபகரணங்கள் மற்றுள்ளவைகளையும் கிருமி நீக்கம் செய்யவும்.
ஹாட் ஏர் ஓவன்	பசைகள், எண்ணெய்கள் பட்ட, கண்ணாடி உபகரணங்கள், கூர்மை வாய்ந்த உபகரணங்களை கிருமி நீக்கம் செய்யவும்.

ஆட்டோகிளேவ் பயன்படுத்த வசதி இல்லை எனில் கொதிக்கும் நீரில் 20 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

கிருமி நீக்கம்

கீழ்க்கண்ட முறைகளினால் எச்.ஐ.வி. கிருமிகளை அழிக்கலாம்.

- நீரில் கொதிக்க வைத்தல்.
- 70% ஏதானாலில் 1 மணி நேரம் வைத்தல்.
- 1.1% சோடியம் ஹைபோகிளோரைடில் 1 மணி நேரம் வைத்தல்.
- 5% பார்மல்டிஹைடில் ஒருமணி நேரம் வைத்தல்.
- 5% லைசாலில் 1 மணி நேரம் வைத்தல்.
- 2% குளுடால்டிஹைடில் ஒரு மணி நேரம் வைத்தல்.

பொதுவான பாதுகாப்பு முறைகள்

- கை கழுவுதல்.
- இரத்தத்தை உறிஞ்சும் போது (Drawing blood):
  - ☞ கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட லான்செட்..
  - ☞ இரத்தக்குழாய்களிலிருந்து இரத்தம் எடுக்கும் போது டார்னிக்கே உபயோகப்படுத்தவும்.
  - ☞ இரத்தம் எடுத்த இடத்தில் இருந்து இரத்தக்கசிவை நிறுத்த விரல்களை பயன்படுத்த வேண்டாம்.
  - ☞ இரத்தத்தை உறிஞ்சு குழாய்களிலிருந்து டெஸ்ட் டியூப்பிற்கு மாற்றும் சமயம் ஏற்படும் தெரிப்புகளிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளவும்.
- இரத்தம் சிந்துதல்
  - ☞ இரத்தம் சிந்திய இடத்தை 10% சோடியம் ஹைபோகுளோரைடில் (Sodium hypochloride) நனைக்கப்பட்ட காஸினால், டவலினால் போர்த்தவும். 5 நிமிடங்கள் பொறுக்கவும். பிறகு சுத்தம் செய்யும் பணியாளர் கனத்த இரப்பர் கை உறைகளை அணிந்து வேலை செய்யவும்.
  - ☞ மகப்பேறு டேபிள், நோயாளி பரிசோதிக்கும் டேபிள், அறுவை சிகிச்சை டேபிள், இவைகளின் மேலிருக்கும் விரிப்புகள், இவைகள் இருக்கும் தரைகள், மற்றவைகளை 10% சோடியம் ஹைபோகுளோரைடினால் சுத்தம் செய்யவும்.

தன்னுடைய தற்காப்புக்காக செவிலியர்கள் முக்கியமாக கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

- நீங்களும் சக ஊழியர்களும் மேற்கூறிய முன் னெச்சரிக்கைகளை கையாளவும்.

- ஜவ்வுப்பகுதிகளிலோ தோல்களிலோ, கூர்மையான இரத்தம், மற்ற உடல் திரவங்கள் உபயோகப்படுத்தப்பட்ட உபகரணங்கள் உங்கள் மேல் குத்திவிட்டால், சம்பந்தப்பட்ட மருத்துவ மேல் அதிகாரிகளிடம் உடனடியாக தெரியப்படுத்தவும்.

- மேற்படி ஏற்பட்ட திறந்த காயங்களை கட்டுப் போடுவதின் மூலம் (Dressing) அல்லது கையுறையினால் பாதுகாக்கவும். அவ்வாறு இயலவில்லை என்றால் நோயாளி கவனிக்கும் எந்த வேலையிலும் ஈடுபட வேண்டாம்.

- கர்ப்பிணி செவிலியர்கள் இம்முன்னெச் சரிக்கைகளை வெகு கவனமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

பகுதி - 7

வீ.டி./எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ் தடுப்பில் செவிலியர் பங்கு

முன்னுரை

செவிலியர் தாங்கள் தற்போது செய்யும் பணிகளில், பால்வினை நோய் கட்டுபாட்டுப் பணிகளையும் ஒருங்கிணைத்துச் செய்ய வேண்டும்.

செவிலியர் எல்லா பால்வினை நோயாளிகளுக்கும் செய்ய வேண்டியவை

- நலக்கல்வியும் ஆலோசனையும் தர வேண்டும்.
- நீங்கள் தக்க மருத்துவரிடம் நோயாளியையும், துணைவரையும் பரிந்துரை செய்ய வேண்டும்.
- மருந்துகள் மற்றும் தொடர்ந்த சிகிச்சைக்கான ஆலோசனைகளையும் அளிக்க வேண்டும்.
- ஆணுறை உபயோகிப்பதற்கான அறிவுரை அளிக்க வேண்டும்.

நலக்கல்வி மற்றும் ஆலோசனை கூறுதல்: நோயாளிகளிடம் என்ன கூறுவது?

பால்வினை நோய்கள் பற்றிய அறிகுறிகளை உங்களிடம் கூறும் நோயாளிகளுக்கு கீழ்க்கண்ட எட்டு முக்கிய கருத்துக்களை நீங்கள் கூற வேண்டும்.

- உங்கள் நோய்த் தொற்றிற்கு சிகிச்சை பெறவும்.

  அறிவுறுத்தப்பட்டபடி எல்லா மருந்துகளையும் நீங்கள் சாப்பிட வேண்டும் என்று கூறவும். சிறிது குணமானாலோ, நோய் அறிகுறிகள் மறைந்தாலோ மருந்து சாப்பிடுவதை நிறுத்தக்கூடாது.

- பால்வினை நோய்களைப் பரப்பாதீர்கள்.

  நோய் முழுமையாக குணமாகும் வரை யாருடனும் உடலுறவு வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

- உங்களோடு உடலுறவு கொள்பவர்க்கு சிகிச்சை பெற உதவுங்கள்,

  நோயாளி அவரது உடலுறவுத் துணைவரையும் மருத்துவரிடம் உடனே அழைத்துச் செல்லும்படி அறிவுறுத்துங்கள்.

- நீங்கள் குணமாகிவிட்டீர்கள் என்பதை உறுதி செய்யத் திரும்ப மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்.

- பாதுகாப்பாய் இருங்கள்,

  கணவன்/மனைவியுடன் மட்டுமே உடலுறவு கொள்ளுங்கள்.

- ஆணுறை பயன்படுத்தி பால்வினை நோயின்றி இருங்கள்,

  எப்போதும் ஆணுறையை மனைவி/கணவன் அல்லாத உடலுறவு கூட்டாளி உபயோகிக்க வலியுறுத்துங்கள்.

- எய்ட்ஸ் வராமல் தடுக்க உதவுங்கள்

  பால்வினை நோய்கள், எச்.ஐ.வி. கிருமிகள் உடலில் எளிதாகப் புக வழி செய்கின்றன என்று உங்கள் நோயாளிகளை எச்சரிக்கை செய்யுங்கள். பால்வினை நோய்க்கு உடனடியாக மற்றும் முழுமையான சிகிச்சை அளித்தல் மூலம் எச்.ஐ,வி./எய்ட்ஸ் நோய் ஆபத்தைக் குறைக்கலாம் என்பதை வலியுறுத்துங்கள்.

- உங்கள் குழந்தைக்கு பாதுகாப்பு அளியுங்கள்

  கர்ப்பமான முதல் 3 மாதங்களில் கர்ப்பகாலப் பரிசோதனைக்கு மனைவியை அனுப்பும்படி ஆண்களுக்கு அறிவுரை வழங்க வேண்டும். பெண்களுக்கும் கர்ப்பகால பராமரிப்பை ஆரம்பத்திலேயே செய்து கொள்ள எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். இதனால் பிறக்கும் குழந்தைக்கு பால்வினை நோய்த் தொற்று ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்.

  கண்களில் நோய்த் தொற்றுடன் பிறக்கும் குழந்தைகள் அல்லது பிறந்தவுடன் கண் நோய்த் தொற்று ஏற்படும் குழந்தைகளை அவர்களது பெற்றோருடன் மருத்துவரிடம் பரிந்துரை செய்ய வேண்டும்.

நோயாளிகள் மருந்துகளை எப்படி சாப்பிடுவது என்று கேட்டால் அவர்களுக்கு கீழ்க்கண்ட அறிவுரைகள் வழங்கவும்

- எல்லா பால்வினை நோயாளிகளுக்கும் மருந்துகள் ஆலோசனைப்படி முழுமையாக உட்கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தை எடுத்துக் கூறவும்.

- குறிப்பிட்ட வேளையில் மருந்துகளை உட்கொள்ளும்படி எடுத்துக் கூறுங்கள். மேலும் தினமும் அதே வேளையில் மருந்துகள் சாப்பிட அறிவுறுத்துங்கள்.

- மருத்துவர் கொடுத்துள்ள அறிவுரைகளைப் படியுங்கள். நோயாளிக்கு அதைப் பலமுறை விளக்குங்கள்.

- மருந்தை எப்படி சாப்பிட வேண்டும் என்று அவர்கள் புரிந்து கொண்டார் களா என்பதை நோயாளியைத் திரும்ப சொல்லச் சொல்லுங்கள்.

- பால்வினை நோய்க்காக ஒருவர் ஏற்கனவே சிகிச்சை எடுத்திருந்தால் அதை ஏன் அவர் பாதியில் நிறுத்தி விட்டார் என்று கண்டறியவும். அதற்கான காரணங்களைக் கண்டறிந்து தொடர்ந்து சிகிச்சையை அவர் மேற்கொள்ள உதவவும்.

- வேறு ஏதேனும் சந்தேகங்களை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டுமா எனக் கேளுங்கள்.

- நோயாளியும் கூட்டாளியும் தகுந்த நேரத்தில் மருந்தை உட்கொள்ள நினைவுப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

- அறிகுறிகள் மறைந்தாலும் மருத்துவர் கூறியபடி எல்லா மருந்து மாத்திரை களையும் உட்கொள்ள அறிவுறுத்தவும்.

செவிலியர் பல்வேறு நிலைகளில் பணியாற்றும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

மருத்துவமனையில் செய்யும் பணி

- மருத்துவமனை வெளி நோயாளி அறை.
  - ☞ தற்காப்பு முறைகளை பின்பற்றவும்.
  - ☞ நீங்கள் தினமும் செய்யும் வேலைகளை செவ்வனே செய்யவும்.
  - ☞ வீ.டி. நோயாளிகள் எனத்தெரிந்தால், முன்பு கூறிய அனைத்து வழிமுறைகளையும் பின்பற்றவும்.
  - ☞ சிறு குழுக்களாக காத்திருக்கும் நோயாளிகளுக்கு நலக்கல்வி அளிக்கலாம்.
  - ☞ செய்தி தொடர்புக்கான உபகரணங்களை அனைவரும் பார்க்கும்படி அமைக்கவும்.

- கர்ப்ப கால பராமரிப்பு அறை.
  - ☞ மேற்கூறிய எல்லா வழிமுறைகளையும் பின்பற்றவும்.
  - ☞ பெண் ஒவ்வொரு தடவை மருத்துவமனைக்கு வரும் போது பெண் உறுப்பில் புண், கசிவு, உள்ளதா என கேட்டறிதல் முக்கியம்.
- மகப்பேறு/கருகலைப்பு அறை.
  - ☞ மேற்கூறிய எல்லா வழிமுறைகளையும் பின்பற்றவும்.
  - ☞ பெண் உறுப்பில் புண், கசிவு, உள்ளதா என பரிசோதனை செய்யவும்.
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு மையம்.
  - ☞ மேற்கூறிய எல்லா வழிமுறைகளையும் பின்பற்றவும்.
- பிள்ளைப்பேறுக்குப் பிறகு தாய் மற்றும் குழந்தை தங்கும் அறை.
  - ☞ மேற்கூறிய எல்லா வழிமுறைகளையும் பின்பற்றவும்.
  - ☞ மேலும், குழந்தைக்கு கண்களில் நோய்த் தொற்று தென்பட்டால், மருத்து வரிடம் பரிந்துரை செய்யவும்.

வீட்டில் சென்று பார்க்கும்போது

- செவிலியர்கள் வீட்டில் சென்று பார்க்கும்போது பால்வினை நோய் பற்றிய தகவல்களை அறியலாம் / அறிவிக்கலாம்.
  - ☞ அப்போது பாதிக்கப்பட்டவரைப் பரிசோதித்தல்.
  - ☞ பால்வினை நோய் பற்றி நலக்கல்வி அளித்து, உடனே மருத்துவ உதவி பெற ஊக்குவித்தல்.
  - ☞ பின்னால் அவர்களைச் சந்திக்கும் போது அவர் சிகிச்சை மற்றும் அவர் துணைவர் சிகிச்சை பற்றி கவனித்தல்.
  - ☞ நோய் கொண்டவர்களுக்கு ஆணுறை வழங்குதல்.
  - ☞ துணைவர் சிகிச்சைக்கு ஊக்குவித்தல்.
  - ☞ அனைவரும் ஆணுறை பயன்படுத்துவதை ஊக்கு விக்க வேண்டும்.

பெண்கள் சங்கம்

- பால்வினை நோய்கள் பற்றிய நலக்கல்வி அளிக்கவும்.
  - ☞ அவர்களின் வெட்கம், மௌனத்தைக் கலைக்கவும்.

☞ அவர்களின் தவறான கருத்துக்கள், அபிப்பிராயம் பற்றி விளக்கவும்.

உதாரணம்: பால்வினை நோய் சூட்டால், பலவீனத்தால் வருவது.

☞ இது நுண் கிருமியால் வருகிறது என்பதை விளக்கவும்.

☞ அவர்கள் தங்கள் அறிகுறிகளைக் கூறவும் மருத்துவ உதவியை நாடவும் ஊக்குவிக்கவும்.

☞ இந்த நோய்களின் கட்டுப்பாட்டிற்குச் செய்ய வேண்டியதை விளக்கவும்.

☞ தன் சுகாதாரம், குறிப்பாக மாதவிடாய் சமயத்தில் தன் சுத்தம் பற்றி விழிப்புணர்வு ஊட்டவும்.

☞ பெண்களுக்கு சமூகக் குளியலறைகள், கழிப்பறைகள் கட்ட ஊக்குவிக்கவும்.

- வயது வந்த இளம் பெண்களுக்கு நலக்கல்வி.

☞ பாலியல் கல்வி.

☞ பாதுகாப்பான உடலுறவு.

☞ சுயசுகாதாரப் பழக்க வழக்கம்.

☞ பால்வினை நோய் மற்றும் ஆபத்தான கருகலைப்பு முறைகள் பற்றி விளக்கவும்.

நோய் பதிவும் அறிக்கையும்

இந்தியாவில் எச்.ஐ.வி./எய்ட்ஸ்/பால்வினை நோய்கள் அதிகமாக இருப்பதால் இந்த வியாதிகளை கட்டுப்படுத்தும் நோக்கத்தில் வேலை செய்யும் நீங்கள் அனைவரும், இந்த நோய்களை கண்காணிக்க வேண்டும். அதற்கு தேவையான நோய் பதிவேடுகளில் (Registers) நோய்களையும் மற்ற விவரங்களையும் குறித்து வைக்க வேண்டும். இதில் முக்கியமாக கீழ்க்காணும் விவரங்கள் அடங்க வேண்டும்.

- தங்களிடம் பால்வினை நோயைப் பற்றி கூறியவர்கள் - சின்ரோம் (நோய் தொகுப்பு) வாரியாக.
- நீங்கள் நோய் உள்ளவர்கள் என்று சந்தேகப் பட்டவர்கள் எண்ணிக்கை.
- நீங்கள் பரிந்துரை செய்தவர் விவரம்.
- முழு சிகிச்சை பெற்றவர் விவரம்.

- துணைவர் சிகிச்சை பெற்றவர் விவரம்.
- ஆணுறை வழங்கப் பெற்றோர் மற்றும் உபயோகிப்பவர் விவரம்.
- இவை தவிர நீங்கள் அளித்த ஆலோசனை, நலக்கல்வி, செய்தித் தொடர்பு, ஆற்றுப்படுத்தியவர் விவரம்.

மேலும் நீங்கள் உங்களுடன் பணிபுரியும் மற்ற நலப்பணியாளர்களும் குறிப்பாக மருத்துவர்களும் மேற்கூறிய பதிவேடுகளை எழுதுவதற்கு ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

நீங்கள் சேகரித்த மேற்கூறிய விவரங்களை, இந்நோய் கட்டுப்பாடு திட்டத்தை ஊக்குவிக்கும் தனியார் நிறுவனங்களுக்கும், அரசு மருத்துவமனைகளுக்கும் தருவது உங்களது கடமை ஆகும்.

AIDS Prevention
And Control Project
Voluntary Health Services
Adyar, Chennai 600 113. INDIA
Phone: 2352965, 2355048
Fax: 91-44-2355018