2. अपने नशे का इलाज कराये। नशे का इलाज बड़े अस्पताल के मनोचिकित्सा विभाग, नशा मुक्ति केंन्द्र अथवा गैर सरकारी संस्था में उपलब्ध है।

3. सुरक्षित यौन संबंध रखनाः-

- अपने जीवन साथी से वफादार रहें।
- अधिक लोगों से यौन संबंध न रखें। आप जितने ज्यादा लोगों से लैंगिक यौन संबंध स्थापित करेंगे, उतनी ही ज्यादा इस बात की संभावना रहेगी कि उनमें से कोई एक एच. आई. वी. से ग्रसित हो और आप अपने आपको संक्रमित पाएँ। यही मामला आपके जीवन साथी पर भी लागू होता है।
- कॉन्डोम का प्रयोग करें व सुरक्षित यौन संबंध अपनाएं ।
- यदि आप गर्भ निरोधक फौम/जैली का प्रयोग करते हैं तो भी साथ में कॉन्डोम का प्रयोग जरूरी है।
- यौन संबंधित रोग जैसे गोनेरिया, हर्पस, क्लामायडिया का इलाज करवाएं।

4. अपना एच. आई. वी. परीक्षण करायें।

इसके दो लाभ हैं:

पहला- अगर आप एच. आई. वी. विषाणु से संक्रमित हैं, तो आप एच. आई. वी. से जुड़े प्रारंभिक निदान और इलाज का आरम्भ कर सकते हैं। इस बिमारी की वृद्धि को रोक सकते हैं और अपने जीवन को लम्बा कर सकते हैं।

दूसरा- ऐसे कदम अपनाएँ जिससे आप इस बिमारी को दूसरों में फैलने से रोकें।

यह एच. आई. वी. रक्त परीक्षण क्या है?

एच. आय. वी. टेस्ट यह शोध करता है कि एक विरोधी प्रकार के द्रव जिन्हें प्रतिरोधी तत्व कहते हैं, रक्त में हैं या नहीं। हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर के भीतर आने वाली घातक बीमारियों को नष्ट करने के लिए प्रतिरोधी तत्वों का निर्माण करती हैं। एच. आई. वी. परीक्षण उन एच. आई. वी. प्रतिरोधी तत्वों को ढूँढ़ता है, जो विषाणु की प्रतिक्रिया स्वरूप हुए हैं। इसे **ऐलावजा टेस्ट** के नाम से जाना जाता है और इसकी स्वीकृति **वेस्टर्न ब्लौट टेस्ट** से की जाती यह टेस्ट किसी भी **स्टेट एडस कंट्रोल सोसायटी** के **सलाह व जाँच केंन्द्र** में किया जाता है। इस जाँच के अतिरिक्त CD4/CD8 जाँच आपके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता की स्थिति बताती है।

जोखिम भरे कार्य के कितने दिन बाद यह परीक्षण कराना चाहिए?

जोखिम भरे कार्य जैसे असुरक्षित यौन संबंध नशे के उपकरण सुई/इन्जैक्शन /रूई/पानी आदि का मिल बाँट कर प्रयोग करने के 3-6 महीनें के बाद यह परीक्षण कराना चाहिए। इस अस्पष्ट अवधि को (**विन्डो पीरियड**) कहते है। इस पीरियड के बाद ही प्रतिरोधक तत्व रक्त में पाएं जाते है।

5. यौन संचारित रोग (गोनेरिया, हर्पस, और क्लामायडिया) का इलाज अवश्य कराएँ। इनकी उपस्थिति में एच. आय. वी. संक्रमण का खतरा **दस गुणा** बढ़ जाता है।

याद रखें !

- नशे का तुरन्त इलाज कराये।
- अगर सुई/इन्जैक्शन से नशे का प्रयोग करते हैं तो मिल बाँट कर सुई का प्रयोग कभी न करें।
- यौन संबंध और नशे को न मिलाये।
- सुरक्षित यौन संबंध (कॉन्डोम) अपनाये।
- अपने जीवन साथी से वफादार रहें।
- ज्यादा लोगों से यौन संबंध न रखें।
- अपने एच. आय. वी. की जाँच कराये खासकर अगर आप नशा करते हैं या आपने यौन संबंधों में सुरक्षा नहीं अपनायी।
- यौन संबंधित रोगो का उपचार/इलाज करायें।

अधिक जानकारी के लिए इस पते पर संपर्क करें

राष्ट्रीय व्यसन उपचार केन्द्र,
अखिल भारतीय आर्युविज्ञान संस्थान,
कमला नेहरू नगर, हापुड़ रोड़,
गाजियाबद (उ0प्र0)

दूरभाषः (95120)-2788974-977

एच आई वी, एड्स और नशे की लत-कुछ तथ्य

संपादन :

डॉ सोनाली झाँजी, सहायक आचार्य, एम्स
अनिता चोपड़ा, विज्ञानिक, एम्स

प्रकाशन संस्थाः

राष्ट्रीय व्यसन उपचार केन्द्र, अखिल भारतीय आर्युविज्ञान संस्थान, कमला नेहरू नगर, हापुड़ रोड़, गाजियाबाद (उ0प्र0)

दूरभाषः (95120)-2788974-977

(2007)

क. एच. आई. वी. और एड्स क्या है?

एच. आई. वी. . ह्युमन इम्यूनो डिफिशिएन्सी वायरस का संक्षिप्त रूप है। जसका अर्थ है मानवीय प्रतिरक्षा अभाव वायरस।

हमारे शरीर में एक प्रतिरक्षा प्रणाली है जो संक्रमण और बिमारियों से लड़ती रहती है। एच. आई. वी. वायरस इस महत्वपूर्ण प्रतिरोधक प्रणाली को धीरे-धीरे नष्ट करता है। इससे शरीर में संक्रमण और बिमारी से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है। एच. आई. वी. संक्रमण से एड्स बिमारी होतीं हैं।

एड्स . अक्वायर्ड - संपादित, इम्युनो - प्रतिरक्षा, डिफिशिएन्सी - अभाव, सिन्ड्रोम - बीमारी के लक्षण

एच. आई. वी. संक्रमण की विकसित अवस्था को एड्स कहते हैं। एड्स बहुत से सामान्य रोगों का समूह है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली के अभाव से प्रकट होतीं हैं जैसे बुखार, दस्त, निमोनियां, त्वचा कैंसर आदि।

आमतोर पर एच. आई. वी. संक्रमित व्यक्ति कई साल रोग मुक्त, लक्षण रहित रहता है। करीब 8-10 साल के बाद एड्स रोग संबंधित कई बिमारियो के लक्षण प्रकट होते हैं।

क्रम

तंदरूसत व्यक्ति → एच. आई. वी. संक्रमण → एड्स → मौत

ख. क्या एच. आई. वी. और एड्स का उपाय/औषधि/ इलाज है?

नहीं, वर्तमान समय में इस बिमारी का कोई इलाज या उपचार नहीं है।यह एक लाइलाज और जानलेवा बिमारी है।

इस बिमारी को रोका तो नहीं जा सकता है लेकिन इसकी वृद्धि को धीमा जरूर किया जा सकता है। इसके लिए दवाईयाँ उपलब्ध हैं, जिन्हें **(ऐन्टी रीटरोवाइरल)** ड्रगस कहते हैं।

ग. एच. आई. वी. एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को कैसे फैलता है?

एच. आई. वी. से संक्रमित होने के प्रमुख कारण हैं :-

- असुरक्षित (कॉन्डोम का प्रयोग न करना) यौन संबंध से
- ऐसी जगहों से रक्त चढ़ाना जहाँ रक्त का एच. आई. वी. परीक्षण नहीं किया जाता है।
- गंदी या संक्रमित सुई और सीरिंजों के सामान्य प्रयोग से हमारे रक्त संचार में संक्रमित रक्त आ सकता है।

- संक्रमित माता से उसकी संतान को जन्म से पूर्व अथवा जन्म के दौरान या स्तनपान कराने से हो सकता है।

घ. एच. आई. वी. के संक्रमन का खतरा कहां नहीं रहता ?

कार्यस्थलों या प्रतिदिन के सामान्य सामाजिक संबंधों से एच. आई. वी. नहीं फेलता जैसे :

- स्पर्श करने, हाथ मिलाने, आलिंगन करने, सामाजिक तौर पर किसी से मिलते समय एच. आई. वी. का संक्रमण नहीं हो सकता।
- एक ही बर्तन में खाद्य पदार्थ खाने से संक्रमण नहीं होता।
- खाँसने और छींकने से नहीं फैल सकता।
- तरणताल, शौचालय के सामान्य प्रयोग करने से संक्रमन नहीं होता।
- मच्छर या अन्य कीड़ों के काटने से नहीं फैलता।
- एक घर, मकान अथवा कार्यस्थल में सहभागी होने सें नहीं फैलता।
- कम्पयूटर, टाईपराईटर, टेलीफोन, कलम, किताब के सामान्य प्रयोग में भी कोई हर्ज नहीं।

ड. यह एड्स की बिमारी किसे हो सकती है?

कोई भी व्यक्ति गरीब-अमीर, पुरूष-महिला, जवान-बूढ़ा, बच्चा, आदि इस बिमारी से ग्रस्त हो सकता है।

लेकिन कुछ लोग, व्यवहार संबंधित जोखिम भरे कार्य करते हैं जिनसे इस बिमारी की होने की आशंका बढ़ती है।

च. यह जोखिम भरे व्यवहारिक कार्य कौन से हैं ?

- नशा करना खासकर सुई/इन्जैक्शन से
- ज्यादा लोगों से यौन संबंध रखना
- असुरक्षित यौन संबंध रखना
- समलैंगिक यौन संबंध (एक पुरूष का दूसरे से) रखना
- यौन संबंधित रोग का होना

छ. नशे की लत/आदत और एच. आई. वी./एड्स का क्या संबंध है?

- पहला- एच. आई. वी. और एड्स के प्रसार का मुख्या तरीका है कि एक दूसरे की दूषित (एच. आई. वी. संक्रमित व्यक्ति के रक्त से प्रभावित) टीका उपकरण (सुई, सिरिंज) आदि का मिल बाँट कर इस्तेमाल करना।
- दूसरा- यौन संबंध से जो व्यक्ति (एच. आई. वी. संक्रमित) सुई/इन्जैक्शन से नशे का प्रयोग करता है, जब अपने जीवन साथी /अन्य किसी साथी से यौन संबंध रखता है तो उसे भी इस बिमारी का संक्रमण हो सकता है।
- तीसरा- जो व्यक्ति शराब, स्मैक, चरस, गांजा आदि का प्रयोग करता है, वह अपने निर्णय लेने की क्षमता और परिस्थितियों में उचित व्यवहार करने की योग्यता को प्रभावित करता है जैसे नशे के प्रभाव में असुरक्षित यौन संबंध रखना। इस स्थिति में उसे इस रोग के संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।
- चौथा- एक स्त्री जो नशा करती है, और एच. आई. वी संक्रमित है तो यह महिला गर्भ धारण करने पर अपने अजात बच्चे को जन्म से पूर्व अथवा जन्म के दौरान या स्तनपान से यह बीमारी दे सकती है।

ज. सुई/इन्जैक्शन से नशे के प्रयोग में एच. आई. वी. के होने का जोखिम क्यों है ?

नशे के उपकरण जैसे सुई/इन्जैक्शन/रूई/पानी आदि का मिलकर प्रयोग करने से एच. आई. वी. के प्रसार में अधिकतम खतरा है क्योकिः-.

- रक्त दूषित सिरिंज से नशे के सेवन, से एच आई वी फैल सकता है
- नशे की वस्तु घोलने के लिये पानी का, ढक्कन, चमच, डिब्बा, रूई आदि के पुनःप्रयोग से फेल सकता है।
- राह पर बेचने वाले से इस्तेमाल की गयी सिरिंज को खरीदने से भी एच. आई. वी. का जोखिम है।

झ. नशा करने वाला व्यक्ति एच. आई. वी. और एड्स से दूर रहने/बचने के लिए क्या यत्न करे?

1. अगर व्यक्ति सुई/इन्जैक्शन से नशा करता है तो टीका लगाने के सुरक्षित तरीके का प्रयोग करें:
   - सुई/इन्जैक्शन से नशा इस्तेमाल न करें।
   - नशे के उपकरण (सुई/इन्जैक्शन/रूई/पानी आदि) का मिल बाट कर प्रयोग हरगिज न करें।
   - कोई व्यक्ति कितना भी स्वस्थ, तंदरूस्त प्रतीत होता हो या आप उसे कितनी भी अच्छी तरह जानते हों, उसके इन्जेक्शन उपकरण हरगिज इस्तेमाल न करें।
   - इस्तेमाल की गई सूइयाँ और सीरिंज को बॉक्स में डालकर उसे सील करने के बाद नष्ट कर दें।