এইচ আই ভি সংক্রমণ এবং এইডস

এইচ আই ভি/এইডস মহামারী সারা বিশ্বের সমস্যা। যাঁরা এইচ আই ভি সংক্রামিত নন, তাঁদের এই সংক্রমণের হাত থেকে সুরক্ষিত থাকা জরুরী। যাঁরা আক্রান্ত এবং সংক্রমণ নিয়ে বেঁচে আছেন, তাঁদের প্রয়োজন যত্ন ও সক্রিয় সুরক্ষা বলয়, আরো কার্যকরী চিকিৎসা ব্যবস্থা, এবং রাষ্ট্রের সাহায্য। এই সাহায্য শুধু রোগীদের বাঁচিয়ে রাখার জন্যে নয়, তাঁদের সঙ্গী ও সন্তানদের সংক্রমণের হাত থেকে সুরক্ষিত রাখার জন্যে। তাই আমাদের সকলেরই জন-স্বাস্থ্য উদ্যোগ, গবেষণা, ও সমীক্ষার জন্যে ব্যয়-বরাদ্দ বাড়ানো এবং আরো ভালো চিকিৎসা ব্যবস্থার জন্যে তদ্বির করা উচিত।

এইচ আই ভি/এইডস সংক্রান্ত তথ্য ক্রমাগত বদলাচ্ছে। এখানে এই সংক্রমণের বিষয়ে কিছু আলোচনা করা হল।

এইচ আই ভি/এইডস মহামারী

১৯৮০ সালের গোড়ায় মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের চিকিৎসকেরা এইডস (অ্যাকোয়ার্ড ইম্যুনোডিফিসিয়ান্সি সিনড্রোম) সংক্রমণ চিহ্নিত করেন। আজকে এই সংক্রমণ বিশ্বজুড়ে। এইচ আই ভি সংক্রমণ শরীরের রোগ-প্রতিরোধক টি কোষগুলিকে (সি ডি ৪ লিম্ফোসাইট) আক্রমণ করে, ফলে এইডস হয়। এইচ আই ভি সংক্রমণ থেকে এইডসে পূর্ণ প্রকাশ প্রক্রিয়াটি ধীরে ধীরে হয় বলে অনেকের শরীরে আট থেকে দশ বছর পর্যন্ত সংক্রমণ সুপ্ত অবস্থায় থাকে। এইডস যে হয়েছে তার লক্ষণ হল বিভিন্ন সুযোগ-সন্ধানী রোগের আক্রমণ (যেমন নিউমোনিয়া, যক্ষ্মা ইত্যাদি) এবং রক্তে টি কোষের সংখ্যা ২০০ বা তার নীচে নেমে যাওয়া।

সংক্রমণের কারণ

বিভিন্ন কারণে এইচ আই ভি এবং এইডস মহামারী ভারতে ভীষণ আকার ধারণ করতে চলেছে। আমাদের দেশে সংক্রমণের ঝুঁকির কিছু কারণ নীচে দেওয়া হল।

- অসুরক্ষিত যৌন সঙ্গমের প্রচলন এবং কণ্ডোম ব্যবহারে অনীহা। ভারতে ৮৪ শতাংশ এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটে যৌন সংসর্গের মাধ্যমে। যৌনকর্মী ও তাঁদের খদ্দের, শিরায় ইঞ্জেকশন নেয় যে মাদকাসক্তেরা, এবং যে পুরুষেরা অন্য পুরুষের সঙ্গে যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হন – তাঁদের মধ্যেই সংক্রমণের হার সব চেয়ে বেশি। একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে ভারতের যৌন কর্মীরা কণ্ডোম ব্যবহার করেন না কারণ তাঁদের খদ্দেররা কণ্ডোম ব্যবহার করতে আপত্তি করেন।
- অনেক পুরুষ কাজের জন্যে পরিবারের থেকে দূরে দীর্ঘ সময় কাটান। ফলে সমাজের অনুশাসনগুলো তাঁদের জন্যে ভেঙ্গে যায় এবং তাঁরা ঝুঁকিপূর্ণ যৌন ব্যবহারে লিপ্ত হয়ে পড়েন।
- সমীক্ষায় দেখা গেছে যে ভারতের মাদকাসক্ত গোষ্ঠীর মধ্যে অনেকেই এখন মাদক সরাসরি শিরায় ইঞ্জেকশন করেন। এ ধরণের মাদকাসক্তি উত্তরপূর্ব রাজ্যগুলির মধ্যে বেশি প্রচলিত হলেও ধীরে ধীরে তা সমস্ত ভারতে ছড়িয়ে পড়ছে। এছাড়া ৪১ শতাংশ মাদকাসক্তেরা স্বীকার করেন যে নেশা করার সময়ে অন্যের ব্যবহৃত ছুঁচ তাঁরা নিজের শরীরে ব্যবহার করেন।

যে মাদকাসক্তেরা অন্যের ব্যবহৃত ছুঁচ পরিষ্কার করে ব্যবহার করেন, তাঁদের মধ্যেও মাত্র ৩ শতাংশ অ্যালকোহল, ব্লীচ, বা ফুটন্ত জল ব্যবহার করেন। ফলে ছুঁচ পরিষ্কার করা বা না করা একই হয়ে দাঁড়ায়। তাছাড়া এঁরা যৌন সম্পর্কে অসাবধানী হয়ে পড়েন এবং অসুরক্ষিত যৌন সংসর্গে লিপ্ত হন।

গত কয়েক বছরে এইচ আই ভি চিকিৎসার প্রচুর অগ্রগতি হয়েছে। অ্যান্টি-রেট্রোভাইরাল ওষুধের জন্যে সংক্রামিত মানুষ বেশি দিন বেঁচে থাকছেন। যাঁরা ঐ চিকিৎসার সুযোগ নিতে পারছেন তাঁদের মধ্যে মৃত্যুহার কমছে এবং এইচ আই ভি সংক্রমণ ক্রমে আয়ত্তাধীন দীর্ঘমেয়াদী ব্যাধি হয়ে দাঁড়াচ্ছে। দুঃখের বিষয় বহু গবেষণার পরেও এ রোগের কোন প্রতিষেধক বা আরোগ্য আজ অবধি আবিষ্কার করা যায় নি।

এইচ আই ভি/এইডস বাবদে চেতনা বাড়ার দরুণ কিছু জায়গায় এর প্রাদুর্ভাব কমেছে। কিন্তু এখনও সংক্রমণের হার অত্যন্ত বেশি। কেবলমাত্র মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রেই প্রত্যেক বছরে প্রায় চল্লিশ হাজার মানুষ সংক্রামিত হচ্ছেন। উন্নত দেশগুলিতে কিছুটা কমলেও এই মারণ রোগ উন্নয়নশীল দেশগুলিতে সংঘাতিক ভাবে ছড়িয়ে পড়েছে। আফ্রিকায় সাহারা মরুভূমির দক্ষিণে, দক্ষিণ পূর্ব এশিয়ায়, পূর্ব ইউরোপ, এবং ক্যারিবিয়ান সাগরের দ্বীপগুলিতে এইচ আই ভি সংক্রমণ ভয়াবহ আকার ধারণ করেছে। ২০০৬ সালের সরকারী পরিসংখ্যান অনুসারে ভারতে প্রায় ২৫ লক্ষ মানুষ এইচ আই ভি সংক্রমণ নিয়ে বেঁচে আছেন। আবার ঐ একই বছরে রাষ্ট্রপুঞ্জের (ইউ এন এইডস) তথ্য অনুসারে ভারতে এইচ আই ভি সংক্রামিতের সংখ্যা হল ৫৭ লক্ষ।

২০০৮ সালের হিসেব অনুযায়ী বিশ্বজুড়ে এইচ আই ভি/এইডস আক্রান্ত মানুষের সংখ্যা প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে ১ কোটি থেকে বেড়ে ৩ কোটি ৩৪ লক্ষ এবং শিশুদের মধ্যে ১০ লক্ষ থেকে বেড়ে ২১ লক্ষ হয়েছে। ২০০৯ সালের সরকারী তথ্য অনুসারে ভারতীয় শিশুদের মধ্যে এইচ আই ভি সংক্রমণ ২০০০ শতাংশ বৃদ্ধি পেয়েছে।

১৯৮১ থেকে ২০০৮ অবধি বিশ্বজুড়ে প্রায় ২ কোটি ৫০ লক্ষ মানুষ এই রোগে আক্রান্ত হয়ে মারা গিয়েছেন। ২০০৩ সালের শেষ অবধি প্রায় দেড় কোটি শিশু এই রোগে তাদের বাবা ও মায়ের মধ্যে একজনকে অথবা বাবা–মা দুজনকেই হারিয়েছে। বহু উন্নয়নশীল দেশে এই মহামারী স্বাস্থ্য–সুরক্ষা ব্যবস্থাকে বেহাল করে দিয়েছে। সেখানে সামাজিক পরিকাঠামো ও অর্থনীতি এমন ভাবে ভেঙ্গে পড়েছে যে এই রোগ মোকাবিলার কোন পথ খুঁজে পাওয়া যাচ্ছে না।

নারী এবং এইচ আই ভি/এইডস

২০০৮ সালের ডিসেম্বর মাসে সারা পৃথিবীর এইচ আই ভি/এইডস আক্রান্ত মানুষের পঞ্চাশ শতাংশই ছিলেন মহিলা। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে এইচ আই ভি/এইডস আক্রান্ত মানুষের পঁচিশ শতাংশ এখন মহিলা। ১৯৯৮ থেকে ২০০২ সালের মধ্যে এই রোগ সংক্রমণের হার মহিলাদের মধ্যে বিশ্বজুড়ে সাত শতাংশ বেড়েছিল অথচ পুরুষদের মধ্যে কমেছিল পাঁচ শতাংশ। ২০০৮ সালের পরিসংখ্যানে বিশ্বজুড়ে ১ কোটি ৫৭ লক্ষ মহিলা এইচ আই ভি সংক্রামিত।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র ও অন্যান্য দেশে অধিকাংশ মহিলাই বিষমকামী (হেটেরোসেক্সুয়াল) যৌন সংসর্গের মাধ্যমে সংক্রামিত হয়েছেন। সমাজের প্রান্তিক গোষ্ঠীর মহিলাদের মধ্যে সংক্রামিতের সংখ্যা খুবই বেশি। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে কৃষ্ণাঙ্গ নাগরিকের সংখ্যা ১২ শতাংশ হলেও সংক্রামিতদের মধ্যে তাঁরা হলেন ৫০ শতাংশ। নব্বই দশকের মাঝামাঝি থেকে এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলাদের মৃত্যুহার পৃথিবীতে কমেছে কিন্তু কৃষ্ণাঙ্গ মহিলাদের মধ্যে এই হার এখনও খুবই বেশি। ২০০৬ সালের পরিসংখ্যানে দেখা গেছে ভারতে ১০ লক্ষের বেশি মহিলা এইচ আই ভি সংক্রামিত। ভারতের এইচ আই ভি আক্রান্ত মহিলাদের মধ্যে ৯১ শতাংশই বিষমকামী যৌন সঙ্গমের মাধ্যমে সংক্রামিত হয়েছেন।

তবু ভারতে এখনও নারীর চেয়ে পুরুষই বেশি সংখ্যায় সংক্রামিত। ২০০৬ সালে পুরুষদের মধ্যে সংক্রমণের হার ছিল ০.৪৩ শতাংশ আর মহিলাদের মধ্যে সেই হার ছিল ০.২৯ শতাংশ। অর্থাৎ ১০০ জন এইচ আই ভি সংক্রামিত ভারতীয়ের মধ্যে ৬১ জন পুরুষ এবং ৩৯ জন মহিলা। সব মিলিয়ে ভারতীয় সমাজে এইচ আই ভি সংক্রমণের হার হল ০.৩৬ শতাংশ। অবশ্য যাঁরা শিরায় মাদক ইঞ্জেকশান নেন, যে পুরুষেরা সমকামী, এবং যাঁরা যৌন কর্মী, তাঁদের মধ্যে সংক্রমণের হার ৫.৩ থেকে ৮ শতাংশের বেশি।

সংক্রমণের হার

২০০৭ সালের তথ্য অনুসারে পশ্চিম বঙ্গে যে মাদকাসক্তেরা শিরায় ইঞ্জেকশন নেন তাঁদের মধ্যে এইচ আই ভি সংক্রমণের হার হল ৭.৭৬ শতাংশ; যে পুরুষেরা অন্য পুরুষের সঙ্গে যৌন সম্পর্কে লিপ্ত হন, তাঁদের মধ্যে সংক্রমণের হার ৫.৬১ শতাংশ; এবং যৌন কর্মীদের মধ্যে সেই হার ৫.৯২ শতাংশ।

এইডস রোগের চিকিৎসক, বৈজ্ঞানিক, এবং আন্দোলনকারীরা এখন মহিলাদের মধ্যে এইচ আই ভি/এইডসের দিকে মনোযোগ দিচ্ছেন। মহিলাদের বেশি করে পরীক্ষা করা হচ্ছে। বহু চিকিৎসকই এইচ আই ভি/এইডসের গাইনোকলজিক্যাল (মহিলাদের জননেন্দ্রিয় সংক্রান্ত) লক্ষণগুলি চেনার দক্ষতা অর্জন করেছেন এবং জরায়ু গ্রীবার ক্যান্সার (যা মেয়েদের এইডস হলে হতে পারে) রোধে নিয়মিত প্যাপ, কল্পোস্কোপি ইত্যাদি পরীক্ষা করতে উৎসাহ দিচ্ছেন। নতুন ওষুধ ও চিকিৎসা পদ্ধতি আবিষ্কারের ফলে এইচ আই ভি আক্রান্ত নবজাতকের সংখ্যাও কমছে। অনেক সম্প্রদায়ের মধ্যে এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলারা একে অন্যকে সাহায্য করছেন, আরও অনেক মহিলার কাছে এইডস সংক্রান্ত তথ্য পৌঁছোচ্ছেন, সংক্রমণ প্রতিরোধ শেখাচ্ছেন, এবং মাদক বা নেশা ছাড়তে সাহায্য করছেন।

শরীরতত্ব অনুসারে বিষমকামী (হেটেরোসেক্সুয়াল) যৌন সংসর্গের মাধ্যমে পুরুষের চেয়ে মহিলাদের এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা বেশি কারণ সংক্রামিত শুক্রাণু যোনির দেওয়ালে বা জরায়ু গ্রীবার সংস্পর্শে বেশিক্ষণ লেগে থাকে। সেই তুলনায় যোনির ক্ষরণ শিশ্নের সংস্পর্শে অনেক কম সময় থাকে।

কোন মহিলার একজনমাত্র পুরুষ যৌনসঙ্গী থাকলেও এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি থেকে যায়। পুরুষেরা অনেক সময় মহিলাদের অসুরক্ষিত যৌনাচারে বাধ্য করেন; কখনো বা মহিলারা দুঃখ পাওয়া বা পরিত্যক্ত হওয়ার ভয়ে পুরুষ সঙ্গীর সাথে সুরক্ষিত যৌনাচার সম্পর্কে কথা বলতে পারেন না। আবার যৌন আগ্রাসনের ভয়ে বা অর্থনৈতিক নির্ভরশীলতার জন্যে মেয়েরা যৌন–সংসর্গকালীন সুরক্ষা নিশ্চিত করতে পারেন না।

সমীক্ষায় দেখা গেছে স্ত্রী যদি স্বামীর ওপর অর্থনৈতিক ভাবে নির্ভরশীল হন তাহলে কণ্ডোম ব্যবহার কমে যায়। তাছাড়া আমাদের দেশে মাদকাসক্তদের মধ্যে অসুরক্ষিত যৌন–সংসর্গ মহিলাদের সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। এছাড়াও মাদকাসক্তদের মধ্যে একে অপরের ছুঁচ ব্যবহারের ফলেও এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ে। ২০০২ সালে দেখা গেছে যে এইচ আই ভি/এইডস আক্রান্ত মহিলাদের মধ্যে ২৬ শতাংশ পুরুষ সঙ্গীর ব্যবহৃত সিরিঞ্জে মাদক নেওয়ার ফলে সংক্রামিত হয়েছেন। বাকি ৭২ শতাংশ সংক্রামিত হয়েছে অসুরক্ষিত বিষমকামী যৌন সংসর্গের মাধ্যমে। দেখা গেছে এই মহিলাদের পুরুষ সঙ্গীদের মধ্যে একটা বড় অংশ শিরায় মাদক ইঞ্জেকশন নিতে অভ্যস্ত ছিলেন।

আমাদের সমাজে যাঁরা পিছিয়ে পড়া ও দরিদ্র পরিবারভুক্ত, যাঁরা অন্তঃসত্বা, বা যাঁদের ছোটো ছেলেমেয়ের দায়িত্ব নিতে হয়, তাঁরা ভালো ভালো চিকিৎসা উদ্যোগগুলির সুবিধা নিতে পারেন না। যদি বা সে সুযোগ নেওয়া গেল, সেই সঙ্গে প্রয়োজনীয় খাদ্যের অভাব এবং ওষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সুচিকিৎসার পথে অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায়। তবে ইদানিংকালে চিকিৎসা পদ্ধতির অগ্রগতি এইচ আই ভি চিকিৎসা সহজ করে দিয়েছে।

অবশ্য মহিলারা প্রায়শই জানতে পারেন না তাঁদের পুরুষ সঙ্গীর অন্য কোন পুরুষ যৌনসঙ্গী আছে কিনা। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে এইচ আই ভি আক্রান্ত কৃষ্ণাঙ্গ পুরুষদের মধ্যে একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে তাঁদের মধ্যে এক-তৃতীয়াংশেরও বেশি পুরুষদের মহিলা ও পুরুষ উভয় যৌনসঙ্গী রয়েছে। অথচ ঐ গোষ্ঠীর এইচ আই ভি আক্রান্ত মহিলাদের মধ্যে খুব কম সংখ্যকই তাঁদের পুরুষসঙ্গীদের এই যৌনাচার সম্পর্কে জানেন।

কল্পনা না বাস্তব

অধিকাংশ মহিলাই শিরায় মাদক ইঞ্জেকশানের (ইন্ট্রাভেনাস ড্রাগ) মাধ্যমে এইচ আই ভি সংক্রামিত হন।

কল্পনা। বেশির ভাগ মহিলার যৌন সংক্রমণের কারণ অসুরক্ষিত বিষমকামী (হেটেরোসেক্সুয়াল) যৌন-সংসর্গ।

নিজেদের যত্ন নেওয়া

বিভিন্ন কারণে নিজেদের যত্ন নেওয়ার দায়িত্ব মেয়েদের কর্তব্য তালিকার শেষের দিকে পড়ে। আবার কিছু স্বাস্থ্য কেন্দ্রে মহিলা, বিশেষ করে দরিদ্র ও পিছিয়ে পড়া গোষ্ঠীর মহিলাদের প্রতি সংবেদনশীলতার অভাব তাঁদের মধ্যে চিকিৎসার প্রতি অনীহা সৃষ্টি করে। কিন্তু যাঁরা যৌন-সংক্রমণ বা যোনিতে অস্বস্তি হলেও চিকিৎসা না করে চলেছেন, তাঁরা এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলছেন।

চিকিৎসা না করার অবশ্য একটি আর্থিক দিকও আছে। পুরুষদের তুলনায় গড়ে মহিলাদের আর্থিক সঙ্গতি কম। আবার অনেক মহিলারই হয়তো স্বামী নেই কিন্তু সন্তান পালন করছেন ও অসুস্থ বাবা-মায়ের দেখাশুনো করছেন। তাঁরা নিজের জন্যে টাকা খরচ করতে চান না, সে যত অসুখই হোক না কেন। তাই মেয়েদের মধ্যে অনেকেরই চিকিৎসা হয় যখন তাঁদের সন্তানদের সংক্রমণ ধরা পড়ে।

তবু নিজেদের যত্ন নেওয়া মেয়েদের পক্ষে জরুরী এবং এ বাবদে অন্তরায়গুলি দূর করা প্রয়োজন। মহিলাদের এইচ আই ভি সংক্রান্ত সমস্যার সমাধান নির্ভর করে দারিদ্র, জাত-পাত, লিঙ্গ-বৈষম্য ইত্যাদি সামাজিক সমস্যা দূরীকরণের ওপর। আমাদের সমাজে অনেক সময়েই বাসস্থানের অভাব, পুষ্টি, স্বাস্থ্য পরিষেবা, শিশুদের যত্ন ইত্যাদি বিষয়গুলি অবহেলিত থেকে যায়। কিন্তু আমাদের সকলেরই কোন রকম ঝুঁকি ছাড়া সুস্থ যৌন-জীবন যাপনের ও নিজেদের এবং অপরের যত্ন নেওয়ার এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা পাওয়ার অধিকার রয়েছে। এইচ আই ভি/এইডস বিষয়ে আন্দোলনকারীরা এই অধিকার যাতে সব মহিলারা পান তা সুনিশ্চিত করতে চেষ্টা করছেন।

এইচ আই ভি সংক্রমণ

এক ব্যাক্তি থেকে অপর ব্যক্তির শরীরে সংক্রমণ হতে গেলে নীচের দুটি অবস্থা থাকতে হবে –

১) পাঁচটি শরীরজাত ক্ষরণে যথেষ্ট পরিমানে এইচ আই ভি ভাইরাস উপস্থিত থাকতে হবে। রক্ত, বীর্যপাতের পূর্বে শিশ্নজাত ক্ষরণ, শুক্র, যোনিজাত ক্ষরণ, এবং মাতৃদুগ্ধ – এই পাঁচটি ক্ষরণে সংক্রমণ হওয়ার মত পর্যাপ্ত ভাইরাস থাকে। লালা, চোখের জল, ঘাম, মূত্র, মল, এবং বমি (যদি না তাতে রক্ত মিশে থাকে) সংক্রমণ ঘটানোর জন্যে প্রয়োজনীয় ভাইরাস যথেষ্ট পরিমাণে বহন করে না।

২) ভাইরাস অসংক্রামিত ব্যক্তির রক্তপ্রবাহে মিশে যাওয়ার উপায় থাকতে হবে। এইচ আই ভি পায়ু বা যোনির দেওয়ালের আর্দ্র তন্তু-ঝিল্লির (মিউকাস মেমব্রেন) মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করতে পারে; শিরায় মাদক ইঞ্জেকশন (ইন্ট্রাভেনাস) বা উল্কি আঁকার জন্যে ব্যবহৃত ছুঁচের মাধ্যমে সরাসরি রক্তে মিশে যেতে পারে; শরীরে কোন খোলা ক্ষত, ঘা বা আঁচড়, বা চোখ, নাক, অথবা পুরুষের শিশ্নের অগ্রভাগের আর্দ্র তন্তু-ঝিল্লির (মিউকাস মেমব্রেন) মাধ্যমে শরীর সংক্রামিত করতে পারে। মুখ-সঙ্গম, আঙ্গুল-কাম, বা গভীর চুম্বন ইত্যাদি প্রক্রিয়ায় রক্তপাতের কোন প্রশ্ন থাকে না, ফলে এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি কম।

শরীরে যদি যৌন-সংক্রমণজনিত কাঁচা ঘা, বা যোনিতে চিকিৎসা করা হয় নি এমন সংক্রমণ থাকে, তাহলে এইচ আই ভি ভাইরাস মিউকাস মেমব্রেনের মাধ্যমে রক্তে সহজেই মিশে যেতে পারে। তাই কোন যৌন সংক্রমণ হয়ে থাকলে এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

এইচ আই ভি সংক্রমণের বিভিন্ন পথ

- শিরায় (ইন্ট্রাভেনাস) মাদক ইঞ্জেকশন (হেরোইন, কোকেন, স্পীড ইত্যাদি) নেওয়া বা উল্কি আঁকার জন্যে একজনের ব্যবহৃত ছুঁচ অন্যজন ব্যবহার করলে সংক্রমণ হতে পারে।
- অসুরক্ষিত যোনি– ও পায়ু–সঙ্গমের মাধ্যমে সংক্রমণ ঘটতে পারে।
- সংক্রামিত মায়ের গর্ভাবস্থায়, সন্তান জন্মের সময়ে, বা মাতৃদুগ্ধ থেকে শিশুর শরীরে সংক্রমণ ঘটতে পারে।
- সংক্রামিত রক্ত বা রক্তজাতীয় পদার্থ শরীরে নিলে সংক্রমণ ঘটতে পারে।

এইচ আই ভি থেকে সুরক্ষা

কোন লক্ষণের বহিঃপ্রকাশ ছাড়া এইচ আই ভি সংক্রামিত মানুষ অনেক বছর বাঁচেন। বাইরে থেকে কিছু বোঝা না গেলেও তাঁরা অন্যকে সংক্রামিত করতে পারেন। তাই প্রত্যেকবার যৌন–মিলনের সময়ে কণ্ডোম ব্যবহার করা আবশ্যিক। এর ফলে সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা পাওয়া যায় এবং নিজের সংক্রমণ থাকলে তা থেকে সঙ্গীকে রক্ষা করা যায়। সংক্রমণ সম্বন্ধে যৌন সঙ্গীদের সাথে খোলাখুলি আলোচনা করা জরুরী কারণ আপনার অজ্ঞাতসারেই হয়তো আপনার সঙ্গীর অন্য যৌনসঙ্গী আছে বা তিনি মাদক ইঞ্জেকশন নেন। হয়তো বা আপনার সঙ্গে পরিচয়ের অনেক আগেই তাঁর এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটেছিল।

কোন দম্পতির দুজনেরই এইচ আই ভি সংক্রমণ থাকলেও চিকিৎসকেরা সুরক্ষিত যৌনাচারের উপদেশ দেন, কারণ এইচ আই ভি সংক্রমণ থাকলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় এবং একজনের শরীর থেকে অপরের শরীরে এইচ আই ভি ছাড়াও অন্য সংক্রমণ ছড়াতে পারে। কণ্ডোম ব্যবহারে সেই সম্ভাবনা কমে যায়। দুজনের মধ্যে একজন সংক্রামিত না থাকলে কণ্ডোমের ব্যবহার তাঁকে বিভিন্ন যৌন সংক্রমণ থেকে বাঁচায়।

সংক্রামিতের সংস্পর্শে আসার পরবর্তী প্রতিরোধক (নন–অকুপেশনাল পোস্ট–এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস) (এন পি পি)

যদি মনে হয় কোন কারণে আপনার এইচ আই ভি সংক্রমণ হয়ে থাকতে পারে, সেক্ষেত্রে পরীক্ষার রিপোর্টের জন্যে অপেক্ষা না করে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসা আরম্ভ করে দিতে পারেন। স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা হাসপাতালে স্বাস্থ্যকর্মী বা অন্য কারোর যদি আকস্মিক ভাবে এইচ আই ভি সংক্রামিত ছুঁচ ফুটে যায়, তিনি তৎক্ষণাৎ চিকিৎসা শুরু করতে পারেন। এই চিকিৎসাকে পি ই পি বলা হয়। এইচ আই ভি সংক্রমণ নিশ্চিত হলে যা চিকিৎসা পদ্ধতি হয়, সেই চিকিৎসাই এখানে করা হবে। ধরে নেওয়া হয় এ ক্ষেত্রে সেই চিকিৎসা প্রতিষেধকের কাজ করবে। এই ধরণের সংক্রমণের আশঙ্কা থাকলে ৭২ ঘন্টার মধ্যে (অথবা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব) চিকিৎসা শুরু করতে হবে। আঠাশ দিন ব্যাপী এই চিকিৎসা ব্যয় সাপেক্ষ এবং এর গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে, কিন্তু তা সাধারণত এইচ আই ভি প্রতিষেধকের কাজ করে।

এইচ আই ভি সুরক্ষিত ছুঁচের ব্যবহার

একের ব্যবহৃত ছুঁচ আরেকজন ব্যবহার করলে সব সময়েই যে এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটাবে তা নয়। কিন্তু এতে নিশ্চয়ই ঝুঁকি থাকে এবং সেই ঝুঁকি নির্ধারিত হয় সেই ব্যক্তির যৌনাচরণের পরিপ্রেক্ষিতে। যদি কোন মাদকাসক্ত ব্যক্তি তাঁর একগামী যৌন সঙ্গীর ছুঁচ ব্যবহার করেন এবং তাঁরা দুজনেই সব রকম সংক্রমণ মুক্ত হন, সে ক্ষেত্রে তাঁদের কোন ঝুঁকি নেই। কিন্তু কোন মাদকাসক্ত ব্যক্তি, যাঁর সম্পর্কে আপনি কিছুই জানেন না কিন্তু তাঁর ব্যবহৃত ছুঁচ নিজের শরীরে ঢোকাচ্ছেন, তাহলে আপনার এইচ আই ভি, হেপাটাইটিস–বি ও সি সংক্রমণের ঝুঁকি রয়েছে। মাদকাসক্তি থাকলে এইচ আই ভি বা অন্য সংক্রমণের সম্ভাবনা খুবই বেশি। তাই যে ভাবেই হোক না কেন মাদক ছাড়ার জন্যে চিকিৎসা করান। কিন্তু যদি ভাবেন যে এ ব্যপারে আপনি অনড়, তাহলে অন্তত পরিষ্কার ছুঁচ ব্যবহার করুন। নিজের হলেও ব্যবহৃত ছুঁচ অথবা সিরিঞ্জ দুবার ব্যবহার করবেন না। করলেও ব্লীচ দিয়ে ভাল করে পরিষ্কার করে নেবার বন্দোবস্ত রাখুন।

এইচ আই ভি – লক্ষণ ও পরীক্ষা

অনেক মানুষই এইচ আই ভি আক্রান্ত হয়েও বুঝতে পারেন না যে তাঁদের ঐ সংক্রমণ হয়েছে। তাই পরীক্ষা করে রোগ নির্ণয় করা অত্যন্ত জরুরী। পরীক্ষা করাতে একটু ভয় করতে পারে, কিন্তু যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এইচ আই ভি চিহ্নিত করে চিকিৎসা শুরু করা প্রয়োজন। দ্রুত চিকিৎসার ফলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে বড়োসড়ো ক্ষতির হাতে থেকে বাঁচানো যায় এবং জীবৎকাল অনেক বছর বেড়ে যায়।

এইচ আই ভি সংক্রমণের পর অনেকের ফ্লু–র মত লক্ষণ দেখা দেয়, যেমন জ্বর, গলা ধরা, গ্রন্থি ফোলা, ভীষণ ক্লান্তি লাগা, এবং ত্বকে ফুস্কুড়ি। সংক্রমণের মাসখানেকের মধ্যেই এই লক্ষণগুলি দেখা যায়। এ সমস্ত লক্ষণ প্রকাশ পেলে যদি মনে হয় এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা রয়েছে, তাহলে খুব শীঘ্র

পরীক্ষা করানো জরুরী। অনেক হাসপাতালে পরীক্ষামূলক চিকিৎসায় এমন সব ওষুধ আজকাল দেওয়া হয় যাতে সংক্রমণ প্রক্রিয়ার গতি কমে যায়।

এইচ আই ভি সংক্রমণের প্রাথমিক প্রতিক্রিয়ার (অ্যাকুট সেরোকনভার্সন) পরে বেশির ভাগ রোগী বেশ কয়েক বছর ভালো থাকেন এবং কোন অস্বস্তি বোধ করেন না। কিন্তু যেই রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া শুরু হয়, এইডসের লক্ষণগুলি ফুটে উঠতে থাকে। যেমন ওজন কমে যায়, ক্লান্তি বাড়ে, গ্রন্থি ফোলে (গলা, বগল, ও কুঁচকিতে মাংসপিণ্ড হয়), এবং ত্বকে ফুস্কুড়ি বেরোয়। রাত্রে ঘাম হওয়া, জ্বর হওয়া, ভীষণ মাথা ধরা, পেট খারাপ হওয়া, এবং ক্ষিদে কমে যাওয়া – সবই এইডসের লক্ষণ। যোনিতে বারবার ঈস্ট সংক্রমণ, মেয়েদের জননেন্দ্রিয়ের দীর্ঘমেয়াদী সংক্রমণ (পেলভিক ইনফ্ল্যামাটরি ডিজিস), বারবার জননাঙ্গে হার্পিস হওয়া, বা হিউমান প্যাপিলোমা ভাইরাস (এইচ পি ভি) সংক্রমণ হওয়াও এইডস হওয়ার ইঙ্গিত দেয়। সংক্রামিত রোগীর যখন সুযোগসন্ধানী অসুখ (যেমন মুখে গলায় নিউমোসিস্টিস ক্যারিনাই নিউমোনিয়া, যক্ষ্মা, জননাঙ্গে ঈস্ট সংক্রমণ, বা লিম্ফোসা আই) হতে আরম্ভ করে, তখন বুঝতে হবে এইচ আই ভির জন্যে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ভীষণ রকম কমে গেছে।

এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটেছে জানতে পারলে মানুষের জীবন বদলে যায়। সংশ্লিষ্ট আশঙ্কা এবং লজ্জা কাটিয়ে ওঠার জন্যে নিজের এলাকায় সাপোর্টগ্রুপ বা কাউন্সেলরের খোঁজ করুন। তাঁরা আপনাকে এ ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে। বহু বেসরকারী সংগঠনও এ বিষয়ে কাজ করছে।

সমকামী মহিলাদের সংক্রমণের ঝুঁকি

যে মহিলারা সমকামী, ধরে নেওয়া হয় তাঁদের সংক্রমণের ঝুঁকি নেই। কিন্তু সমকামী মহিলাদের মধ্যে অনেকেই পুরুষের সঙ্গে সঙ্গম করেন অথবা এক সময়ে করেছেন; কেউবা মাদকাসক্ত – শিরায় মাদক ইঞ্জেকশন নেন; কেউ যৌন ব্যবসায় লিপ্ত; কেউ ধর্ষিত হয়েছেন; আর কেউ ঝুঁকিপূর্ণ যৌনাচরণ করেন, যেমন নিশ্চিত না হয়েই অজানা ব্যক্তির ব্যবহৃত যৌন খেলনা (সেক্স টয়) ব্যবহার করা ইত্যাদি। এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি নির্ভর করে আমাদের যৌন আচরণের ওপর, নিজেদের আমরা কি ভাবে চিহ্নিত করি তার ওপর নয়। গোষ্ঠী হিসেবে ঝুঁকির পরিমাণ নির্ধারণ না করে সেই পরিমাপ ব্যক্তির আচরণ ভিত্তিক হওয়া উচিৎ।

এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলাদের জন্যে বিভিন্ন প্রকল্প ও পরিষেবার সঙ্গে মহিলা সমকামীদের মধ্যেও ঝুঁকি ও পরিষেবা সম্পর্কে তথ্য পরিবেশন করতে পারা যায়।

এইচ আই ভি সংক্রমণে কাদের ঝুঁকি বেশি?

ভারতে সংক্রমণের ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি পনেরো থেকে উনপঞ্চাশ বছর বর্ষীয়দের মধ্যে। সংক্রামিতদের মধ্যে ৮৮.৭ শতাংশই এই বয়ঃগোষ্ঠীর মধ্যে পড়েন।

বিশ্ব জুড়ে পঁচিশ বছরের কম বয়সীদের এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি সবচাইতে বেশি। আন্দাজ করা হয় সারা বিশ্বে সমস্ত সংক্রামিত মানুষের অর্ধেক সংখ্যকই পঁচিশ অনূর্ধ্ব। ২০০৩ সালের তথ্য অনুসারে বিশ্ব জুড়ে প্রত্যেক দিন প্রায় ২০০০ পনেরো বছর অনূর্ধ্ব শিশু এবং পনেরো থেকে চব্বিশ বছরের মধ্যে প্রায় ৬০০০ মানুষের এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটেছে।

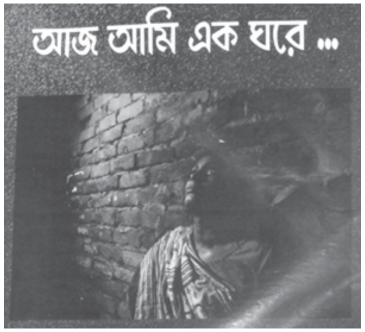
মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র এবং অন্যান্য উন্নত দেশে, তেরো বছরের অনূর্ধ্ব শিশুদের মধ্যে সংক্রমণের প্রাথমিক কারণ হল, মায়ের শরীর থেকে শিশুর শরীরে সংক্রমণ। কিন্তু মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে অন্তঃসত্বা মহিলাদের রুটিন করে এইচ আই ভি পরীক্ষা ও চিকিৎসা হওয়ার দরুন এই হার অপেক্ষাকৃত কম। কিন্তু সেদেশে বয়ঃসন্ধিক্ষণের কিশোর/কিশোরীদের মধ্যে এ রোগ এখন বেড়ে চলেছে।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে অধিকাংশ এইচ আই ভি আক্রান্ত মহিলাই অসুরক্ষিত বিষমকামী (হেটেরোসেক্সুয়াল) যৌন সংসর্গের মাধ্যমে সংক্রামিত হয়েছেন। দুর্ভাগ্য যে গোঁড়া ধর্মীয় এবং রাজনৈতিক গোষ্ঠীগুলি সংযম ও মিতাচারের শিক্ষা দিয়ে চলেছে কিন্তু যৌনতা এবং এইডস প্রতিরোধ সম্পর্কে শিক্ষা দিতে তারা অনিচ্ছুক। এইচ আই ভি বিষয়ে জ্ঞানের অভাব এবং সুরক্ষিত যৌনাচার সম্পর্কে ওয়াকিবহাল না হওয়ার ফলে অল্পবয়সীদের মধ্যে সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে গেছে। গর্ভাধান এড়ানোর জন্যে এবং কুমারীত্ব বজায় রাখার জন্যে অনেক কমবয়সী মেয়েরা অসুরক্ষিত মুখ– বা পায়ু–সঙ্গমে সায় দেন। কিন্তু এ দুইভাবেই এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি রয়ে যায়।

যে মাদকাসক্তেরা শিরায় মাদক ইঞ্জেকশন (ইন্ট্রাভেনাস) নেন

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ইন্ট্রাভেনাস মাদক ব্যবহারের মাধ্যমে এইচ আই ভি আক্রান্তদের মধ্যে মহিলাদের সংখ্যা বেশি। এই মহামারীর শুরু থেকে এইডস আক্রান্ত মার্কিন মহিলাদের মধ্যে ৫৭ শতাংশ ইন্ট্রাভেনাস মাদক ব্যবহারের মাধ্যমে বা যে পুরুষ ইন্ট্রাভেনাস মাদক ব্যবহার করেন তাদের সঙ্গে অসুরক্ষিত যৌন সংসর্গের ফলে সংক্রামিত হয়েছেন। পুরুষদের ক্ষেত্রে এই সংখ্যা ৩১ শতাংশ। আমাদের দেশে এই ধরণের পরিসংখ্যান এখনও দুর্লভ।

মহিলাদের ঝুঁকি



আমাদের দেশে মহিলাদের এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি কিছুটা আর্থসামাজিক কারণের ওপর নির্ভর করে। সেই সব কারণের মধ্যে বাল্য বিবাহ, শারীরিক আগ্রাসন, ও যৌন অত্যাচার প্রধান। অর্থাৎ কম বয়সী মেয়েদের বিয়ে হলে তাঁরা যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কিছুই জানেন না এবং যৌন সুরক্ষা নিশ্চিত করতে পারেন না। এছাড়া মেয়েরা নিজেদের বাড়িতে এবং বাইরে শারীরিক নির্যাতন এবং যৌন অত্যাচারের শিকার হন বলে তাঁদের সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি থাকে। আরও কয়েকটি কারণ নীচে বিশদ করে দেওয়া হল।

- যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হতে আপত্তি করা বা সঙ্গী কণ্ডোম ব্যবহার করুক দাবী করা মহিলাদের পক্ষে অনেক ক্ষেত্রেই সম্ভব নয়। সামাজিক রীতি অনুযায়ী 'ভাল' মেয়েদের যৌন জ্ঞান না থাকার কথা; ফলে যৌনাচরণ বা কণ্ডোম সম্পর্কে তাঁদের কিছু মতামত প্রকাশ করা অসম্ভব হয়ে ওঠে। এই মানসিকতার ফলে তাঁরা স্বামী বা সঙ্গীকে বলতে পারেন না যে কণ্ডোম ছাড়া সঙ্গম করতে তাঁরা নারাজ।
- আমাদের সমাজে গভীর লিঙ্গ বৈষম্যের দরুণ নিজেদের বিয়ে বা যৌনতা – কোন কিছুর ওপরই মেয়েদের অধিকার নেই। তাই মেয়েরা যৌনাচরণের ব্যাপারে সঙ্গীর সাথে স্বাধীনভাবে কোন সমঝোতায় আসতে পারেন না।
- এইচ আই ভি সংক্রমণ সম্পর্কে সঠিক তথ্য এবং শিক্ষা মেয়েরা পান না। অথচ এইচ আই ভি/এইডস মহামারী ঠেকানোর একমাত্র উপায় যৌনাচরণ পরিবর্তন করা। তথ্য বা শিক্ষা না পেয়ে মহিলারা এ ব্যাপারে কিছুই নির্ধারণ করতে পারেন না। এই সমস্যা স্বল্প বিত্ত গোষ্ঠীর মধ্যে খুবই প্রকট।
- নারী নির্যাতন এবং এইচ আই ভি/এইডস অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িত। ধর্ষণ, ছোটবেলায় আত্মীয় দ্বারা ধর্ষণ (ইনসেস্ট), নারী পাচার, যৌন ব্যবসায় – প্রত্যেক ধরণের অত্যাচারই মেয়েদের মধ্যে এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।
- মেয়েদের অসুখ বিসুখ সমাজে খুব একটা গুরুত্ব পায় না বলে তাঁদের জন্যে স্বাস্থ্য পরিষেবার ব্যবস্থা কম। তাছাড়া মহিলাদের স্বাধীন চলাফেরায় বাধা থাকে বলে তাঁরা দূরে গিয়ে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরিষেবা নিতে পারেন না। ফলে সংক্রমণ হলেও তাঁরা জানেন অনেক দেরীতে।

দেখা গেছে এইডস আক্রান্ত মহিলাদের মধ্যে যাঁদের শিরায় মাদক ইঞ্জেকশন করে এইচ আই ভি সংক্রমণ হয়েছিল, তাঁরা অন্য ভাবে সংক্রামিত মহিলাদের তুলনায় তাড়াতাড়ি মারা গিয়েছেন। আই ভি মাদকের মাধ্যমে এইচ আই ভি সংক্রমণের প্রধান উপায় হল একে অপরের সংক্রামিত ছুঁচ ব্যবহার করা এবং মহিলারা সংক্রামিত পুরুষ সঙ্গীর সাথে অসুরক্ষিত যৌন সংসর্গে লিপ্ত হওয়া। মাদক আমাদের বিচারবোধকে নষ্ট করে দেয়, ফলে নেশাগ্রস্ত অবস্থায় আমরা নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারি না। নিজেরা আই ভি মাদকে আসক্ত না হলেও যে পুরুষ আই ভি মাদক সেবন করেন বা ইঞ্জেকশন নেন, তাঁর সঙ্গে অসুরক্ষিত যৌন–সংসর্গ করলে আমাদের সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়। পুরুষ সঙ্গী মাদকাসক্ত হলে এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা পুরোমাত্রায় রয়ে যায়।

লালবাতি এলাকার মহিলা

পৃথিবীর বেশির ভাগ অঞ্চলে সাধারণ মানুষ, প্রচার মাধ্যম, পুলিশ এবং আদালত, এইচ আই ভি সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার জন্যে যৌন ব্যবসায়ে লিপ্ত মহিলাদের দায়ী করে থাকেন। তাঁদের কাছে যে পুরুষ খদ্দেররা যাচ্ছেন তাঁদের কিন্তু এই দায় থেকে বাদ দেওয়া হয়। এইচ আই ভি সাধারণত লালবাতি অঞ্চলের মহিলা এবং মাদকাসক্তদের মধ্যে সংক্রামিত হয় বাইরে থেকে। সেখান থেকে এই সংক্রমণ যায় ব্রীজ বা সেতু জনসংখ্যার মধ্যে, যেমন কম বয়সী ছেলে, ট্রাক ড্রাইভার, ও পরিবার থেকে দূরে অবস্থিত কর্মীদের (মাইগ্রান্ট) মধ্যে। তারপর তা ছড়িয়ে যায় সম্পূর্ণ জনসংখ্যায়।

নারী শরীরের গঠনের কারণে সংক্রামিত পুরুষ খদ্দেরের কাছ থেকে সংক্রমণ মুক্ত মহিলার এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা বেশি। একজন সংক্রামিত মহিলার কাছ থেকে সংক্রমণ হয়নি এমন পুরুষ খদ্দেরের সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা তুলনামূলকভাবে কম। কিন্তু অনেক পুরুষ খদ্দেরই অসুরক্ষিত যৌন সংসর্গের জন্যে বেশি টাকা খরচ করতে রাজী থাকেন। আবার কেউ কেউ বিশ্বাস করেন যে সংক্রমণহীন অল্পবয়সী কুমারী মেয়েদের সঙ্গে যৌন–সংসর্গ হলে তাঁদের নিজেদের যৌন–সংক্রমণ সেরে যাবে। এই ধরণার বশে ব্যবসায়িক যৌন সংসর্গের জন্যে তাঁরা কমবয়সী মেয়ে চান। পুরুষের এই চাহিদা মেটাতে অপ্রাপ্তবয়স্ক মেয়ে পাচার বেড়ে চলেছে।

অনেক দেশে লালবাতি এলাকার মহিলারা গ্রেপ্তার হলে বাধ্যতামূলক ভাবে এইচ আই ভি পরীক্ষা করা হয়। অথচ তাঁদের খদ্দেরদের পরীক্ষার জন্যে কোন আইন নেই। এ ধরণের বৈষম্যমূলক আইন মানবাধিকার লঙ্ঘন করে এবং তার বিরুদ্ধে দেশে বিদেশে প্রতিবাদ জোরদার হয়ে উঠছে। লালবাতি এলাকার মহিলাদের দরকার আইনি সহায়তা ও গোপনীয়তা রক্ষা করে স্বাস্থ্য পরিষেবা যেখানে এইচ

আই ভি ও অন্যান্য যৌন সংক্রমণ পরীক্ষা ও চিকিৎসার সুযোগ থাকবে। তবে এই পরিষেবা বাধ্যতামূলক করে মহিলাদের হয়রানি করলে চলবে না।

বুলাদির সঙ্গে সবাই

Protection is prevention
BE CONFIDENT, USE A CONDOM

২০০৪ সালের ১লা ডিসেম্বর, বিশ্ব এইডস দিবসে পশ্চিম বঙ্গের এইডস প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সোসাইটির উদ্যোগে 'বুলাদি' আত্মপ্রকাশ করেন। বুলাদির কাজ ঝুঁকিহীন যৌন আচরণ এবং এইডস প্রতিরোধ সম্পর্কে জন স্বাস্থ্য বিষায়ক তথ্য মানুষের কাছে পৌঁছে দেওয়া। শাড়ি পরিহিতা এই দিদিটি এইচ আই ভি এবং এইডস নিয়ে প্রাঞ্জল ভাষায় জন সাধারণের সঙ্গে খোলাখুলি কথা বলেন আর উপদেশ দেন। রাজ্যে বুলাদির সাফল্যও যথেষ্ট। একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে পশ্চিম বঙ্গের ৭৯ শতংশ অধিবাসীর কাছে বুলাদিই প্রথম এইডস সম্বন্ধে তথ্য এনে দিয়েছে। বুলাদি আসার আগে মাত্র ৯ শতাংশ মানুষ এইচ আই ভি ও এইডসকে গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা বলে ভাবতেন। বুলাদির আবির্ভাবের মাত্র এক বছর পরে ৮৩ শতাংশ লোক জানান যে এইডস সম্পর্কে তাঁদের মতামত পাল্টেছে আর ৯০ শতাংশ বলেন এইডস কি ভাবে সংক্রামিত হয় তা তাঁরা বুঝতে পেরেছেন।

কারাগারে বন্দী মহিলা

বিচারাধীন বন্দী অবস্থায় বা জেলে বন্দী মহিলাদের মধ্যে এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা যথেষ্ট। কিন্তু আমাদের দেশে এ ব্যাপারে কোন সমীক্ষা এখনও হয় নি। ২০০৯ সালে মুম্বাইয়ের উচ্চ আদালত (হাই কোর্ট) মহারাষ্ট্র সরকারকে জেল বন্দীদের জন্যে স্বেচ্ছায় এইচ আই ভি পরীক্ষা এবং কাউন্সেলিংয়ের জন্যে সব সুযোগ দিতে আদেশ দিয়েছে। কিন্তু পশ্চিম বঙ্গে এখনও তেমন কোন নীতি গৃহীত হয় নি। নিজেদের দেশের পরিসংখ্যানের অভাবে মার্কিন দেশের তথ্য থেকে আমরা এই সমস্যা হয়ত কিছুটা বুঝতে পারব।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে কারাবন্দীদের মধ্যে পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা প্রায় তিনগুণ বেশি। জেলের অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে থেকে এবং সেখানের অপ্রতুল স্বাস্থ্য পরিষেবার দরুণ অনেক এইচ আই ভি আক্রান্ত মহিলাদের শরীরে অন্যান্য উপসর্গ দেখা দেয়। তাঁদের যদি অন্য সংক্রমণ থাকে তাহলে সেই উপসর্গও বেড়ে যায়। জেলের মধ্যে চিকিৎসার সুবিধে প্রায় নেই বললেও চলে; তাছাড়া জানাজানি হয়ে গেলে বৈষম্যমূলক ব্যবহার এবং সরাসরি আগ্রাসনের শিকারও হতে পারেন সংক্রামিত মহিলারা।

এইচ আই ভি প্রতিরোধক কোষ (অ্যান্টিবডি) পরীক্ষা কি ?

এইচ আই ভি নির্ণয়ের জন্যে অনেক রকমের পরীক্ষা আছে। দ্রুত পরীক্ষা হল রক্ত বা মাড়ি ও গালের ভিতর থেকে সংগৃহীত আর্দ্র কোষ (মিউকোসাল সেল) পরীক্ষা করা অথবা মূত্র পরীক্ষা করা। শরীরে এইচ আই ভি ঢুকলে পরে রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থা যে সমস্ত প্রতিরোধক কোষের (অ্যান্টিবডি) জন্ম দেয় সেগুলি এই পরীক্ষা চিহ্নিতকরণ করে। এই অ্যান্টিবডির উপস্থিতি জানিয়ে দেয় যে এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটেছে।

এছাড়া ওয়েস্টার্ন ব্লট নামে একটি পরীক্ষায় আরও সুনির্দিষ্ট ফল পাওয়া যায় এবং সংক্রমণ সুনিশ্চিত করা যায়।

কখন পরীক্ষা করা উচিৎ?

সংক্রমণের সম্ভাব্য ঝুঁকি ঘটার তিন মাস পরে পরীক্ষা করা উচিৎ। মাঝের এই সময়কে 'উইণ্ডো পিরিয়ড' বলা হয় কারণ এই সময়ে সংক্রমণ যদি সত্যিই হয়ে থাকে তাহলে শরীর অ্যান্টিবডি তৈরী করে। এই অ্যান্টিবডিগুলিই পরীক্ষার মাধ্যমে চিহ্নিত করা যায়। সংক্রমণের পর খুব তাড়াতাড়ি পরীক্ষা করলে অনেক সময় ভ্রান্ত নেতিবাচক (ফলস নেগেটিভ) রিপোর্ট পাওয়া যায়। সাধারণত সংক্রমণের প্রায় বারো সপ্তাহ বাদে পরীক্ষায় করলে সঠিক ফল আশা করা যায়। কিন্তু আপনি যদি মনে করেন যে শরীরে অ্যাকুট সেরোকনভার্সন–এর (সংক্রমণের জন্যে রক্তে পরিবর্তন) উপসর্গ দেখা দিয়েছে ও চিকিৎসার প্রয়োজন, তাহলে আপনি ঐ তিনমাসের মেয়াদ পার হওয়ার আগেই পরীক্ষা করাতে পারেন।

কি ধরণের পরীক্ষা করাবো?

রক্ত পরীক্ষা। এই হল সবচাইতে সাধারণ ও প্রচলিত পরীক্ষা যাতে আঙ্গুল অথবা শিরা থেকে রক্ত নিয়ে এইচ আই ভি সংক্রমণের অ্যান্টিবডি আছে কিনা দেখা

হয়। পরীক্ষার পর এক সপ্তাহ থেকে দশদিনের পরে ফল জানা যাবে। একই রক্তের নমুনা থেকে হেপাটাইটিস–সি, এইচ আই ভি–২ (কম ক্ষতিকর সংক্রমণ যা পশ্চিম আফ্রিকা, ব্রাজিল, এবং ইউরোপের কিছু অংশে দেখা যায়), ইত্যাদির পরীক্ষা করা যায়।

মুখের অভ্যন্তর (ওরাল) বা মূত্র পরীক্ষা। রক্ত পরীক্ষার মত ওরাল এবং মূত্র পরীক্ষাও তাড়াতাড়ি এবং বেদনাহীন হয় ও নিখুঁত ফল পাওয়া যায়। ওরাল পরীক্ষায় আপনার গাল বা মাড়ি থেকে আর্দ্র কোষ (মিউকোসাল সেল) সংগ্রহ করা হয়। প্রায় এক সপ্তাহ পরে ফল জানা যায়। মূত্র পরীক্ষার প্রচলন কম এবং এই পরীক্ষায় প্রাথমিক ভাবে ইতিবাচক ফল পাওয়া গেলেও রক্ত পরীক্ষা করে সে সম্বন্ধে সুনিশ্চিত হতে হয়।

র‍্যাপিড (ওরাকুইক বা রিভিল)। এই পরীক্ষার জন্যে এক ফোঁটা রক্ত বা লালার প্রয়োজন হয়। এই পরীক্ষার দুটি প্রণালীই আমেরিকায় ২০০৩ ও ২০০৪ সালে স্বীকৃতি পেয়েছে। সাধারণত এই পরীক্ষার ফল নিখুঁত এবং নমুনা সংগ্রহের কুড়ি মিনিটের মধ্যেই জানা যায়। তবে অন্য পরীক্ষার মতই এই পরীক্ষায় প্রাপ্ত প্রাথমিক ইতিবাচক ফল অন্য ধরণের পরীক্ষা করে সুনিশ্চিত হতে হয়। তবুও র‍্যাপিড পরীক্ষা খুবই প্রয়োজনীয়, বিশেষ করে যে সমস্ত অন্তঃসত্বা মেয়েদের গর্ভাধানের আগে এইচ আই ভি পরীক্ষা করা হয়নি, তাঁদের ক্ষেত্রে মায়ের থেকে শিশুর শরীরে সংক্রমণ রোধে এর গুরুত্ব অনেক।

কোথায় পরীক্ষা করাবো?

বহু হাসপাতাল এবং চিকিৎসাকেন্দ্রে এই পরীক্ষা করা হয়। এই সব স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গোপনীয়তা রক্ষা করে পরীক্ষার ব্যবস্থা রয়েছে। তাছাড়া পরীক্ষার আগে ও পরে কাউন্সেলিংয়ের ব্যবস্থা আছে। পশ্চিমবঙ্গে সরকারী পরিষেবার একটি তালিকা নীচে দেওয়া হল।

মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল
কলকাতা
৮৮ কলেজ স্ট্রীট
কলকাতা ৭০০ ০৭২
(টেলি) ২২৪১–৩৯২৯/৪৯০১,
২৪৫১–২৬৪৪

বহরমপুর সদর হাসপাতাল
(টেলি) ০৩৪৮২–২৫৫৫৪৪

এস এস কে এম
২৪৪ এ জে সি বোস রোড
কলকাতা ৭০০ ০২০
(টেলি) ২২২৩–২৯৭২/৪২৪৬/১৬১৫

কুচবিহার সদর হাসপাতাল
(টেলি) ০৩৫৮২ ২২২২৪৩/২২৮৭৭৯

এন আর এস মেডিক্যাল কলেজ
১৩৮ এ জে সি বোস রোড, শিয়ালদহ

কলকাতা ৭০০ ০১৪
(টেলি) ২২২৭–১৪৬১/৪০০১,
২২৪৪–৩২১৩

কলকাতা ন্যাশনাল মেডিক্যাল কলেজ
২৪ গোরা চাঁদ রোড, শিয়ালদহ,
এন্টালী
কলকাতা ৭০০ ০১৪
(টেলি) ২২৮৪–৭৫৮৭/৪৮৩৪,
২২৪৪–০১২২

এন আর এস মেডিক্যাল কলেজ
হাসপাতাল (থ্যালাসেমিয়া ইউনিট)
(টেলি) ৩২২২–২৬১০০৭

আর জি কর মেডিক্যাল কলেজ
১ বেলগাছিয়া রোড
কলকাতা ৭০০ ০০৪
(টেলি) ২৫৫৫–৭৬৫৬/৭৬৭৫/
৭৬৭৬/৮৮৩৮

বর্ধমান মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতাল
(থ্যালাসেমিয়া ইউনিট)
(টেলি) ৯৫৩৪২–২৫৫৮৬৪১/
২৫৫৮৬৪২/২৫৫৬৬৪৮৬

এম আর বাঙ্গুর হাসপাতাল
৬১ প্রিন্স আনোয়ার শাহ রোড
টালিগঞ্জ
কলকাতা ৭০০ ০৩৩
(টেলি) ২৪৭২–২৮৩৪, ২৪৭৩–
৩৯৪৪/০০০০/৩৩৫৪

কম্যুনিটি বেসড ভি সি টি সি, সিনি
(টেলি) ২৪৯৭–৮১৭৮

স্কুল অফ ট্রপিক্যাল মেডিসিন
চিত্তরঞ্জন অ্যাভিন্যু

কলকাতা ৭০০ ০১২
(টেলি) ২২১৯–৮৫৩৮/২২৪১–৪৯১৫/
৪৯০০/৪০৬৫/৪৪২৯

দুর্বার মহিলা সমন্বয় কমিটি
(টেলি) ২৫৪৩–৭৪৫১

দেবেন মাহাতো সদর হাসপাতাল
পুরুলিয়া
(টেলি) ২৫২২–২২৬৭৮, ০৩২৫২–
২২২৪৮০/২২২৪৭৫

চুঁচুড়া জেলা হাসপাতাল
(টেলি) ০৩৪১–৬৮০২২৯৩

বর্ধমান মেডিক্যাল কলেজ
(টেলি) ০৩৪২–২৫৫৮৬৪৬

হাওড়া জেলা হাসপাতাল
(টেলি) ২৬৩৮–৪৭৩৮/৪৭৩৯/
৫৬৯৫/২৮১৩

সিউড়ি সদর হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩৪৬২–২৫৫৭৬৬/
২৫৫৪৮৩/২৫০৯১৮

রায়গঞ্জ জেলা হাসপাতাল
(টেলি) ০৩৫২৩–২৪২৪০৯

মেদিনিপুর মেডিক্যাল কলেজ
হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩২২২–২৭৫৫০৩/
২৭৪৩২১

তমলুক জেলা হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩২২৮–২৬৬০৫৯/
২৬৬১০৯

নদীয়া জেলা হাসপাতাল
(টেলি) ০৩৪৭২–২৫২৮৪৬

জলপাইগুড়ি জেলা হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩৫৬১–২৩২০০২

উত্তরবঙ্গ মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩৫৩–২৫৮৫৪৮২/৪৮৩/৪৮০

বালুরঘাট জেলা হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩৫২২–২৫৫৬৪১/২৫৫২৮৮/২৫৫২৩৫

বাঁকুড়া সম্মিলনী মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩২৪২–২৫০৯৮১/২৪৪৭০১

মালদহ সদর হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩৫১২–২৫২৯৪৭/২৫২৪৮০

এছাড়াও যে সব বেসরকারী পরিষেবা আছে তার খবর সরকারী ও বেসরকারী এইচ আই ভি/এইডস কর্মীদের কাছে পাওয়া যাবে।

এইচ আই ভি পরীক্ষার ফল জেনে মানসিক অবস্থা

আপনার এইচ আই ভি সংক্রমণ সম্বন্ধীয় পরীক্ষার ফল নেতিবাচক হলে স্বস্তি পাবেন নিশ্চয়ই কিন্তু সেই সঙ্গে অপরাধবোধও জাগতে পারে। যদি কোন কারণে সুরক্ষিত যৌনাচার চালিয়ে যাওয়া বা সবসময়ে পরিষ্কার ছুঁচ ব্যবহার করা কষ্টকর হয়ে পড়ে তাহলে আপনার মনে আরোই হতাশা জাগতে পারে। ভবিষ্যতে কেমন করে সুস্থ থাকতে পারেন সে নিয়ে আপনাকে চিন্তা করতেই হবে। এখন বেশ কিছু বেসরকারী সংস্থা (এন জি ও) এ ব্যাপারে কাউন্সেলিং করে (যেমন দুর্বার)। সেখানে যোগাযোগ করে সাপোর্টগ্রুপের (সখী সমিতি) সাহায্য বা কাউন্সেলিং নিতে পারেন।

আপনার এইচ আই ভি পরীক্ষার ফল যদি ইতিবাচক হয়, তাহলেও মনে রাখবেন যে এই সংক্রমণ নিয়ে বহু মানুষ দীর্ঘদিন ভালোভাবে বেঁচে থাকেন। দশ বছর বা তারও বেশি সময় ধরে সংক্রামিত ব্যক্তির কোন উপসর্গ দেখা না দিতে পারে ফলে জীবনযাত্রার ধরণে কোন বিশেষ পরিবর্তন ঘটে না।

ভালো স্বাস্থ্য–পরিষেবা

এইচ আই ভি আক্রান্তদের জন্যে ভালো স্বাস্থ্য পরিষেবার অর্থ হল আরও বেশি শারীরিক ও ল্যাবোরেটরি পরীক্ষার সুবিধা। এছাড়াও এইচ আই ভি এইডস আক্রান্ত মানুষদের স্বাস্থ্য পরিষেবার একটি ন্যূনতম মৌলিক মান থাকা জরুরী।

মূল্যায়ন। নিয়মিত সি ডি ৪ কোষের (টি–কোষ) গণনা ও ভাইরাল লোড (ভাইরাসের পরিমাপ) পরীক্ষা আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা ও মূল্যায়নে সাহায্য করবে। টি–সেল–এর সংখ্যা থেকে শরীরের রোগ–প্রতিরোধ ক্ষমতার অবস্থা বোঝা যায় এবং ভাইরাল লোড পরীক্ষায় শরীরে ভাইরাসের পরিমাণ কত তা জানা সম্ভব।

টীকাকরণ। এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকলে নিউমোনিয়া, হেপাটাইটিস–বি, টিটেনাস, এবং ফ্লুয়ের জন্যে টীকা অবশ্যই নেবেন।

চিকিৎসা। এইচ আই ভি সংক্রমণের চিকিৎসা বিভিন্ন ধরনের হয়।

- অ্যান্টি–ভাইরাল ওষুধের সাহায্যে এইচ আই ভি–র চিকিৎসা করা
- সুযোগ–সন্ধানী সংক্রমণগুলির চিকিৎসা ও প্রতিরোধ
- স্বাস্থ্যের দিকে তীক্ষ্ণ নজর রাখা
- রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা বাড়ানো

এইচ আই ভি সংক্রমণ নিয়ে বেঁচে থাকা

এইচ আই ভি পরীক্ষার ফল ইতিবাচক হওয়া মানেই আপনার এইডস হয়েছে তা নয়। কিন্তু সংক্রমণের পরে যতটা সম্ভব শরীরের বিশেষ যত্ন নিতে হয়, ভালো খাওয়া দাওয়া করতে হয়, পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হয়, এবং অন্য কোন যৌন সংক্রমণের হাত থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে হয়। ইদানিং বহু নতুন ধরণের আশ্বাসজনক চিকিৎসা উদ্ভাবিত হয়েছে যা সংক্রামিত ব্যক্তির কতদিনে এইডস হতে পারে সে ধারণায় আমূল পরিবর্তন আনছে। এইচ আই ভি সংক্রামিতের প্রধান প্রয়োজন সঠিক চিকিৎসক ও চিকিৎসা খুঁজে বের করা। সেই সঙ্গে জরুরী হল নিজের মানবিক অধিকার ও কি কি সরকারী/বেসরকারী সুবিধা এবং পরিষেবা পেতে পারেন সে সম্পর্কে জানা। এই সময়ে মানসিক সহায়তা পাওয়াও খুবই জরুরী। এ ব্যাপারে এইচ আই ভি সংক্রামিতের সমন্বয়ে গঠিত সাপোর্টগ্রুপ সাহায্য করতে পারে।

সাহায্য

সংক্রমণ ঘটলে শরীরের পুষ্টির সাথে সাথে মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকা অত্যন্ত জরুরী। এ ব্যাপারে একজন সমাজ কর্মীর সাহায্য সবিশেষ প্রয়োজন।

মহিলাদের জন্য বিশেষ যত্ন

এইচ আই ভি আক্রান্ত মহিলাদের সমস্যাগুলি সাধারণত দীর্ঘমেয়াদী হয়, যেমন ভ্যাজিনাইটিস (যোনির সংক্রমণ), বস্তিদেশের সংক্রমণ, যোনি ও জরায়ু–গ্রীবার রোগ, এবং ফুসফুসে বীজাণু (ব্যাক্টিরিয়া) সংক্রমণ। তাই এগুলির দিকে বিশেষ নজর দেওয়া দরকার। এইচ আই ভি আক্রান্ত মহিলাদের হিউমান প্যাপিলোমা

ভাইরাস (এইচ পি ভি) সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, যার থেকে জরায়ুগ্রীবার ক্যান্সার হতে পারে। তাই ছ মাস অন্তর প্যাপ পরীক্ষা করানো প্রয়োজন।

চিকিৎসা বদলাচ্ছে

বিজ্ঞান প্রায়শই নুতন তথ্য আর ওষুধ আবিষ্কার করছে এবং এইচ আই ভি / এইডসের চিকিৎসা ক্রমাগত বদলাচ্ছে। অনেক এইডস পরিষেবা সংগঠন চিকিৎসা পদ্ধতি বিষয়ে আলোচনা সভার আয়োজন করছে, কিছু ভালো হটলাইন (টেলিফোন পরিষেবা) তৈরী হয়েছে, এবং সহায়তার জন্যে কিছু বই প্রকাশিত হয়েছে। সংক্রামিত মহিলারা এখন স্বাস্থ্যের দিকে নজরদারী বাড়িয়ে এবং বিভিন্ন ওষুধের সাহায্যে দীর্ঘদিন ভালো থাকতে পারেন। কিন্তু এই সময়ে মাদক বা মদ ছাড়ার জন্যে চিকিৎসা করা একান্ত প্রয়োজনীয়। সে সব ছেড়ে না দিলে সুস্থ ভাবে বাঁচা যাবে না। সেই সঙ্গে অন্যান্যদের এইচ আই ভি সংক্রমণের হাত থেকে সুরক্ষিত থাকতে আমাদের সাহায্য করতে হবে। এমনি জনহিতকর কাজের দায়িত্ব নিয়ে এক সংক্রামিত মহিলা বলেছিলেন 'এই ভাইরাস আমাকে নুতন জীবন দিয়েছে।'

অ্যালোপ্যাথিক চিকিৎসা

ইদানিং টি–কোষের সংখ্যা খুব কমে গেলে এবং ভাইরাল লোড বেশি হলে তবেই অ্যান্টি–রেট্রোভাইরাল থেরাপি আরম্ভ করা হয়। অ্যান্টি–রেট্রোভাইরাল বিভিন্ন শ্রেণীর অনেকগুলি ওষুধ এবং এই তালিকায় প্রত্যেক বছরই নতুন ওষুধ সংযোজন করা হচ্ছে। ২০০৪ সালে মূলত চার ধরণের অ্যান্টি–রেট্রোভাইরাল ওষুধ প্রচলিত ছিল – নিউক্লিওসাইড, নন–নিউক্লিওসাইড, প্রোটিন ইনহিবিটরস, এবং ফিউশন ইনহিবিটরস। আজকের দিনে প্রায় উনিশটি বিভিন্ন ওষুধ ও একশোটির বেশি সমন্বয় (ককটেল) ব্যবহার করে ভাইরাল লোড যথাসম্ভব কমিয়ে রেখে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সুস্থ রাখা হয়। এই চিকিৎসার ফলে এইডস রোগে মৃত্যুহার নাটকীয়ভাবে কমে গেছে এবং আক্রান্ত মানুষদের জীবনযাত্রার মান উন্নত হয়েছে। তাই এইচ আই ভি সংক্রমণকে এখন চিকিৎসাযোগ্য দীর্ঘমেয়াদী রোগ বলে মনে করা হয়।

অবশ্য এইচ আই ভি চিকিৎসার হালকা থেকে ভারী ধরণের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া রয়েছে। এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার মধ্যে বিবমিষা, ভীষণ পেট খারাপ, ক্লান্তি, হাড়ের ক্ষয়, মেদ ছড়িয়ে যাওয়া ইত্যাদি উল্লেখযোগ্য। আবার কোন কোন ওষুধের সঙ্গে ডায়বেটিস এবং যকৃতের (লিভার) রোগের সম্পর্ক পাওয়া গেছে। বিভিন্ন অসুখের জন্যে আপনি যদি অন্য কোন ওষুধ খান (যেমন হাঁপানী বা কোলেস্টেরল ইত্যাদির জন্য ওষুধ), জন্মনিরোধক বড়ি নেন, বা যে খাদ্যতালিকা মেনে চলেন

সেগুলির সাথে এইচ আই ভির ওষুধ চলবে (কম্প্যাটিবল) কিনা সে বিষয়ে সুনিশ্চিত হয়ে নেবেন। যাঁদের আর্থিক সংগতি কম, তাঁদের পক্ষে যথাযথ খাবার খাওয়া হয়তো কষ্টকর হতে পারে। কিন্তু পুষ্টিকর খাদ্য এ রোগের একটি অনুপান।

সংক্রামিত হলে আপনাকে এমন একটি চিকিৎসা পদ্ধতি বেছে নিতে হবে যা আপনি চালিয়ে যেতে এবং সহ্য করতে পারবেন। আপনার শরীরে ওষুধের গুণ যেন সম্পূর্ণভাবে কাজে লাগে এবং তা যেন আপনাকে যথাসম্ভব সুস্থ থাকতে সাহায্য করে। এইচ আই ভি খুব দ্রুত বদলায় এবং কমমাত্রায় অ্যান্টিভাইরাল ওষুধের উপস্থিতিতে পুনঃসংক্রমণ হলে ভাইরাস ওষুধ প্রতিরোধক (ড্রাগ রেসিস্ট্যান্ট) হয়ে ওঠে। তাই কেউ যদি নিয়মিত ওষুধ না খায়, তাহলে শরীরে এইচ আই ভি ওষুধ–প্রতিরোধক অবস্থার সৃষ্টি হয় এবং ভবিষ্যতে ওষুধ আর কোন কাজে লাগে না। যদিও রোজ রোজ মনে করে ওষুধ খাওয়া বিরক্তিকর, তবুও অনেক মহিলা দৈনন্দিন জীবনে ওষুধগুলি নিত্যসঙ্গী করে নিয়েছেন।

যে মহিলাদের অ্যান্টি–রেট্রোভাইরাল ওষুধ প্রয়োজন তাঁদের সেটি পাওয়া উচিৎ। তবে দরিদ্র, গৃহহীন, এবং মাদকাসক্ত ব্যক্তিরা টাকাপয়সার অভাবে এবং জানাজানির আশঙ্কায় চিকিৎসকের সাহায্য নেন না। অনেক চিকিৎসা কেন্দ্রই আবার মনে করে এই সংক্রমণ সেই ব্যক্তির পাপের ফল, অতএব এ নিয়ে কিছু করার নেই। সেবাকর্মী ও চিকিৎসকেরা সংক্রমিত হওয়ার ভয়ে আমাদের দেশে এইচ আই ভি আক্রান্ত মানুষদের অনেক সময় অস্ত্রোপচার, চিকিৎসা, বা অন্য পরিষেবা থেকে বঞ্চিত করেন।

সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে চিকিৎসকেরা অনেক সময়েই তাঁদের রোগীদের অ্যান্টি–রেট্রোভাইরাল থেরাপির সময়ে কিভাবে সহযোগিতা করবেন তা নিয়ে ভ্রান্ত ধারণা পোষণ করেন। সহনুভূতিশীল চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলে সবচেয়ে ভালো চিকিৎসা কিভাবে কার্যকরী করা যায় তা জেনে নিন।

অনেক সময় চিকিৎসকেরা সরাসরি এইডসের চিকিৎসা না করে আনুষঙ্গিক সংক্রমণের চিকিৎসা করেন। তাঁরা যক্ষ্মা, হার্পিস–১ (সিম্পলেক্স ভাইরাস), ঈষ্ট সংক্রমণ, বা অন্যান্য সুযোগসন্ধানী সংক্রমণের থেকে সুরক্ষিত রাখার চেষ্টা করেন। তাছাড়া অনেক সময় তাঁরা রোগীকে পরীক্ষামূলক ওষুধ দিতে চান। নতুন ওষুধ দিয়ে পরীক্ষার উদ্দেশ্য হল ওষুধটির সুরক্ষাগুণ, কার্যকারিতা, ও কতখানি খেতে হবে (ডোজ) সম্বন্ধে জানা। এ ব্যাপারে সহায়তা করলে সাধারণত সুবিধাই হয়। অনেক সময়ে নতুন ওষুধ পরীক্ষায় ও গবেষণায় সহযোগিতা করলে বিনা মূল্যে ওষুধ পাওয়া যায়। এতে ঝুঁকি নিশ্চয়ই আছে, কিন্তু কেউ কেউ বিজ্ঞানের খাতিরে এ ধরণের ঝুঁকি নিতে রাজী থাকেন, বিশেষ করে প্রথাগত চিকিৎসায় তাঁদের যদি কোন লাভ না হয়।

বিকল্প চিকিৎসা

অ্যালোপ্যাথি চিকিৎসার সাথে সাথে বিকল্প চিকিৎসা চালু থাকলে এইচ আই ভি সংক্রমণের লক্ষণগুলির তীব্রতা কমতে ও রোগ–প্রতিরোধ শক্তি বাড়তে পারে। চীনদেশীয় চিকিৎসায় (আকুপাংচার ও ভেষজ) সি ডি ৪ কোষের সংখ্যা এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার কার্যকারিতা বাড়তে পারে, ওষুধের পার্শ্ব–প্রতিক্রিয়া কমতে পারে, এবং কিছু উপসর্গ (যেমন রাত্রে ঘাম হওয়া, গা–বমি ভাব, পেট খারাপ, এবং স্নায়ুর রোগ বা নিউরোপ্যাথি) একেবারে নির্মূল হতে পারে। তবে বিভিন্ন ওষুধে পরস্পর বিরোধী প্রতিক্রিয়া, রাসায়নিক বিক্রিয়া ইত্যাদি বিষয়ে সাবধান হওয়া দরকার। ধ্যান, বিশ্রাম, ব্যায়াম, যোগাভ্যাস, মালিশ, এবং কগনিটিভ থেরাপি (মনোরোগ সারাবার একটি প্রথা) রোগ–প্রতিরোধ প্রক্রিয়ার কার্যকারিতা বাড়ায় ও জীবনের মান উন্নত করে। আকুপাংচার এবং কাইরোপ্র্যাকটিস (শরীর সঞ্চালন বিদ্যা) রক্তচাপ ও পেশীর টেনশন কমাতে পারে, ফলে অনিদ্রা, স্নায়ুর অসুখ (নিউরোপ্যাথি), ও মাথা ধরা ইত্যাদি উপসর্গ কমতে পারে। ইদানীংকালে কিছু নিরীক্ষায় দেখা গেছে হোমিওপ্যাথির ব্যবহারে ভাইরাল লোড কমেছে ও লিম্ফোসাইটের সংখ্যা বেড়েছে। বিকল্প চিকিৎসায় রোগের কিছুটা উপশম হয় বলে কোন কোন সংগঠন রোগীর আর্থিক সংগতি নির্বিশেষে বিকল্প চিকিৎসার ব্যবস্থা করে।

এইচ আই ভি ও গর্ভধারণ

মাতৃগর্ভে থাকা অবস্থায় বা জন্মের সময়ে মায়ের শরীর থেকে শিশুর শরীরে এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটতে পারে। আপনি যদি সন্তান চান এবং মনে করেন যে ইতিপূর্বে আপনার এইচ আই ভি সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি ছিল, তাহলে অন্তঃসত্ত্বা হওয়ার আগে পরীক্ষা করিয়ে নিন। সন্তানের জন্মদানে ইচ্ছুক এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলাদের আশার আলো দেখিয়েছে অ্যান্টি–রেট্রোভাইরাল থেরাপি। কিছু সমীক্ষায় দেখা গেছে সন্তান জন্মের আগে অথবা জন্মকালীন অ্যান্টি–ভাইরাল ওষুধ খেলে এবং যথাযথ সময়ে সিজারিয়ান অস্ত্রোপচার করলে সন্তানের মধ্যে সংক্রমণের হার দুই শতাংশের মত কম হয়। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে সন্তান জন্মের সময়ে র‍্যাপিড এইচ আই ভি পরীক্ষা করে সংক্রামিত মহিলাদের অ্যান্টি–রেট্রোভাইরাল ওষুধের একটি ছোট কোর্স খাওয়ানো হয়। ফলে তাঁদের থেকে শিশুদের শরীরে সংক্রমণ ছড়িয়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমে। মাতৃদুগ্ধের মাধ্যমে এইচ আই ভি সংক্রমণ হতে পারে বলে সংক্রামিত মায়েদের শিশুকে স্তন্যপান না করানোই বাঞ্ছনীয়। যেক্ষেত্রে স্তন্যপান করানো আবশ্যিক সেক্ষেত্রে অ্যান্টি–রেট্রোভাইরাল থেরাপির মাধ্যমে সংক্রমণ রোধ করা যায় কিনা সে বিষয়ে গবেষণা চলছে।

যে এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলারা সন্তান চান এবং যাঁদের পুরুষ সঙ্গীও এইচ আই ভি সংক্রামিত, তাঁদের বেলায়ও কিছু উপায় আছে। এই ভাবনার মধ্যে দত্তক নেওয়া সবচাইতে ভালো পদ্ধতি। যে মহিলারা এইচ আই ভি সংক্রমণহীন কিন্তু তাঁদের পুরুষসঙ্গী এইচ আই ভি সংক্রামিত, তাঁরা কোন এইচ আই ভি সংক্রমণশূন্য পুরুষের শুক্রের সাহায্যে কৃত্রিম উপায়ে (আর্টিফিশিয়াল ইনসেমিনেশান) গর্ভধারণ করতে পারেন। এতে শিশুর শরীরে সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে না।

শুক্র ধৌতিকরণ নামে একটি নতুন প্রক্রিয়ার মাধ্যমে সংক্রামিত শুক্র থেকে ভাইরাস সরিয়ে দিয়ে এইচ আই ভি হীন মহিলার জরায়ুতে স্থাপন করে কৃত্রিম প্রজনন নিয়ে গবেষণা চলছে। এই প্রক্রিয়ায় মহিলার সন্তানের পিতা, তাঁর এইচ আই ভি সংক্রামিত পুরুষসঙ্গীই হতে পারেন।

আপনি সন্তান ধারণ করতে চাইছেন কিন্তু আপনার সঙ্গী এইচ আই ভি সংক্রামিত, এমন অবস্থায় বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। কিছু নীতি নির্ধারকেরা এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলাদের অন্তঃসত্ত্বা হতে বাধা দিচ্ছেন এবং অন্তঃসত্ত্বা হয়ে গেলে গর্ভপাত করতে উপদেশ দিচ্ছেন। অনেক সময়ে আবার এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলা গর্ভপাত করাতে গেলে চিকিৎসকেরা ফিরিয়ে দিচ্ছেন অথবা মোটা টাকা চাইছেন। জন্ম দিতে গিয়েও মহিলাদের এই বৈষম্যমূলক ব্যবহারের সম্মুখীন হচ্ছেন। সেই জন্যে সমাজকর্মীরা এইচ আই ভি আক্রান্ত মহিলাদের মানবিক অধিকার, স্বাধীনতা, প্রজননের অধিকার, ও কোন রকম বৈষম্য ছাড়া চিকিৎসার সুযোগ পাওয়ার অধিকার সুনিশ্চিত করতে লড়াই করে চলেছেন।

কিছু ব্যক্তিগত প্রশ্ন

এইচ আই ভি/এইডস আক্রান্ত মহিলা ও তাঁদের পরিবারগুলির সমস্যার তালিকা দীর্ঘ। আমার যৌন–জীবন কেমন হবে? আমি অসুস্থ হয়ে পড়লে আমার সন্তানদের দেখাশুনা কে করবে? আমি কি আমার এইচ আই ভি সংক্রমণের কথা পরিবারের সবাইকে ও বন্ধুদের জানাবো? আমার সহকর্মীদের? আমার সন্তানদের? লোকে জানতে পারলে কি হবে? যে চিকিৎসক বা স্বাস্থ্যকর্মী আমাকে যথেষ্ট সম্মান দিচ্ছেন না, তাঁদের সঙ্গে আমি কিরকম ব্যবহার করব? সকলের সাহায্য কি ভাবে পেতে পারি? এইচ আই ভি সংক্রামিত হওয়ার কারণে বৈষম্যের শিকার হলে আমি কি কি আইনী সহায়তা পেতে পারি? আমার মৃত্যুর সম্ভাবনার সঙ্গে কি ভাবে মোকাবিলা করবো?

শিশুদের যত্ন

যদিও অনেক মানুষ এইচ আই ভি সংক্রমণ নিয়ে দীর্ঘদিন বেঁচে আছেন, তবুও এটি একটি মারণ রোগ। মায়েদের পক্ষে গুরুতর অসুস্থ হয়ে সন্তানের যত্ন নিতে অপারগ হওয়া বা সন্তানকে শিশু অবস্থায় রেখে মারা যাওয়া বড়ই কষ্টকর। অনেক দেশে পিতামাতার অবর্তমানে তাঁদের সন্তানকে কে দেখবে সে বাবদে স্ট্যাণ্ডবাই 'গার্ডিয়ানশিপ আইন' প্রণীত হয়েছে। এই আইনের জোরে মা বাবার অবর্তমানে তাঁদের শিশুদের অভিভাবক কে হবেন তা আগে থেকেই নির্ধারণ করা যাবে।

অধিকারের আন্দোলনে যুক্ত হওয়া

বহু এইচ আই ভি/এইডস আক্রান্ত মহিলা তাঁদের সম্প্রদায়ের মধ্যে বিভিন্ন সমাজ কল্যাণমূলক কাজে যুক্ত হয়ে তাঁদের মানসিক এবং আধ্যাত্মিক জীবনের উন্নতি ঘটিয়েছেন, যেমন হাসপাতালে গিয়ে এইডস রোগীদের প্রতি ভাল ব্যবহার ও তাদের চিকিৎসার উন্নতির জন্যে চাপ সৃষ্টি করা, এইডস রোগীদের জন্যে আরও নতুন ও সদর্থক আইন প্রণয়নের জন্যে আন্দোলন করা, ধর্মীয় সংঠনগুলিকে এ বিষয়ে রক্ষণশীল মনোভাব ত্যাগ করতে উদ্বুদ্ধ করা, সমাজের সকলকে বন্ধুত্বের হাত বাড়িয়ে দেওয়ার জন্যে অনুরোধ করা। অনেক এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলা নিজেই কাউন্সেলর হয়েছেন, এইচ আই ভি/এইডস সম্পর্কে সমাজের বিভিন্ন স্তরে চেতনা বাড়ানোর জন্যে কাজ করছেন। অনেকে পুনর্বাসন সংস্থার সঙ্গে যুক্ত হয়ে অন্য মহিলাদের মাদক বা মদের নেশা থেকে মুক্ত হওয়ার জন্যে উৎসাহ যোগাচ্ছেন। এক সংক্রামিত মহিলা বলেছেন শুধু একজন ব্যক্তিকে সুরক্ষিত ভাবে বাঁচিয়ে রাখাও আমাদের পক্ষে অত্যন্ত জরুরী কাজ।