ስለ ኤች.አይ.ቭና ኤይድስ አንዳንድ እውነታዎች

ኤይድስ ከአስራ ዘጠኝ መቶ ሰማንያዎች
ጀምሮ በዓለም ላይ የተሰራጨ አደገኛ
በሽታ ነው፡፡ የኤይድስ ሰበብ አንድ
ቫይረስ ማለትም ኤች.አይ.ቢ. የተባለና
ከሰው ወደ ሰው በተወሰኑ ሁኔታዎች
የሚተላለፍ ነው፡፡

ኤች.አይ.ቪ. ምንድን ነው?

ኤች.አይ.ቪ. [HIV] የሰው የራስን ከበሽታ መከላከል አቅም ማነስ ቫይረስ [Human Immunodeficiency Virus] ለሚለው አህጽሮተ-ቃል ነው፡፡ ኤች.አይ.ቪ. ያላቸው ሰዎች ብዙውን ጊዜ ማለትም በቫይረሱ በተያዙ ለመጀመሪያዎቹ ዓመታት በሽተኛ መሆናቸው አይሰማቸውም፡፡ ግን ቫይረሱ ቀስ በቀስ የሰውነታቸውን የራስን በራስ የመከላከል አቅም የሚያበረክቱ አካሎችን እያዳከመ ይሄዳል፡፡

ኤች.አይ.ቪ. ያላቸው ሰዎች ለቀሪው ዕድሜአቸው ቫይረሱን በሰውነታቸው ውስጥ ሊይዙና ወደ ሌሎች ሊያስተላልፉ ይችላሉ፡፡

ኤይድስ ምንድን ነው?

የበሽታው ዕድገት አደገኛው ደረጃ ኤይድስ ይባላል፡፡ ኤይድስ ወይም [AIDS: Aquired Immune Deficiency Syndrome] ለሚለው አህጽሮተ-ቃል ነው፡፡ ኤች.አይ.ቪ. ያለበት ሰው የሰውነቱ ራስን የመከላከል አቅም ተዳክሞ ሌሎች ተላላፊ በሽታዎችን ማለት እንደ ቫይረስ፣ ባክቴሪያና ፈንገሶችን መከላከል በማይችልበት ደረጃ ሲደርስ ወደ ኤይድስ ያድጋል፡፡ ኤች.አይ.ቪ. ያላቸው ሰዎች እርዳታ ካላገኙ ቀስ በቀስ ኤይድስ ሰውነታቸው ውስጥ ያድጋል፡፡ በአብዛኛው ጊዜ በቫይረሱ ከተለከፉበት እስከ ኤይድስ ደረጃ ለማደግ ከ8-10 ዓመታት ይደርሳል፡፡

በአንዳንድ የዓለም ክፍሎች ኤይድስ ከዋናዎቹ የሞት ምክንያቶች አንዱ ነው፡፡ ስለሆነም በአንዳንድ አገሮች አማካይ የሰው ዕድሜ በ10 ዓመታት ያክል ዝቅ ብሎአል፡፡

ኤች.አይ.ቪ. እንዴት ይተላለፋል?

ኤች.አይ.ቪ. የሚይዘው/የሚተላለፈው

1. በሴቶችና በወንዶች መካከል ወይም በወንዶች መካከል ያለመከላከያ በሚደረግ የግብረ-ሥጋ ግንኙነት፡፡ ቫይረሱን ከያዘው ሰው ጋር የግብረ-ሥጋ ግንኙነት በማድረግ ማንም ቢሆን በኤች.አይ.ቪ. መያዝ ይችላል፡፡ ሰበቡም በደም ውስጥ ወይም በወንድ የዘር ፍሬ ወይም የሴት ብልት ውስጥ ካለው ቫይረስ ጋር ቀጥታ ግንኙነት በማድረግ ነው፡፡

ኤች.አይ.ቪ. ከሴት ወደ ወንድ፣ ከወንድ ወደ ሴትና ከወንድ ወደ ወንድ ሊተላለፍ ይችላል፡፡ አንዳቸው ወይም ሁለቱም በግብረ-ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ሌሎች በሽታዎች ካላባቸው ኤች.አይ.ቪ. በቀላሉ ሊተላለፍ ይችላል፡፡ በአፍ የግብረ-ሥጋ ግንኙነት በማድረግ ማለትም በአፍ ወይም ምላስና የፍትወተ-ሥጋ አካል ጋር ግንኙነት በመፍጠር ኤች.አይ.ቪ.ን ማስተላለፍ ይቻላል፡፡ይህ በተለይ ሊሆን የሚችለው በአፍ አካባቢ ወይም በፍትወተ-ሥጋ አካል አካባቢ ቁስል ካለ ነው፡፡

2. በኤች.አይ.ቪ. የተበከሉ መርፌዎችና የመርፌ ጫፎችን በመጠቀም

3. ኤች.አይ.ቪ. ያለበትን ደም ከሰው ወደ ሰው በማስተላለፍ

4. በእርግዝና፣ ወሊድና ጡት በማጥባት ከእናት ወደ ህፃን ልጅ

በሽታውን እንዴት መከላከል ይቻላል?

ኤች.አይ.ቪን መከላከል የሚቻልበት ዋነኛው መንገድ ኮንዶም ነው፡፡ ኮንዶም ሌሎች በግብረ-ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችንም ማለት እንደ ሄርፐስ፣ ክላሚዲያ፣ ጨብጥና ያልተፈለገ እርግዝና ለመከላከል ይ ረዳል፡፡ በአፍ ለሚደረግ የግብረ-ሥጋ ግንኙነትም ኮንዶም ማድረግ ይደገፋል፡፡

የወሊድ መከላከያ እንክብልና ስፒራል የሚከላከሉት ያልተፈለገ እርግዝና ብቻ ነው፡፡

በመርፌ አማካይነት የአንዳንድ ዕፅ ተጠቃሚዎች መርፌዎቹን ከሌላ ሰው ጋር መጋራትን ማስወገድ አለባቸው፡፡ ለመጋራት ከተፈለገም መርፌውና ጫፉ በእያንዳንዱ ውጊያ መካከል በክሎሪን እንደሚከተለው በደንብ መፅዳት አለበት፡፡

በመርፌው ውስጥ ለብ ያለ ውሃ 5 ጊዜ እርጭበት
ኪሎሪኑን በመርፌው ምጠጠው፡፡ በመርፌው ውስጥ ኪሎሪኑ ቢያንስ
5 ደቂቃ እንዲቆይ አድርግ
በመርፌው ውስጥ ለብ ያለ ውሃ 5 ጊዜ ለቅልቀው

የኤች.አይ.ቪን ከእናት ወደ ልጅ በእርግዝና መተላለፍ አደጋ የህክምና እርዳታ በደንብ ቀንሶታል፡፡ ሕፃኑ ኤች.አይ.ቪን እንዳይተላለፍበት ለመከላከል እናት የህክምና ክትትል በየጊዜው ማግኘት በጣም አስፈላጊ ነው፡፡

ኤች.አይ.ቪ. በነዚህ አይተላለፍም

በተልምዶ የሚደረግ ማህበራዊ ግንኙነት
በገላ ለገላ መነካካት
በውሃና በአየር
በምግብና በመጠጥ
በምግብ መብያ ዕቃዎች መገልገያዎችና በመሳሰሉት
በአልጋ ልብሶች፣ በፎጣዎችና በመሳሰሉት
በሽንት ቤትና በመታጠቢያ ገንዳ
በመሳሳም
በማነጠስና በሣል
በላብ አማካይነት
በንፍጥና በእምባዎች

በሆስፒታሎችና በህክምና ማዕከሎች የሚጠቀሙት የተቀቀሉ መርፌዎች ኤች.አይ.ቪ.ንና ሌሎች በደም የሚተላለፉ በሽታዎች የማስተላለፍ አደጋ አያደርሱም። ስለሆነም ደም መስጠት (ለሰጪው) ምንም አሥጊነት የለውም።

ኖርዌይ ውስጥ ደም መስጠት የሚችል ማን እንደሆነ ገደቦች አሉ። እነዚህ ገደቦችም ከወንድ ጋር የግብረ-ሥጋ ግንኙነት የሚያደርጉ ወንዶች፣ በመርፌ አደንዛዥ ዕፅ የሚወጉና ከሰሜን አውሮጳ ውጪ ለረጅም ጊዜ የኖሩ ወይም የተወለዱትን ያጠቃልላል።

ህክምናው

ኤች.አይ.ቪ.ን የሚከላከል ምንም ክትባት የለም፡፡ ቫይረሱን ከሰውነት የሚያጠፋም ምንም መድሃኒት የለም፡፡

ቫይረሱ ደም ውስጥ እንዳይራባ የሚገቱ መድሃኒቶች አሉ፡፡ በሰውነት ውስጥ ያለው የቫይረስ ብዛት ሲያንስ የሰውነት የበሽታ መከላከል አቅም ለማዳከም ረዥም ጊዜ ይወስዳል፡፡ የሰውነት የበሽታ መከላከል አቅም መድን ተከላካይ ይባላል፡፡ መድሃኒቶችን መጠቀም የሰውነት የመድን መከላከያ አቅምን ለመሰባበር የሚያስፈልገውን ጊዜ ረዥም ያደርገዋል፡፡ እስከ አሁን የተደረገው የህክምና እርዳታ ጥሩ ውጤት አሳይቷል፡፡

የመድሃኒቶች አጠቃቀም የዘወትር የሕክምና ክትትል ያስፈልጋል፡፡ እንደ አስፈላጊነቱ ቶሎ ብሎ በተገቢው መድሃኒቶች መርዳት ለማስቻል በኤች.አይ.ቪ. አንድ ሰው መያዙ ቶሎ መታውቅ በጣም አስፈላጊ ነው፡፡

በሰውነት የበሽታ መከላከል አቅም ማነስ የተነሣ የበሽታ ጥቃቶች [infections] ቢፈጠሩ ብዙዎቹን እንዲህ ዓይነት ጥቃቶችን የሚያድኑ መድሃኒቶች አሉ፡፡

ኤች.አይ.ቪ. ያለባቸው ሰዎች ክትትልና ምክር ከህክምና አገልሎት ማዕከል ያገኛሉ፡፡ በዚህ በሽታ ጥቃት በታወቁ ሰዎችም ይረዳሉ፡፡

መድሃኒቶችና በሽታውን የሚመለከቱ የአኗኗር ዘይቤን በተመለከተ ቫይረሱን ያለው ሰው ስለበሽታው ልምድና ዕውቀት ካላቸው ጋር ትብብር ቢያደርግ መልካም ነው፡፡ በበሽተኛውና በእርዳታ ሰጪው መካከል በሚደረግ ጥሩ ትብብር በኤች.አይ.ቪ. የተለከፈው ሰው ጤናማ ሆኖ ለረዥም ዓመታት የመኖር ዕድሉ በጣም ሰፊ ነው፡፡

የኤች.አይ.ቪ. ምርመራ

በኤች.አይ.ቪ. መያዝ ሰውነት ቫይረሱን ለማጥፋት አንቲቦዲ [antibody] የተባሉ መከላከያዎችን እንዲፈጥር ያደርጋል፡፡ የኤች.አይ.ቪ. ምርመራ የሚደረገው ከእጅ በሚወሰድ ደም ነው፡፡ ምርመራውም የሚያሳየው የኤች.አይ.ቪ. አንቲቦዲዎች በደም ውስጥ መኖር አለመኖራቸውን ነው፡፡ አንድ ሰው በቫይረሱ በተያዘ ከ3 እስከ 6 ሳምንታት ውስጥ አንቲቦዲዎቹን በደም ውስጥ ማግኘት ይቻላል፡፡ የምርመራውን ውጤት ለማግኘት እስከ አንድ ሳምንት ጊዜ ይወስዳል፡፡ በአንዳንድ ቦታዎች በፈጣን ምርመራ ውጤቱን በ20 ደቂቃዎች ውስጥ ማግኘት ይቻላል፡፡ አንድ ሰው በኤች.አይ.ቪ. ምርመራ ጊዜ ከፈለገ ማንነቱ እንዳይታወቅ ማድረግ ይቻላል፡፡

አንድ ሰው በበሽታው መያዙን የሚወስነው በኤች.አይ.ቪ. ምርመራ ብቻ ነው፡፡ ስለሆነም በአሳሳቢ ሁኔታ ወይም በሥጋት ውስጥ ገብቻለሁ የሚሉ ሁሉ ቢመረመሩ መልካም ነው፡፡ ምርመራው ነፃ ነው፡፡ በማንኛውም ሀኪም ጋር መውሰድ ይቻላል፡፡ ከተመርማሪው ባለጉዳይ ስምምነት ውጪ የመርመራውን ውጤት መረጃ ሀኪሙ ለማንም አሳልፎ አይሰጥም፡፡ ይህም በበሽታው የተያዘው ሰው ወደ ሌሎች ያስተላለፋል ተብሎ ስጋት ያልፈጠረ ከሆነ ነው፡፡

የኤች.አይ.ቪ. ምርመራ በፍቃደኝነት የሚደረግ ነው፡፡ ይህም ማለት ማንም ከፍላጎቱ ውጪ አይመረመርም፣ የሚመረመሩት ሁሉም ስለምርመራው መረጃ ያገኛሉ ወይም ይነገራቸዋል፡፡ ያረገዙ ሴቶች በእርግዝና ክትትል ጊዜ የኤች.አይ.ቪ. ምርመራ ዕድል ይሰጣቸዋል፡፡ በኖርዌይ የመኖሪያ ፍቃድ ለማግኘት የኤች.አይ.ቪ. ምርመራ ግዴታ የለም፡፡ ይህን የሚመለከቱ ማመልከቻዎች ላይ የሚደረግ ውሳኔ ከኤች.አይ.ቪ. ምርመራ ጋር አይቀራኙም፡፡

የኤች.አይ.ቪ. ምርመራ አሉታ ሲሆን

አሉታዊ [negative] የሆነ የኤች.አይ.ቪ. ምርመራ ውጤት የሚያሳየው በደም ውስጥ አንቲቦዲ አለመታየቱን ነው፡፡ ምናልባት በቫይረሱ አልተያዝክም ይሆናል፡፡ ግን ሰውነት አንቲቦዲዎችን ለመፍጠር ማለት በቫይረሱ ከተበከለ በኋላ ጊዜ ይፈልጋል፡፡ ምርመራው የተወሰደው ሰውነት አንቲቦዲዎችን ከመፍጠሩ በፊት ከሆነ ቫይረሱን እያለህም አሉታዊ ውጤት ማግኘት ይቻላል፡፡ ባለፉት ሶስት ወራት ውስጥ ለቫይረሱ መጋለጥህን የምታውቅ ከሆነ ከ6-8 ሳምንታት ውስጥ ሌላ ምርመራ ብትወስድ መልካም ነው፡፡

ሰውነት አንቲቦዲዎችን ባልፈጠረበት ደረጃ የተለከፍክ ከሆነ ቫይረሱን ወደ ሌሎች ማስተላለፍ ትችላለህ፡፡

አሉታዊ ውጤት አገኘህ ማለት ለወደፊት በበሽታው መያዝ አትችልም ማለት እንዳልሆነ አስታውስ፡፡ ስለሆነም በአደጋ ከሚያጋልጥ ልምድ ማለትም እንደ ያለመከላከያ የግብረ-ሥጋ ግንኙነት ማድረግና መርፌዎችን መጋራትን አስወግድ፡፡

የኤች.አይ.ቪ ምርመራ አዎንታ ሲሆን

አዎንታ [positive] የኤች.አይ.ቪ ምርመራ ውጤት ማለት አንድ ሰው በበሽታው ተይዞአል፣ ስለዚህ ወደ ሌሎችም ማስተላለፍ ይችላል ማለት ነው፡፡ ሰውነት አንቲቦዲዎችን መፍጠር ቢችልም ቫይረሱን ማብከን አይችልም፡፡

አንድ ሰው አደገኛ በሆነ ተላላፊ በሽታ መያዙን ሲያውቅ ለአብዛኞዎቹ ብዙ ጥያቄዎች ይመጡባቸዋል፡፡

የኤች.አይ.ቪ ምርመራው አዎንታ ሲሆን ያ ሰው በኤች.አይ.ቪና ኤይድስ ኤክስፐርት ወደ ሆኑ ሀኪሞች ወይም ነርሶች ዘንድ እንዲሄድ ይደረጋል፡፡ እዚህም ለሚኖሩህ ጥያቄዎች መልስ ታገኛለህ፡፡ እነሱም ሕይወትህን እንዴት ማቀድ አንደምትችል ይመክሩሃል፡፡

ብዙዎች ቀደም ብለው ሲያደርጉ እንደነበረው መስራት ወይም መማር ይችላሉ፡፡ በሕይወት ውስጥ ለውጦች ማድረግ የሚያስፈልገው በተወሰኑ አካባቢዎች ብቻ ነው፡፡ ከፍተኛዎቹ ለውጦች የሚሆኑት ምንጊዜም ሌላውን ሰው በቫይረሱ የመበከል አደጋን ግንዛቤ ውስጥ ማስገባት ነው፡፡ በህክምና አገልግሎት መስጫ አካባቢዎች መወሰንም ይኖራል፡፡ ይህም በአንድ በኩል ለብዙዎቹ አዲስ ነው፡፡ ህኪምን ዘወትር መጎብኘትና የቅርብ ትብብር ማድረግ አስፈላጊ ነው፡፡

የቃላት ፍቺ

መድኅንነት
የሰውነት ራሱን በራሱ ከባክተሪያዎች፣ ቫይረሶችና ፈንገሶች መከላከል፡፡ መድኅንነት በሚያጋጥሙን ተላላፊ ነገሮች ሁሉ እንዳንታመም ይከላከላል

ተላላፊ ነገሮች
በሽታ መፍጠር የሚችሉ ባክተሪያዎች፣ ቫይረሶችና ፋንገሶች፡፡ ተላላፊ ነገሮች ወደ ሰውነታችን ውስጥ ሊገቡ የሚችሉት በምንተነፍሰው አየር፣ በምንጠጣውና በምንበላው ነገር፣ በግብረ-ሥጋ ግንኙነትና በደም ይሆናል

ቫይረስ
ለመፈጠር የሰውነትን ሕያው ሴል የሚፈልግ ተላላፊ ነገር ነው፡፡

ባክተሪያ
ለሰዎች በሽታ የሚያመጣ ተላላፊ ነገር ነው፡፡ በባክተሪያ የሚመጡ ብዙዎቹ በሽታዎች በአንቲባዮትክ ሊድኑ ይችላሉ፡፡

ፈንገስ
በሽታዎችን መፍጠር የሚችል ተላላፊ ነገር ነው፡፡ በተለይም ደካማ መድኅንነት ያላቸውን ሰዎች፡፡

የበሽታ ጥቃት (እንፌክሽን)
በባክተሪያዎች ቫይረሶችና ፈንገሶች የሚመጣ በሽታ

አንቲቦዲ
ወደ ሰውነት የሚገቡ ተላላፊ ነገሮች ለማብከን ሰውነት የሚፈጥረው ነገር ነው፡፡ ለእያንዳንዱ ተላላፊ በሽታ ሰውነት የራሱ የሆነ አንቲቦዲ ይሠራል፡፡ ለምሳሌ ሰውነት ኤች.አይ.ቪን ለመቋቋም የራሱ አንቲቦዲ ይሰራል፡፡