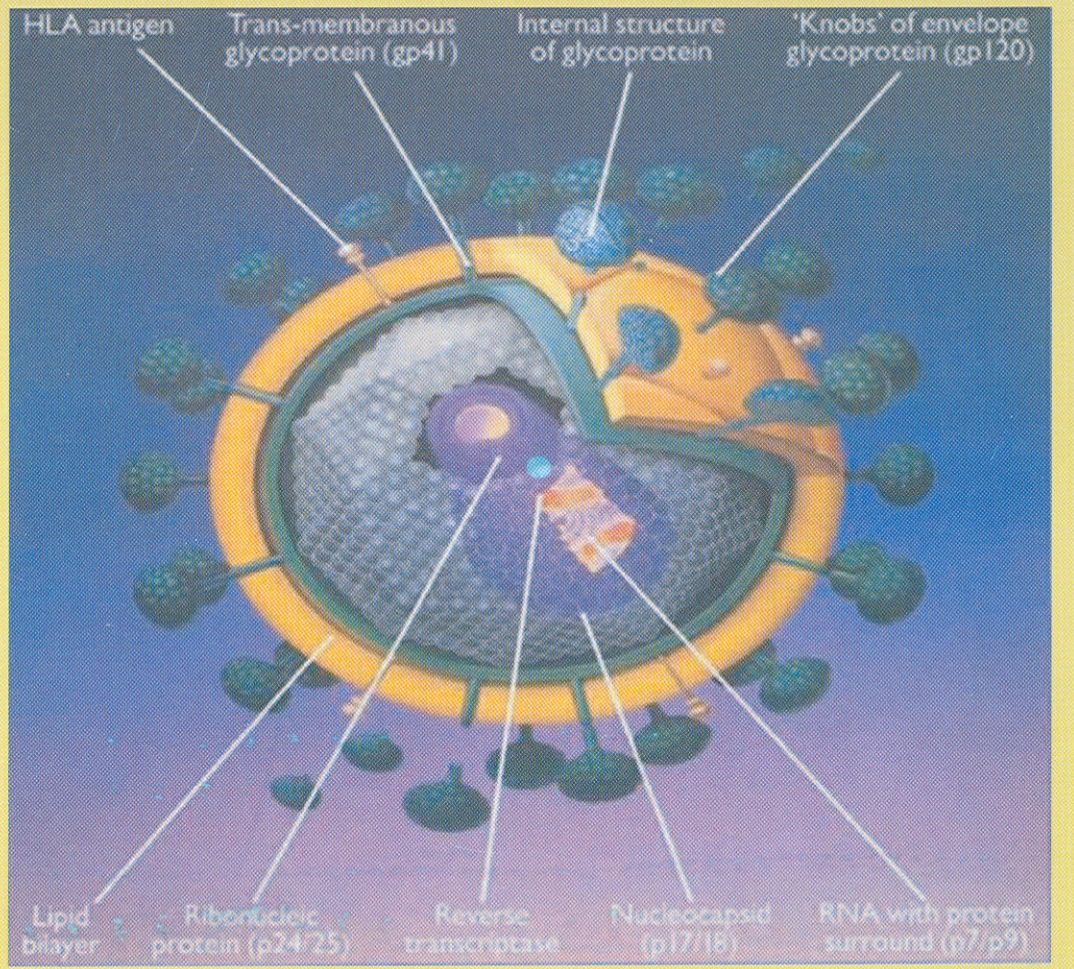
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

এইচআইভি এবং এইডস

এইডস সম্পর্কে জানুন, সুস্থ থাকুন



স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

সহযোগিতায়: পায়াক্ট বাংলাদেশ

এইচআইভি এবং এইডস সম্পর্কে জানুন

যে কেউ এইচআইভি আক্রান্ত হতে পারেন

এইচআইভি এবং এইডস সর্ম্পকে জানুন

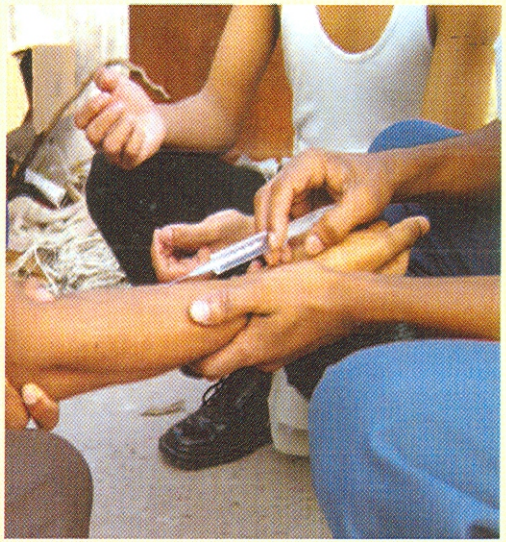
এইচআইভি

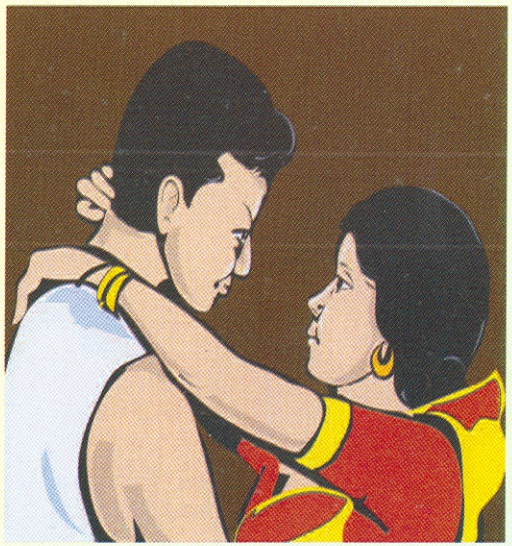
এইচআইভি হচ্ছে এক ধরনের ধীর গতিসম্পন্ন ভাইরাস। এর পুরো নাম হিউম্যান ইমিউনোডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস। এই ভাইরাস মানুষের শরীরে প্রবেশ করে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে ধীরে ধীরে নষ্ট করে দেয়। এই ভাইরাস আক্রান্ত ব্যক্তির রক্তে, বীর্যে, যৌনাঙ্গের তরল রসে এবং মায়ের বুকের দুধের মধ্যে ঘনীভূত আকারে থাকে। এছাড়াও চোখের পানি, মুখের লালা, শরীরের ঘামে অল্প পরিমানে থাকে তা সংক্রমণের জন্য যথেষ্ট নয়। এই ভাইরাস শুধুমাত্র মানুষের শরীরে বাস করে, অন্য কোন জীব-জন্তু, মশা-মাছি, পোকা-মাকড় এই ভাইরাসের পোষক দেহ নয়।

এইডস

এইডস হচ্ছে এইচআইভি ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত ব্যক্তির শারীরিক অবস্থার একটা পর্যায়। সাধারণভাবে এই অবস্থাটি কয়েকটি রোগের উপসর্গ ও লক্ষণের মিলিত ফল। যেমন: বিশেষ ধরনের নিউমোনিয়া, দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়া, যক্ষ্মা, ত্বকে সংক্রমণ ইত্যাদি। এইচআইভি শরীরে প্রবেশ করার পর থেকে এইডস হিসাবে প্রকাশ পেতে বেশ কিছু সময় লাগতে পারে। এই সময়কালে ব্যক্তির শরীরে কোন লক্ষণ দেখা নাও যেতে পারে ।

এইচআইভি যেভাবে ছড়ায়





এইচআইভি যেভাবে ছড়ায়

বিভিন্ন উপায়ে এইচআইভি মানবদেহে সংক্রমিত হয়। নীচে এইচআইভি সংক্রমণের প্রধান উপায়সমূহ সংক্ষেপে উল্লেখ করা হলো

১) অনৈতিক ও অনিরাপদ দৈহিক সম্পর্কের মাধ্যমে

- এইচআইভি এবং এইডস সংক্রমিত কোন নারী বা পুরুষের সাথে অন্য কোন নারী বা পুরুষের অনিরাপদ দৈহিক সম্পর্কের মাধ্যমে। উল্লেখ্য যে, বিশ্বব্যাপী শতকরা ৮০ ভাগ এইচআইভি সংক্রমণ নারী-পুরুষের অনিরাপদ দৈহিক সম্পর্কের মাধ্যমে ঘটে থাকে

২) এইচআইভি সংক্রমিত রক্ত এবং অপারেশনে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতির মাধ্যমে

- এইচআইভি সংক্রমিত রক্ত গ্রহণ করলে
- এইচআইভি সংক্রমিত অংগ (যেমন-কর্ণিয়া, হৃদপিন্ড, কিডনী ইত্যাদি) বা কোষসমষ্টি কোন ব্যক্তির দেহে প্রতিস্থাপন করলে
- এইচআইভি সংক্রমিত সূচ বা সিরিঞ্জ কোন ব্যক্তি কর্তৃক অপরিশোধিত অবস্থায় ব্যবহার এবং
- অপারেশনের যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত না করে ব্যবহার করলে

এইচআইভি যেভাবে ছড়ায়

এইচআইভি যেভাবে ছড়ায়

৩) এইচআইভি বা এইডস-এ আক্রান্ত মায়ের মাধ্যমে

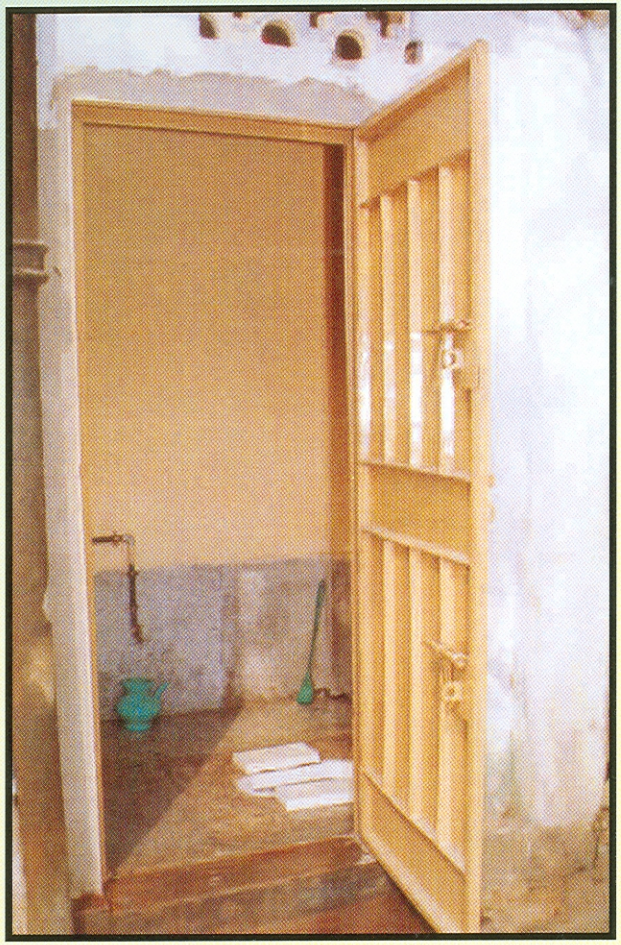
- এইচআইভি বা এইডস-এ আক্রান্ত মায়ের মাধ্যমে (গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময়ে এবং মায়ের দুধ পানের মাধ্যমে) তার শিশু সংক্রমিত হতে পারে ।

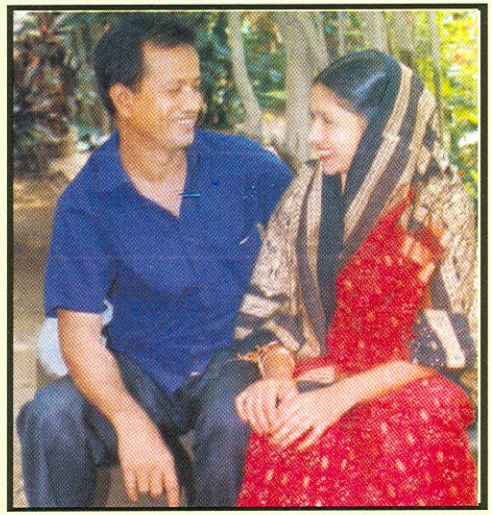
এইচআইভি যেভাবে ছড়ায় না

এইচআইভি যেভাবে ছড়ায় না

- আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত থালা-বাসন, কাপ, গ্লাস ইত্যাদি ব্যবহার করলে
- আক্রান্ত ব্যক্তির সংগে করমর্দন, কোলাকুলি করলে বা এক সঙ্গে
- খেলাধূলা/লেখাপড়া করলে বা অন্যান্য স্বাভাবিক সামাজিক মেলামেশা করলে
- আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত জামা-কাপড় ব্যবহার করলে
- আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত পায়খানা/প্রস্রাবখানা ব্যবহার করলে
- মশা বা অন্য কোন পোকার কামড়ে

এইচআইভি যেভাবে ছড়ায় না





এইচআইভি যেভাবে ছড়ায় না

- আক্রান্ত ব্যক্তির সংগে এক ঘরে বসবাস করলে বা একই বিছানায় শুলে
- এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির সেবা করলে
- এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি বা কাশি থেকে
- থালাবাসনে একই সাথে খাওয়া-দাওয়া করলে এবং একই পুকুরে বা একই বাথরুমে গোসল করলে

এইচআইভি কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়

এইচআইভি কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়

- এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যৌনমিলনের সময় অবশ্যই প্রতিবার সঠিকভাবে কনডম ব্যবহারের মাধ্যমে

নিয়মিত ও সঠিকভাবে কনডম ব্যবহারের নিয়মাবলী

১. যৌনমিলনের আগে অতি সাবধানে প্যাকেট থেকে কনডমটি বের করে নিতে হবে যাতে ছিঁড়ে না যায়

২. কনডম পরার সময় কনডমের সামনের অংশ টিপে ধরে নিতে হবে যাতে বাতাস ভেতরে না থাকে

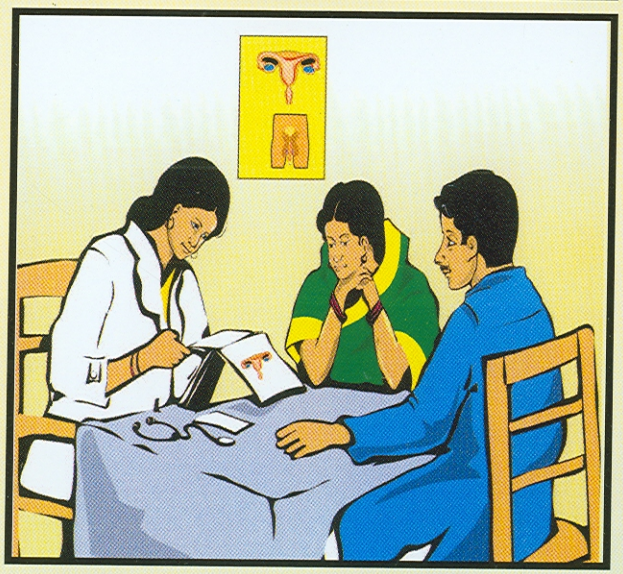
৩. শক্ত হওয়া পুরুষাঙ্গে ধীরে ধীরে মোড়ানো কনডমটি পরতে হবে

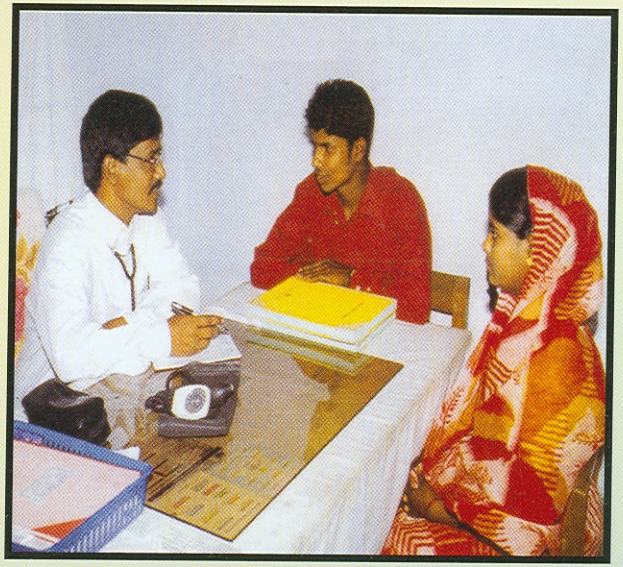
৪. কনডমটি এমনভাবে পরতে হবে যাতে সম্পূর্ণ পুরুষাঙ্গ কনডম দিয়ে ঢেকে যায়

৫. যৌনমিলনের পর পুরুষাঙ্গ শক্ত থাকা অবস্থায় কনডমটি খুলে ফেলতে হবে

৬. ব্যবহৃত কনডমটি গিঁট দিয়ে কাগজে মুড়ে ডাস্টবিনে অথবা মাটিতে পুঁতে ফেলে হাত ধুতে হবে

এইচআইভি কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়





এইচআইভি কিভাবে প্রতিরোধ করা যায়

- রক্ত গ্রহণের আগে রক্ত এইচআইভি মুক্ত কি না তা পরীক্ষা করে নেয়ার মাধ্যমে
- যৌনাঙ্গে কোন ঘা বা ক্ষত থাকলে স্বামী-স্ত্রী অথবা যৌনসঙ্গীসহ দ্রুত চিকিৎসা নেওয়ার মাধ্যমে
- এক্ষেত্রে দু'জনের এক সঙ্গে চিকিৎসা নিতে হবে। সম্পূর্ণ চিকিৎসা না হওয়া পর্যন্ত যৌনসম্পর্ক থেকে বিরত থাকতে হবে অথবা কনডম ব্যবহার করতে হবে
- এইচআইভি আক্রান্ত হওয়ার আশংকা আছে এমন মহিলাদের সন্তান নেওয়ার আগে রক্ত পরীক্ষা, ডাক্তার ও কাউন্সেলর-এর পরামর্শ নেওয়ার মাধ্যমে
- এইচআইভি আক্রান্ত মহিলাদের অভিজ্ঞ ডাক্তার বা সেবাদানকারীর পরামর্শ নেওয়ার মাধ্যমে

এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির প্রতি আচরণ

এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির প্রতি আচরণ

- এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তি যাতে সমাজের অন্য যে কোন ব্যক্তির মতই স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারে সে ব্যাপারে সব ধরনের সহযোগিতা করা
- আক্রান্ত ব্যক্তির প্রতি ভালোবাসা ও সহানুভূতিশীল আচরণ করে তার ভয়-ভীতি, রাগ ও মানসিক যন্ত্রণা দূর করা
- আক্রান্ত ব্যক্তির দৈনন্দিন কাজে সহযোগিতা করা এবং সম্ভব হলে বাজার, রান্না ও পুষ্টিকর খাবার গ্রহণে সহায়তা করা
- আক্রান্ত ব্যক্তির প্রতি মনোযোগী হওয়া, তার সাথে সময় কাটানো এবং প্রয়োজনে ও সম্ভব হলে আর্থিক সহায়তা প্রদান করা

যৌনরোগ সম্পর্কে জানুন

যৌনরোগ সম্পর্কে জানুন

যৌনরোগ

দৈহিক মিলন বা যৌন সর্ম্পকের মাধ্যমে সাধারনত: যেসব রোগ ছড়ায় তাকে যৌনরোগ বলে। যেমন: গনোরিয়া, সিফিলিস, ক্ল্যামাডিয়া, হার্পিস, এইচআইভি, হেপাটাইটিস বি, সি এবং ডি। তবে কোন কোন সময় এ রোগ অন্যভাবেও ছড়াতে পারে।

যৌনরোগ ছড়ানোর সম্ভবনা বাড়ে

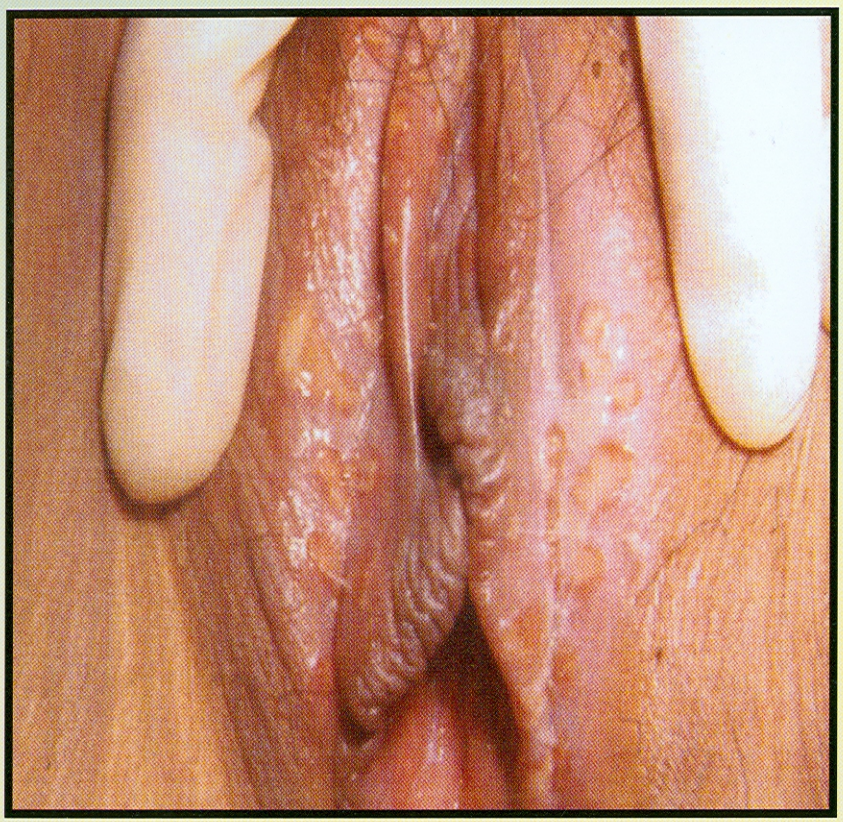
- একাধিক সঙ্গীর সাথে যৌন সম্পর্ক থাকলে
- যৌনসঙ্গীর যৌন রোগ থাকলে
- আক্রান্ত যৌনসঙ্গীর সাথে কনডম ছাড়া যৌনমিলন করলে

যৌনমিলন ছাড়াও যৌনাঙ্গে কিছু কিছু সংক্রমণ হতে পারে যাকে প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ বলা হয়।

প্রজননতন্ত্র সংক্রমণ যেভাবে হতে পারে

- মাসিকের সময় পরিস্কার পরিচ্ছন্ন না থাকলে
- অপরিষ্কারভাবে সন্তান প্রসব করানো হলে
- অপরিশোধিত যন্ত্রপাতি দ্বারা গর্ভপাত করালে

যৌনরোগের লক্ষণ



যৌনরোগের লক্ষণ

পুরুষদের ক্ষেত্রে-

- প্রস্রাব এর সময় জ্বালাপোড়া ও পুঁজ পড়া
- পুরুষাঙ্গে ক্ষত বা ঘা হওয়া
- কুচকি ফোলা বা বাগি ওঠা

মহিলাদের ক্ষেত্রে-

- যোনিপথে অতিরিক্ত স্রাব হওয়া
- যৌনাঙ্গে ক্ষত বা ঘা হওয়া
- যৌনাঙ্গে চুলকানি বা ফুসকুড়ি হওয়া
- তলপেটে চাপ ধরা ও ব্যথা হওয়া
- যৌনমিলনের সময় ব্যথা পাওয়া
- প্রস্রাবের সময় জ্বালাপোড়া হওয়া ।

যৌনরোগ প্রতিরোধ ও চিকিৎসা

যৌনরোগ প্রতিরোধ ও চিকিৎসা

যৌনরোগ প্রতিরোধের উপায়সমূহ

- একজন বিশ্বস্থ সঙ্গীর সাথে যৌন সম্পর্ক রাখা
- একাধিক যৌনসঙ্গীর ক্ষেত্রে নিয়মিত ও সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার করা
- রক্ত গ্রহণের আগে রক্ত জীবাণু মুক্ত কিনা সেটা পরীক্ষা করা

যৌনরোগের চিকিৎসা

এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি ছাড়াও যৌনরোগ হলে বন্ধাত্ব, মানসিক চাপ ও নানা ধরনের শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। যৌনরোগে আক্রান্ত হলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত এবং চিকিৎসা করানো উচিত কেননা চিকিৎসার মাধ্যমে যৌনরোগ সম্পূর্ণ নিরাময় সম্ভব।

যৌনরোগের চিকিৎসার ক্ষেত্রে জরুরি বিষয় হলো

- স্বামী-স্ত্রী একত্রে চিকিৎসা গ্রহণ করা
- যৌনসঙ্গীসহ একত্রে চিকিৎসা গ্রহণ করা
- সঠিক নিয়মে সম্পূর্ণ নিরাময় না হওয়া পর্যন্ত ঔষধ গ্রহণ করা
- চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে যৌনমিলন থেকে বিরত থাকা অথবা নিয়মিত সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার করা

স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

কৃতজ্ঞতায়: জাতীয় এইডস/এসটিডি প্রোগ্রাম, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর