এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স
প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ

স্বাস্থ্যকর্মীদের

জন্য

প্রশিক্ষণ সহায়িকা

ডি.এফ.আই.ডি. - র সহায়তায়
কোলকাতা আরবান সার্ভিসেস ফর্ দি পুওর
(কে.ইউ.এস.পি.)

সূচিপত্র

অধ্যায়		বিষয়	পৃষ্ঠা
প্রথম	ঃ	এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ - ভূমিকা ঃ	১
দ্বিতীয়	ঃ	এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স-এর সংক্রমণ পরিস্থিতি ঃ	২ - ৭
		এইচ. আই. ভি. কি ? / দেহের মধ্যে প্রতিক্রিয়া	২ - ৩
		এইড্‌স কি ?	৩
		এইড্‌স এর বিস্তার ও সংক্রমণের পদ্ধতি	৩ - ৪
		ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ / আচরণকারী	৫
		কি কি মাধ্যমে এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত হয় না	৬
		এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ নির্ণয় সমীক্ষার ফল	৬
		ব্রীজ গ্রুপ কাদের বলে ?	৭
তৃতীয়	ঃ	এইচ. আই. ভি. জীবাণুর সংক্রমণ ঃ	৮ - ১০
		এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স-এর স্বাভাবিক ক্রমপরিণতি	৮
		শরীরে এইচ. আই. ভি.-র প্রতিক্রিয়া	৮ - ৯
		এইড্‌স এর লক্ষণ	৯ - ১০
		সুযোগ সন্ধানী জীবাণু থেকে সৃষ্ট রোগ	১০
চতুর্থ	ঃ	এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের প্রতিরোধ ঃ	১১ - ১৩
		সংক্রমণ প্রতিরোধের মূল উদ্দেশ্য	১১
		যৌনপথে সংক্রমণের প্রতিরোধ	১১ - ১২
		রক্তদান নিরাপদ করা	১২
		ত্বকভেদী চিকিৎসার নিরাপদকরণ	১২ - ১৩
		মার থেকে সন্তানের সংক্রমণ প্রতিরোধ	১৩
		ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীর জন্য মধ্যস্থতা	১৩
পঞ্চম	ঃ	এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ ও এইড্‌স-এর নজদারির কার্যাবলী ঃ	১৪ - ১৫
		এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স সংক্রমণে পর্যবেক্ষণ	১৪
		এইচ. আই. ভি. পরীক্ষার লক্ষ্য	১৪ - ১৫
		এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ নির্ণয়ের জন্য পরীক্ষা	১৫
		নজরদারীতে স্বাস্থ্যকর্মীর ভূমিকা	১৫

অধ্যায়		বিষয়	পৃষ্ঠা
ষষ্ঠ	ঃ	এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ ও যক্ষা রোগ সম্পর্ক ঃ	১৬ - ১৭
		যক্ষা রোগের উপর এইচ. আই. ভি.-র প্রভাব	১৬
		এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের উপর যক্ষার প্রভাব	১৬
		এইচ. আই. ভি. ও যক্ষা পরিষেবার সমন্বয়	১৭
সপ্তম	ঃ	যৌন রোগ ও এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স ঃ	১৮ - ২০
		যৌন রোগ থেকে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ	১৮
		এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স ও যৌন রোগের মধ্যে যোগসূত্র	১৮
		যৌন ব্যাধিগুলির প্রকার	১৯
		যৌনরোগের সমস্যা ও জটিলতা	১৯
		যৌনরোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকারের উপায়	১৯ - ২০
অষ্টম	ঃ	রক্ত সঞ্চালনে নিরাপত্তা ও রক্তের সঠিক ব্যবহার ঃ	২১ - ২৩
		রক্তের বাধ্যতামূলক পরীক্ষা	২১
		তাজা রক্ত সম্বন্ধে কিছু ভুল ধারণা ও সঠিক তথ্য	২২
		স্বেচ্ছা রক্তদান কারা করতে পারে	২২
		স্বেচ্ছায় রক্তদান সম্পর্কে কিছু ভুল ধারণা ও তথ্য	২৩
		রোগীর কখন রক্ত দরকার হতে পারে	২৩
নবম	ঃ	এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স এর পরিচর্যা ঃ	২৪ - ২৭
		চিকিৎসা ও পরিচর্যা	২৪
		স্বাস্থ্যকর্মীদের সংক্রমণ রোধ	২৪
		গৃহ চিকিৎসা	২৪ - ২৫
		পরামর্শ ও সহায়তা	২৫
		মহিলাদের জন্য পি.পি.টি.সি.টি. প্রোগ্রাম	২৫ - ২৬
		সংক্রামিত মায়ের পরিষেবা ও যত্ন	২৬
		প্রসবের পর শুশ্রুষা	২৬
		মাতৃদুগ্ধ সেবন	২৬
		এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ ও গর্ভনিরোধ	২৬
		শিশুর জন্মের সময় সতর্কতা	২৬ - ২৭
		এইড্‌স ও ন্যায়নীতি	২৭

অধ্যায়		বিষয়	পৃষ্ঠা
দশম	ঃ	স্বাস্থ্য পরিষেবা কেন্দ্রগুলিতে এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স সংক্রমণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা ঃ	২৮ - ২৯
		স্বাস্থ্য পরিষেবা কেন্দ্রের কর্মীদের রোগ সংক্রমণের ঝুঁকি-সম্ভাব্যতা	২৮
		স্বাস্থ্য পরিষেবা কেন্দ্রে জীবাণু সংক্রমণ প্রতিরোধের উপায়	২৮ - ২৯
		বৃত্তিমূলক বিপন্নতা ও সংক্রমণোত্তর প্রতিরোধ ব্যবস্থা	২৯
একাদশ	ঃ	কাউন্সেলিং বা পরামর্শদান ঃ	৩০ - ৩২
		কাউন্সেলিং কাকে বলে ?	৩০
		পরামর্শদানের উদ্দেশ্য	৩০
		পরামর্শদাতার আদর্শ আচরণবিধি	৩০
		পরামর্শের বিষয়গুলি	৩১
		ভি.সি.সি.টি.সি.	৩২
দ্বাদশ	ঃ	জাতীয় এইড্‌স নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচি রূপায়ণ ঃ	৩৩ - ৩৫
		পরিকল্পনা রূপায়ণের সুষ্ঠু ব্যবস্থা	৩৩
		যৌথ সহযোগিতা	৩৩
		এইচ. আই. ভি. এইড্‌স নিয়ন্ত্রণমূলক পর্যবেক্ষণ	৩৩
		যৌন রোগ নিয়ন্ত্রণ	৩৩ - ৩৪
		কনডোম বিষয়ক কার্যক্রম	৩৪
		রক্ত নিরাপত্তা	৩৪
		তথ্য, শিক্ষা, যোগাযোগ ব্যবস্থা	৩৪
		ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীর জন্য মধ্যস্থতা বা হস্তক্ষেপ	৩৪
		প্রভাব কমানো	৩৪
		স্বেচ্ছায় গোপনীয়তার সঙ্গে পরামর্শদান ও পরীক্ষা কেন্দ্র (VCCTC)	৩৫
ত্রয়োদশ	ঃ	এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স বিষয়ে সামাজিক, আইনগত ও নৈতিক বিষয় ঃ	৩৬ - ৩৭
		সামাজিক ও নৈতিক বিষয়ে আলোচনার প্রয়োজনীতা	৩৬
		চিকিৎসাগত, সামাজিক ও আইনগত বিষয়গুলি	৩৬ - ৩৭
চতুর্দশ	ঃ	জেনে রাখা ভাল ঃ	৩৮ - ৩৯

প্রথম অধ্যায়

এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ

ভূমিকা

এইড্‌স একটি মারাত্মক রোগ কিন্তু এড়ানো সম্ভব। বিশ্বের প্রতিটি দেশেই এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স আক্রান্ত মানুষ আছে। আমেরিকায় বহুসংখ্যক লোকের মধ্যে এই রোগের লক্ষণ ধরা পড়ে ১৯৮১ সাল নাগাদ। পরে জানা গেছে আগে আফ্রিকায় ও ইউরোপেও এই রোগে কিছু লোক আক্রান্ত হয়েছিল। গত এক দশক সময়ের মধ্যে সারা বিশ্বে লক্ষ লক্ষ পুরুষ, নারী ও শিশুদের মধ্যে এই রোগ ভয়াবহ আকারে বিস্তৃতি লাভ করেছে। এর থেকে এইড্‌স এর ব্যাপকতা বোঝা যায়। কোনও ধর্মীয়, রাজনৈতিক, সাংস্কৃতিক বা অর্থনৈতিক বাধা এই রোগ তোয়াক্কা করে না। সব বয়সের মানুষই এই রোগের শিকার হতে পারে। তবুও এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ ১৫ থেকে ৪৫ বছর বয়সীদের মধ্যে বেশী সংখ্যায় দেখা যায়, প্রায় - ৮৯ শতাংশ।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ডিসেম্বর ২০০৪ এর হিসাব অনুযায়ী সারা বিশ্বে প্রায় ৩ কোটি ৯৪ লক্ষ মানুষ এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত। এই রোগে যুব সমাজের এক বৃহৎ অংশ আক্রান্ত। প্রাপ্ত বয়স্কদের আক্রান্তের সংখ্যা ৩ কোটি ৭২ লক্ষ, মহিলার সংখ্যা ১ কোটি ৭৬ লক্ষ ও ১৫ বছরের নীচে বাচ্চাদের সংখ্যা ২২ লক্ষ। ২০০৪ সালে নতুন করে এইচ. আই. ভি. আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা প্রায় ৪৯ লক্ষ। ২০০৪এ এইড্‌স-এ আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুর সংখ্যা প্রায় ৩১ লক্ষ। জাতীয় এইড্‌স কন্ট্রোল সেলের হিসাব অনুযায়ী ভারতবর্ষে এইচ. আই. ভি. দ্বারা সংক্রামিত ব্যক্তির সংখ্যা প্রায় ৫১ লক্ষ। ২০০৪ সালের ৩১শে অক্টোবর পর্যন্ত ভারতবর্ষে এইড্‌স রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির সংখ্যা ৯১,০৮০ জন।

এইচ. আই. ভি. জীবাণু ও এইড্‌স-এর ব্যাপক বিস্তার একটি গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা। এই সমস্যার গুরুত্ব অনুভব করে এবং পর্যবেক্ষণ করে ভারত সরকার এইড্‌স নিয়ন্ত্রণের একটি জাতীয় কর্মসূচি নিয়েছেন। রাজ্য স্তরে এই জাতীয় এইড্‌স নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচি রূপায়ণের জন্য প্রতি রাজ্যের মত পশ্চিমবঙ্গেও রাজ্য এইড্‌স প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সংস্থা গঠিত হয়েছে। জেলা স্তরে রাজ্য জাতীয় এইড্‌স কর্মসূচি রূপায়ণের জন্য উপমুখ্য আধিকারিক-২ (Dy. CMOH-II) কে এইড্‌স কর্মসূচি রূপায়ণে নোডাল অফিসার করা হয়েছে। এই কর্মসূচির লক্ষ্য পরিপূরণে স্বাস্থ্য কর্মীদের বিরাট ভূমিকা রয়েছে।

পশ্চিমবঙ্গ সরকারের এইড্‌স প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সংস্থা, এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স ও যৌন ব্যধির সংক্রমণ এবং প্রতিরোধ সম্পর্কে স্বাস্থ্য কর্মীদের জন্য প্রশিক্ষণ পুস্তিকা বের করেছেন। এই পুস্তিকাকে ভিত্তি করে শহরাঞ্চলের স্বেচ্ছাসেবী স্বাস্থ্যকর্মীদের জ্ঞান ও সচেনতা বৃদ্ধির উদ্দেশ্যে এই প্রশিক্ষণ সহায়িকা লেখা হয়েছে।

দ্বিতীয় অধ্যায়

এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স সংক্রমণ পরিস্থিতি

এইচ. আই. ভি. (HIV) কি / দেহের মধ্যে প্রতিক্রিয়া

এইচ. আই. ভি.-এর পুরো নাম Human Immuno Deficiency Virus।

H - Human (হিউম্যান)
(মানুষ)

I - Immuno Deficiency (ইমিউনো ডেফিসিয়েন্সি)
(দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার হ্রাস)

V - Virus (ভাইরাস)

এটি একটি জীবাণুর নাম যা মানুষের ব্যাধি প্রতিরোধের ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। এই জীবাণু দেহের প্রতিরোধ-ব্যবস্থার সাহায্যকারী জীব কোষের মধ্যে ঢুকে পড়ে কোষের স্থায়ী ক্ষতিসাধন করে। এই জীবাণু প্রধানতঃ দেহরসের মধ্যে থাকে। দেহরস বলতে রক্ত, শুক্র ও স্ত্রী-যোনির ক্ষরণই প্রধান যার মধ্যে এই জীবাণুর আধিক্য দেখা যায়।

এইড্‌স রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুর নামই হিউমান ইমিউনো ডেফিসিয়েন্সী ভাইরাস। এই জীবাণুগুলি খুবই ক্ষীণজীবী যা সহজেই ফুটন্ত জলে বা বাষ্পীয়করণের মাধ্যমে ধ্বংস হয়। এছাড়া নানা রাসায়নিক দ্রব্য যেমন ব্লিচিং পাউডার (১ শতাংশ), ইথানল (৭০ শতাংশ), ফর্মালডিহাইড (৫ শতাংশ) ইত্যাদি সলিউসনে ১০ মিনিট রাখলে এই জীবাণু ধ্বংস হয়।

আমাদের রক্তে শ্বেত ও লোহিত কণিকা থাকে। সাধারণতঃ শ্বেত কণিকা শরীরের ভেতরে থাকা রোগ জীবাণুর সঙ্গে লড়াই করে ও সেগুলো মেরে ফেলে। শ্বেত কণিকাগুলি রোগ জীবাণুগুলিকে প্রথমে গ্রাস করে এবং পরে বিশেষ একপ্রকার প্রোটিন জাতীয় পদার্থ উৎপন্ন করে যাকে 'অ্যান্টিবডি' বলে, যা জীবাণুগুলি ধংস করে।

এইচ. আই. ভি. জীবাণু প্রবেশ করার পর অ্যান্টিবডি তৈরী হতে প্রায় ১২ সপ্তাহ সময় নেয়। এই সময়কালকে উইনডো পিরিয়ড (Window Period) বলে।

এইচ. আই. ভি. দেহের মধ্যে ঢোকার পর শ্বেতকণিকাগুলিকে ধংস করে, যার ফলে প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হয়ে পড়ে। যতই শ্বেতকণিকা কমে যায়, ততই শরীর বলহীন হতে থাকে। অবশেষে এইড্‌স রোগাক্রান্ত ব্যক্তিরা এক বা একাধিক বিচিত্র কঠিন অসুখের শিকার হয়।

মানুষের শরীরের কোষে যে তরল পদার্থ থাকে সেটা ছাড়া এই জীবাণু বেশী সময় বাঁচতে পারে না। যার ফলে সরাসরি দৈহিক সংযোগ না ঘটলে এই রোগ সংক্রমণের সম্ভাবনা খুবই কম। তাই এই সংক্রমণ কেবলমাত্র দেহ নিঃসৃত তরল বা রক্তের সঙ্গে সংক্রামিত ব্যক্তি থেকে অন্যের দেহে যেতে পারে। এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত ব্যক্তির দেহে রক্ত, শুক্র বা যৌনরসে এইচ. আই. ভি. জীবাণু সবচেয়ে বেশি থাকে। মুখের লালা কিংবা ঘাম বা চোখের জলের মধ্যে এই জীবাণু খুবই স্বল্প পরিমাণে থাকে যার ফলে এগুলির মাধ্যমে এই রোগ সংক্রমণের সম্ভাবনা প্রায় থাকে না বললেই চলে।

এইড্‌স কাকে বলে ?

এটি চারটি ইংরাজী শব্দের আদ্যক্ষরের সমাহার -

Acquired (A) (অ্যাকোয়ার্ড)
(অর্জিত, জন্মগত নয়)
Immune (I) (ইমিউন)
(দেহের রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা)
Deficiency (D) (ডেফিসিয়েন্সি)
(হ্রাস জনিত বা অভাব জনিত)
Syndrome (S) (সিনড্রোম)
(উপসর্গাদি বা রোগের বিচিত্র লক্ষণগুলি)

দেহের প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা ব্যাধি ও সংক্রমণের হাত থেকে দেহকে রক্ষা করে। এইচ. আই. ভি. জীবাণুর সংক্রমণের ফলে দেহের এই প্রতিরক্ষা শক্তি কমে যায়।

এর থেকে বোঝা যায় যে এইড্‌স একটি মাত্র বিশেষ রোগ নয়, বিভিন্ন লক্ষণ বা উপসর্গসমূহ অর্থাৎ এইচ. আই. ভি.-র আক্রমণে দেহের রোগ প্রতিরোধ শক্তি কমে যাওয়ার ফলে উদ্ভূত বিভিন্ন রোগের লক্ষণের সমাহার।

এইড্‌স-এর বিস্তার ও সংক্রমণের পদ্ধতি

☞ যৌন সংযোগের মাধ্যমে -

- সংক্রামিত পুরুষ থেকে মহিলা
- সংক্রামিত মহিলা থেকে পুরুষ
- সংক্রমণযুক্ত পুরুষ থেকে পুরুষের মধ্যে
- যৌনক্রিয়ার মাধ্যমে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ ছাড়াও নানা ধরনের যৌন রোগ সংক্রমণ হতে পারে যেমন গনোরিয়া, সিফিলিস, স্যাংক্রড ইত্যাদি। যৌনাঙ্গে ঘা বা ক্ষরণযুক্ত কোনো রোগ যদি থাকে তবে তার এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়।

- অসংরক্ষিত যৌনক্রিয়া

বিশ্বের এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের মোট সংখ্যার প্রায় ৮৬ শতাংশের বেশী যৌন সহবাসের মাধ্যমে সংক্রামিত হয়। পায়ুপথে যৌন সম্ভোগ যোনিপথে সহবাসের থেকে বেশী পরিমাণে ঝুঁকি থাকে।

☞ **রক্ত সঞ্চালনের মাধ্যমে -**

- রোগাক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত এবং রক্তজাত দ্রব্য অন্য ব্যক্তিকে দেওয়া হলে।
- এইচ. আই. ভি. জীবাণু সংক্রমণের আশঙ্কা স্বেচ্ছাসেবী রক্তদাতাদের চাইতে পেশাদারী রক্তদাতাদের ক্ষেত্রে অনেক গুণ বেশি।

☞ **জীবাণুদুষ্ট ইঞ্জেকশানের সিরিঞ্জ, সূঁচ বা অন্যান্য যন্ত্রপাতি ব্যবহারের মাধ্যমে -**

- একজনের ব্যবহৃত সূঁচ ও সিরিঞ্জ অন্যের জন্য ব্যবহার করা, এমনকি একবার হলেও খুবই ঝুঁকিপূর্ণ। এইভাবে অনেকে এইচ. আই. ভি. বা অন্য জীবাণু দ্বারা সংক্রামিত হয়েছে। ব্যবহার করা সূঁচ বা সিরিঞ্জে সংক্রামিত ব্যক্তির এইচ. আই. ভি. জীবাণু থেকে যেতে পারে এবং তা অন্য কারো রক্তে সরাসরি চলে যেতে পারে যদি সূঁচ, সিরিঞ্জ অপরিশোধিত অবস্থায় পুনরায় ব্যবহৃত হয়।

☞ **শিশুদের মধ্যে সংক্রমণ -**

- গর্ভাবস্থায় গর্ভস্থ ভ্রূণে - এইচ. আই. ভি. সংক্রমিত মাতৃগর্ভে থাকাকালীন মার মাধ্যমে সংক্রামিত রক্ত থেকে মা থেকে শিশুতে।
- এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত মায়ের শিশু জন্মানোর সময়।
- এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত মায়ের দুধ পানের মাধ্যমে। এই সম্ভাবনা তুলনামূলক ভাবে অনেক কম, প্রায় ১৫ শতাংশ।

☞ **ইঞ্জেকশন দিয়ে মাদকদ্রব্য গ্রহণের মাধ্যমে -**

- এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত একই সিরিঞ্জ ও সূঁচ অপরিশোধিত অবস্থায় পুনর্ব্যবহার বেশি হয় শিরায় মাদক ওষুধ গ্রহণ করার প্রথায়। ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে মাদক গ্রহণকারী মানুষের সংখ্যা উত্তর-পূর্ব ভারতে (যথা মণিপুর, নাগাল্যান্ড ও মিজোরাম) সব থেকে বেশী।

☞ চামড়ায় সূঁচ ফোটানো দ্বারা যেমন শরীরে সূঁচ দিয়ে উল্কি করা, কান বিঁধানো, আক্যুপাংচার, ক্ষত সেলাই ইত্যাদির মাধ্যমে এই রোগ হতে পারে যদি ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি এইচ. আই. ভি. জীবাণু দ্বারা সংক্রামিত হয়ে থাকে।

ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ ও আচরণকারী

সমীক্ষা ও গবেষণায় জানা যায় যে সমাজে যারা ঝুঁকিপূর্ণ যৌন জীবন যাপন করে, সেইসব বিশেষ জনগোষ্ঠীর মধ্যে এইচ. আই. ভি. জীবাণু সংক্রমণ বেশী পরিমাণে লক্ষনীয়। ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ ও আচরণকারীর বিশদ বিবরণ নীচে দেওয়া হল -

- ♣ একজন মানুষের একাধিক যৌন সঙ্গী থাকলে তখন তার সেই সঙ্গীদের মধ্যে কেউ যদি এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত থাকে তবে সেই যৌন সঙ্গীর থেকে তারও সংক্রামিত হয়ে পড়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়।
- ♣ পেশাদার যৌনকর্মী এবং তাদের কাছে আসা ব্যক্তিদের মধ্যে এইচ. আই. ভি. এবং অন্যান্য যৌনরোগে সংক্রমিত হবার সম্ভাবনা বেশী থাকে। তাদের পেশার দরুণ বিবিধ যৌনসঙ্গীর সংসর্গ থাকায় সেই সঙ্গীদের মাধ্যমে ও মধ্যে এই অসুখে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়।
- ♣ যেসব ব্যক্তি কর্মসূত্রে দীর্ঘকাল বাড়ীর বাইরে বা বিদেশে স্ত্রী ছাড়া থাকে এবং বাইরে অন্য যৌন সঙ্গী আছে ও যারা কনডোম ব্যবহার করে না।
- ♣ দূরপাল্লার ট্রাক ড্রাইভার এবং যারা পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে বিভিন্ন রাজ্য / দেশে পর্যটন / কাজের সন্ধানে ঘুরে বেড়ায়, অসংযত জীবন যাপনের কারণে তাদের মধ্যে এই রোগে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি খুব বেশী থাকে।
- ♣ অন্যান্য যৌনরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে এই রোগে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি খুব বেশী থাকে।
- ♣ রক্তদানে দাতা থেকে গ্রহীতার সংক্রমণ যদি দাতার রক্ত এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত হয়। একারণে যারা প্রায়ই শরীরে রক্ত গ্রহণ করে, যেমন হিমোফিলিয়া, থ্যালাসেমিয়া আক্রান্ত রোগীদের ঝুঁকি খুব বেশী থাকে।
- ♣ সেলুনে - যেখানে অনেকে একই ক্ষুর, ব্লেড বা দাড়ি কাটার যন্ত্রপাতি ব্যবহার করে এবং ঐসব সরঞ্জাম এইচ. আই. ভি. দূষিত হয় তাহলে একটা সম্ভাবনা থাকে যদিও এই প্রকারের মাধ্যম দ্বারা সংক্রমণের কোনও খবর এখনও পর্যন্ত পাওয়া যায় নি।
- ♣ পথ শিশু, হোমের শিশু অনেক সময় যৌন লালসার শিকার হয়ে এইচ. আই. ভি.-তে আক্রান্ত হয়ে পড়ে।
- ♣ ড্রাগ ব্যবহারকারীরা সবাই মিলে একই সুঁচ ও সিরিঞ্জ ব্যবহার করে এবং সংক্রামিত সিরিঞ্জের মাধ্যমে এইচ. আই. ভি. এক দেহ থেকে অন্য দেহ ছড়িয়ে পড়ে।
- ♣ অসুরক্ষিত স্বাস্থ্য চেতনা ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

কি কি মাধ্যমে এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত হয় না -

- ⇨ করমর্দন / আলিঙ্গন
- ⇨ একসঙ্গে কাজ করা
- ⇨ এক ঘরে এক সঙ্গে বাস করা
- ⇨ একসঙ্গে খেলাধুলা করা
- ⇨ ট্রেনে, বাসে এক সঙ্গে যাতায়াত
- ⇨ এক পাতে খাওয়া
- ⇨ একই পোশাক ব্যবহার
- ⇨ একই বাথরুম ব্যবহার
- ⇨ একই টিউবওয়েল / ট্যাপকলের জল খাওয়া
- ⇨ একই সুইমিংপুল / স্নানের জায়গা ব্যবহার
- ⇨ টেলিফোন ব্যবহার
- ⇨ সাধারণ চুম্বন
- ⇨ হাঁচি, কাশি
- ⇨ মশা বা পোকার কামড়

এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ নির্ণয় সমীক্ষার ফলাফল -

(ক) জাতীয় স্তরে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের উৎস -

- ➢ যৌন সঙ্গমে ৮৫.৬৯ শতাংশ
- ➢ রক্তের মাধ্যমে ২.৫৭ শতাংশ
- ➢ শিরায় মাদক ইঞ্জেকশানের মাধ্যমে ২.২৪ শতাংশ
- ➢ মা থেকে শিশুতে ২.৭২ শতাংশ
- ➢ অন্যান্য ৬.৭৮ শতাংশ

(খ) এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ ভারতের সব রাজ্যেই সনাক্ত করা গেছে।

(গ) দক্ষিণ ভারতীয় রাজ্যগুলিতে এবং উত্তর-পূর্বাঞ্চলের কয়েকটি রাজ্যে সংক্রমণের প্রবণতা বেশী।

(ঘ) এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠী থেকে সাধারণ গোষ্ঠীর মধ্যে ঢুকে পড়েছে।

(ঙ) বিশেষ সমীক্ষায় দেখা যায় প্রসূতি মায়েদের মধ্যেও এই সংক্রমণ লক্ষ্যনীয় হারে বৃদ্ধি পাচ্ছে।

(চ) নগর বা শহর থেকে গ্রামের মধ্যেও এই সংক্রমণ উত্তরোত্তর বাড়ছে।

(ছ) সংক্রামিত ব্যক্তির মধ্যে প্রায় ৮৯ শতাংশ ১৫-৪৫ বয়সের মধ্যে।

(জ) মহিলাদের মধ্যে নূতন সংক্রমণের সংখ্যা পুরুষদের প্রায় সমান।

ব্রীজ গ্রুপ

সমাজের এক ধরনের ব্যক্তিরা ঝুঁকিপূর্ণ ব্যবহারে এইচ. আই. ভি. সংক্রমিত হয়ে পরবর্তীকালে সাধারণ মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে যাচ্ছে। এঁদের বলা হয় 'ব্রীজ গ্রুপ' বা সংযোগকারী শ্রেণী, যেমন যৌনকর্মীদের উপভোক্তা, যৌন রোগাক্রান্ত ব্যক্তি, মাদক ইঞ্জেকশন ব্যবহারকারী সঙ্গী ইত্যাদি। এদের মাধ্যমে এইচ. আই. ভি. সাধারণ মানুষের মধ্যে যারা স্বাভাবিক জীবন যাপন করে, তাদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ছে। আজকের এইচ. আই. ভি. মহামারী প্রেক্ষাপটে ব্রীজ গ্রুপ এর ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

তৃতীয় অধ্যায়

এইচ. আই. ভি. জীবাণুর সংক্রমণ

এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স-এর স্বাভাবিক ক্রমপরিণতি

এইচ. আই. ভি. জীবাণু মানুষের স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা (ইমিউনিটি) ধীরে ধীরে ধ্বংস করে দেয়। এই প্রতিরোধ ক্ষমতা কমতে কমতে যখন নূন্যতম প্রয়োজনীয় মাত্রার নীচে নেমে যায় তখন বিভিন্ন সুযোগ সন্ধানী জীবাণু ঐ ব্যক্তিকে আক্রমণ করে ও রোগ সৃষ্টি করে। এইড্‌স হচ্ছে এইচ. আই. ভি. জনিত অসুখের এমন একটি পর্যায় যখন বিভিন্ন সুযোগ সন্ধানী জীবাণুর সংক্রমণ হতে থাকে।

শরীরে এইচ. আই. ভি.-র ক্রিয়া

মানুষের দেহে রোগ প্রতিরোধ করার প্রধান সৈনিক হল রক্তের শ্বেত কণিকারা। এরা জীবাণুর বিরুদ্ধে রক্তে অ্যান্টিবডি তৈরী করে। জীবাণুর দেহের মধ্যের অ্যান্টিজেনের সঙ্গে রক্তের অ্যান্টিবডির বিক্রিয়ার ফলে অনেক জীবাণু নিস্ক্রিয় হয় কিংবা ধ্বংস হয়ে যায়। আর এক ধরণের সৈনিকের নাম ম্যাক্রোফাজ যারা জীবাণুকে গিলে ফেলে ও তারপর নিজের দেহের মধ্যে তাকে ধ্বংস করে। বাইরে থেকে আসা কোনও জীবাণু দেহে প্রবেশ করলে এক বিশেষ ধরনের শ্বেতকণিকা ঐ জীবাণুকে শত্রু হিসাবে শনাক্ত করে এবং বিভিন্ন জৈব রাসায়নিক পদ্ধতির সাহায্যে ঐ বিশেষ ধরণের শ্বেতকণিকা ও ম্যাক্রোফাজকে সক্রিয় করে তোলে। ঐ বিশেষ শ্রেনীর শ্বেতকণিকার নাম টি-৪ লিম্ফোসাইট। এদের বাইরের গায়ে এক ধরণের প্রোটিন (সি ডি - ৪) যুক্ত থাকে। এদের সি ডি - ৪ কোষও বলা হয়। ঐ বিশেষ ধরণের প্রোটিনের প্রতি এইচ. আই. ভি. জীবাণুর আসক্তি রয়েছে। আক্রান্ত ব্যক্তির দেহে এইচ. আই. ভি. টি-৪ লিম্ফোসাইটের গায়ে সি ডি - ৪ অনুর সাথে প্রথমে যুক্ত হয় এবং তারপর লিম্ফোসাইটের ভিতরে প্রবেশ করে। এরপর নানান প্রক্রিয়ার মাধ্যমে ঐ বিশেষ শ্বেতকণিকা অর্থাৎ টি-৪ লিম্ফোসাইটকে ধ্বংস করে। এর ফলে টি-৪ লিম্ফোসাইটের সংখ্যা ধীরে ধীরে কমতে থাকে ও শরীরের প্রতিরোধ শক্তি দুর্বল হতে হতে এক সময় অক্ষম হয়ে পড়ে। রোগ প্রতিরোধ প্রক্রিয়ার মূল চাবিকাঠি হল এই টি-৪ লিম্ফোসাইট। জীবাণু সংক্রমণ থেকে শুরু করে রোগের অগ্রগতিকে ৪টি পর্যায়ে ভাগ করা যায় -

(১) প্রাথমিক পর্যায়

এইচ. আই. ভি. শরীরে প্রবেশ করা থেকে এই পর্যায়ের শুরু। দেহের বিভিন্ন স্থানে লিম্ফ গ্ল্যান্ডে (লিম্‌ফয়ড টিসুতে) টি-৪ লিম্ফোসাইটের মধ্যে এইচ. আই. ভি. সংখ্যায় আস্তে আস্তে বাড়তে থাকে। অনেক সংখ্যা বৃদ্ধি হলে (সংক্রমণের ২-৩ সপ্তাহ পরে) জীবাণু রক্তস্রোতের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। তখন অল্প অল্প জ্বর, গা ম্যাজম্যাজে ভাব ইত্যাদি লক্ষণগুলি দেখা যায়। এরপর শরীরে প্রতিরোধ ব্যবস্থা

জীবাণুর বিরুদ্ধে প্রতিক্রিয়া দেখাতে শুরু করে। ভাইরাসের সংখ্যা কমে আসে কিন্তু নির্মূল হয় না। এই সময় থেকে রক্তে এইচ. আই. ভি.-র বিরুদ্ধে অ্যান্টিবডি পাওয়া যায়।

(২) রোগ প্রতিরোধ শক্তি হ্রাসের প্রারম্ভিক পর্যায়

শরীরের প্রতিরোধ ব্যবস্থা এইচ. আই. ভি.-র সঙ্গে যুঝে উঠতে পারে না। ফলে ধীরে ধীরে ভাইরাসের সংখ্যা বাড়তে থাকে এবং তার ফলে সি ডি - ৪ কোষের সংখ্যা কমতে থাকে। প্রারম্ভিক পর্যায়ে সি ডি - ৪ কোষের সংখ্যা প্রতি মিলিলিটারে ৫০০-র উপরেই থাকে। এই সময় সাধারণতঃ শরীরে কোনও রোগ লক্ষণ থাকে না। তবে দেহের বিভিন্ন স্থানে লিম্ফ গ্ল্যান্ডের ব্যথাহীন বৃদ্ধি হতে পারে ও দীর্ঘদিন স্থায়ী হতে পারে।

(৩) প্রতিরোধ শক্তি হ্রাসের মধ্যবর্তী পর্যায়

এই পর্যায়ে সি ডি - ৪ কোষের সংখ্যা আরও কমে প্রতি মিলিলিটারে ২০০-৫০০-র মধ্যে চলে আসে। এই সময় কিছু কিছু সামান্য ধরণের রোগের লক্ষণ দেখা যায়। যেমন - জ্বর, মুখে ও গলায় ছত্রাকের সংক্রমণ, পাতলা পায়খানা ইত্যাদি।

(৪) প্রতিরোধ শক্তি হ্রাসের অগ্রবর্তী পর্যায়

এই পর্যায়ে সি ডি - ৪ কোষের সংখ্যা কমে প্রতি মিলিলিটারে ২০০-র নীচে চলে আসে। তখন রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা একবারেই ভেঙে পড়ে। এর ফলে দেহের অন্যান্য উপসর্গের সঙ্গে সঙ্গে বিভিন্ন সুযোগ সন্ধানী জীবাণুর সংক্রমণ ঘটে। এই অবস্থাকে বলা হয় 'পূর্ণ প্রকাশিত এইড্‌স'। এখান থেকে রোগী ক্রমশঃ মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যায়। দেহে এইচ. আই. ভি. প্রবেশ করার পর থেকে এই অবস্থায় পৌঁছতে প্রায় ৫-১০ বছর সময় লাগে। তাই এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ নিয়েও একজন মানুষ অনেক বছর কর্মক্ষম থাকতে পারে।

এইড্‌সের লক্ষণ

- দীর্ঘ মেয়াদী জ্বর (এক মাসেরও বেশী, একটানা অথবা ঘন ঘন, থেমে থেমে)
- দেহের ব্যাপক ওজন হ্রাস (এক বছরের মধ্যে ১০ শতাংশেরও বেশী)
- দীর্ঘস্থায়ী ডায়রিয়া (এক নাগাড়ে এক মাস বা তারও বেশী)

অন্যান্য লক্ষণ

- কুঁচকি ব্যতীত দেহের বিভিন্ন স্থানে লিম্ফ গ্ল্যান্ডের ব্যথাহীন দীর্ঘস্থায়ী স্ফীতি (ফুলে ওঠা)
- মুখের ও গলার ভেতরে / খাদ্যনালীতে ক্যানডিডা ছত্রাকের সংক্রমণ দরুণ সাদা ছোপ বা ঘা
- রাত্রে ঘাম হওয়া, দীর্ঘস্থায়ী গা ম্যাজম্যাজে ভাব
- অত্যধিক দুর্বলতা

- হারপিস ভাইরাসের সংক্রমণ দরুণ দেহের বিভিন্ন স্থানে ছড়িয়ে যাওয়া র‍্যাশ
- বারংবার সারা শরীরে চুলকানি ও অতিমাত্রায় ত্বকের সংক্রমণ
- এক মাসের অধিক কাশি
- টিবি রোগ যথাযথ চিকিৎসা সত্ত্বেও কমে না
- শিশুদের উপরোক্ত লক্ষণগুলি ছাড়াও দেখা যায় -
    - বৃদ্ধির হার অত্যন্ত হ্রাস পায় বা স্বাভাবিক বিকাশ ব্যাহত হওয়া
    - সাধারণ কিছু সংক্রমণ বারে বারে হতে থাকে, যেমন - কানের সংক্রমণ, চামড়ার সংক্রমণ, নিউমোনিয়া ইত্যাদি
    - ফুসফুস ভিন্ন অন্যত্র টি.বি.
    - একটানা সর্দিকাশি, জ্বর, মুখে ঘা
    - প্যারোটিড গ্ল্যান্ডের ইনফেকশন

এই লক্ষণগুলি ছাড়াও কিছু কিছু সুযোগ সন্ধানী জীবাণু সংক্রমণের জন্য এইড্‌স রোগীর দেহে বিশেষ বিশেষ লক্ষণও থাকতে পারে। সুযোগ সন্ধানী জীবাণু থেকে সৃষ্ট রোগের কিছু উদাহরণ নীচে দেওয়া হলো -

সুযোগ সন্ধানী জীবাণুর নাম	সৃষ্ট রোগের নাম
● মাইক্রো ব্যাকটিরিয়াম টিউবার কিউলোসিস	● যক্ষা
● সাইটোমেগালো ভাইরাস	● ডায়ারিয়া ও রেটিনার ইনফেকশন
● ক্রিপটোকক্কাস	● মেনিনজাইটিস
● ক্রিপ্‌টোস্পোরিডিয়াম	● ডায়ারিয়া

এছাড়াও কিছু বিশেষ ধরণের ক্যানসার ও স্মৃতিভ্রংশ অনেক সময় দেখা যায়।

চতুর্থ অধ্যায়

এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের প্রতিরোধ

যেহেতু এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের বা এইড্‌সের কোন সহজলভ্য চিকিৎসা নেই এবং কোন ভ্যাক্‌সিন বা টীকা এখনও আবিস্কৃত হয় নি, তাই শিক্ষার মাধ্যমে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ প্রতিরোধ করা সবচেয়ে জরুরী। কিভাবে দায়িত্বশীল জীবনযাপন করে এইড্‌সের সংক্রমণ থেকে নিজেকে বাঁচাতে হয় সে ব্যাপারটা সকলেরই জানা উচিৎ। এইড্‌স সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে পুরো সমাজকে এগিয়ে আসতে হবে ও এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ সম্পর্কে জনচেতনা গড়ে তুলতে হবে।

সংক্রমণ প্রতিরোধের মূল উদ্দেশ্য

- এইচ. আই. ভি. জীবাণু সংক্রমণের হার কমানো,
- দীর্ঘ মেয়াদী এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স মোকাবিলায় সামর্থ্য তৈরী করা,
- এইড্‌স আক্রান্ত ব্যক্তিদের মানসিক ও সামাজিক চাপ কমানো।

সংক্রমণ প্রতিরোধের উপায়

- **যৌনপথে সংক্রমণের প্রতিরোধ -**
  - নিরাপদ যৌনক্রিয়া - যৌনক্রিয়া নিরাপদ হতে হবে যাতে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা না থাকে।

নিরাপদ যৌনক্রিয়ার মধ্যে পড়ে -

- পারস্পরিক বিশ্বস্ত সম্পর্ক যেখানে দুজনের কারোরই সংক্রমণ নেই অর্থাৎ বিশ্বাসযোগ্য যৌন সঙ্গীর সঙ্গে।
- যদি জানা থাকে বা মনে সন্দেহ জাগে সাথী এইড্‌স ভাইরাস বহন করছে, রতিক্রিয়া কালে সঠিক ভাবে কনডোম ব্যবহার অবশ্যই করা দরকার যাতে পারস্পরিক দেহরসের মিশ্রণ না ঘটে।
- বারবণিতাদের কাছে বা বেশ্যালয়ে যায় এমন কারুর সঙ্গে যৌন সংসর্গ না রাখা একান্ত প্রয়োজন।
- যৌন রোগ বা এইড্‌স নিবারণের সব থেকে কার্যকরী পন্থা হল প্রতিটি যৌন ক্রিয়াকালে সঠিক পদ্ধতিতে কনডোম ব্যবহার সুনিশ্চিত করা।
- স্বাভাবিক যৌনক্রিয়ার বদলে অন্যভাবে যৌন তৃপ্তির প্রক্রিয়া না করাই উচিৎ।

- যৌনাঙ্গে ক্ষত আছে এমন মানুষের সঙ্গে যৌনক্রিয়া না করাই শ্রেয়। দেহরস (বিশেষতঃ রক্ত, বীর্য বা যোনিরস) যেন মুখ, পায়ু, যোনিপথ বা কাঁটা-ছেঁড়া আছে এমন স্থানে স্পর্শ না করে।

এইচ. আই. ভি. / যৌনরোগ সংক্রমণ রোধে কনডোমের ভূমিকা -

- কনডোমের ব্যবহার সবচেয়ে কার্যকরী পন্থা।
- পরিপূর্ণ কার্যকারিতা পেতে গেলে প্রতিটি যৌনক্রিয়ার সময় সঠিক পদ্ধতিতে কনডোম ব্যবহার করতে হবে।
- কনডোম ব্যবহার করলে পুরুষ ও মহিলা উভয়েই সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচে।

কনডোম ব্যবহারের সঠিক পদ্ধতি -

- যৌনক্রিয়ার আগে থেকে মজুত রাখা।
- ঠিকমত পরানো।
- ছিঁড়ে গেলে সঙ্গে সঙ্গে ব্যবহার বন্ধ করা ও নতুন কনডোম ব্যবহার করা।
- একবার ব্যবহৃত কনডোম পুনরায় ব্যবহার না করা।

রক্তদান নিরাপদ করা -

- একবারে জীবন সংশয় অবস্থা না হলে রক্ত গ্রহণ করা উচিৎ নয়।
- রক্ত প্রয়োজন হবে এমন অবস্থার উদ্ভব যাতে না হয় তা দেখতে হবে।
- একান্তই প্রয়োজন হলে এইচ. আই. ভি. পরীক্ষা করা নিরাপদ রক্তই ব্যবহার করতে হবে।
- বারবার গর্ভধারণে রক্তাল্পতা সৃষ্টি হয়। প্রসবকালীন রক্তদান এড়ানো যেতে পারে যদি প্রসবের আগে মাকে যথাযথভাবে পরীক্ষা করে চিকিৎসা-পরামর্শ দেওয়া যায়।
- ম্যালেরিয়া বা হুকওয়ার্ম রক্তাল্পতা সৃষ্টি করে। তাই এই রোগগুলোর সঠিক চিকিৎসা ও পরামর্শ প্রয়োজন।
- পেশাদার রক্তদাতার থেকে রক্ত না নেওয়া।

ত্বক ভেদী চিকিৎসার নিরাপদকরণ -

- ইঞ্জেকশানের বদলে সম্ভব হলে খাবার ওষুধেই কাজ চালাতে হবে।
- একান্ত প্রয়োজনে সিরিঞ্জ জীবানুমুক্ত করে ইঞ্জেকশন দিতে হবে। নতুন ডিসপোজেবল সিরিঞ্জ ব্যবহার করলে নিরাপদ হবে।
- ইঞ্জেকশানের সিরিঞ্জ ও সূঁচ সম্পূর্ণরূপে জীবাণু মুক্ত কিনা সে বিষয়ে সুনিশ্চিত না হয়ে কোন ইঞ্জেকশান দেওয়া উচিৎ নয়।

- শল্য চিকিৎসায় ব্যবহৃত প্রতিটি যন্ত্র যথাযথভাবে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
- কান বেঁধানো, উল্কি কাটা, লিঙ্গাগ্রত্বক ছেদন, কাটা ছেঁড়া ইত্যাদি করার বা আক্যুপাংচারে ব্যবহৃত সূঁচ ও যন্ত্রপাতিগুলি পরিশোধন করে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
- অপরের ব্যবহৃত ক্ষুর বা রেজর কখনো অনেকে মিলে ব্যবহার করা নিরাপদ নয়।
- মাদক ইঞ্জেকশান বন্ধ করা একান্ত দরকার।

● মা'র থেকে সন্তানের সংক্রমণ প্রতিরোধ

গর্ভধানে সংক্রামিত মায়ের স্বাস্থ্যহানি বা বাচ্চার দেহে সংক্রমণ দুটোই ঘটতে পারে। যদি মায়ের দেহে গর্ভাবস্থায় এইড্‌স লক্ষণ দেখা যায় তাহলে বাচ্চার এইড্‌স হওয়ার সমূহ সম্ভাবনা থাকে। গর্ভাবস্থার সময়জুড়ে ও জন্মাবার সময় মা থেকে শিশু আক্রান্ত হয়। নারীর দেহে যৌন সংক্রমণ নিবারণ করাই হচ্ছে এই সমস্যার সমাধানের মূল পথ।

এইচ.আই.ভি. / এইড্‌স সম্পর্কে এবং কীভাবে সঠিক উপায়ে কনডোম ব্যবহার করে এই সংক্রমণ নিবারণ করা যায় তা মেয়েদের জানতে হবে।

● ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীর জন্য মধ্যস্হতা

পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য এইড্‌স প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সংস্হার অধীনে ও আর্থিক সহায়তায় রাজ্যে প্রায় ৪৪টি স্বেচ্ছাসেবী সংস্হা প্রতিটি জেলায় নানা রকম ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীর যেমন নিষিদ্ধ পল্লীর ও ভ্রাম্যমান নারী ও পুরুষ যৌনকর্মী, সমকামী পুরুষগণ, সূঁচের দ্বারা ড্রাগের নেশায় আসক্ত ব্যক্তিগণ, পরবাসী শ্রমিক, লরির কর্মী, জেলবন্দীগণ, পথচারী শিশু, মৎস্যজীবি, ইটভাঁটার শ্রমিক ইত্যাদির সঙ্গে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণের মাধ্যমে এইড্‌স ও যৌনরোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের উদ্দেশ্যে বিভিন্ন সরকারী, বেসরকারী সংস্হা এবং সমাজের সঙ্গে সংযোগ স্হাপন করে ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীর আচরণের পরিবর্তনের জন্য বিভিন্ন ধরনের আই.ই.সি.-র মাধ্যমে সচেনতা গড়ে তোলার কাজ করে চলছে। এইড্‌স সম্বন্ধে জনগণকে সজাগ করে তুলতে হবে।

আচরণের পরিবর্তনের জন্য সচেতনতার প্রোগ্রাম করতে হবে যেমন - একক এবং কয়েকজন নিয়ে আলোচনা, নাটক-নাটিকা, লোকসঙ্গীত, রচনা লেখা, কুইজ প্রতিযোগিতা, আলোচনা সভা, কর্মশালার আয়োজন, প্রদর্শনী, টিভি, ভিডিও শো, ভ্রাম্যমান গাড়ীতে প্রচার, লিফলেট পোষ্টার, নানা রকম ছাপানো বই, ক্যালেনডার ইত্যাদি বিলি করা। এইড্‌স ও যৌন রোগ মুক্ত করার লক্ষ্যে কর্মপ্রক্রিয়া অক্ষুন্ন রাখতে হবে।

পঞ্চম অধ্যায়

এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ ও এইড্‌স - এর নজরদারির কার্যাবলী

জাতীয় এইড্‌স নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচির অধীনে নজরদারি বা পর্যবেক্ষণ কার্যকলাপ -

১) এইচ. আই. ভি. জীবাণু সংক্রমণের ঘটনার তথ্য ও নমুনা সংগ্রহ।

২) এইড্‌স আক্রান্ত রোগীর তথ্যানুসন্ধান।

এইচ. আই. ভি. বা এইড্‌স সংক্রমণে পর্যবেক্ষণ

এইচ. আই. ভি. বা এইড্‌স সংক্রমণের ব্যাপকতা, রোগের গতিবিধি ও প্রবণতা বোঝার জন্য নজরদারি বা পর্যবেক্ষণ (সারভাইল্যান্স) পরিষেবা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। এই পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে রোগের ঘটনা সম্পর্কে সঠিক তথ্য সংগ্রহ করা হয় যেমন সমাজের বিভিন্ন শ্রেণীর মধ্যে রোগের প্রাদুর্ভাব, স্থানভিত্তিক সংক্রমণের হার, কিভাবে সংক্রমণ বিস্তার হচ্ছে তার বিশ্লেষণ ইত্যাদি জানার জন্য পর্যবেক্ষণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

বর্তমানে ভারতবর্ষে এইচ. আই. ভি. পর্যবেক্ষণ কর্মসূচি প্রধাণত বিভিন্ন জনগোষ্ঠীর রক্ত পরীক্ষার ফলাফলের উপর নির্ভর করে। এতে অনেক অজ্ঞাত রোগীর সন্ধান পাওয়া ও মানুষের ঝুঁকিপূর্ণ যৌন আচরণের খবরাখবর নেওয়া সম্ভব হবে। যৌন রোগ চিকিৎসা কেন্দ্র থেকে আসা রোগী, যৌনকর্মী, শিরার মাধ্যমে যারা মাদক নেয় তাদের এবং যাদের বারেবারে রক্ত বা রক্তজাত দ্রব্য নিতে হয় তাদের পরীক্ষা করা হয়। এই কর্মসূচির অংশ হিসাবে প্রসূতি কেন্দ্রে (অ্যান্টিন্যাটাল ক্লিনিক) গর্ভবতী মায়েদের রক্ত পরীক্ষা করে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের হার দেখা হচ্ছে যা রোগটি সাধারণ সমাজে কতখানি ছড়িয়েছে তা জানতে সাহায্য করবে।

এইচ. আই. ভি. পরীক্ষার লক্ষ্য

১) **নজরদারি (সেন্টিনেল সারভিল্যান্স কার্যক্রম)** - সাধারণ জনগোষ্ঠীর ও বিশেষ বিশেষ আচরণের ব্যক্তিদের মধ্যে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের মাত্রা দেখা ও সংক্রমণের গতি প্রকৃতি বিষয় জানা। এই কার্যক্রমে কতগুলি নির্দিষ্ট হাসপাতালে এবং কতগুলি নির্দিষ্ট এলাকার জনগোষ্ঠী যেমন যৌন রোগ চিকিৎসা কেন্দ্র থেকে আসা রোগীদের, যৌন কর্মীদের, অ্যান্টিন্যাটাল ক্লিনিকে আসা প্রসূতি মায়েদের, পুরুষ সহকামী ও ইঞ্জেকশান মাধ্যমে মাদক দ্রব্য গ্রহণকারীদের রক্তের নমুনা সংগ্রহ করা হয় এক নির্দিষ্ট সময়কালের মধ্যে।

২) **রক্ত সঞ্চালন নিরাপত্তা** - রক্ত নেওয়ার মারফৎ এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স সংক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য সংগ্রহীত রক্তের পাঁচটি পরীক্ষা করা বাধ্যতামূলক। এরমধ্যে এইচ. আই. ভি. পরীক্ষা একটি। অন্যান্য পরীক্ষার মধ্যে পড়ে ম্যালেরিয়া, হেপাটাইটিস-বি, হেপাটাইটিস-সি এবং যৌনরোগ সংক্রমণের জন্য ভি.ডি.আর.এল.।

৩) **এইড্‌স রোগ নির্ণয়** - এইড্‌স রোগ নির্ধারণের জন্য বা লক্ষণবিহীন অবস্থায় কোন ব্যক্তি এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত কিনা তা জানার জন্য।

৪) **গবেষণা** - এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের সম্বন্ধে আরও অনুসন্ধান করা ও তথ্য সংগ্রহ করা ও তা বিশ্লেষণ করে এইড্‌স রোগের প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থা আরও জোরদার ও মজবুত করা।

এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ নির্ণয়ের জন্য পরীক্ষা

রক্তে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ আছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্যে যে ধরনের পরীক্ষা করা হয় তাতে প্রকৃতপক্ষে জীবাণুকে সরাসরি সনাক্ত করা হয় না। এইচ. আই. ভি. শরীরে প্রবেশ করার পর শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা এই ভাইরাস জীবাণুর সঙ্গে লড়াই করার জন্যে অ্যান্টিবডি ও কিছু কোষ তৈরী করে। রক্তে এই উৎপন্ন অ্যান্টিবডির উপস্থিতি নির্ণয় করে পরোক্ষভাবে এইচ. আই. ভি প্রমান করা হয়। এই অ্যান্টিবডি রক্তে পেলে বুঝতে হবে ব্যক্তিটির শরীরে এইচ. আই. ভি. জীবাণু প্রবেশ করেছে। এই অ্যান্টিবডি নির্ণয় করার জন্য সাধারণতঃ যে পদ্ধতিগুলি ব্যবহার করা হয় তাদের নাম ঃ

- এলিজা (ELISA - এনজাইম লিংক্‌ড ইমিউনো সরবেন্ট অ্যাসে)
- র‍্যাপিড টেষ্ট (যেমন - ডট ব্লট পদ্ধতি, কম্ব পদ্ধতি)
- ওয়েষ্টার্ন ব্লট টেষ্ট

এইচ. আই. ভি. পরীক্ষার সময় প্রথমতঃ এলিজা বা র‍্যাপিড টেষ্ট পদ্ধতিতে করা হয়। এখানে বিশেষ করে উল্লেখ করা দরকার যে কেবল একটি মাত্র পরীক্ষায় পজিটিভ হলেই কোন ব্যক্তি বিশেষ এইচ. আই. ভি. পজিটিভ বলে মন্তব্য করা হয় না। সেক্ষেত্রে আরও দুবার পৃথক পৃথক অ্যান্টিজেনের মাধ্যমে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ জনিত রক্ত পরীক্ষা করে দেখা হয়। রক্ত পরীক্ষার ফলাফল অন্ততঃ দুবার পজিটিভ হলে, তাকে এইচ. আই. ভি. পজিটিভ বলা হয়। ওয়েষ্টার্ন ব্লট পদ্ধতিটি কিছু বিশেষ ক্ষেত্রে নিশ্চিত প্রমানের জন্য ব্যবহার করা হয়।

স্বাস্থ্যকর্মীর ভূমিকা

আমাদের দেশে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের ব্যপকতা ক্রমশঃই বেড়ে চলেছে এবং ঝুঁকিপ্রবণ শ্রেণী থেকে যেভাবে এইচ. আই. ভি.-র জীবাণু সমাজের সাধারণ মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ছে তার পরিপ্রেক্ষিতে ঐ বিষয়ে প্রতিনিয়ত নজরদারি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। এক্ষেত্রে স্বাস্থ্যকর্মীদের অত্যন্ত মূল্যবান বিশেষ ভূমিকা রয়েছে যেহেতু তাঁরা প্রচলিত জনগোষ্ঠীর মধ্যে কাজ করছেন এবং জনগোষ্ঠীর সাথে নিবিড় সম্পর্ক স্থাপন করেছেন। স্বাস্থ্যকর্মীদের তাদের নিজের নিজের এলাকায় এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের কোনও ঘটনা ঘটেছে কিনা সেদিকে বিশেষ নজর রাখা একান্ত দরকার। স্বাস্থ্যকর্মীরা জনগোষ্ঠীর মধ্যে এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স বিষয়ে সচেতনতা বাড়াবার ব্যবস্থা নেবেন এবং ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের কোন ব্যক্তি বা সন্দেহজনক রোগ লক্ষণবিশিষ্ট ব্যক্তিকে পরামর্শদান কেন্দ্রে বা চিকিৎসকের কাছে পাঠানোর ব্যবস্থা করবেন।

ষষ্ঠ অধ্যায়

এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ ও যক্ষা রোগের সম্পর্ক

এইচ. আই. ভি. হল একটি ভাইরাস। যক্ষার কারণ হল একটি ব্যাকটেরিয়া। কিন্তু এইচ. আই. ভি. ও যক্ষা দুটির ক্ষেত্রেই আমাদের দেহ সংক্রমণকারী জীবাণুকে বাধা দেওয়ার চেষ্টা করে তা মূলতঃ নির্ভর করে রোগ প্রতিরোধ প্রক্রিয়ার উপর। দেহে প্রভাব বিস্তারের ক্ষেত্রে এই দুটি জীবাণুর মধ্যে একটি পারস্পরিক সহযোগিতার সম্পর্ক আছে বলে জানা গেছে। এইচ. আই. ভি. ও যক্ষা জনিত পরিস্থিতি একে অপরের কারণে অধিকতর জটিল হয়ে উঠছে। তাই নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচির ক্ষেত্রেও দুটির মধ্যে সমন্বয় একান্ত প্রয়োজনীয়।

যক্ষা রোগের উপরে এইচ. আই. ভি.-র প্রভাব

- শরীরে যক্ষা রোগের সংক্রমণের অগ্রগতি ঘটাতে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ বিশেষভাবে সাহায্য করে। দেখা গেছে যে যক্ষা রোগের হার এইচ. আই. ভি. পজিটিভ ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে ৪ থেকে ৫ গুণ বেশী।
- এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ দেহের মধ্যে সুপ্ত যক্ষার সংক্রমণকে সক্রিয় করে তোলে।
- ফুসফুস-এর বাইরে যক্ষার সংক্রমণ, এইচ. আই. ভি. আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে বেশী।
- ফুসফুসের যক্ষা খুবই সংক্রামক। একজন স্পুটাম পজিটিভ রোগী এক বছরে অন্তত ১০ জনকে সংক্রামিত করতে পারে।
- যক্ষা ও এইচ. আই. ভি. দুইয়ের সংক্রমণ একসাথে হলে ড্রাগ-রোধী (Drug Resistant) যক্ষা দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা অনেকাংশে বেড়ে যায়।

এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের উপর যক্ষার প্রভাব

- এইচ. আই. ভি.-র প্রভাবে শরীরের স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। এর সাথে যক্ষা থাকলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার অবনতি আরও দ্রুত গতিতে হয়।
- এইচ. আই. ভি. আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে সুযোগ সন্ধানী যক্ষা রোগের সংক্রমণ আমাদের দেশে সব চেয়ে বেশী দেখা যায় (প্রায় ৬০ শতাংশ)।

এইচ. আই. ভি. ও যক্ষা পরিষেবার সমন্বয়

- এইচ. আই. ভি. আক্রান্ত কোন ব্যক্তির যদি কাশি ৩ সপ্তাহ বা আরও বেশী দিনের হয়, বুকে ব্যথা থাকে, কফের সাথে রক্ত পড় তাহলে তার ফুসফুসে যক্ষা সন্দেহ করা যাবে ও তাকে নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা কোন চিকিৎসকের কাছে পাঠাতে হবে।
- এইচ. আই. ভি. আক্রান্ত ব্যক্তির ফুসফুস বা ফুসফুসের বাইরে কোন অঙ্গে যক্ষা সন্দেহ করার মতো কোনও লক্ষণ দেখা গেলে তাকে নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা কোনও চিকিৎসকের কাছে পাঠাতে হবে।
- যক্ষা রোগে আক্রান্ত কোনও ব্যক্তির যদি ঝুঁকিপূর্ণ যৌন আচরনের সম্পর্কে কোন পূর্ব ইতিহাস থাকে তবে তাকে এইচ. আই. ভি. সংক্রান্ত পরীক্ষার জন্য পরামর্শ দিতে হবে ও রক্ত পরীক্ষা কেন্দ্রে (ভি.সি.সি.টি.সি.) রক্ত পরীক্ষার জন্য পাঠাতে হবে।
- এইচ. আই. ভি. পজিটিভ কোন ব্যক্তির যক্ষা হলে তার চিকিৎসা সাধারণ ব্যক্তির মতো একই পদ্ধতিতে হবে। ডট্‌স এর ওষুধ ও সময়কাল এখানেও প্রযোজ্য হবে। ডট্‌স পরিষেবা কর্মীকে খেয়াল রাখতে হবে যে এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত কোন ব্যক্তি যক্ষার চিকিৎসার জন্য এলে যেন হয়রানি না হয়।
- যে শিশু এইচ. আই. ভি. পজিটিভ তার যদি এইচ. আই. ভি. সংক্রান্ত কোন রোগ লক্ষণ না থাকে তবে তাকে স্বাভাবিক নিয়ম অনুযায়ী বি.সি.জি. দিতে হবে।

সপ্তম অধ্যায়

যৌন রোগ ও এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স

যৌন রোগ থেকে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ

যৌন রোগ একটি বহু প্রাচীন ব্যাধি। এই রোগ শুধুমাত্র আক্রান্তের জীবনেই নয় তার ভাবী বংশধরের জীবনেও অভিশাপ নিয়ে আসে। যৌন রোগ বিশেষ করে সিফিলিস, গনোরিয়া ইত্যাদি সংক্রামক ও ক্ষতিকর। যৌন রোগগুলি সামাজিক স্বাস্থ্যের মারাত্মক শত্রু। যৌন সংসর্গের ফলে এই রোগ একজন থেকে আর একজনের মধ্যে সঞ্চারিত হয়। বছরে সব রকম যৌন রোগের মিলিত সংক্রমণের মাত্রা মোট জনসংখ্যার প্রায় ৫-৬ শতাংশ।

এই যৌন রোগের সূত্র ধরেই এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স রোগ মানুষের দেহে প্রবেশ করতে পারে এবং এর ভয়াবহতা আরও বাড়িয়ে তোলে। এইড্‌স জীবাণুকে বাঁচতে গেলে রোগাক্রান্ত ব্যক্তির দেহ থেকে অন্য সুস্থ দেহের শ্বেতকণিকার ভিতর ঢুকতে হয়। যখন এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত ব্যক্তির রক্ত, শুক্র বা স্ত্রী-যোনির ক্ষরণের সংস্পর্শে অপর ব্যক্তির রক্ত কিংবা ঝিল্লি আসে তখনই সংক্রমণ সংঘটিত হয়। জননাঙ্গের কোথাও কোন ফাটা বা ঘা থাকলে এইড্‌স জীবাণুর রক্ত কণিকার সঙ্গে মিশে যেতে সুবিধা হয়। স্ত্রী-যোনি বা পুরুষাঙ্গ থেকে যে স্রাব হয় তাতে প্রচুর শ্বেত কণিকা থাকে এবং ঐ পথ ধরেই এইড্‌স জীবাণু সহজেই যৌনব্যধিতে আক্রান্ত ব্যক্তির দেহে সংক্রামিত হয়। এই কারণে যৌন ব্যাধিতে ভোগা ব্যক্তিদের এইড্‌সে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা প্রবল হয়। তাই যৌন রোগের সাথে সাথে একজন ব্যক্তি এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স দ্বারাও সংক্রামিত হতে পারে। ঝুঁকিপূর্ণ আচরণই এই সংক্রমণের জন্য প্রধানতঃ দায়ী।

এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স ও যৌন রোগের মধ্যে যোগসূত্র

- এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স ও যৌন ব্যাধির সংক্রমণ বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই ঘটে যৌন সংসর্গ বা যৌন সহবাসের মাধ্যমে।
- যে সব ঝুঁকিপূর্ণ যৌন আচরণের মাধ্যমে যৌন ব্যাধি সংক্রামিত হয় সেই একই রকম যৌন আচরণের মাধ্যমে এইড্‌স রোগের সংক্রমণ হতে পারে।
- যৌন ব্যাধিগুলি যৌন পথে এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স সংক্রমণের পথ সুগম করে তোলে। যৌনাঙ্গে ক্ষত বা ঘা থাকলে সেই ক্ষতের সংস্পর্শে এসে এইচ. আই. ভি. জীবাণু সহজে দেহের মধ্যে প্রবেশ করে ও সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা ১০ গুণ বাড়িয়ে দেয়।

যৌন ব্যাধিগুলির প্রকার

(ক) গনোরিয়া, (খ) সিফিলিস, (গ) স্যাংক্রড, (ঘ) এল. জি. ভি.। এছাড়া গ্রানুলোমা ইঙ্গুইনাল, জেনিটাল হারপিস, ভেনেরিয়াল ওয়ার্ট প্রভৃতি রোগগুলিও উপরোক্ত রোগের সঙ্গে সম্পর্কিত।

যৌন রোগের লক্ষণ

নারী	-	যোনি থেকে অনিয়মিত রস ক্ষরণ অথবা দুর্গন্ধ, তলপেটে ব্যথা, সঙ্গমের সময় যোনিতে ব্যথা ও চুলকানি।
নারী ও পুরুষ	-	যৌনাঙ্গের মুখে বা যৌনাঙ্গের কাছে ক্ষত বা ঘা, ফোঁড়া, স্ফীতি (লাম্পস), ফুসকুরি বা ফোস্কা, লালচে দাগ, পায়খানা-প্রস্রাবের সময় জ্বালা অনুভব, কুঁচকির গ্ল্যান্ড ফোলা।
পুরুষ	-	যৌনাঙ্গ থেকে ক্ষরণ বা যৌনাঙ্গে ঘা, অন্ড কোষের স্ফীতি ও ব্যথা।
শিশু	-	শিশুর জন্মের পরে চোখ ফুলে ওঠা।

যৌন রোগের সমস্যা ও জটিলতা

(ক)	পুরষ	-	মুত্রনালী সরু হয়ে যাওয়া, স্বাভাবিক প্রস্রাব করতে অক্ষমতা।
(খ)	নারী	-	তলপেটে দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা বেদনা, ইনফেকশনের জন্য অসুস্থতা, অস্বাভাবিক গর্ভাবস্থা ও বন্ধ্যাত্ব।
(গ)	শিশু	-	জন্মগত রোগ-সংক্রমণ, নবজাতকের চোখে পূঁজযুক্ত ইনফেকশন (মায়ের যোনি পথের যৌন রোগযুক্ত স্রাব থেকে হয়ে থাকে) এবং অন্ধত্ব।

যৌন রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকারের উপায়

সকল সংক্রামিত ব্যক্তির ক্ষেত্রে -

- ⇨ চিকিৎসার ব্যবস্থা করা।
- ⇨ ওষুধ ব্যবহার সম্পর্কে শিক্ষাদান।
- ⇨ রোগ সম্পর্কে শিক্ষা ও পরামর্শ দেওয়া।
- ⇨ কনডোম সঠিকভাবে ব্যবহারের প্রসারে উৎসাহ দেওয়া।

রোগীদের শিক্ষা ও পরামর্শদান -

- ♣ নিজের রোগের যথাযথ চিকিৎসা করান।
- ♣ অপরকে সংক্রমণের ব্যাপারে সাবধান করা।
- ♣ সঙ্গী বা সঙ্গিনীর চিকিৎসা ব্যবস্থা করান ও উৎসাহ দেওয়া।
- ♣ ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের পরিবর্তন আনা।

- ♣ চিকিৎসার পর পুনরায় চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করে রোগের সম্পূর্ণ নিরাময়ের ব্যাপারে নিশ্চিত হওয়া।
- ♣ কনডোম ব্যবহার করে যৌন রোগের বিরুদ্ধে নিরাপত্তা সুনিশ্চিত করা।
- ♣ কেবলমাত্র একজন যৌনসঙ্গীর সাথেই সহবাস করা।
- ♣ এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স সংক্রমণের সম্ভাবনা থেকে নিজেকে রক্ষা করা।
- ♣ নিজের সন্তানের সুরক্ষার জন্য স্ত্রীকে গর্ভাবস্থায় এ.এন.সি. ক্লিনিকে পাঠান ও চেক আপ করান।
- ♣ যৌন সঙ্গী সনাক্তকরণ খুবই প্রয়োজন কারণ রোগী ভাল হয়ে গেলেও ঐ সঙ্গী থেকে পুনরায় সংক্রামিত হতে পারে।
- ♣ তাই রোগীর চিকিৎসার একই সাথে রোগীর সঙ্গীরও চিকিৎসা একান্ত প্রয়োজন।
- ♣ তথ্য - শিক্ষা - সংযোগ (I.E.C.) প্রোগ্রামের বিভিন্ন পদ্ধতির মাধ্যমে জনচেতনা বাড়ানো প্রতিকারের এক বিশেষ উপায়।

সুস্থ জীবনযাপন করা ও বিশ্বাসযোগ্য যৌন সঙ্গীর সঙ্গে যৌন সম্পর্ক সীমাবদ্ধ রাখলে যৌনরোগ সংক্রমণ থেকে মুক্ত থাকা সম্ভব। এছাড়া নিয়মিত ও সঠিকভাবে কনডোম ব্যবহার যৌন রোগ সংক্রমণ কমানোর ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ।

বেশীরভাগ যৌন ব্যাধিই নিরাময়যোগ্য। প্রাথমিক পর্যায়ে ধরা পড়লে উপযুক্ত চিকিৎসায় সেরে যায়। যৌন রোগ সংক্রমণের গতি-প্রকৃতি ও এর বিস্তারের দিকে খেয়াল রেখে অভ্যস্ত যৌন আচরণের পরিবর্তন ঘটাতে হবে এবং কনডোম ব্যবহারের মাধ্যমে এইড্‌স নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচি সফল করে তুলতে হবে।

এজন্য যৌন রোগ / এইচ. আই. ভি. / এইড্‌সকে প্রতিরোধ করার উদ্দেশ্যে স্বাস্থ্যকর্মী ও স্বাস্থ্য পরিষেবায় যুক্ত সব ব্যক্তিকে এই রোগগুলি সম্বন্ধে নিজেদের ভালভাবে জানতে হবে। জনসমাজে এই রোগ সম্বন্ধে শিক্ষা ও সচেতনতা বাড়িয়ে তুলতে হবে এবং প্রতিরোধ ও প্রতিকারের জন্য পরামর্শ দিতে হবে। যেহতু এইচ. আই. ভি. এবং যৌন রোগ উভয়েই একই রকম ঝুঁকিপূর্ণ আচরণে সংঘটিত হয় ও যৌন রোগ আবার এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ ঘটাতে সাহায্য করে সেহেতু এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স সংক্রমণ প্রতিরোধ করার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ পন্থা হল যৌন রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করা।

অষ্টম অধ্যায়

রক্ত সঞ্চালনে নিরাপত্তা ও রক্তের সঠিক ব্যবহার

স্বাস্থ্য পরিষেবায় রক্ত ও রক্তজাত দ্রব্যের সঞ্চালনের একটা বিশেষ ভূমিকা আছে। জরুরী অবস্থায় রোগীকে রক্ত বা রক্তজাত দ্রব্য দেওয়া একান্ত প্রয়োজন হয়ে পড়ে যেটা বিশেষ উপযোগী এবং জীবনদায়ী। কিন্তু রক্ত দেওয়ার মাধ্যমে কিছু মারাত্মক জীবাণু শরীরে প্রবেশ করার আশঙ্কা থেকে যায়। যে যে সংক্রমণগুলি রক্ত সঞ্চালনের মাধ্যমে হতে পারে তার মধ্যে আছে - ম্যালেরিয়া, সিফিলিস, হেপাটাইটিস 'বি', হেপাটাইটিস 'সি' এবং এইচ. আই. ভি.।

তাই চিকিৎসার জন্য অত্যন্ত জরুরী না হলে রক্ত দেওয়া যথাসম্ভব এড়িয়ে চলার চেষ্টা করা ভাল। যদি একান্তই প্রয়োজন হয় তবে রক্ত পরীক্ষা করে নিরাপদ রক্ত দেওয়াই বাঞ্ছনীয়। এইচ. আই. ভি. যুক্ত রক্ত যদি কোন ব্যক্তিকে দেওয়া হয় তবে তার এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা ১০০ শতাংশ হবেই।

রক্তের বাধ্যতামূলক পরীক্ষা

প্রত্যেক ব্লাড ব্যাঙ্কে রক্তের নিম্নলিখিত পরীক্ষা করা বাধ্যতামূলক -

১) ম্যালেরিয়ার জন্য স্লাইড পরীক্ষা

২) সিফিলিসের জন্য ভি. ডি. আর. এল. পরীক্ষা

৩) এইচ. আই. ভি.-এর অ্যান্টিবডি পরীক্ষা

৪) হেপাটাইটিস 'বি'-এর অ্যান্টিবডি পরীক্ষা

৫) হেপাটাইটিস 'সি'-এর অ্যান্টিবডি পরীক্ষা

ব্লাড ব্যাঙ্ক থেকে রক্ত নেওয়ার সময় এই পাঁচটি পরীক্ষা করার ছাপ আছে কিনা দেখে নেওয়া প্রয়োজন।

তাজা রক্ত সম্বন্ধে কিছু ভুল ধারণা ও সঠিক তথ্য

ভুল ধারণা	সঠিক তথ্য
তাজা রক্ত রোগীর জন্য সব থেকে উপকারী।	সদ্য সংগৃহীত রক্তে রোগীর তেমন কিছু বেশী উপকার হয় না। সাথে সাথে তাজা রক্ত নিলে রক্তে ৫টি পরীক্ষা করা সম্ভব না হওয়ার দরুণ সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে।
পেশাদারী রক্তদাতার রক্ত নিলে কোন সমস্যা নেই।	সুপ্রিম কোর্টের নির্দেশে সব সরকারী ও বেসরকারী ব্লাড ব্যাঙ্কে পেশাদারী রক্ত দাতার রক্ত নিষিদ্ধ হয়েছে।
ব্লাড ব্যাঙ্কের রক্তও নিরাপদ নয়।	লাইসেন্স প্রাপ্ত ব্লাড ব্যাঙ্কগুলিতে বাধ্যতামুলক ৫টি পরীক্ষাই করান হয়, তাই নিরাপদ।
অপারেশন করলেই রক্ত দিতে হয়।	- অপারেশনের সময় আচমকা রক্তপাত হলে রক্ত দেওয়ার প্রয়োজন হয়। - রোগীর দেহে ৩০ শতাংশ বা তার বেশী রক্ত ঘাটতি দেখা দিলেই রক্ত দেওয়ার প্রয়োজন হয়। - সম্ভব হলে রক্তের পরিবর্তে রক্তজাত দ্রব্যের ব্যবহার করা দরকার।

স্বেচ্ছা রক্তদান ও কারা করতে পারে

একজনের দেওয়া রক্ত আরেকজনের জীবন রক্ষা করতে পারে। স্বেচ্ছায় রক্তদানের মাধ্যমে ব্লাড ব্যাঙ্কে রক্ত মজুত থাকলে প্রয়োজন মত নিরাপদ রক্তের অভাব হবে না। তাই সকলকেই রক্তদানে উৎসাহিত করা দরকার।

- ১৮ বছর থেকে ৬০ বছর পর্যন্ত যে কোন সুস্থ ব্যক্তি যার হিমোগ্লোবিনের মাত্রা ১২.৫ গ্রাম (প্রতি মিলিলিটারে) - এর কম নয়।
- ৩ মাস অন্তর রক্ত দেওয়া যায়।
- প্রসূতি মহিলা বা শিশু মায়ের দুধ খায় এমন মহিলাদের রক্তদান করা বারণ।
- ঝুঁকিপূর্ণ আচরণে যুক্ত বা এইচ. আই. ভি. পজেটিভ ব্যক্তির রক্তদান করা বারণ।
- যাঁরা গত একবছরের মধ্যে জন্ডিস, যৌনরোগ, হৃদরোগ, ক্যানসার বা এই জাতীয় কোন গুরুতর রোগে ভুগেছেন তাঁদের রক্ত দেওয়া বারণ।
- যাঁদের ম্যালেরিয়া হয়েছে, র‍্যাডিক্যাল ট্রিটমেন্ট করে পুরোপুরি সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত (অন্ততঃ ৬ মাস) তারা রক্তদান করবেন না।

স্বেচ্ছায় রক্তদান সম্পর্কে কিছু ভুল ধারণা ও প্রশ্ন

ভুল ধারণা / প্রশ্ন	প্রকৃত তথ্য
রক্তদান করলে এইচ. আই. ভি. হয়ে যায়	সম্ভাবনা নেই।
একবার রক্ত দেবার পর, ৩ মাস আগে আবার রক্ত দেওয়া যাবে না কেন ?	৪৫ দিনের আগে অবশ্যই রক্ত দেওয়া যাবে না, কারণ রক্তদাতার রক্তাল্পতা হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
রক্ত নেবার ৬-১২ সপ্তাহ পরে সেই রক্ত দিলে সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে না।	দেহে এইচ.আই.ভি. সংক্রামিত হলেও, রক্ত পরীক্ষায় এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ শনাক্ত হতে ৬ - ১২ সপ্তাহ সময় লাগে, কারণ রক্ত পরীক্ষার দ্বারা রক্ত সংক্রমণ শনাক্ত করার জন্য যে পরিমাণ অ্যান্টিবডি প্রয়োজন সেটা রক্তে তৈরী হতে ৬-১২ সপ্তাহ সময় লাগে যাকে উইন্ডো পিরিয়ড বলে।
সংগৃহীত রক্ত বেশীদিন রাখা যায় না।	সংগৃহীত রক্ত ২৮-৩৫ দিন পর্যন্ত ব্যবহার করা যেতে পারে, যদিও সেটা নির্ভর করে কি পরিমাণ বা কি ধরণের রক্ত জমাট না বাঁধার রাসায়ণিক ব্যবহার করা হয়েছে তার উপর।

রোগীর কখন রক্ত দরকার হতে পারে

- শরীরে রক্তের ঘাটতি যখন ৩০ শতাংশ বা তারও বেশী হয়।
- ২০ থেকে ৩০ শতাংশের মধ্যে রক্তের ঘাটতি থাকলে প্লাজমা (রক্তরস) দিলেই চলে।
- যাতে রক্ত দেওয়ার প্রয়োজন না হয় সেজন্য রক্তাল্পতার কারণ খুঁজে বের করে প্রাথমিক অবস্থাতেই তার প্রতিকারের উপর বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে।
- যে রোগীর রক্তে যে উপাদানের প্রয়োজন তাকে সেই বিশেষ উপাদান দিলে অনেক ইউনিট রক্ত বাঁচান সম্ভব হবে ও রোগীও অনেক উপকৃত হবেন।
- রক্ত দেওয়া ছাড়াই একজন প্রাপ্ত বয়স্ক রোগীর ২০ শতাংশ পর্যন্ত রক্তহীনতার চিকিৎসা করা যায়।
- এক ইউনিট রক্ত (৩৫০ মিলিলিটার) দিলে একজন প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির হিমোগ্লোবিনের মাত্রা বাড়ে মাত্র ১ গ্রাম। সুতরাং মাত্র এক ইউনিট রক্ত দিলে রোগীর বিশেষ উপকারে আসে না।

নবম অধ্যায়

এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স - এর পরিচর্যা

এইড্‌স রোগীদের পরিচর্যা ও শুশ্রুষার বিষয়টির আলাদা গুরুত্ব আছে। তাদের শুধু শারীরিক পরিচর্যা ও শুশ্রুষা করলেই হবে না, সাথে সাথে তাদের মানসিক ও সামাজিক জীবনের দিকেও বিশেষ দৃষ্টি দিতে হবে। এই রোগীদের পরিচর্যা ও শুশ্রুষা কেবল হাসপাতালে করলেই হবে না। বাড়ী ফিরে যাওয়ার পরও তাদের পরিচর্যা চলতে থাকবে। সুতরাং বাড়ীর লোকদেরও পরিচর্যার বিষয় শিখিয়ে দিতে হবে। শুশ্রুষাকারীদের এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের সঠিক কারণ, এইড্‌স রোগ বিষয়ে এবং প্রতিরোধের যথাযথ ব্যবস্থা সম্বন্ধে সঠিক জ্ঞান থাকা প্রয়োজন ও জরুরী। এর সাথে ওদের পরিচর্যা ও শুশ্রুষা করার মানসিকতা, সহমর্মীতার মনোভাব ও সদিচ্ছা থাকা দরকার। শারীরিক পরিচর্যার সাথে সাথে রোগী ও তার পরিবারের লোকদের মানসিক সহায়তা দেওয়া অত্যন্ত জরুরী।

চিকিৎসা ও পরিচর্যা

এইচ. আই. ভি. আক্রান্ত ব্যক্তিরা মাঝে মধ্যে অসুস্থ হয়ে পড়ে ও তাদের হাসপাতালে ভর্ত্তি করার প্রয়োজন হয়। এদের ন্যূনতম পরিষেবা দেওয়ার জন্য প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী ও ওষুধপত্রের নিয়মিত যোগান দরকার।

স্বাস্থ্যকর্মীদের সংক্রমণ রোধ

রোগী থেকে স্বাস্থ্যকর্মীদের মধ্যে আকস্মিক সংক্রমণ রোধের জন্য নিম্নলিখিত সাবধানতা অবলম্বন করা দরকার -

- ধারালো জিনিষপত্র (যেমন সূঁচ) ব্যবহার সম্পর্কে সাবধানতা।
- সঠিকভাবে যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করা।
- ভাল করে হাত ধোওয়া।
- দেহরসের সংস্পর্শ এড়াতে গ্লাভ্‌স (gloves) ইত্যাদি আবরণীর ব্যবহার করা।

গৃহ চিকিৎসা

এইড্‌স যেহেতু দীর্ঘমেয়াদী অসুখ তাই এই রোগীদের চিকিৎসা - শুশ্রুষা অনেকাংশেই বাড়ীতে হয়ে থাকে। এজন্য বাড়ীর লোকজনদের ও সাহায্যকারীদের এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স সম্বন্ধে অবগত করতে হবে। নিম্নলিখিত সতর্কতাগুলো নিলে ভয় থাকে না -

- পরিত্যক্ত চাদর, জামা-কাপড় ইত্যাদি সরানোর পর বা দেহরসের সংস্পর্শে এলে সাবান দিয়ে ভালো করে হাত ধোওয়া।

- রোগীর বা শুশ্রুষাকারীর যারই হোক না কেন, যে কোন ক্ষত যেন ব্যান্ডেজ করে ঢেকে রাখে।
- রোগীর রক্তপাত হলে সেটা সঙ্গে সঙ্গে ১ শতাংশ ব্লিচিং পাউডার সলিউশন দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে। গ্লাভ্স কিংবা গ্লাভ্স না থাকলে পলিথিনের ঠোঙায় হাত ঢুকিয়ে কাজ করতে হবে। কাজের পর সাবান দিয়ে ভাল করে হাত ধুতে হবে।
- খালি হাতে রোগীর পরিত্যক্ত জিনিষপত্র না ছুঁয়ে গ্লাভ্স, প্লাষ্টিক, কাগজ ইত্যাদি ব্যবহার করা।
- জামা-কাপড় ও বিছানা পরিষ্কার রাখা।

পরামর্শ ও সহায়তা

- রোগের সাথে মানিয়ে নিয়ে পরবর্তী জীবনটা ভালভাবে কাটাতে সাহায্য করা।
- তার নিজস্ব সমাজের মধ্যে তাকে সবার একজন হয়ে বেঁচে থাকতে সাহায্য করা।
- তাকে দৈনন্দিন জীবন কাটাতে, কাজকর্ম, শিক্ষাদীক্ষা ইত্যাদি বিষয়ে সার্থক ও নিরাপদে এগোতে সাহায্য করা।

মহিলার জন্য পি. পি. টি. সি. টি. (P.P.T.C.T.) প্রোগ্রাম
(Prevention of Parent - to - Child Transmission)

ভারত সরকার তথা পশ্চিমবঙ্গ সরকার জানুয়ারী ২০০৪ সাল থেকে নবজাত শিশুদের শরীরে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ প্রতিরোধ করার উদ্দেশ্যে গর্ভবতী মায়েদের জন্য এই বিশেষ পরিষেবার ব্যবস্থা করেছে। গর্ভবতী মায়েরা চিকিৎসার জন্য সরকারী হাসপাতালে এলে এই বিশেষ পরিষেবার সুবিধা পেয়ে থাকেন। গর্ভাবস্থায় সুস্থ থাকতে ও সুস্থ সন্তানের জন্ম দেওয়ার জন্য নানা বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া হয়। পরামর্শদাতার বিশেষ দায়িত্ব হল কিভাবে একজন গর্ভবতী মায়ের থেকে নবজাতক শিশুর মধ্যে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ হতে পারে সে বিষয়ে মাকে ভাল করে বোঝান। মায়ের শরীরে এইচ. আই. ভি. জীবাণু আছে কিনা তা জানবার জন্য বিনামূল্যে সেই হাসপাতালে পরীক্ষা করার সুব্যবস্থা আছে। মার অনুমতি নিয়ে এই রক্ত পরীক্ষা করা হয়। রক্ত পরীক্ষা করে কোনো মা এইচ. আই. ভি. জীবাণু দ্বারা সংক্রামিত দেখা গেলে যাতে সন্তান প্রসবকালীন ও পরে সুস্থ থাকেন তার জন্য ফলো আপ করা হয়। তাকে 'নেভিরাপিন' নামে একটি বিশেষ ওষুধ বিনামূল্যে হাসপাতাল থেকে দেওয়া হয় যাতে মায়ের থেকে শিশু এইচ. আই. ভি.-তে সংক্রামিত না হয়। পশ্চিমবঙ্গে এখন মোট ১০টি হাসপাতালে এই বিশেষ পরিষেবা **(P.P.T.C.T.)** -র সুব্যবস্থা আছে -

১। কলকাতা মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল
২। নীলরতন সরকার মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল
৩। আর. জি. কর. মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল
৪। ন্যাশানাল মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল

৫। বাঁকুড়া সম্মিলনী মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল

৬। উত্তরবঙ্গ মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল

৭। বর্ধমান মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল

৮। মেদিনীপুর মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল

৯। লেডি ডাফরিন ভিক্টোরিয়া হাসপাতাল

১০। এস. এস. কে. এম. হাসপাতাল

সংক্রামিত মায়ের পরিষেবা ও যত্ন

- ☞ মহিলা এবং তার পরিবারকে গর্ভপাত ও গর্ভাবস্থা বজায় রাখার ব্যাপারে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করা।
- ☞ গর্ভাবস্থায় ও প্রসবের জন্য মায়ের সঠিক যত্ন নেওয়া।
- ☞ পরবর্ত্তীকালে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য বিভিন্ন জন্ম নিরোধ পন্থা অবলম্বন করা যাতে করে ভবিষ্যতে আর গর্ভধারণ না হয়। একমাত্র কনডোম ব্যবহারে মহিলাদের এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ থেকে বিপদমুক্ত করা যেতে পারে।

প্রসবের পর শুশ্রুষা

প্রসবের ঠিক পরেই প্রচুর রক্তপাত হতে পারে। সুতরাং সেদিকে নজর রেখে সঠিক পরামর্শ ও যত্নাদির বিশেষ প্রয়োজন।

মাতৃদুগ্ধ সেবন

এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত মায়ের যদি তার শিশুকে কার্যকরি বিকল্প দুধের ব্যবস্থা করার সামর্থ না থাকে তবেই তিনি শিশুকে মাতৃদুগ্ধ দেবেন।

এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ ও গর্ভনিরোধ

একমাত্র কনডোম ব্যবহারের মাধ্যমেই মহিলাদের এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ থেকে মুক্ত করা যেতে পারে। সেইজন্যই কনডোমই গর্ভনিরোধক পদ্ধতি হিসাবে নেওয়া অত্যন্ত প্রয়োজন। তাই তাকে সঠিকভাবে নিয়মিত কনডোম ব্যবহারের কথা বোঝাতে হবে।

শিশুর জন্মের সময় সতর্কতা

নিরাপদ ও সঠিক সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে যাতে আকস্মিকভাবে রক্ত সঞ্চার ঘটলে বা দেহরসের মাধ্যমে, সংক্রামিত সূঁচ ও অন্যান্য ধারালো যন্ত্রের মাধ্যমে সংক্রমণ ছড়াতে না পারে।

নবজাতকের শুশ্রুষার সময় সতর্কতা অবলম্বন -

- ♣ প্রসবের সময় পরিশোধিত গ্লাভ্স, গাউন, মাস্ক ইত্যাদি ব্যবহার করতে হবে।
- ♣ নাড়ী কাটার সময় রক্ত যাতে ছিটকে না যায় সেদিকে নজর রাখতে হবে।
- ♣ নাড়ী কাটা যন্ত্রপাতি ঠিকমত পরিশোধিত করতে হবে।

এইড্স ও ন্যায়নীতি

এই প্রসঙ্গে একটা কথা মনে রাখা দরকার যে রোগটা খারাপ, রোগীটা নয়। তাই জীবনে সবক্ষেত্রেই তাকে অন্যান্য মানুষের মর্যাদা দিতে হবে। নইলে সে নিজেকে লুকিয়ে রাখতে চাইবে, ফলে তার রোগ সম্বন্ধে শিক্ষা নেওয়ার এবং স্বাস্থ্য পরিচর্যা ও চিকিৎসার সম্ভাবনা কমে যাবে। তাছাড়া রোগীদের মাধ্যমে অন্যরোগীদের কাছে পৌঁছানো ও পরামর্শদানের পথও বন্ধ হয়ে যাবে। তাই এইচ. আই. ভি. / এইড্স আক্রান্ত ব্যক্তিদের সমাজ থেকে আলাদা করে দেওয়া শুধু নীতি-বিরুদ্ধই নয়, বিপদজনকও হবে।

দশম অধ্যায়

স্বাস্থ্য পরিষেবা কেন্দ্রগুলিতে এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স সংক্রমণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা

স্বাস্থ্য পরিষেবা কেন্দ্রের কর্মীদের রোগ সংক্রমণের ঝুঁকি-সম্ভাব্যতা

স্বাস্থ্য পরিষেবা কেন্দ্রে (যেমন - হাসপাতাল, আউটডোর, ক্লিনিক বা চিকিৎসা কেন্দ্র, স্বাস্থ্য কেন্দ্র, নার্সিং হোম ইত্যাদি) রক্ত, দেহনিসৃত তরল এবং জীবাণুদুষ্ট যন্ত্রপাতি প্রভৃতির মাধ্যমে সংক্রমণের নজির খুব কম। তবুও স্বাস্থ্যকর্মীদের সাবধানতা অবলম্বন করে প্রতিরোধ ব্যবস্থা নেওয়া একান্ত প্রয়োজন। স্বাস্থ্য পরিষেবা কেন্দ্রে যে উপায়ে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ ঘটতে পারে সেগুলি এরূপ -

- যখন স্বাস্থ্য পরিষেবা কর্মী উপযুক্ত প্রতিরোধ ব্যবস্থা ছাড়াই সংক্রামিত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসে, যেমন -
  - জীবাণুদুষ্ট অশোধিত ইঞ্জেকশনের সিরিঞ্জ ও সূঁচ বা ধারালো যন্ত্রপাতি ফুটে।
  - রোগীর দেহ থেকে ছিটকে আসা রক্ত যদি স্বাস্থ্য কর্মীর দেহের কোন উন্মুক্ত ক্ষতস্থানে, কেটে যাওয়া জায়গায় ব্রণ বা চর্মরোগের সংস্পর্শে আসে।

  এইভাবে সংক্রমণ অসাবধানতার জন্যই হয় এবং অবশ্যই প্রতিরোধ যোগ্য।
- এক রোগীর দেহ থেকে অন্য রোগীর দেহে সংক্রমণ -

  সাধারণতঃ অপ্রত্যক্ষভাবে এই সংক্রমণ ঘটে যেমন -
  - জীবাণুদুষ্ট অশোধিত ইঞ্জেকশনের সিরিঞ্জ, সূঁচ, ধারালো যন্ত্রপাতি।
  - তাছাড়া, জীবাণুদুষ্ট রক্ত বা রক্তজাত দ্রব্যের মাধ্যমেও ঘটতে পারে।

স্বাস্থ্য পরিষেবা কেন্দ্রে জীবাণু সংক্রমণ প্রতিরোধের উপায়

- যন্ত্রপাতি, সিরিঞ্জ, সূঁচ, ছুরি-কাঁচি ইত্যাদি জীবাণুমুক্ত করা।
- কোনো আবরণী (আচ্ছাদক) ব্যবহারের মাধ্যমে সংক্রমণ প্রতিরোধ, যেমন চিকিৎসার সময় পুরু গ্লাভ্‌স ব্যবহার করা যাতে রোগীর রক্ত, পূঁজ, দেহরসের প্রত্যক্ষ সংস্পর্শ থেকে স্বাস্থ্য পরিষেবা কর্মী রক্ষা পায়।
- চশমা, মাস্ক, গাউন ব্যবহার করা।
- আক্রান্ত রোগীদের রক্ত বা রক্তরসের সংস্পর্শে আসার পর পরিষেবা কর্মীদের হাত ও অন্যান্য স্থান ভালভাবে ধুয়ে ফেলা।
- সংক্রামিত বর্জ্যপদার্থের নিরাপদ অপসারণ জরুরী।
- রোগীর দেহ থেকে নির্গত রক্ত বা রক্তরস, দেহরস সঠিক পদ্ধতিতে শোধন করা।

☞ রাসায়নিক শোধন প্রক্রিয়ার মধ্যে ইথাইল অ্যালকোহল ৭০ শতাংশ, গৃহে ব্যবহৃত ব্লিচিং পাউডার ১০ শতাংশ, স্যাভলন ৫ শতাংশ, ডেটল ৪ শতাংশ, লাইজল ২.৫ শতাংশ মিশ্রণ জীবাণুনাশক তরল হিসাবে ব্যবহার করা হয়। এইসব জীনাণুনাশক তরল রাসায়নিক পদার্থ ঢেলে ১০ মিনিট রাখতে হবে।

☞ সবচেয়ে ভাল জীবাণুমুক্ত ও শোধন পদ্ধতি হল ১২১ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড উত্তাপে ১৫-২০ মিনিট রেখে শোধন করা। ৬০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড উত্তাপে ২০ মিনিট ধরে জলে ফুটালেও এই এইচ. আই. ভি. মুক্ত করা সম্ভব।

বৃত্তিমূলক বিপন্নতা ও সংক্রমণ উত্তর প্রতিরোধ ব্যবস্থা (PEP)

এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত রোগীকে পরিষেবা দেওয়ার সময় রোগীর সংক্রামিত রক্ত বা দেহরস থেকে স্বাস্থ্যকর্মীদের সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। স্বাস্থ্যকর্মীরা এই ধরনের বিপদের মুখোমুখি হলে তাকে বৃত্তিমূলক বিপন্নতা বলে। এই ধরনের বিপদ ঘটলে স্বাস্থ্যকর্মীদের সংক্রমণ উত্তর প্রতিরোধ ব্যবস্থা বা Post Exposure Prophylaxis (PEP) দেওয়ার ব্যবস্থা করা হয়। এতে স্বাস্থ্যকর্মীকে অ্যান্টি রেট্রোভাইরাল থেরাপি দ্বারা চিকিৎসা করা হয়।

বৃত্তিমূলক বিপন্নতা বা কর্মক্ষেত্রে সংক্রমণ ঘটলে নিম্নলিখিত প্রতিকার নিতে হবে -

- কাটা জায়গা ভাল করে সাবান দিয়ে ধোওয়া।
- সংক্রামিত বস্তু ছিটকে এসে লাগলে সেই জায়গা বেশী করে জল দিয়ে পরিস্কার করা।
- চোখ জীবাণুমুক্ত লবণ জলে (Sterile saline water) ধুইয়ে ফেলা।
- সূঁচ বা অন্য কিছু দ্বারা শরীরের কোথাও ফুটে গেলে সেই জায়গায় মুখ না লাগান।
- সম্ভাব্য সংক্রমণ বুঝতে পারলে সাথে সাথে স্থানীয় স্বাস্থ্যকর্মীর নজরে আনা।
- PEP শুরু করা।
- এইচ. আই. ভি.-র জন্য রক্ত পরীক্ষা করান।

মনে রাখা দরকার যে সংক্রমণের ৭২ ঘন্টা পরে PEP চিকিৎসা শুরু করলে কোনো সুফল পাওয়া যায় না। ৪ সপ্তাহ ওষুধ প্রয়োগে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের থেকে সুরক্ষিত হওয়া সম্ভব।

যদিও এইড্‌স আক্রান্ত রোগী থেকে স্বাস্থ্য পরিষেবা কর্মীদের সংক্রমণের আশঙ্কা খুব কম, তবুও ঘটতে পারে। এইচ. আই. ভি. জীবাণু সাধারণতঃ অক্ষত বা নিটোল ত্বকের মাধ্যমে ঘটতে পারে না। বেশির ভাগ স্বাস্থ্যকর্মীরা দুর্ঘটনাজনিত কারণে বা অসাবধানতার জন্য এই রোগের শিকার হন এবং সেটি অবশ্যই প্রতিরোধযোগ্য।

একাদশ অধ্যায়

কাউন্সেলিং বা পরামর্শদান

কাউন্সেলিং কাকে বলে ?

পরামর্শদাতা ও পরামর্শগ্রহণকারী দুজনে মুখোমুখি বসে কথোপকথন ও আলাপ-আলোচনার মাধ্যমে একটি হৃদ্যতাপূর্ণ, বিশ্বাসযোগ্য ও সংবেদনশীল সম্পর্ক স্থাপন করে, যাতে পরামর্শগ্রহণকারী তার অভ্যস্ত আচরণ বা ব্যবহারের পরিবর্তন ঘটাতে পারে। আক্রান্ত ব্যক্তিকে তার ভবিষ্যৎ কার্যকলাপ ও করণীয় কর্তব্য সম্পর্কে পরামর্শ দিয়ে ওয়াকিবহাল করা যায়।

এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স সংক্রান্ত পরামর্শদানের উদ্দেশ্য

- সঙ্কটকালীন মানসিক-সামাজিক পরিস্থিতির পর্যালোচনা করা।
- ঝুঁকিপূর্ণ ব্যবহার ও চালচলনের মধ্যে পরিবর্তন এনে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণকে প্রতিরোধ করা।

এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত ব্যক্তিদের পরামর্শদানের গুরুত্বপূর্ণ কারণ -

- কোনো ব্যক্তির একবার এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ হলে, তাকে আর সংক্রমণ মুক্ত করা যায় না।
- কোনো ব্যক্তির এইচ. আই. ভি. পজিটিভ চিহ্নিত হলে তার দুশ্চিন্তা ও মানসিক চাপ বাড়ে। তাই অসুস্থতা বেড়ে যায়, ভয় বাড়ে, ভুল বোঝাবুঝি হয় ও সম্পর্কের দূরত্ব বাড়িয়ে তোলে।
- ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ পরিবর্তনের দ্বারা এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায়।

পরামর্শদাতাদের আদর্শ আচরণবিধি

- পরামর্শগ্রহণকারীকে সাদরে গ্রহণ ও আলোচনার জন্য বন্ধুত্বপূর্ণ পরিস্থিতির সৃষ্টি করা।
- পরামর্শগ্রহণকারীর বিশ্বাস ও আস্থা অর্জন করা।
- সঠিক গোপনীয়তা বজায় রাখার ব্যাপারে পরামর্শগ্রহণকারীকে আশ্বস্ত করা।
- কথায় বাধা না দিয়ে ধৈর্যশীল হয়ে যত্ন সহকারে পরামর্শ গ্রহণকারীর কথা শোনা।
- সংবেদনশীল হওয়া ও তার সমস্যাগুলি আরও জানবার চেষ্টা করা।
- পরামর্শগ্রহণকারীর প্রতি সহমর্মী হয়ে একাধিবার তাকে পরামর্শ দেওয়া ও স্থির সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে সাহায্য করা।
- স্বাস্থ্যের অবস্থা পর্য্যবেক্ষণ করে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে সাহায্য করা।
- এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স আক্রান্ত ব্যক্তির পরিবারবর্গকে রোগীর প্রতি যত্নবান ও সহায়তা করার ব্যাপারে উৎসাহিত করা।
- কখনই পরামর্শদাতার বিচারকের বা অনুসন্ধানকারীর ভূমিকা নেওয়া উচিৎ নয়।

পরামর্শদানের বিষয়গুলি

(১) রোগ প্রতিরোধ সম্পর্কে নির্দিষ্ট বা বিশেষ ধরণের পরামর্শ -

সংক্রামিত ব্যক্তিকে স্পষ্ট করে বুঝিয়ে দিতে হবে কিভাবে চললে বা কি পদ্ধতি অবলম্বন করলে আর রোগটি অন্য কাউকে সংক্রামিত করবে না। তাকে বুঝিয়ে বলতে হবে - রক্তদান না করার জন্য, যৌন সহবাসের সময় আবশ্যিক ভাবে কনডোম ব্যবহার ও তার ব্যবহৃত ইঞ্জেকশানের সিরিঞ্জ ও দাড়ি কামানোর ব্লেড অন্য কেউ ব্যবহার না করে।

(২) মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা -

যে ব্যক্তির এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ সনাক্ত হয়েছে, যার সংক্রমণজনিত কারণে নানাবিধ অসুস্থতা দেখা দিতে শুরু করেছে, মানসিক অবসাদগ্রস্থ ব্যক্তি ও যারা ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের সঙ্গে যুক্ত, তাদের যতদূর সম্ভব কার্যকরী জীবনযাপন ও স্বাভাবিক কাজকর্মে নিযুক্ত থাকার পরামর্শ দিতে হবে। তাকে স্বনির্ভর ও আত্মসচেতন হতে উৎসাহ দিতে হবে যাতে সেই ব্যক্তি নিজের জীবনের ভার নিজেই নিতে পারে।

(৩) গ্রহণযোগ্যতা -

সংক্রামিত ব্যক্তির জীবন ও ধর্মাচরণ / বিশ্বাস ও অভ্যাসকে যথাসম্ভব শ্রদ্ধা দিয়ে তার অভ্যস্ত জীবনধারা, যৌন আচরণ ইত্যাদির পরিবর্তনের পরামর্শ হঠাৎ করে চাপিয়ে না দিয়ে, ধীরে ধীরে দক্ষতা ও কৌশলের সাথে ঐ ব্যক্তির গ্রহণযোগ্য করে তুলতে হবে।

(৪) সহজলভ্যতা -

সংক্রামিত ব্যক্তির মনে আশঙ্কা, উদ্বেগ বা সংশয় ইত্যাদি থাকে। তাই পরামর্শ পরিষেবা ঐ ব্যক্তির কাছে খুবই সহজলভ্য হতে হবে যাতে পরামর্শকারীর কাছে হাজির হয়ে তার সমস্যার সুস্পষ্ট ও সঠিক ব্যাখ্যা পায়।

(৫) সংহতিপূর্ণ ও সঠিক পরামর্শ -

পরামর্শকারীর রোগের গতি প্রকৃতি ও সঠিক ব্যবস্থার বিষয় সম্যক জ্ঞান সঞ্চয় করা দরকার যাতে সে পরামর্শের মাধ্যমে রোগীকে সুসামঞ্জস্য ও সংহতিপূর্ণ তথ্য দিতে পারে।

(৬) গোপনীয়তা -

সংক্রামিত ব্যক্তির মনের মধ্যে বিচিত্র অনুভূতি এবং তার পরিবার ও লোকালয়ের মধ্যে বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয়। তাছাড়া লোকলজ্জা, সামাজিক নিরাপত্তার অনিশ্চয়তা ও ভীতি থাকে। সেইজন্য গোপনীয়তা রক্ষার জন্য পরামর্শকারী ও পরামর্শগ্রহীতার মধ্যে একটা আস্থার সম্পর্ক গড়ে ওঠা দরকার।

ভি.সি.সি.টি.সি. (V.C.C.T.C.)

স্বেচ্ছায় গোপনীয়তার সঙ্গে পরামর্শদান ও রক্ত পরীক্ষার কিছু কেন্দ্র তৈরী হয়েছে যা ভি.সি.সি.টি.সি. নামে পরিচিত। সংক্রামিত ব্যক্তিকে ঐ সেন্টারে যাওয়ার জন্য পরামর্শ দিতে হবে। রক্ত পরীক্ষা ও পরামর্শদান ছাড়াও ভি.সি.সি.টি.সি. অন্যান্য পরিষেবার মধ্যে যোগসূত্র স্থাপন করে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের প্রতিরোধ ও পরিচর্যার বিভিন্ন ব্যবস্থাপনা করে -

- যৌন রোগ প্রতিরোধ, নির্ণয় ও চিকিৎসা।
- কনডোমের সহজলভ্যতা।
- অবিলম্বে সুযোগ সন্ধানী রোগের চিকিৎসা।
- যক্ষ্মা ও অন্যান্য রোগের প্রতিরোধ ও চিকিৎসার সুযোগ।
- এইচ. আই. ভি.-তে আক্রান্ত মহিলাদের গর্ভাবস্থায় পরিষেবার সুবিধা (পি.পি.টি.সি.টি.)।
- মা থেকে নবজাত শিশুর শরীরে সংক্রমণ প্রতিরোধ ((পি.পি.টি.সি.টি.)।
- পরিবার পরিকল্পনার সঙ্গে যোগসূত্র স্থাপন।
- এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত ব্যক্তিদের গোষ্ঠী গঠন। সমাজ এবং প্রতিবেশীদের দ্বারা সাহায্যের যোগসূত্র স্থাপন।

দ্বাদশ অধ্যায়

জাতীয় এইড্‌স নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচি রূপায়ণ

জাতীয় এইড্‌স নিবারণ কর্মসূচির মূল বিষয়সমূহ

ক) পরিকল্পনা রূপায়ণের সুষ্ঠ ব্যবস্থা

এইড্‌স নিয়ন্ত্রণের জন্য ভারত সরকার একটি জাতীয় কর্মসূচি নিয়েছে। এই কর্মসূচি রূপায়ণের জন্য জাতীয় এইড্‌স নিবারক সংস্থা (ন্যাকো) ১৯৯৩ সালে স্থাপিত হয়েছে। প্রতি রাজ্যের মত পশ্চিমবঙ্গেও 'রাজ্য এইড্‌স প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সংস্থা' গঠিত হয়েছে। এই সংস্থার মাধ্যমে সর্বস্তরে পরিকল্পনা রূপায়ণের প্রচেষ্টা সুদৃঢ় করা হয়েছে। জেলাস্তরে রাজ্য এইড্‌স কর্মসূচি রূপায়ণের জন্য উপমুখ্য আধিকারিক (Dy. CMOH-II)-কে এইড্‌স কর্মসূচি রূপায়ণে নোডাল অফিসার হিসাবে চিহ্নিত করা হয়েছে। এই কর্মসূচি রূপায়ণে সব স্বাস্থ্যকেন্দ্রে স্বাস্থ্যকর্মীদের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। এইচ. আই. ভি. জীবাণু সংক্রমণের হার কমিয়ে দীর্ঘমেয়াদী এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স মোকাবিলা করতে স্বাস্থ্যকর্মীদের অংশ গ্রহণ করতে হবে। সাথে সাথে এইড্‌স আক্রান্ত রোগীদের সামাজিক ও মানসিক চাপ কমানোর জন্য সচেষ্ট হতে হবে।

খ) যৌথ সহযোগিতা

সরকারী ও বেসরকারী পরিকাঠামোর এবং অন্যান্য সরকারী মন্ত্রক এবং সংস্থার মাধ্যমে কার্যক্রমকে আরও কার্যকরী করার চেষ্টা করা হচ্ছে। সামাজিক স্তরে বিভিন্ন গোষ্ঠীর সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপন ও যোগাযোগ যেমন - ছাত্র সমাজ, যুব সমাজ, মহিলা, কারখানার কর্মী ইত্যাদি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। একই সাথে বিভিন্ন দাতা সংস্থাগুলো ও বিভিন্ন সমাজসেবী সংস্থাগুলোর সাথে পারস্পরিক সমন্বয়ের প্রচেষ্টা উত্তরোত্তর ফলপ্রসূ হচ্ছে।

গ) এইচ. আই. ভি. এইড্‌স নিয়ন্ত্রণমূলক পর্যবেক্ষণ

এই পর্যবেক্ষণের উদ্দেশ্য হল বেশী বা কম, সবরকম ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীগুলোর মধ্যে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের প্রবণতা লক্ষ্য করা। এই প্রবণতাকে সঠিকভাবে জানার জন্য বিশেষ পর্যালোচনা ও গবেষণা ১৯৯৮ সাল থেকে চলছে। এই পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে বিভিন্ন স্তরে ঝুঁকিপ্রবন এলাকাগুলি চিহ্নিত করা এবং বিশেষ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নেওয়া সম্ভব হচ্ছে।

ঘ) যৌন রোগ নিয়ন্ত্রণ

এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ ব্যাপকভাবে যৌনক্রিয়ার মাধ্যমেই হয়ে থাকে, তাই এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের জন্য যৌন রোগ প্রতিরোধ একটি কার্যকরী পদ্ধতি। যৌন রোগের চিকিৎসায় সামাজিক স্তরে বিশেষতঃ মহিলাদের আগ্রাধিকার প্রয়োজন। প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিষেবা ব্যবস্থায় যৌন

রোগ চিকিৎসা কেন্দ্রের মান উন্নয়ন করা হয়েছে। অপেক্ষাকৃত সহজ সাধ্য পদ্ধতিতে রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসার জন্য স্বাস্থ্য আধিকারিক, ডাক্তার ও ল্যাবোরেটরি টেকনিসিয়ন এবং বিভিন্ন স্তরের স্বাস্থ্যকর্মী ও স্বাস্থ্য তত্ত্বাবধায়কদের প্রশিক্ষণের ব্যাপারে অগ্রাধিকার দেওয়া হয়েছে।

ঙ) কনডোম বিষয়ক কার্যক্রম

ভারতে প্রায় ৮৬ শতাংশ-এর বেশী এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ হয়েছে যৌন ক্রিয়ার মাধ্যমে। সেইজন্য কনডোমের ব্যবহারই সংক্রমণ প্রতিরোধের সবচেয়ে কার্যকরী উপায় বলে গণ্য করা হয়েছে। সরকারের নীতি হচ্ছে কনডোমের ব্যবহার এবং তা সহজলভ্য করা। এস. টি. ডি. / এইচ. আই. ভি. চিকিৎসা কেন্দ্রের প্রয়োজনীয় কনডোমের চাহিদা মেটানোর যথাযথ ব্যবস্থা নেওয়া হয়েছে।

চ) রক্ত নিরাপত্তা

রক্তে এইচ. আই. ভি. পরীক্ষার জন্য আঞ্চলিক রক্ত পরীক্ষা কেন্দ্র স্থাপন, ব্লাড ব্যাঙ্কগুলোর আধুনিকীকরণ ও কর্মীদের পর্যাপ্ত প্রশিক্ষণ ইত্যাদির উপর বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। ব্লাড ব্যাঙ্ক ব্যবস্থার উন্নতিসাধন করা হয়েছে। জাতীয় ও রাজ্যস্তরে ব্লাড ট্রান্সফিউশান কাউন্সিল (N.B.T.C.) স্থাপনের ব্যবস্থা করা হয়েছে। প্রতি ব্লাড ব্যাঙ্কে হাসপাতাল অধ্যক্ষের তত্ত্বাবধানে ব্লাড ট্রান্সফিউশান কাউন্সিল গঠিত হয়েছে।

ছ) তথ্য, শিক্ষা, যোগাযোগ ব্যবস্থা

এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের জন্য জনগণকে নিরাপদ যৌন আচরণে উৎসাহিত করা এবং সমাজের প্রতিটি ঝুঁকিবহুল গোষ্ঠীর কাছে পৌঁছানোর জন্য এইড্‌স প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সংস্থা বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবক সংস্থার সঙ্গে সমন্বয় সাধন করে চলেছে যেমন - মহিলা, যুবক, কিশোর-কিশোরী, কারখানার কর্মীবৃন্দ। এই সাথে উচ্চ আশঙ্কাযুক্ত গোষ্ঠীবৃন্দের কাছেও পৌঁছানোর চেষ্টা চলছে। এই সব পরিকল্পনার উদ্দেশ্য হল ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীগুলোকে প্রভাবিত করা এবং ক্রমশ প্রভাব বিস্তার করে চলা।

জ) ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীর জন্য মধ্যস্ততা বা হস্তক্ষেপ

ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীর অন্তর্ভুক্ত হল যৌনকর্মী ও তাদের খদ্দের, শিরায় মাদক গ্রহণকারী, সমকামী, প্রবাসী শ্রমিক ইত্যাদি। এই কারণে এই সব গোষ্ঠী থেকে যাতে সংক্রমণ ছড়াতে না পারে তার জন্য বিশেষ মধ্যস্থতা কার্যক্রম গ্রহণ করা হয়েছে।

ঝ) প্রভাব কমানো

জাতীয় এইড্‌স নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচি রূপায়ণে যাঁরা যুক্ত আছেন তাঁদের সকলকেই এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স রোগ চিহ্নিতকরণের উপর প্রশিক্ষণ দেওয়া হচ্ছে। এছাড়া জনগোষ্ঠী ভিত্তিক পরিষেবা ব্যবস্থাকে আরও উন্নত করার চেষ্টা করা হচ্ছে যাতে জনগোষ্ঠীর উপর এইচ. আই. ভি. / এইড্‌সের প্রভাব কমে।

স্বেচ্ছায় গোপনীয়তার সঙ্গে পরামর্শদান ও পরীক্ষা কেন্দ্র (V.C.C.T.C.)
(Voluntary Confidential Counselling & Testing Centre)

এই পরিষেবা কেন্দ্রের উদ্দেশ্য এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স সংক্রান্ত সব রকম তথ্য, পরামর্শ ও রোগী সম্বন্ধে সম্পূর্ণ গোপনীয়তা বজায় রেখে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ নির্ধারণ করার জন্য রক্ত পরীক্ষা করা। রাজ্যের সমস্ত মেডিকেল কলেজ ও জেলা সদর হাসপাতালে কাউন্সেলিং ও রক্তপরীক্ষার ব্যবস্থা আছে।

এই কেন্দ্রগুলিতে রক্ত পরীক্ষা করার আগে ব্যক্তিকে গোপনীয়তা রক্ষা করার বিষয় নিশ্চিত করা হয় ও তার রক্ত পরীক্ষা করার জন্য অনুমতি নেওয়া হয়। যদি কোন চিকিৎসক কোন ব্যক্তির এইচ. আই. ভি. পরীক্ষা করার প্রয়োজনীতা আছে মনে করেন তবে রক্ত পরীক্ষার জন্য তাকে এই কেন্দ্রে পাঠাতে পারেন। কোন ব্যক্তি স্বেচ্ছায়ও এইচ. আই. ভি. পরীক্ষা করার জন্য এখানে আসতে পারেন।

ভি.সি.সি.টি.সি.-তে দুটি স্তরে পরামর্শ দেওয়া হয় -

(১) প্রাক রক্ত পরীক্ষা পরামর্শ দান,

(২) রক্ত পরীক্ষার পর পরামর্শ দান।

এছাড়া ভি.সি.সি.টি.সি. অন্যান্য সংশ্লিষ্ট পরিষেবার সাথে যোগসূত্র স্থাপন করে দেয়।

ত্রয়োদশ অধ্যায়

এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স বিষয়ে সামাজিক, আইনগত ও নৈতিক বিষয়

সামাজিক ও নৈতিক বিষয়ে আলোচনার প্রয়োজনীয়তা

এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত ব্যক্তির অন্য যেকোন মানুষের মতই মানবাধিকারসহ সম্মানজনকভাবে বেঁচে থাকার অধিকার আছে। কিন্তু দেখা যাচ্ছে সারা পৃথিবীতে এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত ও এইড্‌স রোগে আক্রান্ত বহু মানুষই মানবাধিকারে বঞ্চিত হয়েছেন। এমন অনেক উদাহরণ আছে যাদের বাড়ীতে থাকার, কাজ করার, স্কুলে পড়ার এমনকি চিকিৎসা পাওয়ার অধিকার থেকেও বঞ্চিত করা হয়েছে। সংক্রামিত ব্যক্তিদের সম্বন্ধে তার অনুমতি ছাড়াই অন্যদের জানান হয়েছে এবং ফলে সামাজিক ধিক্কারের শিকার হয়েছে ঐ সব ব্যক্তি।

এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স-এর সমস্যা মোকাবিলায় এই নৈতিক বিষয়টির বিশেষ গুরুত্ব আছে। সামাজিক বৈষম্য, সামাজিক কিছু ভুল-ধারণা, সামাজিক বয়কট, আর্থ সামাজিক চাপ - এইসব এক চক্রের মত কাজ করে এবং রোগীদের মানসিকভাবে সম্পূর্ণ বিপর্যস্ত করে তোলে ও তাদের মানসিক / আবেগগত দূরত্ব বাড়িয়ে দেয়। সমস্যার সামাজিক বিষয়গুলি এইরূপ ঃ

(ক) চিকিৎসাগত বিষয় -

- ☞ রোগীর অনুমতি ছাড়া রক্ত পরীক্ষা করা।
- ☞ গোপনীয়তা বজায় না রাখা, রোগীর অনুমতি ছাড়া বাড়ীর লোকেদের জানিয়ে দেওয়া।
- ☞ চিকিৎসায় সুযোগ সাহায্য দিতে অস্বীকার।
- ☞ যথাযথ পরামর্শ না দেওয়া।

(খ) সামাজিক বিষয় -

- ☞ নূন্যতম মানবাধিকার দিতে অস্বীকার।
- ☞ বৈষম্য।
- ☞ পরিবার ও সামাজিক বয়কট।
- ☞ একাকীত্ব।
- ☞ কাজ থেকে ছাড়িয়ে দেওয়া / জীবিকা থেকে বঞ্চিত করা।
- ☞ বৈবাহিক জীবনের অবনতি।
- ☞ রোগীর পুরো পরিবারকেই শাস্তি দেওয়া।

(গ) আইনগত বিষয় -

- ☞ সম্পত্তির অধিকার থেকে বঞ্চিত করা।
- ☞ সামাজিক সুরক্ষা থেকে বঞ্চিত করা, যেমন - বীমা।

এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত ব্যক্তিদের জীবনের মান নির্ণয়ে সামাজিক বিষয়ের গুরুত্ব অপরিসীম। তাই স্বাস্থ্যকর্মীদের এইচ. আই. ভি. সংক্রান্ত সচেনতা বাড়াবার প্রোগ্রামগুলির মধ্যে রোগীদের, পরিবারের সদস্যদের, স্থানীয় নেতাদের, সমাজসেবীদের ও জনসাধারণকে নিয়ে এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স সংক্রান্ত এই সামাজিক, আইনগত ও নৈতিক বিষয়গুলি বিশদভাবে আলোচনা করতে হবে। চিকিৎসকদের সাথে এই প্রকার রোগীদের চিকিৎসাগত সমস্যাগুলি আলোচনা করে সমস্যাগুলির সমাধানে চেষ্টা করতে হবে। মূল কথা, সামাজিক চেতনা না বাড়ালে এইসব রোগীদের সামাজিক বৈষম্য ও বঞ্চনার শিকার বন্ধ করা সহজ হবে না। এবিষয়ে সমাজের সবাইকে এগিয়ে আসতে হবে। সুতরাং স্বাস্থ্যকর্মীদের বিভিন্ন আই.ই.সি. পদ্ধতির মাধ্যমে সমাজ তথা জনগোষ্ঠীর সচেতনতা বাড়াতে হবে।

চতুর্দশ অধ্যায়

জেনে রাখা ভাল

এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের বিষয়ে এই বইতে পর্যালোচনা করার পরও কোন কোন বিশেষ ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যকর্মীদের সঠিক ধারণার অভাব থাকতে পারে বা বোঝার মধ্যে কিছু ফাঁক থাকতে পারে। তাই, ঠিকমত খেয়াল রাখার জন্য ঐ বিশেষ বিষয়গুলির কিছু কিছু অংশ চটজলদি মনে রাখার জন্য নিচে পুনরাবৃত্তি করা হল যেগুলি স্বাস্থ্যকর্মীদের জেনে রাখা ভাল।

- এইড্‌স একটি জীবাণু সংক্রামিত ব্যাধি যার আপাততঃ নিরাময়ের কোন ওষুধ বা প্রতিষেধক টীকা নেই। এই রোগ আক্রান্ত ব্যক্তিকে মৃত্যুর পথে ঠেলে দেয়। তাই এর সংক্রমণ প্রতিরোধের একমাত্র উপায় হল সচেতনতার মাধ্যমে মানুষের ব্যবহারে পরিবর্তন নিয়ে আসা।
- যৌনক্রিয়ার মাধ্যমে প্রায় ৮৫ শতাংশ এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ ঘটে।
- এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ এড়ানো নিশ্চিত উপায় হল ঝুঁকিপূর্ণ যৌনসঙ্গম থেকে দূরে থাকা। সংক্রামিত না কেবলমাত্র এমন বিশ্বস্ত যৌনসঙ্গীর সঙ্গে যৌনসঙ্গমে লিপ্ত হওয়া।
- কনডোমের উপযুক্ত ও সঠিক পদ্ধতিতে ব্যবহার যৌনপথে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ এবং অন্যান্য যৌনরোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে ও সংক্রমণ বহুলাংশে হ্রাস করে।
- ব্লাড ব্যাঙ্ক বা রক্ত সংগ্রহ শিবিরে রক্ত দিলে কারো এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ হতে পারে না। রক্তদান প্রথায় সব সময়েই পরিশোধিত সূঁচ ব্যবহার করা হয় এবং এই সূঁচ একবার ব্যবহার করে নষ্ট করে ফেলা হয়।
- মশা বা অন্যান্য কীটপতঙ্গ যা মানুষের দেহ থেকে রক্ত শোষণ করে, তারা এইড্‌স ছড়াতে পারে না।
- এইচ. আই. ভি. জীবাণু দেহে প্রবেশ করার পর অ্যান্টিবডি তৈরী হতে প্রায় ৬ - ১২ সপ্তাহ লাগে, এই সময়কালকে উইন্ডো পিরিয়ড (Window Period) বলা হয়। এর গুরুত্ব হল যে এই সময় দেহে ভাইরাস থাকে ও অন্য ব্যক্তিকে সংক্রামিত করতে পারে। কিন্তু রক্তে অ্যান্টিবডি যথেষ্ট মাত্রায় না থাকায় ভাইরাসের উপস্থিতি ধরতে পারা যায় না। তাই অলক্ষ্যে সংক্রামণ ছড়াতে থাকে।
- একটিমাত্র রক্তের নমুনা পরীক্ষায় এইচ. আই. ভি. পজেটিভ হলেই কোন বিশেষ ব্যক্তি এইচ. আই. ভি. পজেটিভ বলে মন্তব্য করা যায় না।
- এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ ও এইড্‌স - এই দুটো বিষয়ের তফাৎ করা দরকার। আমাদের দেশে সংক্রমণ থেকে এইড্‌স রোগের উৎপত্তি হতে প্রায় ৩ - ৫ বছর লাগে। এই মধ্যবর্তী সময়টাতে কিছু কিছু লক্ষণ দেখা যায় যাতে করে এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স-এর সন্দেহ আসে যেমন - ঘাড়, বগল ও কুঁচকির গ্ল্যান্ডগুলির ব্যাথাহীনভাবে ফুলে যাওয়া। এই সময় যৌন সংসর্গ, রক্তদান বা গর্ভধারণ মারফৎ এই ভাইরাস অন্য দেহে সংক্রামিত হতে পারে।

- এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ হওয়া মানেই যক্ষা হয়েছে তা নয়। এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের ফলে দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় তাই যক্ষা সংক্রমণের সম্ভাবনা প্রায় ৬০ শতাংশ বেড়ে যায়।
- এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত শিশুকে বি.সি.জি. টীকা দেওয়া যেতে পারে যদি তার এইচ. আই. ভি. সংক্রান্ত কোনও রোগ লক্ষণ না থাকে।
- এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত মায়ের বুকের দুধ থেকে শিশুতে সংক্রমণের সম্ভাবণা খুব ক্ষীণ হলেও ঘটতে পারে। এই সংক্রমণের হার প্রায় ১৫ শতাংশ। তাই, যদি সংক্রামিত মায়ের তার শিশুকে কার্যকরি বিকল্প দুধের ব্যবস্থা করার সামর্থ্য না থাকে তবেই শিশুকে মাতৃদুগ্ধ দেওয়া যায়।
- স্বেচ্ছায় গোপনীয়তার সঙ্গে পরামর্শদান ও পরীক্ষা কেন্দ্র (ভি.সি.সি.টি.সি.) স্থাপন করা হয়েছে যেখানে এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স সংক্রান্ত সকল প্রকার তথ্য, পরামর্শ ও রক্ত পরীক্ষার সুবিধা পাওয়া যায়।
- ভি. সি. টি. সি. কোন ব্যক্তির এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ নির্ধারণ করার জন্য ঐ ব্যক্তির রক্ত পরীক্ষার জন্য তার অনুমতি (কন্‌সেন্ট) নেওয়া আবশ্যিক এবং গোপনীয়তা রক্ষা করা নিশ্চিত করা হয়।
- মার থেকে শিশুর সংক্রমণের প্রতিরোধ রুখতে সংক্রামিত মহিলাদের সঠিক পরামর্শদান খুব জরুরী।
- গর্ভবতী মার থেকে নবজাত শিশুর মধ্যে এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ প্রতিরোধের লক্ষ্যে গর্ভবতী মায়েদের জন্য পি.পি.টি.সি.টি. প্রোগ্রাম নামক একটি বিশেষ পরিষেবার সুব্যবস্থা করা হয়েছে পশ্চিমবঙ্গে ১০টি হাসপাতালে।
- এইচ. আই. ভি. যুক্ত রক্ত কোনও ব্যক্তিকে দেওয়া হলে, তার এইড্‌স হবার সম্ভাবনা ১০০ শতাংশ।
- যৌনরোগগুলি যৌনপথে এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স সংক্রমণের পথ সুগম করে তোলে ও এইচ. আই. ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা বহুলাংশে বাড়িয়ে দেয়। তাই এইচ. আই. ভি. সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য যৌন রোগের প্রতিরোধ করা একান্ত প্রয়োজনীয়।
- এইচ. আই. ভি. সংক্রামিত ও এইড্‌স রোগাক্রান্ত বহু মানুষ তাদের মানবাধিকার (চিকিৎসাগত, সামাজিক ও আইনগত বিষয়) বঞ্চিত হচ্ছে। এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স মোকাবিলায় এই নৈতিক বিষয়টির দিকে নজর রাখা দরকার।
- এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স আক্রান্ত ব্যক্তির পরিবারবর্গকে রোগীর প্রতি যত্নবান ও সহায়তা করার ব্যাপারে উৎসাহিত করতে হবে।
- এইচ. আই. ভি. / এইড্‌স ও যৌন রোগ নিয়ন্ত্রণে তথ্য শিক্ষা সংযোগ (আই. ই. সি.)-এর পদ্ধতিগুলি যথাযথ ব্যবহার করে জনগোষ্ঠীর মধ্যে জনসচেনতা গড়ে তুলে তাদের যৌন ব্যবহারে সুনির্দিষ্ট পরিবর্তন আনতে হবে ও বিজ্ঞানসম্মত করতে হবে।