

एच.आय.व्ही. विषयी  
हे आपल्याला माहिती हवे !

प्रयास

एच.आय.व्ही. विषयी  
हे आपल्याला माहिती हवे !  
© प्रयास, २०१६

प्रयास

एच. आय. व्ही. माहिती व सल्ला केंद्र,  
अमृता क्लिनिक, डेक्कन जिमखाना,  
संभाजी पूल कोपरा, कर्वे रोड,  
पुणे - ४११ ००४.  
फोन - २५४४ १२३०/ २५४२ ०३३७/६५६१५७२६  
ई-मेल : [health@prayaspune.org](mailto:health@prayaspune.org)  
वेबसाईट : [www.prayaspune.org](http://www.prayaspune.org)

प्रथम आवृत्ती - १९९५

द्वितीय आवृत्ती - १९९९

तृतीय आवृत्ती - २००२

पुर्नमुद्रण - २००३

चौथी आवृत्ती - २००७

पाचवी आवृत्ती - २०१६

मुखपृष्ठ : रमाकांत धनोकर

आतील चित्रे व मांडणी : पल्लवी आपटे, रमाकांत धनोकर

अक्षर जुळणी : मंगेश कुडले

किंमत रु. १०/-

या पुस्तकातील साहित्याचा व्यावसायिक सोडून इतर कोणत्याही कारणासाठी जितका जास्तीत जास्त उपयोग होईल तेवढा हवाच आहे.  
तेव्हा या पुस्तिकेचा निःसंकोचपणे वापर करा. असे करताना जर आम्हाला कळवले तर अधिक चांगले.

# एच.आय.व्ही. विषयी हे आपल्याला माहिती हवे

## भूमिका

मानवी अस्तित्वाच्या आरोग्य इतिहासात आजवर अनेक आजारांच्या साथींचा उल्लेख आपल्याला आढळतो. एच.आय.व्ही. इतकी प्रसिद्धी, कुतुहल आणि भीती मात्र क्वचितच आढळते. भारतात एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीचे पहिले निदान झाल्याला आता तीस वर्षे झाली. गेल्या तीस वर्षांतला या साथीचा आणि तिला नियंत्रणात आणण्यासाठी झालेल्या प्रयत्नाचा प्रवास खरोखर रोमांचकारी आहे.

१९८६ साली भारतातल्या एच.आय.व्ही.चे पहिले निदान झाले. मानवी शरीरातील प्रतिकारशक्ती कमी करणारा असा एक आजार आहे आणि तो एका विषाणूमुळे होतो हे १९८१ सालापासून समजत आलेले होते. १९८६ साली ह्या विषाणूला एच.आय.व्ही. हे नावही देण्यात आले होते, पण भारतात एकही रुग्ण नोंदवलेला नव्हता. भारतात बहुधा ही साथ येणारच नाही आणि आली तरी तिचे प्रमाण फारसे वाढणार नाही अशी काहींची ठाम समजूत होती. याचे कारण लैंगिक संबंधातून पसरणारा विषाणू भारतीय संस्कृतीत अजिबात पसरणार नाही, असे त्यांना वाटत होते.

गेल्या पन्नास वर्षांतली जगातील एकंदर आवकजावक पाहता, काही देशांमध्ये पोचलेला हा विषाणू आपल्या देशात शिरणार होताच. मात्र एकदा आल्यावर लैंगिक मार्गाने, रक्तसाठ्यातून तसेच इंजेक्शनमधून तो सर्वत्र प्रचंड पसरणार, अगदी फोफावणार, असेही काहींना वाटत होते. ह्या म्हणण्यात बरेच तथ्य होते. आपल्याकडची अपुरी आरोग्यव्यवस्था, अस्वच्छता, क्षयरोगासारख्या आजाराचे मोठे प्रमाण, कॉलरा, मलेरियाच्या साथी येवढी सगळी पार्श्वभूमी असताना एच.आय.व्ही. आल्यावर तो फोफावणारच, शिवाय लैंगिक मार्गाने पसरणारा आजार असल्याने त्याबद्दल मोकळेपणाने चर्चाही होणार नाही, त्यामुळे या साथीला अटकावही करता येणार नाही, असे सार्वजनिक आरोग्य विषयातल्या अभ्यासकांचे मत होते.

अपेक्षेनुसार आपल्या देशात ही साथ तर आलीच, इतकेच नाही तर आरोग्याचा एक महत्त्वाचा प्रश्नही झाली. तरीही वाटत होते त्या मानाने परिस्थिती आटोक्यात राहिली. देशाची लोकसंख्याच प्रचंड असल्याने एकूण रुग्णसंख्येनुसार जगात आपला तिसरा क्रमांक आजपर्यंतही राहिलेला आहे. शिवाय भारतातले आधीचे

आरोग्याचे प्रश्न होतेच, या नव्या संकटाने ते आणखी वाढले. क्षयरोगामधले तर तोवर मिळवत आणलेले यशही एच.आय.व्ही.ने धुळून नेले.

या साथीला थोपवण्यासाठी सरकारने आणि अनेक संस्थांनी प्रयत्न केले, शिवाय जागतिक पातळीवरच्या संशोधनांमधून या प्रयत्नांना दिशा मिळाली, त्या सर्वांमुळे ह्या प्रश्नाची तीव्रता कमी करण्यात आपण बरेच यश मिळवलेले आहे, असे आता दिसते आहे.

ह्या साथीच्या सुरवातीच्या काळापासून शरीरविक्रयाच्या व्यवसायातील स्त्री-पुरुषांमध्ये या लागणीचे प्रमाण सर्वात जास्त असल्याचे दिसून येत होते. या विषाणूच्या प्रसाराचे मार्ग पाहिले तर हे सहज समजण्यासारखेच आहे. जोखमीची वागणूक, म्हणजे ज्या प्रकारे एच.आय.व्ही.ची लागण होऊ शकेल असे वागणे, इथे अनेकदा घडत असल्याने लागणीची शक्यताही जास्त असते. शरीरविक्रयाच्या व्यवसायातील स्त्री-पुरुष एच. आय. व्ही.च्या साथीतले पहिले बळी आहेत. त्यांच्याकडून त्यांच्या गिन्हाईकांकडे आणि त्या गिन्हाईकाकडून पुढे अशी ही साथ सरकत गेली. शरीरविक्रयाच्या व्यवसायातल्या असोत की वैवाहिक जोडीदार असोत, स्त्रियांपर्यंत साथ पोचली तेव्हाच ती पुढच्या टप्प्यापर्यंत पोचण्याची शक्यता निर्माण झाली. एच.आय.व्ही आईकडून बाळालाही पोचत असल्याने बालकांपर्यंतही ही साथ येऊन पोचली.

१९८७ साली एच.आय.व्ही.ला थोपवणारे पहिले औषध आले. यानंतरच्या वर्षांमध्ये आणखी औषधे येऊ लागली. या औषधांना ए.आर.व्ही म्हटले जाते. ए.आर.व्ही म्हणजे अँटि रेट्रोव्हायरल्स. एच.आय.व्ही. हा रेट्रोव्हायरस या गटातला विषाणू आहे, त्यामुळे त्याला विरोध करणारी ती अँटि रेट्रोव्हायरल्स. सुरवातीला एक किंवा दोन औषधे देऊन बघितली गेली. पण पुरेसा उपयोग झाला नाही. ही औषधे विषाणूला वेगवेगळ्या टप्प्यांवर थोपवतात, वाढू देत नाहीत. १९९७ च्या सुमाराला अनेक टप्प्यांवर काम करणारी औषधे एकत्र देऊन उपयोग होतो आहे असे अभ्यासकांना दिसले. अँटि रेट्रोव्हायरल्सच्या मिश्रणाला अँटि रेट्रोव्हायरल थिरपी किंवा ट्रीटमेंट म्हणजेच ए.आर.टी. म्हणतात. ह्या औषधांनी

एच.आय.व्ही. पूर्ण बरा होईल असे सुरवातीला संशोधकांना वाटत होते, पण तसे होत नाही, हे लवकरच त्यांच्या लक्षात आले. तरी एच.आय.व्ही.ला नियंत्रणाखाली ठेवणारी औषधे मिळाली, हेही नसे थोडके.

सुरवातीला ए.आर.टी.मध्ये फारसे पर्याय उपलब्ध नसत. औषधे भयंकर महाग होती. शिवाय बऱ्याच औषधांचे दुष्परिणामही होते. गरीब देशातल्या लोकांना स्वस्त दरात औषधे मिळावीत यासाठी राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय पातळीवर खूप प्रयत्न करण्यात आले. त्यानंतर आपल्या देशात औषधे तयार व्हायला लागली आणि त्यामुळे मात्र औषधांच्या किंमती बऱ्याच खाली आल्या. २००६ च्या सुमाराला ए.आर.टी. औषधे सरकारी व्यवस्थेने मोफत द्यायला सुरवात केली. जिल्हा पातळीवर सरकारी इस्पितळांत ए.आर.टी. केंद्रे सुरु झाली. दुष्परिणाम जास्त असलेली औषधे बाजूला पडून कमीत कमी त्रास देणारी, सोईस्कर औषधे आता येत आहेत. काही दिवसात सरकारी कार्यक्रमांमध्ये त्यांचाही अंतर्भाव होईल.

ए.आर.टी. औषधे केव्हा सुरु करायची याबद्दलही जगभरात अनेक विचार झाले. सुरवातीला औषधे शक्य तेवढी उशिरा सुरु करावी आणि आयुष्य थोडेतरी वाढवता येते आहे, याबद्दल आनंद मानला जावा असा कल होता. त्यानंतर 'आयुष्य समृद्धपणे जगता येणे शक्य आहे' हा विचार प्रामुख्याने मांडला गेला आणि ए.आर.टी. औषधे लवकर सुरु करण्याकडे तज्ज्ञांचा कल होऊ लागला. आता तर अगदी सर्वसाधारण लांबीचे आयुष्य मिळण्यामध्ये फारशी अडचण उरलेली नाही. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या सूचनांनुसार भारतीय सरकारी ए.आर.टी. व्यवस्थेतील योजनेतही फरक होत गेले. एच.आय.व्ही. असल्याचे कळल्यावर त्वरित ए.आर.टी. सुरु करणे असा बदल सरकारी योजनेतही आणखी दोन वर्षांत होईल असे आता दिसते आहे. एच.आय.व्ही. हा आता प्राणघातक आजार नाही, तर एक दीर्घकालीन पण सहज नियंत्रण ठेवता येण्याजोगा आजार आहे असे म्हटले जाते.

१९९४ सालापासून आईकडून बाळाला एच.आय.व्ही. होऊ नये यासाठीची संशोधने सुरु झाली. या विषयावर अनेक संशोधने झाली. त्यातून जगाच्या पदरात उत्तम यशही मिळाले. पूर्ण ए.आर.टी. नियमितपणे आणि सातत्याने घेणाऱ्या मातेकडून बाळाच्या शरीरात एच.आय.व्ही. जाणार नाही, असा जवळजवळ खात्रीचा विश्वास आता मिळालेला आहे. ही उपचारपद्धती आता आपल्या देशातही अवलंबली जाते. गरोदरपणी एच.आय.व्ही.साठी तपासणी करणे

आणि असेल तर ए.आर.टी. घेणे, या उपायाने मातेच्या प्रकृतीचीही काळजी घेतली जाते आणि बाळालाही लागण होत नाही. लैंगिक जोडीदारांमधल्या प्रसाराची शक्यताही ए.आर.टी. औषधे घेणारांकडून कमी आहे. जोखमीची वागणूक घडेल किंवा नुकतीच घडली आहे, अशा परिस्थितीतही एच.आय.व्ही. होऊ नये म्हणून ए.आर.टी. औषधे वापरता येत आहेत. आणखी दहा-पंधरा वर्षांत, एच.आय.व्ही. संपणार नाही, पण प्रश्न म्हणून त्याची भीती वाटणे तरी जवळजवळ संपल्यात जमा होईल असा विश्वास आता या विषयातल्या संशोधकांना आणि कार्यकर्त्यांना वाटतो आहे.

ह्या उजळ बाजूकडे बघताना आपण त्यातून काय शिकलो, किंवा आणखी काय करायची गरज आहे हेही बघायला हवेच.

औषधे हे कितीही केले तरी एक तंत्रज्ञान. मानवी वागणुकीत बदल घडवण्याची क्षमता त्यात नाही. त्यामुळे कोणतेही तंत्रज्ञान सामाजिक प्रश्नाचे संपूर्ण उत्तर असू शकत नाही.

आपण बघितले तर, एच.आय.व्ही.ला जोडून येणारा कलंक अजूनही नाहीसा झालेला नाही. त्यामुळे जोखमीची वागणूक असतानाही, आपली आणि जोडीदाराची एच.आय.व्ही.साठी तपासणी करून घेण्याकडे समाजाचा कल आजही दिसत नाही. आजही अनेक डॉक्टर एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीला उपचार द्यायला नाखूश असतात. गैरसमजुती अद्यापही नाहीशा झालेल्या नाहीत. मंत्रतंत्र, यज्ञ असल्या उपायांनी एच.आय.व्ही. घालवतो असे कुणा साधूबाबाने सांगितले की त्यामागे आज एकविसाव्या शतकातही लोक धावत सुटतात हेही खरेच आहे.

एच.आय.व्ही.च्या साथीची जाणीव झाल्यापासून तीस परतीस वर्षांत ती नियंत्रणाखाली आणली गेली आहे. जगासमोर आणि देशासमोर असलेले आरोग्याचे अनेक प्रश्न सोडवण्याच्या प्रयत्नांना दिशा देणारे असे काही प्रारूप या प्रवासातून आपल्याला दिसते आहे का, ह्याकडे आपण बघायला हवे. कदाचित या प्रश्नांना सशक्तपणे सामोरे जाण्याचा रस्ता आपल्याला या प्रवासातून सापडू शकेल.

'प्रयास' आरोग्य गटात गेली अनेक वर्षे या विषयाचा अभ्यास होतो आहे. भारतातील एच.आय.व्ही.च्या साथीचा आम्ही मागोवा घेत आहोत. आरोग्याच्या कुठल्याही प्रश्नाने ग्रासलेल्या व्यक्तींना प्रेमाची, आधाराची गरज आहे आणि इतरांसारखे मूलभूत मानवी अधिकारही आहेत; हे समजावून घेतले तरच हा प्रश्न योग्य पद्धतीने हाताळता येऊ शकेल, असे आम्हाला वाटते.



## एच. आय. व्ही.ची सुरुवात कशी झाली ?

एच.आय.व्ही.बद्दल चर्चा सुरु असली की अनेकांना एक प्रश्न नेहमी पडतो. एच.आय.व्ही.ची लागण जर एकाकडून दुसऱ्याला होते, तर अगदी पहिल्यांदा कुणाला झाली आणि कशी ? आपणही आपल्या संवादाची सुरुवात त्यापासूनच करू.

खरे सांगाथचे तर या प्रश्नाचे नेमके उत्तर जगात कुणालाच माहित नाही. कारण जेव्हा सुरुवात झाली तेव्हा वैद्यकशास्त्राला ह्या रोगजंतूबद्दल, त्याने होणाऱ्या आजाराबद्दल काहीच माहित नव्हते. जेव्हा एखादा आजार नव्याने दिसायला लागतो, त्याचे वेगळे स्वरूप लक्षात येते, तेव्हा 'हे वेगळे काय बरे घडते आहे', अशी शंका शास्त्रज्ञांना येते आणि मग शोधमोहीम सुरु होते व त्या आजाराबद्दल माहिती होते.

या आजाराची सुरुवात कशी झाली असेल, हा प्रश्न आपल्याला पडतो तसा शास्त्रज्ञांनाही पडला होता, आणि पक्के उत्तर सापडणे शक्य नसल्याने त्यांनी काही अंदाज वर्तवले होते. माकडात दिसणाऱ्या एका विषाणूमध्ये नैसर्गिक बदल घडून एच.आय.व्ही. तयार झालेला असावा, आणि काही एका प्रकारे तो एका माणसात आला असावा आणि त्यापासून इतर माणसांकडे गेला असावा. हे १९३० ते १९५० ह्या काळात घडलेले असावे, असा अंदाज आहे. त्यानंतरची पंचवीस ते पन्नास वर्षे कुणाला त्याची चाहूलही लागली नसावी. कशी लागणार ? एखाद्या शरीरात एच. आय.व्ही. शिरला, त्याने प्रतिकारशक्ती कमी केली, त्यामुळे इतर अनेक आजार झाले, तरी त्यामागचे कारण हा विषाणू आहे ह्याची शंकाही आलेली नसेल.

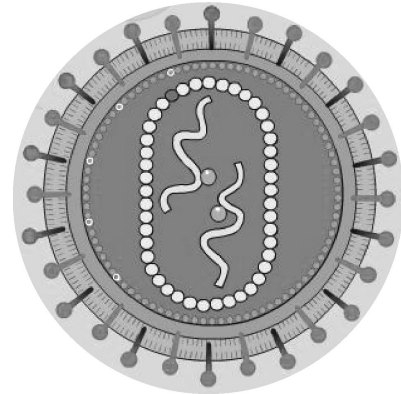
पहिल्यांदा हे काही तरी वेगळे आहे अशी शंका आली ती १९८१त लॉस एंजलीसमध्ये. एरवी सशक्त दिसणाऱ्या पाच तरुणांना साधारण एकाच सुमारास श्वसनसंस्थेचा एक गंभीर पण अगदी क्वचित दिसणारा न्युमोनिया झालेला दिसला. त्याच काळात न्यूयॉर्क आणि कॅलिफोर्निया इथून तरुणांच्या एका गटात कापोसिस सारकोमा नावाचा कॅन्सर असल्याचे कळले. हे आजार प्रतिकारशक्ती खूप कमी असलेल्यांमध्येच दिसणारे

आहेत. आणखी चौकशी केली तेव्हा हे सगळे रुग्ण समलिंगी वृत्तीचे असल्याचे लक्षात आले. त्यानंतर अनेक रुग्णांमध्ये न्युमोनिया, कापोसिस सारकोमा झाल्याचे दिसू लागले, तेव्हा १९८२ साली, प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यामुळे होणाऱ्या रोगांचा मिळून एक आजार 'एड्स', असे नाव देण्यात आले. सुरुवातीला फक्त समलिंगी व्यक्तींमध्ये असा आजार दिसला तरी नंतर रक्त भरलेले असलेल्या व्यक्तींमध्ये, स्त्रियांमध्ये आणि त्यांच्या बाळांमध्ये देखील दिसला. १९८३ पर्यंत हा आजार कसा पसरतो हे कळले. त्यानंतर ह्या आजारामागचा रोगजंतू- एक विषाणूदेखील शास्त्रज्ञांना सापडला. माणसांमध्ये प्रतिकारशक्ती खालावणारा विषाणू म्हणून एच. आय.व्ही. असे त्याचे नाव ठरले. भारतात पहिल्या एच. आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीचे निदान झाले ते १९८६ साली चेन्नईत.

## एच.आय.व्ही. म्हणजे काय ?

हुमन इन्फ्लुएन्झा व्हायरस या विषाणूच्या नावातली आद्याक्षरे घेऊन झालेले छोटे रूप म्हणजे एच. आय.व्ही. माणसांमध्ये प्रतिकारशक्ती कमी करणारा विषाणू

एच.आय.व्ही. फक्त माणसांमध्येच पसरतो. विषाणू हा अत्यंत सूक्ष्म जंतूप्रकार आहे. त्याला मानवी शरीरात गेल्यावर आसरा मिळवावा लागतो. एच. आय.व्ही.साठी हा आसरा एका प्रकारच्या पांढऱ्या पेशींमध्ये मिळतो. मानवी शरीरातली रोगप्रतिकाराची जबाबदारी प्रामुख्याने पांढऱ्या पेशींकडे असते.



सूक्ष्मदर्शक यंत्राखाली खूप मोठा दिसणारा एच.आय.व्ही.

पांढऱ्या पेशींच्या लिम्फोसाईट गटात सीडी ४ पेशी नावाचा एक प्रकार असतो. ह्या सीडी४ पेशी एच.आय.व्ही.ला हवा तसा सोईस्कर आसरा देतात. आसरा मिळाला की एच.आय.व्ही. त्या पेशींची यंत्रणा वापरून घेतो, आणि स्वतःची संख्या वाढवतो. त्यामुळे एच.आय.व्ही. शिरलेल्या पेशी मरत जातात. त्यामुळे त्या व्यक्तीची रोगप्रतिकाराची ताकद कमी होते.

एच.आय.व्ही.मुळे रोगप्रतिकाराची ताकद बरीच कमी झाल्यावर अन्न, पाणी, हवा, स्पर्श, डास वगैरे वाहक अशा अनेक मार्गांनी येणाऱ्या रोगजंतूंचे फावते. अनेक आजार होतात. अशा अनेक आजारांच्या समूहाला एड्स हे नाव देण्यात आलेले आहे.

‘एड्स’ म्हणजे (Acquired Immuno Deficiency Syndrome) ‘अक्रायर्ड इम्युनो-डेफिशियन्सी सिंड्रोम’

हा आजार आनुवंशिक नाही, जन्मजात नाही, तर तो बाहेरून शरीरात आलेला आहे. ‘अक्रायर्ड’ आहे.

‘इम्युनो-डेफिशियन्सी’ (Immuno Deficiency) म्हणजे शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी होणे.

‘सिंड्रोम’ (Syndrome) म्हणजे रूग्णात आढळणाऱ्या निरनिराळ्या लक्षणांचा समूह किंवा गट.

**आपण एच.आय.व्ही. आणि एड्स दोन्ही शब्दांच्या वर्णनात रोग प्रतिकारशक्ती असे म्हटले आहे. त्याचा अर्थ समजून घेऊ.**

आपल्या आजूबाजूच्या वातावरणात, धुळीत, पाण्यात, अन्नात, अनेक प्रकारचे सूक्ष्म जीवजंतू असतात. यातील काही आपल्या शरीरावर सतत आक्रमण करत असतात, पण आपण नेहमीच काही आजारी पडत नाही. आपले शरीर अनेक प्रकारे या रोगजंतूंना शरीरात येण्यापासून थोपवते, तसेच आल्यावरही पेशीपर्यंत पोचू न देण्याचा प्रयत्न करते. त्याशिवाय आपल्या रक्तातील पांढऱ्या पेशी वेगवेगळ्या रोगजंतूंना मारून आपले संरक्षण करतात. यालाच आपण रोगाला प्रतिकार करण्याची

एच.आय.व्ही. एखाद्या व्यक्तीच्या शरीरात शिरला आहे असे निदान झाले की अशा व्यक्तींना ‘एच.आय.व्ही. पॉझिटीव्ह’ असे म्हणतात. शिवाय एच.आय.व्ही.ची लागण असलेला किंवा एच.आय.व्ही. असलेला किंवा एच.आय.व्ही.सह जगणारा असेही आता म्हटले जाते.

शक्ती म्हणतो.

एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीची रोगप्रतिकारशक्ती कमी झाल्यावर सर्वसाधारणपणे त्या परिसरात आढळणारे रोग जास्त प्रमाणात होतात. आपल्या देशात क्षयरोग, मलेरिया, कॉलरा, टायफॉईड ह्या रोगांच्या साथी अनेकदा सुरू असतात, शिवाय क्षयरोग, ज्वर (जर उतणे), नागीण यांसारख्या आजारांचे जंतू अनेकांच्या शरीरात नेहमीच असतात. प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यावर प्रथम ह्याच जंतूंचे फावते.

## हे विषाणू पसरतात कसे ?

एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीच्या शरीरातील जवळजवळ सर्व स्रावात (रसांत) व अवयवांत एच.आय.व्ही. आढळतो. त्यातही सर्वात जास्त रक्तात. याचे कारण एच.आय.व्ही.ला आसरा देणाऱ्या सीडी४ पांढऱ्या पेशी रक्तात असतात. तसेच त्या व्यक्तीच्या लैंगिक स्रावातही एच.आय.व्ही. असतो. सर्वसाधारणपणे मुख्यतः याच दोन रसांच्या देवाणघेवाणीतून एच.आय.व्ही. एकाकडून दुसऱ्याकडे जाऊ शकतो.

**रक्त किंवा लैंगिक स्रावांची दोन शरीरांत देवाणघेवाण झाली तरच एच. आय.व्ही. चा प्रसार होऊ शकतो.**

अशी देवाणघेवाण केव्हा होऊ शकेल ?

(१) **एच.आय.व्ही. असलेले रक्त दुसऱ्या व्यक्तीस दिले गेल्यामुळे.**

(नेत्रदान, मूत्रपिंडदान, वीर्यदान यावेळी देखील लागण होण्याची शक्यता असते.)

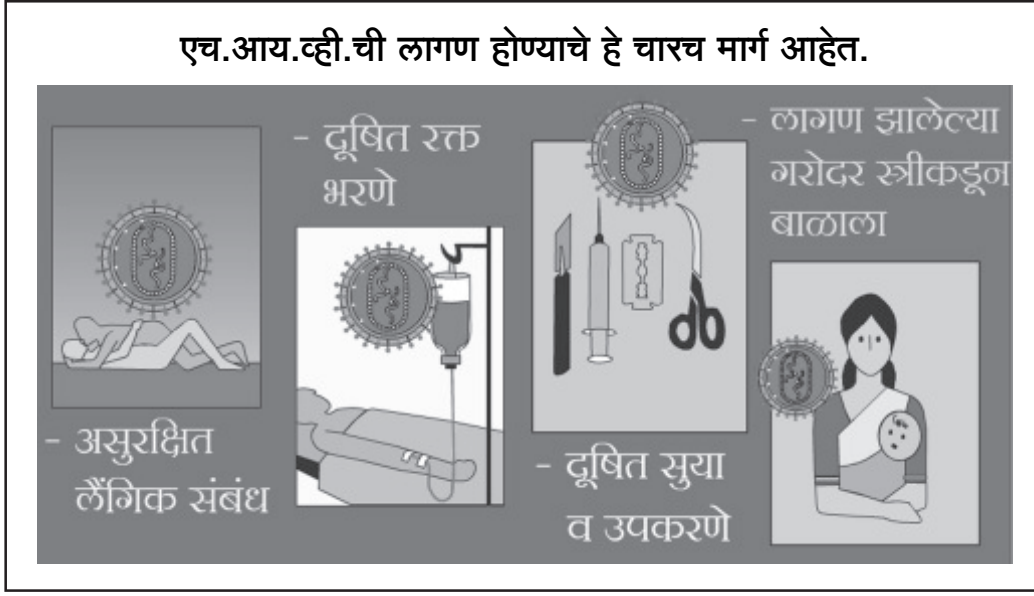
(२) **एच.आय.व्ही. असलेले रक्त लागलेल्या सुयांनी इंजेक्शन टोचले गेल्यासही लागण होण्याची शक्यता असते.**

(३) **एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीशी लैंगिक संबंध आल्यामुळे.** कारण अशा व्यक्तीच्या लैंगिक स्रावात (म्हणजे पुरुषांच्या धातूत व स्त्रियांच्या योनिस्त्रावात) एच.आय.व्ही. असतो.

(४) **गर्भवतीला एच.आय.व्ही. असेल तर तिच्या पोटातल्या बाळाला लागण होऊ शकते.** ही लागण बाळ पोटात असताना किंवा बाळंतपणाच्या वेळी किंवा आईच्या दुधातूनही होऊ शकते.

आता आपण या चारही मार्गांनी लागण कशी होऊ शकेल याचा जास्त विस्ताराने विचार करू.

## एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याचे हे चारच मार्ग आहेत.



### रक्तातून लागण कशी होऊ शकेल ?

१) अनेक आजारात किंवा शस्त्रक्रियेच्या वेळी किंवा अपघातात खूप रक्तस्राव झाला असेल तर रुग्णाला रक्त देण्याची (किंवा रुग्णाच्या शरीरात रक्त भरण्याची) गरज असते, अशा वेळी जर त्या रक्तात एच.आय.व्ही. असेल तर ते रक्त ज्या व्यक्तीला दिले जाईल तिला एच.आय.व्ही. होण्याची शक्यता असते. अर्थात आता असे होण्याची शक्यता फारच कमी आहे, कारण एखाद्या व्यक्तीच्या शरीरात भरले जाण्यापूर्वी त्या रक्तात एच.आय.व्ही. आहे किंवा काय हे आधी तपासले जाते. एखाद्या व्यक्तीला एच. आय.व्ही. ची लागण झाल्यावर पहिल्या काही काळात तो सामान्य तपासणीत समजून येत नाही. आपण रक्तपेढीत वापरतो त्या तपासणीत पहिल्या तीन महिन्यांच्या काळात अशी अडचण येऊ शकते. समजा एखाद्या व्यक्तीला एच.आय.व्ही.ची लागण झालीय आणि त्यानंतरच्या तीन महिन्यात त्याने रक्तदान केले. त्याचे रक्त एच.आय.व्ही. साठी तपासले जाईलच, पण एच.आय.व्ही. आहे हे त्यातून कळणार नाही. आता हे रक्त ज्या व्यक्तीला दिले जाईल त्या व्यक्तीला एच.आय.व्ही. होऊ शकेल. पण ह्या काळातच नेमके रक्तदान करण्याची वेळ येईल, ही फारच योगायोगाची गोष्ट आहे. अशी शक्यता आपल्या देशात १७,००० ते २०,००० रक्तदानांपैकी एखादी असते.

- २) शिरेतून मादक द्रव्ये टोचून घेण्याचे व्यसन करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये रक्तातून लागण होण्याचे प्रमाण जास्त आहे. या व्यक्ती एकाच पिचकारीमधील मादक द्रव्य एकाच सुईने एकाला टोचल्यानंतर निर्जंतुक न करता दुसऱ्याला टोचून घेत असतात. ही मादक द्रव्ये शिरेवाटेच टोचून घेतली जात असल्याने साहजिकच सुयांद्वारे थेट रक्तात विषाणूंचा प्रवेश होऊ शकतो. या व्यक्तींपैकी एखाद्याला जर एच.आय.व्ही. लागण झालेली असेल तर त्या व्यक्तीच्या शरीरातील विषाणू इतरांपर्यंत पोचू शकतात.
- ३) अशीच शक्यता दवाखान्यांमध्ये इंजेक्शन देताना दूषित रक्त लागलेल्या सुया निर्जंतुक न करता पुन्हा वापरल्या गेल्या तर काहीशी असते. दोन इंजेक्शनांच्या दरम्यान सुया व पिचकाऱ्या (सिरिंजेस) निर्जंतुक करायलाच हव्यात. आजकाल या मुद्यांबद्दल जाणीव वाढलेली असल्याने एकदा वापरून फेकून देण्याच्या म्हणजे डिस्पोझेबल पिचकाऱ्या व सुया वापरल्या जातात.
- ४) याखेरीज जत्रांमध्ये गोंदवून घेताना किंवा नाक, कान टोचून घेताना किंवा छोट्यामोठ्या शस्त्रक्रिया करताना (सुंतेसारख्या शस्त्रक्रिया अनेकदा डॉक्टरांशिवाय केल्या जातात) एकमेकांची उपकरणे वापरली गेली व त्यावर एच.आय.व्ही. असलेले रक्त असेल तरीही निरोगी व्यक्तीच्या शरीरात एच.आय.व्ही. शिरल्यामुळे लागण होण्याची शक्यता असते.



## एच.आय.व्ही. असलेल्या लैंगिक स्रावांचा शरीरात प्रवेश केव्हा होऊ शकेल ?

एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या व्यक्तीशी निरोध न वापरता लैंगिक संबंध आले तरच एच.आय.व्ही लैंगिक स्रावांचा शरीरात प्रवेश होऊ शकेल.

स्त्री-पुरुष संबंधांप्रमाणेच पुरुष-पुरुषसंबंधातही जर एकाला एच.आय.व्ही. लागण झाली असेल तर दुसऱ्याला संसर्ग होण्याची शक्यता असते.

एच.आय.व्ही.ची लागण न झालेल्या व्यक्तींच्या लैंगिक संबंधातून एच.आय.व्ही. पसरत नाही.

## लैंगिक संबंधातून कोणाला लागण होण्याची जास्त शक्यता असते ?

१) ज्यांचे अनेक जणांशी लैंगिक संबंध येतात त्यांना अर्थातच धोका सर्वात जास्त असणार.

‘लैंगिक’ संबंधाचे बाबतीत आपला समाज अजूनही फारसा ‘खुला’ नाही. म्हणजे त्याबद्दल खुलेपणाने, प्रामाणिकपणाने बोलणे ही आपली पद्धत नाही. समलिंगी लैंगिक संबंधांना तर आजही अनेकजण विकृती मानतात. त्यामुळे तसे संबंध अनेकदा छुपेपणाने होतात. साहजिकच त्यामध्ये आवश्यक ती प्रतिबंधाची काळजी घेणे शक्य होत नाही. अनेक जोडीदारांशी शरीरसंबंध असण्याचे प्रमाण आपल्या समाजातही बरेच आहे. समाजातील लिंगसांसर्गिक (लैंगिक संबंधातून पसरणाऱ्या) आजारांचे किंवा अविवाहित मुलींमधील अधिकृत/अनधिकृत गर्भपातांचे प्रमाण, तसेच एच.आय.व्ही.ची साथ भारतात आल्यावर सुरवातीला ज्या वेगाने फोफावली यावरून हे समजू शकते.

एकाच विश्वासाह जोडीदाराची जेवढी खात्री देता येईल, तेवढी अनेक जोडीदारांची नक्कीच देता येत नाही. आपल्या जोडीदाराबद्दल विश्वास वाटणे फार महत्त्वाचे आहे. आपल्याकडे लग्नाच्या जोडीदारांमध्ये म्हणजे नवराबायकोमध्ये एकमेकांबद्दलचा विश्वास आपोआपच गृहीत धरला जातो. अर्थात हा विश्वास किती खरा असतो किंवा नाही हे त्या त्या व्यक्तींवरच अवलंबून आहे.

२) एखाद्या व्यक्तीचे फक्त एकाच व्यक्तीशी लैंगिक संबंध असतील पण त्या व्यक्तीचे अनेकांशी संबंध असतील तरीही धोका आहेच. इथेही दोन प्रकारची उदाहरणे देता येतील. पहिले म्हणजे शरीरविक्रय करणाऱ्या एकाच स्त्रीशी/पुरुषाशी संबंध येणाऱ्या व्यक्तीचे. इथे ही व्यक्ती स्वतः जरी एकाच व्यक्तीशी लैंगिक संबंध करत असली तरी तिच्या शरीरविक्रय करणाऱ्या जोडीदाराचे अनेकांशी संबंध असल्याने त्या व्यक्तीला धोका आहे. दुसऱ्या उदाहरणात – समजा एखाद्या स्त्रीचे स्वतःच्याच पतीशी संबंध येतात, किंवा पतीचे फक्त पत्नीशीच संबंध आहेत, पण त्याचे किंवा तिचे अनेकांशी संबंध असतील तर त्या पत्नीला किंवा पतीलाही धोका आहेच.

३) जरी दोन्ही जोडीदारांपैकी कुणाचेही इतरांशी संबंध नसतील पण अन्य कोणत्याही मार्गांनी दोघांपैकी एकाला लागण झालेली असेल तरीही दुसऱ्याला धोका आहेच.

**एच.आय.व्ही. पसरण्यासाठी एच.आय.व्ही. असलेल्या लैंगिक स्रावांचा दुसऱ्याच्या शरीरात प्रवेश होणे जरूरीचे असते.** जेथे दुसऱ्याच्या शरीरात लिंगप्रवेश होत नाही, तिथे स्रावांच्या देवाणघेवाणीचा प्रश्नच येत नसल्यामुळे लागणीचा धोका नसतो.

लिंगप्रवेशी संबंधात सर्वाधिक धोका गुदमैथुनात असतो. त्या खालोखाल धोका योनिमैथुनात आणि त्या खालोखाल मुखमैथुनात असतो. समलिंगी संबंध करणाऱ्या पुरुषांमध्ये गुदमार्गातून संभोग करण्याची शक्यता जास्त आहे. तसेच स्त्री-पुरुषांतही गुदसंबंध असू शकतात. गुदमार्गातील नाजूक त्वचेला तसेच इंद्रियालाही जखमा होण्याची शक्यता (गुदमार्ग निसर्गतःच अरुंद असल्याने) गुदसंबंधात जास्त असल्याने त्यात सर्वात जास्त धोका असतो.

जननेंद्रियावरची त्वचा जरी वरून निरोगी दिसत असली तरी लैंगिक संबंधादरम्यान घर्षणामुळे त्या त्वचेवर अतिसूक्ष्म ओरखाडे उठू शकतात आणि अशा ओरखाड्यांमधून लैंगिक स्रावांचा प्रवेश झाल्यामुळे विषाणूची लागण होते.

जननेंद्रियांच्या त्वचेवर जर इतर आजारांमुळे जखमा असतील, व्रण असतील तर एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याची शक्यता अनेक पटींनी (सुमारे १० ते २० पटींनी) वाढते. लागण झालेल्या व्यक्तीच्या जननेंद्रियांवर जखमा असतील तर त्यातून वाहाणाऱ्या रक्त, पू इत्यादी स्रावांत विषाणूची संख्या साहजिकच जास्त प्रमाणात असते. लागण झालेल्यांच्या धातू/योनिस्त्रावांत तर विषाणू असतातच. त्यामुळे दुसऱ्याला लागण



होण्याची शक्यता जास्त असतेच - पण त्याहून महत्त्वाचे म्हणजे लागण न झालेल्या जोडीदाराच्या जननेंद्रियांवर जखमा असल्यास त्यातून विषाणूंचा प्रवेश सुकर होतो. शिवाय जखमांभोवती शरीराच्या नैसर्गिक प्रतिसादामुळे पांढऱ्या पेशींची संख्या जास्त असते. विषाणूंचा त्यांच्याशी संपर्क येण्याची शक्यताही त्यामुळे वाढते.

जननेंद्रियांवरील जखमा मुख्यत्वेकरून लिंगसांसर्गिक आजारांमुळे (पूर्वी ज्यांना गुप्तरोग म्हटले जायचे) असतात. असे आजार अनोळखी व्यक्तींशी संबंध, अनेक व्यक्तींशी संबंध असलेल्या व्यक्तींमध्ये जास्त दिसतात. एच.आय.व्ही. होण्यामध्येही हे मुद्दे महत्त्वाचे आहेत. त्यांच्यामुळे धोका वाढतो.

### इतर लिंगसांसर्गिक आजार आणि त्याबद्दलचे गैरसमज

लैंगिक संबंधातून पसरणाऱ्या आजारास लिंगसांसर्गिक आजार म्हणतात. त्यांना पूर्वी गुप्तरोग म्हटले जाई. मोकळेपणाने न बोलण्याजोगे, गुप्त ठेवण्याजोगे असे हे आजार मानले जात. या गैरसमजामुळे आणि लाजेमुळे हे आजार लपवून ठेवले जातात. कोणत्याही आजारांभोवती गुप्ततेचे वलय असण्याची गरज नाही. या गुप्ततेमुळे वेळेवर व योग्य उपचार घेण्याची शक्यता कमी होते. असे होऊ नये आणि आजाराचे स्पष्ट स्वरूप कळावे याकरता या आजारांना आता लिंगसांसर्गिक आजार असे योग्य नाव दिलेले आहे.

गरमी (सिफिलिस), परमा (गनोरिया), दुखरा ब्रण (शॅक्रॉईड), ब्रणविकार (ग्रॅन्युलोमा इंग्वायनेल) आणि जांघेतील गाठीचा विकार (लिम्फोग्रॅन्युलोमा व्हिनेरिअम) तसेच ज्वर (हर्पिस) व मस (वॉर्ट्स) एवढेच नाहीत तर शरीरसंबंधामधून पसरणारे बुरशी (कॅन्डिडा) किंवा ट्रायकोमोनस् जंतूमुळे होणारा योनिदाह, अमिबा-शिगेलासारख्या जंतूमुळे होणारे ब्रण, 'बी' प्रकारची कावीळ, मायकोप्लास्मा-युरिआप्लास्मा यासारख्या जंतूमुळे होणारा मूत्रनलिका दाह हे देखील लिंगसांसर्गिक आजारच म्हणायला हवेत.

लिंगसांसर्गिक आजारांबद्दल समाजात अनेक गैरसमजही आहेत. सार्वजनिक मुतारीत लघवी करणे, हस्तमैथुन करणे यामुळे हे रोग होतात, तसेच झालेले रोग 'कोवळ्या' मुलीशी (कुमारिकेशी) संभोग केल्याने जातात अशा अनेक गैरसमजुतीतून अनेक निष्पाप मुली बलात्कार व आजारांना

बळी पडतात. हे गैरसमज व अशा अंधश्रद्धा तातडीने दूर करायला हव्यात.

### एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या गर्भवती आईकडून गर्भाला किंवा अर्भकाला लागण होणे :

एच.आय.व्ही. असलेल्या स्त्रीला कुठलेही उपाय मिळाले नाहीत, असे गृहीत धरले तर बाळाला एच.आय.व्ही. असण्याची शक्यता चारपैकी एकाला, म्हणजे २५%, असते. मात्र आता औषधांच्या मदतीने बाळाला एच.आय.व्ही. होऊ न देणे जवळजवळ शक्य आहे.

### मातेकडून तिच्या गर्भाला लागण होते तरी कशी ?

गर्भावस्थेत सर्वसाधारणपणे आईचे रक्त व बाळाचे रक्त एकमेकांत सहजी मिसळत नाही. केवळ गर्भाला आवश्यक पोषण मातेच्या रक्तातून पुरवले जाते. परंतु काही आजारांमुळे किंवा मार वगैरे लागल्यामुळे जर वारेला इजा होऊन आईचे रक्त बाळाच्या रक्तात मिसळले तरच लागण होऊ शकते.

प्रत्यक्ष बाळंतपणाचे वेळी बाळ आईच्या योनिमार्गाच्या अरुंद वाटेने बाहेर येताना लागण होण्याची शक्यता असते.

जन्मानंतर आईच्या दुधातूनही बाळाला एच.आय.व्ही.ची लागण होऊ शकते.

### एच.आय.व्ही.च्या लागणीचा धोका पुरुषांपेक्षा स्त्रियांना जास्त आहे असे का म्हणतात ?

सुरवातीला फक्त पुरुषांमध्ये दिसणारा हा आजार आता स्त्रियांमध्येही बरोबरीने दिसतो. त्यातही १४ ते २० वयोगटातील मुली अधिक आहेत. कोणत्याही लिंगसांसर्गिक आजाराप्रमाणे एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याचा धोका पुरुषांपेक्षा स्त्रियांना जास्त असतो, म्हणजे लागण झालेल्या स्त्रीशी शरीरसंबंध आल्यास पुरुषास लागण होण्याची जेवढी शक्यता असते त्यापेक्षा लागण असलेल्या पुरुषाशी शरीरसंबंध आल्यास स्त्रीला लागण होण्याची शक्यता जास्त असते. याची काही कारणे सांगता येतील.

१) **शारीरिक :** एक तर पुरुषलिंगाच्या फक्त टोकाच्या भागावर अतिनाजूक अशी श्लेष्मल त्वचा असते. बाकी भागावर पातळ साधी त्वचा असते. स्त्रीचा पूर्ण योनिमार्ग अतिनाजूक अशा श्लेष्मल त्वचेने बनलेला असतो. त्याला लवकर इजा होऊ

शकते. दुसरे म्हणजे लैंगिक संबधानंतर पुरुषाचा धातू म्हणजे वीर्य स्त्रीच्या योनिमार्गात काही काळ राहतो. तसेच योनिमार्गाला लागलेला धातू सहज पुसता/धुता येत नाही.

**२) स्त्रीला होणाऱ्या विशिष्ट आजारांमुळे :** स्त्रियांना योनिमार्गाचे अनेक आजार असतात. अनेकदा अशा आजारांची कोणतीही त्रासदायक लक्षणे स्त्रियांत दिसत नाहीत. आजाराच्या खुणा जननेंद्रियाच्या अंतर्भागावर असल्यामुळे लवकर लक्षात येत नाहीत. तसेच लिंगसांसर्गिक आजारांवर योग्य उपचार मिळण्याचे मार्गही स्त्रियांसाठी तेवढे खुले नसतात. जननेंद्रियावर इतर आजारांमुळे जखमा, व्रण किंवा सूज असेल तर एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याची शक्यता अनेक पटींनी वाढते हे आपण यापूर्वी पाहिलेच आहे.

या दोन्ही पलीकडचा एक तिसरा आणि सगळ्यात महत्त्वाचा घटक आहे -

**३) स्त्रीचे समाजातील स्थान :** पुरुषप्रधानतेच्या चौकटीतील स्त्रीचे सामाजिक स्थान दुय्यम आहे. स्वतःचा लैंगिक जोडीदार निवडण्याचे, लैंगिक संबधात सुरक्षिततेचा आग्रह धरण्याचे फारसे स्वातंत्र्य स्त्रीला नाही. स्त्रियांना बलात्कार किंवा कुटुंबांतर्गत हिंसक संबंध अनेकदा सहन करावे लागतात. प्रतिकार करण्याएवढी सबलता नसल्यानेही त्यांच्या आरोग्याला असलेला धोका वाढतो. नको असणाऱ्या शरीरसंबंधांना 'नाही' म्हणण्याची खरी ताकद अजूनही स्त्रियांमध्ये आलेली नाही.

आपल्या जोडीदाराचे अनेकांशी संबंध आहेत हे कळूनही स्त्रिया आपल्या लैंगिक सुरक्षिततेबद्दल आपल्या जोडीदाराला

जोपर्यंत स्त्रियांत त्यांचे स्वतःचे लैंगिक संबंध निवडण्याची, नको असणाऱ्या संबधाना नाही म्हणण्याची खरी ताकद येत नाही, तोपर्यंत स्त्रियांचा हा कमकुवतपणा तसाच राहणार. एच.आय.व्ही.च्या निमित्ताने हा विषय आपल्या समोर विशेषत्वाने आलेला आहे, ही संधी घेऊन समाजामध्ये जाणीव जागृती व्हायला हवी.

मोकळेपणाने सांगू शकतात असे दिसत नाही. पुरुषांनी निरोधकाचा वापर करावा, असा आग्रह धरू शकणाऱ्या स्त्रियांची संख्या आजही अत्यल्पच आहे.

अनेकदा आर्थिक बाजूने परावलंबी असल्याने स्त्रियांना घर सोडण्याचा, घटस्फोटाचा पर्यायही सहज उपलब्ध नाही. कारण आर्थिकदृष्ट्या परावलंबी स्त्री समाजातल्या लैंगिक शोषणाला बळी पडण्याची शक्यता जास्त असते.

पतीमुळे एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या किंवा पतीला लागण आहे, पण स्वतःला नसलेल्या स्त्रियांनाही त्यांच्या परिणामांना जास्त प्रमाणात तोंड द्यावे लागते. आजारी पतीची काळजी घ्यावी लागते, मनावर कमालीचे दडपण असते, स्वतःच्या आजार-उपचारांकडे दुर्लक्ष होते, कौटुंबिक हिंसा तसेच व्यसनाधीनता यांना तोंड द्यावे लागते. पतीच्या निधनानंतर मालमतेबद्दलचे कायदे, स्त्रीचा-विशेषतः पत्नीचा हक्क डावलणारे असतात, त्यामुळे तिला पूर्ण वारसाहक्कदेखील मिळत नाही. मागच्या दहा वर्षांपर्यंत एच.आय.व्ही. वाढून पतीला मृत्यू येणे आणि वैधव्य आणि आर्थिक चणचण वाट्याला येण्याचे प्रमाणही बरेच जास्त होते.

सर्व लिंगसांसर्गिक आजारांच्या सार्थीप्रमाणे एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याचे प्रमाण सुरुवातीला शरीरविक्रय करणाऱ्या स्त्रियांत जास्त होते. त्यानंतर लागण झालेल्या पुरुषांच्या संख्येत झपाट्याने वाढ होऊ लागली. त्यानंतर सर्वसामान्य जनतेतील स्त्रियांपर्यंत ही साथ पोचली. आता या तीनही गटांमधील साथ कमी होत आहे.

**आपल्या समाजात पुरुषांनादेखील लिंगसांसर्गिक आजाराबाबतीतील प्रतिबंधात्मक उपाय आणि संपूर्ण उपचार याबद्दल माहिती आणि सेवा मिळणे अगदी सहज शक्य नसते, कारण एकूणच लिंगसांसर्गिक आजारांबद्दल पसरलेल्या अंधश्रद्धा, गैरसमज आणि अज्ञानामुळे पुरुषांनाही या संदर्भात उपचार घेण्यापर्यंत पोहोचताना बऱ्याच अडचणींना तोंड द्यायला लागते. पुरुषांकडून पुरुषांकडे किंवा स्त्री-पुरुष संबधातून एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याची शक्यता या दोन्ही प्रकारात पुरुष अनिवार्य असतो. पुरुषांनी स्वतःबरोबर आपल्या लैंगिक संबधातील जोडीदारांना, तसेच कुटुंबातील इतरही सर्व स्त्रियांना पुरेशी आरोग्यसेवा, तसेच लिंगसांसर्गिक आजारांचे निदान व उपचार सेवा मिळावी म्हणून प्रयत्नशील राहायला हवे. लैंगिक संबधातून पसरणारा आजार असो वा मादक द्रव्य टोचून घेण्याच्या**

व्यसनातून, एच.आय.व्ही.च्या प्रसारात पुरुषांचा वाटा नेहमीच जास्त प्रमाणात असतो. केवळ पत्नीला-जोडीदाराला लागणच नव्हे तर अपत्यांना लागण होणे टाळणेही पुरुषांच्या वागणुकीवर जास्त अवलंबून आहे. विवाहपूर्व तपासणी, गरोदरपणातील स्त्रीची तपासणी यांचे महत्त्व आता वाढत चालले आहे. पुरुषांनी अधिक जबाबदारीने वागायचे ठरवणे हे आता अगत्याचे झाले आहे.

### एच.आय.व्ही.ची लागण कशी टाळता येईल ?

आपण आपल्या शरीरात या विषाणूंचा प्रवेशच होऊ दिला नाही तर एच.आय.व्ही. होणार नाही. एच.आय.व्ही.ची लागण कशी टाळायची याची माहिती डॉक्टरांनी, आरोग्यरक्षकांनी, शिक्षकांनी, राजकीय नेत्यांनी, टी.व्ही.-रेडिओ आणि वृत्तपत्र-मासिकांनी सर्वांना करून द्यायला हवी.

### लैंगिक संबंदातून होणाऱ्या प्रसाराला प्रतिबंध कसा करता येईल ?

एच.आय.व्ही.च्या लागणीमध्ये सर्वात वरचा क्रमांक लैंगिक संबंदातून होणाऱ्या लागणीचा आहे. एकूण लागणीपैकी ८०-८५% लागण लैंगिक संबंदातून झालेली आढळते. यातीलही सुमारे ५०% लागण ही पंचवीस वर्षांपर्यंतच्या मुलांमुलींमध्ये आढळते, यासाठी सर्वांचे (विशेषतः वयात आलेल्या मुलामुलींचे) योग्य प्रकारे लैंगिक आरोग्य शिक्षण व्हायला हवे.

अनोळखी व्यक्तीशी किंवा ज्या व्यक्तीचे इतर अनेकांशी शरीरसंबंध असण्याची शक्यता आहे अशा व्यक्तीशी शरीरसंबंध

टाळावेत. एच.आय.व्ही.चा संबंध वेश्यागमनाशीच सातत्याने जोडला गेल्यामुळे, धोकादायक ठरू शकतील अशा इतर अनेक संबंदातील धोकाच लक्षात येत नाही. 'वेश्यागमन' या सदरात न मोडणारे, परंतु तरीही अनेकांशी असणारे शरीरसंबंध आपल्या समाजात खूप मोठ्या प्रमाणावर आहेत. अनेकांचे विवाहपूर्व/विवाहबाह्य, भिन्नलिंगी किंवा समलिंगी शरीरसंबंध असतात. त्यातील धोका समजणे खूपच गरजेचे आहे. 'निरोध' वापरल्याने केवळ एच.आय.व्ही.च नव्हे तर इतर लिंगसांसर्गिक आजारांचा संसर्ग होण्याचा धोका फार मोठ्या प्रमाणावर कमी होतो. त्यामुळे जर स्वतःला किंवा दुसऱ्या व्यक्तीला संसर्ग झाला असण्याची शंका वाटत असेल किंवा तसे माहिती असेल तर **पुरुषांनी निरोध वापरायला हवा. स्त्रियांनी तसा आग्रह धरायला हवा.**

इतर लिंगसांसर्गिक आजारांमुळे इंद्रियावर जर जखमा असतील, सूज असेल, इंद्रियातून पू किंवा स्राव येत असतील तर ताबडतोब योग्य उपचार करून घ्यावेत. स्वतःच्या लैंगिक जोडीदारांनाही आपल्या बरोबरीने पूर्ण उपचार करून घ्यायला सांगायला हवे. उपचार पूर्णपणे घ्यायला हवेत. लक्षणे कमी झाली किंवा पूर्णपणे संपली तरी वैद्यकीय सल्ल्याखेरीज औषधोपचार थांबवू नयेत. पूर्णपणे रोगमुक्त झाल्याची खात्री जोपर्यंत दिली जात नाही. तोपर्यंत शरीरसंबंध टाळायला हवेत किंवा निरोधचा वापर करायला हवा. अशा आजारांसाठी पूर्वी वापरलेली किंवा इतरांनी दिलेली औषधे योग्य वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय वापरू नयेत.



लैंगिक संबंदाचे जाळे खूप गुंतागुंतीचे असू शकते

## निरोध वापरताना ...

- प्रत्येक वेळी नवीन निरोध वापरा.
- वंगण असलेले निरोध वापरा.
- तेल, व्हॅसलीन, ग्रीस वापरू नका त्यामुळे निरोध फाटतो.
- निरोधचे पाकीट थंड व कोरड्या जागी ठेवा. उन्हात किंवा उष्णता लागेल अशा जागी ठेवू नका.
- खूप जुने निरोध वापरू नका.



## असुरक्षित लैंगिक संबंधात प्रत्येक वेळी निरोध वापरणे अतिशय जरूरीचे आहे.

...अन्य गर्भनिरोधक वापरत असलात तरीही,  
...संतती नियमनाची शस्त्रक्रिया झालेली असली तरीही

## रक्तातून होणारा एच.आय.व्ही.चा प्रसार कसा टाळता येईल ?

एच.आय.व्ही. असलेले रक्त दिले गेल्याने एच.आय.व्ही. होऊ शकतो, हे आपल्याला माहित आहे. परंतु त्या मार्गाने होण्याची शक्यता आता फारशी उरलेली नाही. कोणाही व्यक्तीला रक्त भरण्यापूर्वी सर्व अधिकृत रक्तपेढ्यांत त्या रक्ताची एच.आय.व्ही. साठी काटेकोर तपासणी करून खात्री करून घेतली जाते. त्यामुळे अधिकृत रक्तपेढीतूनच रक्त घ्यावे. व्यावसायिक रक्तदात्यांनी दिलेले रक्त वापरू नये. रुग्णांच्या नातेवाईकांनी त्यासाठी रक्तदानास तयार व्हावे. ज्या व्यक्तींनी

एच.आय.व्ही.चा संसर्ग होईल, असे काही वर्तन केले असेल (उदा. असुरक्षित शरीरसंबंध) तर अशांनी त्यानंतर ६ महिनेपर्यंत रक्तदान करणे टाळावे.

इंजेक्शन मग ते कोणत्याही कारणाने घ्यायचे असो, त्यामध्ये निर्जंतुकीकरणाची योजना हवीच. तसेच सुंता करण्यापूर्वी, नाळ कापण्यापूर्वी, कान टोचण्यापूर्वी, गोंदवण्यापूर्वी, शस्त्रक्रिया करण्यापूर्वी वापरण्यात येणारी उपकरणे नीट निर्जंतुक केलेली आहेत याची खात्री करून घ्यावी.

तसेच, मादक पदार्थ शिरेतून टोचून घ्यायचे व्यसन करत असल्यास निर्जंतुक सुया वापरण्याची दक्षता घ्यायला हवी.

## आईकडून बाळाला होणारी लागण कशी टाळता येईल ?

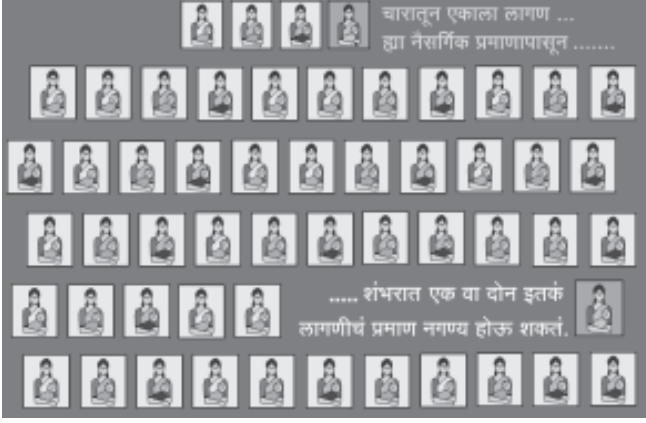
एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याची शक्यता औषधोपचारांनी जवळपास संपवता येते. गर्भवती स्त्रीला एच.आय.व्ही.ची लागण झाली असल्याचे समजल्यास लगेच उपचार सुरु करता येतात. आधीपासून औषधे सुरु असली तर ती न थांबवता सुरुच ठेवतात.

एच.आय.व्ही. असलेल्या स्त्रीच्या प्रत्येक मुलाला लागण होतेच असे नाही. औषधोपचारांची व्यवस्था नसली तर बाळाला लागण होण्याची शक्यता सुमारे २० ते २५ टक्के असते. मात्र योग्य औषधोपचार मिळाले तर बाळाला एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याची जवळजवळ शक्यता नसते.

## एच.आय.व्ही.चा प्रसार या खेरीज इतर कोणत्या प्रकारे होतो का ?

एच.आय.व्ही. असणारा लैंगिक स्राव किंवा रक्त दुसऱ्याच्या शरीरात शिरण्याची शक्यता आपल्या दैनंदिन सामाजिक आयुष्यात अजिबात नसल्याने एकत्र राहणे, एकत्र खाणे-पिणे, एकमेकांचे अंथरुण-पांघरुण वापरणे किंवा कपडे वापरणे, एकमेकांची ताट-वाटी, कप-बशी वापरणे, एकत्र पोहणे, हस्तांदोलन करणे, साधे चुंबन, स्वच्छतागृहांचा वापर यामधून एच.आय.व्ही.पसरण्याची शक्यता अजिबात नाही. डास वगैरे कीटक किंवा कुत्रा-मांजर वगैरे प्राणी चावण्यातून एच.आय.व्ही.ची लागण होत नाही.

## योग्य काळजी घेतल्यास.....



### डासांचं काय ?

बऱ्याच जणांना डासांविषयी शंका असतात. दूषित सुयांनी लागण होते आणि डास म्हणजे एक प्रकारच्या 'उडणाऱ्या सुयाच' ना? जर डास एका रुग्णाला चावून दुसऱ्याला चावला तर लागण होईल का?

अश्रू, लाळ, घाम यामधून लागण होत नाही. लघवी, उलटी, इ. स्रावांत दिसण्याइतके रक्त नसेल तर त्यांच्या संपर्कातून लागण होत नाही.

डासामुळे पसरणाऱ्या इतर आजारांमध्ये डासांच्या शरीरात त्या आजाराच्या जंतूंच्या (उदा. हिवताप/मलेरिया) जीवनचक्रातील काही टप्पे पूर्ण व्हावे लागतात. डासांच्या सोंडेतून ओढून घेतल्या गेलेल्या रक्तातील एच.आय.व्ही.चे विषाणू डासांच्या शरीरात जगत नसल्याने त्यातून पुन्हा संसर्ग होत नाही.

डासांच्या सोंडेला अतिशय थोड्या प्रमाणात बाहेरून रक्त लागलेले असते. डास दुसऱ्याला चावतो त्यावेळी ते दुसऱ्याच्या रक्ताच्या थेट संपर्कात येऊ शकत नसल्यामुळेही लागण होत नाही.

डासांच्या चावण्यामुळे पसरणारे आजार मुख्यतः लहान मुले व उतारवयात (एका जागी स्थिर राहणाऱ्या व्यक्तीत) जास्त आढळतात. घरात रुग्ण असलेल्या व्यक्तीला जर डास चावला तर त्यानंतर तो फक्त रुग्णाच्या लैंगिक जोडीदारालाच चावेल असे सांगता येत नाही. पण एच.आय.व्ही.च्या साथीत मात्र फक्त लैंगिक जोडीदाराला लागण झालेली आढळते.

या साथीच्या अभ्यासातून अशीही एक गोष्ट लक्षात आली की आफ्रिका खंडातील अनेक देशांत, जिथे डासांद्वारे पसरणाऱ्या इतर आजारांचे प्रमाण खूप जास्त आहे, तिथे गेलेल्या अनेक आरोग्यसेवक, डॉक्टर, शिक्षक, व्यावसायिक, संशोधक यापैकी काहींना मलेरिया, फायलेरियाची लागण झाली, पण लैंगिक नातेसंबंध न जोडलेल्यांना एच.आय.व्ही.ची लागण मात्र झाली नाही.

## एच.आय.व्ही.ची लागण ह्यासारख्या इतर मार्गांनी अजिबात होत नाही.





## एखाद्या व्यक्तीच्या शरीरात एच.आय.व्ही. शिरल्यानंतर काय होते ?

एच.आय.व्ही. शरीरात शिरल्यानंतर मुख्यतः विशिष्ट प्रकारच्या, म्हणजे सीडी४ नावाच्या लिम्फोसाईट्स गटातल्या, पांढऱ्या रक्तपेशींमध्ये वाढतात. त्या पेशीची पुनरुत्पादनाची क्षमता वापरून आपली संख्या वाढवतात, आणि ती पेशी फोडून बाहेर पडतात. सीडी४ पेशी ह्या इतर पांढऱ्या पेशींना लढण्याचा आदेश देणाऱ्या पेशी आहेत. त्यामुळे सीडी४ पेशी कमी झाल्या की शरीर आवश्यक प्रतिकार करू शकत नाही. मात्र आपल्या शरीरात प्रतिकारशक्ती बरीच जास्त असते आणि ती कमी व्हायला अनेक वर्षांचा वेळ लागतो. या काळात आपल्या शरीरात या आजाराचे लक्षावधी विषाणू दर दिवशी वाढताहेत, याची जाणीव त्या व्यक्तीला नसते. त्या व्यक्तीकडे बघून इतरांनाही ते कळू शकत नाही. या काळाला लक्षण-विरहित काळ म्हणतात. या काळात व्यक्तीच्या रक्तात आणि लैंगिक स्रावांमध्ये (धातू, योनिस्त्राव) विषाणू असतात, त्यामुळे त्यांच्यापासून दुसऱ्याला एच.आय.व्ही. होण्याची शक्यता मात्र असते. त्या व्यक्तीला माहीत नसल्यामुळे लैंगिक संबंधातून एच.आय.व्ही. पसरू नये यासाठी आपण निरोध वापरण्याची आवश्यकता आहे हे त्या व्यक्तीच्या लक्षात येत नाही.

रक्ताची विशिष्ट तपासणी केल्याशिवाय एच.आय.व्ही.ची लागण झाल्याचे निदान करता येत नाही.

## एच.आय.व्ही.च्या लागणीच्या निदानासाठी रक्ततपासण्या कशा केल्या जातात ?

सुमारे २-३ मि.ली. रक्त प्रयोगशाळेत तपासणीसाठी घेतले जाते. या रक्तावर 'एलायझा' नावाच्या तंत्रावर आधारित तपासणी केली जाते. (या तपासणीस सुमारे १०० ते २५० रु. खर्च येतो. सरकारी रुग्णालयांमधून ही तपासणी मोफत केली जाते.)

एकाच तपासणीनंतरचे निदान खात्रीशीर मानले जात नाही. खात्री करून घेण्यासाठी 'एलायझा' चाचणीसाठीचे वेगवेगळे संच वापरून तीनवेळा तपासणी करतात. वेस्टर्न ब्लॉट नावाची दुसरी तपासणीही करता येते. ह्या वेस्टर्न ब्लॉट पद्धतीची अचूकता जास्त आहे - परंतु ही तपासणी खूपच महागडी आहे (सुमारे १२०० ते २००० रु.). तसेच निदानाच्या अचूकतेत तीन एलायझा किंवा वेस्टर्न ब्लॉट यांच्यात काही फरक पडत नाही.

## या तपासणीबद्दल थोडेसे (एलायझा / वेस्टर्न ब्लॉट)

एच.आय.व्ही. शरीरात शिरल्यापासून सुमारे ८ ते १२ आठवड्यांच्या कालावधीनंतरच रक्ततपासणीमधून एच.आय.व्ही.ची लागण झाल्याचे निदान करता येते. एच.आय.व्ही. लागणीला प्रतिसाद म्हणून शरीर प्रतिपिंडे (अँटीबॉडीज) तयार करते. या विशिष्ट प्रतिपिंडांच्या रक्तातील अस्तित्वावरून लागणीचे निदान केले जाते. उपलब्ध तंत्रानुसार प्रयोगशाळेत सापडण्याइतके त्यांचे प्रमाण होण्यासाठी ८ ते १२ आठवड्यांचा कालावधी लागतो. याला 'अवगुंठित काळ' किंवा 'विंडो पीरियड' म्हणतात. या काळात व्यक्तीच्या शरीरात जंतू असतात. परंतु प्रयोगशाळेत रोगनिदान करता येत नाही. **मात्र अशा व्यक्तीकडून याही काळात दुसऱ्याला लागण होऊ शकते.** या तपासण्यांच्या तंत्रामध्येही आता सुधारणा झालेली आहे, सुधारित एलायझा संच आता उपलब्ध आहेत, त्यामुळे अवगुंठित काळ आणखी कमी झालेला आहे. त्यामुळे सहा आठवड्यांपूर्वीही निदान होऊ शकते.

तपासणीत दोष आढळला नाही याचा अर्थ अद्याप लागण झालेली नाही असा असला, तरी 'आपल्याला कधीही लागण होणार नाही' असा मात्र मुळीच नाही. यापुढे योग्य काळजी घ्यायलाच हवी.

## आपल्याला एच.आय.व्ही.ची लागण आहे की काय असा विचार एखाद्याच्या मनात येईल का ?

एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याचे ठरावीकच मार्ग आहेत, असुरक्षित लैंगिक संबंध, किंवा एच. आय.व्ही. असलेले रक्त लागलेल्या सुईने जखम होणे असे जोखमीचे वर्तन घडलेले असेल तर आपण जागरूकपणे तपासणी करून बघायला हवी. तसे काही नसेल तर उगाच काळजी करण्याचेही काही कारण नाही.

## एच.आय.व्ही. मुळे प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यावर कोणकोणती लक्षणे दिसतात ?

शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यामुळे शरीरावर इतर अनेक रोगांचे जंतू सहजतेने हल्ला करू शकतात. त्यामुळे वारंवार



आजारी पडणे, आजार नेहमीच्या उपचारांनी लवकर बरे न होणे, एकाच वेळी अनेक प्रकारचे आजार होणे, या लक्षणांना सुरुवात होते.

ज्यावेळी प्रतिकारशक्ती विशिष्ट मर्यादितपलीकडे कमी होऊ लागते त्यावेळी वेगवेगळ्या प्रकारची लक्षणे दिसू लागतात. बहुतेकवेळा ही लक्षणे त्या त्या समाजात सर्वसाधारणपणे जास्त प्रमाणात आढळणाऱ्या आजारांचीच असतात. आपल्या देशात क्षयरोग (टी.बी.) हा खूप मोठ्या प्रमाणावर आढळतो. सुमारे ९०% मोठ्या माणसांच्या शरीरात (विशेषतः फुफ्फुसांमध्ये) क्षयरोगाचे जंतू असतात – परंतु प्रत्येकालाच आजार होत नाही. ज्यावेळी प्रतिकारशक्ती कमी होते त्यावेळी हेच शरीरात दबा धरून राहिलेले जंतू उचल खातात आणि क्षयरोगाचा आजार होतो. याचप्रकारे कांजिण्यांचे विषाणू शरीरात अनेक वर्षे सुप्तावस्थेत राहू शकतात. ज्यावेळी हे विषाणू उचल खातात, तेव्हा नागिणीचा आजार होतो. अर्थात् हे आजार एच.आय.व्ही.ची लागण न झालेल्या व्यक्तींतही आढळतात, त्यामुळे केवळ टीबी झाला, किंवा नागिणी झाली हे बघून एच.आय.व्ही. आहे असे निदान करता येणार नाही. पक्क्या निदानासाठी एच.आय.व्ही.ची तपासणीच करावी लागते.

मात्र योग्य सल्ल्याने औषधोपचार मिळाल्यास ही लक्षणे थांबवता येतात, किंवा टाळताही येतात.

**पूर्ण विकसित एड्सचा आजार** म्हणजे एच.आय.व्ही. संसर्ग झाल्यानंतर येणारा अंतिम टप्पा असतो. अशा व्यक्तीची प्रतिकारशक्ती अत्यंत कमी झालेली असते. त्यामुळे सहसा निरोगी व्यक्तीला फारशा इजा न करणारे पण प्रतिकारशक्ती कमकुवत असलेल्यांवर मोठ्या प्रमाणावर परिणाम करतील असे संसर्गाचे आजार अशा व्यक्तीला होतात. एच. आय.व्ही.चे निदान झाल्यावर प्रतिकारशक्तीचे प्रमाण तपासले जाते, शक्य असेल तर रक्तातील या विषाणूंचे शरीरातील प्रमाणही तपासले जाते. या व्यक्तीला झालेल्या आजारांवर उपचार तसेच, ए.आर.टी. औषधे सुरु केली जातात.

उपचार योजना वेळेत न मिळाल्यास मात्र प्रतिकारशक्ती कमी कमी होत जाऊन अखेर निरनिराळ्या जंतूंचा संसर्ग होऊन मेंदूचे, मेंदूच्या आवरणांचे, फुफ्फुसांचे विविध आजार, जुलाब किंवा विशिष्ट प्रकारचे कर्करोग होऊन रोग झालेली व्यक्ती शेवटी मरण पावते.

लहान मुलांतही सर्वसाधारण याच प्रकारची लक्षणं आढळतात. अशी अनेक आजारपणं आली की मुलांची वाढही खुंटते. मुलांचा आजार सर्वसाधारणपणे प्रौढांमधील आजारापेक्षा जास्त वेगाने वाढतो. यासाठी एच.आय.व्ही. असलेल्या मातेच्या बाळांची तपासणी करून आवश्यक असेल तर ताबडतोबीने उपचार सुरु करून आजार आटोक्यात ठेवता येतो

## **एच.आय.व्ही. लागण झालीय हे कळल्यावर कोणत्या प्रकारचे उपचार करतात ?**

एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या व्यक्तींवरील उपचारांचे तीन भाग करता येतील.

**१. प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यामुळे होणाऱ्या इतर आजारांवरील उपचार :** क्षयरोग, नागिणी, जुलाब इ. आजारांवर उपचार करायलाच हवेत. आपल्या देशात क्षयरुणांच्या संख्येत झपाट्याने वाढ होते आहे. अशावेळी क्षयरोगाचे योग्य व लवकर निदान होऊन व्यवस्थित उपचार होण्यालाही महत्त्व आहे. यासाठी क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम जोमाने राबवला जायला हवा.

**२. प्रतिबंधक औषधोपचार :** प्रतिकारशक्ती कमी झालेल्या व्यक्तींना वारंवार होणारे काही आजार प्रतिबंधक औषध योजनेने टाळता येतात. बुरशी, एकपेशीय जंतू, क्षयरोग इ. विरुद्ध अशा प्रकारे प्रभावी औषधयोजना करता येते.

**३. एच.आय.व्ही.ला रोखणारी ए.आर.टी. औषधे** आता मिळतात. या औषधांचा खूप चांगला फायदा दिसतो. आता अधिक सुरक्षित म्हणजे कमी दुष्परिणाम असलेली औषधे आता मिळू लागली आहेत. ह्या औषधांच्या बाजारातील किंमतीही खूप कमी आहेत, शिवाय सरकारी आरोग्य केंद्रांमध्ये मोफत मिळण्याचीही सोय आहे. मात्र ही औषधे **कायमस्वरूपी, आयुष्यभर घ्यायची असतात.**

**एच.आय.व्ही. विरुद्ध औषधे शोधण्याबाबतीत प्रचंड संशोधन सुरु आहे. आज ना उद्या आजार पूर्ण बरा करणारी औषधे येतीलही मात्र तोपर्यंत ए.आर.टी. औषधे हाच सर्वोत्तम पर्याय उपलब्ध आहे.**

## एच.आय.व्ही.साठीच्या प्रतिबंधक लसीबद्दल :

जगभरातील शास्त्रज्ञांच्या मते अगदी नजीकच्या काळात एच.आय.व्ही. विरोधी लस सापडून ती जगभर उपलब्ध होण्याची शक्यता नाही. हा विषाणू आपले स्वरूप वेगाने बदलत राहतो. एव्हाना या विषाणूचे विविध प्रकार आणि उपप्रकार आढळले आहेत. नवनवीन उपप्रकारांना रोखू शकेल अशी प्रभावी लस तयार करणे अजून जमलेले नाही.

एच.आय.व्ही.ची लागण पूर्णतः बरी करणारा विश्वासाई उपाय कोणत्याही उपचार पद्धतीत उदा. आयुर्वेद, होमियोपॅथी, युनानी, इ. अजून सापडलेला नाही. त्यामुळे वृत्तपत्रात येणाऱ्या किंवा सांगोवांगीच्या जाहिरातबाजीवर विश्वास ठेवून ते उपचार घेणे अत्यंत धोकादायक आहे.

एच.आय.व्ही.बद्दल आपल्या मनात अनेक शंका / प्रश्न येऊ शकतात. यासंबंधी टी.व्ही./रेडिओ/वृत्तपत्र इ. माध्यमांमधून कधी चुकीची तर कधी बरोबर माहिती दिली जात असते. बऱ्याच वेळा आसपासच्या चारचौघांत या विषयांवर चर्चा झाली तरी काही गोष्टी कानावर आलेल्या असतात. मात्र अशा अपुऱ्या किंवा अर्धवट ऐकलेल्या माहितीमुळे आपल्या मनात याबाबतीत गैरसमज असतात. प्रसाराचे मार्ग, जोखमीची वागणूक वगैरे संकल्पनांविषयी स्पष्टता नसते; आणि विशेषतः लैंगिक वागणुकीशी या आजाराचा प्रसार निगडित असल्यामुळे आपल्या मनात नैतिकता, नीतीमूल्य याबाबत प्रश्न उभे राहतात. यासाठी आपण नेहमी विचारल्या जाणाऱ्या काही प्रश्नांचा विचार करूया.

## १. एच.आय.व्ही. साठीची तपासणी कोणी करून घ्यावी ?

एच.आय.व्ही.ची लागण होण्याचे ठरावीकच मार्ग आहेत. त्यापैकी कोणत्याही मार्गाने लागण झाल्याची शक्यता वाटत असल्यास त्या व्यक्तीने आपल्या रक्ताची एच.आय.व्ही.साठीची तपासणी करून घ्यावी. उदा.

- आपल्याला रक्त भरले असल्यास,
- असुरक्षित लैंगिक संबंध आलेले असल्यास,
- सर्व गरोदर स्त्रियांनी,

- लिंगसांसर्गिक आजाराची काही लक्षणे दिसत असल्यास,
- मादक द्रव्ये शिरेवाटे टोचून घेण्याचे व्यसन असल्यास,
- आपल्या लैंगिक जोडीदाराला एच.आय.व्ही.ची लागण किंवा इतर लिंगसांसर्गिक आजार असल्यास,
- एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या स्त्रीच्या मुलाबाळांनी
- काही काळापासून वारंवार वेगवेगळे आजार/आजारांची लक्षणे आढळून येत असतील आणि नेहमीच्या उपचारांनी हे आजार/लक्षणे लवकर बरी होत नसतील तर. उदा. नागीण, क्षयरोग, कावीळ इ. तसंच थोड्या काळात खूप मोठ्या प्रमाणात वजन कमी होणे, वारंवार जुलाब होणे, सतत ताप येणे इ. लक्षणे आढळल्यास.

## २. एच.आय.व्ही. ची लागण होण्याचा धोका एखाद्याला किती प्रमाणात आहे, हे कसे सांगता येईल ?

तुम्ही कसे वागता यावर तुम्हाला किती प्रमाणात धोका आहे हे अवलंबून आहे. असुरक्षित लैंगिक संबंध असणाऱ्या व्यक्तीला लागणीचा धोका असतो. अनेकांशी लैंगिक संबंध करणाऱ्या व्यक्तीला सुरक्षिततेची काळजी सर्वत्र घेणे अवघड पडते. लैंगिक संबंध करत असलेल्या दोघांपैकी एका जरी व्यक्तीला लागण असेल तर त्या व्यक्तीपासून दुसऱ्याला लागणीचा धोका असतो. शिरेतून मादक द्रव्य घेणाऱ्यांना निर्जंतुक सुया न वापरल्यास धोका आहे.

## ३. एच.आय.व्ही.ची लागण झालेली व्यक्ती सशक्त दिसू शकते का ?

होय. एच.आय.व्ही.ची लागण झाल्यावर ५ ते १० वर्षांपर्यन्त ही व्यक्ती सशक्त दिसते. याच काळात औषधे सुरू करून नियमित घेतली तर त्यानंतरही सशक्तच असते आणि त्यामुळे दिसतेही.

## ४. सत्शील माणसांना एच.आय.व्ही.ची लागण होऊ शकते का ?

होय. कारण एच.आय.व्ही. या विषाणूला सत्शील किंवा दुःशील, लहान, मोठी, गरीब-श्रीमंत, आस्तिक-नास्तिक, स्त्री-पुरुष, सुशिक्षित-अशिक्षित अथवा कोणत्याही जाती-धर्म - देशांच्या माणसातला फरक कळत नाही. एच.आय.व्ही.

संदर्भातली जोखमीची वागणूक असणाऱ्या कुणालाही लागणीचा धोका असू शकतो.

#### ५. लैंगिक संबंधानंतर मी माझे लैंगिक अवयव स्वच्छ धुतले तर मला एच.आय.व्ही.ची लागण टाळता येईल का ?

लैंगिक संबंध झाल्यानंतर जननेंद्रिये (शिशन/योनी) धुवून अथवा घासून स्वच्छ करणे हा एच.आय.व्ही.ची लागण टाळण्याचा उपाय नाही. मात्र शारीरिक स्वच्छतेसाठी तसे करणे योग्य ठरेल.

#### ६. विवाहापूर्वी स्त्री व पुरुष दोघांची तपासणी करावी का ?

वैवाहिक संबंध विश्वासावर आधारलेले असावेत असे एकीकडे म्हणत असताना, दुसरीकडे आपल्या समाजात विवाहापूर्वी कितीही चौकशी केलेली असली तरी विश्वास निर्माण होण्याइतकी एकमेकांशी ओळख बहुतेकवेळा झालेली नसते. लग्न होऊन वर्ष-दोन वर्षात गरोदर राहिलेल्या स्त्रियांपैकी एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या स्त्रियांची संख्या पाहता, लग्नापूर्वी भावी जोडीदारांनी आपली तपासणी करून घेण्याची आवश्यकता निर्माण झालेली आहे असे दिसते. फक्त मूल होण्याच्या निर्णयाशीच नव्हे तर एच.आय.व्ही. बाधित व्यक्तीबरोबर संसार करण्यात येणाऱ्या विविध अडचणींचाही विचार करणे जरूरीचे आहे. आपल्याला असणारा धोका, आपल्या जोडीदाराची आजारपणे, त्यासाठी लागणाऱ्या खर्चाची तजवीज, त्याचा आपल्यावर पडणारा बोजा, नातेसंबंधामधील ताणतणाव, अडचणीच्या काळात मदतीसाठी कोण उभे राहील - याची कल्पना अशा विविध गोष्टींचा विचार करता, लग्नाच्या वेळीच भावी जोडीदाराला एच.आय.व्ही.ची लागण आहे की नाही हे जाणून घेणे योग्यच आहे. हवे तर परस्पर संमतीने दोघा जोडीदारांनी जाणीवपूर्वक आपापली तपासणी करून घेऊन त्यानुसार लग्न करण्याचा अथवा न करण्याचा निर्णय घेणे हे सर्वात चांगले.

गेल्या काही वर्षांमध्ये सर्वांगीण विचार करून परस्पर संमतीने, 'एकाला आहे व दुसऱ्याला नाही' असे विवाहही आता होत आहेत. मात्र यात कोठेही एकाच जोडीदाराची तपासणी

केली जाण्याचा आग्रह किंवा जबरदस्ती असता कामा नये. तसेच, लागण झाली असल्यास भावी जोडीदाराला त्याची कल्पना न देता विवाह करणे किंवा विवाहानंतरही आपल्याला एच.आय.व्ही.ची लागण आहे हे जोडीदाराला न सांगणे ही फसवणुकीची आणि अन्यायकारक वागणूक आहे. शिवाय तो कायद्यानेही गुन्हा आहे.

#### ७. नोकरीच्या ठिकाणी मालकांनी कर्मचाऱ्यांची एच.आय.व्ही. करता सक्तीची तपासणी करावी का ?

नाही. कोणाच्याही खाजगी आयुष्यात ढवळाढवळ करून त्यांना सक्तीने एच.आय.व्ही.ची तपासणी करायला लावणे योग्य नाही. लागण झालेल्या व्यक्तींपासून कामाच्या ठिकाणी इतरांना लागण होण्याचा धोका नाही. सक्तीची तपासणी केल्यास गुप्तता राखली न गेल्यामुळे भेदभाव होणे, वाळीत टाकले जाणे, हक्कांपासून वंचित राहणे, मानसिक त्रास असे अनेक प्रश्न उद्भवू शकतात.

#### ८. माझ्या माहितीमध्ये कोणाला एच.आय.व्ही.ची लागण आहे असे कळले तर मी काय करावे ?

पहिली गोष्ट म्हणजे स्वतः घाबरून जाऊ नये. दुसरी गोष्ट म्हणजे त्या व्यक्तीशी तुम्ही वागत असाल तसेच, म्हणजे चांगलेच वागा. त्या व्यक्तीच्या लागणीची तुम्हाला कल्पना आहे असेही मुद्दाम जाणवून घ्यायचेही कारण नाही. तिसरी गोष्ट तुम्हाला कळलेल्या या गोष्टीची कुठेही जाहिरात करू नका. कुणाला सांगायचे किंवा नाही याबद्दलचा अधिकार त्या त्या व्यक्तीचा असतो, त्यात इतरांनी ढवळाढवळ करण्याची गरजच नाही. ह्या व्यक्तीशी लैंगिक नात्यात असणाऱ्या व्यक्तीला मात्र हे सांगण्याची जबाबदारी एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीची आहे.

#### ९. एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या व्यक्तींना समाजातून वेगळे काढण्याची गरज असते का ?

अजिबात नाही. एच.आय.व्ही.चा संसर्ग दैनंदिन सामान्य संपर्कातून होत नाही म्हणून लागण झालेल्या व्यक्तींना समाजातून वेगळे काढण्याची गरज नाही. तसे करणे अन्याय्यही आहे.

## १०. एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या व्यक्तीचे हक्क आणि कर्तव्ये काय असतात ?

एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या व्यक्तींसाठी काही वेगळे हक्क किंवा कर्तव्ये आहेत असे नाही. इतरांना संविधानानुसार असलेले सर्व हक्क एच.आय.व्ही. असलेल्यांनाही आहेत. मुलांना जन्म देणे, सुरक्षितता, खाजगी आयुष्य, हालचालीचे स्वातंत्र्य, घर, आरोग्यसेवा, शिक्षण इ. सर्व बाबतीतील हक्क ही चारचौघांसारखेच आहेत.

एच.आय.व्ही. आहे हे माहित असूनही जोडीदाराला त्याबद्दल न सांगता फसवून लग्न करणे हा गुन्हा आहे. आपल्यापासून इतरांना लागण होऊ न देण्याची दक्षता घेणे – हे कर्तव्य आहे.

## ११. एच.आय.व्ही.ची ही साथ रोखण्यासाठी सर्वांचीच सक्तीने तपासणी करायला हवी का ?

नाही. सक्तीने कोणाचीही एच.आय.व्ही. साठी तपासणी करणे अनावश्यक आहे.

## १२. एच.आय.व्ही.ची लागण झालेल्या व्यक्तीची नावे व पत्ते जाहीर केल्यास उपयोग होईल का ?

तसे करण्याची कुठलीच गरज नाही. कुठल्याही व्यक्तीच्या खाजगी आयुष्यात दखल देणे आणि त्यांना वेगळी वागणूक देणे यातून त्या व्यक्तीला त्रास होईल, पण समाजाचा काहीच फायदा होण्याजोगा नाही.

## १३. एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीची काळजी कशी घ्यावी ?

ह्या विषयातील तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने उपचार झाल्यास या आजारावर उत्तम नियंत्रण मिळवता येते.

प्रतिकारशक्ती कमी झालेल्या रुग्णाला आवश्यक ती शुश्रूषा द्यावी, एरवी वेगळे असे काहीही वागवण्याची गरज नाही. आहारात ऊर्जा तयार करणारे म्हणजे पिष्टमय (साखरेसारखे) पदार्थ थोडे अधिक द्यावेत.

रुग्णाची शुश्रूषा करताना काही साधे नियम पाळले तर तुम्हाला लागण होण्याची शक्यता नाही. रुग्णाचे जुलाब किंवा रक्त यांनी खराब झालेल्या कपड्यांतून किंवा रुग्णाच्या जखमांतून

### आरोग्य सेवा देताना घ्यावयाची काळजी

	रक्त किंवा शरीरातील इतर स्रावांशी थेट स्पर्श टाळा. रबरी/प्लॅस्टिकचे हातमोजे वापरा.
	रुग्णाच्या स्रावांशी संबंध आल्यास हात साबणाने स्वच्छ धुवा.
	नखे बारीक कापा म्हणजे हातमोजे फाटणार नाहीत.
	हातावर जखम असल्यास विशेष काळजी घ्या. हातमोजे हमखास वापरा.

रुग्णाच्या उलटी, रक्त, जुलाबाची स्वच्छता करण्यापूर्वी त्यावर जंतुनाशके टाकावीत.

वाहणाऱ्या स्रावांमुळे मलमपट्टी – शुश्रूषा करणाऱ्यास संसर्ग व्हायची शक्यता अगदी कमी प्रमाणात असते. अशा कपड्यांची स्वच्छता करताना बाजारात मिळणाऱ्या ब्लीचिंग पावडरचा वापर करावा.

दर लिटर पाण्यामागे २-३ चमचे पावडर टाकून बनवलेले द्रावण निर्जंतुकीकरणासाठी अतिशय उपयुक्त असते. रक्त लागलेले कपडे उकळावे किंवा याप्रमाणे बनवलेल्या द्रावणात सुमारे वीस मिनीटे बुडवून मग धुवावेत. एच.आय.व्ही. हा अतिशय नाजूक विषाणू असतो. साध्या साबणाने किंवा उन्हामध्ये कपडे वाळवल्यासही तो नष्ट होतो. जखमांच्या पट्ट्या वगैरेही त्यांची विल्हेवाट लावण्यापूर्वी ब्लीचिंग पावडरच्या द्रावणात आधी बुडवून मग नष्ट केल्या तर अधिक चांगले.

जखमा स्वच्छ करताना रक्ताशी किंवा स्रावांशी संपर्क टाळण्यासाठी साधे रबरी हातमोजे वापरावेत.

हाताला रक्त किंवा स्राव लागल्यास हात साबणाने व भरपूर पाण्याने धुवावेत.

एच.आय.व्ही. असलेल्या व्यक्तीने नियमित औषधे घ्यावीत यासाठी आपण त्यांचे प्रियजन असाल तर शक्य तितकी मदत जरूर करा.

## एक सामाजिक प्रश्न म्हणून एच. आय. व्ही.चा विचार करताना...

एच. आय. व्ही. ची लागण झालेल्या एकूण लोकांपैकी ९०% हून जास्त लोक विकसनशील देशांमध्ये राहतात. विकसनशील देशांमधल्या, त्यातही गरीब लोकांच्या जीवनात अगतिकतेकडे नेणारे अनेक प्रश्न असतात. एकंदर जीवनच असुरक्षित असते.

एच.आय.व्ही.च्या साथीचा लहान मुलांच्या जीवनावरही परिणाम होतो. या प्रश्नाचे दोन भाग करता येतील. मुलांना होणारी लागण आणि पालकांना झालेल्या लागणीचा मुलांवर होणारा परिणाम. गर्भवती असताना तरी एच.आय.व्ही. साठी तपासणी होऊन बालकांमध्ये एच.आय.व्ही. न पोचावा अशी पक्की काळजी घेणे आता शक्य आहे, मात्र तशी व्यवस्था उपलब्ध आहे हे समजणे महत्त्वाचे आहे. आपल्या देशात गरीब घरातील स्त्रिया आजही गर्भारपणात इस्पितळात नावनोंदणी करत नाहीत. काही वेळा थेट बाळंतपणातच इस्पितळात जातात, अशा परिस्थितीत औषधे उपलब्ध असूनही मिळत नाहीत. त्यामुळे बालकांना एच.आय.व्ही. होण्याची शक्यता उरते. अगदी कमी प्रमाणात पण मुलांना लैंगिक मार्गानेही लागण होते. व्यसने, संगत, बळजबरी, लवकर लग्न होणे, गैरफायदा घेतला जाणे वगैरे अनेक कारणांनी मुलांमुलींना लागण होते.

एच.आय.व्ही. नियंत्रणात ठेवणारी एआरटी औषधे कमालीच्या नियमितपणाने घ्यायला लागतात. अनेक पालक तशी घेत नाहीत. आता बरे वाटते आहे, मग कशाला असे म्हणून औषध बंद करतात. इतरांना कळेल या भीतीने दवाखान्यात जायचे टाळतात. असे झाल्यास पालकांचा आजार वाढून त्यांच्या मृत्यूमुळे मुले अनाथ होण्याची शक्यता असते. लहान वयात मोठ्या जबाबदाऱ्या त्यांना घ्याव्या लागतात. शालेय शिक्षण थांबू शकते. पैसे मिळवण्याची जबाबदारी अकाली अंगावर पडू शकते. बऱ्याचदा मुलांना त्यांच्या पालकांच्या मिळकतीतल्या, शेतीमधल्या हिश्यापासून वंचित ठेवले जाऊ शकते. फसवणूक केली जाऊ शकते. अनेकदा त्यांना समाजाच्या टीकेला तोंड द्यावे लागते. एच.आय.व्ही.च्या साथीमुळे काही सामाजिक प्रश्नही वाढतात.

कामधंद्यामुळे (ट्रक ड्रायव्हर्स, ऊस तोडणी कामगार) किंवा दारिद्र्यामुळे (हॉटेल कामगार-मुले) घरापासून दीर्घकाळ

दूर राहावे लागणे, विस्थापनामुळे किंवा बेकारीमुळे शहराची वाट धरायला लागणे, फुटपाथ किंवा रेल्वे फलाटावर राहावे लागणे या सगळ्यातून येणारी असुरक्षितता लैंगिक वागणुकीवर निश्चितच परिणाम करते. मुक्त गल्लाभरू बाजारपेठ शरीरव्यवसायाला प्रोत्साहन देते. पर्यटन व्यवसाय अनेकदा शरीरविक्रय व्यवसायाच्या पायावरच उभा असतो. कष्ट न करता मिळणाऱ्या पैशांची ओढ, हिंसेचे आकर्षण, लैंगिक बळजबरी वाढत चाललेली आहे. या परिस्थितीत स्त्रिया आणि मुलांची स्थिती तर आणखीनच बिकट होते. चांगले लैंगिकता शिक्षण आपल्या समाजात मिळत नाही. मनात अनेक प्रश्न राहून जातात आणि त्यांची उत्तरे देण्यासाठी कोणीही उपलब्ध नसते.

पुरुषत्वाच्या संकल्पनेत 'अधिक जर्णीशी, अधिक वेळा लैंगिक संबंध म्हणजे पौरुष' अशी कल्पना भिनलेली आहे. माणसाला माणसाचे हवे असलेले प्रेम, सुखदुःखाचे साथीदार वाटणारे एखादे माणूस हवे असणे, ही मूलभूत मानवी गरज आहे. अशा प्रेमाच्या, जिवाळ्याच्या नात्यामध्ये एकमेकांची काळजी घेण्याची भावना असते. वाढते दळणवळण, निरनिराळे लैंगिक संदेश देत राहणारी संवाद माध्यमे, विकासाच्या नावाखाली मूळ स्थानापासून विस्थापित केले जाणारे जनसमूह, वाढती बकाल शहरे या सगळ्यांचा एच.आय.व्ही. हा महत्त्वाचा आरोग्यप्रश्न बनवण्यात वाटा आहे.

एच. आय. व्ही. हा प्रश्न आता खूपच आटोक्यात येतो आहे, तरीही आजच्या टप्प्याला आपण 'आता तो फारसा प्रश्न नाही, असे म्हणून बाजूला ठेवला तर मात्र आपल्याला पश्चात्ताप करण्याची वेळ येऊ शकेल.

एच.आय.व्ही. टाळता आला तर तो टाळण्याचा आटोकाट प्रयत्न करायला हवाच. मात्र एखाद्या व्यक्तीला असेल, तर आता जीवनात काहीच उरले नाही असा समज करून घेऊ नये. नियमित औषधे घ्यावीत, वेळच्यावेळी तपासण्या कराव्यात, रक्तामध्ये एच.आय.व्ही.चे प्रमाण नगण्य राखावे, आणि जीवनाकडे उत्साहाने बघावे. उच्चरक्तदाब, मधुमेह अशा अनेक आजारात नियमितपणे औषधे घ्यावी लागतात, तशीच इथेही. आता हा घाबरवून टाकणारा प्रश्न उरलेला नाही.





# एच.आय.व्ही.च्या साथीची कोणकोणती आव्हाने आजही आपल्यासमोर आहेत ?

❧ एच.आय.व्ही.च्या साथीला तीस वर्षांहून अधिक काळ लोटल्यावर आपल्याला दिसते की नव्याने लागण होण्याचे प्रमाण आता कमी झाले असले तरी आजही लाखो लोकांना लागण होतेच आहे. प्रत्येक लागण एच.आय.व्ही.असलेल्या व्यक्तीकडूनच होत असते. आपल्याला एच.आय.व्ही.आहे असे माहीत असले तर त्यांच्याकडून दुसऱ्याला होण्याची शक्यता कमी आहे. याचा अर्थ आजही अनेकांना 'आपल्याला एच.आय.व्ही. आहे,' हे माहीत नसते.

❧ एच.आय.व्ही.चा प्रसार थांबवण्यासाठी आजवर केले जाणारे प्रयत्न न थांबता सुरू ठेवायला हवेतच. एच.आय.व्ही.च्या नव्या लागणीपैकी जवळजवळ ५०% तरुणगटात आहेत. या गटात जाणीवजागृतीसाठी विशेष प्रयत्न करायला हवे आहेत. आपल्या देशातली बहुसंख्य लागण ही भिन्नलिंगी संबंधातून होत असली, आणि त्यामध्ये घट झाली असली तरी शिरेतून मादक द्रव्य घेणारांमध्ये तसेच समलिंगी गटांमध्ये एच.आय.व्ही.च्या नव्या लागणीचे प्रमाण फारसे कमी झालेले नाही. ह्या गटांपर्यंत कार्यकर्त्यांना सहजपणे पोचता येत नाही, त्यामुळे आवश्यक तेवढी जाणीवजागृती इथे झालेली नाही.

❧ लागण असलेल्या व्यक्तींचे निदान लवकर होणे हे एक मोठे आव्हान आजही आपल्यासमोर आहे. आता औषधे आहेत, आणि ती प्रतिकारशक्ती खालावण्यापूर्वीच सुरू झाली तर सर्वात चांगले, पण आजही प्रतिकारशक्ती बरीच कमी होऊन लक्षण दिसू लागल्यावरच बहुतेकवेळा निदान होताना दिसते.

❧ आज ए.आर.टी. औषधे घेत असलेले आणि ज्यांना भविष्यात तशी औषधे घेण्याची गरज पडेल असे आज अंदाजे किमान वीस लाख लोक आपल्या देशात आहेत. त्यांना यापुढील अनेक वर्षे औषधे पुरवण्याची आणि आवश्यक तपासण्यांची सोय करण्याची जबाबदारी आपल्या आरोग्यव्यवस्थेवर आहे. आजही काही ठिकाणी औषधे कमी पडत आहेत, याहून अधिक व्यक्तींना औषधे देण्याची गरज पूर्ण करणे हे मोठे आव्हानच आहे. औषधे मोफत मिळाली नाहीत तर ती विकत घेण्याचाच पर्याय राहतो. आपल्या देशात अनेकांना हे सहज जमण्यासारखे नसते.

❧ औषधे एकदा सुरू झाल्यावर नियमित घेतली गेली तरच त्यांचा पूर्ण उपयोग होण्याची चांगली शक्यता आहे. पण अनेकदा तसे होत नाही. त्यामध्ये अनेक अडचणी येऊ शकतात. औषधे अनियमित घेण्याने एक तर एच.आय.व्ही. काबूत ठेवण्याचे अपेक्षित

काम नीट होत नाही. इतकेच नाही तर आधी घेत असलेल्या औषधांना विषाणू दाद देणार नाहीत अशी शक्यताही मोठी आहे. अशा वेळी पुढच्या टप्प्याच्या औषधांचा वापर करावा लागतो, मात्र ही औषधे महाग आहेत, सरकारी व्यवस्थेत ती काही प्रमुख केंद्रावरच मिळतात.

❧ प्रत्येक गर्भवतीची एच.आय.व्ही.साठी तपासणी केली जाणे हे आवश्यक आहे. एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या प्रत्येक मातेचे निदान होणे व बाळाला लागण टाळण्यासाठी तिला औषधेही उपलब्ध होणे हे एक आव्हान आहे.

❧ एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या बाळाची वाढ खुंटू नये यासाठी त्याला लहानपणापासून ए.आर.टी. औषधे मिळायला हवीत. तसे होण्यासाठी एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्या मातेच्या बालकांची तपासणी व निदान लवकर होणे आवश्यक असते.

❧ एच.आय.व्ही.च्या साथीला तोंड देताना रुग्णांना आणि कार्यकर्त्यांना सर्वात अवघड जाते आहे, ते समाजाच्या मनातला भेदभाव दूर करणे आणि एच.आय.व्ही. असला तरी त्याला न घाबरता उपाययोजना करण्याची हिंमत निर्माण करणे हेच. हे आव्हान आजही आपल्यासमोर आहे.

**यासाठी जागतिक आरोग्य संघटनेने ध्येय ठरवले आहे :**  
एच.आय.व्ही.च्या नवीन लागणीचे प्रमाण शून्यावर आणणे,  
एच.आय.व्ही. मुळे होणारे मृत्यूचे प्रमाण शून्यावर आणणे, आणि  
एच.आय.व्ही.शी जोडून आलेला कलंक संपवणे. हे ध्येय प्रत्यक्षात आणायचे तर आपल्या सर्वांचीच साथ हवी आहे.

❧ ❧ ❧

हे जर साधायचे असेल तर नव्वद टक्क्यांचा मंत्र लक्षात ठेवायला हवा. काय आहे हा मंत्र ?

२०३० सालापर्यंत एच.आय.व्ही.ची लागण असलेल्यांपैकी ९०% चे निदान झालेले असावे.

निदान झालेल्यांपैकी ९०% ए.आर.टी. औषधे घेत असावेत.

ए.आर.टी. औषधे घेणारांपैकी ९०% च्या रक्तामध्ये एच.आय.व्ही. नगण्य म्हणजे अगदी कमी दिसत असावा.