एच आई वी/एड्स है महामारी
इससे बचने को चाहिए महा तैय्यारी

कमला भसीन

जिधर देखो वहीं है एच आई वी/एड्स का शोर
मुमकिन है ये सुन सुन कर तुम सब हुए हो बोर
फिर भी हम यह लेख लिखकर लाये हैं
और गहराई से इस पर चर्चा करने आये हैं

आज एच आई वी/एड्स के बारे में जानना ज़रूरी है इसलिये एड्स का ढिंढोरा पीटना हमारी मजबूरी है।

एच आई वी/एड्स नये ज़माने की नई महामारी है।

यह आग की तरह फैल रही बीमारी है।
महामारी का मतलब जानते हो न?
वह बीमारी
जो फैले बड़े पैमाने पर
और बड़े पैमाने पर करे मारा मारी

हम वादा करते हैं तुम्हारा ज़्यादा वक्त नहीं लेंगे
यूं तो बात टेढ़ी है पर सीधी कर कहेंगे
और तुम्हें बोर नहीं होने देंगे

वैसे बोर वे होते हैं जो खुद बोरिंग होते हैं
जो नया जानने, समझने की जगह चादर ताने सोते हैं।

एच आई वी/एड्स क्या है प्लीज़ हमें बुझा दो
इन अक्षरों में क्या छुपा है हमें ज़रा समझा दो।

H एच Human ह्यूमन–इन्सान

I आई Immuno deficiency इम्यूनो डैफ़िशिएन्सी, यानि प्रतिरक्षा की कमी या बीमारी से बचाने व लड़ने वाली ताक़त की कमी।

V वी Virus वायरस जीवाणु/कीटाणु

एच आई वी उस वायरस या जीवाणु को कहते हैं जो इन्सानों के अन्दर बीमारी से बचाने वाली

ताक़त को कम करता है ।

HIV POSITIVE वे लोग हैं जिनमें HIV मौजूद हैं।

A ए =Aquired एक्वायर्ड, प्राप्त किया हुआ (यानि जो इन्सानों के अन्दर नहीं है, जो बाहर से आता है।)

I आई =Immuno इम्यूनो प्रतिरक्षा या बीमारी से बचाने वाली ताक़त।

D डी Deficiency डैफ़ीशिएन्सी–कमी

S एस Syndrome सिन्ड्रोम–संलक्षण, अलामत, पहचान।

एड्स बीमारियों से बचाने वाली ताक़त की कमी का सिन्ड्रोम या लक्षण।

एड्स वह दशा है जिसमें शरीर के अन्दर जाने वाले इन्सपेक्टर और डाक्टर ख़त्म हो जाते हैं और हमारा शरीर बीमारी से बचने और उससे छुटकारा पाने की अपनी ताक़त खो बैठता है। एच आई वी जीवाणु हैं व एड्स उनका अन्जाम या नतीजा है। एड्स उस को कहते हैं जिसमें बीमारियों से लड़ने की ताक़त बिल्कुल कम हो जाती है। इसका मतलब है एड्स कोई बीमारी नहीं है–यह बीमारियों से न लड़ पाने की स्थिति या दशा है।

एड्स हो जाने पर हर बीमारी हमें घेर सकती है और हम उसका मुक़ाबला नहीं कर सकते यानि हर बीमारी जानलेवा बन जाती है।

लगे हाथ तीन अक्षर और समझ लें–

STD

S SEXUALLY सैक्शुअली-यौन संपर्क द्वारा।

T TRANSMITTED ट्रान्समिटिड-फैलाई गई, फैलने वाली।

D DISEASE डिज़ीज-बीमारी।

बहुत सी बीमारियां और संक्रमण (इन्फैक्शन यौन संपर्क से लगते हैं जैसे सूज़ाक, सिफ़लिस, जनांगों में फोड़े।)

अगर किसी को एस टी डी है तो उन्हें एच आई वी लगने का ख़तरा बढ़ जाता है, क्योंकि इस बीमारी की वज़ह से जनांगों में फोड़े, फुन्सियां आदि हो जाते हैं और उनके ज़रिए एच आई वी शरीर में घुस सकता है।

आओ अब एच आई वी/एड्स का विस्तार देखें
इसका दिन दूना रात चौगना होता आकार देखें

1981 में पहली बार अमेरिका में एड्स के कुछ केस सामने आए थे और 15-16 साल के अन्दर, वर्ल्ड हैल्थ ऑरगेनाइज़ेशन (W.H.O.) के अनुसार

- दो करोड़ लोगों में एच आई वी/एड्स पहुंच चुका है और ये लोग मौत का सामना कर रहे हैं।
- आज रोज़ाना 8000 नये लोगों में यह जीवाणु घर कर रहा है (यानि हर क्षण नये शिकार, नये बीमार)
- अब 90 प्रतिशत एच आई वी/एड्स के

शिकार ग़रीब देशों में हैं और सबसे ज़्यादा केस अफ्रीका में हैं।

- W.H.O.का अन्दाज़ा है कि एच आई वी अगर इसी तरह फैलता रहा तो वर्ष 2000 तक तीन से चार करोड़ लोग इसके चंगुल में होंगे।

एशिया में जहां जनसंख्या सबसे ज़्यादा है, वहां एच आई वी/एड्स का ज़बरदस्त ख़तरा है। 1984 में थाइलैंड में सबसे पहली बार एड्स का केस सामने आया।

1997 तक एशिया में 37 लाख लोगों में एच आई वी पहुंच चुका था।

आज एड्स को समझना ज़रूरी है, मजबूरी है क्योंकि तेज़ी से यह मौत का नम्बर एक कारण बन रहा है। ये आंकड़े सिर्फ़ उन के बारे में हैं जिनका पता है और कितनों का अभी पता ही नहीं है।

अब समझे एड्स का इतना बुखार है क्यों
इतना हल्ला और इतना प्रचार है क्यों।
अब अपने देश भारत में आयें
यहां क्या हाल है पता लगायें

1986 मद्रास मे पहला एच आई वी मौज़ूद व्यक्ति पाया गया।

1987 – 100 व्यक्ति
1991 – 2000 व्यक्ति
1992 – 11000 व्यक्ति
1997 – 50 लाख एच आई वी मौज़ूद व्यक्ति (अन्दाजा)।

मणिपुर में 1990 में नशीली दवाएं लेने वालों में से 54 प्रतिशत में एच आई वी थी। 1996 में यह 90 प्रतिशत में पहुंच गया था।

ये आंकड़े दिल दहलाने वाले हैं, पर डराने के लिए नहीं सुना रहे, चेताने के लिये बता रहे हैं

मक़सद नहीं है तुम्हें डराना।
हम चाहते हैं आस जगाना,
और सबकी जानकारी बढ़ाना।

इन आंकड़ों से कई बातें समझ में आती हैं–

एच आई वी मौजूद लोगों की संख्या उस बर्फ़ीले पहाड़ (आईसबर्ग) की तरह है जो पानी के नीचे होता है और नज़र नहीं आता।

एड्स के केस उस बर्फ़ीले पहाड़ की चोटियों की तरह हैं जो नज़र आती हैं।

यानि अगर 100 एड्स के केस हैं तो हम अन्दाज़न कह सकते हैं कि HIV इससे दस गुना लोगों में होगा।

दूसरी बात जो समझ में आती है वह है कि एच आई वी/एड्स बहुत तेज़ी से फैलता है

एच आई वी उस ख़त की तरह है जो आपके पास आता है और आप को कहा जाता है कि उसे अपने दस जानने वालों को भेजो।

तीसरी बात एच आई वी/एड्स हर जगह एक तरीके से नहीं फैलता। जैसे मणीपुर में ज़्यादा केस नशीली दवाओं की दूषित सुईयों से फैल रहे हैं। कुछ इलाकों में दूषित खून एच आई वी फैला रहा है। इसलिये एच आई वी/एड्स से बचने के लिये पहले देखना होगा कि यह जीवाणु कैसे फैल रहा है और किन के ज़रिये फैल रहा है।

अगर ठंडे दिमाग से इस समस्या पर नहीं सोचा गया तो हिंसा भी भड़क सकती है। अभी हाल में ख़बर थी कि एक गांव में कोई अन्जान मर्द आ गया। गांव वालों को शक हुआ कि वह एच आई वी/

एड्स लिये हुए है। डर के मारे गांव वालों ने उस की पीट पीटकर जान ले ली। डर, ख़ास तौर से मौत का डर, हमें हैवान बना सकता है।

एच आई वी/एड्स की दुनिया बिना दीवारों की दुनिया है इसमें कोई सुरक्षित नहीं है। डर से बचने का एक तरीका है—जानकारी और समझ।

एच आई वी में इतना भयंकर क्या है।

एच आई वी और एड्स में अन्तर क्या है?

एच आई वी हमारे खून में पाये जाने वाले टी सैल्स को अपना निशाना बनाता है। ये टी सैल्स हमारे शरीर के सुरक्षा तंत्र हैं जो रोग के कीटाणुओं के शरीर में घुसते ही उन पर हमला बोल देते हैं और हमारी रोगों से रक्षा करते हैं। इसी वज़ह से हम हमेशा बीमार नहीं रहते। एच अई वी इन्हीं टी सैल्स में बनते हैं और इन्हीं में पनपते हैं।

एच आई वी संदूषण कुछ ऐसा है जैसे शहर के रक्षक धीरे-धीरे कमज़ोर पड़ते जायें और ख़त्म होते जायें, और उनकी जगह चोर अपना अड्डा बना लें। इस हालत में बीमारी का हमला होने पर कहीं से भी मदद की उम्मीद नहीं की जा सकती। एच आई वी को मारने वाली अभी कोई दवा नहीं है।

एच आई वी धीरे-धीरे एक से दूसरे, तीसरे टी सैल्स को ख़त्म करते हैं और खून में फैलते हैं। जब खून में 200 से कम टी सैल्स रह जाते हैं तब उसे एड्स का केस मानते हैं। इस हालत में बीमारी से लड़ने वाली शक्ति की कमी साफ़ नज़र आती है, क्योंकि हमें बीमारी आ घेरती है और ठीक नहीं होती। एड्स में शरीर का सुरक्षा तंत्र बिल्कुल कमज़ोर पड़ जाता है।

एच आई वी एक जीवाणु है और एड्स उसके संक्रमण का नतीजा है।

एच आई वी पॉज़ीटिव व्यक्ति वह है जिसमें एच आई वी मौजूद है। कई बार वर्षों तक हमारे

शरीर में यह वायरस रह सकता है, लेकिन एड्स की सूरत इख्तियार नहीं करता। इसलिए एच आई वी मौजूद होते हुए भी लोग सेहतमन्द हो सकते हैं या दिख सकते हैं। इस मायने में एच आई वी पॉज़ीटिव लोग, एड्स की दशा वालों से ज़्यादा ख़तरनाक हैं, क्योंकि वे जाने अनजाने में जीवाणु फैला सकते हैं, सैक्स के ज़रिये, सुइयों के ज़रिये अपना खून देकर।

तीन करोड़ लोग जिनमें एच आई वी मौजूद है उनमें से 90 प्रतिशत का पता ही नहीं है कि वे एच आई वी लिये हुए हैं।

अब थोड़ा हम इस पर कह लें

एच आई वी कैसे है फैले

एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक एच आई वी के पहुंचने के सिर्फ़ चार रास्ते हैं–

1. किसी एच आई वी मौजूद व्यक्ति के साथ सम्भोग से । यह हाई वे नम्बर 1 है क्योंकि 80 प्रतिशत केस सेक्स के ज़रिये होते हैं।
2. एच आई वी मौजूद खून से सनी नशीली दवायें लेने वाली सुइयों के लेन देन से। यह हाई वे नम्बर 2 है।
3. एच आई वी मौजूद खून चढ़ाने से।
4. एच आई वी मौजूद गर्भवती औरत से उसके भ्रूण और होने वाले बच्चों में यह जीवाणु जा सकता है। एच आई वी मौजूद मां से उसके बच्चे में एच आई वी प्रवेश करने की 30 प्रतिशत संभावना होती है।

सोच समझ कर चल सकते हैं
एड्स को क़ाबू कर सकते हैं।

अगर हम ज़िम्मेदार बन जायें और थोड़ी सी बातें समझ लें तो एच आई वी/एड्स से बचा जा सकता है।

- एच आई वी/एड्स के बारे में पूरी जानकारी ज़रूरी है।
- यह याद रखना ज़रूरी है कि एड्स जान लेवा है, एक बार लगने पर इसका इलाज नहीं है, पर इस से बचा जा सकता है।

बचने के तरीक़े हैं–

सुरक्षित सैक्स

- कम उम्र में सैक्स से बचो। प्यार महसूस करने और दिखाने के और बहुत से तरीक़े हैं।
- यौन साथी एक हो।
- यौन रिश्ते बराबरी वाले ही हों।
- कौन्डोम का इस्तेमाल हर रिश्ते में बेहतर है।
- एस टी डी से बचो और इनका इलाज करवाओ।

सुरक्षित सुईयां

- हमेशा नई, जीवाणु रहित सुईयों का इस्तेमाल करो।
- औरों की इस्तेमाल की हुई सुइयों का कभी इस्तेमाल मत करो।

सुरक्षित खून

- अगर खून चढ़वाने की ज़रूरत है तो एच आई वी के लिये खून की जांच करवा कर ही चढ़वाओ, चाहे खून किसी जानने वाले का हो। (हर बीमारी में होशियार रहो। नर्स, डाक्टर को निडर होकर बात कहो।) □