- □□.□□.□□ □□□□ □□□?□□□□:□ર.આય.વી □ટલે હ□ચુમ્ન ઇમ□ચુનોડીફીસયિન□સી વાયથ્સ □ર.આય.વી □ક થેટ□ થેવાયથ્લ છે જે આપણા શથીથ્મંના થેગ પ□થ્તિકાથ્ક શક□તે ઉપથ અસથ કથ્ે છે. (ખાસ કથીને CD4 positive ક□ણોને અને macrophages ુખ્□ચ (સેલ□ચુલથ ઇમ□ચુન સસિ□ટમ) ને અને □ના કામ કથ્નાથ ભગોનો નાશ કથ્ે છે. થ્ેપ આ થેગ પેદા કથ્નાથ અતસુિથ્ક□ષતિજંતુથ્મી સાથેઆગળ વધી ઇમ□ચુન સસિ□ટમ ને થેકે છે જે ઇમ□ચુનોડીફીસયિન□સી સુધી પહોંચે છે.

થેગના થ્ેપથી ુક્□તકથ્તે પધ□□દતે □ક અપુથ્તે છે જે થ્ેપ અને થેગોની સામે લડવાની તકાતધથ્વતે નથી. ઇમ□ચુનોડીફીસયિન□ટ લોકો □ક અધ્યુથ તથીકે □ળખાય છે કાથ્ણકે તેલોકો આવા જુદાજુદા વથ□ગના થેગોની સામે ટકી શક્ત નથી, જેમં ઘણા □છા લોકો છે જેને ઇમ□ચુનોડીફીસયિન□સી નથી. થેગ જેની સાથેજોડાયેલ છે તેવી તેવ□થ ઇમ□ચુનોડીફીસયિન□સી જે "અવસથ્વાદી થ્ેપ" તથીકે □ળખાય છે, કાથ્ણકે તે□ક નબ્ળી પડેલ થેગના થ્ેપથી ુક્□તકથ્વાની પધ□□દતે છે.

- □□□□ □□□□□ □□□?□□□□: □ડ□સ □ટ□લે □ક□વાયથ□ડ ઇમ□ચુનોડીફીસયિન□સી સનિ□ડ□થેમ અને જે આપણા થેગના થ્ેપથી ુક્□તકથ્વાની પધ□□દતેમં ભેગા થ્યેલા ચનિ□હો અને થ્ેપને વથ□ણવે છે. □ર.આય.વીનો થ્ેપ લાગવો □ □ક □ડ□સ થ્વાનુ ુખ્□ય કાથ્ણ છે. □ર.આય.વીની સપાટી આપણા શથીથ્મં ક□યાં સુધી પહોંચી છે અને આપણા શથીથ ઉપથ લાગેલ થ્ેપ ઉપથ કેવી થીતેદેખાય છે □ બ્તવે છે કે □ર.આય.વીનો થ્ેપ □ડ□સની કેટ□લી સપાટી સુધી પહોચ્યો છે.

- □□.□□.□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□?□□□□:મેટા ભગના લોકોને તેખબ્થ નથી હોતે કે તેમ્ને □ર.આય.વીનો થ્ેપ લાગ□યો છે કે નહી □ર.આય.વીનો થ્ેપ લાગ□યા બદ શૂથ્આતમં કોઇ પણ ચીન□હો આ થેગ થ્વાના દેખાત નથી. કેટલાક લોકોને ગ□થ્થીના તવ જેવુ લાગે છે (તવ સાથેફોલ□લી□, સાંધનો દુખાવો, અથ્વા ફુગેલી પેશી□ની ઈન□દ□થીયો ઉપથ સોજો) જે થ્ય છે જ□યાથ્ે servo conversion થ્ય છે. servo conversion □ટલે □ર.આય.વીના □ન□ટી બ□ડીજ નો વધથે થ્યો જે થ્ેપ લાગ□યા પછી છ અઠવાડીયા થી ૩ મ્હીનાના વચ્મં થ્ય છે.

તેછત□ વાતનક□કી છે કે □ર.આય.વીનો થ્ેપ શૂથ્આતમં તેમ્ના ચનિ□હો બ્તવતે નથી. □ક □ર.આય.વી સંક□થ્મતિમણસ જે ખુબ થ્ેપી હોય તેબીજા□મં તેમ્નો થ્ેપ પ□થ્સથવી શકે છે.ત□યા ફક□ત□ક જ થ્સ□તે છે જે નક□કી કથ્ે છે કે તેમ્ના શથીથ્મં □ર.આય.વી છે કે નહી અને તેછે □ર.આય.વીની કસોટી.

□ર.આય.વીનો થ્ેપ આપણા શથીથ્ના થેગના થ્ેપથી ુક્□તથ્વાની પધ□□દતેને ધીમ્ેધીમ્ે નબ્ળી પાડે છે અને તેમ્નો નાશ કથ્ે છે. આનુ પથ્ણિામ □ક વધી થ્હેલ સંવેદ□નશીલતને અને આપણા શથીથ્નો થ્ેપ જે □ડ□સને વકિસાવે છે.

- □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□?□□□□: □ડ□સ આપણને □ર.આય. વીનો થ્ેપ □ક આગળ વધ્ત ટપ□પાનો છે. મેટેભગે □ર.આય.વીનો થ્ેપ લાગેલા લોકોને સમ્યસથ જો સાથ્વાથ ન મ્ળી હોય તે, તેમ્ને ૮ - ૧૦ વથ્સોમં □ડ□સ થ્વાના ચનિ□હો દેખાય છે. □ડ□સ કેટલાક થ્ેપ લાગ□યા પછી દેખાય છે જે World Health Organization ને લીધેજોડાયેલ છે.:

□□□□□ □□□□□:□ર.આય.વીના બમિથીના કોઇ લક□ષણો નથી અને તે□ડ□સ તથીકે □ળખાતે નથી.

□□□□ □□□□□:આ સાથેનાના mucocutaneous મં નજથ્ે પડત લક□ષણો અને વાથ્ંવાથ શ□વાસ નળીની ઉપથ લાગત થ્ેપોનો સમવેશ છે.

□□□□□□ □□□□□:આમં ન સમ્જી શકાય તેવ્ા ઉગ□થ પ□થ્કાથ્ના જુલાબ જે મ્હીના કથ્ત વધથ્ે સમ્ય ચલે છે, જે ગંભીથ પ□થ્મણમં જીવાણુંનો થ્ેપ લગાડે છે.

□□□□ □□□□□:મ્ગજમં Toxoplasmosis નો સમવેશ છે, અને તેમં Candidiasis of the oesophagus, trachea, bronchi or lungs and Kaposi’s Sarcoma છે. □ર.આય.વીનો થેગ □ડ□સના દથ□શક તથીકે વપથ્ય છે. આમંની ઘણીબ્ધી પથ્સિ□થીતે□મં અવસથ્વાદી થેગો છે જેને તંદુથ્સ□તમણસની આથમ્થી સાથ્વાથ કથ્ય છે.

આના ઉપથ્ંતમં The Centre for Disease Control and Prevention (CDC) □ડ□સને તેમ્ના CD4+T કોષની ગણતથી ઉપથ્થી મપે છે જેમં 200 per mm3 લોહી હોય.WHO ની સલાહ પ□થ્મણે □ન□ટીથ્ેટ□થેવાયથ્લ પધ□□દતે ચલુ કથ્વી જે ઊપથ આપેલ વ□ય□ાખ્□યાને અધથીતછે. WHOની સલાહ પ□થ્મણે જે બળકો અને પ□થેઢ વ□યક□તિ□ જે □ર.આય.વીના થેગથી પીડાય છે અને/અથ્વા જેમ્નુ T કોષોનુ પ□થ્મણ 200 per mm3 □ □ન□ટીથ્ેટ□થેવાયથ્લ થ્ેથ્પી ચલુ કથ્વી જોઇ□.

- □□□□□ □□□□□□□ □□.□□.□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□?□□: દથ્ેક વ□યક□તિમં આ

થેગની અવધી બ્દલતી હોય છે. મણસની તંદુરસ□ તજીવનની પધ□ દતીને લીધે □ ર.આય.વીના રેપને □ ડ□ સનું રૂપાંતર થતા ૧૦ થી ૧૫ વર□ ષો લાગી જાય છે અને કોઇક વાર □ વધી પણ જાય છે. □ ન□ ટીરેટ□ થેવાયરલ □ ડ□ સને આગળ વધતા અટકાવે છે અને આપણા રેપ લાગેલ શરીરમાં થેગ પેદા કરનાર અતસુિક□ ષ□ મ જન□ તુઓ ભર□ છો કરે છે.

- □□.□□.□□ □□□□□□□□ □□□□ □□?□□□□: □ ર.આય.વી આપણા શરીરનાં દ□ રવ□ યમં જેવા કે લોહી, વીર□ યમં, યોનીનાં દ□ રવ□ યમં, મગજ અને કરોડરજ□ જુના દ□ રવ□ યમં અને મતના દુધમાં.
- □□.□□.□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□?□□□: □ ર.આય.વીનુ સંક□ રમણ (યોની અથવા ગુદા દ□ વાર) અથવા મોઢેથી લૈંગિક સંબંધ રાખતી વખતે થાય છે અથવા લોહીનો બ્દલાવ કરવાથી, તંદુરસ□ તેની કાળજી લેતા સ□ રરો□ રેપ લાગેલ વ□ યક□ તિમેં વપરાયેલ સોઇનો વાપર જે બીજી વ□ યક□ તિમેં કરવાથી, બળક અને માતા વચ□ ચે ગર□ ભવસ□ થ વખતે, બળક□ ના જન□ મ વખતે અથવા દુધ ધવરાવતી વખતે
- □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□.□□.□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□?□□: □ ર.આય.વીનો રેપ અસુરક□ ષિતલૈંગિક સંબંધ રાખવાથી લાગે છે. આની ગણતરી કરવી □ □ ક મુશ□ કેલ વાત છે કારણકે અસુરક□ ષિતલૈંગિક સંબંધ રાખીને □ ર.આય.વીનો રેપ લાગવો □ ક તફાવતની વાત છે પણ □ ક વસ□ તુ નક□ કી છે કે યોની દ□ વાર અસુરક□ ષિતલૈંગિક સંબંધ રાખવો □ ક બ્હુ જ જોખમ્દાયક છે. યોની દ□ વાર અસુરક□ ષિતલૈંગિક સંબંધ રાખવા કરતા મોઢા દ□ વાર અસુરક□ ષિતલૈંગિક સંબંધ રાખવો □ દસ ગણુ વધારે જોખમ્દાયક છે. □ ક મણસ જેને □ સ.ટી.આય નો થેગ હોય અને તેની સારવાર ન કરવામં આવી હોય તેવા લોકોને ખાસ કરીને જે લોકોને ulcers અથવા ગુમ્ડામંથી પરૂ નીક□ ળતુ હોય તેવા લોકોને ૬ થી ૧૦ ગણો વધારે □ ર.આય.વીનો રેપ લાગવાની શક□ યત હોય છે જ□ યારે તે લોકો અસુરક□ ષ□ રતિલૈંગિક સંબંધ રાખે છે.

□ ર.આય.વીના સંક□ રમિત કરવાની બબ્તમં મોઢેથી લૈંગિક સંબંધ રાખવો □ □ ક □ છી જોખમ્દાયક પ□ રવૃતિ છે. જોખમ વધી જાય છે જ□ યારે મોઢામં અથવા તેની આજુબજુમં છાલા પડ□ યા હોય અથવા ઇજા થઇ હોય અને જો મોઢામં વીર□ યપતન થયુ હોય.

- □□□ □□□ syringes □□□□ □□□□□ □□.□□.□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□?□□: □ ક વ□ યક□ તિ□ વાપરેલ સોય જો બીજી વ□ યક□ તિમેં વાપરવામં આવે તે તે □ ર.આય.વીના રેપ મટે જોખમ્કારક છે. આ થેગને આગળ વધતો થેકવા મટે નવી સોયનો ઉપયોગ કરવો જોઇ□ અથવા જંતુરહીત સોય વાપરવી અથવા વાપરેલી સોય ફેકી દેવી જોઇ□. જો સોય ફેકી દેવી ન હોય તે તેને બ્રોબ્ર રીતે જંતુરહીત કરીને ફરીથી વાપરવી જોઇ□. આપણા સ□ વાસ□ રયનુ ધ□ યાન રાખનાર કામ્ગારો□ સર□ વસામન□ ય સાવચેતી રાખીને આ રેપને આગળ વધતો થેકવો જોઇ□.

- □□□□□□□ □□□□□□□ MTCT □□.□□.□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□?□□: □ ર.આય.વીનો થેગને લીધે બળકમં સંક□ રમણ થાય છે જ□ યારે મતા ગર□ ભવતી હોય, અથવા પ□ રસુતિ વખતે અથવા ધવરાવતી હોય. સાધારણ પણે સંક□ રમિત થવાનુ મતાથી બળક□ ને જોખમ ૧૫ - ૩૦% હોય છે જ□ યારે પ□ રસુતિ થાય છે અથવા થવાની હોય છે. ઘણા બ્ધા કારણો હોય છે જે આ રેપ લાગવા મટે જોખમ્કારક છે. ખાસ કરીને થેગ પેદા કરનાર અતસુિક□ ષ□ મ જંતુઓ ભર મતા ઉપર પ□ રસુતિ આપતી વખતે હોય છે. (જેટલો વધારે ભર □ ટલુ વધારે જોખમ). મતાથી બળક□ ને સંક□ રમિત થવુ બળક□ ના જન□ મ થયા પછી પણ બ્ની શકે છે બળક□ ને ધવરાવતી વખતે, બળક□ ને ધવરાવવુ સંક□ રમિત થવાનુ જોખમ ૧૦ - ૧૫% વધારે છે. આ જોખમ કેટલાક તફાવત કારણો ઉપર આધારીત છે જે ધવરાવવાનો સમ્ય અને ઢબ ઉપર રહે છે.
- □□.□□.□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□?□□: ત□ યા બ્હુ મોટુ જોખમ છે (૯૦% કરતા વધારે) જ□ યાં □ ર.આય.વીનુ સંક□ રમણ લોહીના ફેરબ્દલથી અથવા રેપ લાગેલ લોહીથી અથવા તેના બીજા ગુણાકારથી થાય છે. તેમ છતા તેનુ મદદકરણ લોહીના ગુણવત□ તાની મત□ રા ઉપરથી થાય છે જે સુરક□ ષિતપણુ જાળવે છે અને સાથી મત□ રાનુ લોહી અને તેના પદાર□ થે દર□ દી□ ના શરીરમાં જેને લોહીની જરૂર હોય તેને સંક□ રમિત કરે છે.

- □□.□□.□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□?□□□: □ ર.આય.વી રેપ લાગેલ વ□ યક□ તિસાથે હાથ મેળવવાથી તેનો રેપ લાગતો નથી, કે □ ક જ રિક□ ષામં પ□ રવેશ કરવાથી, ટેક□ સી અથવા બ્સ, □ ક□ જ થાળીમં જમ્વાથી, □ ક□ જ ગ□ લાસમં પાણી પીવાથી, રમત રમ્વાથી, બાથ ભ્રવાથી, ચુંબ્ન કરવાથી, મ□ છર કરડવાથી અને બીજા જીવાણું□ થી આ થેગ ફેલાતો નથી, □ હવા અને પાણીને લીધે ફેલાતો નથી.

□□.□□.□□ □□ □□□□□□□ □□□□ - □□□□□□□:

- □ ર.આય.વીનો રેપ લાગેલ લોકો□ નહાવાનો □ રડો અને મુતરડી વાપરી હોય.
- ઉધરસ અથવા છીંક ખાવાથી.
- રેપ લાગેલ મણસ સાથે કામ કરવાથી.
- લોહી આપવુ અથવા તેનુ દાન કરવુ, જ□ યારે વૈદ□ યકીય કામ્ગારો વાપર્યા પછી ફેંકી દેવાના □ ઝારો વાપરે ત□ યારે.

- □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□.□□.□□ □□□□□□ □□?□□: મેઢેથી રુંબ્ન દ□વાથ સંક□અ્તિથ્વુ □ □ક બ્હુજ □છુ જોખમ્કાથ્ક છે અને અત□ચાથ સુધી □વા પુથવા મ્ળ□ચા નથી કે જે મણસની લાળ જે રુંબ્ન ક્થ્તે વખતેનીક્ળે □ને લીધેરેપ લાગતે હોય.
- □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □ □□ □□.□□.□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□? □□□□: અનેક લોકો□ વાપથ્ેલ □ઝાથે જંતુ્થ્હીતન ક્થ્ત અથ્વા બીજા લોકો તેનો ઉપ્યોગ ક્થ્ે તે □ર.આય.વીના સંક□થ્ણનુ જોખમ વધેછે. જો આપણી ચમ્ડી ઉપથ છુંદણા ક્થ્□ચા હોય તેફક□ત□ક જ વાથ વાપથ્યા પછી ફેકી દેવાય અથ્વા તેને ફ્થીથી સાફ ક્થી જતુ્થ્હીતક્થી વાપથી શકાય.
- □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□.□□.□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□? □□□□: કોઇ પણ જાતનો ઘાવ જતુ્થ્હીતન હોય ત્યા અસ□ત□થથી અથ્વા છથીથી ક્થ્□ચો હોય તે □ર.આય.વી સંક□અ્તિ બ્હુ જ ઝડપથી થય છે. અસ□ત□થનો □ક ક્થ્ત વધથ્ે લોકો□ ઉપ્યોગ ક્થ્વો □ સલાહ આપવા લાયક નથી, દથ્ેક વખતેવાપથ્યા પછી જો તેને પુથ□ણપણે જતુ્થ્હીતન ક્થ્□ચો હોય અથ્વા સાફ ન ક્થ્□ચો હોય તે.
- □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□.□□.□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□? □□□:

ના, કોઇ પણ વ□ચક□તજેણે અસુથ્ક□ષતિલૈંગકિ સંબ્ંધથખ□ચો હોય અને જેણે ઇન□જેક□શન લેવા મટે વાપથ્ેલા સાધ્નનો બીજા સાથે ઉપ્યોગ ક્થ્□ચો હોય અથ્વા લોહીનો ફેથ્બ્દલ ક્થ્□ચો હોય, □ક દુષતિલોહી સાથેત્યા લોકો □ર.આય.વી સંક□અ્તિથય છે.

શશિુ□ □ર.આય.વીથી સંક□અ્તિથય છે જે મતની ગથ□ભવસ□થ દથ્મ્□ચાન અથ્વા પ□થ્સુતે દથ્મ્□ચાન અથ્વા પ□થ્સુતે થ્યા પછી ધ્વ્થવવાથી.

- □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□.□□.□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□?□: તે કોઇને પણ □ર.આય.વી અથ્વા □ડ□સનો રેપ લાગ□ચો છે કે નહી તેને ફક□તજોયા ઉપથ્થી નહી બ્તવી શકો. □ક મણસ જેને □ર.આય.વીનો રેપ લાગ□ચો છે તેતંદુથ્સ□તદેખાશે અને તેસાથે પણ દેખાશે પણ તેત્મથ ઉપથ તેનો રેપ આપી શક્શે. □ક લોહીની ચ્કાસણી ફક□તઆપણને બ્તવી શક્શે કે તેને □ર.આય.વીનો રેપ લાગ□ચો છે કે નહી.
- □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□.□□.□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□?□: □ક મણસ પોતને □ર.આય.વીનો રેપ ન લાગે ત્મા મટે લૈંગકિ સંબ્ંધન થખવો જોઇ□ અથ્વા પથ્સ□પથ વફાદાથ □ક પત□નીત□વ/પતીત□વનો સંબ્ંધજાળવવો જોઇ□ અને □ સાથીદાથ સાથેસંબ્ંધથખવો જોઇ□ જેને □ર.આય.વીનો રેપ ન લાગ□ચો હોય અને તેની સાથેસુથ્ક□ષતિ લૈંગકિ સંબ્ંધથખવો જોઇ□. લૈંગકિ સંબ્ંધ□ક સહીસલામ્તથીતેક્થ્વો જોઇ□ જે ચોનીમં બ્હુજ અંદથ સુધી ન મેક્લવો જોઇ□ અને સ□ત□થી□/પુરૂષે હંમ્શા અને સથ્ખીથીતેદથ્ેક વખતેનથિધનો ઉપ્યોગ ક્થ્વો જોઇ□.
- □□□□□□□□ □□□□□□ □□.□□.□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□?□□: આજકાલ બ્જાથ્મં મ્ળત જુદીજુદી બ્નાવટના પદાથ□થે જે □ર.આય.વીનાં લૈંગકિ સંબ્ંધથખતે વખતેલાગેલા રેપથી અને બીજા □સ.ટી.આય થી બ્ચવે છે.જ□ચાથ્ે તેનો બ્થેબ્થ થીતેઉપ્યોગ ક્થ્વામં આવે તે પુરૂષ અને સ□ત□થી□મં □ર.આય.વીના રેપને થેક□વાનુ સાધ્ન બ્ને છે.

ત્થ્પ,િ કોઇપણ સુથ્ક□ષાત□મ્ક પધ□ધ્તપ□થ્ભવી નથી, અને નથિધજોવાપથ કોઇપણ □સ.ટી.આય વરૂિધ□ધપૂથ□ણ સુથ્ક□ષાની જવાબ્દાથી લેતુનથી. જો નથિધનો સુથ્ક□ષાત□મ્ક પ□થ્ભવ પ□થપ□તક્થ્વો હોય તે તે□□ ચોગ□ચ થીતેઅને સત્તવાપથ ક્થ્વો જોઇ□. અચોગ□ચ વાપથ ને લીધેનથિધસથ્કી શકે છે. અથ્વા ફાટી જેને લીધેસુથ્ક□ષાત□મ્કતમં ધેકો ઉદભ્વી શકે છે.
- □□□□□□□ □□□□□□ □ □□□□ □□?□□□□: સ□ત□થી નથિધ□ સ□ત□થીના નચિંત□થ્ણમં ગથ□ભ થેકી શકાય તેવી પહેલી પધ□□દતી છે. સ□ત□થીનો નથિધ□ક મ્જબૂત, કોમ્ળ અને પાથ્દથ□શક polyurethane sheath નો છે તેચોનીમં લૈંગકિ સંબ્ંધધ્થવત પહેલા મ્ક્વો જોઇ□. આ આખી ચોનીને સાક્ળી લે છે અને આનો બ્થેબ્થ અને સમ્ચસથ ઉપ્યોગ ક્થ્વાથી બ્ંને સગથ□ભવસ□થ અને □સ.ટી.આય થી બ્ચવે છે. સ□ત□થીના નથિધની કોઇ આડ અસથ જાણવામં આવી નથી અને તેમ્ળવવા મટે કોઇ વૈદ□ની ભ્લામણની જરૂથ થ્હેતે નથી.
- □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□?□□□: ધ□ચાન થખીને નથિધને તેની સુથ્ક□ષતિકોથ્ળીમંથી કાઢો અને તેની ઉપથ ચીકાશવાળુ દ□થ્વ□ચ (lubricant) લગાવો, જો જરૂથ પડે તે, નથિધની અંદથ અને બ્હાથ્ની નળાકાથ ભગ ઉપથ આ દ□થ્વ□ચ લગાડવુ. નથિધબ્ેસાડવા મટે ત્મથ્ે પલાઠીવાળીને જમીન ઉપથ બ્ેસી ત્મથ બ્ંને ઘુંટણ પહોળા ક્થ્વા અથ્વા □ક પગ ઉપથ ઉભ થ્હીને □ક ટેબ્લ ઉપથ અથ્વા નીચી ખુથ્શી ઉપથ નથિધને નીચે ત્થ્ફ થખીને પકડો અને □ક ત્થ્ફ નથિધનો ઉપથ્નો ગોળાકાથ ભગ (નથિધનો નીચેનો બ્ંધભગ) અને તેને ત્મથ અંગુઠા અને વચ્લી આંગળી વચ□ચે દબવો અને હવે ત્મથી અંગુઠા પાસેની આંગળીને ત્મથ અંગુઠા અને વચ્લી આંગળી□ની વચ્મ મુકો. આવી થીતેઆંગળી□ થખવાથી નથિધનો ઉપલો ભગ દબવીને લંબ્ગોળ ક્થ્વો. બીજો હાથચોનીનુ મેઢુ

ઉઘાડવા મટે વાપથ્વો અને બંધકથ્લી કોથ્ળીને ચોનીમં ધક્લવી.

□ક્વાર તે બંધકથ્લી કોથ્ળી અંદર ધક્લશો ત□ચારે તમથી અંગુઠા પાસેની આંગળી તેકોથ્ળીને ચોનીમં ઉપર મેક્લવા મટે વાપરથે. □ક વસ□ુતની ખાત□ થી કથ્જો કે તમથી કોથ્ળીનો ઉપરનો ભગ ઉદરની નીરેના ભગના હાડકાની સાથેહોય જે જ□ચારે તમથી અંગુઠાની નજીક□ની આંગળીને અડવાથી આપની ચોનીથી થેડા ઇંચ ઉપર હોય. તે કોથ્ળીને લૈંગકિ સંબંધ થખવા પહેલા આઠ કલાક અંદર મુક્વી.

નથિધને ચોનીમં વળ ન રડી જાય □ ધ□ચાનમં થખવુ. જો □મ થય તે તેને બ્હાર કાઢીને □ક અથ્વા બે ટીપા ઊંજણના તેના ઉપર છાંટવા અને ફથીથી અંદર નાખવુ. લગભ્ગ ૧" નથિધનો ઉઘાડો છેવટ□નો ભગ તમથ શથીથ્ની બ્હાર થ્હેશે.

જો તમથે સાથીદાર તેના શીશ□નની નીરે અથ્વા કોથ્ળીની બજુમંથી દાખલ કરે તે તેને તથ્ત્જ બ્હાર કાઢવાનુ ક્હેશો. નથિધને કાઢો અને તેને ફેકી દ□ચો અને નવી થેલી વાપથે. જ□ચાં સુધી તને અને તમથ સાથીદારને સ□ત□થી નથિધવાપથ્વાની સાથી થેતટેવ ન પડી જાય ત□ચાં સુધી તે તમથે હાથતમથ શીશ□ન□નને ચોની તથ્ફ લઈ જવા વાપથ્શો તે મ્દદ થ્હેશે.

તમથે સાથીદાર જ□ચારે સ□ખલન કરે અને પાછુ લ□ચે, દબવે અને હલાવીને કોથ્ળીના પાછળના ઉઘાડા ભગમં વીથ□ચને અંદર થખે. ધીમ્થી તેને બ્હાર ખેંચી લ□ચે અને વાપથ્લ નથિધફેકી દે (સંડાસમં ન ફેકે).

સ□ત□થી નથિધનો ફથીથી ઉપયોગ ન કથ્વો.

- □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□.□□.□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□? □□□□: જવાબ - ઇન□જેક્શન દ□વાથ મદક પદાથ□ થલેનાથ□ મટે, પોતના અને સથ□વે લોકોના સ□વાસ□થ્યનુ જોખમ □છુ કથ્વા કેટલાક પગલા લઈ શકાય છે:
  - મદક દ□થ્વ□ચો મેઢેથી લેવા (નસ મથ્ફતેલેવાને બ્દલે મેઢેથી લેવા).
  - કોઇ દીવસ syringe નો ફથીથી ઉપયોગ ન કથ્વો અથ્વા બીજા સાથેભગ ન પાડવો અને પાણી અથ્વા દવા બ્નાવવાના મટે સાધન સામ્ગ□થી ન વાપથ્વી.
  - નવી syringe હંમ્શા વાપથ્વી (જે □ક ભ્થેસાપાત□ર દુકાનદાર પાસેથી લેવી)દા.ત □ક દવા વેચ્નાર અથ્વા via needle exchange programme મદક દ□થ્વ□ચ બ્નાવવા મટે અને દથ્ક વખતેઇંજેક□શન લેતી વખતે
  - દવા બ્નાવતી વખતેજંતુથ્હીતપાણી અથ્વા સાફ પાણી વાપથ્વુ, □ક વશિ□વાસપાત□ર જગ□ચા□થી લેવુ.
  - □ક મ્દ□ધક□થ્વાળુ પોતુલઈને જે જગ□ચા□ ઇન□જેક□શન મથ્વુ હોય તેજગ□ચા સાફ કથ્વી.

- □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ (MTCT) □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□?□□: મતથી બળક□ને આનુ સંક□થ્મણ □છુ કથી શકાય છે જો નીરે બ્તવેલ સાથ્વાર લ□ચે તે:

Treatments

□ક વાતનક□કી છે કે ટુકા સમ્યની અવધીની □ન□ટીથ્ટ□થેવાયથ્લ પ□થ્તબિંધક સાથ્વાર □ક અસથ્કાથ્ક અને શક□ચ થઈ શકે □વી પ□થ્થ છે જે મતથી બળક□ને □ર.આય.વીનુ સંક□થ્મણ થુઅટકાવે છે. જ□ચારે મત બળક□ને ધ્વથવે છે અની સાથેસાથપથમ્થ□શ સલાહ અને સહાથે મગે છે. ત□ચારે અને શશિુને ધ્વથવવાની સહીસલામ્તપધ□□દતી ચલુ થખે છે ત□ચારે બળક□ને તેનો રેપ લગાવવાનુ જોખમ અથ□ધથી □છુ થઈ જાય છે. □ન□ટીથ્ટ□થેવાયથ્લ થ્ગેમ્ન□સ ખાસ કથીને નેવીથ્પાઇન અને ઝીડોવુડાઇન નો વપથશ ઉપર આધથીતછે. નેવીથેપાઇન નો □ક ભગ મતને પ□થ્સુતી વખતેઆપવામં આવે છે અને બીજો ભગ બળક□ને ૭૨ કલાક સુધી પ□થ્સુતી થ્વા પછી અપાય છે. ઝીડોવુડાઇન નો ડોઝ મતને આપ□ચા પછી □વુ જાણવામં મ્ળ્યુ છે કે થેગનુ પ□થ્સાથ્ણનું જોખમ □છુ કથે છે, મતના છેલ□લા છ મ્હીના ગથ□ભવસ□થ વખતેતેની નસમં અથ્વા બળક□ને તેના ૬ અઠવાડીયા જન□મ થ્વા પછી આપવામં આવે છે તેને લીધેસંક□થ્મણ થ્વાનુ જોખમ અડધથી □છુ થઈ જાય છે. બ્ધી વાતનો વચિર કથીને જુદીજુદી જાતની દવા□નો પથ્ણિામ લાવવાનો ગુણ જીવનપધ□□દતીને લીધે બળક□મં દવા□ની અસર □છી થઈ જાય છે જ□ચારે બળક □ર.આય.વી સંક□થ્મિતહોય અને તેપણ ધ્વથવવાને લીધે □ન□ટીથ્ટ□થેવાયથ્લ દવા□ ફક્ત□ષધીય દેખથ્ખ નીરે લેવી જોઈ□.

Caesarian Section

caesarian □ક શસ□ત□થ્ક□થ્યિાની પધ□□દતી છે કે જે કથીને બળક□ને મતના પેટ ઉપર કાપો મુ્કીને તેના ગથ□ભશ્યમંથી બ્હાર કાઢવામં આવે છે. જે મતથી બળક□ને પ□થ્સાથ્ણ થય છે □વા 2/3rd બળકોને સગથ□ભવસ□થ વખતેઅથ્વા પ□થ્સુતી થ્વાની આસપાસ

થય છે. ચોની દ□વાથ પ□ત્સુતિ કથ્વાથી મત તથ્ફથી બળક□ને પ□ત્સાથણ થ્વાનુ જોખમ વધેછે, જ□ચાથે વૈકલ□પકિ caesarian જોખમ્ને □છુ થ્રાબ્તવે છે. તે પણ થઈ શકે ત્વા લાભે□ મતના જોખમ્ને સથ્ખુ થખવુ જોઇ□.

ધ્યાથવવાથી દુથ થખો

મત તથ્ફથી બળક□ને પ□ત્સાથણ થ્રુ વધેછે જ□ચાથે મત તેને પોતનું દુધધ્યાથવે છે. જ□ચાથે મતનુ દુધબળક મટે બ્ધ કથ્ત વધથે પોષણકાથ્ક છે. □ક ભ્લામણ કથ્વામં આવે છે કે મત □ર.આય.વી પોઝીટીવ હોય તે તેણે શીશુને પોતનુ દુધધ્યાથવવાના બ્દલે બહથ કાઢીને પાવુ જેને લીધેબળક□ને પ□ત્સાથણ થ્વાનુ જોખમ □છુ થય છે. તેછત આની સલાહ ફક□તતીચાથે અપાય છે જ□ચાથે બળક□ની પોષણની જ્રૂથીયાતપુથી પાડે છે, જો તેઆથેગ□ય □ત્ક□ષણાત□મ્ક હોય અને કુટુંબ્ને પોસાય.

WHO દ□વાથ દથ□શાવેલ સલાહ નીરે ુમ્જબ:

- જ□ચાથે દુધપીવડાવવાની પધ□□દતિ બ્દલાવવી □ સ□વીકાથતિહોય, શક□ય હોય, પોસાઇ શકે □વી હોય, ટકી શકી □વી હોય અને જે મત □ર.આય.વીના થેગથી પીડાતિ હોય તેણે ધ્યાથવવાનુ બંધકથ્વુ જોઇ□ નહી તે ફક□તશૂઆતના થેડા મ્હીના સુધી ધ્યાથવવુ □વી સલાહ અપાય છે અને પછી જેટલુ જલ□દી બંધકથી શકાય □ટલુ જલ□દી બંધકથ્વુ જોઇ□.

• આથેગ□યની દેખથેખ થખનાથ કથ□મ્ચથી□□ પ□ત્સાથણ થેક્વા મટે કઈ કાથ□ય પદ□ધતિઅપનાવવી જોઇ□? જવાબ: આથેગ□યની દેખથેખ થખવાવાળા કથ□મ્ચથી□□ વશિ□વવ□યાપક સાવચેતિ થખવી જોઇ□. વશિ□વવ□યાપક સાવચેતિ □ક ચેપને નચિંત□થણમં લાવતિ મથ□ગદથ□શન આપતિ સુચ્ના છે, જે આથેગ□યની સંભળ થખત લોકોનુ ત્ક□ષણ કથે છે અને તેના દથ□દી□ જે લોહીનો ફેલાવો કથીને તેના કેટલાક પ□ત્વાહી દ□ત્વ□યોને થેગની સામે ખુલ□લા પાડે છે અને તેને બ્યવે છે.

વશિ□વવ□યાપક સાવચેતિ□મં સમવેશ:

- કાળજીપુથ□વક સંભળ થખવી અને તીક□ષ□ણ વસ□તુઓનો નાશ કથ્વો (વસ□તુ□ જેને લીધેઘા અથ્વા કપાયેલ હોય જેમં સોય, ચમ્ડી નીરે આપવાનુ ઇન□જેક્શનની સોય, ચપ□પુ તથ બીજી જાતના ચપ□પુ, છથી, infusion sets, ધથી, તુટેલા કાચ, ખીલ□લા.)

- બીજી બ્ધી પધ□□દતિ□ને ધ□યાનમં થખીને સાબુથી અને પાણીથી હાથધેવા.

- સંથ્ક□ષણ આપતિ વસ□તુ□ જેવી કે હાથ્ના મેજા, ઝબ□બે, કોટ, મુખવટા□ અને ચશ□મ વાપથ્વા જ□ચાથે લોહી સાથેઅને બીજા પ□ત્વાહી દ□ત્વ□યોની સાથેસંબંધઆવે ત□ચાથે.

- દુષતિલોહીનો બ્ગાડ અથ્વા શથીથ્નુ પ□ત્વાહી દ□ત્વ□યનો નકિલ.

- બ્થેબ્થ થીતે□ઝાથેને અને બીજા દુષતિસાધ્નસામ્ગ□થીને જંતુથ્હીતકથ્વા.

- ગંદી થ્યેલી ચદથેને બ્થેબ્થ થીતેથખવી.

આ ઉપથાંત□ક ભ્લામણ આપવામં આવે છે કે સ□વાસ□થ્યનુ ધ□યાન થખત કથ□મ્ચથી□□ સાવચેતિ થખીને અને ઇજાથી દુથ થ્હીને જે સોય, ચપ□પુ અને બીજા ધથ્દાથ શસ□ત□થેનો ઉપયોગ કથે છે. વશિ□વવ□યાપક સાવચેતિ□ના આધાથ પ□ત્થ્મણે લોહી અને શથીથ્ના દ□ત્વ□યોને લીધેઘણા બ્ધા લોકોને □ર.આય.વીનો ચેપ લાગે છે, પછી □ મણસ ગમે તેટલો પ□ત્ખ□યાતહોય અને ગમે તેવો હોદ□દો ધ્યાવતે હોય.

• જે બે લોકો આ થેગથી પીડાત હોય અને તે□ અસુથ્ક□ષીતલૈંગકિ સંબંધ□ક બીજા સાથેથખે તે □ લોકો સહીસલામ્તથ્હી શકે છે? જવાબ:

ના, બંને મટે જેને □ર.આય.વીનો ચેપ લાગેલ છે, □મણે અસુથ્ક□ષતિલૈંગકિ સંબંધન થખવો જોઇ□ કાથણકે □ લોકોને ફથીથી બીજી જાતના □ર.આય.વી સંબંધીતથેગોનો ચેપ લાગશે અને □સ.ટી.આય લાગવાની શક□યત થ્શે. નથિધ્નો ઉપયોગ બંને જણા જેને ચેપ લાગેલ છે તેમણે કથ્વાની ભ્લામણ અપાય છે.

• □ર.આય.વીની કસોટી □ટલે શું? જવાબ: □ક □ર.આય.વીની કસોટી કથ્વી □ બ્તવે છે કે મણસના શથીથમં □ર.આય.વી છે કે નહી? સાધથણ થીતેવપથતિ □ર.આય.વીની કસોટી □ન□ટીબ□ડીઝ જે આપણા શથીથમં થેગના ચેપથી મુક□તથ્વાની તકાતઆપે છે, □ર.આય.વીની પ□ત્થ્કિ□થ્યાના જવાબમં. જે થેગ પેદા કથ્નાથ અતસુિક□ષ□મ જંતુશોધી કાઢવા કથ્ત વધથે સથળ છે અને સસ□તુછે. □ન□ટીબ□ડીઝ આપણા થેગના ચેપથી મુક□તકથ્નાથ પધ□□દતિને બ્નાવે છે જે ચેપની પ□ત્થ્કિ□થ્યા છે.

મેટાભગના લોકોમં □ન□ટીબ□ડીઝને તૈયાથ થ્ત ૩ મ્હીના લાગે છે. અસામન□ય લોકોમં તેને ૬ મ્હીના સુધી લાગે છે.

• સંપથ□ક થ્યા પછી કેટલા સમ્ય બદ □ર.આય.વીની ચ્કાસણી મટે મથે જવુ જોઇ□? જવાબ: સાધથણ થીતેસલાહ આપવામ આવે છે કે સંપથ□ક થ્યા પછી ૩ મ્હીના સુધી □ર.આય.વીની ચ્કાસણી મટે થેકવુ. તે છત □ર.આય.વીના □ન□ટીબ□ડીની ચ્કાસણી બ્હુ જ

સંવેદનશીલ હોય છે, તચા ક window period છે જે ૩ થી ૧૨ અઠવાડીયાનો છે જે સમ્ય ર.આય.વી રેપની સાથેઅને શોધી શકાય તેમા નટીબડીઝ ના થેગ પેદા કરનાર અતસુિક ષમ જંતુછે. અતસંિવેદનશીલના દાખલામં ર.આય.વીની ઉલટી સ્કાસણી મટે તજેતમ્ં સલાહ અપાય છે. The window period નો સમ્ય લગભ્ગ ૩ અઠવાડીયા છે. આ અવધી વધારવામં આવે છે જો સંવેદનશીલની સ્કાશણી છી કરવામં આવે window period દરમચાન જે દરદીને ઉંચી સપાટીનું ર.આય.વીનુ પમાણ હોય તેમા શરીરમ્ં પવાહી દવચો જેવા કે લોહી, વીરચ, ચોનીનુ દવચ અને મતનુ દુધહોય છે.

ર.આય.વીથી બીજાને સંકમતિકરી શકાય છે. window period દરમચાન તેમે આપણી ર.આય.વીની સ્કાસણી કરચા પછી જાણવામં આવચુ હોય કે તેમે ર.આય.વીનો રેપ લાગચો છે.

- ર.આય.વી પરીકષણના ફાયદા શું? જવાબ: ચ.આય.વીની સ્કાસણી કરાવવાના ફાયદા નીરેમુજબ છે:

જે મણસને ર.આય.વી પઝીટીવ થેગ થયાની જાણકારી હોય તેમી સારવાર સમ્યસર ચલુ કરવી જોઇ અને મણસ નયિમતિમણે તંદુરસતજીંદગી ઘણા વરષો સુધી જીવે છે.

મણસને પોતના થેગનુ સથન કચાં સુધી છે જાણચા પછી બીજી વચકતનિે તેથેગ ન પહોરે તેમી સાવચેતી લેશે.

મત તરફથી બળકને થેગ પેદા કરનાર અતસુિકષમ જનતુથી ર.આય.વી પઝીટીવનો રેપ ન લાગે તેમા મટે પગલા લેવા જરૂરી છે.

ક મણસને જો તેનેગેટીવ છે કસોટી કરચા પછી ખબર પડે તે તેણે/તેણી સમઊપદેશન લેવુ અને જાણકારી હાસીલ કરવી કે ર.આય.વીનો રેપ કેવી રીતેરોકી શકાય.

મનસકિ પભાવ પોતને પઝીટીવ સથતિ કચાં સુધી પહોચી છે તેજાણીને તેમે બહુ જ આઘાતલાગે છે. તેમે લીધેથેગ લાગવા પહેલા અને પછી સમઊપદેશન કરવુ બહુ જ મહતવનો ભગ ભજવે છે જે જાણચા પછી મણસ ક સાધારણ રીતેઅને તંદુરસતજીવન જીવી શકે છે જો તેસારી રીતેકાળજી લઈને બરોબર રીતેસારવાર કરે.

- ર.આય.વીના જુદીજુદી જાતના પરીકષણ કેટલા છે? જવાબ: જવાબ: ૩ જાતના સરવસાધારણ ર.આય.વીની પરીકષણ લેવાના પમાણો છે. આ બધ્ય નટીબડીજ ના મપ ઉપર આધારીતછે.

સપટ ટેસટ આ ક સાધારણ જાતની સ્કાસણી છે. ક પઝીટીવ સ્કાસણી ટલે મણસને ર.આય.વીનો રેપ લાગવાની શંકા છે. ખાતરીદાયક ર.આય.વીની સ્કાસણી લેતી નથી.

લાઇઝા: ર.આય.વીની સ્કાસણી લેવા લેવા મટે આ ક સસતે અને અસરકારક પધદતી છે. જો મણસને લાઇઝાની ક સાથેબે વાર સ્કાસણી કરચા પછી જો તેપઝીટીવ સાબતિથય તે તેમે આ થેગ નકકી થયો છે.

Western blot: આ સ્કાસણી ક સોના જેટલી સાચી છે. ર.આય.વીના નટીબડીઝની સ્કાસણી લેવા મટે ક western blot તરીણ પઝીટીવ સ્કાસણી લાઇઝા લેવા બરોબર છે.

- મરે સ્કાસણી કચાં કરાવવી? જવાબ: ઘણી બધી જગચા ર.આય.વીની સ્કાસણી કરવા મટે છે. ક સથનકિ નદિાન કરતી પયોગશાળા, સરકારી દવાખાનુ, કુંટંબ નયિોજન કેનદરે અને VCCTCની જગચા જે ખાસ ર.આય.વીની સ્કાસણી મટે નયિોજીતકરી છે. તે હંમેશા અવી જગચા સ્કાસણી કરાવ જો કે જચા સમઊપદેશન આપવામં આવતુહોય ર.આય.વી/ડસ બબત

- સ્કાસણીના પરણિામે ખાનગી થખવામં આવે છે? જવાબ: બધ લોકો જે ર.આય.વીની સ્કાસણી કરાવે છે તેમણે આ સ્કાસણી પહેલા પોતની અનુમતી આપવી જોઇ. આ સ્કાસણીના પરણિામ સંપુરણપણે ખાનગી થખવામં આવે છે.

તચા જુદીજુદી જાતની સ્કાસણીના પકાર છે:

ખાનગી ર.આય.વીની સ્કાસણી: વૈદચકીય તજઝો જે લોકો સ્કાસણી કરે છે તેલોકો ના પરણિામને ખાનગી રાખે છે, લોકોના વૈદકીય નોંધરાખીને. સ્કાસણીના પરણિામે સ્કાસણી કરવામં આવેલ વચકતનિી અનુમતી સવિાય બીજી વચકતીને બતવી શકાતુનથી.

નામ વનિાની ર.આય.વીની સ્કાસણી: આ સ્કાસણીમં જે મણસની સ્કાસણી કરી હોય તેમુ નામ બતવવામં નથી આવતુ તેમે બદલે ક નંબર અથવા સાંકેતકિ લપિી આ સ્કાસણીને અપાય છે, જેના ઉપરથી સ્કાસણીનુ પરણિામ તેમણસ મેળવી શકે છે. આ સ્કાસણીની કોઇ પણ નોંધ થખવામં નથી આવતી.

બીજાની સાથેચર્થ□ચ કરેલ ખાનગી વાતે □ બબ્તને દોરે છે જે આપણા કુટુંબના સભ□ચો, આપણી ચહતિ વ□ચક□તી□, આપણુ ધ્□ચાન થખનાથ□ અને વશિ□વાસુ મતિ□ થેને સંબ્ધતિછે. તેછત આપણે આ ખાનગી બબ્તબીજા સાથેચર્થ□ચ પહેલા ધ્□ચાનમં થખવુ જોઇ□ કાથણકે તેને લીધેવૈધકીચ તપાસ કરથે વખતેભેદભવ ન થચ. આપણા વ□ચવસાચને અથવા સામજીક સંબંધેને અસથ ન થચ. આ ખાનગી વાતે આપણે ક□ચા દથ□દી સાથેચર્થ□ચ્વી જોઇ□ □નુ અનુમન આપણને ચોગ□ચ લાગે તેની સાથેકરવી જેની આપણે સ્કાસણી કરવાના હોઇ□. □ર.આચ.વીની સ્કાસણીના પથણિામે આપણે ખાનગી થખવા જોઇ□ પણ બીજી જાતના તજ□ઝો જેવા કે આપણને સલાહ આપનાથ, આપણા આથેગ□ચનુ ધ્□ચાન થખનાથ, અને સામજીક સેવા આપનાથ કાચ્ગાથેની સાથેચર્થ□ચ કરવી જોઇ□. □ મણસની □ર.આચ.વી પોઝીટીવનુ સ□થન ક□ચા સુધી પહોંરુ છે □ જાણીને દથ□દીની સાથ્વાથ કેવી થીતેકરવી □ની જાણ થચ.

- જો મ્ને □ર.આચ.વીનો રેપ લાગ□ચો હોચ તે મટે શું કરવુ? જવાબ: નવા થેગના ઉપચથ કરવાની પધ્□□દતીને આભથ, ઘણા બધા લોકો □ર.આચ.વીના થેગની સાથેતંદુરસ□તઅને લાંબી જીંદગી જીવે છે. □ક વસ□તુબહુ જ મહત□વની છે, આપના ઉપચથ કરનાથ વૈદ□ચને □ર.આચ.વીનો ઉપચથ કેવી થીતેકરવો □ની સંપુથ□ણ જાણ હોવી જોઇ□.

ઊપથંતતે નીરે બતવેલ કાથ□ચો કરીને તંદુરસ□તરહી શકો છો:

- તમથ વૈદ□ચની સુચના□ને અનુસથે. તેણે આપેલ મુલાકાતનો સમ્ય જાળવો. જે દવા વૈદે તમને લેવાનુ કહ□ચુ હોચ તેજ દવા તમથે લેવી.
- લસી લગાવી લ□ચો જે તમને બીજી જાતના રેપ જેવા કે pneumonia and flu થી બચવશે (વૈદ□ચની સલાહ લીધ પછી).
- જો તે નશીલી દવા લેત હોચ અથવા ધ્□ુમ્પાન કરત હોચ તે તેતરતજ બંધકરથે.
- નથિગી ખોથક જમે.
- તંદુરસ□તશથીથ થખવા મટે કસથતકથે.
- નચિમતિઉંઘ લ□ચો અને આથમ કથે.

- □ર.આચ.વી/□ડ□સને મ્ટાડવા મટે શું ઉપાચ છે? જવાબ: ના, □ર.આચ.વી/□ડ□સને મ્ટાડવા મટે કોઇ ઉપાચ નથી. આ થેગને આગળ વધતે થેકી શકાચ છે, પણ તેને સંપુથ□ણ પણે મ્ટાડી શકાતે નથી. બથેબથ જોડાણ □ન□ટીરેટ□થેવાચથલનુ કદાર તેને નુકશાન થુતધુમ કથી શકશે જે □ર.આચ.વીની થેગના રેપથી મુક□તકરથે પધ્□□દતીને અને □ડ□સની જોરદાથ શૂરૂઆતને ટાળશે.
- કઈ જાતની સાથ્વાથ અને કાળજી ઉપલબ□ધછે? જવાબ: સાથ્વાથ અને કાળજી લેવાની ઘણી બધી પધ્□□દતી તેમાં છે, જેમં મ્જીચાત સમઊપદેશન અને સ્કાશણી (VCT) □ર.આચ.વીનો થેગ આગળ સંક□થ્મણ વધતે થેકે તેના મટેનો આધથ, અનુવથ□તે સમઊપદેશન, ખોથક અને પોષણ ઉપથ સલાહ, □સ.ટી.આચ નો ઉપચથ, પોષ□ટીક આહાથની અસથ મટે વ□ચવસ□થ, અવસથવાદી રેપ (OIs) નો ઉપચથ અને સાથ્વાથ તથ □ન□ટીરેટ□થેવાચથલ દવાની તજવીજ.
- □ન□ટીરેટ□થેવાચથલ દવા □ શું છે? જવાબ: □ન□ટીરેટ□થેવાચથલ દવા □ર.આચ.વીના રેપની સાથ્વાથ કરવામં વપથચ છે. તે □ર.આચ.વીનો રેપ ઘટાડવા મટે મદદ કરે છે.
- □ન□ટીરેટ□થેવાચથલ દવા કેવી થીતેકામ કરે છે? જવાબ: □ક રેપ લાગેલ કોષમં □ર.આચ.વી પોતેપોતના થેગની નકલ કરે છે, જે આગળ જઈને શથીરના નથિગી કોષોને રેપ લગાડે છે. જેટલા વધથે કોષો □ર.આચ.વીનો રેપ લગાડે છે તેટલો તેની થેગના રેપથી મુક□ત કરવાની પધ્□□દતીને (Immunodeficiency) અસથ કરે છે. □ન□ટીરેટ□થેવાચથલ દવા આ પ□ક્રિચાને ધીમે પાડે છે અને તેને લીધે શથીરમં થેગ પેદા કરનાથ અતસિુક□ષ□મ જંતુને શથીરમં આગળ વધેછે અને પ□ક્રિચાની પ□વૃતીને ઘણા બધા રસ□તને દખલ લે છે.

Nucle Reverse Transcriptase Inhibitors:

□ર.આચ.વી □ક ઉતપ□રેરક દ□વ્ય□ચ જેને કહેવામં આવે છે reverse transcriptase જે પોતની નકલ કરે છે. આ દવા□ના જથ□થ□ને થેકે છે. reverse transcriptase જે આગળ વધતા થેગ પેદા કરનાથ અતસિુક□ષ□મ જંતુને મુળથી થેકે છે.

Non–Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitors:

આ દવા□ના જુથપણ □ર.આચ.વીની પ□ક્રિ□ચાને વચ□રે આવે છે તેને reverse transcriptase મં બંધીને પારક રસ બનાવે છે. આ ઉત□પ□રેરીક દ□વ્ય□ચને કામ કરતુથેકે છે, જેમં રેપ લગાડત કોષોને મળીને થેગ પેદા કરનાથ અતસિુક□ષ□મ જંતુનુ ઉત□પાદન કરતુ અટકાવે છે.

Protease Inhibitors:

Protease □ક પારક ઉત□પ□રેરીક દ□વ્ય□ચ છે, જેને જરૂથ છે □ક □ર.આચ.વીની પ□ક્રિચાતે નવા થેગ પેદા કરનાથ અતસિુક□ષ□મ જંતુની જે નવા કોષોને બનાવે છે. તેના રેપ લાગેલ કોષોને અને ઉત□પ□રેરીક દ□વ્ય□ચને નીરે પાડે છે અને બીજા કોષોને રેપ લગાડે છે. The Protease Inhibitors આ □જસ દ□વ્ય□ચોને પડત થેકે છે અને અટલે નવા થેગ પેદા કરનાથ અતસિુક□ષ□મ જંતુને ધીમ પાડે છે.

બીજી દવા□ જે રોગ પેદા કરનાર અતિસુક□ ષ□ મ જંતુની cycle (રોગ પેદા કરનાર અતિસુક□ ષ□ મ જંતુનો પ□ રવેશ અને રેપ ન લાગેલ કોષોનુ જોડાણ કરે છે) જે વર□ તમાન કાળમાં પ□ રયોગશાળામાં અજમવાય છે.

• □ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલ દવા અસરકારક છે? જવાબ: □ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલ ની ત□ રણથી વધારે દવાનુ મિશ□ રણ વાપરવાથી □ ડ□ સને લગતા બિમારી□ અને મૃત□ યુને બહુ જ અસરકારક રીતે□ છુ કરે છે. □ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલ નુ મિશ□ રણ AIS ને સાજુ કરી શકતુ નથી પણ □ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલ થેરપી નુ જોડાણ દર□ દી□ જે □ ચ.આય.વી પોસીટિવ છે તેમને લાંબ સમય સુધી જીવીત રહે છે અને તંદુરસ□ ત રહે છે અને વધારે ફળદ□ રુપ જીંદગી જીવે છે જેને લીધે Viraemia ની અસર □ છી થાય છે (આપણા લોહીમાં □ ચ.આય.વીનુ પ□ રમાણ) અને CD4 + ના કોષો વધારે છે (સફેદ લોહીના કોષો જે વધુ રોગના રેપથી મુક□ ત કરી અસરને પ□ રભાવશાળી રીતે ફરજ બજાવે છે.)

□ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલની સારવાર લાંબ સમય સુધી ચલે તેમા મટે લેન□ ટીરેટ□ રોવાયરલ દવા□ નુ મિશ□ રણ કરવાની જરૂર છે. આ પધ□ □ દતીને જોડાણ કરતી થેરપી કહેવામાં આવે છે. □ ક શબ□ દ Highly Active Antiretroviral Therapy (HAART) ત□ રણથી □ ન□ ટી □ ચ.આય.વીની દવાના મિશ□ રણ તરીકે □ ળખાય છે.

□ ક દવા લાંબ સમય સુધી લેવાથી જાણવામાં આવ□ યુ છે કે તેમી રોગ પેદા કરનાર અતિસુક□ ષ□ મ જંતુની અસર કરવાની શક□ તિને લંબવે છે જે લીધે આ દવાની અસર કરવામાં પ□ રતિકારક શક□ તિ વધારે છે. આ દવાની અસર પછી નથી રહી અને તેમી રોગ પેદા કરનાર અતિસુક□ ષ□ મ જંતુ ફરીથી બનાવે છે જેની અસર પહેલા જેવી જ થાય છે. જો બે થી વધારે □ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલ દવા લેવામાં આવે તે તેમી પ□ રતિરોધક શક□ તિ □ છી રહી જાય છે. સામન□ ય રીતે બે દવાનુ મિશ□ રણ Reverse Transcriptase ઉત□ પ□ રેરીક દ□ રવ□ યને રોકે છે અને □ ક protease બધક છે.

□ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલ દવા ફક□ ત વૈદ□ યના આદેશન પ□ રમાણે જ લેવી.

• □ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલ સારવારની હાલની પરિસ□ થિતિ શું છે? જવાબ: વિકસિત દેશોમાં લોકોને જેને તેમી જરૂર છે તેમા ફક□ ત ૧૫% લોકોને □ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલ દવા મળે છે જ□ યારે વધારે આવકવાળા દેશોમાં આ દવા બહુ જ મેટા પ□ રમાણમાં મળે છે. અત□ યાર સુધી મેંઘી દવા, સ□ વાસ□ રયનુ ધ□ યાન રખનાર□ નો બંધે, નાણાની ખોટ વગેરે નીચેના અને વચ્ચી આવકવાળા દેશોના લોકો □ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલની જોડાણવાળી સારવાર લેતા અટકાવે છે. તેમ છતા રાજકીય અને નાણાકીય જવાબદારી આજકાલના જમનામાં વધા જે લોકો □ ચ.આય.વી સાથે જીવે છે, સામજીક સંસ□ થા□ અને બીજા ભગીદારો□ □ ચ.આય.વી થેરપી નો ઉપયોગ બહુ જ મેટા પ□ રમાણે નાટકીય રીતે કર□ યો છે.

૨૦૦૨માં ૧૨ □ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલ દવા□ WHO ના જરૂરીયાત લાગતી દવા□ માં સમવેશ કર□ યો છે. આ દવાનો સમવેશ કાળજી પુર□ વક કરીને અને તેમો ઉપયોગ □ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલ ને ઉપર વાપરી તેમો પરિણામનો ગુણ જાણીને વિકસિત દેશોમાં ચલુ કર□ યો, જે બતવે છે કે આવી દવાનો ઉપયોગ સહીસલામત રીતે અને અસરકારક રીતે આવા વાતવરણમાં કરી શકાય છે.

• જ□ યારે આપણે □ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલ ને નથી પહોચી શકતા ત□ યારે કઈ જાતની સારવાર ઉપલબ□ ધ છે? જવાબ: જ□ યારે □ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલ મળતા નથી ત□ યારે બીજા મુળત□ વો આપણા જીવનના ગુણ વધારવા મટે મદદ કરે છે. □ માં સમવેશ છે ભરપુર વિટામિન□ સનો, સમઉપદેશનનો, અવસરવાદી રેપને સારવાર કરવા અથવા રોકવાનો અને સામન□ ય અર□ થમાં તંદુરસ□ ત રહેવાનો.

• PEP □ ટ□ લે શું? જવાબ: Post exposure prophylaxis (PEP)ની સારવારમાં દવાનો ઉપચાર, પ□ રયોગશાળાની ચકાસણી અને સમઉપદેશનનો સમવેશ છે. PEPની સારવાર □ ચ.આય.વીને ખુલ□ લુ મુક□ યા પછી રોડાક કલાકોમાં આપવી જોઇ□ અને લગભગ ચાર અઠવાડીયા સુધી ચલુ રખવી જોઇ□. PEPની સારવાર □ ચ.આય.વીનુ પ□ રસારણ કરવા મટે હજી સુધી સાબિત કરવામાં આવ□ યુ નથી. તેમ છતા સંશોધનનો અભ□ યાસ બતવે છે કે દવાનો ઉપચાર જેટલો જલ□ દી બની શકે તેટલો જલ□ દી ચલુ કરવાથી □ ચ.આય.વીના ખુલ□ લુ મુક□ યા પછી (પુર□ ણપણે બે કલાકમાં અને ૭૨ કલાક□ થી વધારે નહી, તેમા ખુલ□ લુ મુક□ યા પછી) □ કદાચ □ ચ.આય.વીના રેપને રોકવામાં ફાયદાકારક બનશે.

• જ□ યારે તેમ □ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલ થેરપી ઉપર હોય ત□ યારે તેમ શું આ રોગ પેદા કરનાર અતિસુક□ ષ□ મ જંતુને બીજી વ□ યક□ તિને પહોચડી શક□ શો? જવાબ: □ ન□ ટીરેટ□ રોવાયરલ થેરપી રેપ લાગેલ દર□ દીથી બીજાને પહોચડવા મટે આ રોગ પેદા કરનાર અતિસુક□ ષ□ મ જંતુને રોકતી નથી. આ થેરપી રોગ પેદા કરનાર અતિસુક□ ષ□ મ જંતુવાળુ શોધી ન શકાય તેવા સ□ તર સુધી પહોચેલા ભરને □ છા કરી શકે છે, તે પણ □ ચ.આય.વી આપણા શરીરમાં હાજર છે અને □ લૈંગિક સંબંધ રખીને બીજાને પહોચડી શકે છે. સોયના સાધનો બીજા સાથે ભગ પાડીને અથવા મતા તેમા બળક□ ને ધવડાવીને પણ આ રોગ પહોચડે છે.

• સ□ ત□ રી □ ચ.આય.વીના રોગની સામે પુરૂષ કરતા વધારે કેમ ટકી શકતી નથી? જવાબ: સ□ ત□ રીની □ ચ.આય.વીની સામે ટકી રહેવાની શક□ તિ □ છી થાય છે કારણકે Dual vulnerability છે. ખાસ કરીને સ□ ત□ રી પુરૂષ કરતા વધારે □ ચ.આય.વીના રોગને હુમલાપાત□ ર છે,

જીવવીજ□ઞાનના વષિશક□ની દૃષ□ટી□. સ□તી□થીનો ઉપથ્નો ચોનીનો (સ□તી□થીની લૈંગકિ સંબંધથખવાની જગ□ચા) વસિ□તથ પુરૂષના (પુરૂષની લૈંગકિ સંબંધથખવાની જગ□ચા) લગિ કથ્ત વધુ છે.

બીજી થીતેસ□તી□થીની સામજીક સીમ તેમને વધથે નબ્ળી બ્નાવે છે. □છુ ભણત્ર, અને આથ□થકિ ત્થ સામજીક, પુરૂષ ઉપથ નથિ□ભ્થ્ત, સ□તી□થી□ને □છી તક અને થેગના સંક□થ્મણ બબ્તની □છી જાણકાથી તેમને સેવા કથ્વાની □છી તક આપે છે. બીજી પથસિ□થતિ જેવીકે ચોનનુ શોષણ, બ્ળાત□કાથ, ઘથેલુ હસિા અને લૈંગકિ વ□ચવહાથ આ વસ□તુ□ પણ સ□તી□થીને પુરૂષ કથ્ત નબ્ળી પાડે છે.

• જે લોકો □ચ.આચ.વીના થેપ સાથેજીવે છે □મ્ને કોઇ ખાસ પ□થ્કાથ્ના અધકિાથે અને જવાબ્દાથી છે? જવાબ: કેમ્કે બ્ધાચ લોકો જે મુખ□ય મણસના અધકિાથેના હક□કદાથ છે, ભેદભવ વીના અને જે લોકોને □ચ.આચ.વીનો થેપ લાગ□ચો છે તેલોકોનાં અધકિાથેના હક□કદાથ પણ તેજ છે - ભણત્ર મટે, થેજગાથ, તંદુથ્સ□તે, પ□થ્વાસ, લગ□ન, ગુપ□ત્તા, સમજીક સુથ્ક્ષ□ષા વગેથે મટે.

થેપ લાગેલ અને ન લાગેલ લોકો □ચ.આચ.વીના સંક□થ્મણ લાગવાની જવાબ્દાથી લ□ચે છે, તેમ છત ઘણા બ્ધ લોકો જેમં સ□તી□થી□, બળકો, કશિોથ અને જુવાન ચુવકો સુથ્ક્ષ□ષતિલૈંગકિ સંબંધજાળવી શક્ત નથી, કાથણકે તેમની મ્ધ્□ચમ પથસિ□થતિ સમજમં અથ્વા પોતનુ વથ્□ચ્સ□વ નહી હોવાથી. □ટલા મટે જે લોકોને થેપ લાગ□ચો છે તેલોકો બીજાને તેમુ સંચ્થ્મણ થેકાચ તેમી જવાબ્દાથી લ□ચે છે.

— □ક ખાસ શબ□દ સ□તી□થી□ અને છોકથી□ મટે

• સ□તી□થી□, ખાસ કથીને જુવાન સ□તી□થી□ અને છોકથી□ને પુરૂષો કથ્ત □ચ.આચ.વીનો થેપ લાગવાનુ જોખમ વધથે હોચ છે. કેમ? જવાબ:

- કાથણકે લૈંગકિ સંબંધથખતી વખતેતેમના લગિ - શથીથ્ની ઇંદ□થીચોને (ચોની) જલ□દીથી ઇજા થચ છે અથ્વા ફાટી જાચ છે, પુરૂષના લગિ કથ્ત, જેને લીધે□મ્ના શથીથ્મં □ચ.આચ.વીનો થેપ સહેલાઇથી દાખલ પામે છે. છોકથી□ અને જુવાન સ□તી□થી□ને તે ખાસ કથીને જોખમ હોચ છે. મેઢેથી લૈંગકિ સંબંધથખવાથી તેવધથે જલ□દીથી ફાટી જાચ છે. જેને લીધેથેગ પેદા કથ્નાથ અતસિુક□ષ□મ જંતુશથીથ્ની અંદથ જાચ છે.
- સ□તી□થી□ અને છોકથી□ને લૈંગકિ આવેગો, પ□થ્જનન, અને □સ.ટી.આચ બબ્ત□છી જાણકાથી હોચ છે. □નો અથ□થ□ કે તેમને □ચ.આચ.વી અને બીજા થેપોથી દુથ કેવી થીતેથ્હેવુ તેમુ જ□ઞાન નથી હોત
- ઘણી બ્ધી વાથ છોકથી□ને અને સ□તી□થી□ને પુરૂષ સાથેલૈંગકિ સંબંધબબ્તઅને નથિધ્નો ઉપ્ચોગ કેવી થીતેકથ્વો □ બબ્તવાતકથ્વી મુશ□કેલ હોચ છે.

સ□તી□થી□ને પોતને □સ.ટી.આચ અને □ચ.આચ.વીથી કેવી થીતેસુથ્ક્ષ□ષતિથ્હેવુ તેમો અધકિાથ છે.

સ□તી□થી□ને લૈંગકિ સંબંધથખવાનો ના પાડવાનો અધકિાથ છે.

સ□તી□થી□ પોતના સાથીદાથે નથિધવાપથે □વો ભથ આપી શકે છે અને તેતેમો અધકિાથ છે.

અને પુરૂષની જવાબ્દાથી છે કે તેસ□તી□થી સાથેસુથ્ક્ષ□ષતિલૈંગકિ સંબંધથખે. પોતને પોતના સાથીદાથ્ને અને કુટુંબ્ને □ચ.આચ.વીના થેપથી દુથ થખે.