पिछले अंक का शेष

एड्स
तथ्य और मिथ्य

निशी वधवा
डा० बी० एस० चवन

एड्स से बचाव के उपाय/एड्स रोग से कैसे बचें

1. *आवश्यक है कि उन सभी कारणों से बचा जाये जिनसे एड्स फैलता है।* यौन सम्पर्कों से एच० आई० वी० के बचाव का सीधा व सरल उपाय है। सिर्फ एक भरोसेमंद साथी के साथ नियमित यौन सम्बन्ध। दोनों साथियों के लिए आपसी भरोसा और विश्वास बनाये रखना बहुत जरुरी है, कोई किसी को धोखा न दे। यौन सम्बन्धों में संयम बरतें। एक से अधिक साथियों से यौन सम्बन्ध न रखें। समलैंगिक मैथुन व वैश्याओं से बचें।

यदि आप अपने भरोसेमंद साथी के अलावा किसी अन्य से भी यौन सम्बन्ध रखते हैं तो आप एच० आई० संक्रामण का खतरा उठा रहे हैं।

आप सरकारी अस्पतालों व क्लीनिकों से कन्डोम (निरोध) बिल्कुल मुफ्त पा सकते हैं बहुत कम मूल्य पर आप इन्हें किसी भी दवा विक्रेता या अन्य स्टोर से खरीद सकते हैं।

2. *जरूरत पड़ने पर एच० आई० वी० जाँच किया गया रक्त ही लें।* कई बार देखा गया है कि जरूरत पड़ने पर जैसे, चोट लगना या ऑपरेशन के समय रक्त की आवश्यकता आ जाती है, उस समय जल्दी में रक्त की जांच न होने पर किसी और का लिया हुआ उसी ग्रुप का रक्त चढ़ा दिया जाता है। उस समय पता नहीं चलता कि उसमें एच० आई० वी० के कीटाणु मौजूद हैं या नही और इसी प्रकार एक से दूसरे को यह संक्रामण रोग जल्द ही हो जाता है। इसलिए रक्त चढ़ाने से पहले रक्त की जांच अवश्य करवायें।

रक्तदान में लिये गये रक्त का एच० आई० वी० का परीक्षण होता है। यदि उसे एच० आई० वी० से मुक्त पाया जाता है तभी किसी में जीवन रक्षा हेतु उसका प्रयोग होता है पर रक्तदान करने में कोई जोखिम नहीं है। आशंका होने पर तुरन्त सम्पर्क करें।

3. *प्रदूषित सुईयों, दूसरों के ब्लेड/रेजर का प्रयोग न करें। एड्स से बचाव सम्भव है, आवश्यकता है सावधानी की।* (क) इन्जैक्शन या टीका लेते समय नई या 100°C पानी में 20 मिनट तक उबाली गयी सुई का इस्तेमाल करें। (ख) सुई व इन्जैक्शन को मिलकर प्रयोग न करें यह बहुत ही खतरनाक है। दूसरों की दूषित सुई न लगायें। (ग) साफ-सुथरी व कीटाणुरहित सुई का प्रयोग करें। (घ) यदि आप सुई का मिलकर प्रयोग कर रहे हैं तो उस सुई को कम से कम दो बार ताजे, बने ब्लीच सौल्युशन (सफेद घोल) से धोयें तथा दो बार ताजे पानी से साफ करें। ब्लीच सौल्युशन बनाते समय 1:9 एक हिस्सा ब्लीच पाउडर व 9 हिस्से पानी। (ङ) नशे को 'ना' करिए। नशीली दवायें स्मैक, चरस आदि आपके दिमाग व शरीर दोनों के लिए बहुत ही खतरनाक है।

4. *गुप्त रोगों का तुरन्त इलाज करें:* सरकार ने सभी वर्तमान यौन रोग उपचार केन्द्रों पर सुविधाएँ बढ़ा दी हैं। इन केन्द्रों पर कार्यरत स्वास्थ्य सेवकों को पुनः प्रशिक्षित किया जा रहा है ताकि वे अपने मरीजों को बेहतर सेवा प्रदान कर सकें।

देश के कई भागों में नये यौन रोग उपचार केन्द्रों को स्थापित किया जा रहा है।

यह रोग एक से अधिक व्यक्तियों के साथ सम्बन्ध/संभोग करने से होता है। यह गुप्त रोग एक व्यक्ति से अन्य व्यक्तियों में फैलता है। यह मुख्यतः वेश्याओं में पाया जाता है। इन गुप्त-रोगों का इलाज सम्भव है। और पता लगने पर ठीक समय पर उपचार करने पर व्यक्ति को बचाया जा सकता है। अपने परिवार, मित्रों तथा सहकर्मियों से एड्स के बारे में बातचीत करें।

यह आपकी जिम्मेदारी है कि आप एड्स के बारे में इस जानकारी को अपने समाज में फैलाएँ।

उपचार

एड्स का कोई उपचार नहीं है।

एड्स से बचाव का कोई टीका उपलब्ध नहीं है।

इससे बचाव ही सर्वोत्तम उपचार है।

यह आपकी मौत का कारण भी बन सकती है।

कुछ लोगों का दावा करना है कि वे एड्स का सफल इलाज करते हैं। मगर, उनके ये दावे खोखले हैं प्रमाणिक नहीं।

एड्स मरीज की देखभाल एवं परिचारिका के कर्त्तव्य: 1. एच० आई० वी० इन्फैक्शन से ग्रसित व्यक्ति। 2. एड्स रोगी। 3. उपरोक्त दोनों संक्रमणों के कारण सांस्कृतिक, आर्थिक एवं राजनैतिक-प्रतिक्रियाएँ।

7 अप्रैल 1987 को इन्टरनैशनल काउंसिल ऑफ नर्सेज़ (आई० सी० एन०) एवं वर्ल्ड हैल्थ आरगेनाईजेशन ने एड्स पर एक सामूहिक घोषणा पत्र द्वारा, एड्स रोगी के सम्बन्धों में

श्रीमति निशी वधवा नर्सिंग सेन्टर और डा० बी० एस० चवन व्यसन उपचार केन्द्र, दीन दयाल उपाध्याय अस्पताल, नई दिल्ली में नियुक्त हैं।

कुछ विशेष अधिकार एवं जिम्मेदारियां दी हैं। जैसे: 1. नर्सिंग के मूल सिद्धान्तों का पालन। 2. परिवार, मित्रों एवं समुदायों को शिक्षा। 3. सम्पूर्ण स्वास्थ्य के सिद्धान्तों का पालन करना। 4. एड्स ग्रसित रोगियों को सलाह देना। 5. सुरक्षित वातावरण पैदा करना। 6. संस्कृति, रीति-रिवाजों एवं धार्मिक विकास का आदर करना। 7. व्यक्तिगत सूचनाओं को गुप्त रखना। और उनका न्यायिक प्रयोग करना।

कुछ और अहम बातें : 1. *सावधानीपूर्वक लक्षणों का निरीक्षण एवं ब्यौरा तैयार करना।* 2. *हाथ धोना।* जो किसी रोगी की सेवा से पहले या बाद में आवश्यक रूप से किया जाता है। 3. *दस्तानों का प्रयोग अवश्य करें:* एड्स रोगी के रक्त की जांच या शरीर के अन्य द्रवों का नमूना जांच हेतु लेते समय हाथों में दस्तानों का प्रयोग अवश्य करें। यदि आवश्यक हो तो गाऊन का प्रयोग करना। 4. *रोगी व्यक्ति द्वारा इस्तेमाल औजारों का प्रयोग:* अगर इन औजारों का पुनः प्रयोग करना है तो उनकी तैयारी एवं तैयारी के समय पैने औजारों से स्वयं का बचाव करना ताकि चोट के माध्यम से छूत से बचाव किया जा सके। 5. *लेबल लगाना* : रोगी के शरीर से निकाले गए द्रव या एकत्रित किये गये द्रव पर नियमानुसार लेबल लगाना चाहिए। उस पर एड्स से सावधान लिखना नहीं भूलना। उनको दूसरे जांच के लिए भेजने वाले द्रवों के साथ भेजना चाहिये। 6. *रोगी का खून लेते समय*

रोगी का खून लेते समय दस्ताने ब्लीचिंग पेपर को नीचे बिछाना चाहिये। अगर रक्त की एक बूंद बोतल में डालते समय गिर जाये तो उसे घर में प्रयोग होने वाले ब्लीचिंग से साफ करें। अगर हो सके तो इन स्पेसिमान की बोतलों को एक अन्य सुरक्षित पैकेट में रखें जो रिसते न हों। 7. *ग्रसित व्यक्ति/रोगी के सामान की देखभाल:* रोगी की सेवा में प्रयुक्त वस्त्र एवं वस्तुएँ एक सुरक्षित थैले में जो हवा पानी से युक्त हो, में जमा करना चाहिये। उस पर सावधानी से लेबल लगाना चाहिये। एक ही बार में इस्तेमाल होने वाले सामान को इनसैनिरेटर में नष्ट करें और दोबारा इस्तेमाल में लाने वाले सामान को आटोक्लेव के लिए भेज देना चाहिये। (स्टरलाइजेशन) सीरिंजों और सुईयों को नष्ट करना। 8. रोगी की सेवा में इस्तेमाल हुइ सुई और सीरिंजों को एक थैली में ब्लीचिंग पाउडर डाल कर नष्ट करें। सुई को टेढ़ा नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे चोट लगने की आशंका है। अगर पुनः प्रयोग करना है तो साफ पानी में अच्छे से धोकर डिसिनफैक्टेन्ट का प्रयोग करने के बाद स्टरलाइजेशन के लिए भेज देना चाहिये। 9. मरीज को अलग कमरे में रखना चाहिए विशेष तौर पर जिन रोगियों को दस्त, पेचिश हो। अन्य लोगों को छूत से बचाना चाहिये। 10. एड्स के रोगी की पहचान एवं उससे बिमारी के फैलने से सुरक्षा हेतु गुप्त खोजबीन करनी चाहिये। जैसे– अभियान सरकारी नीतियों या संस्था की नीतियों के अनुसार चलना चाहिये। 11. रोगी के सम्बन्ध में सूचनाओं को गुप्त रखना चाहिये। 12. कामकाज में ज़रूरी सावधानियों का ध्यान रखना चाहिये।

स्टरलाइजेशन के सिद्धान्तों का पालन करना चाहिये।

एसेप्टिक तकनीक का प्रयोग करना चाहिये। रक्त, इन्द्रीय मल, थूक, आंसू, पेशाब, मल आदि को छूने, नष्ट करने या जांच के लिए, भेजने से पहले दस्तानों का प्रयोग करना चाहिये।

मुँह पर मास्क का प्रयोग और चश्मे का प्रयोग करना चाहिये।

जिन मरीजों को फोड़ा, फुन्सी, मुँह में छाले और खुला जख्म हो तो अपने आपको बचाना चाहिये (दस्तानों, मास्क, चश्में, ब्लीचिंग पाउडर, सीरिंज सुई, ब्लीचिंग पेपर आदि।)

13. *मरीज के मान सम्मान की रक्षा करना :* हर मरीज एक अलग प्रकार का व्यक्ति है उसकी मानसिक देखभाल करनी चाहिए क्योंकि उसका यह अनोखापन ही हमारे सामने चुनौती प्रस्तुत करता है कि हम उसे अच्छे तरीके से समझ सकें। हमें प्रत्येक मरीज की आवश्यकताओं, योजनाओं को अलग-अलग समझना चाहिये और उनकी मान-सम्मान की रक्षा करनी चाहिये। 14. मरीज से अच्छे सम्बन्ध बनाए रखना चाहिये। उसको उसकी बीमारी एवं उसके कारणों की वजह से प्रताड़ित न करें। 15. मरीज़ को अकेलापन नहीं महसूस करना चाहिये। 16. मरीज की सामाजिक एवं व्यक्तिगत हैसियत का ध्यान रखना चाहिये। 17. एड्स बीमारी के सम्बन्ध में लापरवाह व गैर जिम्मेदार बात नहीं कहनी चाहिये। 18. मरीज को स्वास्थ्य शिक्षा देनी चाहिये। 19. आम जनता को भी अपनी जिम्मेदारी महसूस करनी चाहिये। 20. उपचारिका, चिकित्सक एवं स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा लागू किए गए बचाव सम्बन्धी नियमों का पालन करना चाहिए। जैसे : (क) विवाहित पत्नी के अलावा किसी दूसरी स्त्री से यौन सम्बन्ध न रखें। (ख) एड्स रोगी यौन सम्बन्ध स्थापित करने से दूर रहें। (ग) एड्स रोगी रक्त दान न करें। (घ) एड्स रोगी अंगदान न करें। (ङ) दातों की सफाई करने वाला ब्रुश, रेजर व दूसरी चीजों का जो रक्त द्वारा दूषित हों प्रयोग दूसरों को न करने दें।

1. *प्रभावशाली व्यक्तियों जैसे वैद्यों एवं धार्मिक अगुंओं को एड्स के सम्बन्ध में जानकारी दें। परिचारिका का कर्त्तव्य है, सलाह देना :*

उपचारिका की भूमिका एक वकील की तरह है। यह सलाह एड्स के प्रति चिंतित व्यक्तियों, एच0 आई0 वी0 के प्रति ग्रसित व्यक्तियों, एड्स के रोगियों एवं परिवारजनों एवं असामान्य यौन व्यवहार करने वालों को दी जा सकती है।

कुछ सलाहें निम्नलिखित हैं :

1. गर्भस्थ मां बच्चा होने से पहले एच0 आई0 वी0 से ग्रसित होने की जांच अवश्य करानी चाहिये। 2. मुँह से लेने वाली गर्भ निरोधक गोलियाँ (विशेष तौर पर ईस्ट्रोजन) के कारण भी महिलाओं की सुरक्षा प्रणाली कम हुई है। एच0 आई0 वी0 से ग्रसित होने में मदद पहुंचा सकती हैं। 3. जो पुरुष इस बीमारी से ग्रसित हैं वह अपनी पत्नी से संभोग न करें परन्तु इसके साथ पत्नी की मां बनने की संभावनाएं भी नहीं रहतीं। इस विषय पर दोनों पति-पत्नी मिलकर कृत्रिक गर्भाधान

की संभावनाओं पर विचार कर सकते हैं। परन्तु यह हमारे भारत में उतना प्रचलित नहीं है जितना कि विदेशों में। 4. जो महिलाएँ इस रोग से ग्रसित हैं उनके लिए एड्स ग्रसित बच्चे पैदा करने की बजाए बच्चे पैदा न करें। वह ज़्यादा अच्छा है। 5. बच्चे को गोद उठाने और उसे चूमने से भी एड्स ग्रसित संक्रामण का खतरा नहीं रहता। 6. एड्स ग्रसित मां अपने बच्चे को दूध पिला सकती है। 7. वेश्यावृत्ति पर रोक लगनी चाहिये और उनको जीविका के लिए (स्त्रियों) अवसर दिए जाने चाहिये।

सामाजिक देखभाल

1. मरीज की बीमारी के सम्बन्ध में अधिक चर्चा नहीं करनी चाहिये। 2. उसकी समस्त जानकारी गुप्त रखनी चाहिये। 3. उससे अच्छे सम्बन्ध बनाए रखने चाहिये। 4. मरीज को अकेला नहीं छोड़ना चाहिये। जिससे उसे मानसिक तनाव मिले। 5. समाज में नैतिक मूल्यों की स्थापना करनी चाहिये। 6. मंत्रियों, स्वास्थ्य योजना बनाने वाले, चिकित्सकों, उपचारिकाओं, वैज्ञानिकों, शिक्षकों एवं स्वास्थ्य संस्थाओं एवं गैर सरकारी संस्थाओं के प्रतिनिधियों, महिलाओं, फैक्ट्री में काम करने वालों, स्वास्थ्य कार्यकर्त्ताओं, गायकों, कलाकारों, चित्रकारों के सम्मेलन आयोजित कर एड्स के बचाव के सम्बन्ध में सारी शक्ति का प्रयोग किया जाना चाहिये। 7. इस बीमारी का बचाव इस प्रकार से किया जाना चाहिए जिससें मरीज के मानव अधिकारों का उल्लंघन न हो। 8. इन्शोरेंस कम्पनियों को इस सम्बन्ध में जनता की मदद के लिए आगे आना चाहिए और नई योजनाओं को प्रस्तुत करना चाहिये। और अन्य अन्तर्राष्ट्रीय संस्थाओं से एवं सरकार से सहयोग लेना चाहिये। 9. वर्ल्ड हैल्थ आरगानाइजेशन के इस अभियान में मदद करनी चाहिये, देश की सूचनाओं का आदान प्रदान करना चाहिये ताकि उपचारिकाओं को नई जानकारी मिल सके और वह मरीज की सेवा एवं देखभाल और अन्तर्राष्ट्रीय संस्थाओं की मदद कर सकें। 10. एड्स पर रिसर्च पर फंड बढ़ाए जाने चाहिये। 11. बचाव के लिए टीके की खोज में मदद करनी चाहिये। 12. इस रोग से मच्छर द्वारा फैलने की संभावनाओं पर नजर रखनी चाहिये।

केन्द्रीय स्वास्थ्य शिक्षा

केन्द्रीय स्वास्थ्य शिक्षा बोर्ड सिनेमा, स्लाइड, रेडियो, वीडियो, टी0वी0 एवं अन्य प्रचार साधनों का भी प्रयोग कर रहा है। फिर भी आवश्यकता है: अधिक आर्थिक साधनों की। तकनीकी एवं शैक्षणिक सहायता की। रक्त आपूर्ति का विकार रहित रखने की विधि का प्रयोग। स्वास्थ्य कर्मियों के प्रशिक्षणकी। रचनात्मक सार्वजनिक सूचना कार्यक्रमों की। गर्भाधारण में समर्थ स्त्रियों को परामर्श की। अपराधिक गतिविधियों जैसे बलात्कार आदि को रोकने एवं परदा प्रथा जैसी बुराइयों को दूर करने की जो अप्रत्यक्ष रूप से फैलाने में मदद करते हैं इस बीमारी को। खाने में विटामिन और प्रोटीन की कमी को दूर करने में मदद करनी चाहिये। हमारा देश (भारत) एक ऐसा देश है जहां पर खून बेचा व खरीदा जाता है। यहां खून बेचने वाले प्रायः व्यसनों, रोगी एवं जो आर्थिक स्थिति से परेशान एवं वेश्यावृत्ति में लिप्त होते हैं। इसलिए रक्तदान व्यवस्था में सुधार लाना एवं रक्त बैंकों में तकनीकी आधुनिकीकरण की अत्यन्त आवश्यकता है।

याद रखिये

1. एड्स जैसी कोई अन्य घातक बीमारी नहीं है।

2. कोई अन्य रोग जन्म भर संक्रामण करने योग्य नहीं रहता है, तो केवल एड्स ही ऐसा रोग है।

3. एड्स का कोई उपचार नहीं है और न ही कोई टीका उपलब्ध है।

4. एड्स से ''बचाव ही सबसे अच्छा उपाय'' इसलिए कहा गया है।

एड्स ''रोकथाम का अर्थ है'' आत्मरक्षा। एड्स की रोकथाम की जा सकती है उपचार नहीं।

ग्रन्थविद्या

1. 'दा नर्सिंग जरनल ऑफ इण्डिया', अक्टूबर 1993, पेज नं0 227-29.

2. ''दा नर्सिंग जरनल ऑफ इण्डिया'', जून 1993, पेज नं0 122-29.

3. ''ब्रूनेर और सुद्धार्थ'', ''एड्स'' मैडिकल सर्जिकल नर्सिंग। अंग्रेजी (पत्रिकाएं)

4. जैकसन डाऊन कारवेट और क्रोस कैरोलिन पी0 ए0 ''ओवरकमिंग हिस्ट्रीकल रिएक्शन ऑफ एड्स'' प्वाइंट ऑफ व्यू इथिकान : वाल्युम 26, नं0 1, 1989.

5. ''दा चैलेंज नर्सिंग हैव टू केस'' दी नर्सिंग जरनल ऑफ इण्डिया'', जुलाई 1989.

6. ''आई0 सी0 एन0 – डब्ल्यु एच ओ ज्वाइंट डिक्लेरेशन ऑफ एड्स'' दा नर्सिंग जरनल ऑफ इण्डिया : जून 1987.

7. एन0 जी0 ओ0 एड्स सेल, समुदाय आयुर्विज्ञान केन्द्र (सेण्टर फार कम्युनिटी मैडीसन) अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली-110029. ''एड्स'' (एड्स के बारे में सभी के जानने योग्य बातें) पेज नं0 1 से 24 तक।

8. ''एड्स'' स्पर्श, बी0 163 इन्दिरा नगर, लखनऊ।

9. ''एड्स'' स्वस्थ समुदाय परिचारिका पुस्तिका, ट्रेण्ड नर्सेज़ एसोसिएशन ऑफ इण्डिया, ग्रीन पार्क, नई दिल्ली-110016.

10. ''एड्स (इन्फोरमेशन फार हैल्थ केयर वरकर्स फार प्रोटैक्शन अगेनस्ट एड्स'', सेन्ट्रल हैल्थ एजुकेशन ब्युरो, डायरेक्टरेट जनरल आफ हैल्थ सर्विसेज़, कोटला रोड, टैम्पल लेन, नई दिल्ली-110002, पेज नं0 1 से 8, 1992.

(लेखांत)

Panel Discussion

The participants in the Panel Discussion on 'Teachers as Role Models', conducted by the students of GNM School of Nursing, Assam Medical College Hospital, Dibrugarh University were Miss Nayanmoni Cheleng (Chairperson), Sr. Money V.D., Miss Urshilla Tirkey and Miss Tanuja Basumatary. We regret that the names of all the participants were not carried in the report on the Discussion published in *NJI*, February, 1997.

Ed., NJI