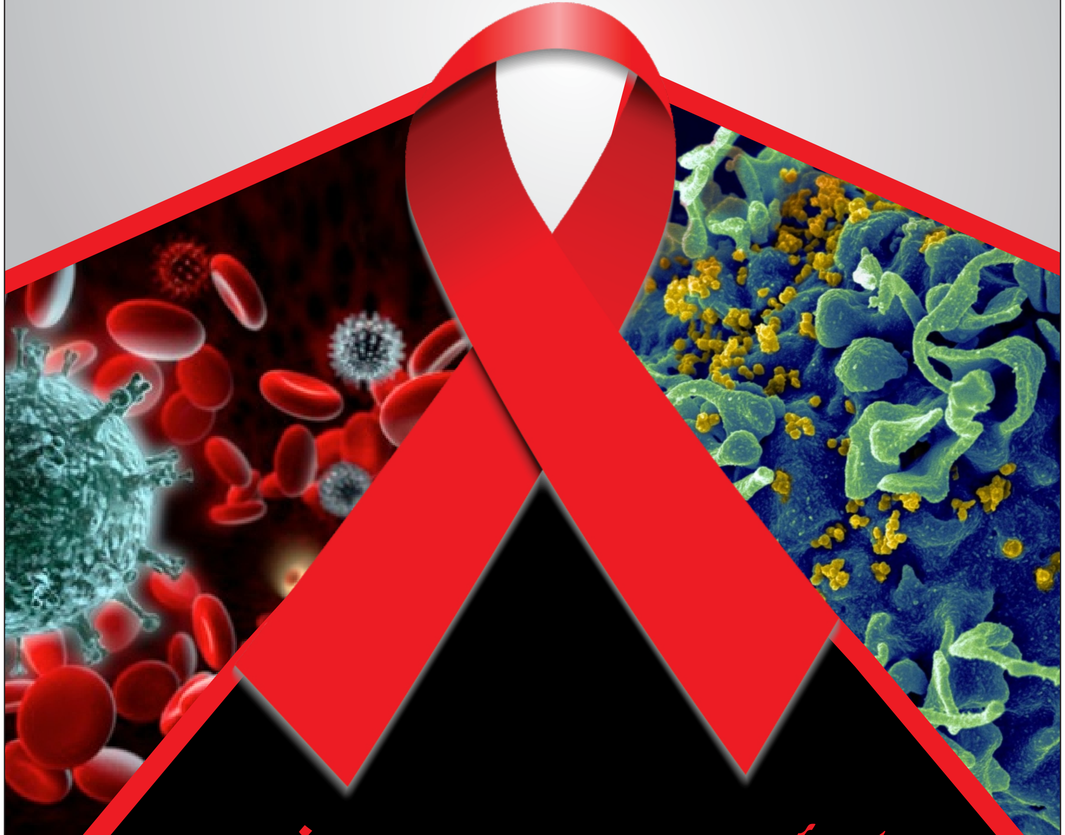
ایچ آئی وی اور ایڈز

کے بارے میں ضروری معلومات کا کتابچہ



ایچ آئی وی اور ایڈز جان لیوا نہیں!

باقاعدہ علاج سے بہتر زندگی ممکن ہے۔

چلیئے احتیاط سے | زندگی کے ساتھ | زندگی کی طرف

ایچ آئی وی اور ایڈز

کے بارے میں ضروری معلومات کا کتابچہ

ایچ آئی وی اور ایڈز جان لیوا نہیں !

باقاعدہ علاج سے بہتر زندگی ممکن ہے۔

چلیئے احتیاط سے | زندگی کے ساتھ | زندگی کی طرف

جنسی بیماریاں کیا ہوتی ہیں؟

جنسی بیماریاں جنسی تعلقات سے پھیلتی ہیں ۔ یہ آپکی صحت کے لیے خطرہ ہیں بظاہر علامات نہ ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کو علاج کی ضرورت نہیں۔

یاد رکھیں:

- ☆ زیادہ تر افراد میں جنسی امراض کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔
- ☆ لوگ ایک سے زیادہ جنسی امراض کا شکار ہو سکتے ہیں۔
- ☆ جنسی امراض کا علاج نہ کروانا صحت پر شدید منفی نتائج پیدا کر سکتا ہے۔
- ☆ جنسی امراض کا ماہر ڈاکٹر ہی آپ کو مناسب علاج فراہم کر سکتا ہے۔
- ☆ مرض کا چھپانا آپ اور جن سے آپ کے جنسی تعلقات ہے ان افراد کو مہلک امراض کا شکار بنا سکتا ہے۔

جنسی بیماریوں کی عام علامات:

- ☆ شرم گاہ یا مقعد کے قریب دانے، سوزش یا گلٹی۔
- ☆ دوران پیشاب جلن یا درد۔
- ☆ پاخانے کے وقت جلن یا تکلیف ہونا، خون یا پیپ آنا۔
- ☆ اعضاء تناسل قطرہ یا رطوبت کا اخراج۔
- ☆ پیٹ کے نچلے حصے میں درد کا رہنا۔
- ☆ مقعد سے رطوبت کا اخراج، درد اور سوزش۔
- ☆ جسم پر خارش یا دانے وغیرہ کا نکلنا۔
- ☆ منہ میں چھالے، دانے یا سوزش۔
- ☆ جنسی عمل کے دوران پیشاب یا پاخانے کی جگہ پر تکلیف ہونا خون یا پیپ آنا۔

مقعد پر ظاہر ہونے والی علامات:

- ☆ مقعد کے اردگرد خارش یا جلن ہونا۔
- ☆ پاخانے کے ساتھ خون، پیپ یا سفید مادے کا نکلنا۔

☆ پاخانے کے وقت درمیانے سے شدید درجے کا درد۔
☆ مقعد کے ارد گرد مسّے اور موہکے۔
☆ پاخانے کے ساتھ خون کا نکلنا۔
☆ جنسی ملاپ کے وقت خون کا نکلنا۔

کیا جنسی بیماریوں سے بچاؤ اور علاج ممکن ہے؟

جی ہاں! جنسی بیماریوں سے بچاؤ اور علاج ممکن ہے۔

☆ کسی بھی ایسے شخص کے ساتھ جنسی عمل سے گریز کریں جن میں جنسی بیماریوں والی علامات اور نشانیاں پائی جاتی ہوں۔
☆ بہتر ہے کہ ہر بار نئے کنڈوم کا استعمال کیا جائے اور پانی پر مشتمل ملائمت استعمال کریں۔
☆ کنڈوم کا استعمال سو فیصد بچاؤ کی ضمانت نہیں دیتا لیکن اگر صحیح طریقے سے اسکا استعمال کیا جائے تو کئی بیماریوں اور مسائل سے بچا جاسکتا ہے۔

- ☆ جنسی بیماریوں سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ ایک دوسرے کے زیر جاموں اور تولیا کا استعمال نہ کیا جائے۔
- ☆ جنسی عمل سے پہلے اور بعد میں نہا لینا بہتر ہے۔
- ☆ ہیپاٹائٹس سے بچاؤ کے ٹیکے لگوانا بہتر ہے۔
- ☆ ایچ آئی وی ٹیسٹ کروانا بہتر ہے۔
- ☆ اگر آپ منشیات یا شراب نوشی کے عادی ہے تو علاج اور پرہیز لازم ہے۔ منشیات کے شکار اکثر افراد محفوظ جنسی عمل میں ناکام رہتے ہیں۔
- ☆ بیماری کی صورت میں جنسی عمل سے گریز کریں اس سے آپ اور آپ کے ساتھی کی صحت محفوظ رہ سکتی ہے۔

جنسی بیماریوں کی پھیلاؤ کی روک تھام کیسے ممکن ہے؟

اگر خدانخواستہ آپ جنسی بیماریوں کا شکار ہے تو جنسی عمل سے گریز کریں اور علاج معالجے کے لیے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

- ☆ ڈاکٹر کی دی گئی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔
- ☆ ہر بار نئے کنڈوم کا استعمال کریں۔
- ☆ جب تک ڈاکٹر اجازت نہ دے جنسی قرابت داری سے گریز کریں۔
- ☆ باقاعدگی سے ڈاکٹر سے معائنہ کرواتے رہے۔
- ☆ اطمینان کر لیجیے کہ آپ اور آپ کا ساتھی جنسی مرض میں مبتلا نہیں ہے۔

ایچ آئی وی (HIV) کیا ہے؟

- ☆ ایچ آئی وی (HIV) ایک وائرس کا نام ہے جو انسانی قوت مدافعت کو متاثر کرتا ہے۔ اور آہستہ آہستہ جسم کی بیماریوں کے خلاف لڑنے کی طاقت کو ختم کر دیتا ہے۔
- ☆ ایچ آئی وی (HIV) سے متاثرہ لوگوں کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ وہ اس کا شکار ہو چکے ہیں۔
- ☆ ایچ آئی وی (HIV) سے متاثرہ شخص بغیر کسی علامت کے کئی

سالوں زندہ رہ سکتا ہے۔

☆ ایچ آئی وی (HIV) انسانی خون اور جنسی رطوبتوں میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی متاثرہ ماں کے دودھ سے بھی وائرس بچوں کو منتقل ہوسکتا ہے۔

ایڈز کیا ہے؟

ایڈز (Acquired Immune Deficiency Syndrome) کا مخفّف ہے۔ یہ ایچ آئی وی وائرس کی آخری شکل ہے۔ لیکن ہر وہ شخص جسے ایچ آئی وی ہو کا یہ مطلب نہیں کہ وہ ایڈز کی منزل تک پہنچے گا۔

☆ انسانی قوت مدافعت نہایت کمزور اور تباہ ہونے کی وجہ سے جب کئی بیماریاں جسم پر حملہ کر کے اسے بیمار اور کمزور کر دیتی ہیں تو اس مرحلے کو ایڈز کہتے ہیں۔

☆ قوت مدافعت ختم ہو جانے کی وجہ سے اکثر اوقات خطرناک بیماریاں مثلاً کینسر، ٹی بی اور نمونیہ جیسے مہلک امراض لگ سکتے ہیں۔

☆ ایڈز کا بہترین علاج احتیاط ہے۔ایسی احتیاط جس کے ذریعے HIV وائرس کو انسانی خون میں شامل ہونے سے روکا جاسکے۔

ایڈز کی ابتدائی علامات:

ایچ آئی وی اور ایڈز کی تشخیص کیلئے علامات کے ظاہر ہونے کا انتظار کرنا بہترین حکمت عملی نہیں۔بہتر ہے کہ بروقت تشخیص کیلئے ٹیسٹ کروالئے جائیں۔

☆ انتہائی سستی اور بے چینی

☆ دن میں تین مرتبہ سے زیادہ یا مسلسل وقفوں سے مریض کو پتلے پاخانے کا آنا

☆ نظام تنفس کا متاثر ہونا

☆ مسلسل کھانسی ،منہ میں سوزش ، سینے میں درد اور سانس لینے میں تنگی

- ☆ بخار اور جسم میں درد کا رہنا یا بخار کا ایک مہینہ سے زیادہ رہنا
- ☆ وزن میں تیزی سے کمی
- ☆ جسم پر بڑے بڑے سرخ دھبے پیدا ہونا
- ☆ نمونیا، یاداشت کا کم ہونا، مایوسی اور ڈپریشن

ایچ آئی وی (HIV) کیسے منتقل ہوتا ہے؟

ایچ آئی وی اور ایڈز بہت ساری چیزوں سے منتقل ہوسکتا ہے جیسا کہ

- ☆ زیادہ تر ایچ آئی وی (HIV) متاثرہ شخص کے ساتھ جنسی تعلقات
- ☆ متاثرہ شخص کی استعمال شدہ سرنج یا سوئی کے استعمال سے
- ☆ متاثرہ ماں سے پیدا ہونے والے یا اس کا دودھ پینے والے بچے کو
- ☆ متاثرہ خون یا متاثرہ خون کی حامل اشیاء سے
- ☆ ٹیکے، نوکیلی اور تیز دھار والے آلات کے مشترکہ استعمال سے
- ☆ شرمگاہ یا مقعد کے ذریعے جنسی ملاپ کے وقت کنڈوم اور مناسب چکنائی کا استعمال نہ کرنے سے

ایچ آئی وی (HIV) کیسے نہیں پھیلتا؟

ایچ آئی وی کا وائرس انسانی جسم کے باہر نہیں رہ سکتا اور نہ ہی افزائش پا سکتا ہے، یہ مندرجہ ذیل طریقوں سے نہیں پھیلتا۔

- ☆ متاثرہ فرد کے کھانسنے یا چھینکنے سے
- ☆ متاثرہ فرد کے ساتھ ہاتھ ملانے یا گلے ملنے سے
- ☆ متاثرہ فرد کے ساتھ ایک ہی برتن میں کھانا کھانے سے
- ☆ متاثرہ فرد کے بستر کے مشترکہ استعمال اور عام میل جول سے
- ☆ متاثرہ فرد کے ساتھ مشترکہ غسل خانہ یا بیت الخلاء استعمال کرنے سے
- ☆ متاثرہ فرد کو چھونے، چومنے یا گلے لگانے سے
- ☆ متاثرہ فرد کے ساتھ کام کرنے سے
- ☆ متاثرہ فرد کے استعمال شدہ برتن استعمال کرنے سے
- ☆ ایک ٹیلی فون استعمال کرنے سے
- ☆ متاثرہ فرد کی تیمارداری کرنے سے

- ☆ تالاب میں اکھٹے نہانے سے
- ☆ کیڑوں اور مچھروں کے کاٹنے سے
- ☆ متاثرہ افراد کے کپڑے یا جوتے پہننے سے

ایچ آئی وی (HIV) اور ایڈز (Aids) سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

- ☆ جنسی تعلقات میں کنڈوم کا استعمال کریں
- ☆ جنسی تعلقات میں احتیاط کریں اور غیر محفوظ جنسی تعلقات سے گریز کریں
- ☆ متاثرہ فرد کی استعمال شدہ سرنج اور سوئی کے استعمال سے اجتناب کریں
- ☆ ہمیشہ ٹیسٹ شدہ اور مستند خون لگوائیں
- ☆ مستند ڈاکٹر سے علاج اور اس بات کا یقین کہ جراحی کے آلات جراثیم سے پاک ہوں
- ☆ مستند دندان ساز (Dentist) سے علاج اور اس بات کا یقین کہ متعلقہ اوزار جراثیم سے پاک ہوں

☆ جسم پر نقش و نگار (Tatoo) کندہ کروانے سے احتیاط کریں اور اس بات کا یقین کر لیں کہ استعمال ہونے والی سوئیاں وائرس سے پاک ہوں

☆ حجام کے پاس ہمیشہ نئے بلیڈ اور ریزر (Razor) استعمال کرنے پر اصرار کریں

ایچ آئی وی (HIV) کی تشخیص کیسے ممکن ہے؟

☆ صرف آپ کے خون کا مستند لیبارٹری سے ٹیسٹ ہی وائرس کی موجودگی کا پتہ بتا سکتا ہے۔ سب سے بہتر ٹیسٹ کو اینٹی باڈیز (Anti Bodies) ٹیسٹ کہتے ہیں اور اس کی رپورٹ ایک سے دو ہفتے میں مل جاتی ہے۔

تشخیص کا ٹیسٹ کہاں سے ممکن ہے؟

☆ آپ اپنا ٹیسٹ کسی بھی وی سی ٹی سینٹر (VCT) یا بڑے سرکاری ہسپتال سے کروا سکتے ہیں جن کی فہرست اس کتاب کے آخر میں دی گئی ہے۔ اس کے علاوہ مختلف غیر سرکاری تنظیموں سے بھی ٹیسٹ کے لئے رابطہ کیا جا سکتا ہے۔ اور

ان کے بارے میں معلومات کتابچے میں دیئے گئے نمبر سے حاصل کی جاسکتی ہے۔اس کے علاوہ صوبائی سطح پر قائم کیئے ایڈز کنٹرول کے دفاتر سے بھی تفصیلی معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔

☆ ایسی جگہ سے ٹیسٹ کروانا بہتر ہے جہاں پر کونسلر کی سہولت موجود ہو جو آپکے سوالات کا جواب دے سکے اور آپ کو اور آپ کے دوستوں کو ایچ آئی وی (HIV) سے محفوظ رکھنے کے طریقے بھی بتاسکیں۔

منفی ٹیسٹ سے کیا مراد ہے؟

☆ منفی ٹیسٹ کا مطلب ہے کہ آپ ایچ آئی وی سے متاثر نہیں ہیں۔

☆ مگر مکمل صحیح تشخیصی رپورٹ کے لئے بہتر ہے کہ آپ تین مہینے کے بعد دوبارہ ٹیسٹ کروائیں کیوں کہ وائرس کی خون میں موجودگی کا پتہ تین سے بارہ ماہ میں چلتا ہے۔

مثبت ٹیسٹ سے کیا مراد ہے؟

☆ پازیٹیو یا مثبت ٹیسٹ سے مراد ہے کہ آپ کے جسم نے ایچ آئی وی (**HIV**) کے خلاف اینٹی باڈیز بنالی ہیں اس لئے آپ اس وائرس سے متاثرہ ہیں۔

☆ مکمل تشخیص کے لیے مزید حساس ٹیسٹ کروائیں اور مستند ڈاکٹر اور حکومت کے قائم کردہ مراکز سے رجوع کریں اور باقاعدگی سے علاج کروائیں۔ علاج ادھورا چھوڑنے کا مطلب ہے کہ آپ کی زندگی بچانے کے امکانات محدود ہو جائیں گے۔

کیا تشخیص کے بعد بھی ایک بھرپور پرُمسرت زندگی ممکن ہے؟

☆ جی ہاں! مناسب تشخیص اور علاج کی مدد سے **HIV** سے متاثرہ فرد ایک لمبی، پرُمسرت اور خوشحال زندگی گزار سکتے ہیں۔ بروقت تشخیص اور لگاتار علاج ہی آپ کی بہتر زندگی و صحت کا ضامن ہے۔

ایچ آئی وی اور ایڈز کے ٹیسٹ کیلئے حکومت پاکستان کے قائم کردہ مراکز میں مندرجہ ذیل جگھوں پر رابطہ کیا جاسکتا ہے،

اسلام آباد:

میڈیکل او پی ڈی، کمرہ نمبر 6،
پاکستان انسٹیٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز (پمز)

لاہور:

ایچ آئی وی سنٹر، میوہسپتال لاہور
میڈیکل او پی ڈی ۲، میوہسپتال لاہور
ایچ آئی وی سنٹر، شوکت خانم ہسپتال لاہور
ایچ آئی وی سنٹر، سروسز ہسپتال لاہور

کوہاٹ:

ایچ آئی وی سنٹر، کوہاٹ ڈسٹرکٹ ہسپتال، کوہاٹ

پشاور:

ایچ آئی وی سنٹر، حیات آباد میڈیکل کمپلیکس

کوئٹہ:

ایچ آئی وی سنٹر، بولان میڈیکل کمپلیکس
عمر کتاب گھر، گولی مار چوک
بروری نزد بی ایم سی کوئٹہ

کراچی:

ایچ آئی وی سنٹر، سندھ سروسز ہسپتال، ان ڈور بلاک
ایم اے جناح روڈ، کراچی

اگر کسی شخص کو مندرجہ بالا مراکز میں ٹیسٹ یا علاج کروانے میں مشکلات کا سامنا ہو یا وہ کسی غیر سرکاری تنظیم سے ٹیسٹ کروانے کے خواہاں ہوں تو ٹیلیفون نمبر 0311 0345 333 پر کسی بھی وقت رابطہ کر سکتے ہیں۔

ایچ آئی وی اور ایڈز کی بنیادی معلومات کیلئے ہماری ویب سائٹ
www.aidsbeyondgender.org وزٹ کر سکتے ہیں

This publication was made possible by the support of ViiV Healthcare's Positive Action programme.