



DECEMBER 2019



# AIDS



“Communities Make Difference”

Newsletter of Zoology Association, St. Aloysius College, Edathua  
(For Private Circulation)

## എയ്ഡ്സ് ഒരു ലഘുവിവരണം

അനു സേവ്യർ, III B.Sc.Zoology



ലോകമെങ്ങും എയ്ഡ്സ് ദിനാചരണം വിവിധ ബോധവൽകരണ പരിപാടികളിലൂടെ നടത്തുന്ന ഈ ദിനത്തിൽ, എട്ടാ സെന്റ് അലോഷ്യസ് കോളേജിലെ സുവോളജി അസോസിയേഷന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ

എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിനെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്ന ‘ബയോഇൻഫോർമ’ എന്ന ന്യൂസ് ലെറ്ററിന്റെ 7-ാം വാല്യം പുറത്തിറക്കുന്നു എന്നറിയുന്നതിൽ അതിയായ സന്തോഷമുണ്ട്. ക്ലാസ്സ് മുറികളിൽ നിന്നും നേടുന്ന ജീവശാസ്ത്ര അറിവുകൾ പൊതുസമൂഹവുമായി പങ്കുവെയ്ക്കുന്ന തുമുലം വിദ്യാഭ്യാസമെന്ന പ്രക്രിയയുടെ അടിസ്ഥാന ലക്ഷ്യം നിറവേറ്റുവാൻ സുവോളജി വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് സാധിക്കുന്നു എന്നത് ഏറെ അഭിനന്ദനാർഹമായ കാര്യമാണ്. ഈ ഉദ്യമത്തിന്റെ പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ച വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും, പ്രോത്സാഹനങ്ങൾ നൽകിയ അധ്യാപകർക്കും HOD ക്കും എല്ലാവർക്കും നന്ദിയുണ്ട്.

Dr. Jochan Joseph, Principal

മനുഷ്യശരീരത്തിലെ രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിയെ കാർന്നു തിന്നുന്ന വൈറസാണ് എച്ച്.ഐ.വി. (Human Immuno deficiency Virus). ഈ വൈറസ് മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ സമഗ്രമായ പ്രതിരോധശക്തിയെ നശിപ്പിക്കുമ്പോഴാണ് എയ്ഡ്സ് എന്ന അവസ്ഥ സംഭവിക്കുന്നത്. മനുഷ്യന്റെ പ്രതിരോധ ശക്തിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന രക്തത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് സി.ഡി.ഫോർ (CD4) ലിംഫോസൈറ്റ് കോശങ്ങൾ. ആരോഗ്യവാനായ ഒരു വ്യക്തിയിൽ ഒരു മില്ലീമീറ്റർ രക്തത്തിൽ 500 മുതൽ 1500 വരെ സി.ഡി.ഫോർ കോശങ്ങൾ കാണാം. എന്നാൽ എയ്ഡ്സ് രോഗിയിൽ 200ൽ താഴെ കോശങ്ങളും രോഗപ്രതിരോധശേഷി നഷ്ടപ്പെട്ട് മറ്റുരോഗങ്ങൾക്ക് അടിമയാകുകയും ചെയ്യും. ഒന്നിൽ കൂടുതൽ രോഗങ്ങളും അവയുടെ ലക്ഷണങ്ങളും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുമ്പോഴാണ് ‘സിൻഡ്രോം’ എന്ന് പറയുന്നത്. ആയതിനാൽ AIDS ഈ ഗണിത്തിൽപ്പെടുന്ന ഒരു രോഗമാണ്.

### എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിതർ എയ്ഡ്സ് രോഗിയാകുന്നത് എപ്പോൾ?

എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിതനായ ഒരാൾ എയ്ഡ്സ് രോഗിയാകാൻ പരമാവധി 8 മുതൽ 15 വർഷം വരെ എടുക്കും. പലരിലും ഈ കാലയളവ് വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കാം. എച്ച്.ഐ.വി. ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നതുവരെയുള്ള കാലയളവിനെ ‘ഇൻകുബേഷൻ പിരിയഡ്’ എന്നുപറയുന്നു. എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിതനെ സംബന്ധി

ശേഷം പേജ് 2 ൽ



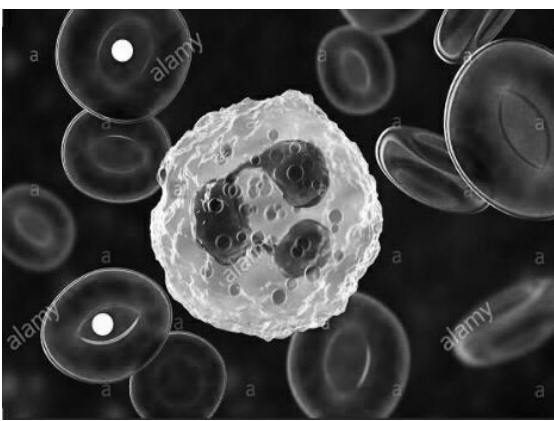
ഏകദേശം നാല് പതിറ്റാണ്ടുകളായി എയ്ഡ്സ് എന്ന മഹാവിപത്ത് മനുഷ്യകുലത്തെ ആക്രമിച്ച്ക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ട്. ഒരു വൈറസ് രോഗമായതിനാൽ ഇതിനെതിരെ ഫലപ്രദമായ മരുന്ന് കണ്ടെത്തുവാൻ ശാസ്ത്രലോകത്തിന് ഇതുവരെയും സാധിച്ചിട്ടില്ല

എന്ന വസ്തുത നിലനിൽക്കുമ്പോഴും ജീവിതരീതികൊണ്ട് ഇതിനെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നില്ല എന്നത് തീർത്തും അപമാനകരമായ കാര്യമാണ്. ഏകദേശം 85% എയ്ഡ്സ് രോഗവും പടരുന്നത് സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലൂടെയാണെന്ന് ആരോഗ്യവിദഗ്ധർ ആവർത്തിച്ചു മുന്നറിയിപ്പ് തന്നിട്ടും ഈ രോഗം ഇപ്പോഴും പടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നത് പൊതുസമൂഹത്തിന്റെ ധർമ്മിക ജീവിതത്തിലുള്ള അധഃപതനത്തെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ബോധവൽകരണത്തിലൂടെ മാത്രമേ ഈ രോഗത്തെ തുരത്താനാവൂ എന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം. ഈ ഉദ്ദേശത്തോടെ സുവോളജി അസോസിയേഷന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ എയ്ഡ്സിനെ സംബന്ധിക്കുന്ന അറിവുകൾ പൊതുസമൂഹത്തിന് പകർന്നുനൽകുവാനായി ബയോഇൻഫോർമ യുടെ ഈ പതിപ്പ് പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു. ഏവർക്കും ഈ ന്യൂസ് ലെറ്റർ പ്രയോജനം ചെയ്യും എന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

Dr. Shibu George, Advisor, Bio Informa

## എന്തുകൊണ്ട് എച്ച്.ഐ.വി. വില്ലൻ ആകുന്നു?

മനുഷ്യന്റെ എണ്ണം ക്രമാതീതമായി പെരുകിയതുമൂലം വാസസ്ഥലം മലിനീകൃതമാകുകയും രോഗാണുക്കളുടെ എണ്ണം ദിനംപ്രതി വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്തു. രോഗാണുക്കളുടെ നടുവിൽ ജീവിക്കുന്ന നമ്മളിൽ ഒരു ദിവസം അവയിൽ എത്രയോ എണ്ണം ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നുണ്ടാകാം! എന്നാൽ ഇവയൊന്നും നമ്മളിൽ രോഗം ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. അതിനു കാരണം ഈ രോഗാണുക്കളുടെ കഴിവു കേടല്ല, മറിച്ച് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയുടെ (Immune System) പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനം കൊണ്ടാണ്. ഈ പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ



എയ്ഡ്സ് ഒരു ലഘുവിവരണം തുടർച്ച...

ചിട്ടത്തോളം തന്റെ മുമ്പിൽ ജീവിക്കാൻ നിരവധി വർഷങ്ങൾ കാണും. എയ്ഡ്സ് എന്ന അവസ്ഥയിലെത്തിയാൽ അയാളുടെ ജീവിത ചക്രം ഒന്നോ, രണ്ടോ വർഷമായിച്ചുരുങ്ങും.

**എയ്ഡ്സിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ**

എയ്ഡ്സ് കണ്ടുപിടിക്കേണ്ടത് ഡോക്ടറാണ്, രോഗിയല്ല. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടതുകൊണ്ടുമാത്രം ഒരാൾക്ക് എയ്ഡ്സാണെന്ന് സ്ഥിരീകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. കാരണം, ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ മറ്റുപല രോഗങ്ങളാലും കാണപ്പെടാം. തുടക്കത്തിൽ എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിതർ യാതൊരു തരത്തിലുമുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കാറില്ല. പൂർണ്ണ ആരോഗ്യവാനായി ഒരു പക്ഷേ 10-20 വർഷം ജീവിക്കുന്നിരിക്കാം. കാലക്രമേണ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും മരണത്തിന് കീഴ്പ്പെടുകയും ചെയ്യും. കഴുത്ത്, കക്ഷം, തുടഭാഗം എന്നിവിടങ്ങളിലെ ലിംഫ് ഗ്ലാൻഡുകൾ വീർക്കുന്നു. ശരീരഭാരം പെട്ടെന്ന് കുറയുന്നു. ദീർഘനാളത്തെ പനി, വയറിളക്കം, വിട്ടുമാറാത്ത ചുമ, എന്നിവയുണ്ടാകുന്നു. വായിൽ വെളുത്ത പുള്ളികൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ഓർമക്കുറവ് ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

**എന്തൊക്കെ ടെസ്റ്റുകൾ ചെയ്യണം**

എലിസ, വെസ്റ്റേൺ ബ്ലോട്ട് എന്നിവയാണ് പ്രധാന ടെസ്റ്റുകൾ. സംസ്ഥാനത്തെ മിക്ക മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലും ഇതിനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ട്.

**എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിതനാണെന്നറിഞ്ഞാൽ എന്തുചെയ്യണം?**

എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിതർക്ക് ചിട്ടയായ ജീവിതക്രമവും, മരുന്നിന്റെ കൃത്യമായ ഉപയോഗവും ആവശ്യമാണ്. അതിനുവേണ്ടി നല്ലൊരു കൗൺസിലിംഗ് സെന്ററിനെയോ എച്ച്.ഐ.വി. രംഗത്ത് സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഒരു ഡോക്ടറുടെയോ ഉപദേശം തേടുക. വ്യാജചികിത്സയ്ക്ക് പിന്നാലെ പോകാതിരിക്കുക.

**കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടതിൽ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ**

എയ്ഡ്സിന് ഇപ്പോൾ നിലവിലുള്ള മരുന്നില്ല. ആന്റി റിട്രോ വൈറൽ തെറാപ്പിയാണ് (A.R.T.). ഈ മരുന്നുകൾ കഴിച്ചാൽ ജീവിതദൈർഘ്യം കൂട്ടാൻ കഴിയും. സി.ഡി.ഫോർ കൗണ്ട് 200ൽ താഴെ ഉള്ളപ്പോഴാണ് ഈ മരുന്നിന്റെ ഉപയോഗം ആരംഭിക്കുന്നത്. ഈ മരുന്നുകൾ ഒരിക്കൽ തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ അത് കർശനമായും

കൃത്യമായും ജീവിതാവസാനം വരെ തുടരണം. എപ്പോഴാണ് എ. ആർ.ടി. ആരംഭിക്കേണ്ടതെന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത് ബന്ധപ്പെട്ട ഡോക്ടറാണ്.

**എയ്ഡ്സ് രോഗിയുടെ ജീവിതകാലം**

എയ്ഡ്സ് എന്ന അവസ്ഥയിലെത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ സാധാരണ രണ്ടു വർഷത്തിനുള്ളിൽ മരണം സംഭവിക്കും. ശരിയായ ചികിത്സയും രോഗനിയന്ത്രണവും ലഭ്യമാണെങ്കിൽ കുറച്ചു കാലം കൂടി ജീവിക്കുമെന്നും കൂട്ടാൻ കഴിയും.

**വിൻഡോപീരിയഡ്**

എച്ച്.ഐ.വി. ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ഇവയ്ക്കെതിരെയുള്ള ആന്റിബോഡി രക്തത്തിൽ പ്രവേശിക്കാൻ ഏകദേശം ആറുമാസം വരെയെടുക്കും. ഇക്കാലയളവിൽ എച്ച്.ഐ.വി.ടെസ്റ്റ് നടത്തിയാൽ ഫലം നെഗറ്റീവായിരിക്കും. എന്നാൽ രക്തത്തിൽ എച്ച്.ഐ.വി.യുടെ വൈറസ് കാണുകയും ചെയ്യും. ഈ കാലഘട്ടത്തെ വിൻഡോപീരിയഡ് എന്നുപറയുന്നു. ഈ വൈറസും മറ്റൊരാളിലേക്ക് പകരാൻ ഇടയുള്ളതാണ്.

**എയ്ഡ്സ് ചരിത്രത്തിലൂടെ**

ഐശ്വര്യ സത്യൻ III B.Sc. Zoology

1981 ജൂൺ 5-ാം തീയതി യു. എസ്. സെന്റർ ഫോർ ഡിസീസ് കൺട്രോളിലെ ഗോട്ട്ഫ്രീഡ് എന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞനാണ് എയ്ഡ്സ് രോഗത്തെക്കുറിച്ച് ആദ്യമായി വിവരം നൽകിയത്. എങ്കിലും രണ്ടുവർഷങ്ങൾക്കുശേഷമാണ് രോഗത്തിന് കാരണമായ രോഗാണുവിനെ ബാഹ്യ സിനോസ്റ്റി, മോൺ ടേയ്നർ എന്നീ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ (1983) പാരീസിലെ പാസ്ചർ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ വച്ച് തിരിച്ചറിഞ്ഞത്. അവർ ഈ രോഗാണുവിന് ലിംഫോസിനോപ്പതി അസ്സോസിയേറ്റഡ് വൈറസ് (LAV) എന്ന് പേരിട്ടു. 1984 ൽ റോബർട്ട് ഗാലോ, പോപോവിക് എന്നീ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ഒരു എയ്ഡ്സ് രോഗിയിൽനിന്നും HTLV III എന്ന പേരിൽ ഒരു വൈറസിനെ കണ്ടെത്തി. LAV, HTLV III എന്നീ പേരുകളിൽ അറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ഈ രോഗാണുവിനെ ഒരു അന്തർദേശീയ സമ്മേളനത്തിൽ വച്ച്, അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റ് ആയിരുന്ന റൊണാൾഡ് റീഗനും, ഫ്രഞ്ച് പ്രധാനമന്ത്രിയായിരുന്ന ജാക്കസ് ചിറാക്യും ചേർന്ന് എച്ച്. ഐ. വി (HIV) എന്ന് നാമകരണം ചെയ്തു.



എന്തുകൊണ്ട് എച്ച്.ഐ.വി. വിലുന് ആകുന്നു? തുടർച്ച...

നേതൃത്വം വഹിക്കുന്നത് രക്തത്തിലെ ശ്വേത രക്താണുക്കളാണ്. ശ്വേതരക്താണുക്കളിലെ (White blood cells, WBC) പ്രധാന രക്തകോശമാണ് ലിംഫോസൈറ്റുകൾ (Lymphocytes). ലിംഫോസൈറ്റുകളിൽ തന്നെ T- ലിംഫോസൈറ്റുകൾ അഥവാ T-കോശങ്ങൾ എന്നും B- ലിംഫോസൈറ്റുകൾ അഥവാ B-കോശങ്ങൾ എന്നും രണ്ടു തരം കോശങ്ങളാണുള്ളത്. ഇവയിൽ B - കോശങ്ങൾ ശരീരത്തിലെത്തുന്ന അന്യവസ്തുക്കളെയും, രോഗാണുക്കളെയും നിർജീവമാക്കുവാനായി ആന്റിബോഡികൾ നിർമ്മിക്കുന്നു. B- കോശങ്ങൾ ആന്റിബോഡികളെ നിർമ്മിക്കണമെങ്കിൽ T-കോശങ്ങളിൽ നിന്ന് സഹായവും ഉത്തേജനവും ലഭിക്കണം. B- കോശങ്ങൾക്ക് സഹായം നൽകുന്ന ഇത്തരം T- ലിംഫോ

സൈറ്റുകളെ CD<sub>4</sub>-Helper കോശങ്ങൾ അഥവാ T<sub>4</sub> കോശങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. അതായത് T<sub>4</sub> കോശങ്ങളിൽ നിന്നും ഉത്തേജനം ലഭിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ B- കോശങ്ങൾ ആന്റിബോഡി ഉല്പാദിപ്പിച്ച് ശരീരത്തിന് പ്രതിരോധശേഷി നൽകുകയുള്ളൂ. എന്നാൽ എച്ച്. ഐ. വി. വൈറസുകൾ T<sub>4</sub>-കോശങ്ങളെ ആക്രമിച്ച് അവയെ നശിപ്പിക്കുന്നു. T<sub>4</sub>-കോശങ്ങളുടെ നാശനശ്ചലം B- കോശങ്ങൾക്ക് ആന്റിബോഡി ഉല്പാദിപ്പിക്കാനുള്ള ഉത്തേജനം ലഭിക്കാതെ വരികയും ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ആയതിനാൽ എയ്ഡ്സ് ബാധിതരിൽ നിസ്സാരരോഗാണുക്കൾ പോലും പലതരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുകയും (opportunistic infections) ജീവഹാനി വരെ സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

**എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിതർ കടിച്ചാൽ**

ഉമിനീരിൽ എച്ച്.ഐ.വി. കാര്യമായി കാണപ്പെടാറില്ല. അതിനാൽ ഒരു എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിതൻ മറ്റൊരാളെ കടിച്ചാൽ രോഗം പിടിപെടില്ല. എന്നാൽ വായിൽ മുറിവോ വ്രണമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിലൂടെ എച്ച്.ഐ.വി. വ്യാപനം നടക്കാം. സാധാരണ ഗതിയിൽ എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിതരുടെ രക്തവും മറ്റൊരാളുടെ രക്തവും തമ്മിൽ നേരിട്ടുള്ള ബന്ധത്തിലാണ് വൈറസ് പകരുന്നത്.

# എയ്ഡ്സ് രോഗിക്കായി നമ്മുക്കും ചിലത് ചെയ്യാനുണ്ട്

നെമ മരിയ മനോജ് III B.Sc. Zoology

എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിച്ചവർക്ക് കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും പിന്തുണ അത്യാവശ്യമാണ്. രോഗം ഒരു തെറ്റായി കരുതുന്ന പ്രവണത അവസാനിപ്പിച്ചേ മതിയാകൂ. എച്ച്.ഐ.വി. ബാധ തിരിച്ചറിഞ്ഞാലുടൻ മരണത്തെ മുഖാമുഖം കാണുന്നു എന്ന ചിന്ത ഒഴിവാക്കാൻ രോഗിയെ സഹായിക്കണം. അണുബാധ തിരിച്ചറിയുമ്പോൾത്തന്നെ രോഗി കടുത്ത മാനസിക സംഘർഷത്തിലാകും. ഇവിടെ സഹായിക്കാൻ നല്ലൊരു കൗൺസിലർ ഉണ്ടാകണം. ഉത്കണ്ഠയും ആശങ്കകളും പങ്കിടാൻ കുടുംബാംഗങ്ങളും സുഹൃത്തുക്കളും തയ്യാറാകണം. രോഗിയെ പരിചരിക്കുന്നതിലൂടെയോ ഒന്നിച്ചു ജീവിക്കുന്നതിലൂടെയോ രോഗം പകരില്ല.

എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിതരെ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് മാറ്റിനിർത്താനുള്ള പ്രവണത പൂർണ്ണമായി ഇല്ലാതാക്കണം. സാധാരണപോലെയുള്ള ജീവിതമാണ് അവർക്ക് ഏറ്റവും ആവശ്യം. അല്ലാത്തപക്ഷം ഇവർക്ക് കടുത്ത

മാനസിക സംഘർഷമുണ്ടാകാം. മാനസികവും ശാരീരികവും പാരമ്പര്യവുമായ കാരണങ്ങളാണു പലപ്പോഴും രോഗം വഷളാകുക. രോഗിക്കു ജോലിയെടുത്ത് ജീവിക്കാൻ കഴിയുന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടാകണം. ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ തുറകളിലുള്ളവരിൽ എച്ച്.ഐ.വി. കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെതന്നെ അവരും അധ്വാനിച്ചുജീവിക്കുന്നവരാണ്. രോഗാണുബാധ മാത്രമുള്ളവരിൽ വിശ്രമം ആവശ്യമില്ല. രോഗം വഷളായ ഘട്ടത്തിൽ മാത്രമേ കിടത്തിച്ചികിത്സ ആവശ്യം വരൂ.

### എയ്ഡ്സ് ബാധിതരെ ശുശ്രൂഷിക്കുമ്പോൾ

എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിതരായ വർ എയ്ഡ്സ് രോഗത്തിലെക്കെത്തിയാൽ മറ്റു പല രോഗങ്ങളും ഇവർക്കുണ്ടാകാം. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ രോഗിയെ ശുശ്രൂഷിക്കാൻ മറ്റുള്ളവരുടെ സേവനം ആവശ്യമായിവരും. രോഗിക്കു വരുന്ന പല രോഗങ്ങളും മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരില്ല. അതിനാൽ



രോഗിയെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നതിൽ തെല്ലും ഭയം വേണ്ട. മരുന്നു കൃത്യമായി കഴിക്കാൻ രോഗിയെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയാണ് ശുശ്രൂഷകന്റെ മുഖ്യ ചുമതല. രോഗിക്കുമാനസിക സമ്മർദ്ദമുണ്ടാകാതെയും മറ്റും നോക്കാനും ഇയാൾക്കു കഴിയണം.

### ചുംബനത്തിലൂടെ എച്ച്.ഐ.വി. പകരുമോ?

ഉമിനീരിൽ എച്ച്.ഐ.വി. വളരെ കുറഞ്ഞ അളവിലാണ് കാണുന്നത്. ചുംബനത്തിലൂടെ വലിയ അളവിൽ ഉമിനീർ വിനിമയം ചെയ്യുന്നില്ല. ചുംബനവേളയിൽ എച്ച്.ഐ.വി. വായിൽ കടന്നുവെങ്കിൽപോലും അത് നശിച്ചുപോകും. വായിലെ ചെറിയ മുറിവുകളിലൂടെയും വ്രണങ്ങളിലൂടെയും എച്ച്.ഐ.വി. പകരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. മാത്രവുമല്ല ചുംബനത്തിൽ തുടങ്ങി, ലൈംഗികവേഴ്ചയിലെത്തി അതു വഴി എച്ച്.ഐ.വി. പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത ഏറെയാണ്.

### മുലയൂട്ടാൻ പറുമോ?

ആമാശയത്തിലെ ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് ആസിഡിന്റെ സാമീപ്യം കൊണ്ട് ഉദര-കൂടൽ ഭാഗത്തിലൂടെ എച്ച്.ഐ.വി. പകരുന്നില്ല. എന്നാൽ, നവജാത ശിശുക്കൾക്ക് ആമാശയത്തിൽ ആദ്യത്തെ മാസം ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് ആസിഡ് കുറവായിരിക്കും. ശിശുക്കൾ ആദ്യമാസങ്ങളിൽ ദിവസേന ശരാശരി അരലിറ്റർ മുലപ്പാൽ കുടിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ അണുബാധയുള്ള മുലപ്പാലിൽ നിന്ന് നവജാതശിശുക്കൾക്ക് എച്ച്.ഐ.വി. ബാധ ഉണ്ടാവാാനുള്ള സാധ്യത തള്ളിക്കളയാൻ പറ്റില്ല.

അമ്മയ്ക്ക് എച്ച്.ഐ.വി.അണുബാധയുണ്ടെങ്കിൽ കുഞ്ഞിനും അണുബാധയുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പ്രസവവേളയിലും, കൂടുതൽകാലം മുലയൂട്ടുന്നതിലൂടെയും അണുബാധ സാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു.

### ഷേവിങ് ബ്ലേഡ് പങ്കുവെച്ചാൽ എച്ച്.ഐ.വി. പകരുമോ?

ഷേവ് ചെയ്യുമ്പോൾ ചെറിയ മുറിവുകൾ സംഭവിക്കുന്നത് സാധാരണമാണ്. ഒരാൾ ഷേവുചെയ്ത ബ്ലേഡിൽ ചിലപ്പോൾ അല്പം രക്തം പുറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഈ രക്തം ഉണങ്ങുന്നതോടു കൂടി വൈറസിന്റെ ശക്തി ക്ഷയിച്ച് പ്രവർത്തനക്ഷമമല്ലാതാകും. എന്നാൽ, ബാർബർഷോപ്പുകളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ബ്ലേഡ് അടുത്ത ആളിൽ ഉടനെതന്നെ ഉപയോഗിച്ചേക്കാം. എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിതനായ ഒരാളിൽ ഉപയോഗിച്ച ബ്ലേഡ് അണുവിമുക്തമാക്കാതെ മറ്റൊരാളിൽ ഉടനെ ഉപയോഗിച്ചാൽ അണുബാധയ്ക്ക് സാധ്യതയുണ്ട്.

### എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിച്ചവരുടെ ശവസംസ്കാരം

എയ്ഡ്സ് ബാധിച്ചു മരിച്ചവരുടെ മൃതശരീരം കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റു മൃതശരീരങ്ങളോടൊന്നു പോലെയുള്ള മനോഭാവം മതി. കാരണം, മൃതശരീരത്തിലൂടെ രോഗം പകരുന്നില്ല. അടുത്തു പെരുമാറേണ്ടിവരുന്നവരുടെ കൈകളിലും മറ്റും മൃതശരീരത്തിലെ സ്രവങ്ങൾ പറ്റാനിടയുണ്ട്. അവർ ഉടൻ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുകയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. സാധാരണ മൃതശരീരങ്ങളുടെ കാര്യത്തിലും ഇതേരീതിതന്നെയാണല്ലോ നാം അനുവർത്തിക്കുന്നത്! അതിനാൽ എയ്ഡ്സ് ബാധിച്ചു മരിച്ചവരുടെ ശവസംസ്കാരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിന് മടിക്കേണ്ടതില്ല.

### എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിതർക്ക് കൗൺസിലിങ്ങിന്റെ പ്രാധാന്യം

നന്ദിത നരേന്ദ്രൻ III B.Sc.Zoology

എച്ച്.ഐ.വി. ടെസ്റ്റിന്റെ മുൻപും പിൻപും കൗൺസിലിങ് ആവശ്യമാണ്. പരിശോധനാഫലം പോസിറ്റീവാണെങ്കിൽ ആ അവസ്ഥയെ നേരിടാനും അംഗീകരിക്കാനും പ്രാപ്തനാക്കുകയാണ് ടെസ്റ്റിന് മുമ്പുള്ള കൗൺസിലിങ്ങുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന വികാരക്ഷോഭത്തോൽ ചിലർ ആത്മഹത്യയ്ക്കുവരെ മുതിരാറുണ്ട്. പോസിറ്റീവായ രോഗിക്ക് തുടർന്നുള്ള ചികിത്സയും സാമൂഹികവും മാനസികവുമായ പിന്തുണയും ചിട്ടയായ ജീവിതക്രമവും ഉറപ്പുവരുത്തുകയാണ് പരിശോധനയ്ക്ക് ശേഷമുള്ള കൗൺസിലിങ്ങിന് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് കൗൺസിലിങ് സെന്ററുകളെ പരിശോധനാ കേന്ദ്രത്തിൽ മാത്രം എച്ച്.ഐ.വി. ടെസ്റ്റിന് സമീപിക്കുകയാണ് അഭികാമ്യം.



### എഡിറ്റോറിയൽ

എഡ്ഡ്സ് എന്ന പ്രതിവിധിയില്ലാത്ത ദുരന്തം വരരുതെന്ന് ആത്മാർത്ഥമായി ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരു പൊതുസമൂഹമാണ് നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളത്. എന്നിരുന്നാലും സമൂഹ മനസ്സിൽ അനേകം സംശയങ്ങളും തെറ്റുധാരണകളും നിലനിൽക്കുന്ന ഒരു വിഷയവും കൂടിയാണ് എഡ്ഡ്സ് എന്നതിനാൽ ഇതിനെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രീയ അറിവ് പൊതു സമൂഹത്തിന് നൽകുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടെ 'ബയോഇഫോർമ' എന്ന ഈ ന്യൂസ് ലെറ്ററിന്റെ 7-ാം പതിപ്പ് സുവോളജി അസോസിയേഷൻ തയ്യാറാക്കി നിങ്ങൾക്ക് സമർപ്പിക്കുന്നു. ബയോ ഇൻഫോർമേഷൻ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന് പ്രോത്സാഹനവും അനുമതിയും നൽകിയ പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ.ജോച്ചൻ ജോസഫ്, വകുപ്പ് മേധാവിയും ബയോഇൻഫോർമേഷൻ അഡ്വൈസറുമായ ഡോ.ഷീബു ജോർജ്ജ് എന്നിവർക്കും, ബയോഇൻഫോർമേഷൻ ലാബർട്ടറിയിലെ എല്ലാ കൂട്ടുകാർക്കും നന്ദി അർപ്പിക്കുന്നു.

ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ആത്മാർത്ഥതയോടെ ഏറ്റെടുക്കുന്ന സീക്രട്ടറി ജീവിതരീതിയിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയാൽ മറ്റു വൈറസ് രോഗങ്ങളെ പോലെ എഡ്ഡ്സിനെയും നിശ്ചിത വിധേയമാക്കാനാകാൻ കഴിയുമെന്നത് തർക്കമറ്റകാര്യമാണ്. അതിനായി നമുക്ക് ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രവർത്തിക്കാം.

### EDITORS



Kavya Swaminathan III B.Sc. Zoology



Dharthya Peethambaran III B.Sc. Zoology



Aswathy M. III B.Sc. Zoology

## എഡ്ഡ്സ് പകരുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ

അനന്യ എസ്. III B.Sc.Zoology

സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗികബന്ധം വഴിയാണ്. എച്ച്.ഐ.വി. പ്രധാനമായും പകരുന്നത്. എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിച്ച പുരുഷന്റെ ശുക്ലത്തിലും സ്ത്രീയുടെ യോനീസ്രവങ്ങളിലും ഈ വൈറസ് ധാരാളമായി കാണുന്നു. ശുക്ലത്തിൽ എച്ച്.ഐ.വി. 50 മടങ്ങ് അധികമായി കാണുന്നു. എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിച്ച സ്ത്രീകളിൽ നിന്ന് പുരുഷന്മാരിലേക്ക് വൈറസ് പകരുന്നതിനേക്കാൾ വേഗത്തിൽ, പുരുഷന്മാരിൽ നിന്ന് സ്ത്രീകളിലേക്ക് എച്ച്.ഐ.വി. പകരുന്നതായി പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

### എച്ച്.ഐ.വി. പകരുന്ന മറ്റ് മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്



എച്ച്.ഐ.വി.ബാധിച്ച വ്യക്തിയുടെ രക്തവും രക്തഫലകങ്ങളും സ്വീകരിക്കുക.



ഒരേ സൂചി ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് മയക്കുമരുന്നിന് കുത്തിവെയ്ക്കുക.



എച്ച്.ഐ.വി. ബാധിതയായ അമ്മയിൽനിന്ന് കുഞ്ഞിലേക്ക് ഗർഭാവസ്ഥയിലും പ്രസവസമയത്തും, മുലയൂട്ടുന്ന സമയത്തും രോഗാണുക്കൾ പകരാം.