এইচআইভি
এইডস ও এসটিআই সম্পর্কিত তথ্য

Prevention of Spread of HIV amongst most at risk prisoner in Bangladesh

সূচিপত্র

প্রথম অধ্যায় ০১

এইচআইভি ও এইডস

দ্বিতীয় অধ্যায় ০৫

এইচআইভি সংক্রমণ

তৃতীয় অধ্যায় ১১

এসটিআই

চতুর্থ অধ্যায় ১৯

এইচআইভি ও এসটিআই প্রতিরোধ

পঞ্চম অধ্যায় ২৭

কনডম

ষষ্ঠ অধ্যায় ৩৩

এইডস ও যৌনরোগের চিকিৎসা

সপ্তম অধ্যায় ৩৯

মা থেকে শিশুতে সংক্রমণ

অষ্টম অধ্যায় ৪১

এইচআইভি পরীক্ষা

এই বইয়ে ব্যবহৃত ছবিগুলো শম্ভু আচার্যের আঁকা 'গাজীর পট' থেকে নেওয়া, যার সাথে বইয়ের বিষয়বস্তুর কোনো সম্পর্ক নেই।

প্রথম অধ্যায়
এইচআইভি ও এইডস

- এইচআইভি এবং এইডস কি?
- এইচআইভি ও এইডস কি একই বিষয়?
- এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির কী কী শারীরিক পরিবর্তন হয়? তার চামড়ায় কি ক্ষত বা ঘা হয়?
- এইচআইভি কি সবার হয়?
- শরীরের বাইরে এইচআইভি কত সময় পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারে?
- জীবন বড় কঠিন। আমার পেশাও বিপজ্জনক। আমি যে-কোনো সময় দুর্ঘটনায় মারা যেতে পারি। তাহলে কেন শুধু শুধু আমি এমন অসুস্থতা নিয়ে চিন্তা করব, যা ১০ বছর পর আমার মৃত্যু ডেকে আনবে?
- বাংলাদেশে এইচআইভিতে আক্রান্তদের সংখ্যা কত?

১। এইচআইভি এবং এইডস কি?

এইচআইভি একটি ভাইরাস যা মানুষের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে নষ্ট করে দেয়। তাছাড়া এই ভাইরাসটি রক্তের সাদা কোষ (সিডি-৪ বা টি সেল) নষ্ট করে যায় ফলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অকার্যকর হয়ে পড়ে। এইচআইভিতে আক্রান্ত হওয়ার চূড়ান্ত পরিণতি হচ্ছে এইডস রোগে আক্রান্ত হওয়া।

H = Human (মানুষ)
I = Immuno-deficiency (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার ঘাটতি বা হ্রাস)
V = Virus (ভাইরাস/জীবাণু)

অর্জিত রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার ঘাটতির লক্ষণ সমষ্টিকে এইডস বলে
A = Acquired (অর্জিত)
I = Immuno (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা)
D = Deficiency (ঘাটতি/হ্রাসজনিত)
S = Syndrome (অবস্থা/রোগের লক্ষণ/উপসর্গসমূহ)

২। এইচআইভি ও এইডস কি একই বিষয়?

না, এইচআইভি এবং এইডস একই বিষয় নয়। এইচআইভি একটি ভাইরাস এবং এইডস একটি অসুস্থতা, যা এইচআইভির কারণে হয়।

জীবাণুর হাত থেকে শরীরকে রক্ষা করার জন্য মানুষের শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা রয়েছে। সেই ক্ষমতা শরীরে প্রহরীর ভূমিকা পালন করে শরীরকে অসুস্থতার হাত থেকে রক্ষা করে। এইচআইভি শরীরের এই রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে আক্রমণ করে এবং শেষ পর্যন্ত ধ্বংস করে দেয়। এই ধ্বংস প্রক্রিয়া ৫-১০ বছর বা তারও বেশি সময় ধরে চলতে পারে। এই সময়ের মধ্যে একজন এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তিকে দেখতে স্বাভাবিক

এবং ভালো স্বাস্থ্যের অধিকারী মনে হবে। কিন্তু এই সময়ে এইচআইভি তার কাছ থেকে অন্যজনের মধ্যে সংক্রমিত হতে পারে।

এইচআইভি যখন কোন ব্যক্তির রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে মারাত্মকভাবে ধ্বংস করে দেয়, তখন রোগ সংক্রমণের বিরুদ্ধে শরীর কোনো প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নিতে পারে না। ফলে একজন ব্যক্তি বিভিন্ন ধরনের রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়েন এবং তার শরীরে বিভিন্ন রোগের লক্ষণ দেখা দেয়। এ অবস্থায় তার এইডস হয়েছে বলে ধরা হয়।

৩। এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির কী কী শারীরিক পরিবর্তন হয়? তার চামড়ায় কি ক্ষত বা ঘা হয়?

একজন ব্যক্তি এইচআইভি আক্রান্ত হওয়ার অর্থ এই নয় যে তিনি একজন এইডস রোগী। যদি একজন ব্যক্তি বেশ কয়েক বছর ধরে এইচআইভি-তে আক্রান্ত থাকেন এবং এইচআইভি তার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে ধ্বংস করে ফেলে; যার ফলে তিনি বিভিন্ন সাধারণ রোগে আক্রান্ত হন, তখন তার এইডস হয়েছে বলে ধরা হয়। এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির ডায়রিয়া, ক্ষুধামান্দ্য, হজম ক্ষমতা হ্রাস পাওয়া ইত্যাদি কারণে ওজন কমে যায়। তবে মনে রাখতে হবে–এইডস-এ আক্রান্ত নন এমন ব্যক্তিরও বিভিন্ন কারণে ওজন কমতে পারে। সুতরাং কেউ শুধুমাত্র চিকন বা অসুস্থ হলেই এমন নয় যে, তিনি এইচআইভি সংক্রমিত বা তার এইডস হয়েছে।

এইচআইভি সংক্রমিত কিছু ব্যক্তির চামড়ার ওপর ফুসকুড়ি বা ক্ষত থাকতে পারে। আবার অনেক সংক্রমিত ব্যক্তির এই ধরনের লক্ষণ না-ও থাকতে পারে। সুতরাং, আপনি এই ধরনের কোনো লক্ষণ দেখে কাউকে বলতে পারবেন না, কে এইচআইভি আক্রান্ত অথবা আক্রান্ত নন।

৪। এইচআইভি কি সবার হয়?

না। এইচআইভি-তে আক্রান্তের মধ্যে শিশু, মহিলা ও পুরুষ– সব শ্রেণীর মানুষই রয়েছেন। তাদের কারো হয়তো অনেক যৌনসঙ্গী থাকতে পারে কিন্তু কারো হয়তো একজনই যৌনসঙ্গী। সঙ্গীটি কোনোভাবে হয়তো এইচআইভি-তে আক্রান্ত হয়েছিলেন এবং পরবর্তীতে তার সঙ্গীকে আক্রান্ত করেছেন। আবার কিছু ব্যক্তি রক্ত গ্রহণের মাধ্যমে এবং শিশুরা তাদের মা থেকে এইচআইভি-তে সংক্রমিত হয়েছে।

এই সকল ব্যক্তি হতে পারে আপনার পরিবারের সদস্য, বন্ধু অথবা আপনারই এলাকার লোক। তারা হয়তো কোনোকিছুই ভুল করেন নি। সুতরাং, তাদেরকে বুঝতে চেষ্টা করা এবং সহযোগিতা করা একান্তই প্রয়োজন।

৫। শরীরের বাইরে এইচআইভি কত সময় পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারে?

এইচআইভি মানবদেহের বাইরে বেশিক্ষণ বাঁচতে পারে না। যখন এইচআইভি বাতাসের সংস্পর্শে চলে আসে এবং শুকিয়ে যায় তখনই তা অকার্যকর হয়ে পড়ে। সুতরাং, বীর্য বা রক্ত বা যোনিরস যদি শুকিয়ে যায়, তবে এর মধ্যের ভাইরাস অকার্যকর হয়ে পড়ে এবং তা এইচআইভি ছড়ানোর জন্য বিপজ্জনক নয়।

৬। জীবন বড় কঠিন। আমার পেশাও বিপজ্জনক। আমি যে-কোনো সময় দুর্ঘটনায় মারা যেতে পারি। তাহলে কেন শুধু শুধু আমি এমন অসুস্থতা নিয়ে চিন্তা করব, যা ১০ বছর পর আমার মৃত্যু ডেকে আনবে?

হ্যাঁ, জীবন বড়ই কঠিন! সুতরাং, আপনি নিশ্চয় চাইবেন না অনাকাঙ্ক্ষিত কোনো বিপদ এসে আপনার জীবনকে আরো জটিল করে তুলুক। আপনি এইচআইভি-তে আক্রান্ত হলে আপনার স্ত্রী এবং সন্তানকেও সংক্রমিত করতে পারেন। যদি আপনার কোনো ভালবাসার মানুষ থাকে এবং তার সাথে যৌনসম্পর্ক থাকে তাহলে তারও এইচআইভি-তে সংক্রমিত হওয়ার আশঙ্কা রয়েছে। এইচআইভি সংক্রান্ত অসুস্থতার জন্য একসময় আপনার পরিবারকে ডাক্তার দেখানো বা ওষুধ কেনার জন্য প্রচুর টাকা খরচ করতে হবে। আয়-ব্যয়ের ভারসাম্য হারিয়ে আপনার পরিবার হয়ে যেতে পারে সহায়-সম্বলহীন। সুতরাং, জীবনকে আরও বেশি কঠিন করে তুলবেন না। নিজের প্রতি যত্নবান ও সচেতন হোন।

৭। বাংলাদেশে এইচআইভিতে আক্রান্তদের সংখ্যা কত?

উত্তর: ২০২০ সালের হিসাব মতে বাংলাদেশ এইচঅইভিতে আক্রান্তের সংখ্যা [পরীক্ষিত] ৭৯০০ জন। Antiretroviral therapy (ART) নিচ্ছে ৫০৪৩ জন।

[তথ্যসূত্র: ইউএনএইডস (UNAIDS)]

२

দ্বিতীয় অধ্যায়

এইচআইভি সংক্রমণ

- মানুষ কীভাবে এইচআইভি-তে সংক্রমিত হয়?
- পায়ুপথে যৌনকাজের মাধ্যমে কি আমি এইচআইভি হওয়া থেকে মুক্ত থাকতে পারবো?
- যৌনকাজের সময় এইচআইভি মহিলা হতে পুরুষের মধ্যে যায়, কিন্তু পুরুষ হতে মহিলার মধ্যে যায় না-এটা কি সত্য?
- আমি একজন পুরুষ। আমি মহিলার সাথে যৌনসঙ্গমে সবসময় কনডম ব্যবহার করি কিন্তু হিজড়া বা পুরুষের সাথে কনডম ব্যবহার করি না। এভাবে নিশ্চয়ই আমি এইচআইভি-তে সংক্রমিত হবো না?
- আমি যদি এইচআইভি-তে আক্রান্ত থাকি এবং একজন কুমারী মেয়ের সাথে যৌনকাজ করি, তাহলে কি এই ভাইরাস আমার শরীর থেকে একেবারে বের হয়ে তার মধ্যে চলে যাবে?
- রক্ত গ্রহণের মাধ্যমে কি কেউ এইচআইভি-তে আক্রান্ত হতে পারে?
- আমি শুধু একজন ছেলে বন্ধুর সাথে যৌনসঙ্গম করি। আমরা কখনও কনডম ব্যবহার করি না । এটা কি নিরাপদ?
- নাপিতের কাছে সেভ করা কি এইচআইভি-তে আক্রান্ত হওয়ার জন্য ঝুঁকিপূর্ণ? অন্যের ব্যবহৃত রেজার ব্যবহার কি বিপজ্জনক?
- আমি জানি দূষিত সুঁচ-সিরিঞ্জ থেকে যে-কেউ এইচআইভি পেতে পারেন। তাহলে ইনজেকশন বা টিকা নেওয়ার ক্ষেত্রেও কি আমি ঝুকিপূর্ণ?
- আমি কোনো-কোনো সময় বন্ধুদের সাথে ইনজেকশনের মাধ্যমে ড্রাগ নেই। আমরা সাধারণত একই সুঁচ ব্যবহার করি। যদি দেখি সুঁচের মধ্যে কোনো রক্ত নেই, তাহলে কি তা বিপজ্জনক হতে পারে?

১। মানুষ কীভাবে এইচআইভি-তে সংক্রমিত হয়?

এইচআইভি একটি ভাইরাস যা মানুষের শরীরের তরল পদার্থ যেমন-রক্ত, বীর্য, যোনিরস এবং বুকের দুধে বাস করে। শরীরের অন্যান্য তরল পদার্থ যেমন- মুখের লালা, প্রস্রাব এবং চোখের পানিতে খুব অল্প পরিমাণ এই ভাইরাস থাকে যা সংক্রমণের জন্য বিপজ্জনক নয়। তাই আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত, বীর্য বা যোনিরস কারো শরীরে প্রবেশের মাধ্যমে এইচআইভি ছড়াতে পারে।

এইচআইভি-তে আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত, বীর্য এবং যোনিরসে থাকা এইচআইভি সুস্থ ব্যক্তির শরীরের কোনো কাটা স্থান, ক্ষত বা চামড়ার অতিক্ষুদ্র ছেঁড়া অংশ দিয়ে প্রবেশ করতে পারে। এই সকল কাটা বা ক্ষত স্থান অনেক সময় এতটাই ছোট হয় যে তা খালি চোখে দেখা যায় না। কোমল চামড়া বিশেষত পায়ুপথ এবং যোনিপথের ভিতরের দেয়ালের আবরণ এতটাই নরম থাকে যে যৌনসঙ্গমের সময় ঘর্ষণে তা খুব সহজে ছিঁড়ে যেতে পারে। এজন্য কনডম ছাড়া যৌনকাজ করলে খুব সহজে একজনের দেহ থেকে অন্যজনের দেহে এইচআইভি প্রবেশ করতে পারে।

এ ছাড়াও সিরিঞ্জ, সুচ বা কোনো ধারালো যন্ত্রপাতি যার মধ্যে সংক্রমিত রক্ত আছে, তা দিয়ে একজনের দেহ থেকে আরেকজনের দেহে এইচআইভি প্রবেশ করতে পারে। মা থেকে শিশুতে এইচআইভি সংক্রমিত হতে পারে গর্ভকালীন অবস্থায়, প্রসবকালীন সময়ে অথবা বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে।

২। পায়ুপথে যৌনকাজের মাধ্যমে কি আমি এইচআইভি হওয়া থেকে মুক্ত থাকতে পারবো?

না, বরং পায়ুপথে যৌনকাজ এইচআইভি ছড়ানোর জন্য আরো বেশি বিপজ্জনক। কেননা, পায়ুপথে যৌনসঙ্গমের সময় ভিতরের পাতলা কোমল আবরণ ফেটে গিয়ে তার ভিতর দিয়ে এইচআইভি চলে যেতে পারে।

পায়ুপথের দেয়াল ছিঁড়ে যাওয়ার ফলে এইচআইভি সংক্রমণের পথ তৈরি হয়। এখানে গুরুত্বপূর্ণ যে, পায়ুপথের দেয়াল ছিঁড়ে গেলে তা অনুভূত নাও হতে পারে। তাই পায়ুপথে যৌনকাজের মাধ্যমে আপনি এবং আপনার সঙ্গী দুজনেই এইচআইভি-তে আক্রান্ত হওয়ার জন্য ঝুঁকিপূর্ণ।

৩। যৌনকাজের সময় এইচআইভি মহিলা হতে পুরুষের মধ্যে যায়, কিন্তু পুরুষ হতে মহিলার মধ্যে যায় না- এটা কি সত্য?

না, এ কথা সত্য নয়। কারণ এইচআইভি পুরুষ-মহিলা উভয়ের শরীরে থাকতে পারে এবং উভয়ই এই ভাইরাস অন্যজনের দেহে ছড়াতে পারে। সুতরাং, এই ভাইরাস মহিলা হতে যেমন পুরুষের মধ্যে যায়, তেমনি পুরুষ হতে মহিলার মধ্যেও যায়।

৪। আমি একজন পুরুষ। আমি মহিলার সাথে যৌনসঙ্গমে সবসময় কনডম ব্যবহার করি কিন্তু হিজড়া বা পুরুষের সাথে কনডম ব্যবহার করি না। এভাবে নিশ্চয়ই আমি এইচআইভি-তে সংক্রমিত হবো না?

না, এটা সত্য নয়। হিজড়া বা অন্য পুরুষের সাথে কনডম ছাড়া যৌনসঙ্গম করা খুবই ঝুঁকিপূর্ণ। কারণ যৌনসঙ্গমের সময় পায়ুপথের ভিতরের আবরণ খুব সহজে ছিঁড়ে যেতে পারে এবং সেখান থেকে রক্ত বা কষ বের হতে পারে, যা আপনার পুরুষাঙ্গের ভিতর দিয়ে আপনার রক্তের স্রোতের মধ্যে মিশে যেতে পারে। আর এভাবেই আপনি এইচআইভিতে আক্রান্ত হতে পারেন। আবার, যদি আপনার এইচআইভি থাকে, তবে আপনার বীর্য থেকে এইচআইভি পায়ুপথের মধ্য দিয়ে আপনার সঙ্গীর রক্তে মিশে যেতে

পারে। মনে রাখবেন, এইচআইভি সংক্রমণের জন্য যোনিপথে অরক্ষিত যৌনসঙ্গমের চেয়ে পায়ুপথের অরক্ষিত যৌনসঙ্গম উভয় সঙ্গীর জন্যই বেশি ঝুঁকিপূর্ণ।

৫। আমি যদি এইচআইভি-তে আক্রান্ত থাকি এবং একজন কুমারী মেয়ের সাথে যৌনকাজ করি, তাহলে কি এই ভাইরাস আমার শরীর থেকে একেবারে বের হয়ে তার মধ্যে চলে যাবে?

না। যদি আপনি এইচআইভি-তে আক্রান্ত থাকেন, তাহলে এই ভাইরাস থেকে আপনি কোনোভাবেই মুক্ত হতে পারবেন না। বরং আপনার অনিরাপদ যৌনকাজের মাধ্যমে তা আপনার যৌনসঙ্গীর মধ্যে ছড়াতে পারে। আপনি যদি কনডম ছাড়া যোনি বা পায়ুপথে কিংবা মুখে যৌনকাজ করে থাকেন, তাহলে আপনার দেহে যে-ভাইরাস আছে তা আপনার স্ত্রী বা সঙ্গী বা ভালবাসার মানুষটির মধ্যে ছড়াতে পারে। সুতরাং, অনিরাপদ যৌনসঙ্গমের মাধ্যমে কুমারী বা কুমারী নয়–এমন যে-কোনো যৌনসঙ্গীরই এইচআইভি-তে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা রয়েছে।

৬। রক্ত গ্রহণের মাধ্যমে কি কেউ এইচআইভি-তে আক্রান্ত হতে পারে?

হ্যাঁ, এইচআইভি আছে এমন রক্ত গ্রহণের মাধ্যমে যে-কোনো ব্যক্তি এইচআইভি-তে আক্রান্ত হতে পারেন। যেহেতু এইচআইভি রক্তের মধ্যে বেঁচে থাকে, সুতরাং এইচআইভি সংক্রমিত রক্ত গ্রহণের মাধ্যমে যে-কেউ এইচআইভি-তে আক্রান্ত হতে পারে। এজন্য রোগীকে রক্ত দেওয়ার পূর্বে সেই রক্তে এইচআইভি আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখা হয়। আপনার উচিত রক্ত নেওয়ার পূর্বে সে-রক্ত এইচআইভি পরীক্ষা করা কি-না, তা ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নেওয়া।

তবে রক্ত পরীক্ষা করার পরও একটু সমস্যা থেকে যায়। কারণ, একজন এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তি আক্রান্ত হওয়ার দেড় থেকে তিন মাসের মধ্যে রক্ত পরীক্ষা করলেও তার রক্তে এইচআইভি আছে কিনা, তা নির্ণয় করা যায় না। এই সময়কালকে "উইন্ডো পিরিয়ড" বলে। সুতরাং, উইন্ডো পিরিয়ডের সময় যদি কোনো রক্তদাতা রক্ত প্রদান করে থাকে, তাহলে পরীক্ষা করার পরও তা থেকে এইচআইভি আক্রান্ত হওয়ার একটি আশঙ্কা থেকে যায়।

৭। আমি শুধু একজন ছেলে বন্ধুর সাথে যৌনসঙ্গম করি। আমরা কখনও কনডম ব্যবহার করি না। এটা কি নিরাপদ?

আপনাদের দুজনের কারো যদি কখনো অন্য কোনো যৌনসঙ্গী থেকে থাকে, তবে এটা নিরাপদ নয়। মনে রাখবেন, আপনাদের দুজনের কেউ যদি জীবনে কখনও অন্য কারো সাথে যৌনসঙ্গম করে থাকেন, তাহলে কনডম ব্যবহার করাই সবচেয়ে নিরাপদ।

আপনার এবং আপনার ছেলেবন্ধুর এইচআইভি আছে কি-না তা জানার জন্য রক্ত পরীক্ষা করা উচিত। অনেক মানুষেরই তিনমাস অন্তর দু'বার এইচআইভি পরীক্ষা করতে হয়। কারণ, এইচআইভি-তে আক্রান্ত হওয়ার দেড় থেকে তিন মাসের মধ্যে রক্ত পরীক্ষা করলেও তা ধরা পড়বে না। উদাহরণস্বরূপ, কেউ একজন জানুয়ারি মাসে এইচআইভি-তে আক্রান্ত হয়ে ফেব্রুয়ারি মাসে পরীক্ষা করালে ফলাফল দেখা যাবে "নেগেটিভ"। এখন, যদি ঐ ব্যক্তি মার্চ অথবা এপ্রিল মাসে বা তারও পরে আর একটি পরীক্ষা করে তখন দেখা যাবে ফলাফল "পজিটিভ"। যদি আপনারা এভাবে দু'বার পরীক্ষা করে, পজিটিভ না হন এবং যদি আপনারা সম্পূর্ণভাবে পারস্পরিক বিশ্বস্ততা বজায় রাখেন, অর্থাৎ দুজনের কেউই কখনো অন্য কারো সাথে যৌনসঙ্গম না করেন, তাহলে আপনাদের কনডম ব্যবহার করার প্রয়োজন নেই।

৮। নাপিতের কাছে সেভ করা কি এইচআইভি-তে আক্রান্ত হওয়ার জন্য ঝুঁকিপূর্ণ? অন্যের ব্যবহৃত রেজার ব্যবহার কি বিপজ্জনক?

বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই ঝুঁকিপূর্ণ নয়। তবুও নাপিত যদি কোনো এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তিকে সেভ করাতে গিয়ে তার গাল কেটে ফেলে এবং রেজারের ব্লেডে যদি রক্ত থাকে এবং তা শুকানোর আগে ঐ একই ব্লেড দিয়ে যদি নাপিত সেভ করাতে গিয়ে আপনার গাল কেটে ফেলে এবং রেজারের ব্লেডে যে-ভেজা রক্ত ছিল তা যদি আপনার কাটা স্থান দিয়ে প্রবেশ করে তখন আপনার এইচআইভি-তে আক্রান্ত হওয়ার একটি ক্ষীণ আশঙ্কা থাকে। যদিও সচরাচর এ রকমটি ঘটে না। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায়, অনিরাপদ যৌনসঙ্গমের এবং মাদক গ্রহণে সুচ-সিরিঞ্জ ভাগাভাগির মাধ্যমেই এইচআইভি ছড়ায়।

৯। আমি জানি দূষিত সুঁচ-সিরিঞ্জ থেকে যে-কেউ এইচআইভি পেতে পারেন। তাহলে ইনজেকশন বা টিকা নেওয়ার ক্ষেত্রেও কি আমি ঝুকিপূর্ণ?

কোনো এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত সুঁচ-সিরিঞ্জ যদি জীবাণুমুক্ত না করে আপনার শরীরে ব্যবহার করা হয়, তাহলে আপনার এইচআইভি-তে সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। সুতরাং, প্রত্যেকবার অবশ্যই নতুন সুঁচ ব্যবহার করা উচিত। যদি তা কখনো সম্ভব না হয়, সেক্ষেত্রে নিশ্চিত হয়ে নিন যে সুঁচ সঠিকভাবে জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে কি-না।

১০। আমি কোনো-কোনো সময় বন্ধুদের সাথে ইনজেকশনের মাধ্যমে ড্রাগ নেই। আমরা সাধারণত একই সুঁচ ব্যবহার করি। যদি দেখি সুঁচের মধ্যে কোনো রক্ত নেই, তাহলে কি তা বিপজ্জনক হতে পারে?

হ্যাঁ, ইনজেকশনের মাধ্যমে ড্রাগ নেওয়ার জন্য ব্যবহৃত সুঁচ এইচআইভি ছড়ানোর জন্য সবসময়ই বিপজ্জনক। কারণ, সুঁচে এত অল্প পরিমাণ রক্ত থাকে যে, আপনার চোখে তা ধরা না-ও পড়তে পারে। অথবা খুব অল্প পরিমাণ রক্ত সিরিঞ্জে থাকতে পারে। সুঁচ বা সিরিঞ্জের ভেতর বাতাস চলাচল করে না বলে লেগে থাকা রক্ত সহজে শুকায় না। ফলে সুঁচ বা সিরিঞ্জের এই রক্তটুকুর মধ্যেই এইচআইভি বা অন্য কোনো রোগের জীবাণু থাকতে পারে। সুতরাং, সুঁচ-সিরিঞ্জ অন্যদের সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা সবসময়ই বিপজ্জনক।

তৃতীয় অধ্যায়
এসটিআই

- এসটিআই কী?
- এসটিআই কত ধরনের হতে পারে?
- এসটিআই-র কি সবসময় লক্ষণ বা উপসর্গ থাকে?
- কেন অনেকে বুঝতে পারেন না যে তাদের এসটিআই হয়েছে?
- এসটিআই-র সাধারণ লক্ষণ ও উপসর্গগুলো কী কী?
- এসটিআই-র চিকিৎসা না করালে কী হতে পারে?
- এসটিআই-তে আক্রান্ত হলে কী করা উচিত?
- এসটিআই-র সঠিক চিকিৎসা নিশ্চিত করার জন্য আমাদের কী করা প্রয়োজন?
- যদি আমরা নিজে-নিজে এসটিআই-এর চিকিৎসা করি তাহলে কী সমস্যা হতে পারে?
- আমার এসটিআই নেই। কিন্তু আমার সঙ্গীর এসটিআই আছে বলে সন্দেহ হলে, কী করবো?

১। এসটিআই কী?

এসটিআই (Sexually Transmitted Infection) হচ্ছে যৌনবাহিত রোগের সংক্রমণ। এ সকল রোগের জীবাণু সাধারণত কনডম ছাড়া পায়ুপথে বা যোনিপথে যৌনসঙ্গমের মাধ্যমে ছড়ায়। যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রধানত প্রজনন অঙ্গেই সীমাবদ্ধ থাকে। কিন্তু এর উপসর্গ চোখ, মুখ পরিপাকতন্ত্র, যকৃত, মস্তিষ্ক, এবং শরীরের অন্যান্য অঙ্গেও দেখা যেতে পারে। যেমন, এইচআইভি এবং হেপাটাইটিস 'বি'–, দু'টোই যৌনবাহিত, কিন্তু কোনোটাই যৌন-অঙ্গকে আক্রান্ত করে না।

২। এসটিআই কত ধরনের হতে পারে?

অনেক ধরনের এসটিআই আছে। এর মধ্যে যেগুলো বেশি দেখা যায়, তা হচ্ছে:

- গনোরিয়া
- ক্ল্যামাইডিয়া
- জেনিটাল হারপিস
- সিফিলিস
- হেপাটাইটিস 'বি'
- এইচআইভি

৩। এসটিআই-র কি সবসময় লক্ষণ বা উপসর্গ থাকে?

না। বেশিরভাগ এসটিআই-র কোনো লক্ষণ বা উপসর্গ থাকে না। অতএব, আক্রান্ত ব্যক্তিটি না-ও বুঝতে পারে যে, সে আক্রান্ত হয়েছে। পুরুষ ও

মহিলা, উভয়েরই উপসর্গবিহীন এসটিআই হতে পারে। কোনো-কোনো এসটিআই সংক্রমণের অনেকদিন পর, এমনকি মাস বা বছর পার হওয়ার পরেও দেখা দিতে পারে।

মহিলাদের ক্ষেত্রে এসটিআই অনেক সময় শনাক্ত করা যায় না। একইভাবে পায়ুপথের এসটিআই-ও সহজে বোঝা যায় না। একজন মানুষের মধ্যে এসটিআই-র কোনো লক্ষণ না থাকলেও তিনি তার অজান্তেই রোগটির জীবাণু অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দিতে পারেন।

৪। কেন অনেকে বুঝতে পারেন না যে তাদের এসটিআই হয়েছে?

মহিলাদের এসটিআই-জনিত ঘা অনেক সময় দেহের ভিতরে বা জরায়ুর মুখে থাকে, যা বাইরের থেকে সহজে দেখা যায় না। তাছাড়া এসটিআই হলে অনেকক্ষেত্রে কোনো ব্যথা না-ও থাকতে পারে। তাই আক্রান্ত মহিলাটি হয়তো বুঝতেই পারেন না যে, তার এসটিআই হয়েছে। পুরুষদের বেলায়ও কিছু সংক্রমণের উপসর্গ একদম থাকে না বা এতই কম থাকে যে তা টের পাওয়া যায় না। বিশেষ করে পায়ুপথের এসটিআই-র ক্ষেত্রে আক্রান্ত ব্যক্তি সহজে দেখতে বা বুঝতে পারেন না।

৫। এসটিআই-র সাধারণ লক্ষণ ও উপসর্গগুলো কী কী?

অনেক সময় এসটিআই-র কোনো উপসর্গ থাকে না। তবে সাধারণত যে-সব উপসর্গ দেখা দিয়ে থাকে, তা হচ্ছে:

- যোনিপথ বা লিঙ্গ দিয়ে অস্বাভাবিক নিঃসরণ। মেয়েদের রক্তস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যায় এবং এর রং ধূসর, হলদে, সবুজ বা গোলাপি হয়। এটি দুর্গন্ধময় এবং ফেনাযুক্ত হতে পারে।
- ছেলেদের প্রস্রাবের সময় এবং পরবর্তীতে জ্বালাপোড়া ও ব্যথা সাধারণত এসটিআই-র জন্য হয়ে থাকে। (মেয়েদের ক্ষেত্রেও এসটিআই-র জন্য একই ধরনের উপসর্গ হতে পারে। কিন্তু এসটিআই ছাড়াও শুধুমাত্র মূত্রথলীর সংক্রমণের জন্য মেয়েদের এ ধরনের লক্ষণ দেখা দিতে পারে।)
- মুখে বা যৌন-অঙ্গে ঘা। ঘায়ের সাথে ব্যথা থাকতে পারে অথবা না-ও থাকতে পারে।
- যৌন-অঙ্গের আশে-পাশের চামড়ার অস্বাভাবিক বৃদ্ধি।
- যৌন-অঙ্গের চারপাশে ফুলে যাওয়া।
- ছেলেদের ক্ষেত্রে অণ্ডকোষের থলি ফুলে যাওয়া বা ব্যথা করা।
- ঘন-ঘন তলপেটে ব্যথা, মাসিকের সাথে যার কোনো সম্পর্ক নেই।
- যৌনসঙ্গমের পর ফোঁটা ফোঁটা রক্ত ঝরা।
- পায়ুপথের নিঃসরণ (পায়ুপথের এসটিআই-র ক্ষেত্রে।)

এই লক্ষণগুলো এসটিআই ছাড়া অন্য কোনো রোগের কারণেও হতে পারে। আপনার যদি এ লক্ষণ থেকে থাকে, তাহলে যত তাড়াতাড়ি পারেন ডাক্তার দেখান।

৬। এসটিআই-র চিকিৎসা না করালে কী হতে পারে?

যথাসময়ে এসটিআই-র চিকিৎসা না করালে সংক্রমিত ব্যক্তির মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে। যেমন:

- পুরুষ ও মহিলাদের বন্ধ্যাত্ব
- মহিলাদের জরায়ুর মুখে ক্যান্সার
- জরায়ুর বাইরে (ফেলোপিয়ান টিউবে) গর্ভধারণ
- সাধারণ সংক্রমণ
- বাচ্চা ত্রুটি নিয়ে জন্মানো অথবা সময়ের আগে জন্ম নেওয়া, জন্মের সময় বাচ্চার ওজন কম হতে পারে বা বাচ্চা এসটিআই-তে আক্রান্ত হয়ে জন্মগ্রহণ করতে পারে।
- পক্ষাঘাত বা প্যারালাইসিস
- মস্তিষ্ক বিকৃতি
- এইচআইভি সংক্রমণ

এ ছাড়াও আরো অনেক ক্ষতিকারক দিক রয়েছে।

এসটিআই-র চিকিৎসা না করালে কোনো ধরনের অস্বস্তি বা ব্যথা না হলেও, তা সহজেই এইচআইভিসহ অন্যান্য জীবাণুর সংক্রমণের সুযোগ সৃষ্টি করে দেয়। কেন এমন হয়? কারণ, কিছু এসটিআই ঘা বা ক্ষত তৈরি করে। চিকিৎসা না করালে এ ঘাগুলো দিয়েই আমাদের শরীরে ও রক্তে এইচআইভি ঢুকে পড়ে।

মেয়েদের ক্ষেত্রে, এ ধরনের ঘা বা ক্ষত অনেকসময় বাইরে থেকে সহজে দেখা যায় না, কারণ এগুলো জরায়ুর মুখে এবং যোনিপথের ভিতরে থাকে। ছেলেদের মূত্রনালীর মুখে বা মূত্রনালীতে অথবা পায়ুপথে ঘা হতে পারে এবং কোনো ব্যথা বা অন্য কোনো লক্ষণ না-ও থাকতে পারে।

৭। এসটিআই-তে আক্রান্ত হলে কী করা উচিত?

এসটিআই-তে আক্রান্ত হলে বা সন্দেহ করলে:

- এক্ষুণি ডাক্তারের কাছে যান! এসটিআই সঠিকভাবে চিকিৎসা করতে হবে। নিজের চিকিৎসা নিজে করবেন না। ডাক্তাররাও অনেকসময় পরীক্ষা না করা পর্যন্ত রোগের ধরন বুঝতে পারেন না। এসটিআই-র ধরনের উপর এসটিআই-র চিকিৎসা নির্ভর করে। শুধুমাত্র একজন স্বাস্থ্যসেবাদানকারী-ই বলতে পারবেন কোন্ এসটিআই-র চিকিৎসার জন্য কোন্ ওষুধ প্রয়োজন। আপনি ডাক্তারের কাছে বা ক্লিনিকে বা পারিবারিক স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে অথবা হাসপাতালে যেতে পারেন। ডাক্তার বা সেবাদানকারীর পরামর্শ অনুযায়ী চলবেন। এমনকি উপসর্গ চলে যাওয়ার পরও যতগুলো ওষুধ দেওয়া হয়েছে নিয়মানুযায়ী সব শেষ করবেন।

- আপনার সঙ্গীকে সত্য কথা বলুন এবং তাকে জানতে দিন যে আপনার সংক্রমণ হয়েছে, যা তার মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে। আপনি সত্য প্রকাশ না করলে এটা খুবই স্বাভাবিক যে আপনার সঙ্গীও আক্রান্ত হবে। এ অবস্থায় আপনার সঙ্গী চিকিৎসাবিহীন থাকলে, আপনি সুস্থ হয়ে উঠার পর আপনার সঙ্গীর কাছ থেকে পুনরায় সংক্রমিত হতে পারেন।

- আপনার সঙ্গীকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান, কারণ আপনি হয়তো ইতোমধ্যেই তাকে আক্রান্ত করে ফেলেছেন।

- চিকিৎসা চলাকালীন দু'জনে যৌনসঙ্গম হতে বিরত থাকুন অথবা প্রতিবার যৌনসঙ্গমের সময় কনডম ব্যবহার করুন। এভাবে নিয়ম মেনে চলুন যতক্ষণ পর্যন্ত না ডাক্তার আপনাদের নিশ্চিত করবে যে আপনারা দু'জনই রোগমুক্ত।

- কোনো-কোনো এসটিআই সম্পূর্ণরূপে নিরাময় হয় না। এ ধরনের এসটিআই হওয়ার পর সুচিকিৎসা নিলে রোগের উপসর্গ চলে যায় কিন্তু জীবাণুটি শরীরে থেকে যায়, যা পরবর্তীতে আবার রোগ আকারে দেখা দিতে পারে।

- কেবলমাত্র প্রয়োজন মনে হলেই এসটিআই-র জন্য পরীক্ষা করা হয়। সাধারণত ডাক্তাররা বর্ণনাকৃত লক্ষণগুলোর সম্পর্কে জানতে চান এবং পরীক্ষা করে দেখেন। আপনি সত্য গোপন না করে, সকল প্রশ্নের সঠিক উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করুন, যাতে ডাক্তার আপনাকে সঠিক পরামর্শ বা চিকিৎসা দিতে পারেন।

৮। এসটিআই-র সঠিক চিকিৎসা নিশ্চিত করার জন্য আমাদের কী করা প্রয়োজন?

সঠিক রোগনির্ণয় অথবা চিকিৎসা ছাড়া এসটিআই-র নিরাময় হয় না, বরং অবস্থা আরো খারাপ হতে পারে।

- ফুটপাথের ক্যানভাসার বা ঔষধওয়ালা কবিরাজ কিংবা ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া ওষুধের দোকান থেকে নিজে ওষুধ কিনে এসটিআই-র নিজেই চিকিৎসা করতে চেষ্টা করবেন না। অনেক ধরনের এসটিআই আছে এবং এসটিআই-র ধরন অনুযায়ী সঠিক ওষুধ ব্যবহার করতে হবে। কাজেই চিকিৎসার জন্য অবশ্যই যোগ্যতাসম্পন্ন ডাক্তার বা স্বাস্থ্যসেবাদানকারীর কাছে যাবেন।

- ডাক্তারের দেওয়া ওষুধ সব ক'টা ডোজ শেষ না হওয়া পর্যন্ত খাওয়া বা ব্যবহার করা বন্ধ করবেন না, এমনকি নিজেকে সুস্থ মনে হলেও। মনে রাখবেন, ডাক্তারের নির্দেশমতো সব ওষুধ খেতে হবে। না খেলে, আপনার এসটিআই পুরোপুরি নিরাময় হবে না। আংশিক চিকিৎসার মাধ্যমে যৌনরোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুকে ধ্বংস করা যায় না। বরং মাঝপথে চিকিৎসা বন্ধ করে দিলে ভবিষ্যতে জীবাণুকে নির্মূল করা আরো কষ্টকর হবে।

- শুধু নিজের জন্যই চিকিৎসা করাবেন না। যৌনঙ্গীকেও ডাক্তারের কাছে যাওয়ার জন্য উৎসাহিত করুন। একই সময়ে দু'জনেরই চিকিৎসা নিশ্চিত করুন। তা না হলে রোগটি আপনার ও আপনার

সঙ্গীর মাঝে অনবরত সংক্রমণ ঘটাবে। সত্যিকার অর্থে, সম্পূর্ণ রোগ নিরাময়ের জন্য আপনি এবং আপনার সঙ্গী, দু'জনকেই চিকিৎসা নিতে হবে।

- চিকিৎসা চলাকালীন যৌনসঙ্গম থেকে বিরত থাকুন। সম্ভব না হলে, যৌনসঙ্গমে কনডম ব্যবহার করুন।

৯। যদি আমরা নিজে-নিজে এসটিআই-এর চিকিৎসা করি তাহলে কী সমস্যা হতে পারে?

নিজে নিজের এসটিআই-এর চিকিৎসা করা বিপজ্জনক হতে পারে। যে সকল পুরুষ বা মহিলা ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া এন্টিবায়োটিক বা অন্য কোনো ওষুধ গ্রহণ করেন, পরবর্তীতে তাদের এসটিআই হলে চিকিৎসা করা কষ্ট হয়। কারণ, তাদের চিকিৎসার জন্য বেশি পরিমাণে ওষুধ দিতে হয়। অথবা তাদেরকে আরো শক্তিশালী ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা দিতে হয়, যা সাধারণত ব্যয়বহুল হয়ে থাকে। আপনি আক্রান্ত না হলে, আপনার ওষুধ খাওয়ার কোনো দরকার নেই।

অসতর্কভাবে ওষুধ খাবেন না এবং ইনজেকশন নিবেন না। এমন কোনো নির্দিষ্ট ওষুধ নেই, যা একসাথে সব এসটিআই হতে রক্ষা করতে পারে।

১০। আমার এসটিআই নেই। কিন্তু আমার সঙ্গীর এসটিআই আছে বলে সন্দেহ হলে, কী করবো?

- পরীক্ষার জন্য আপনার সঙ্গীকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান বা যেতে উৎসাহিত করুন। কেননা, তার কাছ থেকে আপনার মধ্যেও এসটিআই ছড়িয়ে পড়বে।

- চিকিৎসা চলাকালীন যৌনমিলন হতে বিরত থাকুন। অথবা প্রত্যেকবার যৌনসঙ্গমের সময় কনডম ব্যবহার করুন, যতক্ষণ পর্যন্ত না ডাক্তার কর্তৃক নিশ্চিত হন যে, আপনারা দুজনই পুরোপুরি রোগমুক্ত।

- ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করুন এবং গুরুত্ব সহকারে তার উপদেশ ও নির্দেশ অনুসরণ করুন।

8

চতুর্থ অধ্যায়
এইচআইভি ও এসটিআই প্রতিরোধ

- এসটিআই থেকে আমরা নিজেদেরকে কীভাবে রক্ষা করতে পারবো?
- আমি যদি সুস্থ, সবল ও সুশ্রী দেখে সঙ্গী নির্বাচন করি তাহলে কি আমি এইচআইভি ও এসটিআই এড়াতে পারি?
- আমি যদি বয়স দিয়ে সঙ্গী বাছাই করি?
- আমি যদি যৌনসঙ্গমের আগে কিংবা যৌনসঙ্গমের পরপরই এন্টিবায়োটিক খাই?
- যৌনকাজের সময় যৌনাঙ্গে সেভলন দিয়ে তারপর যৌনকাজ করলে এইচআইভি বা এসটিআই-এর সংক্রমণ থেকে কি বাঁচা যায়?
- যৌনকাজের পরপর প্রস্রাব করে নিলে কি আমি এইচআইভি বা যৌনরোগ থেকে বাঁচতে পারবো?
- আমি যদি কনডম ছাড়া যৌনসঙ্গম করি কিন্তু বীর্যপাতের পূর্বেই পুরুষাঙ্গ আমার সঙ্গীর যৌনাঙ্গ থেকে বের করে ফেলি, তবে কি আমি নিরাপদ থাকবো?
- আমার শুধু দুজন যৌনসঙ্গী আছে–একজন আমার স্ত্রী এবং অপরজন একটি কারখানার অল্পবয়সী মেয়ে। তারা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, এজন্য আমি তাদের সাথে কনডম ব্যবহার করি না। এটা কি নিরাপদ?
- আমি যখন যোনিপথে যৌনসঙ্গম করি তখন প্রতিবার কনডম ব্যবহার করি। কারণ আমি জানি, এইচআইভি বা এসটিআই-এর জীবাণু যোনিরসের মধ্যে থাকে। কিন্তু পায়ুপথে কোনো যোনিরস নেই, সেজন্য পায়ুপথে যৌনসঙ্গম করার সময় আমি কখনও কনডম ব্যবহার করি না। আমি নিশ্চয়ই ঝুঁকির মধ্যে নেই?
- আমি যদি দাঁড়িয়ে যৌনসঙ্গম করি, তবে কি তা আমার শরীরে এইচআইভি বা এসটিআই প্রবেশকে প্রতিহত করতে পারবে?
- যখন আমি কারো সাথে যৌনসঙ্গম করি তখন খুব ভালোভাবে তার তলপেট, যৌনাঙ্গসহ সমস্ত শরীর পরীক্ষা করি। আমি জানি যে, আমার সঙ্গীদের কোনো রোগ নেই।
- মাসিক চলাকালীন অবস্থায় আমি যদি কোনো মেয়ের সাথে কনডম ছাড়া যৌনসঙ্গম করি, তাহলে কি মাসিকের রক্ত এইচআইভি ও এসটিআই ধুয়ে পরিষ্কার করে দেবে?
- আধুনিক গর্ভনিরোধক পদ্ধতি যেমন- আইইউডি, ইনজেকশন অথবা জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি কি এইচআইভি ও এসটিআই ধুয়ে পরিষ্কার করে দেবে?
- আমি কনডম ছাড়া যৌনসঙ্গম করি, কিন্তু যৌনসঙ্গমের পর সবসময় ডেটল বা প্রস্রাব দিয়ে যৌনাঙ্গ ভালোভাবে ধুয়ে ফেলি। এটা কি নিরাপদ?
- আমি ও আমার বন্ধুরা একসাথে ইনজেকশনের মাধ্যমে নেশা করি। আমরা খুব ভালো বন্ধু, সেজন্য আমরা সুচ ও সিরিঞ্জ ভাগাভাগি করে ব্যবহার করি। এ ক্ষেত্রে আমাদের কি এইচআইভি বা এসটিআই-এর সংক্রমণের ঝুঁকি রয়েছে? আমরা কীভাবে এই সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে পারি?

১। এসটিআই থেকে আমরা নিজেদেরকে কীভাবে রক্ষা করতে পারবো?

এইচআইভি ও এসটিআই-র প্রতিরোধের উপায় হচ্ছে, অন্যের রক্ত বা যৌনরস নিজের শরীরের মধ্যে ঢুকতে না দেওয়া। আপনি কীভাবে তা করতে পারেন?

যৌনসঙ্গম হতে বিরত থাকুন: যৌনসঙ্গম হতে সম্পূর্ণরূপে বিরত থাকুন বা যৌনসঙ্গমের সময় যোনিপথে, পায়ুপথে বা মুখে লিঙ্গ প্রবেশ করা বা নেওয়া থেকে বিরত থাকুন। ফলে কোনো রস দেহে ঢুকতে পারবে না। আপনি আপনার নিয়মিত সঙ্গী থেকে যখন দূরে থাকেন তখন যৌনসঙ্গম থেকে বিরত থাকুন। এছাড়া মাদক গ্রহণ বা সুচ-সিরিঞ্জ ভাগাভাগি থেকে বিরত থাকুন।

যৌনসঙ্গমে পারস্পরিক বিশ্বস্ততা বজায় রাখুন: শুধুমাত্র একজনের সাথে যৌন সম্পর্ক রাখুন এবং পরস্পর পরস্পরের একমাত্র যৌনসঙ্গী, তা নিশ্চিত করুন।

যৌনসঙ্গমের সময় কনডম ব্যবহার করুন: আপনি যদি সঙ্গীর সাথে পারস্পরিক বিশ্বস্ততা রক্ষা করতে না পারেন, অথবা আপনার সঙ্গী কখনও রক্ত বা ইনজেকশন নিয়েছিল কি-না, বা সূচ-সিরিঞ্জ ভাগাভাগি করেছিল কি-না, এসব ব্যাপারে আপনি অনিশ্চিত থাকেন, তাহলে কনডম ব্যবহার করুন। প্রতিবার যোনিপথে, মুখে বা পায়ুপথে সঙ্গম করার সময় কনডম ব্যবহার করুন।

২। আমি যদি সুস্থ, সবল ও সুশ্রী দেখে সঙ্গী নির্বাচন করি তাহলে কি আমি এইচআইভি ও এসটিআই এড়াতে পারি?

না। রোগের লক্ষণগুলো দেখা দেওয়ার আগ পর্যন্ত যারা হারপিস, যৌন আঁচিল, হেপাটাইটিস বা এইচআইভি-তে আক্রান্ত হয়েছেন তাদের দেখতে সুস্থ, সবল ও রোগমুক্ত মনে হতে পারে। বাইরে থেকে দেখতে রোগমুক্ত মনে হলেও আপনি তাদের থেকে এসটিআই বা এইচআইভি পেতে পারেন।

৩। আমি যদি বয়স দিয়ে সঙ্গী বাছাই করি?

কোনো রোগ বয়সের উপর নির্ভর করে মানুষকে আক্রান্ত করে না। তাই অল্প বা বেশি যে-কোনো বয়সী ব্যক্তিই এইচআইভি ও এসটিআই-এ আক্রান্ত হতে পারেন এবং রোগ ছড়াতে পারেন।

৪। আমি যদি যৌনসঙ্গমের আগে কিংবা যৌনসঙ্গমের পরপরই এন্টিবায়োটিক খাই?

যৌনসঙ্গমের আগে বা পরে ওষুধ খেলে এসটিআই থেকে রক্ষা পাওয়া যাবে, এ কথা সত্যি নয়। যৌনসঙ্গমের সময়ই এইচআইভি কিংবা এসটিআই-র জীবাণু রক্ত ও বীর্যের মাধ্যমে শরীরে ঢুকে পড়ে এবং এন্টিবায়োটিক এটাকে আটকাতে পারে না।

৫। যৌনকাজের সময় যৌনাঙ্গে সেভলন দিয়ে তারপর যৌনকাজ করলে এইচআইভি বা এসটিআই-এর সংক্রমণ থেকে কি বাঁচা যায়?

না। যৌনকাজের সময় বীর্য, যোনিরস এবং রক্তের মাধ্যমে এইচআইভি ও এসটিআই-র জীবাণু একজনের দেহ থেকে আরেকজনের দেহে যায়। তাই সেভলন বা অন্য কোনো এন্টিসেপটিক ক্রিম জীবাণুর সংক্রমণে বাঁধা দিতে পারে না। উপরন্তু, এটি শরীরের ক্ষতি করতে পারে কারণ এটি তৈরি করা হয় শুধুমাত্র শরীরের বাহ্যিক ব্যবহারের জন্য। তাই যৌনকাজে এটি ব্যবহারের ফলে এটি প্রজননতন্ত্রে গিয়ে তার ক্ষতি করতে পারে।

৬। যৌনকাজের পরপর প্রস্রাব করে নিলে কি আমি এইচআইভি বা যৌনরোগ থেকে বাঁচতে পারবো?

না। যৌনকাজের সময় বীর্য, যোনিরস বা রক্তের মাধ্যমে এইচআইভি ও এসটিআই-র জীবাণু দেহে ঢুকে রক্তস্রোতে মিশে যায়। যৌনকাজের পরপর প্রসাব করলেও এইচআইভি বা যৌনরোগের জীবাণু শরীর থেকে বের করে দেওয়া সম্ভব নয়।

৭। আমি যদি কনডম ছাড়া যৌনসঙ্গম করি কিন্তু বীর্যপাতের পূর্বেই পুরুষাঙ্গ আমার সঙ্গীর যৌনাঙ্গ থেকে বের করে ফেলি, তবে কি আমি নিরাপদ থাকবো?

না, এভাবে আপনি নিরাপদ থাকতে পারবেন না। কারণ এইচআইভি বা এসটিআই-র জীবাণু যোনিপথের রস অথবা পায়ুপথের ছোট কাটা বা ফাটা অংশ থেকে ছড়াতে পারে, তাই এতে এইচআইভি বা এসটিআই সংক্রমণের ঝুঁকি থেকে যায়। পুরুষাঙ্গ থেকে বীর্যপাতের পূর্বে যে-অল্প পরিমাণ তরল পদার্থ (যৌনরস/কামরস) বের হয়, তার ভেতরও এইচআইভি বা এসটিআই-র জীবাণু থাকতে পারে; তা থেকেও সংক্রমণ হতে পারে।

৮। আমার শুধু দুজন যৌনসঙ্গী আছে–একজন আমার স্ত্রী এবং অপরজন একটি কারখানার অল্পবয়সী মেয়ে। তারা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, এজন্য আমি তাদের সাথে কনডম ব্যবহার করি না। এটা কি নিরাপদ?

আপনারা তিনজন যদি এর মধ্যে এইচআইভি বা এসটিআই আক্রান্ত না হয়ে থাকেন এবং অন্য কারো সাথে যৌনসঙ্গম না করে থাকেন, তাহলে তা নিরাপদ হতে পারে। কিন্তু, আপনাদের কেউ যদি অন্য কারো সাথে যৌনসঙ্গম করে থাকেন, তাহলে আপনাদের কনডম ব্যবহার করা উচিত। আপনি এইচআইভি আক্রান্ত কাউকে দেখে বলতে পারবেন না যে, সে আক্রান্ত কি-না। কারণ তারা দেখতে 'পরিষ্কার' বা রোগমুক্ত। এমনকি আপনি নিজে এইচআইভি-তে আক্রান্ত হলেও আপনি তা বুঝতে পারবেন না যদি-না আপনি রক্ত পরীক্ষা করান। ফলে আপনি হয়তো আপনার অজান্তেই স্ত্রী বা কারখানার মেয়েটিকে সংক্রমিত করতে পারেন। অপরদিকে সংক্রমিত মহিলাদের কেউ যদি গর্ভবতী হয় তাহলে তার গর্ভের শিশুও এইচআইভি-তে সংক্রমিত হতে পারে। তাছাড়া আপনার স্ত্রী বা মেয়েটি তাদের বা অন্য পুরাতন কোনো সঙ্গী থেকে আক্রান্ত হতে পারে, যার কারণে, আপনিও সংক্রমিত হতে পারেন।

৯। আমি যখন যোনিপথে যৌনসঙ্গম করি তখন প্রতিবার কনডম ব্যবহার করি। কারণ আমি জানি, এইচআইভি বা এসটিআই-এর জীবাণু যোনিরসের মধ্যে থাকে। কিন্তু পায়ুপথে কোনো যোনিরস নেই, সেজন্য পায়ুপথে যৌনসঙ্গম করার সময় আমি কখনও কনডম ব্যবহার করি না। আমি নিশ্চয়ই ঝুঁকির মধ্যে নেই?

এইচআইভি ও এসটিআই ছড়ানোর জন্য পায়ুপথে কনডম ছাড়া যৌনসঙ্গম করা খুবই ঝুঁকিপূর্ণ। কারণ, পায়ুপথের ভেতরের নরম বা ক্ষত অংশ দিয়ে এইচআইভি বা এসটিআই-র জীবাণু খুব সহজেই রক্তের মধ্যে প্রবেশ করতে পারে। আবার পায়ুপথের এই নরম বা ক্ষত অংশ থেকে রক্তক্ষরণের মধ্যেও প্রচুর এইচআইভি থাকতে পারে। (পায়ুপথের দেয়াল ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে রক্তক্ষরণ হলেও সাধারণভাবে তা না-ও দেখা যেতে পারে বা অনুভূত না-ও হতে পারে)। সেজন্য কনডম ছাড়া পায়ুপথে যৌনসঙ্গমের মাধ্যমে আপনি এবং আপনার সঙ্গী দুজনেই ঝুঁকির মধ্যে আছেন।

১০। আমি যদি দাঁড়িয়ে যৌনসঙ্গম করি, তবে কি তা আমার শরীরে এইচআইভি বা এসটিআই প্রবেশকে প্রতিহত করতে পারবে?

না, দাঁড়িয়ে যৌনসঙ্গম করার মাধ্যমে এইচআইভি বা এসটিআই প্রবেশকে প্রতিহত করা যায় না। আপনি যে-অবস্থাতেই যৌনসঙ্গম করেন না কেন আপনার সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি একই। কারণ যৌনকাজের সময় এইচআইভি বীর্য, যোনিরস ও রক্তের মাধ্যমে একজনের দেহ থেকে অন্যজনের দেহে যায়। এই যৌনসঙ্গম আপনি দাঁড়িয়ে নাকি শুয়ে করছেন, তা কোনো বিষয় না।

১১। যখন আমি কারো সাথে যৌনসঙ্গম করি তখন খুব ভালোভাবে তার তলপেট, যৌনাঙ্গসহ সমস্ত শরীর পরীক্ষা করি। আমি জানি যে, আমার সঙ্গীদের কোনো রোগ নেই।

দেখতে সুন্দর স্বাভাবিক ও স্বাস্থ্যবান এবং কোনো রোগের চিহ্ন বা লক্ষণ নাই–এমন ব্যক্তিও এইচআইভি বা এসটিআই-এ আক্রান্ত থাকতে পারেন। তাছাড়া এইচআইভি-র লক্ষণ যৌনাঙ্গে দেখা যায় না। একমাত্র রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমেই জানা যাবে কেউ এইচআইভি-তে আক্রান্ত কি-না। সুতরাং, শরীর পরীক্ষা করে আপনি কখনোই বুঝতে পারবেন না যে, আপনার কোনো সঙ্গীর মধ্যে এইচআইভি বা এসটিআই আছে কি-না।

১২। মাসিক চলাকালীন অবস্থায় আমি যদি কোনো মেয়ের সাথে কনডম ছাড়া যৌনসঙ্গম করি, তাহলে কি মাসিকের রক্ত এইচআইভি ও এসটিআই ধুয়ে পরিষ্কার করে দেবে?

না, মাসিকের রক্ত এইচআইভি বা এসটিআই পরিষ্কার করে না, বরং ছড়াতে সহায়তা করে। যখন একটি মেয়ের মাসিক চলে তখন তার সাথে কনডম ছাড়া যৌনসঙ্গম করা খুবই বিপজ্জনক। কেননা, এইচআইভি ও এসটিআই মাসিকের রক্তসহ সব ধরনের রক্তে জীবিত থাকতে পারে। তাছাড়া মাসিকের সময়ে যোনিপথের দেয়াল খুব নরম থাকে বলে তা সহজেই ছিঁড়ে যেতে পারে। সুতরাং মাসিক চলাকালীন যৌনসঙ্গম করলে আপনার পুরুষাঙ্গ রক্তের সংস্পর্শে এলে খুব সহজেই এইচআইভি বা এসটিআই আপনার শরীরে প্রবেশ করতে পারে। অথবা আপনার এইচআইভি বা এসটিআই থাকলে মাসিক চলাকালীন সময়ে যৌনসঙ্গমের মাধ্যমে আপনার সঙ্গী সহজেই তা পেতে পারেন।

১৩। আধুনিক গর্ভনিরোধক পদ্ধতি যেমন- আইইউডি, ইনজেকশন অথবা জন্মনিয়ন্ত্রণ বড়ি কি এইচআইভি ও এসটিআই ধুয়ে পরিষ্কার করে দেবে?

আধুনিক জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি যেমন গর্ভনিরোধক ইনজেকশন, পিল, কপার টি, বন্ধ্যাকরণ ইত্যাদি গর্ভধারণ করা রোধ করতে পারে। কিন্তু তা যৌনসঙ্গমের সময় দুজনের যৌনরসের মিলনকে প্রতিরোধ করতে পারে না। কাজেই তা এইচআইভি বা এসটিআই প্রতিরোধ করতে পারে না।

১৪। আমি কনডম ছাড়া যৌনসঙ্গম করি, কিন্তু যৌনসঙ্গমের পর সবসময় ডেটল বা প্রস্রাব দিয়ে যৌনাঙ্গ ভালোভাবে ধুয়ে ফেলি। এটা কি নিরাপদ?

না, এটা নিরাপদ নয়। কারণ যৌনসঙ্গমের সময়ই এইচআইভি বা এসটিআই-র জীবাণু আপনার শরীরে ঢুকে যেতে পারে। সুতরাং, যৌনসঙ্গমের পর যৌনাঙ্গ পরিষ্কার করে এইচআইভি বা এসটিআই প্রতিরোধ করা যায় না। ডেটল, সেভলন বা অন্য কোন এন্টিসেপটিক দিয়ে যৌনাঙ্গ পরিষ্কার করে সকল যৌনবাহিত রোগ প্রতিরোধ করা যায় না, আর প্রসাব দিয়ে পরিষ্কার করে কোনো যৌনবাহিত রোগ প্রতিরোধ করা যায় না। বরং তা আরও ক্ষতির কারণ হতে পারে।

১৫। আমি ও আমার বন্ধুরা একসাথে ইনজেকশনের মাধ্যমে নেশা করি। আমরা খুব ভালো বন্ধু, সেজন্য আমরা সুচ ও সিরিঞ্জ ভাগাভাগি করে ব্যবহার করি। এ ক্ষেত্রে আমাদের কি এইচআইভি বা এসটিআই-এর সংক্রমণের ঝুঁকি রয়েছে? আমরা কীভাবে এই সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে পারি?

আপনারা যদি সুচ ভাগাভাগি করে ব্যবহার করেন, তাহলে একই সাথে এইচআইভি বা এসটিআই-ও ভাগাভাগি হয়ে যেতে পারে। ভাইরাসটি সুচ অথবা সিরিঞ্জে থাকতে পারে। আপনার বন্ধুদের মধ্যে যে-কোনো একজন যদি সংক্রমিত থাকে, তবে এইচআইভি বা এসটিআই আপনাকেও খুব সহজে সংক্রমিত করতে পারে। দয়া করে সুচ ভাগাভাগি বন্ধ করুন। আপনাদের প্রত্যেকেরই আলাদা সুচ-সিরিঞ্জ ব্যবহার করা উচিত। যদি আপনার নিজস্ব পরিষ্কার সুচ বা সিরিঞ্জ না থাকে, তাহলে একজনের ব্যবহারের পর খুব ভালভাবে সুচ ও সিরিঞ্জ পরিষ্কার করার পর ব্যবহার করুন। প্রতিবার ব্যবহারের পর সুচ ও সিরিঞ্জ প্রথমে ব্লিচ দিয়ে পরিষ্কার করুন এবং পরে পরিষ্কার পানি দিয়ে তা ধুয়ে ফেলুন।

পঞ্চম অধ্যায়

কনডম

- কনডম কী?
- কনডম গুরুত্বপূর্ণ কেন?
- কনডম কি আসলেই একজন মানুষকে এইচআইভি ও এসটিআই সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে পারে?
- আমার বন্ধুরা বলে, কনডম ব্যবহারে যৌন-অনুভূতি কম হয়। এটা কি সত্যি?
- আমি জানি যে, কনডমের সাথে অবশ্যই লুব্রিক্যান্ট ব্যবহার করতে হয়, এ কথা কি সত্যি?
- কনডমের সাথে কোন্ ধরনের লুব্রিক্যান্ট ব্যবহার করা উচিত?
- আমি কনডম ব্যবহার করার চেষ্টা করি কিন্তু আমার লজ্জা লাগে।
- অনেককে বলতে শুনি যে, কনডম প্রায়ই ফেটে যায়। এটা কি সত্যি?

১। কনডম কী?

পুরুষ কনডম হচ্ছে পুরুষাঙ্গ ঢাকার জন্য একটি আবরণ বিশেষ। এটি লেটেক্স নামক নরম রাবারের তৈরি যা প্রসারিত হয়ে ঠিকভাবে পুরুষাঙ্গে লেগে থাকে। যৌনসঙ্গম করার পূর্বে এটি পুরুষাঙ্গে পরে নিতে হয়। ফলে যৌনসঙ্গমের সময় সঙ্গীর যোনিপথ কিংবা পায়ুপথ স্পর্শ না করে বীর্য কনডমের মধ্যে অবস্থান করে। অপরদিকে এটি সঙ্গীর যৌনরস পুরুষাঙ্গের সংস্পর্শে আসতে দেয় না।

এছাড়া মহিলাদেরও কনডম আছে। মহিলা কনডম "পলিইউরেথিন" নামক উন্নতমানের প্লাস্টিকে তৈরি, যা যৌনসঙ্গমের আগে যোনিপথে প্রবেশ করাতে হয়।

২। কনডম গুরুত্বপূর্ণ কেন?

কনডম বিভিন্ন কারণে উপকারী:

- কনডম কোনোরকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই জন্মনিয়ন্ত্রণ করতে পারে।
- কনডম এইচআইভিসহ বিভিন্ন যৌনরোগ সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে পারে।
- যৌনকাজে কনডম পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে সহায়তা করে।

কনডমের মাধ্যমে যেহেতু গর্ভধারণ এবং যৌনরোগ প্রতিরোধ–উভয়ই করা যায়, সেজন্য অনেকেই দুশ্চিন্তামুক্ত যৌনসঙ্গমের জন্য কনডম ব্যবহার করে থাকেন।

অনেক মহিলা কনডম ব্যবহার করতে পছন্দ করেন। কারণ পুরুষের বীর্য কনডমে জমা থাকে এবং সহজেই তা ফেলে দেওয়া যায়।

অপরদিকে, অনেক পুরুষ কনডম ব্যবহার করতে পছন্দ করেন, কারণ এতে তারা 'বেশি সময়' নিয়ে যৌনকাজ করতে পারেন। অর্থাৎ, কনডম ব্যবহারে পুরুষাঙ্গ বেশি সময় ধরে উত্তেজিত থাকে এবং তাড়াতাড়ি বীর্যপাত হয় না।

আবার অনেকে কনডম ব্যবহার পছন্দ করেন, কারণ তারা মনে করেন, এটা যৌনকাজেরই একটি অংশ। একজন মহিলা একজন পুরুষের কনডম পরানো দেখতে পারেন অথবা মহিলাটি পুরুষকে কনডম পরিয়ে দিতে পারেন। অন্যভাবে বলা যায়, কনডম পরানোর মাধ্যমে স্পর্শ করে, আদর করে পরস্পরের মধ্যে আনন্দ ও যৌন-অনুভূতি জাগ্রত করার এটি একটি ভালো সুযোগ।

৩। কনডম কি আসলেই একজন মানুষকে এইচআইভি ও এসটিআই সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে পারে?

আপনি যদি সঠিক নিয়মে কনডম ব্যবহার করেন, তাহলে এইচআইভিসহ অধিকাংশ যৌনরোগের সংক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য কনডম ব্যবহার নিঃসন্দেহে একটি ভালো উপায়।

কনডমের সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করার জন্য মেয়াদ পার হয়ে গেছে এবং শুকনো, এ ধরনের কনডম কখনও ব্যবহার করবেন না:

- কনডমের প্যাকেটে একটি মেয়াদের তারিখ লেখা থাকে, যেখান থেকে আপনি জানতে পারেন কনডমটি খুব পুরাতন কি-না।
- সাধারণত কনডম যখন প্যাকেট থেকে বের করা হয়, তখন এটি নরম থাকে এবং তাতে লুব্রিকেন্ট (পিচ্ছিল পদার্থ) দেওয়া থাকে। কনডমটি শুকনো মনে হলে, তা কখনো ব্যবহার করবেন না।

৪। আমার বন্ধুরা বলে, কনডম ব্যবহারে যৌন-অনুভূতি কম হয়। এটা কি সত্যি?

বেশিরভাগ মানুষ বলে, কনডম ব্যবহার করলে অনুভূতিটা একটু অন্যরকম হয়। কিন্তু তাতে আনন্দ কখনও কমে যায় না। যেহেতু কনডম পাতলা এবং নরম, তাই ব্যবহার করার সময় বেশিরভাগ পুরুষ মনে করেন আনন্দের কোনো ঘাটতি হয় না। বরং অনেকের মতে, কনডম ব্যবহার করে যৌনকাজে যেহেতু অপ্রত্যাশিত গর্ভধারণ বা রোগ হওয়ার ভয় থাকে না; তাই কনডম দিয়ে টেনশনমুক্ত যৌনকাজে আনন্দ বেশি। তবে কিছু লোকের কাছে হয়তো কয়েকবার ব্যবহার করার পর কনডম ব্যবহার স্বাভাবিক বলে মনে হবে। ঠিক যেমন নতুন জুতা পরার মতো। নতুন জুতা পরলে প্রথম প্রথম একটু অন্যরকম লাগে, কিন্তু কিছুদিন পর ভিন্ন কিছু যে পরে আছেন তা মনেই হয় না।

৫। আমি জানি যে, কনডমের সাথে অবশ্যই লুব্রিক্যান্ট ব্যবহার করতে হয়, এ কথা কি সত্যি?

বেশিরভাগ কনডমের ওপর লুব্রিক্যান্ট দেওয়া থাকে। এটি যৌনসঙ্গমকে আরো সহজ ও আরামদায়ক করে। আপনি যদি মনে করেন লুব্রিকেন্টের পরিমাণ কম, তাহলে আপনি আপনার মুখের লালা বা থু থু ব্যবহার করতে পারেন, যা লুব্রিক্যান্ট হিসেবে বেশ ভালো কাজ দেয়। এ ছাড়াও আপনি বাজার থেকে কনডমে ব্যবহার করার বিশেষ লুব্রিক্যান্ট যেমন, কে ওয়াই জেলি বা সাথী লুব্রিক্যান্ট কিনে নিয়ে ব্যবহার করতে পারেন।

৬। কনডমের সাথে কোন্ ধরনের লুব্রিক্যান্ট ব্যবহার করা উচিত?

পানিতে দ্রবীভূত হয় এমন যে-কোনো লুব্রিক্যান্ট কনডমের সাথে ব্যবহার করতে পারেন। যেমন, কে ওয়াই জেলি বা সাথী লুব্রিক্যান্ট ব্যবহার করতে পারেন। এসব লুব্রিক্যান্ট কনডমের ক্ষতি করবে না, বরং যৌনসঙ্গমকে আরো সহজ ও আরামদায়ক করে দেবে।

রান্নার তেল, ভেসলিন, স্যাভলন ক্রীম বা কোনো ধরনের প্রসাধন সামগ্রী কখনও লুবিক্যান্ট হিসেবে ব্যবহার করবেন না। বেশিরভাগ ক্রীম বা তেল রাবারকে ক্ষয় করে কনডমের কার্যকারিতাকে নষ্ট করে দেয়। ফলে কনডম ফেটে যেতে পারে।

৭। আমি কনডম ব্যবহার করার চেষ্টা করি কিন্তু আমার লজ্জা লাগে।

কনডম ব্যবহার করা খুব কঠিন কিছু নয়। তবে, প্রথমবার ব্যবহারের আগে, অনেক পুরুষই তার উত্তেজিত লিঙ্গে নিজে-নিজে কনডম পরা অনুশীলন করেন। তারপর তা ফেলে দিয়ে নতুন আরেকটি কনডম রেখে দেন প্রয়োজনের সময় তা ব্যবহার করার জন্য। রাজা, প্যানথার, সেনসেশনসহ প্রায় সব কনডমের প্যাকেটেই সঠিকভাবে কনডম ব্যবহারের নির্দেশনা দেওয়া থাকে।

এখানে সফলভাবে কনডম ব্যবহারের কিছু পরামর্শ দেওয়া হলো:

- লিঙ্গে পরার আগে কখনও কনডমটি খুলে লম্বা করে ফেলবেন না।
- নতুন কনডম কিনুন এবং মেয়াদোত্তীর্ণ কনডম পরিত্যাগ করুন।
- কখনো শুকনো, শক্ত বা রং নষ্ট হয়ে-যাওয়া কনডম ব্যবহার করবেন না।

- সবসময় নিজের কাছে কনডম রেখে নিজেকে প্রস্তুত রাখুন।
- সঙ্গীর যৌনাঙ্গের কাছে লিঙ্গ নেওয়ার আগে অবশ্যই কনডম পরে নিন।
- যৌনসঙ্গম শেষ হয়ে যাওয়ার পর, কনডমের গোড়া চেপে ধরে শক্ত থাকা অবস্থায় লিঙ্গ বের করে আনুন। এটা কনডম খুলে যাওয়া বা বীর্য সঙ্গীর দেহে পড়া থেকে রক্ষা করবে।

৮। অনেককে বলতে শুনি যে, কনডম প্রায়ই ফেটে যায়। এটা কি সত্যি?

যদি আপনি সঠিক পদ্ধতিতে কনডম ব্যবহার করেন, তাহলে সেটা ফাটবে না। সাধারণত কনডম সঠিক নিয়মে ব্যবহার না করলে কিংবা পুরাতন হলে ফেটে যেতে পারে। অনেকে কনডম খুলে লম্বা করে দেখে তার মধ্যে কোন ফুটো আছে কি না। সে ক্ষেত্রে যখন তারা এটা পরতে যাবে, তখন তা ছিঁড়ে যেতে পারে। উত্তেজিত লিঙ্গে পরানোর আগে কনডম খুলে লম্বা করে ফেলবেন না। কনডমের সাথে তৈল-জাতীয় লুব্রিকেন্ট যেমন, রান্নার তেল, বেবি লোশন, ভেসলিন অথবা অন্য কোনো প্রসাধনী পিচ্ছিলকারক হিসেবে ব্যবহার করলেও তা ফেটে যেতে পারে।

5

ষষ্ঠ অধ্যায়

এইডস ও যৌনরোগের চিকিৎসা

- আমরা জানি যে, এইডস-এর চিকিৎসা আছে, এটা কি সত্য?
- যৌনরোগের কোনো চিকিৎসা আছে কি?
- চিকিৎসা করলে কি সব যৌনরোগ ভালো হয়ে যায়?
- যৌনরোগ যেভাবে চিকিৎসা করলে ভালো হয়ে যায়, একইভাবে কি এইচআইভি-ও চিকিৎসা করলে ভালো হয়ে যায়?
- আমরা শুনে থাকি, কিছু সংখ্যক প্রচলিত লোকজ চিকিৎসকের কাছে এইডস-এর চিকিৎসা আছে। এগুলো কি ভালো চিকিৎসা?
- এইডসের কি কোনো ভ্যাকসিন আছে?
- সুযোগ-সন্ধানী (Opportunistic) রোগ সংক্রমণ কী? এগুলো কি এইডস? এসবের কি কোনো চিকিৎসা আছে?
- আমার ভাইয়ের এইডস আছে। ও আমার সাথে এসে থাকতে চায়। আমার কি করা উচিত?
- এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে আমাদের তথা পাড়া-প্রতিবেশী বা এলাকার লোকজনের কেমন ব্যবহার করা উচিত?
- এইডস-এ আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন নেওয়ার সময় আমার কোন্ বিষয়টির প্রতি লক্ষ্য রাখা উচিত?

১। আমরা জানি যে, এইডস-এর চিকিৎসা আছে, এটা কি সত্য?

হ্যাঁ, এটা সত্যি যে, দেহে এইচআইভির বংশবিস্তারকে নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে এমন কিছু ওষুধ আছে। এসব ওষুধ (যা এআরভি ড্রাগস্ নামে পরিচিত) একজন এইচআইভি আক্রান্ত মানুষের আয়ু কিছুদিনের জন্য বাড়িয়ে দিতে পারে। শুধু একজন সঠিকভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত, অভিজ্ঞ ডাক্তারই এসব ওষুধ খাওয়ার পরামর্শ দিতে পারেন। তবে এ ওষুধ এইডস রোগ সম্পূর্ণ ভালো করে না। কারণ, এইডস একেবারে ভালো হয়ে যায়, এমন কোনো ওষুধ এখনো আবিস্কৃত হয় নি।

২। যৌনরোগের কোনো চিকিৎসা আছে কি?

হ্যাঁ, বেশিরভাগ যৌনরোগ যেমন, সিফিলিস, গনোরিয়া, ক্লামাইডিয়ার চিকিৎসা আছে। যে কোনো যৌনরোগের জন্য সঠিকভাবে চিকিৎসা গ্রহণ একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। রোগীকে অবশ্যই যথাযথভাবে ওষুধ গ্রহণ করতে হবে। যে-নিয়মে যতদিন ধরে ডাক্তার ওষুধ গ্রহণ করতে বলেন ততদিন পর্যন্ত তা চালিয়ে যেতে হবে। কখনও দেখা যায়, যৌনরোগের ব্যথাযুক্ত লক্ষণগুলো চলে যায়, কিন্তু সংক্রমণ দেহে রয়ে যায়। সেজন্য আপনাকে ডাক্তারের দেওয়া পরামর্শ অনুযায়ী সম্পূর্ণ কোর্স শেষ না হওয়া পর্যন্ত ওষুধগুলো চালিয়ে যেতে হবে।

৩। চিকিৎসা করলে কি সব যৌনরোগ ভালো হয়ে যায়?

না। কিছু যৌনরোগ আছে যেগুলো চিকিৎসার মাধ্যমে ভালো হয়ে গেছে বলে মনে হয়, কিন্তু দেহের ভিতর রোগের জীবাণু থেকে যায়। এ সকল জীবাণু পরবর্তীতে আবারও ঐ রোগের কারণ হতে পারে (যেমন

এইচআইভি, হারপিস এবং হেপাটাইটিস বি)। অন্যগুলো সুচিকিৎসার মাধ্যমে সম্পূর্ণভাবে ভালো হয়ে যায়। আপনি যদি মনে করেন, আপনার কোনো যৌনরোগ হয়েছে কিংবা যৌনরোগ থাকতে পারে, তাহলে এখনই প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ও দক্ষ স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে গিয়ে পরীক্ষা করান ও চিকিৎসা নিন।

৪। যৌনরোগ যেভাবে চিকিৎসা করলে ভালো হয়ে যায়, একইভাবে কি এইচআইভি-ও চিকিৎসা করলে ভালো হয়ে যায়?

না। যদিও এইচআইভি যৌনমিলনের মাধ্যমে ছড়ায়, কিন্তু চিকিৎসা করলে এটি কখনোই সম্পূর্ণ ভালো হয় না। কেউ একবার এইচআইভি-তে আক্রান্ত হলে, তা সারাজীবনের জন্য তার দেহে রয়ে যায়।

৫। আমরা শুনে থাকি, কিছু সংখ্যক প্রচলিত লোকজ চিকিৎসকের কাছে এইডস-এর চিকিৎসা আছে। এগুলো কি ভালো চিকিৎসা?

এইডস রোগটির ইতিহাস বেশিদিনের নয়। এ জন্য প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এবং দক্ষ আধুনিক স্বাস্থ্যকর্মীরাই এ রোগ ভালো বুঝতে পারবে। কিন্তু এখনো এই রোগের ওষুধ আবিস্কৃত না হওয়ায় কোনো ডাক্তারই এইডস সম্পূর্ণ ভালো করতে পারে না। অন্যান্য সনাতনী চিকিৎসকের কাছেও একেবারে ভালো হয়ে যাবে, এমন কোনো চিকিৎসা নেই। আধুনিক ডাক্তার এবং কিছু আয়ুর্বেদিক চিকিৎসক হয়তো এইডস-এর শুরুতে যেসব সুযোগ-সন্ধানী (Opportunistic) রোগ হয়, (যেমন ডায়রিয়া, ফুসকুড়ি, কাশি) তার চিকিৎসা দিতে পারেন। কিন্তু তা কখনোই এইডসের সম্পূর্ণ নিরাময়ের জন্য নয়।

৬। এইডসের কি কোনো ভ্যাকসিন আছে?

এইচআইভি প্রতিরোধ বা এইডস রোগের কোনো ভ্যাকসিন এখনো আবিস্কৃত হয়নি। বিভিন্ন দেশের বিজ্ঞানীরা এইডসের ভ্যাকসিন তৈরি করার জন্য চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছেন, কিন্তু এখন পর্যন্ত কেউ সম্পূর্ণ সফল হন নি। বিজ্ঞানীরা বলছেন যে, এই ভ্যাকসিন আবিস্কার করতে আরো অনেক বছর সময় লাগতে পারে।

৭। সুযোগ-সন্ধানী (Opportunistic) রোগ সংক্রমণ কী? এগুলো কি এইডস? এসবের কি কোনো চিকিৎসা আছে?

সুযোগ-সন্ধানী রোগ সংক্রমণ হচ্ছে সেই ধরনের সংক্রমণ, যা এইচআইভি আক্রান্ত মানুষদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়ার কারণে হয়। কেননা, তাদের শরীর রোগ-জীবাণুর বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারে না। যদি দেহের মধ্যে এইচআইভি কয়েক বছর ধরে থাকে, তাহলে শরীর বিভিন্ন সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে। ফলে এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির সুযোগ-সন্ধানী রোগের সংক্রমণ, যেমন-ডায়রিয়া, নিউমোনিয়া, যক্ষ্মা হতে পারে। এটাই এইডসের শুরু। তবে এ ধরনের অনেক সুযোগ-সন্ধানী সংক্রমণ সঠিকভাবে চিকিৎসা এবং ওষুধ গ্রহণের মাধ্যমে ভালো হয়ে যেতে পারে।

৮। আমার ভাইয়ের এইডস আছে। ও আমার সাথে এসে থাকতে চায়। আমার কি করা উচিত?

যখন পরিবারের একজন সদস্য কোনো রোগে আক্রান্ত হন, তখন তাকে তার পরিবারে রেখেই সেবা-যত্ন করা হয়। কাজেই যদি তার এইডস হয়ে থাকে, তাহলে পরিবারকেই তার সেবা-যত্ন করা উচিত।

আপনার এলাকার স্বাস্থ্যকর্মী বা যিনি কোনো স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী সংস্থার সাথে জড়িত আছেন, তাদের সাথে এ বিষয়ে কথা বলুন। তারাই আপনাকে বলে দিতে পারবেন, আপনার ভাইকে কীভাবে যত্ন করবেন।

৯। এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে আমাদের তথা পাড়া-প্রতিবেশী বা এলাকার লোকজনের কেমন ব্যবহার করা উচিত?

একজন অসুস্থ মানুষের সাথে সবাই যেমন ব্যবহার করে, এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির সাথেও প্রতিবেশী ও এলাকার লোকজনের ঠিক তেমন ব্যবহার করা উচিত। এইডস আক্রান্ত মানুষের সেবা-যত্ন করতে ভয় পাবেন না। মনে রাখবেন, তাকে স্পর্শ করলে আপনার এইডস হবে না।

বন্ধু ও পাড়ার লোকদের এইডস আক্রান্ত ব্যক্তি এবং তার পরিবারের অন্য সদস্য, যারা সেই অসুস্থ ব্যক্তির যত্ন নিচ্ছেন, তাদের বিভিন্নভাবে সাহায্য করা উচিত। যেমন যারা অসুস্থ, তারা চায়–

- তাদেরকে মানুষ দেখতে আসুক, তাদের সাথে সময় কাটাক ও কথা বলুক
- কখনো হয়তো চাইবে কোনো বিশেষ খাবার খেতে
- অনেকের হয়তো কাজ না করে বিশ্রাম নেওয়া প্রয়োজন

- অনেকের হয়তো হাসপাতাল বা ক্লিনিকে যাওয়ার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন
- অনেকে হয়তো একটু বাইরে ঘুরতে চান
- অনেকের হয়তো ওষুধ কেনার জন্য টাকা-পয়সার প্রয়োজন।

এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির বাড়িটা ঘুরে দেখুন। বিছানার চাদর বা কাপড়-চোপড় কি অপরিষ্কারভাবে পড়ে আছে? বাইরের উঠোনটা কি নোংরা হয়ে আছে? বাচ্চাদের দেখাশুনা করার জন্য কি কাউকে প্রয়োজন? বাজার করতে হবে? আপনার সামর্থ্য অনুযায়ী আক্রান্ত ব্যক্তি বা সেই পরিবারকে সাহায্য করতে চেষ্টা করুন। পাড়া-প্রতিবেশীদেরও সেবার মনোভাব গড়ে তোলার জন্য আপনি শিক্ষা দিতে পারেন। তাদের বোঝাতে চেষ্টা করুন যে, এইডস আক্রান্ত ব্যক্তি এবং তাদের পরিবার প্রত্যেকের কাছে সমানুভূতি আশা করে।

এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির হয়তো কখনও ভালো লাগবে, কখনও খারাপ লাগবে। কোনো দিন তিনি কথা বলতে চাইবেন, কোনো দিন হয়তো চুপ করে থাকবেন। কখনও তিনি তার পরিবারের ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তিত থাকবেন। কখনও তিনি আধ্যাত্মিক বিষয় নিয়ে কথা বলতে চাইবেন।

এই বিষয়গুলো বুঝে আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সুস্থ, স্বাভাবিক ও মানবিক আচরণ করুন।

১০। এইডস-এ আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন নেওয়ার সময় আমার কোন্ বিষয়টির প্রতি লক্ষ্য রাখা উচিত?

যারা এইডস আক্রান্ত তাদের প্রায়ই ডায়রিয়া হয়, তাই তাদের কাপড় ও বিছানার চাদর প্রায়ই ধোয়ার প্রয়োজন হয়। আপনার যদি প্লাস্টিকের বা রাবারের গ্লাভস থাকে, তাহলে আপনি সেগুলো পরে ঐসব কাপড় ধুলে আপনার হাতের সাথে পায়খানা বা দেহের অন্য কোনো তরল পদার্থের সংস্পর্শ ঘটবে না। আপনার যদি গ্লাভস না থাকে, তাহলে আপনার হাতে কোনো কাটা বা ঘা থাকলে সেগুলো কোন টেপ বা ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে রাখবেন এবং খেয়াল রাখবেন কাপড়ে বা বিছানার চাদরে লেগে থাকা পায়খানা বা দেহের অন্য কোনো তরল পদার্থ যাতে আপনার হাতের কাটা বা ক্ষত জায়গার সংস্পর্শে না আসে।

রোগীকে গোসল করাতে বা চুল আঁচড়িয়ে দিতে বা আরামদায়ক মালিশ করে দিতে ভয় পাবেন না।

৭

সপ্তম অধ্যায়

মা থেকে শিশুতে সংক্রমণ

- শিশুরা কীভাবে এইচআইভি-তে আক্রান্ত হয়?
- এইচআইভিতে সংক্রমিত মায়েরা কি তাদের বাচ্চাদের বুকের দুধ খাওয়াবেন?
- এইচআইভি আক্রান্ত শিশুর এইচআইভি থেকে ভালো হওয়ার কোনো চিকিৎসা আছে কি?

১। শিশুরা কীভাবে এইচআইভি-তে আক্রান্ত হয়?

শিশুরা তাদের এইচআইভি আক্রান্ত মা থেকে নিচে দেওয়া তিনটি উপায়ের যে-কোনো একভাবে সংক্রমিত হতে পারে:

- যখন ভ্রূণ মায়ের গর্ভের ভেতর থাকে, তখন গর্ভফুল বা প্লাসেন্টা (placenta)-এর মাধ্যমে মায়ের দেহের তরল থেকে
- জন্ম নেওয়ার সময় মায়ের রক্ত থেকে
- মায়ের বুকের দুধ থেকে

এইচআইভি সংক্রমিত মা থেকে তার সন্তানের এইচআইভি আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা শতকরা ৩০ ভাগ। সন্তান জন্মের সময়ে সংক্রমণের ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি। তবে গর্ভাবস্থায় মা ভাইরাস বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণে রাখার ঔষধ (এআরভি) খাওয়ার সুযোগ পেলে সংক্রমণের ঝুঁকি অনেকাংশে কমে যায়।

২। এইচআইভিতে সংক্রমিত মায়েরা কি তাদের বাচ্চাদের বুকের দুধ খাওয়াবেন?

আক্রান্ত মায়ের বুকের দুধে কিছু পরিমাণ ভাইরাস থাকে। তাই দুধ পানের মাধ্যমে শিশুর মধ্যে এইচআইভি সংক্রমিত হতে পারে। তবে বুকের দুধের মাধ্যমে সংক্রমণের আশঙ্কা অনেক কম। অন্যদিকে বুকের দুধে অনেক ধরনের প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান আছে, যা শিশুর জন্য খুবই প্রয়োজনীয়। অতএব, একজন অভিজ্ঞ ডাক্তার নবজাতকের পিতা-মাতার নিকট সঠিক তথ্য তুলে ধরে তাদেরকে সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করতে পারেন যেন তারা তাদের আর্থিক অবস্থানের সাথে সঙ্গতি রেখে স্বাধীনভাবে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ঝুঁকি কম থাকলে ডাক্তাররা মায়েদের পরামর্শ দেন বুকের দুধ খাওয়াতে, যাতে তাদের বাচ্চা সুস্থ-সবল হয়ে বড় হয়।

কিছু মা তাদের বাচ্চাকে গুঁড়ো দুধ খাওয়ান। এগুলো মোটেও পুষ্টিকর নয়, তাই বাচ্চাকে এগুলো না খাওয়ানোই উচিত। কোনো-কোনো মা শুকনো দুধ বা দুধের ফর্মুলা পানিতে মিশিয়ে নেন। এটা পুষ্টিকর কিন্তু তা কখনো-কখনো শিশুর জন্য ক্ষতিকর হতে পারে, যদি দুধ মেশানোর পানি পরিষ্কার (ফুটানো) না হয় কিংবা খাবার বোতল পরিষ্কার না হয়। অপরিষ্কার পানি থেকে বাচ্চার ডায়রিয়া হতে পারে এবং শিশু মারাও যেতে পারে।

৩। এইচআইভি আক্রান্ত শিশুর এইচআইভি থেকে ভালো হওয়ার কোনো চিকিৎসা আছে কি?

না। কারণ এইচআইভি আক্রান্ত শিশু ও এইচআইভি আক্রান্ত বয়স্ক লোকের মধ্যে কোনো পার্থক্য নেই। এইচআইভি থেকে মুক্তি পাওয়ার কোনো চিকিৎসা আজ পর্যন্ত পৃথিবীর কোনো দেশে আবিস্কৃত হয় নি। তাই এইচআইভি আক্রান্ত শিশুর এইচআইভি থেকে সম্পূর্ণ ভালো হওয়ার কোনো চিকিৎসা এখনও নেই।

৭

অষ্টম অধ্যায়
এইচআইভি পরীক্ষা

- এইচআইভি টেস্ট কী? এটিই কি এইডস টেস্ট?
- বাংলাদেশে কোথায় কোথায় এইচআইভি পরীক্ষা (টেস্ট) করা যায়?
- এইচআইভি টেস্ট করালে টেস্টের ফলাফল আমাকে কীভাবে সাহায্য করবে?
- আমি এইচআইভিতে আক্রান্ত কি-না তা আমি জানতে চাই না। আমি যদি জানতে পারি তা হলে তা মেনে নেয়া আমার জন্য প্রায় অসম্ভব।
- এনজিও-কর্মীরা বলেন, একটি এইচআইভি টেস্ট যথেষ্ট নয়। তাহলে কি আমাকে দুটি টেস্ট করতে হবে?
- যদি সুঁচ-সিরিঞ্জ থেকে এইচআইভি ছড়ায়, তাহলে কি আমি এইচআইভি টেস্ট করাতে গিয়ে ঝুঁকির সম্মুখীন হবো। ডাক্তার আমার রক্ত নেওয়ার জন্য নিশ্চয়ই সুঁচ ব্যবহার করবেন। এভাবে কি আমার এইচআইভি-তে সংক্রমিত হওয়ার আশঙ্কা আছে?
- গত বছর চারজন যৌনকর্মীর সাথে আমার যৌনসঙ্গম ঘটেছিল। তাহলে কি আমি এইচআইভি-তে আক্রান্ত হতে পারি? আমি এখন কি করতে পারি?

১। এইচআইভি টেস্ট কী? এটিই কি এইডস টেস্ট?

এইচআইভি টেস্ট হচ্ছে একটি উপায়, যা দ্বারা রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে কারো শরীরে এইচআইভি আছে কি-না নির্ণয় করা হয়। এই টেস্ট কারো এইডস হয়েছে কি-না তা কখনো প্রকাশ করে না। এইডস হচ্ছে এইচআইভি সংক্রমণের চূড়ান্ত পর্যায় এবং যখন কারো শরীরে এইডসের সুনির্দিষ্ট কিছু লক্ষণ দেখা দেয়, তখনই কেবল একজন অভিজ্ঞ ডাক্তার তা নির্ণয় করতে পারেন। সুতরাং এই টেস্ট শুধুমাত্র কারো এইচআইভি আছে কি-না, তা নির্ণয় করে।

২। বাংলাদেশে কোথায় কোথায় এইচআইভি পরীক্ষা (টেস্ট) করা যায়?

এইচআইভি টেস্ট একটি স্বেচ্ছামূলক পরীক্ষা। এই পরীক্ষাটি ব্যক্তি নিজের ইচ্ছায় কেন্দ্রে এসে করাতে পারেন। এই পরীক্ষার আগে ও পরে পরীক্ষা করাতে আসা ব্যক্তিকে প্রয়োজনীয় তথ্য ও পরামর্শ প্রদান করা হয়। তাছাড়া পরীক্ষার পর যদি এইচআইভির ভাইরাস ধরা পড়ে সে ক্ষেত্রে এইচআইভিতে আক্রান্ত ব্যক্তি কিভাবে এইচআইভি নিয়েও স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারেন সে সম্পর্কে কাউন্সেলর তাকে পরামর্শ দিয়ে থাকেন। তাই এইচআইভি টেস্টের সাথে কাউন্সেলিং (পরামর্শ)-এর ব্যবস্থা থাকে। নিম্নোক্ত স্থানগুলোতে এইচআইভি পরীক্ষা করা হয়। যেমন-

- সিএমএইচ (সম্মিলিত সামরিক হাসপাতাল)
- জাগরী, আইসিডিডিআর,বি, মহাখালি, ঢাকা
- মেরী স্টোপস-এর নির্ধারিত ক্লিনিকসমূহ
- বঙ্গবন্ধু মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়, শাহবাগ, ঢাকা
- এফএইচআই (FHI) পরিচালিত সকল মধুমিতা সুরক্ষা কেন্দ্রসমূহ, যেমন ঢাকা, চট্টগ্রাম, রাজশাহী, খুলনা, যশোর, বরিশাল, সিলেট, বগুড়া, ময়মনসিংহ, নাটোর ও কুমিল্লা।

- ব্র্যাক, ডেমিয়েন ফাউন্ডেশন ও বক্ষব্যাধি হাসপাতালের নির্দিষ্ট TB VCT কেন্দ্রসমূহ।

এ ছাড়াও দেশের কিছু কিছু মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতালে এইচআইভি টেস্ট করার ব্যবস্থা আছে।

৩। এইচআইভি টেস্ট করালে টেস্টের ফলাফল আমাকে কীভাবে সাহায্য করবে?

এইচআইভি টেস্ট করার কিছু সুবিধা রয়েছে। আপনার টেস্ট রেজাল্ট যদি নেগেটিভ হয়, তাহলে বুঝবেন আপনি এই ভাইরাসে আক্রান্ত নন। কিন্তু আপনার টেস্ট রেজাল্ট নেগেটিভ হলেও আপনি যদি ঝুঁকিপূর্ণ আচরণে অভ্যস্ত হয়ে থাকেন, তবে তিনমাস পরে পুনরায় টেস্ট করে নিশ্চিত হউন আপনি ভাইরাসে আক্রান্ত নন। আপনি এই তথ্য জানার পর নিজেকে তথা পরিবারকে রক্ষা করতে পারবেন সেইসব আচরণ পরিহার করে যার কারণে আপনার ও আপনার পরিবারের এই ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

আর আপনার রেজাল্ট যদি পজিটিভ হয়, তাহলে বুঝবেন আপনার শরীরে এইচআইভি আছে। এজন্য আপনাকে শরীরের প্রতি বেশি করে যত্ন নিতে হবে যেন অন্যান্য যৌনরোগ না আসতে পারে এবং আপনার কাছ থেকে যেন কেউ এইচআইভি-তে আক্রান্ত না হয়। একজন এইচআইভি পজেটিভ ব্যক্তি যদি তার স্বাস্থ্যের যত্ন নেন তাহলে তিনি অনেক বছর পর্যন্ত সুস্থভাবে বাঁচতে পারেন। সেজন্য তার উচিত পুষ্টিকর খাবার খাওয়া, মদ বা নেশা পরিহার করা, পূর্ণ বিশ্রাম নেওয়া, নিয়মিত ডাক্তার দেখানো, সুযোগ-সন্ধানী (Opportunistic) রোগের চিকিৎসা নেওয়া এবং সর্বোপরি মানসিক প্রশান্তিতে থাকার চেষ্টা করা। যে-ব্যক্তি জানেন তিনি একজন এইচআইভি পজিটিভ, তার দায়িত্ব অন্যকে রক্ষা করা। যখন তিনি জানতে পারবেন তার শরীরে এইচআইভি আছে, তখন তিনি প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করে তার পরিবার এবং অন্যান্য যৌনসঙ্গীকে রক্ষা করতে পারবেন।

৪। আমি এইচআইভিতে আক্রান্ত কি-না তা আমি জানতে চাই না। আমি যদি জানতে পারি তা হলে তা মেনে নেয়া আমার জন্য প্রায় অসম্ভব।

আপনি যদি সত্যিই এইচআইভি-তে আক্রান্ত হন, তাহলে আপনি জানুন কিংবা নাই জানুন, এই সত্যকে কখনোই বদলানো যাবে না যে, আপনি এইচআইভি দ্বারা সংক্রমিত। টেস্টের ফলাফল না জানলেও, আপনি এইচআইভি আক্রান্তই থেকে যাবেন।

কিন্তু আপনি যদি আপনার এইচআইভি রেজাল্ট জানেন, তাহলে আপনি আপনার আচরণে কিছু পরিবর্তন এনে যত বেশি দিন সম্ভব সুস্থ থাকতে পারবেন। অনেক এইচআইভি পজিটিভ ব্যক্তি স্বাভাবিকভাবে কর্মজীবন, পরিবারিক জীবন যাপন করছেন। তাদের ভবিষ্যৎ পরিকল্পনাও আছে। তারা ভালো পুষ্টিকর খাবার খাচ্ছেন, নিয়মিত ব্যায়াম করছেন, মদসহ যাবতীয় নেশা পরিহার করছেন এবং বন্ধু-বান্ধব, পরিবার ও আত্মীয়-স্বজনের সান্নিধ্যে থাকছেন।

আপনার পরিবার ও বন্ধুদের কাছে এখনো আপনার প্রয়োজন রয়েছে। আপনি এখনো একজন মূল্যবান ও প্রয়োজনীয় ব্যক্তি। সুতরাং এইচআইভি রেজাল্ট আপনাকে নতুনভাবে বেঁচে থাকতে প্রেরণা যোগাবে, মৃত্যু কামনা করতে নয়।

একজন কাউন্সেলরের সাথে কথা বলুন, যিনি আপনাকে কীভাবে স্বাস্থ্য ভালো রাখা যায় এবং সুখী জীবন যাপন করা যায়, তা ঠিক করতে সাহায্য করবেন।

আর আপনি যদি এইচআইভি আক্রান্ত না হন, টেস্ট রেজাল্ট আপনাকে অহেতুক দুশ্চিন্তা থেকে মুক্তি দেবে এবং আপনি এইচআইভি পাওয়ার ঝুঁকি এড়াতে পারবেন।

Health Sector, Dhaka Ahsania Mission
House-152/Ka, Block-Ka, Road- 6, PC Culture Housing Society
Shyamoli, Dhaka-1209, Bangladesh
Tel:+88 02 58151114, Phone: 01748 475523, 01777753143
Email: amic.dam@amic.org.bd, Web: www.amic.org.bd