एच०आई०वी० टेस्ट

(साधारण रूप से एड्स टेस्ट के नाम से भी जाना जाता है)

क्या आप टेस्ट करवाने के लिये सोच रहे हैं?

टेस्ट करवाने से पहले बहुत सारी चीज़ों के बारे में सोचना पड़ता है। इस पुस्तिका में एच०आई०वी० टेस्ट के दौरान होने वाली समस्याओं के बारे में बताया गया है। इस पुस्तिका में एच०आई०वी० टेस्ट क्या है, कैसे एच०आई०वी० टेस्ट किया जाता है और एच०आई०वी० टेस्ट का फल क्या होता है, इन सब के बारे में जानकारी दी गयी है।

कोई भी फैसला करने से पहले यह बहुत ज़रूरी सुझाव दिया जा रहा है कि आप एक अनुभवी सलाहकार से अपनी विशेष अवस्था के बारे में बात करें। हर व्यक्ति अलग है और सभी को अलग सवालों का सामना करना पड़ता है। इन सभी सवालों के बारे में ऐसे व्यक्ति से बात करनी चाहिये जो यह समझ सके कि यह टेस्ट आपको किस तरह से प्रभावित कर सकता है। यह आपको ज़्यादा आत्म-विश्वास देता है जिससे आप सही फ़ैसला ले सकते हैं।

इस बात को पक्का कर लें कि आप टेस्ट बहुत गुप्त तरीके से करायेगें। इस स्थिति के बारे में अपने कस्बे या शहर में पता करें।

क्या आपको संक्रमण का ख़तरा है?

एच०आई०वी० वह वायरस है जिसके कारण एड्स हो सकता है। इसका संक्रमण कुछ सीमित तरीकों द्वारा हो सकता है।

अगर कोई व्यक्ति एच०आई०वी० से सक्रंमित है तो उसके ख़ून, वीर्य, योनि स्राव में अधिक एच०आई०वी० हो सकते हैं जिससे वह दूसरे व्यक्ति को संक्रमित कर सकते हैं। एच०आई०वी० का संक्रमण केवल एक संक्रमित व्यक्ति का ख़ून, वीर्य, योनि स्राव दूसरे व्यक्ति के रक्त प्रवाह में जाने से हो सकता है। यह नीचे दिये हुये चार तरीकों की वजह से हो सकता है:

१. बिना कण्डोम के भेदित सेक्स (चाहे गुदा या योनि मैथुन) करने से।
कण्डोम का सही इस्तेमाल आपको और आपके यौन साथी को एच०आई०वी० के संक्रमण से सुरक्षा दे सकता है।

२. आपस में सुईयों या किसी अन्य प्रकार की इंजेक्शन का इस्तेमाल करने से।

अगर आप इंजेक्शन इस्तेमाल करते हैं, तो हर बार नई सुई का प्रयोग करें। हाथ पर चित्र गोदने वालों को हमेशा उबाली हुई सुई और नई या साफ़ रंग का

इस्तेमाल करना चाहिए।

३. गर्भावस्था के दौरान संक्रमित माँ से उसके बच्चे को।

४. संक्रमित ख़ून या ख़ून से बने पदार्थों के रक्त प्रवाह में मिलने से।

मुख मैथुन (स्त्री या पुरूष के जननांगों को चाटना/चूसना) करने से एच०आई०वी० संक्रमण के ख़तरे की सम्भावना कम रहती है।

टेस्ट का क्या मतलब होता है

ज़्यादातर एच०आई०वी० एन्टीबॉडी टेस्ट को एड्स टेस्ट कहा जाता है। लेकिन यह एड्स का टेस्ट नहीं है। एड्स रोगों के समूहों का नाम है, यह तब होता है जब शरीर के रोगों से लड़ने की क्षमता बिल्कुल न ट हो जाता है। यह एक जीवाणु के कारण होता है जिसे एच०आई०वी०-ह्यूमन इम्यून डेफिसिएन्सी वायरस कहते हैं। आपको टेस्ट से यह पता चलेगा कि आपको एच०आई०वी० संक्रमण है या नहीं, जो कि एड्स का कारण हो सकता है। टेस्ट से यह पता नहीं लगेगा कि आपको एड्स है।

एच०आई०वी० के संक्रमण होने के बावजूद भी आप स्वस्थ्य रह सकते हैं और एक लम्बी जिन्दगी गुज़ार सकते हैं।

यह टेस्ट एच०आई०वी० के लिये नहीं होता बल्कि रोगाणुओं के रोग प्रतिकारक तत्व (एन्टीबॉडी) के लिये होता है। जब कोई रोगाणु शरीर में प्रवेश करते हैं तब वह शरीर में मौजूद एन्टीबॉडी के कारण ही न ट हो पाते हैं। कुछ कारणों इनके बारे में हम नहीं जानते, एच०आई०वी० एन्टीबॉडी एच०आई०वी० को न ट नहीं करते।

जब एच०आई०वी० किसी के रक्त प्रवाह में प्रवेश करते हैं, तो हो सकता है कि ये एन्टीबॉडीज़ तुरन्त सक्रिय न हों। ज़्यादातर लोगों में ये संक्रमण के छः हफ्ते के बाद सक्रिय हो पाते हैं। एन्टीबॉडीज सक्रिय होने में तीन महीने तक ले सकते हैं। जब आपको लगे कि संक्रमण हो सकता है उससे कम-से-कम तीन महीनों के बाद जाँच करायें। कुछ लोगों ने छः महीने के बाद भी जाँच कराते हैं, जिससे इस बात का पता चल जाये कि उन्हें संक्रमण नहीं हुआ है।

निश्चित करना कि जाँच करानी है।

जानकारी

शायद आप जाँच कराना चाहते हो क्योंकि आप पता करना चाहते हो कि आपको एच०आई०वी०

संक्रमण हुआ है या नहीं। शायद आपको ऐसा लगे कि अपने जीवन के बारे में जितनी ज़्यादा जानकारी आपको है उतना ही आप अपने आप पर नियन्त्रण रख सकते हैं। शायद आपको भरोसा हो कि आपको संक्रमण नहीं हुआ है, लेकिन आप इस बात को पक्का करना चाहते हो। ऐसा करने में हो सकता है आप परेशान हों इसकी ख़ास वजह एक आम डर है।

आपको एच०आई०वी० है या नहीं इसकी जानकारी अगर नहीं है, तो यह बहुत दबाव पूर्ण हो सकता है। आपको ऐसा लग सकता है कि आपको एच०आई०वी० निगेटिव या पॉज़िटिव की जानकारी आपके जीवन को सही दिशा दिखाने में मदद करेगी।

और दूसरी तरफ, आपको शायद यह लगता होगा कि जानकारी न रखना ज़्यादा अच्छा है। आप शायद यह फैसला ले सकते हैं कि एच०आई०वी० पॉज़िटिव फल का सामना करना, न जानने की परेशानी से ज़्यादा मुश्किल है।

एच०आई०वी० के साथ ज़िन्दगी गुज़ारना बहुत कठिन हो सकता है। अगर आप बीमार नहीं हो तो आप कई सालों तक आराम से अपनी ज़िन्दगी गुज़ार सकते हैं। हम अभी तक यह नहीं जानते हैं कि हर व्यक्ति में एच०आई०वी० संक्रमण का परिणाम आख़िर में एड्स ही होता है। लेकिन अगर आपको जानकारी है कि आप कभी भी बीमार पड़ सकते हो या यह बहुत मुश्किल और चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

यह एक बहुत ही मुश्किल पसन्द हो सकती है। चाहे आप अपना एच०आई०वी० स्तर नहीं जानते हैं, फिर भी आप अपना और साथी का बचाव कर सकते हैं। इसके लिये सुरक्षित सेक्स और दवाइयों का इस्तेमाल करें।

टेस्ट के लिये जाना

टेस्ट के लिये तैयार होना

एच०आई०वी० टेस्ट आपके जीवन में बहुत ज़्यादा प्रभाव डाल सकता है। एच०आई०वी० टेस्ट करवाने से पहले यह सोचें कि आप क्यों टेस्ट करवाना चाहते हैं, एवं टेस्ट के अलग-अलग फल आपके जीवन में कैसे प्रभाव डालेगा।

हो सकता है कि आप कुछ लोगों से बात करना चाहें और उनसे मदद मागें। लेकिन पहले यह सोच लें कि आपके टेस्ट का फल, उन लोगों पर क्या असर कर सकता है और उनके साथ आपके सम्बन्धों पर कैसा प्रभाव डाल सकता है।

एच०आई०वी० टेस्ट के लिये जाना क टदायक और जी दुखाने वाला भी हो सकता है। किसी को साथ

में लेने से आपको तसल्ली मिल सकती है, पर इस बात को पक्का कर लें कि जिसको आप साथ ले जा रहे हैं उस पर आप टेस्ट के फल के बारे में भरोसा कर सकते हैं।

कहाँ जायें
कई प्राईवेट क्लीनिक्स् हैं जो टेस्ट करवाते हैं और कुछ सरकारी संस्थान भी टेस्ट करवा रहे हैं। पता कीजिये कि वह कितने अच्छे और भरोसमंद हैं, वहाँ कितनी गोपनीयता बरती जाती है, और वह बिना नाम जाने भी टेस्ट करते हैं या नहीं।

क्या आशा करें
टेस्ट के लिये थोड़ा सा ख़ून नमूने के लिये लिया जाता है। यह ख़ून का नमूना कई अलग-अलग तरह के टेस्ट के लिये इस्तेमाल होता है, जिससे सही परिणाम का पता चल सके। आपसे डॉक्टर कुछ व्यक्तिगत सवाल भी पूछ सकते हैं।

आपको टेस्ट के परिणाम के लिये तीन हफ्तों से भी ज्यादा इन्तज़ार करना पड़ सकता है।

निगेटिव रिज़ल्ट

निगेटिव रिज़ल्ट का मतलब हो सकता है कि आपको एच०आई०वी० नहीं है और अभी तक आपके रक्त में एच०आई०वी० के लिये एन्टीबॉडीज़ पैदा नहीं हुये हैं।

याद रखिये, कि यह टेस्ट एच०आई०वी० के एन्टीबॉडीज़ के लिये है। संक्रमण होने से तीन महीने तक एन्टीबॉडीज़ पैदा नहीं भी हो सकते हैं।

लेकिन याद रखिये, निगेटिव परिणाम आने का मतलब यह नहीं कि यह आज रात आपको एच०आई०वी० संक्रमण से सुरक्षा देगा।

पॉज़िटिव परिणाम

चाहे आप जितना भी अपने आपको तैयार क्यों न करें, पॉज़िटिव परिणाम आने पर जो सबसे आम प्रतिक्रिया होती है, वह उसे सुनकर लगने वाला झटका होता है। यह कई तरह का हो सकता है, सुख भ्रान्ति महसूस करना जैसे-"मैं यह पहले से जानता था", पूरी तरह से उम्मीद छोड़ देना इत्यादि। इस खबर और इसकी मतलब को समझने में समय लग सकता है। आप यह पक्का कर लें कि आप किसी संस्था या सहायता देने वाले नेटवर्कस् और/या एजेंसी को जानते हैं, जो आपका सही रास्ता दिखा सकता है।

पॉज़िटिव परिणाम के साथ समझौता

एक पॉज़िटिव परिणाम को स्वीकार करना, आपके और आपके आस-पास के लोगों के लिये मुश्किल हो सकता है, भले ही आप उनसे पहले ही बात कर चुके हों। आपके परिणाम के बारे में किसको जानना चाहिये यह तय करने में आपको दोहरी मुश्किल का सामना करना पड़ेगा। आपके परिणाम के बारे में किसको जानना चाहिये यह फैसला करने के लिये काफ़ी समय लीजिये। यह सोचिये कि जिसे आप बता रहे हो वे आपसे बिना पूछे किसी दूसरे को बतायेगा तो नहीं। इसमें माता-पिता, परिवार के दोस्त और जो लोग साथ में काम कर रहे हों वो भी शामिल हों। याद रखिये, इसमें जल्दी करने की कोई ज़रूरत नहीं है। अगर आपको लगता है, तो उस समय अपने फल के बारे में काउन्सलर से बात करें। जब आप तैयार हों तो आप चुनाव कर लें कि आप किन लोगों को फल के बारे में बतायें।

परिवार, साथी और दोस्तों को पॉज़िटिव रिज़ल्ट के बारे में बताने में ज़्यादातर लोगों को परेशानी होती है। क्योंकि वो लोग आपसे आपके यौन व्यवहार/ड्रग्स् के सेवन के बारे में सवाल पूछ सकते हैं। यह सब सवालों का सामना करना बहुत कठिन हो सकता है। आपके करीबी लोग आपका साथ दे रहे हैं या नहीं, एक काउन्सलर की सहायता लेना बहुत उपयोगी हो सकता है। यह आपके लिये बहुत अच्छा होगा अगर इसे पूरी गोपनीयता के साथ किया जाये, जिससे आपको निजी परिस्थितियों का सामना करने में मदद मिले। मदद तलाश करना कोई कमज़ोरी की निशानी नहीं है, या आप इसका सामना नहीं कर पा रहे हैं ऐसी कोई बात नहीं है। यह वास्तव में पॉज़िटिव रिज़ल्ट के साथ आपके सम्बन्ध बनाने के लिये पहला कदम है।

पॉज़िटिव रिजल्ट के क्या मायने हैं?

पॉज़ीटिव रिज़ल्ट बताता है कि आप एच०आई०वी० से ग्रसित हैं लेकिन यह आपके स्वास्थ्य के बारे में कुछ नहीं बताता। एच०आई०वी० ग्रसित लोग अलग-अलग परिस्थितियों का अनुभव कर सकता है जैसे-बिल्कुल ठीक एवं स्वस्थ्य रहना, या जान-लेवा बीमारियों का सामना करना इत्यादि। किसी भी व्यक्ति के संक्रमण के बारे में भवि यवाणी करना असम्भव है।

देख-रेख

अच्छी देखभाल के लिये यह ज़रूरी है कि आप अच्छी डॉक्टरी मदद लें।

इलाज

अपनी एच०आई०वी० स्थिति की जानकारी होने से सबसे बड़ा फायदा यह है कि तब आप अपने स्वास्थ्य और साथ-साथ अपनी सही देख-रेख कर सकते हैं।

स्वस्थ रहना

यदि आप एच०आई०वी० ग्रसित हैं तो आपको अपनी उचित देख-रेख करने के अन्य तरीके भी हैं जैसेः स्वस्थ आहार और नियमित व्यायाम। ऐसा माना जाता है कि हरपीस, अल्पाहार (कम खाना), ड्रग्स्,

शराब, धूम्रपान और अफीम के सेवन आदि के इस्तेमाल से एच०आई०वी० ग्रसित किसी भी व्यक्ति को एड्स होने का ख़तरा बढ़ जाता है। इसमें आपकी समझदारी होगी कि आप जल्द-से-जल्द इन सब चीजों को छोड़ दें। लेकिन इस तकलीफ की हालत में शराब या धूम्रपान छोड़ने से अगर आप ज़्यादा मुसीबत में पड़ते हो तो इसका उल्टा असर हो सकता है।

सेक्स

एच०आई०वी० पॉज़ीटिव होने पर, आपकी सेक्स के प्रति सोच बदल सकते हैं, लेकिन इसका यह अर्थ नहीं है कि आप अपने यौन जीवन के प्रति कड़ा रूख अपना लें। सुरक्षित सेक्स करने से आपके साथी का एच०आई०वी० से बचाव होता है, और आपको यौन रोगों से सुरक्षा देता है जो आपको हानि पहुँचा सकते हैं। सुरक्षित यौन सम्बन्ध दोनों स्थितियों में समान है, चाहे आप पॉजीटिव हों या निगेटिव।

गुदा और योनि मैथुन में कण्डोम का सही इस्तेमाल करने से यह एच०आई०वी० के ख़िलाफ रूकावट का काम करता है। बिना कण्डोम के मुख मैथुन करना भेदित सेक्स करने से अधिक सुरक्षित है। फिर भी यदि आप अतिरिक्त सुरक्षा चाहते हैं तो कण्डोम का इस्तेमाल करें।

चुम्बन, चाटना, शरीर रगड़ना और पारस्परिक हस्तमैथुन सुरक्षित हैं, लेकिन सेक्स टॉयज़् अर्थात वाइब्रेटर और डिलडोस् का आपस में परस्पर इस्तेमाल न करें।

रिमिंग (मुख-गुदा सम्पर्क) से एच०आई०वी० संक्रमण नहीं होता है लेकिन ऐसे व्यक्ति जो एच०आई०वी० संक्रमित हैं, उनको रिमिंग करने से हेपेटाइटिस, परजीवी या अन्य संक्रमण होने का ख़तरा रहता हैं। हेपेटाइटिस-बी के लिये वेक्सीन उपलब्ध है, जो कुछ एच०आई०वी० संक्रमित लोगों को दी जाती हैं।

अपनी एच०आई०वी० स्थिति के बारे में यौन साथी को बताना एक मुश्किल सवाल हो सकता है। अगर आप हमेशा सुरक्षित सेक्स करते हैं, तो शायद आपको यह लगता होगा कि यह बात लोगों को बताने की ज़रूरत नहीं है। या आप अगर यह बात बताते हैं तो शायद आप ज़्यादा अच्छा महसूस कर सकते हैं।

ऐसा भी हो सकता है कि आप शुरूआत में सेक्स करना पूरी तरह छोड़ दें। यह एक सामान्य और आम बात है। फिर भी, अगर इस वजह से आप परेशान हो रहे हैं तो इसका मतलब है कि आपको मदद की ज़रूरत है।

पत्नियाँ और बच्चे

यदि आप विवाहित है और आपका परिणाम पॉज़ीटिव आता है तो आपको अपनी पत्नी की जाँच करवानी की ज़रूरत है। यदि आपके बहुत कम उम्र के बच्चे हैं तब उनकी भी जाँच करवाने की ज़रूरत है। इस मुद्दे से उबरने के लिये सही रास्ता है कि अपने काउन्सलर से मदद लें।

बच्चों को जोखिम

किसी एच०आई०वी० संक्रमित व्यक्ति द्वारा शिशु या बच्चे की देख-रेख करने से संक्रमण का ख़तरा नहीं होता है। एच०आई०वी० संक्रमित व्यक्ति के खाना बनाने और उसे खाने से एच०आई०वी० प्रवेश नहीं करता है। चुम्बन और लाड़-दुलार पूर्णतया ठीक-ठाक है।

टैरेन्स हिगिन्स ट्रस्ट, यू०के० ब्रोचर से अपनाया हुआ।