ಹೆಚ್ ಐ ಏ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿ ಟೆಸ್ಟ್

(ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ)

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೊಂದಲು ಆಲೋಚಿಸಿರುವಿರಾ?

ಇದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ನೀವು ಆಲೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಾಖಲೆಯು ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅಧಿಕವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಪಡೆಯಬಯಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂತಹುದು. ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶದ ಅರ್ಥವೇನು?

ನೀವು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ನೀವು ಅನುಭವಸ್ಥ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾಕಾರರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷದವಾಗಿ ತಿಳಿಸ ಬೇಕು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರೊ ಅಂತಹವರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವರು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಸ ಬಲ್ಲರು. ನಂತರ ನೀವು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಇದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರೆಂದು ಅರಿಯಬೇಕು. ಅದರ ಗೌಪ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಗರ ಅಥವಾ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

ನೀವು ಏನಾದರೂ ಇದರಿಂದ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದೀರಾ?

ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಏಯ್‌ಡ್ಸ್‌ಗೆ ರಹದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಅದು ಅತಿಕಡಿಮೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಕೀಟಾಣುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ವೀರ್ಯ ಅಥವಾ ಯೋನಿದ್ರವದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ ಐ ವಿಯನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಯು ಅದರಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಯು ಕೇವಲ ರಕ್ತ ವೀರ್ಯ ಅಥವಾ ಯೋನಿದ್ರವವು ಇತರರಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದು ರಕ್ತ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಗ
ಅದು ಹರಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಲ್ಕು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಹರಡ ಬಹುದು.

1. ಯೋನಿ ಅಥವಾ ಗುದಮೈಥುನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ – ಕಾಂಡೂಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ಕಾಂಡೂಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಹಚಾರಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ರೋಗ ಅಂಟುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

2. ಸೂಜಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಚುಚ್ಚುವ ಪಧಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೀವು ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಸೂಜಿ ಅಥವಾ ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುವಾಗಲಿ ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸದೇ ಆಗಿರಬೇಕು.
ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಯಾವಾಗಲು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದ ಸೂಜಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಶಾಯಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕು.

3. ಗರ್ಭದರಿಸಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡ ಬಹುದು.

4. ರಕ್ತದಾನದಿಂದ ಪಡೆದ ರಕ್ತವನ್ನು ಪುನಃ ರಕ್ತ ನಾಳದೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ.
ಮುಖಮೈಥುನ (ಬಾಯಿಯಿಂದ ಪುರುಷರ ಶಿಶ್ನವನ್ನಾಗಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಯೋನಿಯಾನ್ನಾಗಲಿ ಚೀಪಿ, ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದ) ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬುದರ ಅರ್ಥವೇನು?

ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಏಯ್‌ಡ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಏಯ್‌ಡ್ಸ್ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ನಡೆಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲ. ಏಯ್‌ಡ್ಸ್ ಎಂಬುದು ರೋಗಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ನೀಡಲ್ಪಟ್ಟ ನಾಮಾಂಕಿತ ವಾಗಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಸತ್ವಗಳು ಹೀನವಾಗಿ ಕುಸಿದು ಬೀಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗವು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕೀಟಾಣು ಹೆಚ್ ಐ ವಿ (ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯುನೊ ಡೆಫಿಶಿಯೆಸ್ಸಿ ವೈರಸ್) ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವಾಗುವುದೇನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಕೀಟಾಣು - ಏಯ್‌ಡ್ಸ್‌ನ್ನು ಉಂಟಾಮಾಡುವಂತಹದು ಇರುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿ ಏಯ್‌ಡ್ಸ್ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲೂ ಸಹ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ವಂತರಾಗಿರ ಬಹುದು. ಅಧಿಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಿಸ ಬಹುದು.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆದರೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡೀಸ್‌ನ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು. ಯಾವುದೇ ಕೀಟಾಣುವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹವು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ದೇಹವು ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಾನೇ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಷೇಶ ವಸ್ತುವಾದ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಯಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾರ ರಕ್ತ ವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಹರಿದರೂ ಸಹ, ಈ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಚುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟ ಆರು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿಕಾಣಲು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸಹ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರವೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳ ಪಡಲು ಆದೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ವೈರಸ್ ಕೀಟಾಣು ಇಲ್ಲ ವೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ವರದಿಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು

ಅರಿಯುವುದು

ನೀವು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅರಿತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತವನ್ನು ನಿಯಾಂತ್ರಣವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ನೀವೆ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಯಿಂದ ಭಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದರೂ ಸಹ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಶ್ಚಯಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಉಂಟಾದಾಗ, ಇದು ಕೆಲವು ನಿಶ್ಚಯದ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಇರ ಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಭೀತಿಯಿಂದಲಾದರೂ ಆಗ ಬಹುದು.

ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣ, ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತರೆ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಅದರ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಾಗಿ ಅದನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸ ಬಹುದು ಅರಿಯದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಚಿಂತಿಸುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಅರಿತು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು ನಿಗಾವಹಿಸಬಹುದು.

ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವಿಸಲು ಕಷ್ಟ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲತಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳು ಜೀವಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಎಯ್‌ಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಬಾಧಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಇಂದಿಗೂ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಂದಿಯಾಗೂವುದು ಖಂಡಿತ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯ ಬೇಕಾದ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಒಂದು ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕೆಲಸವೆ ಆಗಿದೆ ನೀವು ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾವಿಧಾನ ಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸ ಬಹುದು. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಾಗ :

ನಡೆಸಬೇಕಾದ ತಯಾರಿ :

ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ನಿಮ್ಮ ಬಾಳಿನ ಮೇಲೆ ಅತೀವ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಚಿಂತಿಸಿ ಅದು ಬೇಕಾಗಿದೆಯೆ, ಇತರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪಲಿತಾಂಶದಂತೆ ಇದೂ ಸಹ ನಿಮಗೆ ಆಪತು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಜನರೊಡನೆ ಅರಿತವರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅವರ ಸಹಕಾರ, ಸಹಾಯ ಪಡೆಯ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಅವರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೇಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಯೋಚಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದು ತ್ರಾಸದಾಯಕವಾಗ ಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಭಯತರಬಹುದು. ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಲು ಅನುಮೊದಿಸಬಹುದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಅರಿಯಲು ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕಸ್ಥರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರಿ.

ಎಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಡೆಯಬೇಕು

ನೂರಾರು ಖಾಸಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಲವಾರು ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ನಂಬಬಹುದಂತಹುದು, ಅವುಗಳು ಎಷ್ಟು ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡು ಅನಾಮಿಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಏನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ?

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಸಂಶೋದನೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಲವಾರು ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು.

ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಲು ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಗೆಟಿವ್ ಫಲಿತಾಂಶ

ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಗಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಇನ್ನೂ ವೃದ್ದಿಸಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದು ಕೇವಲ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಗಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬುದು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿರಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳು ಸೋಂಕಿನ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೂ ಕಾಣಿಸದೇ ಇರಬಹುದು.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಈ ನೆಗೆಟಿವ್ ಫಲಿತಾಂಶವು ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಯ ವಿರುದ್ದ ರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು ರಾತ್ರಿಯೊಳಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರಬಹುದು.

ಪಾಸಿಟಿವ್ ಫಲಿತಾಂಶ

ಈ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದಾಗ ಎಷ್ಟೇ ಧೈರ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆಪಘಾತ ಖಂಡಿತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ‘ನನಗೆ ಮೊದಲೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು’ ಎಂಬ ಸಂತುಷ್ಠಿ ಆಗ ಬಹುದು ಅಥವಾ ಭರವಸೆಯನ್ನು ತೊರೆದು ನಿರಾಶನಾಗಬಹುದು. ಈ ಒಂದು ಸುದ್ದಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮನದಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಚಿಂತಿಸುವಂತೆ

ಮಾಡಿ ಅದರ ಅರ್ಥಗ್ರಹಿಸಲು ಬಹಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯನೀಡಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿ / ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲು ಅವಲಂಬಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಫಲಿತಾಂಶದ ನಂತರದ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಪಾಸಿಟಿವ್ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕೆಲಸವಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು, ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದವರು ಎಲ್ಲರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈಗ ನೀವು ಯಾರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು, ಬಿಡುವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಉ..ಯಸಂಕಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವಿರಿ. ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ನೀವು ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಯೋಚಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು – ಇತರರು ಈ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳದೆ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಹಚಾರಿಗಳು, ಕುಟ್ಟುಂಬದ ಮಿತ್ರರು ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವಸರದ ನಿರ್ಧಾರ ಬೇಡ. ಈ ನಡುವೆ ನೀವು ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಕಂಡು ಸಮಾಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಆನಂತರ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಸಹಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಿತ್ರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದಾಗ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಮಾಧಕ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ತ್ರಾಸನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಿಣಿತರಾದ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾಕಾರರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗುತುದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧುಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗಲಾರರು. ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯೆಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಸಹಾಯವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ತೋರುವುದಕ್ಕಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವ ವಾಸಿಮಾಡಲು ತೊಡಗುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ.

ಪಾಸಿಟಿವ್ ರಿಸಲ್ಟ್ – ಫಲಿತಾಂಶದ ಅರ್ಥವೇನು?

ಪಾಸಿಟಿವ್ ಫಲಿತಾಂಶ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಇದೆಯೆಂದು ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನು ಹೇಳಲಾಗದು. ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದಿಂದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕಾರಕ ಜೀವನವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ತುತ್ತಾಗಿ ಬಳಲಬಹುದು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಇರುವುದೆಂದು ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗದು.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು :

ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದದು ಏನೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ದಾಖಲಾತಿ ಹೊಂದಿರುವುದು.

ಉಪಚಾರಗಳು ರೋಗ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಗಳು

ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದ ನಂತರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಂತೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದಿಂದ ಇರಬೇಕು

ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದನಂತರ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಚರ್ಮರೋಗ, ಖಿನ್ನತೆ, ಸತ್ವವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಾಧಕ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಮದ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಆಫೀಮು ಸೇವನೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿಯು ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ಗೆ ತಿರುಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳವನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕೆಲವು ಚಟಗಳು – ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಇವುಗಳು ಬೇಸರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಣಿಕಸಮಾಧಾನ ನೀಡ ಬಹುದಾದರೂ ಇವು ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಅಂಧಕಾರವಾಗಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ :

ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ನಿಮಗಾಗಿದೆಯೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗವು ನಿಮ್ಮ ಸಹಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಬಾರದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ನಿಮಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಗುಹ್ಯ ಗುಪ್ತ ರೋಗಗಳು ಅಂಟದಂತೆ, ತೊಂದರೆ ಕೊಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸಬಹುದು. ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗ ವಿಧಾನವು ನಿಮಗೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಅಥವಾ ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಗಿರಲಿ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ.

ಕಾಂಡೂಮ್‌ಗಳು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಹರಡಲು ತಡೆಗೋಡೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದಂತಾಗಿ ಗುಧ ಅಥವಾ ಯೋನಿ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮುಖಮೈಥುನವು ಒಳಹೊಕ್ಕು ಮರ್ಮಭೇದಾದ ಸಂಭೋಗಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದುದ್ದು. ಇವರಲ್ಲೂ ಸಹ ಕಾಂಡೂಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸುಖಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಮುತ್ತಿಡುವುದು, ನೆಕ್ಕುವುದು, ದೇಹವನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಭೋಗ ವಿಧಾನಗಳು. ಆದರೆ ಕಾಮದ ಆಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೃತಕ ಶಿಶ್ನ (ಡಿಲ್‌ಡೊ)ಗಳನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಗುದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಸವರಿ, ಚೀಪುವುದು, ಮುಖ, ಗುದ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಇದರ ಬದಲಿಗೆ ಇತರ ಗುಹ್ಯರೋಗಗಳು, ಕೀಟಾಣುಗಳು, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳವಿದೆ. ಹೆಪಟೈಟಿಸಿ ಬಿ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಹೊಂದಿಸುವ ರೋಗಿಗೆ ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖನೀಡುವ ಮಿತ್ರರಿಗೆ, ಸಹಚಾರಿಗಳಿಗೆ, ಸಂಭೋಗ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದು ಬಿಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಿರಾದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಹಜವಾದ ಮತ್ತು ಮಾಮುಲಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಇದು ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟಕರ ಎನಿಸಿದಾಗ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾದವರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಪತ್ನಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು

ನೀವು ವಿವಾಹಿತರಾಗಿದ್ದು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದಾಗ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೂ, ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾಕಾರರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ, ಉತ್ತಮವೆನಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳು

ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವರೀತಿಯ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಧಿಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಇರುವವರು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ ನೀಡುವುದರಿಂದಾಗಲಿ, ಮುದ್ದಿಸುವುದು, ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇದಾವುದರಿಂದಲೂ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಯು ಇಲ್ಲ.