H.I.V. ஆன்டிபாடி சோதனை (பொதுவான AIDS சோதனை என்று சொல்லப்படுகின்ற சோதனை)

HIV ஆன்டிபாடி சோதனை

(பொதுவான AIDS சோதனை என்று சொல்லப்படுகின்ற சோதனை)

சோதனை செய்து கொள்ள நினைத்து கொண்டிருக்கின்றீர்களா?

சோதனைக்கு உட்பட முடிவெடுக்கும் முன் பலவிதமான விஷயங்கள் பற்றி சிந்தனை செய்ய வேண்டியிருக்கின்றது. இந்த சோதனை என்பது என்ன, எப்படி சோதனை செய்வது? சோதனையின் முடிவுகள் என்பது என்ன? என்பதை பற்றிய விவரங்கள் மற்றும் நீங்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகள் ஆகியவற்றை பற்றி விளக்கும்.

நீங்கள் முடிவு எடுக்கும் முன்னர், நீங்கள் அனுபவம் வாய்ந்த ஆலோசகரை சந்தித்து உங்களுடைய சூழ்நிலையை எடுத்துக் கூறுமாறு உறுதியாக பரிந்துரைக்கின்றது. ஒவ்வொருவரும் மாறுபட்டிருக்கின்றனர். ஒவ்வொருவரும் பல வேறுப்பட்ட கேள்விகளின் தொகுப்பை சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். அவர் ஒருவர் சோதனையின் முடிவு உங்களை எப்படி பாதிக்கும் என்று தெரிந்து கொண்டு, நம்ப தகுந்த முடிவுகளை எடுக்க உதவி புரிகின்றாரோ அவரிடம் உங்களுக்குள் உருவாகியிருக்கும் கேள்விகளை கேளுங்கள்.

மிக உறுதியான இரகசியம் காப்பதுடன் சோதனைக்கு உட்படுவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய ஊரில் உள்ள சூழ்நிலையை தெரிந்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் அபாயத்தில் இருக்கின்றீர்களா?

HIV என்ற கிருமி AIDS நிலைக்கு அழைத்துச்செல்லும், மிகக்குறைந்த எண்ணிக்கையிலான வழிகளில் மட்டும் பரவும். யாராவது ஒருவர் HIV யால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அவருடைய இரத்தம், விந்து / மதனநீர் போன்றவற்றில் மட்டும் மற்றொருவருக்கு தொற்றுவதற்கு தேவையான அளவு வைரஸ் கிருமி இருக்கும். பாதிக்கப்பட்ட நபருடைய இரத்தம், விந்து / மதனநீர் பரிமாற்றத்தின் மூலமாக மட்டும் மற்றொருவருடைய இரத்த ஓட்டத்தில் கலக்கும் அவை நான்கு வழிகளில் மட்டுமே நடக்கும்.

1. ஆணுறை இல்லாமல் உட்புகுத்தி செலுத்தும் உறவு (ஆசனவாயிலோ, பிறப்புறுப்பிலோ) ஆணுறையை உபயோகிப்பது உங்களையும் உங்களது உறவு துணையையும் HIV லிருந்து காப்பாற்றும்.

2. ஊசிகளை பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அல்லது வேறு உட்செலுத்தும் கருவிகள் மூலம்.

3. உங்களுக்கு ஊசிகள் பயன்படுத்தும் பொழுது ஒவ்வொரு முறையும் புது கருவிகளை மட்டும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

4. பச்சை குத்துபவர்கள் நன்கு சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஊசிகளையும் புதிய மையையும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

5. கர்ப்ப காலத்தில் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு.

6. நோய் தொற்றிய இயந்திரம் மற்றும் இரத்த சம்பந்தமான பொருட்கள் மூலமாக மற்றொருவருடைய இரத்த ஓட்டத்தில் கலக்கும் பொழுது.

வாய்வழி உறவில் ஈடுபடும் பொழுது (பெண்ணுறுப்பை நக்குவதன் மூலம் அல்லது ஆணுறுப்பை சுவைப்பதன் மூலம்) மிகக் குறைந்த அளவிலாள HIV தொற்றுதல் உண்டு.

சோதனை என்பதன் பொருள் என்ன?

HIV சோதனை என்பது எல்லோராலும் AIDS சோதனை என்று கூறப்படுகின்றது. ஆனால் இது AIDS க்கான சோதனை அல்ல. AIDS என்பது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவதனால் உண்டாகும் நோய்களின் தொகுப்பின் பெயர் மட்டுமேயாகும் இதற்கு காரணம் HIV என்ற கிருமி ஆகும். அதாவது மனிதனின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை குறைக்கும் கிருமி (Human Immuno deficiency virus). சோதனையில் உங்களுக்கு HIV இருக்கின்றதா இல்லையா என்று தெரிந்துவிடும். இந்த வைரஸ் AIDS க்கு காரணமாகும். ஆனால் இச்சோதனையில் உங்களுக்கு AIDS உள்ளதா இல்லையா என்று கூற முடியாது.

உங்களுக்கு HIV இருந்தாலும் உங்கள் உடல் நன்றாக இருந்தால், நீங்கள் நீண்ட நாட்களுக்கு நன்றாக இருக்கலாம்.

இச்சோதனை HIV க்கான சோதனை கூட இல்லை, அது வைரஸ்க்கான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி சோதனை. உங்கள் உடலில் ஏதேனும் வைரஸ் கிருமி நுழைந்தால், உடலில் உள்ள வெள்ளை அணுக்கள் அதனை அழித்துவிடும். அவ்வாறான வழிகளில் ஒன்று, உடல் ஒரு விசேஷமான பொருளை வைரஸை கொல்வதற்கு உருவாக்கின்றது. அந்த விசேஷமான பொருளான ஆன்பாடிக்கு HIV பற்றி தெரியாததால் அதை அழிப்பதில்லை.

யாராவது ஒருவரின் இரத்த ஓட்டத்தில் நுழைந்தவுடன், இந்த ஆன்டிபாடி நேரடியாக தோன்றுவதில்லை. பெருவாரியான மக்களுக்கு ஆன்டி–பாடி. HIV நுழைந்த ஆறு வாரங்கள் கழித்தே தோன்றுகின்றது. HIV வைரஸ் தாக்கிய மூன்று மாதங்கள் கழித்தே ஆன்டிபாடிகள் தோன்றுகின்றன. மருத்துவ மனைகள் HIV தாக்கிய 3 மாதங்கள் கழித்தே சோதனைக்கு செல்ல அறிவுறுத்துகின்றன. சில நபர்களுக்கு 6 மாதத்திற்கு பிறகு ஒரு முறை சோதனைக்கு செல்ல கேட்டுக்கொள்ளபடுகின்றன. இது ஒரு உறுதிபடுத்தும் சோதனையே.

சோதனைக்கு செல்வதா இல்லையா என்று முடிவுக்கு வருதல்

தெரிந்து கொள்ளல்:

HIV உங்களை தாக்கியதா இல்லையா என்று தெரிந்து கொள்ள சோதனைக்கு செல்ல வேண்டியதாய் இருக்கின்றது. உங்கள் வாழ்க்கை உங்களுக்கு அதிக கட்டுப்பாட்டை கொடுப்பதைப்பற்றி எவ்வளவு தெரிந்து கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு தெரிந்து கொள்ள நினைக்கலாம். உங்களுக்கு HIV தாக்கியிருக்காது என்று நம்பியிருக்கலாம். ஆனால், அதை முழுவதும் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டியதாய் இருக்கின்றது. ஒரு சில குறிப்பிட்ட காரணங்களால் உங்களுக்கு HIV தாக்கியிருக்கலாம் என்று வருத்தப்பட்டு கொண்டிருக்கலாம். அல்லது ஒரு பொதுவான பயமாகவும் இருக்கலாம். HIV யின் நிலையைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளாமல் இருப்பது உங்களுக்கு மன உளைச்சலை தரக்கூடும். HIV தாக்கியிருக்கின்றது அல்லது தாக்கவில்லையென்று

ஏதாவது ஒரு முடிவை பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நினைக்கலாம். அப்படி தெரிந்து கொள்ளும் பட்சத்தில் உங்களின் வாழ்க்கை திசையை மாற்றி கொண்டு வாழ இயலும்.

மற்றொரு வகையில், தெரிந்து கொள்ளாமல் இருப்பதே மேல் என்று நினைக்கலாம். சோதனையின் முடிவு பற்றி தெரியாமல் இருக்கும் கவலையை விட HIV தாக்கியிருக்கின்றது என்பது மிக கடினமான ஒன்றாக இருக்கும் என்று நீங்கள் முடிவு செய்யலாம்.

HIV யுடன் கோட்பாடுகளுடன் வாழ்வது என்பது மிக கடினமாக ஒன்று. நீங்கள் உடல் நலக்குறைவு இல்லாமல் இருந்தால் நீங்கள் பல வருடங்கள் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். HIV யுடன் வாழும் ஒவ்வொருவரும் AIDS என்ற நிலைக்கு செல்கிறார்கள் என்பதை பற்றி எங்களுக்கு தெரிந்திருக்கவில்லை .

சோதனைக்கு செல்ல வேண்டும் என்று முடிவு எடுப்பது மிகக் கடினமான ஒன்று. HIV தொற்றியிருக்கின்றதோ, இல்லையோ உங்களின் நிலையை தெரிந்து கொண்டால், நீங்கள் பாதுகாப்பான உடலுறவையும் பாதுகாப்பான மருந்துகளை உபயோகிப்பதன் மூலம் நீங்கள் உங்களையும், உங்களின் உறவு துணையையும் பாதுகாத்து கொள்ள முடியும்.

சோதனைக்கு செல்லுதல் சோதனைக்கு தயார்படுத்தி கொள்ளல்

HIV சோதனையானது உங்களின் வாழ்க்கையில் மிகப்பெரிய பாதிப்பை உண்டாக்கும் சோதனைக்கு செல்லும் முன் அதனுடைய காரணங்களை சிரத்தையுடன் சிந்தித்து பாருங்கள். மற்றும், அதன் மூலமாக உருவாகும் பல்வேறு விதமான முடிவுகள் தங்களை எப்படி பாதிக்கும் என்பதை உணருங்கள்.

நீங்கள் மனம்விட்டு பேசுவதற்கும் அவர்களின் ஆதரவை பெறுவதற்கும் மக்கள் உள்ளனர். ஆனால் உங்களின் சோதனை முடிவு அவர்களையும் மற்றும் அவர்களுடனான உங்களின் உறவு முறை எப்படி பாதிக்கும் என்று முதலில் யோசனை செய்யுங்கள்.

சோதனைக்கு செல்வது என்பது மிகவும் மன அழுத்தத்தையும் அதிர்ச்சியையும் தரும். சோதனைக்கு செல்லும் பொழுது, யாரேனும் ஒருவரை உடன் அழைத்துச் செல்வது உங்களின் பயத்தை நீக்கி ஆதரவை தரும். அவ்வாறு உடன் அழைத்து செல்பவர் உங்களின் சோதனை முடிவுகளை காப்பாற்ற கூடியவராக இருக்கின்றாரா என்று உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

சோதனைக்கு எங்கே செல்வது

HIV சோதனை செய்வதற்கு பல தனியார் மருத்துவமனைகள் பெருகிக் கொண்டு வருகின்றன இச்சோதனையை செய்ய பல அரசாங்க மருத்துவ மனைகள் உள்ளன. இவ்வாறான சோதனை சாலைகள் சிறந்ததா? நம்பக்கூடியதா? சோதனையின் முடிவுகளை இரகசியம் காப்பார்களா? மற்றும் உங்களின் முழு விவரங்கள் கேட்காமல் பரிசோதனை செய்வார்களா? என்றும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்களின் எதிர்பார்ப்பு என்ன

சோதனைக்கு இரத்த மாதிரி மட்டுமே தேவைப்படும் இந்த இரத்தம் மாதிரி, பல்வேறு சோதனைக்கு உட்படுத்தபட்டு முடிவுகள் சரியானவையா என்று உறுதி செய்யப்படும். மருத்துவர் தங்களின் அந்தரங்க வாழ்க்கை பற்றிய கேள்விகளை கேட்கலாம். நீங்கள் 3 வார காலம் தங்களுடைய முடிவை தெரிந்து கொள்ள காத்திருக்க வேண்டும்.

எதிர்மறை முடிவுகள் (Negative Results)

எதிர்மறையான முடிவு தங்களுக்கு HIV இல்லை என்றோ அல்லது HIV யினுடைய ஆண்டிபாடி உருவாகவில்லை என்றோ இருவேறு பொருள்படும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

இச்சோதனையானது HIV -க்கான ஆன்டிபாடி சோதனை மட்டுமே. ஆன்டிபாடிகள் தொற்றுதல் ஏற்பட்டு 3 மாதங்களுக்கு பிறகே தோன்றுகின்றன.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

இன்று பகலின் எதிர்மறையான முடிவு இரவில் HIV தொற்றுக்கு எதிரான பாதுகாப்பு அல்ல.

நேர்மறை முடிவு (Positive Result)

எவ்வளவுதான் நீங்கள் உங்களை தயார்படுத்திக் கொண்டிருந்தாலும், பரிசோதனையின் முடிவு நேர்மறையாக வருகையில் உங்களின் எதிர் செயல் பொதுவாக அதிர்ச்சியாகத்தான் இருக்கும். ''இது முன்பே எனக்கு தெரிந்த ஒன்றுதான்'' என்று விரக்தி ஏற்படலாம். அந்த விரக்தியிலிருந்து விடுபட வெகுநாட்கள் ஆகும். உங்களுக்கு ஆதரவாக செயல்பட கூட்டமைப்பு உள்ளது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். மற்று, முகவர்கள் உங்களுக்கு உதவி செய்து வழி நடத்துவார்கள்.

முடிவுகளை சந்தித்தல்

பரிசோதனையின் முடிவு நேர்மறையாக இருப்பது உங்களுக்கும், உங்களை சார்ந்தவர்களை ஏற்கனவே தயார்படுத்தி வைத்திருந்தாலும் அவர்களுக்கும் கடினமாக இருக்கும். இன்னும் யாருக்கெல்லாம் பரிசோதனை முடிவுகளை சொல்லலாம் என்ற இக்கட்டான நிலையை சந்திக்க வேண்டியிருக்கும்.

நீங்கள் யாருக்கெல்லாம் பரிசோதனையின் முடிவினை கூறலாம் என்று முடிவெடுக்க நிறைய நேரம் / காலம் எடுத்து கொள்வது மிக நல்ல யோசனையாகும்.

மற்றவர்கள் உங்கள் அனுமதியில்லாமல் இவ்விசயத்தை பரப்புவர்களா? என்று யோசியுங்கள். மற்றவர்கள் என்பது, உறவு துணை, குடும்ப நண்பர்கள் மற்றும் உங்கள் உடன் பணிபுரிபவர்கள் ஆகும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

விரைவாக முடிவெடுக்க வேண்டாம். அதே சமயத்தில், உங்களுக்கு தேவையானால், ஆலோசகருடன் உங்களின் பரிசோதனையின் முடிவை பற்றி

உரையாடுங்கள். அதன் பிறகு நீங்கள் தயாராக இருக்கும் பட்ச்சத்தில் யாரிடமெல்லாம் கூறலாம் என்று தேர்ந்தெடுத்து முடிவு செய்யுங்கள்.

எல்லோரும் சந்திக்கும் ஒரு பிரச்சனை என்னவென்றால் தன்னுடைய பரிசோதனையின் நேர்மறை (Positive) முடிவினை தன்னுடைய துணைவருக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் மற்றும் நண்பர்களுக்கும் கூறும் பொழுது தன்னுடைய பாலியல் நடவடிக்கை (Sexual activities) மருந்து, (Drug) உட்கொள்ளும் நடவடிக்கையை பற்றிய கேள்விகளை சந்திக்க நேரிடும். இது ஒரு மிக கடினமான ஒன்றாகும்.

உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களின் ஆதரவு தேவையோ இல்லையோ, நீங்கள் ஆலோசகரை அணுகி கலந்தாலோசிப்பது உங்களுக்கு பயனுள்ளதாகும். நீங்கள் அவ்வாறு கூறாத பொழுது, அதை முழு இரகசியமாகவும், உங்களுடைய சூழ்நிலையை நீங்கள் சமாளிப்பதற்கு உங்களுக்கு அவர் உதவி புரிவார். இவ்வாறு உதவிகோருவது என்பது உங்களுடைய பலவீனமோ அல்லது திறம்பட சமாளிக்க முடியாமையின் அறிகுறியோ அல்ல. இது உண்மையிலேயே பரிசோதனையின் முடிவை மேற்கொள்ள முதல் அடியாகும்.

நேர்மறை முடிவு என்பதன் பொருள் என்ன?

நேர்மறை முடிவு - என்பது உங்களுக்கு HIV - யை பற்றி மட்டுமே கூறுகின்றது. மாறாக உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தை பற்றி எதுவும் கூறவில்லை. HIV-யுடன் வாழ்பவர்கள் நல்ல மற்றும் ஆரோக்கியமான நிலையிலிருந்து வாழ்க்கையை பயமுறுத்துகின்ற மோசமான உடல்நல கேடுவரை பலநிலையில் வாழ்கிறார்கள். தனிப்பட்ட ஒருவரின் நோய் தொற்றுதலை பற்றி சம்பவம் நடக்கும் என்று முன்னரே கூறுவது என்பது முடியாத காரியம்.

உங்களை நீங்களே கவனித்துகொள்ளுதல்

மருந்துகளின் தார்மீக ஆதரவை பெறுவது என்பது மிக முக்கியமாக நினைக்க கூடிய விசயமாகும்.

சிகிச்சை

நீங்கள் HIV பாசிட்டிவ்வாக இருக்கும் பொழுது, உங்களின் HIV-யின் நிலை தெரிந்திருந்தால், உடல் ஆரோக்கியத்தை தொடர்ந்து கவனித்து கொள்ளவும் அதற்கு தேவையான சிகிச்சை எடுத்து, உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்ள முடியும்.

ஆரோக்கியத்தை காப்பாற்றிக் கொள்ளல்

நீங்கள் பாசிட்டிவ்வாக இருக்கும்பொழுது பலவித நடவடிக்கைளை மேற்கொண்டு உங்களின் ஆரோக்கியத்தை காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும். சத்தான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்தல் ஆகியவை அந்த நடவடிக்கைகளாகும். மன உளைச்சல், சத்தற்ற உணவு, போதை பழக்கம் (drug), குடிப்பழக்கம் மற்றும் உடலுறவுக்கு தூண்ட கூடிய மருந்துகள் ஆகியவை உங்களின் HIV நோயை AIDS- என்ற நிலைக்கு கொண்டு செல்லும் என்று நம்பப்படுகின்றது. கூடுமானவரை மேற்கண்டவற்றை தவிர்தல் நல்லது. குடிபழக்கத்தையோ புகைப்பிடிப்பதையோ நிறுத்தும் பொழுது உங்களுக்கு அது மிகப்பெரிய வருத்தத்தை தருமேயானால் அதை உபயோகிக்கலாம்.

செக்ஸ்

HIV பாசிட்டிவ்வாக இருப்பதனால் உங்களின் செக்ஸ் பற்றிய எண்ணத்தை மாற்றி கொள்ள முடியும், ஆனால் உங்களுடைய செக்ஸ் வாழ்க்கையை மாற்றி கொள்ள வேண்டும் என்ற அர்த்தம் அல்ல சுமாரான பாதுகாப்புள்ள செக்ஸ் மூலம் நீங்கள் உங்கள் உறவு துணையை HIV யிலிருந்து பாதுகாக்க முடியும். மற்றும் பாலுறவு நோய் உங்களுக்கு ஆபத்தை கொடுப்பதால் பாலுறவு நோயிலிருந்தும் உங்களை பாதுகாத்து கொள்ள முடியும் சுமாரான பாதுகாப்புள்ள செக்ஸ் என்பது நீங்கள் பாசிட்டிவ்வாக இருந்தாலும் நெகட்டிவ்வாக இருந்தாலும் ஒன்றுதான்.

ஆசனவாய் உறவு, பிறப்புறுப்பு உறவு ஆகிய உட்புகுத்தி செலுத்தும் உறவின் போது ஆணுறை சரியாக கையாளப்பட்டால் HIV-க்கு எதிராக மிகப்பெரிய பாதுகாப்பாக இருக்கும் நீங்கள் அதிக கவனிப்பை கொடுக்க வேண்டுமெனில் ஆணுறை உபயோகிக்க வேண்டும்.

முத்தமிடுதல், உடலை நக்குதல், உடலுடன் உடல் உரசுதல், ஒருவருக்கொருவர் கரப்பழக்கம் ஆகியவை பாதுகாப்பான உடலுறவு ஆகும். செக்ஸ் பொம்மைகள் (உதாரணமாக அதிர்வுக் கருவி, ஆண்குறியின் மாதிரி) ஆகியவற்றை பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடாது.

HIV நோயாளியின் ஆசனவாயை நக்குவதால் HIV பரவாது. ஆனால் மஞ்சள் காமாலை, ஒட்டுண்ணிகள், குடல்வழி நோய் தொற்றுதல் ஆகிய தொற்றுதல் ஏற்படலாம். மஞ்சள் காமாலை (Hepatitis-B)க்கான தடுப்பு ஊசி மருந்தை HIV நோயாளிக்கு கொடுக்கலாம்.

உங்களுடைய HIV நிலையை உங்களின் உறவு துணைக்கு தெரிவிப்பதா? வேண்டாமா? என்ற கேள்வி மிகக் கடினமான ஒன்று. ஒவ்வொரு முறையும் சுமாரான பாதுகாப்பு உடலுறவில் ஈடுபடும் பொழுது, உங்களின் உறவுத் துணைவருக்கு HIV நிலையை தெரிவிக்க வேண்டியதில்லை என்று நினைக்கலாம். அல்லது அவ்வாறு செய்கையில் நீங்கள் மேலும் வசதியாக உணரலாம்.

இனிமேல் செக்ஸே தேவையில்லை என்று முதலில் நினைக்கலாம் இது சாதாரணமான எதிர்வினை செயலாகும். இருப்பினும் உங்களுக்கு இது (செக்ஸ்) மன அழுத்தத்தை குறைக்குமேயானால் உங்களுக்கு உதவிபுரிய ஒருவர் தேவை.

மனைவிகள் மற்றும் குழந்தைகள்

உங்களுக்கு திருமணமாகியிருக்கும் பட்சத்தில் உங்களின் பரிசோதனையின் முடிவு நேர்மறையாக இருக்கும் பொழுது உங்கள் மனைவியும், குழந்தைகளையும் பரிசோதனைக்கு செல்ல வேண்டியிருக்கும். நீங்கள் ஆலோசகருடன் கலந்தாலோசிப்பதால் அவரின் உதவியும், பிரச்சனைக்கு தீர்வும் கிடைக்கும்.

குழந்தைகளுக்குள்ள பிரச்சனைகள்

HIV பாசிட்டிவ் நபரால் குழந்தைகள் கவனித்துக் கொள்ளப்படும் பொழுது விசேஷமாக நோய் தொற்றுதல் எதுவும் இல்லை. HIV யால் பாதிக்கப்பட்ட நபரால்

சமையல் சமைக்கப்படும் பொழுது HIV தொற்றுதல் ஏற்படுவதில்லை. எத்தனை முறை முத்தம் கொடுத்தாலும், கட்டிப்பிடித்தாலும் HIV பரவாது.

Adapted from a Terrence Higgins Trust UK brochure Produced to support male sexual health initiatives.