



HIV ?
AIDS!

लक्षण तथा रोकथामका उपायहरु



विषय सूची

| विषय | पेज नं. |
|-------------------------------------|---------|
| एचआईभी एड्स के हो ? | १ |
| ऐतिहासिक सन्दर्भ | २ |
| एचआईभी संक्रमणको चरणहरु | ३ |
| एचआईभी रोकथाम गर्ने तरिका | ६ |
| एचआईभीको मुख्य कारक | ७ |
| एचआईभी नफैलिने माध्यम | ८ |
| एचआईभी भएकाले ध्यान दिनु पर्ने कुरा | ९ |
| उपचारको खोजी | १० |
| निष्कर्ष | ११ |



HIV/? AIDS!

मानव इम्युनोडेफिशियन्सी भाइरस तथा प्राप्त प्रतिरक्षा कमी सिन्ड्रोम भनेको के हो ?



HIV

HIV (मानव इम्युनोडेफिशियन्सी भाइरस): मानव इम्युनोडेफिशियन्सी भाइरस वा HIV भन्ने एक प्रकारको भाइरस हो जसले मानव प्रतिरक्षा प्रणालीमा असर गर्दछ ।

AIDS

AIDS (एक्वायर्ड इम्युनोडेफिशियन्सी सिन्ड्रोम): एड्स (एक्वायर्ड इम्युनोडेफिशियन्सी सिन्ड्रोम) एक गम्भीर स्वास्थ्य अवस्था हो जसले तपाईंको शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर बनाउँछ, तपाईंलाई रोगहरूको लागि बढी संवेदनशील बनाउँछ। यो कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली को कारण विभिन्न लक्षण र स्वास्थ्य समस्याहरू संग आउँछ। एड्स बारे जान्न महत्त्वपूर्ण छ ।



ऐतिहासिक सन्दर्भ

एचआईवीका केही प्रारम्भिक ज्ञात नमूनाहरूको अध्ययनले यो मानवमा पहिलो पटक कहिले देखा पर्यो र यो कसरी विकसित भयो भन्ने कुराको संकेत दिन्छ। एचआईवीको पहिलो प्रमाणित केस १९५९ मा प्रजातान्त्रिक गणतन्त्र कंगोको किन्शासामा बस्ने एक व्यक्तिबाट लिइएको रगतको नमूनाबाट हो।

वैज्ञानिकहरूले यो नमूना एचआईवी संक्रमणको 'परिवार-रुख' बनाउन प्रयोग गरे। तिनीहरूले मानवमा एसआईभी देखी एचआईवीको पहिलो ट्रान्समिसन पत्ता लगाउन सक्षम भए, जुन तिनीहरूले १९२० को आसपासमा किन्शासामा भएको निष्कर्ष निकालेको थियो। यो क्षेत्रमा संसारकै सबैभन्दा धेरै आनुवंशिक विविधतामा एचआईवी स्ट्रेनहरू भएको पत्ता लगाएका थिए।

विश्व स्वास्थ्य संगठनद्वारा सार्वजनिक मृत्यु रिपोर्ट २०२२

| WHO region | HIV-related deaths | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | 2010 | 2021 | 2022 |
| Global | 1 300 000 [970 000–1 800 000] | 660 000 [500 000–920 000] | 630 000 [480 000–880 000] |
| African Region | 860 000 [680 000–1 200 000] | 410 000 [320 000–570 000] | 380 000 [300 000–540 000] |
| Eastern and Southern Africa | 590 000 [460 000–860 000] | 250 000 [200 000–370 000] | 240 000 [190 000–360 000] |
| Western and Central Africa | 280 000 [210 000–360 000] | 150 000 [120 000–200 000] | 140 000 [110 000–180 000] |
| Region of the Americas | 66 000 [49 000–86 000] | 43 000 [32 000–56 000] | 41 000 [31 000–54 000] |
| South-East Asia Region | 230 000 [170 000–320 000] | 92 000 [67 000–130 000] | 85 000 [62 000–120 000] |
| European Region | 38 000 [29 000–47 000] | 48 000 [37 000–60 000] | 52 000 [40 000–65 000] |
| Eastern Mediterranean Region | 12 000 [9 100–16 000] | 19 000 [15 000–26 000] | 20 000 [16 000–27 000] |
| Western Pacific Region | 67 000 [40 000–110 000] | 49 000 [29 000–77 000] | 51 000 [30 000–80 000] |

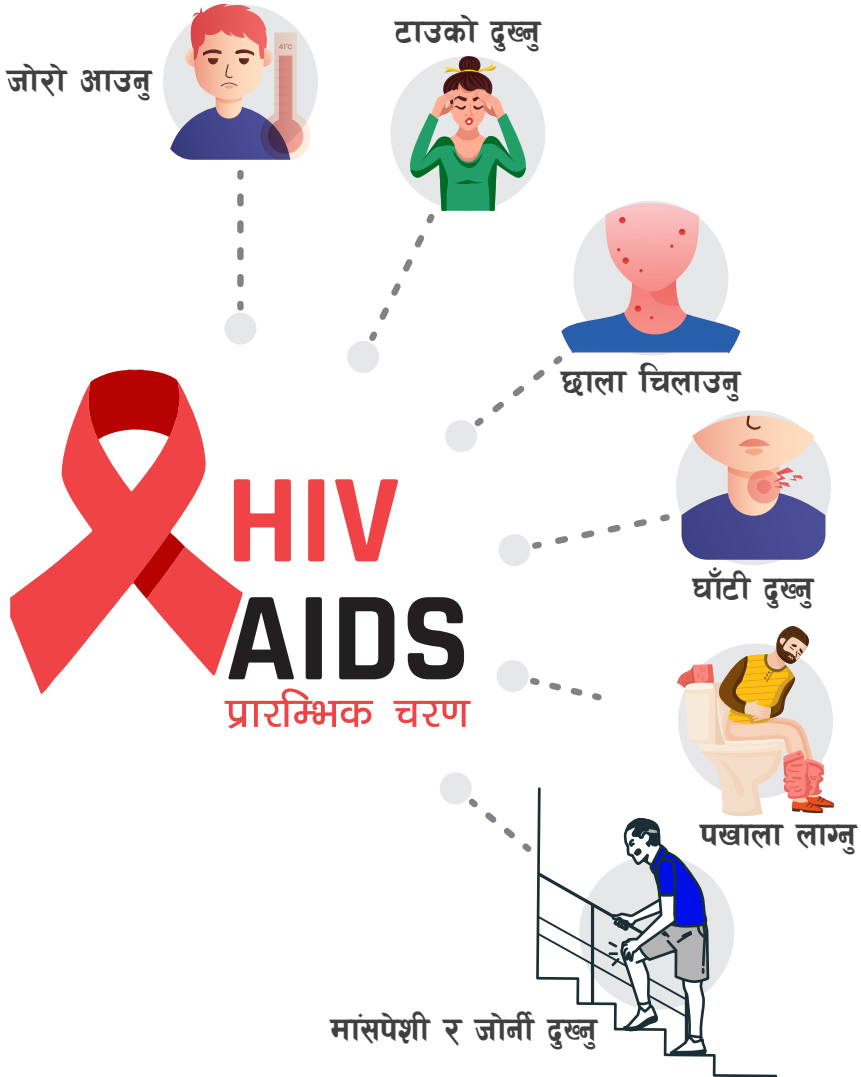
Source: UNAIDS/WHO estimates, 2023.

For more information: <https://www.who.int/teams/global-hiv-hepatitis-and-stis-programmes/hiv/strategic-information/hiv-data-and-statistics>



एचआईभी संक्रमणको चरणहरू

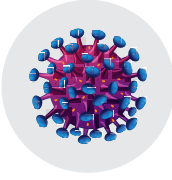
एचआईभीको संक्रमणलाई चार मुख्य मुख्य चरणमा विभाजन गर्न सकिने छ । जस अन्तर्गत प्रारम्भिक, एसिम्प्टोमेटिक स्टेज, लक्षणात्मक एचआईभी संक्रमण चरण र एड्स (अन्तिम चरण) पर्दछन् ।



एसिम्प्टोमेटिक चरण

प्रारम्भिक संक्रमणको चरण पछि, HIV एसिम्प्टोमेटिक चरणमा प्रवेश गर्छ जसमा HIV को कुनै पनि संक्रमण देखिदैन र संक्रमितलाई HIV छैन जस्तो लाग्न जान्छ । अनि भाइरस अभै सक्रिय हुन्छ र शरीरमा प्रतिकृति भई रहेको हुन्छ ।





भाईरस



क्रोनिक पखाला चलनु

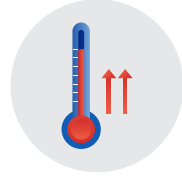
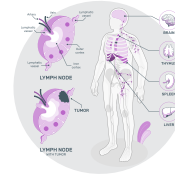


तौल घट्नु



लक्षणात्मक एचआईभी
संक्रमण चरण

जोरो आउनु

थकान
महसुस
गर्नुलिम्फ नोड्स
सुन्निनु

छाला चिलाउनु तथा छालामा दाग आउनु



खोकी लाग्नु





न्यूमोसिस्टिस निमोनिया (PCP)



कपोसी साकॉमा (एक दुर्लभ क्यान्सर)

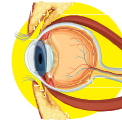


HIV AIDS

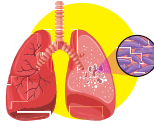
एड्स
(अन्तिम चरण)



क्रिप्टोकोकल मेनिन्जाइटिस



साइटोमेगालोभाइरस (CMV)
रेटिनाइटिस



क्षयरोग (TB)



वेस्टिङ सिन्ड्रोम (अपरिचित वजन घटाने)



एचआईभी रोकथाम गर्ने तरिकाहरू



सुरक्षीत यौन सम्पर्क गर्नुपर्छ। एचआईभी भएका व्यक्ति संग यौन सम्पर्क भयो भने एचआईभी सर्ने सम्भावना हुन्छ। त्यस कारण यौन सम्पर्क गर्दा ढालको प्रयोग गर्नु अत्यान्तै जरुरी छ।



समयमा नै आफ्नो रगत जाँच गराउनुहोस्। यदी समयमा थाहा भयो भने एचआईभीको खतरा नहुन पनि सक्छ। एचआईभी परिक्षण गराऔं र ढुक्कले बसौं।



PrEP (प्री-एक्सपोजर प्रोफिलेक्सिस) ले सेक्स वा इन्जेक्शन ड्रग प्रयोगबाट एचआईभी हुने सम्भावनालाई कम गर्न सक्छ। जब निर्धारित रूपमा लिइन्छ, PrEP एचआईभी रोकनको लागि अत्यधिक प्रभावकारी हुन्छ। इन्जेक्शन ड्रगको प्रयोग पूर्ण रूपमा बन्द गरौं।



समयमा रोग पत्ता लगाउन सकियो भने औषधी तथा उपचारले निको पार्न सकिन्छ।



एचआईभीको मुख्य कारक



असुरक्षित यौन

एचआईभी भएका व्यक्ति संग असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्दा एचआईभी सार्ने सम्भावना हुन्छ । त्यस कारण यौन सम्पर्क गर्दा ढालको प्रयोग गर्नु अत्यान्तै जरुरी छ ।



संक्रमित रगत
संग सम्पर्क

रगत जाँच गरेरमात्र रक्तदान गर्नु पर्छ । संक्रमित रगतले गर्दा अरुमा पनि एचआईभी सार्ने गर्दछ ।



आमाबाट
आफ्नो बच्चालाई

आमा एचआईभी पोजेटिभ हुनुहुन्छ भने बच्चालाई पनि एचआईभी भएको हुन सक्छ । त्यसैले गर्दा यौन सम्पर्क गर्नु अघि एचआईभी परिक्षण गराऔं ।



सुई साभ्नेदारी गर्दा

एक चोटी प्रयोग गरेको सुई दोश्रो पटक प्रयोग गर्दा त्यसलाई सुद्धिकरण गरेर मात्र प्रयोग गर्नु पर्छ । लाघु औषध प्रायोग कर्तामा पनि उतिकै सहजता पूर्वक एचआईभी सार्ने गर्दछ ।



एचआईभी नफैलिने माध्यम



हावा र पानी



लामखुट्टेको टोकाइबाट



च्याल, सिगान र पसिनाबाट



हात मिलाउदा, अङ्गमाल गर्दा



चुम्न गर्दा

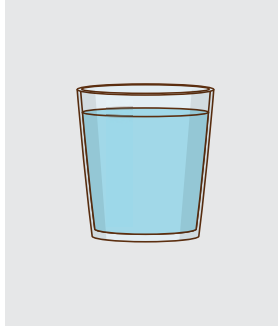
एचआईभी लागेका व्यक्तिको
आत्माबल बढाऔं ।
उनीहरु पनि समाजका अंग हो
मानवताको आभाष बाढौं ।



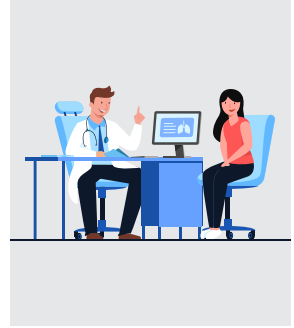
एचआईभी भएकाले ध्यान दिनु पर्ने कुरा



सन्तुलन आहार



प्रसस्त पानिको मात्रा



डाक्टरसंग परामर्श



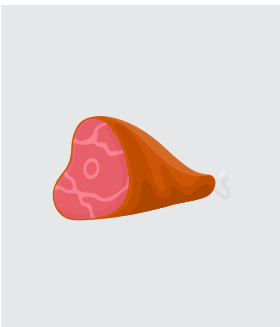
गेडागुडीहरु



एभोकाडो



माछा



मासु



फलफूल



दुधको परिकार



उपचारको खोजी

एचआईभी/एड्सको लागि एक उपचार मायावी रहन्छ, तर यस क्षेत्रमा अनुसन्धान जारी छ । “कार्यात्मक उपचार” को उद्देश्य आजीवन उपचारको आवश्यकता बिना भाइरस नियन्त्रण गर्ने हो । स्टेम सेल अनुसन्धान, CRISPR-Cas9 जस्ता जीन सम्पादन प्रविधिहरू र भाइरल जलाशयहरूलाई लक्षित गर्ने अभिनव उपचारहरू अन्वेषणको आशाजनक बाटोहरू छन् । यद्यपि, विश्वव्यापी रूपमा पहुँचयोग्य र किफायती उपचारको विकासले पर्याप्त वैज्ञानिक र तार्किक चुनौतीहरू प्रस्तुत गर्दछ ।



निष्कर्ष

एचआईभी/एड्स एक जटिल स्वास्थ्य संकट हो जसले मानवतामा अमित छाप छोडेको छ । दशर्काको अनुसन्धान, वकालत र विश्वव्यापी सहयोगको माध्यमबाट भाइरस बुझ्न यसको फैलावट रोकन र उपचार उपलब्ध गराउन महत्वपूर्ण प्रगति भएको छ । यद्यपि कलंक, हेरचाहमा पहुँच र उपचारको खोजी जारी चुनौती हो । एचआईभी/एड्स विरुद्धको युद्धमा निरन्तर प्रतिबद्धता र नवीनताको आवश्यकतालाई महसुस गर्दछ । समाजले एचआईभी/एड्स बिनाको संसारमा काम गरिरहँदा, सबैको लागि स्वस्थ भविष्य सुनिश्चित गर्न शिक्षा, सचेतना र व्यापक स्वास्थ्य सेवालालाई प्राथमिकता दिनु आवश्यक छ ।





BHUTANESE COMMUNITY IN NEBRASKA



bcnebraska.org