ایچ آئی وی Hiv اور ایڈز

ایچ آئی وی Hiv انسانی قوت مدافعت کوختم کرنے کا وائرس ہے۔ جیسے یہ نام بتا تا ہے کہ Hiv ایک وائرس ہے جو کہ انسان کی قوت مدافعت کوختم کرتا ہے۔ اس مرض میں مبتلا آدمی اس وائرس کو اپنے جسم میں لے کر کئی سال تک زندہ رہ سکتا ہے، بغیر بیمار ہوئے یا پھر بیماری کے اثرات لئے ہوئے۔ لیکن کبھی کبھی یہ وائرس قوت مدافعت کو اس حد تک متاثر کر دیتا ہے کہ جسم چھوٹی بیماریوں اور انفکشن کو برداشت نہیں کر سکتا۔

اگر آپ میں Hiv کا وائرس ہے تو پھر آپ Hiv مثبت (پازیٹیو) کہلاتے ہیں، اگر آپ میں Hiv کے وائرس ہیں تو یہ ساری زندگی آپ کے جسم میں رہیں گے

اگر ایک انسان Hiv میں مبتلا ہے تو ظاہری طور پر آپ یہ دیکھ نہیں سکتے۔

Hiv کی نشانیاں

تقریباً آدھے وہ لوگ جو Hiv میں مبتلا ہوتے ہیں، ان کو اس میں مبتلا ہونے کے چند ہفتوں کے بعد گلے میں درد، بخار، گلے پڑ جانا، تھکاوٹ، سر درد، جلدی بیماری، ہڈیوں اور اعصاب میں درد ہوتی ہے۔ یہ نشانیاں اکثر جلد ہی ختم ہو جاتی ہیں اور اس بیماری میں مبتلا آدمی جلدی ہی اپنے آپ کو تندرست محسوس کرتا ہے

چند سال گزرنے کے بعد کئی نشانیاں نظر آنی شروع ہو جاتی ہیں مثلاً جیسے بغیر وجہ کے بخار، گلے پڑ جانا، منہ میں انفکشن، نمونیا، وزن کم ہونا یا پھر لمبے عرصہ کے لئے پاخانے لگ جانا وغیرہ۔

یہ بتانا یہاں پر انتہائی ضروری ہے کہ اوپر بتائی نشانیاں Hiv کے علاوہ اور وجوہات کی بناء پر بھی ہو سکتی ہیں۔

ایڈز کیا ہے؟

ایڈز ان انگریزی الفاظ کا مخفف ہے Acquired Immuno Deficiency Syndrome۔ ایڈز اپنے طور پر ایک بیماری نہیں، بلکہ یہ بیماری کی ایک ایسی حالت کا نام ہے، جہاں Hiv میں مبتلا انسان کو ایک یا کئی خطرناک بیماریاں لگ سکتی ہیں، کیونکہ اس کی قوت مدافعت بہت کمزور ہو چکی ہوتی ہے۔ ان بیماریوں کو انفکشن یا پھر ان کو ساتھ لے کر چلنے والی بیماریاں کہتے ہیں۔ جب ایک Hiv میں مبتلا انسان کو یہ بیماریاں ہوتی ہیں تو یہ کہا جاتا ہے کہ انسان کو ایڈز ہے۔

علاج کے بغیر Hiv میں مبتلا لوگ ایک دو سال بعد ایڈز میں مبتلا ہو جاتے ہیں، لیکن زیادہ تر لوگ 8 سے 10 سال بعد ایڈز میں مبتلا ہوتے ہیں۔

ساتھ ساتھ چلنے والی بیماریوں میں جیسے ٹی بی اور کینسر کا علاج ہونا انتہائی مشکل ہے، اور ان میں زیادہ تر لوگ چند سالوں بعد ایڈز کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔ جب ایڈز سے انسان مرتا ہے تو یہ اس کے ساتھ چلنے والی بیماریوں سے مرتا ہے۔

پہلے Hiv میں مبتلا لوگ تقریباً 10 سے 12 سال تک زندہ رہتے تھے، لیکن آج کل بہت کم لوگ ڈنمارک میں ایڈز کی وجہ سے مرتے ہیں، اس کی وجہ ملا جلا وہ علاج ہے جو دوائیوں کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ یہ پہلی دفعہ 1996 میں ڈنمارک میں پیش کیا گیا۔ اس کے ساتھ ساتھ زیادہ تجربہ اور علم ان بیماریوں کے علاج کے بارے میں معاون بنا۔

چھوت

Hiv کا وائرس، اس بیماری میں مبتلا انسان کے جسم کے مائع جات میں ہوتا ہے، لیکن خون، تخم، شرم گاہ اور ماں کے دودھ میں Hiv کی تعداد اتنی زیادہ ہوتی ہے، جس سے چھوت کے لگ جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔

چھوت کے راستے

جنسی تعلقات

دنیا میں سب زیادہ Hiv کی چھوت پھیلنے کا ذریعہ غیر محفوظ جنسی تعلقات ہیں۔ یعنی کنڈوم اور چھلے کے بغیر جنسی تعلقات قائم کرنا۔
غیر محفوظ جنسی ملاپ سے چھوت کے لگ جانے کا بہت زیادہ خطرہ ہوتا ہے، کیونکہ خارج ہونے والا مادہ بہت پتلا اور خاص طور پر بہت جلد مل جانے والا ہوتا ہے۔ ایک انسان جو کہ زنانہ جنسیاتی بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے وہ غیر محفوظ ملاپ سے اپنے لئے Hiv کا بہت بڑا خطرہ مول لیتا ہے۔ یقینی طور پر ہم نہیں جانتے کہ منہ کے ساتھ سیکس کرنے سے چھوت کا کتنا خطرہ ہے لیکن عام طور پر اس پر اتفاق کیا جاتا ہے کہ منہ میں تخم یا شرمگاہ پر منہ مارنے میں اتنا خطرہ نہیں۔

خون

چھوت کا سب سے بڑا خطرہ اس صورت میں ہوتا ہے جب کہ ایک Hiv میں مبتلا انسان کا خون ایک دوسرے انسان کے خون میں داخل کر دیا جائے۔ Hiv اس وجہ سے بھی کسی اور کو لگ سکتا ہے اگر آپ ٹیکہ لگانے والی سرنج کو مل جل کر استعمال کریں۔ جب ایڈز ایک نئی بیماری تھی تو کئی لوگوں کو خون دینے لینے کے ذریعے Hiv کا وائرس لگ گیا، لیکن ایسے ملکوں میں جن کا نظام صحت بہت اچھا ہے جیسے کہ ڈنمارک ہے، یہاں سارا خون Hiv کے لئے ٹسٹ ہوتا ہے۔ خون دینے اور لینے سے اس کا خطرہ بہت کم رہ گیا ہے۔

ماں سے بچہ کو

Hiv کا وائرس ماں سے بچے کو منتقل ہو سکتا ہے۔ دورانِ حمل، پیدائش کے وقت اور ماں کے دودھ کے ذریعے۔ اس میں سب سے بڑا خطرہ پیدائش کے وقت ہے لیکن دوران حمل اور دودھ پلانے کے وقت بھی یہ خطرہ موجود رہتا ہے۔ اگر ماں کا بذریعہ دوائی علاج کیا جائے اور پیدائش اپریشن کے ذریعے کی جائے تو بیماری کا خطرہ کافی سے زیادہ کم ہو جاتا ہے۔ Hiv مثبت میں مبتلا حاملہ عورتیں جو چوتھے ماہ میں داخل ہو جاتی ہیں، ان کو علاج کی پیشکش کی جاتی ہے۔ ڈنمارک میں Hiv میں مبتلا ماؤں کو بچوں کو دودھ پلانے سے منع کیا جاتا ہے۔

کس طرح چھوت نہیں لگتی ؟

Hiv مثبت میں مبتلا لوگوں سے عام ملنے جلنے سے یہ وائرس دوسروں کو منتقل نہیں ہوتا۔

- یہ وائرس چومنے اور بغلگیر ہونے سے منتقل نہیں ہوتا
- ایک ہی کپ یا ایک ہی پلیٹ استعمال کرنے سے یہ منتقل نہیں ہوتا
- ایک ٹائلٹ یا باتھ روم استعمال کرنے سے یہ منتقل نہیں ہوتا
- ایک ہی پانی استعمال کرنے سے یہ منتقل نہیں ہوتا جیسے کہ سوئمنگ پول میں نہانے سے
- ایک Hiv میں مبتلا انسان کے بنائے ہونے کھانے یا مشروب سے یہ منتقل نہیں ہوتا
- یہ کھانسی اور چھینک کے ذریعے منتقل نہیں ہوتا
- یہ کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے اور ڈنک مارنے سے بھی منتقل نہیں ہوتا

Hiv کا ٹسٹ

آدمی کئی سالوں تک یہ جانے بغیر کہ وہ Hiv میں مبتلا ہے رہ سکتا ہے، صرف ایک ہی طریقہ ہے جس کے ذریعے آپ کو یہ معلوم ہوسکتا ہے کہ آیا آپ میں Hiv کا وائرس ہے یا کہ نہیں، وہ اس کا ٹسٹ ہے۔ یہ ٹسٹ بذریعہ خون ہوتا ہے جو یہ بتاتا ہے کہ آیا جسم Hiv کے وائرس کے خلاف کام کر رہا ہے۔ اور اس طرح یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ کے خون میں Hiv کا وائرس ہے کہ نہیں۔

اگر یہ ٹسٹ Hiv میں مبتلا ہونے کے تین ماہ بعد لیا جائے تو یہ بالکل صحیح جواب دیتا ہے۔ اس ٹسٹ کا جواب تین ماہ بعد اس لئے صحیح ہے کہ جسم میں اس وقت تک مخالف کیمیکل اتنا بن چکا ہوتا ہے کہ خون کے ٹسٹ کے ذریعے اسے دیکھا جاسکتا ہے۔

عموماً ٹسٹ دینے کے ایک ہفتہ بعد اس کا رزلٹ ملتا ہے۔

کون؟

ڈینش پارلیمنٹ نے یہ فیصلہ کیا ہے کہ ڈنمارک میں Hiv اور ایڈز کے خلاف ایک مہم چلائی جائے جو کہ لوگوں کی مرضی پر مشتمل ہو۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ چاہتے ہیں تو سب لوگ مفت اپنے نام کے بغیر Hiv کا ٹسٹ دے سکتے ہیں۔ مہاجرین کو ڈنمارک میں داخلے کے وقت Hiv کے ٹسٹ کی پیشکش کی جاتی ہے، لیکن یہ ان کی اپنی مرضی ہے کہ وہ ٹسٹ دیں یا نہ دیں۔

بغیر نام کے ٹسٹ دینے کا مطلب ہے کہ آپ اپنا نام، ایڈریس اور پرسنل نمبر مہیا نہیں کرتے، آپ کو اپنا میڈیکل کارڈ یا دیگر دستاویز دینے کی بھی ضرورت نہیں۔ اگر ٹسٹ دینے کے لئے اپنے ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں تو نام کے حوالے سے آپ کو جانتا ہے۔ اس لئے اگر آپ نام بتائے بغیر ٹسٹ کرانا چاہتے ہیں تو بہتر ہے کہ آپ ہسپتال یا اپنے ڈاکٹر کے علاوہ دوسرے ڈاکٹر کے پاس جائیں۔ یہ ٹسٹ ہر صورت میں مفت ہے، لیکن یہ ہوسکتا ہے کہ آپ کو دوسرے ڈاکٹر کی فیس ادا کرنی پڑے جس کے پاس آپ جاتے ہیں۔ بغیر نام کے ٹسٹ کرانے کے لئے آپ کو ایک کوڈ نام ملے گا تاکہ آپ کے خون کے ٹسٹ کا رزلٹ یقیناً آپ ہی کا ہو۔

کئی صورتوں میں ٹسٹ دینا ضروری بھی ہے، جیسے کہ اگر آپ خون کا عطیہ دینا چاہتے ہیں، یا اعضا کی تبدیلی کا عطیہ ہے یا پھر تخم کا عطیہ ہے۔ بچے کو دودھ دینا اور کسی بچے کو اپنانا بھی اس میں شامل ہے
اس کے علاوہ پنشن کی کئی تنظیمیں نئے ممبران سے Hiv کی بیماری کے بارے میں جاننا چاہتی ہیں۔

کہاں؟

آپ اپنے ڈاکٹر، دوسرے ڈاکٹر، سپیشل کلینک اور ہسپتالوں کے Hiv کلینک میں یہ ٹسٹ کروا سکتے ہیں۔

کرنا یا نہ کرنا؟

اگر آپ یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ نے Hiv کا ٹسٹ کرانا ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ ذہنی طور پر تیار رہیں کہ آپ کو Hiv مثبت ہونے کی صورت میں بُرا جواب بھی مل سکتا ہے۔ کئی لوگوں کے لئے نفسیاتی طور پر یہ بہت بُرا ہوتا ہے کہ جب ان کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ وہ اس بیماری میں مبتلا ہیں۔ ٹسٹ دینے کے فوائد یہ ہیں

- آپ کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ Hiv ہے کہ نہیں
- آپ غلط علاج سے بچ جاتے ہیں۔ ایسی کئی مثالیں ہیں کہ ایک بیماری کا غلط علاج کیا جاتا رہا، اس لئے کہ ڈاکٹر کو یہ معلوم ہی نہ تھا کہ متعلقہ فرد Hiv کے مرض میں مبتلا ہے۔
- اگر آپ Hiv مثبت ہیں تو آپ کو اس مرض کے کنٹرول کرنے کے لئے بہت سے مواقع ہیں۔
- صحیح وقت پر علاج کرنے کا یہ بروقت موقع ہے۔

علاج

ابھی تک ایسا کوئی ٹیکہ ایجاد نہیں ہوا جو Hiv سے بچا سکے، اور ایسی کوئی دوائی بھی نہیں ہے جو کہ جسم سے وائرس کو ختم کر دے۔ لیکن ڈنمارک میں 1996 سے Hiv کا علاج اچھے طریقہ سے جاری ہے اور یہ طریقہ علاج ملے جلے علاج کا طریقہ ہے۔ ملے جلے علاج کا طریقہ ایک ایسا علاج ہے جو تین یا اس سے زیادہ دوائیوں پر مشتمل ہے۔

ملے جلے علاج کا مقصد اس بیماری کے وائرس کو جسم میں پھیلنے سے روکنا ہے۔ اور اس طرح کمزور قوت مدافعت کو مظبوط بنانے کا موقع دینا ہے۔ جب Hiv میں مبتلا انسان کی قوت مدافعت نارمل ہو جاتی ہے تو اس انسان کو لمبی عمر کا موقعہ فراہم کرتی ہے۔ اس لئے یہ انسان انفکشن اور دیگر بیماریوں سے جو Hiv میں مبتلا انسان کے لئے جان لیوا ہوتی ہیں، سے بچا رہتا ہے۔

ملے جلے علاج کا طریقہ کار زیادہ تر Hiv میں مبتلا لوگوں کو لمبی عمر اور بہتر زندگی مہیا کرتا ہے۔ لیکن ابھی ایسے کافی لوگ ہیں، جن کو اس علاج سے زیادہ فائدہ نہیں پہنچ رہا۔ کئی لوگ ایسے ہیں جو کسی ایک دوائی کو برداشت نہیں کر پاتے، اور ان کو اس علاج سے مضر اثرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جیسے کہ قے آنا، تھکاوٹ، پاخانوں کا لگ جانا اور موٹاپا وغیرہ۔ اس علاج کا کئی لوگوں پر اثر نہیں ہوتا، لیکن کئی مخلف دوائیاں ہیں اور ڈاکٹر اکثر ایک ایسا علاج تلاش کرتے ہیں جو کہ مریض کے لئے سب سے بہتر ہو۔

جب آپ علاج شروع کرتے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی حالت کو ٹھیک کرنے میں بہت دلچسپی لیں، اس لئے بلا ناغہ دوائی کا استعمال انتہائی ضروری ہے۔

ملا جلا علاج، کب اور کہاں؟

ڈنمارک میں آپ کو ملے جلے علاج کی مفت پیشکش کی جاتی ہے۔ عموماً اس میں کچھ وقت لگتا ہے کہ آپ Hiv مثبت ہیں اور آپ کا علاج شروع کیا جانا چاہیے۔ مختلف وجوہات ہیں جس کی بناء پر ڈاکٹر یہ بہتر طور پر سمجھتے ہیں کہ علاج کب شروع کیا جانا چاہیے۔ لیکن یہ بہت ضروری ہے کہ یہ علاج قوت مدافعت کے بالکل ختم ہونے سے پہلے اور انفکشن کے خطرے سے قبل شروع کر دیا جائے۔

ڈنمارک میں 8 ہسپتالوں میں ملا جلا علاج کیا جاتا ہے۔ ہسپتالوں میں ہر تیسرے ماہ چیک اپ کیا جاتا ہے، اس چیک اپ میں خون میں Hiv وائرس کی تعداد کو دیکھا جاتا ہے اور ڈاکٹر کے ساتھ ساتھ بہترین دوائی کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

PEP

PEP، Post Exposure Profylakse، ایک ملے جلے علاج کا نام ہے، جو جلد از جلد اور 24 گھنٹوں کے اندر استعمال کرنا چاہیے اگر آپ کو Hiv کے لگنے کا خطرہ ہو۔ اگر یہ دوائی اس عرصہ میں لے لی جائے تو PEP، Hiv کو بڑھنے سے روک سکتا ہے۔ PEP کو ایک مہینے تک استعمال کرنا ہوتا ہے۔

PEP کے علاج کے لئے مخصوص شرائط ہیں:

- کہ آپ کو پہلے سے معلوم ہے کہ آپ Hiv میں مبتلا نہیں ہیں
- آدمی ایک ایسے انسان کے ساتھ جنسی تعلقات میں ڈوبا ہوا ہے جو کہ Hiv میں مبتلا ہے یا اس کے مبتلا ہونے کا خطرہ ہے
- کسی دوسرے کی سرنج غلطی سے استعمال کرنے کی وجہ سے بھی آپ کا Hiv میں مبتلا ہونے کا خطرہ ہے

اوپر لکھی ہوئی صرف تجاویز ہیں ورنہ ہر کیس کا فیصلہ ڈاکٹر نے کرنا ہوتا ہے کہ PEP کا علاج شروع کرنا ہے کہ نہیں۔ اگر آپ PEP کا علاج شروع کرنا چاہتے ہیں تو پھر آپ کو ان ہسپتالوں سے رابطہ قائم کرنا پڑے گا جو Hiv میں مبتلا لوگوں کا علاج کرتے ہیں۔

یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ PEP کو آپ ڈھال کے طور پر استعمال نہیں کر سکتے، اس کو صرف انتہائی ضروری حالات میں استعمال کرنا چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ابھی تک اس علاج کے اثرات کا صحیح پتہ نہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اس کے مابعد اثرات کافی تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔

مشورہ

Hiv میں مبتلا ہونا جسمانی اور ذہنی طور پر انسان پر بہت بڑا بوجھ ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو کسی کے ساتھ بات کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے ڈنمارک میں مختلف مشورہ جات کی پیشکش کی جاتی ہے جو Hiv میں مبتلا لوگ یا ان کے نزدیکی ملنے والے استعمال کر سکتے ہیں۔

یہ تنظیمیں جن کے نام یہ ہیں ,HIV-Danmark، پازیٹیو گروپ اور AktHIVhuset مشوروں کی پیشکش کرتی ہیں۔ کوپن ہیگن ایسٹ، آرہوس ویسٹ، اوڈنسے، وائلے اور اولبرگ میں یہ تنظیمیات کام کر رہی ہیں

AIDS-Linien فون پر Hiv اور ایڈز کے بارے میں مشورہ جات اور معلومات مہیا کرتی ہے۔

Information & Counselling Center، The Training کوپن ہیگن میں افریقہ کے رہنے والوں کو مشورہ جات دیتے ہیں

چھوت سے کیسے بچ سکتے ہیں؟

Hiv اور ایڈز کے علاج کا یہ مطلب نہیں کہ آپ مکمل طور پر ٹھیک ہو جائیں گے۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ اس کی چھوت سے بچ کر رہیں۔

Hiv کی چھوت بذریعہ خون، تخم، شرمگاہ اور ماں کے دودھ کے ذریعے ہوتی ہے۔ جسم کی دوسری مائع جات جیسے کہ تھوک، آنسو اور پسینہ ہیں، میں Hiv کے وائرس کی تعداد اتنی نہیں ہوتی کہ چھوت لگ سکے۔

محفوظ جنسی تعلقات

محفوظ رہنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ جنسی تعلقات سے یہ چھوت نہ لگ سکے، اس لئے محفوظ جنسی تعلقات قائم کیجئے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جنسی تعلقات کے وقت کنڈوم یا پھر چھلے کا استعمال کریں۔

کنڈوم یا چھلا

جسمانی ملاپ میں کنڈوم اور چھلا نر اور مادہ کے مادہ جات کو آپس میں ملنے سے روکتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ تخم، شرمگاہ اور خون (مادے کا بہنا) کا آپس میں ملاپ نہیں ہوتا، جس کی وجہ سے چھوت کا خطرہ نہیں رہتا۔ کنڈوم صرف ایک ہی دفعہ کے لئے ربڑ کا ایک غلاف ہوتا ہے جو مرد کے آلہ تناسل پر چڑھا دیا جاتا ہے۔ جس کو میڈیکل سٹورز، کیوسکوں اور روزمرہ کی اشیاء کی دوکانوں سے خریدا جا سکتا ہے۔

چھلا عورتوں کے لئے ایک کنڈوم کی حثیت رکھتا ہے، جس کو آپ میڈیکل سٹوروں سے خرید سکتے ہیں ۔ یہ کریم لگا ایک ہی بار استعمال کے لئے ہوتا ہے جس میں ایک رنگ دونوں سروں پر ہوتا ہے (ایک اندر کے لئے اور ایک باہر کے لئے) اندر والا رنگ اس چھلے کو شرمگاہ میں رکھنے میں مددگار ہوتا ہے ۔ باہر والے رنگ کا سرا کھلا ہوتا ہے اور شرم گاہ ساتھ چپک جاتا ہے ۔ یہ چھلا ایک کنڈوم کی طرح کام کرتا ہے جو آپس میں دو جنسیاتی ملنے والوں کے مادے کو آپس میں ملنے سے روکتا ہے

اس کے علاوہ کنڈوم اور چھلا Hiv اور ایڈز سے آپ کو تحفظ فراہم کرتا ہے ۔ یہ آپ کو جملہ نسوانی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے اور ناچاہنے والے حمل سے بھی بچاتا ہے ۔ دوسرے محفوظ طریقے جیسے پسار، پی پلز اور سپارل وغیرہ صرف آپ کو ناچاہنے والے حمل سے بچاتے ہیں، لیکن یہ آپ کو Hiv اور ایڈز اور دیگر جنسیاتی بیماریوں سے محفوظ نہیں رکھتے ۔

استعمال شدہ سرنجوں کو کبھی بھی استعمال نہ کریں

Hiv کا وائرس استعمال کی ہوئی سرنجوں سے لگ سکتا ہے ۔ اس لئے کہ سرنج میں وائرس والا خون لگا رہ جاتا ہے ۔ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کبھی بھی دوسروں کی استعمال شدہ سرنج استعمال نہ کریں ۔

ماں سے بچے کا چھوت سے بچنا

اگر آپ Hiv کے وائرس میں مبتلا ہیں اور آپ حاملہ بھی ہیں تو کئی باتوں کا آپ کو خیال رکھنا پڑے گا ۔ اگر آپ ماں سے بچے کو چھوت منتقل کرنا نہیں چاہتے تو حمل کے دوران کو آپ کو Hiv کا علاج جاری رکھنا پڑے گا ۔ آپریشن کے ذریعے بچے کی پیدائش لینی ہوگی اور بچے کو ماں کا دودھ بھی نہیں پلانا ہوگا ۔
اگر آپ Hiv میں مبتلا ہیں اور آپ کو حمل ہو گیا ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ جلد سے جلد ہسپتال سے رابطہ قائم کریں ۔

ہمیں زیادہ علم کی ضرورت ہے

زیادہ تر لوگوں کو Hiv اور ایڈز کے بارے میں زیادہ علم نہیں ہے ۔ اس لئے Hiv میں مبتلا بہت زیادہ لوگوں کا یہ مسئلہ ہے کہ وہ صرف ایک جان لیوا مرض کا مقابلہ ہی نہیں کر رہے ہوتے بلکہ وہ اس خوف کے ساتھ جیتے ہیں کہ وہ اکیلے نہ رہ جائیں اور معاشرتی طور پر رد نہ کر دیئے جائیں ۔

AIDS-Fondet نے ایک سروے کیا ہے جو کہ یہ بتاتا ہے کہ Hiv میں مبتلا 5 میں ایک اپنے قریبی خاندان کو اپنے مرض کے بارے میں نہیں بتاتا اور 41% اپنے کام کرنے والی جگہ پر نہیں بتاتے کیونکہ انہیں رد کئے جانے کا خطرہ ہوتا ہے ۔

Hiv میں مبتلا لوگ جو یہ خوف محسوس کرتے ہیں ایک لحاظ سے صحیح بھی ہے ۔ AIDS-Fondet کے لئے سومار جو کہ ایک ریسرچ کرنے والا انسٹیوٹ ہے نے ایک سروے کیا ہے جو کہ یہ بتاتا ہے کہ تقریباً 20 فیصد لوگ ڈنمارک میں Hiv میں مبتلا لوگوں سے ملنا جلنا پسند نہیں کرتے اور 44 فیصد لوگ Hiv میں مبتلا انسان سے جسمانی رابطہ قائم نہیں کرنا چاہتے ۔

Hiv کا وائرس عام سوشل اور جسمانی رابطہ سے نہیں پھیلتا، اس لئے لوگوں کا خوف فضول ہے ۔ یہ خوف کم علمی کی وجہ سے ہے اور اس مرض اور اس کی چھوت کے بارے میں غلط معلومات کی وجہ سے ہے ۔ کم علمی اکثر غلط سوچوں کی بنیاد بنتی ہے ۔ جس چیز کے بارے میں ہم نہیں جانتے، اس سے ہم اکثر ڈرتے ہیں اور اس ڈر کا نتیجہ یہ ہے کہ Hiv میں مبتلا لوگوں کو ناقابل قبول متعصب رویہ برداشت کرنا پڑتا ہے ۔

متعصب رویہ ختم کرنے کے لئے سب سے اچھا طریقہ Hiv اور ایڈز کے بارے میں زیادہ اور بہتر معلومات حاصل کرنا ہے ۔ زیادہ علم اس مرض کو سمجھنے میں آسانی پیدا کرتا ہے اور یہ امید پیدا کرتا ہے کہ وہ لوگوں کی اس بیماری کے بارے میں اور ان لوگوں سے متعلق جو اس میں مبتلا ہیں کے بارے میں اپنی رائے کو بدلیں ۔

علم اس بیماری کا مقابلہ کرنے کا سب سے اچھا ہتھیار ہے ۔ جتنا زیادہ ہمیں علم ہوگا اتنے ہی بہتر طریقہ سے ہم اپنے آپ اور دوسروں کا خیال رکھ سکتے ہیں ۔