ኤችኣይቪ

ሓበሬታ ሕሙማት፡ መሰላትን መምርሒታት ኣከያይዳን ናይ ሓካይም ምክልኻል ሕማም ለበዳ፡ መንሹር ብዘዕባ ምክልኻል ሕማም ለበዳ

ስለ ምንታይ እዩ እዚ ሓበሬታ ተዋሂቡካ?

ብኤችኣይቪ ተለኺፍካ ወይ ተለኺፍካ ከይትህሉ ዝብል ጥርጣረ ኣሎ። እዛ ማንሹር፡ ንኤች ኣይ ቪ ብኽመይ ከም እትከናኸኖን እንታይ ክትገብር ከም ዘድልየካን ትሕዝቶ ዘለዎ ሓበሬታ ኣለዋ።

ኤች ኣይ ቪ እንታይ እዩ?

ኤች ኣይ ቪ ሓደ ስርዓተ ብይነትካ ዘጥቅዕ ቫይረስ እዩ። ኣብዚ ሕጂ እዋን፡ ብልክዕ ኣገባብ እንተ ተወሲዶም፡ ኣብ ኣካላት፡ ናይ ቫይረስ ብዝሒ ዝቕንሱን ሓደ ኤችኣይቪ ዘለዎ ሰብ ነዊሕን ጽቡቕን ሂወት ክነብር ከም ዝኽእል ክገብሩ ዝኽእሉን መድሃኒታት ኣለዉ። እቶም መድሃኒታት ብልክዕ ኣገባብ እንተ ተወሲዶም፡ ንኻልእ ሰብ ኤችኣይቪ ናይ ምትሕልላፍ ዘሎ ተኽእሎ ኣዚዩ ትሑት እዩ። ሓደ ረኽሲ ናይ ኤች ኣይ ቪ ኣይሓውን እዩ። ሓደ ሰብ ብመድሃኒት ኣብ ጽቡቕ ጥዕና ዋላ ይሃሉ፡ እቲ ቫይረስ ካብ ኣካላት ኣይጠፍእን እዩ። ሓደ በቲ ሕማም ዝተለኽፈ ሰብ ሕክምና እንተ ዘይረኺቡ ድሕሪ ገለ እዋን ናይ ኣካላቱ ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ይዳከምን ዘይልሙዳት ረኽስታት ወይ መንሸሮ (ካንሰር) ከማዕብል ይኽእል። እዚ ዳሕራይ ኵነት ኣይድስ ይብሃል። እቶም ዝበዝሑ ኣብዚ እዋን እዚ ኤች ኣይ ቪ ዘለዎም ሰባት ኣይድስ ብጭራሽ ኣይከማዕብሉን እዮም።

ኤች ኣይ ቪ ብኽመይ ይመሓላለፍ?

እቶም ዝበዝሑ ኤች ኣይ ቪ ዘለዎም ሰባት ብመንገዲ ዘይውሑስ ናይ ብርሕሚ ወይ መሃንቱስ፡ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ኣፋዊ ጾታዊ ርክብ እዮም ተለኺፎም። ኤች ኣይ ቪ ዝተሰከመ ደም ኣዝዩ ተላባዲ እዩ። ኤች ኣይ ቪ ካብ ሓደ ሰብ ናብ ካልእ ሰብ ኣብ እዋን ስግረት-ደም (ትራንስፍዩዥን)፣ መርፍእ ወይ ኤች ኣይ ቪ ዘለዎ ሰብ ዝተጠቕመሉ ናይ መርፍእ መሳሪሒ እንተ ተጠቂሙ፡ ኤች ኣይ ቪ ክመሓላለፍ ይኽእል እዩ። ከምኡ'ውን ብኤች ኣይ ቪ ዝተለበደ ደም ምስ ልፋጫዊ መምብራና ናይ ዓይኒ፣ ኣፍንጫ፣ ኣፍ ወይ ቍስሊ ዘለዎ ቈርበት እንተ ለጊቡ ናይ ለበዳ ሓደጋ ኣሎ። ሓደ ጽቡቕ ሕክምና ኣንጻር ኤች ኣይ ቪ፡ ነቲ ተላባድነት ኣዚዩ ይንክዮ እዩ፤ ነቲ ናይ ምልባዕ ሓደጋ ግን ብስሩ ኣየወግዶን እዩ። ኤች ኣይ ቪ ኣብ እዋን ጥንሲ፣ ሕርሲን ኣብ ምጥባውን ካብ ኣደ ናብ ዕሸል ክመሓላለፍ ይኽእል እዩ። እታ ኣደ ናይ ኤች ኣይ ቪ ረኽሲ ከም ዘለዋ ፍሉጥ እንተ ኾይኑ፡ ብመንገዲ ፍወሳን ምጥባው ብምውጋድን፡ እቲ ናይ ለበዳ ሓደጋ ካብ'ቲ ቈልዓ ዳርጋ ብምልኡ ክጠፍእ ይኽእል እዩ።

መዓስ እዩ ኤች ኣይ ቪ ዘይምሓላለፍ?

ኤች ኣይ ቪ ብምትሕቕቓፍ፣ ብምስዕዓም ወይ ምድርራዝ ኣይመሓላለፍን እዩ። ንብዓት፣ ሽንቲ፣ ቀልቀል፣ ተምላስ ወይ ደም ዘይተሓወሰ ዓኽታ'ውን ኣየመሓላልፍን እዩ። ኣብ ቍስሊ ዘይብሉ ቈርበት ዝነጠበ ደም ናይ ምትሕልላፍ ተኽእሎ የብሉን።

መሰላት

ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ተላባዕቲ ሕማማት፡ ምርመራ፣ ቁጽራ ሓኪምን ሕክምናን ናይ ኤች ኣይ ቪ ብነጻ እዩ። ከምኡ'ውን ነቲ ሕማም ክትላልዮ ንኽትክእል ዘድልየካ ሳይኮ-ማሕበራዊ ሓገዝ ክትረክብ መሰል ኣለካ። ሓኪምካ፡ ንኻልኦት ሰባት ኣብ ናይ ለበዳ ሓደጋ ከይተቃልያም ብኽመይ ከም እተወግዶ ምኽሪ ክህበካ እዩ። ኤችኣይቪ ስለ ዘለካ ካብ ናይ ካልኦት ሰባት ኣተሓሕዛ ብዝኸፍአ ኣተሓሕዛ ክትተሓዝ የብልካን። ኤችኣይቪ፡ ሕጊ ኣድልዎ ኣብ ውሽጢ መሰረት ኣድልዎ ናይ ስንክልና ይጠቓለል።

ሞያዊ ንጥፈት

ረኽሲ ኤችኣይቪ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ትምህርትኻ ወይ ስራሕካ ድረታ ኣየስዕበልካን እዩ።

ጥንስን ምጥባውን

ንስኺ/ወይ መጻምድትኻ፡ ብኣዝዩ ትሑት ሓደጋ ናይ ለበዳ ምትሕልላፍ ናብ ውላድኪ ወይ መጻምድትኺ ክትጠንሲ ሓገዝ ክትረኽቢ ትኽእሊ ኢኺ። ኤች ኣይ ቪ ዘለወን ኣንስቲ ከጥብዋ የብለንን።

ኤች ኣይ ቪ ዘለዎም ቄልዑ

ወለዲ/ሞግዚን ቄልዑን ካብ ሓኪሞም ብቐጻሊ ምስ ዕድሚኦም ዝሰማማዕ ሓበሬታ ምክልኻል ለበዳ ይወሃቦም እዩ። ኤችኣይቪ ዘለዎም ቄልዑ ልክዕ ከም ካልኦት ቄልዑ ናይ ሓልዮት ቄልዑን ትምህርትን መሰል ኣለዎም። ይኹን'ምበር ኣብ ግምት ክኣቱ ዘለዎ ፍሉይ ድልየታት ክህልዎም ይኽእል እዩ። እቶም ወለዲ/ሞግዚ እንተ ተሰማሚዖምሉ እቲ ሓኪሞም ወይ ሓኪም ምክልኻል ተመሓላላፊ ሕማም ንመዋእለ ህጻናት ሓበሬታ ክህቦም ይኽእል እዩ። እቲ ቄልዓ ትምህርቲ ምስ ጀመረ፡ ክንክን ጥዕና ኣብያተ ትምህርቲ ሓበሬታ ይወሃቦም።

ኣብ እዋን ርሕማዊ፣ መሃንቱሳዊን ኣፍኣውን ጾታዊ ርክብ፡ ኮንዶም ምጥቃም

ኮንዶም፡ ኣንጻር ኤችኣይቪን ካልኦት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን፡ ሓደ ጽቡቕ መከላኸሊ እዩ። እቲ ጾታዊ ርክብ ጀሚሩ ክሳብ ዝውድእ ክትጥቀመሉ ኣለካ። ርሕማዊ ኮንዶም/ኮንዶም ደቂ ኣንስትዮ እውን ይሰርሕ እዩ። እዚ ኣገባብ ግን ገና ሳይንሳዊ ግምገማ ኣይትገብረሉን ዘሎ።

ምክልኻል ዝዕላምኡ መድሃኒታዊ ሕክምና

ኣብ እዋን ጾታዊ ርክብ እቲ ኮንዶም ስለ ዘይተኻላኸለ፣ ደምካ ስለ ዝተንከፎ ወይ ብኻልእ ኣገባብ ንሓደ ሰብ ኣተሓላሊፍካሉ ከይትኸውን ተኽእሎ እንተ ሃልዩ፡ postexpositionsprofylax (PEP) ዝበሃል፡ ምክልኻል ዝዕላምኡ መድሃኒታዊ ድሕረ-ሕክምና ክወሃብ ተኽእሎ ኣሎ። እዚ ሹዑ ንሸዑ (ብዝቐልጠፈ) ክጅምር ኣለዎ። ብዝተኻእለ ቀልጢፍካ ምስ ሓኪምካ ወይ ክሊኒክ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ርክብ ግበር።

ምድላይ ምንጪ ለበዳ

ምእንቲ እቲ ረክሲ ናብ ካልኦት ሰባት ከይመሓለለፍን፡ እቶም ኤችኣይቪ ዘለዎም ሰባት ሕክምና ክረኽቡን፡ ኤችኣይቪ ዘለዎም ሰባት ምርካቦም ኣዚዩ ኣገዳሲ እዩ። ስለዚ ኤችኣይቪ እንተ ኣለካ ኼይኑ፡ መን ወይ ብዓል መን ኣመሓላሊፎምልካ ክኾኑ ከምዝኽእሉ ወይ ንስኻ ነቲ ረኽሲ ኣመሓላሊፍካሎም ከይትኸውን ትጥርጥሮም ሰባት ክትሕብር ናይ ግድን እዩ። እዚ፡ ነቶም ብጾትዊ ርክብ ዝተራኽብካዮም ሰባት፣ ንመውግኢ መሳርሒ (መርፍእ) ምሳኻ ዝተኻፈሉን ስሕት ኢሉ ንኣባላት ስድራን ይምልከት። ሓኪምካ፣ ኣማኻሪ ወይ ኣላዪት ሕሙማት ናይ'ቲ ክሊኒክ እዮም ምድላይ ምንጪ ለበዳ ዘካይድዎ። ንምድላይ ምንጪ ለበዳ ትሕብሮ ብምስጢር ይተሓዝ። እቶም ብዛዕብኦም ዝሓበርካሎም ሰባት፡ መን ምኪንካ ኣይንገሩን እዮም። ናይ ግድን ክምርመሩ ከም ዘለዎም ጥራይ እዮም ክፈልጡ።

ደም ከም ሓደ ሓደገኛ ኣመሓላላፊ ሕማም ጌርካ ክተሓዝ ኣለዎ

- *ጨርቂ ሙስሊ ኣብ ምቕያር ወይ ተመሳሰሊ እቲ ዝቕይረልካ ሰብ ደምካ ዝትንክፍ እንተ ኾይኑ፡ ጓንቲ ክጥቀም ኣለዎ።*
- *ብደም ዝጨቀወ ነገር ቅድሚ ምድርባዩ ብመጠቕለሊ ክጥቕለል ኣለዎ። ክዳውንቲ ኣብ ሓዳቢት ማኪና ክሕጸብ ይከኣል እዩ።*
- *ካልእ ሰብ ደምካ ኣብ ዓይኑ፣ ኣፍንጭኡ ወይ ኣፉ እንተ ኣትይዎ፡ ሸው ንሸው ብማይ ክሕጸብ ኣለዎ። ነቲ ሰብ ደምካ ብኤችኣይቪ ዝተለኽፈ ምኪኑ ክትሕብሮ ኣለካ። ከምኡ'ውን ንሱ/ንሳ ብዝቐልጠፈ ምስ ሓኪምካ ወይ ክሊኒክ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ርክብ ክገብር ኣለዎ።*

ንኻልእ ሰብ ከይትልብድ ናይ ግድን ክትክተሎም ዘለካ ናይ ኣከያይዳ መምርሕታት

ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ለበዳ፡ ኤኤች ኣይ ቪ፡ ሓደ ንማሕበረሰብ ሓደገኛ ሕማም እዩ። እቲ ረኽሲ ካባኻ ናብ ካልእ ሰብ ከይሓልፍ ናይ ምክልኻሉ ሓላፍነት ኣለካ። ናይ ሕማም ምትሕልላፍ ተኽእሎ እንተ ኣጋጢሙ፡ ነታ ትራኸባ ዘለኻ ሰብ ብዛዕባ ሕማምካ ናይ ግድን ክትሕብራ ኣለካ። ብመሰረት እቲ ሕጊ ዝጠቕሶ፡ ኣብ'ዚ ታሕቲ፡ ልበዳ ንምክልኻል ዘኽእል መምሪሒታት ኣከያይዳ ተዘርዚሩ ኣሎ እቶም ዝበዝሑ ነጥብታት ንኹሎም ኤች ኣይ ቪ

ዘለዎም ሰባት ዝምልከቱ ክኾኑ ኸለዉ ጌሊኦም ግን ኣብ ናትካ ኩነታት ዝተመርኮሱ እዮም። እዚኣቶም ምስ ግዜ ክቕየሩ ይኽእሉ እዮም። ሓኪምካ እዩ ኣየኖት ካብዞም ኣብ ታሕቲ ዘለዉ መምርሒታት ኣከያይዳ ንዓኻ ከም ዝምልከቱኻ ዝውስን።

1. *ኣብ ስራሕ ወይ ኣብ ካልእ ንጥፈታት ሓደጋ ናይ ምትሕልላፍ ረኽሲ ተኽእሎ ኣብ ዝህልወሉ ግዜ ክትድረት ትኽእል ኢኻ።*
2. *ደም፣ ኣካል ወይ ኣካሊት ንፍልሰት (transplantation) ክትህብ ኣይፍቀደካን እዩ።*
3. *መርፍእ/ካልእ ዝወግእ መሳርሒ ንመድሃኒት መዓላ ትጥቀም እንተ ኼንካ፡ ካልኦት ነቲ መርፍእ ክጥቀምሉ ኣይተፍቅድ።*
4. *ናርኮቲካ ንምውጋእ መርፍእ ወይ ተመሳሳሊ ትጥቀም እንተ ኼንካ፡ ካልኦት ሰባት ነቲ መርፍእ ክጥቀምሉ ኣይተፍቅድ። ናይ ሓባር መሓወሲ ኩባያ ናርኮቲካ ክትጥቀም እውን ኣይፍቀደካን እዩ። ኮሉ ናይ መውግኢ መሳርሒ፡ ንኻልኦት ናይ ለበዳ ሓደጋ ብዘየስዕበሉ ኣገባብ ክቕመጥን ክድርበን ኣለዎ።*
5. *ሕክምና ስኒ ወይ ካልእ ሕክምና ክትገብር ከለኻ፡ እቶም ሰራሕተኛታት ሕክምና ደምካ ዝትንክፉ እንተ ኾይኖም፡ ንኣብነት ኣብ ግዜ መርመራን መጥባሕትን፡ ደምካ ሕማም ከምዘመሓላልፍ ክትሕብሮም ኣለካ።*
6. *ክትውቀጥ፣ ክትሱቄር ወይ ካልእ ዓይነት በሊሕ መሳርሒ ዘድልዮ እሞ ደም ኪፈሰስ ዝኽእለሉ ጉዳይ ክትገብር ከለኻ፡ ንኣብነት ሱቕሬጉኣካል፡ ቅድሚ እቲ መስርሕ ምጅማሩ “ረኽሲ ደም” ከም ዘለካ ናይ ግድን ክትሕብር ኣለካ።*
7. *ቅድሚ ጾታዊ ርክብ ምግባርካ፡ ንመጻምድትኻ ኤችኣይቪ ከምዘለካን ኤችኣይቪ ናይ ምሕላፍ ተኽእሎ ከም ዘሎን ናይ ግድን ክትሕብር ኣለካ። ከምዚ ዝኣመሰለ ናይ ለበዳ ተኽእሎ፡ ኣብ ኮሎም ዓይነታት ኣፋዊ፣ ርሕማዊን መሃንቱሰዊን ጾታዊ ርክባት ኣለዉ። ኮንዶም ክቕደድ ስለ ዝኽእል፡ዋለ እውን ኮንዶም ክትጥቀሙ መደብ ይሃልኹም፡ ኤችኣይቪ ከምዘለካ ክትነግር ኣለካ። መትሎ ኣብ ርሕሚ፣ መሃንቱስ ወይ ኣፍ ብምእታው ኣብ ዝግበር ጾታዊ ርክብ፡ኮንዶም ክትጥቀም ኣለካ። ኣብ ካልእ ዓይነት ጾታዊ ርክብ ናይ ርሕሚ ኮንዶም/ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኮንዶም ክጥቀም ኣለዎ።*
8. *መነጻጽሂ፡ ከም መለጻጸዩ ወይ መመወጺ ስኒ፡ ምስ ካልኦት ኣይትካፈል።*
9. *ሓኪምካ ኣድላዩ እዩ ንዝበሎ ዳግማይ ምብጻሕ ናብ ሕክምና ናይ ግድን ክትከይድ ኣለካ።*

ጌጋ ኬይኑ ዝስምዓካ ናይ ኣከያይዳ መምርሒ እንተ ተዋሂቡካ፡ ምስ’ቲ ኣብ ዞባኻ ዘሎ ሓኪም ምክልኻል ለበዳ ርክብ ክትገብር ትኽእል ኢኻ።