

HIV

மனித நோயெதிர்ப்பு
குறைபாடு வைரஸ்



MINISTRY OF HEALTH



NATIONAL STD/AIDS
CONTROL PROGRAMME



ஒப்புகை

இந்த வெளியீட்டை மேற்கொள்வதற்கு நிதிப்பங்களிப்பு நல்கிய, உலக சுகாதார அமைப்பின் இலங்கை அலுவலகத்திற்கும் மண்பூர்வமான நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

இணைப்பாளர்

DR.சந்திரிகா ஜெயக்கொடி - ஆலோசகர் பாலியல்நோய்.

ஆசிரியர்கள்

DR.சந்திரிகா ஜெயக்கொடி - ஆலோசகர் பாலியல்நோய்..

DR.அஜித் கரவிட்ட - ஆலோசகர் பாலியல்நோய்.

DR.இருகா ராஜபக் - ஆலோசகர் பாலியல்நோய்.

DR.அனுருத்த கருணாரத்ன- பதில் ஆலோசகர் பாலியல்நோய்.

DR.சம்பிகா குணவர்தன- சிரீட் பதிவாளர்.

உள்ளடக்கம்

எச்.ஐ.வி சிகிச்சை பற்றிய நற்செய்தி	05
எச்.ஐ.வியுடன் நேர்மறை எண்ணக்கருவுடனான வாழ்க்கை	06
மனித நோயெதிர்ப்பு குறைபாடு வைரஸ் HIV	08
எச்.ஐ.வி தெற்று பரவும் முறைகள்	09
ESSE கோட்பாடுகள்	12
எச்.ஐ.வி பற்றிய வதந்திகள்	13
நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு	16
எச்.ஐ.வி தெற்று தொடர்பான இயற்கை வரலாறு	17
ART யின் பயன்கள்	22
எச்.ஐ.வி நோய் தொடர்பான முற்றேற்றத்தை கண்காணித்தல்	24
ஆரம்ப மருத்துவ மதிப்பீடுகளும் பின்பற்றுவும்	25
ART சிகிச்சைக்கான ஆலோசனை	29
கருத்தடை ஆலோசனை	35
தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு எச்.ஐ.வி பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான ஆலோசனை	38
எச்.ஐ.வி தொடர்பான முன்கூட்டிய ஆலோசனை	40
சந்தர்ப்பவாத தொற்றுக்களை முகாமைத்துவம் செய்தல்	42
HIV யுடன் தொடர்புடைய நோய்கள்	44
HIV தொற்றுள்ள வளர்ந்தோருக்காக தடுப்பூசி	47
இலங்கையில் ART நிலையங்கள், துரித அழைப்புகள் மற்றும் தொடர்பு விவரங்கள்	49
முக்கியமான இணையதள முகவரிகள் மற்றும் தொடர்பு விவரங்கள்	50



**நீங்கள் HIV பரிசோதனையை
செய்தது மிகவும் பாராட்டத்தக்கது
இப்போது நீங்கள் உங்கள்
நிலைமையை தெரிந்து
கொண்டீர்கள் அல்லவா?**

- கவலைப்படவேண்டாம்
- இப்போது உங்களுக்கு உதவி செய்ய நாங்கள் இருக்கிறோம்.
- அத்துடன் இது பற்றி வேறு எவருக்கும் வெளிப்படுத்தப்படாது.



**எங்கள் சேவையில் முற்றுமுழுதாக
இரகசியத்தன்மை பேணப்படும்.**

இன்று எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளான பல பேர்
சுகதேகிகளாக சாதாரண வாழ்க்கை வாழ்கின்றனர்

எச்.ஐ.வி சிகிச்சையைப் பற்றிய நற்செய்தி

- HIV தொற்றுக்கு எதிரான சிகிச்சையானது மிகவும் வினைத்திறன்மிக்கது.
- இச்சிகிச்சையானது 2004 ல் இருந்து இலவசமாக அளிக்கப்படுகிறது.
- நீங்கள் இச்சிகிச்சையை பெற்றுக்கொள்வதன் மூலம் சாதாரண வாழ்க்கையை தொடரமுடியும்.

நாம் நேர்மறை எண்ணத்துடன் எச்.ஐ.வி தொற்றை எதிர் கொள்வோம்.

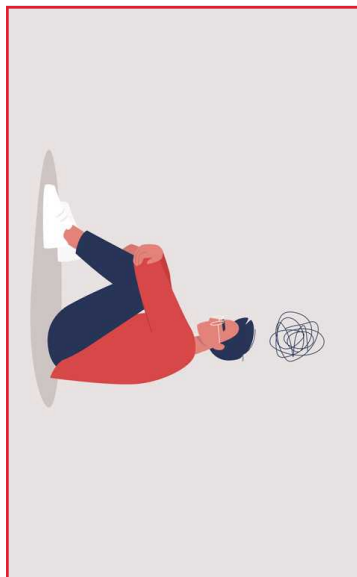
ஏனெனில் நீங்கள் மற்றவர்களைப்போல் சாதாரணமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.



நேர்மறை எண்ணக்கருவுடனான வாழ்க்கை



சுறுசுறுப்பும் சக்தியுடனும் இருத்தல்.



மன அழுத்தத்தை தவிர்த்து தேவையான ஓய்வெடுத்தல்.



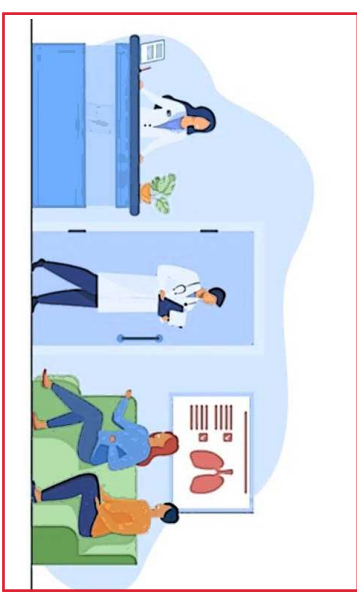
சம யோசாக்கான உணவு.



யோதியளவு நீர் அருந்துதல்.



ஒவ்வொரு நாளும் மாத்திரை எடுத்துக்கொள்ளல்.



கிளிளிக்கிற்கு கிரமமாக சமூகமளித்தல்.



பாதுகாப்பான உடலுறவில் ஈடுபடல்.



உளவள ஆலோசனைகளை பெற்றுக்கொள்ளல்.



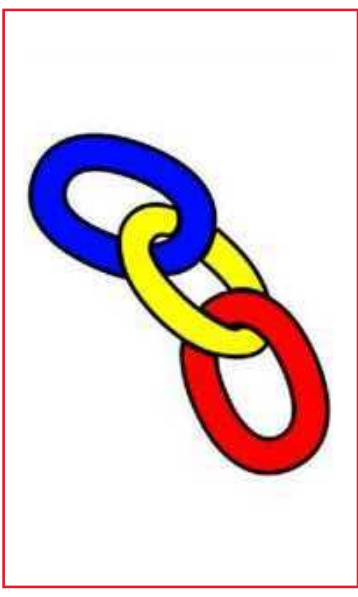
தாய் மகவு தொற்றை தடுக்கும் சேவையினை பெற்றுக்கொள்ளல்.



மதுபானம், போதைவஸ்து என்பவற்றை தவிர்த்தல்.



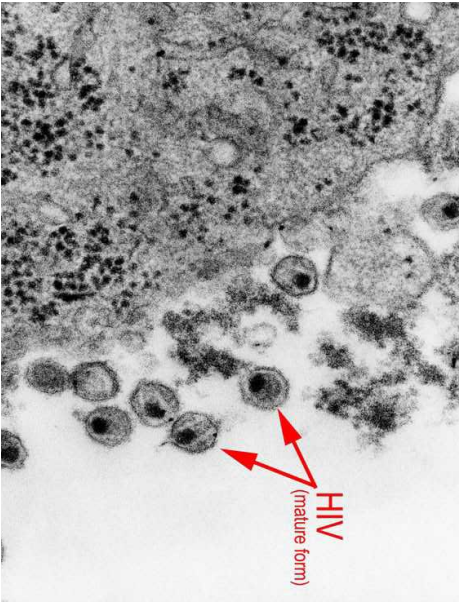
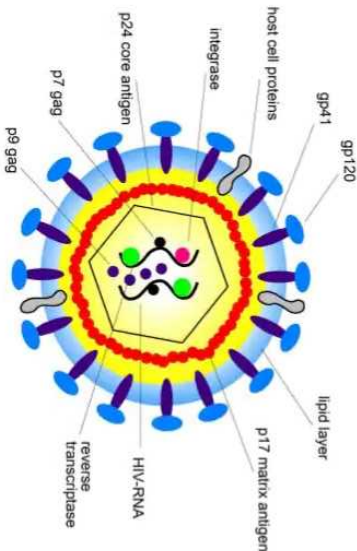
ஒத்துழைப்பு தருபவர்களுடன் சேர்ந்து கொள்ளல்.



ஒத்துழைக்கும் ஸ்தாபனங்களுடன் இணைந்துகொள்ளல்.

கிடைக்கும் ஆதரவு சலுகைகளை விளக்குங்கள்
கிளிணிக் வருகைக்கான கொடுப்பனவு, பால் பவுடர்,
பள்ளி பொருட்கள், சுயதொழில்களுக்கான ஆதரவு
போன்றவை.

மனித நிர்ப்பீடன சூறையாட்டு வைரசு (HIV)



H	Human	மனித
I	Immunodeficiency	நிர்ப்பீடன சூறையா
V	Virus	வைரசு
A	Acquired	பெற்ற
I	Immune	நிர்ப்பீடனக்
D	Deficiency	சூறையாட்டுச்
S	Syndrome	சிக்கல்

HIV எமது நிர்ப்பீடனத் தொகுதியை தாக்கவல்லது எமது உடலில் உள்ள நிர்ப்பீடன சக்தியானது வெளியில் இருந்து வரும் தொற்றுகளுக்கு எதிராக போராடக்கூடியது.

எமது நிர்ப்பீடனசக்தி பலமிழக்கும் போது தொற்றுக்கள் இலகுவாக ஏற்படும்.

HIV தொற்று பரவும் முறைகள்

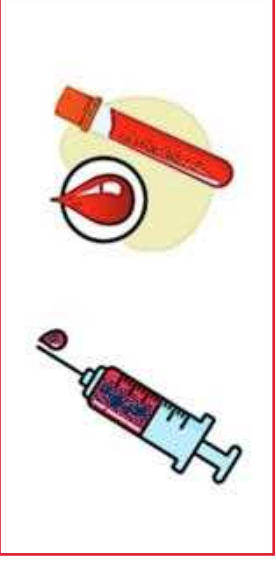
HIV தொற்று சமூக தொடர்புகளின் மூலம் பரவுவதில்லை.

உடல் உறவின் மூலம்.



- ஆண் - பெண் உறுப்பினூடு
- ஆண்உறுப்பு-குதவழி (உயர் ஆபத்து)
- ஆண்உறுப்பு - வாய்வழி
- வாய்வழி - பெண் உறுப்பினூடாக

இரத்தம் மற்றும் இரத்த மாதிரி மூலம்.



- ஊசி பரிமாற்றம்.
- தொற்றுள்ள ஊசிகளின் மூலம் ஏற்படும் காயங்கள்.
- பரிசோதிக்கப்படாத இரத்தம்/ இரத்த மாதிரிகளினூடாக (இலங்கையில் மிகக்குறைவான சந்தர்ப்பம்)

தாயிலிருந்து குழந்தைக்கு.



- கர்ப்பகாலத்தின் போது
- பிரசவத்தின் போது
- பாலூட்டலின் போது

தொற்றுள்ள பாய்பொருள்

குருதி உடல் பாய்பொருள், விந்து பாய்மம், மலகுடல் திரவம், யோனித்திரவம், தாய்ப்பாலில் உள்ள HIV வைரசின் அளவானது குழந்தைகளின் தொற்றுக்குள்ளான காரணியாக கொள்ளப்படுகின்றது.

இதைவிட நுரையீரல் மென்சவ்வு பாய்மம், மூட்டுக்களின் இடைப்பாய்மம், மூளைமென்சவ்வு பாய்மம் என்பனவும் தொற்றுக்குள்ளான காரணிகளாகும்.

HIV தொற்று பரவ முடியாத வழிகள்



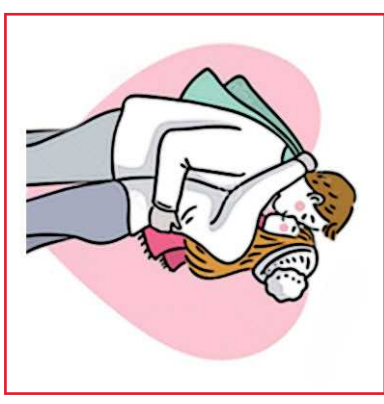
பொதுவான தொடர்புகள்.



உணவு பகிர் தல்.



பொதுமலசலகட பாவனை.



அணைத்தல் / முத்தமிடல்.



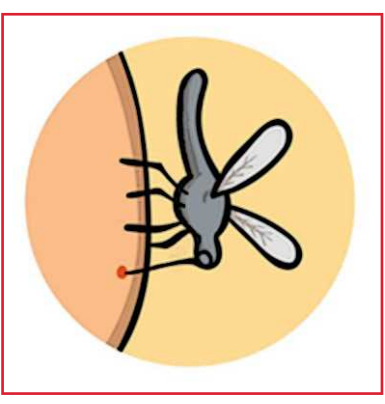
இருமல் / தும்மல் மூலம்.



ஒரே இடத்தில் குளித்தல்.



மிருகங்கள் மூலம்.



நுளம்பு, பூச்சிகள் கடித்தல் மூலம்.

HIV தொற்று

பொதுவான தொடர்பு

கைகுலுக்கல், தொடுதல், கதவுக்கைப்பிடி, துவாய் பாவனை, ஒரே அறைபாவனை மூலம் தொற்று ஏற்படாது.

உணவு பகிர்ந்தல்

ஒரே பாத்திரங்கள் பாவனை மூலம் HIV தொற்று ஏற்படாது.

பொது மலசலகூட பாவனை மூலம்

HIV தொற்று ஏற்படாது.

அணைத்து முத்தமிடல்

உதட்டில் உமிழ்நீர்ப்படும்படி முத்தமிடல் மூலமும் தொற்று ஏற்படாது, ஆனால் ,ரத்தக்கசிவு ஏற்படும் தொற்று ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

இருமல், தும்மல்

இவற்றின் மூலம் அளவில் வேறுபடும் உமிழ்நீர் துளிகள் வெளிவிடப்படும். HIV உமிழ்நீர் த்துளிகள் மூலம் தொற்றாது, அத்துடன் HIV வளிமூலம் பரவும் நோயன்று.

பொது நீர்நிலைகள், குளிக்கூமிடங்கள்

குளங்கள், நீர்த்தேக்கங்கள், நதிகள், பொதுக்கிணறு, குழாய்க்கிணறு பாவனை, நீச்சல் தடாகம் போன்றவற்றை பாவித்தல்.

மிருகங்கள்

HIV மனிதனுக்கு மட்டுமே தொற்றக்கூடிய வைரசு ஆகும். மிருகங்களிடமிருந்து தொற்ற முடியாது. (பச்சை குரங்குகள் போன்றவற்றில் காணப்பட்ட

HIV ”சிமியன் வைரசு” ஒத்த இயல்புகளை காட்டியது)

நுளம்பு/பூச்சிக் கடி மூலம்

ஒரு தொற்றாளரும் பதியப்படவில்லை.

சவர அலகு பாவனை மூலம்

ஒரு தொற்றாளரும் பதியப்படவில்லை, சவர அலகு பரிமாற்றலை தவிர்ப்போம்.

மனித கடிகாயங்கள்

இரத்தப்பரிமாற்றம் நடைபெறின் தொற்றிக்கான அபாயம் உள்ளது. (தொற்றாளர் பதியப்படவில்லை)

தாய்ப்பால் உறிஞ்சப்படுத்தல்

சிறிதளவு தாய்ப்பால் தொற்றை வளர்ந்தவரில் ஏற்படுத்த போதுமானதல்ல.

ESSE கோட்பாடுகள்

4 பிரதான வழிகள் பற்றி கலந்துரையாடல்.

EXIT (வெளியேறல்)

தொற்றுக்குள்ளானவரிடமிருந்து வைரசு வெளியேறல்.

SUFFICIENT (போதுமான அளவு)

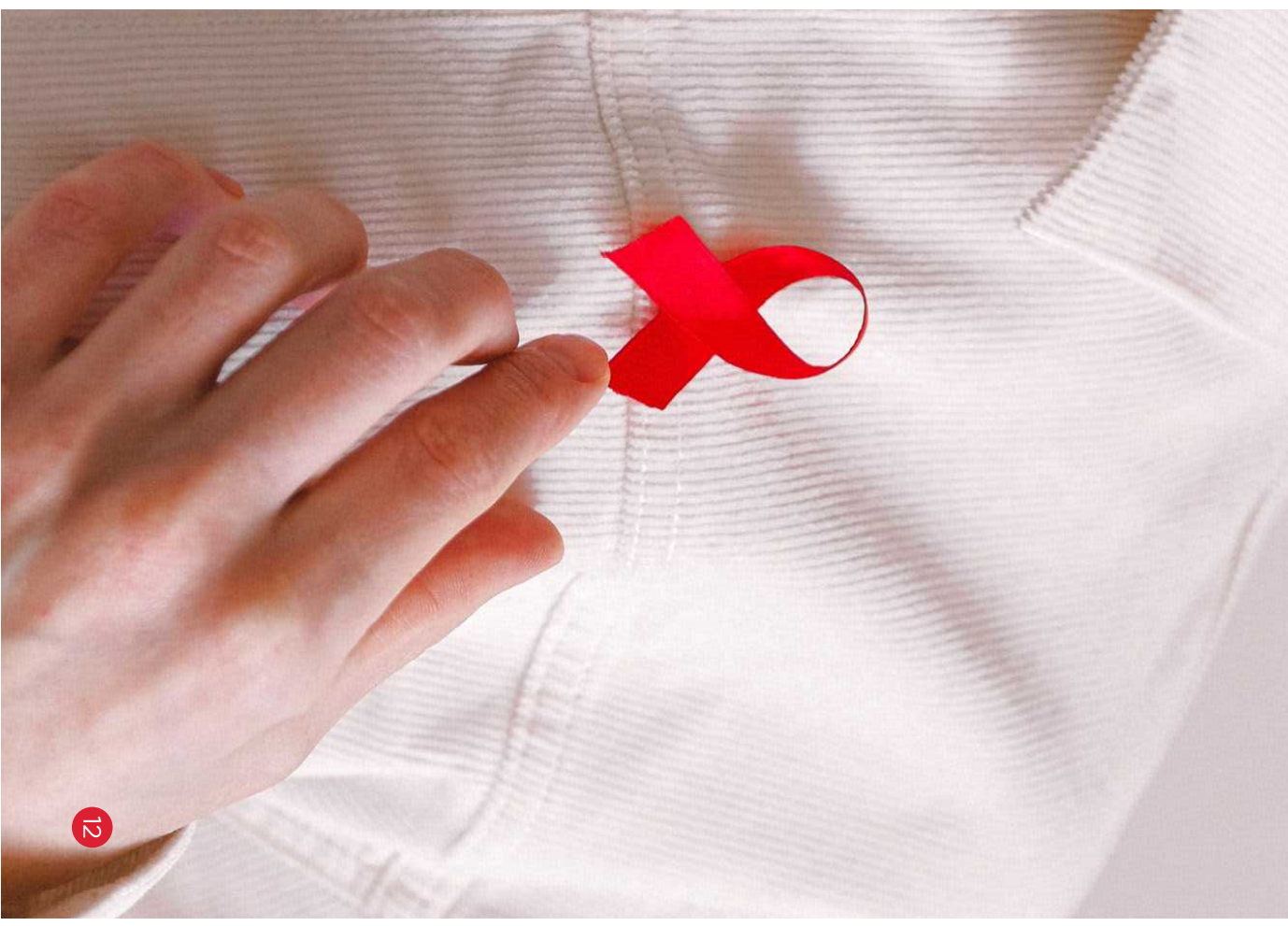
தொற்றை ஏற்படுத்த போதுமான அளவு வைரசு தேவை.

SURVIVE (உயிர் பிழைத்தல்)

பிழைத்து காணப்படல் வைரசு உயிர் வாழக்கூடிய சூழ்நிலை காணப்படல்.

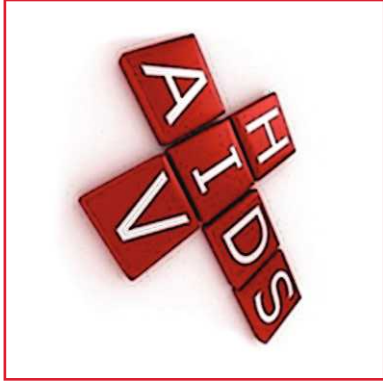
ENTER (உள்நுழைதல்)

வைரசு இன்னொருவர் சூருதியை அடைதல் வேண்டும்.





HIV பற்றிய வதந்திகள்



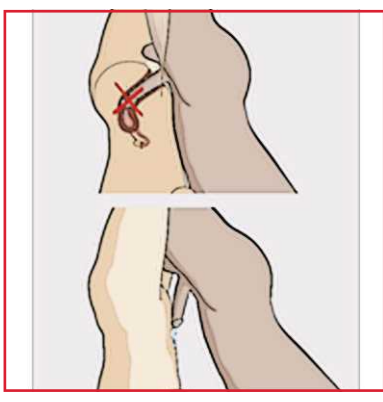
AIDS ஓர் உயிரக்கொல்லி நோயாகும்.



சாதாரண தோற்றமுள்ள ஒருவரில் HIV தோற்று காணப்படாது.



வாத்தக ரீதியல் பாலியலில் ஈடுபடுவதை விட சாதாரணமானவர்களுடன் ஈடுபடுவது பாதுகாப்பானது.



ஆணுறுப்பை வெளித்தள்ளலின் மூலம் HIV யை தடுத்துக் கொள்ளலாம்



இரு துணையாளர்களுக்கும் HIV தோற்று காணப்படின் பாதுகாப்பு உறை பாவிக்க தேவையில்லை.



HIV தோற்று சுதேச மருந்து பாவனை மூலம் குணப்படுத்தலாம்.



HIV தோற்றுக்குள்ளானவர்களுக்கு தரமற்ற வாழ்க்கை கிடைக்க பெறுவதுடன் விரைவில் மரணம் எய்துவார்கள்.



HIV தோற்றுள்ள பெண்கள் கர்ப்பமடைய முடியாது.

HIV பற்றிய வதந்திகள்

AIDS ஓர் உயிர்க்கொல்லி நோயாகும்

AIDS ஓர் உயிர்க்கொல்லி நோயானது. இப்போது HIV தொற்றானது மருந்துகளினால் வெற்றிகரமாக கட்டுப்படுத்தப்பட்டு AIDS நிலைமை அடைதலை தடுக்க முடியும்.

சாதாரண தோற்றமுள்ள ஒருவரில் HIV தொற்று காணப்படாது

HIV தொற்றுக்கு உள்ளான பெரும்பாலானோரில் குணங்குறிகள் காணப்படுவதில்லை. ஒருவரின் தோற்றத்தை பார்த்து கணிப்பிட முடியாது.

வர்த்தக ரீதியல் பாலியலில் ஈடுபடுவதை விட சாதாரணமானவர்களுடன் ஈடுபடுவது பாதுகாப்பானது

பரஸ்பர நம்பிக்கையற்ற எவருடனும் கொள்ளும் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு ஆபத்தானது.

ஆணுறுப்பை வெளித்தள்ளலின் மூலம் HIV யை தடுத்துக் கொள்ளலாம்

பெண்ணின் போலித்திரவம், குதவழித்திரவம், என்பவற்றுடன் தொடுகையுறும் போது HIV தொற்று ஏற்படலாம், விந்து வெளியேற்றம் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை.

இரு துணையாளர்களுக்கும் HIV தொற்று காணப்படின் பாதுகாப்பு உறை பாவிக்க தேவையில்லை

இருப்பினும் பாவிக்க வேண்டிய தேவை உள்ளது, வேறுவகையான HIV தொற்று அல்லது மற்றைய பாலியல் நோய்கள் தொற்றும் அபாயமுள்ளது.

HIV தொற்று சுதேச மருந்து பாவனை மூலம் குணப்படுத்தலாம்:

இன்று வரை HIV யை குணப்படுத்தக் கூடிய சுதேச மருந்துகள் ஒன்றும் நிரூபிக்கப்படவில்லை.

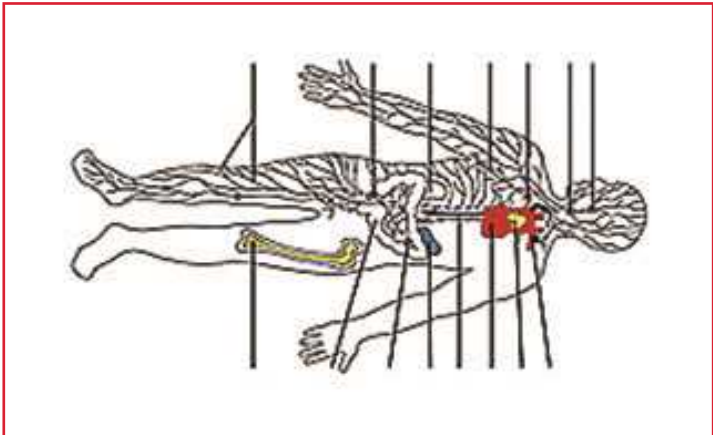
HIV தொற்றுக்குள்ளானவர்களுக்கு தரமற்ற வாழ்க்கை கிடைக்க பெறுவதுடன் விரைவில் மரணம் எய்துவார்கள்

தற்பொழுது வினைத்திறன் மிகுந்த மருந்துகளினால் வைரசு கட்டுப்படுத்தடுவதன் மூலம் தொற்றாளர்கள் சாதாரண வாழ்க்கை வாழ முடியும்.

HIV தொற்றுள்ள பெண்கள் கர்ப்பமடைய முடியாது

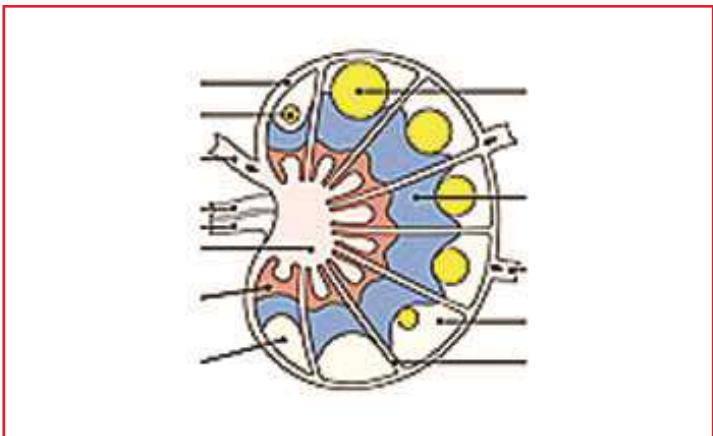
கிரமமான சிகிச்சையை பின்பற்றுவதன் மூலம் HIV தொற்றுள்ள கர்ப்பிணித்தாய் ஒருவர் சுகதேகியான தொற்றற்ற பிள்ளைகளை பெற முடியும்.

HIV எமது நீர்ப்பீடன தொகுதியை பலமிழக்கச் செய்கின்றது, எமது நீர்ப்பீடனத் தொகுதியை விளங்கிக் கொள்வோம்



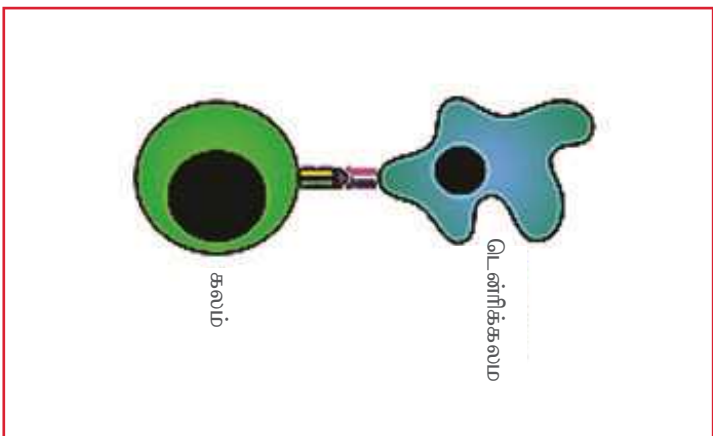
தொகுதி

நிணநீர்த்தொகுதி குருதி
நீர்ப்பீடனத்தொகுதிக்கான
அங்கங்கள்



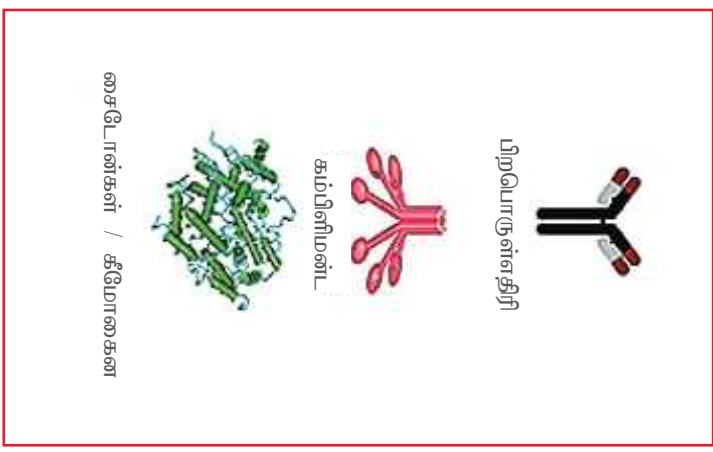
அங்கங்கள்

நிணநீர்க்கணு மண்ணீரல்
என்புமச்சை தைமசு



கலங்கள்

பெருந்தீன்குழியம் யோசி
நாடி B கலம்
NK கலம்
இத்துடன் பல



மூலக்கூறுகள்

நிர்பீடனத்தொகுதியைப் பற்றிய சுருக்கம்
நிர்பீடனத்தொகுதி 03 பிரதான பகுதிலான அங்கங்கள், கலங்கள் மூலக்கூறுகள் என்பவற்றைக் கொண்டது.

01 அங்கங்கள் / இழையங்கள்

என்புச்சை, தைமசு, நிணநீர்கணுக்கள், நிணநீர்கான்கள், மண்ணீரல், தொண்டைசதை வளர்ச்சி, அடினோய்ட், குடல்வளி, மென்சவ்வு சம்பந தமான நிணநீர் இழையம் (MALT)

02 கலங்கள்

நிணநீர்க்குழியங்கள் : T கலங்கள் (CD4, CD8 கலங்கள்), B. கலங்கள், NX கலங்கள், நடுநிலைநாடி, யோசிநாடி, காரநாடி, ஒற்றை க்குழியம், தின்குழியங்கள், டென்ரிட்டிக் கலங்கள் போன்றவை.

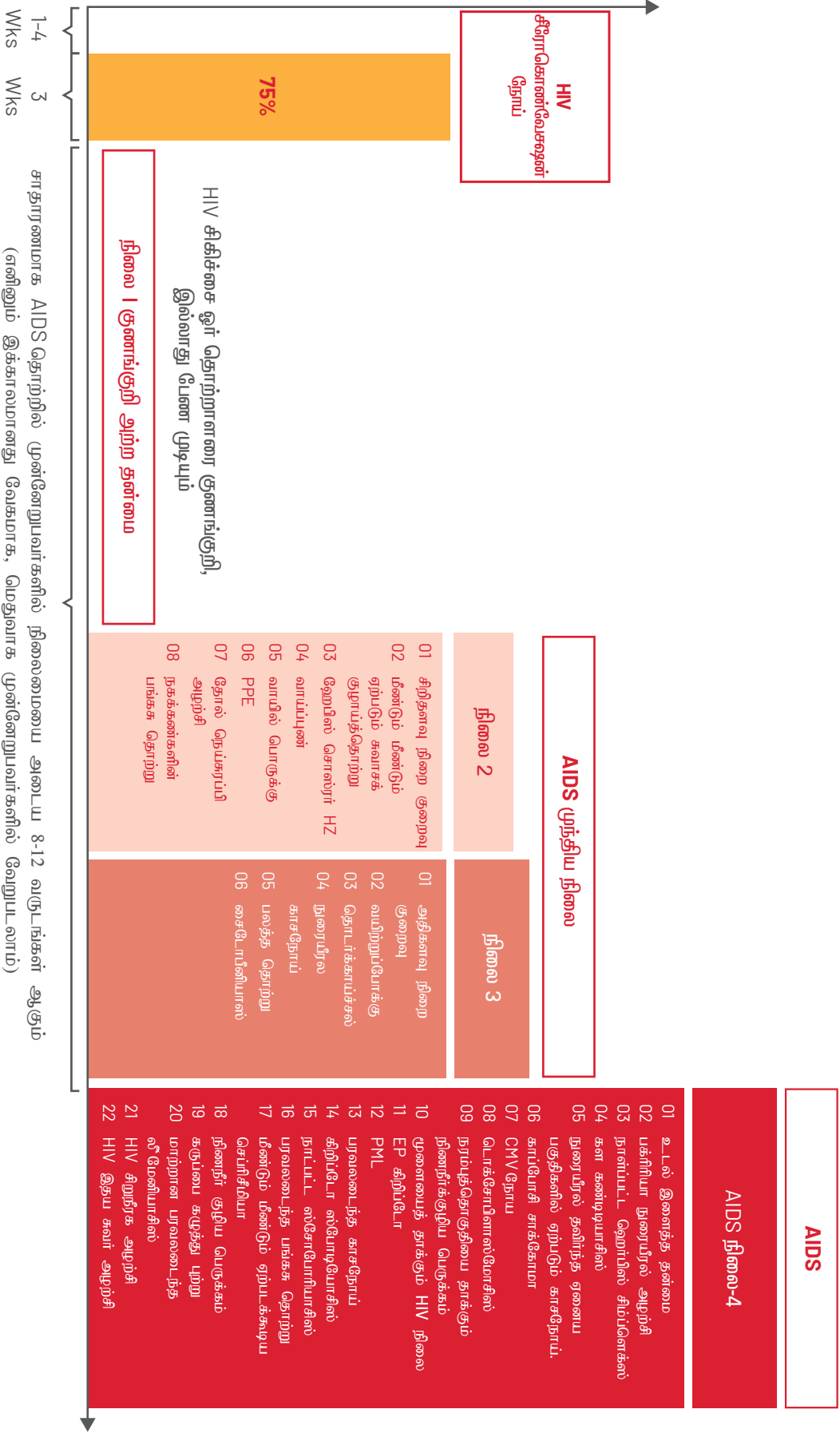
03 மூலக்கூறுகள்

பிறபொருள் எதிரி, கம்பிளிமண்ட், சைடோகைன், கீமோகைன் இணைக்கும் மூலக்கூறுகள், HIV நிர்பீடனத்தொகுதியிலுள்ள CD4 கலங்களை தொற்றுக்கு உள்ளாக்குகின்றது.

HIV ஒரு சாதாரண சுகாதேகி ஒருவரின் சராசரி கலங்களின் எண்ணிக்கை 600-1200 வரை வேறுபடலாம்.



வளர்ந்தவரில் HIV தொற்று உருவாகும் முறை



HIV தொற்றின் படிநிலைகள்

சிரோகன்வேசுஷன் நோய்நிலைமை (அதிதீவிர ரெட்ரோவைரசு சின்றோம்)

நோய்நிலைமை (உடனடி ரெட்ரோவைரசு சின்றோம்) HIV தெர்ற்று ஏற்பட்ட பின் வைரசு வேகமாக பெருக்கமடைந்து எமது உடலினை ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளும். எமது நீர்ப்பீடனத்தொகுதியானது வைரசிற்செகதிரான பிறபொருள் எதிரியை உற்பத்தி செய்ய தொடங்குகின்றது. இந்தக் காலமானது சிரோகன்வேஷன் எனப்படுகின்றது. இத்தொற்றை அடுத்து 1-2 கிழமைகளுள் பிறபொருளெதிரி தோன்றி அளவில் அதிகரித்துச் செல்லும். இக்காலப்பகுதியில் நோயாளிக்கு காய்ச்சல், உடம்பில் அசதி, சிரங்கு, அருவெருப்பு, வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, தொண்டை நோய், நிணநீர்க்கணு வீக்கம் போன்றவை (Flu like Symptoms) ஏற்படலாம்.

01 Stage 1: ஒரு அறிகுறிகளும் காணப்படாமை

இக்காலத்தில் அறிகுறிகள் தோன்றாவிடினும் சிலருக்கு தொடர்ச்சியான நிணநீர்க்கணு வீக்கம் (PGL) காணப்படலாம். நடத்தை அளவு 1 - அறிகுறி அற்ற தன்மை சாதாரண நடத்தை.

02 Stage 2: சில அறிகுறிகள் காணப்படல்

இக்காலத்தில் நோய்தொற்று பொதுவாக அதிகரிக்கும். ஆனால் தொற்றக்கூடிய நிலைமை. பெரும்பாலானோர் நீண்ட காலத்திற்கு அறிகுறிகள் எதுவுமின்றி காணப்படுவர். (HIV சிகிச்சை இன்றி) நடத்தை அளவு 2 குணங்குறி காணப்படும் சாதாரண நடத்தை.

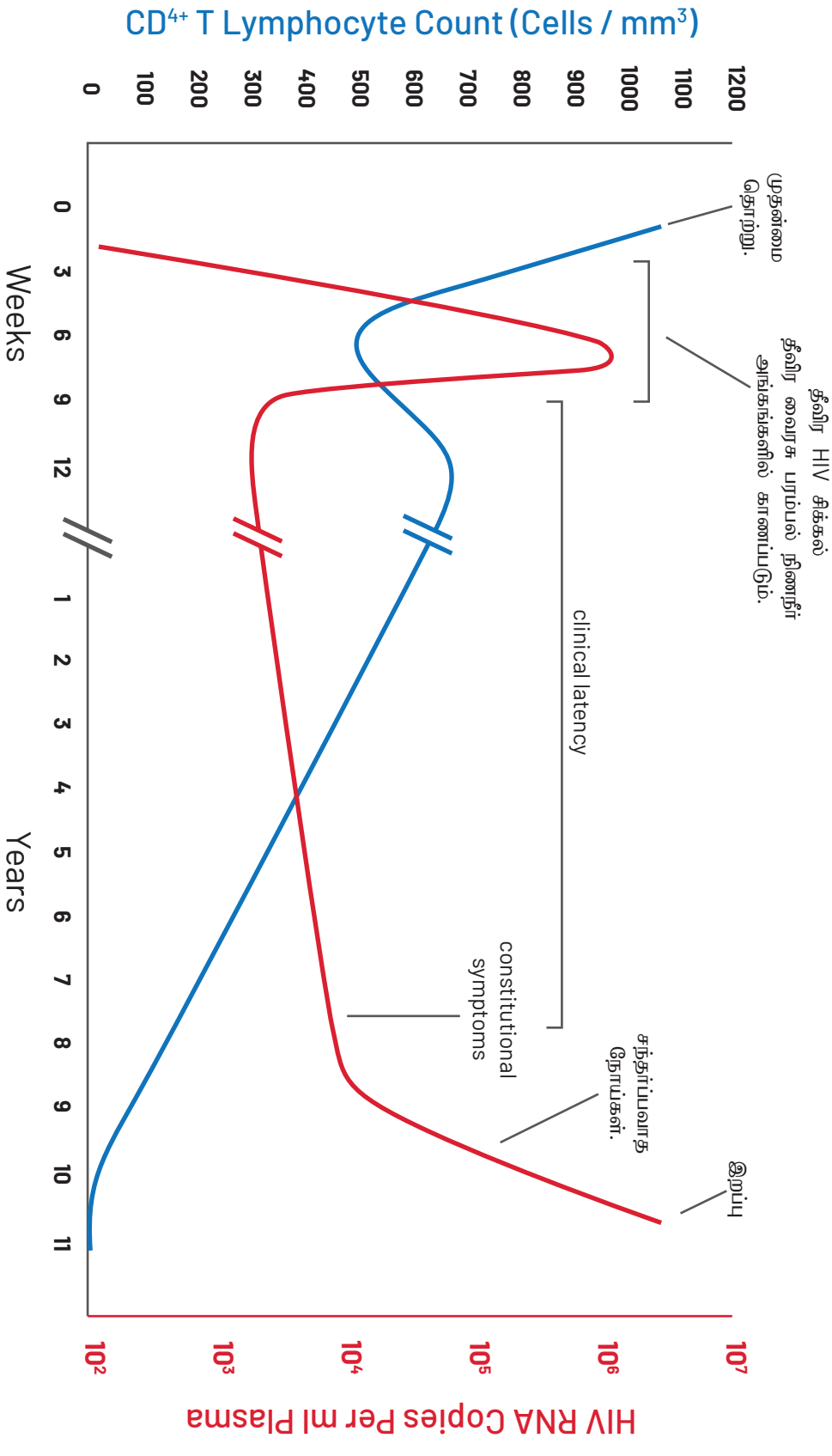
03 Stage 3: நிர்ப்பீடனத்தொகுதி பலமிழப்பதால் சந்தர்ப்பவாத தொற்றுக்கள் (OI) தோன்றத் தொடங்கும்.

நிர்ப்பீடனத்தொகுதி பலமிழப்பதால் சந்தர்ப்பவாத தொற்றுக்கள் (OI) தோன்றத் தொடங்கும். நடத்தை - 03 கடந்த மாதத்தில் 50 வீதத்திற்கும். குறைவான நாட்கள் படுக்கையில் காணப்படல்.

04 Stage 4: அதிதீவிரமான காலப்பகுதி

நிர்ப்பீடனத்தொகுதி மிகவும் மோசமாக தாக்கமடைவதால் ஏற்படும் சந்தர்ப்பவாத தொற்றுக்களும் புற்று நோய்களும் அதிகளவில் ஏற்படும். அதிகூடிய அளவில் தொற்றக்கூடிய நிலை. நடத்தை அளவு 4 : கடந்த மாதத்தில் 50% வீதமான நாட்கள் படுக்கையில் காணப்படல்.

HIV சிகிச்சை அளிக்கப்படாத ஒருவரின் CD⁴, வைரசு அளவு மாற்றம்



வரைபை விளக்கப்படுத்துதல்: ART வழங்கப்படாதவிடத்து CD4 அளவு குறைவடையும். வைரசு அளவு அதிகரித்து சந்தர்ப்பவாத தொற்றுக்கள் வெளிக்கொணரப்படும்.

HIV தொற்றின் மருத்துவ விளக்க நிலை

தொற்று

உட்புகுதலும், வைரசு இரட்டிப்படையும் வட்டத்தின் தொடக்கம் தொற்று எனப்படும். இது பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் அபாயமான உடலுறவு பழக்கத்தினாலேயே ஏற்படும்.)

நோயருட்பு காலம்

அதிகமாக 1-4 கிழமைகள்.

Seroconversion நோய் நிலமை (அதிதீவிர ரெட்ரோவைரசு சின்னோம்)

தொற்றுக்குள்ளானவர்களில் 50-95% வீதமான நோயாளிகள் குணங்குறிகளை வெளிப்படுத்துவர் ” வைரசு காய்ச்சல்” போன்ற காய்ச்சல், சிரங்கு, அசதி, அருவருப்பு, வாதநீர் வயிற்றுப்போக்கு, தொண்டை நோய், நிணநீர்க்கணு வீக்கம் போன்றவை வெளிப்படும். இது 2-3 நாட்களிலிருந்து அதிகபட்சம் 3 கிழமைகள் வரைக்கும் காணப்படும்.

முதன்மை HIV தொற்று (PHI) / தீவிர HIV தொற்று

ஏற்பட்ட காலத்திலிந்து முதல் 6 மாதங்களை குறிக்கும்.

நாட்பட்ட HIV தொற்று

ஆறு மாதங்களுக்கு பின் HIV நாட்பட்ட நிலையை அடையும். இந்நிலை மெதுவாக நடைபெறும், ஆனால் தொற்றும் நிலை பெரும்பாலானோரில் குணங்குறிகள் வருடக்கணக்கில் காட்டப்படமாட்டாது (சிகிச்சை ,ன்றி). தன் பின்னரான நிலையில் நோயாளி யுஜனுடன் முன்னரான நோய்களுக்கு உள்ளாவார். (WHO நிலை 2/3 நோய்கள்)

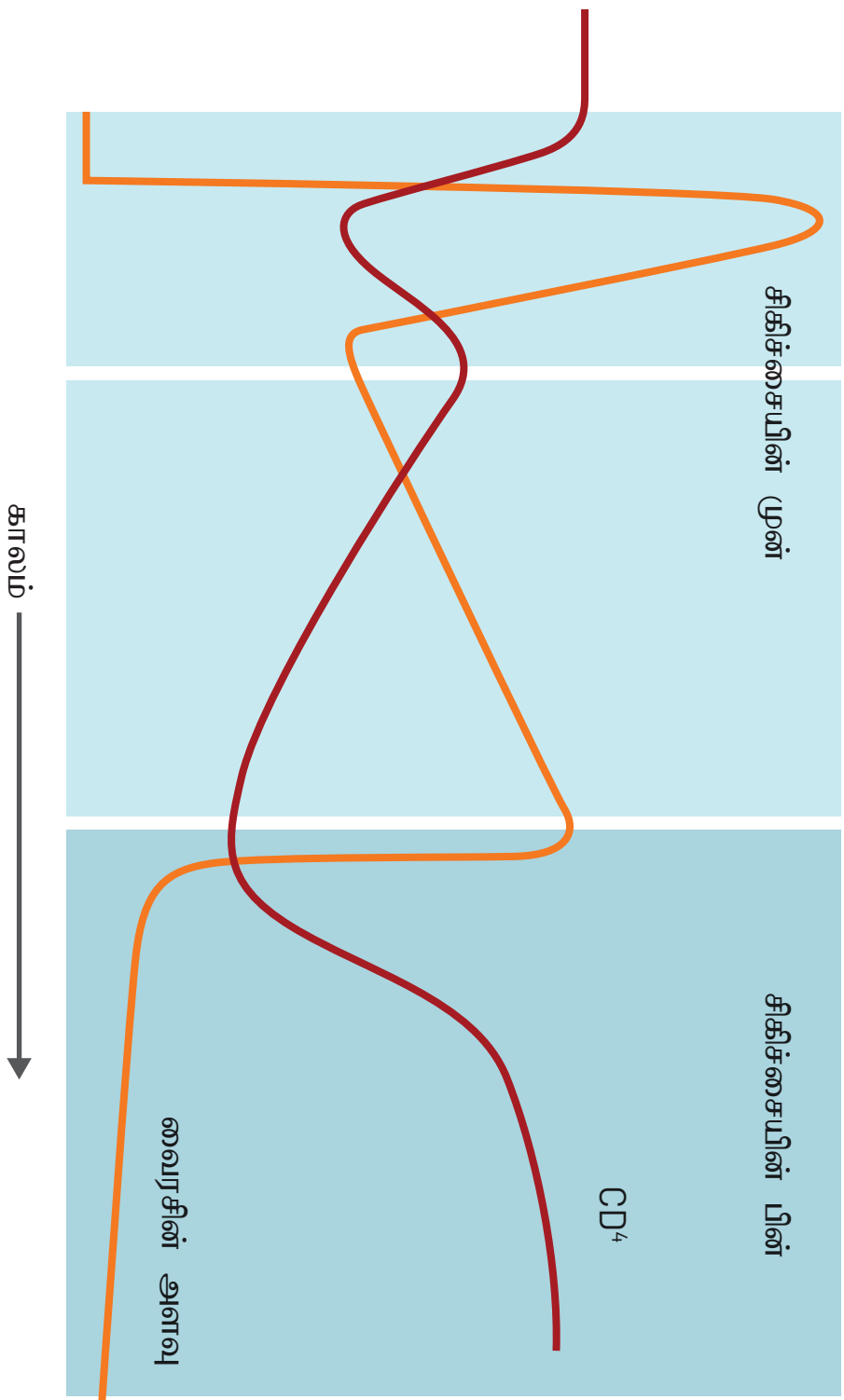
பெற்ற நிர்ப்பீடன குறைபாட்டு சிக்கல் AIDS

HIV தொற்றின் அதிதீவிர நிலை. உடலின் நிர்ப்பீடன்தொகுதி அதிகமாக பாதிக்கப்பட்டதன் விளைவாக ஏற்படும், இவர்கள் கடுமையான நோய்த்தாக்கங்களுக்கு அதாவது சந்தர்ப்பவாத தொற்றுக்கள், சந்தர்ப்பவாத புற்று நோய்களுக்கும் உள்ளாவர்.

தீவிர தொற்று ஏற்படக்கூடிய நிலை

இந்நிலையில் நோயாளி AIDS வரையறுக்கும் ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நோய்களுக்கு உள்ளாவார்.

HIV சிகிச்சையின் பின்னரான வேறுபாடு



HIV சிகிச்சை (ART) தொடர்நிலைமையை மாற்றக்கூடியது.

ART யின் பயன்கள் (HIV சிகிச்சை)

வைரசு அளவு

ஒரு மில்லி லீற்றர் குருதியில் உள்ள வைரசின் எண்ணிக்கை ART வைரசின் எண்ணிக்கையை, 3-6 மாதங்களில் கண்டறிய முடியாத அளவிற்கு குறைக்கின்றது.

CD⁴ அளவு

ஒர் சாதாரண சுகாதேகியின் CD⁴ எண்ணிக்கையானது 600-1200 கலங்கள் / மி.லி. ART சிகிச்சையானது, CD⁴ எண்ணிக்கையை கூட்டுவதன் மூலம் உடலின் நிர்ப்பீடன நிலையை அதிகரிக்கின்றது. CD⁴ 200 மி.லிஐ விட குறைவாக உள்ள போது நிர்ப்பீடன நிலைமை குறையும். இதனால் ஏனைய தொற்றுக்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகரிக்கின்றது. இந்நிலையே AIDS எனப்படும்.

தொற்றுத்தன்மை

ART சிகிச்சையானது, வைரசு அளவினை குறைப்பதன் மூலம் HIV தொற்றும் வீதத்தை குறைக்கின்றது.

சந்தர்ப்பவாத தொற்றும், புற்றும்

ART சிகிச்சையானது, வைரசு அளவினை குறைப்பதன் மூலம் CD⁴ அளவினை அதிகரிப்பதால் நிர்ப்பீடனசக்தி பேணப்படுகின்றது. இதனால் ஏனைய தொற்றுக்களும், புற்றுநோய்களும் ஏற்படுவது குறைக்கப்படுகின்றது.

வாழ்க்கைதரம்

ART சிகிச்சை, வாழ்க்கைதரம் உயரக் காரணமாகின்றது.

வாழ்க்கைக்காலம்

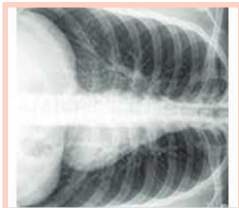
ART சிகிச்சை மூலம் ஆயுட்காலம் சாதாரண ஒருவரினது ஆயுட் காலம் போல் கிடைக்கப்பெறும்.

ART சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளாவிடின் ஏற்படும் விளைவுகள்

மருத்துவநிலை
2



நிறைக்குறைவு



மீண்டும் மீண்டும்
சுவாசக்குழாய் தொற்று



PPE



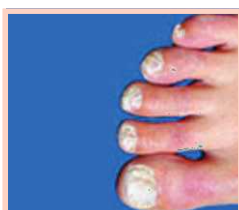
வாயிற்பொருக்கு



சொஸ்டர்



மீண்டும் மீண்டும்
வாய்ப்புண்



பங்கசுத்தொற்று

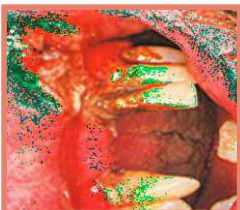
மருத்துவ
நிலை 3



காரணமின்றிய வாயில் கண்மூடியாகிஸ்
காய்ச்சல் (தொடர்ச்சியான)



வாயில் மயிர்
போன்ற
வெள்ளைப்படிவு



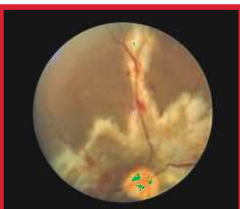
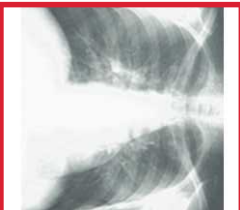
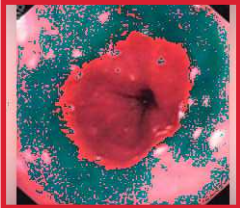
ANUG



அதிவிர தொற்று (எங்கேனும்)



மருத்துவ
நிலை
4 AIDS



களத்தில் ஏற்படும்
கண்மூடியாகிஸ் சுவாசப்பைத்தொற்று

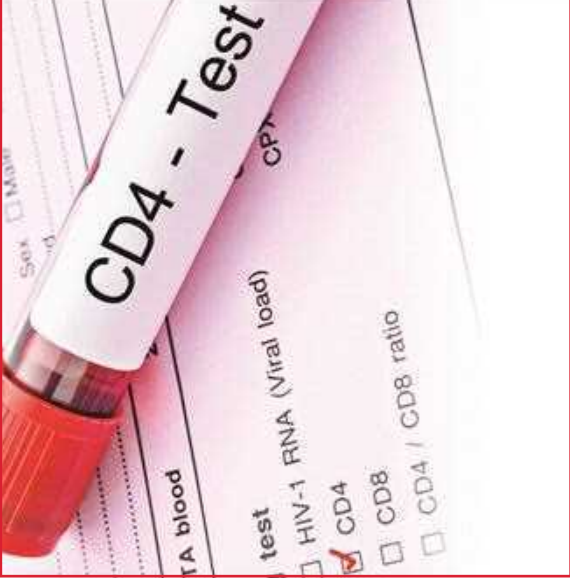
உடல்
நலிவடையும்
சிக்கல்

PCP

நரம்புத்தொகுதி
டொக்கோபிலாஸ்மோசிஸ்

விழித்திரை
அழற்சி

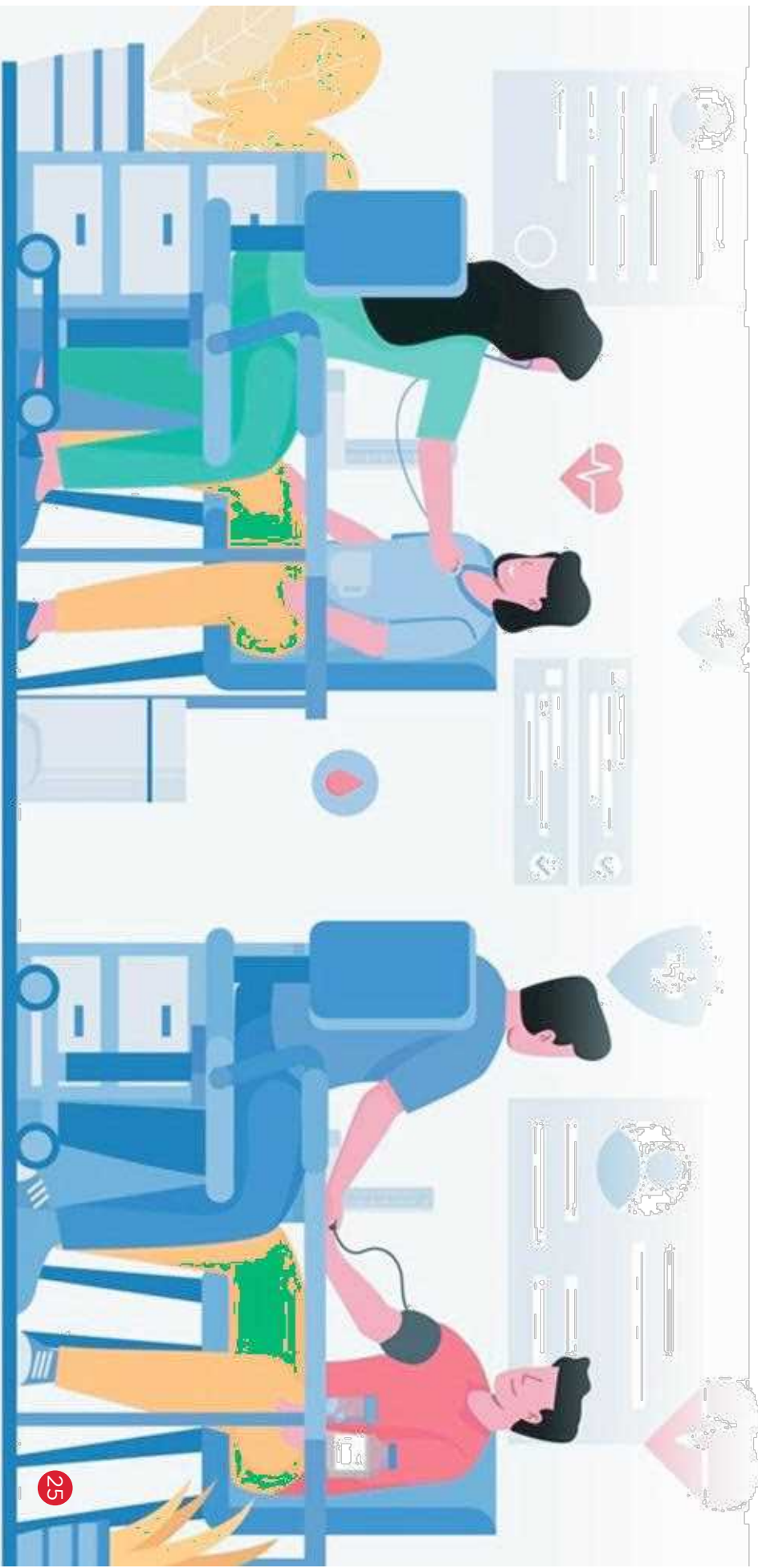
HIV நோயின் நிலைமையை அவதானித்தல்



HIV நோயாளிகளில் பின்வரும் 3 காட்டிகளின் மூலம் நோய் நிலைமை அவதானிக்கப்படுகிறது.

- வைரசின் அளவு (RNA பிரதிகளின் எண்ணிக்கை / மில்லி லீற்றரில்)
- CD4 எண்ணிக்கை (ஒரு மைக்ரோ லீட்டரில் உள்ள CD4 எண்ணிக்கை.)
- வைத்திய நிலைமைகள். (மருத்துவ நிலைகள்)

ஆரம்ப மருத்துவ மதிப்பீடுகளும் / பின்பற்றுகலும்
வரலாறு, பரிசோதித்தல், ஆய்வுகூடப்பரிசோதனை.



ஆரம்ப மருத்துவ மதிப்பீடு பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கும்

■ நோய் வரலாறு எடுத்தல்

மருத்துவர் நோயாளியுடன் ஓர் இரகசியமான உரையாடலை மேற்கொண்டு தற்போதைய, கடந்த கால நோய்நிலைகள், பாலியல் உறவு, தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக நிலைகள் போன்றவற்றை கேட்டறிவதன் மூலம் நோய் மற்றும் அதற்கான சேவையை அளிக்க முடியும்.

■ பரிசோதித்தல்

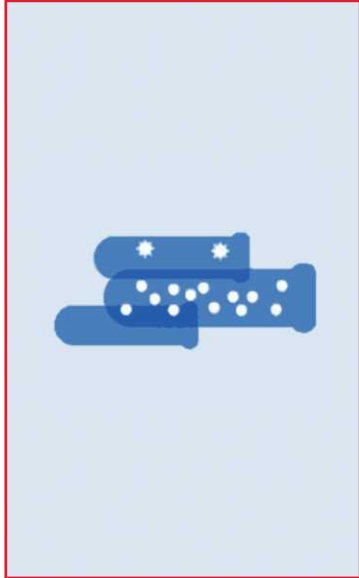
நோயாளியின் மருத்துவ நிலையை அறிந்துகொள்ள அவரைப் பரிசோதித்தல்.

■ ஆய்வுகூட பரிசோதனை

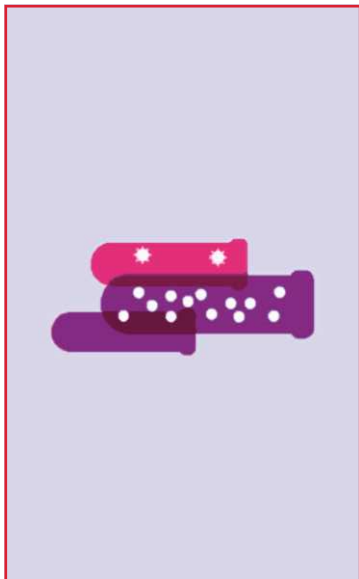
நோயாளியிடம் இரத்தம், சலம், பாய்மம், கதிர்ப்படம் என்பன பரிசோதிக்கப்படும்.



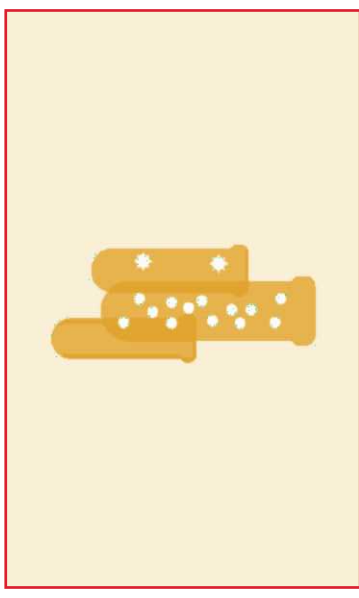
ART சிகிச்சையின் முன் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய பரிசோதனைகள்



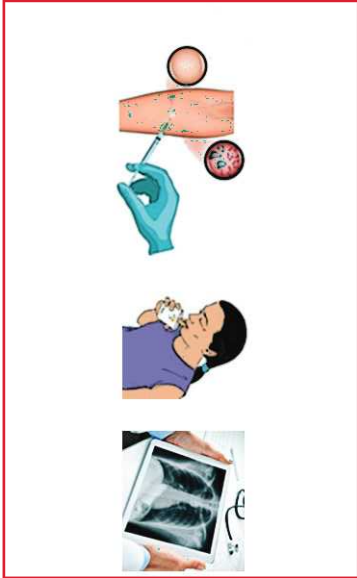
CD4 எண்ணிக்கை.



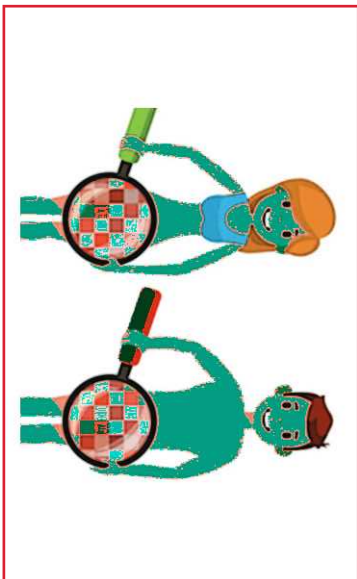
வைரசு எண்ணிக்கை.



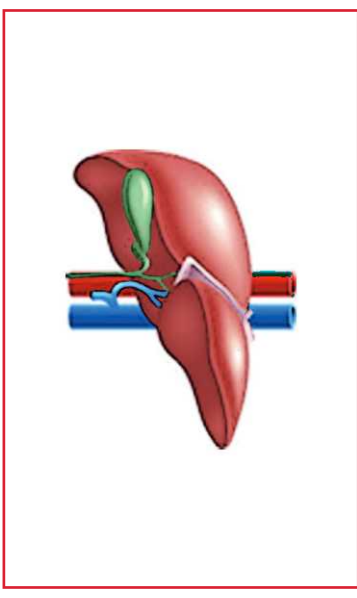
HIV மருந்து எதிர்ப்பு பரிசோதனை
(தேவை ஏற்படின்).



TB கண்டறிதல்.



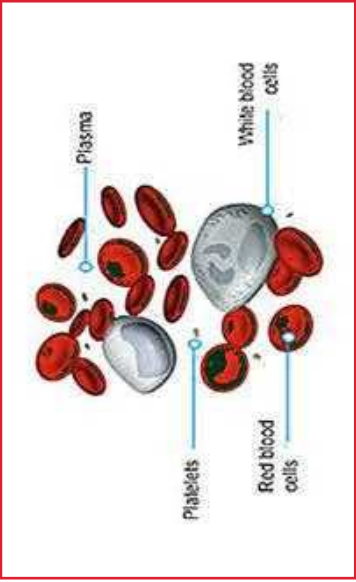
பாலியல் நோய் பரிசோதனைகள்.



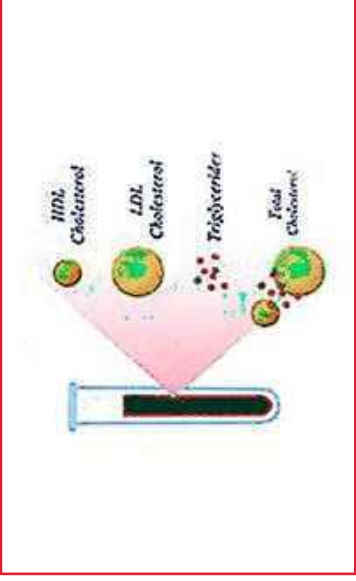
வைரசு ஈரலழற்சி.

வேறு பரிசோதனைகள் சந்தர்ப்பவாத தொற்று. (OI)
(like Toxo/CMV/Crypto)

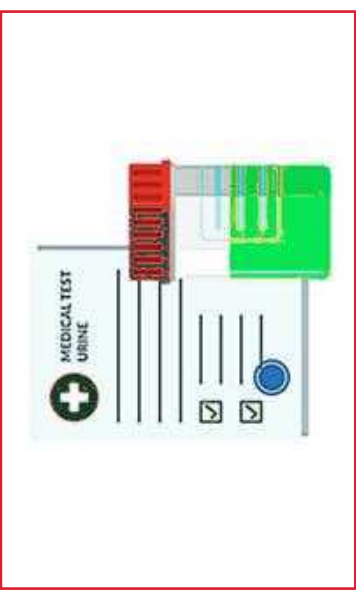
ART சிகிச்சையின் முன்னரான பரிசோதனைகள்



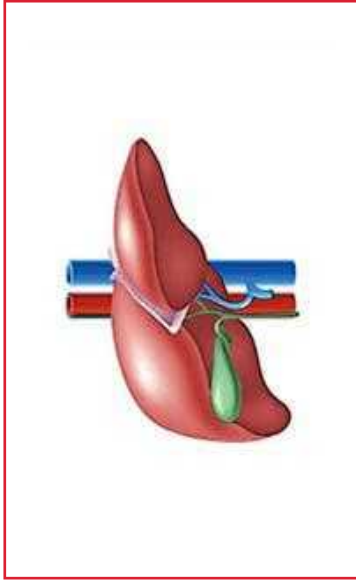
முழு இரத்த கல எண்ணிக்கை.



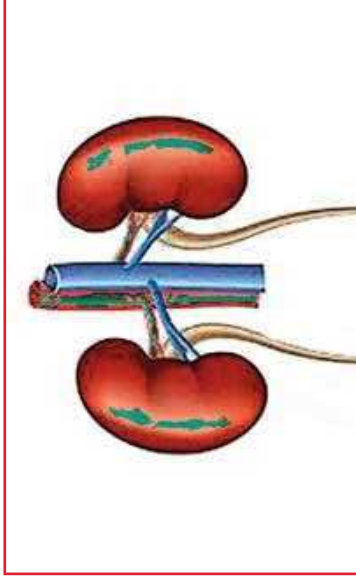
கொழுப்பு விபரம்.



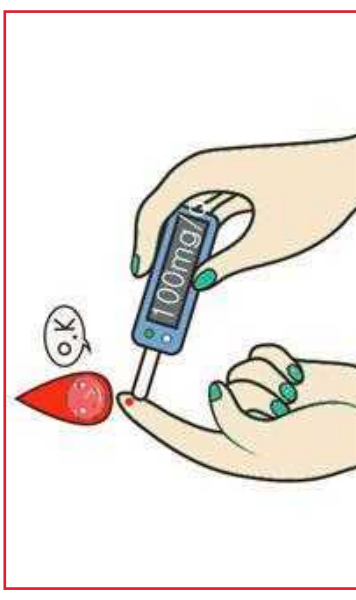
கல விபரம்.



ஈரல் செயற்பாட்டு பரிசோதனை.

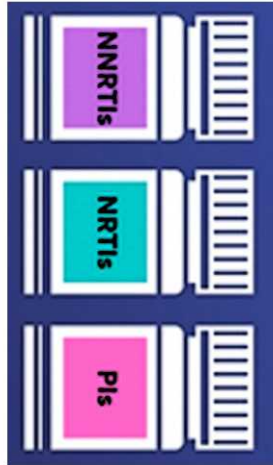


சிறுநீரகச் செயற்பாட்டு பரிசோதனை.



குருதியில் சீனியின் அளவு.

ART சிகிச்சைக்கான ஆலோசனை



HIV க்கான சிகிச்சையை
அறிமுகப்படுத்தல்.



ART சிகிச்சையை கடைப்பிடித்தல்.



தவறிய மாத்திரைகள்.



பக்க விளைவுகள்.



மாத்திரைகளின் இடைத்தாக்கங்கள்.



மாத்திரைகளுக்கான எதிர்ப்பு உருவாதல்.

ART சிகிச்சைக்கான ஆலோசனை

■ அறிமுகம்

ART ஓர் HIV தொற்றிக்கான HIV மாத்திரைகளின் தொகுப்பு ஆகும். இது HIV வைரசு பிரதி செய்தலை தடுக்க கூடிய பாதுகாப்பான, நிருபிக்கப்பட்ட முறையாகும்.

■ எவ்வழிகளில் ART செய்யலாற்றுகிறது

ART சிகிச்சையானது, வைரசு CD4 கலங்களில் இரட்டிப்படையும் படிகளில் ஒன்று, அல்லது சிலவற்றை தடுப்பதன் மூலம் செயலாற்றுகின்றது.

■ ART சிகிச்சையின் இலக்கு

பிரதான இலக்காக நோயாளியின் வைரசு அளவினை கண்டறியப்படாத அளவிற்கு குறைத்தலாகும். அதாவது குருதியில் வைரஸின் அளவு பரிசோதனையின் மூலம் கண்டுபிடிக்கமுடியாத அளவு மிகக் குறைவாக காணப்படும். (usually <40 பிரதிகள்/ml)

■ ART சிகிச்சையின் பயன்கள்

HIV தொற்றானது, நன்கு கட்டுப்படுவதுடன் அடக்கப்பட்டு காணப்படும். இதனால் CD4 கலங்கள் தாக்கப்படுவது குறைவடைவதால் நிர்ப்பீடனசக்தி பேணப்பட்டு வாழ்க்கைத் தரமும், வாழ்க்கைக் காலமும் உயர்கின்றது.

■ பக்க விளைவுகள்

பெரும்பாலானோர் எந்தவித பக்க விளைவுகளையும் எதிர் கொள்வதில்லை. ART சிகிச்சை ஆரம்பிக்கும் போது அருவருப்பு, வாந்தி தலையிடி, நித்திரைக்குழப்பம் போன்ற பக்கவிளைவுகள் தோன்றி பின் சிலவாரங்களில் மறைந்துவிடும். தீவிரமான பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவது மிகக்குறைவு.

■ மருந்துகளிடையான இடைத்தாக்கம்

நோயாளி தான் ஏற்கனவே உபயோகிக்கும் மருந்துகளைப் பற்றி ART சிகிச்சை ஆரம்பிக்கும் முன்பு வைத்தியருடன் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். எதிர்காலத்தில் உபயோகிக்கும் மருந்துகளைப் பற்றியும் தெரியப்படுத்த வேண்டும். இவ்விடைத்தாக்கமானது, ART சிகிச்சை குருதியில் கிடைக்குமளவை (Bioavailability) கூட்டவே குறைக்கவே முடியும். நோயாளி பாவிக்கும் வாழ்க்கை முறை, மருந்துக்கள் பற்றி வெளிப்படுத்த அறிவுறுத்தல் வேண்டும். (மது, தடைசெய்யப்பட்ட மருந்துகள், ஊட்டச்சத்து மாத்திரைகள், மூலிகைகள் போன்றவை) அத்துடன் ஏனைய குறிப்பிட்ட நோய் சம்பந்தமான மருந்துகள் (ஹோர்மோன் கருத்தடை சாதனங்கள், Azole பங்கசு எதிரிகள், ரியமைசின், பென்சோடயசியைன், கொழுப்பு குறைக்கும் மருந்துகள் போன்றவை)

■ மருந்து எதிர்ப்பு

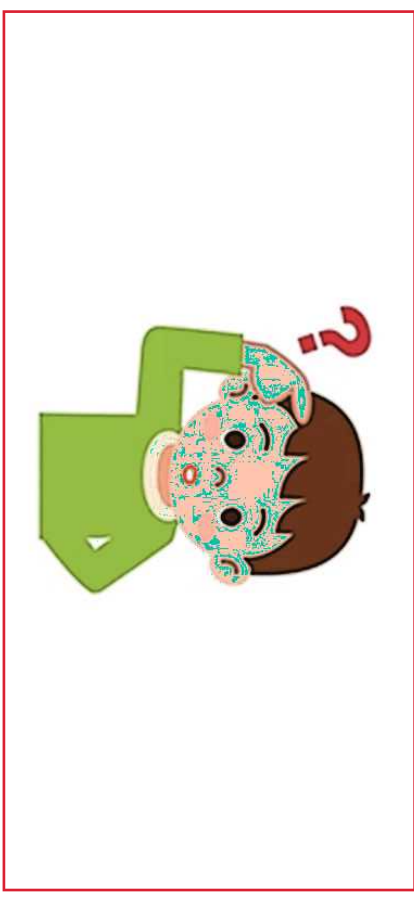
HIV தொற்றுள்ள ஒருவர் ART சிகிச்சையை சரியாக எடுத்துக்கொள்ளாவிடில் (சரியான அளவு, நேரம், இடைவெளி) மருந்தினது அளவு குருதியில் குறைவடையும், இதனால் சற்று மாறுபட்ட வைரசு திரிபு உருவாகும். இது சிகிச்சைக்கு தாக்குப்பிடிக்கக்கூடிய வைரசாக காணப்படின் இது “மருந்து எதிர்ப்பு” என அழைக்கப்படும்.

ART சிகிச்சையினை கடைப்பிடித்தல்

கடைப்பிடித்தல்.



தவறவிட்ட மாதிரைகள்.



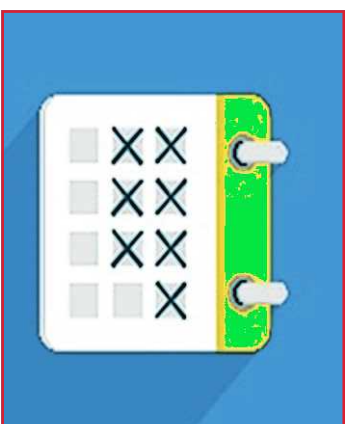
ART சிகிச்சையினை ஒழுங்காக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய குறிப்புகள்



அலாரம் வைத்தல்



மாதிரைப்பெடி



நாட்காட்டியில் குறித்தல்



சிகிச்சையில் ஒத்துழைப்பவர்

ART உள ஆலோசனை

■ HIV சிகிச்சையை கடைப்பிடித்தல்

ART சிகிச்சையை கடைப்பிடித்தல் என்பது, சிகிச்சை தொடங்குகுதல், மருத்துவ நியமனங்களுக்கேற்ப ஒருகுதல், HIV மருந்துகளை கிரமமாக கூறப்பட்ட சரியான விதத்தில் உட்கொள்ளல் (மருந்து பாவனை கடைப்பிடித்தல்). என்பன அடங்கும் HIV சிகிச்சையை ஒழுங்காக கடைப்பிடிப்பதே ஆரோக்கியமாக இருப்பதன் சாவி அல்லது முக்கிய பண்பாகும்.

■ மருந்துப் பாவனை கடைப்பிடித்தல்

ART சிகிச்சையானது, மருந்துவர் கூறியதன்படி சரியான அளவில், சரியான நேரத்தில், சரியான இடைவெளியில் எடுத்துக் கொள்ளப்படல் வேண்டும். மாத்திரைகள் சாதாரணமாக ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை எடுக்கப்படுகின்றது. (ஆனால் சிறுநீரக செயலிழப்பு சந்தர்ப்பத்தில் வேறுபடலாம். சரியான நேரம் என்பது, குறித்த நேரத்தில் இருந்து 1 மணிநேரம் கூடக் குறைய முடியும் அல்லது (இரண்டு மணிநேர சாளர இடைவேளை)

■ மருந்து கடைப்பிடித்தலின் இலக்கு

எப்போதும் வாடிக்கையாளரை ,95 வீதம் மருந்து கடைப்பிடித்தலை மேற்கொள்ள ஊக்குவிக்க வேண்டும். மருந்துப்பாவனை கடைப்பிடித்தலின் மூலம் உடலில் உள்ள வைரசின் அளவு மிகவும் குறைவடைவதால் அல்லது கண்டுபிடிக்கப்படாத அளவு இருப்பதால் HIV நிலைமை AIDS நிலைமைக்குச் செல்லல் தடுக்கப்படும். நிர்ப்பீடனத் தொகுதி பாதுகாக்கப்படுகின்றது. பாலியல் உறவு மூலம் இன்னொருவர் தொற்றுக்கு உள்ளாகமாட்டார் (U=U)





■ மருந்து கடைப்பிடித்தலிற்கான குறிப்புகள்

அலாம் வைத்தல், மாத்திரைப்பெட்டி, நாட்காட்டியில் குறித்தல், சிகிச்சையில் ஒத்துழைப்பு தருபவர்.

■ தவறவிட்ட மாத்திரைகள்

ஒரு மாத்திரை தவறவிடப்பட்டிருந்தால், ஞாபகம் ஏற்றப்பட்டவுடன் உடனடியாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மாத்திரைகள் இரட்டிப்பாக எடுக்கக்கூடாது. எப்போதும் உங்கள் வைத்தியரை தொடர்பு கொள்ளவும்.

உங்கள் அன்புக்குரியவரை உங்கள் தொற்றிலிருந்து தடுப்பது எவ்வாறு?

	<p>உங்கள் துணையாளரை பாதுகாப்பது (மணமான /ஈரின)</p>
	<p>உங்கள் மனைவி / பிறக்கப்போகும் பிள்ளையை பாதுகாத்தல்.</p>
	<p>உங்கள் ஓரின துணையாளரை பாதுகாத்தல். (discuss if relevant)</p>
	<p>உங்களுடன் ஊசி பகிரும் துணையாளரை பாதுகாத்தல். (discuss if relevant)</p>

தடுக்கும் முறைகள்

- ART சிகிச்சையை தொடர்வது.
- பாதுகாப்பு உறை பாவனை/ உட்செலுத்துகை அற்ற பாலியல் தொடர்பு.
- நோய் முற்காப்பு மாத்நிரை உபயோகம்
- PrEP மின் பின் nPEP

தடுக்கும் முறைகள்

- ART சிகிச்சையை தொடர்வது.
- பாதுகாப்பு உறை பாவனை/ உட்செலுத்துகை அற்ற பாலியல் தொடர்பு.
- நோய் முற்காப்பு மாத்நிரை உபயோகம்
- PrEP மின் பின் nPEP

தடுக்கும் முறைகள்

- ART சிகிச்சையை தொடர்வது.
- பாதுகாப்பு உறை பாவனை/ உட்செலுத்துகை அற்ற பாலியல் தொடர்பு.
- PrEP மின் பின் nPEP

தடுக்கும் முறைகள்

- ART சிகிச்சையை தொடர்வது.
- பாதுகாப்பு உறை பாவனை/ உட்செலுத்துகை அற்ற பாலியல் தொடர்பு.
- நோய் முற்காப்பு மாத்நிரை உபயோகம்
- PrEP மின் பின் nPEP

ART உளவள ஆலோசனை

துணையாளரின் தன்மை, HIV நிலைமை என்பவற்றை கருத்திற்கொண்டு வாடிக்கையாளரிடம் உரையாடி தீர்மானம் எடுத்தல்.

■ வேற்று இன துணையாளரை பாதுகாத்தல்.

துணையாளர் தொற்றுக்கு உள்ளாகாவிடின்

ART சிகிச்சை தொடர்தல், பாதுகாப்பு உறை பாவனை, தேவைப்படின் PrEP, PEP சிகிச்சை எடுத்தல்.

துணையாளர் தொற்றுக்கு உள்ளான பெண் எனின்

ART சிகிச்சை தொடர்தல், இருவரில் ஒருவருக்கு கட்டுப்பாடற்ற தொற்றுகாண்படிபின் பாதுகாப்பு உறை பாலித்தல், உட்செலுத்துகை அற்ற பாலியல் தொடர்பு, கட்டுப்பாடற்ற துணையாளருக்கு சிகிச்சை எதிர்ப்பு சோதனை செய்ய்தல், ART சிகிச்சையை மீளாய்வு செய்ய்தல்.

■ பிறக்கவிருக்கும் உங்கள் குழந்தையை பாதுகாத்தல்.

துணையாளர் தொற்றுக்கு உள்ளான பெண் எனின்

தாயிலிருந்து சேய்க்கு தொற்றாமல் பாதுகாக்கும் சேவை (PMTCT) பற்றி அறிவூட்டல். அதன் மூலம் தொற்றற்ற குழந்தையென்ற பெற 4 வழிகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

01 தாய்க்கு ART சிகிச்சை.

02 பாதுகாப்பான பிரசவம்.

03 பாதுகாப்பான பாலூட்டல்.

04 சேய்க்கு ART சிகிச்சை.

வாடிக்கையாளர் தொற்றுக்குள்ளான ஒரு ஆணாக இருக்கும் போது

ART சிகிச்சையை தொடர வேண்டும், பாதுகாப்பு உறை பாவனை, உட்செலுத்துகை அற்ற பாலியல் தொடர்பு, PrEP, PEP சிகிச்சை.

இரு துணையாளர்களும் தொற்றுக்கு உள்ளானவர் எனில்:

ART சிகிச்சையை தொடருதல், பாதுகாப்பு உறையை உபயோகித்தல், PrEP, PEP சிகிச்சை எடுத்தல், உட்செலுத்துகை அற்ற பாலியல் தொடர்பு.

■ ஓரின துணையாளரை பாதுகாத்தல்.

துணையாளர் தொற்றுக்கு உள்ளாகாவிடின்:

பாதுகாப்பு உறை பாவனை, முற்பாதுகாப்பு மாத்திரை, உட்செலுத்துகை அற்ற பாலியல் தொடர்பு, PrEP, nPEP சிகிச்சை.

துணையாளர் தொற்றுக்கு உள்ளான பெண் எனின்:

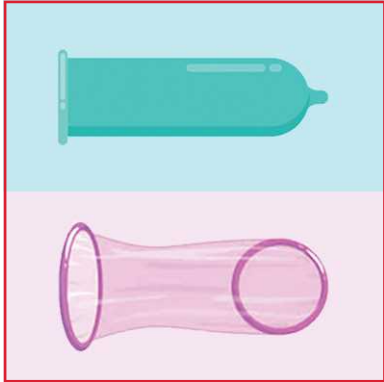
ART சிகிச்சை, பாதுகாப்பு உறை பாவனை, உட்செலுத்துகை அற்ற பாலியல் தொடர்பு, PrEP, nPEP சிகிச்சை.

■ ஊசி பரிமாற்று துணையாளரின் பாதுகாப்பு.

துணையாளர் தொற்றுக்கு உள்ளாகாவிடின்: முற்காப்பு மாத்திரை, பாதுகாப்பு உறை, உட்செலுத்துகை அற்ற பாலியல் தொடர்பு, PrEP, nPEP சிகிச்சை.

துணையாளர் தொற்றுக்கு உள்ளான பெண் எனின்: ART சிகிச்சை, பாதுகாப்புஉறை, உட்செலுத்துகை அற்ற பாலியல் தொடர்பு, PrEP, nPEP சிகிச்சை.

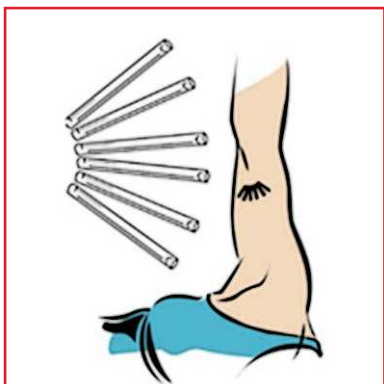
கார்ப்பத்தடை சாதனங்கள்



பாதுகாப்பு உறை.



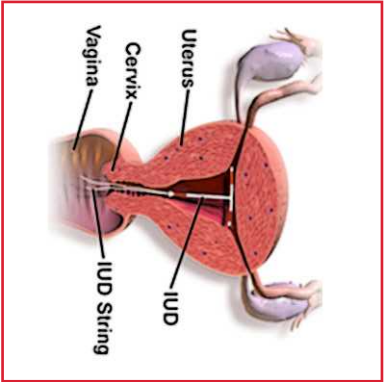
கார்ப்பத்தடை மாத்திரை. (OCP)



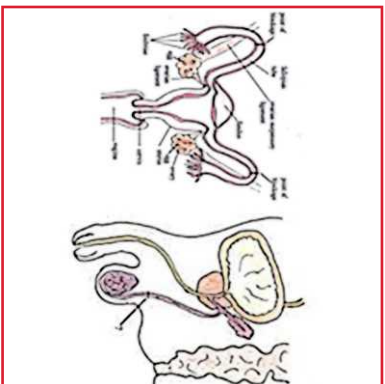
தோலின் கீழான உள்ளவப்புகள்.



DMPA ஊசிமருந்து.

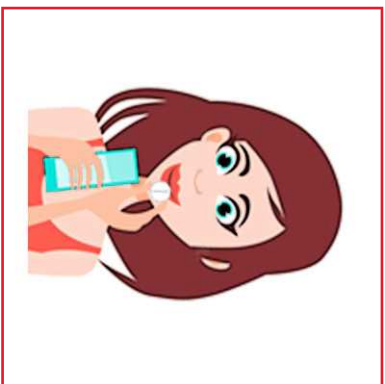


கருப்பையினுள் வைக்கும் சாதனங்கள். (IUS)



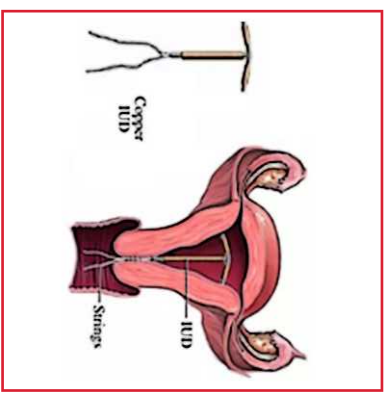
நிரந்தரமான முறை

சினைப்பை குழாய் முடிப்பு,
ஆண் கருத்தடை.



அவசர கருத்தடை முறை

அவசரநிலை மாத்திரை.



CU-IUS செம்பிலான

கருப்பையினுள் T வடிவ சாதனம்.

கருத்தடை உளவள ஆலோசனை

கருத்தடை உளவள ஆலோசனை

1. முதலில் இங்கு வழக்கத்திலிருக்கும் கருத்தடை சாதனங்கள் பற்றி அறிந்திருத்தல்.
2. இச்சாதனங்களின் நன்மை, தீமை பற்றி அறிந்திருத்தல்.
3. வாடிக்கையாளர் தனக்கு பொருத்தமான சாதனத்தை தெரிந்தெடுக்க அனுமதித்தல்.
4. தெரிந்தெடுத்த சாதனத்தை தொடங்கவும், உபயோகிக்கவும் உதவுதல். (ஒவ்வொரு முறை வருகை தரும் போதும் சாதனப்பயன்பாடு பற்றி தெரிந்து கொள்ளல்) மருந்துகளிடையே இடைத்தாக்கம், மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளல், மருந்துகள் சமையாக காணப்படல் போன்றவை கருத்திற் கொள்ளப்படல். அனைத்து கருத்தடைமுறைகளும் வாடிக்கையாளருக்கு தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். கருத்தடை சாதனங்களின் வினைத்திறனானது சரியான, வழக்கமான பாவனையில் தங்கியுள்ளது.

■ பாதுகாப்பு உறை. (உ.ம்: ப்ரீ, டிபுரெக்ஸ்)

நன்மை: இரட்டை பாதுகாப்பு, (பாலியல்நோய்கள், கர்ப்பம் தரித்தல்) பக்க விளைவுகள் இல்லை, ART சிகிச்சையுடன் தொடர்பு இல்லை, சரியான தொடர்ச்சியான பாவனை பற்றி அறிவுறுத்தல்.

தீமை: அரிதாக ஒவ்வாமை ஏற்படல், சில பிழையான கருத்துக்கள்.

செயல் திறன்: சரியான பாவனையின்போது ,99% வழக்கமான பாவனையின் போது 99% கர்ப்பம் தரிக்கக்கூடிய நிலைக்கு திரும்பல் - ஒரு தாமதமும் இல்லை.

■ கருத்தடை மாத்திரைகள்.: (உ.ம்: மித்ரூரி)

நன்மை: முதலாவது அல்லது அடுத்தடுத்த கர்ப்பத்தை தடுக்க நல்லது. ஒவ்வொரு நாளும் எடுக்கும் மாத்திரைகள்.

தீமை: அருவெற்பு, தலையிடி, சோர்வு, மார்பகத்தில் நோ, PI குளிசைகளுடன் கவனமுடன் இருத்தல், பாலியல் நோய்களை தடுக்க முடியாது.

வினைத்திறன்: சரியாக பாவிக்கும் போது 99.7%.

கர்ப்பம் தரிக்கும் நிலைக்குத்திரும்பல் தாமதமாகாது.

■ DMPA ஊசி (உதாரணம் Depo Provera)

நன்மை: ART சிகிச்சையுடன் மிகக்குறைந்தளவு இடைத்தாக்கமடையும், பாதுகாப்பானது. மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மட்டும்

தீமை: ஊசியேற்றும் நோ, பாலியல்நோய்க்கான பாதுகாப்பு இல்லை. ஊசியெறும் இடத்திற்கு செல்லல் வேண்டும்

வினைத்திறன்: சரியான பாவனையின் போது 99.8%,

கர்ப்பம் தரிக்க எடுக்கும் காலம் - 4 மாதம் வரையில் தாமதமாகலாம்.

■ தோலின் கீழான வைப்புக்கள். (உ.ம்: Norplant)

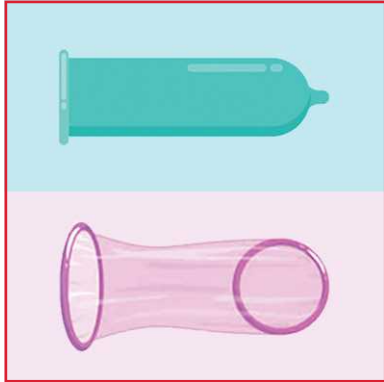
நன்மை: நீண்ட கால பாவனைக்கு உகந்தது (5வருடங்கள்). ரூபகம் வைத்திருக்க தேவையில்லை.

தீமை: ஒழுங்கற்ற இரத்தப்போக்கு,EFV மாத்திரையுடன் பாவிக்க முடியாது, பாலியல் நோய்களுக்கு பாதுகாப்பின்மை.

வினைத்திறன்: சரியான பாவனையின் போது 99.9%

கர்ப்பம் தரிக்கும் தன்மை - தாமதம் இல்லை.

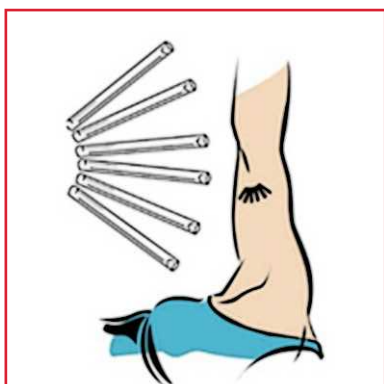
காப்பித்தடை சாதனங்கள்



பாதுகாப்பு உறை.



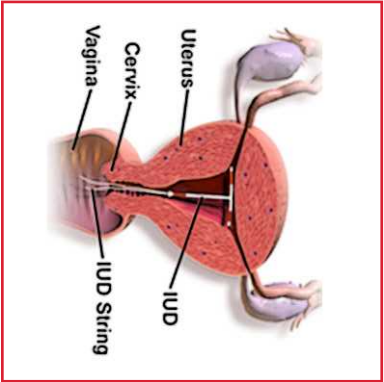
காப்பித்தடை மாத்திரை. (OCP)



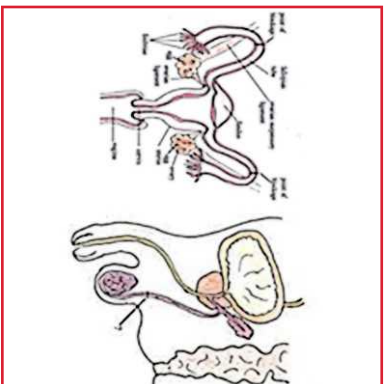
தோலின் கீழான உள்ளவைப்புக்கள்.



DMPA ஊசிமருந்து.



கருப்பையினுள் வைக்கும் சாதனங்கள். (IUS)

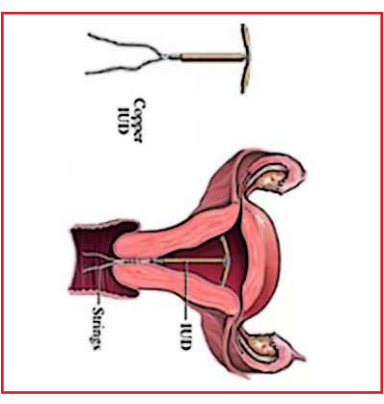


நிரந்தரமான முறை

சினைப்பை குழாய் முடிப்பு,
ஆண் கருத்தடை.



அவசரநிலை மாத்திரை.



அவசர கருத்தடை முறை

CU-IUS செம்மீலான
கருப்பையினுள் T வடிவ சாதனம்.

■ **கர்ப்பப்பை சாதனங்கள். (உ.ம்: Cu-IUS, LHG-IUS)**

நன்மை: நீண்டகால பாவனைக்கு உகந்தது. (10 yrs)
தீமை: பாலியல் நோய்களுக்கு பாதுகாப்பின்மை, WHO நிலை 3.4ல் கவனம் கொள்ளல் வேண்டும்.
வினைத்திறன்: சரியான பாவனையின் போது 99.4%
கர்ப்பம் தரிக்கும் தன்மை : தாமதம் இல்லை. (LNG Levonorgestrel)

■ **நிரந்தர முறைமைகள்: (உ.ம்: சினைப்பை குழாய் முடிச்சிடல், ஆண் கருத்தடை).**

நன்மை: குடும்பம் நிறைவேறிய பின் உபயோகிக்க முடியும்.
தீமை: மீள் தன்மை அற்றது பாலியல் நோய்களுக்கு பாதுகாப்பின்மை. இரு துணையாளரிடமும் சம்மதம் பெறுதல் வேண்டும்.
LSCS அறுவைசிகிச்சையின் போது மேற்கொள்வது இலகு.
வினைத்திறன்: பெண் 99.5%, ஆண் 99.9%
கர்ப்பம் தரிக்க கூடிய நிலைமை : மிகவும் கடினம்.

■ **அவசர நிலை கருத்தடை (EC)(உ.ம்: Postinor 1, Postinor 2, Cu-IUD)**

மாத்திரை

(Levonorgestrel)(1.5mg LNG) – 72 மணித்தியாலங்கள் வரை இது பாதுகாப்பற்ற பாலியல் உறவின் பின் அல்லது கருத்தடை பாவனை தோல்வியடையும் போது.

தீமை: கல்லீரல் நொதியங்களை தூண்டும் மருந்துகள் பாவிக்கும் பெண் ஒருவர் எனின் (EFV, NVP) CU – IUD ஐ பாவிக்க அறிவுறுத்த வேண்டும். இது ஏற்றுக்கொள்ளப்படாவிடின் (Levonorgestrel) இன் அளவு இருமடங்காக்கபடல் வேண்டும்.

CU-IUS:

பாதுகாப்பற்ற பாலியல் நடத்தையின் 0-120 மணித்தியாலங்களினுள் அல்லது கருமுட்டை வெளியேறிய 5 நாட்களுக்குள் சமூகமளிக்கும் பெண்கள் அனைவருக்கும்.



கருத்தடை சேவைகள் பொதுநல உத்தியோகத்தர், சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி காரியாலயம், பாலியல் நோய் வைத்தியசாலை, தனியார் சேவை என்பவற்றினூடாக பெற்றுக் கொள்ளலாம்

தாய் சேய் HIV தொற்றை தடுப்பதற்கான உளவள ஆலோசனை

நான்கு தலையீடுகள் மேற்கொள்வதன் மூலம் 98% தொற்றற்ற ஆரோக்கியமான குழந்தையை பெறமுடியும் நோய் தொற்றும் வீதத்தை 40% விருந்து 2% லும் குறைவாக்க முடியும்.

01

தாய்க்கு சிகிச்சை அளித்தல்.



02

பாதுகாப்பான பிரசவம் திட்டமிடப்பட்ட சத்திரசிகிச்சை திட்டமிடப்பட்ட யோனிவழி பிரசவம்.



03

குழந்தைக்கான முற்பாதுகாப்பு மருந்து.



04

பாதுகாப்பான பாலூட்டல்.



இலங்கை தாய் - சேய் HIV தொற்றை நீக்கிய நாடாக WHO ஆல் தரச்சான்றிதழ் பெற்றுள்ளது.



தாய்சேய் தொற்றை தடுத்தல்- உளவள ஆலோசனை

4 வழிகளின் மூலம் தொற்றை 40% ல் இருந்து 2% ஐ விடவும் குறைக்க முடியும் >98% வீதத்திக்கு அதிகமான ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெறவும் முடியும். ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் ஏற்ப கலந்துரையாடல் வேண்டும்.

01

கர்ப்பிணி தாய்க்கான சிகிச்சை.

- புதிதாக கண்டறியப்பட்ட தாய் : உடனடியாக ART சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்படல் வேண்டும். (ART கையேட்டின் உதவியுடன்)
- ஏற்கனவே மருந்து உட்கொள்பவராயின் : சிகிச்சை மீளாய்வு செய்தல் வேண்டும். (DTG, முதல் 6 கிழமைக்கு தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்)
- 28 கிழமைக்கு பின் சிகிச்சையில் : வைரசு அளவு ,100000/மில் எனின் Raltegravir 400mg ஒரு நாளைக்கு இரு தடவை, அல்லது DTG 50mg ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவையின் மூலம் வைரசை சடுதியாக குறைக்க முடியும்.
- பிரசவத்திற்காக வரும் போது : Nevirapine 200mg உடனடியாக மாத்திரையாக (அல்லது Zidovudine 600mg பின் 300mg ஒவ்வொரு 3 மணித்தியாலங்களுக்கும் ஒரு தடவை), அத்துடன் ZDV+ 3TC+RAL or ZDV+3TC+DTG தொடங்க வேண்டும்.

02

குழந்தையின் பாதுகாப்பான பிரசவம்.

- HIV கட்டுப்பாடு குறைவாக இருப்பின் அல்லது சந்தேகத்திற்கிடமாக உள்ளபோது
- சாதாரண யோனி வழி பிரசவம் (NVD): HIV கட்டுப்பாட்டினுள் உள்ளபோது

03

குழந்தைக்கான HIV நோய்த்தடுப்பு

- குழந்தைக்கான பாணி மருந்து Nevirapine Syrap (NVP)6 கிழமைக்கு இம்மருந்து கொடுத்து ஒரு கிழமை முடிவடைந்த நிலையில் HIV தொற்றிற்கான வைரசு பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். (DNA/RNA NAAT)

04

பாதுகாப்பான பாலூட்டல்.

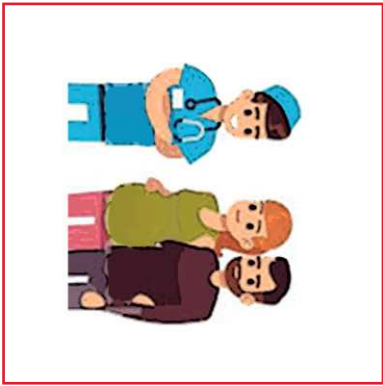
- போத்தல் பாலூட்டல் - HIV கட்டுப்பாடு சந்தேகம் அல்லது குறைவாக இருப்பின்.
- தாய்ப்பாலூட்டல் இலங்கையில் ஊக்கப்படுதப்படுவதில்லை.

கருத்தரிப்பதற்கு முன்னரான உளவள ஆலோசனை

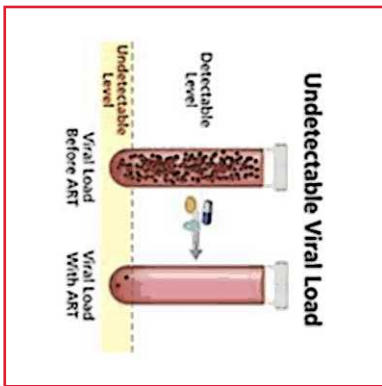
பின்வருவனவற்றைப் பற்றிய கலந்துரையாடல்.



குழந்தை பெறுவதன் திட்டம் அதன் ஆபத்துக்கள் பற்றி கலந்துரையாடல்.



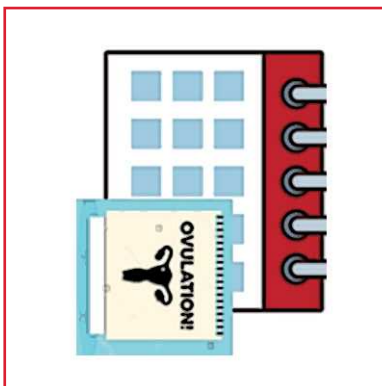
கர்ப்பம் தரித்தவுடன் உடனடியாக HIV சாய்சாலையில் அறிவித்தல்.



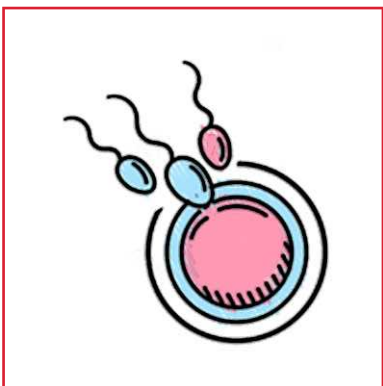
ART சிகிச்சையின் மூலம் இரு துணையாளரிடமும் வைரசு அளவு கண்டறியப்படாத அளவில் பராமரித்தல்.



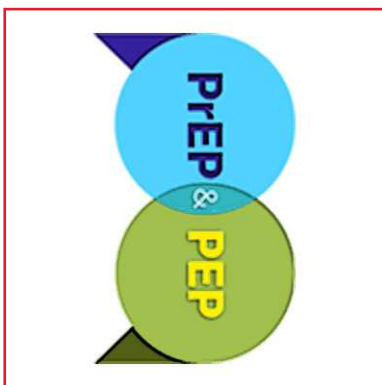
கிரமமாக கர்ப்பிணித்தாய் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு (ANC) சமூகமளித்தல்.



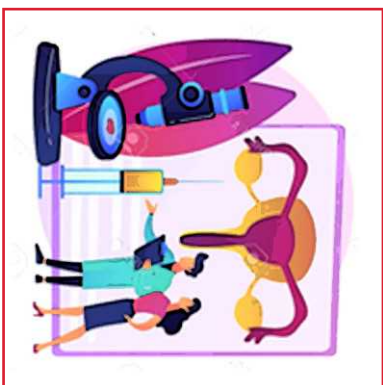
குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள நேரம், முறை என்பவற்றை திட்டமிடல்.



கர்ப்பம் தரிக்காவிடின் அதற்கான காரணம் அறிதல். (கருவுருதலை மதிப்பீடு செய்யதல்)



தொற்று ஏற்படாத துணையாளர் HIV முற்தடுப்பு மாத்திரை பாவனை.



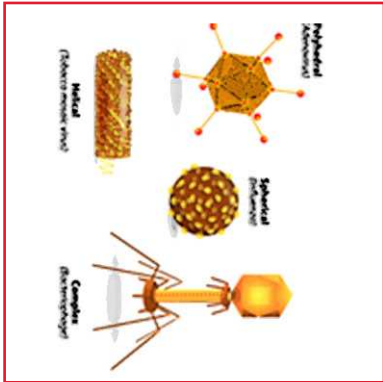
கருவுற இயலாத சந்தர்ப்பத்தில் அதற்கான உதவிச் சிகிச்சைக்கு பரிந்துரைத்தல்.

கருத்தரிக்க முன்னரான உளவள ஆலோசனை

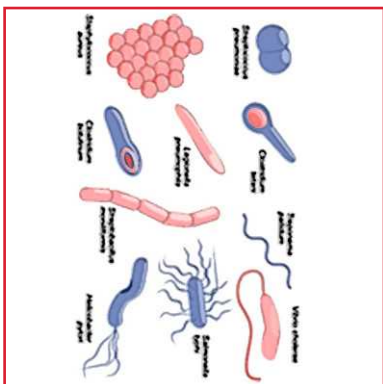
- குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதன் திட்டம் அதன் ஆபத்துக்கள் பற்றி கலந்துரையாடல் : இருவரையும் தங்கள் குழந்தையை பெற்றுக்கொள்ள திட்டமிடலை ஊக்குவித்தல்.
- தொற்றுக்குள்ளான துணையாளரிடம் கண்டறியப்படாத வைரசு அளவினை பராமரித்தல் : நிலையான வைரசு அளவை (SVR) 6 மாதங்களுக்கு பராமரிக்க வேண்டும். அதன் பின் பாதுகாப்பற்ற இயற்கையான முறை மூலம் கர்ப்பம் தரித்தல்.
- கர்ப்பம் தரிக்கும் காலம், முறை என்பவற்றை திட்டமிடல் : SVR (நிலையான வைரசு அளவு) 6 மாதங்கள் கடந்த பின் சாதாரண இயற்கை முறையில் கர்ப்பம், அல்லது முற்காப்பு மாத்திரை வழங்கப்பட்டு (ஆண் அல்லது பெண் அல்லது இருவரும் தொற்றுக்குள்ளாகி இருப்பின்) சுய கருத்தரித்தல் அல்லது யோனி வழி கருத்தரித்தல் (ஆண் தொற்றுக் குள்ளாகாவிடின்) விந்தை கழுவி கருப்பை உள் கருத்தரித்தல் அல்லது விந்து நன்கொடையாளர் மூலம் (ஆண் தொற்றுக்கு உட்பட்டவரெனில்) ஆய்வு கூட பரிசோதனை முறையில்.
- தொற்றற்ற துணையாளருக்கு HIV முற்காப்பு சிகிச்சையை பாவித்தல் : அதிகளவில்.
- கர்ப்பம் தரித்தவுடன் HIV சிகிச்சைப்பிரிவு உத்தியோகத்தருக்கு தெரிவித்தல் : தெரிவிப்பதன் முக்கியத்துவம் பற்றி நோயாளிக்கு அறிவுறுத்தல். மேலதிக தாய்சேய் கவனிப்பு, பாதுகாப்பான பிரசவம், பாலூட்டல் பற்றி அறிவுறுத்தல்கள் கிடைப்பதற்கு முன்னறிவித்தல் அவசியமாகின்றது.
- வழமையான கர்ப்பிணித்தாய் பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு செல்லுதல் : வழமையான HIV சிகிச்சைக்கு சமூகமளிப்பதுடன், தாய் சேய் வைத்தியசாலைக்கு சமூகமளிப்பதன் முக்கியத்துவம் பற்றி இருவருக்கும் அறிவுறுத்தல்.
- தேவையேற்படி கருத்தரிப்பதற்கு உதவியளிக்கும் முறைகளுக்கு பரிந்துரைத்தல் : சில சமயங்களில் இருவரும் தொற்றுக்கான ஆபத்தை பூச்சிய நிலையில் காப்பதற்கு கருத்தரிப்பு உதவிமுறைகளை தெரிந்தெடுக்க முடியும். அவ்வேளைகளில் அவர்களின் விருப்பிற்கேற்ப உதவியளித்தல், ஆனால் இருவருக்கும் கர்ப்பம் தரிப்பதில் குறை காண்படி கருத்தரிப்பு உதவியளிக்கும் நிலையங்களுக்கு அனுப்புதல்.

சந்தர்ப்பவாத தொற்றுக்களை பராமரித்தல்

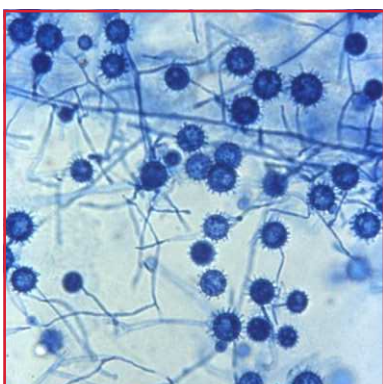
சந்தர்ப்பவாத தொற்றுக்கள்.



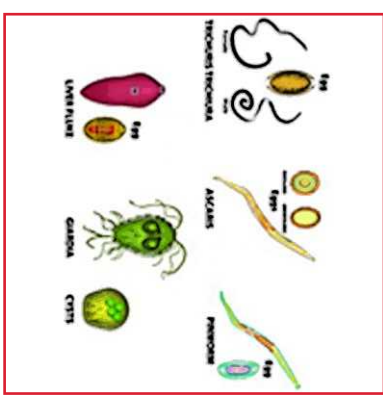
வையரசு



பகிரியா



பாங்கசு



ஒட்டுண்ணி

சந்தர்ப்பவாத புற்று நோய்.

புறவணி இழையத்தின் செதில் கலப்புற்று நோய். (HIV, HPV உடன் காணப்படும்)

ஹோட்கின் விம்போமா (HL) நொண்ணொட்கின் விம்போமா (NHL) HIV, EBV உடன் தொடர்புடையது.

காபேசி சாக்கோமா (KS) முதன்மை வெளியேறும் விம்போமா (PEL) மல்டி சென்றிக் காசில்மான் நோய் (MCD, HIV, HHV8 உடன் தொடர்புடையது.

முதன்மை மத்திய நரம்பு தொகுதி விம்போமா (HIV உடன் தொடர்புடையது.

சந்தர்ப்பவாத தொற்றுக்களை தடுத்தல்

■ சந்தர்ப்பவாத தொற்று (OI)

சந்தர்ப்பவாத தொற்று என்பது, சாதாரண நிலையில் தொற்றை ஏற்படுத்தாது. ஆனால் எமது உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடையும் போது தொற்றை ஏற்படுத்தும். சந்தர்ப்பவாத தொற்று HIV தொற்றின் பிந்திய நிலைமைகளில் CD⁴ கலங்கள் குறைவாக உள்ள போது ஏற்படும். இவை பல்வேறுபட்ட வைரசு பக்ரியா, பங்கசு, ஓட்டுண்ணிகள் மூலம் உடலின் எந்தப் பகுதியையும் தாக்கக்கூடியது. சில பொதுவான தொற்றுக்களாவன கண்டிடியாசிஸ், காசநோய் PCP, CMV சுவாசத்தொற்று.

■ வெளிப்படுத்தப்படும் தன்மை

சந்தர்ப்பவாத தொற்றுக்களாவன இருமல், காய்ச்சல், சிரங்கு, இரவு நேரவியர்வை, நிறைக்குறைவு, வயிற்றோட்டம், சுவாசச்சிரமம் அல்லது விழுங்குவதில் சிரமம், எவ்விடத்திலும் தீவிர தொற்றுக்கள், மூளை அழற்சிக்குரிய அறிகுறிகள் போன்று வெளிப்படுத்தப்படலாம்.

■ சந்தர்ப்பவாத தொற்றுக்களின் சிகிச்சை

பொதுவாக இத்தொற்றுகளுக்கு முதலில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு பின் நோயாளி ஓர் நிலைக்கு திரும்பிய பின் ART சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். சந்தர்ப்பவாத தொற்றை அடுத்து அதற்குரிய பிரத்தியேக சிகிச்சை சில மாதங்களுக்கு அளிக்கப்படும்.

■ சந்தர்ப்பவாத தொற்றை தவிர்த்தல்

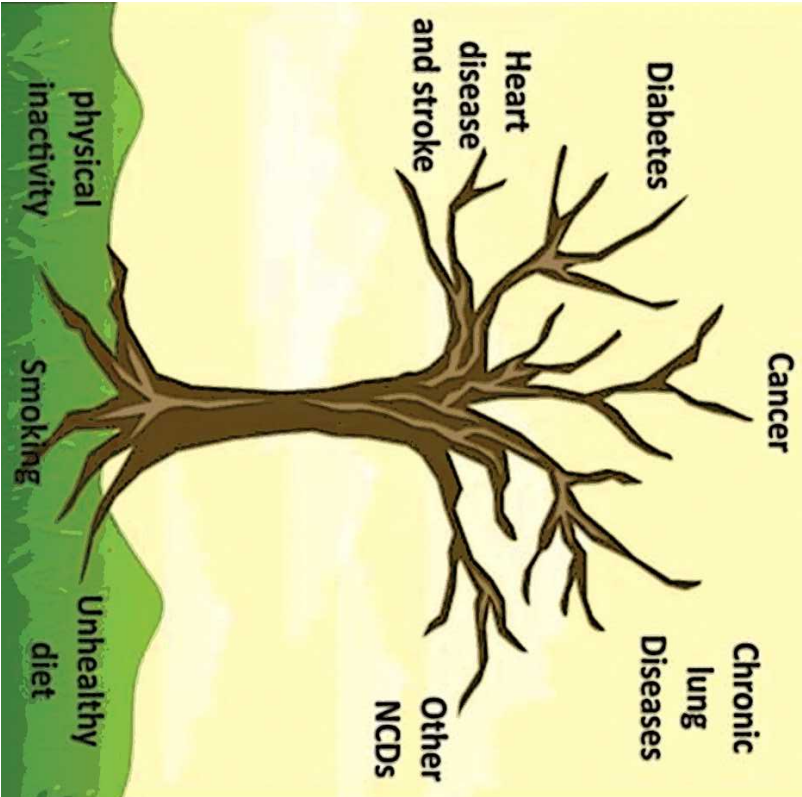
ART சிகிச்சையை கிரமமாக எடுத்துக் கொள்ளல், நல்ல சுகாதார பழக்கவழக்கங்களைக் கைக்கொள்ளல், உதாரணமாக கைகழுவுதல். சில தொற்றுக்களுக்கு எதிரான தடுப்பூசியை எடுத்துக் கொள்ளல், INAH முன்தடுப்பு சிகிச்சை காசநோயை தவிர்க்கும்.

■ சந்தர்ப்பவாத புற்று நோய்கள் (OM)

HIV நோயின் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்த நிலையிலேயே அதிகளவு ஏற்படும்.

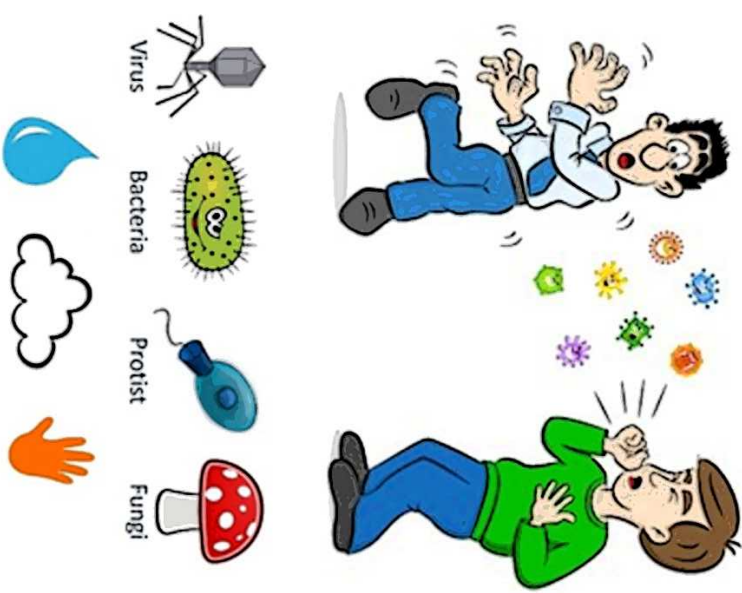
HIV யின் இணை நோய்கள்

இணை நோய்கள் HIV நோயின் எல்லைக்கு அப்பாற்பட்டது.
தொற்றாத நோய்கள்.



தொற்றும் நோய்கள்.

சின்னம்மை, டெங்கு, கொவிட் (Covid-19)
எலிக்காய்ச்சல், வான்திபேதி, ஈரலழற்சி, MMR
(சுவைக்கட்டு, கொப்பளிப்பான், நுபெல்லா)



பொதுவான இணைநோய்கள்

தொகுதி

- நீரிழிவு நோய்.
- தைரோய்ட் சுரப்பு குறைவு.
- அதிகரித்த தைரோய்ட் சுரப்பு.

இதய நோய்கள்

- உயர் இரத்த அழுத்தம்.
- இதயக்குழாய் நோய்.
- முளை இரத்தக் குழாய் நோய்.

சுவாச நோய்கள்

- ஆஸ்துமா.
- நாட்பட்ட சுவாசக்குழாய் அடைப்பு நோய். (COPD)
- சுவாசப்பைத் தொற்று.

பாலியல்நோய்

- ஹெர்பிஸ் சிம்ளெஸ்.
- சிபிலிசு.
- கொனேறியா.
- M. இஜெனிடேலியம்.

கல்லீரல் நோய்

- வைரஸ் ஈரலழற்சி.
- மதுபாவனையால் ஏற்படும் ஈரலழற்சி.
- ART சிகிச்சையினால் ஏற்படும் நஞ்சூட்டல்.

சிறுநீரக நோய்

- நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய்.

புற்றுநோய்

- எவ்விடத்திலும் புற்று தோன்றல். (மார்பு, கருப்பைக் கழுத்து, புரோஸ்டேட்)

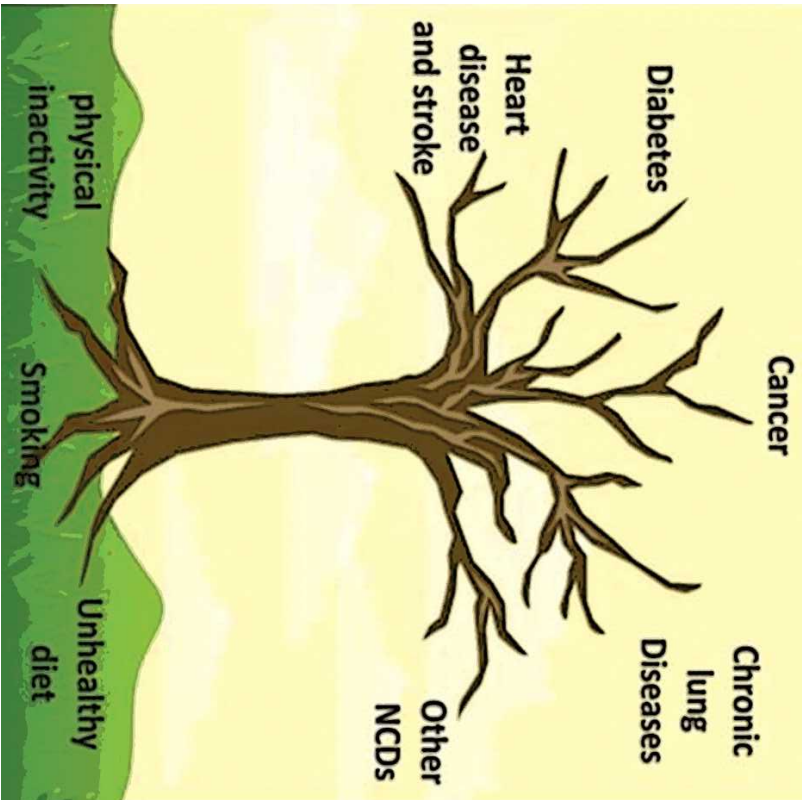
மனநிலைநோய்

- தடைசெய்யப்பட்ட மருந்து, மது என்பவற்றைச் சார்ந்திருத்தல் அல்லது முறையற்ற பாவனை.
- மனஅழுத்தம்.
- கவலை.
- சிசோபெர்னியா.
- மனநலகுறைபாடு.

HIV யின் இணை நோய்கள்

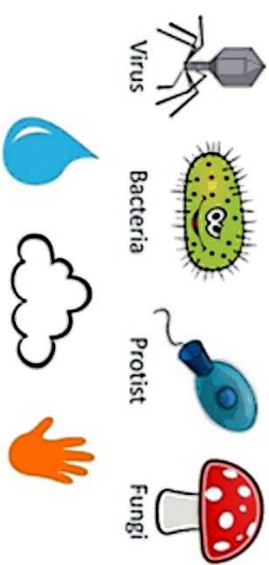
இணை நோய்கள் HIV நோயின் எல்லைக்கு அப்பாற்பட்டது.

தொற்றாத நோய்கள்.



தொற்றும் நோய்கள்.

சின்னம்மை, டெங்கு, கொவிட் (Covid-19) எலிக்காய்ச்சல், வான்திபேதி, ஈரலழற்சி, MMR (சுவைக்கட்டு, கொப்பளிப்பான், ருபெல்லா)



HIV யின் இணை நோய்களின் நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல்

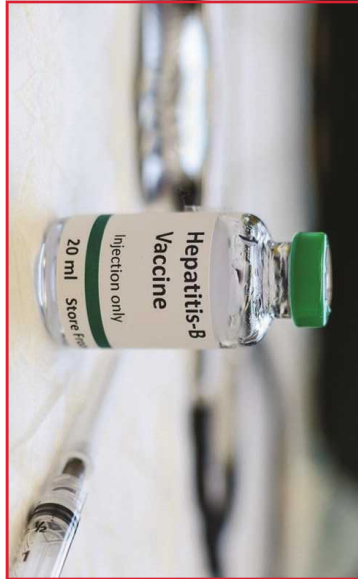
HIVயின் இணை நோய்கள் என்றால் என்ன ?

HIVஓக்கு சம்பந்தமான நோய்களிலிருந்து அப்பாற்பட்ட நோய்களை இணை நோய்கள் என்போம்.

எவ்வாறு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல்:

- நோயாளி அவ்வாறான நோய்கள் இருப்பின் அவற்றை எடுத்துக்கூறும்படி அறிவுறுத்தல்.
- மருத்துவர் அவற்றை இனங்காண ஆய்வுகூட பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளல்.
- சரியான மேலதிக சிகிச்சைக்கு பரிந்துரைத்தல் அவற்றை கிரமமாக கடைப்பிடித்தல் தொடர்ந்து பின்பற்ற உதவி செய்தல்.
- அவ்வாறான கிளினிக்குகளில் கொடுக்கப்படும் மாத்திரைகள், அவற்றில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் இருப்பின் அறிவிக்கவும் அறிவுறுத்தல். இதன்போது மருந்துகளிடையான இடைத்தாக்கங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

HIV தொற்றுள்ள வளர்ந்தவருக்கான தடுப்பூசிகள்
HIV தொற்றுள்ள நோயாளிகளுக்கு பின்வரும் தடுப்பூசிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.



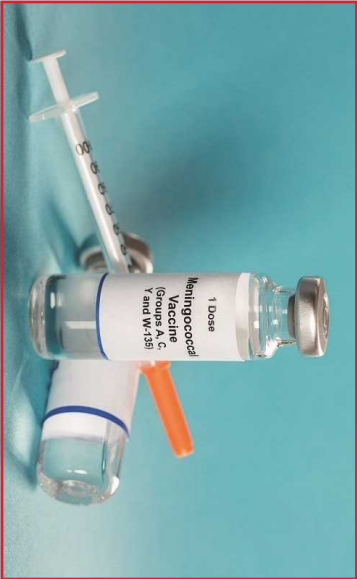
ஹெப்பரைரிஸ் B



ஹியுமன் பரிலோமா வைரசு



இன்புளுவன்சா



மெனிஸ்யோகொக்கல் தடுப்பூசி



நியூமோகொக்கல் தடுப்பூசி



ஹெப்பரைரிஸ் A

HIV தொற்று உள்ள வளர்ந்தோரில் தடுப்பூசிகள்

அறிமுகம்

HIV தொற்றுள்ள வளர்ந்தவருக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகள் அவற்றின் நன்மை, தீமைகள் பற்றி கலந்துரையாடல். ஒவ்வொருவருக்கும் உரிய சாத்தியமுள்ள ஆபத்துக்கள் அடிப்படையிலேயே தடுப்பூசி பரிந்துரைக்கப்படும் என்பதை விளங்கப்படுத்தல்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகள்

ஹெப்பரைரிஸ்ஃ, ஹியுமன் பபிலோமா வைரசு, இன்புளுன்சா, மென்னியோகொக்கல் தடுப்பூசி, நியுமோகொக்கல் தடுப்பூசி, ஹெப்பரைரிஸ்யு, ஏற்புவலி, டிப்திரியா, குக்கல், (Tdap) போன்றவை பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. இவை அதிகளவு ஆபத்து உடைய HIV நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படும்.

அறிமுகம்

கொப்பளிப்பான் (Meales), கூவைக்கட்டு (Mumps) ருபெல்லா (Rubella) - (MMR), வரிசெல்லா, சொஸ்டர் போன்றவை அதிக ஆபத்துள்ள, மருத்துவரீதியாக நிலையான நிர்ப்பீடனசக்தி குறையாத (CD⁴ <200 கலங்கள்/ml) HIV நோயாளருக்கு ஏதுவாக கருதப்படுகின்றது.

ART centres, hotlines and contact details in Sri Lanka

மாகாணம்	கிளிநிசிக்	தொடர்பு எண்	மாகாணம்	கிளிநிசிக்	தொடர்பு எண்
மத்திய	கண்டி மாத்தளை நுவரெலியா	081-2203622 066-2053746 052-2223210	சப்ரகமுவ	கேகாலை இரத்தினபுரி எம்ஸ்டீர்டிடிய	035-2231222 045-2226561 047-2230261
கிழக்கு	அம்பாறை மட்டக்களப்பு கல்முனை திருகோணமலை	063-2224239 065-2057078 067-2223660 026-2222563	தென்	பலபிட்டிய காலி அம்பாந்தோட்டை மாத்தறை	091-2256822 091-2245998 047-2222247 041-2232302
வடமத்திய	அனுராதபுரம் பொலன்னறுவை	025-2236461 027-2225787	ஊவா	பதுளை மொனறாகலை	055-2222578 055-2276826
வடமேல்	சிலாபம் சுருநாகல் சுளியாபிட்டிய புத்தளம்	032-2220750 037-2224339 037-2281261 0322 265 261	மேல்	கொழும்பு களுபோவில் அவிசாவளை ராகம கம்பஹா	011-2667163 011-2763893 036-2222003 011-2960224 033-2234383
வட	யாழ்ப்பாணம் வவுனியா கிளிநொச்சி முல்லைத்தீவு மன்னார்	021-2217756 024-2224575 021-2283709 021-2061414 023-2250573		நீர்கொழும்பு வத்துபிட்டிவல களுத்துறை பாணந்துறை	031-2239016 033-2280261 034-2236937 038-2232261

Important web addresses and contact details



National STD/AIDS Control Programme - Sri Lanka

Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine



NSACP web address - www.aidscontrol.gov.lk

**KNOW
4SURE.IK**

Know 4 sure

Book your clinic reservation Online Reservations App
www.know4sure.lk

Non Governmental PLHIV Organizations

Name	Address	E mail	Contact Number
Positive hopes Alliance	479/2, Medawatta road, Weyangoda.	Su.pha2009@yahoo.com	0713586712
Lanka plus	55 Abhayarama lane, Naragenpita, Colomo 5.	lankaplus2001@yahoo.com	0112369069 0114901692
Positive Women Network Sri lanka	864/6 Thalagaha junction, Gothatuwa new town IDH.	pwnprincy@gmail.com	0114546244

Other supporting organizations

AIDS Foundation



No. 7, Wijerama Mawatha,
Colombo 7, Sri Lanka
Tel: 011 269 0230

Website: www.aidsfoundationlanka.org

Family Planning Association (FPA)



37/27 Bullers Lane,
Colombo 7, Sri Lanka.
Tel: 011 255 5455

Email: fpa@fpasrilanka.org
Website: ww.fpasrilanka.org



பங்களிப்பாளர்களின் பட்டியல்.

- Dr.ரசாஞ்சலி ஹெட்டியாராச்சி - இயக்குனர் - (NSACP) தேசிய பாலியல் நோய்:எயிட்ஸ் தடுப்பு வேலைத்திட்டம்.
- Dr.லிலானி ராஜபக் - துணை இயக்குனர் - (NSACP) தேசிய பாலியல் நோய்:எயிட்ஸ் தடுப்பு வேலைத்திட்டம்.
- Dr.சந்திரிகா ஜெயக்கொடி- ஆலோசகர் பாலியல்நோய்.
- Dr.அஜித் கரவிட்ட- ஆலோசகர் பாலியல்நோய்.
- Dr. திலானி ரத்நாயக்க - ஆலோசகர் பாலியல்நோய்.
- Dr. தில்மினி மெண்டஸ் - ஆலோசகர் பாலியல்நோய்.
- Dr. நிமாலி ஜயசூரிய- ஆலோசகர் பாலியல்நோய்.
- Dr. வினோ தர்மகுலசிங்க- ஆலோசகர் பாலியல்நோய்.
- Dr. அனுருத்த கருணாரத்ன - பதில் ஆலோசகர் பாலியல்நோய்.
- Dr. விந்தியா பெரேரா - பதில் ஆலோசகர் பாலியல்நோய்.
- Dr. ரச்சினி பெரேரா - பதில் ஆலோசகர் பாலியல்நோய்.
- Dr. ஹெர்னி கொலம்பகே- பதில் ஆலோசகர் பாலியல்நோய்.
- Dr. சம்பிகா குணவர்தன- சிரீட் பதிவாளர்
- Dr. நிர்ன் குணரத்ன- மருத்துவ அதிகாரி
- Dr. திருமதி மாலா சந்திரரத்ன - தாதி உத்தியோகத்தர்
- Dr. திரு கசன் ரத்நாயக்க- PHI (பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்)

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் ஒப்பு நோக்குதல்

Dr.சுக்ஷாகினி மகேந்திரநாதன்- பதில் ஆலோசகர் பாலியல்நோய்.



MINISTRY OF HEALTH



NATIONAL STD/AIDS
CONTROL PROGRAMME