

நேரான
வாழ்வை
நோக்கி.....



தேசிய பாலியல்
நோய்/ஸயிடஸ்
தடுப்பு
வெலைத்திட்டம்



ஆக்கத்துக்கான ஆலோசனை
டாக்டர் நிமல் எதிரிசிங்க
நிருவாக இயக்குனர்,
தேசிய பாலுறவு நோய் / எம்டஸ் தடுப்பு வேலைத்திட்டம்
டாக்டர் சுஜாதா சமரகோன்
விசேட பாலுறவு நோய் வைத்திய நிபுணர்

ஆக்கத்துக்கான பங்களிப்பு
டாக்டர் திருமதி ஜானகி விதானபத்திரன்
விசேட சமூக வைத்திய நிபுணர்,
தேசிய பாலுறவு நோய் / எம்டஸ் தடுப்பு வேலைத்திட்டம்

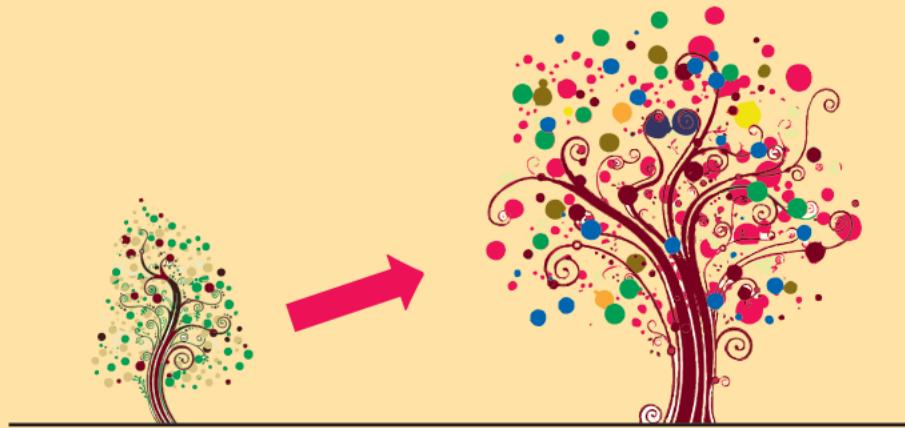
டாக்டர் கீதானி சமரவீர்
பதில் விசேட பாலுறவு நோய் வைத்திய நிபுணர்
தேசிய பாலுறவு நோய் / எம்டஸ் தடுப்பு வேலைத்திட்டம்

டாக்டர் எம். எஸ். அஹம்த் நிஸ்வான் (தமிழாக்கம்)
விசேட பாலுறவு நோய் வைத்திய நிபுணர் (உள்நாட்டு பயிற்சியில்)
தேசிய பாலுறவு நோய் / எம்டஸ் தடுப்பு வேலைத்திட்டம்

சங்கீத் தொல்பிழிள்ளை
இளைஞர் அமைப்பு

விசேட நன்றி
டாக்டர் இந்திரா ஷெட்டியாராச்சி
தேசிய தொழிலாளர் அமைப்பு

வெளியீடு
பல் தொகுதி அமைப்பு, தேசிய பாலுறவு நோய் / எம்டஸ் தடுப்பு வேலைத்திட்டம்
தொலைபேசி: 011 2687625



இந்த புத்தகமானது HIV உடன் வாழ்வோருக்கும், அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும், நண்பர்களுக்கும், பராமரிப்பாளர்களுக்கும் மற்றும் ஆலோசனை வளங்குறர்க்கும் உகந்தது. இது HIV உடன் வாழ்வோருக்கு, அவர்கள் எவ்வாறு நேரான வாழ்க்கையை நோக்கி வாழ்வது பற்றியும், தமது வாழ்க்கை முறைகளை மாற்றிகொள்வது பற்றியும் தெளிவு படுத்துகின்றது.

HIV என்றால் என்ன?

HIV (Human Immunodeficiency Virus) என்பதன் விரிவாக்கம்- மனித நிரப்பிடனக்குறை வைரஸ்.

HIV எந்த முறைகளில் தொற்றுகின்றது?

- HIV தொற்றுண்ட ஒருவருடன் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு மேற்கொள்ளல். (இதில் யோனிவழி, குதவழி, வாய்வழி மூலம் மேற்கொள்கின்ற உறவுகள் அடங்கும்.)
- HIV தொற்றுண்ட ஒருவரின் இரத்தம் அல்லது உடற்பாய்பொருட்கள் உடலுக்குள் செல்லுதல்.
- HIV தொற்றுண்ட ஒருவர் பயன்படுத்திய ஊசி, சிரின்னுட்பம் போன்றவற்றை தொற்று நீக்கம் செய்யாமல், மற்றொருவர் பகிர்ந்து கொள்ளல் மூலம்.
- HIV தொற்றுண்ட கர்ப்பிணித்தாயிடமிருந்து சிகவிற்கு கர்ப்பிணிக்காலத்தின்போதும், பிரசவத்தின்போதும், தாய்ப்பால் அருந்தும்போதும்

HIV வைரஸானது எந்த உடற்திரவங்களில் அதிகமான அளவு காணப்படுகின்றது?

- இரத்தம்
- விந்து
- பெண்ணுறுப்பு திரவங்கள்
- தாய்ப்பால்

T-வகை கலங்கள் (T-cells) என்றால் என்ன?

உடலினுள் நோய்களுக்கெதிராக எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்கும் ஒரு வகை விசேட குருதிக்கலங்கள் ஆகும்.

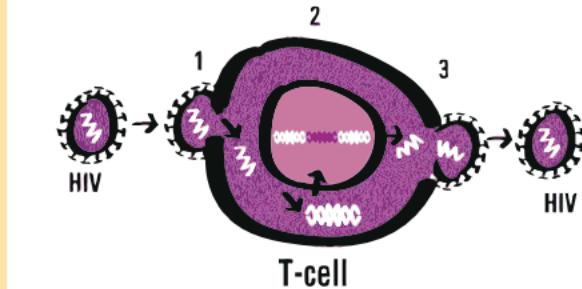
HIV வைரஸானது ஏன் விசேடமாக T-கலங்களைத் தாக்குகின்றது?

HIV வைரஸின் சுவரிலுள்ள விசேட வெளிநிட்ட அமைப்பானது T-கலச்சுவரிலுள்ள விசேட வாங்கி அமைப்புடன் இலகுவாக சேர்ந்து கொள்வதன் மூலம் தொற்றுக்குள்ளாகின்றது.

HIV வைரஸ் தொற்றுண்ட மனிதனின் T-கலங்களில் எத்தகைய மாற்றங்கள் நிகழ்கிறது?

HIV வைரஸானது பல மாற்றங்களுக்குள்ளாகி பெருக்கமடைந்து புதிய பல வைரஸ்கள் T-கலங்களை அழித்து வெளியாகின்றது. மீண்டும் இப்புதிய HIV வைரஸ்கள் புதிய T-கலங்களை தாக்குகின்றது.

1. HIV வைரஸானது T-கலத்தை தாக்கி உட்செல்லல்
2. HIV வைரஸானது T-கலத்தினுள் பெருக்கமடைகின்றது
3. புதிய HIV வைரஸ்கள் T-கலத்திலிருந்து வெளியேறல்



இவ்வாறான நிகழ்வு தொடரின் என்ன நிகழும்?

உடலிலுள்ள T-கலங்கள் அழிவடைந்து அவற்றின் எண்ணிக்கை குறைவடைந்து செல்லும். இதனால் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடையும்.

HIV தொற்றுதலை ஏன் முற்றாகக் குணப்படுத்த முடியாது?

HIV வைரஸானது மிகவும் நுண் ஆற்றலுள்ள, அதிக பெருக்கமடையும் திறனுடைய வைரஸாகும். இது மிக நீண்ட காலத்துக்கு உடலில் மறைந்திருந்து மீண்டும் பெருக்கமடையும் ஆற்றல் கொண்டதாகும். இவை தமில் மாற்றுத்தை ஏப்படுத்தி மீண்டும் புதிய வைரஸாக தாக்கத்தை ஏப்படுத்தக்கூடியது. நோய்க்குரிய அறிகுறிகளை மிக நீண்ட காலத்துக்குப் பிறகே காண்பிக்கக்கூடியது.

CD4 கல எண்ணிக்கை (CD4 cell count) என்றால் என்ன?

CD4 கலங்களானது நோயெதிர்ப்பு சக்தியை ஏப்படுத்துகின்ற முக்கியமான T-கலங்களாகும். ஆகவேதான் CD4 கலங்களின் எண்ணிக்கையை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின் அளவுக்கு சமமாக கருதமுடியும்.

HIV தொற்றுதலற்ற சாதாரண மனிதரில் CD4 கலங்களின் எண்ணிக்கை என்ன?

சாதாரண மனிதரில் 600 தொடக்கம் 1000 வரையில் காணப்படும்.

CD4 கலங்களின் எண்ணிக்கை சாதாரண மனிதரின் அளவிலும் பார்க்க மிகக் கூடுதலாகக் குறைவடைந்தால் என்ன செய்வது?

CD4 கலங்களின் எண்ணிக்கை 350 க்கு மேலாக இருப்பின் பெரும்பாலும் ஏனைய நோய்த்தொற்றுதலுக்கான அறிகுறிகள் தென்படாமல் இருக்கும். CD4 கலங்களின் எண்ணிக்கை 350 க்கு குறைவாகும் சந்தர்ப்பங்களில் HIV எதிர் மருந்துகளை / சிகிச்சையை ஆறும்பிக்க வேண்டும். எனவே இதற்குரிய விசேட வைத்தியரை சந்தித்து மேலதிக ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். CD4 கலங்களின் எண்ணிக்கை மிக மிகக் குறைவடையும் போது சரியான சிகிச்சைப் பிரதிபலன் இல்லாமல் போகலாம். எனவே CD4 கலங்களின் எண்ணிக்கையை உரிய காலங்களில் பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும்.

AIDS என்றால் என்ன?

HIV வைரஸ் மூலம் ஒருவரின் நோய்த்தடுப்பு சக்தியானது மிகக்குறைவடையும்போது பல தொகுதி சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் மற்றும் புற்று நோய்கள் உருவாகும் நிலைமை எஃட்ஸ் என்று அழைக்கப்படும்.

HIV தொற்றுடைய ஒருவர் AIDS நோயாளியா?

இல்லை. HIV தொற்றுடையவரின் நோய்த்தடுப்பு சக்தியானது மிகக்குறைவடையும்போது ஏற்படும் பல தொகுதி சந்தர்ப்பவாத நோய்களான நியூமோசிஸ்ட்டிஸ் நியூமோனியா, காசநோய், கடுமையான தோல் நோய்கள் மற்றும் புற்று நோய்கள் முதலான AIDSஐ வரையறுக்கும் நோய்கள் ஏற்படும்போது மட்டுமே AIDS நோயாளி என்பர்.

HIV தொற்றுடைய ஒருவர் எவ்வளவு காலத்தின் பின்னர் AIDS நிலையை அடைவர்?

இதற்கு சரியான பதில் இல்லை. ஏனெனில் இது நோயாளிக்கு நோயாளி வேறுபடும். HIV தொற்றுடைய ஒருவர் சிகிச்சை எதையும் பெறாதுவிடத்து, 8 தொடக்கம் 10 வருடங்களின் பின்னரே AIDS நிலையை அடைவர். HIV தொற்றுடைய ஒருவர் நேர காலத்தோடு சிகிச்சை பெற்று, தவறாது கிளினிக் சென்றால் AIDS நிலைக்கு செல்வதை தாமதப்படுத்த அல்லது தடுத்துக்கொள்ள முடியும்.

HIV தொற்றுடையவர்களில் ஏற்படும் சந்தர்ப்பவாத நோய்களை குணப்படுத்த முடியுமா? ஆம். ஆனால் தகுந்த நேரத்தில் சிகிச்சை பெறாதுவிடத்து, உயிர் ஆயத்தான் நிலையைக்கூட உருவாக்கும்.



HIV தொற்றுடைய ஒருவர் தமது உடம்பிலுள்ள வைரஸின் அளவை கட்டுப்படுத்த ஏவு எதிர் மருந்துகளை (Ante Retroviral Treatment - ART) பாவிப்பது அவசியமாகும். CD4 கலங்களின் எண்ணிக்கை 350 க்கு குறைவாகும் சந்தர்ப்பங்களில், இதற்குரிய விசேட வைத்தியரை சந்தித்து, இந்த சிகிச்சையை ஆழம்பிக்க வேண்டும். இம்மருந்து வகைகளை தமது வாழ்நாள் முழுவதும் பாவிப்பது மிக முக்கியமாகும். அத்துடன் வாழ்க்கை முறைகளிலும் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும். இந்த அலகில், HIV எதிர் மருந்துகள் பற்றியும், பயன்பாடுகள் பற்றியும் தெளிவு படுத்தப்படுகின்றது. ஆனால் மேலதிக தகவல்களை உங்கள் வைத்தியரை சந்தித்து அறிந்துகொள்ள முடியும்.

HAART (Highly Active Anti Retroviral Treatment) என்றால் என்ன?

HIV தொற்றுண்ட ஒருவரின் HIV வைரஸின் அளவுகளை கட்டுப்படுத்தி தேகாரோக்கியத்துடன் வாழவைப்பதற்குரிய, உயர் செயல்திறன் மிக்க HIV எதிர் சிகிச்சை முறை ஆகும். இதில் குறைந்தது 3 HIV எதிர் மருந்துகள் பாவிக்கப்படுகின்றன.

HAART இல் ஏன் குறைந்தது 3 HIV எதிர் மருந்துகள் பாவிக்கப்படுகின்றன?

இன்றுவரையில் தனி மருந்து மூலமாக HIV யை முற்றாக கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. எனவே, குறைந்தது 3 மருந்துகள் பாவிக்கப்படுகின்றது.

இலங்கையில் தற்போது உபயோகிக்கப்படும் எதிர் மருந்து வகைகள் எத்தனை?

3 வகைகள் இலங்கையில் பாவிக்கப்படுகின்றது.

1. NRTI
2. NNRTI
3. PI



இம்மருந்துகள் எவ்வாறு HIVஇல் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது?

இம்மருந்துகள், CD4 கலங்களினுள் HIV பெருக்கமடையும் நிலைகளில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, HIVஐ நலிவடையச்செய்து, பெருக்குதலை கட்டுப்படுத்துகின்றது. இதனால் உடலிலுள்ள மொத்த வைரஸின் அளவு குறைவடைந்து CD4 கலங்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகும்.

HIV எதிர் மருந்துகளை பயன்படுத்தாது விட்டால் என்ன நிகழும்?

CD4 கலங்களின் எண்ணிக்கை குறைவடைவதால், நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைந்து, மேலதிக சந்தர்ப்ப நோய்களின் தாக்கத்துக்குள்ளாகி மரணிக்க நேரலாம். மற்றும் வைரஸ்களின் எண்ணிக்கை பன்மடங்காகி மேலதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இதன்போது வைரஸ்கள் மேலதிக பரிணாமம் பெற்று மருந்துகளுக்கு எதிரான புதுவகை வைரஸ்கள் (Drug resistance virus) உருவாகி பெருக்கமடையும். மேலும், ஏற்கெனவே பயன்படுத்திய மருந்து பயனற்றுப்போக வாய்ப்புண்டு.



VIRAL LOAD (வைரஸ் அளவு / அடர்த்தி) என்றால் என்ன?

தொழில்நுண்ட ஒருவரின் உடலிலுள்ள HIV வைரஸின் மொத்த அளவைக் குறிக்கும். வைரஸ் அடர்த்தியின் அளவு உடம்பில் கூடுமிடத்து; CD4 கலங்கள் அழிக்கப்பட்டு அவற்றின் எண்ணிக்கை குறைவடைந்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின் அளவு மிகக் குறைவடையும்.

HIV Viral Load (வைரஸ் அளவு/ அடர்த்தி) இன் முக்கியத்துவம் என்ன?

HIV தொழில்நுண்ட ஒருவர் HAART சிகிச்சை பெறும்போது, எந்த அளவு அவரது உடம்பில் HIV கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்பதை அறியமுடியும். அத்துடன் HIV எதிர் மருந்துகளை பாவிக்காதுவிடத்து, நோயின் போக்கையும் அறிய முடியும்.

HIV எதிர் மருந்துகளை பாவிக்கின்ற ஒருவரில் வைரஸ் அடர்த்தி எந்த அளவு இருக்க வேண்டும்?

HIV எதிர் மருந்துகளை தவறாது பாவிக்கின்ற ஒருவரின் குருதியில் கண்டுபிடிக்க முடியாத அளவு (Undetectable) இருக்க வேண்டும்.

வைரஸ் அடர்த்தி குருதியில் கண்டுபிடிக்க முடியாத அளவு (**Undetectable**) இருக்கும்போது **HIV** வைரஸானது தொற்றுக்குள்ளாகுமா?

வைரஸ் அடர்த்தியானது குருதியிலுள்ள வைரஸின் அளவையே குறிக்கும். எனவே HIV தொற்றுண்ட ஒருவரிடமிருந்து இன்னுமொருவருக்கு தொற்ற வாய்ப்புள்ளது.

HIV எதிர் மருந்துகளை உபயோகிக்கும்போது வாழ்க்கை முறை நடத்தைகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வேண்டுமா?

ஆம். HAART மருந்துகளை வாழ்நாள் முழுவதும் பயன்படுத்த வேண்டி உள்ளதால் தொழில், அன்றாட வாழ்க்கைமுறை மற்றும் உணவு பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

எவ்வாறான வாழ்க்கை முறை நடத்தைகளை
கடைப்பிடிக்க வேண்டும்?

போசனையுள்ள உணவு வகைகளை உரிய வேளைக்கு
உண்ண வேண்டும்.

உரிய உடற்பயிற்சிகளை தவறாது செய்து வருதல்.

புகைத்தல், மதுபான பாவனை, போதை மருந்துப் பாவனை
முதலியவற்றை நிறுத்தல். (இவை உடலுக்கு தீங்கு
விளைவித்து மேலும் நோய் ஏதிர்ப்பு சக்தியை
குறைவடையச் செய்யும்)



சிகிச்சை ஆரம்பிக்கும் முன்னர், இதற்குரிய விசேட வைத்தியரை சந்தித்து, ஆலோசனைகளைப் பெறவேண்டும்.

HAART மருந்துகளை வாழ்நாள் முழுவதும் பயன்படுத்த வேண்டி உள்ளதால் மருந்துகளைப்பற்றிய அறிவு, பக்க விளைவுகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் பற்றியும் அறிய வேண்டி உள்ளது.

அத்துடன் இந்த சிகிச்சையானது, உள்ளம், உடல் சார்ந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததால் கட்டாயமாக வைத்தியரின் ஆலோசனைகளை பெறல் வேண்டும்.



**HIV எதிர் மருந்து வகைகளில்
எத்தனை வகையான கூட்டு
மருந்துகள் உள்ளன?**

குறிப்பிடத்தக்க கூட்டு மருந்துகளே
இலங்கையில் உள்ளன. எனவே தவறாது
மருந்துகளை பாவிப்பதன் மூலம்
முதலாவது வகை கூட்டு மருந்தை
எதுவித பிரச்சினைகள் இன்றி பாவிக்க
முடியும். இல்லாதுவிடத்து, வைரஸ்கள்
மேலதிக பரிணாமம் பெற்று
மருந்துகளுக்கு எதிரான புதுவகை
வைரஸ்கள் (Drug resistance virus)
உருவாகி பெருக்கமடையும். இதனால்
ஏற்கெனவே பயன்படுத்திய கூட்டு
மருந்தின் வினைத்திறன் குறைவடையும்.

வைத்தியருடன் ஆலோசித்து, உரிய
மருந்துகளை தெரிவு செய்யும்போது
கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
மருந்துகளின் விலை
பக்க விளைவுகள்
மருந்துகளை எடுக்க வேண்டிய நேரம்
வாழ்க்கை முறைகளில் மாற்றும்
உணவுக்கட்டுப்பாடுகள்
எபோதும் மருந்துகளை வைத்திருத்தல்
எவ்வித வேலைகளுக்கு மத்தியிலும், மன
அலச்சலான சந்தர்ப்பங்களிலும், வேறு
நோய்கள் இருப்பினும், பிரயானங்கள்
செல்கின்ற போதிலும்சரி மருந்துகளை
தவறாது உபயோகித்தல் வேண்டும்.

எல்லா மருந்துகளுக்கும்
பக்கவிளைவுகள்
உள்ளனவா?
ஆம்.

**HIV தொற்றுள்ள அனைவருக்கும் இம்மருந்துகள் ஒத்து
விதமான பக்க விளைவுகளையா ஏற்படுத்தும்?**

இல்லை. சிலருக்கு எதுவித பக்க விளைவுகளும் ஏற்படாது,
ஏனையவர்களுக்கு இலோசானது முதல் கடுமையான பக்க
விளைவுகள் ஏற்படலாம். உடன் வைத்தியரின்
ஆலோசனைப்படி நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

**ஒருவரின் மருந்தை இன்னுமொருவர் பயன்படுத்த
முடியுமா?**

இல்லை. இது ஒருவருக்கொருவர் வேறுபடும். மேலும் இதனால்
பாரிய விளைவுகளும் ஏற்பட நேரிடலாம்.



HIV தொற்றுண்ட ஒருவர் யார் யாரிடம்
உதவி பெற முடியும்?

நண்பர்கள், குடும்பத்தினர்கள், ஆதரவு
வழங்கும் அமைப்புகள்.

ஏனைய அமைப்புகளின் விபரங்கள் 56ம்
பக்கத்தில் உள்ளன.

மருந்துகளை மாற்றுதலும் சிகிச்சையுடன்
உடன்பட்டிரித்தலும்

மருந்துகளை மாற்றுதலும்
சிகிச்சையுடன் உடன்பட்டிரித்தலும்
மருந்து உபயோகிக்கும் ஒருவருக்கு
கடுமையான பக்க விளைவு
ஏற்படும்போது அவற்றை நிறுத்த
முடியுமா?

ஆம். வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி
மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

மருந்துகளை மாற்றுவதற்கான
ஏனைய காரணிகள் எவை?

CD4 கலங்களின் எண்ணிக்கை
குறிப்பிட்ட அளவிலும் பார்க்க
குறைவடையும்போது.

வைரஸ்களின் அடர்த்தி குறிப்பிட்ட
அளவிலும் பார்க்க குருதியில்
அதிகரிக்கும்போது.

புதிய சந்தர்ப்பவாத நோய்களின்
தொற்றுத்தின்போது.





மருந்துகளை தவறாது பயன்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள்

- ஒவ்வொரு நாளும் உரிய நேரத்தில் தவறாது எடுத்தல்.
- அன்றாடம் செல்லுகின்ற இடங்களில் தேவையான அளவு மாத்திரைகளை வைத்திருத்தல். உடம் அலுவலகம், தாய் வீடு,
- எங்கு பிரயாணம் செல்லும்போதும் தேவையான அளவு மாத்திரைகளை உடன் கொண்டு செல்லல்.
- வேறு நாடுகளுக்கு செல்லும்போது நேர வித்தியாசங்களை கவனத்தில் கொள்ளல்
- நாட்குறிப்பு அல்லது நாட்காட்டியில் தவறாது குறித்துக் கொள்ளல்
- கைத்தொலைபேசி, கைக்கடிகாரம் அல்லது மணிக்கூடுகளின் மூலம் ஞாபகப்படுத்தலுக்கான ஒலியை வைத்தல்
- கணவன், மனைவி, தாய், தந்தை, குடும்பத்தார் அல்லது நண்பர் மூலமாக ஞாபகப்படுத்தல்
- நீண்டகால பயணம் மேற்கொள்ள இருப்பின் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி தேவையான அளவு மருந்துகளை தம்முடன் எடுத்துச் செல்லல்.
- சமயம் சார்ந்த நோன்பு அல்லது விரதம் போன்றவற்றை கடைப்பிடிக்கும்போது வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடல்.

HIV எதிர் மருந்துகளை உரிய நேரத்தில் எடுக்கத்தவறின் அடுத்த தடவை அம்மருந்துகளை இரு மடங்காக எடுக்க முடியுமா?

இல்லை. HIV எதிர் மருந்துகளை உரிய நேரத்தில் எடுக்கத்தவறின் அல்லது மறந்துவிடின், ஞாபகம் வந்தவுடன் அதிகநேரம் தாமதிக்காது உடனே எடுக்க முடியும். ஆனால், இவ்வாறு தொடர்ந்து எடுப்பின் மருந்துகளின் விளைத்திறன் குறைவடைந்து, புதுவகை வைரஸ்கள் (Drug resistance virus) உருவாகி பெருக்கமடையும்.



எல்லா மருந்துகளுக்கும் பக்க விளைவுகள் உள்ளதுபோல் HIV எதிர் மருந்துகளுக்கும் உள்ளது. எனவே இம்மருந்துகளை பாவிக்குமுன்னர் விசேட வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கிணங்க தமக்குறிய மருந்து வகைகளை தெரிவு செய்ய வேண்டும். பக்க விளைவுகள் பற்றி இப்பகுதியில் விபரிக்கப்பட்டுள்ளது.

எவ்வளவு காலத்துக்கு இந்த
மருந்துகளின் பக்க
விளைவுகள் இருக்கும்?

சாதாரணமாக இவை 4 தொடக்கம்
6 கிழமைகள் வரை தென்பட
வாய்ப்புள்ளது. இந்த கால
எல்லையில் உடல், மருந்துகளுக்கு
இசைவாக்கமடைவதால்,
பக்கவிளைவுகள் இந்த கால
எல்லையின் பின்னர்
குறைவடையும்.

பக்க விளைவுகள் மருந்து
எடுக்கும் காலமெல்லாம்
இருக்க வாய்ப்புள்ளதா?

ஆம். சிலவேளைகளில் சிலருக்கு
தொடர்ந்து பக்கவிளைவுகள்
காணப்படலாம்.

இந்த பக்கவிளைவுகளை குறைப்பதற்கான வழி
முறைகள் என்ன?

மருந்துகள் தோடங்கிய ஆரம்ப காலப்பகுதியினுள்
பின்வரும் விசேட கவனங்களை எடுத்தல் சிறந்ததாகும்.

- சில காலம் வேலைத் தலத்திலிருந்து ஓய்வு
பெறல்
- உதவிக்காக குடும்பத்தினர் ஒருவரை
வைத்திருத்தல்
- கூடியவரை நன்றாக ஓய்வெடுத்தல்
- உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளல்
- நன்றாக உணவு அருந்தி, தண்ணீர் குடித்தல்.
- குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் உதவி
வழங்கும் அமைப்புகள் மூலம் உதவிகளை
பெறல்.
- எதையும் நேரான சிந்தனையில் செய்தல்.

பக்க விளைவு ஏதும் ஏற்படின்
மருந்துகளை நிறுத்தி அல்லது வேறு
மாற்று மருந்துகளை உபயோகிக்க
முடியுமா?

இல்லை. வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி
செய்யின் வெவ்வேறு விளைவுகளை
உருவாக்கலாம்.

**பக்கவிளைவுகள் ஆண்களுக்கும்
பெண்களுக்கும் வெவ்வேராக
உருவாகலாமா?**

ஆம். சில வேளைகளில் உருவாகலாம்.

இவை 21 - 26ம் பக்கத்தில்
விபரிக்கப்பட்டுள்ளது. எதுவித
பக்கவிளைவுகள் ஏற்பட்டனம் உடன்
வைத்திய ஆலோசனை பெறுதலே
சிறந்ததாகும்.



பொதுவாக ஏற்படுகின்ற
பக்கவிளைவுகள்:

சோர்வு அல்லது களைப்பு ஏற்படல்
ஏதாவது வேலை செய்யும்போது,
நடக்கும்போது களைப்பட்டிரு சோர்வடைதல்.
இவை நாள்தோறும் தொடரும்போது அல்லது
அதிகரிக்கும்போது வைத்திய ஆலோசனை
பெறுதல் சிறந்தது

சில நன்மை தரும் குறிப்புகள்,

- நாள்தோறும் வேளைக்கு நித்திரை செய்து நேரத்துக்கு எழும்ப வேண்டும்.
- உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளல், இது மன அழுத்தத்தை குறைத்து உற்சாகத்தை ஏற்படுத்தும்.
- இலகுவாக சமைத்து அல்லது சமைத்த உணவுவகைகளை, உடம்புக்கு இயலாமை வரும்போது உபயோகிக்கும் வண்ணம் உண்ணக்கூடியவாறு வீட்டில் வைத்திருத்தல்.

தோல் வியாதிகள்

பெண்களுக்கு அதிகமாக ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. தோல்களில் ஏற்படும் நிறமாற்றங்கள், அரிப்புகள், மற்றும் தழும்புகள் பற்றி அவதானத்துடன் இருக்கவும்.

சில நன்மை தரும் குறிப்புகள்,

- கலமின் மற்றும் ஈர்ப்பதனாக்கும் கிரீம் போன்ற பூச்சு வகைகளை வைத்திருத்தல்
- சருமத்துக்கு உகந்த மென்/ குழந்தைகளுக்கான சவர்காரங்களை பயன்படுத்தல்
- குளிக்கும்போது இளம் சுடு நீரை உபயோகித்தல்
- ஏதாவது தோல் வியாதிகள் இருப்பின், கூரிய ஓளியில் நேராக வெளிக்காட்டுதலை தவிர்க்கவும்

தலைவலி

மன அழுத்தம், மனப்பதற்றம் போன்ற நிலைகளில் அதிகம் ஏற்படுகின்றது. பரசிடமோல் வில்லைகளை பாவிப்பதன் மூலம் குறைக்கமுடியும். தலைவலி அதிகமாக இருக்கும்போது வைத்தியரை நாடவும் முக்கியமாக, உங்கள் HIV தொற்றுநிலை தெரியாத வைத்தியர் தரும் மருந்துகளில் கவனமாக இருக்கவும்.

சில நன்மை தரும் குறிப்புகள்,

- கண்களை முடி, அமைதியாக, இருட்டான் அறையில்இருத்தல்.
- குளிர் நீரில் துவைத்த துணி ஒன்றை கண்ணின் மேல் வைத்திருத்தல்.
- தலைவலியை அதிகரிக்கக்கூடியவையான கோப்பி, தேந்ர், புளிப்பான உணவுகளை தவிர்த்தல்.



வாய் வறண்டுபோதல்

வாய் வறண்டுபோவதால்,
உணவை அரைத்து,
விழுங்குவதற்கு கடினமாக
இருப்பதுடன் கதைப்பதற்கும்
கடினமாக இருக்கும். இதனால்
சுவையை உணர்வது கடினமாகி,
வாயில் துர்நாற்றும் உருவாகி
பற்சித்தவை ஏற்படுத்தும்.

சில நன்மை தரும் குறிப்புகள்,

- அதிகமாக தண்ணீர் குடிக்கும்.
- தேநீர், கோப்பி, சீனி என்பவற்றின் பாவனையை குறைக்கவும். ((இடமிருப்பது))
- அடிக்கடி வாயை உப்பு நீரால் கொப்பளிக்கவும்.



நரம்புத்தொகுதியில் பாதிப்பு

கை, கால், விரல்களில் ஸரிவு, விறைப்பு மற்றும் பாரமாக இருப்பது போன்ற தன்மை காணப்படும். இது அதிகமாகும் பட்சத்தில் நடக்க முடியாத நிலை ஏற்படும். இதன்போது உடன் வைத்தியரை நாட வேண்டும்.

சில நன்மை தரும் குறிப்புகள்,

- இறுக்கமற்ற சப்பாத்து, காலுறைகளை அணியவேண்டும்.
- விரல், கால், கைகளுக்கு உடற்பிடிப்பு செய்தல்.
- கூடியவரை நீண்ட தூரம் நடக்கவும்.

வயிற்றோட்டம்

ஒருநாளைக்கு இரண்டு தடவைக்கு கூடுதலாக அல்லது ஒவ்வொரு தடவையும் உணவு உண்டின் மலம் கழிப்பின் உடலில் இருந்து நீர்ப்போக்கு ஏற்படும். அதிகமாக உடல் வறட்சி ஏற்படுமுன்றே வைத்தியரை நாடவும்.

சில நன்மை தரும் குறிப்புகள்,

- தவறாது வேளைக்கு உணவு அருந்தவும்.
- அதிகமாக தண்ணீர் அருந்தவும்.
- கஞ்சி போன்ற நீராகாரங்களை அதிகம் உண்ணவும்.
- அதிக இனிப்பான பானங்கள், பால், எண்ணெய் மற்றும் வாசனைத்திரவியம் செறிந்த உணவு வகைகளை தவிர்க்கவும்.
- யோகர்ட் பானம் அருந்தலாம்.
- ஜீவனி போன்ற பானங்களை அதிகமாக அருந்தவும்.

தலைமுடி உதிர்தல்

ஒருநாளைக்கு 100

தலைமயிர்கள் வரை விழுதல் சாதாரணமாகும். இதற்கும் மிக அதிகமாக விழுமாயின், நீங்கள் உபயோகிக்கும் மருந்து வகைகளின் காரணமாக ஏற்படலாம்.

சில நன்மை தரும் குறிப்புகள்,

- தலைமுடிக்கு பேர்ம் செய்தல், நேராக்கள், வலை பின்னுதல், சாயம் பூசுதல் முதலியவற்றை தவிர்த்தல்
- மன அழுத்தத்தை குறைக்கவும்

வாந்தி மற்றும் குமட்டல்

இதனால் உடலில் அதிக நீர்ப்போக்கு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. அதிகமாகி இரத்த வாந்தி ஏற்படின் உடன் வைத்தியரை நாடவும்.

- கஞ்சி, சூப், சோறு போன்ற உணவை உண்ணவும்.
- தேசிக்காய் போன்ற பானங்களை அருந்தவும்.
- குளிரான வாயு செறிந்த சோடா பானங்களை தவிர்க்கவும்.
- எண்ணேய் மற்றும் வாசனைத்திரவியயம் செறிந்த உணவு வகைகளை தவிர்க்கவும்.

கண்ணில் மஞ்சள் நிறம் உண்டதால்

- இது ஈரவில் நோய் இருப்பதற்கான அறிகுறியாகும்.
- இத்துடன் காய்ச்சல், வயிற்றில் வலி முதலிய அறிகுறிகளும் ஏற்படலாம்.
- உடன் வைத்தியரை நாடவும்.



இரத்தசோகை

இது உடலில் இரத்தம் குறைவடைதலினால் ஏற்படும். ஏதாவது வேலை செய்யும்போது, நடக்கும்போது களைப்புற்று சோர்வடைதல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும்.

சில நன்மை தரும் குறிப்புகள்,

- உரிய ஹீமோகுளோபின் போன்ற இரத்த பரிசோதனையை தவண்டாது வைத்திய ஆலோசனைக்கு ஏற்ப செய்ய வேண்டும்.
- உரிய அளவு மீன், இறைச்சி, கோழி, மற்றும் பச்சை காய்கறி வகைகளை உண்ணவும்.



உடல் நிறை குறைதல்:

இது வயிற்ஞோட்டம், வாந்தி, இரத்தசோகை மற்றும் வேறு நோய் நிலைமைகளால் ஏற்படலாம். தொடர்ந்து நிறை அதிகமாக குறைவடையும்போது உடன் வைத்தியரி நாடவும்.

சில நன்மை தரும் குறிப்புகள்,

- உடல் நிறையை ஒழுங்காக அளந்துகொள்ளவும். தொடர்ந்து குறைவடைதலை அவதானிப்பின் உடன் வைத்திய ஆலோசனையை பெறவும்.

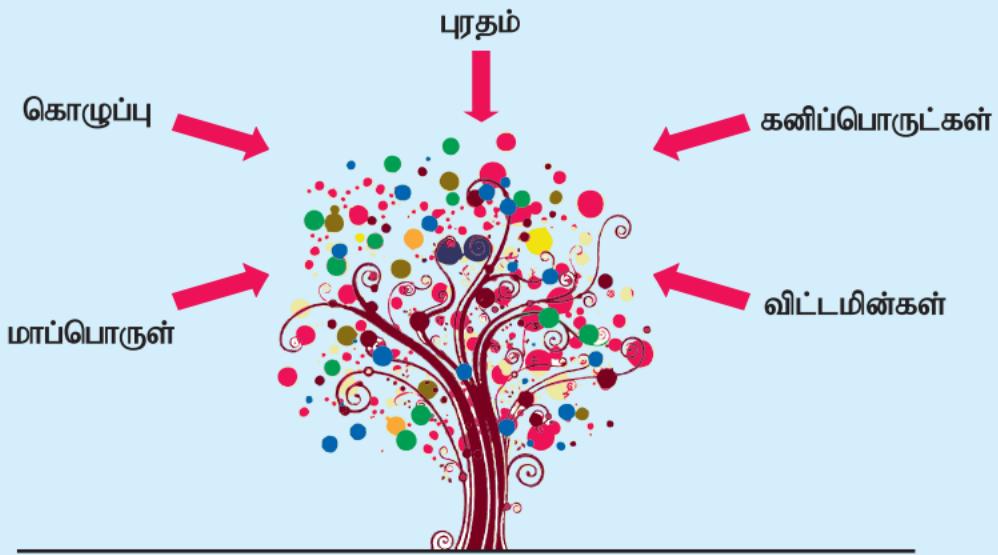
மாதவிடாய் பிரச்சினைகள்

உடலில் நோயெதிர்ப்பு சக்திகள் குறைவடையும்போது இந்த பிரச்சினைகள் ஏற்படும். மாதாந்த மாதவிடாய் நின்றுபோதல், குறைவாக அல்லது அதிகமாக செல்லல், அதிக வேதனையுடன் செல்லல்.

சில நன்மை தரும் குறிப்புகள்,

- தவறாது மாதாந்தம் நாட்குறிப்பில் குறித்துக்கொள்ளல்.
- மன அழுத்தத்தை தவிர்த்தல்.
- ஒழுங்காக சாதாரணமான உடற்பெயிற்சியில் ஈடுபடுதல்.
- அதிக வலி ஏற்படும்போது பரசிடமோல் போன்ற மாத்திரைகளை பாவிக்கலாம்.
- இந்த பிரச்சினைகள் தொடரும்போது, நீங்கள் செல்லுகின்ற கிளினிக் வைத்தியரிடம் தவறாது ஆலோசனை பெறவும்.





போசாக்குள்ள உணவை உட்கொள்ளுதலானது சிறந்த உடல் நலனை பேண உதவும். HIV தொற்றலுக்குள்ளானவர்கள் அதிகம் போசாக்குள்ள உணவு வகைகளான புரதம், கொழுப்பு, மாப்போருள், விட்டமின்கள் முதலியவற்றை உண்ண வேண்டும்.

இந்த அலகில் HIV உடன் சம்பந்தமான, சம்பந்தமற்ற போசனை வகைகளை பற்றி விபரிக்கப்பட்டுள்ளது.

HIV තොරුණුණ්ටවර්කරුකු වෙත විසේත ඉණවුවකෙකක් ඉල්ලනවා?

අිෂ්ව. සම පොශාකකුள් ඉණවුකළා ඉන්න වෙතිනුම. සිල වෙශෙක්කිල් මගුන්තු ගැඹුකුම්පොතු ඉණවුකිල් මාත්‍ර්‍යන්කළා රුහුප්‍රාත්ත වෙතින්ද රුහුප්‍රාතාම.



සම පොශාකකුள් ඉණවුක් එන්නාල් එන්න?

පින්වරුම ඉණවුක්කරුක් අඟංකියවෙ පොශාකකුள් ඉණවුක් එන්ප්‍රාතුම.

පුරතම - මුද්‍රා, බෙන්ඩෙයි, පාල, යෝකර්ට, කොෂ්ඨ, පොපු, මෘතුම මීන් මුතලියවෙ පුරතම නිරෙන්ත ඉණවුක් ඇතුම. අවුත්තිල කණිප්පොරුට්ක් මෘතුම බිජ්‍යාමින්ක් අඟංකුම.

කොමුප්පු - නළු කොමුප්පු අඟංකිය ඉණවුක්: ඉලිබ, නිලක්කතලෙ, මරක්කත් නෙන්ඩෙයි බෙකෙකක්. කෙට් කොමුප්පු අඟංකිය ඉණවුක්: පිළිබඳ බෙකෙක කොමුප්පු, බෙන්ඩෙයි බෙකෙකක්. නිව්ච්චා නෙන්ඩෙකළා අතිකමාක පාඩිපින්, පිළිබඳ නොයින් රුහුප්‍රාතුම.

මාප්පොරුள් - සොරු, පාණ්, බෙකෙකක් පිට්තු, තාණියවෙකකක්, කිෂ්කු මුතලිය ඉණවුකිල් අතික මාප්පොරුൾ ජෙත්තු කාණ්ප්‍රාතුම.

කණිප්පොරුට්ක්, බිජ්‍යාමින්ක් - මරක්කත්, පැඩ බෙකෙකකිල් අතිකම කාණ්ප්‍රාතුම. මරක්කතිකළා අතිකමාක අවිකුම්පොතු නිවා අරුණුපොක බාය්ප්‍රාත්තු.

வைத்தியருடன் அல்லது போசனை நிபுனருடன் ஆலோசனை பெறும்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை:

- உடல் நிறை
- உடல் சுகாதார நிலை
- வாழ்க்கை முறை - உடற்பயிற்சி, புகைத்தல் மற்றும் வேறு போதை மருந்துப்பாவனை, மதுபான பாவனை.
- உணவு உட்கொள்ளும் இடங்கள் - வீடு அல்லது கடை
- பக்க விளைவுகள்
- CD4 கலங்களின் எண்ணிக்கை, வைரஸ் அடர்த்தி
- உட்கொள்ளும் மருந்து வகைகள்
- தற்போது அல்லது முன்னர் ஏற்பட்ட நோய்கள்
- பெண்களாயின் கர்ப்ப நிலை

விட்டமின்கள், கனிப்பொருட்கள் அடங்கிய மாத்திரைகளை பாவிக்க வேண்டுமா?

சில வேளாகளில் பல் விட்டமின் மாத்திரைகளை வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி பாவிக்கலாம். இவற்றை அதிகமாக வைத்திய ஆலோசனை அற்று பாவிப்பின் விபரிதம் ஏற்படும்.

மூலிகை மருந்துகளை பாவிக்க முடியுமா?

தக்க வைத்திய ஆலோசனை இன்றி எதிவித மூலிகை மற்றும் நாட்டு மருந்து வகைகளை பாவிக்கக்கூடாது. ஏனெனில் இவை நோய் நிலைமைகளில் அல்லது HIV எதிர் மருந்துகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும்.

கொலஸ்டோல்

இது மனித ஆரோக்கியத்துக்கு தேவையானதாகும். இவை குருதியில் அதிகமாக காணப்படும்போது இருதய நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இது இறைச்சி, முட்டை, இரால் மற்றும் ஆடை நீக்காத பால், சீஸ் வெண்ணெய் முதலியவற்றில் அதிகமாகக் காணப்படும்.

இலங்கையில் அதிகமான அளவு எண்ணெயை உணவுகளில் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். உணவுகளை முடியுமானவரை வீட்டிலேயே உட்கொள்ளவும். ஏனெனில் கடைச் சாப்பாடுகளில் இன்னும் அதிகளவு எண்ணெய் சேர்க்கின்றனர்.

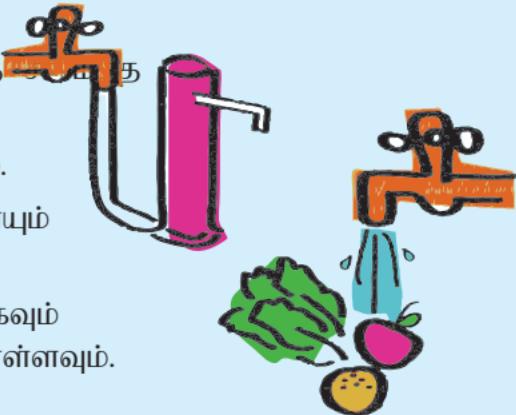
சில நன்மை தரும் குறிப்புகள்

- கூடியவரை அதிக கொழுப்பு சத்து அடங்கியுள்ள உணவுகளான சீஸ், வெண்ணெய், ஆடை நீக்காத பால், மற்றும் விலங்கு கொழுப்புகள் முதலியவற்றை தவிர்க்கவும்.
- ஒருநாளைக்கு 1-10% ஆன அளவு கொழுப்பு போதுமானதாகும். மீன், என்னு, என்னு எண்ணெய், சோயா முதலிய உணவுகளிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- தவறாது உடற்பயிட்ச்சிகளை மேற்கொண்டு வரவும்.

உணவு நஞ்சு ஆதலை எவ்வாறு தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்?

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடையும் போது உணவு நஞ்சு ஆதல் இலகுவில் உருவாகும். எனவே பின்வரும் நடைமுறைகளை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- இறைச்சி, மீன், மற்றும் கோழி முதலியவற்றை நன்றாக சமைத்து உண்ணவும்.
- சமைக்காத சுசி போன்ற மீன் முதலிய உணவுவகைகளை முற்றாக தவிர்க்கவும்.
- குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ஒரு நாளைக்கு அதிகமாக இருந்து ஒரு நாளைக்கு இறைச்சி வகைகளை மீண்டும் சூடாக்க வேண்டாம்.
- மரக்கறி, பழங்களை நன்றாக கழுவிய பின்னரே பாவிக்கவும்.
- பதப்படுத்தியதும், தகரப்பொதிகளில் அடைத்த உணவுகளையும் அதிகமாக உண்பதை தவிர்க்கவும்.
- வீட்டுக்கு வெளியே உணவு உண்ணும் சந்தர்ப்பங்களில் மிகவும் சுத்தமானதும் சுகாதாரமுமான இடங்களில் மட்டுமே உட்கொள்ளவும்.
- கொதித்து ஆறிய தண்ணீரை மட்டுமே பயன்படுத்தவும்.
- அவிக்காத அல்லது அரை அவியலில் முட்டை உண்பதை தவிர்க்கவும்.



போதைப் பொருள், மதுபான பாவனை, புகைத்தல்
என்பன HIV நோய் நிலையை பாதிக்குமா?

ஆம். எந்த வகையான போதை மருந்துகளும் ஆபத்தானவை
ஆகும். முன்னர் பயன்படுத்தின், HIV நோய் கண்டறியப்பட்ட
பின் உடனடியாக நிறுத்த வேண்டும்.

அதிகமாக மது அருந்தின் எவ்வகையான பாதிப்புகள்
ஏற்படும்?

- உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்
- ஈரலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தி ஈரல் அழற்சியை
ஏற்படுத்தும்.
- அதிக மதுபான அளவு பசியைப் போக்கி வயிற்றுப்
புண்ணை ஏற்படுத்தும்.
- அதிக மது பாவனையானது மறதியை ஏற்படுத்தி மருந்து
எடுப்பதில் தடங்கலை ஏற்படுத்தி மேலும் வேறு
தாக்கங்களையும் ஏற்படுத்தும்.



HIV தொற்றுதலுக்கு உள்ளானவர்கள் அதிக நோய் வாய்ப்பட்ட நிலையில் அல்லது எப்ட்ஸ் நிலைமைகளில் உணவுகளை எடுப்பதற்குரிய ஆலோசனைகள்:

- தேவையான மூளை உணவுப்பொருட்களை தமக்கு அருகில், இலகுவாக எடுக்கக்கூடியவாறு வைத்துக்கொள்ளல்.
- குளிர்ற இயற்கை பழ பானங்களை குடித்தல்.
- அரைத்து உண்பதற்கு கடினமாக இருப்பின் கஞ்சி போன்ற நீர் ஆகாரங்களை எடுத்தல்.
- சிறுது சிறுதாக உணவை உட்கொள்ளல்
- உதவிக்காக குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் உதவி நிறுவனங்களை நாடுதல்.
- வைத்தியரிடம் உடன் அறிவித்து நிலையை விளக்குதல்.

**சிறந்த உடல் நிலையைப் பேண உணவுகளில்
கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை**

- மரக்கறி, பழ வகைகளை அதிகமாக உண்ணுதல்
- சீனியை குறைந்த அளவில் பாவிக்கவும்
- உப்பின் அளவை குறைக்கவும்
- மாப்போருள் அதிகம் செறிந்த உணவுகளை குறைத்தல்
- எண்ணெய் பாவனையை குறைக்கவும்





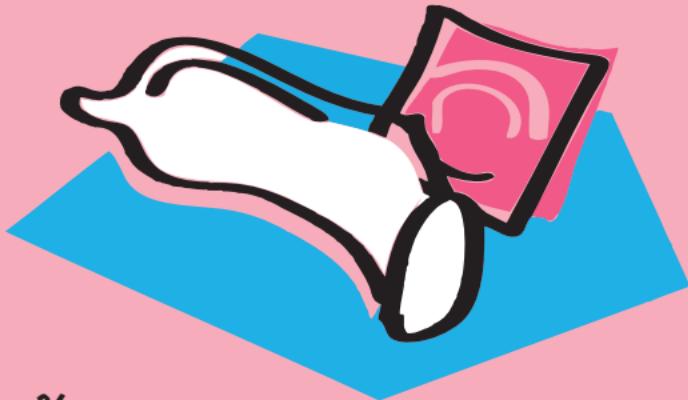
HIV தொற்றுடைய ஒருவர் அதனை கட்டுப் படுத்துவதில் மிகவும் சிறந்ததோரு பங்களிப்பை செய்ய வேண்டும். தமது துணையுடன் எவ்வாறு பாதுகாப்பான பாலுறவை ஏற்படுத்த முடியும் என்பது பற்றியும் மற்றும் ஏனைய சந்தேகங்களும் இருக்கும். இந்த அலகில் முடிந்த அளவு தெளிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. ஆனால், சிறந்த ஆலோசனைகளுக்கு உங்கள் சிகிச்சை நிலைய வைத்தியரிடம் கேட்டுக்கொள்ளவும்.

HIV தொற்றுற்ற நபரூருவர் HIV தொற்றுண்ட நபருடன் பாலுறவு வைத்துக் கொள்ள முடியுமா?

முடிய மானவரை HIV தொற்றுண்ட ஒருவர் HIV தொற்றுற்ற ஒருவருடன் பாலுறவை தவிர்க்க வேண்டும். பாதுகாப்பான ஆணுறையை சரியாகவும், தொடர்ந்தும் பாவித்தால் HIV தொற்றுதலை தவிர்க்க முடியும். ஆனால் தமது HIV தொற்று நிலையை கட்டாயமாக கூறி இருத்தல் வேண்டும். இல்லை எனில் இது தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும்.

HIV தொற்றுண்ட ஒருவர் தமது துணைக்கு HIV யை தொற்றுவிக்க முடியும் என பயந்தால் என்ன செய்ய முடியும்?

இந்நிலையில், மனம் திறந்து இருவரும் தமது பிரச்சினைகளை கடைக்க வேண்டும். மேலதிக உதவி தேவைப்படின் உங்கள் வைத்தியரின் உதவியை நாடவும். மேலும் பயம் குறைந்த முறைகளான, தமது உடற்த்திரவங்கள் ஏதாவது வழிகளின் மூலம் செல்லாத முறைகளான தொடுதல், அணைத்தல், முத்தமிடுதல் மற்றும் உடற்பிடிப்பு முதலிய இன்பமளிக்கும் முறைகளை கடைப்பிடிக்கலாம்.



பாதுகாப்பான உடலுறவு முறை என்றால் என்ன?

ஒருவரின் விந்து, யோனி வழி திரவம் மற்றும் குருதியனது இன்னொருவரின் குருதியுடன் சேருவதை பாதுகாப்பான முறை மூலம் (ஆணுறை போன்றதை பாவித்து) தடுத்து உடலுறவு கொள்ளல் ஆகும்.

யோனிவழி, குதவழி மற்றும் வாய்வழி மூலம் மேற்கொள்கின்ற அணைத்து பாலுறவுகளுக்கும் ஆணுறையை கட்டாயமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

வாய்வழி மூல பாலுறவுகளின் போது HIV தொற்றுதலுக்கு உள்ளாகுமா?

வாயில் காயங்கள் மற்றும் பற்சிதைவுகள் இருப்பின் HIV தொற்றுதல் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. எனவே ஆணுறையை கட்டாயமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

குதவழி மூல பாலுறவு முறைகள் ஆயத்தானவையா?

ஆம். குதவழி மூலம் மேற்கொள்கின்ற உறவுகளில், அதிகமாக கீறல் காயங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இவையே மிகவும் ஆயத்தானவையாகும். எனவே ஆணுறையை கட்டாயமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

பாலுறவில் ஈடுபடும் இருவரும் HIV தொற்றுடையவராக இருப்பின் ஆணுறை பாவிக்க வேண்டுமா?

ஆம். கட்டாயமாக பாதுகாப்பு முறையான ஆணுறையை பாவிக்க வேண்டும். ஏனெனில், ஒருவரிடம் தொற்றுண்ட பி.வி.ஏ.வி. (HIV) வைரஸின் வகையானது மற்றும் வரிசு வகையிலிருந்து மாறுபட்டிருக்கும். அத்துடன் வீரியம் செறிந்த பிறிதொரு வைரஸ் உருவாகி, பெருக்கமடைந்து பாரிய பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும்.

ஆணுறையை சரியகவும் தவறாதும் பாவிப்பதின் பலன்கள் என்ன?

- தேவையற்று கர்ப்பமாதலை தவிர்க்கலாம்.
- பாலுறவு நோய்கள் ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்.
- HIV தொற்றுதலை தவிர்க்கலாம்.
- HIV வைரஸ்களின் வேறு வகைகளின் தொற்றுதலை தவிர்க்கலாம்.

ஆணுறையை சரியாக உபயோகிப்பது எப்படி?

1. முதலில் ஆணுறை பொட்டலம் (condom packet) ஒன்றை கையில் எடுத்து அதன் காலாவதி தீனம், உரிய அளவு மற்றும் பொட்டலத்தின் தன்மை என்பதை சரி பார்த்துக் கொள்ளவும். பொட்டலத்தின் ஓரத்திநாடக கிழித்து, ஆணுறையை கையில் எடுக்கவும்.
2. எண்ணெய்த் தன்மை, முன் காற்றுப்பை அமைப்பு (இது விந்து வெளியானதும் அதனை தாங்குவதற்காகவுள்ள அமைப்பாகும்) சரியாகவுள்ளதா என பரிசோதித்து, வெளிச் சுற்றியுள்ள ஆணுறை பகுதியை பிடித்து, விறைப்படைந்த நிலையிலுள்ள ஆண்குறியில் வைத்து, காற்றுப்பை அமைப்பில் காற்றை நீக்கிப்பிடித்துக் கொண்டு கீழ் நோக்கி ஆணுறுப்பின் அடிவரை அனுப்பவும்.





3. தவறுதலாக ஆணுறையின் மறு பக்கம் போடப்பட்டிருப்பின் மீண்டும் அதனை மற்றைய பக்கத்திற்கு போடாமல், அதனை விலக்கவிட்டு இன்னுமொரு புதிய ஆணுறையை எடுத்து முன்பிருந்தவாறு போடவும்.
4. சரியாகப் போடப்பட்ட ஆணுறையுடன்கூடிய ஆணுறுப்பு மூலம் உறவு கொள்ளவும்.



5. உறவு முடிவுற்றதும், ஆணுறுப்பின் விறைப்புத்தன்மை நீங்குமுன்னர் ஆணுறையை கவனமாக ஆணுறுப்புடன் சேர்த்து வெளியில் எடுக்கவும்.



6. ஆணுறையை அடியில் பிடித்தவாறு கழற்றி, முன்னோக்கி சுற்றி ஒரு கட்டுப்போடவும். குறிப்பாக ஆணுரையில் ஏதாவது பழுது உள்ளதா எனவும் பார்த்துக்கொள்ளவும்.
7. ஒரு கடதாசியில் வைத்து வெளியில் புதைத்து அல்லது முடியுமாயின் ஏரித்து விடவும். கழிவறையில் வீசுவதையும் ஏதாவது கழிவு நீர் குழாய்களில் இடுவதையும் தவிர்க்கவும்.



- இரு ஆணுறைகளைப் பாவிப்பதை தவிர்க்கவும்.
- பெண்களுக்கும் தற்போது விசேட பெண்ணுறைகள் உள்ளன.
- இலங்கையிலுள்ள அனைத்து பாலுறவு சிகிச்சை நிலையங்களிலும் ஆணுறையானது இலவசமாக வழங்கப்படும்.
- மேலும் மெருகூட்டிய பல வர்ணங்களிலும் விசேட நறுமனங்களிலும் வெளியார் கடைகளில் இவை கிடைக்கப்பெறும்.,
- ஆணுறை பாவிப்பதால் சந்தோசத் தன்மை அற்றுருப்போகிறது என்ற முட நம்பிக்கை போய்யானது.
- சில நுண்கிருமிகள் ஆணுரையினாடக வெளிச்செல்லும் என்ற முட நம்பிக்கையும் போய்யானது.

HIV தொற்றுடைய ஒரு கர்ப்பினித்தாய் ஒரு சுக்கேதேகியான HIV தொற்றுக்குள்ளாகாத குழந்தையொன்றை பிரசிவிக்க முடியுமா?

சிறந்த முறையில் தமது வைத்தியரின் வழி காட்டலின் மூலம் தவறாது இதற்குரிய முழுமையான தொகுப்புகளை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் ஒரு சுக்கேதேகியான HIV தொற்றுக்குள்ளாகாத குழந்தையொன்றை பிரசிவிக்க முடியும். ஆனால் ஏதாவது ஒழுங்கு நிறைகளில் தவறு ஏற்படின் HIV தொற்றுக்குள்ளான ஒரு அப்பாவிக் குழந்தையையே பிரசவிக்க நேரிடும்.

பின்வரும் தொகுப்பு நிறைகளை ஒழுங்காக கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

- உங்கள் வைத்தியரிடம் முன்கூட்டி நேரகாலத்தோடு கலந்து ஆலோசிக்கவும்.
- உங்கள் CD4 எண்ணிக்கையானது சிறந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் வைரஸ் செறிவானது (Viral Load) குருதியில் கண்டுபிடிக்க முடியாத அளவு (Undetectable) இருக்க வேண்டும்.

- நீங்கள் HIV எதிர் மருந்துகளை உபயோகிப்பவராயின் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி அவ்வாறே அல்லது சிறு மாற்றங்களுடன் மருந்துகளை தொடராது உபயோகிக்க வேண்டும்.
- உங்கள் தாய் மகப்பேற்று விசேட மருத்துவருடனும் இதுபற்றி கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும்.
- குழந்தையை அறுவைச் சிகிச்சையினாடாகவே பிரசிக்க வேண்டும்.
- குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டாது பெட்டிப்பாலையே ஊட்ட வேண்டும்.
- குழந்தைநல் மருத்துவரிடமும் கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும்.
- இந்த தொகுப்பானது முற்றிலும் ஒரு அணியாக எல்லா வைத்தியர்களுடனும் நோயாளியினுடனும் சேர்ந்தே கூட்டாக செய்ய வேண்டும்.

HIV தொற்றுடைய கர்ப்பினித் தாயொருவர் கர்ப்பம் உருவாதலை எவ்வாறு தடுக்க முடியும்?

உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனை பெற்று, தகுந்த கர்ப்பத்தடை முறை ஒன்றை தெரிவு செய்து அதை தவறாது உபயோகிக்க வேண்டும். இந்த கர்ப்பத்தடை முறைகள் ஒருவருக்கொருவர் வேறுபட வாய்ப்புள்ளது, மற்றும் HIV எதிர் மருந்துகள் பாவிப்பவராயின் மிகவும் அவதானத்துடன், வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கிணங்க பாவிக்க வேண்டும்.



அநேகர்களால் விசேடமாக HIV தொற்று நோயாளிகளால் புறக்கணிக்கப்படும் ஒரு பகுதி, வாய் மற்றும் பற்கூதரமாகும். உணவை மெல்வதற்கும் விழுங்கு வதற்கும் ஆரோக்கியமான வாய் உதவுவதோடு நேர்த்தியான பேச்சிற்கும் உதவும்.

HIV தொற்று நோயாளியாக உள்ள போது, உங்களது நீர்ப்பிடினத்தொகுதி வலுவிழுந்து காணப்படுவதால், உங்களது வாய் பகுதியில் அநேக கிருமிகள் தொற்ற வாய்ப்புண்டு. எனவே இதற்கு அதிக தொடர் கவனிப்பும் சிகிச்சையும் அவசியம். அத்துடன் HIV தொற்று ஆரம்ப அறிகுறிகளை முதன் முதலில் வாயில் அவதானிக்க முடியும்.

வாய் மற்றும் பற்கூதரத்தில் கவனம் எடுப்பதின் காரணமாக வாழ்வின் தரத்தை கட்டமுடியும்.

HIV தொற்றுக்குள்ளானவர்களின் வாய் சுகாதாரம் பேணுவது தொடர்பான சில தகவல்கள் இப்பகுதியில் உண்டு.

பல் வைத்தியரை எப்போது அனுக வேண்டும்?

ஆகக்குறைந்தது ஒவ்வொரு 3-6 மாதத்தில். வாய்

கோளாறுகள் இருப்பின் வைத்தியரின்

ஆலோசனைப்படி.

எவ்வாறு பல் வைத்தியரை அனுகுவது?

அரச வைத்திய சாலைகளில் இலவசமாக பல்

வைத்திய சேவையை பெற்றுமிடியும். அவ்வாறு செல்லும்

போது HIV கிளினிக்கிலிருந்து பரிந்துரை கடிதத்தை
பெற்று செல்வது நன்றா.



நான் பல் வைத்தியரை காணும் போது கவனிக்க வேண்டியது எவை?

- HIV பற்றி எவ்வாறு HIV நோயாளியுடன் அவரது மனதை உணர்ந்து உரையாட வேண்டும் என்பதை அறிந்த வைத்தியரை தெரிவு செய்வது நன்று.
- HIV நோய் தொற்றுடன் வாய் சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவினை பெற்றுள்ள பல் வைத்தியரை காண வேண்டும். இது தொடர்பாக HIV கிளினிக்கிலிருந்து தகவலைப் பற்றி முடியும்.
- கீழ்வரும் நியமித்த தொற்று நோய் தடுப்பு முறைகளை கண்டிப்பாக கையாளும் பல் வைத்தியரை தெரிவுசெய்யவேண்டும்.
 - கையுறை மற்றும் முகமுடி அணிதல்
 - அனைத்து உபகரணங்களையும் தொற்று நீக்கம் செய்தல்.
- இது தொடர்பான மேலதிக தகவல்களை உங்கள் HIV கிளினிக் வைத்தியரிடம் கலந்தாலோசிக்க முடியும்.



எவ்வாறான வாய் தொற்று நோய்களை கவனிக்க வேண்டும்?

- பற்குத்தை
- HIV முரசு அழற்சி
- கண்டிடா தொற்று.
- வாய் உன்னி.
- வாய்ப்புண்.
- கப்போசிஸ் சாக்கொமா

பற்குத்தை

- உண்ணும் போதும் கதைக்கும் போதும் உமிழ் நீரினது சுத்தம் செய்யும் தன்மையினால் பக்ரியாக்கள் கழுவப்படுகிறது. HIV நேய் எதிர்ப்பு மருந்தானது உமிழ்நீர் சுரப்பை குறைப்பதன் மூலம் பக்ரியா பெருக்கத்தை கூட்டுவதினால் பற்குத்தை உண்டாகிறது.
- நாள் முழுதும் சிறுது சிறுதாக நீரருந்துவதன் மூலமாகவும், சீனி சேராத சொவிங் கம் மெல்வதன் மூலமாகவும் உமிழ்நீர் சுரப்பை அதிகரிக்க முடியும்.
- தூரிகை கொண்டு பல் துலக்குவதன் மூலமும், வாய் கொப்பளிப்பதன் மூலமும் வாய்ச்காதாரத்தை பேணவேண்டும்.

HIV முரசு அழற்சி

- இது முரசில் ஏற்படும் தீவிர அலற்சியாகும். நோவு மற்றும் இரத்தப்போக்கும் காணப்படும். மருந்து செய்யாவிடில், மிகவும் கடுமையாகமாறி பற்களை இழக்க நேரிடலாம்.
- இப்பிரச்சினைக்கு, வலுவிழுந்த நீர்ப்பீட்டும் ஒரு காரணமாகும். HIV முரசழற்சி என கண்டறிந்தால் நீங்கள் அடிக்கடி பல் வைத்தியரை அணுகவேண்டும்.

கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய வாய் நோய்கள்
பின்வரும் நோய் அறிகுறிகளை அவதானித்தால் உங்கள் கிளினிக் வைத்தியரையோ , பல் வைத்தியரையோ அனுக வேண்டும்.

- பாதிப்படைந்த பந்கள்
- முரசலற்சி நோயு மற்றும் இரத்தப்போக்கு

- வாயினுள் நோயுடன் கூடிய வெண்ணிறமான அல்லது சிவப்பு நிறமான தடிப்பு மற்றும் விழுங்கும் போது நோயு.
- கறைவாய் அலற்சி
- வாயினுள் வளரும் உண்ணிகள் (oral warts)
- வாய்புண் (ulcers)
- நாக்கின் இருபக்கமும் ஏற்படும்மயிர் போன்ற வளர்ச்சி (Hairy oral leukoplakia)
- நோயுடன் கூடிய ஊதா நிற தடிப்புகள் (kaposis sarcoma)



ஆஉரோக்கியமான பற்கள் மற்றும் முரசு

தொற்று நோய்களை தடுக்க பல முறைகள் உண்டு.

அவைகள்,

- தினமும் இரு தடவை பல் துலக்குதல்
- மெதுவான முனை கொண்ட பற்தூரிகையும் புளோரைட் அடங்கிய பற்பசையும் உபயோகித்தல்.
- தொடர்ச்சியாக வாய் கழுவும் திரவம் உபயோகித்தல்.
- முன்றுமாதத்திற்கு ஒரு தடவை தூரிகை மாற்றுதல்
- பல் வைத்தியரை 3-6 மாத்ததில் ஒரு தடவை யாவது அனுகூதல்
- ஓவ்வோர் உணவின் பின்பும் வாய் கொப்பளித்தல்.
- தூரிகையை வேறு யாரும் பாவிக்க அனுமதிக்க வேண்டாம்.
- மதுபானம் பாவிக்க வேண்டாம்
- சீனி சேர்த்த உணவுகளை குறைக்கவும்.

ஓவ்வோர் முறையும் பல் துலக்கும் போதும் பின் வருவன் உள்ளதா என அவதானிக்க

- சிவப்பு நிற அடையாளங்கள்.
- வெண்ணிற மெதுமையான அடையாளங்கள்.
- வாய் மற்றும் உதட்டில் புண்கள்
- விழுங்கும் போது நோவு மற்றும் கடினங்கள்.



பல் துலக்குதல்

மெதுமையான, நைலோனிளாலான மழுங்கிய முனை கொண்ட பற்துரிகையினை பயன்படுத்துவதன் மூலம் பற்களையும் முரசையும் பாதிப்பட்டையாமல் தடுக்கலாம்.

பல் துலக்குவதில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முறைகள் உண்டு. உங்களது பல் வைத்தியரை நாடி அம்முறைகளை தெளிவாக அறிந்து கொள்ளுங்கள்.



நாக்கு

துர்வாடைக்கு காரணமான பக்ரீரியாக்களை நாக்கின் பின்புரமிருந்தது முன்புறமாக துலக்குவதன் மூலம் அகற்றலாம்.

2-3 மாதத்திற்கோர்முறை பல் தூரிகையினை மாற்ற முறவாதீர்கள்.

6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை பல் வைத்தியரை சந்திக்க தினமொதிக்கிக் கொள்ளுங்கள்.



HIV உடன் சுகமாக வாழ்வதற்கு முக்கியமான நான்கு காரணிகளில் உடற்பயிற்சியும் ஒன்றாகும். போதியளவு நித்திரை, ஆரோக்கியமான ஊனவு மற்றும் மன உளைச்சலைக் குறைத்தல் ஏனைய மூன்று காரணிகளாகும். நீங்கள் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடத்தொடங்கினால், அதன் பிரயோசனத்தை உணர்வீர்கள். அத்துடன் அது கடினமாக அமையாது. எப்போது எவ்வறை செய்ய முடியும் என்பதை உங்கள் வைத்தியருடன் கலந்தாலோசியுங்கள்.

நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு விளையாட்டு மைதானம்
செல்ல வேண்டுமா?

இல்லை. உங்களது வீட்டிலேயே செய்ய முடியும்.

ஆரோக்கியமாக வாழ எவ்வாறான உடற்பயிற்சி
செய்ய வேண்டும்?

வீட்டில்

- துணி துவைப்பது.
- வீட்டு வேலைகள் செய்வது.
- வீட்டு கதவுகளை துடைப்பது.
- நடப்பது.
- பிள்ளைகளுடன் விளையாடுவது.



காரியாலயத்தில்

- மேல் மாடிகளுக்கு செல்வதற்கு படிகளை
உபயோகிப்பது.
- சிறு தூரங்களுக்கு நடந்து செல்வது. அதாவது
பஸ் நிலையத்திற்குந்து அலுவலகத்திற்கு.

உடற்பயிற்சி செய்வது

ஆரோக்கியமாக உள்ள போது குறைந்தது முப்பது
நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்வது போதுமானது.

உதாரணமாக, வேகமாக நடத்தல், நீந்துதல் மற்றும்
துவிசக்கர வண்டி ஒடுதல்

இவை சாதாரண BMI உள்ளவர்களுக்கு மாத்திரம்.
உடற்பருமனானவர்கள் மற்றும் மெலிந்தவர்கள்
வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.



ஆரோக்கியமாக வாழ மேலும் சில அறிவுரைகள்

- மதுபானம் அருந்த வேண்டாம்.
- புகை பிடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும்.
- வாரத்திக்கு ஜந்து நாள் ஓவ்வொர் நாளும் முப்பது நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது.
- உடற்பருமனை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது.
- உணவுடன் புது மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் சேர்ப்பது.
- சீனி உப்பு பாலிப்பதை முடிந்தளவு குறைப்பது.
- நொறுக்கு தீனி உண்பதை குறைப்பது.
- பாதுகாப்பான மற்றும், நம்பிக்கையான பாலுறவு.





சிறந்த வாழ்க்கைக்கு சிறந்தபழக்க வழக்கங்கள் அவசியம்.

உயர்த்திற்கேற்ற உடல் நிறை (BMI) பேணுவது அவசியமா?
ஆம்.

உடற்படிமணினால் ஏற்படும் நோய்கள்

- இதய நோய்
- நீரிழிவு.
- பாரிச வாதம்
- உயர் குருதியழுத்தம்
- முழங்கால் மூட்டு நோய் (Knee Arthritis)

BMI தெரிந்து கொள்வது எப்படி?

$$\text{BMI} = \frac{\text{நிறை (kg)}}{\text{உடல் உயரம்}^2 (\text{m})^2}$$

சாதாரண BMI 18.5 - 24.9 இரகிடையில் இருப்பது மிக சிறந்தத்து

- | | |
|-------------|---------------|
| < 18.5 | - குறைந்த எடை |
| 18.5 – 24.9 | - தரநிலை எடை |
| 25 – 29.9 | - எடைமிக்க |
| > 30 | - கொழுப்பை |

ஆரோக்கியமான ஆகார வகைகள்

புதிய பழங்கள் – மாம்பழம், அன்னாசி, வாழைப்பழம் பச்சை நிற இலை வகைகள்.
கடலை, பயறு போன்ற தானிய வகைகள்.
அரிசி, மா கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுகள்.

அதிகம் உண்ணக்கூடாத உணவுகள்.

கோதுமை மாப்பொருட்கள்
அதிக எண்ணெய் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் இறைச்சி வகைகள்.
மீண்டும் மீண்டும் பொரிப்பதற்கு உபயோகித்த எண்ணெய்யை
பயன்படுத்த கூடாது.

நிம்மதியான தூக்கம்

மன உள்சியை குறைக்கும்
சமய கடமைகளில் ஈடுபட உதவும்.

பால் நோய் கிளினிக் நடைபெறும் அரசு மருத்துவ மனைகள் மற்றும் அவற்றை தொடர்பு கொள்ளும் தொலை பேசி இலக்கங்களும்

கொழும்பு	- 011-2667163
யாழ்ப்பாணம்	- 021-2222245
வவுனியா	- 024-2224575
மன்னார்	- 023-2232261
திருக்கோணமலை	- 026-2222261
கல்முனை	- 067-2229496
அனுராதபுரம்	- 025-2222261
பொலன்னியூவை	- 027-2222384
மட்டக்களப்பு	- 065-2222641
குநுநாகல்	- 037-2224339
கம்பஹா	- 033-2222261
புத்தளைம்	- 032-2227050
மாத்தளை	- 066-2222261
கண்டி	- 081-2203622

கேகாலை	- 035-2222261
நீர்கொழும்பு	- 031-2224156
இராகமை	- 011-2960224
அம்பாறை	- 063-2222261
நுவரெலியா	- 052-2234393
பதுளை	- 055-2276261
களுத்துறை	- 034-2236937
இரத்தினபுரி	- 045-2225396
மொன்றாக்களை	- 055-2276261
காவி	- 091-2245998
ஹம்பாந்தோட்டை	- 047-2220247
மாத்தறை	- 041-2232302
எம்பிளிபிடிய	- 047-2230261
பலபிடிய	- 091-2255447

HIV எதிர் மருந்துகளை பெறக்கூடிய சிகிச்சை நிலையங்கள்

- மத்திய கிளினிக், கொழும்பு
- கண்டி
- இராகமை
- களுபோவில
- தொற்று நோய் ஆதார வைத்தியசாலை, ஆங்கோட்

011 - 2411224

011 - 2411284

HIV ඔන් බාජ්ධීවාරින් පොතුනල අමෙප්පුකள්

1. ලංකා පිළාස් අමෙප්පු (Lanka Plus)	- සිංහ වෙශාක්කිය මාවත්තෙ, නිරාජකිරිය.	- 011 4901620 lankaplus@yahoo.com
2. පොසිඩ් විමන් අමෙප්පු (Positive Women Network)	- ඩිල. 20B, 40 බතු ඉමුණුකෙ, නිරාජකින්ක මාවත්තෙ, බෙල්ලාවත්තෙ, කොළඹ - 06	- 071 9184196 cwnprinc@gmail.com
3. පොසිඩ් තෝරාප්ල් අලෙයෙන්ස් අමෙප්පු (Positive Hopes Alliance)	- ඩිල. 150/47, 1 බතු ඉමුණුකෙ, නාරුන් තොටුම්, බෙයෙන්කොට..	- 077 4677029, 078 9665286 fu.pha2009@yahoo.com

HIV ඔන් බාජ්ධීවාරුකු උත්තුම පොතුනල අමෙප්පුකள්

1. මූල්‍ය නිවැරදි අමෙප්පු (Family Planning Association of Sri Lanka)	- ඩිල. 37/27, ප්‍රේල්ස් වීති, කොළඹ - 07	- 011 2555455, 011 2580915
2. නෙස්ට අමෙප්පු (Nest)	- ඩිල. 42, ආනන්ත කුමාරස්වාමි මාවත්තෙ, කොළඹ - 03	- 011 2576031
3. ගය්ට්ස් පැවත්තිස්සන් ලංකා අමෙප්පු (Aids Foundation Lanka)	- ඩිල. 06, විජෝරාම මාවත්තෙ, කොළඹ - 07	- 011 4947878, 011 2690230
4. සල්වේචන් ණර්ම් (Salvation Army)	- ඩිල. 53, තොටුම් ප්‍රේල්ස් මාවත්තෙ, කොළඹ - 02	- 011 2324660

Designed & Printed by
Ari Investments (Pvt) Ltd.
2852410 | ariyaw@slt.net.lk



தேசிய பாலியல்
நோய்/எயிடஸ்
தடுப்பு
வேலைத்திட்டம்

தகவல்கள்:

தேசிய பாலியல் நோய் / எயிடஸ் தடுப்பு வேலைத்திட்டம்

இல: 29, தி சேரம் இடம், கொழும்பு 10.

தொலைபேசி: 011-2667163

தொலைநகல்: 011-5336873, 011-2682859

மின்னஞ்சல்: info@aidscontrol.gov.lk

இணையம்: www.aidscontrol.gov.lk