ہائے میرا نام (تعارف کروانے والے کا نام) ہے۔ میں تعارفی کردار ادا کر رہا ہوں۔ آپ کو HIV اور ایڈز کے تعارفی پروگرام میں خوش آمدید کہتا ہوں۔ یہ وڈیو آپکی زندگی بچانے میں معلومات فراہم کرے گی۔
اس لئے براہ مہربانی اس وڈیو کو بڑی توجہ سے سنیئے گا اور دیکھیئے گا بھی۔

آپ نے شاید AIDS/HIV نامی بیماری کے بارے میں سن رکھا ہو اور یہ بھی جانتے ہوں گے کہ HIV ایڈز آپکی صحت کو بری طرح متاثر کر سکتی ہے حتیٰ کہ جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔لیکن آپ HIV کے خطرات کو کیسے کم کر سکتے ہو؟ (HIV اس وائرس کا نام ہے جو ایڈز کا سبب بنتا ہے) اگر آپ وڈیو کے مطابق ہدایات پر عمل کریں تو آپ HIV کو حاصل کرنے کے خطرات کو کم اور ختم کر سکتے ہو۔اپنی زندگی بچا سکتے ہو۔اور اس شخص کی زندگی بھی بچا سکتے ہو جس کے ساتھ آپ کے حال یا مستقبل میں ازدواجی تعلقات ہوں اور اگر آپ ایک عورت ہو تو آپ آنے والے بچوں کی زندگیاں بھی بچا سکتی ہو۔

Aids/ایڈز کا مطلب ہے "Acquired Immunodeficiency Syndrome" (Human Immunodeficiency Virus) HIV اس بیماری کا موجب ہے جب کسی ایک شخص کو HIV انفیکشن ہو جائے تو یہ وائرس اس شخص کے مدافعتی نظام پر حملہ کر دیتا ہے۔خاص طور پر سفید خلیات کو متاثر کرتا ہے جو T اور CD4 Cells کہلاتے ہیں۔ابتدائی چند سالوں میں اس شخص پر اس بیماری کی کوئی ظاہری علامات نظر نہیں آتیں۔ اور وہ مکمل طور پر صحت یاب بھی نظر آ سکتا ہے۔آپ ظاہری طور پر اس شخص کو HIV کا مریض نہیں کہہ سکتے۔اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کسی شخص کو HIV کی انفیکشن ہو جائے اور اسے علم بھی نہ ہو۔ایک عام ٹیسٹ تقریباً HIV انفیکشن کے چھ ماہ بعد مثبت (Positive) ظاہر ہوتا ہے۔حتیٰ کہ HIV ٹیسٹ Positive نہ بھی ہو تو وہ شخص دوسروں کو HIV انفیکشن منتقل کر سکتا ہے۔

ایک صحت مند شخص میں 800 سے 1000 تک T Cells موجود ہوتے ہیں۔(یاد رہے T Cells جسم میں مدافعتی خلیات ہیں) اگر HIV انسانی جسم کے مدافعتی نظام کو بری طرح متاثر کر دیتا ہے تو جسم میں T Cells خطرے کی حد تک کم ہو جائیں گے۔اگر T Cells کی تعداد کم ہو کر 200 رہ جائے یا اس شخص کا مدافعتی نظام اتنا کمزور ہو جائے کہ جسم عام انفیکشن کے لئے موزوں ہو جائے تو اس شخص کی تشخیص کو HIV Positive سے بدل کر AIDS کہا جائے گا۔

بیکٹریا ، وائرس اور فنگس کی انفیکشن کا مقابلہ کرنے کے لئے T Cells جسم کے مدافعتی نظام کا ایک حصہ ہے۔اس لئے جب انسانی جسم کے T Cells بہت حد تک کم ہوجائیں گے۔تو جسم عام انفیکشنز کا مقابلہ کرنے کے لئے غیر محفوظ ہوجاتا ہے۔اسی لئے AIDS کے مریض بیمار رہتے ہیں یہ مریض تپ دق،(TB)،نمونیا اور دوسری کئی بیماریوں کے لئے غیر محفوظ ہو جاتے ہیں۔ اور اموات کا سبب بھی بن جاتے ہیں۔اسی لئے اس بیماری کہ AIDS کہا جاتا ہے۔کیونکہ اس شخص نے مدافعتی نظام کی کمی کو حاصل کرلیا اور HIV وائرس کا حصول اسکا موجب ہے۔

اور آپ کو معلوم ہوگیا ہے کہ AIDS کا موجب HIV ہے۔اور ایڈز آپکو بری طرح متاثر کرسکتی ہے اور حتیٰ کہ زندگی ختم کرسکتی ہے لیکن یہ وائرس پھیلتا کیسے ہے؟

خوش قسمتی سے HIV اتنی آسانی سے نہیں پھیلتی۔یہ کسی سے ہاتھ ملانے سے نہیں ہوتی۔یہ کھانسی یا چھینک سے نہیں پھیلتی اسلئے آپکو اپنے دوستوں ، خاندان کے افراد یا ساتھ کام کرنے والے AIDS کے مریضوں سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

HIV کا وائرس متاثرہ فرد کے خون،متاثرہ مرد کے نطفہ(Semen) ، متاثرہ عورت کے Vaginal مادہ اور دودھ (Breast Milk) میں پایا جاتا ہے۔HIV کا وائرس آنسو،پسینہ اور تھوک میں نہیں پایا جاتا۔HIV اس وقت پھیلتی ہے جب متاثرہ شخص کا مادہ دوسرے شخص کی لیس دار جھلی (mucous membranes) سے رابطہ کرتا ہے۔ آنکھیں،ناک،منہ،اور جنسی اعضا لیس دار جھلی (mucous membranes) کی مثالیں ہیں۔اگر HIV متاثرہ فرد کے مادہ کا کسی دوسرے فرد کی زخم شدہ جلد سے رابطہ ہوجائے تو بھی HIV پھیل سکتی ہے۔اگرچہ HIV کے پھیلنے کے بہت سے ذرائع ہیں مگر بنیادی طور پر چار ذرائع ہیں۔ان میں جنسی تعلق،ایک ہی سرنج کا استعمال،زچگی کے دوران ماں سے بچہ کو یا دودھ پلانے سے اور متاثرہ فرد کا خون لگوانے سے شامل ہیں۔حادثاتی طور پر محکمہ صحت میں کام کرنے والے افراد بھی اس سے متاثر ہوسکتے ہیں۔آئیں ان بنیادی ذرائع پر الگ الگ بحث کرتے ہیں۔

جنسی تعلق HIV انفیکشن کو پھیلانے کا ابھی تک یہ سب سے زیادہ ذریعہ ہے۔ HIV متاثرہ مرد کے نطفہ (Semen) اور متاثرہ عورت کے Vaginal مادہ میں ہوتا ہے۔ جب جنسی تعلق کے دوران دو افراد کے مادہ کا ردوبدل ہوتا ہے تو HIV متاثرہ فرد سے دوسرے ساتھی کو ہوسکتی ہے۔ Anal Sex کا خطرہ Vaginal سے زیادہ ہے کیونکہ Anal Sex کے دوران Anal Tissue کے زخمی ہونے کا اندیشہ کافی حد تک ہوتا ہے۔ Oral Sex سے بھی HIV منتقل ہوسکتی ہے۔ اگرچہ یہ ذریعہ اتنا عام نہیں لیکن اگر آپ Oral سے HIV کا وائرس حاصل کرتے ہو تو انفیکشن کا اندیشہ 100% ہوتا ہے۔ مذید یہ کہ اگر ایک عورت دوسری HIV متاثرہ عورت سے جنسی تعلق رکھے تو بھی Vaginal Fluid کے ردوبدل کا خدشہ رہتا ہے اور HIV ایک سے دوسرے کو منتقل ہو سکتی ہے۔ تاہم آپ کا جنسی تعلق کسی مرد سے ہو یا عورت سے ، آپ جتنے زیادہ افراد سے جنسی تعلق رکھو گے HIV کو حاصل کرنے کے خطرات اتنے ہی بڑھ جائیں گے۔

نشئی افراد کے ایک ہی سرنج کو استعمال کرنے کے بارے میں کیا جانتے ہو؟ HIV متاثرہ فرد کے خون میں شامل ہوتا ہے۔ HIV سے متاثرہ فرد کی استعمال شدہ سرنج میں خون رہ جاتا ہے اور اگر کوئی دوسرا آدمی یہ ہی سرنج استعمال کرے تو وہ بھی HIV کو حاصل کرے گا۔ اپنے آپ کو HIV کے حصول سے بچانے کے لئے بہتر ہے کہ اپنی علیحدہ سرنج استعمال کریں۔

ماں سے بچہ کو منتقلی کے بارے میں کیا جانتے ہو؟ اگر حاملہ خاتون کو HIV ہو تو پیدا ہونے والے بچہ کو HIV حاصل کرنے کا بہت بڑا خطرہ ہے کیونکہ بچہ کی لیس دار جھلی کا (Mucous membranes) کا ماں کے Vaginal fluid سے رابطہ ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد ماں کا دودھ پینے سے انفیکشن ہوسکتی ہے ماں زچگی کے دوران ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق وائرس کے خلاف (Antiretroviral) ادویات کے استعمال سے بچہ کو HIV سے بچایا جاسکتا ہے۔

HIV متاثرہ خون لگوانے سے کیا ہوسکتا ہے؟ ابتدائی دور میں HIV/AIDS کو وبائی مرض قرار دیا گیا۔ کچھ لوگوں سے HIV کو دوسروں سے خون حاصل کرنے سے حاصل کیا، آج امریکہ اور ترقی یافتہ ممالک میں منتقلی خون کے دوران HIV کا ٹیسٹ ضرور کیا جاتا ہے۔ اور اسطرح خون کے منتقلی کے دوران HIV کے حصول کو کافی حد تک کم کر دیا ہے۔ یہ بھی واضح کر دیا جائے کہ HIV متاثرہ فرد کے خون سے دوسرے افراد کو منتقل ہوسکتی ہے۔ مگر صحت مند آدمی کے خون دینے سے بیماری ہونے کا کوئی اندیشہ نہیں۔

یہ طے پایا کہ ایڈز نامی بیماری HIV وائرس سے ہوتی ہے یہ جنسی تعلق، سرنجوں کے استعمال، ماں سے بچہ کو اور خون کی منتقلی سے پھیلتی ہے۔ لیکن ہم ان کے خطرات کو ختم کرنے کے لئے کیا کر سکتے ہیں۔

جنسی تعلق سب سے زیادہ پایا جانے والا ذریعہ ہے۔ اس جنسی تعلق سے HIV کو حاصل کرنے کے ذریعے کو کم کرنے کے لئے تین اہم طریقے ہیں۔ شادی سے پہلے کوئی جنسی تعلق نہ ہو۔ اگر آپ جنسی تعلق قائم رکھنے کے قابل ہو تو ایک شخص سے استوار رکھو اور جنسی تعلق کے دوران Latex Condom استعمال کرو۔ ہوسکتا ہے آپکے معاشرہ میں ان ہدایات پر عمل کرنا مشکل ہو۔ آئیں ہم ذرا بہت اہم باتوں کو زیر بحث لاتے ہیں۔

آپ کو گارنٹی دی جاسکتی ہے کہ جنسی تعلق کے دوران HIV کا حصول نہ ہو تو اول آپ کا اپنے منگیتر (غیر متاثرہ HIV) سے شادی سے پہلے کوئی جنسی تعلق نہ ہو اور شادی کے بعد صرف اس تک ہی محدود رہیں۔ اگر آپ اور آپکا ساتھی شادی تک جنسی تعلق کا انتظار کریں اور صرف ایک دوسرے تک محدود رہیں اور نشہ آور ادویات کے ٹیکے نہ لگواتے ہوں تو یقیناً جنسی تعلق سے آپکو HIV نہیں ہوگی۔

اگر آپ شادی سے پہلے جنسی تعلق قائم رکھنا چاہتے ہو تو اس سے HIV حاصل کرنے کا اندیشہ ہے لیکن بہت سے طریقے ہیں جس سے اس کا اندیشہ کم کیا جاسکتا ہے۔

اور اگر آپ شادی سے پہلے جنسی تعلق رکھنے کے خواہش مند ہوں تو آپ اور آپ کے ساتھی کو ایک دوسرے کے HIV کے Status کے بارے میں معلوم ہونا ضروری ہے۔ یہ اندازہ مت لگائیں کہ آپ یا آپ سے تعلق رکھنے والے ساتھی کو HIV نہیں ہے۔ کوئی بھی جنسی تعلق رکھنے کی اہلیت رکھنے والا شخص HIV سے متاثر ہوسکتا ہے۔ خون یا تھوک کا ایک سادہ سادہ سا ٹیسٹ آپ کو HIV انفیکشن کے بارے میں بتا سکتا ہے بہت سے ممالک میں یہ ٹیسٹ مفت کئے جاتے ہیں۔ آپ اور آپ کے ساتھی کو HIV کے Status کے بارے میں معلوم ہونا ضروری ہے۔

یاد رکھیں کہ HIV جراثیم حصول کے چھ ماہ بعد ٹیسٹ مثبت (Positive) ظاہر کرتا ہے۔ اور اگر آپ تسلی چاہتے ہو تو ممکنہ اندیشہ کے چھ ماہ بعد منفی (Negative) ٹیسٹ ہی آپ کو یہ یقین دہانی کرا سکتا ہے۔

اگر آپ شادی سے پہلے جنسی تعلق رکھنا چاہتے ہو تو آپ دونوں صرف ایک دوسرے تک محدود رہیں۔ ایک دوسرے تک محدود رہنے سے آپ دونوں کا HIV متاثرہ فرد سے انفیکشن حاصل کرنے کا اندیشہ کم ہو جاتا ہے۔

یہ بہت اہم ہے کہ شادی سے پہلے جنسی تعلق کے دوران ہر بار Latex Condom استعمال کریں۔ Sheep Skin Condom سے انفیکشن پھیل سکتی ہے۔ کیونکہ اس کنڈوم میں سوراخ بڑے ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو Latex کنڈوم سے الرجی ہے تو Polyurethane کنڈوم استعمال کر سکتے ہیں۔ Latex کنڈوم کا استعمال HIV کی منتقلی کو روکنے کے لئے گارنٹی نہیں ہے لیکن اگر اس کا صحیح استعمال کیا جائے تو ایک ساتھی سے دوسرے کو منتقلی کا اندیشہ کم ہو جاتا ہے۔

یہ نقطہ بہت اہمیت کا حامل ہے۔ Latex کنڈوم ہر بار جنسی تعلق اور Oral Sex کے دوران استعمال کریں۔ یہ HIV سے بچنے کا بہترین طریقہ ہے اگر آپ کچھ مرتبہ تو Latex کنڈوم استعمال کرتے ہیں اور کچھ مرتبہ نہیں تو آپکو HIV کے حصول کا اندیشہ ہے۔ یہ ممکن ہے کہ اگر آپ ایک مرتبہ بھی غیر محفوظ طریقہ سے بھی جنسی تعلق قائم کیا تو HIV کو حاصل کرلیا اسلئے اس بات کو یقینی بناؤ کہ ہر مرتبہ Latex کنڈوم کا استعمال کرو۔

کنڈوم کا صحیح استعمال ہی HIV سے بچاؤ ممکن بنا سکتا ہے۔ کنڈوم کو اندھیرے اور ٹھنڈی جگہ پر رکھنا ضروری ہے۔ تیل دار اشیاء مثلاً کنڈوم کو Vaslene سے دور رکھیں کیونکہ یہ کنڈوم کو کمزور کرتے ہیں۔ کنڈوم کے صحیح استعمال کے لئے ضروری ہے کہ اسے Penis پر چڑھائیں لیکن اس سے پہلے Penis کا دوسرے ساتھی کے منہ، Vagina اور Anus سے کوئی رابطہ نہ ہوا ہو۔ Penis پر کنڈوم کو چڑھاتے وقت اوپر کی جانب رول کریں۔ اور Semen کو اکھٹا ہونے کے لئے Penis کی نوک پر کچھ جگہ چھوڑ دیں۔ کنڈوم کو Penis پر اسطرح نہ چڑھائیں جسطرح پاؤں پر جراب چڑھاتے ہیں۔ جیسے ہی مرد کا Semen خارج ہو اسے چاہئے کہ فوراً Penis کے پیچھے سے کنڈوم کو پکڑے اس سے پہلے کہ Penis نرم ہو جائے۔ یہ طریقہ کنڈوم کو Leak کرنے سے بچاتا ہے اسکے کنڈوم کو پھینک دیں۔

Oral Sex کے دوران خواتین کے لئے ضروری ہے کہ بچاؤ کے لئے Latex کا ڈینٹل ڈیم بنائیں۔ آپ کنڈوم کی Tip اور Side کو کٹ لگا کر dental dam بنا سکتے ہیں۔ کنڈوم کو کبھی بھی دوبارہ استعمال نہ کریں۔ یہ ویب سائٹ پر ایک اور ویڈیو ہے جو کنڈوم کے صحیح استعمال کا طریقہ کار بتاتی ہے۔

اگر آپ اور آپ کا ساتھی جنسی عمل کے قابل ہیں اور شادی سے پہلے نشہ آور ادویات کا استعمال کرتے رہے ہیں تو پھر بہت سی صورتحال پر غور کرنا ضروری ہے۔ تو ہو سکتا ہے کہ آپ دونوں میں سے کوئی بھی HIV انفیکشن سے متاثر ہو ہو سکتا ہے آپ کو اسکا علم ہو اور نہیں بھی۔ مذید یہ کہ آپ دونوں میں سے کوئی شادی کے علاوہ بھی جنسی تعلق رکھتا ہو اور ٹیکوں کا استعمال دوبارہ بھی کرے۔ اگر معاملہ اس طرح کا ہو تو یہ بہت اہم ہے بلکہ اسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔

اگر آپ کنڈوم استعمال نہیں کرتے تو پھر اسکا استعمال شروع کردیں۔ یہ اتنی آسان صورتحال نہیں ہے کہ اسے نظر انداز کیا جائے ورنہ یہ مشکل حالات پیدا کر سکتے ہیں۔

نشہ آور ٹیکوں کا استعمال بھی نہ کریں اور اگر آپ ایسا کر رہے ہیں تو اسے یقینی بنائیں کہ سرنج گندی نہ ہو۔ نئی، صاف، جراثیموں سے پاک پیکٹ سے نکالی ہوئی سرنج سے HIV کی منتقلی نہیں ہوتی۔ سرنجوں کو تبدیل کرنے کے بہت سے پروگرام ہیں۔ وہاں پر جا کر آپ پرانی سرنج کے بدلے نئی سرنج لے سکتے ہیں۔

یہ بہت زیادہ خطرناک ہوسکتا ہے کہ کسی دوسرے انسانی جسم میں استعمال شدہ سرنج کو آپ استعمال کریں۔ آخری حل یہ بھی ہے کہ گندی سرنج استعمال کرنے سے پہلے آپ سرنج کو اندر اور باہر سے Bleach سے اچھی طرح صاف کرلیں تا کہ HIV کے اندیشہ کو حاصل کرنے کے اندیشہ کو کم کیا جا سکے گا۔ یہاں ویب سائٹ پر ایک اور ویڈیو بھی ہے جو بتائے گی کہ Bleach سے سرنج کو کیسے صاف کیا جاتا ہے۔

اسطرح آپکو معلوم ہو گیا کہ ایڈز ایچ۔ آئی۔ وی وائرس سے ہوتی ہے اور وائرس جنسی تعلق، سرنجوں کا مشترکہ استعمال ماں سے بچہ، اور خون کے منتقلی سے پھیلتا ہے۔

یہ وائرس بوس و کنار اور ہاتھ ملانے سے نہیں پھیلتا۔ HIV کو حاصل کرنے کے خطرات کو کم سے کم کا بہترین طریقہ، جنسی تعلقات سے کنارہ کشی اور نشہ آور ادویات کے ٹیکوں سے بچنا ضروری ہے۔ اگر آپ جنسی تعلق رکھنے کے قائل ہیں تو صرف ایک ساتھی تک محدود رہنا اور ہر مرتبہ Latex کنڈوم کا استعمال بھی ضروری ہے۔ اگر آپ نشہ آور ٹیکوں کو لگانے کے قائل ہو تو مشترکہ سرنج کا استعمال نہ کرنے سے HIV کے حصول کو روکا جا سکتا ہے۔

معاملہ یہ نہیں ہے کہ آپ کون ہیں۔ آپ بہت قیمتی انسان ہیں۔ اور آپ کی زندگی بھی معاشرہ میں رہنے والے دوسرے لوگوں کی طرح اہمیت رکھتی ہے۔ اپنا اور اردگرد رہنے والوں کا دھیان رکھیں۔

HIV کے رسک کو ختم کرنے یا کم کرنے کیلئے بچاؤ کے صحت مند راستے اپنایئے۔