

## የመከላከያ ጋሻችን: የሰውነታችን ለበሽታ አይደፈሬነት ስርዓት

ማንኛውንም ዓይነት ልክፈት (ኢንፌክሽን) ሰውነታችን ለመዋጋት የሚችልበት ፣ በሰውነታችን ውስጥ የሚገኝ ህዋሶች እና ህብረህዋሳት (ቲሹ) ውስጥ ያለ ረቂቅ የሆነው ተፈጥሮ የለገሰችን በሽታን የመከላከያ ችሎታ የአይደፈሬነት ስርዓት (immune system) ይባላል። ይህ የመከላከያ ጋሻችን ሲሆን ሰውነታችን ምንም ሳይነካ ወይም በበሽታ ሳይደፈር እንዲቆይ የሚያደርግ ነው። ይህም ማለት አንድ ኢንፌክሽን ወደ ሰውነታችን ሊገባ ሲሞክር እንዳይገባ ለመከላከል ሰውነታችን የሚሰጠው ምላሽ ነው። ይህ የመከላከያ ኃይል አብዛኛውን ጊዜ በትክክል ይሰራል። ጥቃቱን የሚሰነዘረው እንግዳ አካል ወይም antigen ሲባል ሰውነታችን ምላሽ በመስጠት የሚያመነጨው ደግሞ ጸረ እንግዳ አካል ወይም antibodies ሊባል ይችላል። ይህም ማለት እንግዲህ የሰውነታችን ለበሽታ አይደፈሬነት ስርዓት ልክ እንደ ሠንጠረዥ ጨዋታ በአጥቂና በተጠቂ ወይም በእንግዳ አካልና በጸረ እንግዳ አካል መካከል የሚደረግ ግጥሚያ ነው ለማለት ይቻላል።

የሰውነታችንን ለበሽታ አይደፈሬነት ስርዓት ልዩና የሚያስደንቅ የሚያደርገው በየጊዜው የሚከሰቱ ነገሮችን በራሱ መለየት ወይም አለመለየት መቻሉ ነው። ይህንንም የሚያደርገው እያንዳንዱ ህዋስ በዋናኞቹ እንግዳ አካሎች ላይ ምልክት እንዲያሳይ በማድረግ (histocompatibility complex (MHC)) ሲሆን ይህንን ምልክት ማሳየት ያቃተውን ደግሞ ራሱን መለየት ባለመቻሉ ጥቃት እንዲሰነዘርበት በማድረግ ነው። የሚገርመው ነገር ይህ በሽታን ለይቶ የማጥቃት ሂደት ውጤታማ ከመሆኑ የተነሳ ያልተዋሃዱ ፕሮቲኖችንም እንደ ጸረ አካል በመቁጠር በዚያው ጎራ ነው የሚመድባቸው። ይህም በመሆኑ ምልክት የተደረገባቸው ህዋሶች «የመለያ (የመታወቂያ) ወረቀት» እንዳላቸው ተቆጥረው በወዳጅነት ተራ ሲመደቡ ይህንን «የማለፊያ ወረቀት» ሳይዙ የተገኙ ህዋሶች በሙሉ ደግሞ እንደጠላት ተቆጥረው ጥቃት ይሰነዘርባቸዋል።

በሁሉም ዓይነት አሰራር ውስጥ ለየት ያለ ነገር እንደሚከሰት ሁሉ አንዳንድ ጊዜም የሰውነታችን ለበሽታ አይደፈሬነት ስርዓት ችግር በሚገጥመው ጊዜ እነዚህን ደህንኞቹ «የማለፊያ ወረቀት» እያላቸው ጥቃት ይሰነዘርባቸዋል። ይህ ሲሆን ነው እንግዲህ እንደ ስኳር ፣ አንጓ ብግነት (arthritis) ፣ የሰውነት ህብረህዋሳት ድርቀት (sclerosis) የመሳሰሉ (autoimmune) በሽታዎች የሚከሰቱት።

## የሰውነታችን አይደፈሬነት ስርዓት ተዋጊ ወታደሮች

እነዚህ ወታደሮች ሁለት ዓይነት ህዋሶች ሲሆኑ ቢ-ህዋስ (B-cell) እና ቲ-ህዋስ (T-cell) ተብለው ይታወቃሉ። የቢ-ህዋስ መሠረታዊ ተግባር ወደ ሰውነታችን መግባት የሚፈልጉትን እንግዳ አካል ወይም antigen ለመዋጋት ሲል ጸረ እንግዳ አካል ወይም antibodies ማምረት ሲሆን ቲ-ህዋስ ደግሞ እንግዳ አካሎችን በመግደል/በማኮላሽት የቢ-ህዋሶች ሥራ ማገዝ ነው። ቲ-ህዋሶች በሁለት የሚከፈሉ ሲሆን እነዚህም «ረዳት» ቲ-ህዋስ ("helper" T-cell) እና «መርዛማ» ቲ-ህዋስ ("cytotoxic" T-cell) ተብለው ይጠራሉ። ክፍፍሉ ከዚህም በመቀጠል «ረዳት» ቲ-ህዋሶች በሁለት በመከፈል ቢ-ህዋሶችን የሚረዱት ቲኤች2 (Th2) ሲባሉ መርዛማ ቲ-ህዋሶችን የሚረዱት ደግሞ ቲኤች1 (Th1) ተብለው ይጠራሉ።

ህዋስ	ተግባር
ቢ-ህዋስ	ጸረ እንግዳ አካል ማምረት
ረዳት ቲ-ህዋስ	የቢ-ህዋሶችን ሥራ ማገዝ
ረዳት ቲኤች2	ቢ-ህዋሶችን መርዳት
ረዳት ቲኤች1	መርዛማ ቲ-ህዋሶችን መርዳት
መርዛማ ቲ-ህዋስ	እንግዳ አካሎችን መግደል/ማከላሸት

ማንኛውም ባዕድ የሆነ አጥቂ ወደሰውነታችን በሚገባበት ጊዜ ባተሌዎቹ ወታደሮች ወዲያውኑ የጥቃት እርምጃቸውን በመውሰድ አጥቂውን ኃይል ከሰውነታችን ውስጥ ያስወግዱታል።

ከዚህ የተለዩ በሽታ አምጪዎች ግን በሚከሰቱበት ጊዜ ሰውነታችን አማራጭ የሌለውን መፍትሔ በመውሰድ የ ቢ-ህዋሶች እንዲመረቱና ባጠቃላይ በሰውነታችን የደም ማዘዋወሪያዎች እንዲተላለፍ በማድረግ በጸረ ህዋሶቹ ላይ ማስከተል የሚችለውን ጥቃት ሁሉ ያደርሳል። ሆኖም የሰውነታችንን ህዋሳት እንደመኖሪያ መጠቀም የሚፈልጉ የበሽታ አምጪ ቫይረሶችና ባክቴሪያዎች አካላችንን በሚያጠቁበት ጊዜ ሰውነታችን አማራጭ የሌለውን መፍትሔ በመውሰድ መርዛማ ቲ-ህዋሶችን እንዲመረቱና በደምና በፍርንትፍስ (lymph) ማዘዋወሪያዎች እንዲተላለፍ በማድረግ በጸረ ህዋሶቹ እና እነርሱን በድብቅ የተሸከሙት ህዋሶች በማስወገድ ማስከተል የሚችለውን ጥቃት ሁሉ ያደርሳል።

በተለምዶ እነዚህ ጥቃቶች የሚከናወኑት እኛን በአስደናቂ ሁኔታ ለመከላከል ሲባል ነው። ኤች.አይ.ቪ. በሰውነታችን የአይደፈሬነት ስርዓት ላይ የሚያደርሰው ጉዳት ቀስ በቀስ ቲኤች1 እና ረዳት ቲኤች2 ቲ-ህዋሶችን ከሰውነታችን በመፍጀት ነው። ለዚህም ነው ኤች.አይ.ቪ. የሰውነታችንን የአይደፈሬነት ስርዓት አስከፊ በሆነ ሁኔታ የሚያጠቃው።

### የውጊያው ረዳቶች

ከላይ የተጠቀሱት ዋናዎቹ የሰውነታችን ለበሽታ አይደፈሬነት ስርዓት ተዋጊ ወታደሮች በእንግዳ አካል ወይም antigen ላይ የሚያደርጉት ውጊያ በሰውነታችን ውስጥ በሚገኝ ሁለት ዋናዎች የፈላሽ ስርዓት ይታገዛል። እነዚህም ስርዓቶች ደም እና ፍርንትፍስ (lymph) ተብለው ይጠራሉ። እነዚህ ሁለት ስርዓቶች በሰውነታችን ውስጥ እርስበርስ የተሳሰሩ ሲሆን በሰውነታችን ለበሽታ አይደፈሬነት ስርዓት ውስጥ አስፈላጊ የሆኑትን ህዋሳት በማንጓዝ ይረዳሉ።

### ደም

ደም በውስጡ ከ52 - 62% ፕላዝማና 38 - 48% ህዋሳትን የያዘ ነው። ፕላዝማ የሚባለው ባብዛኛው (91.5%) ውሃ የያዘ ሲሆን በደም ውስጥ የሚተላለፉ አንዳንድ ማቴሪያሎችን (ቁሶችን) ለማንጓዝ የሚረዳ ነው። ከደም የተወሰነው መጠን አልካላይ (ፒኤች = 7.40) ተብሎ የሚጠራው ከውሃ ከበድ ያለ ነው (ዴንሲቲ (አፍጋት) = 1.057)። በደም ውስጥ ቀይ የደም ህዋሶች ፣ ነጭ የደም ህዋሶችና ፕሌትሌትስ (አርጊ ህዋስ ደም) የሚባሉ ይገኛሉ።

### ፍርንትፍስ (ሊምፍ)

ፍርንትፍስ አልካላይን (ፒኤች > 7.0) የሆነ ቀለም አልባ ፣ ግልጽ እና በውስጡ የሚያሳይ ፈላሽ ነው። ይህ ፈላሽ በፍርንትፍስ ቧንቧዎች በመፍሰስ ህብረህዋሳትን እና

የሰውነት ክፍሎችን በማጽዳት የመከላከያ ልባስ ይሸፍናቸዋል። በፍርንትፍስ ፈሳሽ ውስጥ ምንም ዓይነት ቀይ የደም ሴሎች የሌሉ ሲሆን በደም ውስጥ ካለው ያነሰ የፕሮቲን መጠን በውስጡ የያዘ ነው። ሆኖም ልክ እንደ ደም በክብደት ከውሃ የበለጠ ነው (ዴንሲቲ (እፍጋት) = 1.019)።

### ጠቅላይ አዛዥ፡ ተፈጥሮ የለገሰችን ለበሽታ አይደፈፈነት

በተፈጥሮ የምናገኘው ለበሽታ አይደፈፈነት ከወላጆቻችን በውርስ የተለገሰን ነው። የዚህ የተፈጥሮ ጸጋ የትኞቹን እንደሚያካትት ከዚህ እንደሚከተለው ተዘርዝሯል፡-

1. **የሰውነት ቆዳ** - ማንኛውንም ነገር በመጀመሪያ በመጋፈጥ የሚከላከለው ቆዳችን ነው። የሰውነታችን ቆዳ ካልተባባሰ ወይም ካልተቆረጠ በስተቀር ምንም ዓይነት ዘአካል (organisms) ዘልቆ ሊገባ አይችልም።
2. **ሳንባዎች** - በምናስነጥስበትም ሆነ በምናስልበት በማንኛውም ጊዜ በሽታ ሊያስከትሉ የሚችሉ ቫይረሶች ከመተንፈሻ አካላችን በተለይም ከሳንባችን ይወጣሉ።
3. **ንፋጭ (Mucous)** - በጨንፍና አንጀት መተላለፊያዎች እንዲሁም በመተንፈሻ አካላችን ውስጥ የሚገኝ የሚያጣብቅ ንፋጭ በጣም ረቂቅ የሆኑ ህዋሳትን በማጥመድ ተግባሩን ይፈጽማል።
4. ከቆዳ ስር የሚመነጨው አሲድ ፒ.ኤች (< 7.0) የባክቴሪያን እድገት በመግታት የሚፈጽመው የራሱ ተግባር አለው። በተጨማሪም በቆዳችን ሥር የሚገኙት ጸጉሮች ዘይታማ ፈሳሽ (በተለምዶ ወዝ የሚባለውን) በማመንጨት በሽታ አምጪ የሆኑ ባክቴሪያዎችን ዕድገት እንዳይኖር ይከላከላሉ።
5. **ምራቅ ፣ ዕንባ ፣ እና ካፍንጫ የሚወጡ ፈሳሾች** በውስጣቸው «ሊሶዚም» የሚባል ኢንዛይም የያዙ ሲሆን ይህም በሽታ አማጪ የሆኑ ባክቴሪያዎችን ከሰውነታችን እንዲወገዱ ትልቅ አስተዋጽኦ ያደርጋል። ከሴት የአባላዘር ክፍል የሚመነጨው ፈሳሽ አሲዳዊ ባህርይ ያለው ሲሆን ከወንድ የሚመነጨው ደግሞ እንዲሁ በሽታ የማምጣት ኃይል ያላቸውን ባክቴሪያዎች ፈጽሞ የማስወገድ ባሕርይ አለው። በእናት ጡት ውስጥ የሚገኘውና «ላክቶፔርክሲደስ» የሚባለው ከፍተኛ ኃይል ያለው ኢንዛይም ሲሆን እጅግ ረቂቅ የሆኑ የበሽታ ህዋሳትን የመከላከል ብቃት ያለው ነው።
6. **ጨንፍችን** «ሃይድሮክሎሪክ» የተባለውን ኃይለኛ አሲድ (0.9<ፒ.ኤች<3.0) ዝልግልግ ባሕርይ ካለው የውስጥ ግድግዳ ኢንዛይም በማመንጨት በርካታ በሽታ አማጪ ህዋሳትን ያስወግዳል (ይገላል)።

ሌላው ለበሽታ አይደፈፈነት ሥርዓት ውስጥ ያለው ጠቃሚ አካል ማንኛውም ባዕድ አካል ወደሰውነታችን ሲገባ አንዴ በመውረር ፣ በመክበብና በማጥቃት በበሽታ እንዳንያዝ የሚከላከለውና «ፋጎሳይት» ተብሎ የሚጠራው ጦር ነው።

### ግኝት (ከሁኔታዎች ጋር የሚመቻች) መድሀን

ተፈጥሮ ከለገሰችን በሽታን የመከላከል ኃይል በተጨማሪ ለሁኔታዎች በምንጋለጥበት ጊዜ የምናዳብረው (የግኝት መድሀን) ዓይነትም አለ። ወደ ሰውነታችን እንግዳ አካል በሚገባበት ጊዜ በተፈጥሮ ካለን በሽታን የመከላከል ችሎታ በተጨማሪ ሰውነታችን ለዚያ እንግዳ አካል በተገቢው ሁኔታ ለማጥቃት የተመቻቸ የተፈጥሮ መከላከያ ያዘጋጃል። መሠረታዊ የሆኑት ሁለቱ የግኝት (ለሁኔታው የተመቻቸ) የመከላከያ መድሀኖች አንደኛው ከሰውነታችን ህዋሶች ጋር የተዛመደ ሲሆን ሌላኛው ደግሞ ከሰውነታችን ፈሳሾች ጋር የተዛመደ ነው።

## የአጥንት ችግር

የሰውነታችንን የመከላከያ ችሎታ የሚያሸመደምደው ቫይረስ ኤች አይ ቪ ሲሆን ስለዚህ ቫይረስ ከመነጋገራችን በፊት ስለ ኤድስ አንዳንድ ግንዛቤዎችን እንውሰድ።

በእንግሊዝኛው ምህጻረ ቃል (AIDS) ኤይድስ እይተባለ የሚጠራው ሲሆን ባማርኛችን የቅስመ ተፈጥሮ መከላከያ ሰባሪ በሽታ ተብሎ ሊተረጎም ይችላል። ይህ ቫይረስ ሰውነታችን በሽታን እንዲቋቋም የሚያደርገውን ክፍል በተለይም በነጭ የደም ሴል ውስጥ የሚገኘውን እና ወደሰውነታችን ጥቃት ለመስጠት የሚገቡ ጀርሞችን የሚዋጋውን «ሊምፎሳይትስ» ተብሎ የሚጠራውን በመመረዝ ወይም በመጉዳት ነው አደጋ የሚያደርሰው።

የኤይድስ በሽታ በዓለማችን ላይ በርካታ ሰዎችን በማጥቃት አደገኛ በሽታ እየሆነ ከመጣ ብዙ ቆይቷል። ኤይድስ እያስከተለ ያለውን ጉዳት ለመረዳት ሰዎች በበሽታው ከተለከፉ በኋላ በህይወት የሚቆዩበትን ጊዜ መመልከቱ በሽታው ያለውን የገዳይነት ኃይል መረዳት እንድንችል ያደርገናል። በሌላ አነጋገር በአሜሪካ በሕዝብ ብዛት ሦስተኛ የሆነችው ከተማ ውስጥ ያለውን ያህል ሕዝብ ኤይድስ ይፈጃል። እስከ ህዳር 1998 ዓም ድረስ ባሉት ዓመታት ከ 36.7 እስከ 45.3 ሚሊዮን የሚሆን ህዝብ በዓለማችን ዙሪያ በኤችአይቪ ቫይረስ የተለከፈ ነው። ከዚህ ውስጥም እስከ 25.8 ሚሊዮን የሚሆነው ከሰሃራ በታች ባሉ አገሮች ውስጥ የሚኖር ነው። የዓለም የጤና ድርጅት እንደሚለው ከሆነ ከፍተኛ ቁጥር ያለው የኤችአይቪ/ኤይድስ ተለካፊ የሚኖርባቸው የዓለማችን ክፍሎች የሚከተሉት ናቸው፡-

- ከሰሃራ በታች 25.8 ሚሊዮን
- ደቡብና ደቡብ ምስራቅ ኢሲያ 7.4 ሚሊዮን
- ደቡብ አሜሪካ 1.8 ሚሊዮን
- ሰሜን አሜሪካ 1.2 ሚሊዮን
- ምስራቅ አውሮፓ/መካከለኛው ኢሲያ 1.6 ሚሊዮን ናቸው።

በእርግጥ ኤይድስ ዓለማችን እየተጋፈጠች ያለችው እና የዓለማችንን የጤና ሁኔታ ቀውስ ውስጥ የከተተ በሽታ ነው። በሽታውን በእርግጠኝነት የሚያድን መድሃኒት ባልተገኘበት ባሁኑ ጊዜ አብዛኛዎቹ የጤና ባለሙያዎች በሽታው እንዳይሰራጭ ወደመከላከሉ ያተኮሩ ናቸው። እስካሁን ዓለማችን ማድረግ የምትችለውም ይኸው ሆኗል።

## ኤች አይ ቪ እና ሰውነታችን

በኤች አይ ቪ እና በሰውነታችን ህዋሳት መካከል የሚደረገው ጦርነት በሁለት ለግድያ የሚፈላለጉ ጠላቶች መካከል እንደሚደረገው ዓይነት ነው።

ቫይረሱ በመጀመሪያ «ሊምፎሳይትስ» በመባል የሚታወቁትን የረዳት ቲ-ህዋሶችን በማጥቃት ይጀምርና ወዲያው በቁጥጥሩ ሥር በማዋል ራሱን በሰውነት ውስጥ ያራባል። ይህንንም በማድረግ በርካታ ቲ-ህዋሶችን ለመግደል ከመቻሉ ባሻገር ሰውነታችን በሽታን የመቋቋም እና የመከላከል ችሎታው በእጅጉ እንዲዳከም ያደርጋል። በሌላ አነጋገር በሰውነታችን ውስጥ ያሉትን በሽታ የሚከላከሉ ወታደሮችን ቁጥር እንዲቀንስ በማድረግ ሰውነታችን በጥቂት ቀናት ውስጥ ተዳክሞ ለተላላፊ በሽታዎች እንዲጋለጥ ያደርገዋል። ይህ ደግሞ ለአንድ በሽታ ብቻ ሳይሆን ተወራራሽ ለሆኑ በርካታ በሽታዎች ጭምርም ነው።

በሰውነት ውስጥ ያሉት ቲ-ህዋሶች ቁጥር በከፍተኛ ሁኔታ በሚያዘቀዝቅበት ጊዜ የኤች አይ ቪ ቁራኛ የሆኑ ሰዎች ለሌሎች ኢንፌክሽኖች ከመጋለጣቸው በተጨማሪ የጤነኛ ሰው አካል በቀላሉ መዋጋት በሚችላቸው የካንሰር ዓይነቶች በቀላሉ ይጠቃሉ። ይህም ሰውነታችን ለበሽታ ያለውን አይበገራነት ከማመንመኑ በመነሳት ኤይድስ (አመንምኔ) ተብሎ ሊጠራ የሚችል ሲሆን ይህ በሽታ የያዘው ሰው ለሌሎች ህይወትን አደጋ ላይ ለሚጥሉ ተላላፊ በሽታዎች ፤ የተለያዩ የካንሰር በሽታዎች ከመጋለጡ ባሻገር የሰውነቱ የነርቭ ሥርዓት አስከፊ ደረጃ ላይ እንዲደርስ ይደርሳል።

ዋናው ሊተኮርበት የሚገባው ነገር ምንም እንኳን ኤይድስ በኤች አይ ቪ የመለከፍ ውጤት ቢሆንም የኤች አይ ቪ ቁራኛ የሆነ ሁሉም ሰው የኤይድስ በሽተኛ ነው ማለት አይቻልም። እንዲያውም በኤች አይ ቪ የተለከፉ ሰዎች ጤናማ መስለው በመታየት ለበርካታ ዓመታት ኤይድስ ሳይዛቸው ሊቆዩ ይችላሉ።

### ኤች አይ ቪ የሚያጠቃበት መንገድ

የኤች አይ ቪ ቫይረስ እንዴ ወደሰውነት ከገባ በኋላ በቀጥታ «ሊምፎሳይትስ» በመባል የሚታወቁትን የረዳት ቲ-ህዋሶችን ያጠቃል። ቀጥሎም እነዚህን ረዳት ቲ-ህዋሶችን ሲዲ4 ከሚባል ፕሮቲን ጋር ያጣብቃቸዋል። ከዚያም በሰውነታችን ውስጥ ያሉትን ህዋሶች ላይ ዘመቻውን በመካሄድ በቫይረሱ ውስጥ ያለውን አር.ኤን.ኤ ወደ ዲ.ኤን.ኤ ኮፒ ያደርገዋል። አዲስ የተፈጠረው ዲ.ኤን.ኤም ወደ ፍሬ ህዋስ (ኑክሊየስ) በመውሰድ ከህዋሱ ዲ.ኤን.ኤ ጋር ያጣብቃል። ይህ የኤች አይ ቪ ዲ.ኤን.ኤ በእንግሊዝኛ «ፕሮቫይረስ» ተብሎ ይጠራል። ይህ ህዋሶችን ወደ ቫይረሱ የመለወጥ ተግባር ከተጠናቀቀ በኋላ አር.ኤን.ኤ እና የቫይረሱ ኢንዛይሞች በህዋሶቻችን ጠርዝ አካባቢ ባንድነት ከተከማቹ በኋላ «ፕሮቲዝ» የሚባል ኢንዛይም ከቫይረሱ ህዋሶች ጋር በመሆን ሁሉንም በቁጥጥራቸው ሥር ያውላሉ። ከዚህ በኋላ ቫይረሱ ወደሰውነት ለመራባት ይችል ዘንድ ተደብቆ ከተቀመጠበት እና መራቢያው ካደረገው የሰውነታችን ህዋስ ሽፋን ሰንጥቆ በመውጣት ሌሎች የሰውነታችንን ህዋሶችንና ረዳት ቲ-ህዋሶችን ማጥቃትና መግደል ይጀምራል።

በአንድ ሰው ውስጥ ያሉት የቲ-ህዋሶች ቁጥር በአንድ ሚሊሊትር ደም ውስጥ ከ200.000 በታች በሚወርድበት ጊዜ ኤይድስ ይዘታል ሊባል ይችላል። የኤይድስ እድገት ከሁለት እስከ አስራ አምስት ዓመት ሊደርስ ይችላል።

በመሠረቱ ማንም ሰው በኤይድስ ወይም በኤችአይቪ አይሞትም። ሆኖም በኤይድስ የተለከፈ ሰው የሰውነቱ በሽታን የመከላከል አቅም በጣም ስለሚወርድ በኢንፌክሽን ሊሞት ይችላል። የኤይድስ በሽተኛ በጣም ቀላል በሆነ ጉንፋን ይሁን ወይም አደገኛ በሆነ ካንሰር ሊሞት ይችላል። ሰውነቱ በሽታን መቋቋም ስለማይችል በማንኛውም አጋጣሚ በበሽታ በመጠቃት ለሕልፈተ ህይወት ይዳረጋል።

### ታሞ ፈውስ ከመፈለግ አስቀድሞ መጠንቀቅ

ምንም እንኳን ይህ የቆየ አባባል ቢሆንም ከዚህ በሽታ ጋር በተያያዘ መልኩ ግን በጣም ሊስተዋል የሚገባው ጉዳይ ነው። ይህንን በኤችአይቪ የሚመጣ ስቃይ ለማቆም የሚችል ክትባት ለማግኘት ጥልቅ ጥናትና ምርምር እየተደረገ ቢሆንም እስከዛሬው ቀን ድረስ የተገኘ ውጤት ግን የለም። ስለዚህ በቀጣይ ልንለማመደው የሚገባን ነገር ተግባራዊ ነው። ከልቅ የወሲብ ግንኙነቶች በመታቀብ ፣ የህክምና መርፌዎችን ከመዋዋስ በመከላከል እና ከማንኛውም ይህንን ከመሳሰሉ ድርጊቶች በመታቀብ ከተለያዩ ኢንፌክሽኖች ተጠቂነት ልንድን እንችላለን። ከዚህም ባሻገር ለማናቸውም የወሲብ ግንኙነት ኮንዶምን መጠቀምና ከሰውነት የሚወጡ ፈሳሾች ለምሳሌ ደም ፣ ከወንድም ሆነ

ሴት የአባላዘር ክፍል የሚመነጨ እንዲሁም በበሽታው ከተለከፈች ሴት ከሚገኝ ወተት መታቀብ በሽታውን ለመከላከል የሚጠቅሙ ዘዴዎች ናቸው።

በህጻንነት ወራት ኤችአይቪ/ኤይድስ መከላከል የሚቻልበት ዋና መንገድ ሁሉንም እርጉዝ ሴቶች ከቫይረሱ ነጻ መሆናቸውን የማረጋገጫ ምርመራ በማድረግ ነው። የምርመራው ውጤት የቫይረሱ ተለካፊ መሆናቸውን የሚሳይ ከሆነ ህጻኑ ከመወለዱ በፊት የበሽታውን መተላለፍ ለመከላከል ህክምና ወዲያውኑ መጀመር አለበት።

ስለዚህ አማራጭ የሌለው መፍትሔ የሚሆነው ስለበሽታው የምንችለውን ያህል በማወቅ እና ያለንን ግንዛቤ በማፋሰት ራሳችንን በመጠበቅ እንዲሁም ሌሎች ራሳቸውን እንዲከላከሉ በመርዳት ነው።

ለዚህም ነው እንግዲህ «ታሞ ፈውስ ከመፈለግ አስቀድሞ መጠንቀቅ» የሚባለው!

## ማጣቀሻ

<http://uhaweb.hartford.edu/BUGL/immune.htm>

<http://www.howstuffworks.com/immune-system.htm>

<http://people.ku.edu/~jbrown/hiv.html>