WORKING TO EMPOWER

ወርኪን ቱ ኢምፓወር

Presented by Logan Cochrane
Translated by Binyam Y. Tekle

__መግቢያ__

ጥያቄ ፡-ኤችኣይቪ ምንድርነው? ሂዩመን ኢሚዩኖ-ደፊሽንሲ ቫይረስ
ጥያቄ ፡-ኤይድስ ምንድርነው? ኣኳይርድ ኢሚዩን ደፊሽንሲ ሲንድረም

ሁለቱም ፡ እርስ በራሳቸው ኣንዱ የሌላው ጠንቅ የመሆን ባሕርይ ኣላቸው። ኤችኣይቪ ፡ ሰውነታችንን የሚያጠቃ ቫይረስ ነው። ኤይድስ ፡ የኣንድ ሰው ራሱን የመከላከል ተፈጥሮኣዊ ዓቅም በቫይረስ በተዳከመበት ወቅት ፡ ይኸንኑ ዕድል በመጠቀም ፡ ወደ ሰዉነቱ የሚገቡ በመሆናቸው ፡ በኣብዛኛው ጊዜ ፡ "ሁለተኛ ምቹ ጊዜ ጠባቂ በሽታዎች (secondary opportunistic infections)" ተብለው የሚጠሩት ፡ ሁለተኛ በሽታዎች ፡ የሚያስከትሉት ጉዳት ነው። ኣንድ ሰው ፡ ኤችኣይቪ ኖሮት ፡ ኤይድስ ግን ላይኖረው ይችላል ፥ እንዲህ ዓይነት ሁኔታ ሲኖር ፡ ሃኪሞች ኣብዛኛውን ጊዜ ፡ ሰውየው "ኤችኣይቪ +" ነው ይላሉ። ሁሉም ኤይድስ ያላቸው ሰዎች ፡ የኤችኣይቪ ቫይረስ ተሸካሚዎች ናቸው ፥ ኣንድ ፡ በሽታን የመከላከል ተፈጥሮኣዊ ኣቅሙ (immune system) በጣም ዝቅተኛ ወይም ደካማ የሆነ ሰው ፡ ወይም በሁለተኛ (secondary)ነቀርሳ ወይም በሽታ የተያዘ ቢሆን ፡ ሰውየው ኤይድስ ኣለው ማለት ነው ፥ ሰውየው የኤችኣይቪ (ኤችኣይቪ +) ተሸካሚም ነው።

ኤችኣይቪ ፡ የሰውነታችን ከበሽታ የመከላከል ተፈጥሮኣዊ ዓቅምን ያጠቃል ፥ ይህ የሰውነታችን የመከላከል ዓቅም ፡ በሽታዎችን/ነቀርሳዎችን ይዋጋል። ለምሳሌ ፡ ኣንድ ሰው ፡ በሚታመምበት ወቅት ፡ ጤንነቱ ይመለስ ዘንድ ፡ ሰውነቱ በሽታውን/ነቀርሳዉን ለማቆም ይሰራል። ኣንድ ሰው ፡ ኤችኣይቪ ቢኖረው ፡ ቫይረሱ ፡ የሰዉነት የመከላከል ዓቅሙን ያጠቃል ፥ የበሽታን የመከላከል ዓቅሙ እጅግ ተዳክሞ ፡ ሌሎች በሽታዎችንና ነቀርሳዎችን ለማቆም ሳይችል ሲቀር ፡ እነዚህ በሽታዎችና ነቀርሳዎች ፡ ይኸንን ኣጋጣሚ በመጠቀም ፡ ወደ ሰውነት ሲገቡ ፡ ይኸው ሰው ፡ ኤይድስ ኣለው ለማለት ይቻላል። ኤይድስ ሕክምናዊ ትርጉምም ኣለው። ይኸውም ፡ የሲዲ 4 ብዛት (CD4 count) ከ400 በታች በሚሆንበት ጊዜ ነው። ኣንድ ሰው ፡ በኤይድስ ሳቢያ የሞተ እንደሆነ ፡ በቫይረሱ (ኤችኣይቪ) ምክንያት ብቻ ኣይደለም የሚሞተው። ኤችኣይቪ ሰውነቱን ያዳከመውና ፡ ሁለተኛ ምቹ ጊዜ ጠባቂ በሽታዎች የሞቱ ጠንቅ ይሆናሉ። በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታ ፡ ሰውየው ፡ በመሰረቱ ያልታመመም ሊሆን ይችላል ፥ ይሁንና ፡ ቫይረሱ ፡ የሰውየው በሽታን የመከላከል ዓቅሙ ያዳከመውና ፥ እነዚህ ሁለተኛ ምቹ ጊዜ ጠባቂ በሽታዎች ሞት ሊያስከትሉ ይችላሉ። ከኤይድስ ጋር የሚኖር ሰው ፡ በሽታዎችን/ነቀርሳዎችን በሚገባ ለማቆም ሳይችል ይቀርና ፡ ኣብዛኛውን ጊዜ ፡ በነዚህ በሽታዎች [እንደ ወባ ፡ የሳምባ ነቀርሳ (ቲቢ) ወይም በተለምዶ የብርድ በሽታ ተብሎ የሚታወቀው ኒሞንያና (pneumonia) የመሳሰሉት] ምክንያት ይሞታል ። ይህ የሚከሰትበት ምክንያት ፡ ሰውየው ፡ የኤችኣይቪ ተሸካሚ በሚሆንበት ወቅት ፡ ሰውነቱ ይዳከምና ፡ ራሱን በሚገባ ለመከላከል ኣይችልም። ኣብዛኛውን ጊዜ ፡ ኤችኣይቪ እና ሁለተኛ ተጓዳኝ በሽታ/ነቀርሳ በኤይድስ የመሞት ጠንቅ ናቸው።

__ክለሳ__

ኤችኣይቪ ምንድርነው?
ኤይድስ ምንድርነው?
ኤችኣይቪና ኤይድስ እንዴት ይገናኛሉ ወይም ይተሳሰራሉ?
ኤችኣይቪ ሰውነታችንን ምን ያደርገዋል?
ኣንድ ሰው በእንዴት ዓይነት ሁኔታ ነው በኤይድስ የሚሞተው?

__ማስተላለፍ ወይም ማሰራጨት__

1) ቫይረሱን በተሸከመውና ቫይረሱን ባልተሸከመው ሰው መካከል ያለመከላከያ ወይም ጥንቃቄ በጐደለው ሁኔታ በሚፈጸም ወሲብ
ይህ መከላከያ (ለምሳሌ ኮንዶም) ባለመጠቀም ፡ የሚፈጸም ወሲብ (በፊንጢጣ ፡ በኣፍ ፡ በሴት ብልት) ማለት ነው። ኮንዶም ፡ የኤችኣይቪን መተላለፍ/ስርጭት የሚከላከል ፡ ብቸኛ የወሊድ መቆጣጠርያ ዘዴ ነው። ይሁንና ፡ ኮንዶም ዉጤታማ የሚሆነው ፡ በኣግባቡ ጥቅም ላይ ከዋለ ፡ በሚገባ ከተጠበቀ ወይም ከተያዘና የኣገልግሎት ጊዜው ያላለፈ እንደሆነ ብቻ ነው። ያም ሆኖ ፡ ኮንዶም ፡ ሙሉ በሙሉ (100%)ዉጤታማ ኣይደለም ፥ ኣንዳንድ ጥናቶች ፡ ኮንዶም 93% ገደማ ዉጤታማ መሆኑን ይጠቁማሉ።

ሁለት ሰዎች ያለመከላከያ ወሲብ የፈጸሙ እንደሆነና ፡ ኣንዳቸውም ቢሆን ቫይረሱን ያልተሸከመ እንደሆነ ፡ በበሽታው የሚያዝ ሰው ኣይኖርም ፥ ይህ የጤንነት ሁኔታና የኤችኣይቪ ምርመራ ግንዛቤ/ዕውቀት

አስፈላጊነትን ያሳየናል። ቫይረሱ ሊተላለፍ የሚችለው ፣ ቫይረሱን ከተሸከመው ሰው ፣ ቫይረሱ ወደ አልተሸከመበት ሰው ብቻ ነው። አንድ ሰው ፣ የወሲብ ጓደኞችን ብዛት በመቀነስ ፣ ከቫይረሱ ጋር ንኪኪ የማድረግ ወይም ግንኙነት የመፍጠር አጋጣሚን (probablity) ሊቀንሰው ይችላል። እላይ እንደተጠቀሰው ፣ አንዱ የሌላውን ወቅታዊ የኤችአይቪ ሁኔታ ማወቁ ወይም መገንዘቡ አስፈላጊ ነው። አንድ ሰው ፣ ከቫይረሱ ጋር ግንኙነት እስካልፈጸመ ድረስ ፣ ኤችአይቪ + አይሆንም ፥ በዚህም ምክንያት ፣ ብዙ (approaches) መንገዶች (ሃይማኖታዊ ፣ ቤተሰባዊ ፣ ባህላዊ/ልምዳዊ) ከሩካቤ ስጋ መታቀብ ወይም ይኸው የሚጀመርበት ጊዜ ማራዘም ላይ ያተኩራሉ። 85% ገደማ የሚሆነው የኤችአይቪ በሽታ ፣ በወሲብ ግንኙነት ሳቢያ የሚከሰት መሆኑን አእምሮአችን ውስጥ መያዝ ያሻል። ከዚህ በታች የሰፈሩት የመተላለፊያ መንገዶች ዋና ዋናዎቹ ናቸው ፥ ይሁንና ፣ ይኸኛው (እላይ የተጠቀሰው) እጅግ አንገብጋቢ ነው።

2) የደም ከደም ጋር ንኪኪ ማድረግ ወይም ግንኙነት መፍጠር

ይህ ኤችአይቪ ከተሸከመው የአንድ ሰው ደም ፣ ኤችአይቪ ካልተሸከመው ሰው ደም ጋር ሲቀላቀል ወይም ሲገናኝ ማለት ነው። በዚህ ግንኙነት ምክንያት ፣ ቫይረሱን ተሸክሞት ያልነበረ ሰው ፣ ኤችአይቪ + ይሆናል። ይህ በአያሌ ሁኔታዎች ሊያጋጥም ይችላል። ለምሳሌ ፣ መርፌ በመጠቀም ወይም በመዋስ ፣ የአንድ ሰው ደም ፣ በጣም ትንሽም ቢሆን ፣ ወደ ሌላው ሰው ፣ በመውጋት ለመተላለፍ ይችላል። በዚህም ምክንያት ፣ ማን ኛውንም መርፌ በአግባቡ ከተውሳክ ወይም ከህዋስ ንጹህ ማድረግ ወይም ማምከን (sterilise) ያስፈልጋል። (የማምከኛ መሳሪያዎች በማይገኙበት ወቅት ፣ ዕቃዎችን በክሎሮክስ ኬሚካል ማጽዳት ወይም ለሰላሳ ደቂቃዎች ማፍላት ይቻላል።) እንደዚህ ዓይነት መተላለፍ ሊያጋጥሙ የሚችሉበት ፣ ሌሎች ሁኔታዎችን ማሰብ እንችላለን ፡-የጸጉር ማስተካከያ/መላጫ ፣ የጨ'ቅራት ወይም ንቅሰት (tattoo) መሳርያዎች ፣ የመውጊያ ስለታም መሳሪያዎች ፣ የተባይ መልቀሚያ መሳርያዎች (ወረንጦ) ወዘተ። ከነዚህ ዋና ዋና የማስተላለፍያ መንገዶች ጋር የሚያያዙ ወይም የሚዛመዱ የማስራጫ መስመሮች አንዱ የደም ማስተላለፍ ወይም ዝውውር ነው። ይኸው ደም ያልተመረመረ የሆነ እንደሆነ ፣ ቫይረሱን የተሸከመው ደም ወደ ሰውነት ሊገባ ይችላል። በአሁኑ ወቅት ፣ ይኸው የማስተላለፊያ መንገድ የተዘወተረ (common) አይደለም እንጂ ፣ ከሐያ ዓመታት በፊትማ ፣ በአሜሪካ አቢይ ችግር ነበር።

3) ከእናት ወደ ልጅ ማስተላለፍ

ኤችአይቪ ያላቸው ሴቶች ፣ ቫይረሱን ወደ ሕጻናቶቻቸው ሊያስተላልፉ ይችላሉ። ይህ በእርግዝና ወቅት ፣ በወሊድ ጊዜና በጡት ማጥቢያ ጊዜ የሚከሰት ነው። የሕክምና አገልግሎትን መጠቀም ፣ የዚህን የመከሰት ሁኔታን ሊቀንሰው ይችላል ፥ በብዙ ቦታዎች ይኸንኑ አገልግሎት ካለክፍያ በነጻ ይሰጣል። ይኸው ጥንቃቄ እንዲወሰድ ግን ፣ እናትየዋ ፣ የኤችአይቪ ወቅታዊ ሁኔታዋ ማወቅ አለባት። አንድ ኤችአይቪ ያልተሸከመች ሴት ፣ ቫይረሱን ወደ ልጅዋ አታስተላልፍም። አንድ ኤችአይቪ የተሸከመች ሴት ፣ ቫይረሱን ወደ ልጅዋ የማስተላለፍ ዕድል 35% ገደማ ነው። [ይህ አጋጣሚ (probability) ነው።]

85% የዚሁ ቫይረስ መተላለፍ የሚከሰተው ፣ በወሲብ መሆኑን እናስታውስ። ሌሎች የመተላለፊያ መንገዶችንም ቢሆን ልናስተዉላቸው ይገባል ፥ ይሁንና ፣ የጉዳቱን ከፍተኛነት ግምት ውስጥ በማስገባት ፣ ትኩረቱ በመጀመርያው መንገድ ላይ እንዲያርፍ ያስፈልጋል።

<u>ክለሳ</u>

በአብዛኛው የተለመደ በኤችአይቪ የምንጠቃበት መንገድ ምንድርነው?
ይኸንኑ የመተላለፍያ መንገድን ለመቀነስ ወይም ለመከላከል አንዳንድ ዘዴዎች አሉን?
የደም ከደም ጋር ንኪኪ ወይም ግንኙነት ምንድርነው?
ይኸንኑ የማስተላለፍያ መንገድን ለመቀነስ ወይም ለመከላከል አንዳንድ ዘዴዎች አሉን?
ከእናት ወደ ልጅ ማስተላለፍ ምንድርነው?
ይኸንኑ የማስተላለፍ መንገድን ለመቀነስ ወይም ለመከላከል አንዳንድ ዘዴዎች አሉን?
ሶስቱን መንገዶች የምንከላከለበት ቁልፍ ዘዴ ምንድርነው?
ለምንድርነው በወሲባዊ ግንኙነት በሽታ የማስተላለፍያ መንገድ ላይ የምናተኩረው?

ጤንነታችንና አመጋገባችን ፣ ሰውነታችን ራሱን እንዲጠግንና ፣ ራሱን በተለይ ከበሽታዎች/ነቀርሳዎች እንዲከላከል ፣ ቁልፍ ሚና ይጫወታሉ። አንድ ሰው ፣ ከኤችአይቪ ጋር አንዴ ግንኙነት በማድረግ ፣ ኤችአይቪ+ ሊሆንም ላይሆንም ይችላል። አንዳንድ ሰዎች ፣ በአንዳች ወሲባዊ ግንኙነት ብቻ ፣ ኤችአይቪ+ ሆነዋል ፥ ሌሎች ለኤችአይቪ የተጋለጡ ቢኖሩም ፣ ኤችአይቪ+ ግን አልሆኑም። አንዳንድ ሰዎች ፣ ይህ ከጤንነት ጋር የተያያዘ ነው ብለው ያምናሉ። አንድ ሰው ፣ ጤነኛ የሆነ እንደሆነ ፣ በሽታውን/ነቀርሳውን ለማቆም የተሻለ ዕድል አለው። አንድ ጤነኛ ሰው ፣ የኤችአይቪ ነቀርሳን ለማቆም ፣ ከበሽተኛው ሰው የተሻለ ዕድል አለው ተብሎ ይታሰባል። እንደ የሳምባ በሽታ (ቲቢ) እና የወባ በሽታ በመሳሰሉት ሌሎች በሽታዎችም ቢሆን ይኸው ሁናቴ ተመሳሳይ ነው።

ሰውነታችን አራት ዋና ዋና የምግብ ክፍሎች አሉት። አንደኛ ፡- ፕሮቲን (በስጋ ፣ ወተት ፣ እንቁላል ፣ ምስርና በባቄላ የሚገኝ) ጡንቻዎቻችንን ለማነጽና በሽታን የሚከላከል ተፈጥሮአዊ ዓቅማችንን ይረዳሉ። ፕሮቲን መመገብ ብቻ ግን በሽታን የመከላከል ዓቅምን የላቀ ደረጃ ላይ እንዲደርስ ያደርገዋል ማለት አይደለም ፥

ጤነኛ ለመሆን እነዚህ ኣራት የምግብ ክፍሎች ያስፈልጋሉ። ሁለተኛ ፡-ቅባቶች (የዘይት ዓይነቶች ፡ የስጋ ዓይነቶች ፡ ኣትክልትና ከሌሎችም) ሓይል ለማከማቸትና ሰውነታችንን (ከበሽታ) ለመጠበቅ ይረዳል። ሰዎስተኛ ፡-ካርቦሃይድረይት (በእህል ዓይነቶች ፡ በዳቦ ዓይነቶች ፡ በስኳር ፡ በፍራፍሬዎች ወዘተ የሚገኝ) ሰውነታችንን ጉልበት ይሰጣል። በስተመጨረሻ ፡ ሰውነታችን ንጹሕ ዉሃ ያስፈልገዋል።

የኣንድ ሰው ጤንነት ፡ ከንጽሕናና ከጽዳት ኣጠባበቅ ፡ (hygiene and sanitation) ጋር የተሳሰረ ወይም የተቆራኘ ነው። ሰውነታችንን በንጽሕና መጠበቅ ፡ በተከታታይ ወይም በየጊዜው መታጠብና የቆሰለውን ወይም የተጎዳውን ኣካል በተገቢው መንገድ መያዝ እጅግ ኣስፈላጊ ነው። እላይ እንደተጠቀሰው ፡ ኤችኣይቪ/ ኤይድስ ሰውነታችንን ያዳክመውና ሌሎች በሽታዎች ፡ ሰውነታችንን እንዲጎዱት ነጻ ይለቃቸዋል። ኤችኣይቪ ፡ የሰውነታችን የመከላከልና የመጠገን ዓቅምን ስለሚያዳክም ወይም ስለሚያመናምን ፡ ለሁሉም ዓይነት በሽታዎች የሕክምና ዕርዳታ መሻት ወይም ማፈላለግ ኣስፈላጊ ነው።

<u>ለምንድርነው በኤችኣይቪ የመለከፍ ብዛት እየጨመረ ያለው? ማሕበራዊ ምክንያቶች (በኣጭሩ)</u>

ከእውነታ መሸሽ ወይም እውነታን ማስተባበል (denial) ፡- “የሱ ዓይነት ነገር እኔን ኣያገኘኝም” የሚሉና እነዚህን የመሳሰሉት ኣስተሳሰቦች ፡ ኤችኣይቪ/ኤይድስ እውነትም ችግር መሆኑ መካድን የሚያመለክት ነው።

ጾታ ፡- ጾታዊ በደል (abuse) ፡ ሴትን ዝቅ ኣድርጎ መመልከት ፡ ማሕበራዊና ኢኮኖሚያዊ እኩልነት ኣለመኖር እንዲሁም ባዮሎጂካዊ ምክንያቶች

ትምህርት ፡ የጸጋዎች ዉስንነት ፡ የተሳሳተ/የተዛባ ግንዛቤ ፡ የማስተማርን ሒደት መገታትና እንዲሁም በበሽታው መያዝ እንደ የውርደት ምልክት መቁጠር ወይም ማየት (stigma)

የብዙሓን መገናኛ ፡-የወሲብ ግላባላዊነት ፡ ይህም ማለት ፡ ጾታዊነት (sexuality) በብዙሓን መገናኛ እና በወሲባዊ ቱሪዝም (የወሲብን ፍላጎት ለማርካት ፡ ወደ ተለያዩ ኣገሮች መንሸራሸር ወይም ጉዞ ማድረግ) በኣመዛኙ በቴለቪዥን ወይም በሌሎች የብዙሓን መገናኛ ማስታወቅያ የሚሰራጭበት ወይም ደግሞ ከፍ ከፍ የሚደረግበት ነው። እነዚህ የመገናኛ በሮች ፡ ኣብዛኛውን ጊዜ ፡ እንደ ኤችኣይቪ በመሳሰሉት ፡ የኣባለ ዘር በሽታዎችን ወይም መከላከያዎቻቸውን ኣስመልክተው ኣይናገሩም።

የሕክምና ኣገልግሎት ፡- ውድ መሆን (ዋጋ) ፡ ዕጦት ፡ ሊደረስ ወይም ሊገኝ የማይችል መሆን ፡ በሽታውን እንደ የውርደት ምልክት ኣድርጎ መመልከት ፡ የሕክምና ኣገልግሎት የሚሰጥበት ሰዓታት የተወሰነ መሆን (ከበሽተኛው ሁናቴ ጋር ሲታይ) ፡ ከበሽታ መከላከያው ዘንድ ሊደረስ የሚቻል ኣለመሆንና የኣባለ ዘር በሽታዎችን የሕክምና ኣገልግሎት ዕጦት (ወጪዎችና የበሽታው እንደ የውርደት ምልክት ኣድርጎ መመልከት)

ባህል ፡- እኩልነት ባለመኖሩ ምክንያት ፡ ስለ ወሲብ ለመነጋገር ወይም በጥንቃቄ ወሲብ መፈጸምን ኣስመልክቶ ለመደራደር ኣለመቻል

ማሕበረ-ኢኮኖሚያዊ ፡- የተመጣጠነ ምግብ ዕጥረት (malnutrition) ፡ ለጤና ጥበቃ የሚደረጉ ወጪዎች ፡ የኣንዋንዋር ዘይቤ (lifestyle) ፡ ለሕክምና ክትትል የሚውል ወጪ

የኣባለ-ዘር በሽታዎች (STDs) ፡- እነዚህ በሽታዎች በኤችኣይቪ ለመለከፍ የጋራ ጠንቅ (co-factor) የሚሆኑ ናቸው። (የማስተላለፍያ ኣጋጣሚ (probability) እንዲጨምር የሚያደርጉ ናቸው።)

ጦርነት ፡- ጾታዊ በደል ፡ ሕዝባዊ ንቅናቄ (ዓማጽያን/የሽምቅ ተዋጊዎች ፡ ሰራዊት ፡ ስደተኞች)

<u>ኤችኣይቪ/ኤይድስ በዓለም-ኣቀፍ እይታ</u>

ዩኤን ኤይድስ (ሪፖርት ታህሳስ 2005 እ.ኤ.አ.) 40 ሚልዮን ሰዎች በኤችኣይቪ/ኤይድስ እንደተያዙ ይገምታል። እስከ ዛሬ ድረስ ፡ 25 ሚልዮን የሚገመቱ ሰዎች ሕይወታቸውን ኣጥተዋል። በኤችኣይቪ ከተያዙት 90% የሚሆኑት ሰዎች ፡ በበሽታው መያዛቸውን እንደማያውቁትና ፡ ከነዚህም ኣብዛኞቹ ገና በማደግ ላይ በሚገኙት ኣገሮች ዘንድ እንደሚኖሩ ይገመታል። ወጣቶችና ጐረምሶች ለበሽታው እጅግ የተጋለጡ ናቸው (ይሁንና ፡ በማንኛውም የዕድሜ ክልል የሚገኝ ሰውም ቢሆን በበሽታው ሊጠቃ ይችላል) ። በ2005 እ.ኤ.አ. ከ50% በላይ የሚሆኑት ፡ በዚህ በሽታ የተያዙት ሰዎች በ15–24 ዕድሜ ክልል የነበሩ ናቸው። በየቀኑ ከ8000 ሰዎች በላይ በኤችኣይቪ/ኤይድስ ይሞታሉ ፥ እንዲሁም 14,000 ሰዎች በየቀኑ በዚህ በሽታ ይያዛሉ። ኣንዳንድ ጥናቶች ፡ በዚህ በሽታ ከተያዙት ፡ 250 የሚሆኑት (ሌሎች ጥናቶች ፡ ከዚሁ ቁጥር በበለጠ ፡ እስከ 2000 የሚደርስ ቁጥር ይገምታሉ) በወሊድና በጡት ማጥቢያ ጊዜ የሚያዙት ሕጻናት መሆናቸውን ይገምታሉ። ኤችኣይቪ/ኤይድስ ፡ ወዲያዉኑ (በኣጭር ጊዜ ውስጥ) በሕይወትና በሞት

ከሚያደርሰው ጉዳት በተጨማሪ ፣ ሌሎች የሕብረተሰብ ክፍሎችን ይጐዳል። ይኸውና 14,000,000 የሚገመቱ ልጆች ፣ ኤይድስ ባስከተለው ሞት ፣ ወላጅ-አልባ ሆነዋል። ከሞቱት ሰዎች መካከል ፣ 7,000,000 ገበሬዎች ናቸው። ይኸው ቁጥር ፣ በ2020 እ.ኤ.አ. ወደ 16,000,000 ከፍ እንደሚል ይጠበቃል። ኤይድስ ፣ አስተማሪዎችን ነክተዋል (በደቡብ አፍሪቃ ፣ ከሞቱት ሰዎች 85%ቱ በኤይድስ ሳቢያ ነው።) ኤይድስ ፣ በቂ መሰናዶ ወይም ዝግጅት ላላደረጉት ፣ የተምዋላ ፊናንስ ወይም ገንዘብ ለሌላቸው ፣ በበሽተኞች ለተዋለቀለቁት ስርዓተ-ሕክምናዎችን ነክተዋል። (80% የሚሆኑት የሆስፒታል አልጋዎች የተያዙት በኤችአይቪ/ኤይድስ በታመሙ ሰዎች ነው)

<u>ክለሳ</u>

አመጋገብ በሽታን በመከላከል ረገድ ምን ዓይነት ሚና ይጫወታል?
ለምንድርነው የሕክምና ክትትል አስፈላጊ የሆነው?
ለምንድርነው የኤችአይቪ/ኤይድስ ብዛት እየጨመረ ያለው?
ሌሎች ምክንያቶችን ሊሰጡ ወይም ሊጨምሩ ይችላሉን?
በአገር ውስጥ እጅግ ወሳኝ ምክንያቶች ምን ምን ናቸው?
በዓለም-አቀፍ ደረጃ ያሉት ምክንያቶች በአገር ውስጥ ካሉት ጋር እንዴት ይተሳሰራሉ ወይም ይያያዛሉ?
ኤችአይቪ/ኤይድስ ወዲያዉኑ የሚያደርሳቸው ጉዳቶች ምን ምን ናቸው?
የኤችአይቪ/ኤይድስ ይበልጥ የረዥም ጊዜ ወይም ቋሚ ጉዳት ምን ምን ናቸው?

<u>መከላከያ</u>

በኤችአይቪ/ኤይድስ የተያዙ ሰዎች ፣ በአንዳንድ መላዎች ወይም ዘዴዎች ሊረዱ ይችላሉ ፦
(1) አንቲ (ጸረ) ሬትሮቫይራል የሕክምና ክትትል- ይሁንና ፣ ኤችአይቪን የሚፈውስ መድሃኒት የለም ።
(2) ሰውነትን ከበሽታ የመከላከል ዓቅምን እንዲጠገን ማድረግ እንዲሁም
(3) በሁለተኛ በሽታዎች (secondary infections/diseases) ላይ የሕክምና ክትትል ማድረግ

የጸረ-ሬትሮቫይራል ሕክምና ፣ የሚያድን አይደለም ። ኤችአይቪ/ኤይድስን የሚያድን መድሓኒት የለም። እነዚህ የሕክምና ክትትል ፣ ሰውነትን ከበሽታ የመከላከል ተፈጥሮአዊ ዓቅምን ያግዛሉ ፥ እንዲሁም ፣ የኤችአይቪ/ኤይድስን ግስጋሴ ይቀንሳሉ። ይህ ሕክምና በኤችአይቪ/ኤይድስ የተያዙ ሰዎችን ሕይወት ሊያራዝም ይችላል። በሁለት ወር የሕክምና ክትትል ብቻ ፣ ዓቢይ የጤና መሻሻል የሚያስገኙ በመሆናቸው ፣ እነዚህ መድሓኒቶች ተአምራት በመስራት ነው የሚታወቁት።

በእርግጥ የጸረ-ሬትሮቫይራል ሕክምናዎች ፣ አንዳንድ አሉታዊ ጐድኖች/ገጽታዎች አልዋቸው። ዋጋቸው እጅግ ዉድ ነው። ገና በማደግ ላይ በሚገኙ አገሮች ዘንድ ፣ እነዚህን ማግኘት ፣ አስቸጋሪ ነው ፥ ጐጂ ጐኖችም አልዋቸው። (በኤችአይቪ/ኤይድስ ከተያዙቱ አመሪካውያን ከ20-30%ቱ ፣ እነዚህን ጸረ-ሬትሮቫይራል መድሓኒቶችን ፣ ሊወስዱ አልቻሉም።) እንዲሁም ፣ ቫይረሱ መድሓኒቶቹን እየመከተ በሚሔድበት ወቅት ፣ የጸረ-ሬትሮቫይራል ሕክምና ዉጤታማነትን ይቀንሳል።

የጸረ-ሬትሮቫይራል ሕክምና ፣ እጅግ የታመመን ሰው ጤንነቱን እንዲያገኝ ወይም እንዲሻለው ሊረዱ ይችላሉ ፥ ፈዋሽ ግን አይደሉም። በሽታን የመከላከል ዓቅም ፣ በተምዋላ ጤንነትና በተገቢው አመጋገብ ሊታገዝ ይችላል።

እናስታውስ - በኤችአይቪ/ኤይድስ መሞት ፣ ሁለተኛ (secondary) በሽታ ፣ ኤችአይቪን የመከላከል ዓቅሙ በተዳከመ ሰውነት ላይ ከሚያደርሰው ጉዳት ጋር የተሳሰረ ነው። በዚህም ምክንያት ፣ በሁለተኛ ምቹ ጊዜ ጠባቂ በሽታዎች (secondary opportunistic infections) ላይ ሕክምና ማካሔድ ለኤችአይቪ/ኤይድስ በሽተኞች ጤንነትና ሕይወት እጅግ አስፈላጊ ነው። በነዚህ ፣ ሁለተኛ በሽታዎች ላይ የሕክምና ክትትል ማድረግ ፣ የኤችአይቪ/ኤይድስ ሕሙማንን ሕይወት ሊያራዝም ይችላል።

<u>ከእናት ወደ ልጅ መተላለፍን መከላከል</u>

ኤችአይቪ ተሸክመው እያሉ ፣ እርጉዝ የሆኑ ሴቶች ፣ ቫይረሱን ወደ ሕጻናቶቻቸው የማስተላለፍ 35% አጋጣሚ (probability) አላቸው። እላይ እንደተጠቀሰው ፣ ይኸው እንዳያጋጥም ወይም እንዳይከሰት የሚከላከል ፣ ሕክምና መውሰድ ይቻላል። ይኸንን አጋጣሚ ለመቀነስ ፣ እናቶችን በቅድመ-ወሊድና በድህረ-ወሊድ ጊዜያት ፣ አንድ ነቪራፓይን የተባለ መድሃኒት ፣ በንጽጽር ወይም በመጠኑም ቢሆን ዝቅ ባለ ወጭ (4 ዶላር አሜሪካ ገደማ) ሊቀርብ ይቻላል። ይህ ሕክምና ፣ በዝቅተኛ ዋጋና በቀላሉ ስራ ላይ የሚውል በመሆኑ ይዘወተራል። አንዳንድ የመድሓኒት ኩባንያዎችም ፣ ሕክምናውን በነጻ ያቀርባሉ። አስፈላጊው ሕክምና ለማድረግ ይቻል ዘንድ ፣ የኤችአይቪ ወቅታዊ ሁናቴ (HIV status) መታወቁ ፣ እናቲቱንና ሕጻኑን ጠቃሚ ወይም ቁልፍ ነገር ነው።

<u>ክለሳ</u>

በኤችኣይቪ ለተያዙ ሰዎች ፣ ያሉዋቸው ሰዎስት ኣማራጮች ምን ምን ናቸው?
የጸረ-ረትሮቫይራል ሕክምናዎች ምንድናቸው ?
እነዚህ የጸረ-ረትሮቫይራል ሕክምናዎች ምንድርነው የሚሰሩት?
በሽታውን ሙሉ በሙሉ የሚፈውስ ወይም የሚያድን መድሓኒት ኣለን?
ኣሉታዊ ገጽታዎቻቸው ምን ምን ናቸው?
ተጨማሪ ወይም ተደራቢ ችግሮቹ ምን ምን ናቸው?
ከእናት ወደ ልጅ ማስተላለፍ ማለት ምንድነው ወይም የሚተላለፈው እንዴት ነው?
ነቪራፓይን ምንድርነው?
የኤችኣይቪ በሽታ ስርጭትን ለመከላከል ሁሉንም ሰው የሚረዳ ፣ ቁልፍ ነገር ምንድርነው?

<u>ጾታ</u>

ኤችኣይቪ ፣ ብዛቱ ባልተመጣጠነ ወይም ሚዛኑ ባልጠበቀ ሁኔታ ፣ ወንዶችን ማጥቃት ጀምርዋል ፥ ይሁንና ፣ ባለፉት ቅርብ ጊዜያት ፣ ሴቶችም እያደገ በመጣው ብዛት ይበልጥ ተጠቅተዋል። በበሽታው በ2005 እ.ኤ.ኣ. ከተያዙት ሰዎች ከ50% በላይ የሆኑት ሴቶቹ ናቸው። ይህም ሁናቴ ፣ ከሴቶቹ የሰውነት ቅርጽ (women's physical biology) ፣ ከማሕበረ-ኢኮኖሚያዊ ፣ ከመብቶችና ከሴቶቹ የማሕበራዊ ደረጃ ጋር የሚተሳሰር ነው።

በወንዶች ዘንድ እንደሚታየው ሁሉ ፣ የበሽታው መተላለፍ በዋናነት የሚከሰተው ፣ በሁለት ተጻራሪ ጾታዎች በሚደረግ ወሲብ ነው። ባለፉት ቅርብ ዓመታት ፣ ኤችኣይቪ + የሆኑት ሴቶቹ ቁጥር በየዓመቱ ብዕጥፍ ኣድጓል። በኣማካይ ፣ በየ20 ሰከንዱ ኣንዲት ገና በማደግ ላይ ባሉት ኣገሮች የምትገኝ ሴት ፣ ኤችኣይቪ + ሰለባ ትሆናለች ። የሴቶች መብትና በቤተሰብ እንክብካቤ ላይ ያላቸው ሓላፊነት ፣ በተለይም ኣንድ የቤተሰብ ኣባል ኤችኣይቪ + በሚሆንበት ወቅት ፣ የሕክምና ዕርዳታ የማግኘት ዕድላቸውን ይቀንሰዋል። እያደገ የመጣው የሴቶች ለኤችኣይቪ + መጋለጥ ፣ ከሚከተሉት ነጥቦች ጋር ይተሳሰራል ፡-

1) ባዮሎጂ ፡- ፣ ሴቶች በግብረ-ስጋ ግንኙነት ተቀባይ ጓደኛ (Receptive Partners) ሲሆኑ ፣ ሰውነታቸውም ከወንዶች ሰውነት የበለጠ ተቀባይ ኣከባቢ ኣለው። የወሲብ ተግባር ከሰውነታቸው ኣካላዊ ቁመና ጋር ተዳምሮ ፣ ለተጨማሪ ኣደጋ ያጋልጣቸዋል። ከዚሁ ባሻገር ፣ በወሊድ ጊዜ ፣ ከእናት ወደ ሕጻን ኤችኣይቪ ሊተላለፍ ወይም ሊሰራጭ ይችላል።

2) ሕብረተሰብ/ባህል ፡- ሴቶች ባላቸው ዝቅተኛ የማሕበራዊ ደረጃ ፣ የጾታ የበታች ኣመለካከት (Sexual subordination) ያጋጥማቸዋል ፥ ይህ ኣብዛኛውን ጊዜ ከባህላዊ ክብር ጋር የተሳሰረ ነው። ይህ የበታች ኣመለካከት በጾታዊ ኣስገዳጅነት (sexual coercion) እንዲሁም በጫና/በደል/በጉልበት (domination/abuse/violence) ኣማካይነት ሊከሰት ይችላል። ይህ በሓይል ወይም ኣብዛኛውን ጊዜ ሴተኛ-ኣዳሪነት ተብሎ በሚታወቀው ፣ በንግዳዊ የወሲብ ስራ (commercial sex work) ኣማካይነት ሊያጋጥም ይችላል። ኣንዳንድ ሴቶች ፣ በጾታዊነት (sexuality) ጉዳይ ላይ ለመነጋገር ፣ ፈቃድ ወይም መብት ያላቸው ኣይመስላቸውም ፥ ጥንቃቄ ባለው ወሲብ (safer sex) ጉዳይ ላይ ለመደራደርም ቢሆን ዓቅም የላቸውም።

3) ኢኮኖሚያዊ ፡- ሴቶች ፣ ወደ ወሲብ ስራ (ሴተኛ-ኣዳሪነት) እንዲገቡ የሚገደዱበት ምክንያት ፣ ወደ ኣምራች ሓይል (work-force) እንዲቀላቀሉ ስለማይፈቀድላቸው ፣ ወይም በኢኮኖሚ ረገድ በፍቺ ወይም በሞት ከቤተሰብ ከሚለይዋቸው ወንዶች ዘንድ ስለሚጠጉ ፣ ወይም ደግሞ በሕብረተሰቡ ዘንድ የስራ ዕድል (ምግብ ወይም ገንዘብ ለማግኘት የሚያስችል) ላይኖር ስለሚችል ነው። ገንዘባቸው/ማሕበራዊ ደረጃቸው/ንብረታቸው ስለሚያማልላቸው ፣ ልጃገረዶች ፣ ሹጋር ዳዲስ 'Sugar Daddies' (ብዕድሜ በጣም የሚያንሱዋቸውን ሴቶች በመማረክ ፣ በነሱ ላይ ወሲባዊ ፍላጐታቸውን የሚያረኩ ሓብታም ወንዶችን) ያገኝዋቸዋል ። እነዚህ ሁሉ ምክንያቶች ተደማምረው ፣ በሴቶች ላይ የበታች ኣመለካከትን ይፈጥራሉ ፥ ከሕብረተሰብ/ባህል ጋርም ይተሳሰራሉ።

4) ኤፒደሚዮሎጂካዊ ፡- ኣንዳንድ ሴቶች ፣ በወሊድ ጊዜ የደም ዝውውር (blood transfussion) ወይም የደም መተኪያ ያስፈልጋቸዋል ፥ በዚህም ምክንያት ፣ እነዚህ ሴቶች ከወንዶች ይበልጥ ለተጨማሪ መተላለፍያ መስመር የተጋለጡ ናቸው ።