<u>የፀረ-ኤች አይ ቪ መድሃኒት ጠቀሜታ</u>:-

የፀረ-ኤች አይ ቪ መድሃኒትን በመውሰድ ጤናማ ሁኖ የተሻለ ሕይዎት መምራትና ሕልምን እውን ማድረግ ወይም ሃሳብን ማሳካት ይቻላል::

ኤች አይ ቪ በደም ውስጥ ተገኘ ማለት ሁሉም ነገር አቆመ፣ ከእንግዲህ ወዲያ በሕይዎት መኖር አይቻልም ማለት አይደለም:: ይሕወት ይቀጥላል::

በአሁኑ ሳአት የኤች አይ ቪ ቫይረስ እንደ አስራ ዘጠኝ ዘጠናዎቹና ሰማኒያዎቹ „ቀሳፊው ወረሺኝ" ሳይሆን እንደ ሌሎች ፈዋሺ መድሃኒት የለሺ በሺታዎች አብሮ የሚኖር የእድሚልክ በሺታ ነዉ ማለት ይቻላል:: ስለዚህ በተፈጥሮ ሰዉነት ከበሺታ የመከላከል አቅምን ከሚያደክሙና የቫይረሱን በደም ዉስጥ መባዛት ከሚያፋጥኑ ጎጅ ተግባሮች ተቆጥቦ ከቫይረሱ ጋር „ጤናን ጠብቆ" መኖር ይቻላል::

የፀረ-ኤች አይ ቪ መድሃኒቱን ዶክተር በአዘዘዉ መሰረት በትክክልና በሳአቱ መውሰድ ለጤና መጠበቅ ወሳኝ ነው:: በቀጠሮዉ መሰረት ወቅቱን ጠብቆ ምርመራ ማድረግና ህክምናን መከታተል አስፈላጊ ንው:: ከዶክተሩ ጋር ባለፋት ጊዚያት በገጠሙ ችግሮችና ወደፊት በሚያስፈልጉ ጉዳዮች አስቀድሞ መነጋገር::

የተመጣጠኑ ምግቦችን አዘውትሮ መመገብ የበለጠ በጤና ለመኖር ይረዳል::

<u>የተመጣጠኑ ምግቦች</u>:-

1. *<u>በሺታን ተከላካይ ምግቦች</u>:-* እነዚህ ምግቦች ቫይታሚኖችንና ሚኔራሎችን የሚያጠቃልሉ ሲሆኑ በዋናነት ከጎመን፣ ከዱባ፣ ከቆስጣ፣ ከካሮት፣ ከቃሪያ፣ ከሰላጣ፣ ከማንጎ፣ ከአቮካዶ፣ ከፓፓያ፣ ከአናናስ፣ ከሎሚ፣ ከብርቱካን፣ አዮዲን ከተጨመረበት ጨዉ የሚገኙ ናቸው:: የፀረ ኤች አይ ቪ ህክምና ተጠቃሚዎች በተለይ እነዚህን የምግብ አይነቶች በተለያየ ወቅትና አቀራረብ በማቀላቀልም ሆነ በተገኘው አጋጣሚ በተናጠል መመገቡ ለጤንነት መጠበቅ ጠቀሜታ አለው::
2. *<u>ሰውነት ገንቢ ምግቦች</u>:-* በአብዛሃኛው ከሥጋ፣ ከወተትና ከወተት ውጤቶች፣ ከእንቁላል፣ ከአተር፣ ከባቄላ፣ ከሺምብራ፣ ከኦቾሎኒና ከመሳሰሉት ይገኛሉ:: እነዚህ ምግቦች የሰውነታችን የተለያዩ ሴሎችና አካላት በተሟላ ሁኔታ እንዲያድጉና እንቅስቃሴአችንም የጠቀላጠፈ እንዲሆን ያስችላሉ::
3. *<u>ኃይልና ሙቀት ሰጪ ምግቦች</u>:-* ከዘይት፣ ከቅቤ፣ ከጮማ ሥጋ፣ ከአሣ፣ ከስንዴ፣ ከበቆሎ፣ ከማሺላ፣ ከዳጉሳ፣ ከሩዝ፣ ከድንች፣ ከስኳር ድንች፣ ከኦቾሎኒ፣ ከሱፍና ከመሳሰሉት ይገኛሉ::

ጭንቀትና ተስፋ መቁረጥን አስወግዶ፣ ቫይረሱ አብሮ እንደሚኖ አምኖ ተቀብሎ፣ ቤት ያፈራውን በአግባቡ መመገብና ሕክምናውን በትክክል መከታተል ጤንነትን ለመጠበቅና የተሻለ ሕይወት ለመምራት እንዲሁም እቅድንና ተሥፋን እውን ማድርግ ያስችላል:: በተጨማሪም በተከታታይ የሀክምናና የሥነ-ልቦና ምክርና ድጋፍ ማግኘት ጤናማ ሕይወት በመኖር መጪው ጊዜ ብሩህ መሆኑን ማወቅና ማመን ይቻላል::

ቫይረሱ በደማቸው ውስጥ ያለ ሰዎች በሕይዎት መኖር መቻላቸውን ካወቁ በሰባዊነት ቫይረሱ ወደ ሌሎች እንዳይተላለፍ ማድረግ ይኖርባቸዋል::

ለግብረ-ሥጋ ግንኙነትም ሆነ ተደጋግፎና ተረዳድቶ አብሮ ለመኖር ፖዘቲቭ ለፖዘቲቭ የተሻለው መንገድ ነው:: ይህ ደግሞ ሥጋትንና ጭንቀትን ሲያስወግድ የበሺታውን መስራጨት ከሚገቱት መንገዶች አንዱ ነው::

የኤች አይ ቪ (HIV) ትርጉም:-

H (ኤች) = Human (ሰውን ብቻ የሚያጠቃ)፣
I (አይ) = Immunodeficiency (የበሽታ መቋቋም ብቃት ማነሥ)፣
V (ቪ) = Virus (በአይን የማይታይ ረቂቅ ሕዋስ ::

የኤድስ (AIDS) ትርጉም:-

A (ኤ) = Acquired (ከተፈጥሮ ያልተወረሰ፣ ከጊዜ በኋላ የተገኘ)፣
I (አይ) = Immune (የሰውነት ተፈጥሮአዊ የበሽታ መከላከያ ኃይል)፣
D (ድ) = Deficiency (እጥረት)፣
S (ኤስ) = Syndrome (የበሽታ ምልክት) ::

ኤች አይ ቪ ቫይረስ ለኤድስ በሽታ መንስኤ ሲሆን፣ ሰዉነታችን እራሱን ከበሽታ የሚከላከልበትን ነጭ የደም ሴል ያጠቃል::
ቫይረሱ በሰዉነት ውስጥ መኖር አለመኖሩን ማረጋገጥ የሚቻለው በደም ምርመራ ብቻ ነው::

ቫይረሱ ሊተላለፍ የሚችለው

1. በግብረ ሥጋ ግንኙነት ጊዜ ከወንድ የዘር ፍሬ እና/ወይም ከሴት ብልት በሚወጣ ፈሳሽ::
2. በደም ግንኙነት::
3. ከእናት ጡት ወተት::

በቫይረሱ ላለመያዝና ቫይረሱን ላለማስተላለፍ

በግብረ ሥጋ ግንኙነት ጊዜ ኮንዶምን አዘውትሮ መጠቀም::
ኮንዶምን አዘውትሮ መጠቀም ከሌሎች የአባለዘር በሽታዎችና ከአልተፈለገ እርግዝና ይከላከላል::

ከእርግዝና በፊትና በእርግዝና ወቅት በቂ ምክርና የህክምና አገልግሎት ማግኘት::
የዶክተርን ምክር መቀበልና ትዛዙን በትክክል መፈፀም::
ቫይረሱ ከእናት ወደ ፅንሱ እንዳይተላለፍ የሚረዱ መድሃኒቶችን መውሰድ::
እስፔሻላይዝድ በአደረገ ሆስፒታል ውስጥ በኦፐሬሽን መውልድ::

ቫይረሱ ከእናት ወደ ልጅ ከሚተላለፍባች መንገዶች አንደኛውና ዋነኛው የእናት ጡት ወተት ነው::
ከቫይረሱ ጋር የምትኖር እናት ጡት ማጥባት የለባትም::

በሕክምና መሳሪያዎችም ሆነ በሌሎች የሰውነት መብሻና መቁረጫ ቁሳቁሶች ከመጠቀማችን በፊት መፅዳታቸውንና በሚገባ መቀቀላቸውን ማረጋገጥና የጥርስ መፋቂያም በጋራ አለመጠቀም::

የኤች አይ ቪ ቫይረስ የማይተላለፍባቸው መንገዶች:-

አብሮ በምግብ ገበታ ላይ በመሳተፍ፣ የምግብንም ሆነ የመጠጥ እቃዎችን በጋራ በመጠቀም ወይም አብሮ በመኖር አይተላለፍም::

በመተቃቀፍና ጉንጭ ለጉንጭ በመሳሳም፣ እጅ ለእጅ በመጨባበጥ፣ ትከሻ ለትከሻ በመነካካት፣ ሰላምታ በመለዋወጥ በልብስ ወይም ሰውነት ንክኪና በመነጋገር በእስትንፋስ አይተላለፍም::

በመፀዳጃ ቤት፣ በገላ መታጠቢያ፣ በመዋኛና ሌሎ የመዝናኛ ሥፍራዎችን አብሮ በጋራ በመጠቀም አይተላለፍም::
ደም በሚመጥጡ ትንኞች ወይም በሌላ እንሰሳት በመነከስ አይተላለፍም::

የኮንዶም አይነቶች:-

ከሥሥ ላሥቲክ የተሠራ የውንድ ኮንዶም እንዳለ ሁሉ ከፖሊዮሪቴን የተሠራ የሴት ኮንዶምም አለ:: ሁለቱም የኮንዶም አይነቶች በግብረ-ሥጋ ግንኙነት ጊዜ በወንዱ ብልት የሚጠለቅና በሴቷ ብልት የሚገባ ሲሆኑ ከአባለዘር በሺታዎችና ከአልተፈለገ እርግዝና ይከላከላሉ:: የሴት ኮንዶም በሁለቱም ፆታዎች ተመራጭነት ያለው ቢሆንም ዋጋው ውድ በመሆኑ በስፋት ሊሰራጭ አልቻለም::

የወንድ ኮንዶም አጠቃቀም:-

የአገልግሎት ጊዜው ያላለፈበት መሆን አለበት::

በኪስ ውስጥና ከፍተኛ ሙቀት ወይም ቅዝቃዜ ባለበት ቦታ ማስቀመጥ እንዲበላሽ ያደርገዋል::

ከታሸገበት ፕላስቲክ ውስጥ ለማውጣት ስለታማ ነገር አለመጠቀም::

የኮንዶሙን ጫፍ በመያዝ አየር በውስጡ እንዳይኖር በማድረግ ለግብረ ሥጋ ግንኙነት በተዘጋጀ የወንድ ብልት ላይ ማጥለቅ::

ብልቱን በሙሉ እስኪሸፍን ኮንዶሙን ወደታች መተርተር::

ከእርካታ በኋላ የወንዱ ብልት ከሴቷ ብልት ሲወጣ ኮንዶሙ በወንዱ ብልት ላይ እንዳለ በእጅ በመያዝ ወዲያዉኑ ማውጣት::

የተጠቀሙበትን ኮንዶም ቋጥሮ ሽንት ቤት ወይም ቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ መጣል::

<u>የኮንዶም እውነታዎች</u>:-

- በግብረ-ሥጋ ግንኙነት ጊዜ በኮንዶም መጠቀም የውንዱንም ሆነ የሴቷን ሥሜት ፈፅሞ አይቀንስም::
- በኮንዶም መጠቀም በበሺታ የመያዝን ሥጋት ያጠፋል::
- ኮንዶምን የሚጠቀሙ ጠንቃቆችና ለሌሎች ደህንነት የሚያሥቡ ናቸው::
- ኮንዶም የጤና ችግር አያሥከትልም፣ የራሥንና የሌላውን ጤንነት ለመጠበቅ ይረዳል:: በብልት ፈሳሺ ላይ መጥፎ ጠረን አይፈጥርም:: የኮንዶም ቁራጭ በማሕፀን ውሥጥ ተቆርጦ አይቀርም::

<u>የኤች አይ ቪ ቫይረስን ስርጭትን ለመግታት</u>:-

- ራሳችንን ከቫይረሱ መከላከል::
- „መቆጠብ" => ከብዙ ሰዎች ጋር የወሲብ ግንኙነት አለመፈፀም::
- „መወሰን" => በአንድ ፍቅረኛ ወይም የትዳር ጓደኛ መወሰን::
- „መጠቀም" => ኮንዶምን በአግባቡና በትክክለኛው መንገድ መጠቀም::
- ለቤተሰቦቻችንም ሆነ፣ ለምናዉቃቸው ጓደኛና ዘመድ አዝማድ በተገኘው አጋጣሚ ሁሉ ስለ ቫይረሱና በሺታው የተሳሳተ ግንዛቤ ካላቸው የምናውቀውን ማስረዳት::
- ስለ ፀረ-ኤች አይ ቪ/ኤድስ በሚደረጉ እንቅስቃሴዎች ላይ መሳተፍ::

በመተማመን ላይ የተመሠረተ የአንድ ለአንድ የፆታ ግንኙነት ኤች አይ ቪን ለመከላከል ፍቱን መንግድ ነው::

ኤች አይ ቪ/ኤድስ እስካሁን ድረስ መከላካያውን እንጅ ፈዋሺ መድሃኒት ያልተገኘለት በሺታ ነው::

ስለ ቀዩ ሪባን (The Red Ribbon) ትርጉም ያውቁ ነበር?

የኤች አይ ቪ / ኤዲስ አርማ የሆነው ቀዩ ሪባን በ1991 እ. ኤ. አ. የተፈጠረ አርማ ሲሆን ፈጣሪዎቹም በአሜሪካ ኒውዮርክ የሚገኙ ቪዥዋል ኤድስ በሚል ስያሜ የሚንቀሳቀስ የሳዓሊዎች ቡድን አባላት ናቸው::

የቀዩ ሪባን ትርጉም ከኤች አይ ቪ / ኤድስ ጋር ለሚኖሩት ደጋፍ መስጠትና በሺታውን ለመከላከል ለሚደረገው የጋራ ትግል አንድነት መፍጠር የሚል ሲሆን የቀለሙ የቅርፅ ትንታኔ እንደሚከተለው ነው::

ቀዩ ሪባን ቀይ ቀለም የሆነበት ምክንያቶች:-

1ኛ ቀይ የፍቅር ቀለም ነዉ:: በቫይረሱ ለተያዙትና ለታመሙት ፍቅር መለገስን ያሳስባል::

2ኛ ቀይ የደም ቀለም ነው:: በቫይረሱ እየሞቱ ያሉትን ወገኖች ህመምና ስቃይ ያመለክታል::

3ኛ ቀይ የንዴት ቀለም ነዉ:: እስከ አሁን መድሃኒት ያልተገኘለትን በሺታ በእልህ መጋፈጥን ያስተውላል::

4ኛ ቀይ የማስጠንቀቂያ ቀለም ነው:: የዘመናችንን ዋነኛ ችግር በቸልተኝነት ትኩረት እንዳንነፍገው ያስጠነቅቃል::

ቀዩ ሪባን ታጥፎ ፍሶትን ለማሳየት ጅረቶቹ ሾለው ወደታች ያመለክታሉ፣ ይህም በኤች አይ ቪ / ኤድስ ምክንያት በእጅጉ እየፈሰሰ ያለውን የሰውን ህይወት ለማመልከት የተመረጠ ቅርፅ ነው::