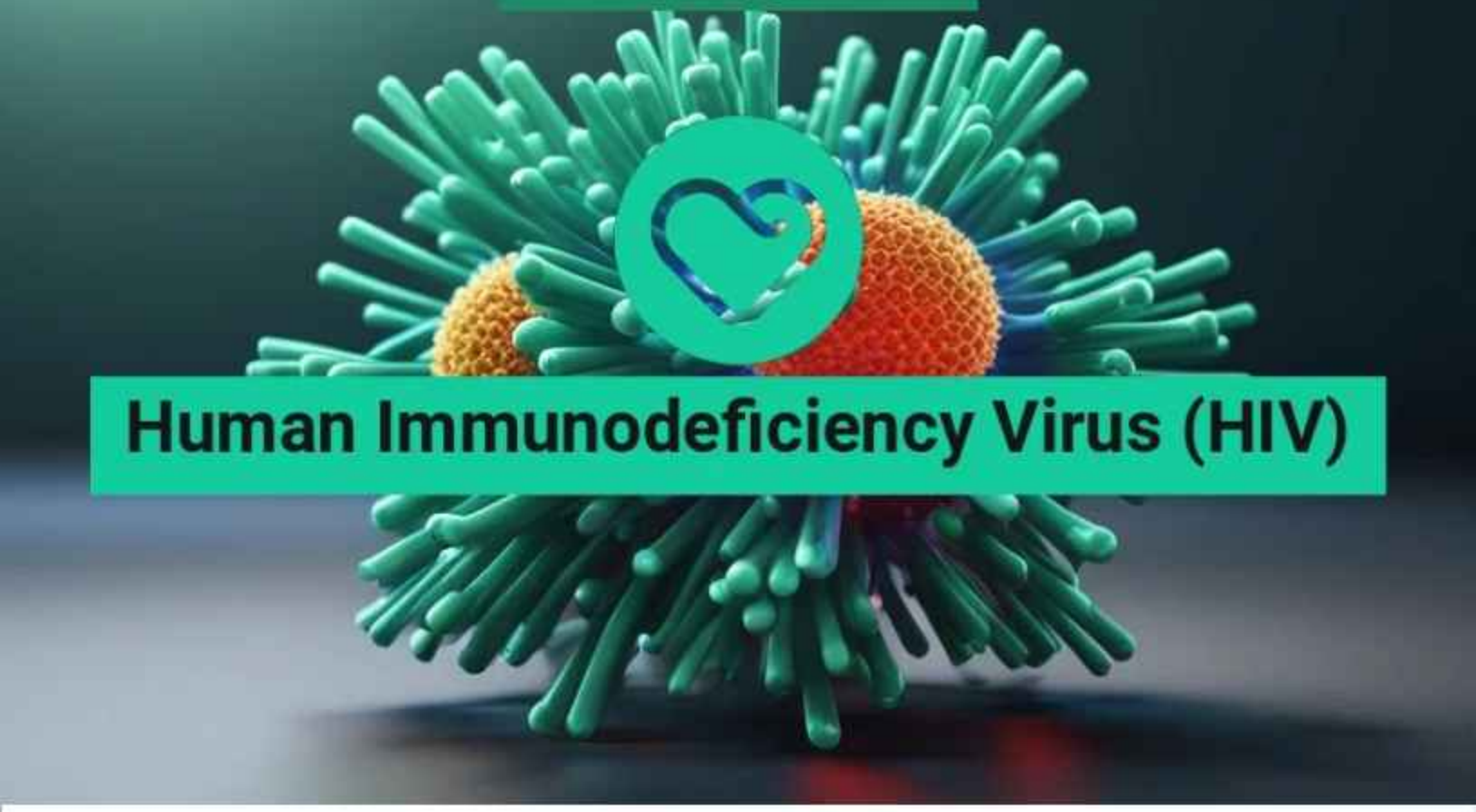
ایچ آئی وی/ایڈز سے تحفظ درست انتخاب کیساتھ
بروقت تشخیص، مکمل علاج سے پائیں صحت مند حیات

(مصنف انقلاب میڈیا میں لکھتے ہیں اور پی ایچ ڈی ڈاکٹر ہیں) محمد زکریا



Human Immunodeficiency Virus (HIV)

ایڈز کا عالمی دن دنیا میں پہلی بار ۱۹۸۷ء میں منایا گیا، یہ دن منانے کا مقصد ایڈز جیسے مہلک مرض سے بچاؤ کیلئے احتیاطی تدابیر کے بارے میں آگاہی اور لوگوں کو معلومات فراہم کرنا ہے۔ ایڈز کے مرض کو دریافت ہوئے ۴۵ سال سے زائد کا عرصہ گزر چکا ہے، دنیا بھر میں اب تک کم از کم اڑھائی کروڑ سے زائد افراد اس مرض کی بھینٹ چڑھ چکے ہیں، اس طرح یہ انسانی تاریخ کے مہلک ترین امراض میں شامل ہے۔ ایڈز کا اب تک کوئی علاج دریافت نہیں ہوسکا لیکن مرض کی رفتار سست کرنے کی ادویات ضرور موجود ہیں، ان ادویات کے بروقت اور درست استعمال سے مریض کو کئی سال زندہ رکھا جاسکتا ہے۔ ایڈز کے خاتمے کا عالمی دن رواں سال "درست رستے کا انتخاب" کے عنوان سے منایا جارہا ہے۔ یہ دن منانے کا مقصد ایڈز کے خاتمے کیلئے درست اقدامات اپنانا ہیں۔ یہ دن ہمیں یاددہانی کرواتا ہے کہ ایچ آئی وی کے خاتمے کیلئے ہمیں سماجی سطح پر نہ صرف آگاہی بلکہ بروقت تشخیص کے بعد علاج ومعالجہ اور احتیاطی اقدامات کے بارے شعور بھی عام کرنا ہے۔

ایڈز کے خاتمے کا عالمی دن رواں سال "درست رستے کا انتخاب" کے عنوان سے منایا جارہا ہے۔

ایچ آئی وی مدافعتی نظام کے خلیات کو متاثر اور تباہ کردیتا ہے، جس کی وجہ سے دوسری بیماریوں سے لڑنا مشکل ہوجاتا ہے۔ ایچ آئی وی کی وجہ سے مدافعتی نظام کا شدید کمزور ہونا (ایڈز) کا باعث بن سکتا ہے۔ ایڈز ایچ آئی وی انفیکشن کا آخری اور سب سے سنگین مرحلہ ہے۔ ایڈز کے مریضوں میں بعض سفید خون کے خلیات کی سطح بہت کم ہوتی ہے اور مدافعتی نظام شدید کمزور ہوتا ہے۔ انہیں دوسری بیماریاں ہوسکتی ہیں جو ایڈز کی نشاندہی کرتی ہیں۔ علاج کے بغیر، ایچ آئی وی انفیکشن

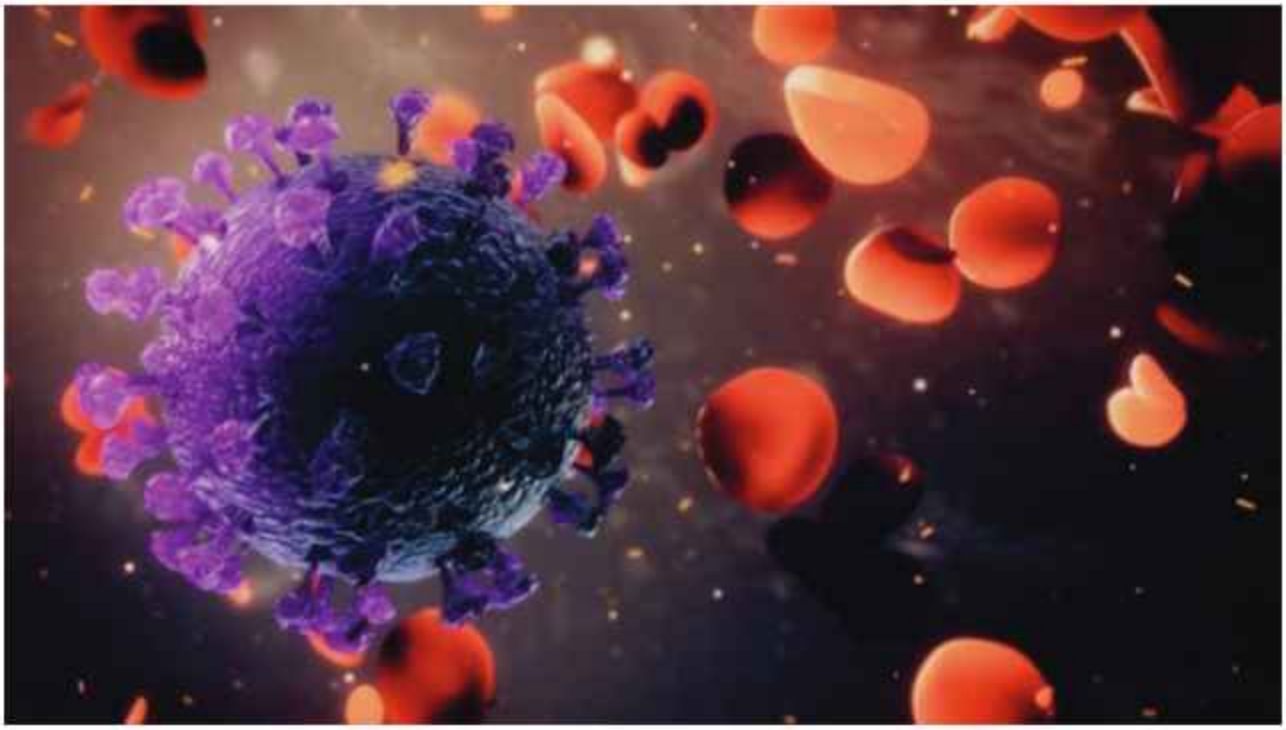
تقریباً ۱۰ سال کے اندر ایڈز تک پہنچ جاتا ہے۔ ایچ آئی وی اور ایڈز میں فرق یہ ہے کہ ایچ آئی وی ایک وائرس ہے جو آپ کے مدافعتی نظام کو کمزور کرتا ہے۔ ایڈز ایک ایسی حالت ہے جو ایچ آئی وی انفیکشن کے نتیجے میں ہوسکتی ہے جب انسان کا مدافعتی نظام شدید کمزور ہو جاتا ہے۔

ایچ آئی وی کے خلاف قومی ریسپانس بہتر بنانے، حقائق پر مبنی جدید حل کیلئے موثر حکمت عملی اپنانے اور اس مرض کے بارے پائے جانے والے منفی رویوں اور امتیازی سلوک کا خاتمہ بھی اتنا ہی ضروری ہے جتنا اس مہلک بیماری سے بچاؤ کیلئے احتیاطی تدابیر اور علاج معالجہ ہے۔ صحت کا نظام مستحکم کرنے، نئے انفیکشن کم کرنے اور اس مہلک مرض کیخلاف ہنگامی بنیادوں پر حکمت عملی بنانے کے عزم کی بھی توثیق کرنا ہوگی۔ یہ دن ہمیں ایچ آئی وی کی روک تھام، تشخیص اور علاج تک رسائی یقینی بنانے کی بنیادی ذمہ داری کی بھی یاد دلاتا ہے۔

ایچ آئی وی/ایڈز سے نہ صرف بچا جاسکتا ہے بلکہ اس کا علاج بھی ممکن ہے اور ہمارے پاس اس بیماری سے متاثرہ افراد کا معیار زندگی بلند کرنے کی صلاحیت اور عزم بھی موجود ہے۔ ہمیں پاکستان میں ایچ آئی وی ایڈز کی وجہ سے بدنامی اور امتیازی سلوک کا خاتمہ یقینی بنانے کیلئے عزم کا بھی اظہار کرنا ہوگا۔ تمام اسٹیک ہولڈرز بشمول میڈیا، صاحب رائے افراد اور سماجی رہنماؤں کو اس بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے کردار ادا کرنا ہوگا۔ حکومتی سطح پر ایچ آئی وی کی منتقلی کی روک تھام، نگرانی کا نظام قائم کرنے، اس بیماری سے جڑے منفی تصورات ختم کرنے، صحت کے عملے کو تربیت دینے اور اپنے ادارہ جاتی ڈھانچے کو مضبوط بنانے کیلئے کوششیں تیز کرنے کی ضرورت ہے۔ حکومت پاکستان ہر عمر اور پس منظر سے تعلق رکھنے والے افراد کی صحت سہولیات تک رسائی بڑھانے اور انہیں ایک صحت مند طرزِ زندگی کا انتخاب کرنے کے حوالے سے بااختیار بنانے کیلئے اپنی کاوشیں جاری رکھے ہوئے ہے مگر تاحال یہ کاوشیں اطمینان بخش بالکل بھی نہیں ہیں۔ ہمیں صحت کے نظام میں پائے جانے والے تفاوت کو دور کرنے اور ایچ آئی وی سہولیات تک رسائی بہتر بنانے کے عزم کی تجدید کرنا ہوگی۔ آئیں! ہم سب مل کر ایک روشن اور صحت مند مستقبل کیلئے سمجھداری کا راستہ ہموار کریں۔

جب ہم پاکستان میں ایچ آئی وی ایڈز کی موجودہ صورتحال پر غور کریں تو ایک مایوس کن تصویر نظر آتی ہے، جہاں ایچ آئی وی ایڈز کے علاج معالجہ کی سہولیات میں وسیع خلا نظر آتا ہے۔ آیئے ایک منٹ کیلئے غور و فکر کریں: کیا ہم ان لوگوں تک صحت کی سہولیات پہنچا رہے ہیں، جن کی ان کو ضرورت ہے، کیا ہم ان لوگوں کے ٹیسٹ کر رہے ہیں جن کے ٹیسٹ کئے جانے چاہییں اور کیا ہم درست سمت میں پیش رفت کر رہے ہیں؟ برسوں کی اجتماعی کاوشیں، وسائل اور پروگرامنگ اس مہلک مرض کو روکنے میں ناکافی ثابت ہوئے ہیں۔ موثر پروگرامنگ کی راہ میں اہم رکاوٹیں اور چیلنجز بدستور موجود ہیں۔ ہمیں یہ حقیقت تسلیم کر کے جدید، موثر اور پائیدار پروگرامنگ کے ساتھ ایچ آئی وی کی وباء کا مقابلہ کرنے کیلئے تمام تر وسائل بروئے کار لانا ہوں گے۔ ایچ آئی وی کی روک تھام کیلئے سماجی و معاشی دونوں پہلوؤں کو ترجیح دینے کیلئے ٹھوس اقدامات اٹھانے کی ضرورت ہے۔ خاص طور پر ماں بچے میں ایچ آئی وی کی منتقلی کو روکنا ہماری اولین ترجیح ہونی چاہئے۔ ہمیں ایک ایسے معاشرے کی

تشکیل ممکن بنانا ہوگی جہاں پیدا ہونے والا ہر بچہ ایچ آئی وی کے بوجھ سے آزاد پیدا ہو۔ ایسے طبقات جہاں ایچ آئی وی کے پھیلاؤ کے خطرات زیادہ ہیں وہاں صحت کی دیکھ بھال کی سہولیات کے علاوہ شعور اجاگر کرنا ہوگا۔ ایچ آئی وی ایڈز سے آئندہ نسلوں کے تحفظ کیلئے ہمیں بروقت اور مئوثر اقدامات اٹھانا ہوں گے۔ ایڈز سے پاک پاکستان کے مشترکہ مقصد کے حصول کیلئے متعلقہ تمام اداروں کو اپنی کاوشوں میں ہم آہنگی پیدا کرنا ہوگی۔ ہم اجتماعی کاوشوں سے ایک ایسا مستقبل تشکیل دے سکتے ہیں جہاں صحت کی دیکھ بھال ہر ایک کا حق ہو اور کوئی بھی اس حق سے محروم نہ رہے۔



ایچ آئی وی کے خاتمے کی کوششوں کی راہ میں حائل معاشی، سماجی، ثقافتی اور قانونی رکاوٹوں کے خاتمے کی ضرورت کی نشاندہی کرنا ہوگی۔ حکومت پاکستان عالمی سطح پر سال ۲۰۳۰ تک ایڈز کی مہلک مرض کے مکمل خاتمے کیلئے پرعزم ہے۔ صحت کی سہولیات کی برابر فراہمی کو یقینی بنانا اور معاشرتی عدم مساوات کو دور کرنا ضروری ہے تاکہ کوئی بھی شہری صحت کی سہولیات سے محروم نہ رہے۔ صحت کی سہولیات کی فراوانی اور ٹیکنالوجی کے فروغ کے باوجود ایچ آئی وی سے متاثرہ افراد کو اب بھی ایڈز سے وابستہ منفی تصورات اور امتیازی سلوک کا سامنا ہے۔ ایچ آئی وی کے تدارک کیلئے ایک مستحکم اور ہمہ جہت حکمت عملی کی تشکیل ناگزیر ہے۔ جس کا مقصد برابری کے فروغ کی راہ میں حائل رکاوٹوں پر قابو پانا اور ملک میں ایچ آئی وی ایڈز کی مہلک مرض کے پھیلاؤ میں کمی لانا ہو۔ پاکستان ایشیا بحرالکاہل کے ان ممالک میں شامل ہے جنہیں ایچ آئی وی کی مہلک مرض کے تیز ترین پھیلاؤ کا سامنا ہے۔ پاکستان میں ایڈز وائرس کے ساتھ رہنے والے ۱۵ سال سے زیادہ عمر کے افراد کی تعداد دو لاکھ

۱۰ہزار ہے، جن میں ۴۱ ہزار خواتین اور ایک لاکھ ۷۰ ہزار مرد ہیں۔ پندرہ سال سے کم عمر بچے جن کے جسموں میں ایڈز کے وائرس کی تصدیق ہو چکی ہے کی تعداد ۴۶۰۰ ہے۔ صرف ۲۰۲۳ میں دنیا بھر میں تین لاکھ ۶۰ ہزار افراد ایڈز کے وائرس کا شکار ہونے کے بعد اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھے ہیں، جب کہ پاکستان میں یہ تعداد ۱۱ سے ۱۳ ہزار کے درمیان بتائی جاتی ہے۔ عالمی اداروں کی جانب سے ۲۰۲۳ کے آخر میں اکٹھا کیے گئے اعداد و شمار کے مطابق دنیا میں اس وقت تقریباً چار کروڑ افراد ایڈز کے وائرس کے ساتھ زندہ رہ رہے ہیں۔ متعدد مسابقتی ترجیحات اور مالی مشکلات کے باوجود حکومت پاکستان نے ایچ آئی وی پر قابو پانے اور اس کے خاتمے کے عالمی اور قومی اہداف کے حصول کیلئے تکنیکی طور پر مضبوط، مؤثر اور ٹارگٹڈ اقدامات اٹھانے کی کوشش کر رہی ہے مگر عوام کو بھی حکومتی کاوشوں کے علاوہ انفرادی و اجتماعی ذمہ داری نبھانا ہوگی۔

دنیا بھر میں ایڈز کے مریضوں میں کمی آ رہی ہے لیکن پاکستان میں ایچ آئی وی وائرس میں ہولناک اضافہ ہو رہا ہے، پاکستان میں ایڈز پھیلنے کی سب سے بڑی وجہ نشہ کرنے والے افراد کا سرنجوں کا غلط استعمال ہے۔ طبی فضلے کو تلف کرنے کا ناقص انتظام، غیر رجسٹرڈ بلڈ بینک اور جعلی ڈاکٹروں نے بھی ایچ آئی وی ایڈز کے پھیلاؤ میں سنگین غفلت کا مظاہرہ کیا ہے۔ ایچ آئی وی ایڈز سے متاثرہ شخص کو ہمارے معاشرے میں انتہائی مشکوک نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ حکومت مختلف این جی اوز کی مدد سے زیادہ خطرے سے دوچار آبادی کے لیے مختلف پروگرام چلا رہی ہے تاکہ لوگ اس بیماری کے بارے میں آگاہی حاصل کر سکیں اور انھیں محفوظ جنسی عمل کے قابل بنایا جا سکے۔

ایچ آئی وی کی منتقلی کے خطرات کو کم کرنے کیلئے احتیاطی اقدامات ضروری ہیں۔ جنسی سرگرمی کے دوران حفاظتی طریقے استعمال کرنے کی حوصلہ افزائی کرنا ہوگی۔ اپنے خاندان کے تمام ممبران کی اس حوالے سے بھی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ایچ آئی وی اور دیگر بیماریوں سے تحفظ یقینی بنانے کیلئے باقاعدگی سے ٹیسٹ کروائیں۔ بچوں کو غیر ضروری طور پر انجکشن لگوانے سے گریز کریں اور اگر کسی بھی فرد کو انجکشن لگوانا ضروری بھی ہو تو ہمیشہ نئی سرنج پر اصرار کریں۔ ذاتی اشیاء جیسا کہ استرا، نیل کٹر اور ٹوتھ برش وغیرہ کو شیئر کرنے سے گریز کریں جب کوئی دوسرا شخص استعمال کرتا ہے تو ایچ آئی وی سمیت دیگر بیماریوں کی منتقلی کے خطرات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر خاندان کی کوئی خاتون حاملہ ہے اور ایچ آئی وی کے ساتھ رہ رہی ہے، تو یہ ضروری ہے کہ مناسب طبی دیکھ بھال کی جائے اور تجویز کردہ اینٹی ریٹرو وائرل تھراپی (اے آر ٹی) پر عمل کیا جائے تاکہ بچے میں وائرس کی منتقلی کے خطرے کو کم کیا جا سکے۔

صحت مند طرز زندگی مثال کے طور پر اچھی نیند، غذا، سگریٹ نوشی سے مکمل طور پر پرہیز، کسی بھی قسم کے انفیکشن سے بچاؤ کی کوشش بھی ایڈز کے قابو پانے میں مدد دے سکتی ہے۔ ادویات کے باقاعدہ استعمال سے ایڈز سے چھٹکارہ پایا جا سکتا ہے اور زندگی کو معمول پر لایا جا سکتا ہے۔ زندہ رکھیں جینے کی اُمید کیونکہ ایڈز قابل علاج ہے۔