SIMORGH
WOMEN'S RESOURCE AND PUBLICATION CENTRE

NEWSLETTER

April, 2026

ایچ آئی وی کیا ہے، اور یہ ایڈز سے کیسے مختلف ہے؟

Human Immunodeficiency Virus (ایچ آئی وی) ایک وائرس ہے جو جسم کے مدافعتی نظام (immune system) پر حملہ کرتا ہے اور اسے کمزور بناتا ہے۔ یہ خاص طور پر اُن خلیوں کو نقصان پہنچاتا ہے جو جسم کو بیماریوں سے بچاتے ہیں۔ دوسری طرف Acquired Immunodeficiency Syndrome (ایڈز) HIV کی آخری اور شدید مرض ہے، جب مدافعتی نظام بہت زیادہ کمزور ہو جاتا ہے اور جسم مختلف انفیکشنز اور بیماریوں کا آسانی سے شکار ہونے لگتا ہے۔ ہر HIV متاثرہ شخص کو فوراً AIDS نہیں ہوتا، کیونکہ بروقت علاج اور ادویات سے HIV کو قابو پایا جاسکتا ہے اور انسان لمبی اور صحت مند زندگی گزار سکتا ہے۔

ایچ آئی وی کیسے منتقل ہوتا ہے؟

HIV (ایچ آئی وی) ایک ایسا وائرس ہے جو متاثرہ شخص کے خون، منی (semen)، اندام نہانی کی رطوبت، مقعدی رطوبت، اور ماں کے دودھ کے ذریعے دوسرے شخص میں منتقل ہوسکتا ہے۔ یہ وائرس عام میل جول سے نہیں پھیلتا بلکہ مخصوص جسمانی رطوبتوں کے تبادلے سے منتقل ہوتا ہے۔

www.simorgh.org.pk

Editors: Laiba Mukhtar, Zainb Bibi, Noor Mazhar

HIV منتقل ہونے کے اہم طریقے درج ذیل ہیں:

ایچ آئی وی ایک ایسا وائرس ہے جو متاثرہ شخص سے دوسرے شخص میں منتقل ہوسکتا ہے۔ یہ وائرس عام میل جول سے نہیں پھیلتا بلکہ مخصوص جسمانی رطوبتوں کے تبادلے سے منتقل ہوتا ہے۔HIV منتقل ہونے کے اہم طریقے درج ذیل ہیں:

1۔ غیر محفوظ جنسی تعلق شوہر سے بھی منتقل ہوسکتا ہے اگر شوہر اس مرض کا شکار ہے تو بیوی میں بھی اور بچے میں بھی خدشات بڑھ جاتے ہیں۔

2۔ متاثرہ خون کے ذریعے

3 آلودہ سرنج یا سوئی کا استعمال

4 ایک ہی انجکشن مختلف افراد کو لگانا

5۔ ماں سے بچے کو منتقلی۔ دودھ پلانے کے دوران

6. غیر محفوظ طبی آلات

HIV کن طریقوں سے منتقل نہیں ہوتا؟

HIV روزمرہ میل جول سے نہیں پھیلتا، جیسے:

*ہاتھ ملانے سے *گلے ملنے سے، ساتھ کھانا کھانے سے

*ایک ہی بیت الخلا استعمال کرنے سے

* کھانسی یا چھینک سے

*مچھر کے کاٹنے سے

احتیاطی تدابیر:

*ہمیشہ محفوظ جنسی تعلق قائم کریں۔

*نئی اور صاف سرنج کا استعمال کریں۔

*خون لگوانے سے پہلے اس کی اسکریننگ یقینی بنائیں۔

*حاملہ خواتین HIV ٹیسٹ کروائیں تاکہ بچے کو محفوظ رکھا جاسکے۔

پاکستان میں ایچ آئی وی کے پھیلاؤ کی موجودہ صورحال کیا ہے؟

پاکستان میں ایچ آئی وی کے پھیلاؤ کی صورتحال تشویشناک سمجھی جارہی ہے۔ حالیہ سرکاری اعداد وشمار کے مطابق ملک میں تقریباً 84 ہزار سے زائد HIV کیسز رجسٹرڈ ہیں، جبکہ ماہرین کا اندازہ ہے کہ اصل تعداد اس سے کہیں زیادہ، تقریباً 3 سے 4 لاکھ کے درمیان ہوسکتی ہے۔ 2025 میں پاکستان میں 14 ہزار سے زیادہ نئے HIV کیسز رپورٹ ہوئے، اور ہر ماہ اوسطاً ایک ہزار سے زائد نئے مریض سامنے آئے۔ ماہرین کے مطابق HIV اب صرف مخصوص گروہوں تک محدود نہیں رہا بلکہ خواتین، بچوں اور عام آبادی میں بھی پھیل رہا ہے۔ سندھ اور پنجاب میں کیسز کی تعداد سب سے زیادہ رپورٹ کی گئی ہے

کون سب سے زیادہ متاثر ہو رہے ہیں؟

پاکستان میں ایچ آئی وی سے سب سے زیادہ مرد متاثر ہو رہے ہیں۔2025 کے سرکاری اعداد و شمار کے مطابق تقریباً 59 فیصد نئے ایچ آئی وی کیسز مردوں میں رپورٹ ہوئے۔ خواتین دوسرے نمبر پر ہیں، جبکہ بچوں اور نوجوانوں میں بھی کیسز تیزی سے بڑھ رہے ہیں۔ خاص طور پر نوجوان نسل (15–24 سال) کو زیادہ خطرے میں سمجھا جا رہا ہے کیونکہ غیر محفوظ رویے، منشیات میں مشترکہ سرنجوں کا استعمال اور آگاہی کی کمی اس کی بڑی وجوہات ہیں۔ بچوں میں بھی تشویشناک اضافہ دیکھا گیا ہے، جس کی اہم وجوہات غیر محفوظ انجکشن، آلودہ سرنجوں کا دوبارہ استعمال، اور غیر محفوظ خون کی منتقلی ہیں۔

پاکستانی معاشرے میں ایچ آئی وی کے ساتھ بدنامی کیوں ہے؟

پاکستانی معاشرے میں ایچ آئی وی کے ساتھ بدنامی (stigma) کی کئی سماجی، مذہبی، اور ثقافتی وجوہات ہیں۔ بہت سے لوگ ایچ آئی وی کو صرف غیر اخلاقی رویّوں یا ناجائز تعلقات سے جوڑتے ہیں، جس کی وجہ سے متاثرہ افراد کو تنقید، نفرت، اور سماجی علیحدگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ عوام میں ایچ آئی وی کے بارے میں درست معلومات اور آگاہی کی کمی بھی ایک بڑی وجہ ہے، کیونکہ اکثر لوگ یہ نہیں جانتے کہ یہ بیماری عام میل جول، ہاتھ ملانے یا ساتھ بیٹھنے سے نہیں پھیلتی۔ اس کے علاوہ، متاثرہ افراد کو خاندان، ملازمت، تعلیم، اور علاج کے مراکز میں امتیازی سلوک کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اس لیے بہت سے لوگ اپنا ٹیسٹ کروانے یا بیماری ظاہر کرنے سے ڈرتے ہیں۔ پاکستانی معاشرے میں جنسی صحت پر کھل کر بات نہ کرنا بھی ایچ آئی وی کے بارے میں غلط فہمیوں اور خوف کو بڑھاتا ہے، جس کے نتیجے میں یہ بدنامی مزید مضبوط ہو جاتی ہے۔ پاکستان میں ایچ آئی وی کے پھیلاؤ کے بارے میں کئی غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں، جو خوف، بدنامی، اور متاثرہ افراد سے امتیازی سلوک کو بڑھاتی ہیں۔ بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ ایچ آئی وی ہاتھ ملانے، گلے ملنے، ساتھ کھانا کھانے، ایک ہی بیت الخلا استعمال کرنے، یا مچھر کے کاٹنے سے پھیلتا ہے، حالانکہ یہ غلط ہے۔ بعض افراد یہ بھی مانتے ہیں کہ ایچ آئی وی صرف "غیر اخلاقی" لوگوں یا مخصوص طبقوں کو ہوتا ہے، جبکہ حقیقت میں یہ کسی بھی شخص کو متاثر کر سکتا ہے اگر احتیاطی تدابیر اختیار نہ کی جائیں۔ ایک اور عام غلط فہمی یہ ہے کہ ایچ آئی وی اور ایڈز ایک ہی چیز ہیں، حالانکہ ایچ آئی وی ایک وائرس ہے اور ایڈز اس کی آخری شدید حالت ہے۔ کچھ لوگ یہ بھی سمجھتے ہیں کہ ایچ آئی وی کا مریض عام زندگی نہیں گزار سکتا، جبکہ جدید علاج کے ذریعے متاثرہ افراد لمبی اور صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔ آگاہی کی کمی، جنسی صحت پر بات کرنے میں جھجک اور تعلیم کی کمی ان غلط فہمیوں کو مزید بڑھاتے ہیں۔

پاکستان میں نوجوانوں کے لیے ایچ آئی وی کی تعلیم کیوں اہم ہے؟

ایچ آئی وی کی تعلیم پاکستان میں نوجوانوں کے لیے اس لیے اہم ہے کیونکہ نوجوان آبادی معلومات کی کمی، غلط فہمیوں، اور غیر محفوظ رویّوں کی وجہ سے زیادہ خطرے میں ہے۔ ایچ آئی وی سے متعلق درست تعلیم نوجوانوں کو محفوظ طرزِ زندگی، احتیاطی تدابیر اور صحت مند فیصلے کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس سے بیماری کے پھیلاؤ کو کم کیا جا سکتا ہے اور متاثرہ افراد کے خلاف بدنامی اور امتیازی سلوک میں بھی کمی آتی ہے۔ اسکولوں، کالجوں، اور میڈیا کے ذریعے آگاہی نوجوانوں کو بروقت ٹیسٹنگ، محفوظ طبی طریقوں، اور ذمہ دارانہ رویّوں کی اہمیت سمجھاتی ہے، جس سے ایک صحت مند اور باشعور معاشرہ تشکیل پاتا ہے۔

پاکستان میں اسکولوں میں عمر اور ثقافت کے مطابق مناسب جنسی صحت کی تعلیم دی جانی چاہیے تاکہ نوجوان ایچ آئی وی، دیگر بیماریوں، جسمانی تبدیلیوں، اور صحت مند رویّوں کے بارے میں درست معلومات حاصل کر سکیں۔ ایسی تعلیم کا مقصد غیر اخلاقی رویّوں کو فروغ دینا نہیں بلکہ بچوں اور نوجوانوں کو تحفظ، صفائی، ذاتی حدود، اور ذمہ دارانہ فیصلوں کے بارے میں آگاہ کرنا ہوتا ہے۔ اس سے غلط فہمیاں کم ہوتی ہیں، بدنامی میں کمی آتی ہے، اور نوجوان غیر محفوظ رویّوں سے بچنے کے قابل ہوتے ہیں۔ اگر یہ تعلیم اسلامی اور سماجی اقدار کو مدِنظر رکھتے ہوئے دی جائے تو یہ نوجوانوں کی جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ ایچ آئی وی کے ساتھ رہنے والے لوگ مناسب علاج، احتیاط، اور صحت مند طرزِ زندگی کے ذریعے عام اور صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔ آج کل ایسی ادویات موجود ہیں جنہیں Antiretroviral Therapy (ART) کہا جاتا ہے، جو وائرس کو قابو میں رکھتی ہیں اور مدافعتی نظام کو مضبوط بناتی ہیں۔ باقاعدگی سے دوا لینے والے افراد تعلیم، ملازمت، شادی، اور روزمرہ سرگرمیاں عام لوگوں کی طرح انجام دے سکتے ہیں۔ بروقت ٹیسٹنگ، ڈاکٹر سے مسلسل رابطہ، متوازن غذا، اور ذہنی سپورٹ بھی بہت اہم ہیں۔ درست علاج کے ساتھ ایچ آئی وی کے مریض لمبی عمر اور بہتر معیارِ زندگی حاصل کر سکتے ہیں۔

افراد اپنے آپ کو ایچ آئی وی سے کیسے بچا سکتے ہیں؟

ایچ آئی وی سے بچاؤ کے لیے کئی احتیاطی تدابیر اختیار کر سکتے ہیں۔ سب سے اہم بات محفوظ جنسی تعلق قائم کرنا اور کنڈوم کا استعمال ہے۔ ہمیشہ نئی اور جراثیم سے پاک سرنج یا سوئی استعمال کرنی چاہیے اور کسی دوسرے کی استعمال شدہ سرنج ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ خون لگوانے سے پہلے اس کے ایچ آئی وی اسکریننگ یقینی بنانا بھی ضروری ہے۔ طبی یا جراحی آلات کو اچھی طرح جراثیم سے پاک ہونا چاہیے۔ حاملہ خواتین بروقت ایچ آئی وی ٹیسٹ کروائیں تاکہ اگر خاتون حاملہ ہے تو وائرس بچے تک منتقل نہ ہو۔ اس کے علاوہ، ایچ آئی وی کے بارے میں درست معلومات اور آگاہی حاصل کرنا، بروقت ٹیسٹنگ کروانا، اور خطرناک رویّوں سے بچنا بھی اس بیماری سے تحفظ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔