- மாதம் ஒரு முறை தவறாமல் உங்கள் உடல் நலம் குறித்து மருத்துவரின் ஆலோசனையை பெற்றுச் செல்ல வேண்டும்
- மருந்துகளை தொடர்ந்து உட்கொள்ளுவதற்கு குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் உடன் வாழ்பவர்கள், உடன் வேலை செய்பவர்களின் உதவியையும், ஊக்குவிப்பையும் பெறலாம்
- உங்கள் மாவட்டத்தில் எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸினால் வாழ்பவர்களுக்காக நடத்தப்படும் மன ஆதரவு குழுக்கூட்டத்தில் (Support Group Meeting) தொடர்ந்து பங்கு பெற்று பயனடையுங்கள்.
- **மாத்திரை எடுக்கும் காலங்களில், தலைசுற்றல், களைப்பு, ஆயாசம், கால் வலி, மதமதப்பு, வயிற்றுவலி, உடலின் சில பாகங்களில் கொழுப்பு அதிகம் சேர்வதினால் உப்பியும், கொழுப்பு குறைவதினால் அப்பாகங்கள் ஒட்டியும் இருக்கும். இவை தவிர, மஞ்சள்காமாலை ஆகியவை ஏற்பட்டால் காலதாமதம் செய்யாமல் உங்கள் ஏ.ஆர்.டி. மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறவும். உங்களுக்குரிய சிகிச்சையை மாற்ற வேண்டியிருக்கும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் மோசமான பின் விளைவுகள் ஏற்படக் கூடும்.**

தவிர்க்க வேண்டியவை:-

- உங்களுடைய ஏ.ஆர்.டி மருந்துகளை உங்கள் குழந்தைகளுக்கோ, மனைவி கணவனுக்கோ, கணவன் மனைவிக்கோ அல்லது உடன் வாழ்பவர்களுக்கோ பகிர்ந்து கொடுக்கக் கூடாது
- ஏ.ஆர்.டி மருந்துகளை உட்கொள்ள தவறி இருந்தால் அது குறித்த உண்மைகளை மருத்துவரிடமோ அல்லது ஆலோசகரிடமோ கூறி அவர்களின் ஆலோசனையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- ஏ.ஆர்.டியை அளவிற்கு அதிகமாக உட்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். குறித்த நேரத்தில் மருந்துகளை சாப்பிடத் தவறினால், அடுத்த வேளை சேர்த்து எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.
- ஏ.ஆர்.டி யை உட்கொள்ளும் போது மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் நீங்களாக வேறு எந்த மருந்துகளையும் உட்கொள்ள வேண்டாம்.
- போதை மருந்துகள், ஊசிகள், புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்ற செயல்கள் பொதுவாக பல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். எனவே, ஏ.ஆர்.டி உட்கொள்ளும் போது இவைகளைத் தவிர்ப்பது சிகிச்சையின் பயனை மேலும் அதிகரிக்கும்.
- மேலே கூறிய படி தகுந்த ஆலோசனையுடன், முறையான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வோர்,, தொற்றில்லா நபர்களுக்கு இணையான ஆரோக்கியத்துடன் நீண்டநாள் வாழமுடியும் என்பதில் ஐயமில்லை.

Malteser International
Order of Malta Worldwide Relief

மேலும் தகவல்களுக்கு...

ProVision

அரும்புகள் ட்ரஸ்ட், A- 85. 5வது குறுக்கு தெரு, மகாராஜ நகர், திருநெல்வேலி - 627 011. தொலைபேசி: 0462-2572204.	பீஸ் சமுதாய பராமரிப்பு மையம், 15, குறிஞ்சி ரோடு, குலவணிகர்புரம், பாளையங்கோட்டை, திருநெல்வேலி-2. தொலைபேசி: 0462-2561355	மக்கள் கல்வி மையம், கள அலுவலகம், B-148, என்.ஜி.ஓ."பி"காலனி, பெருமாள்புரம், திருநெல்வேலி—627 007 தொலைபேசி: 0462-2554261	ஆசி கோட்ஸ், 22, சீதாபதி விலாஸ், திலகர்புரம் மெயின் ரோடு அம்பாசமுத்திரம்-627 401. தொலைபேசி: 04634-252982.

நாஞ்சில் ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ், நாகர்கோவில். ✆ : 233853.

நம் வாழ்க்கை ... நம் கையில் ...!

நோய்நாடி நோய் முதல்நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல் - திருக்குறள்

பொதுவாக எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழ்பவர்களுக்கு நாளடைவில் எச்.ஐ.வி. கிருமிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி (சிடி4 செல்கள்) குறைந்து விடுகின்றன. ஒருவருக்கு இந்த நிலை ஏற்படும்பொழுது, கிருமிகளின் எண்ணிக்கையை கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்வதற்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை (சிடி4 செல்கள்) மெதுவாக அதிகரிக்க செய்வதற்கும் தேவையான எச்.ஐ.வி. கூட்டு சிகிச்சைமுறை தற்பொழுது உள்ளது என்கிற விஷயம் நமது மனதிற்கு பெரிதும் ஆறுதலை அளிக்கிறது. இந்த கூட்டு சிகிச்சையினால் பயன்பெற்ற பலரின் சீரிய வாழ்க்கை முறையினை கண்கூடாகக் காணும்பொழுது நமக்கு மிகுந்த தன்னம்பிக்கை உண்டாகிறது.

எச்.ஐ.வி. கூட்டு சிகிச்சைமுறை, அதனை பயன்படுத்தும் விதம், எச்.ஐ.வி. கூட்டு சிகிச்சைமுறையில் ஏற்படும் சந்தேகங்களை போக்குவது. மற்றும் எச்ஐவி கூட்டு சிகிச்சையை தவறாமல் கடைபிடிப்பதன் பயன்களைப் பற்றி விளக்குவதே இக்கையேட்டின் நோக்கம்.

எச்.ஐ.வி. கூட்டு மருந்து சிகிச்சை என்றால் என்ன?

நமது உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை (சிடி4 செல்கள்) எச்.ஐ.வி. மெதுவாக அழித்துவிடுகின்றது. இதற்கு மாறாக, நமது உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை (சிடி4 செல்கள்) மெதுவாக அதிகரிக்கச் செய்வதற்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சையே எச்.ஐ.வி. கூட்டு மருந்து சிகிச்சை (ஏ.ஆர்.டி.) எனப்படுகிறது.

எச்.ஐ.வி. கூட்டு மருந்து சிகிச்சை யாருக்கு எப்போது தேவை?

எச்.ஐ.வி. தொற்றுள்ள எல்லோருக்கும் கூட்டு மருந்து சிகிச்சை தேவையில்லை. ஒருவரது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி (சிடி4 செல்கள்) குறிப்பிட்ட அளவிற்கு கீழ் குறையும் போதும், அதனால் தொற்று நோய்கள் தாக்க முனையும்போதும் நோயின் கடுமையை கருத்தில் கொண்டு மருத்துவர் கூட்டு மருந்து சிகிச்சையை பரிந்துரைப்பார். **சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவர்** மட்டுமே கூட்டு மருந்து சிகிச்சை அளிப்பதைப் பற்றி முடிவு செய்வார்.

பக்க விளைவுகள்

சாதாரணமாக இரண்டு வகையான கூட்டு மருந்துகள் கிடைக்கின்றன. அவை ஒருசிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளும், ஒருசிலருக்கு பிரச்சனைகளை உண்டாகும். அவரவர் உடல்கூற்றிற்கு ஏற்ப மருந்துகள் வேலை செய்யும். எனவே இதுபோன்று பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்டால், உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும். மருத்துவர் உங்களுக்குரிய மருந்துகளைத் தருவார்.

மருந்துகளை எவ்வளவு காலம் உட்கொள்ள வேண்டும்?

கூட்டு மருந்து சிகிச்சை என்பது முழுமையாக நோயை குணமாக்க கூடிய மருந்துகள் அல்ல. இது நோய் கிருமிகளை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதற்கு

மட்டுமே உபயோகப்படுகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் (High Blood Pressure) நீரிழிவு நோய் (Diebetes) போன்றவற்றிற்கு சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வதை போலவே, எச்.ஐ.வி.க்கும் வாழ்நாள் முழுவதும். மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

மருந்துகளை சரிவர எடுத்துக்கொள்வது ஏன் மிக முக்கியமானது?

எச்.ஐ.வி. எண்ணிக்கை பெருகுவதை திறனுடன் தடுக்கும் வகையில், இரத்தத்தில் மருந்தின் அளவை தொடர்ந்து சீராக வைத்திருந்தால் மட்டுமே இக்கூட்டு சிகிச்சை வெற்றியடையும். இரத்தத்தில் மருந்தின் அளவு அடிக்கடி குறைந்தால் இரண்டு விதமான பாதிப்புகள் உண்டாகும்.

- எச்.ஐ.வி. கிருமி திரும்பவும் அதிகவிரைவாக பெருகி, உடலிலுள்ள நோய் எதிர்ப்பு (சிடி4) செல்களை பெருமளவில் அழிக்கும.
- கூட்டு மருந்துகளின் அளவு இரத்தத்தில் குறையும் போது, எச்.ஐ.வி. அச்சூழ்நிலையில் வாழ மற்றும் பெருக பழகிக் கொள்வதால், மீண்டும் சரியான அளவில் மருந்துகள் எடுக்கும்போதும் மருந்துகள் பயனளிக்காமல் (Resistance) போவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கிறது. அதனால் மருந்துகளை மாற்றவேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படும். அவ்வமயம், இரண்டாம் நிலை, அல்லது மூன்றாம் நிலை மருந்துகள் கிடைக்கவில்லை என்றால், அல்லது வாங்கமுடியவில்லை என்றால் பேரிழப்பு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

உடலில் (இரத்தத்தில்) மருந்தின் அளவு குறையும் வாய்ப்பு எப்போது ஏற்படுகிறது?

மருந்தை சரியான நேரத்தில் (12 மணி நேர இடைவெளியில்) எடுத்துக்கொள்ள மறந்து போகும் பட்சத்தில் அல்லது குறிப்பிட்டவாறு பல வேளைக்குரிய மருந்துகளை சரியாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லையெனில், உடலில் (இரத்தத்தில்) மருந்தின் அளவு குறையும்.

அனைத்து மருந்துகளையும் வேளை தவறாமல், முழுமையாக உட்கொண்டால் மட்டுமே இக்கூட்டு மருந்து சிகிச்சை வெற்றியடையும் என்பது பல ஆய்வுகளின் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது. உதாரணமாக, 100 வேளைக்குரிய மருந்துகளில், நீங்கள் 6 வேளைக்குரிய மருந்துகளை சரியாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லையென்றால் கூட சிகிச்சை பலனளிக்காது போகலாம்.

ஒரு வேளைக்குரிய (1-டோஸ்) மருந்தை எடுத்துக்கொள்ள தவறிவிட்டால் என்ன செய்வது?

- ➢ அடுத்த வேளைக்குரிய மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதற்கு இடையே நிறைய நேரம் இருந்தால், தவறிய வேளைக்குரிய மருந்துகளை உடனே எடுத்துக்கொள்ளவும். அடுத்த வேளைக்குரிய மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளும் இடைவெளி மிகவும் குறைவாக இருந்தால் அடுத்த வேளைக்குரிய மருந்துகளை மட்டும் சரியான நேரத்தில் எடுத்துக்கொள்ளவும் அதற்குப்பதிலாக, அடுத்த வேளைக்குரிய மருந்துகளை இரண்டுமடங்காகவோ அல்லது மருந்தின் அளவுகளை மாற்றவோ கூடாது.
- ➢ எந்த வேளைக்குரிய மருந்துகளையும் தவறவிடக்கூடாது. எனினும் ஒரு வேளைக்குரிய மருந்துகளை உட்கொள்ள தவறிவிட்டால். பயப்படவோ, குற்ற உணர்வு கொள்ளவோ வேண்டாம். முக்கியமானது என்னவென்றால், மருந்துகளை தவற விட்டதற்கு என்ன காரணம். அது எதனால் ஏற்பட்டது என்பதை தெரிந்து கொண்டு மீண்டும் அதுபோல் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பாதி உணவு சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது, சாப்பிடுவதற்கு முன்பே மருந்தை எடுத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பது நினைவிற்கு வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ➢ உடலில் சில மருந்துகள் சேராத வகையில் உணவு இடையூறு ஏற்படுத்துகிறது. மருந்து சரிவர ஈர்த்துக் கொள்ளப்படவில்லையெனில், இரத்தத்தில் மருந்தின் அளவு குறைந்துவிடும். இதனால்தான் மருத்துவர் அறிவுரைப்படி, மருந்துகளை உணவிற்குத்தக்கவாறு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ➢ பாதி உணவு சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது தவறவிட்ட மருந்துகளை மீண்டும் எடுத்துக் கொள்ள குறைந்தது இரண்டு மணி நேரமானது காத்திருக்க வேண்டும். எனினும் எவ்வளவு நேரம் இருக்கிறது என்பதை சரிபார்த்து கொள்ள மருத்துவரின் ஆலோசனையை கேட்கவும்.

மருந்தை சரியான நேரத்தில் எடுத்துக்கொண்டேன் ஆனால் ஐந்தே நிமிடத்தில் வாந்தி எடுத்துவிட்டேன். நான் மருந்தை மறுபடியும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமா?

- ➢ பொதுவாக மருந்து செயல்பட குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது ஆகும். மருந்து ஒரு மணி நேரத்திற்குள் வாந்தி மூலம் வெளியேற்றப்பட்டுவிட்டால் இன்னொரு முறை மருந்தை எடுத்துக்கொள்வது பாதுக்காப்பானது ஆனால் இதைப் பற்றி உங்கள் டாக்டரிடம் ஆரம்பத்திலேயே கேட்டு தெரிந்து கொள்வது நல்லது.
- ➢ சில நோயாளிகளுக்கு வயிற்று / குடல் புரட்டல், பேதி, சோர்வு ஆகியவை ஏற்படலாம். முதல் சில வாரங்களுக்குப் பிறகு இவை சீராகிவிடும். நீங்கள் சாப்பிடும் மருந்து, அதை எடுத்துக் கொண்டவுடன் தொடர்ந்து வாந்தி மூலம் வெளியேற்றப்பட்டுவிட்டால் உங்கள் டாக்டரிடம் கூறவும்.

செய்ய வேண்டியவை:

- ➢ ஏ.ஆர்.டி. மருந்துகளை தினமும் காலையும், மாலையும் தவறாது உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ➢ தினமும் மருந்துகளை குறித்த நேரத்தில், சரியான இடைவெளியில் உட்கொள்ளவேண்டும் (உதாரணமாக காலை 8 மணிக்கும், இரவு 8 மணிக்கும்)
- ➢ மருந்துகளை குறித்த நேரத்தில், உட்கொள்ள நினைவுபடுத்தும்படி மணிகாட்டியிலோ, செல்போனிலோ, கைக்கடிகாரத்திலோ அலாரம் வைத்துக் கொள்ளலாம். காலண்டர் மற்றும் டைரியில் கண் பார்வையில் படுமாறு எழுதி வைத்துக் கொள்ளலாம்.
- ➢ விசேஷங்களுக்கோ அல்லது விடுமுறைக்காகவோ வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல வேண்டியிருந்தால். அந்த நாட்களுக்குத் தேவைப்படும் மருந்துகைள முன்கூட்டியே எடுத்து வைத்து குறித்த நேரத்தில் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ➢ தேவைப்படும் மருந்துகளை மேலும் ஓரிரு நாளைக்கு தேவைப்படுவது போல், சிறிது அதிகமாகவே எடுத்துக் கொண்டால், தவிர்க்க முடியாத காரணங்களால் பயணம் தள்ளிப்போகும் சந்தர்ப்பங்களிலும் சிகிச்சையை இடைவிடாது தொடர முடியும்.
- ➢ ஒவ்வொரு வாரமும் மீதமுள்ள மருந்துகள் சரியாக உள்ளதா என்பதை எண்ணிப்பார்த்து தொடர்ந்து உட்கொள்ளவும்.
- ➢ உடல் நிலை சரியில்லாமல் போனாலோ அல்லது பக்கவிளைவுகள் அதிகரித்தாலோ அலட்சியப்படுத்தாமல் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.
- ➢ ஏ.ஆர்.டி குறித்து உங்களுக்கு இருக்கும் சந்தேகங்களையும், கேள்விகளையும் உடனுக்குடன் உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது ஆலோசகரிடமோ கேட்டுத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவும்