ஹெச்.ஐ.வியை குணப்படுத்த ஏறெடுக்கப்படும் பொதுவான வழிமுறைகள்

ஹெச்.ஐ.வி சிகிச்சை என்பது வெறும் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதோடு மட்டும் நின்றுவிடாது. உங்கள் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்களை அது கொண்டு வந்து உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கவும், நீங்கள் நோய்வாய்ப்படாமல் இருக்கவும் அது உதவும்.

1. பொதுவாக ஹெச்.ஐ.வியை குணப்படுத்த 3 முக்கிய வழிகள் உள்ளன :
2. ஹெச்.ஐ.வி கிருமியை கட்டுப்படுத்துதல்
3. உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும், நோய் தடுப்பு சக்தியையும் அதிகரித்தல்
4. நோய்வாய்ப்படுவதை தடுக்கவும், ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் சம்மந்தப்பட்ட நோய்களை பற்றிக்கொள்ளாமலும் இருத்தல்.

1. ஹெச்.ஐ.வி கிருமியை கட்டுப்படுத்துதல்

ஹெச்.ஐ.வி கிருமியின் எண்ணிக்கையை குறைக்கவும், அது பெருகுவதை குறைக்கவும் இந்த ஹெச்.ஐ.வி சிகிச்சையை (ரெட்ரோவைரல் எதிர்ப்பு) எடுத்துக்கொள்வது இதில் அடங்கும். ஹெச்.ஐ.வி கிருமி குறைவாகவும், T செல்கள் அதிகமாகவும் இருந்தால் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

ஹெச்.ஐ.வி சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள முடிவெடுப்பது ஒரு பெரிய முடிவாகும். இந்த சிகிச்சையினால் நன்மைகள் இருந்தாலும், பக்க விளைவுகள் இணக்ககமில்லாமல் மற்றும் தீமையானவையாகக் கூட இருக்கலாம். இந்த சிகிச்சையில் மருந்துகள் சரியாக வேலை செய்ய தினசரி முறையாக அதே நேரங்களில் எடுக்க வேண்டியிருப்பதால், இதனை எடுத்துக்கொள்ளும் முன்பு அதற்காக உங்களை தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். இதன் காரணமாக உங்கள் அன்றாட வாழ்கைமுறையில் சில மாறுதல்களை செய்ய நேரிடலாம்.

இந்த சிகிச்சை குறித்த முடிவுகளை எடுக்கும் போது, ஹெச்.ஐ.வி சிகிச்சையை பற்றி நன்கு அறிந்தவரும், உங்கள் நிலை மற்றும் கலாச்சாரம் நன்கு புறிந்தவருமான ஒரு மருத்துவரை தெரிந்துகொள்வது முக்கியமானது.

பொதுவாக ஹெச்.ஐ.விக்கு சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமானால் :

- உங்கள் T செல்களின் எண்ணிக்கை (உங்கள் உடலின் நோய்தடுப்பு சக்தியின் அளவு) 350 க்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் ரத்தத்தில் கிருமி எடைப்பெருக்கம் (உங்கள் உடலில் ஹெச்.ஐ.வி இருக்கும் அளவு) 55,000 க்கு மேலாக இருக்க வேண்டும்.
- ஹெச்.ஐ.வி நோய்க்கான ஏதேனும் ஒரு அறிகுறி இருக்க வேண்டும்.

தற்போதைய ஹெச்.ஐ.வி சிகிச்சையானது 3 வகைப்பட்ட வெவ்வேறான தரங்களை கொண்ட ஹெச்.ஐ.வி சிகிச்சை முறைகளை ஒன்றாக இணைத்து செயல்படுத்தப்படுகிறது.

2. உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும், நோய் தடுப்பு சக்தியையும் அதிகரித்தல்

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கும் பல முறைகளும், நோய் தடுப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும் சிகிச்சையும் இதில் அடங்கும்.

சில அடிப்படை வழிமுறைகளாவன :

- உங்கள் மன அழுத்தத்தை பங்குகொள்ள உணர்வுப்பூர்வமான மற்றும் அகநிலைச்சார்ந்த ஒரு துணையை கண்டடையுங்கள்.
- ஊட்டச்சத்துமிக்க உணவு
- போதிய அளவு ஓய்வு
- ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி
- உங்கள் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கும் வைட்டமின்களையும், மினரல்களையும் எடுத்துக்கொள்ளுதல்.
- உங்கள் நோய்தடுப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் மருந்துகள், தாவர மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்ளுதல்.
- பொருத்தமான மாற்று சிகிச்சை முறைகளை எடுத்துக்கொள்ளுதல்.

3. நோய்வாய்ப்படுவதை தடுக்கவும், ஹெச்.ஐ.வி சம்மந்தப்பட்ட நோய்களை பற்றிக்கொள்ளாமல் இருத்தலும்.

நோய் இருக்கிறதா என பரிசோதித்தல், தடுப்பூசி போடுதல் மற்றும் ஹெச்.ஐ.வியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படும் சில பொதுவான வியாதிகளை தடுக்க சிகிச்சை பெறுதல் போன்றவை இதில் அடங்கும்.

ஹெச்.ஐ.வி இருப்பவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் தேடிகாண்டலான பரிசோதனைகள்:

- நோய் தடுப்பு சக்தியினை பற்றி அறிந்திடவும் (T செல் எண்ணிக்கை), கிருமியின் செயல்பாடுகளை பற்றி அறிந்திடவும் (கிருமி எடைபெருக்கம்), ரத்த எண்ணிக்கையை அறிந்திடவும், உங்கள் உடலில் உள்ள பாகங்கள் சரியாக வேலை செய்கின்றதா என கண்காணிக்கவும் (சிறுநீரகம் மற்றும் ஈரல்) முறையான ரத்த பரிசோதனை செய்தல் (ஒவ்வொரு 2 முதல் 6 மாதங்கள் வரை, உங்கள் அரோக்கியத்தின் அடிப்படையில்)
- ஹெச்.ஐ.வி இருப்பவர்களுக்கு உண்டாகும் நோய்கள் (ஹெபடைடிஸ் பி மற்றும் சி, சிஎம்வி, டாக்ஸோப்ளாஸ்மாசிஸ், சைபிலிஸ்) ஏதேனும் உங்களுக்கு இருக்கிறதா என பரிசோதிக்க முதல்கட்ட தேடிகாண்டலான பரிசோதனை செய்தல்.
- பால்வினை நோய் இருப்பதை தணிக்கை செய்யும் பரிசோதனை (உறிஞ்சு பஞ்சுறை அதாவது ஸ்வாப்).
- முதல்கட்டமாக மார்பு எக்ஸ்ரே மற்றும் வருடத்திற்கு ஒரு முறை காச நோய்க்கான தோல் பரிசோதனை
- பெண்களுக்கு வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது கருவக புற்றுநோய் தேடிகாண்டலான பரிசோதனை (பாப் ஸ்மியர்)

ஹெச்.ஐ.வி இருப்பவர்களுக்கு கொடுக்கப்படும் தடுப்பூசிகளாவன :

- நுரையீரல் காய்ச்சலுக்கான தடுப்பூசி (5 வருடங்களுக்கு ஒரு முறை)
- சளிக்காய்ச்சல் தடுப்பூசி (வருடத்திற்கு ஒரு முறை, குளிர் காலங்களில்)

- ஹெபடைடிஸ் பி தடுப்பூசி (உங்களுக்கு முன்னமே ஹெபடைடிஸ் பி நோய் வந்திருக்காவிட்டால்)
- ஹெபடைடிஸ் ஏ தடுப்பூசி (உங்களுக்கு முன்னமே ஹெபடைடிஸ் ஏ நோய் வந்திருக்காவிட்டால்)
- டிப்தீரியா, டெடனஸ், போலியோ போன்றவைக்கு பூஸ்டர் தடுப்பூசிகள் (10 வருடத்திற்கு ஒரு முறை)

ஹெச்.ஐ.வி சம்மந்தப்பட்ட நோய்களை தடுப்பதற்கு பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகள் :

- T செல் எண்ணிக்கை 200 க்கு குறைவாக இருந்தால் PCP யை (*Pneumocystis carinii* pneumonia – ஹெச்.ஐ.வி சம்மந்தப்பட்ட ஒரு பொதுவான நுரையீரல் காய்ச்சல்) தடுக்க மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்ளலாம். . இதற்கான மருந்துகள் ஸெப்ட்றா (Septra TMP/SMX), டாப்ஸோன்(Dapsone– avlosulfon), மெப்றான் (Mepron – atovaquone) அல்லது or மூச்சின் மூலமாக உள்வாங்கக்கூடிய பென்டாமடைன் (aerosolized pentamadine by inhalation).
- T செல் எண்ணிக்கை 100 க்கு குறைவாக இருந்தால் மேக்-ஐ (MAC - mycobacterium avium complex) தடுக்க மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்ளலாம். இது உடலில் பல அறிகுறிகளை காண்பிக்கும் ஒரு நுண்ணுயிர் நோய். இதற்கான மருந்துகள் ஸித்றோமாக்ஸ் (Zithromax – azithromycin), பையாக்ஸின்(Biaxin – clarithromycin) மற்றும் மைகோப்யூடின் (Mycobutin – rifabutin).
- கூடுதலாக நீங்கள் திரும்ப திரும்ப ஹெர்பஸ் அல்லது யீஸ்ட் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டால், இவைகளை தடுக்க உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு தினமுறை மருந்துகளை அளிப்பார்.

நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகுறிப்பு மற்றும் மருந்துகுறிப்பற்ற எல்லா மருந்துகளை பற்றி உங்கள் மருத்துவருக்கும், மருந்து நிபுணருக்கும் நன்றாகத் தெரியும் என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள் (பொருத்தமான மாற்று சிகிச்சைகள், தாவர மருந்துகள் மற்றும் கூடுதல் மருந்துகள்). இதனால் அவர்களுக்கு நீங்கள் என்ன எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள் என்பது சரியாகத் தெரியவரும். அம்மருந்துகள் ஒன்றுடன் ஒன்று எப்படி செயல்படும் என்பதை அவர்கள் அறிந்து உங்களுக்கு ஆலோசனை கூறுவார்கள்.

ஹெச்.ஐ.வியை குணப்படுத்த ஏறெடுக்கப்படும் பொதுவான வழிமுறைகள்

ஹெச்ஐவி சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட சிகிச்சைகள் பற்றி முழு தகவல் தெரிந்த பயிற்சி பெற்ற மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் மட்டுமே குறிப்பிட்ட மருத்துவ சிகிச்சைகள் பற்றி முடிவெடுக்க வேண்டும்.

தங்களை கவனித்து கொள்பவர்களுடன் சேர்ந்து, உடல் நிலையை தாமே பராமரிக்க விரும்பும் ஹெச்ஐவி/எய்ட்ஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கு தகவல் மற்றும் உதவியை கனடாவின் எய்ட்ஸ் சிகிச்சை தகவல் பரிமாற்றம் (CATIE) மற்றும் தெற்காசிய எய்ட்ஸ் தடுப்பு நிலையம் (ASAAP) நல்லெண்ணத்துடன் வழங்குகிறது. CATIE(கேட்டி) அல்லது ASAAP (ஏஸாப்) அளிக்கும் அல்லது பிரசுரிக்கும் தகவல்களை பெறுபவர்கள் இதை மருத்துவ ஆலோசனையாக கருதக்கூடாது. குறிப்பிட்ட சிகிச்சைகளை நாங்கள் பின்பற்றவோ, பரிந்துரைப்பதோ இல்லை, பல்வேறு விரிவான தகவல்களை கலந்தாலோசிக்கவே நாங்கள் வலியிறுத்துகிறோம். மருத்துவம் சம்பந்த்ப்பட்ட எந்த ஒரு முடிவையோ, நடவடிக்கையையோ எடுக்குமுன் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிக்குமாறு வலுவாக வலியிறுத்துகிறோம்.

CATIE அல்லது ASAAP அளிக்கும் அல்லது பிரசுரிக்கும் தகவல்கள் முழுமையானவை அல்லது முற்றிலும் சரியானவை என்பதற்கு நாங்கள் எந்த உத்தரவாதமும் அளிப்பதில்லை. இந்த தகவல்களின் அடிப்படையில் செயல்படுபவர்கள் தங்கள் சொந்த பொறுப்பில் செயல்படலாம். இத்தகைய தகவல்களிலிருந்து பெறும் பயன் அல்லது அவபயன்களால் ஏற்படக்கூடிய எந்த ஒரு சேதத்திற்கும் CATIE அல்லது ASAAP அல்லது கனடாவின் பொது சுகாதார ஏஜென்சியோ, அதன் ஊழியர்களோ, இயக்குநர்களோ, அதிகாரிகளோ, அல்லது தொண்டர்களோ, பொறுப்பாக மாட்டார்கள். CATIE அல்லது ASAAP மூலமாக கிடைக்கும் அல்லது பிரசுரிக்கப்படும் கட்டுரையின் கருத்துக்கள் முற்றிலும். ஏழுத்தாளரின் கருத்துக்கள் ஆகும், இது CATIE அல்லது ASAAP யின் கொள்ளகைகளையோ கருத்துக்ளையோ பிரதிபலிப்பதில்லை. கனடாவின் எந்த ஒரு பொது சுகாதார ஏஜென்சியின் கருத்துக்களையும் இது பிரதிபலிப்பதில்லை.

Copyright: This Fact Sheet is made available through a collaboration between Alliance for South Asian AIDS Prevention (ASAAP), Asian Community AIDS Services (ACAS) and the Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE). Original content developed by ACAS, 2001. Translation into Punjabi and Tamil by ASAAP, 2006.

This information is also available in Chinese, Tagalog and Vietnamese www.acas.org
Funding has been provided by the Public Health Agency of Canada
Supported by an unrestricted educational grant from GlaxoSmithKline in partnership with Shire BioChem