ஹெச்.ஐ.வி க்கு எதிரான மருந்துகளை உட்கொள்ள ஆரம்பித்தல்

உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி இருப்பின், அதற்கான மருந்துகளை எடுக்க ஆரம்பிப்பது ஒரு முக்கிய முடிவாகும். எப்போது சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டுமென முடிவெடுப்பது கடினமான காரியம். பொதுவாகவே சிகிச்சையை ஆரம்பித்தால், வாழ்நாள் முழுவதும் அதனை தொடர நேரிடும். இதனால் நன்மை தீமை இரண்டும் உண்டு. நீங்கள் சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கும் முன்னர் உங்கள் மருத்துவர், மருந்தக நிபுணர், மற்றும் ஹெச்.ஐ.வி யால் ஏற்கெனவே பாதிக்கப்பட்டோர் ஆகியோர்களிடம் பேசுவது மிக முக்கியமானது. அவரசமாக சிகிச்சையை ஆரம்பிக்காதீர்கள். முடிவெடுப்பதற்கு முன்னர் நிதானமாக எல்லா கேள்விகளுக்கும் விடையை அறியுங்கள். இருப்பினும், நீண்ட நாட்கள் முடிவெடுக்க எடுத்துக்கொண்டீர்கள் என்றால் உங்கள் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படலாம்.

ஹெச்.ஐ.வி யை எதிர்க்க சிகிச்சை எடுப்பதன் சில நன்மைகள்:

- நீங்கள் நீண்ட நாட்கள் ஆரோக்கியமாக வாழவோ அல்லது உங்கள் ஆரோக்கியத்தை திரும்ப பெறவோ அவை உதவும்.
- நீங்கள் இன்னும் அதிகமான நாட்கள் உயிர் வாழ அவை உதவலாம்.
- எய்ட்ஸ் சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகள் வராமல் இருக்க உங்கள் உடலின் நோய் தடுப்பு சக்தியை அதிகரிக்க அவை உதவும்.
- உங்கள் உடலின் நோய் தடுப்பு சக்திக்கு உண்டான சீரழிவை குறைக்க அவை உதவும்.

ஹெச்.ஐ.வி யை எதிர்க்க சிகிச்சை எடுப்பதன் சில தீமைகள்:

- நாளொன்றுக்கு அதிகமான மாத்திரைகளை எடுக்க வேண்டியிருக்கும், வழக்கமாக தினமும் அதே நேரங்களில் உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.
- இதன் பக்க விளைவுகள் இணக்ககமில்லாமல் மற்றும் தீமையானவையாகக் கூட இருக்கலாம்.
- உங்கள் உணவு பழக்க வழக்கங்களை மாற்ற வேண்டி இருக்கலாம்.
- நீங்கள் மருந்தெடுப்பதன் மூலம் மற்றவர்கள் உங்களுக்கு எய்ட்ஸ் இருப்பதென்பதை அறியலாம்.
- சில ஹெச்.ஐ.வி மருந்துகளும், மற்ற மருந்துகளும், தாவர வகைகளும், உணவுகளும் சரியாக ஒன்றுபடாது.

ASAAP
ALLIANCE FOR SOUTH ASIAN AIDS PREVENTION
www.asaap.ca
CATIE
Canadian AIDS Treatment Information Exchange
Réseau canadien d'info-traitements sida
www.catie.ca

ஹெச்.ஐ.வி க்கு எதிரான மருந்துகளை உட்கொள்ள ஆரம்பித்தல்

ஹெச்.ஐ.வி யை எதிர்க்க சிகிச்சையை தொடங்கும் முன்னர் கீழ்வருவன பற்றி நன்கு சிந்தியுங்கள்:

- நீங்கள் வாழ்வதற்கு ஒரு நிலையான வீடு உண்டா?
- உங்களோடு வாழபவர்களுக்கு உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி இருப்பது தெரியுமா?
- நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தில் குளிர்காப்புப் பெட்டி இருக்கிறதா?
- நீங்கள் வேலைக்கு செல்பவராக இருந்தால், அங்குள்ளவர்களுக்கு உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி இருப்பது தெரியுமா?
- உங்கள் வேலை ஒரே மாதிரியான நேரங்களை கொண்டதா அல்லது ஷிப்ட் முறையில் வேலை செய்கிறீர்களா?
- உங்கள் அலுவலகத்தில் குளிர்காப்புப் பெட்டியில் ஏதேனும் வைத்துக்கொள்ள முடியுமா?
- உங்கள் அலுவலகத்தில் சுலபமாக கழிவறைக்கு செல்ல முடியுமா?
- உங்கள் நேரத்தை பெரும்பாலாக ஒரே நகரத்தில் வசித்து கழிப்பபீர்களா?
- மாத்திரைகளை கஷ்டப்படாமல் உங்களால் விழுங்க முடியுமா?
- இதற்கு முன்னர் ஹெச்.ஐ.வி சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டீர்களா?
- மற்ற சிகிச்சைகள் ஏதேனும் முறையாக எடுத்தீர்களா?
- ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் தூங்கச்செல்வதும், விழிப்பதும் உண்டா?
- வழக்கமாக தினமும் உணவு உட்கொள்வீர்களா?
- விசேஷமான உணவு பழக்கங்கள் அல்லது தேவைகள் ஏதேனும் உங்களுக்கு உண்டா?
- உங்களால் தினமும் 8 முதல் 12 கிளாஸ் வரை தண்ணீர் குடிக்க முடியுமென நினைக்கிறீர்களா?

உங்கள் தேவையை சரியாக பூர்த்தி செய்யும்படி சிகிச்சையை தெரிந்தெடுத்து முடிவெடுங்கள்:

- மருத்துவர் சொன்னது போல மருந்துகளை உட்கொள்வது மிக முக்கியம். எனவே எந்த வகையான சிகிச்சை உங்களுக்கு சரியாக இருக்குமென்பதை நீங்கள் முடிவெடுப்பது மிகவும் முக்கியம்.
- மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்கு எதர்கேனும் உங்கள் விடை "இல்லை" என்றால், ஹெச்.ஐ.வி மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள உங்களுக்கு பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.
- எந்த ஹெச்.ஐ.வி சிகிச்சை முறையை பின்பற்றலாம் என உங்கள் மருத்துவரிடம் நீங்கள் ஆலோசிக்கும்போது, மேலே நீங்கள் கொடுத்த பதில்களை வைத்து உங்களுக்கு எது சரியான சிகிச்சை முறை என்பதையும் அதனை எப்படி சிரமமில்லாமல் எடுத்துக்கொள்ள முடியும் என்பதையும் முடிவு செய்ய மருத்துவருக்கு உதவும்.

ஹெச்ஜவி சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ம்றறும் 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 ஹெச்ஜவி/எய்ட்ஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கு தகவல் மற்றும் உதவியை கனடாவின் ஏய்ட்ஸ் சிகிச்சை தகவல் பரிமாற்றம் (CATIE) மற்றும் தெற்காசிய ஏய்ட்ஸ் 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