Introduction to Combination Therapy

एचआईभी
संयुक्त उपचार पद्धति
एक परिचय

नव किरण प्लस

बुढानिलकण्ठ, काठमाडौं, फोन : २१५१५००

www.nkplus.org

Nava Kiran Plus
Treatment, Care, Support & Advocacy

i-Base

एच.आई.वी. संयुक्त

उपचार पद्धति

एक परिचय

- परिचय
- आप और आपके डाक्टर
- दवाइयो के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता
- शरीर मे दवाओं के साथ होने वाला प्रतिरोध दवाओ का समिश्रण आदि
- दवाईयाँ आदि

अनुवाद और सम्पादन

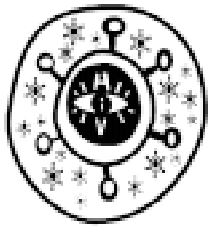
नव किरण प्लस

उपचार प्रवर्द्धन कार्यक्रम

बूढानिलकण्ठ, काठमाडौं

फोन : २१५१५००

This publication is made possible through the support of I-Base, UK



विषय सूची

खण्ड १: पुराने प्रकाशनका परिचय
परिचय- क्या, क्यों, कब जैसे प्रश्नो का उत्तर

खण्ड २: आप और आपके चिकित्सक २४

खण्ड ३: दवाइयो के प्रति आपकी नियमितता तथा अनुरुपता और इसका महत्व २७

खण्ड ४: दवायों के प्रति शरीर मे उत्पन्न होने वाला प्रतिरोध ३६

खण्ड ५: कौन सी दवा और कैसे समिश्रण आदि ४०

खण्ड ६: दवा और इसकी मात्रा ५०

इस किताब मे दी गई विभिन्न जानकारीयाँ आपके डाक्टर तथा स्वास्थ्यकर्मीयो द्वारा दी जाने वाली जानकारीयों से उपयुक्त है इस उद्देश्य से नही दिया गया है । आपको आपने स्वास्थ्य के विषय मे लेने वाले सभी निर्णय अपने चिकित्सक के परामर्श द्वारा ही लेना चाहिए ।

खण्ड १:

पूराने प्रकाशन का परिचय

एच.आई.वी उपचार के बारे मे दी गई जानकारिया शीघ्र ही परिवर्तन भी हो सकती हैं। इसलिए नयी नयी जानकारियों का अध्ययन जरुरी है। एच.आई.वी उपचार के सम्बन्ध में किसी भी प्रकार की जानकारियाँ (इन्टरनेट मे उपलब्ध तथा प्रकाशित) कब प्रकाशित हुई है यह जानकारी प्राप्त किये बिना कभी इसका अनुकरण मत करे।

हम इस किताब को विगत ७ वर्षो से प्रत्येक ७-१२ महिनो में संशोधित करते आ रहे है। यदि आप इस किताब को २००६ के वाद पढ़ रहे हैं तब इस किताब के नये प्रकाशन के बारे मे जानकारी प्राप्त करने के लिए हमसे सम्पर्क करें।

इस किताब मे जुन २००४ के प्रकाशन मे किये गये परिवर्तन मे निम्न उल्लेखित बातें समाविष्ट है।

- दवाओ और इसके मात्राओं की तालिका में यो नई न्युक्लीयो साइड वाले समिश्रणों आवाकाभिर और थ्रि.टी.सी तथा टेनोफोभिर और एफ.टी.सी. समाविष्ट है।
- विभिन्न निर्देशिकाओं मे हाल ही मे हुए कुछ परिवर्तनों को भी समावेश करने के उद्देश्य से यहाँ उल्लेखित न्युक्लीयोसाइड आदि के चयन सम्बन्धी जानकारियाँ पुनः लिखी गई है।
- बेलायती तथा अमेरिकी उपचार निर्देशिकाओं द्वारा जानकारियाँ साभार करते समय बेलायती निर्देशिका अप्रैल २००५ तथा अमेरिकी निर्देशिका अप्रैल २००५ के प्रकाशन को इंगित किया गया है। ये दोनो प्रकाशन तालिकोओ को समावेश करने के वाद लगभग ७० पेज है। ये दोनो किताबें इन्टरनेट मे उपलब्ध है। www.bhiva.org तथा www.aidsinko.nih.gov एच.आई.वी उपचार की जानकारियों के लिए ये किताबे बहुत उपयोगी हैं।

बेलायती निर्देशिकाओ में किये गये परिवर्तन मे निम्न उल्लेखित परिवर्तन समाविष्ट हैं

- लैङ्गिक भिन्नता और धारणाओं से सम्बन्धित नई वाते इस किताब मे समाविष्ट हैं।
- एच.आई.वी की पहली उपचार प्रविधि के लिए प्रोटिएज इन्हिविटरों से एन.एन.आर.टि.आई. के प्रयोग को प्राथमिकता दिया गया है।
- उपचार परिवर्तन करते समय ए.जे.टि. तथा चर्बी की मात्रा मे होने वाली कमी के बारे मे ध्यान देना आवश्यक है। चेहेरे मे होने वाली चर्वी की कमी (लीयो आट्रोफी) बाले त्यक्तियों के लिए न्युफिल उपचार का परामर्श दिया जाता है।
- हाल ही मे अपने एच.आई.वी संक्रमित हो ने की जानकारी प्राप्त होने पर एच.आई.वी उपचार तुरुन्त आरम्भ करने पर या यही करने पर भी अपना प्रतिरोध परीक्षण करवाना आवश्यक है। अपना एच.आई.वी उपचार आरम्भ करने से पहले भी प्रतिरोध परीक्षण कराने की सलाह दी जाती है।
- एच.आई.वी पोजेटिव व्यक्तियों को अपने किये गये परीक्षण तथा उपचार सम्बन्धी जानकारीयों का रिर्कड (लिपिबद्ध) रख्ने में आई वेस उपचार पासपोर्टद्वारा सहायता पहुचती है।
- अनुगमन के लिए किये जाने वाले परीक्षण सम्बन्धी जानकारीयों की मात्रा इस किताव मे कुछ और अधिक दिया गया है।
- एच आइ वी के दवाइयो के मूल्यो को लम्वी अवधि के एच आइ वी उपचार के विषय में सोचते समया एक विषय के रुप मे इस किताब में समावेश किया गया है। र गर्दा एउटा विषयको रूपमा यस पुस्तकमा समावेश गराएका छन्।

परिचय: क्या क्यों कब ? जैसे प्रश्नो के उत्तर...

यह किताब मुख्य रुप से उन एच.आई.वी संक्रमित व्यक्तियो के लिए लिखा गया है। वे व्यक्ति जो एच.आई.वी उपचार आरम्भ करना चाहते है। और उनको एच.आई.वी उपचार के विषय मे कुछ जानकारी नही है।

समिश्रण प्रविधि क्या है ?

एच.आई.वी उपचार अन्तर्गत तिन अथवा अधिक दबाइयों का एक साथ ही प्रयोग करने की प्रविधी को समिश्रण प्रविधी कहते हैं। इस प्रविधी को हार्ट अथवा हाईली एक्टीभ एन्टीरेट्रो वाईरल पद्धति भी कहते हैं। ये दवाइयाँ विभिन्न तरीके से एच.आई.वी द्वारा सीडी फोर कोशो के अन्दर अपने सैकडों प्रतिरुप उत्पन्न करते है।

क्या ये दवाईयाँ वास्तव मे उपयोगी हैं ?

हार्ट उपचार प्रविधी के प्रयोग जिन देशों मे हो रहा है उनमे एडस सम्बन्धी रोगों तथा मृत्यु दर नाटकीय रुप मे कम हो रहा है। एच.आई.वी उपचार से महिला, पूरुष तथा बच्चे सभी को सहायता प्राप्त हो रही है।

आप किसी भी प्रकार से एच.आई.वी संक्रमित होने पर भी (असुरक्षित यौन सम्पर्क, लागू दवाइयो के प्रयोग में सुई आदान प्रदान करते समय अथवा रक्त दान करते समय या लेते समय) एच.आई.वी उपचार से आपको सहयोग प्राप्त होता है।

एच.आई.वी की दवाईयाँ निर्देशन अनुरुप सेवन करने से शरीर मे पाये जाने वाले वाईरस कम होते है। जिससे शरीर की प्रतिरक्षात्मक शक्ति बढती जाती है। नियमित रुप से स्वास्थ्य अनुगमन और रक्त परीक्षण करने से दवाइयाँ प्रभावकारी है या नही, यह जानकारी भी प्राप्त होती है।

- वाइरल लोड परीक्षण द्वारा रक्त मे एच.आई.वी वाईरस की मात्रा मालुम होती है इसके परिणाम कपि पर एम एल मे दिया जाता है।

- सीडी फोर परीक्षण द्वारा शरीर के प्रतिरोधात्मक शक्ति की क्षमता बताती है। इसका परिणाम सेल्स पर एम एम क्यूव मे दिया जाता है।

आप अपना एच.आई.वी उपचार की शुरुआत अपने सिडी फोर काउण्ट बहुत कम होने पर करते है एसी स्थिति मे उपचार द्वारा आपकी प्रतिरोधात्मक शक्ति बहुत से रोगों से बचाने मे सक्षम और शक्तिशाली बनती है। यदि आप एच.आई.वी उपचार सही समय मे और सही तरीके से करते हैं तब आप लम्बे समय तक स्वस्थ्य रह सकते हैं।

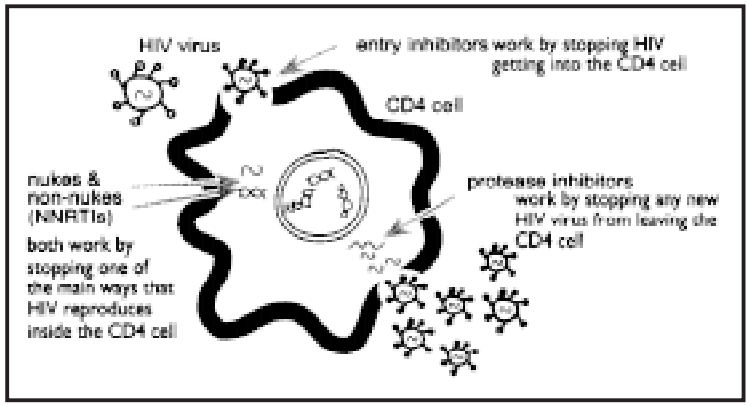
ये दवाईयाँ कितने समय तक काम करती हैं ?

कम से कम ३ दवाइयों वाले समिश्रण प्रविधी प्रयोग की गई अवधि ७ वर्ष से अधिक हो चुकी है। बहुत सी दवाइयो का अकेले अध्ययन किया गया समय भी और अधिक है। मुख्य रुप से किसी समिश्रणका उपयोगी होना, शरीर मे दवाइयो के प्रति प्रतिरोध उत्पन्न नहोने तक ही निर्भर करता है। शरीर मे दवाइयो के प्रति प्रतिरोध उत्पन्न नहोने देने के लिए अपना वाईरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल. से निचे रखना पढ़ता है।

आपका वाइरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल. से निचे होने पर दवाइयो के एक ही समिश्रणको अधिक वर्षो तक प्रयोग किया जा सकता है। उपचार आरम्भ करने का मुख्य उद्देश्य वाइरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल. से निचे रख्ना होना चाहिए। यह वात निर्देशिकाओ द्वारा बताया गया है।

एच.आई.वी द्वारा सि डि फोर कोषो को अपना प्रतिरुप तैयार करने के लिए प्रयोग करते हैं। इन दवाइयो द्वारा विभिन्न प्रकार से एच.आई.वी के जीवन चक्र के विभिन्न अवस्थाओं मे काम करते है :

- एन.आर.टि.आई और एन.एन.आर.टी आई दोनो सिडी फोर कोषो के अन्दर एच.आई.वी को अपना प्रतिरुप तैयार करने मे रोक लगाती है।
- पि आई द्वारा सि डी फोर कोषो के अन्दर से नये एच.आई.वी वाईरस को वाहर निकल्ने मे रोक लगाती है।
- इन्ट्री इन्हीविटर द्वारा एच.आई.वी वाईरस को सिडी फोर कोष के अन्दर जाने में रोक लगाती है।



क्या सभी को उपचार की आवश्यकता होती है ?

प्रायः एच.आई.वी संक्रमित व्यक्तियों को समय के किसी भी मोड पर एच.आई.वी उपचार की आवश्यकता पढ् सकती है । उनको ऐसी आवश्यकता पढ़ने के समय मे काफी भिन्नता हो सकती है । विभिन्न व्यक्तियो मे एच.आई.वी संक्रमण विकसित होने का समय अलग अलग हो सकता है ।

- एक तिहाई एच.आई.वी संक्रमित व्यक्ति संक्रमित होने के वाद १० वर्ष तक उपचार के बिना भी स्वास्थ्य रह सकते हैं ।
- ६० प्रतिशत संक्रमित संक्रमा के चार पाँच वर्ष वाद ही उपचार आरम्भ करते हैं ।

स्वास्थ्य होने के बावजुद भी आपको यदि एच.आई.वी उपचार सम्बन्धी जानकारी प्राप्त होना लाभ दायक हो सकता है । आपका सि डी फोर काउण्ट निचे गिर रहा है या आपका वाईरल लोड उच्च मात्रा मे है तब उपचार सम्बन्धी जानकारी और भी महत्वपूर्ण हो सकती है ।

- संक्रमित मे २-३ प्रतिशत संक्रमित ही बहुत जल्दी विमार पड़ते हैं । तथा उनको उपचार की आवश्यकता कुछ जल्दी ही पढ़ती है ।
- संक्रमित मे २-३ प्रतिशत १५ से २० वर्ष तक उपचार के बिना भी स्वास्थ्य रह सकते है ।

आपको उपचार की आवश्यकता है या नहीं इस विषय मे अपने डाक्टर से बातचीत कर सकते है ।

उपचार के विषय मे डाक्टर से बातचीत में :

- अपने प्रश्न का सन्तोषजनक उत्तर जब तक प्राप्त नही होता बातचीत जारी रखें ।
- टेलिफोन, न्युजलेटर, दोस्तो के साथ, इन्टरनेट आदी अन्य स्रोतो द्वारा उपचार सम्बन्धी महत्व पूर्ण जानकारियाँ संकलन किजिए ।
- यदि आप स्वास्थ्य हैं तब आपको एच.आई.वी सम्बन्धी जानकारियाँ होने से अच्छा होता है । आपका सिडी फोर काउण्ट निचे गिर रहा है । अथवा आपका वाईरल लोड उच्च मात्रा मे है । तब उपचार सम्बन्धी जानकारियाँ और अधिक महत्वपूर्ण होती हैं ।

मुझे अपने एच.आई.वी का उपचार कब आरम्भ करना चाहिए ?

अपना उपचार कब शुरु करें इस विषय मे अपने डाक्टर से परामर्श करना चाहिए । पर उपचार आपका अपना होनेका कारण कौन सी दवा प्रयोग करना है इस वातो में अन्तिम निर्णय आपका ही होना चाहिए ।

आपका सी डी फोर काउण्ट २०० से निचे जाने से पहले उपचार आरम्भ करने की सलाह दी जाती है । यदि इस अवस्था में भी यदि आप सहमत न हो, तो आप उपचार तुरुन्त आरम्भ नही भी कर सकती हैं ।

- अपने डाक्टर से अपने सेवन करने वाली प्रत्येक दवा का गुण अथवा अवगुण जानना आवश्यक है ।
- अपने उपचार सम्बन्धी जो निर्णय आप लेने जा रही हैं उसके बारे मे अच्छी तरह विचार किजिए तथा अपने उपचार सम्बन्धी जिन बातो को आप नही समझ सकती उनके समझने मे जल्दवाजी न करे । यदि आप एच.आई.वी संक्रमित है यह वात आपको अभी अभी पता लगा है । तब आपको सबसे पहले इस सत्य को स्वीकार करने अपने आपको भावनात्मक रुप से मजबुत बनाना चाहिए । आपका सी डि फोर काउण्ट ३०० से उपर हो ने पर आपका प्रतिरोधात्मक शक्ति की कार्य क्षमता अभी ठीक ही हैं । आपका सी डि फोर काउण्ट ३०० से कम हो ने पर आपने अन्य संक्रमणका खतरा बढ़ जाता है । जिसके कारण दस्त लगाना और तौल मे कभी हो सकता है ।

यदि अपका सि डी फोर काउण्ट २०० मे कम होने पर आपको पी.सि.पी. नामक न्यूमोनिया होने का खतरा बढ़ता है। आपका सिडी फोर काउण्ट १०० से कम होने पर आपको और गम्भीर बडे रोग होने का खतरा बढ़ जाता है।

आपका सि डी फोर काउण्ट कम होने पर आप विमार ही होंगे यह निश्चित नही है। पर इस अवस्था मे ये सम्भावनाये बहुत अधिक होती है। एच.आई.वी से सम्बन्धित ऐसे रोगो के उपचारार्थ प्रयोग की जाने वाली दवाईयाँ नियमित एच.आई.वी को दवाइयो से विषाक्त होती हैं तथा प्रयोग करने मे कठिन होती हैं।

एच.आई.वी उपचार प्रविधी यो के बारे में चिन्तित होने पर भी एच.आई.वी तथा एडस एक प्राण घातक रोग है इसकी वास्तविकता को समझना बहुत आवश्यक है। अपना उपचार करने मे देर करने से बहुत देर भी हो सकती है। आपका सि डी फोर काउण्ट २०० से कम होने पर ऐसे समय मे संक्रमण होने वाले रोग प्राण घातक भी हो सकते हैं।

क्या पुरुष और महिला को दिया जाने वाला उपचार समान होता है ?

पुरुष तथा महिला बीच एच आई भी मे कुछ भिन्नता होती है। इन भिन्नताओ में सि. डी फोर काउण्ट समान होने पर भी महिलाओं का वाईरल लोड पुरुषों के वाईरल लोड से कुछ कम होता है। सिडी फोर काउण्ट समान होने पर भी पुरुषो से महिलायें अधिक बिमार होने की सम्भावनाये अधिक होती हैं। यह बाते कुछ अध्ययनो मे दिखाया गया है। इसी कारण महिलाओ को पुरुषों से कुछ जल्दी ही उपचार आरम्भ करना पढ़ सकता है। पर इस वात का ठोस प्रमाण नहोने के कारण इसको उपचार सम्बन्धी निर्देशिकाओ मे समावेश नही किया गया है।

वच्चों में एच.आई.वी उपचार कब शुरु करें इसका निर्णय लेने के लिए सिडी फोर का प्रतिशत प्रयोग किया जाता है। सिडी फोर का प्रतिशत का अर्थ लिम्फोसाइटस (सिडी फोर कोष है) का प्रतिशत है। एक एच.आई.वी नेगेटिव व्यक्तिका औसत सिडी फोर का प्रतिशत लगभग ४० है बच्चो के उम्र के आधार पर सिडी फोर काउण्ट तथा सिडी फोर प्रतिशत की जानकारी निचे उल्लेखित तालिका मे दिया गया है।

टेबल १: संक्रमित शिशुओंका सिडी फोर की संख्या तथा उसके बराबर सिडी फोर प्रतिशत

	१२ महिने से कम	१ से ५ वर्ष	६ से १२ वर्ष
प्रथम समूह	१५०० से ज्यादा	१००० से ज्यादा	५०० से ज्यादा
(साधारण)	२५ प्रतिशत से ज्यादा	२५ प्रतिशत से ज्यादा	२५ प्रतिशत से ज्यादा
दुसरा समूह	७५० से १५००	५०० से १०००	२०० से ५००
(मध्यम)	१५ से २४ प्रतिशत	१५ से २४ प्रतिशत	१५ से २४ प्रतिशत
तिसार समूह	७५० से कम	५०० से कम	२०० से कम
(जोखिम)	१५ प्रतिशत से कम	१५ प्रतिशत से कम	१५ प्रतिशत से कम

इसलिए बच्चों के लिए उपचार सम्बन्धी सलाह अलग अलग हैं पर ये परामर्श व्यस्को को दिये जाने वाले परामर्श से कम संशोधित होते हैं। इसलिए व्यस्कों के उपचार सम्बन्धी जानकारियो में होने वाले संशोधन बच्चो के उपचार मे भी लागु होने के कारण इन जानकारियो मे हुए संशोधन के विषय मे जानकारी रखना लाभदायक हो सकता है।

दवाओ के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता का अर्थ

आप अपनी सभी दवाओं को निर्देशन अनुसार नियमित रुपमें तथा बताये गये तरीके से (खाना से पहले या पिछे) सेवना करना है, दवाओ के प्रति नियमितता और अनुरुपता प्रत्येक उमर के व्यक्तियों के लिए उतना ही जरुरी है। यदि आपके द्वारा प्रयोग की गई उपचार प्रविधिद्वारा आपका वाईरल लोड ५ कपि पर एम एल से निचे रखने मे सक्षम नही है तब आपके शरीर में दवाओ के प्रति प्रतिरोध उत्पन्न हो सकता है।

आप एच.आई.वी संक्रमित बच्चों के बारे में विस्तृत जानकारी www.bhiva.org/chiva और www.penta.org वेव साईट द्वारा प्राप्त कर सकते हैं।

क्या व्यस्को मे उमर एक महत्वपूर्ण विषय है ?

उपचार के समिश्रण प्रविधियो के प्रयोग से आपके प्रतिराधात्मक प्रणाली के थाइमस् नामक एक महत्वपूर्ण भागको पुनः सक्रिय बना सकता है। विगत मे बहुत से डाक्टर यह मानते थे कि व्यस्को मे थाइमस काम करना बन्द करता है।

३० से ४० वर्ष तक के लोगो मे उपचार समिश्रण प्रविधि के प्रयोग द्वारा थाइमस पुनः सक्रिय हो सकता है । यह कुछ अध्ययनो द्वारा दिखाया गया है । पर यह बात अभी तक प्रमाणित नही हुआ है । इसका अर्थ यदि आप अपना उपचार २० से ४० वर्ष के उम्र तक आरम्भ करते है तब यह अधिक प्रभावकारी हो सकता है । बढ़ते उम्र के कारण हमारी प्रतिरोधात्मक शक्ति कम होती जाती है तथा हमारे सिडी फोर काउण्ट को कम करती है । ५० वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्तियो मे एच.आई.वी से होने वाली क्षति की मात्रा में वृद्धि होती है । आप जितना बुडापे की और बडते जाते है उपचार के शुरुआत की आवश्यकता उतनी ही बढ़ती जाती है ।

इस बारे में उपचार सम्बन्धी निर्देशकाओ मे हृदय सम्बन्धी समस्याओ के अलावा और विषयों मे उतनी चर्चा नहों की गई है ।

उम्र एच.आई.वी की दवाईयाँ तथा हृदय सम्बन्धी रोग आदि...

हृदय रोगोंके भय के कारणो में उम्र (पुरुष मे ४५ वर्ष से उपर तथा महिलाओं मे ५५ वर्ष से उपर) लिङ्ग (पुरुषों म) व्ययामकी कमी, परिवार के अन्य सदस्यों में ये रोगका होना उच्च रक्तचाप, धुम्र पान तथा मधुमेह (डायविटिज) आदी हैं ।

हृदय रोगो के भय के अन्य करणों में कोलोस्ट्रोल तथा ट्रिग्लिसेराइ आदी की मात्रा मे वृद्धि भी है । यह एच.आई.वी उपचार अन्तर्गत के दवाइयो का नकारात्मक प्रभाव भी हो सकता है । एच.आई.वी उपचार अन्तर्गत के दवाइयो का नकारात्मक प्रभाव भी हो सकता है । एच.आई.वी उपचार से होने वाले लाभ इससे होने वाले हृदय रोग की सम्भावनाओ से अधिक महत्वपूर्ण होने पर भी हृदय रोग की अधिक सम्भावना वाले व्यक्तियोको इन सम्भावनाओ को कम करने के लिए एच.आई.वी की दवाइयो का चयन करते समय ध्यान पूर्वक तथा उपयुक्त दवाओ का चयन करना चाहिए ।

एच.आई.वी उपचार से हृदय रोगो की सम्भावना बड्ने के कारण एच.आई.वी उपचार आरम्भ करने से पहले हृदय की अवस्था तथा एच.आई.वी उपचार की दवाओ द्वारा होने वाले खतरे को परीक्षण करना लाभ दायक हो सकता है ।

एक ५५ वर्षीया व्यक्ति, धुम्रपान करने वाले, कम व्ययाम करने वाले, जिसके परिवार के अन्य सदस्यों को भी हृदय सम्बन्धी समस्या हो एसे पुरुष द्वारा अपनी जीवन शैली मे परिवर्तन नहोने तक एच.आई.वी उपचार आरम्भ न करना ही उचित होगा यदि उसका सिडी फोर काउण्ट कम है तथा वाईरल लोड अधिक है तब जीवन शैली मे परिवर्तन करना तथा एच.आई.वी उपचार आरम्भ करना आवश्यक होता है ।

एच.आई.वी संक्रमण का तुरुन्त पहचान तथा प्रथम संक्रमण

एच.आई.वी संक्रमित होने के ६ महिने वाद या आपको मालुम होते ही कुछ व्यक्ति एच.आई.वी उपचार आरम्भ करना चाहते हैं उनके इस निर्णय का वाइरल लोड और सिडी फोर काउण्ट के साथ कोई सम्बन्ध नही होता ।

एच.आई.वी उपचार जल्दी आरम्भ न करने वाले संक्रमितो में सामान्यतः समाप्त होने वाले प्रतिरोधात्मक शक्ति का एक भाग एच.आई.वी उपचार जल्दी आरम्भ करने वालो मे बाँकी रहता है । एच.आई.वी धिरे धिरे विकसित होने वाले व्यक्तियो में प्रतिरोधात्मक शक्तिका यह भाग बचा भी रह सकता है । यह एच.आई.वी प्रतिरोधात्मक शक्तिका विशेष प्रकारकी प्रतिक्रिया है ।

दुर्भाग्यवश शोधकर्ता इन वातो से किसी प्रकारका फायदा नही उठा सके हैं । आपके एच.आई.वी उपचार की शुरुआत शीघ्र होने पर प्रतिरोधात्मक शक्ति के उपचार अथवा टिका सम्बन्धी अनुसन्धान द्वारा आप भविष्य मे फायदा ले सकते है ।

पर आपको इन बडे फाइदो के नकारात्मक प्रभावो तथा दवाइयो के प्रति प्रतिरोध विरुद्ध सन्तुलन कायम रखना पढ़ता है । ऐसा करने से आपको अधिक वर्षो तक दवाइयो के उपचार की आवश्यकता नही पढ़ सकती है । इस लिए प्रथम संक्रमणका उपचार विस्तृत रुप मे क्लिनिक के प्रयोग से ही प्राप्त किया जा सकता है ।

यदि आपको ऐसा लगता है कि आप विगत ७ महिने से ही एच.आई.वी संक्रमित है तब आपको डि इयुन्ड स्टार नामक परीक्षण के लिए सम्बन्धित

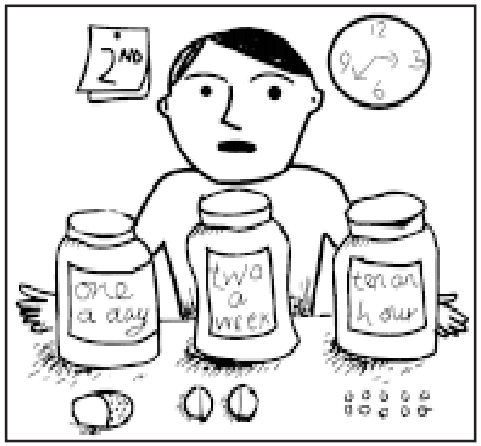
व्यक्तियो से आग्रह करना पडता है। इसके द्वारा हाल ही मे एच.आई.वी संक्रमित होने की वात की सत्यता प्रमाणित होती है।

एच.आई.वी संक्रमण की देर से पहिचान तथा कम सिडी फोर काउण्ट

सभी उमर के व्यक्तियों को विमार होने के वाद ही अपने संक्रमण की बात मालुम पडती है। इसका अर्थ तुरुन्त एच.आई.वी उपचार आरम्भ करना पढ़ता है। (विशेषत: जब सीडी फोर काउण्ट १०० सेल्स पर एम एम क्युव से निचे या कम होने पर।)

अपना एच.आई.वी उपचार आरम्भ करते समय सिडी फोर काउट १० सेल्स पर एम एम क्युव से निचे अथवा कम होने पर भी यदि आपका उपचार प्रविधी का प्रयोग निर्देशनुसार ठीक तरह करते है ऐसी स्थिति मे आप उपचार सफल होने की अपेक्षा रख सकते है। इस प्रकार आपका वाईरल लोड निचे गिरता है। और आपका सिडी फोर काउण्ट पुन: सुरक्षित स्तर तक पहुचता है।

एच.आई.वी दवाओं का नकारात्मक प्रभाव



आपना एच.आई.वी उपचार कराने वाले सभी व्यक्ति इसके नकारात्मक प्रभावो से चिन्तत रहते हैं। लेकिन उपचार आरम्भ करने कुछ सप्ताह वाद इसकी आदत सी पढ़ जाती है। और दवाओ का सेवन उनके लिए दैनिक अथवा सामान्य कार्यों की तरह लगने लगता है। प्राय: नकारात्मक प्रभाव सामान्य होते हैं। इस प्रकार के नकारात्मक प्रभाव दवाओं के प्रयोग के वाद गम्भीर या घातक होने की सम्भावना कम होती जाती है इस प्रकार के नकारात्मक प्रभावो का संकेत विभिन्न परीक्षण द्वारा प्राप्त हो सकता है।

आपके द्वारा प्रयोग किये जाने वाले दवाओ का नकारात्मक प्रभावो के विषय मे अपने डाक्टर, नर्स अथवा एच.आई.वी दवाई विक्रेताओ से पुछिए (मालुम किजिए) इन नकारात्मक प्रभावोकी कितनी सम्भावना है यह जानकारी भी प्राप्त करे तथा इन प्रभावो के कारण कितने लोगो ने उपचार स्थगित कि यह भी जानना आवश्यक है। (ऐसा प्राय: वहुत कम लोग करते हैं।) इस वातो की स्पष्ट रुप रेखा द्वारा भी आपको महत्वपूर्ण जानकारियाँ प्राप्त हो सकती है।

मिचली आना, दस्त, थकान आदि अधिकतर होने वाले दवाइयो के नकारात्मक प्रभाव है। ये प्रभाव पहले कुछ सप्ताह के वाद कम होते जाते है और सहन करना आसान होता है। कभी कभी मिचली आना और थकान गम्भीर रुप भी ले सकती है अथवा फिर दुवारा आरम्भ हो सकती है इसलिए अपने प्रत्येक समस्या के बारे में डाक्टर को जानकारी कराना आवश्यक है। पहली बार उपचार प्रविधीका प्रयोग करते समय डाक्टर अथवा दवा विक्रेता से मिचली आने तथा दस्त के लिए दवाइयाँ लेकर रखिए। यदि यह दवाइयाँ प्रभावकारी नही हैं तब अपने डाक्टर से और अधिक प्रभावकारी दवाओं की माँग करें।

लीपोडीस्ट्रोफी

लीपोडीस्ट्रोफी रक्त मे चर्बी की मात्रा तथा रक्त मे चीनी की मात्रा मे होने वाला परिवर्तन है। लीपोडीस्ट्रोफीयो चर्बी के कोषों तथा शरीर मे चर्बी वितरण मे आने वाला परिवर्तन आदि है। उपचार आरम्भ करने वालो के लिए ये नकारात्मक प्रभाव एक चिन्ता का विषय है। लीपोडीस्ट्रोफी के घातक प्रभाव अधिकतर विभिन्न प्रकार के दवाओ का प्रयोग करने वाले तथा बहुत अधिक वर्षो से उपचार करा रहे व्यक्तियो मे अधिकतर पाया जाता है।

प्रथम उपचार मे प्रयोग किये गये नये दवाओ के प्रयोग मे ऐसी समस्याओ के होने की सम्भावना बहुत कम होती हैं। लीपोडीस्ट्रोफी के प्रति सचेत होना अर्थात इसका ध्यानपूर्वक अवलोकन करना है। आपमे जल्दी ही लीपोडीस्ट्रोफी के संकेत दिखाई देने पर आप उपचार परिवर्तन कर सकते हैं। चर्बी की मात्रा मे कमी या चर्बी की मात्रा मे वृद्धि का कारण और भी

हो सकता है । पेट मे, सीने मे तथा कन्धों मे चर्बी लगने (बढ़ने) का सम्बन्ध अधिकतर प्रोटिएज इन्हीविटर तथा एन.एन.आर.टि.आई के साथ सम्बन्धित होता है । हात, पैर, चेहरा तथा पीठ के निचले भाग में चर्बी की मात्रा का बढ़ना डि.फोर.टी के साथ तथा कम मात्रा मे ए जे डि के साथ जुडा है । लिपोडीस्ट्रफीका वास्तविक कारण अभी तक हमारी जानकारी मे नही है ।

वे संक्रमित व्यक्ति जिन्होने एच.आई.वी उपचार अभी तक नही कराया है लोपोडिस्ट्रोफी के संकेत कभी कभी उनमे दिखाई पढ़ते है । लीपोडिस्ट्रोफी प्रायः (पर हर हमेशा नही) अधिक महिनों मे धिरे धिरे विकसित होता है ।

आप यदि अपनी एच.आई.वी की दवाओ मे परिवर्तन करते है तव लीपोडिस्ट्रोफी के प्राथमिक लक्षण कम होते है । व्यायाम तथा भोजनमे परिवर्तन से भी सहायता पहुचती है । पोषण विशेषज्ञ द्वारा शारीरिक परीक्षण डेक्सा स्कान द्वारा परीक्षण तथा फोटो आदि द्वारा शारीरिक परिवर्तन के विषय मे जानकारी प्राप्त हो सकती है ।

नियमित रक्त परीक्षण द्वारा और नकारात्मक प्रभाव है या नही इसकी जानकारी प्राप्त कर सकते है । यदि आपको किसी प्रकार की समस्या होने पर आपके चिकित्सक द्वारा गम्भीरतापूर्वक इसके उपचार के सम्बन्ध मे ध्यान देना चाहिए ।

दवाइयो के और नकारात्मक प्रभाव

एच.आई.वी के समिश्रण द्वारा कभी कभी ही घातक रुप मे गम्भीर प्रभाव होते है । ऐसे नकारात्मक प्रभाव किसी विशेष दवा से ही सम्बन्धित होते है । अपना उपचार आरम्भ करने से पहले आपके द्वारा प्रयोग किये जाने वाले दवाइयो के नकारात्मक प्रभावो के बारे मे आपको जानकारी होना अत्यावश्यक है ।

त्वचा मे आने वाले फोडो, आदि । मिचली आना तथा थकान जैसे प्रभाव अधिकतर होने के कारण आपके डाक्टर को आपको होने वाली सम्पूर्ण समस्याओ की जानकारी का होना आवश्यक है ।

प्रायः होने वाले तथा कुछ विशेष प्रकार के नकारात्मक प्रभावो के विषय मे जानकारी आप विस्तृत रुप में हमारे "दवाओ के नकारात्मक प्रभावो से बचने के लिए तथा इनका नियन्त्रण नामक किताब मे प्राप्त कर सकते हैं ।

इस किताब में आपको हो रहे नकारात्मक प्रभाव के बारे में डाक्टर को किस प्रकार जानकारी करायें इस विषय मे पुरी जानकारी दी गई है यह किताब निःशुल्क प्रति आवश्यक पडने पर नवकिरण प्लस २१५१५०० मे सम्पर्क रख सकते है ।

नियमित रक्त परीक्षणो द्वारा नकारात्मक प्रभाव के बारे में जानकारी प्राप्त की जा सकती है यदि आपको किसी प्रकार की समस्या होने पर डाक्टर द्वारा इसे गम्भीरता पूर्वक लेना चाहिए ? इस बात मे विशेष ध्यान दे । क्यो कि मिचली आना तथा थकान जैसे नकारात्मक प्रभाव बार बार हो सकते है ।

दवाओ का सबसे अच्छा समिश्रण क्या है ?

इस प्रश्न का एक उत्तर नही है, किसी एक व्यक्ति को आसान उपयुक्त दवा दुसरे व्यक्ति के लिए कठिन और अनुपयुक्त हो सकता है ।

दवाओ के किसी भी समिश्रणका चयन दो बातो को ध्यान मे रखकर किया जाना चहिए :

- आपके द्वारा प्रयोग किये जाने वाले दवा के समिश्रणा द्वारा आपका वाईरल लोड ५० कपि पर एम एल से कम करने मे सक्षम है या नही ।
- दवाओ के प्रभावो को सहन कर सकते है या नही तथा दवाओ के सेवन तथा भोजन सम्बन्धी निर्देशनोंका पालन कर सकते है या नही ?

उपरोक्त दो बातों का एक आपस में संन्तुलन करने तथा सामानयतया प्रयोग होने वाले समिश्रण के विषय मे पिछे विस्तृत चर्चा हो चुकी है । किसी दवाओ के समिश्रण के प्रयोग द्वारा आपका वाईरल लोड न दिखाई देने वाली अवस्था अथवा ५० कपि पर एम एल से निचे रख सकते है । तब डाक्टर इस विषय मे आपसे वात चीत कर सकते है । आप एच.आई.वी दवाओ का पहले भी प्रयोग कर चुके है ऐसी अवस्था मे दुसरे समिश्रण के कार्य विधी मे इसका प्रभाव पडता है । अपने दवाओ का सेवन समय, दवाकी गोली के आकार तथा इसके नकारात्मक प्रभावो के बारे जानकारी जमा किजिए । ऐसा करने से आप अपने लिए आसान समिश्रण का चयन कर सकते हैं ।

क्या मै उपचार परिवर्तन कर सक्ता हुँ ?

यदि प्रथम समिश्रण प्रयोग करने मे आपको मुस्किलो का सामना करना पडे अथवा आप मे दिखाई देने वाले नकारात्मक प्रभाव पहले कुछ सप्ताह मे ठीक न होने पर, आपको कठिनाई पहुचाने वाली दवा अथवा दवाओ को परिवर्तन कर सकते है। यदि यह आपका प्रथम समिश्रण होने पर आपके पास दवाओ और समिश्रण परिवर्तन के लिए बहुत से विकल्प होगे। आपके प्रयोग किये जा रहे समिश्रण से होने वाले नकारात्मक प्रभावो को अधिक दिनो तक सहन करने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

बहुत लोग अपने वाइरल लोड को ५० कपि पर एम.एल. से निचे पहुचाने के लिए एक प्रकार के समिश्रण का प्रयोग करते है फिर बाद में प्रयोग मे आसनी के लिए दुसरा प्रयोग करने मे आसान समिश्रण अपनाते हैं।

क्या मै अपने उपचार को कुछ समय के लिए रोक सकता हुँ ?

एच.आई.वी उपचार के कुछ समय के लिए रोकने को (ड्रग होलीड्ज) अर्थात 'दवाइयो की छुट्टी' भी कहते हैं। इसका दुसरा नाम एस टि आई (स्ट्रक्चर्ड वा स्ट्राटेजिक ट्रीटमेन्ट ईन्टरप्सन) भी है। इग्लैण्ड मे संचालन हो रहे स्मार्ट नामक अध्ययन तथा अन्य बहुत से अध्ययनों द्वारा एच.आई.वी उपचार सिडि फोर काउण्ट में आधारित रह कर रोकने अथवा पुनः आरम्भ करने जैसी वातों के विषय में अनुसन्धान जारी है। आप पहली बार एच.आई.वी उपचार आरम्भ करते समय आपका सिडि फोर काउण्ट २०० सेल्स पर एम एम क्युव से जितना उपर होगा भविष्य में एच.आई.वी उपचारको कुछ समय के लिए रोक्ने पर खतरा होने की सम्भावना उतना ही कम होता है। यह सीडि फोर काउण्ट अधिक होने पर ही उपचार आरम्भ करने से होने वाला फाइदा है।

छोटी अवधि के लिए उपचार बन्द करने पर (१-२ महिने के लिए) एच.आई.वी के उपलब्ध दवाइयो से प्रतिरोध हुए व्यक्तियो को सहयोग पहुचता है। ऐसा करने पर सिडी फोर काउण्ट मे होने वाले गिरावट को सन्तुलन मे रखने के लिए ध्यान देना चाहिए। हाल ही मे हुए एक अध्ययन के आधार मे एच.आई.वी उपचार को ८ महिने तक बन्द करना उपचार को बन्द न करने से अच्छा होता है। शरीर के प्रतिरोधात्मक शक्ति का एच.आई.वी

विरुद्ध की प्रतिक्रिया के विषय मे किये गये अध्ययनो द्वारा उपचार को कुछ अवधि तक रोकने मे किसी प्रकार का फाईदा नही दिखाई दिया है।

उपचारको किसी भी छोटी अवधि के लिए बन्द करने की सलाह सामान्यता नही दी जाती है। क्यो कि ऐसा करने से आँपका वाईरल लोड अति शीघ्र रुप मे वढ़ सकता है और न दिखाई देने वाली अवस्था ५० कपि पर एम एल से निचे से कुछ सप्ताह मे ही हजारौं कपि पर एम एल तक पहुच सकती है।

एच.आई.वी उपचार मे किए गये प्रत्येक रुकावट द्वारा अपने आप मे दवाइयो के प्रति प्रतिरोधका खतरा भी हो सकता है आपका सीडि फोर काउण्ट सुरक्षित रुप मे अधिक होने पर तथा उपचार द्वारा होने वाले नकारात्मक प्रभाव बढ़ते जाने से उपचार को कुछ समय के लिए बन्द किया जा सकता है।

यदि आप अपना उपचार रोकना चाहते हैं ?

आपको सबसे पहले आपने डाक्टर से परामर्श करना बहुत आवश्यक है दवाइयो के प्रति प्रतिरोध को कम करने के लिए कुछ दवाइयो को एक साथ रोकना पड़ता है। और अन्य दवायें विभिन्न समय मे बन्द करना पड़ता है। यदि किसी को थ्रि.टी.सी अथवा एफ.टी.जी. के साथ प्रतिरोध होने पर सम्पूर्ण उपचार को रोक्ने से थ्रि.टी.सी अथवा एफ.टी.सी को एकल रुप मे प्रयोग करना लाभदायक है।

ट्रिटमेन्ट नाईभ वा उपचार अनुभवहीन क्या है ?

एच.आई.वी उपचार पहले कभी भी नही किये गये व्यक्ति को उपचार अनुभवहिन कहते हैं। यह एक विशेष स्थिति है। ऐसी स्थिति मे एच.आई.वी की उपलब्ध किसी भी दवाई से फाइदा हो सकता है। आपमे एच.आई.वी दवाइयो द्वारा सबसे सक्षम रुप मे कार्य पहली बार प्रयोग करने पर होता है। इसलिए प्रथम बार अपना उपचार कराते समय दवाओ का प्रयोग नियम अनुसार और निर्देशानुसार करना चाहिए।

क्या मै किसी प्रयोग या ट्राएल मे सामिल हो सकता हुँ ?

बहुत से अस्पताल मे विभिन्न प्रकार के शोध कार्य किये जाते हैं। आप भी किसी प्रयोग मे सरीक होने के लिए आग्रह कर सकते हैं। यह वात याद

रखना चाहिए कि अपनी सक्षमता प्रमाणित कर चुके बहुत से समिश्रण उपलब्ध है । इसलिए यदि आप नई दवाओ के प्रयोग मे सामिल होना नही चाहते है तब यह जरुरी नही है । आपका सिडी फोर काउण्ट २०० सेल्स पर एम एम क्युव होने पर एच.आई.वी उपचार आरम्भ करने की सलाह दी जाती है । ये सलाह प्रायोगिक रुप में होने वाले एच.आई.वी उपचार मे भी लागु होता है । आपका सिडी फोर काउण्ट २०० सेल्स पर एम.एम क्युव से उपर होने पर आपको एच.आई.वी उपचार आरम्भ न कराने की सलाह स्पष्ट रुप मे दिया गया है ।

उपयुक्त तैयारी के वाद किये गये अध्ययन द्वारा आपके नियमित क्लिनिक से प्राप्त होने वाली सेवा से अच्छा परीक्षण तथा देखभाल प्राप्त हो सकता है । पर इसका अर्थ आपको अधिक मात्रा मे क्लिनिक जाना भी पढ़ सकता है ।

यदि आप को किसी प्रयोग मे संलग्न होने की इच्छा होने पर अथवा ऐसे प्रयोग मे सामिल होने के लिए आग्रह किया जाता हैं । पहले अच्छी तरह उस प्रयोग के बारे मे जानकारी प्राप्त किजिए तथा उस प्रयोग के विषय मे व्यक्ति गत राय भी जानना आवश्यक है । महिलाओ द्वारा अध्ययन मे संलग्न महिलाओं का प्रतिशत भी जानना उपयुक्त होता है । नये उपचारोके विकसित करने कि लिए ऐसे प्रयोग वहुत महत्वपूर्ण होते हैं । इनके द्वारा हमे नये तथा उपलब्ध दवाओ के प्रयोग बारे महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त होती है । पर यदि आपके एच.आई.वी संक्रमण की बात आपको हाल ही मे ज्ञात होने पर अथवा एच.आई.वी उपचार के विषय में हाल मे ही जानकारी प्राप्त होने पर ऐसे प्रयोगो मे सामिल न होना ही आपके लिए उपयुक्त है ।

अध्ययन मे दिए गये उपचार प्रविधि के वैकल्पिक उपचारों के बारे मे जानकारी प्राप्त करें । ये अध्ययन उपलब्ध उपचार प्रविधी से कितनी मात्रा मे फायदेमन्द है । इसकी जानकारी प्राप्त करे ? यदि आप नयी दवाओं के किसी भी प्रयोग में सहभागी होना नही चाहते हैं । तब भी इससे आपके भविष्य के उपचार तथा देखभाल मे किसी प्रकार का प्रभाव नही पढ़ता ।

मेरे जानकारी के लिए उपयुक्त बाते और क्या क्या हैं ?

वर्तमान मे हो रहे अध्ययन के कारण एच.आई.वी विरुद्ध की दवाइयो के प्रयोग प्रविधीयो के बारे मे विचार बदल रहे हैं । आपके डाक्टर द्वारा १२

महिने पहेले दिए जाने वाले परामर्श से हाल दिये जाने वाले परामर्श मे भिन्नता होने की सम्भावना अधिक होती है । इसका कारण नई दवाओ का उपलब्ध होना ही नही, इसमे दवाओ के कार्यविधी को समझने, दवायें कभी कभी क्यो प्रभावकारी नही होती ? इस बात को समझना विशेष रुप से दवाओ प्रति के प्रतिरोध की बढ़ती हुई जानकारी भी है ।

आपको जिन बातो की जानकारी नही है उनके विषय मे पुछताछ किजिए । ऐसा करने से आपके द्वारा किये गये निर्णय की जिम्मेदारी आप अपने उपर ले सकते हैं ।

उपचार प्रविधी क्यों हमेसा काम नही करती ?

कुछ व्यक्तियो के लिए उपचारो द्वारा फायदा नही होता इसके बहुत से कारण है !

- प्रयोग किया गया समिश्रण पर्याप्त मात्रा मे सक्षम नहोना ।
- आपके द्वारा प्रयोग किये गये समिश्रणकी कुछ दवाओं से आपका पहले से ही प्रतिरोध होना ।
- प्रयोग किये जा रहे समिश्रण के प्रयोग मे कठिनाई होना । (यदि आप सप्ताह मे एक मात्र दवा की मात्रा का सेवन नही करते है)
- समिश्रण के एक या दो दवाओको शरीर द्वारा अच्छी तरह न सोखना ।
- व्यक्तियो के शरीरद्वारा दवाओं की मात्रा सोखने में बहुत बडा अन्तर हो सकता है । परीक्षण द्वारा शरीर द्वारा सोखने वाली दवाओं की मात्रा की जानकारी प्राप्त की सकती है ।
- दवाओ के नकारात्मक प्रभावो को सहन करना कठिन हो सकता है ।

प्रयोगो तथा अध्ययनों द्वारा निकलने वाले सफल परिणामों का दर शत प्रतिशत कभी नही होता । पर यदि आप एक सक्षम डाक्टर की निगरानी मे हैं और आप अपने उपचार प्रविधी का प्रयोग निर्देशानुसार कर रहें है तब यह उपचार आपका पहला उपचार होने पर भी उपचार द्वारा आपका वाईरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल. से निचे रखने मे सक्षम हो सकते हैं । अपना उपचार प्रथम बार कर रहे व्यक्तियों के उपचार सफलताका दर दुसरे अथवा तिसरे उपचार प्रविधीका प्रयोग कर रहे व्यक्तियो से उपचार सफलताका प्रतिशत दर अधिक होता है ।

ऐसा होने मे प्रायः व्यक्तियों द्वारा पुरानी गल्तियो को दोहराना तथा प्रयोग किये गये उपचार प्रविधी क्यो असफल हो रहा हैं इसका कारण समझे बिना ही नई उपचार प्रविधी अपनाने से ऐसा होता है ।

यह किताब मुख्यतः एच.आई.वी उपचार वाईरल लोड तथा सिडी फोर परिणामों मे केन्द्रीत है। डाक्टरो द्वारा किसी उपचार प्रविधी द्वारा अच्छी तरह कार्य किया जा रहा है या नही इन्ही परिणामों मे मुख्य रुप से आधरित होकर निर्णय लिया जाता है। कुछ व्यक्तियो का वाईरल लोड ५० कपि प्रति एम एल से निचे कभी न गिरने पर भी वे कई वर्षो तक स्वस्थ्य रहते हैं। उपचारो के प्रति प्रतिक्रिया इस किताब में उल्लेखित प्रतिक्रियाओ से कहीं अधिक होते हैं।

आपने दवाओ के प्रति प्रतिरोध होने के कारण आपका वाईरल लोड ५० कपि प्रति एम एल से निचे नही भी जा सकता है। पर अपने उपचार क्रम को जारी रखने से आपको फायदा भी होता है। आपके द्वारा अभी प्रयोग आरम्भ की गई दवाओं को हर हमेशा प्रयोग करना है यह मत सोचियें इन दवाओ को आगामी कुछ वर्षो तक ही इस्तेमाल करना है। यह समझिये। भविष्य मे विकसित होने वाली नई दवाओं से भी फायदा ले सकते हैं। ये नई दवाइयाँ सम्पूर्ण रुप से स्वीकृत होने से पहले ही ई.ए.पी अर्थात् अर्ली एक्सेस प्रोग्राम अन्तर्गत उपलब्ध हो सकते है।

यदि आपको एक नयाँ समिश्रण तैयार करने के लिए नई दवाओ की आवश्यकता होने पर आपको तथा आपके डाक्टरको नये अनुसन्धान और हो रहे नये अनुसन्धानो के बारे मे जानकारियाँ प्राप्त करने की कोशिश करना चाहिए। दुसरे उपचार प्रविधी तथा अन्तिम उपचार के विषय मे और अधिक जानकारी आप हमारे 'उपचार परिवर्तन सम्बन्धी जानकारियाँ' नामक तिाब से प्राप्त कर सकते है इसकी निःशुल्क प्रति आवश्यक पड़ने पर नव किरण प्लस २१५१५०० मे सम्पर्क करें।

आपके द्वारा अभी प्रयोग की जा रही दवाओं को हरहमेशा प्रयोग करने वाली दवाओ के रुप मे न ले। इन दवाओ आगामी कुछ वर्षो तक ही प्रयोग करने के विचार से लें क्या एच.आई.वी की दवाओ से एच.आई.वी निर्मूल अर्थात बिल्कुल ठीक होता है ?

एच.आई.वी के हाल उपलब्ध दवाओं के द्वारा एच.आई.वी के विकास क्रम को रोका जा सकता है। पर एच.आई.वी को निर्मूल नही किया जा सकता। एच.आई.वी की इन दवाओ के द्वारा एच.आई.वी को अपने प्रतिरुप पैदा करने अथवा तैयार करने की प्रक्रिया को कम करने अथवा रोककर शरीरके प्रतिरोधात्मक प्रणालीको शक्तिशाली होने मे अथवा सुधार करने का अवसर देता है। पर आपमे एच.आई.वी रहता है।

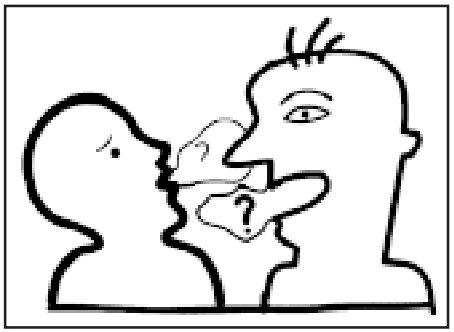
एच.आई.वी उपचार के समिश्रण प्रविधियो का प्रयोग अधिक वर्षो से कर रहे वाईरल लोड ५० कपि प्रति एम.एल. से कम जिन व्यक्तियो मे है, उनमें भी कम मात्रा मे एच.आई.वी रहता है। ये एच.आई.वी कोषों के अन्दर सुषुप्त अवस्था मे रहते हैं। उपचार प्रविधी असफल होने पर या अन्य कारणो से पुनः सक्रिय होकर अपना प्रतिरुप तैयार करना आरम्भ करते हैं। इस प्रकार वाइरल लोड बडने लगता है।

एच.आई.वी इस प्रकार कोषो के अन्दर सुषुप्त अवस्था मे रहने के कारण एच.आई.वी को विल्कुल ही समाप्त करने वाली दवाइयों का खोज करना कठिन है। ऐसे कुछ कोषो मे एच.आई.वी ७० वर्षो तक सुषुप्त अवस्था मे रह सकते हैं।

एच.आई.वी दवाओ सें हमे एच.आई.वी को विल्कुल ही समाप्त करने के उपचार के नजदीक पहुचने मे सहयोग प्राप्त हो रहा है। आपको लम्बे समय तक एच.आई.वी की दवाओं का प्रयोग करना पड़ सकता है। पर नई दवाओं का प्रयोग करना पड़ सकता है। परनई दवाईया और भी प्रयोग करने मे सरल और प्रभावकारी हो सकती हैं। इसका अर्थ आपकी मृत्यु एच.आई.वी से न होकर उम्र समाप्त होने पर प्राकृतिक रुप से हो सकता है।

इसका अर्थ एच.आई.वी को बिल्कुल ठीक करने वाले उपचार मे सफलता प्राप्त न होने तक आप जीवित रह सकते है। यह एक असीम मात्रा मै सान्तवना प्रदान करने वाली और आशा जगाने वाला लक्ष्य है। आप के द्वारा प्रयोग की जा रही दवाइयो को जिन्दगी भर लेना पडेगा यह सोच कर न ले आगामी कुछ वर्षो तक ही इसका प्रयोग करना है यह सोंच कर लें। आप अपने जीवनके एच.आई.वी उपचार सम्बन्धी भाग को उपचार सफल हो ने तक और वातो से अधिक प्राथमिकता दें।

खण्ड २:
आप और आपके डाक्टर



अपने डाक्टर तथा स्वास्थ्यकर्मीयो के साथ अच्छा सुमधुर सम्बन्ध रखना चाहिए। आपको उपचार सम्बन्धी सभी वातो में (दवाइयों के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता और दवाओ के नकारात्मक प्रभाव आदि) आपको नर्स अथवा दवा विक्रेताओं द्वारा भी अच्छे सुझाव प्राप्त हो सकते हैं। इनके द्वारा भी आपके एच.आई.वी उपचार सम्बन्धी सहयोग के लिए अन्य स्वास्थ्यकर्मी की तरह जैसे पोषण विशेषज्ञ, मानसिक रोग विशेषज्ञ तथा समाज सेवी आदि से भी सम्पर्क हो सकता है।

अपनी सहायता के लिए आपके द्वारा किये जाने वाले कार्य

- आपके लिए उपयुक्त अस्पताल व क्लिनिकका चयन किजिए
- आपको संकोच महसुस न होने वाला डाक्टर ढुँढिए। उदाहरण के लिए यदि आप महिला हैं तब आप महिला डाक्टर से ही परीक्षण कराना पसन्द करेंगी। अथवा आप समलिङ्गी है तो समलिङ्गी चिकित्सक से परीक्षण कखाना चाहेगें, आप अपनी पसन्द के डाक्टरका चयन कर सकते है।
- अपने डाक्टर के पास परीक्षण के लिए जाते समय परामर्श की जाने वाली बातों का एक सुची बनाकर अपने साथ ले जाइए।
- अपनी दवाइयों की मात्रा, सेवन करने का समय और ये दवाइयाँ क्लिनिक मे है या नहीं आदि बातों का एक लिष्ट बनाकर राखिए।
- आप एक ही डाक्टर से परीक्षण करायें। ऐसा करना आवश्यक होता है। क्योकि यदि आप प्रत्येक बार अलग अलग डाक्टर के पास परीक्षण कराते हैं तब आप और डाक्टर के बीच समझदारी स्थापित करने मे

कठिनाई होती है। पर यदि आप अपने स्वास्थ्य स्थिति के विषय मे विभिन्न विचार लेना चाहते है तब अन्य चिकित्सक से भी परामर्श ले सकते हैं।

- आप अपने डाक्टर के पास परीक्षण के लिए जाने से २, ३ सप्ताह पहले अपना रक्त का नियमित परीक्षण किजिए। ऐसा करने से आप चिकित्सक के पास जाते समय अपने रक्त परीक्षणका रिपोर्ट भी साथ ले जा सकते है और इस विषय मे डाक्टर की सलाह ले सकते है।
- चिकित्सक के साथ नियमित समपर्क करें।
- परीक्षण के लिए जाते समय ठीक समय मे पहुचिएँ तथा यदि कारण वश नही जा पायें तब क्लिनिक अथवा डाक्टरको इसकी सुचना दें। ऐसा करने से वह समय व अन्य रोगियो को दे सकते हैं।
- आप औरो से जैसा सदभाव और सहयोग चाहते हैं वैसा ही सदभाव और सहयोग अपने उपचार मे संलग्न व्यक्तियो को भी आपको देना चहिए।
- आपके स्वास्थ्य के लिए दिए गये परामर्श का अच्छी तरह कार्यान्वयन किजिए। (पालन करे)
- यदि आपको कोई वात समझ मे न आये तब ऐसी स्थिति मे अपने चिकित्सक से दुबारा समझाने के लिए अथवा दुसरी तरह से समझाने के लिए आग्रह करें।
- अपने उपचार मे संलग्न व्यक्तियो के साथ इमान्दार रहे। अपने स्वास्थ्य सम्बन्धी किसी बात को भी न छिपायें।
- यदि आप और प्रकार के दवाओं (कानुनी या गैर कानुनी) को सेवन कर रहे है। यह बात अपने चिकित्सक को बताना आवश्यक है।
- परिवर्तित उपचार तथा गैर कानुनी दवाओ के द्वारा (गैर कानुनी अर्थात लागु पदार्थ प्रयोग कर्ता द्वारा प्रयोग किये जाने वाले विभिन्न दवाइयाँ) नकारात्मक प्रभाव हो सकता यें दवाओं द्वारा एच.आई.वी. की दवाओ के साथ अन्तरक्रिया कर सकते है।
- आप अपने दवाओ की नियमितता तथा अनुरुपता के बारे में इमान्दार

रहिए । आपके उपचार मे संलग्न व्यक्तियो को समस्या के बारे जानकारी न होने पर वे कैसे आपको मद्दत कर सकते हैं ।

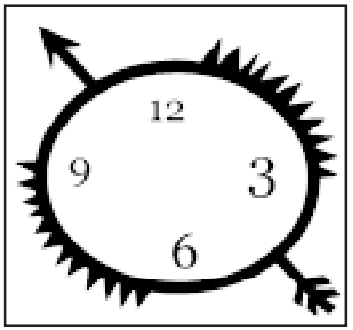
- स्वास्थ्यसम्बन्धी अनुसन्धानो मे रुची राखिए । अनुसन्धानद्वारा आपके और औरो के स्वास्थ्य उपचार बारे आँकडे प्राप्त हो सकेत है ।

बिमार व्यक्ति के रुप मे आपके कुछ अधिकार

- अपने उपचार के सभी प्रविधियो तथा उनके लाभ और हानी केर बारे मे जानकारी प्राप्त करना ।
- अपने उपचार और देखभाल सम्बन्धी निर्णय मे आपकी संलग्नता आवश्यक ।
- अपने प्रति आदर प्राप्त करना और गोपनियता कायम रहना ।
- आपके स्वास्थ्य सम्बन्धी आँकडे सुरषित रखाना तथा आपके चाहने पर आप उन आँकडों को देख सकें ।
- इच्छा न होने पर स्वास्थ्य सम्बन्धी अनुसन्धान तथा प्रयोग मे संलग्न होना आवश्यक नही । इसके कारण अपने वर्तमान तथा अविष्य के उपचार मे किसी प्रकार की बाधा का न होना ।
- अपने उपचार सम्बन्धी इच्छा विपरित बातों को कहने से अपने देख भाल मे किसी प्रकार का प्रभाव न पड़ना ।
- दुसरे उपयुक्त चिकित्सक से परामर्श लेने मे बाधा न होना ।
- आपके द्वारा अपने अस्पताल वा क्लिनिक को लिखे गये पत्र का जवाफ १४ दिन के अन्दर प्राप्त होना ।
- अपने चिकित्सक या उपचार केन्द्र अपने स्वास्थ्य सम्बन्धी देखभाल को प्रभावित किये बिना परिवर्तन कर पाना
- चिकित्सक तथा क्लिनिक परिवर्तन करने के लिए कारण बताते समय कितनी समस्याये सुल्झने वाली होने पर भी, ऐसा करने के लिए कारण बताना आवश्यक नही ।
- चिकित्सक वा क्लिनिक परिवर्तन करने पर अपना स्वास्थ्य परीक्षण के सभी रिपोर्ट तथा उपचार सम्बन्धी आवश्यक बातें अपने नये चिकित्सक वा क्लिनिक में ले जा (पहुँचा) सके ।

खण्ड ३:
दवाइयों के प्रति आपकी नियमितता तथा अनुरुपता और इसका महत्व

दवाइयों के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता क्या है ?



दवाओ के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता का अर्थ दवाओं का निर्देशन के अनुरुप सही समय तथा नियमित रुप मे किये जाने वाला प्रयोग है । इसमे भोजन सम्बन्धी विशेष निर्देशनों का पालन करना आदि वाते आती है ।

आपको इन बातो का नियमित रुप से पालन करना पडता है । एच.आई.वी उपचार अन्तर्गत एक जटिल दैनिक कार्य प्रणाली होती है । इसके द्वारा आपके दैनिक क्रियाकलापमें आने वाले परिवर्तनों को आदत मे परिवर्तन करने मे आपको मद्दत की आवश्यकता पढ़ सकती है । दवाओं के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता का पालन करना एक कठिन कार्य है ।

आप अपने एच.आई.वी उपचार के किसी नये समिश्रण का प्रयोग करते समय ध्यान देने योग्य महत्वपूर्ण बाते इस प्रकार हैं । उपचार के प्रयोग के साथ आवश्यक अतिरिक्त समय निकाल्ने तथा उपचार के लिए मानसिक रुप में तैयार होने के वाद ही उपचार प्रारम्भ किजिए । उपचार के प्रथम कुछ सप्ताह में उपचार प्रविधी के सही प्रयोग के सवसे अधिक प्राथमिकता देना चाहिए । अधिकतर उपचार केन्द्रो मे हाल दवाईयो के प्रति अनुरुपता तथा नियमितता सम्बन्धी क्लिनिक अथवा नर्स उपलब्ध होते है ।

दवाओ के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता कितने हद तक कायम रखना पर्याप्त होता है ?

दवाओ का निर्धारित समय मे सेवन अत्यन्त जरुरी बात है । फिर भी कभी कभी आधा घण्टा तक इधर उधर होने से सुरक्षित ही होता है । कुछ दवाओं

तथा कुछ व्यक्तियो मे ऐसी अवधियाँ अन्य दवाओ अथवा व्यक्तियो से अधिक होता है । इस भिन्नता के कारण दवाओ का प्रतिदिन एक ही समय मे सेवन करना उपयुक्त होता है ।

भोजन सम्बन्धी दिए गये निर्देशन अत्यन्त जरुरी होते हैं । तथा इन नियमों का पालन न करने पर दवाओं की क्षमता कम होती जाती है । अर्थात् दवाओ का आधा भाग सेवन किया जैसा होता है । यदि आप इन नियमो का सही रुप मे पालन नही करते पर आपका शरीर पर्याप्त मात्रा मे दवाओको सोखने मे असमर्थ होता है । ऐसा होने से दवाये प्रभावकारी नही हो सकती है । जिसमे दवाओं के प्रति प्रतिरोध उत्पन्न होने की सम्भावना बढ़ती जाती है ।

ऐसा होने पर आप इन दवाओं का भविष्य मे पुनः प्रयोग वा अवसर समाप्त हो सक्ते यह प्रश्न आ सकता है कि दवाओ के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता कितने प्रतिशत तक कायम रखना सुरक्षित होता है ?

इसका उत्तर लगभग १०० प्रतिशत ही है । बहुत से अध्ययन के आधार पर एक सप्ताह में दवाओ का एक अथवा दो मात्रा का सेवन नही करने पर भी उपचार सफल होने की सम्भावना कम होती है ।

इन अध्ययनो के परिणामो के आधार पर व्यक्तियो द्वारा दवाइयो के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता ६५ प्रतिशत रखने पर भी उन व्यक्तियो मे ८१ प्रतिशत व्यक्तियो का ही वाइरल लोड ५० कपि पर एम एल से नीचे पहुचने मे सफल हुआ । (इन व्यक्तियो ने अपनी दवाओ के प्रत्येक २० मात्रा मे १ मात्रा ही सेवन नही किया अथाव देर किया था ।

नियमितता तथा अनुरुपता दर	**वाईरल लोड ५ कपि प्रति एम एल से निचे गिरने मे सफल व्यक्तियो का प्रतिशत**
९० प्रतिशत से उपर	८१ प्रतिशत
९० प्रतिशत से ९५ प्रतिशत	६४ प्रतिशत
८० से ९० प्रतिशत	५० प्रतिशत
७० से ८० प्रतिशत	२ प्रतिशत
७० प्रतिशत से निचे	६ प्रतिशत

कारागार मे रहे व्यक्तियों मे किये गये एक अमेरिकी अध्ययन के अनुसार दवाइयो की प्रत्येक मात्रा नियम पूर्वक सेवन कर रहे व्यक्तियो मे बहुत

अच्छे परिणाम दिखाई पडे हैं । ये व्यक्ति कारागार मे होने के कारण दवाओं की प्रत्येक मात्रा नियमपूर्वक समय मे सेवन कराया जाता था । इस सभी व्यक्तियो का वाईरल लोड एक वर्ष के वाद ४०० कपि पर एम.एल से निचे था तथा ये इन व्यक्तियो में ८५ प्रतिशत व्यक्तियो मे वाईरल लोड ५० कपि पर एम एल से निचे था । इस अध्ययनका परिणाम प्रायः अन्य सभी क्लोनिक्ल प्रयोगो से अच्छा या । इन व्यक्तियो में अधिकतर लोगोका प्रथम उपचार असफल हो चुका था तथा उपचार से अच्छे परिणाम निक्लने की सम्भावना इनमे नही थी । उपचार के अच्छे पपिरणाम के लिए कारगाार मे ही रहना आवश्यक नही है । उपचार के अच्छे परिणाम के लिए दवाओ की नियमितता तथा अनुरुपता को कायम रखना चाहिए ।

एक सप्ताह तक नियम पूर्वक दवाओ के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता कायम करिए । यदि अब इसमे उत्रने सफल नही हो रहे हैं । तब आपको सहयोग की आवश्यकता पडती है । सहायता उपलब्ध हैं पर आपको सहायता माँगना पडेगाा इसलिए अपने डाक्टर से सम्पर्क किजिए ।

सहयोग के लिए कुछ नुस्खे

- उपचार प्रविधीका चयन
- उपचार आरम्भ करने से पहले आपको आवशयक
- सभी जानकारियाँ प्राप्त किजिए
- दवाओ की कितनी गोली लेनी है गोली कितनी बढी है
- कितनी बार सेवन करना है
- दवाओ को सेवन समय के प्रति कितना नियमित होना पड़ेगा ?
- दवाओ को रखने अथवा भोजन सम्बन्धी कुछ प्रबन्ध है या नही ?
- इस उपचार प्रविधी का दुसरा आसान विकल्प है या नहीं ?
- किताब के अन्त में समावेश किये गये तालिका की सहायता से अपने दवाओ की समय तालिका बनाइए तथा उस तालिकाका प्रयोग आदत न पड़ने तक करे । पहले तथा उस मात्रा के सेवन समय अंकित किजिए ।
- आपको दवाओ के प्रति नकारात्मक प्रभावोके कारण समस्या उत्पन्न होने पर अपने अस्पताल अथवा क्लिनिक हो ने पर अपने अस्पताल अथवा क्लिनिक से सम्पर्क करें । ऐसा करने से अस्पताल वा क्लिनिक

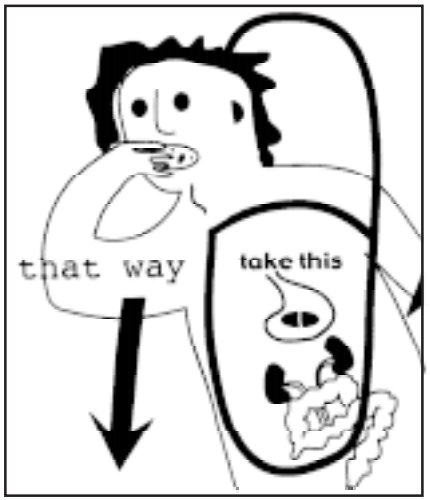
से आपको सहयोग के लिए अन्य दवायें प्राप्त हो सकती है। तथा आवश्यकता पडने पर आपका उपचार परिवर्तन किया जा सकता है।

- प्रत्येक सुवह दिन भर के दिए दवा अलग किजिए। तथा दवाओको रखने के लिए छोटे से बक्स अथवा डिब्बेका प्रयोग करने से किसी मात्रा मे छुट होने पर आपको तुरुन्त इसकी जानकारी हो जायगी।
- पिल विपर (दवाओ के प्रयोग के समय बताने के लिए प्रयोग किया जाने वाला यन्त्र अर्थात अलीम) सुबह और शग्म दोनो समय के लिए इसका प्रयोग कर सकते है। या अर्थात घडीका प्रयोग कर सकते है।
- यदि आप कुछ दिनो के लिए बाहुर जा रहे है कुछ अधिक दिनों की दवा अपने साथ राखें।
- आकस्मिक प्रयोग के लिए दवा की एक मात्रा सुरक्षित स्थान पर रखे (जैसे अपने किसी मित्र के घर में)।
- याद रखने मे कठिन दवाओं की मात्रा याद करने के लिए अपने दोस्तो से आग्रह किजिए यदि रात भर के लिए कही जा रहे है तब अपने साथ रहने वाले दोस्त से समय याद दिलाने के लिए आग्रह करें।
- पहले से उपचार करा रहे अपने साथियो से और अधिक उपचार सम्बन्धी जानकारी प्राप्त करे)। अपने उपचार के साथ कितना सहज हो पाये है आदि बातोकी जानकारी प्राप्त करें।
- यदि पहले से उपचार मे संलग्न व्यक्तियो से वात चीत करने पर आपको सहयोग प्राप्त होता है तब ऐसी व्यवस्था उपचार केन्द्रो द्वारा किया जा सकता है।
- अपने डाक्टर से मिचली आने और दस्त के दवाओ को अपने पास रखना चाहिए क्योकि उपचार आरम्भ करते समय ऐसे नकारात्मक प्रभाव होते रहते है।
- दवाओं के समिश्रणका प्रयोग दिन में दोबार करना पड़ता है। अधितर प्रत्येक १२ घण्टे के अन्तर मे सेवन करना पड़ता है। पर कुछ दवाइयाँ दिन मे एइक बार ही सेवन २५ घण्टे मे एक बार ही करना पड़ता है। दिन मे एक बार प्रयोग किये जाने वाले दवाओ का अध्ययन जारी है। इस प्रकार दिन मे एक बार प्रयोग किये जाने वाले दवाओ का समिश्रण उपलब्ध हो सकता है।
- दिन मे एक बार सेवन किये जाने वाले समिश्रण की मात्रा सेवन करने से होने वाला नुकसान दिन मे दोबार सेवन करने वाले समिश्रण की एक

मात्रा सेवन न करने से होने वाले नुक्सान से अधिक होता है। दिन मे एक बार प्रयोग किये जाने वाले उपचार प्रविधी में दवाओ की नियमितता तथा अनुरुपता के बारे मे विशेष ध्यान देना आवश्यक होता है।

यदि मैं अपना दवा लेना भूल जाता हुँ तो क्या करना चाहिए ?

अधिकतर सभी लोग किसी न किसी समय में अपने दवाओ के सेवन नही करते है अथवा भूल जाते है। पर कभी कभी दवाओ की एक मात्रा का नलेना और प्रत्येक दिन अथवा प्रत्येक सप्ताह नियमित रुप मे सेवन किये जानेवाले दवाओ की एक मात्रा नलेने मे बहुत भिन्नता है।



यह जरुरी है कि आप दवाई लेना न भूले तथा सही समय मे इसका नियमित सेवन करो। यदि आप अपने उपचार के क्रम मे नियमित रुप से दवाओ का सेवन नही कर रहे है। भूल रहे है या देर कर रहे है ऐसी स्थिति मे अपने डाक्टर से उपचार के क्रम को रोक्ने के लिए परामर्श करना चाहिए।

ऐसा करने से दवाओ के प्रति होने वाला प्रतिरोध की सम्भावना कम होगी। कुछ समय वाद जब आप दवा सेवन के लिए अपने को तैयार करे या आप पूर्ण रुप से तैयार हो तब दवा लेना आरम्भ कर सकते हैं। आपके लिए उपयुक्त और सेवन करने में आसान समिश्रण उपलब्ध हो सकते है। कुछ व्यक्तियो को बहुत सी दवा की गोलिया सेवन करना अच्छा नही लगता और कुछ व्यक्ति चिकनी चुपडी वस्तुये तथा सुबह नास्ता करना पसन्द नही करने ? कुछ व्यक्ति दिन मे काम करने जाते समय दवाइयाँ अपने साथ लेकर जाते है। ये सब वाते अपने लिए उपयुक्त दवाओ के समिश्रण चयन करते समय लाभ दायक होते है। आपके अपने दवाओका नियमित रुप से रोज सेवन करना पडता है। छुट्टी के दिन तथा जीवन के विभिन्न परिस्थितियो मे भी दवा सेवन करना नही भूलना चाहिए।

दवाओ को अनियमित रुप से प्रयोग करने पर इसका आप पर गलत प्रभाव पड़ता है । आपकी जीवन शैली किसी भी प्रकार की हो आपके अपने दवाओ को भूलने से वचाने के बहुत से उपाय है । यदि आप दवाई की किसी मात्रा को लेना भूल जाते है ? अब एसी स्थिति मे याद आते ही तुरुन्त दवा की मात्रा सेवन करें । पर यदि आपको दुसरी मात्रा लेने के समय मे यह याद आने पर दोनो मात्रा एक साथ नही लेना चाहिए ।

नशीली दवाये वैकल्पिक उपचार और अन्य उपचार प्रविधी

नशीली दवाये, मेथाडोन तथा वैकल्पिक उपचार प्रविधी के साथ एच.आई.वी की कुछ दवाईयाँ अन्तरक्रिया करती हैं । ऐसी अन्तरक्रिया जटिल होती है । तथा इनमें एच.आई.वी की उच्च और निम्न मात्रा और अन्य दवाईया भी संलग्न होती हैं ।

इसलिए यदि आप किसी अन्य दवाका सेवन कर रहे हैं । या लागु दवाईयाँ तथा अन्य उपचार ले रहे है इसकी जानकारी अपने डाक्टर या दवा बिक्रेता को देना जरुरी है । इस चिजोका आपने भे कमी कमी ही प्रयोग किया होने पर भी इसकी जानकारी डाक्टर को देना आवश्यक है । डाक्टर इस जानकारी को गोपनियता को भगं किये विना आपका उपचार कर सकते है ।

मादक पदार्थ एच.आई.वी दवाओ से अन्तरक्रिया नही करते, लेकिन मादक पदार्थ की मात्रा अधिक होने पर इसक प्रभाव भी लागु पदार्थ की तरह आपके एच.आई.वी दवाओ की नियमितता तथा अनुरुपताको कम करती है । इन बातो की जानकारी आपके स्वास्थ्यकर्मी को होने पर वे आपकी सहायता कर सकते हैं ।

दवाइयो के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता विषयकी तालिका

इस तालिकाको आपके द्वारा सेवन किये जाने वाले दवाइयो की समय तालिका बनाने के लिए अपने डाक्टर वा नर्स से बातचीत करके बनाये । आप यदि डि.डि.आई का प्रयोग टेनोफोभिर के विना अथवा इन्डिनाभिर का प्रयोग रिटोनाभिर के विना कर रहे हैं । तब आपको समय योजन नही करना है उस पर चिन्ह लगाये तथा लोपिना भिर (कालेट्रा) नेलफिनाभिर रिटोनाभिर, स्याकुईनाभिर, आटाजानाभिर तथा टेनोफोभिर जैसी दवाओ का प्रयोग करते समय करने वाले भोजन के समय पर भी चिन्ह लगायें ।

दवाइयो के प्रति नियमितता तथा अनुरुपताबारे तालिका

	दवाइयो का नाम							
बजे सबेरै	६							
	७							
	८							
	९							
	१०							
	११							
	१२							
बजे दोपहर	१							
	२							
	३							
	४							
	५							
	६							
	७							
	८							
	९							
	१०							
सबैरै	१							
	२							
	३							
	४							
	५							

दवाओ के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता परीक्षण

आप अपने दवाइयो की एक निश्चित समय तालिका बनाने के वाद निचे दिए राये तालिका ये प्रथम बुध सप्ताह मे सेवन किये गये मात्रा मे चिन्ह लगाइये। आपके द्वारा सेवन किये जाने वाले दवाओ का नाम खानो मे लिखिए तथा आपके द्वारा सेवन किये गये दवाओ की समय तालिका दिए गये खानो मे लिखिए। दुसरे और तिसरे सप्ताह के लिए पहले ही दो तीन प्रति फोटो कपी बनाइये।

बार	दवाओ का नाम + कितनीबार सुवह			दवाओ का नाम + कितनी बार दोपेहर		
सोमबार						
मंगलबार						
बुधबार						
बृहस्पतीबार						
शुक्रबार						
शनिबार						
रविबार						

खण्ड ४:
दवाओ के प्रति शरीर मे होने वाले प्रतिरोध

दवाओ के प्रति शरीर मे होने वाले प्रतिरोध का अर्थ क्या है

एच.आई.वी की दवाओं के प्रतिरोध वाईरस के आकार तथा वनावट में हलके परिवर्तन आने से होता है। वाईरस मे आने वाले ऐसे परिवर्तन को म्युटेशन कहते हैं दवाओ के प्रति ऐसे प्रतिरोध उत्पन्न होने पर दवाओ की कार्य दक्षता कम हो सकती है या दवाये पूर्ण रुप से निष्क्रिय भी हो सकती हैं।

एच.आई.वी के कुछ अथवा सभी दवाओ के साथ प्रतिरोध करने मे सक्षम वाईरस द्वारा आप संक्रमित होने की सम्भावना भी होती है। ऐसा होने से विभिन्न निर्देशिका द्वारा एच.आई.वी उपचार आरम्भ करने वाले सभी संक्रमित व्यक्तियो को एसा प्रतिरोध शरीर मे है या नही इसका परीक्षण करने का सलाह देते है। यदि आपके संक्रमित होने की बात हाल ही मे आपको जानकारी प्राप्त हुआ है। तब आप उपचार आरम्भ करे या न करे पर प्रतिरोध परीक्षण कराना आवश्यक है।

प्रतिरोध कैसे उत्पन्न होता है ?

वाईरस मे होने वाला परिवर्तन (जिससे हवाओ मे प्रतिरोध उत्पन्न होता है) सामान्यतः आजका वाईरल लोड ५०० कपि पर एम एल से उपर निरन्तर रुप मे रहने तथा आपके द्वारा उन्ही उपचार प्रविधीका प्रयोग करने पर उत्पन्न होता है। यदि आपका वाईरल लोड २-३ महिना वाद ५०० कपि पर एम एल से उपर ही है अथवा ७ महिने वाद ५० कपि पर एम एल से उपर होने पर आपके द्वारा प्रयोग किये गये उपचार प्रविधीको परिवर्तन करना पड़ता है।

उपचार का परिणाम क्यो अच्छा नही निकला इस बारे आपके डाक्टर द्वारा देखना चाहिए। वे आपसे आपके दवाओ के प्रति नियमितता तथा अनुरुपता कायम करने मे कितने सफल हुए हैं। अथवा ऊन दवाओ के नकारात्मक प्रभावो को कितना झेल सकते हैं इन बातो के विषय मे वातचीत कर सकते है। आपके डाक्टर द्वारा आपका प्रतिरोध परीक्षण तथा सम्भवतः आपके शरीर मे दवाओ की मात्रा परीक्षण करना चाहिए।

आपके वाइरल लोड की मात्रा कम होने पर (५० से ५०० कपि पर एम एल बीच) भी आप मे दवाइयो के प्रति प्रतिरोध उत्पन्न हो सकता है।

आपके द्वारा अपना उपचार आरम्भ करने के या परिवर्तन के ४ सप्ताह वाद अपना वाइरल लोड परीक्षण कराना पडता है तथा उपचार के प्रत्येक ३ महिने मे वाईरल लोडका परीक्षण कराना चाहिए। इन परीक्षण का परिणाम आते ही आपको प्राप्त कर लेना चाहिए (प्रायः २ सप्ताह वाद) इन परिणामो के लिए डाक्टर से दुसरे मुलाकात की प्रतीक्षा मत किजिए।

अपने डाक्टर से मुलाकात के २ या ३ सप्ताह पहले अपना रक्त परीक्षण किजिए। जिससे आपके डाक्टर से मुलाकात के समय आपका रक्त परीक्षणका परिणाम पहले ही प्राप्त हो चुका होगा। वाइरल लोड परीक्षण परिणाम मे यदि आपके वाइरल लोडकी मात्रा मे बढोत्तरी दिखाने पर यह परिणाम कितना सत्य है यह जानने के लिए अपना दुसरा रक्त परीक्षण उसी समय किजिए। अधिकतर वाईरल लोड के परिणामो के अन्तर्गत होने वाले छोटी छोटी गल्तीयों के कारण परिणामो मे वाईरल लोडकी मात्रा मे बढ्नेका क्रम दिखाई पडता है।

आपका बाईरल लोड कम मात्रा मे अवश्य बडता है तथा वृद्धि हुई यह मात्रा पुनः कम भी होता है। इसे ब्लिप्स वा स्पाईक्स कहते हैं। वाईरल लोड का पुनः परीक्षण से यह मालुम होता है यदि प्रयोग किया जा रहा उपचार असफल हो रहा है उसकी जानकारी आपको होने से दवाइयो के प्रति आप मे हो रहे प्रतिरोध और बडने की सम्भावना को कम किया जा सकता है। आपका वाईरल लोड कम होने पर ही उपचार परिवर्तन करने से दुसरे उपचार प्रविधी से और अधिक फाइदा हो सकता है।

दवाओ का एक आपस मे प्रतिरोध क्या है

कुछ दवाओ मे अन्य दवाओ के प्रति प्रतिरोध होता है। यदि आप मे एक प्रकार की दवाओ के प्रति प्रतिरोध होने पर उसी प्रकार की अन्य दवाओ का आपके द्वारा प्रयोग करने पर या नही करने पर भी उन दवाओं के प्रति आप मे प्रतिरोध हो सकता है। यह वात अधिकतर एक ही प्रकार के अन्तर्गत आने वाली दवाओ मे होता है।

कभी कभी ऐसे प्रतिरोध की मात्रा मे भी भिन्नता होती है। ऐसा आपसी प्रतिरोध वाले दवाओ मे होता है। ऐसे आपसी प्रतिरोध वाले दवाओ से आपके द्वारा एक को छोडकर दुसरा प्रयोग करने पर भी आपको कुछ मद्दत पहुच सकती है लेकिन पर्याप्त मात्रा में दवाइयो का प्रभाव नही होता।

दवाओ के प्रति प्रतिरोध से कैसे बचे ?

समिश्रण उपचार प्रविधी अन्तर्गत दवाओ के प्रति प्रतिरोध से बचने के लिए एक महत्वपूर्ण शर्त यह है कि आपके द्वारा प्रयोग किया जा रहा समिश्रण उसमे होने वाले दवाओ के प्रति होने वाले प्रतिरोध की सम्भावना को कम करने योग्य सक्षम होना चाहिए। आपका वाईरल लोड ५० कपि पर एम एल से निचे होने पर आपसे दवाओ के प्रति प्रतिरोध उत्पन्न न होने की बहुत अधिक सम्भावना हो सकती है। आप उपचार आरम्भ करना चाहते है तब यह लक्ष्य यथार्थता मे आधारित होना चाहिए।

शब्द तथा अंक और इनका अर्थ

वाईरस मे होने वाले परिवर्तनो को दिखाते समय एक अंक जहाँ वाईरस के आकार मे परिवर्तन हुआ है वहाँ दिखाया जाता है। यदि उस अंक के पिछे कोई शब्द होने पर यह शब्द वाईरस के परिवर्तन के वाद उत्पादन होने वाले नये रसायन के लिए रखा गया है। यदि इस शब्द के आगे कोई शब्द होने पर परिवर्तनद्वारा होने वाले पहले रसायन के लिए रखा गया होता है।

उपचार के क्रम में वाईरल लोड के विभिन्न मात्रा का महत्व

५० कपि पर एम एल से निचे	इस स्थिति मे इतने कम एच.आई.वी का निर्माण होता कि दवाओ के प्रति शरीर मे प्रतिरोध उत्पन्न नही होता । यदि आप दवाओ का समय मे प्रयोग करते है तब आव दवाओक अधिक वर्षो तक प्रयोग कर सकते है
५० से ५०० कपि पर एम एल के बीच मे	वाईरल लोड की ये मात्रा दवाओ मे प्रति शरीर में उत्पन्न होने वाले प्रतिरोध विकसित होने से रोक्ने के लिए पर्यगत नही होते, प्रतिरोध बडते जाने से एक समय मे दवाइयो का प्रभाव समाप्त होता है और वाइरल लोड पुनः बड्ने लगता है ।
५०० कपि पर एम एल से उपर	यदि आपका वाईरल लोड ५० कपि पर एम एल से उपर स्थिर रुप मे रहने पर आपके द्वारा प्रयोग किये गये उपचार प्रविधी का प्रयोग जारी रखने पर प्रतिरोध उत्पन्न होने का खतरा बढ़ता है । तथा समिश्रण का प्रयोग आप सिमित अवधि तक ही कर सकते हैं ।

खण्ड ५:
कौन सी दवा और कैसा समिश्रण

एच.आई.वी के प्रमुख ४ प्रकार की दवाइयाँ

आर.टि.आई – न्यूक्लियोसाइड अथवा न्युक्लियोटाईड एनालोग, इनको रिर्भस ट्रान्सक्रिप्टेज इन्हीबिटर वा न्युक्स भी कहते हैं ।

एन.एन.आर.टि.आई. – नन न्युक्लोसाइड रिर्भस ट्रान्सक्रिप्टेज इन्हीविटर अथवा नन न्युक्स

पी.आई – प्रोटिएज इन्हिविटर

ई.आई – एन्ट्री इन्हिविटर (टी टेवेन्टी वा एन्फूभ्रीटाइड) स्वीकृती प्राप्त एक मात्र ई.आई. है तथा इसका प्रयोग प्रथम उपचार मे नही किया जाता है ।

एच.आई.वी की दवाओं का निरन्तर प्रयोग विगत ७ वर्षो से नियमित रुप मे किया जा रहा है । किसी भी समिश्रण मे कमसे कम तीन दवाइयाँ समाविष्ट होनी चाहिए । यह वात सत्य होने पर भी इस भाग में कुछ पिछे हम उपचार के अन्य तरीको के बारे मे वातचीत करेंगे । समिश्रण मे प्रायः दो भिन्न प्रकार की अथवा परिवार के दवाये समाविष्ट होती हैं इस अन्तरगत दो प्रकार के न्युक या एक एन.एन.आर.टि. आई अथवा रिटोनाभिर के प्रयोग द्वारा सक्रिय बनाये गये, एक प्रोटिएज इन्हिविटर आते हैं । उपचार का सवसे अच्छा परिणाम इस प्रकार तैयार किये गये समिश्रण से प्राप्त हुआ है । यह वात वेलायती तथा अमेरिकी निर्देशिका द्वारा भी बताया गया है ।

बेलायती निर्देशिका द्वारा एक एन.एन.आर.टि.आई को तिसरी दवा के रुप मे प्रयोग करने (नेभिरापिन से ईफाभिरेन्ज को अधिक प्राथमिकता दिया गया है) विशेषतः इसका कारण एन.एन.आर.टि.आई.मे. प्राय पि.आई से अधिक गोलियाँ होना वा प्रोटिएज इन्हिविटर से अधिक भोजन सामाग्री मे पावन्दी है । यदि आप आपके समिश्रण में तिसरी दवा के रुप में एन एन आरटी आई

का प्रयोग नही करते हैं तब आप रिटोनाभिर द्वारा सक्रिय बनाए गये किसी एक प्रोटिएज इन्हिविटरका प्रयोग तिसरी दवा के रुप मे कर सकते है ।

ये प्रोटिएज इन्हिविटरों मे लोपिनाभिर (कालेट्रा) (जिसके क्याप्सुल मे रिटोनाभिर भी होता है) तथा सक्रिय करने के लिए रिटोनाभिर की छोरी मात्र आवश्यक पडने वाले जैसे स्याकुईनाभिर, फोसाम प्रिमाभिर अथवा इन्डिनाभिर आदि हैं । आटाजानाभिर का भी प्रयोग किया जा सकता है लेकिन आटाजानाभिर का प्रयोग उपचार परिवर्तन से पहले प्रयोग किये गये समिश्रण द्वारा नकारात्मक प्रभाव होने पर ही इसका प्रयोग किया जाता हैं । आटाजानाभिर दिन मे एक बार प्रयोग किया जाने वाला इन्हिविटर है । इसकी प्रतिदिन २x१५० एम जी (इसको १०० एम जी रिटोनाभिर के प्रयोग द्वारा और सक्रिय बनाने पर) है ।

यदि आटाजानाभिर की इस मात्रा द्वारा नकारात्मक प्रभाव होने पर रिटोनाभिर के प्रयोग को बन्द करके आटाजानाभिर की मात्रा बडाकर (रोज २x२०० एम जी) प्रयोग किया जा सक्ता है । वर्तमान मे जारी अध्ययनो के कारण भविष्य में आटाजानाभिर का प्रयोग और नियमित रुप में प्रथम उपचार मे हो सकता है ।

विकसित हो रहे प्रोटिएज इन्हिविटर आदि (टिप्रीनाभिर, टी.एम.सी. १४) को भी और सक्रिय बनाने के लिए इसके साथ रिटोनाभिर का प्रयोग करना पडता है पर ये दोनो दवाये प्रोटिएज इन्हिविटर आदि मे प्रतिरोध उत्पन्न व्यक्तियों के लिए उपयुक्त रुप मे निर्माण किया गया हैं ।

इन समिश्रणो के साथ रिटोनाभिर की छोटी मात्रा प्रयोग करने से दवाओं की मात्रा स्थिर रहती है तथा कम नही होती । ऐसा होने से शरीर में उत्पन्न होने वाली दवाओ के प्रति प्रतिरोध कम होता हैं ।

ऐसा होने से रिटोनाभिर के प्रयोग द्वारा सक्रिय किये गये प्रोटिएज इन्हिविटर की तुलना मे कम गोलियो का सेवन करना पडेगा तथा भोजन सम्बन्धी कम आवश्यकताये होती है । पर कुछ व्यक्तियों मे रि ।टोनाभिर की कम मात्रा से भी मिचली आनेकी प्रक्रिया बड़ सकती है ।
आपके द्वारा एन एन आर.टि.आई मे आधारित समिश्रण प्रयोग करे या

प्रोटिएज इन्हिविटर मे आधारित समिश्रण का प्रयोग करना है इस वात का निर्णय डाक्टर से वातचीत आपकी विगत स्वास्थ्य स्थिति तथा पहले आपसे दवाओ के प्रति प्रतिरोध उत्पन्न हुआ था या नही इस पर भी निर्भर करता है ।

किस न्युक का प्रयोग करें ?

हाल ६ न्यूक्लियोसाइड अथवा न्युक्लियो टाइड (न्यूक) उपलब्ध है । ये थ्रि.टी.सी, एफ.टी.सी आवाकाभिर ए.जे.टि.डि.डि.एल. तथा टेनोफोभिर हैं । ब्रिटिस निर्देशिकाओद्वारा न्युक आदि के तीन प्रमुख जोडों को कार्य केन्द्र बनाया है । इनह तीन जोडो के बीच में भिन्नता के बारे में निचे वाद विवाद किया गया है । डि डि आई का चयन प्रथम उपचार पद्धति के लिए कभी कभी ही किया जाता है । क्योकि इस दवा का सेवन खाली पेट मे करना पड़ता है । डि.फोर.टी का प्रयोग पहले व्यापक रुप मे किये जाने पर भी इसका सम्बन्ध लिपोआट्रोफी (चर्बीकी मात्रा मे कमी) के साथ होने के कारण हाल प्रथम उपचार पद्धति में इसके प्रयोग करने के लिए परामर्श नही दिया जाता है ।

कौन से डुअल न्युक (दो न्युकका समिश्रण) का प्रयोग करें ?

थ्रि.टी.सी. तथा एफ.टी.सी. एक जैसी दवाये हैं तथा इनको आपस मे परिवर्तन किया जा सकता है ऐसा सोचा जाता हैं । सभी समिश्रणों मे इन दो दवाओं मे एक दवा समावेश किया गया होना चाहिए । पर दोनो दवाओ को एक साथ नही मिलाना चाहिए । समिश्रण मे इन न्युक मे से एक न्युक को समावेश करने के बाद दुसरा न्युक समावेश करने के लिए टेनोफोभिर, आवाकाभिर तथा ए.जे.टि (इनमे से एक न्युकका चयन करना पड़ता है । डूअल न्यूक का चयन तीन डूअल न्युक समिश्रणों से करना (जहाँ ये न्युक एक ही गोली मे होते हैं) कठिन है या आसान है । यह आपके दृष्टिकोण पर निर्भर करता है ।

टेनोफोभिर + एफ.टी.सी. (टरुभाडा) - दिन मे एक बार
आवाकाभिर + थ्रि.टी.सी. (किभेक्सा) - दिन मे एक बार
ऐ.जे.टि. + थ्रि.टी.सी.(डुओभिर) दिन ने दो बार
सभी दवाओ को अलग अलग प्रयोग किया जा सकता है और इन दवाओ के

मुल्य के आधार पर इनको अलग अलग भी खरीद सकते हैं । अधिकतर प्रयोग किये जाने वाले तथा बहुत से अध्ययन किये गये ब्रिटिस निर्देशिकाओमें प्रयोग के लिए परामर्श दिए गये समिश्रण खण्ड क से दो दवायें और । खण्ड ख से किसी एक का चयन करके तैयार किया गया होता हैं ।

खण्ड क २ न्यूक आदि	खण्ड ख एक एन.एन.आर.टी.आई या	खण्ड ख एक रिटोनाभिर द्वारा सक्रिय बनाये गये प्रोटिएज इन्हिविटर
* ए.जे.टी+ थ्रि.टी.सी. *टेनोफोभिर+एफ.टी.सी. *आवाकाभिर + थ्रि.टी.सी. डि.डि आई **	इफाभिरेन्ज अथवा नेभिरापिन	कालेट्रा (लोपिनाभिर+रिटोनाभिर वा इन्डिाभिर+रिटोनाभिर वा स्याकुइनाभिर + रिटोनाभिर वा आमप्रिनाभिर + रिटोनाभिर आमाजानोभिर + रिटोनाभिर

(हो रहे अध्ययन मे आधारित रहकर)

** हाल प्रयोग के लिए परामर्श दिये गये एक गोली मे डुउल न्युक डेनोफोसिर तथा डिडि आई का प्रयोग एक ही समिश्रण मे नही करना चाहिए। हाल ही मे किये गये दो अध्ययनो द्वारा टेनोफोभिर तथा आवकाभिर बीच होने वाली अन्तरक्रिया स्पष्ट न होने तक इन दो दवाओं कार प्रयोग तीन दवाओ के एक समिश्रण मे नही करना चाहिए ।*

*** डि.डि.आई का प्रयोग हाल प्रथम उपचार पद्धति मे नही किया जाता है क्यो कि इसका सेवा खाली पेट मे करना पड़ता है। तथा सेवन करने के वाद एक घण्टे तक कुछ नही खा सकते । डि डि आई के प्रयोग वाले प्रथम उपचार पद्धति के विषय मे कम अध्ययन हुए है । तथा डि.डि.आई. के प्रयोग वाले प्रथम उपचार पद्धति के फायदे स्पष्ट रुप मे पूर्व उल्लेखित न्युक आदि के तीन जोडीयों में से किसी एक के प्रयोग से होने वाले फायदे अधिक नही हैं ।*

ऐ.ने.टि. तथा थ्रि.टी.सी. का सयुक्त रुप में प्रथम उपचार पद्धति मे प्रयोग हाल ही मे इगलैण्ड तथा अमेरिका मे स्वीकृत ए.जे.टि. को थ्रि.टी.सी. के साथ एक दिन मे दो बार प्रयोग कियें जाने वाले समिश्रण में व्यापक रुप में प्रयोग किया गया था । इस विषय मे व्यापक रुप में अध्ययन भी हुए थे ।

ऐ.जे.टि. के नकारात्मक प्रभावो में रक्त अल्पता वा एनेमिया तथा थकान आदि हैं । हाल ए.जे.टि. के सम्बन्ध मे लीपोआट्रोफी (चर्बी की मात्रा मे कमी) जैसे बडे प्रमाण प्राप्त हुए हैं ।

प्राय व्यक्तियो में ए.जे.टि.की कम अवधि (एक वर्ष) के प्रयोग द्वारा चर्वी की मात्रा मे उल्लेखनीय कमी नही होती तथा ए.जे.टी. का परिवर्तन करके टेनोफाभिर अथवा आवाकाभिर का प्रयोग करने पर चर्वी की कमी पुर्ती हो सकती है ।

ए.जे.टि. भे आधारित समिश्रणो का हाल अच्छे परिणामो सहित प्रयोग कर रहे व्यक्तियो में चर्वी की मात्रा मे कमी आने से पहले ही के विषय में वातचीत द्वारा उपचार परिवर्तन का परामर्श ब्रिटिस निर्देशिकाओ द्वारा दिया गया है । टेनोफोभिर दिन मे एक बार प्रयोग किया जाने वाला न्युक है । टेनोफोभिर की शरीर के अन्दर होने वाली मात्रा गुर्दो द्वारा बाहर फेका जाने के कारण इसका प्रयोग करते समय गुर्दो मे विषतताका परीक्षणा करने तथा सुरक्षाकी दृष्टि से गुर्दो द्वारा बाहर फेकने वाले अन्य के दवाओ के साथ टेनोफोभिरका प्रयोग नही करना चाहिए ।

टेनोफोभिर का सम्बन्ध लीयोआट्रोफी के साथ नही है । आवाकाभिर को विशेषकर दो बार प्रयोग करने वाले न्युक के रुप में स्वीकृत किया गया था लेकिन हाल ही मे इसे एक बार प्रयोग किया जाने वाले न्युक के रुप मे स्वीकृत किया गया है । आवाकाभिरका प्रमुख नकारात्मक असर उच्च सम्वेदनशील प्रतिक्रिया है यह आवाकाभिर प्रयोग करने वाले व्यक्तियों में ७ प्रतिशत तक को होता है ।

इसके अन्य प्रभावो में बुखार होना, त्वचा सम्बन्धी फुन्सीया, सिर मे खरास, वाले मे खराश होना, दस्त, पेट के निच्ले हिस्से मे दर्द, थकान महसुस होना, मिचली आना, उल्टी होना, फ्लु मे होने वाले दर्द (पीडा) आदि समाविष्ट है । तथा ये प्रभाव दिन प्रतिदिन बढ़ते जाते हैं ।

किसी व्यक्ति मे ऐसा असर दिखने पर आवाकाभिर का प्रयोग तुरुन्त बन्द करने का परामर्श देने की आवश्यकता होती है । किसी व्यक्ति द्वारा आवाकाभिर का प्रयोग एक बार बन्द करने पर पुनः प्रयोग नही करना चाहिए । क्यो की एक बार प्रयोग बन्द करने के वाद फिर प्रयोग करने से इसके नकारात्मक प्रभाव और भी भयानक रुप में दिखाई पड़ते हैं । आवाकाभिर के प्रयोग द्वारा ऐसी प्रतिक्रिया की सम्भावना बढ्ने के कारण उन व्यक्तियों मे उसका प्रयोग उतना लोकप्रिय नही हैं ।

टेनोफोभिर तथा आवाकाभिर के प्रयोग द्वारा होने वाले प्रमुख परिवर्तन (के ६५ ऐन) तथा (एल ७४) के विषय मे चिन्ता का विषय यह है कि ये दोनो प्रकार के परिर्वतीत वाईरस अन्य न्युक का प्रतिरोध करने मे सक्षम होते हैं । कम प्रतिशत व्यक्ति जिनको सफल परिणाम प्राप्त नही है उनके लिए यह प्रतिरोध महत्वपूर्ण होता है । आवाकाभिर तथा टेनोफोभिर के बीच एक का चुनाव करने के लिए किसी प्रकार की स्पष्ट निर्देशिका नही है ।

न्यूक आदि के नकारात्मक प्रभावो के सम्बन्ध में न्यूक आदि के बचि अन्तरक्रिया न होने पर न्युक को एक आपस मे परिवर्तन किया जा सकता है । यदि आपको एक न्युक के प्रयोग से प्रतिरोध उत्पन्न होने पर उसके स्थान पर दुसरे न्युकका प्रयोग किया जा सक्ता है ।

एक साथ प्रयोग मे प्रतिवन्धित न्यूक

एक साथ प्रयोग नही किये जाने वाले न्युक इस प्रकार है ।

- ए.जे.टि.और डि.फोर.टी.
- थ्रि.टी.सी.और एफ.टी.सी.
- डि.डि.आई. और टेनोफोभिर
- आवाकाभिर तथा टेनोफोभिर (इनके बचि होने वाले अन्तरक्रिया के बारे में अनुसन्धान द्वारा स्पष्ट न होने तक ३ दवाओ का समिश्रण प्रयोग नही किया जा सक्ता हैं ।)
- गर्भवती महिलाओं केा डि.फोर.टी. तथा डि.डि.आई का एक साथ प्रयोग नही करना चाहिए ।

कौन सी एन.एन.आर.टी.आई- ईफाभिरेन्ज अथवा नेभिरापिन ?

ईफाभिरेन्ज तथा नेभिरापिन बीच की भिन्नता बहुत अधिक वाद-विवाद की विषय बना है । फिर भी इन दोनोका प्रयोग व्यापक रुप मे किया जाता हैं । एन.एन.आर.टी.आई का प्रयोग करने वाले व्यक्तियो में ६० प्रतिशत व्यक्तियो द्वारा ईफाभिरेन्ज का प्रयोग कर रहे है तथा ४० प्रतिशत व्यक्ति नेभिरापिनका प्रयोग कर रहे हैं ।

पर २००५ के ब्रिटिस निर्देशिका द्वारा इफाभिरेन्ज के प्रयोग को अधिक प्राथमिकता देकर नोभिरापिन को विकल्प के रुप में प्रयोग करने का परामर्श

दिया गया है । इसका कारण नेभिरापिन की बुरी प्रतिक्रियाये होने की छोटी सी सम्भावना है । इन दोनो दवाओं द्वारा होने वाले नकारात्मक प्रभावो मे कुछ एक समान होते हैं । ऐसे नकारात्मक प्रभावो में त्वचा मे फुन्सीया (धाव) तथा जिगर की विषाक्तता आती है ये कभी कभी घातक तथा प्राणघातक भी हो सक्ती हैं । ऐसे- नकारात्मक प्रभावो की अच्छी तरह परीक्षण, अवलोकन कराना चाहिए ।

नेभिरापिन प्रयोग करने वाले व्यक्तियों मे ०.३ प्रतिशत तथा ईफाभिरेन्ज प्रयोग करने वाले व्यक्तियो में ०.१ प्रतिशत व्यक्तियो में स्टेभेन्स जोनसन सिन्ड्रोम नामक एलर्जी जैसी प्रतिक्रिया दिखाई पड़ा है । हेपाटाइटिस तथा एच.आई.वी द्वारा संयुक्त रुप मे संक्रमित व्यक्तियो को नेभिरापिन प्रयोग नही करना चाहिए ।

नेभिरापिन के प्रयोग द्वारा होने वाली प्रतिक्रियायें इसके प्रयोग के, आरम्भिक दो महिने मे होता हैं । दो महिने की अवधि तक आपका अच्छी तरह ध्यान पूर्वक परीक्षण अवलोकन होना चाहिए । इसके अलावा नेभिरापिन सहन करने मे आसान दवा हैं ।

ईफाभिरेन्ज के प्रमुख नकारात्मक प्रभावो द्वारा केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (सी.एन.एस.) मे प्रभाव पड़ता है । ऐसे नकारात्मक प्रभावो में वेचैनी अचानक खुशीका अनुभव होना, नैराश्यता तथा निन्द मे परेशानी विभिन्न प्रकार के सपने देखना बुरे सपने देखाना आदि हैं । ईफाभिरेन्ज का प्रथम बार प्रयोग करने वाले सभी व्यक्तियो में ये नकारात्मक प्रभाव दिखाई पड़ते हैं । तथा कुछ दिन या कुछ सप्ताह में कम होते जाते हैं । इसका प्रयोग करने वाले व्यक्तियो में १० से १५ प्रतिशत व्यक्तियो द्वारा उनके जीवन स्तर में प्रभाव पड़ते के कारण इसका प्रयोग बन्द करते है । ३ प्रतिशत व्यक्तियो द्वारा गम्भीर मानसिक समस्या के कारण यसका प्रयोग करना छोड देते है । ऐसी समस्यायें उपचार आरम्भ करने के तुरुन्त वाद ही दिखाई पड़ते हैं । ईफाभिरेन्ज का प्रयोग करने से पहले अपने डाक्टर तथा इसके नकारात्मक प्रभावो के बारेमें आपको जानकारी देना आवश्यक है ।

उपयुक्त प्रोटिएज इन्हिविटर का चयन

हाल ही में इग्लैण्ड में रिटोनाभिर के प्रयोग द्वारा सक्रिय बनाये गये प्रोटिएज इन्हिविटर के प्रयोगका परामर्श दिया गया है । एक ही गोली में रिटोनाभिर

सम्मिलित एक मात्र प्रोटिएज इन्हिविटर लोपिनाभिर (कालेट्रा है । तथा अन्य विकल्प अन्तिम पृष्ट मे हैं ।)

नये स्याकुईनाभिर ५०० एम जी के सेवन द्वारा सेवन किये जाने वाले गोलियो की संख्या कम होती है । ब्रिटीस निर्देशिकाओ द्वारा नेलफिनाभिर के प्रथम उपचार पद्धति में प्रयोग करने का परामर्श नही किया जाता है पर नेलफिनाभिरका प्रयोग गर्भवती महिलाओ के प्रथम उपचार पद्धति मे तिसरी दवा के रुप मे प्रयोग किया जाता है । रिटानोभिर के नकारात्मक प्रभावो के प्रति संवेदनशील कुछ व्यक्तियो द्वारा रिटोनाभिर के प्रयोग के स्थान पर प्रोटिएज इन्हिविटर का ही प्रयोग कर सकते है । रिटोनाभिर के साथ प्रयोग किये गये प्रोटिएज इन्हिविटर आदि अथवा रिटोनाभिर के बिना प्रयोग किए गये प्रोटिएज इन्हिबिटर आदि की मात्रा टी.डि.एम. परीक्षण प्रविधीद्वारा परीक्षण किया जा सक्ता है ।

तीन न्युक्लियोसाइड वाले समिश्रण आदि

तीन न्युक्लियोसाइड वाले समिश्रण प्रथम उपचार पद्धति मे प्रयोग करते समय कम असरदायी होने के कारण ब्रिटिस अमेरिकी निर्देशिकाओ द्वारा इनके प्रयोग किये जानेका परामर्श नही देते है । उपचार आरम्भ करते समय केवल न्युक वाले समिश्रण के प्रयोग को लिए परामर्श नदेने पर भी आप सम्भवतः केवल आवाकाभिर, ए.जे.टि. तथा थ्रि.टी.सी. वाले समिश्रण का प्रयोग कर सकते है । पर ऐसे प्रोटिएज इन्हीबिटर अथवा एन.एन.आर.टि.आई मे आधारित उपचार सफल होने पर ही सम्भव है । तीन न्युक वाले अन्य समिश्रण के प्रयोग की सलाह नही दी जाती है ।

आवाकाभिर, ए.जे.टि तथा थ्री.टि.सी. के समिश्रण के प्रयोग का मुख्य उद्देश्य प्रोटिएज इन्हीविटर्स, एन.एन.आर.टी. आई. के नकारात्मक प्रभावो को कम करना है । ऐसे नकारात्मक प्रभावो में रक्त मे चर्बी की मात्रा मे वृद्धि तथा लीपोडिस्ट्रोफी है ।

उपचार के नये अनाधिकारिक तरीके

यो न्युक तथा एक एन.एन.आर.टि.आई अथवा रिटोनाभिर के प्रयोग द्वारा अधिक सक्रिय बनाये गये प्रोटिएज इन्हिविटर द्वारा तैयार किये गये समिश्रण सबसे अधिक असर दायी, टिकाउ उपयुक्त तथा सहन करने मे असान होते

है । उपचार के अन्य तरीकों के विषय मे अध्ययन जारी होने पर भी अभी तक हमारे पास आँकडे सिमित मात्रा मे ही उपलब्ध है ।

उदाहरण के लिए कुछ अध्ययनो द्वारा न्युक का प्रयोग ही नही किया जाता है । ये अध्ययन न्युक द्वारा होने बाले कुछ नकारात्मक प्रभावों से वचने के लिए सक्रिय बनाये गये डुअल प्रोटिएज इन्हिविटर (एक प्रयोग में सक्रिय किये गये प्रोटिएज का प्रयोग किया गया था) के समिश्रण अथवा प्रोटिएज इन्हिविटर और एन.एन.आर.टि.आई को समिश्रण प्रयोग किये गये थे ।

फिर भी समी नयुक द्वारा समान नकारात्मक प्रभाव नही होते हैं । यह बात विशेषतः लिपोओट्रोफी तथा चर्वी की मात्रा मे होने वाली कमी मे लागु होता है । इसलिए समिश्रण मे नयुक का इस्तेमाल ही न करने से अच्छा इसके स्थान पर आबाकाभिर, टेनोफोभिर, थ्रि.टि.सी. तथा एफ.टी.सी. मे से एक का चुनाव करके रखने से और अधिक फायदे मन्द हो सकता है । अधिकतर व्यक्तियों में दवाओ का नकारात्मक प्रभाव न होने के कारण उपचार के नियमित समिश्रण के विकल्प के रुप मे ऐसे समिश्रणो का प्रयोग करना उचित होता है ।

अधिक दवाओ के प्रयोग वाला समिश्रण

कुछ व्यक्ति ५ अथवा अधिक दवाओ वाले समिश्रण का प्रयोग करते हैं । ऐसे समिश्रणका प्रयोग अधिकतर हाल उपलब्ध दवाओ के प्रति शरीर मे प्रतिरोध उत्पन्न व्यक्तियों के लिए उपयुक्त होता है । वाईरल लोड उच्च होने पर उपचार आरम्भ करने वाले व्यक्तियो के लिए भी ऐसे समिश्रणका प्रयोग उपयुक्त हो सकता हैं । ऐसे समिश्रणका प्रयोग करते समय आपका वाईरल लोड ५० कपि पर एम एल से निचे स्थिर रहने पर उस समिश्रण से दवाओ की संख्या उपयुक्तता के आधार पर कम किया जा सकता है ।

खण्ड ६:
दवाये और इनकी परिमाण (मात्रा)

निचे दी गई तालिका मे विभिन्न दवायें इनका परिमाण प्रतिदिन सेवन की जाने वाली गोलियों की संख्या क्या भोजन सम्बन्धी प्रतिबन्ध आदिका सक्षिप्त विवरण दिया गया है । कुछ समिश्रणका प्रयोग करते समय, दिवाओ का परिमाण परिवर्तन करना पडता है । कुछ दवायें (रिटोनाभिर, नेभिरापिन) के प्रयोग प्रथम दो सप्ताह में इनकी मात्रा कम करके प्रयोग किया जाना चाहिए । तालिका मे उल्लेखित दवाओ में ** इस प्रकार के चिन्ह वाले दवाओ एक्स पान्डेड एक्सेस कार्यक्रम के अन्तर्गत उपलब्ध हैं तथा इनको जल्दी ही लाइसेन्स प्राप्त होने की सम्भावना है । सभी समिश्रण तथा दवाओ के विषय मे आपको अपने डाक्टर से बात चीत करना आवश्यक है ।

दवाईयों का नाम	नाम	मात्रा	प्रतिदिन गोलियो की संख्या	भोजन सम्बन्धी प्रतिबन्ध
रिभंस ट्रान्स क्रिप्टेज इन्हिबिर्टस (आर.टि.आई.)				
डी.फोर.टी.	जेरीट स्टाभुडीन	१ क्यापसुल दिन मे दो बार	२	नही है
ए.जे.टि.	जाइडोभुडिन	१ क्यापसुल दिन मे दो बार	२	नही है
डी.डी.आई.ई.सी.	एन्ट्रीक कोटेड फर्मूला	१ क्यापसुल दिन मे एक बार	१	प्रयोग के २ घन्टा आगे तथा १ घन्टा पिछे । भोजन नही करना
थ्रि.टी.सी. १५० एम.जी.	एपीभीर ल्यामीभुडीन	१ गोली दिन मे दो बार	२	नही है
थ्रि.टी.सी. ३०० एम.जी.	लामी भीर ल्यामी भुडीन	१ गोली दिन मे एक बार	१	नही है
एक्काभीर	जीया जेन	१ गोली दिन मे दो बार	२	नही है
एबाकाभीर + थ्रि.टी.सी.	किभेक्सा, ए पी जी कम	१ गोली दिन मे एक बार	१	नही है
ए.जे.टि. + थ्रि.टी.सी.	डुओभिर कम्बी भीर	१ गोली दिन मे २ बार	२	नही है
ए.जे.टि. + थ्रि.टी.सी. + एबाकाभीर	ट्रीजिभीर	१ गोली दिन मे २ बार	२	नही है
टेनोफोभिर	भीरीएड	१ गोली दिन मे १ बार	१	भोजन के साथ सेवन करना

एफ.टी.सी.	एम्ट्रीभा ईम्ट्रा सिराबीन	१ क्याप्सुल दिन मे १ बार	१	नही है
टेनोफोभीर + एफ.टी.सी.	ट्रेभाडा	१ गोली दिन में १ बार	१	नही है
नन् न्युक्लीयोसाईड रिर्भस ट्रान्सक्रिप्टेज इनहीबीर्टस (एन.एन.आर.टी.आई.आदि)				
इफाभीरेन्ज	सस्टीभा	१ गोली ६०० एम. जी दिन मे एक बार	१	चर्बी अथवा अधिक चिकनाई वाले पदार्थ का भोजन मे प्रयोग न करें
नेभिरापीन	भिराक्युन, नेभिम्युन	१ गोली दिन मे दो बार	२	नही है ।
डुअल तथा सक्रिय बनाएकाये प्रोटिएज इन्हीबीर्टस का समिश्रण	अधिक प्रयोग होने वाले समिश्रण आदि इनके दवाओं की मात्रा टी.डी.एम. परीक्षण प्रविधी द्वारा परीक्षण परामर्श			
लीपीनाभीर / आर	कालेट्रा, एबीटी-३७८/आर		६	भोजन के बाद सेवन करना चाहिए
ईन्डीनाभीर वा आई डी भी रोटोनाभीर वा आर टी भी	७०० एम.जी ४०० एम.जी ८०० एम.जी १०० एम.जी	१ आई डी भी/४ आर टी भी, दिन मे २ बार २ वटा आईडीभी/ १ आर टी भी दिन मे २ बार	१० ६	नही नही
साक्वीनाभीर या एस क्यू भी (रीटोनाभीर या आर टी भी)	४०० एम जी/ ४०० एम जी	२ एस क्यू भी/४ आर टी भी दिन में २ बार	१२	भोजनद्वारा नकारात्मक प्रभाव कम होते है ।
साक्वीनाभीर वा एस क्यू भी रीटोनाभीर या आर टी भी	१००० एम जी/ १०० एम जी	५ एसक्वीभी १ आर टी भी दिन में २ बार	१२	भोजन द्वारा नकारात्मक प्रभाव कम होता है ।
फर्टोभेस सफ्ट जेल के बदले में रिटोनाभिर के प्रयोग द्वारा सक्रिय बनाये गये इन्भिरेज होइ जेल साक्वीनाभीर का प्रयोग किया जाता है । इन्फी भीरेन्ज कम नकारात्मक होने के साथ ही बहुत छोटी गोली होती है ।				
फोसाम्प्रीनाभीर/ रिटोनाभीर	७०० एम जी १०० एम जी	१ फोसाम्प्रीनाभीर १ आर टी भी दिन मे २ बार दिन मे १ बार भी सम्भव		नही है

एटाजानाभीर या ए टी भी रीटोनाभीर	३०० एम जी १०० एम जी	२ एटी भी/ १ आर टी भी दिन मे एक बार	३	नही है
टीप्रानाभीर या टी पी भी रिटोनाभीर	५०० एम जी/ २०० एम जी	२ टी पी भी/ २ आर टी भी दिन मे दो बार	८	भोजन द्वारा नकारात्मक प्रभाव कम होने हैं
एक ही प्रोटिएज इन्हिबिटर आदि	कुछ प्रोटिएज इन्हिबिटर के साथ रिटोनाभिर का प्रयोग नही किया जाता है ऐसा करने के लिए सामान्यत परामर्श नही दिया जाता है ।			
नेल्फीनाभीर	भिरा सेफ्ट फिल्म कोटेड	५ गोलि दिन मे दो बार	१०	भोजन के साथ
एटा जाना भीर	रियाटज ४०० एम जी प्रतिदिन	२ क्याप्सुल दिन मे एक बार	३	भोजन के साथ
एन्ट्री इन्हिबिटर (फ्युजन इन्हीबिर्टस)				
ईनफुर्भटाईड	टि टेवेन्टी फूजिअन	सक क्युटेनीयोस इन्जेकसन द्वारा दिन मे ३ बार		नही है
एच.आई.वी उपचार मे प्रयोग किये जाने वाले अन्य दवाईयाँ				

इन्टरलुकीन ०२ (आई एल-२) सी डी फोर काउण्टको उपरले जाने के लिए समिश्रण प्रविधियों के साथ प्रयोग किया जाने वाला यह एक प्रायोगिक रुप में प्रयोग किया जाने वाल प्रतिरोधात्मक शक्ति का उपचार है । आइ एल २ को इन्जेक्सन द्वारा प्रत्येक महिना मे ५ दिन दिया जाता है । तथा उन ५ दिनो मे आई.एल. २ द्वारा फ्लु की तरह का नकारात्मक असर हो सकता है ।