



## Introduction to Combination Therapy

Jan 2006



एचआईभी

# संयुक्त उपचार पद्धती

एक परिचय



नव किरण प्लस

बुढाविलकण्ठ काठमाडौं, फोन २१५११००

२०१२/२०१३ न.क.क.प.५०.०७०



एच.आई.भि. संयुक्त  
उपचार पद्धति

एक परिचय

- ❖ परिचय
- ❖ तपाईं तथा तपाईंको डाक्टर
- ❖ औषधीप्रति तपाईंको नियमितता तथा अनुरूपता
- ❖ शरीरमा औषधीहरूसंग उत्पन्न हुने प्रतिरोध औषधीका समिश्रणहरू
- ❖ औषधीहरू

अनुवाद र सम्पादन

नव किरण प्लस

उपचार प्रवर्द्धन कार्यक्रम

बूढानिलकण्ठ, काठमाडौं

फोन : २१५१५००



विषय सूची

खण्ड १:	पूरानो प्रकाशनको परिचय	१
	परिचय : के, किन, कहिले जस्ता प्रश्नका उत्तरहरू	३
खण्ड २:	तपाईं र तपाईंको चिकित्सक	२४
खण्ड ३:	औषधीप्रति तपाईंको नियमितता तथा अनुरूपता र यसको महत्व	२७
खण्ड ४:	औषधीप्रति शरीरमा उत्पन्न हुने प्रतिरोध	३६
खण्ड ५:	कुन औषधीहरू र कस्ता समिश्रणहरू	४०
खण्ड ६:	औषधी र यसका मात्राहरू	५०

यस पुस्तकमा दिइएका विभिन्न जानकारीहरू तपाईंको डाक्टर अथवा स्वास्थ्यकर्मीहरूले दिएका जानकारीहरू भन्दा राम्रो हुन भन्ने उद्देश्यले दिइएका हैनन् तथा तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यबारे लिने सबै निर्णयहरू लिंदा आफ्नो डाक्टरसँग सल्लाह गर्नुपर्दछ ।

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

## खण्ड १:

### पुरानो प्रकाशनको परिचय

एच.आई.भि.उपचार बारे उपलब्ध जानकारीहरू शीघ्र रूपमा परिवर्तन हुन सक्छन्। तसर्थ हरदम नयाँ नयाँ जानकारीहरू खोजी खोजी पढ्नुहोस्। एच.आई.भि. उपचार सम्बन्धमा कुनै पनि जानकारीहरू (छापिएका तथा इन्टरनेटमा उपलब्ध) कहिले प्रकाशित हुन् भन्ने प्रस्ट नभईकन ती जानकारीहरूको अनुकरण नगर्नुहोस्। हामीले यस पुस्तकलाई विगतका ७ वर्षदेखि हरेक ७-१२ महिनामा संशोधित गर्दै आएका छौं। यदि तपाईंले यस पुस्तकलाई जुन २००६ पछि पढ्दै हुनुहुन्छ भने यस पुस्तकको नयाँ प्रकाशनबारे जानकारी प्राप्त गर्न हामी सँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

**यस पुस्तकको जुन २००४ को प्रकाशनबाट गरिएका परिवर्तनहरूमा निम्न उल्लेखित कुराहरू समावेश छन् :**

- औषधीहरू तथा यिनीहरूको मात्राहरूको तालिकामा दुई वटा नयाँ न्युक्लीयोसाइडहरू भएको समिश्रणहरू आबाकाभिर र थ्रि.टी.सी, तथा टेनोफोभिर र एफ.टी.सी समाविष्ट छन्।
- विभिन्न निर्देशिकाहरूमा हालै भएका केही परिवर्तनहरूलाई समेत समावेश गर्ने हेतुले यँहा उल्लेखित न्युक्लीयोसाइडहरूको चयन सम्बन्धी जानकारीहरू पुनः लेखिएका छन्।
- बेलायती तथा अमेरिकी उपचार निर्देशिकाहरूबाट जानकारीहरू साभार गरिंदा बेलायती निर्देशिकाको जुलाई २००५ तथा अमेरिकी निर्देशिकाको अप्रिल २००५ का प्रकाशनलाई इंगित गरिएका छन्। यी दुवै प्रकाशन तालिकाहरू समावेश गरेर ७० पन्ना जतिका छन्। यी दुवै पुस्तकहरू इन्टरनेटमा उपलब्ध छन् [www.bhiva.org](http://www.bhiva.org) तथा [www.aidsinfo.nih.gov](http://www.aidsinfo.nih.gov) एच.आई.भी. उपचारका विभिन्न जानकारीहरू लिन यी पुस्तकहरू निकै नै उपयोगी छन्।

बेलायति निर्देशिकाहरूमा गरिएका परिवर्तनहरूमा निम्न उल्लेखित परिवर्तनहरू समाविष्ट छन् :

- लैङ्गिक भिन्नता र धारणाहरू सम्बन्धी यस पुस्तकमा नयाँ कुराहरू समाविष्ट छन्।
- एच.आई.भि.को पहिलो उपचार प्रविधिको लागि प्रोटिएज इन्हिबिटरहरू भन्दा एन.एन.आर.टि.आइको प्रयोगलाई प्राथमिकता दिइन्छ, तथा नेभिरापिन भन्दा ईफाभिरेन्जको प्रयोगलाई प्राथमिकता दिइन्छ।
- उपचार परिवर्तन गर्दा ए.जे.टि तथा बोसोको मात्रामा हुने कमीको सम्बन्ध माथि विचार पुऱ्याउनुपर्छ। अनुहारमा आउने बोसोको कमी (लीपोआट्रोफी) भएका मानिसहरूका लागि न्यु फिल उपचारको सल्लाह दिइन्छ।
- आफू एच.आई.भि.बाट संक्रमित भएको कुरा भर्खरै थाहा पाएका मानिसहरूले एच.आई.भि. उपचार तुरुन्तै सुरु गरे पनि वा नगरे पनि आ-आफ्नो प्रतिरोध जाँचहरू गराइरहनु पर्दछ। आफ्नो एच.आई.भि. उपचार सुरु गर्न अघि पनि प्रतिरोध जाँच गराउने सल्लाह दिइन्छ।
- एच.आई.भि.पोजेटिभ मानिसहरूलाई आँफूले गराएका जाँचहरू तथा आफ्नो उपचार सम्बन्धी कुराहरू बारे रेकर्ड राख्न आइ वेस उपचार पासपोर्ट ले मद्दत गर्छ।
- अनुगमन गर्ने जाँचहरू सम्बन्धी जानकारीहरू को मात्रा यस पुस्तकमा अलि बढाइएको छ।
- एच.आई.भि.का औषधीहरूको मूल्यहरूलाई लामो अवधिको एच.आई.भि. उपचारबारे विचार गर्दा एउटा विषयको रूपमा यस पुस्तकमा समावेश गराएका छन्।

## परिचय : के, किन, कहिले जस्ता प्रश्नका उत्तरहरू

यो पुस्तक मुख्य रूपमा आफ्नो एच.आई.भि.उपचार शुरू गर्न गईरहेका तथा एच.आई.भि. उपचार सुरु गर्न अघि एच.आई.भि. उपचार सम्बन्धी जानकारीहरू नगराइएका मानिसहरूका लागि लेखिएको हो ।

### समिश्रण प्रविधि भनेको के हो ?

एच.आई.भि. उपचार अन्तर्गत तिन अथवा धेरै औषधीहरू एकै चोटि प्रयोग गर्ने प्रविधिलाई समिश्रण प्रविधि भनिन्छ । यस प्रविधिलाई हार्ट अर्थात हाईली एक्टीभ एन्टी रेट्रो भाईरल पद्धती पनि भनिन्छ । यी औषधीहरूले विभिन्न तरिकाले एच.आई.भि. को जीवनचक्रका विभिन्न समयहरूमा काम गर्छन् । एच.आई.भि.ले सी.डि.फोर कोषहरूभित्र आफ्नो सैयौं प्रतिरूपहरूको निर्माण गर्छ ।

### के यि औषधीहरूले वास्तवमा काम गर्छन् ?

हार्ट उपचार प्रविधिको प्रयोग हुने देशहरूमा एड्ससँग सम्बन्धित मृत्युहरू तथा रोगहरूको दरमा नाटकीय रूपमा कमी आएको छ । एच.आई.भि.उपचारले महिला, पुरुष तथा बच्चाहरू सबैलाई मद्दत पुऱ्याई रहेका हुन्छ ।

तपाईं जुनै प्रकारले एच.आई.भि.बाट संक्रमित भए पनि (असुरक्षित यौन सम्पर्क, लागू औषधको प्रयोगमा सुई साटासाट गर्दा अथवा रगत दिंदा वा लिंदा) एच.आई.भि. उपचारले तपाईंलाई मद्दत पुऱ्याउँछ ।

एच.आई.भि.का औषधीहरू निर्देशन अनुरूप सेवन गरेमा शरीरमा भएका भाईरसहरूको मात्रा घट्छ । यसो हुँदा शरीरको प्रतिरोधात्मक शक्ति बलियो हुँदै जान्छ ।

नियमित रूपमा स्वास्थ्यको अनुगमन र रक्त परीक्षणहरू गराई राखेमा औषधीहरूले काम गरिरहेका छन् कि छैनन् भन्ने जानकारीहरू प्राप्त हुन्छ ।

- भाईरल लोड जाँचहरूले रगतमा एच.आई.भि. भाईरसहरूको मात्रा पत्ता लगाउँछ । यसका परिणामहरू कपि पर एम.एल.मा दिइन्छ ।

- सी.डि.फोर जाँचहरूले शरीरको प्रतिरोधात्मक शक्तिको बल अथवा क्षमता पत्ता लगाउँछ । यसका परिणामहरू सेल्स पर एम.एम.क्युब मा दिइन्छ ।

तपाईंले आफ्नो एच.आई.भि. उपचारको सुरुवात आफ्नो सी.डि.फोर काउन्ट धेरै तल अथवा थोरै हुँदा गर्नुभएको छ भने देखि पनि उपचारबाट तपाईंको प्रतिरोधात्मक शक्ति धेरै रोगहरूबाट जोगाउन सक्ने गरी बलियो बन्दछ ।

यदि तपाईंले एच.आई.भि. उपचारको सही समयमा तथा सही तरिकाले प्रयोग गर्नुभयो भने तपाईं धेरै अवधिसम्म स्वस्थ रहन सक्नुहुन्छ ।

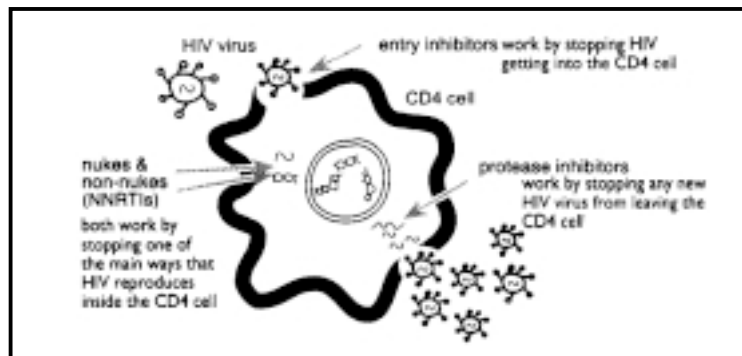
### यि औषधीहरूले कति अवधिसम्म काम गर्छन् ?

घटीमा तीन औषधीहरू भएको समिश्रण प्रविधिको प्रयोग गरिएको अवधि ७ वर्षभन्दा बढी भईसक्यो । धेरै औषधीहरूको एकल रूपमा अध्ययनहरू गरिएका अवधि अझ धेरै छ । मुख्य रूपमा कुनै पनि समिश्रणले काम गर्ने अवधि शरीरमा औषधीहरू प्रति प्रतिरोध उत्पन्न नभएको अवधि माथि भर पर्दछ । शरीरमा औषधीहरू प्रति प्रतिरोध उत्पन्न हुन नदिनलाई आफ्नो भाईरल लोड नदेखिने अवस्था अथवा ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल राख्न सक्नुपर्दछ ।

तपाईंको भाईरल लोड ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल रहेको खण्डमा तपाईंले औषधीहरूको एउटै समिश्रणलाई धेरै वर्षसम्म प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । उपचार सुरु गर्नुको प्रमुख उद्देश्य भाईरल लोड ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल राख्ने हुनुपर्दछ भनेर विभिन्न निर्देशिकाले बताएका छन् ।

- एच.आई.भि.ले सि.डि.फोर कोषहरूलाई आफ्ना प्रतिरूप तयार गर्न प्रयोग गर्छन् । यी औषधीहरूले विभिन्न तरिकाले एच.आई.भि. को जीवनचक्रका विभिन्न समयहरूमा काम गर्छन् ।
- एन.आर.टि.आई र एन.एन.आर.टि.आई दुबैले सि.डि.फोर कोषहरू भित्र एच.आई.भि.ले आफ्ना प्रतिरूप तयार पार्न रोक लगाउँदछन् ।
- पि.आई.हरूले सि.डि.फोर कोषहरू भित्रबाट नयाँ एच.आई.भि.हरूलाई बाहिर निस्कन रोक लगाउँदछन् ।

- ईन्ट्री ईन्हिबीटरले एच.आई.भि. भाईरसलाई सि.डि.फोर कोषहरु भित्र छिर्न रोक लगाउँदछन् ।



के सबैलाई उपचारको आवश्यकता हुन्छ ?

प्रायः एच.आई.भि.संक्रमित मानिसहरूलाई समयको कुनै मोडमा एच.आई.भि. उपचारको आवश्यकता पर्दछ । उनीहरूलाई यो आवश्यकता पर्ने समयमा चाहिँ धेरै भिन्नता हुन सक्दछ । विभिन्न मानिसहरूमा एच.आई.भि. संक्रमण विकसित हुने दर फरक फरक मानिसहरूमा फरक फरक हुन्छ ।

- एक तिहाई जति एच.आई.भि. संक्रमितहरू एच.आई.भि. उपचार विना पनि संक्रमित भएको १० वर्षसम्म स्वस्थ रहन सक्दछन् ।
- ६० प्रतिशत जति संक्रमितहरूले उपचार चार वा पाँच वर्षपछि सुरु गर्दछन् ।

**यदि तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ भने पनि तपाईंलाई एच.आई.भि. उपचार सम्बन्धी जानकारीहरू भए राम्रो हुन्छ । तपाईंको सी.डि.फोर काउन्ट तल भर्दैछ अथवा तपाईंको भाइरल लोड उच्च मात्रामा छ भनेदेखि उपचार सम्बन्धी जानकारीहरू अझ महत्वपूर्ण हुन्छन् ।**

- संक्रमितहरू मध्ये २-३ प्रतिशत संक्रमितहरू अलि चाँडै बिरामी पर्छन् तथा उनीहरूलाई उपचार अलि चाँडै चाहिन्छ ।
- संक्रमितहरूमध्ये २-३ प्रतिशत चाहिँ १५-२० वर्षसम्म उपचार नगराई नै पनि स्वस्थ रहन सक्दछन् ।

**तपाईंलाई उपचार चाहिन्छ कि चाहिँदैन भन्ने बारे आफ्नो डाक्टरसँग छलफल गर्नु पर्दछ ।**

उपचारबारे डाक्टरसँग छलफल गर्दा:

- तपाईं आफूले पाउनुभएको उत्तरहरूबाट सन्तुष्ट नहुन्जेलसम्म प्रश्न गर्नुहोस् ।
- टेलिफोन, न्यूजलेटरहरू, साथीसँगीहरू, इन्टरनेट लगायत अरु स्रोतहरूबाट उपचारसम्बन्धी महत्वपूर्ण जानकारीहरू बटुल्नुहोस् ।

यदि तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ भने पनि तपाईंलाई एच.आई.भि. उपचार सम्बन्धी जानकारीहरू भए राम्रो हुन्छ । तपाईंको सी.डि.फोर काउन्ट तल भर्दैछ अथवा तपाईंको भाइरल लोड उच्च मात्रामा छ भनेदेखि उपचार सम्बन्धी जानकारीहरू अझ महत्वपूर्ण हुन्छन् ।

**मैले आफ्नो एच.आई.भि. उपचार कहिलेबाट सुरु गर्ने ?**

कहिलेबाट आफ्नो उपचार सुरु गर्ने भन्नेबारे आफ्नो डाक्टरसँग छलफल गर्नुपर्दछ । तर उपचार तपाईंको हुन गर्दैरहेको हुनाले उपचार सुरु गर्ने तथा कुन औषधीहरू प्रयोग गर्ने भन्ने बारे अन्तिम निर्णय चाहिँ तपाईंकै हुनु पर्दछ ।

तपाईंको सी.डि.फोर काउन्ट २०० भन्दा तल पुग्न अघि आफ्नो उपचार सुरु गराउन सल्लाह दिइन्छ । तर यस अवस्थामा पनि यदि तपाईं तयार हुनुहुन्न भने तपाईंले तुरुन्तै आफ्नो उपचार सुरु गर्नु पर्दैन ।

- आफ्नो डाक्टरसँग आफूले सेवन गर्ने प्रत्येक औषधीहरूको गुण तथा अवगुण थाहा पाउन जरुरी हुन्छ ।
- तपाईंले आफ्नो उपचार सम्बन्धी लिन लागेको निर्णय बारे समय निकालेर सोच्नुहोस् तथा आफ्नो उपचार सम्बन्धी आफूले बुझ्न नसकेका कुराहरू बुझ्न हतार नगर्नुहोस् । यदि आफू एच.आई.भि.बाट संक्रमित भएको कुरा भर्खरै थाहा पाउनु भएको छ भनेदेखि तपाईंले सबभन्दा पहिले यस सत्यलाई स्वीकारेर आफूलाई भावनात्मक रूपमा दृढ बनाउन पर्दछ ।

तपाईंको सी.डि.फोर काउन्ट ३०० भन्दा धेरै भएमा तपाईंको प्रतिरोधात्मक शक्तिको कार्य क्षमता अभै राम्रै हुन्छ । तपाईंको सी.डि.फोर काउन्ट ३०० भन्दा थोरै भएको खण्डमा चाहिँ तपाईंमा अरू संक्रमणहरू हुने खतरा हुन्छ, जसले पखाला लगाउने तथा तौल घटाउने हुन्छ ।

यदि तपाईंको सी.डि.फोर काउन्ट २०० भन्दा थोरै हुन्छ भनेदेखि तपाईंलाई पी.सी.पी नामक न्यूमोनिया हुने खतरा बढ्दछ । तपाईंको सी.डि.फोर काउन्ट १०० भन्दा थोरै भएको खण्डमा तपाईंलाई अरू गम्भीर तथा ठूला रोगहरू लाग्ने खतरा अभै बढ्दछ ।

तपाईंको सी.डि.फोर काउन्ट थोरै भएमा तपाईं अवश्य विरामी पर्नुहुन्छ भन्ने चाहिँ छैन । तर यो अवस्थामा यस्तो सम्भावनाहरू भने धेरै हुन्छ । एच.आई.भि. सँग सम्बन्धित यस्ता रोगहरूको उपचारार्थ प्रयोग गरिने औषधीहरू नियमित एच.आई.भि.विरुद्धका औषधीहरू भन्दा बढी विषाक्त तथा प्रयोग गर्न गाह्रो हुने खालका हुन्छन् ।

एच.आई.भि.उपचार प्रविधिहरूबारे तपाईं चिन्तित भए पनि एच.आई.भि.तथा एड्स एउटा प्राणघातक रोग हो भन्ने तथ्यलाई तथा यसको वास्वविकतालाई बुझ्न अत्यन्त जरुरी छ । आफ्नो उपचार नगरीकन बस्दा धेरै ढिलो हुन सक्ने कुरा पनि सम्भव छ । तपाईंको सी.डि.फोर काउन्ट २०० भन्दा तल हुँदा तपाईंलाई कुनैपनि बेला लाग्न सक्ने रोगहरू घातक हुन सक्छन् ।

**के पुरुषहरू र महिलाहरूलाई दिईने एच.आई.भि.उपचार सम्बन्धी सल्लाहहरू समान हुन्छन् ?**

पुरुषहरू तथा महिलाहरूबीच एच.आई.भि. मा केही भिन्नता हुन्छ । यी भिन्नताहरूमध्ये एउटा चाहिँ सी.डि.फोर काउन्ट समान हुँदा महिलाहरूमा भाईरल लोड पुरुषहरू भन्दा अलिकति थोरै अथवा तल हुने हो । सी.डि.फोर काउन्ट समान हुँदा पुरुषहरू भन्दा महिलाहरूमा विरामी पर्ने सम्भावनाहरू बढी हुन्छ भन्ने कुरा केही अध्ययनहरूले देखाएका छन् । यही कारणले गर्दा महिलाहरूले पुरुषहरूभन्दा चाँडो उपचार सुरु गर्नपर्ने हुन सक्छ । तर यस कुराको त्यति बलिया प्रमाणहरू नभएको हुनाले यसलाई उपचार सम्बन्धी निर्देशिकाहरूमा समावेश गरिंदैन ।

महिनावारी चक्रका विभिन्न भागहरूमा महिलाहरूमा भाईरल लोडका मात्राहरू फरक फरक हुन सक्छन् । तसर्थ तपाईंले आफ्नो भाईरल लोडका जाँचहरू गराउन अघि तपाईंको डाक्टरले तपाईं आफ्नो महिनावारी चक्रको कुन भागमा हुनुहुन्छ भन्ने कुरा याद राख्दा राम्रो हुन्छ तथा तपाईंको एच.आई.भि.उपचारमा यस कुराले मद्दत पुग्दछ ।

**गर्भवती अवस्थामा उपचार गराउँदा :**

महिलाहरू गर्भवती अवस्थामा हुँदा उनीहरूको एच.आई.भि. को उपचार अभि असरकारी तथा राम्रो रूपमा गर्न सकिन्छ । समिश्रण प्रविधिबाट एच.आई.भि. उपचार गराउँदा तपाईंको भाईरल लोडलाई ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल पुऱ्याउँछ तथा तपाईंबाट तपाईंको बच्चामा एच.आई.भि. संक्रमण हुने सम्भावनाहरू लगभग शून्य नै हुन जान्छ । सी.डि.फोर काउन्ट २५० सेल्स पर एम.एम.क्युब भन्दा बढी भएका महिलाहरूले उपचार सुरु गर्दा उनीहरूमा कलेजोको विषाक्तता हुने खतरा धेरै भएको हुनाले नेभिरापिनको प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

गर्भवती अवस्थामा एच.आई.भि.उपचार सम्बन्धी जानकारीहरू विस्तृत रूपमा आइ बेसको एच.आई.भि. गर्भधारण तथा महिलाहरूको स्वास्थ्य नामक पुस्तकबाट प्राप्त गर्नुहोस् ।

**बच्चाहरूमा एच.आई.भि. उपचार कसरी गरिन्छ ?**

बच्चाहरूमा एच.आई.भि.उपचार प्रयोग गर्ने तरिकाहरू वयस्कहरूको जस्तै हुन्छ, तर केही महत्वपूर्ण फरकहरू भने छन् । वयस्कहरूमा तथा बच्चाहरूमा प्रतिरोधात्मक शक्तिको कार्यक्षमता तथा शरीरले गर्ने औषधीहरूको सोसाई फरक फरक मात्रामा हुन्छ । यसकारणले गर्दा सबै उमेरका संक्रमितहरूका लागि एच.आई.भि. उपचार को भिन्न भिन्नै सल्लाह दिइन्छ ।

वयस्कहरू तथा बच्चाहरूमा हुने प्रमुख भिन्नताहरूमा बच्चाहरूमा सी.डि.फोर काउन्ट धेरै हुनु हो । उदाहरणका लागि एउटा भर्खर जन्मिएको शिशुको सी.डि.फोरको सङ्ख्या दुई हजार देखि तिन हजार सेल्स पर एम एम क्युब सम्म हुन सक्दछ । यसको अर्थ वयस्कहरूमा कहिले उपचार सुरु गर्ने भन्ने

बारे निर्णय लिन प्रयोग गरिने सी.डि.फोर काउन्टको मात्रा बच्चाहरूमा लागू हुँदैन ।

बच्चाहरूमा एच.आई.भि. उपचार कहिले सुरु गर्ने भन्ने निर्णय लिन सी.डि.फोरको प्रतिशतको प्रयोग गरिन्छ । सी.डि.फोरको प्रतिशत भनेको लिम्फोसाइट्स (जुन सी.डि.फोर कोषहरू हुन्) को प्रतिशत हो । एउटा एच.आई.भि. नेगेटिभ मान्छेको औसत सी.डि.फोरको प्रतिशत लगभग ४० हो । बच्चाहरूको उमेर अनुसार सी.डि.फोर काउन्ट तथा सी.डि.फोर प्रतिशतको जानकारी तल उल्लेखित तालिकामा दिईएको छ ।

**टेबल १: संक्रमित शिशुहरूको सी.डि.फोरको संख्या तथा त्यस बराबरको सी.डि.फोर प्रतिशत**

	१२ महिना भन्दा कम	१ देखि ५ वर्ष	६ देखि १२ वर्ष
<b>पहिलो समूह (साधारण)</b>	१५०० भन्दा बढि २५ प्रतिशत भन्दा बढि	१००० भन्दा बढि २५ प्रतिशत भन्दा बढि	५०० भन्दा बढि २५ प्रतिशत भन्दा बढि
<b>दोस्रो समूह (मध्यम)</b>	७५० देखि १५०० १५ देखि २४ प्रतिशत	५०० देखि १००० १५ देखि २४ प्रतिशत	२०० देखि ५०० १५ देखि २४ प्रतिशत
<b>तेश्रो समूह (जोखिम)</b>	७५० भन्दा कम १५ प्रतिशत भन्दा कम	५०० भन्दा कम १५ प्रतिशत भन्दा कम	२०० भन्दा कम १५ प्रतिशत भन्दा कम

यसकारणले गर्दा बच्चाहरूका लागि उपचार सम्बन्धीसल्लाहहरू फरक फरक छन् । तर यी सल्लाहहरू वयस्कहरूलाई दिईने सल्लाह भन्दा कम संशोधित हुन्छन् । तसर्थ वयस्कहरूको उपचार सम्बन्धी जानकारीहरूमा भएका संशोधनहरू बच्चाहरूको उपचारमा पनि काम लाग्न सक्ने हुँदा यी जानकारीहरूमा भएका संशोधनहरूबारे थाहा पाइराखे राम्रो हुन्छ ।

**औषधीहरूप्रति नियमितता तथा अनुरूपता** भन्नाले तपाईंले आफ्नो सबै औषधीहरू निर्देशन अनुसार नियमित रूपमा तथा भनेको तरीकाले (खाना अघि वा पछि आदी) सेवन गर्नु हो । औषधीहरू प्रतिको नियमितता तथा अनुरूपता हरेक उमेरकका मानिसहरूको लागि उत्तिकै जरुरी हुन्छ । यदि तपाईंले अपनाउनु भएको उपचार प्रविधिले तपाईंको भाईरल लोडलाई ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल राख्न सक्षम हुँदैन भने तपाईंको शरीरमा औषधीहरू प्रति प्रतिरोध उत्पन्न हुन सक्छ ।

तपाईंले एच.आई.भि. संक्रमित बच्चाहरू बारे जानकारीहरू विस्तृत रूपमा [www.bhiva.org/chiva](http://www.bhiva.org/chiva) र [www.penta.org](http://www.penta.org) वेभ साइटहरूबाट प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।

### के वयस्कहरूमा उमेर एउटा महत्वपूर्ण विषय हो ?

उपचारका समिश्रण प्रविधिहरूको प्रयोगले तपाईंको प्रतिरोधात्मक प्रणालीको थाइमस नामक एउटा महत्वपूर्ण भागलाई पुनः सक्रिय बनाउन सक्छ । विगतमा धेरै डाक्टरहरूले थाइमसले वयस्कहरूमा काम गर्न छाड्छ भन्ने कुरा मान्दथे ।

३० देखि ४० वर्ष को उमेर भित्र रहेका तथा उपचारको समिश्रण प्रविधि प्रयोग गरिरहेका मानिसहरूमा थाइमस पुनः सक्रिय हुन सक्ने कुरा केही अध्ययनहरूले देखाएका छन् । तर यो कुरा अभै प्रस्ट हुन सकेको छैन । यसको अर्थ तपाईंले आफ्नो उपचार २० देखि ४० वर्षभित्र सुरु गर्दा बढि फाईदा हुन्छ भन्ने हो ।

बढ्दो उमेरले हाम्रो प्रतिरोधात्मक शक्तिलाई दबाउँदै लैजान्छ तथा हाम्रो सी.डि.फोर काउन्टलाई घटाउँछ । ५० वर्ष भन्दा माथि उमेर भएका मानिसहरूमा एच.आई.भि.बाट हुने क्षतिको मात्रामा वृद्धि हुन्छ । तपाईं वृद्धावस्थातिर जति ढल्कंदै जानुहुन्छ, उपचारको सुरुवातको आवश्यकता त्यत्तिकै बढ्दै जान्छ ।

यसबारेमा उपचार सम्बन्धी निर्देशिकाहरूले चाहिँ मुटु सम्बन्धी समस्याहरू देखि बाहेक त्यति छलफल गरेका पाईंदैनन् ।

### उमेर, एच.आई.भि.का औषधीहरू तथा मुटु सम्बन्धी रोगहरू

मुटुका रोगहरूको खतराका कारणहरूमा उमेर (पुरुषहरूमा ४५ वर्षभन्दा माथि तथा महिलाहरूमा ५५ वर्षभन्दा माथि), लिङ्ग (पुरुषहरू), व्यायामको कमी, परिवारका अन्य सदस्यहरूमा यो रोग हुनु, उच्च रक्तचाप, धुमपान तथा मधुमेह (डायाबिटीज) समाविष्ट छन् ।

मुटुका रोगहरूको खतराका अन्य कारणहरूमा कोलेस्ट्रॉल तथा ट्रिग्लिसेराइडहरूको मात्रामा वृद्धि पनि पर्छ । जुन एच.आई.भि. उपचार अन्तर्गतका औषधीहरूको

नकारात्मक असर पनि हुन सक्छ । एच.आई.भि. उपचारबाट हुने फाइदाहरू यसबाट हुनसक्ने मुटुका रोगहरूको सम्भावनाहरू भन्दा धेरै महत्वपूर्ण भए तापनि मुटुका रोगहरूको सम्भावना धेरै भएका मानिसहरूले यी सम्भावनाहरू घटाउनका लागि एच.आई.भि.का औषधीहरूको चयन गर्दा ध्यानपूर्वक तथा उपयुक्त औषधीहरूको चयन गर्नुपर्दछ । एच.आई.भि.उपचारले मुटुका रोगहरूको सम्भावना बढाउने हुँदा एच.आई.भि. उपचार सुरु गर्न अघि मुटुको अवस्था तथा एच.आई.भि. उपचारका औषधीहरूबाट हुन सक्ने खतराको माप लिंदा राम्रो हुन्छ ।

एकजना ५५ वर्षको धुमपान गर्ने, थोरै व्यायाम गर्ने, तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि मुटुको समस्या भएको पुरुषले आफ्नो जीवन जिउने तरिकालाई बदल्न सफल नहुन्जेलसम्म मुटुका रोगहरूको खतरा घटाउन एच.आई.भि. उपचार सुरु नगर्दा हुन्छ । यदि उसको सी.डि.फोर काउन्ट थोरै छ तथा भाईरल लोड बढी छ भनेदेखि जीवन जिउने तरिकाहरूमा परिवर्तन ल्याउन तथा एच.आई.भि. उपचार सुरु गर्न जरुरी हुन्छ ।

### एच.आई.भि. संक्रमण भएको चाँडो पहिचान तथा प्रथम संक्रमणहरू

आफू एच.आई.भि. संक्रमित भएको ६ महिनापछि वा आफूलाई थाहा हुने बित्तिकै केही मानिसहरूले एच.आई.भि.उपचार सुरु गर्न चाहन्छन् । उनीहरूको यो निर्णयले उनीहरूको सी.डि.फोर काउन्ट तथा भाईरल लोडसँग सम्बन्ध राख्दैन ।

एच.आई.भि. उपचार चाँडो सुरु नगरेका संक्रमितहरूमा सामान्यतः हराइसक्ने प्रतिरोधात्मक शक्तिको एक भाग, एच.आई.भि. उपचार चाँडो सुरु गरेका संक्रमितहरूमा भने रहिरहन्छ । एच.आई.भि. विस्तारै विकसित हुने संक्रमितहरूमा भने प्रतिरोधात्मक शक्तिको यो भाग रहिरहने पनि हुन्छ । यो एच.आई.भि. प्रतिरोधात्मक शक्तिको विशेष खाले प्रतिक्रिया हो ।

दुर्भाग्यवश शोधकर्ताहरूले यस कुराबाट कुनै फाइदा उठाउन सकेका छैनन् । तपाईंको एच.आई.भि. उपचारको सुरुवात शीघ्र भएमा प्रतिरोधात्मक शक्तिका उपचारहरू अथवा खोप सम्बन्धी अनुसन्धानबाट तपाईंले भविष्यमा फाइदा लिन सक्नुहुनेछ ।

तर तपाईंले यी ठूला फाइदाहरूको नकारात्मक असरहरू तथा औषधीहरू प्रतिको प्रतिरोध विरुद्ध सन्तुलन कायम राख्नुपर्दछ । यसो गर्नाले तपाईंलाई धेरै वर्षसम्म औषधी उपचारको खाँचो नपर्न सक्छ । तसर्थ प्रथम संक्रमणको उपचार विस्तृत रूपमा क्लीनिकहरूको प्रयोगहरूमा मात्र उपलब्ध हुन्छ । यदि तपाईंलाई आफू गत ७ महिनाभित्र एच.आई.भि. बाट संक्रमित भएको हो भन्ने लाग्छ भने तपाईंले डि ट्युन्ड स्टार नामक जाँच गराउन सम्बन्धित मानिसहरूसँग आग्रह गर्नुपर्दछ । यस जाँचबाट भखेरै एच.आई.भि. संक्रमण भएको कुराको सत्यता प्रमाणित हुन्छ ।

### एच.आई.भि. संक्रमणको ढिलो पहिचान तथा थोरै सी.डि.फोर काउन्ट

सबै उमेरका मानिसहरूले अक्सर आफू बिरामी परे पछि मात्र संक्रमित भएको हो भन्ने कुरा थाहा पाउँछन् । यसको अर्थ प्रायः तुरुन्तै एच.आई.भि. उपचार सुरु गर्नुपर्ने हुन्छ विशेषतः जब सी.डि.फोर काउन्ट १०० सेल्स पर एम.एम.क्युब भन्दा तल वा थोरै छ भने ।

आफ्नो एच.आई.भि. उपचार सुरु गर्दा सी.डि.फोर काउन्ट १० सेल्स पर एम.एम.क्युब भन्दा तल अथवा थोरै छ भने पनि यदि आफ्नो उपचार प्रविधिको प्रयोग निर्देशानुसार राम्रोसँग गर्नुहुन्छ भनेदेखि तपाईंले आफ्नो उपचार सफल हुने अपेक्षा राख्न सक्नुहुनेछ । यसरी तपाईंको भाईरल लोड तल भर्छ तथा तपाईंको सी.डि.फोर काउन्ट पुनः सुरक्षित तहसम्म बढ्छ ।

### एच.आई.भि.का औषधीहरूको नकारात्मक असरहरू

आफ्नो एच.आई.भि. उपचार गराउने सम्बन्धमा विचार गरिरहेका सबैजना औषधीहरूको नकारात्मक असरहरूबाट चिन्तित हुन्छन् । तर उपचार सुरु गरेको केही हप्ताभित्र प्रायः मानिसहरूलाई यी औषधीहरूको बानी पर्न थाल्छ तथा औषधी सेवन उनीहरूको जीवनको एक दैनिक





तथा सामान्य कार्य बन्न पुग्दछ। प्रायः नकारात्मक असरहरू सामान्य हुन्छन्।

यस्ता नकारात्मक असरहरू अरू औषधीहरू प्रयोग गरेपछि गम्भीर वा घातक हुने सम्भावना थोरै हुन जान्छ। यस्ता नकारात्मक असरहरूका संकेत विभिन्न जाँचहरूबाट थाहा पाउन सकिन्छ।

तपाईंले प्रयोग गर्न लाग्नुभएको औषधीहरूको सामान्य नकारात्मक असरहरूबारे आफ्नो डाक्टर, नर्स अथवा एच.आई.भि. औषधी बिक्रेतासँग सोध्नुहोस्। यी नकारात्मक असरहरू हुने कतिका सम्भावनाहरू छन् भन्ने बारे पनि सोध्नुस्। तथा यी असरहरूका कारण कति मानिसहरूले उपचार स्थगित गरे भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुहोस् (यस्तो प्रायः एकदम थोरै मानिसहरूले गरेका हुन्छन्।) यि कुराहरूको एउटा स्पष्ट खाकाले पनि तपाईंलाई महत्वपूर्ण जानकारीहरू दिन सक्छन्।

वाकवाकी लाग्ने, पखाला तथा थकान औषधीहरूका प्रायः भईरहने नकारात्मक असरहरू हुन्। यिनीहरू प्रायः पहिलो केही हप्तापछि कम तथा खप्न सजिलो भएर जान्छन्।

कहिलेकाहीं वाकवाकी लाग्ने तथा थकानले गम्भीर रूप लिन्छन् अथवा बल्किन्छन्। यसकारण तपाईंले आफ्नो कुनै पनि समस्याहरूबारे आफ्नो डाक्टरलाई जानकारी गराउनु पर्दछ।

तपाईंले पहिलोचोटि उपचार प्रविधिको प्रयोग गर्दा आफ्नो डाक्टर अथवा औषधी बिक्रेताबाट वाकवाकी लाग्ने तथा पखालाका औषधीहरू लिएर राख्नुहोस्।

यदि यी औषधीहरू असरदायी छैनन् भने आफ्नो डाक्टरसँग अझ कडा तथा अझ असरकारी औषधीहरूको माग गर्नुहोस्।

### लीपोडीस्ट्रोफी

लीपोडीस्ट्रोफी रगतमा बोसोको मात्रा तथा रगतमा चिनीको मात्रामा हुने परिवर्तन हो। लीपोडीस्ट्रोफीमा बोसोका कोषहरू तथा शरीरमा बोसोको

वितरणमा आउने परिवर्तनहरू पनि पर्दछन्। उपचार सुरु गर्न लागेका धेरै मानिसहरूका लागि यो नकारात्मक असर एउटा चिन्ताको विषय हो।

लीपोडीस्ट्रोफीका घातक असरहरू प्रायः विभिन्न थरिका धेरै औषधीहरूको प्रयोग गरेका अथवा धेरै वर्षसम्म उपचार गराइरहेका मानिसहरूमा हुन्छन्। प्रथम उपचारमा प्रयोग गरिएका नयाँ औषधीहरूबाट यस्ता समस्याहरू हुने सम्भावना प्रायः कम हुन्छ। लीपोडीस्ट्रोफीको सचेतताको अर्थ तपाईंले ध्यानपूर्वक यसको अवलोकन गर्नु हो। तपाईंमा चाँडै लीपोडीस्ट्रोफी का सङ्केतहरू देखा परेको खण्डमा तपाईंले उपचार परिवर्तन गर्न सक्नुहुनेछ। बोसोको मात्रामा वृद्धि तथा बोसोको मात्रामा कमीका कारण अरू औषधीहरू पनि हुन सक्छन्। पेटमा छातीमा तथा अथवा काँधमा बोसो लाग्नुको सम्बन्ध धेरैजसो प्रोटिएज इन्डिबिटरहरू तथा एन.एन.आर.टि.आइहरू सँग जोडिएको छ। हातहरू खुटाहरू, अनुहार तथा ढाड तलका भागहरूमा बोसो लाग्नुको सम्बन्ध डि.फोर.टी सँग तथा अलि कम मात्रामा ए.जे.टि सँग जोडिएको छ। लीपोडीस्ट्रोफी को वास्तविक कारण हामीलाई थाहा हुन सकेको छैन।

एच.आई.भि. उपचार नगराएका संक्रमितहरूमा लीपोडीस्ट्रोफी का संकेतहरू कहिलेकाहीं देखापर्दछ। लीपोडीस्ट्रोफी प्रायः (तर सधैं चाहिँ होइन) धेरै महिनामा विस्तारै विकसित हुँदै जान्छ।

तपाईंले आफ्नो एच.आई.भि.को औषधीहरू परिवर्तन गर्नु भयो भने लीपोडीस्ट्रोफी का प्रथम संकेतहरू हराउँछन्। व्यायाम तथा खानेकुराहरूमा परिवर्तन गर्नुभयो भने पनि मद्दत पुग्छ। पोषण विशेषज्ञ द्वारा शारीरिक जाँच, डेक्सा स्क्रान द्वारा जाँच तथा फोटोहरूद्वारा बोसोको मात्रासँग सम्बन्धित शारीरिक परिवर्तनहरूबारे थाहा पाउन सकिन्छ।

नियमित रक्त परीक्षणहरूबाट अरू नकारात्मक असरहरू भएको वा नभएको थाहा हुन्छ। यदि तपाईंलाई अरू कुनै समस्याहरू छन् भने देखि तपाईंको डाक्टरले यसलाई गम्भीरतापूर्वक लिएर यसको उपचारको सम्बन्धमा कदम चालेको हुदुपर्छ भन्ने कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ।

## औषधीहरूका अरु नकारात्मक असरहरू :

एच.आई.भि.का औषधीहरूका प्रायः समिश्रणहरूबाट गम्भीर रूपका अथवा घातक नकारात्मक असरहरू प्रायः विरल मात्रामा हुन्छन् । यस्ता नकारात्मक असरहरू केही विशेष औषधीहरूसँग मात्रै सम्बन्धित हुन् । तपाईंले आफ्नो एच.आई.भि. उपचार सुरु गर्न अघि तपाईंले प्रयोग गर्न लाग्नुभएको औषधीहरूबाट हुन सक्ने नकारात्मक असरहरूको तपाईंलाई जानकारी हुन अत्यावश्यक हुन्छ ।

छालाका घाऊहरू वाकवाकी लाग्ने तथा थकान जस्ता असरहरू प्रायः भईरहने हुनाले तपाईंको डाक्टरलाई तपाईंलाई भईरहेको सम्पूर्ण समस्याहरूबारे जानकारी हुन जरुरी हुन्छ ।

**प्रायः भईरहने तथा अलि विशेष खालका नकारात्मक असरहरूबारे जानकारी तपाईंले विस्तृत रूपमा हाम्रो औषधीहरूका नकारात्मक असरहरूबाट जोगिने तथा यिनीहरूलाई नियन्त्रण गर्ने नामक पुस्तकबाट प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।** उक्त पुस्तकमा आफूलाई भईरहेको नकारात्मक असरहरूबारे डाक्टरलाई कसरी जानकारी गराउनेबारेका कुराहरू पनि समाविष्ट छन् । यसको निशुल्क प्रति चाहिएमा नव किरण प्लस २१५१५०० मा सम्पर्क राख्नु होला ।

**नियमित रक्त परीक्षणहरूबाट नकारात्मक असरहरू बारे जाँच गर्न सकिन्छ । यदि तपाईंलाई कुनै समस्याहरू भएमा तपाईंको डाक्टरले यसलाई गम्भीरतपूर्वक लिनपर्दछ भन्ने कुराको ध्यान पुऱ्याउनुहोस् किनकी वाकवाकी लाग्ने तथा थकान जस्ता असरहरू बल्भिन सक्छन् ।**

## औषधीहरूको सबभन्दा राम्रो समिश्रण के हो ?

यस प्रश्नको कुनै एक उत्तर छैन । कुनै एक व्यक्तिलाई खप्न सजिलो हुने औषधी अर्को व्यक्तिलाई खप्न गाह्रो हुन्छ ।

औषधीहरूको कुनै पनि समिश्रणको चयन दुई कुरालाई ध्यानमा राखेर गर्नुपर्दछ :

- तपाईंले प्रयोग गर्न गर्दैरहेको समिश्रणले तपाईंको भाईरल लोडलाई ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल घटाउने सक्षम छ, छैन । यसको अर्थ कहिलेकाहीं तीनवटा भन्दा धेरै औषधीहरूको प्रयोग पनि हुन सक्छ ।
- औषधीहरूका असरहरू खप्न सक्ने तथा औषधी सेवनका तथा खानेकुरा सम्बन्धी निर्देशनहरूको पालन गर्न सक्ने क्षमता तपाईंमा छ, छैन ।

उपरोक्त दुई कुराहरूको एक आपसमा सन्तुलन गर्ने तथा सामान्यतः प्रयोग भईरहने समिश्रणहरूबारे पछाडी विस्तृत रूपमा छलफल गरिएको छ ।

कुन औषधीहरूको समिश्रणको प्रयोग गर्दा तपाईंको भाईरल लोड नदेखिने अवस्थामा अथवा ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल राख्न सकिन्छ भन्ने बारे तपाईंको डाक्टरले तपाईंसँग छलफल गर्छन् । तपाईंले एच.आई.भि. औषधीहरूको प्रयोग पहिले पनि गर्नुभएको छ भनेदेखि यस कुराले प्रयोग गर्ने अर्को समिश्रणको कार्य विधिमा प्रभाव पर्छ ।

आफ्नो औषधीहरू सेवन गर्ने समयहरू, औषधीको चक्कीको आकार, तथा सो औषधीहरूका नकारात्मक असरहरूबारे जानकारीहरू बटुल्नुहोस् । यसो गर्नाले तपाईंलाई प्रयोग गर्न सजिलो हुने समिश्रणको चयन गर्न मद्दत पुग्छ ।

## के म उपचार परिवर्तन गर्न सक्छु ?

यदि तपाईंको पहिलो समिश्रण प्रयोग गर्न अप्ठ्यारो छ अथवा तपाईंमा देखा परेका नकारात्मक असरहरू पहिलो केही हप्तामा बिसेक भएनन् भने तपाईंलाई अप्ठ्यारो तुल्याउने औषधी वा औषधीहरू परिवर्तन गर्न सक्नुहुनेछ । यदि यो तपाईंको प्रथम समिश्रण हो भनेदेखि तपाईंसँग औषधी वा समिश्रणको परिवर्तन बारे विकल्पहरू धेरै हुन्छन् । तपाईंले प्रयोग गरिरहनु भएको समिश्रणबाट हुने नकारात्मक असरहरूलाई तपाईंले महिनौं सम्म खपिरहनु हुँदैन ।

धेरै मानिसहरूले आफ्नो भाईरल लोडलाई ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल पुऱ्याउन एक थरिको समिश्रणको प्रयोग गर्दछन् भने पछि गएर प्रयोग गर्न सजिलो हुने औषधीहरूको अर्को समिश्रण अपनाउँछन् ।

## के म मेरो उपचारलाई केही अवधिसम्म रोक्न सक्छु ?

एच.आई.भि. उपचारको केही अवधिसम्मको रोकलाई “ड्रग होलीडेज” अर्थात “औषधि विदा” पनि भनिन्छ। यसको अर्को नाम एस.टि.आइ.(स्ट्रुक्चर्ड वा स्ट्राटेजीक ट्रीटमेन्ट इन्टरसेप्सन) पनि हो।

बेलायतमा सञ्चालन भईरहेको स्मार्ट नामक अध्ययन लगायत थुप्रै अध्ययनहरूले एच.आई.भि. उपचारलाई सी.डि.फोर काउन्टमा आधारित रहेर रोक्ने वा पुनः सुरु गर्ने जस्ता कुराहरू बारे अनुसन्धान गरिरहेका छन्। तपाईंले पहिलो चोटि एच.आई.भि. उपचार सुरु गर्दा तपाईंको सी.डि.फोर काउन्ट २०० सेल्स पर एम.एम.क्युब भन्दा जति माथि भयो भविष्यमा एच.आई.भि. उपचारलाई केही अवधिसम्म रोक्दा खतरा हुने सम्भावनाहरू त्यति नै कम हुन्छ। यो, सी.डि.फोर काउन्ट धेरै हुँदा उपचार सुरु गर्दा हुने एक फाइदा हो।

छोटो अवधिको लागि उपचार रोक्दा (१-२ महिनालाई) एच.आई.भि. का उपलब्ध औषधीहरूसँग प्रतिरोध भएका मानिसहरूलाई मद्दत पुग्न सक्छ। यसो गर्दा सी.डि.फोर काउन्टमा हुन सक्ने गिरावटलाई सन्तुलनमा राख्न ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ। हालको एउटा अध्ययन अनुसार एच.आई.भि. उपचारलाई ४ महिनासम्म रोक्नु उपचारलाई नरोक्नु भन्दा राम्रो हुन्छ।

शरीरको प्रतिरोधात्मक शक्तिको एच.आई.भि. विरुद्धको प्रतिक्रियाबारे गरिदै आइरहेको अध्ययनहरूले उपचारलाई केही अवधिसम्म रोक्दा कुनै फाइदा देखेनन्।

उपचारलाई कुनै पनि छोटो अवधिसम्म रोक्ने सल्लाह सामान्यतः दिइँदैन। किनकी यसो गर्दा तपाईंको भाईरल लोड अति शीघ्र रूपमा बढ्न सक्छ र नदेखिने अवस्था वा ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तलबाट केही हप्ता भित्रै हजारौं कपि पर एम.एल. सम्म पुग्न सक्छ।

एच.आई.भि. उपचारमा गरिएको हरेक रोकवटले आफूसँगै औषधीहरूप्रतिको प्रतिरोधको खतरा पनि ल्याउँछ।

तपाईंको सी.डि.फोर काउन्ट सुरक्षित रूपमा धेरै भएमा तथा उपचारबाट हुने नकारात्मक असरहरू बल्किदै गएमा उपचारलाई केही अवधिसम्म रोक्न सकिन्छ।

यदि तपाईं आफ्नो उपचार रोक्न चाहनुहुन्छ भने तपाईंले सर्वप्रथम आफ्नो डाक्टरसँग सल्लाह लिन आवश्यक हुन्छ। औषधीहरूप्रतिको प्रतिरोधको खतरा घटाउन केही औषधीहरूको प्रयोग एकैचोटि रोक्नुपर्ने हुन्छ तथा अरू केही औषधीहरूको प्रयोग विभिन्न समयमा रोक्नुपर्ने हुन्छ।

यदि कसैलाई थि.टी.सी अथवा एफ.टी.सी संग प्रतिरोध छ भनेदेखि सम्पूर्ण उपचारै रोक्नुभन्दा थि.टी.सी अथवा एफ.टी.सी लाई एक रूपमा प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ।

## ट्रीटमेण्ट नाईभ वा उपचार अनुभवहीन भन्नाले के बुझिन्छ ?

एच.आई.भि.उपचार पहिले कहिले पनि नगरेको मानिसलाई उपचार अनुभवहीन भनिन्छ। यो एउटा विशेष स्थिति हो तथा यस स्थितिमा एच.आई.भि.का उपलब्ध कुनै पनि औषधीहरूले काम गर्न सक्छन्।

तपाईंमा एच.आई.भि. औषधीहरूले सबैभन्दा सक्षम रूपमा काम पहिलो चोटि प्रयोग गर्दा गर्दछ। यस कारणले गर्दा आफ्नो उपचार पहिलो चोटि गराउँदा औषधीहरूको प्रयोग निर्देशानुसार तथा नियमपूर्वक गर्नुपर्दछ।

## के म कुनै प्रयोग वा ट्राएल मा सामेल हुन सक्छु ?

धेरै अस्पतालहरूमा विभिन्न किसिमका शोधकार्यहरू पनि गरिन्छ तथा तपाईंलाई पनि कुनै प्रयोगमा शामिल हुन आग्रह गरिन सक्छ।

यहाँ हामीले याद राख्नुपर्ने कुरा के छ भने देखि आफ्नो सक्षमता प्रमाणित गरिसकेका धेरै समिश्रणहरू उपलब्ध छन् तसर्थ यदि तपाईं चाहनुहुन्न भने नयाँ औषधीको कुनै पनि प्रयोगमा सामेल हुने कारणै छैन।

तपाईंको सी.डि.फोर काउन्ट २०० सेल्स पर एम एम क्युब जति हुँदा एच.आई.भि. उपचार सुरु गर्ने सल्लाह दिइन्छ। यी सल्लाह प्रायोगिक

रूपमा रहेका एच.आई.भि.का नयाँ उपचारमा पनि लागु हुन्छन् । तपाईंको सी.डि.फोर काउन्ट २०० सेल्स पर एम.एम.क्यूब भन्दा धेरै माथि भएको खण्डमा तपाईंलाई एच.आई.भि. उपचार सुरु नगराउने सल्लाह प्रस्ट रूपमा दिइएको हुनुपर्दछ ।

राम्रो तयारी गरेर गरिएका अध्ययनहरूले तपाईंको नियमित क्लिनिकबाट प्राप्त हुने भन्दा राम्रो जाँच तथा हेरचाह उपलब्ध गराउन सक्छ । तर यसको अर्थ तपाईंले बढी मात्रामा क्लिनिक जानुपर्ने हुन पनि सक्छ ।

यदि तपाईंलाई कुनै प्रयोगमा सामेल हुन मन छ भने अथवा तपाईंलाई यस्तो प्रयोगमा सामेल हुन आग्रह गरिन्छ भने पहिले अलि बढी समय लगाएर त्यस प्रयोगबारे पत्ता लगाउनुहोस् तथा सो प्रयोगबारे व्यक्तिगत रायहरू बुझ्नुहोस् । महिलाहरूले अध्ययनमा संलग्न महिलाहरूको प्रतिशत थाहा पाईराख्दा राम्रो हुन्छ । नयाँ उपचारहरूलाई विकसित गर्न यस्ता प्रयोगहरू धेरै महत्वपूर्ण हुन्छन् । यिनीहरूबाट हामीलाई नयाँ तथा उपलब्ध भइरहेका औषधीहरूको प्रयोगबारे महत्वपूर्ण जानकारीहरू प्राप्त हुन्छ । तर आफू एच.आई.भि. बाट संक्रमित भएको तपाईंलाई भर्खरै मात्र थाहा भएको छ भने अथवा तपाईंलाई एच.आई.भि. उपचार बारे भर्खरै मात्र जानकारी हुँदैछ भने चाहिँ यस्ता प्रयोगहरूमा सामेल नहुँदा राम्रो हुन्छ ।

**अध्ययनमा दिइएको उपचार प्रविधिको वैकल्पिक उपचारहरूबारे सोध्नुहोस् ।** सो अध्ययन, उपलब्ध उपचार प्रविधिहरू भन्दा कति मात्रामा बढी फाइदाजनक छन् भन्ने जस्ता जानकारीहरू पनि बटुल्नुहोस् । यदि तपाईं नयाँ औषधीहरूको कुनै पनि प्रयोगमा सहभागी हुन चाहनु भएन भनेपनि तपाईंको भविष्यको उपचार तथा हेरचाह माथि कुनै पनि असर पर्दैन ।

**मैले जान्नु पर्ने अरु कुराहरू के के हुन् ?**

वर्तमानमा जारी रहेका अध्ययनहरूका कारण एच.आई.भि.बिरुद्धका औषधीहरूको प्रयोग गर्ने विधिहरू बारे विचारहरू बदलिँदै छन् । तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई १२ महिना अघि दिने उपचार सम्बन्धी सल्लाहहरू भन्दा हाल दिने सल्लाहहरू भिन्न हुने बढी सम्भावना हुन्छ ।

यसो हुनाको कारण नयाँ औषधीहरू उपलब्ध हुनु मात्रै होइन । यसो हुनाको कारण औषधीहरूको कार्यविधिलाई बुझ्नु, औषधीहरू कुनै बेला किन काम गर्न छाड्दछन् भन्ने बुझ्नु तथा विशेष रूपमा औषधीहरू प्रतिको प्रतिरोधको बढ्दो ज्ञान पनि हो ।

आफूले नबुझेको कुनै पनि कुरा बारे पुछ्नुछ, गर्नुहोस् । यसो गर्नाले आफूले लिने निर्णयको जिम्मेवारी तपाईं आफैले लिन सक्नुहुनेछ ।

**उपचार प्रविधिहरूले किन सधैं काम गर्दैनन् ?**

**केहि मानिसहरूका लागि उपचारहरूले काम नै गर्दैनन् र यसका धेरै कारणहरू छन् :**

- प्रयोग गरिरहेको समिश्रण पर्याप्त मात्रामा सक्षम नहुनु,
- आफूले प्रयोग गरिरहेको समिश्रणका केही औषधीहरूप्रति तपाईंमा पहिलेदेखि प्रतिरोध हुनु
- प्रयोग गरिरहेको समिश्रणको प्रयोग जारी राख्न गाह्रो पर्न जानु (यदि तपाईंले हप्तामा औषधीको एउटा मात्र मात्रा पनि सेवन गर्न छुटाउन हुन्छ भने )
- समिश्रणको एक अथवा धेरै औषधीहरूलाई शरीरले राम्रोसँग नसोस्नु
- मानिसहरूमा शरीरले सोस्ने औषधीको मात्रा बीच ठूला फरकहरू हुन सक्छन् तथा जाँचहरूबाट शरीरद्वारा सोसिने औषधीको मात्रा थाहा पाउन सकिन्छ,
- औषधीहरूका नकारात्मक असरहरू खप्त गाह्रो हुनसक्छ

प्रयोगहरू अथवा अध्ययनहरूबाट निकल्ने सफल परिणामहरूको दर शत प्रतिशत कहिले हुँदैन । तर यदि तपाईं एउटा सक्षम डाक्टरको रेखदेखमा हुनुहुन्छ भने तथा तपाईंले आफ्नो औषधी उपचारको प्रयोग निर्देशानुसार गरिरहनु भएको छ भने सो उपचार तपाईंको पहिलो उपचार भए पनि यस उपचारले तपाईंको भाईरल लोडलाई ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल राख्न सक्षम हुन्छ ।

आफ्नो उपचार पहिलोचोटी गराइरहेका मानिसहरूको उपचारको सफलताको दर दोस्रो अथवा तेस्रो प्रविधि अपनाइरहेका मानिसहरूको उपचारको सफलताको दर भन्दा धेरै हुन्छ ।

यस्तो हुनको कारण प्रायः मानिसहरूले उही गल्तीहरू दोहोर्‍याइ रहेको तथा प्रयोग गरेको उपचार प्रविधि किन असफल भयो भन्ने कारण नबुझिकनै अर्को नयाँ उपचार प्रविधि अपनाएकोले हो ।

यस पुस्तक मुख्यतः एच.आई.भि. उपचार भाईरल लोड तथा सी.डि.फोर परिणामहरूमा भर पर्ने माथि केन्द्रीत छ । डाक्टरहरूले कुनै उपचार प्रविधिले काम गरिराखेको छ कि छैन भन्ने बारे निर्णय यिनै परिणामहरू माथि मुख्य रूपमा आधारित रहेर लिने हुँदा यस्तो भएको हो । केही मानिसहरूका भाईरल लोड ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल कहिले नपुगेको भए तापनि उनीहरू धेरै वर्षसम्म राम्रो तथा स्वस्थ रहन्छन् । उपचारहरू प्रतिका प्रतिक्रियाहरू यस पुस्तकमा उल्लेखित गरिएका भन्दा धेरै हुन्छन् ।

तपाईंमा औषधीहरूप्रतिको प्रतिरोध भएको हुनाले तपाईंको भाईरल लोड ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल नपुग्न सक्छ । तर आफ्नो उपचारको क्रम जारी राख्दा तपाईंलाई फाईदा नै हुन्छ ।

तपाईंले अहिले प्रयोग गर्न सुरु गर्नुभएको औषधीहरूलाई नै सधैंभरि प्रयोग गर्ने हिसाबले नलिनुस् । सो औषधीहरूलाई आउँदा केही वर्षसम्म मात्र प्रयोग गर्ने हिसाबले लिनुहोस् ।

भविष्यमा विकसित हुने नयाँ औषधीहरूबाट पनि तपाईं फाईदा लिन सक्नुहुनेछ । यी नयाँ औषधीहरू सम्पूर्ण रूपमा स्वीकृत हुन अघि नै पनि ई.ए.पी अर्थात् अर्ली एक्सेस प्रोग्रामहरू अन्तर्गत उपलब्ध हुन्छन् ।

यदि तपाईंलाई एउटा नयाँ समिश्रण तयार पार्न नयाँ औषधीहरूको आवश्यकता छ भने देखि तपाईं तथा तपाईंको डाक्टरले भएका तथा भइरहेका नयाँ अनुसन्धानहरूबारे जानकारीहरू बटुल्नु पर्ने हुन्छ ।

दोस्रो उपचार प्रविधि तथा अन्तिम उपचार बारे थप जानकारीहरू तपाईंले हाम्रो **उपचार परिवर्तन सम्बन्धी जानकारीहरू** नामक पुस्तकबाट प्राप्त गर्न

सक्नुहुनेछ । यसको निशुल्क प्रति चाहिएमा नव किरण प्लस २१५१५०० मा सम्पर्क राख्नु होला ।

*तपाईंले अहिले प्रयोग गर्न सुरु गर्नुभएको औषधीहरूलाई सधैं भरि प्रयोग गर्ने हिसाबले नलिनुस् सो औषधीहरूलाई आउँदा केही वर्षसम्म मात्र प्रयोग गर्ने हिसाबले लिनुहोस्*

**के एच.आई.भि. का औषधीहरूबाट एच.आई.भि. निर्मूल हुन्छ ?**

एच.आई.भि.का हाल उपलब्ध औषधीहरूबाट एच.आई.भि. को विकासक्रमलाई रोक्न सकिन्छ तर एच.आई.भि. लाई निर्मूल पार्न भने सकिदैन । एच.आई.भि. का यी औषधीहरूले एच.आई.भि. को आफ्नो प्रतिरूपहरू जन्माउने वा तयार पार्ने प्रकृतिलाई कम गरेर अथवा रोकेर शरीरको प्रतिरोधात्मक प्रणालीलाई दह्रो हुन अथवा मर्मत गर्ने मौका दिन्छ । तर तपाईंमा एच.आई.भि. भने रहिरहन्छ ।

एच.आई.भि. उपचारका समिश्रण प्रविधिहरू धेरै वर्षदेखि अपनाइरहेका र भाईरल लोड ५० कपि पर एम.एल. भन्दा थोरै भएका मानिसहरूमा पनि थोरै मात्रामा एच.आई.भि. रहिरहन्छ । यि एच.आई.भि.का कोषहरू भित्र सुषुप्त अवस्थामा रहिरहेका हुन्छन् तथा औषधी उपचार असफल भएमा वा अन्य कुनै कारणवश पुनः सक्रिय भएर आफ्नो प्रतिरूपहरू तयार पार्न थाल्छन् र यसरी भाईरल लोड बढ्न थाल्छ ।

एच.आई.भि. यसरी कोषहरूभित्र सुषुप्त अवस्थामा रहने हुँदा एच.आई.भि.लाई निर्मूल पार्ने उपचारको खोज गर्न गाह्रो छ । यस्तो केही कोषहरूमा एच.आई.भि. ७० वर्षसम्म सुषुप्त अवस्थामा रहन सक्छ ।

एच.आई.भि. का औषधीहरूले भने हामीलाई एच.आई.भि. लाई निर्मूल पार्ने उपचारको खोजमा सफलताको नजिक भने पुर्‍याएका छन् । तपाईंलाई लामो अवधिसम्म एच.आई.भि. औषधी उपचारको खाँचो पर्न सक्छ तर नयाँ औषधीहरू प्रयोग गर्न सजिलो तथा अझ बढी असरदायी हुन सक्छन् । यसको अर्थ तपाईंको देहान्त एच.आई.भि.बाट भन्दा उमेर पुगेर प्राकृतिक रूपमा हुन सक्ने हो ।

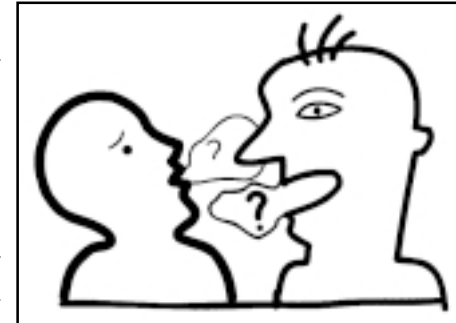
यसको अर्को अर्थ एच.आई.भि. निर्मूल पार्ने उपचारको खोज सफल नहुँदासम्म तपाईं जीवित नै रहन सक्ने पनि हो । यो एउटा असीम मात्रामा सान्त्वना प्रदान गर्ने तथा आशा जगाउने लक्ष्य हो ।

तपाईंले अहिले प्रयोग गर्न सुरु गर्नुभएको औषधीहरूलाई सधैं भरि प्रयोग गर्ने हिसाबले नलिनुस् सो औषधीहरूलाई आउँदा केही वर्षसम्म मात्र प्रयोग गर्ने हिसाबले लिनुहोस् ।

तपाईं आफ्नो जीवनको एच.आई.भि. उपचार सम्बन्धी भागलाई उपचार सफल नहुँजेल अरुभन्दा बढी प्राथमिकता दिनुहोस् ।

## खण्ड २:

### तपाईं र तपाईंको चिकित्सक



आफ्नो डाक्टर तथा अरू स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग एउटा राम्रो कार्यकारिणी सम्बन्ध बनाउनु पर्छ ।

तपाईंको उपचार सम्बन्धी सबै कुराहरूमा (औषधीप्रतिको तपाईंको नियमितता तथा अनुरूपता र औषधीका नकारात्मक असरहरू लगायत) तपाईंलाई नर्सहरू तथा औषधी विक्रेताहरूद्वारा पनि राम्रो सुझावहरू प्राप्त हुन सक्छ । यिनीहरूद्वारा पनि तपाईंको एच.आई.भि. उपचार सम्बन्धी मद्दतका लागि अरू स्वास्थ्यकर्मीहरू जस्तै, पोषण विशेषज्ञहरू, मानसिक रोग विशेषज्ञहरू तथा समाजसेवीहरूसँग सम्पर्क हुन सक्छ ।

तपाईं र तपाईंको उपचारमा संलग्न व्यक्तिहरूको हकमा केही अधिकार तथा जिम्मेवारीहरू हुन्छन् । तपाईंले गर्न सक्ने कुराहरू तथा एउटा विरामीको रूपमा तपाईंका केही अधिकारहरू तल उल्लेखित छन्:-

#### आफैलाई मद्दत पुऱ्याउन आफूले गर्न सकिने कामहरू

- आफूलाई उपयुक्त हुने अस्पताल अथवा क्लिनिक रोज्नुहोस् ।
- आफूलाई अष्ट्यारो महसुस नहुने चिकित्सक खोज्नुस्, उदाहरणका लागि यदि तपाईं महिला हुनुहुन्छ र महिला चिकित्सकसँगै जचाउन चाहनुहुन्छ भने अथवा यदि तपाईं समलिङ्गी हुनुहुन्छ र समलिङ्गी चिकित्सकसँग जँचाउन चाहनुहुन्छ भने तपाईंले चाहेको कुरा गर्न सक्नुहुनेछ ।
- तपाईं आफ्नो चिकित्सक कहाँ जँचाउन जाँदा चिकित्सकसँग सल्लाह गर्नुपर्ने कुराहरू टिपेर अथवा ती कुराहरूको एउटा लिस्ट बनाएर लानुस् ।
- तपाईंले आफ्नो औषधीको मात्रा, औषधी सेवन गर्ने समय र यी औषधीहरू तपाईंको क्लिनिक वा अस्पतालमा उपलब्ध छन् कि छैनन् भन्ने जस्ता कुराहरूको एउटा लिस्ट बनाएर राख्नुहोस् ।

- तपाई एउटै चिकित्सक सँग मात्र जाँचाउनुहोस् । यसो गर्न जरुरी हुन्छ किनभने तपाई जहिले पनि छुट्टा-छुट्टै चिकित्सकहरूलाई जाँचाउनु हुन्छ भने तपाई र चिकित्सकबीच तालमेल मिल्न गाह्रो पर्छ । तर यदि तपाई आफ्नो स्वास्थ्य स्थितिबारे भिन्न विचारहरू चाहनुहुन्छ भने अरु चिकित्सकहरूसँग सल्लाह लिए पनि हुन्छ ।
- तपाई आफ्नो चिकित्सक कहाँ जाँचाउन जानुपर्ने दिन भन्दा २-३ हप्ता अगाडि आफ्नो रगतको नियमित जाँच गराउनुहोस् । यसो गर्दा तपाई चिकित्सक कहाँ जाँदा तपाईको रगतको रिपोर्ट आइसकेको हुन्छ र यसबारे चिकित्सकसँग सल्लाह लिन मिल्छ ।
- चिकित्सकसँगको आफ्नो भेटलाई नियमित बनाउनुहोस् ।
- जाँचाउन जाँदा समयमा पुग्नुहोस् तथा यदि तपाई कारणवश जान सक्नुहुन्न भने क्लिनिक अथवा चिकित्सकलाई सूचना दिनुहोस् यसो गर्नाले उनीहरूले त्यो समय अरु बिरामीलाई दिन सक्छन् ।
- तपाई आफूप्रति जस्तो सद्भाव र सहयोगको अपेक्षा राख्नुहुन्छ त्यस्तै सद्भाव र सहयोग आफ्नो उपचारमा संलग्न मानिसहरूलाई तपाईले दिनुपर्छ ।
- आफ्नो स्वास्थ्यप्रति दिइएको सल्लाह राम्ररी सुन्नुहोस् र त्यसलाई कार्यान्वयन गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईले केहि कुरा बुझ्नु भएको छैन भने आफ्नो चिकित्सकलाई त्यो कुरा फेरी बुझाउन अथवा अर्को तरिकाले बुझाउन आग्रह गर्नुहोस् ।
- आफ्नो उपचारसँग सम्बन्धित मानिसहरूसँग ईमान्दार रहनुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य सम्बन्धित कुनै पनि कुरा नलुकाउनुहोस् ।
- यदि तपाई अरु थरिका औषधीहरू (कानुनी वा गैरकानुनी) सेवन गरिरहनु भएको छ भने देखि आफ्नो चिकित्सकलाई भन्न जरुरी छ ।  
परिवर्तित उपचार तथा गैरकानुनी औषधीहरूबाट (गैरकानुनी भन्नाले लागुपदार्थ प्रयोगकर्ताले प्रयोग गर्ने विभिन्न औषधीहरू) नकारात्मक असरहरू हुन सक्छ र यी औषधीहरूले एच.आई.भिका औषधीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्न सक्छन् ।

- तपाई आफ्नो औषधीहरूको नियमितता तथा अनुरूपता बारे इमान्दार रहनुहोस् । तपाईको उपचारसँग संलग्न मानिसहरूलाई तपाईको समस्याहरूबारे थाहा भएन भने उनीहरूले तपाईलाई मद्दत गर्न सक्दैनन् ।
- स्वास्थ्यसम्बन्धी अनुसन्धानहरूमा रुची राख्नुहोस् । अनुसन्धानहरूबाट तपाईको तथा अरुको स्वास्थ्य, उपचार बारे तथ्याङ्क प्राप्त हुन्छ ।

### बिरामीको रूपमा तपाईका केही अधिकारहरू

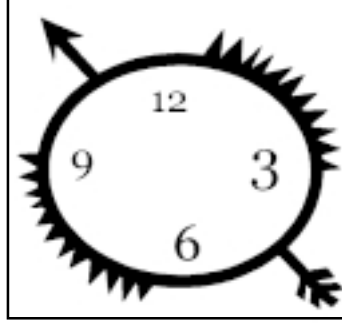
- आफ्नो उपचारका सबै प्रविधिहरू र तिनीहरूका फाइदा तथा वेफाइदाहरूबारे जानकारी पाउन सक्ने ।
- आफ्नो उपचार र हेरचाहबारे गरिने सम्पूर्ण निर्णयहरूमा आफू पनि संलग्न हुन पाउने ।
- आफूप्रति आदर पाउनुपर्ने तथा आफ्नो गोपनीयता कायम हुनुपर्ने ।
- तपाईको स्वास्थ्य सम्बन्धी तथ्याङ्कहरू सुरक्षित राखिनुपर्ने तथा आफुले चाहेको खण्डमा ती तथ्याङ्कहरू हेर्न पाउनुपर्ने ।
- स्वास्थ्य सम्बन्धी अनुसन्धान तथा प्रयोगहरूमा नचाहेमा संलग्न हुनु नपर्ने तथा यो अग्रसरताले गर्दा आफ्नो वर्तमान तथा भविष्यको उपचार तथा हेरचाहमा बाधा नपर्ने ।
- आफ्नो उपचार सम्बन्धी चित्त नबुझेको कुराहरू भन्न पाइने र यसले आफ्नो हेरचाहमा असर नपर्ने ।
- अर्को उपयुक्त चिकित्सकबाट सल्लाह लिन सक्ने ।
- तपाईले आफ्नो अस्पताल अथवा क्लिनिकलाई लेख्नुभएको कुनैपनि पत्रको जवाफ तपाईले १४ दिनभित्र पाउनुपर्ने ।
- आफ्नो चिकित्सक वा उपचार केन्द्र आफ्नो स्वास्थ्य सम्बन्धी हेरचाहलाई असर नपर्ने गरी फेर्न पाउनुपर्ने ।
- चिकित्सक तथा क्लिनिक परिवर्तन गर्न कारण जनाउँदा कतिपय समस्याहरू सुल्झिने भएतापनि यसो गर्दा कारण जनाउन नपर्ने ।
- चिकित्सक वा क्लिनिक परिवर्तन गर्नुभएमा आफ्नो स्वास्थ्य जाँचका सबै रिपोर्टहरू तथा उपचार सम्बन्धी आवश्यक कुराहरू आफ्नो नयाँ चिकित्सक वा क्लिनिकमा पुऱ्याइनुपर्ने ।

## खण्ड ३ :

# औषधीप्रतिको तपाईंको नियमितता तथा अनुरुपता र यसको महत्त्व

औषधीप्रतिको नियमितता तथा अनुरुपता भनेको के हो ?

औषधीप्रतिको नियमितता तथा अनुरुपता भनेको औषधीहरूको निर्देशन अनुरुप सही समयमा तथा नियमित रूपमा गरिने प्रयोगलाई भनिन्छ । यसमा खाना सम्बन्धी विशेष निर्देशनहरूको पालना गर्नुपर्ने जस्ता कुराहरू पनि सामेल हुन्छन् ।



तपाईंले यी कुराहरूलाई नियमितता प्रदान गर्न सक्नुपर्दछ । एच.आई.भि. उपचार अन्तर्गत एउटा जटिल दैनिक कार्यप्रणाली हुन्छ । यसबाट तपाईंको दैनिकीमा ल्याउन सक्ने परिवर्तनहरूसँग आफ्नो बानी बसाल्न तपाईंलाई केही मद्दतको आवश्यकता पर्न सक्छ । औषधीप्रति नियमितता तथा अनुरुपता कायम राख्न एउटा गाह्रो काम हो ।

तपाईंले आफ्नो एच.आई.भि. उपचारको कुनै नयाँ समिश्रणको प्रयोग गर्न लाग्दा ध्यान पुऱ्याउनपर्ने सबभन्दा महत्त्वपूर्ण कुराहरू यिनै हुन् ।

**उपचारसँग आभन्ना तालमेल बसाल्नको लागि चाहिने अतिरिक्त समय मिलाउन सक्षम भएपछि तथा उपचारको लागि मानसिक रूपमा तयार भएपछि मात्र उपचार शुरु गराउनुहोस् ।**

उपचारको पहिलो केही हप्तामा उपचार प्रविधिको सही प्रयोगलाई सबैभन्दा बढी प्राथमिकता दिनुपर्दछ ।

धेरै उपचार केन्द्रहरूमा हाल औषधीप्रतिको अनुरुपता तथा नियमितता सम्बन्धी क्लिनिकहरू अथवा नर्स उपलब्ध हुन्छन् ।

औषधीप्रतिको नियमितता तथा अनुरुपता कति हदसम्म कायम राख्दा पर्याप्त हुन्छ ?

औषधीहरूको निर्धारित समयमा सेवन अत्यन्त जरुरी कुरा हो । तर पनि कहिलेकाँही आधा घण्टा जति तल माथि हुँदा सुरक्षित नै हुन्छ । केही औषधीहरू तथा केही मानिसहरूमा यस्तो अवधि अरू औषधीहरू अथवा मानिसहरू भन्दा धेरै हुन्छ । यो भिन्नताले गर्दा औषधीहरूको दैनिक एउटै समयमा सेवन गर्नु नै राम्रो हुन्छ ।

खानेकुराहरू सम्बन्धी दिइएका निर्देशनहरू अन्यन्तै जरुरी हुन्छन् तथा यी नियमहरूको पालना नगरेमा औषधीहरूको सक्षमता घट्दछ अर्थात औषधीहरूको आधा मात्रा सेवन गरेको समान हुन्छ । तपाईंले यी नियमहरूको सही तरिकाले पालना गर्नुभएन भने तपाईंको शरीरले पर्याप्त मात्रामा औषधी सोस्न असमर्थ हुन्छ । तसर्थ औषधीहरूले राम्रोसँग काम गर्दैनन् । ततपश्चात औषधीहरू प्रति तपाईंमा प्रतिरोध उत्पन्न हुन सक्ने सम्भावनाहरू बढ्दछन् ।

यो भएको खण्डमा तपाईंले यी औषधीहरूको भविष्यमा पुनःप्रयोग गर्ने मौका गुमाउन सक्नुहुनेछ ।

यहाँ उठ्न सक्ने प्रश्न औषधी प्रतिको नियमितता तथा अनुरुपता कति प्रतिशतसम्म कायम राख्दा सुरक्षित हुन्छ ?  
यसको उत्तर लगभग १०० प्रतिशत नै हो ।

धेरै अध्ययनअनुसार हप्ता दिनमा औषधीहरूको एक अथवा दुई वटा मात्राको सेवन छुटाउनाले पनि उपचार सफल हुने सम्भावनाहरू घट्दछन् ।

यी अध्ययनहरूका परिणामहरूले देखाए अनुसार मानिसहरूले औषधीहरूप्रतिको नियमितता तथा अनुरुपता ९५ प्रतिशत कायम राख्दा पनि ती मानिसहरू मध्ये ८१ प्रतिशत मानिसहरूको मात्र भाईरल लोड ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल पुग्न सफल भयो । (यी मानिसहरूले आ-आफ्ना औषधीहरूको हरेक २० मात्रामा १ मात्रा मात्रै सेवन गर्न छुटाएका अथवा ढिलो गरेका थिए ।)



नियमितता तथा अनुरूपताको दर	भाईरललोडलाई ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल पुऱ्याउन सफल मानिसहरूको प्रतिशत
९० प्रतिशत भन्दा माथि	८१ प्रतिशत
९० प्रतिशत देखि ९५ प्रतिशत	६४ प्रतिशत
८० देखि ९० प्रतिशत	५० प्रतिशत
७० देखि ८० प्रतिशत	२ प्रतिशत
७० प्रतिशत भन्दा तल	६ प्रतिशत

अर्कोतिर कारागारमा रहेका मानिसहरू माथि गरिएको एक अमेरिकी अध्ययन अनुसार औषधीहरूको हरेक मात्रा नियमपूर्वक सेवन गरिरहेका मानिसहरूमा राम्रा परीणामहरू देखिएका थिए ।

यी मानिसहरू कारागारमा रहेका हुँदा औषधीको हरेक मात्रा नियमपूर्वक समयमा सेवन गराइन्थ्यो । यी मानिसहरू सबैका भाईरललोड एक वर्षपछि ४०० कपि पर एम.एल. भन्दा तल पुगेको थियो तथा यी मानिसहरूमध्ये ८५ प्रतिशत मानिसहरूमा भाईरल लोड ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल थियो ।

यो अध्ययनको परिणाम प्रायः अरू सबै क्लीनिकल प्रयोगहरूको भन्दा राम्रो थियो । यी मानिसहरूमध्ये प्रायः मानिसहरूका पहिलेका उपचार प्रविधिहरू असफल भएका थिए तथा उपचारबाट राम्रो परिणाम निकलन सक्ने सम्भावनाहरू यिनीहरूमा थिएनन् ।

उपचारबाट राम्रा परिणामहरू पाउन कारागारमै बस्नुपर्छ भन्ने अर्थ चाहिँ लगाउन हुँदैन । उपचारबाट राम्रा परिणामहरू पाउन औषधी नियमितता तथा अनुरूपतालाई कायम राख्न सक्नुपर्छ ।

हप्तादिनसम्म नियमपूर्वक औषधीहरूप्रति नियमितता तथा अनुरूपता कायम गर्नुहोस् ।

यदि तपाईं यसमा त्यति सफल भईरहनु भएको छैन भने तपाईंलाई मद्दतको आवश्यकता पर्छ । मद्दत उपलब्ध छ तर तपाईंले मद्दत माग्नुपर्दछ, त्यसैले आफ्नो डाक्टरसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

### मद्दतका लागि केही बुँदाहरू :

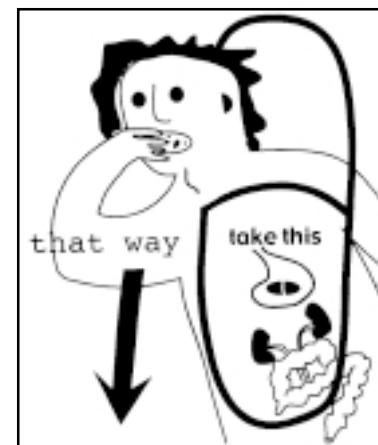
- उपचार प्रविधिको चयन
- उपचार सुरु गर्नअघि तपाईंलाई हुनुपर्ने सबै जानकारीहरू प्राप्त गर्नुहोस् ।
- औषधीका कतिवटा चक्कीहरू सेवन गर्नुपर्ने ? ती चक्कीहरू कति ठूला छन् ?
- कति चोटि सेवन गर्नुपर्ने ?
- औषधी सेवन गर्नु पर्ने समयप्रति कति नियमित हुनुपर्ने ?
- औषधीहरू राख्ने अथवा खानेकुरा सम्बन्धी कुनै परिवन्धहरू छन् कि ?
- सो उपचार प्रविधिका अरू सजिलो विकल्पहरू छन् कि ?
- यँहा अन्तमा समावेश गरिएको तालिकाको मद्दतबाट आफ्ना औषधीहरूको समय तालिका बनाउनुहोस् तथा त्यस तालिकाको आफूलाई बानी नपरुन्जेलसम्म प्रयोग गर्नुहोस् । पहिलो केही हप्तासम्म सेवन गरेको औषधीको हरेक मात्रालाई तथा त्यो मात्राको सेवन गरेको समयलाई अंकित गर्नुहोस् ।
- तपाईंलाई औषधीहरूको नकारात्मक असरहरूबाट समस्याहरू उत्पन्न भएको खण्डमा आफ्नो अस्पताल वा क्लीनिकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । यसो गर्नाले अस्पताल वा क्लीनिकबाट तपाईंलाई मद्दत पुऱ्याउने थप औषधी उपचार प्राप्त हुनसक्छ तथा आवश्यकता परेको खण्डमा तपाईंको उपचार परिवर्तन पनि गर्न सकिन्छ ।
- हरेक बिहान आफ्नो दिनभरिको औषधीहरू छुट्याउनुहोस् तथा औषधी राख्ने एउटा सानो बाकसको प्रयोग गर्नुहोस् । यसो गर्नाले आफूले औषधीको कुनै मात्रा छुट्याउनु भएको खण्डमा तपाईंलाई थाहा हुन्छ ।
- पिल बिपर (औषधी प्रयोगको समयसँग मिलाइएको एउटा यन्त्र) जसमा औषधी सेवनको समय हुँदा आवाज हुन्छ, अथवा अलार्म बज्छ, अथवा अलार्म घडीको प्रयोग गर्नुहोस् । यिनीहरूको प्रयोग बिहान तथा बेलुकीको औषधी सेवनका लागि प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं केही दिनलाई बाहिर जानु हुँदैछ भने केही दिनका औषधीहरू आफूसँग लिएर हिँड्नुहोस् ।

- आकस्मिक परिस्थितिहरूका लागि औषधीहरूको एउटा सानो मात्रा एउटा ठाउँमा (जस्तै आफ्नो अथवा कुनै साथीको घरमा) राख्नुहोस् ।
- सम्भन गाह्रो हुने औषधीको मात्रा सम्झाउन आफ्नो साथीहरूलाई आग्रह गर्नुहोस् । यदि तपाईंहरू रातभरिलाई कतै जाँदै हुनुहुन्छ भने साथीहरूसँग आफूलाई औषधी सेवनको समय याद दिलाउन आग्रह गर्नुहोस् ।
- पहिलेदेखि उपचार गराइरहेका आफ्ना साथीहरूसँग उपचार सम्बन्धी थप जानकारीहरू प्राप्त गर्नुहोस् । आ-आफ्ना उपचारसँग उनीहरू कत्तिको तालमेल बसाल्न सफल भएका छन् भन्ने बारे पनि सोध्नुहोस् ।
- यदि पहिलेदेखि उपचारको उही प्रविधि अपनाइरहेका कुनै मानिससँग कुराकानी गर्दा तपाईंलाई मद्दत पुग्छ जस्तो लाग्छ भने प्रायः उपचार केन्द्रहरूले यो व्यवस्था मिलाउन सक्छन् ।
- आफ्नो डाक्टरसँग वाकवाकी तथा पखालाका औषधीहरू लिईराख्नुस् किनभने उपचार सुरु गर्दा प्रायः भईरहने औषधीहरूका नकारात्मक असरहरू यिनै हुन् ।
- औषधीहरूका प्रायः समिश्रणहरूको प्रयोग दैनिक दुई चोटि गर्नुपर्ने हुन्छ तथा प्रायः हरेक १२ घण्टाको फरकमा सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ । तर कतिपय औषधीहरू दैनिक एकचोटि प्रयोग गर्नुपर्ने खालका पनि हुन्छन् । तथा यिनीहरूका प्रयोग हरेक २४ घण्टा गर्नुपर्ने हुन्छ । दैनिक एक चोटि प्रयोग गरे पुग्ने खालका औषधीहरूबारे अध्ययनहरू हुँदैछन् । तसर्थ दैनिक एक चोटि प्रयोग गरे पुग्ने खालका औषधीहरूको समिश्रण उपलब्ध हुन सक्छन् ।
- दैनिक एक चोटि प्रयोग गर्नुपर्ने समिश्रणको मात्रा सेवन गर्न छुटाउँदा दैनिक दुई चोटि प्रयोग गर्नुपर्ने समिश्रणको एकचोटि मात्रा छुटाउन भन्दा नराम्रो हुनसक्छ । दैनिक एकचोटि प्रयोग गर्नुपर्ने उपचार प्रविधिमा औषधीहरू प्रतिको नियमितता तथा अनुरूपता को विशेष ख्याल राख्नुपर्ने हुन्छ ।

### मैले मेरा औषधीहरू सेवन गर्न बिर्सिं भने के गर्ने ?

प्राय सबैजनाले कुनै न कुनै बेला आ-आफ्ना औषधीहरूको सेवन गर्न छुटाउँछन् अथवा ढिलो गर्दछन् । तर कहिलेकाहीं औषधीको एक मात्रा सेवन गर्न छुटाउनु र हरेक हप्ता अथवा हरेक दिन नियमित रूपमा औषधीको

एक मात्राको सेवन छुटाउनुमा धेरै फरक छ । तपाईंले सकेसम्म आफ्ना औषधीहरूको मात्राहरू नछुटाईकन लगभग सही समयमा सेवन गर्नुपर्दछ । यदि तपाईंले आफ्ना औषधीहरूको सेवन नियमित रूपमा छुटाइरहनु भएको छ अथवा ढिलो गरिरहनुभएको छ भनेदेखि आफ्नो उपचार रोक्ने सम्बन्धमा आफ्नो डाक्टरसँग सल्लाह लिनुपर्दछ ।



यसो गर्नाले औषधीहरू प्रति तपाईंमा उत्पन्न हुने सक्ने प्रतिरोधको सम्भावनाहरू कम हुन्छ । केही अवधिपछि आफ्ना औषधीहरूको नियमित सेवन गर्न आफूलाई तयार पारिसकेपछि पुनः आफ्नो समिश्रणको प्रयोग सुरु गर्नु भए हुन्छ । तपाईंलाई उपयुक्त हुने तथा प्रयोग गर्न सजिलो हुने औषधीहरूको समिश्रण उपलब्ध हुन सक्छ । केही मानिसहरूलाई औषधीका धेरै चक्कीहरू खान मन पर्दैन तथा केही मानिसहरू चिल्लो पदार्थ धेरै भएका खानेकुराहरू तथा बिहानको खाजा खान मन पराउँदैनन् । केही मानिसहरू दिउँसो काममा जाँदा जहिले पनि आफूसँग आफ्ना औषधीहरू लिएर जान्छन् ।

यी सबै कुराहरू आफूलाई उपयुक्त हुने समिश्रणको चयन गर्दा काम लाग्दछन् । तपाईंले आफ्ना औषधीहरूको नियमित रूपमा दैनिक प्रयोग गर्नुपर्दछ । बिदाका दिनहरू तथा जीवनका विभिन्न परिस्थितिहरूमा औषधीको प्रयोग छुटाउनु हुँदैन ।

तपाईंले आफ्नो समिश्रणहरूको प्रयोग अनियमित रूपमा गर्दा तपाईंको उपचारमा नराम्रो असर पर्छ ।

तपाईंको जीवनशैली जस्तै भए पनि तपाईंलाई औषधीको मात्राको सेवन छुटाउनबाट जोगाउने धेरै कुराहरू छन् ।

यदि तपाईंले औषधीको कुनै मात्रा छुटाउनु भएको थाहा पाउनुभयो भने तपाईंलाई यो कुरा याद आउनासाथ औषधी सेवन गरि हाल्नु होस् । तर

तपाईंलाई यो कुरा आफ्नो औषधीको अर्को मात्रा लिने समयमा याद आयो भने एकैचोटि दुई मात्राको सेवन नगर्नुहोस् ।

**लागू औषधहरू र वैकल्पिक उपचार प्रविधिहरू वा थप उपचार प्रविधिहरू:**

लागू औषधहरू, मेथाडोन तथा वैकल्पिक उपचार प्रविधिहरूसँग एच.आई.भि.का केही औषधीहरूले अन्तरक्रिया गर्छन् ।

यस्ता अन्तरक्रियाहरू जटिल हुन्छन् तथा यिनीहरूमा एच.आई.भि. का उच्च तथा निम्न मात्रा र अरू औषधीहरू पनि संलग्न हुन्छन् ।

तसर्थ तपाईंले कुनै अरू थरिका औषधीहरू वा लागू औषधहरू तथा थप उपचार लिईरहनुभएको खण्डमा यो कुरा तपाईंको एच.आई.भि. डाक्टर तथा औषधी विक्रेतालाई थाहा हुन जरुरी हुन्छ । तपाईं यी कुराहरूको विरल मात्रामा मात्रै प्रयोग गर्न भएको छ भने पनि डाक्टरलाई जानकारी गराउन जरुरी हुन्छ तथा डाक्टरले यी कुराहरूको गोपनीयता भङ्ग नगरी तपाईंको उपचार गर्न सक्छन् ।

जाँडरक्सीले एच.आई.भि.का औषधीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्दैन तर जाँडरक्सीको मात्रा बढी भएमा अथवा बढी मात्रामा मद्यपान गरेमा लागू औषधहरूको प्रयोगबाट भै यसबाट पनि औषधीप्रति तपाईंको नियमितता तथा अनुरूपता घट्दछ । यसबारे तपाईंको स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई जानकारी भएमा तपाईंलाई मद्दत पुग्न सक्छ ।

**औषधीप्रतिको नियमितता तथा अनुरूपताबारे तालिका**

यस तालिकालाई तपाईंले सेवन गर्नुपर्ने औषधीहरूको समय तालिका बनाउन आफ्नो डाक्टर वा नर्ससँग छलफल गरेर भर्नुहोस् । तपाईंले यदि डि.डी.आई को प्रयोग टेनोफोभिर बेगुरै अथवा इन्डिनाभिरको प्रयोग रिटोनाभिर बिना गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले खानेकुरा खान नहुने समयलाई चिन्ह लगाउनुहोस् तथा लोपिनाभिर (कालेट्रा) नेलफिनाभिर, रिटोनाभिर, स्याकुईनाभिर, आटाजानाभिर तथा टेनोफोभिर जस्ता औषधीहरू प्रयोग गर्दा खानुपर्ने खानाको समयलाई पनि चिन्ह लगाउनुहोस् ।

**औषधीप्रतिको नियमितता तथा अनुरूपताबारे तालिका**

औषधिको नाम	बछ्रे बिहान							बछ्रे दिउँसा							बिहान										
	६	७	८	९	१०	११	१२	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१	२	३			

## औषधीप्रतिको नियमितता तथा अनुरूपता जाँच:

तपाईंले आफ्नो औषधीहरूको एउटा निश्चित समय तालिका बनाइसकेपछि तलको तालिकामा पहिलो केहि हप्तामा तपाईंले सेवन गर्नुभएको औषधीको मात्रामा चिन्ह लगाइ भर्नुहोस् । तपाईंले सेवन गर्नुपर्ने औषधी र त्यसको समय माथिल्लो कोठाहरूमा लेख्नुहोस् तथा तपाईंले सेवन गर्नुभएको त्यो औषधीको समय तालिका खानाहरूमा दिए अनुसार लेख्नुहोस् । दोस्रो तथा तेस्रो हप्ताको लागि यो तालिकालाई भर्न अघि यसको दुई तीन वटा फोटोकपी निकाल्नुहोस् ।

	औषधीको नाम + पटक बिहान			औषधीको नाम + पटक दिउँसो		
सोमवार						
मंलवार						
बुधवार						
बिहीवार						
शुक्रवार						
शनिवार						
आइतवार						

## खण्ड ४:

### औषधीप्रति शरीरमा उत्पन्न हुने प्रतिरोध

#### औषधीप्रति शरीरमा उत्पन्न हुने प्रतिरोध भनेको के हो ?

एच.आई.भि.का औषधीहरू प्रति प्रतिरोध भाईरसहरूको आकार अथवा बनावटमा हलुका परिवर्तनहरू आउँदा उत्पन्न हुन्छ । भाईरसहरूमा आउने यस्ता परिवर्तनहरूलाई म्युटेसन भनिन्छ । औषधीहरूप्रति यस्ता प्रतिरोधहरू उत्पन्न भए पछि औषधीहरूको कार्यक्षमता घट्न सक्छ अथवा औषधीहरू पूर्णरूपमा निष्क्रिय पनि हुन सक्छन् ।

एच.आई.भि. का केही अथवा सबै औषधीहरूसँग प्रतिरोध गर्न सक्षम भइसकेका भाईरसहरूद्वारा तपाईं संक्रमित हुन सक्ने सम्भावना पनि हुन्छ ।

यसो हुनाले विभिन्न निर्देशिकाहरूले एच.आई.भि. उपचार सुरु गर्न लागेका सबै संक्रमितहरूलाई यस्ता प्रतिरोधहरू शरीरमा रहेको नरहेको जाँच गर्न सल्लाह दिन्छन् । यदि तपाईं एच.आई.भि. बाट संक्रमित भएको भर्खरै पहिचान भएको छ भने तपाईंले उपचार सुरु गरे पनि अथवा नगरे पनि प्रतिरोध जाँच गराउन पर्दछ ।

#### प्रतिरोधहरू कसरी उत्पन्न हुन्छन् ?

भाईरसहरूमा हुने परिवर्तन (जसबाट औषधीहरूप्रति प्रतिरोध उत्पन्न हुन्छ) सामान्यतः तपाईंको भाईरल लोड ५०० कपि पर एम.एल. भन्दा माथि निरन्तर रूपमा रहिरहेको तथा तपाईंले उही उपचार प्रविधिको प्रयोग गरिरहेको खण्डमा उत्पन्न हुन्छ ।

यदि तपाईंको भाईरल लोड २-३ महिनापछि ५०० कपी पर एम एल भन्दा माथि नै छ अथवा ७ महिनापछि ५० कपी पर एम.एल. भन्दा माथि छ भनेदेखि तपाईंले प्रयोग गरिरहनुभएको उपचार प्रविधिको परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

उपचारका परिणामहरू किन राम्रा निक्लेनन् भन्ने बारे तपाईंको डाक्टरले हेर्नुपर्ने हुन्छ । उनीहरूले तपाईंसँग तपाईंले औषधीहरूप्रति आफ्नो नियमितता

तथा अनुरूपता कायम राख्न कतिको सफल हुनु भएको छ अथवा ती औषधीहरूका नकारात्मक असरहरूलाई खप्न कतिको सफल हुनुभएको छ भन्ने बारे छलफल गर्न चाहन सक्छन् तपाईंको डाक्टरले तपाईंको प्रतिरोध जाँच ता सम्भवतः तपाईंको शरीरमा औषधीहरूको मात्राको जाँच गराउनुपर्दछ ।

तपाईंको भाईरल लोडको मात्रा थोरै हुँदा (५० देखि ५००) कपि पर एम.एल. वीच) पनि तपाईंमा औषधीहरूप्रति प्रतिरोध उत्पन्न हुनसक्छ ।

तपाईंले आफ्नो उपचार सुरु गरेको वा परिवर्तन गरेको ४ हप्तापछि आफ्नो भाईरल लोडको जाँच गराउनुपर्दछ तथा उपचारको हरेक ३ महिनामा भाईरल लोडको जाँच गराइरहनु पर्दछ ।

यी जाँचहरूका परिणामहरू निस्कनासाथ तपाईंले लिइहाल्नुपर्दछ । (प्रायः २ हप्तापछि) यी परिणामहरू लिन आफ्नो डाक्टरसँगको अर्को भेटको प्रतीक्षा नगर्नुहोस् ।

तपाईंले आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नभन्दा २-३ हप्ता अगाडि आफ्नो रक्त परीक्षण गराउँदा राम्रो हुन्छ । यसो गर्नाले आफ्नो रक्त परीक्षणका परिणामहरू डाक्टर संग भेट्दा निस्क सकेको तथा आफूसँगै हुन्छ ।

भाईरल लोड जाँचका परिणामहरूले तपाईंको भाईरल लोड बढेको देखाएको खण्डमा ती परिणामहरू कतिका सत्य छन् भन्ने कुरा बुझ्न त्यही दिन पुनः एकचोटि रक्त परीक्षणद्वारा आफ्नो भाईरल लोडको जाँच गराउनुहोस् ।

धेरै जसो भाईरल लोडका जाँचहरू अन्तर्गत भएका साना गल्तीहरूले गर्दा परिणामहरूमा भाईरल लोडको मात्रामा सानो रूपमा वृद्धि भएको देखिन्छ । तपाईंमा भाईरल लोड थोरै मात्रामा वास्तविक रूपमा बढ्दछ तथा वृद्धि भएको यो मात्रा पुनः घट्दछ । यसलाई ब्लिप्स वा स्पाईक्स भनिन्छ ।

भाईरल लोडको पुनः जाँच गराउनाले कारण थाहा हुन्छ । यदि प्रयोग गरिरहनु भएको उपचार असफल हुँदैछ भने तपाईंलाई यसको जानकारी भएमा औषधीहरूप्रति तपाईंमा उत्पन्न प्रतिरोध अझ बढ्ने सम्भावनाहरूलाई घटाउन सकिन्छ ।

तपाईंको भाईरललोड तलै हुँदा उपचार परिवर्तन गर्नुभयो भने तपाईंले प्रयोग गर्ने अर्को उपचार प्रविधिबाट अझ राम्रो फाईदा पाउन सक्नुहुनेछ ।

### औषधीहरूको एक आपसमा प्रतिरोध भनेको के हो ?

केही औषधीहरूमा अरू औषधीहरू प्रति प्रतिरोध हुन्छ । यसको अर्थ यदि तपाईंमा एक थरिको औषधीप्रति प्रतिरोध छ भने देखि उही थरिका अरू औषधीहरूको तपाईंले प्रयोग गरे पनि वा नगरे पनि ती औषधीहरू प्रति तपाईंमा प्रतिरोध हुन्छ । यो कुरा प्रायः एउटै प्रकार अन्तर्गत पर्ने औषधीहरूमा लागू हुन्छ ।

कहिलेकाहीं यस्ता आपसी प्रतिरोधको मात्रामा पनि भिन्नता हुन्छ । यस्ता आपसी प्रतिरोध भएका औषधीहरूमध्ये तपाईंले एउटालाई त्यागेर अर्कोको प्रयोग गर्नुभयो भने तपाईंलाई केही मद्दत पुग्न सक्छ तर त्यस औषधीको असर पर्याप्त मात्रामा हुँदैन ।

### औषधीहरू प्रतिको प्रतिरोधबाट कसरी जोगिने ?

समिश्रण उपचार प्रविधि अन्तर्गत औषधीहरू प्रतिको प्रतिरोधबाट जोगिनुपर्ने एउटा महत्वपूर्ण शर्त हुन्छ । तपाईंले प्रयोग गरिरहनुभएको समिश्रण त्यसमा भएका औषधीहरू प्रति प्रतिरोध उत्पन्न हुन सक्ने सम्भावनाहरूलाई घटाउन सक्ने गरी सक्षम हुनुपर्दछ ।

तपाईंको भाईरल लोड ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल रहेमा तपाईंमा औषधीहरूप्रतिको प्रतिरोध उत्पन्न नहुने बलियो सम्भावना हुन्छ । तपाईंले उपचार सुरु गर्नलाग्नुभएको खण्डमा यो लक्ष्य यथार्थतामा आधारित हुनुपर्दछ ।

### शब्द तथा अंकहरू र यिनीहरूको अर्थ :

भाईरसहरूमा हुने परिवर्तनहरू देखाउँदा प्रायः एउटा अङ्क भाईरसको आकार परिवर्तन भएको ठाउँमा देखाइन्छ । यदि त्यस अङ्कपछाडि कुनै शब्द छ भने देखि शब्द भाईरसको परिवर्तन भएपछि उत्पादन भएको नयाँ रसायनको लागि राखिएको हुन्छ । यदि यो शब्द अगाडि कुनै अर्को शब्द छ भने देखि परिवर्तनबाट उत्पन्न हुनुपर्ने पहिलो रसायनको लागि राखिएको हुन्छ ।

**उपचारको क्रममा हुँदा भाईरल लोडको विभिन्न मात्राको महत्व :**

५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल	यस स्थितिमा यति थोरै एच.आई.भि.को निर्माण हुन्छ कि औषधीहरू प्रति शरीरमा प्रतिरोध उत्पन्न हुनै पाउँदैन । यदि तपाईंले आफ्ना औषधीहरूको समयमा प्रयोग गर्नुभयो भने तपाईंले सो औषधीहरूको धेरै वर्षसम्म प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ ।
५० देखि ५०० कपि पर एम.एल. को बीचमा	भाईरल लोड को यो मात्रा औषधीहरूप्रति शरीरमा उत्पन्न हुने प्रतिरोध विकसित हुनबाट रोक्न पर्याप्त हुँदैनन् प्रतिरोध बढ्दै जाँदा कुनै एक वखत औषधीहरूले काम गर्न छाड्छन् । तथा तपाईंको भाईरल लोड पुनः बढ्छ ।
५०० कपि पर एम.एल. भन्दा माथि	यदि तपाईंको भाईरल लोड ५० कपि पर एम.एल. भन्दा माथि स्थिर रूपमा रहँदा तपाईंले प्रयोग गरिरहनु भएको उपचार प्रविधिको प्रयोग जारी राख्नुभयो भने प्रतिरोध उत्पन्न हुनसक्ने खतरा बढ्छ तथा समिश्रणको प्रयोग तपाईंले सीमित अवधिसम्म मात्र गर्न सक्नुहुनेछ ।

**खण्ड ५:**

**कुन औषधीहरू र कस्ता समिश्रणहरू**

**एच.आई.भि.का प्रमुख ४ प्रकारका औषधीहरू :**

**आर.टि.आई** = न्यूक्लियोसाइड अथवा न्यूक्लियोटाईड एनालोग ( यिनीहरूलाई रिभर्स ट्रान्सक्रिप्टेज इन्हीबिटर वा न्युक्स पनि भनिन्छ ।

**एन.एन.आर.टि.आइ** = नून न्युक्लोसाइड रिभर्स ट्रान्सक्रिप्टेज इन्हीबिटर अथवा नून न्युक्स

**पी.आई** = प्रोटिएज इन्हिबिटर

**ई.आई** = एन्टी इन्हिबिटर (टी ट्वेन्टी वा एन्फूभीटाइड) स्वीकृत भएको एक मात्र ई.आई हो तथा यसको प्रयोग प्रथम उपचारमा गरिँदैन

एच.आई.भि.का औषधीहरूको निरन्तर प्रयोग विगतका ७ वर्षदेखि नियमित रूपमा गरिँदै आइरहेको छ । कुनै पनि समिश्रणमा घटीमा तीन वटा औषधीहरू समाविष्ट भएको हुनुपर्दछ । यो कुरा सत्य भए तापनि यस खण्डमा अलि पछाडि हामी उपचारका अरू तरिकाहरूबारे पनि छलफल गर्ने छौं ।

समिश्रणहरूमा प्रायः दुई भिन्न प्रकार अथवा परिवारका औषधीहरू समाविष्ट हुन्छन् । यस अन्तर्गत दुई थरिका न्युकहरू या त एउटा एन.एन.आर.टि.आइ अथवा रिटोनाभिरको प्रयोगद्वारा सक्रिय बनाइएको एउटा प्रोटिएज इन्हिबिटर पर्दछन् ।

उपचारका सबैभन्दा राम्रा परिणामहरू यसप्रकार तयार पारिएका समिश्रणहरूबाट प्राप्त भएका छन् । यो कुरा बेलायती तथा अमेरिकी निर्देशिकाहरूले पनि जनाएका छन् ।

बेलायती निर्देशिकाहरूले एउटा एन.एन.आर.टि.आइ लाई तेस्रो औषधीको रूपमा प्रयोग गर्ने (नेभिरापिन भन्दा ईफाभिरेन्जलाई बढी प्राथमिकता)

दिएका छन् । विशेषतः यसको कारण एन.एन.आर.टि.आइ हरूमा प्रायः पी.आई. हरू भन्दा थोरै चक्कीहरू हुनु वा प्रोटिएज इन्हिबिटरहरू भन्दा थोरै खानेकुराहरू बार्ने हुनु हो ।

यदि तपाईंले आफ्नो समिश्रणमा तेस्रो औषधीको रूपमा एन.एन.आर.टि.आइ को प्रयोग गर्नुभएको छैन भनेदेखि तपाईंले रिटोनाभिरद्वारा सक्रिय बनाइएका कुनै एउटा प्रोटिएज इन्हिबिटरको प्रयोग तेस्रो औषधीको रूपमा गर्नुभए हुन्छ ।

यी प्रोटिएज इन्हिबिटरहरूमा लोपिनाभिर (कालेट्रा) (जसको क्याम्पुलमा रिटोनाभिर पनि हुन्छ), तथा सक्रिय हुनको लागि रिटोनाभिरको सानो मात्रा चाहिनेहरू जस्तै स्याकुईनाभिर, फोसामप्रिमाभिर अथवा इन्डिनाभिर सामेल छन् ।

आटाजानाभिरको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ, तर आटाजानाभिरको प्रयोग भने उपचार परिवर्तन अघि प्रयोग गरिरहेको समिश्रणबाट नकारात्मक असरहरू भएमा मात्र गरिन्छ । आटाजानाभिर दैनिक एक चोटि प्रयोग गरिने प्रोटिएज इन्हिबिटर हो । यसको दैनिक मात्रा २ x १५० एम.जी (यसलाई १०० एम.जी रिटोनाभिरको प्रयोगद्वारा अझ सक्रिय बनाइएको खण्डमा) हो ।

यदि आटाजानोभिरको यो मात्राबाट नकारात्मक असरहरू हुन्छन् भने देखि रिटोनाभिरको प्रयोग रोकेर अटाजानोभिरको मात्रा अलि बढाएर (दैनिक २x२०० एम.जी ) प्रयोग गर्न सकिन्छ । वर्तमानमा जारी रहेका अध्ययनहरूको कारण भविष्यमा आटाजानाभिरको प्रयोग अझ नियमित रूपमा प्रथम उपचारमा हुनसक्छ ।

विकसित हुने क्रममा रहेका अरू प्रोटिएज इन्हिबिटरहरू (टिप्रीनाभिर, टी.एम.सी १४) लाई पनि अझ बढी सक्रिय बनाउन यिनीहरूसँग रिटोनाभिरको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ, तर यी दुवै औषधीहरू प्रोटिएज इन्हिबिटरहरू प्रति प्रतिरोध उत्पन्न भएका मानिसहरूका लागि उपयुक्त हुने गरी निर्माण गरिएका हुन् ।

यी समिश्रणहरूसँग रिटोनाभिरको सानो मात्राको प्रयोग गर्दा औषधीका मात्राहरू स्थिर रहन्छन् तथा घट्दैनन् । यसो हुनाले शरीरमा उत्पन्न हुने औषधीहरूप्रतिको प्रतिरोध घट्छ ।

यसो हुनाले रिटोनाभिरको प्रयोगद्वारा सक्रिय बनाइएका प्रोटिएज इन्हिबिटरहरू भन्दा तुलनात्मक रूपमा थोरै सङ्ख्यामा चक्कीहरूको सेवन गर्नुपर्ने तथा खानेकुराहरू सम्बन्धी थोरै आवश्यकताहरू हुन्छन् । तर केही मानिसहरूमा रिटोनाभिरका साना मात्राहरूले पनि वाकवाकी लाग्ने प्रकृया बढ्न सक्छ ।

तपाईंले एन.एन.आर.टि.आइ मा आधारित समिश्रणको प्रयोग गर्ने अथवा प्रोटिएज इन्हिबिटर मा आधारित समिश्रणको प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा तपाईंको डाक्टरसँगको छलफलहरू, तपाईंको विगतको स्वास्थ्य स्थिति तथा विगतमा यदि तपाईंमा औषधीहरूप्रति प्रतिरोध उत्पन्न भएको नभएको कुरामा भर पर्दछ ।

### कुन न्युक को प्रयोग गर्ने ?

हाल ६ वटा न्युक्लियोसाइड अथवा न्युक्लियोटाइडहरू (न्युकहरू) उपलब्ध छन् । यिनीहरू थ्रि.टी.सी, एफ.टी.सी, आबाकाभिर, ए.जे.टि, डि.डि.एल तथा टेनोफोभिर हुन् ।

बेलायती निर्देशिकाहरूले न्युकहरूका तीन प्रमुख जोडीहरूलाई ईङ्गीत गरेका छन् तथा यी तीन जोडीहरू बीच फरकहरू बारे तल छलफल गरिएको छ । डि.डि.आई को चयन प्रथम उपचार पद्धतिको लागि विरलै गरिन्छ, किनभने यो औषधीको सेवन खाली पेटमा गर्नुपर्ने हुन्छ ।

डि.फोर.टी को प्रयोग विगतमा व्यापक रूपमा गरिए तापनि यसको सम्बन्ध लिपोआट्रोफी (बोसोको मात्रामा कमी) सँग भएको हुँदा हाल प्रथम उपचार पद्धतिमा यसको प्रयोगको सल्लाह दिइदैन ।

### कुन डूअल न्युकहरू (दुईवटा न्युकहरूको समिश्रण) को प्रयोग गर्ने ?

थ्रि.टी.सी तथा एफ.टी.सी समान थरिका औषधीहरू हुन् तथा यिनीहरूलाई आपसमा परिवर्तन गर्न सकिने हिसाबले हेरिन्छ । सबै समिश्रणहरूमा यी दुई औषधीहरूमध्ये एउटा औषधी समावेश गरिएको हुनुपर्दछ ।

तर दुवै औषधीहरूलाई एकैचोटि चाहिँ समावेश गर्नु हुँदैन । समिश्रणमा यी दुई न्युकहरूमध्ये एउटा न्युकलाई समावेश गरेपछि दोस्रो न्युक समावेश

गर्नलाई टेनोफोभिर, आबाकाभिर तथा ए.जे.टि बाट एउटा न्युकको चयन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

डूअल न्युकको चयन तीनवटा डूअल न्युक समिश्रणहरूबाट गर्नुपर्ने हुँदा (जहाँ दुईवटा न्युकहरू एउटै चक्कीमा हुन्छन्) यो चयन कार्य अलि सजिलो वा अलि गाह्रो हुने कुरा तपाईंको दृष्टिकोणमा भरपर्दछ ।

टेनोफोभिर + एफ.टी.सी (टूरुभाडा) - दैनिक एकचोटि  
 आबाकाभिर + थ्रि.टी.सी (किभेक्सा) - दैनिक एकचोटि  
 ए.जे.टि + थ्रि.टी.सी (डुओभिर) - दैनिक दुईचोटि

सबै औषधीहरूको छुट्टाछुट्टै प्रयोग गर्न सकिन्छ र यी औषधीहरूको मूल्यमा आधारित रहेर यिनीहरूको छुट्टाछुट्टै खरिद पनि गर्न सकिन्छ ।

प्रायः प्रयोग गरिने तथा धेरै अध्ययनहरू भएका र बेलायती निर्देशिकाहरूमा प्रयोगको सल्लाह दिइएका समिश्रणहरू खण्ड 'क' बाट दुईवटा औषधीहरू तथा खण्ड 'ख' बाट कुनै एउटा औषधीको चयन गरेर तयार पारिएका हुन्छन् ।

खण्ड 'क' २ वटा न्युकहरू	खण्ड 'ख' एउटा एन.एन.आर.टि. आइ. वा	खण्ड 'ख' एउटा रिटोनाभिरद्वारा सक्रिय बनाइएको प्रोटिएज इन्हिबिटर
ए.जे.टि + थ्रि टी सी * टेनोफोभिर + एफ टी सी* आबाकाभिर + थ्रि टी सी * डि.डि.आई**	ईफाभिरिन्ज अथवा नेभिरापिन	कालेट्रा (लोपिनाभिर+ रिटोनाभिर) वा इन्डिनाभिर + रिटोनाभिर वा स्याक्यूइनाभिर + रिटोनाभिर वा आमप्रिनाभिर + रिटोनाभिर वा आटाजानोभिर + रिटोनाभिर (जारी रहेका अध्ययनहरूमा आधारित रहेर)

\* हाल प्रयोगको सल्लाह दिइएका एउटै चक्कीमा पाइने ड्युल न्युकहरू टेनोफोभिर तथा डि.डि.आई को प्रयोग एउटै समिश्रणमा गर्नुहुँदैन । दुईवटा हालै गरिएका अध्ययनहरूमा टेनोफोभिर तथा आबाकाभिर बीच देखिएको अन्तर्क्रिया प्रस्ट नहुन्जेल यी दुई औषधीहरूको प्रयोग तीन वटा औषधीहरूको एउटा समिश्रणमा गर्न हुँदैन ।

\*\* डि.डि.आई को प्रयोग हाल प्रथम उपचार पद्धतिमा गरिदैन किनभने यसको सेवन खाली पेटमा गर्नुपर्ने हुन्छ तथा सेवन गरेको एक घण्टापछिसम्म केही खान हुँदैन । डि.डि.आई को प्रयोग भएका प्रथम उपचार पद्धतिहरूबारे कम अध्ययनहरू भएका छन् । तथा डि.डि.आई को प्रयोग भएको प्रथम उपचार पद्धतिका फाइदाहरू प्रष्ट रूपमा पूर्व उल्लेखित न्युकहरूका तीन जोडीहरू मध्ये कुनै एउटाको प्रयोगबाट हुने फाइदाहरू धेरै छैनन् ।

ए.जे.टि तथा थ्रि.टी.सी को संयुक्त रूपमा प्रथम उपचार पद्धतिमा प्रयोग हालै मात्र बेलायत तथा अमेरीकामा स्वीकृत ए.जे.टि को थ्रि.टी.सी सँग एउटा दैनिक दुईचोटि प्रयोग गर्नुपर्ने समिश्रणमा व्यापक रूपमा प्रयोग गरिएको थियो तथा यसबारे व्यापक रूपमा अध्ययनहरू पनि भएका थिए ।

ए.जे.टि.का बेफाईदाहरूमा रक्त अल्पता वा एनेमिया तथा थकान जस्ता नकारात्मक असरहरू पर्दछन् । हाल ए.जे.टि को सम्बन्ध लीपोआट्रोफी (बोसोको मात्रामा कमी) सँग भएको अझ दह्र प्रमाणहरू भेटिएका छन् ।

प्रायः मानिसहरूमा ए.जे.टि को छोटो अवधिको प्रयोग (एकवर्ष सम्म) बाट बोसोको मात्रा उल्लेखनीय रूपमा घट्दैन तथा ए.जे.टि को परिवर्तन गरेर टेनोफाभिर अथवा आबाकाभिरको प्रयोग गर्दा बोसोको घटेको मात्रा पूर्ति हुनसक्छ ।

तर ए.जे.टि.मा आधारित समिश्रणहरूको हाल राम्रा नतिजाहरू सहित प्रयोग गरिरहेका मानिसहरूले बोसोको मात्रामा कमी आउन अगावै उपचार परिवर्तनबारे छलफल गर्ने सल्लाह हाल बेलायती निर्देशिकाहरूले दिन्छन् । टेनोफोभिर एउटा दैनिक एकचोटि प्रयोग गरिने न्युक हो । टेनोफोभिरको शरीरभित्र रहेको मात्रा मृगौलाहरूद्वारा फालिने हुँदा यसको प्रयोग गर्दा मृगौलाहरूमा विषाक्तताको जाँच नगर्न तथा मृगौलाद्वारा फालिने अरू औषधीहरूसँग टेनोफोभिरको प्रयोग नगर्न सुरक्षित हुन्छ ।

टेनोफोभिरको सम्बन्ध लीयोआट्रोफीसँग छैन ।

आबाकाभिरलाई खास गरी दैनिक दुई चोटि प्रयोग गरिने न्युकको रूपमा स्वीकृत गरिएको थियो तथा हालै मात्र यसलाई दैनिक एकचोटि प्रयोग गरिने न्युकको रूपमा स्वीकृत गरिएको छ । आबाकाभिरको प्रमुख नकारात्मक असर उच्च संवेदनशील प्रतिक्रिया हो जुन आबाकाभिर प्रयोग गर्ने मानिसहरूमध्ये ७ प्रतिशत सम्मलाई हुन्छ ।

यसका अरू असरहरूमा ज्वरो आउने, छातीका घाऊहरू, टाउको दुख्ने, घाँटी खस्रो हुने, पखाला, पेटको तल्लो भाग दुख्ने, थकाई लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने, फ्लुमा दुख्ने जस्तै दुखाईहरू आदि समाविष्ट छन् तथा असरहरू हरेक दिन सँगै बल्किदै जान्छन् ।



कसैमा यस्ता असरहरू देखिएका छन् भने आबाकाभिरको प्रयोग रोक्ने सम्बन्धमा तुरुन्त सल्लाहको आवश्यकता हुन्छ ।

कुनै मानिसले आबाकाभिरको प्रयोग एकचोटि छोडेपछि पुनः गर्नु हुँदैन । किनभने छोडेपछि पुनः प्रयोग गर्दा यसका नकारात्मक असरहरू भन्नु घातक तथा सम्भवतः प्राणघातक रूपमा फर्कन्छन् । आबाकाभिरको प्रयोगबाट हुने यस्तो प्रतिक्रियाको सम्भावना बढी रहेका मानिसहरूमा यसको प्रयोग चल्तीमा छैनन् ।

टेनोफोभिर तथा आबाकाभिरको प्रयोगबाट भाईरसहरूमा हुने प्रमुख परिवर्तनहरू (के ६५ एन) तथा (एल ७४ भी) बारे चिन्ताको मुख्य विषय यी दुवै थरिका परिवर्तनहरू भएका भाईरसहरू अरू न्युकहरूको प्रतिरोध गर्न सक्षम हुन्छन् । कम प्रतिशत मानिसहरू जसले सफल परिणामहरू पाएका हुँदैनन्, उनीहरूको लागि यो प्रतिरोध महत्वपूर्ण हुन जान्छ ।

आबाकाभिर तथा टेनोफोभिर बीच एउटाको चयन कार्यका लागि मद्दत पुऱ्याउने कुनै प्रस्ट सल्लाह चाहिँ छैन ।

न्युकहरूका नकारात्मक असरहरूको सम्बन्धमा न्युकहरूबीच अन्तरक्रिया नभएको खण्डमा प्रायः न्युकहरूको एक आपसमा परिवर्तन गर्न मिल्छ । यसको अर्थ यदि एउटा न्युकबाट तपाईंमा नकारात्मक असरहरू हुन्छन् भने त्यसको सट्टा अर्को न्युकको प्रयोग गर्दा हुन्छ ।

### सँगै प्रयोग गर्न नमिल्ने न्युकहरू

सँगै प्रयोग गर्न नमिल्ने न्युकहरू यसप्रकार छन् :

- ए.जे.टि र डि.फोर.टी
- थ्रि.टी.सी र एफ.टी.सी
- डि.डि.आई र टेनोफोभिर
- आबाकाभिर तथा टेनोफोभिर (यिनीहरू बीच हुने अन्तरक्रिया बारे अनुसन्धानहरूबाट प्रस्ट नहुन्जेल ३ वटा औषधीहरूको समिश्रणमा प्रयोग गर्न नमिल्ने ।)
- गर्भवती महिलाहरूको डि फोर टी तथा डि.डि.आई को प्रयोग सँगै गर्न हुँदैन ।

### कुनचाहिँ एन.एन.आर.टि.आइ - ईफाभिरिन्ज अथवा नेभिरापिन ?

ईफाभिरिन्ज तथा नेभिरापिन बीचको भिन्नता धेरै वादविवादहरूको विषय बनेको छ ।

यी दुवै औषधीहरूको प्रयोग भने व्यापक रूपमा गरिन्छ ।

एन.एन.आर.टी.आई.हरूको प्रयोग गर्ने मानिसहरू मध्ये ६० प्रतिशत मानिसले ईफाभिरिन्जको प्रयोग गरिरहेका छन् तथा ४० प्रतिशत मानिसहरूले नेभिरापिनको प्रयोग गरिरहेका छन् ।

तर २००५ का बेलायती निर्देशिकाहरूले ईफाभिरिन्जको प्रयोगलाई बढी प्राथमिकता दिएर नेभिरापिनलाई भने विकल्पको रूपमा प्रयोग गर्ने सल्लाह दिएका छन् । यसो हुन कारण विशेषतः नेभिरापिनका नराम्रा प्रतिक्रियाहरू हुने एउटा सानो सम्भावना हो ।

यी दुवै औषधीहरूबाट हुने नकारात्मक असरहरू मध्ये केही समान खालका हुन्छन् । यस्ता नकारात्मक असरहरूमा छायाका घाउहरू तथा कलेजोको विषाक्तता पर्दछन् र घातक तथा कहिलेकाहीँ प्राणघातक पनि हुन सक्छन् । यस्ता असरहरूको राम्रो जाँच अवलोकनहरू गराउनुपर्दछ ।

नेभिरापिन प्रयोग गर्ने मानिसहरू मध्ये ०.३ प्रतिशत मानिसमा तथा ईफाभिरिन्ज प्रयोग गर्ने मानिसहरू मध्ये ०.१ प्रतिशत मानिसमा स्टेभेन्स जोनसन सिन्ड्रोम नामक एउटा एलर्जी जस्तो प्रतिक्रिया देखिएको छ । हेपाटाइटिस र एच.आई.भि. बाट संयुक्त रूपमा संक्रमित भएका मानिसहरूलाई नेभिरापिनको प्रयोग नगर्ने सल्लाह दिइन्छ ।

नेभिरापिनको प्रयोगबाट हुने यस्ता प्रतिक्रियाहरू प्रायः यसको प्रयोगको पहिलो दुई महिनामा हुन्छ । दुई महिनाको यो अवधि भरि तपाईंको ध्यानपूर्वक जाँच अवलोकनहरू हुन पर्दछ । यसबाहेक नेभिरापिन खप्न सजिलो हुने औषधी हो ।

ईफाभिरिन्जका प्रमुख नकारात्मक असरहरूले केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (सी.एन.एस) मा प्रभाव पार्छन् । यस्ता नकारात्मक असरहरूमा बेचैनी एक्कासी एकदम खुशीको अनुभव हुने र नैराश्यता तथा निन्द्रामा बाधा थरि थरिका सपनाहरू देख्ने, नराम्रो सपना देख्ने पर्दछन् ।

ईफाभिरिन्जको पहिलो चोटि प्रयोग गर्ने सबै मानिसहरूमा यी नकारात्मक असरहरू देखा पर्दछन् तथा केही दिन अथवा हप्ताहरू पछि घटेर जान्छन् । यसको प्रयोग गर्ने मानिसहरूमध्ये १० देखि १५ प्रतिशत मानिसहरूले आफ्नो जीवनस्तरमा पर्ने प्रभावका कारण यसको प्रयोग गर्न छाड्छन् । तर ३ प्रतिशत मानिसहरूले भने गम्भीर मानसिक समस्याहरूको कारण यसको प्रयोग छाड्दछन् । यस्ता समस्याहरू उपचार सुरु गर्दा एकदम शीघ्र अवधिमा देखा पर्दछन् ।

ईफाभिरिन्जको प्रयोग सुरु गर्न अघि तपाईंको डाक्टरले यसका नकारात्मक असरहरूबारे विशेष जानकारीहरू दिनुपर्छ ।

### उपयुक्त प्रोटिएज इन्हिबिटरको चयन

हाल बेलायतमा रिटोनाभिरको प्रयोगबाट सक्रिय बनाइएका प्रोटिएज इन्हिबिटरको प्रयोगको सल्लाह दिइन्छ । एउटै चक्कीमा रिटोनाभिर पनि भएको एक मात्र प्रोटिएज इन्हिबिटर लोपिनाभिर (कालेट्रा) हो तथा अरू विकल्पहरू भने अन्तिम पृष्ठमा उल्लेखित छन् ।

नयाँ स्याकुईनाभिर ५०० एम.जी.को सेवनबाट सेवन गर्नुपर्ने चक्कीहरूको सङ्ख्या घट्छ । बेलायती निर्देशिकाहरूले नेलफिनाभिरको प्रथम उपचार पद्धतिमा प्रयोगको सल्लाह दिँदैनन् तर नेलफिनाभिरको प्रयोग गर्भवती महिलाहरूको प्रथम उपचार पद्धतिमा तेस्रो औषधीको रूपमा गरिन्छ । रिटोनाभिरको नकारात्मक असरहरू प्रति संवेदनशील केही मानिसहरूले रिटोनाभिरको प्रयोग नगरेर प्रोटिएज इन्हिबिटर को मात्र प्रयोग गरे हुन्छ । रिटोनाभिरसँग प्रयोग गरिएका प्रोटिएज इन्हिबिटरहरू अथवा रिटोनाभिर नराखिकन प्रयोग गरिएका प्रोटिएज इन्हिबिटरहरूको मात्रा टी.डी.एम जाँच प्रविधिद्वारा जाँचन सकिन्छ ।

### तीनवटा न्युक्लियोसाइडहरू भएका समिश्रणहरू

तीनवटा न्युक्लियोसाइडहरू भएका समिश्रणहरू प्रथम उपचार पद्धतिमा प्रयोग गर्दा कम असरदायि हुने हुँदा बेलायती तथा अमेरिकी निर्देशिकाहरूले यिनीहरूको प्रयोगको सल्लाह दिँदैनन् ।

उपचार सुरु गर्दा न्युकहरू मात्र भएका समिश्रणहरूको प्रयोगको सल्लाह नदिएतापनि तपाईंले सम्भवतः आबाकाभिर, ए.जे.टि तथा थ्रि.टी.सी मात्र भएका न्युकहरूको समिश्रणको प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ । तर यस्तो प्रोटिएज इन्हिबिटर अथवा एन.एन.आर.टि.आइ मा आधारित उपचार सफल भएपछि तथा आबाकाभिर, ए.जे.टि तथा थ्रि.टी.सी प्रति प्रतिरोध नभएको खण्डमा मात्र सम्भव हुन्छ । तीनवटा न्युकहरू भएको अरू समिश्रणहरूको प्रयोगको सल्लाह दिइदैन ।

आबाकाभिर, ए.जे.टि तथा थ्रि.टी.सी.को समिश्रणको प्रयोग गर्ने प्रमुख उद्देश्य प्रोटिएज इन्हीबीर्टसहरू एन.एन.आर.टि.आइहरूका नकारात्मक असरहरू घटाउने हो । यस्ता नकारात्मक असरहरूमा रगतमा बोसोको मात्राको वृद्धि तथा लीपोडीस्ट्रोफी हो ।

### उपचारका नयाँ अनाधिकारिक शैलीहरू :

दुईवटा न्युकहरू तथा एउटा एन.एन.आर.टि.आइ अथवा रिटोनाभिरको प्रयोगद्वारा बढी सक्रिय बनाइएको प्रोटिएज इन्हिबिटरबाट तयार पारिएको समिश्रण सबैभन्दा असरदायी, टिकाउ तथा राम्रा र खप्न सजिला हुन्छन् । उपचारका अरू शैलीहरू बारे अध्ययनहरू भइरहेको भए तापनि अहिलेसम्म यी शैलीहरूबारे हामीसँग तथ्याङ्कहरू सीमित मात्रामा मात्र उपलब्ध छन् । उदाहरणका लागि केही अध्ययनहरूले न्युकहरूको प्रयोग नै गर्दैनन् । यी अध्ययनहरूले न्युकहरूबाट हुने केही नकारात्मक असरहरूबाट जोगिन सक्रिय बनाइएका डूअल प्रोटिएज इन्हिबिटरहरू (एउटा प्रयोगमा सक्रिय गराइएको प्रोटिएज इन्हिबिटर को प्रयोग गरिएको थियो ।) को समिश्रण अथवा प्रोटिएज इन्हिबिटर र एन.एन.आर.टि.आइ को समिश्रण प्रयोग गरेका थिए ।

तर पनि सबै न्युकहरूबाट समान नकारात्मक असरहरू हुँदैनन् । यो कुरा विशेषतः लीपोओट्रोफी तथा बोसोको मात्रामा हुने कमीमा लागू हुन्छ । तसर्थ समिश्रणमा न्युकहरू राख्दै नराख्नु सट्टा आवाकाभिर टेनोफोभिर, थ्रि.टी.सी तथा एफ.टी.सी मध्ये एउटाको चयन गरेर राख्दा भन राम्रो हुन सक्छ ।

धेरै मानिसहरूमा यी औषधीहरूबाट नकारात्मक असरहरू नहुने हुँदा उपचारका नियमित समिश्रणहरूको विकल्पको रूपमा यस्ता समिश्रणहरूको प्रयोग गरि हेर्दा राम्रो हुन्छ ।

### धेरै औषधीहरूको प्रयोग गरिएका समिश्रणहरू :

केही मानिसहरूले ५ अथवा धेरै औषधीहरू भएका समिश्रणहरूको प्रयोग गर्दछन् । यस्ता समिश्रणहरूको प्रयोग प्रायः हाल उपलब्ध औषधीहरूप्रति शरीरमा प्रतिरोध उत्पन्न भएका मानिसहरूका लागि उपयुक्त हुन्छ । भाईरल लोड उच्च हुँदा उपचार सुरु गर्ने मानिसहरूको लागि पनि यस्ता समिश्रणहरूको प्रयोग उपयुक्त हुन सक्छ ।

यस्तो समिश्रणको प्रयोग गर्दा तपाईंको भाईरल लोड ५० कपि पर एम.एल. भन्दा तल स्थिर रहेमा सो समिश्रणबाट औषधीहरूको सङ्ख्या उपयुक्तता अनुसार घटाउन सकिन्छ ।

## खण्ड ६:

### औषधी र यसका मात्राहरू

तल उल्लेखित तालिकामा विभिन्न औषधीहरू, तिनीहरूको मात्रा, दैनिक सेवन गर्नुपर्ने चक्कीहरूको मात्रा तथा खानेकुराहरू सम्बन्धित प्रतिबन्धहरूको संक्षिप्त विवरण राखिएका छन् । केही समिश्रणहरूको प्रयोग गर्दा औषधीहरूको मात्राहरू परिवर्तित गर्नुपर्ने हुन्छ । केही औषधीहरू (रिटोनाभिर, नेभिरापिन) को प्रयोगको पहिलो २ हप्ता सम्म यिनीहरूको मात्रा कम राखेर प्रयोग गर्नुपर्दछ । तालिकामा उल्लेखित औषधीहरूमध्ये\*\* खालको चिन्ह लगाइएका औषधीहरू एक्सपान्डेड एक्सेस कार्यक्रमहरू अन्तर्गत उपलब्ध छन् । तथा यी औषधीहरूलाई चाँडै नै लाईसेन्स प्राप्त हुने सम्भावना छ । सबै समिश्रणहरू तथा औषधीका मात्राहरूबारे तपाईंले आफ्नो डाक्टरसँग छलफल गर्नुपर्ने हुन्छ ।

औषधीको नाम	नाम	मात्रा	दैनिक चक्कीहरूको सङ्ख्या	खानासम्बन्धी प्रतिबन्धहरू
<b>रिभर्स ट्रान्सक्रिप्टेज इन्हीबीटर्स (आर.टी.आई.)</b>				
डी.फोर.टी	जेरीट स्टाभुडीन	१ क्याप्सुल दैनिक २ चोटि	२	छैन
ए.जे.टि	जाईडोभुडीन	१ क्याप्सुल दैनिक २ चोटि	२	छैन
डी.डी.आई ई.सी	एन्ट्रीक कोटेड फर्मुला	१ क्याप्सुल दैनिक १ चोटि	१	प्रयोगको २ घण्टा अगाडि तथा १ घण्टा पछ्याडि खानेकुरा नखाने
थ्रि.टी.सी १५० एम.जी	एपीभीर ल्यामीभुडीन	१ टेबलेट दैनिक २ चोटि	२	छैन
थ्रि.टी.सी ३०० एम.जी	लामीभीर ल्यामीभुडीन	१ टेबलेट दैनिक १ चोटि	१	छैन
एवाकाभीर	जीयाजेन	१ टेबलेट दैनिक २ चोटि	२	छैन
एवाकाभीर+ थ्रि.टी.सी	किभेक्सा, एपीजीकम	१ टेबलेट दैनिक १ चोटि	२	छैन
ए.जे.टि+ थ्रि.टी.सी	डुओभिर कम्बीभीर	१ टेबलेट दैनिक २ चोटि	२	छैन
ए.जे.टि+ थ्रि.टी.सी+ एवाकाभीर	ट्रीजिभीर	१ टेबलेट दैनिक २ चोटि	२	छैन

टेनोफोभीर	भीरीएड	१ टेबलेट दैनिक १ चोटि	१	खाना संगै सेवन गर्नुपर्ने
एफ.टी.सी	एम्प्रीभा ईम्प्रासिटाबीन	१ क्याप्सुल दैनिक १ चोटि	१	छैन
टेनोफोभीर + एफ.टी.सी	ट्रभाडा	१ टेबलेट दैनिक १ चोटि	१	छैन
<b>नून न्युक्लीयोसाईड रीभर्स ट्रान्सक्रिप्टेज इन्हीबिटरस (एन.एन.आर.टि.आईहरू)</b>				
इफाभीरेन्ज	सस्टीभा	१ टेबलेट ६०० एम.जी दैनिक १ चोटि	१	बोसो अथवा चिल्लो पदार्थ धेरै भएको खानेकुराहरू नखाने
नेभिरापीन	भिराम्युन, नेभिम्युन	१ टेबलेट, दैनिक २ चोटि	२	छैन
<b>डुअल तथा सक्रिय बनाइएका प्रोटिएज इन्हीबिटरसहरूका समिश्रण</b>				
लोपीनाभीर/ आर	कालेट्रा, एवीटी-३७८ /आर	३ क्याप्सुल दैनिक २ चोटि	६	खाना खाएपछि सेवन गर्ने
ईन्डीनाभीर वा आईडीभी/ रीटोनाभीर वा आरटीभी	४००एम.जी/४००एम. जी  ८००एम.जी १०० एम.जी	१ वटा आईडीभी/ ४ वटा आरटीभी, दैनिक २ चोटि २ वटा आईडीभी/ १ वटा आरटीभी, दैनिक २ चोटि	१०  ६	छैन  छैन
साक्वीनाभीर वा एसक्यूभी/ रीटोनाभीर वा आरटीभी	४००एम.जी/ ४०० एम.जी	२ वटा एसक्यूभी/ ४ वटा आरटीभी, दैनिक २ चोटि	१२	खानाले नकारात्मक असरहरू घटाउँछन् ।
साक्वीनाभीर वा एसक्यूभी /रीटोनाभीर वा आरटीभी	१०००एमजी/१००ए मजी	५ वटा एसक्वीभी/ १ वटा आरटीभी, दैनिक २ चोटि	१२	खानाले नकारात्मक असरहरू घटाउँछन् ।
फर्टोभेस सफ्ट जेलको सङ्घ रिटोनाभिरको प्रयोगद्वारा सक्रिय बनाइएका ईन्भीरेज हाँड जेल साक्वीनाभीरको प्रयोग गरिन्छ । ईन्भीरेज कम नकारात्मक भएको तथा अति सानो चक्की हो ।				
फोसाम्प्रीनाभीर/री टोनाभीर	७००एम.जी/ १००एम.जी	१ वटा फोसाम्प्रीनाभीर/ १ वटा आरटीभी दैनिक २ चोटि (दैनिक १ चोटि पनि सम्भव)		छैन
एटाजानाभीर वा एटीभी/ रीटोनाभीर	३००एम.जी/ १००एम.जी	२ वटा एटीभी/ १ वटा आरटीभी, दैनिक १ चोटि	३	छैन

टीप्रानाभीर वा टीपीभी / रीटोनाभीर	५००एम.जी/२००एम. जी	२ वटा टीपीभी/ २ वटा आरटीभी, दैनिक २ चोटि	८	खानाबाट नकारात्मक असरहरू घट्छन् ।
<b>एउटा मात्र प्रोटिएज इन्हीबिटरहरू</b> केही प्रोटिएज इन्हीबिटरहरूसँग रिटोनाभिरको प्रयोग गरिदैन । यसो गर्ने सल्लाह सामान्यतः दिइँदैन ।				
नेल्फिनाभीर	भिरासेप्ट फिल्म कोटेड	५ टेबलेट, दैनिक २ चोटि	१०	खाना संगै
एटाजानाभीर	रियाटज ४०० एम.जी प्रति दिन)	२ क्याप्सुल, दैनिक १ चोटि	२	खाना संगै
<b>एन्टी इन्हीबिटरहरू (फ्युजन इन्हीबिटरस)</b>				
ईन्फुर्मेटाईड	टि.देवेन्टी फूजिन	सबक्युटेनीयोस ईन्जेक्सनद्वारा, दैनिक ३ चोटि		छैन
<b>एच.आई.भि. उपचारमा प्रयोग गरिने अरु औषधीहरू</b> ईन्टरलुकीन-०२ (आई.एल-२) सी.डि.फोर काउन्टलाई माथि पुऱ्याउन समिश्रण प्रविधिहरूसँग प्रयोग गरिने यो एउटा प्रायोगिक रूपमा रहेको प्रतिरोधात्मक शक्तिको उपचार हो ।आई.एल २ लाई इन्जेक्सनद्वारा हरेक महिनाको ५ दिन दिइन्छ तथा ती ५ दिनमा आई एल -२ बाट नराम्रो फलु जस्तै खालका नकारात्मक असरहरू हुन सक्छन् ।				