infovihtal #1 invierno 2002 سرما
Recién Diagnosticad@ تازہ تشخیص شدہ

ابتدائی لمحات۔

ایڈز کا تجزیہ کروانا اور یہ پتہ چلنا کہ ایڈز کے وائرس سے متاثر ہیں انسان کے حوش و ہواس اڑا دیتا ہے۔تجزیہ کے وقت ان مراحل کو سمجھنا بہت مشکل ہوجاتا ہے۔ HIV پازیٹو ۔رزلٹ سے انسان کو اپنی صحت بچانے اور ڈاکٹر سے علاج کروانے کا موقع ملتا ہے۔کیونکہ جدید دریافت سے کچھ دوائیاں دریافت ہوئی ہیں۔اور تجزیہ نہ کروانے سے HIV کا پتہ نہیں چلے گا جس کا مطلب ہے کہ جان بوجھ کر وائرس کو یہ موقع دینا کہ وائرس انسانی جسم کے دفاعی نظام کو ختم کرے ۔اور بہت سے معصوم لوگ بھی اس مہلک مرض سے متاثر ہوں جن کی زندگی بچائی جاسکتی تھی۔

ابتدائی لمحات۔ کچھ ٹسٹ سنٹروں میں HIV ٹسٹ سے پہلے اور بعد، ہیلتھ ورکرز موجود ہوتے ہیں۔یہ ضروری نہیں کہ مسلسل اسٹنٹ کی ضرورت پڑے ،اگر ضروری ہو تو اپنے ہیلتھ سنٹر اور ہیلپ سنٹر سے رابطہ کیا جائے۔جن کے فون نمبرز یہ ہیں, 93 302 04 11 ۔--- 934412997 اس کے ذریعے مختلف ہیلپ سنٹر مدد کریں گے۔

فیصلہ کرنا۔

فیصلہ کرنا۔ HIV کی تشخیص کے وقت مستقبل کے بارے میں کوئی فیصلہ کرنا بہت مشکل ہوتا ہے ۔فیصلے کا مطلب۔اینٹی ایچ ائی وی علاج اور معاشرہ میں اپنی مقام برقرار رکھنے تک ہے۔ فوری طور پر کم لوگوں کو اس علاج کی ضرورت ہوتی ہے اگرچہ وہ کم عرصہ سے hiv سے متاثر ہوئے ہوں۔جبکہ یہ زیادہ بہتر ہے کہ ، جسم کے اندر hiv کے خلاف کیا کیا ردعمل ہے ،کا تجزیہ لگایا جائے اور پھر باقاعدگی سے علاج شروع کیا جائے۔

میڈیکل دیکھ بھال۔

میڈیکل دیکھ بھال۔ایسا ہاسپٹل یا ڈاکٹر جس سے ہم آہنگی ہو ،سے علاج کروانا بہت مفید ہے۔ ڈاکٹر اور سنٹر کا انتخاب مریض کے پاس ہوتا ،ملک میں کسی بھی ڈاکٹر یا سنٹر جو hiv سے منسلک ہوں ،سے علاج کروایا جاسکتا ہے۔کچھ لوگ بڑے سنٹروں کو بہتر سمجھتے ہیں اور کچھ چھوٹے سنٹروں کو ، لیکن انتہائی ضروری ہے کہ متعلقہ ڈاکٹر HIV کے بارے میں سپشلائزڈ ہو۔جب ایک مرتبہ کسی ابتدائی سنٹر میں جاتے ہیں تو ہر تین ماہ بعد چیک اپ کے لیے بلایا جاتا ہے۔اس موقع پر ڈاکٹر کے ساتھ بیماری کے متعلق ہر قسم کی بات چیت کرنی چاہیے۔علاج کے اثرات CD4،وائرس کی پیداوار ، کب اینٹی وائرس دوائی لینی ہے ، کیا مستقبل میں بیمار پڑنے کا خطرہ ، کے بارے میں پوچھا جائے۔اور ڈاکٹر سے رابطہ رکھا جائے۔

HIV کیا ہے

HIV کیا ہے ۔شروع میں میڈیکل ٹرمز سے بیزاری ہوتی ہے جس سے گھبرانا نہیں چاہئے۔معلوماتی پیپر مختلف زبانوں میں موجود ہیں جس سے مستفید ہونا چاہیے۔ایچ ائی وی کے بارے میں تفصیل سے سمجھنا اپنی صحت کو بہتر بنانے میں بہت مددگار ہے یعنی مکمل پرہیز ہے۔اس وجہ سے ڈاکٹر سے ایچ ائی وی سے متعلق تمام معلومات لے سکتے ہیں۔یہ معلومات تحریری طور پر لینی چاہیے۔ انٹرنیٹ بھی بہتر ذریعہ ہے۔ یہ معلومات انگریزی میں بھی دی ہوئی ہیں۔انٹرنیٹ ایڈریس gtt.w w w .gtt.vih.org ہے۔دوسری ویب سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔

دوسروں کو بتانا۔

دوسروں کو بتانا۔ تشخیص شدہ ایچ ائی وی کے متعلق دوسروں کو بتانے سے پہلے سوچ لیا جائے کہ کس کو بتایا جائے اور مذکورہ انسان سے کس مدد کی توقع کی جاری ہے اور کیسے بتایا جائے۔اس لیے بتانے سے قبل اپنے آپ کو اچھے اور برے حالات کے لیے تیار کیا جائے۔بہتر ہے کہ کسی قریبی دوست یا رشتہ دار یا اپنے جیسے متاثر کو بتایا جائے۔

دوسرے متاثرہ کو جاننا

دوسرے متاثرہ کو جاننا ۔HIV سے متاثرہ دوسرے کو جاننا اچھا تجربہ ہوسکتا ہے۔حلقہ میں کسی تنظیم جو متاثرین کے لیے مدد کا کام کرتی ہو ،کے ذریعے دوسرے متاثرین سے ملا جا سکتا ہے جس سے کچھ حوصلہ ملتا ہے۔

جسمانی دفاعی نظام.

جسمانی دفاعی سیلز بیرونی حملہ آور جراثیم کو روکتے ہیں۔یہ سیلز دوسرے بہت سے سیلز جو جسم میں موجود ہوتے ہیں کی مدد سے جراثیم کو ختم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ہر سیلز کا اپنا مخصوص کردار ہوتا ہے۔اور پورے جسم میں ضرورت کے تحت گردش کرتے رہتے ہیں۔

خون کے سیلز

خون کے سیلز ۔۔ خون میں دو بڑی اقسام کے سیلز ہوتے ہیں ۔

سرخ جسیمے۔سرخ جسیموں کا کام پورے جسم میں آکسیجن مہیا کرنا ہےاور ساتھ ساتھ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جسم سے خارج کرنا ہے۔

سفید جسیمے۔ انھیں دفاعی سیلز کہتے ہیں۔کچھ سفید جسیمے جسم پر بیرونی حملہ آور جراثیموں کو جانتے ہیں جو اس سے قبل جسم پر حملہ کر چکے ہوں۔انھیں لمفوسیٹوس کہتے ہیں۔یعنی مخصوص سفید جسیمے۔اور جو جسیمے جراثیم سے واقفیت نہیں رکھتے انھیں غیر مخصوص جسیمے کہا جاتا ہے غیرمخصوص جسیمے بھی جراثیم پر مختلف طریقوں سے حملہ کرتے ہیں ۔ان میں ۔نیوٹروفیلس ، اسینوفیلوس ، اور دوسرے جراثیم کش سیلز ہوتے ہیں۔

لن فوسیٹوس۔

لن فوسیٹوس۔ اس کی دو اقسام ہیں

لن فوسیٹوس ب ۔اس قسم کو، بی سیلز بھی کہتے ہیں۔جو اینٹی کوارپو۔پیدا کرتے ہیں۔ اینٹی کوارپو ایک قسم کی پروٹین ہوتی ہے۔جو جراثیم کو پہچان کر دفاعی سیلز کو حملہ کرنے کا اشارہ دیتی ہے

لن فو سیٹوس ٹ ۔ان سیلز کو ٹی سیلز بھی کہا جاتا ہے۔اپنی اپنی جسامت میں مالیکیولز کے حساب سے مختلف ناموں سے پہچانا جاتا ہے ۔ جیسے ٹ سے ڈے ۴ سیلز (T CD4) یہ معاون سیلز ہوتے ہیں۔جو جسم میں دفاعی نظام کا اہتمام کرتے ہیں۔اور ب سیلز کو حملہ آور جراثیم کی پہچان میں مدد کرتے ہیں اور جو اینٹی کوارپو اور دوسرے مادے پیدا کرتے ہیں جن سے سی ڈی ۸ (C D 8) پیدا ہوتے ہیں ۔سی ڈی ۴ مختلف حملہ آور جراثیم (خاص کر ایڈز کا موجب بننے والے وائرس) کو ختم کرنے والا نظام بناتے ہیں جسے مارکوفاگیا کہتے ہیں۔اور جب جسم میں اجنبی سیلز اکھٹے ہوتے ہیں جیسے وائرس سے متاثر سیلز تو ۔ سی ڈی ۴ ۔ان کو ختم کرتے ہیں

دوسرے دفاعی سیلز۔

دوسرے دفاعی سیلز۔ خودکش سیلز ، ٹیومر پیدا کرنے والے سیلز اور وائرس سے متاثر سیلز پر بی سیلز ۔ٹ سیلز کی طرح حملہ کرتے ہیں۔ جب بی سیلز ۔ٹی سیلز صرف مخصوص وائرس پر حملہ آور ہوتے ہیں تو خودکش سیلز وسیع پیمانے پر جراثیم کو ختم کرتے ہیں۔مختلف قسمیں ہیں۔

ا۔ سینوفیلوس سیلز یہ سیلز صرف بڑے جراثیم (یعنی چنے کے برابر) پر حملہ کرتے ہیں۔

اا۔ فاگوسیٹوس سیلز جراثیم لانے والے سیلز کو ختم کرنے کی کوشش کرتے ہیں ۔ان کی دو اقسام ہیں ۔

اُ۔ ماکروفاگوس جو جسم کے ریشوں اور خون میں گردش کرتے ہیں اور ایڈز کے موجب جراثیم کو مارتے ہیں۔

اا۔نیوٹروفیلوس۔یہ سیلز بھی خون اور پٹھوں میں گردش کرتے ہیں جہاں پر متاثر ہونے اور سوجھ پڑنے کا خطرہ ہوتا ہے یہ سیلز بیکٹیرا کو ختم کرتے ہیں۔

ایچ ائی وی علاج

ایچ ائی وی علاج ۔یہ علاج مختلف دوائیوں کے ذریعےکیاجاتاہے۔یہ دوائیاں وائرس کی پیداوار پر اثر انداز ہوتی ہیں جو وائرس کومکمل طور پر ختم نہیں کر سکتی مگر وائرس کی پیداوار کی شرح کوکم کردیتی ہیں ۔اور متاثرہ سیلز کی مزید کسی دوسرے سیل کو متاثر کرنے کی خاصیت میں کمی پیدا کر دیتی ہیں۔

موجود نسخے ۔ اس وقت تک جو دوائیاں موجودہیں ان کی دو اقسام ہیں

ماضی میں ڈاکٹر دوائی کی ایک ہی قسم استعمال کرواتے تھے جسے **مونو تھراپی** کہتے ہیں۔اب کچھ عرصہ سے مختلف قسموں کے نسخے آ رہے ہیں ۔جن کے استعمال سے مریض کو زیادہ فائدہ ملا ہے۔اور دو یا تین نسخوں کا ایک ہی وقت استعمال سے بہتر اثر مرتب ہوئے ہیں ۔اس طریقے کو **مکس تھراپی** (تارگا ۔**TARGA**) کہتے ہیں۔لیکن ابھی تک یہ واضع نہیں ہے کہ کون سا نسخہ زیادہ بہتر ہے ۔

تھراپی(علاج)کس وقت شروع کیا جائے ابھی تک واضع نہیں ہے۔سپین میں اکثر ڈاکٹر علاج ، جب ایچ ائی وی سے متعلق علامات ظاہر ہوں ، اگر **CD4** کی تعداد 350 سےکم ہو یا تیزی سےکم ہو رہی ہو ،اور جب وائرس کی تعداد زیادہ ہو رہی ہو، شروع کرتے ہیں۔

تارگا میں دو حصہ نیوکلوسیدو اور ایک نسخہ شامل ہوتاہے کچھ لوگ چار نسخے ایک ہی وقت میں استعمال کرتے ہیں۔

جب ایچ ائی وی انسانی جسم میں داخل ہوتاہے تو پیدائش بڑھانے کے لیے اپنے جینیٹک کوڈ کو انسانی جینیٹک کوڈسےمکس کرتاہے اور انسانی سیلزمیں پیدائش بڑھانا شروع کرتاہے یعنی متاثرہ سیلز سے مذید وائرل سیلز پیدا ہوتے ہیں اور یوں انسانی جسم میں وائرس کی پیداوار شروع ہوجاتی ہے۔

اینٹی وی ائی ایچ علاج کے دو مختلف قسمیں ہیں جھنیں **T1**اور**ITINN**, کہتے ہیں۔**T1** کے موجود نسخے **AZT** (Retrovir) (zigan), **d4T**(Zerit), **3TC**(epiver), **dd1**(videx) ہیں۔یہ سب نیوکلوسیڈ کی قسمیں ہیں ۔

ITINN میں نیوکلوسیڈ نہیں ہوتا،یہ بھی ٹی ون(TI) پرمختلف انداز سے اثر کرتی ہےاس کے بہت سےنسخوں میں ,Viramin اور efaverenz ملا کر استعمال ہوتے ہیں ۔

پروٹیسا Proteasa

پروٹیسا Proteasa ایچ ائی وی کے مختلف انزائم ہیں،جو ایچ ائی وی کے ڈی این اے (DNA) کو انسانی ڈی این اے سے مکس کرتے ہیں اور یہ سیلز پروٹین کا ایک چین بناتے ہیں پروٹیسا پروٹین کے چین کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹتی ہے جو ایچ ائی وی کے نئے سیلز بنانے میں بھی مددگار ثابت ہو سکتے ہیں ۔اسی دوران پروٹیسا کے سیلز ایچ ائی وی کے متاثرہ سیلز سے نئے صحت‌مند سیلز کو متاثر ہونے سے روکتے ہیں۔

پروٹیسا کےموجود نسخے --- lopinavir , amrenavir , saquinavir , ritonavir , indinavir ہیں جو ابھی تک مارکیٹ میں فروخت کے لیےنہیں آئے۔

علاج کے دوسرے ذرائع ---- علاج کے دوسرے مختلف طریقوں پربھی کوشش ہو رہی ہے جیسے نیکلوسیڈ ، رائبو نیوکلوٹیڈو T-20 اور دفاعی نظام کو بہتر بنانے کے مختلف طریقے جیسے interleuqinaجو ایچ ائی وی کے خلاف قوتِ‌مدافعت میں اضافہ کرتاہے۔

مختلف مظہر اثرات (سائیڈ ایفکٹ)۔

اینٹی ایچ ائی وی دوایئوں کے مختلف سائیڈ ایفکٹ بھی ہیں ۔آپنے ڈاکٹر سے ان مظہر اثرات کےبارے میں پتہ کریں اور اگر مسئلہ درپیش آ جائے تو جلد ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

مذاحمت Resistencia۔

دوائی کھانے کے باوجود ایچ ائی وی کی پیداوار بڑھتی رہے اور مذید طاقتور دوائی استعمال کریں تاکہ وائرس کی تعداد کم ہو ایچ ائی وی کسی ایک نسخے کے خلاف مزاحمت رکھتا ہے لیکن مذکورہ نسخے سے طاقتور نسخے موثر ثابت ہوتے ہیں

مذاحمت کا خطرہ اس وقت پیدا ہوتاہے جب دوائی باقاعدگی سے نہ استعمال کی جائے اور موزوں خوراک نہ کھائی جائے۔ باقاعدگی کا مطلب ہے ڈاکٹر کے بتائے ہوئے **وقت** ، **نسخے** اور **مقدار** ہے اور مطلب واضع ہے کہ اگر علاج میں مکمل احتیاط نہ کی جائے تو علاج شروع ہی نہ کیا جائے

انفو وی ائی ایچ تال ۴

مشورہ

عام عادت کے تحت مریض علاج میں کبھی کبھی سستی کر جاتا ۔جس سے دوائی کے موثر ہونے میں فرق پڑتا ہے۔اور اگر کبھی ایسا ہو جائے تو آپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں،ڈاکٹر آپ کے لیے دوائی کے اوقات میں،اور نسخوں میں تبدیلی کرے گا ۔

روزنامچہ (ڈائری) ۔

دوائی اور خوراک کے استعمال میں اگر آپ بھول جاتے ہیں کہ کونسی دوائی کس وقت لینی ہے اور کیا خوراک کس وقت کھانی ہے تو ان سے بچنے کے لیے ڈاکٹر آپ کو ڈیلی چارٹ دے گا جس پر آپ دوائی کھانے کے بعد لکھا کریں ۔کچھ دوائیوں کے ساتھ پرچی لگی ہوتی ہے جس سے دوائی کے استعمال میں آسانی ہو جاتی ہے۔

دوائی کی مقدار۔

روزانہ دوائی کھانا آپنی عادت بنانی چاہیے ۔جو دوائی کھا لی ہے وہ لکھیں اور جو جو دوائی کھانی ہے وہ الگ کر کے رکھیں اور رات کو چارٹ چیک کریں ،اگر وقت کا خیال نہیں رہتا تو الارم والی گھڑی رکھیں ۔بازار میں دوائی رکھنے والے ڈبے ملتے ہیں جن میں اطلاعاتی گھنٹی لگی ہوتی ہے جو بہت موزوں رہتی ہے ۔دوائی اچھی طرح سنبھال کر رکھیں کیونکہ کچھ دوائیاں زیادہ درجہ حرارت اور نمی کی وجہ سے آپنی افادیت کھو دیتی ہیں کپسول میں گولیاں محفوظ رہتی ہیں۔ گولیوں کو بند بوتل میں رکھنے سے بھی حفاظت ہوتی ہے ۔کئی لوگ وقت کے حساب سے دوائیاں اپنے دوست یا رشتہ دار کے گھر ۔گاڑی میں ۔بیگ میں اور دوسری مناسب جگہ رکھتے ہیں ۔دوائیاں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں ۔

مشکلات کا حل کرنا۔

کچھ لوگ علاج کو جاری رکھنے میں بہت مشکل سمجھتے ہیں گولیوں کے سائز ۔ گولیوں کی اشکال جیسی مشکلات کے بارے میں آپنے ڈاکٹر یا نرس سے رابطہ رکھیں۔جو گولیوں کے بجائے انجکشن یا پھکی (پوڈر) یا گولیاں پیس کر استعمال کرنے کا مشورہ دے سکتے ہیں ۔گولیاں پیسنے والی

چکی فارمیسی سے مل جاتی ہے ،گولیاں چکی میں ڈال کر ڈھکن گمائیں جس سے گولیاں پوڈر کی شکل میں پیس جاہیں گی۔

نسخہ جات

Lista de medicamentos

دوائی کے روزانہ استعمال میں یہ صفحہ آسانی پیدا کرتا ہے جو بھی علاج جاری ہو اس پر لکھا جائے ۔یہ صفحہ ڈاکٹر یا نرس کو دیکھایا جائے ۔اگر کچھ کمی رہ گئی ہو تو متعلقہ آدمی آپ کو آگاہ کر سکے جو آپ کی صحت کے لیے بہتر ہے ۔

اینٹی وی ائی ایچ نسخہ جات۔۔ ۔

Medicamentosanti-VIH

مندرجہ ذیل نسخوں میں آپ جو استعمال کر رہے ہیں ان پر نشان لگائیں

Agenerase (amprenavir)		**Retrovir** (zidovudina, AZT)	
Combivir (lamivudina + zidovudina)		**Sustiva** (efavirenz)	
Crixivan (indinavir)		**Trizivir** (AZT, 3TC, abacavir)	
Epivir (lamivudina, 3TC)		**Videx** (didanosina, ddI)	
Fortovase (saquinavir cápsula blanda)		**Viracept** (nelfinavir)	
Hivid (zalcitabina, ddC)		**Viramune** (nevirapina)	
Invirase (saquinavir cápsula dura)		**Viread** (tenofovir)	
Kaletra (lopinavir/ritonavir)		**Zerit** (estavudina, d4T)	
Norvir (ritonavir)		**Ziagen** (abacavir)	

Otro medicamentos con regularidad

دوسری ادویات جو ڈاکٹر سےتشخص شدہ ہو ۔

دوسری ادویات جو ڈاکٹر سے تشخیص شدہ ہو جو باقاعدگی سے استعمال کر رہے ہوں انکی تفصیل لکھیں

مقدار	اوقات استعمال	دوائی کا نام

Medicamento sin receta .

غیر تشخص شدہ ادویات ۔

غیر تشخیص شدہ دوائیاں جواستعمال کررہے ہوں انکی تفصیل لکھیں

مقدار	اوقات استعمال	دوائی کا نام

Vitaminas y suplementos.

وٹامنز اور دوسری امدادی ادویات۔

وٹامنز اور دوسری امدادی ادویات کی تفصیل لکھیں

مقدار	اوقات استعمال	دوائی کا نام

Otros

ڈرگ یا دوسری نشہ آور اشیاء۔

.نام کے بجائے کوڈ رکھیں جو ڈاکٹر کے علم میں ہوں۔

مقدار	اوقات استعمال	دوائی کا نام

gTt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
e-mail: contact@gtt-vih.org
website: www.gtt-vih.org

ATIME Catalunya

POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR

ACSAR associació catalana de solidaritat i ajuda als refugiats

Institut Català de la Salut
Direcció d'Atenció Primària Ciutat -Vella
Unitat de Malalties Tropicals, Importades i Vacunació Internacional

Adaptación de nam
www.aidsmap.com