AIDS InfoNet www.aidsinfonet.org

నేను ఏ విధంగా ప్రారంభించాలి.

(How do I start?)

Fact Sheet Number 201

మీరు హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ అనే విషయం ఇప్పుడే తెలుసుకున్నారా?

మీ హెచ్.ఐ.వి. రక్త పరీక్ష పాజిటివ్ అనే విషయం తెలుసుకొనుట చాలా భయానకమైనది. ఎయిడ్స్‌ను కలుగజేసే హ్యూమాన్ ఇమ్యూనోడిఫిసియన్సీ వైరస్ మీకు సోకిందని ఈ పరీక్ష ఫలితం తెలుపుతుంది. హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధికి పూర్తి చికిత్స లేకపోయినప్పటికి ఆ వ్యాధిని నియంత్రించి ఉంచుటకు అనేక మందులు సహాయపడతాయి. ప్రస్తుతం దీనిని నియంత్రించగల దీర్ఘవ్యాధిగా పరిగణించవచ్చును. చాలా మంది వ్యక్తులు హెచ్.ఐ.వి.తో ఆరోగ్యంగా చాలా సంవత్సరాలు జీవిస్తున్నారు. వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించుటకు ఎన్ని సంవత్సరాలు పడుతుందో ఎవ్వరూ చెప్పలేరు.

మొదటిసారిగా మీరు హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ అని తెలిసినప్పుడు మీరు మీ జీవితంలో వచ్చే మార్పులకు సర్దుకుపోవాల్సి ఉంటుంది. హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ అని మీకు తెలియగానే భయోత్పాతానికి, కోపానికి, భాదకు, మానసికంగా కృంగిపోయి నిస్సహాయతకు గురి అవుతారు. ఇవన్నీ సర్వసాధారణమైనవే. వీటన్నింటిపై క్షున్నంగా ఆలోచించుకోవలసి ఉంటుంది. మీ వ్యక్తిగత విలువలు మరియు లక్ష్యాలపై ఆలోచించుకో వలసి ఉంటుంది. కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితులు మీకు సహాయపడవచ్చు. లేదా కౌన్సిలర్‌తో గాని సామాజిక కార్యకర్తతో గాని చర్చించవలసి ఉంటుంది. మీ హెచ్.ఐ.వి. స్థితిని ప్రతి ఒక్కరితో చెప్పవలసి ఉంటుందని భావించనవసరం లేదు. తగినంత సమయం తీసుకోండి, తర్వాత ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకొనుటను ప్రారంభించండి.

- హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి గూర్చి సవివరంగా తెలుసుకోండి.
- మీ వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను జాగ్రత్తగా గమనించండి.
- హెచ్.ఐ.వి.తో ఏ విధంగా సర్దుకుపోవచ్చునో నిర్ణయించుకోండి.

హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి గూర్చి సవివరంగా తెలుసుకొనుట

వ్యాధుల సంక్రమణ నుండి రక్షించే మీ వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ హెచ్.ఐ.వి. వలన నశిస్తుంది. వ్యాధి నిరోదక వ్యవస్థలోని సి.డి-4 కణాలపై హెచ్.ఐ.వి. దాడి చేసి తన సంతతిని పెంచుకుంటుంది. సరియైన చికిత్స లేని యెడల రక్తంలోని సి.డి.4 కణాల సంఖ్యను హెచ్.ఐ.వి. తగ్గించి మీ వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను బలహీన పరుస్తుంది. తద్వారా మీరు అవకాశవాద వ్యాధులకు గురి అవుతారు. వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉన్న వారిలో వ్యాధికారక క్రిములు ప్రవేశించినప్పటికి వ్యాధులు బారిన పడే అవకాశము

ఉండదు. అదే క్రిములు నిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉన్నవారిలో వ్యాధులను కలుగజేస్తాయి. అందుచేత సి.డి-4 కణాల సంఖ్య అధికంగా ఉంచి వైరల్‌లోడ్‌ను గణనీయంగా తగ్గించుటనే చికిత్స యొక్క ప్రధాన ఉద్ధేశ్యం.

హెచ్.ఐ.వి. నియంత్రణ కొరకై నిర్ధేశించిన మొదటి ఔషదానికి 1987లో ఆమోదం లభించింది. ప్రస్తుతం హెచ్.ఐ.వి. ప్రత్యుత్పత్తి తగ్గించేందుకు అనేక ఔషదాలు ఉపయోగిస్తున్నారు. హెచ్.ఐ.వి.తో జీవిస్తున్న చాలా మంది వ్యక్తులు చాలా సంవత్సరాలు ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చును. బహుశ మీకు హెచ్.ఐ.వి. గూర్చిన అనేక ప్రశ్నలుండవచ్చును. ఈ సమాచారం అందించే అనేక ప్రదేశాలు మీకు అందుబాటులో ఉన్నవి. అవి

- మీ కౌన్సిరల్ లేదా ఆరోగ్య కార్యకర్త
- మీ జిల్లా / రాష్ట్రంలో పాజిటివ్ పీపుల్స్ నెట్‌వర్క్
- స్థానిక ప్రజావైద్యశాఖ
- స్థానిక హైచ్.ఐ.వి. హెల్ప్-లైన్

మీరు సేకరించే సమాచారం గూర్చి జాగ్రత్త వహించండి ఆ సమాచారం కచ్చితమైనదో కాదో మీ ఆరోగ్య కార్యకర్త / కౌన్సిలర్‌తోగాని ఇతర వ్యక్తులతోగాని చర్చించి రూఢీ చేసుకోండి.

మీ వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను జాగ్రత్తగా గమనించండి. సాధారణంగా చేసే వైద్య పరీక్షలతో బాటు రెండు రకాలైన ప్రత్యేక రక్త పరీక్షలను చేయించుకొని హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి పురోగతిని గమనిస్తూ ఉండాలి. అవి

- వైరల్ లోడ్ పరీక్ష
- సిడి 4 కణాల పరీక్ష

వైరల్ లోడ్:- మీ రక్తంలో ఉన్న వైరస్ పరిమాణాన్ని వైరల్ లోడ్ తెలుపుతుంది.
వైరల్ లోడ్ ఎంత తక్కువగా ఉంటే అంత మంచి పరిణామంగా భావించాలి.

ఈ పరీక్ష వలన

- ఎప్పుడు HAART (హైలీ ఆక్టివ్ యాంటి రెట్రోవైరల్ థెరఫీ) ను ప్రారంభించాలి.
- ఈ చికిత్స సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తున్నదా?
- ఎప్పుడు చికిత్సలో మార్పు చేయవలసి ఉంటుందనే విషయాలు తెలుస్తాయి.

భారతదేశములో ఉచితంగా వైరల్ లోడ్ పరీక్ష చేసే సౌకర్యము లేదు. ఎవరైతే పరీక్ష చేయించుకొనే ఆర్ధిక స్థోమత ఉన్నదో వారికే ఈ పరీక్ష చేస్తారు.

సి.డి.4 కణాల సంఖ్య:- వ్యాధులను ఎదిరించే తెల్ల రక్తకణాలు మీ రక్తంలో ఎన్ని ఉన్నవో ఈ పరీక్ష ద్వారా తెలుస్తుంది. ఈ కణాలను టి-4 లేదా టి-కణాలు లేదా టి-హెల్పర్ కణాలు అంటారు. దీని వలన మీ వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఎంత ఉన్నదో తెలుస్తుంది. సి.డి.-4 కణాల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంటే వ్యాధి నిరోధక శక్తి అధికంగా ఉంటుంది. సి.డి.-4 కణాల సంఖ్య తక్కువ ఉన్నట్లయితే మీకు అవకాశవాద వ్యాధులు సోకే అవకాశము ఉంటుంది. ఈ పరీక్ష సహాయముతో

- ఎప్పుడు HAART ను ప్రారంభించవచ్చు.
- అవకాశ వ్యాధులను నివారించే మందులను

ఉపయోగించుట లాంటి విషయాలపై నిర్ణయాలను తీసుకోవచ్చు. ప్రతి 3 నుండి 6 నెలల కొకసారి ఈ పరీక్షలు చేయించుకోవాలని మీ వైద్యుడు సూచిస్తాడు. మీ వైరల్‌లోడ్ తక్కువగా ఉండి సి.డి-4 కణాల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే HAART ప్రారంభించుటను వాయిదా వేయవచ్చును.

మీరు ఈ పరీక్షలను స్థానిక ప్రభుత్వ వైద్యశాలలోగాని, ప్రైవేట్ ప్రయోగశాలలో గాని చేయించుకోవచ్చును. మరియు స్థానిక హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ పీపుల్స్ నెట్‌వర్క్ సహాయంతో వైద్య సేవలను ఉపయోగించుకోవచ్చు.

హెచ్.ఐ.వి.తో మీరు ఏ విధంగా సర్దుకొని పోవాలో నిర్ణయించుకోండి.

మీకున్న ఆరోగ్య సమస్య కేవలం హెచ్.ఐ.వి. ఒక్కటి మాత్రమే కాదు. మీ సాధారణ ఆరోగ్య స్థితి బాగుంటేనే హెచ్.ఐ.వి.తో సమర్థవంతంగా పోరాడవచ్చును. హెచ్.ఐ.వి.తో జీవిస్తున్న ప్రజలు త్వరగా వైద్య సహాయాన్ని పొందాలి. మీకు ఎటువంటి వ్యాధి లక్షణాలు కలుగనప్పటికి వైద్య సహాయాన్ని పొందుట మంచిది. కొన్ని మందులు శరీరంలో హెచ్.ఐ.వి. వ్యాపించకుండా నిరోధించి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని కాపాడి ఉంచుతాయి. కొన్ని మందులు అవకాశ వాద వ్యాధులను నయము చేస్తే మరికొన్ని మందులు ఎ.ఆర్.టి. మందుల దుష్ఫలితాలను తగ్గిస్తాయి. త్వరగా చికిత్సపొందే అలవాటు మంచిది. పొగత్రాగుటను, మత్తు పదార్థాల సేవనం మరియు మాధక ద్రవ్యాల వాడకాన్ని పరిత్యజించాలి. లైంగిక వ్యాధులు సోకకుండా కాపోడుకోగలిగితే మీరు హెచ్.ఐ.వి.ని సులభంగా నియంత్రణలో ఉంచుకోగలుగుతారు.

నాకు ఎయిడ్స్ వస్తుందా?

హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమించిన వ్యక్తి ఎయిడ్స్ దశను ఎప్పుడు చేరుతాడో ఎవ్వరూ చెప్పలేరు. హెచ్.ఐ.వి. ప్రభావం లేదా వ్యాధి పురోగతి వ్యక్తి వ్యక్తికీ మారుతూ ఉంటుంది. మీకు హెచ్.ఐ.వి సంక్రమణ జరిగిందని తెలియగానే మీకు విశ్వాసం ఉన్న ఒక డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి. ఈ విషయంలో మీ జిల్లా / రాష్ట్రంలో ఉన్న పాజిటివ్ పీపుల్స్ నెట్‌వర్క్ సహాయపడుతుంది. హెచ్.ఐ.వి. / ఎయిడ్స్ పై పూర్తి సమాచారం అందించేందుకు హెచ్.ఐ.వి. టెస్టింగ్ కేంద్రములోని కౌన్సిలర్ / ఆరోగ్య కార్యకర్త తోడ్పడుతాడు. సరియైన చికిత్స మరియు మీ వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను బలంగా ఉంచుకొనుట ద్వారా మీరు హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధిని నియంత్రణలో ఉంచుకోగలరు.

హెచ్.ఐ.వి.ని ఎదుర్కొనే మందుల ఉపయోగం

వైరస్ విభజనను మందగించేలా చేసే వివిధ రకాలైన మందులు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికి వాటిని ఎప్పుడు ప్రారంభించాలి, సమర్థవంతంగా ఉపయోగించే విధానం గూర్చిన కచ్చితమైన సమాచారం ఇప్పటికీ తెలియదు. మీరు పూర్తి సమాచారమును తెలుసుకొని, మీ వైద్యునితో సంప్రదించుట, మీ నమ్మకాలకు, ఆకాంక్షలకు మరియు జీవన శైలికి అనువైన చికిత్సను నిర్ణయించుకునుట చాలా ముఖ్యం. మీరు చాలా ముందుగానే ఎ.ఆర్.వి. మందులు వాడేందుకు ఆతురుత ప్రదర్శించవచ్చు ది పూర్తిగా. లేదా వైరల్ లోడ్ పెరిగి, సిడి 4 కౌంట్

తగ్గేదాక వేచి చూసే ఓర్పును ప్రదర్శించవచ్చును., అవి మీ స్వంత నిర్ణయమే. నేషనల్ ఎయిడ్స్ కంట్రోల్ ప్రోగ్రామ్ (NACP) లో భాగంగా భారత దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాలలో రాష్ట్ర ఎయిడ్స్ కంట్రోల్ సొసైటీల ద్వారా హెచ్.ఐ.వి.తో జీవిస్తున్న ప్రజలకు ఉచితంగా యాంటి రిట్రోవైరల్ మందులు పంపిణి చేయబడుతున్నాయి.

ప్రభుత్వ ఆర్థిక సహాయంతో అందించబడుతున్న హెచ్.ఐ.వి. చికిత్సా సేవల గూర్చిన సమాచారం అందించేందుకు రాష్ట్రస్థాయి పి.ఎల్.డబ్ల్యు.హెచ్.ఎ. నెట్‌వర్క్ ఇతోధిక సహాయాన్ని అందిస్తుంది.

ప్రాచీన మరియు ప్రత్యమ్నాయ చికిత్సా విధానాలను ఉపయోగించుట:-

మర్ధన, ఆకూపంక్చర్, చెట్ల మందుల లాంటి సాంప్రదాయ చికిత్సా విధానాలు ఉపయోగించుట ద్వారా తాము ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు కొందరు నమ్ముతారు. హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి నియంత్రణలో అవి ఎంత వరకు సమర్థవంతంగా పనిచేయగలవో తెలుసుకొనుట చాలా కష్టము. పశ్చిమ దేశాలలో ఔషదాలపై జరిపిన విధంగా అధ్యయనాలు వీటిపై నిర్వహించబడలేదు. అంటే ఈ చికిత్సలు పనిచేయవని నిర్ధారించుట కాదు కాని మీరు వాటి సమర్థత గూర్చి తెలుసుకొనుటకు ఇతర పద్దతులను అనుసరించాలి. అద్భుతమైన చికిత్స ఏమీ లేదనే విషయాన్ని మరవకండి. ఇది పూర్తిగా వాస్తవము. జాగ్రత్త వహించండి.

సహాయం పొందుట:-

స్థానిక ఎయిడ్స్ సేవా సంస్థలో పనిచేస్తున్న కౌన్సిలర్ సహాయాన్ని పొందండి. హెచ్.ఐ.వి. / ఎయిడ్స్ సేవల గూర్చిన సమాచారాన్ని మీకిచ్చి మీ గోప్యతను వారు కాపాడుతారు. హెచ్.ఐ.వి. / ఎయిడ్స్ గూర్చిన సమాచారం మరియు సేవల కొరకు ఇంటర్నెట్‌ను కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ముగింపు సమాచారం

హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధితో కూడా మీరు ఆరోగ్యంగా జీవించుటకు కొన్ని పనులు మీరు చేయవలసి ఉంటుంది. వ్యాధిని గూర్చి పూర్తి సమాచారం తెలుసుకొంటూ మీ వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను పర్యవేక్షించుకోవాలి. మరియు మీ ఆరోగ్యపరిస్థితితో సర్ధుకుపోయే మార్గాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి.

మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనుట పూర్తిగా మీ భాధ్యత మీ చికిత్స కొరకు ఏ వైద్యుని సంప్రదించాలో, ఎటువంటి చికిత్స వాడాలో, ఎప్పుడు చికిత్సను ఆరంభించాలో అనే వాటిపై మీరు నిర్ణయించుకోవలసి ఉంటుంది. తొందర పడకుండా మీకున్న వివిధ అవకాశాలపై పూర్తి సమాచారం తెలుసుకోండి.

సమీక్షించిన తేది: జనవరి 30, 2008