பக்க விளைவுகள்
SIDE EFFECTS

.பக்கவிளைவுகள் என்றால் என்ன?

பக்கவிளைவுகள் என்பது மருந்துகளால் நாம் விரும்பாத நமக்கு ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் ஆகும். ஹெச்ஐவி போன்ற ஒரு குறிப்பிட்ட நோய்க்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட மருந்துகள் வேறு விளைவுகளை உண்டாக்குவது பக்கவிளைவு எனப்படும். ,

சில பக்கவிளைவுகள் தலைவலி போன்ற மிதமான விளைவை உண்டாக்கும். மற்றவை, ஈரலை பழுதடைய செய்வது போன்ற மோசமான, ஒருசில நேரங்களில் உயிருக்கு ஆபத்தான விளைவை ஏற்படுத்தும். சில பக்கவிளைவுகள் சில நாட்கள் அல்லது வாரங்கள் நீடிக்கும், ஆனால் மற்ற சில பக்கவிளைவுகள் நாம் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளும் நாட்கள் வரை அல்லது நிறுத்திய பிரகும் தொடரும். சில பக்கவிளைவுகள் மருந்துகள் எடுத்துக்கொண்ட சில நாட்களில் அல்லது வாரங்களில் ஏற்படும். மற்ற சில பக்கவிளைவுகள் மருத்துவம் தொடங்கிய சில மாதங்களுக்கு அல்லது ஆண்டுகளுக்கு பிறகு ஏற்படும்.

யாருக்கு பக்க விளைவுகள் ஏற்படும்?

(ஏஆர்வி)கூட்டுமருந்து சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளும் அதிகமான மக்களுக்கு சில பக்கவிளைவுகள் உள்ளது. பொதுவாக, அதிக எண்ணிக்கையில் எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகள் அதிக பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும். நீங்கள் சராசரி அளவை விட குறைவாக எடுத்துக் கொண்டாலும் அதிக பக்க விளைவுகளை சந்திக்க நேரிடும். மேலும் உங்கள் உடம்பில் மருந்துகள் செயல்படுவது வழக்கத்தை விட மெதுவாக இருந்தால், உங்கள் இரத்த அளவு அதிகமாகி அதிக பக்கவிளைவு களை ஏற்படுத்தும்.

நாம் வெறும் வயிற்றில் மருந்தை எடுத்துக்கண்டால் சில பக்க விளைவுகள் மோசமான நிலையை உண்டாக்கும். மருந்துகளை கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுடனோ அல்லது முழுவதும் பாலுடனோ சேர்த்து எடுத்து கொண்டால் மற்ற பக்கவிளைவுகள் ஏற்படும்.

எல்லா மருந்துகளிலும் அது பொதுவாக ஏற்படுத்தும் பக்க விளைவுகளின் விவரங்கள் இருக்கும்.அதில் வரிசை படுத்த ப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு பக்க விளைவும் ஏற்படும் என்று எண்ண வேண்டாம்.பெரும்பாலான மக்க ளுக்கு அவர்கள் ஏஆர்வி சிகிச்சை எடுத்து கொள்வதால் சிறிதளவு பக்கவிளைவு இருக்கும்.

பக்கவிளைவுகளை எப்படி மேற்கொள்வது?

பக்கவிளைவுகளை மேற்கொள்ள நீங்கள் உங்களை பல வழிகளில் தயார்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகளின் பொதுவான பக்கவிளைவு பற்றி தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். தி இன்போநெட் பேக்ட் ஷீட்டுகள் ஒவ்வொரு மருந்துக்குமான பொதுவான பக்கவிளைவுகளை வரிசை படுத்தியுள்ளது.

- உங்கள் மருத்துவரிடம் எந்தவிதமான பக்கவிளைவுகள் ஏற்படும் என்பதை பற்றி கேட்டு தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். எப்போது மிகவும் கவனமாக இருக்கவேண்டும் என்று மருத்துவரிடம் கேட்டு தெரிந்து கொள்லவேண்டும் ஏனென்றால் பக்கவிளைவு நீண்ட நாட்களுக்கு நீடிக்கும் அல்லது மோசமாக தாக்கும்.
- சிறிய பக்கவிளைவுகள் இருந்தால் கைமருத்துவத் தால் வீட்டிலேயே சரி செய்ய அல்லது அதற்கான மருந்துகளை நீங்களே எடுத்துக் கொள்ளலாமா என்பதை தெரிந்து கொள்ளவும்.
- சிலருக்கு சிலவற்றை எடுத்துக் கொண்டால் பக்கவிளைவு வரும் அதை மேற்கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அவர்கள் மருத்துவரே பரிந்துரையில் எழுதிக் கொடுப்பார்.
- உங்களுக்கு வயிற்றில் பிரச்சினைகள் இருந்தால், கண்டிப்பாக உங்களுக்கு பிடித்த வயிற்றுக்கு எளிதான

உணவையே அதிகமாக சாப்பிடுங்கள். கழிவறைக்கு தேவையான காகிதங்களை அதிகம் வைத்துக் கொள்ளவும்..

உங்கள் மருத்துவரை கேட்காமல் நீங்கள் உங்கள் சிகிச்சைக்கான எந்த மருந்துகளையும் நிறுத்தவோ, வேளைகளை குறைக்கவோ, அல்லது அளவை குறைக்கவோ கூடாது! அப்படி செய்தால் அது நோயுண்டாக்கும் கிருமிகள் வளர வழிவகுத்து அவற்றை போராட வைக்கும்(பார்க்க பேக்ட் ஷீட் 126), மேலும் உங்களாள் சில ஏஆர்வி மருந்துகளை பயன்படுத்த முடியாமல் செய்துவிடும். பக்கவிளைவு எற்படுவதற்கு முன்னால் நீங்கள் மருந்தின் அளவையோ அல்லது வேளைகளையோ குறைத்திருந்தால்,உங்கள் மருத்துவரிடம் மருந்துகளின் மாற்றம் பற்றி கேட்க வேண்டும்..!

பெரும்பாலும் எந்த பக்கவிளைவு பொதுவானது?

நீங்கள் ஆண்டிரிட்ரோவைரல் (ஏஆர்டி) சிகிச்சை ஆரம்பித்தால் உங்களுக்கு தலைவலி, அதிக ரத்த அழுத்தம், அல்லது நோய் உள்ளது போன்ற் உணர்வு ஏற்படலாம். இவை பொதுவாக அதிகமாகலாம் அல்லது சில நாட்களில் மறைந்துவிடலாம்.

களைப்பு (பேக்ட் ஷீட் 551) எச்ஐவி உள்ள மக்களுக்கு அடிக்கடி சிறிது நேரமாவது சோர்வு தன்மை உண்டாகும். களைப்பிற் கான காரணத்தை கண்டுபிடித்து அதனை சரிசெய்வது மிகவும் முக்கியமானது.

ரத்தசோகை ((பேக்ட் ஷீட் 552) ரத்தசோகை களைப்பை உண்டாக்கும். ரத்தசோகையானது எச்ஐவி உள்ள மக்களின் நோயை அதிகரிக்கும் அபாயம் உள்ளது. பொதுவான ரத்த பரிசோதனை மூலம் ரத்தசோகையை கண்டறிந்து அதற்கு சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

ஜீரணக் கோளாறுகள்: அதிக மருந்துகள் உங்கள் வயிற்றினை நோயுற்ச்செய்யும். அவையாவன குமட்டல், வாந்தி, வாயுத்தொல்லை அல்லது வயிற்றுப்போக்கு ஆகும். அதனை கிழ்கண்ட வீட்டு வைத்தியத்தால் சரிசெய்யலாம்.

- 3 வேளை முழு சாப்பாடிற்கு பதிலாக அடிக்கடி குறைந்த அளவில் சாப்பிடவும்.
- காரமில்லாத, எளிய உணவுகள் மற்றும் சூப்
- இஞ்சி சோடா அல்லது இஞ்சி தேனீர் உங்கள் வயிற்றை சரிசெய்யும். புதிய எலுமிச்சையின் நறுமணம்.
- ஒழுங்கான உடற்பயிர்சி

சாப்பாட்டை தவிர்க்கதீர்கள் அல்லது அதிகமாக உடல் எடையை இழக்காதீர்கள். மாரிஜுஆனா குமட்டலை குரைக்க உதவும். (பேக்ட் ஷீட் 732). குமட்டலுக்கான மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ளும் போது எச்சரிக்கையாக இருக்கவும். அவை ஏஆர்டி மருந்துகளுடன் எதிர் விளைவை உண்டாக்கலாம்.

வாயுத்தொல்லை மற்றும் வயிற்று உப்புசம்.

வாயுத்தொல்லை மற்றும் வயிற்று உப்புசம் கோளாறு குறைய சில பச்சை காய்கரிகள், பீன்ஸ்,மற்றும் ஜீரணிக்க முடியாத தோல்களுள்ள காய்கரிகளை தவிர்க்கவேண்டும்.

வயிற்றுப்போக்கு((பேக்ட் ஷீட் 554) வயிற்றுப்போக்கு சிறிய தொல்லை யாக இருந்து மோசமான நிலைக்கு மாறிவிடும். வயிற்றுப்போக்கு அதிக காலம் நீடித்தால் அல்லது மோசமா னால், மருத்துவரின் ஆலோசனை அவசியம். அதிகமான திரவ உணவு எடுத்துக்கொள்ளவும்.

லிபொடைஸ்ரோபி (உடலின் வடிவ மாற்றம், (**பேக்ட் ஷீட்** 554**)** உடலின் வடிவ மாற்றம், என்ற குறைபாடு, கைகள், கால்கள் மற்றும் முகத்தில் ஏற்படும் கொழுப்பு குறைவு ஆகும், வயிறு, கழுத்தின் பின்புறம் கொழுப்பு சேர்வதால் மற்றும் கொழுப்பும் சர்க்கரையும் ரத்தத்தில் அதிகரிப்பதால் ஏற்படுகிறது. இது மாரடைப்பு அல்லது வலிப்பு ஏற்படும் அபாயத்தினை அதிகரிக்கிறது.

கொழுப்பும் சர்க்கரையும் ரத்தத்தில் அதிகரித்தல். (பேக்ட் ஷீட் 123)

கொலஸ்ட்ரால், டிரைகிளிசிரைடு போன்ற கொழுப்பும் மற்றும் சர்க்கரை ரத்தத்தில் அதிகரித்தல் இதய நோயை உண்டாக்கும். , (பேக்ட் ஷீட் 652)

தோல் வியாதிகள்: சில மருத்துவங்களால் உடலில் சிவந்த தடிப்புகள் உண்டாகும். அதிகமான தடிப்புகள் குறைந்த காலம் இருக்கக் கூடியவை, ஆனால் சிலநேரம் அவை மிக ஆபத்தான பின்விளைவை ஏற்படுத்தும். மருத்துவரை ஆலோசிக்கவும் உலர்ந்த தோல் அல்லது முடி உதிர்தல் . மற்ற தோல் நோய்கள் ஆகும். ஈரப்பதம் உண்டாக்கும் கிரீம்கள் தோல் நோய்களுக்கு உதவும்.

நியோரோபதி ((பேக்ட் ஷீட் 554) நியோரோபதி நரம்புகளின்

பாதிப்பால் ஏற்படும் வலிஅதிகமாக உள்ள பாதிப்பகும். இது பொதுவாக கைகள் அல்லது கால்களில் ஏற்படும்

மிடோசோண்ரியல் டாக்சிடி , (பேக்ட் கூஷீட் 556)

- மிடோசோண்ரியல் டாக்சிடி என்பது அணுக்களின் உள்ளே அதன் வடிவமைப்பில் ஏற்படும் பாதிப்பகும். இது நரம்பு கோளாறு அல்லது சிறுநீரக கோளாறை ஏற்படுத்தும். இதனால் லாக்டிக் அமிலம் உடலில் அதிகமாகும்.

எலும்பு மெலிதல் (பேக்ட் கூஷீட் 557)
எலும்புமெலிதல் ஹெச் ஐவி மக்களுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும்.எலும்புகளில் தாது உப்புகளின் அளவு குறைந்து மேலும் உடையும் நிலையை அடையும்.இரத்த ஓட்டக்குறைவு ஏற்பட்டு இடுப்பில் பாதிப்பு ஏற்படும்.போதிய அளவு சுண்ணாம்பு சத்தை உணவு மற்றும் மாத்திரைகள் மூலம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.உடல் எடையை பாதுகாக்க நடைபயிற்சி அல்லது எடை தூக்கும் பயிற்சி உதவும்.

சுருங்க கூறினால்
ஆண்டிரிட்ரோவைரல் (ஏஆர்வி) சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளும் அநேகமான மக்களுக்கு சில பக்கவிளைவுகள் இருக்கும். இருந்தபோதிலும், நீங்கள் கேட்டுதெரிந்துகொண்ட எல்லா பக்கவிளைவுகலும் வரும் என்று கருதவேண்டாம்.

மிகவும் பொதுவாக ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள் மற்றும் அவற்றிர்கான சிகிச்சை முறைகளை பற்றி கேட்டு தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொரு மருந்திற்கான பக்கவிளைவு களையும் இன்பொனெட் பாக்ட் சீட் படித்து தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். பக்கவிளைவுகள் இருந்தால் கைமருத்துவத்தால் வீட்டிலேயே சரி செய்ய அல்லது அதற்கான மருந்துகளை எப்பொதும் போதுமானஅளவு வைத்திருக்கவும். பக்கவிளைவு பற்றி நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளவேண்டும் ஏனென்றால் பக்கவிளைவு நீண்ட நாட்களுக்கு நீடிக்கும் அல்லது மோசமாக தாக்கும்.

பக்கவிளைவுகள் வரும் என்று சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதை நிறுத்தவேண்டாம்.
. ஆண்டிரிட்ரோவைரல் (ஏஆர்வி) சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதால் பக்கவிளைவுகள் வரும் என்று யூகிக்க வேண்டாம். பக்கவிளைவு களை சரியாக கையாளாவிட்டால், அவை மாதகணக்கில் நீடித்து உங்கள் வாழ்க்கை தரத்தை குறைத்துவிடும் எனவே உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசித்து மருந்தினை மாற்றவும்.

A project of the New Mexico AIDS Education and Training Center. Partially funded by the National Library of Medicine
Fact Sheets can be downloaded from the Internet at http://www.aidsinfonet.org