

औषधं सुरू करताना...



# औषधं सुरू करताना...

© प्रयास २००८

## प्रयास

आरोग्य, ऊर्जा, शिक्षण आणि पालकत्व  
या विषयातील विशेष प्रयत्न

**लेखन :**

विनय कुलकर्णी, संजीवनी कुलकर्णी

**प्रकाशचित्रे :**

शमिन कुलकर्णी

**संगणकीय अक्षरजुळणी :**

प्रयास आरोग्य गट, पुणे

**रचना व मुद्रक :**

ग्रीन ग्राफीक्स, पुणे

अमृता क्लिनिक, संभाजी पूल कोपरा,  
कर्वे रस्ता, पुणे ४११ ००४.

फोन : २५४४१२३०, फॅक्स : २५४२०३३७

Email : prayashealth@vsnl.net

Website : www.prayaspune.org

ऐच्छिक देणगी मूल्य : रु. ४०/-

ही पुस्तिका अंबट फंड ह्या संस्थेच्या आर्थिक साहाय्यातून

बाल-एच.आय.व्ही. काळजी व उपचार प्रकल्पासाठी तयार झाली आहे.

या पुस्तकातील साहित्याचा व्यावसायिक सोडून इतर कोणत्याही कारणासाठी जितका जास्तीत जास्त उपयोग होईल तेवढा हवाच आहे.  
तेव्हा या पुस्तिकेचा निःसंकोचपणे वापर करा. असं करतांना जर आम्हाला कळवलं तर अधिक चांगलं.

औषधं सुरु कर्ताना...



तर आज डॉक्टरांनी सांगितलं की आता औषधं सुरु करायला हवीत. 'एच्.आय्.व्ही.ची लागण असल्यानं कधी ना कधीतरी औषधं सुरु करायला लागतातच', डॉक्टरांनी सुरवातीलाच म्हटलं होतं. लागण असल्याचं कळलं, तेव्हा माझी प्रतिकारशक्ती खूपच चांगली होती. त्यानंतर गेली ४/५ वर्षं अगदी नियमितपणे तपासणीसाठी येत आहोत. सीडी-४ ची तपासणी दर सहा महिन्याला करत आहोत. डॉक्टर तपासायचे, सीडी-४चा रिपोर्ट बघायचे आणि आता तरी औषधाची गरज नाही म्हणायचे. त्यांच्या वाक्याचं बरं वाटायचं, पण सुरुवातीला ते उगीचच खोटंही वाटायचं. 'एड्स' या नावातच एवढी भीतीदायक दहशत होती की सारखं वाटायचं 'आपण आता मरणार का? असे किती दिवस जगणार?' पण जसजसे दिवस उलटले आणि आपल्याला फारसं दुखणं येत नाही हे लक्षात आलं तेव्हा थोडाथोडा विश्वास बसू लागला. तरीही अधूनमधून आलेली छोटीमोठी आजारपणं छाती दडपून टाकायची. अगदी साध्या शिंका आल्या तरी मन चिंतातूर व्हायचं. एवढ्या तेवढ्याला डॉक्टरांकडे धाव घ्यायचो. कुठे गावाला गेलो असलो तरी परत धावत यायचो. असं करायची गरज नव्हती खरं म्हणजे, माझे सीडी-४ छान होते तेंव्हा.

सीडी-४ करायला मात्र यावंच लागतं. दर सहा महिन्यांनी करावी लागणारी, प्रतिकारशक्ती किती आहे, मागच्या वेळेपेक्षा प्रतिकारशक्ती किती कमी किंवा जास्त झाली आहे, हे मोजण्याची सीडी-४ पांढऱ्या पेशीची तपासणी एच्.आय्.व्ही.ची लागण असलेल्यांना फार महत्त्वाची. सीडी-४साठी रक्त देऊन आलं की रिपोर्ट मिळेपर्यंत जिवात जीव नसायचा. नुसती घालमेल. रिपोर्ट नीट येईल ना? प्रयोगशाळेतलं यंत्र बरोबर काम करत असेल ना? चुकून दुसऱ्याचाच रिपोर्ट माझ्या नावावर देणार तर नाहीत ना? काहीतरी चमत्कार होऊन आपले सीडी-४ एकदम भरपूर वाढलेले दिसतील का? की जरूर असूनही डॉक्टर औषधं सुरु करायचं उगाचच लांबणीवर टाकताहेत?... नाना शंका.

रिपोर्ट वाचायला कौन्सलरनी शिकवलेलं असूनही - 'छान आलाय की रिपोर्ट' - हे डॉक्टरांच्या तोंडून ऐकायचं असायचं.

ऐकून बरं वाटायचं.

खरं तर क्षणभर 'छान आहे!' म्हणजे मला आजारच नाही.... असं सांगताहेत.... असंही वाटायचं. हे सगळं बहुतेक डोळ्यात दिसून कौन्सलर किंवा डॉक्टर म्हणायचे,

प्रयास



“म्हणजे, आजार अजून काही वाढलेला नाही. अजून औषधं सुरु करायची काही गरज नाही. पुन्हा ६ महिन्यांनी रिपोर्ट करू मग ठरवू.”

**यावेळी मात्र म्हणाले, आता औषधं सुरु करायला हवीत.**

प्रतिकारशक्ती, म्हणजेच सीडी-४ पेशींची पातळी २५० पेक्षा कमी होऊ लागली की आजारांचा त्रास कधीही सुरु होऊ शकतो. यापेक्षा जास्त प्रतिकारशक्ती सर्वसाधारणपणे रोजच्या जगण्याला पुरेशी असते. पण त्याहून कमी व्हायला लागली की एरवी ज्या रोगजंतूना शरीरात पाय रोवायला अजिबात जागा दिली नसती, त्यांना आपल्या शरीरावर हल्ला करण्याची संधी मिळायला लागते.

म्हणूनच सीडी-४ चा रिपोर्ट २५० पेक्षा कमी होण्यापूर्वीच ‘खास औषधं’ सुरु करायची. म्हणजे कमी प्रतिकारशक्तीची संधी रोगजंतूना मिळणारच नाही.

डॉक्टर समजावून सांगताना म्हणायचे, “निसर्गानं आपल्याला भरपूर राखीव साठा दिलेला असतो. दोन डोळे, दोन कान, दोन फुफ्फुसं, दोन मूत्रपिंडं. अगदी एक मूत्रपिंड दुसऱ्याला दान दिलं तरी आपलं व्यवस्थित चालतं. तसच सीडी-४ ह्या पेशींचंही असतं. ह्या पांढऱ्या पेशींच्या प्रकाराची संख्या प्रति मिली. सर्वसाधारण हजाराच्या आसपास असते. एच्.आय्.व्ही.च्या लागणीनंतर ती कमी कमी होते. निम्म्यावर यायला सरासरी ७-८ वर्षे लागतात. तोपर्यंत तर आपल्याला काहीच होत नाही. पुढच्या दोन-तीन वर्षांत ती त्याहून निम्मी, २५० च्या आसपास येते. ह्या काळापूर्वीच औषधं सुरु व्हायला हवीत.”

	पहिला टप्पा	दुसरा टप्पा	तिसरा टप्पा
सीडी-४	१००० प्रतिमिली	५००	२५०

प्रयास





डॉक्टरांनी सांगितले आता औषधं सुरु करायला हवीत. खरं म्हणजे मागच्या वेळीच सीडी-४ च्या तपासणीनंतर डॉक्टर म्हणाले होते, 'आता नको अगदी, पण पुढच्या वेळी करावी लागणार बहुतेक औषधं सुरु !' तेव्हापासूनच मनाची तयारी करायला सुरुवात केली होती तरीही औषधं सुरु करताना मनाला एक हादरा बसायचा काही चुकला नाही. त्यातही काही गैर नाही म्हणा ! आयुष्यभराचा निर्णय आहे, विचार करूनच घ्यायला हवा.

एकदा सुरु केल्यावर ही औषधं आयुष्यभर न चुकता दररोज, बरोबर वेळच्या वेळी, घ्यायची आहेत.

त्यात धरसोड झाली तर औषधं निकामी होऊ शकतात, म्हणजे नुकसान माझंच. पैशापरी पैसा जाईल, आणि मग तब्येतही.

मी तसं करणार नाही. होऊ देणार नाही.

आतापर्यंत मनानं प्रसंगी अस्वस्थ होत होतो, तरी सहा महिन्यांनी डॉक्टरांकडे येणं आणि तपासणी करणं ह्याशिवाय वेगळं असं काही करावं लागत नव्हतं. पण आता तसं नाही. मी ठरवलं की काय लागेल तेवढं दोनदा चारदा कौन्सलरना भेटून घ्यायचं. काय काय करावं लागेल, पाळावं लागेल ह्याचा भरपूर अभ्यास करून

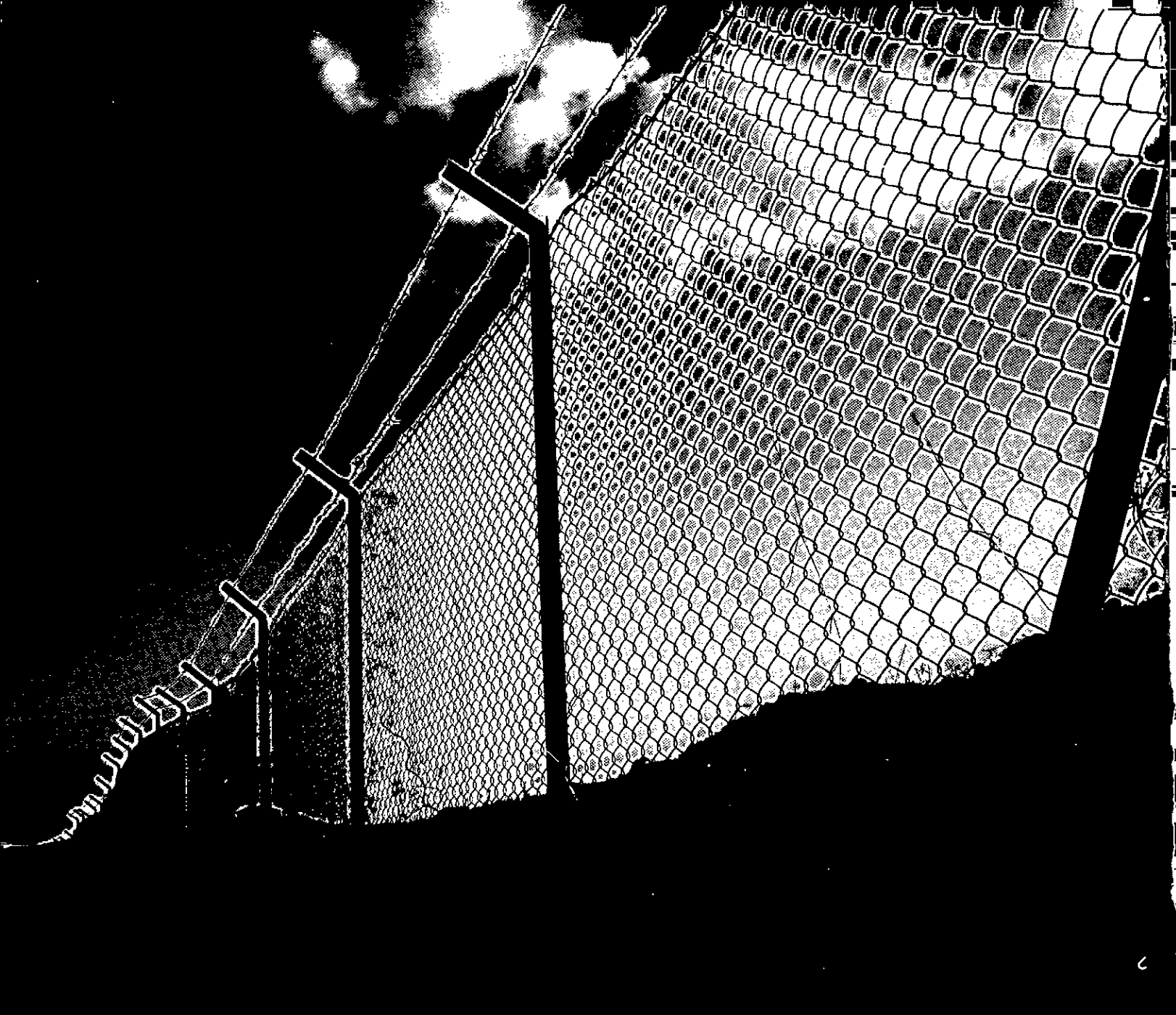
चांगल्या तयारीनिशी औषधं सुरु करायची. डॉक्टर म्हणालेच, 'ए.आर.टी. औषधं ही कधीही घाईघाईनं सुरु करण्याची गोष्ट नसते.'

मी डॉक्टरांकडे आणि कौन्सलरांकडे पुन्हा पुन्हा जाऊन माझ्या सगळ्या प्रश्नांची उत्तरं मिळवली. त्यांनीही अगदी नेहमीच, न कंटाळता, प्रत्येक प्रश्नाला उत्तरं दिली. हे मला पडलेले प्रश्न आणि त्यांची डॉक्टरांनी आणि कौन्सलरनी दिलेली उत्तरं...

## 'अँटिरेट्रोव्हायरल ट्रीटमेंट' ए.आर.टी. म्हणजे काय?

एच्.आय्.व्ही. म्हणजे एड्सचा विषाणू. विषाणूंच्या 'रेट्रोव्हायरसेस' नावाच्या कुटुंबाचा हा सदस्य आहे. जसं जिवाणू (बॅक्टेरिया) विरोधी औषधांना अँटीबायोटिक / प्रतिजैविक म्हटलं जातं, हे नाव आपण सगळ्यांनी ऐकलेलं असतं, तसं फक्त 'रेट्रोव्हायरसेस' नावाच्या विषाणूविरुद्ध काम करणारी ही औषधं म्हणून त्यांना 'अँटीरेट्रोव्हायरल' औषधं म्हणतात. ही औषधं वापरून केलेले उपचार म्हणजे अँटीरेट्रोव्हायरल ट्रीटमेंट - थोडक्यात ए.आर.टी.

प्रयास



## ही औषधं कशी काम करतात?

एच्.आय्.व्ही. शरीरात शिरल्यावर मुख्यतः सीडी-४ नावाच्या पांढऱ्या पेशींत शिरतो आणि त्यांना मारून टाकतो. या पेशी आपल्या शरीरात रोगप्रतिकाराचं काम करत असल्यामुळे, विषाणूंची संख्या वाढत जाते तसतशी आपली प्रतिकार शक्तीही कमी होते. ही औषधं विषाणूंची संख्या आटोक्यात आणतात.

## पण हे घडतं कसं?

एच्.आय्.व्ही. या पेशींत शिरतो. त्या पेशीची आतली यंत्रणा वापरून स्वतःच्या अस्तित्वासाठी उपयुक्त प्रथिनं व इतर पदार्थ तयार करतो. हवं ते घेऊन झालं की पेशी फुटून विषाणूंची पिलावळ बाहेर पडते. बाहेर पडलेले विषाणू नवीन सीडी-४ पेशी गाठून त्यांत हेच चक्र सुरू ठेवतात. पेशीत शिरण्यापासून ते पेशीतून पिल्लावळ बाहेर पडण्यापर्यंतच्या विषाणूच्या प्रवासाचे वेगवेगळे गुंतागुंतीचे टप्पे आहेत. औषधं या विविध टप्प्यांवर अडथळे आणून विषाणूचं जीवनचक्र थांबवतात. त्यामुळे रक्तातली विषाणूंची संख्या कमी होते. विषाणूंची संख्या कमी झाली की सीडी-४ पेशींचं मरणही आटोक्यात येतं. साहजिकच त्या पेशींची

संख्या वाढू लागते. प्रतिकारशक्ती सुधारते. चांगल्या प्रतिकारशक्तीच्या माणसावर संधिसाधू जंतू आता सहजासहजी हल्ला करू शकत नाहीत. आजारपणं कमी होतात. जीवनमान सुधारतं..

डॉक्टर म्हणाले होते, उपचार सुरू झाल्यावर साधारण सहा महिन्यांनी आपण एकदा व्हायरल लोड म्हणजे विषाणूंची संख्या मोजणारी तपासणी करूया का? अगदी परवडतच नसेल तर राहू द्या. ही तपासणी थोडी महाग आहे. त्यामुळे एरवी आपण फक्त प्रतिकारशक्ती मोजण्यासाठीच्या सीडी-४ तपासणीवरूनच अंदाज घेतो. पुढेही तसाच घेऊ शकतो, पण आपण सुरू केलेली औषधं आपल्या शरीरातल्या विषाणूंशी लढून जिंकत आहेत का, औषधांचा पुरेसा उपयोग होतो आहे का, हे ह्या तपासणीतून पाहता येईल.

प्रयास



माझा हा अभ्यास सुरू होता ना, त्या काळात मला एक स्वप्न पडायचं. सुरवातीला मला फार भीती वाटायची त्या स्वप्नाची, नंतर लक्षात आलं, मी दिवसभर करत असलेल्या अभ्यासाचाच परिणाम असणार तो.

मला एक आगगाडी दिसायची. ती आगगाडी वेगात जात असायची आणि पुढे एक मोठी दरी दिसायची. भीतीच वाटायची की आता ही आगगाडी दरीत पडणार की काय? पण नाही, दरीपर्यंतचं अंतरही खूप मोठं होतं. स्वप्नातही मला वाटायचं की आता आपण काहीतरी करायला हवं. गाडीचा ब्रेक लावायला हवा.

विचार केल्यावर मी माझ्या ह्या स्वप्नाचा अर्थ लावला. एड्सचा आजार बळावणं, प्रतिकारशक्ती कमी होणं ही आपण दरीची जागा मानली तर आपण असं मानू की एच्.आय.व्ही.ची लागण झाल्यापासून आपला प्रवास कधी ना कधी दरीत कोसळून संपेल अशा दिशेने सुरू आहे. आता हा अपघात केव्हा होईल हे दोन घटकांवर

अवलंबून आहे. एक – आपला त्या दिशेने जाण्याचा वेग किती आणि दुसरं – आपण त्या दुर्घटनेच्या जागेपासून किती अंतरावर आहोत. शरीरातील विषाणूंची संख्या म्हणजे 'वेग' तर आपली शिळक असलेली प्रतिकारशक्ती म्हणजे दरीपर्यंतचं अंतर. वेग जेवढा जास्त तेवढं उरलेलं अंतर लवकर कापलं जाणार. अंतर जेवढं जास्त तेवढा अपघात टाळायला आपल्या हातात जास्त वेळ मिळणार. एखाद्या कुशल वाहन चालकाप्रमाणे आपण योग्य वेळी 'ब्रेक' दाबून वेग कमी करायचा आहे आणि अपघात टाळायचा आहे.

या स्वप्नाचा अर्थ लागल्यावर मी ठरवलं की मी माझी गाडी दरीत जाऊ देणार नाही, मी ब्रेक लावेनच. मला डॉक्टरांच्या म्हणण्याचा अर्थ अगदी व्यवस्थित कळला. एआरटी म्हणजे हा ब्रेक आहे.

मला खूप प्रश्न पडायचे. आमचे डॉक्टर माझं कौतुक करायचे, आणि अगदी मनापासून उत्तर द्यायचे. प्रत्येकानं असंच आपल्या औषधाबद्दल सगळं माहीत करून घ्यायला पाहिजेच.

प्रयास



**औषधांनी विषाणू नष्ट होत असेल तर सगळेच एकदम मारून का नाही टाकायचे? आयुष्यभर कशाला औषधं घेत बसायचं?**

आज आपल्या जवळ जेवढी विषाणूविरोधी औषधं आहेत ती विषाणूंचं रक्तातील प्रमाण पार कमी करतात. अगदी तपासणीमध्ये शोधताही येणार नाही इतकं कमी. पण तरीही काही थोडे विषाणू शरीरातील विशिष्ट जागांचा लपण्यासाठी वापर करतात. काही अशा पेशीत दडून राहतात की आपली औषधं तिथपर्यंत पोचू शकत नाहीत. सर्व विषाणूंचा निःपात करू शकत नाहीत. औषधं बंद झाली तर हे दडून बसलेले विषाणू पुन्हा उचल खातात आणि आजार बळावतो. असं होऊ नये म्हणून त्यांना कायमस्वरूपी टाचेखाली ठेवायला लागतं, एआरटी औषधं वापरून !

**विषाणू जर एवढे कमी करता येत असतील तर मधून मधून औषधं बंद झाली तर काय फरक पडणार आहे?**

हा विषाणू संख्येने फार भराभरा वाढणारा आहे. अगदी लागणीच्या दिवसापासून सातत्याने दिवसागणिक

त्याच्या अब्जावधी पिलावळी निर्माण होत असतात. प्रत्येक नवी पिलावळ निर्माण होताना त्याच्या शरीररचनेत थोडेथोडे बदलही सातत्याने घडत असतात. अशा काही बदलांमुळे या विषाणूंत औषधविरोधी गुणधर्म येऊ शकतात. मग त्या औषधांनी विषाणूंवर परिणामच होत नाही. जर औषध घेण्यात अधून मधून धरसोड झाली तर ही शक्यता अधिकच वाढते.

त्यामुळे औषधं अतिशय नियमितपणे आणि वेळा काटेकोरपणे सांभाळून घ्यायची असतात.

डोस वेळच्या वेळी गेलेच पाहिजेत. अनेक औषधं बारा तासांच्या अंतरानं घ्यायची असतात. सकाळचा डोस ७ वाजता घेत असाल तर रात्रीचाही ७ वाजताच घ्यायचा, आणि हा नित्यक्रम चालूच ठेवायचा.

**जर विषाणू एवढे काबूत ठेवता येतात तर औषधोपचार आधीच का नाही सुरू करायचे?**

- आपण पाहिलंच की औषधे केव्हाही सुरू केली तरी त्यानंतर आयुष्यभर नियमितपणे घ्यायची आहेत.

प्रयास

SUN	4	11	18	25
MON	5	12	19	26
TUE	6	13	20	27
WED	7	14	21	28
THU	1	8	15	22
FRI	2	9	16	23
SAT	3	10	17	24

**DECEMBER 2008**

SUN	1	8	15	22	29
MON	2	9	16	23	30
TUE	3	10	17	24	31
WED	4	11	18	25	
THU	5	12	19	26	
FRI	6	13	20	27	
SAT	7	14	21	28	

**FEBRUARY 2009**

SUN	1	8	15	22
MON	2	9	16	23
TUE	3	10	17	24
WED	4	11	18	25
THU	5	12	19	26
FRI	6	13	20	27
SAT	7	14	21	28

Majera Branch  
9th Anniversary

Karim-Charviwalla Branch  
24th Anniversary

Moharram

Republic Day



Make a meaningful New Year resolution. For infinite banking service







- दुसरं म्हणजे हेही अनुभवानं दिसलं आहे की उशीरा पण योग्यवेळी औषधं सुरु झाली तरी तेवढाच फायदा होतो. मग उगाचच वर्षानुवर्ष औषधं का घेत रहायची? त्या काळात औषधोपचारांवर खर्च करत राहण्यापेक्षा तेवढेच पैसेही वाचवता येतील. पुढील उपचारांसाठी नियोजन करता येईल.
- याखेरीज हेही लक्षात ठेवायला हवं की सर्व औषधांप्रमाणेच याही औषधांचे काही दुष्परिणाम असू शकतात. जेव्हा खरी जरूरी आहे तेव्हा औषधे घ्यायचीच आहेत, मग विनाकारण आधीपासून कशाला दुष्परिणाम ओढवून घ्यायचे?

योग्य वेळीच औषधे सुरु करण्याचा आणखीही एक फायदा होऊ शकतो. त्या त्या वेळी उपलब्ध असणारे सर्वात जास्त योग्य पर्यायही आपल्यासाठी खुले रहातात. उदाहरणार्थ काही नवीन अधिक गुणकारी औषधं बाजारात आली तर त्यांचा पर्याय आपल्याला मोकळा राहतो. एखाद्या औषधाची किंमत कमी झालेली असू शकते. अशावेळी आपण आधीच काही औषधे घेत असलो तर बदलता येत नाहीत. म्हणून वैद्यकीय सल्ल्यानुसार योग्य वेळीच औषधे सुरु करावीत.

## औषधांबरोबर आणखी काय काळजी घ्यायची?

पहिलं म्हणजे औषधं अतिशय नियमितपणे घ्यायची, सांगितल्या पद्धतीनं वेळेवरच घ्यायची. औषधं सुरु झाल्यावर सुरुवातीच्या काळात जुलाब, मळमळणं, डोकं दुखणं असा काही त्रास होऊ शकतो. एक लक्षात ठेवायचं की असा त्रास झाला तरी स्वतःच्या मनानं औषधं बंद करायची नाहीत. औषधांमुळे यकृताच्या किंवा मूत्रपिंडांच्या कामावर परिणाम होऊ शकतो, त्यामुळे डॉक्टर त्याबद्दलच्या तपासण्या कधीकधी करायला सांगतात.

- जेवणाबरोबर घ्यायची औषधं 'सोयीचं वाटत नाही' म्हणून जेवणाआधीच घेऊ नयेत.
- जेवणापूर्वी किंवा जेवणानंतर ठराविक अंतराने घ्यायची औषधं त्या पद्धतीनंच घ्यायची.
- घरी पाहुणेरावळे आले किंवा आपण बाहेरगावी गेलो तरीही औषधं चुकू द्यायची नाहीत.
- काही औषधांसोबत पाणी भरपूर प्यायला सांगतात, तर तसं करायचं.

प्रयास

औषध घ्यायची तर त्यांचा जास्तीत जास्त फायदा व्हायला हवा.

- नुसत्या औषधांनी काही आपले सगळे प्रश्न सुटणार नाहीत. योग्य भरपूर आहार, पुरेशी म्हणजे दिवसभर सारखं दमल्यासारखं वाटू नाही इतकी विश्रांती, झेपेल तेवढा पण नियमित व्यायाम, शिवाय मनःशांतीसाठी ध्यान, योगासनं वगैरे गोष्टी जरूर चालू ठेवायच्या.
- आपल्या उपचारांचा मुख्य हेतू जास्तीत जास्त 'नॉर्मल', नेहमीच आयुष्य आणि तेही दीर्घकाळ जगता येणं हा आहे. त्यामुळे आपलं जे काही काम असेल तेही करत रहायचा प्रयत्न करायला हवा; शारीरिक कष्ट झेपत नसतील तर काम बदलून बघावं. पण आपण कार्यमग्न आणि अर्थपूर्ण जगायला हवं.

डॉक्टर म्हणाले किमान २५%  
औषध तरी नीट वेळेवर घेतली  
पाहिजेतच. मी त्यांना म्हणालो,  
२५ कशाला १००% घेतो की.

आम्हाला दोघांनाही लागण आहे. तिला अजून औषधं सुरू केलेली नाहीत. अशावेळी शरीर संबंध करताना काय काळजी घ्यायची?

- आपल्या जोडीदाराला लागण असो किंवा नसो, शरीर संबंध करताना सुरक्षिततेच्या सर्व सूचना नीट लक्षात ठेवायला हव्यात. मुख्य म्हणजे सुरक्षा कवच म्हणजे कंडोम वापरायलाच हवा.

जोडीदाराला लागण नसेल तर केवळ आपण औषधं घेतो म्हणून 'जोडीदाराला लागणीचा धोका नाही' असे समजू नका.

- जसजशी आपली तब्येत सुधारेल तसे मूल होऊ देण्यासंदर्भातले, किंवा लग्न करावं की नाही यासंबंधातले प्रश्न कदाचित पडू लागतील. कौन्सलरशी, डॉक्टरांशी पूर्ण सल्लामसलत करून, योग्य विचारांनी, परिणामांबद्दलची पूर्ण जाणीव करून घेऊनच याबाबतीतील निर्णय घ्या. कोणतेही निर्णय घाई गडबडीनं घेऊ नका.

प्रयास



## तरीही निर्णय घेण्यापूर्वी पुन्हा एकदा विचार करायला हवा की -

१. ही औषधे आयुष्यभर घ्यायची आहेत त्यासाठी आपल्या मनाची तयारी आहे ना?
२. ही औषधे, त्यासोबतच्या तपासण्या वगैरे काही प्रमाणात खर्चिक असू शकतात. त्या दृष्टीने आपले आर्थिक नियोजन आहे ना?
३. आपल्या बरोबर आपल्या जोडीदाराला, मुलांना - आत्ता ताबडतोब किंवा कालांतराने उपचार लागले तर आपली मनाची व पैशांची तयारी आहे ना?
४. आपण दुसऱ्यांच्या भरवशावर, आधारावर औषधोपचार सुरू करत असलो तर हा आधार, भरवसा विश्वासाई आहे ना? का आत्ता सर्वजण 'हो-हो' म्हणताहेत पण नंतर पाठ फिरवतील?

## औषधं सुरू केल्यावर आणखी काय काय करावं लागेल?

- औषधांचे काही दुष्परिणाम होत नाहीयेत ना या बाबतीतील काही तपासण्या-रक्ततपासणी, एक्स रे, सोनोग्राफी वगैरे कराव्या लागतील.

सुरुवातीला थोड्या लवकर लवकर पण नंतर वर्षातून एक दोन वेळा अशा तपासण्या केल्या जातात. काही त्रास वाटला तर लगेच, न थांबता डॉक्टरांना दाखवायला यायचं.

- औषधे योग्य प्रकारे काम करताहेत की नाही याची खात्री करून घेण्यासाठी, सीडी-४ पेशी मोजण्याची, आपण पूर्वी करत होतो तीच तपासणी दर सहा महिन्यांनी करायला हवी.
- विषाणूंची संख्या काबूत आहे ना हे देखील तपासत राहायला हरकत नाही पण आपण आधीच म्हटल्याप्रमाणे ही तपासणी तुलनेने खूप महाग आहे. प्रतिकारशक्ती वाढत नाही किंवा उपचारांनंतर वाढलेली प्रतिकारशक्ती पुन्हा कमी होऊ लागली आहे असं वाटलं तर मात्र ही तपासणी करायला हवी.
- या व अशा तपासण्यांचा खर्च हा एकंदर उपचारांचाच भाग आहे. नियोजन करताना त्या दृष्टीनंच करायला हवं.



## ह्या औषधांसोबत काही विशेष आहार घ्यायचा का?

खूप वेगळं असं काही नाही, पण चौरस आहार वेळच्या वेळी घ्यायला हवा. ताजं अन्न जेवावं. काहीतरी हिरवं, कच्चं, मोड आलेली कडधान्यं रोज जेवणात असावीत. पण मुद्दाम आपल्या नेहमीच्या सवयींमध्ये फार फरक करायची गरज नाही. म्हणजे तुम्ही शाकाहारी असाल तर मुद्दाम मांसाहार केलाच पाहिजे असं नाही. तसंच, मांसाहाराची आवड असेल तर बंद करण्याचीही काहीच गरज नाही.

अंडी खात असाल तर बरंच, मात्र भाजून, तळून किंवा उकडूनच खायचं. कच्चं अंडं मात्र अजिबात नको. त्याचा एच्.आय्.व्ही.शी संबंध नाही. पण एरवीच हल्ली बाजारात उपलब्ध असणाऱ्या अंड्यांमुळे काही विकार होण्याची शक्यता असते ती टाळण्यासाठी ही सूचना.

मूत्रपिंडांवर काही औषधांचा गैरपरिणाम होतो. तो टाळण्यासाठी पाणी भरपूर प्यावं.

आपले उपचार सुरु होण्याच्या वेळी आपली प्रतिकारशक्ती खूपच कमी असेल तर दोन गोष्टी लक्षात ठेवायला हव्यात.

एक - प्रतिकारशक्तीची पातळी पूर्ण नॉर्मल होण्याच्या काळापर्यंत आपल्याला इतर आजार अधूनमधून होण्याची शक्यता राहतेच.

दुसरे - औषधोपचार सुरु झाल्यावर काही जणांची प्रतिकारशक्ती पातळी फार झपाट्याने वाढते. अशावेळी एच्.आय्.व्ही.चा आजार बरा होत असूनही लक्षण वाढू शकतात, अधिक तीव्र होऊ शकतात. अशावेळी जास्त लक्ष द्यावं लागतं.

**समजा, डॉक्टरांनी सांगितलेल्या सगळ्या सूचना पाळल्या, नियमित औषधं घेतली तर आयुष्य नेमके किती वर्षांनी वाढेल?**

ह्या एआरटी औषधांबद्दलचा जगभरच्या डॉक्टरांचाही अनुभव १९९३-९४ पासूनचाच आहे. त्याकाळी औषधं सुरु केलेले रुग्ण आजही व्यवस्थित

प्रयास





आहेत, पण नेमकेपणी वर्षाचा हिशोब इथे सांगता येत नाही. एक नक्की दिसतं, की ह्या औषधांचा योग्य पद्धतीनं वापर केला तर पूर्वी वाटायचा तसा एच्.आय्.व्ही.चा एड्स आजार मरणांला पोचवत नाही. मधुमेह, रक्तदाब वगैरे आजारांसारखा लांब पल्ल्याचा, पण नियंत्रित आजार ठरतो.

आता शेवटचा प्रश्न

हा प्रश्न माझ्या मनाला बरेच दिवस सतावत होता. पण डॉक्टरांना विचारायला उगाच थोडा घाबरत होतो. शेवटी ठरवलं घाबरून न बोलावं तर मनात राहणार, आणि तेवढी शंका आपल्याला सतावत राहणार. मग विचारलं—

**आयुर्वेदिक औषधांचा वापर केला तर चालेल का? आजकाल वर्तमानपत्रात एच्.आय्.व्ही. पूर्ण बरा करतो म्हणणाऱ्या जाहिराती असतात. त्यांच्याकडे जावं की नाही?**

“पहिल्यांदा दुसऱ्या प्रश्नाचं उत्तर देतो”, डॉक्टर म्हणाले,

“आजपर्यंत एच्.आय्.व्ही. पूर्ण बरा करणाऱ्या औषधाचा शोध लागलेला नाही. अशा औषधाचा शोध लागणं ही सोपी बाब नाही. तशी शक्यता दिसल्यावरही

त्याची खात्री करण्यासाठी वेळ लागणार. आज ज्या जाहिराती येत आहेत त्या फक्त लोकांच्या अगतिक मानसिकतेचा फायदा करून घेण्यासाठी, आपल्याला फसवण्यासाठी. त्यांना कधीही भुलायचं नाही.”

“अनेकजण असे भुलले आणि त्यांनी स्वतःचं नुकसान करून घेतलं.” आता आयुर्वेदिक वगैरे औषधांबद्दल.....

“एरवी एआरटी घेऊन त्यासह आयुर्वेदिक औषधं घेतली तर त्यांचा एकत्र काही विपरित परिणाम होऊ शकेल, पण त्याबद्दल काहीही माहिती उपलब्ध नाही. च्यवनप्राश वगैरे शरीराला पोषक असणाऱ्या औषधांचा वापर केला तर हरकत नाही, पण करायलाच हवा, असंही नाही. तसंच पंचामृत म्हणजे दूध-दही-तूप, मध, खडी साखर एकत्र करून घेतल्यास बरं वाटतं असा काही रुग्णांचा अनुभव आहे. एकंदरीनं ह्यातल्या कशावरही अवलंबून राहता येत नाही. आपल्याला सहज जमलं, परवडलं, बरं वाटलं तर घ्यावं. इतकंच.”

**औषधांच्या दुष्परिणामांबद्दल म्हणालात? ते काय असतात? त्यांबद्दल काय करायचं? डॉक्टरांनी मला एक तक्ताच दिला.**

प्रयास

	गैरपरिणाम (साईड इफेक्ट)	घरगुती उपाय	ताबडतोब डॉक्टरांना संपर्क कधी करायला हवा?
१	त्वचेवर पुरळ (रॅश), फोड	कॅलामाईन लोशन पुरळावर लावणे.	गोळ्या सुरु केल्यावर सर्व अंगावर फोड, तोंडातही पुरळ, ताप आल्यास.
२	मळमळ, उलट्या	अंतराअंतरानं थोडं थोडं खात राहणे. विशेषतः पाणी पिणे. मसालेदार, तेलकट, तिखट पदार्थ टाळणे. पचायला हलके पदार्थ खाणे वा पिणे.	अंगात ताप, पोटात कळा, उलटीत रक्त पडणे, घशाला शोष पडणे, पण पाणी पिता येत नाही.
३	जुलाब	साखर, मीठ, पाणी पिणे. अंतराअंतरानं थोडं थोडं खात राहणे. मसालेदार, तेलकट, तिखट पदार्थ टाळणे. पचायला हलके पदार्थ खाणे वा पिणे.	संडासातून रक्त जाणे, ताप, शोष पडतोय पण पाणी पिता येत नाही, हात-पाय खूपच गळून गेले आहेत.
४	हातापायांना मुंग्या येणं	सैलसर पादत्राणांचा वापर करणे. झोपताना पायावर पांघरूण नसावे. कोमट पाण्यात पाय शेकावे, आणि गरम पाण्यात बुडवलेल्या कपड्याने पायाला मालीश करणे. एकावेळी खूप अंतर न चालणे.	साध्या उपायांनी बरे वाटत नसेल, त्रासामुळे चालवत नसेल.

प्रयत्न

	गैरपरिणाम (साईड इफेक्ट)	घरगुती उपाय	ताबडतोब डॉक्टरांना संपर्क कधी करायला हवा?
५	अॅनिमिया (थकवा, नखे, डोळ्यातील गुलाबी भागाला पांढरटपणा येणे)	जेवणात लोहयुक्त पदार्थांचा वापर, उदा. अळीव, गूळ, नारळ, पालेभाज्या, अंडे करणे.	थकवा वाढत जाणे, अंगावर सूज येणे.
६	डोके दुखी	डोक्याला मसाज करणे. शांत ठिकाणी डोळ्यावर गार पट्टी ठेवून झोपणे. स्ट्रॉंग कॉफी/चहा टाळणे. पॅरॅसिटॅमॉल सारख्या सौम्य औषधाची गोळी घेणे.	डोळ्यांपुढे अंधारी, अंधुक दिसणे, वारंवार अत्यंत तीव्र वेदना, पॅरॅसिटॅमॉलचा उपयोग होत नाही.
७	विचित्र स्वप्न पडणे.  (ईफाविरेन्झ या विशिष्ट औषधाने हा त्रास होतो.)	झोपेपूर्वी आनंदी, उल्हसित वाटेल असं काहीतरी करावे. दारू अजिबात पिऊ नये.	अनेक रात्री झोपच येत नाही.
८	डोके चक्करणे.  (ईफाविरेन्झ या विशिष्ट औषधाने हा त्रास होतो.)	चक्करल्यासारखं वाटलं की ते थांबेपर्यंत एका ठिकाणी शांत बसावे. जड उचलताना घाईनं उचलू नये. रात्री अगदी झोपताना ईफाविरेन्झची गोळी घेणे, म्हणजे त्रास झोपेत संपून जातो.	त्रास कमीच होत नाही.

प्रयास

	गैरपरिणाम (साईड इफेक्ट)	घरगुती उपाय	ताबडतोब डॉक्टरांना संपर्क कधी करायला हवा?
९	थकवा, बरे नाहीसे वाटणे.	नियमित झोपणे, उठणे, जेवणे अशी सवय ठेवावी. रोज थोडा व्यायाम करावा. कामाची जबाबदारी थोडी कमी करून घ्यावी. उदाहरणार्थ, सोपा स्वैपाक करणे, कमी कष्टाची कामे करणे.	जेवायचीसुद्धा इच्छा न उरावी इतका थकवा. नेहमीचा आहार खाणे अशक्य आहे.

माझा अभ्यास आता पूर्ण झालाय.

एआरटी सुरु करायची म्हटल्यावर असं वाटलं होतं की  
आपल्या परीक्षेचा काळ समोर येऊन उभा ठाकलाय.

पण आता पूर्ण खात्री आहे की मी या परीक्षेत  
शंभर टक्के पास होणारच.

प्रयास





## ‘प्रयास’ आरोग्य गटाची प्रकाशने

- ❖ डॉक्टर काकांकडे गेल्यावर
- ❖ तरी सुद्धा आई होताना...
- ❖ आई होताना... (मराठी) / माँ बनने से पहले... (हिंदी) / Becoming a mother... (इंग्रजी)
- ❖ प्रश्न आपला, उत्तर आपलेच.
- ❖ एच्.आय्.व्ही./एड्स विषयी हे आपल्याला माहिती हवं !
- ❖ एच्.आय्.व्ही. लागणीनंतर : ‘पुढे काय?’
- ❖ भारतीय डॉक्टर्ससाठी ‘एच्.आय्.व्ही./एड्स : निदान, उपचार’ (इंग्रजी)
- ❖ पारदर्शिका संच, संगणक प्रणालीसह पारदर्शिकांचा हलता संच.
- ❖ संवाद माध्यमांसाठी - एच्.आय्.व्ही./एड्स म्हणजे आहे तरी काय?
- ❖ माध्यमांशी मैत्री
- ❖ रूग्णसेवा देताना मी सुरक्षित आहे का? (VCD)
- ❖ ‘धूसर’ ...संवादाच्या शक्यतांकडे (DVD)
- ❖ अनावरण (लागणीबद्दल सांगताना)
- ❖ निगराणी (एच्.आय्.व्ही. लागण असलेल्या लहान मुलांबद्दल)

‘प्रयास’ ही आरोग्य, ऊर्जा, शिक्षण व पालकत्व आणि संसाधने व उपजीविका या क्षेत्रांत काम करण्यासाठी स्थापन करण्यात आलेली सार्वजनिक विश्वस्त संस्था आहे.

आरोग्य-गट प्रामुख्याने एड्सच्या संदर्भात काम करतो. आरोग्य गटाच्या ‘बाल-एच्.आय्.व्ही. काळजी व उपचार’ प्रकल्पाचा एक भाग म्हणून ही पुस्तिका तयार करण्यात आली आहे.

---

प्रयास