

एचआईभी/एड्स - उपचार



औषधि तथा स्वस्थ जीवनशैली

हामी सबैलाई थाहा छ कि स्वस्थ जीवनशैली महत्वपूर्ण हुन्छ ।

एचआईभी/एड्स लागेकाहरूलाई यो धेरै धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । एचआईभी एक ब्यबस्थापन गर्ने सकिने रोग हुनसक्छ, तर एचआईभी सँगै लामो स्वस्थ जीवन जिउन प्रत्येक दिन स्वस्थ निर्णयहरू गर्नुपर्ने हुन्छ । यदि तपाईंले एचआईभीको औषधिहरू जुन तरिकाबाट लिनु पर्ने हो त्यसरी नै लिनु हुन्छ, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक कहाँ नियमित रूपमा जानुहुन्छ, तथा आफ्नो शरीरको हेरबिचार गर्नुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो प्रतिरक्षा प्रणालीलाई एचआईभीको क्षति बाट बचाउन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ।

औषधि तथा

उपचारहरू

एचआईभी/एड्सको



मुख्य उपचारलाई एन्टीरेट्रोभाइरल थेरापी (एआरटि) भनिन्छ । बिभिन्न किसिमका एआरटि औषधिहरू छन् जसले भाइरसलाई तपाईंको शरीरभित्र प्रजनन गर्न बाट रोक्छन् । केहि सबभन्दा प्रचलित एआरटि औषधिहरूलाई एनआरटिआईज र प्रोटिएज इन्हिबिटर्स भनिन्छ । औषधिले काम गरेको खण्डमा

तपाईंको शरीरको एचआईभीको मात्रा ज्यादा न्यून स्तरमा जान्छ, र तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली स्वस्थ रहन्छ ।

स्वस्थ जीवन

एचआईभी/एड्सको उपचार भनेको प्रत्येक दिन औषधि खानु मात्रै होइन ।

एचआईभीको उपचारको लागि औषधि अनिवार्य

भएता पनि तिनीहरू स्वस्थ जीवनको एक अङ्ग मात्रै हुन् । राम्रो खाना, दैनिक व्यायाम, प्रसस्त आराम, तथा आफ्ना सबै चिकित्सकीय भेटहरू नछुटाउनु सबै स्वस्थ जीवनका अंगहरू हुन् ।

यी सबै कुराहरू गर्नाले तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउन तथा अन्य रोगहरू जस्तै मुटुको रोग, मधुमेह, वा उच्च रक्तचाप रोकथाम गर्न मद्दत पुग्छ ।



एचआईभी/एड्स बारेमा तपाईंका कुनैपनि प्रश्नहरूको जवाफ पाउने कुरामा सुनिश्चित हुनुहोस् । तपाईंको जनस्वास्थ्य

बिभाग तथा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले मद्दत गर्न सक्छन् ।

Text adapted from materials on the AIDS.gov website.
Handout by Healthy Roads Media (www.healthyroadsmedia.org),
Funding from Division of Specialized Information Services of the
National Library of Medicine. It can be freely distributed under the
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>)