दवाओं को अधिक असरकारी बनाने के लिए निम्नलिखित बातें याद रखें।

- एक बार आप ए.आर.टी. लेना शुरू करते हैं तो ये दवाएं आपको आजीवन लेनी पड़ती हैं। दवा लेना शुरू करने के बाद उन्हें नियमित रूप से निर्धारित समय और मात्रा में लेना होता है।
- कई बार विपरीत प्रभावों की वजह से या बेहतर महसूस करने पर आप दवा बंद करना चाहेंगे। पर एक दिन भी दवा की खुराक लेना न भूलें क्योंकि ऐसा करने से विषाणु को दवाई के प्रभाव को समाप्त करने का समय मिल जाएगा। अगली बार जब आप दवा लेंगे तो वह असरकारी नहीं होगी, इसलिए नियमित रूप से दवाई लें। इसे डॉक्टर अनुपालन कहते हैं।

देर न करें –

- एच.आई.वी. पॉज़िटिव होने की जानकारी मिलने के साथ ही नज़दीकी एंटी रिट्रोवायरल थेरेपी सेंटर (ए.आर.टी.) में अपने नाम का पंजीयन करवायें।
- ए.आर.टी. केन्द्र के बारे में ज़िला अस्पताल में स्थित आई.सी.टी.सी. सेन्टर से जानकारी लें।
- ए.आर.टी. केन्द्र में सी.डी. 4 की जाँच चिकित्सक से सलाह लेकर तुरंत करवायें।
- ए.आर.टी. केन्द्र के चिकित्सक से सलाह लें और उनके मार्गदर्शन में अपने स्वास्थ्य की देखभाल करें।

मध्यप्रदेश में ए.आर.टी. केन्द्रों की सूची

- मेडीकल ओ.पी.डी., हमीदिया चिकित्सालय भोपाल
  0755-4064403, artcenterbhopal@rediffmail.com
- एन.एस.सी.बी. मेडिकल कॉलेज, नागपुर रोड जबलपुर,
  0761-2673031, artmcjbp@yahoo.co.in
- पुरानी मेडीकल ओ.पी.डी.,तलघर, एम.वाई. अस्पताल, इन्दौर
  0731-4256586, art.indore@yahoo.com
- ए.आर.टी. केन्द्र, मेडिसिन विभाग, आर.डी. गार्डी, चिकित्सा महाविद्यालय आगर रोड सुरासा, उज्जैन (म.प्र.)
  07368-261212, artrdgujj@gmail.com
- श्यामशाह चिकित्सा महाविद्यालय, संजय गांधी स्मृति चिकित्सालय, रीवा
  0766-2256239, rewaartcentre@gmail.com
- माधवराजे डिस्पेंसरी, गजराराजा मेडीकल कॉलेज, ग्वालियर (म.प्र.) 0751-2466661,
  rtcentergwalior@gmail.com
- ज़िला चिकित्सालय, खण्डवा (म.प्र.)
  0733-2224105, artkhandwa@gmail.com
- ए.आर.टी. केन्द्र मेडीसिन ओ.पी.डी., बुन्देलखण्ड, चिकित्सा महाविद्यालय, सागर (म.प्र.) 470002
  07582-236185, sagarart@yahoo.in
- ज़िला चिकित्सालय, टीबी अस्पताल के पास, मन्दसौर (म.प्र.) 458001
  07422-403590, artmandsaur@yahoo.in
- ए.आर.टी. केन्द्र इन्दिरा गांधी ज़िला चिकित्सालय, सिवनी (म.प्र.) 480661
  07692-225499, artseoni@yahoo.com
- ज़िला चिकित्सालय, धार (म.प्र.)
  07292-406210, artdhar@gmail.com
- ज़िला चिकित्सालय, बड़वानी (म.प्र.)
  07290-222323, art.barwani@gmail.com
- ज़िला चिकित्सालय, नीमच (म.प्र.)
  07423-404344, artneemuch@yahoo.in
- ज़िला चिकित्सालय, बुरहानपुर(म.प्र.)
  07325-252104, artcenterburhanpur@yahoo.in
- ज़िला चिकित्सालय, रतलाम (म.प्र.)
  07412-232131, artratlam@gmail.com
- ज़िला चिकित्सालय, बालघाट (म.प्र.)
  07632-240870, artcbgt@gmail.com

मध्यप्रदेश राज्य एड्स नियंत्रण समिति
द्वितीय तल, तिलहन संघ भवन
1 अरेरा हिल्स, भोपाल म.प्र.
Email : mpsacs@gmail.com
www.mpsacsb.org

ज़िंदगी की ओर क़दम बढ़ाएं

ए.आर.टी. केन्द्र

एन्टी रिट्रोवायरल उपचार (ए.आर.टी.)

ए.आर.टी. का मतलब है एच.आई.वी. जैसे वायरल संक्रमण को दवाई द्वारा नियंत्रित करना। हालांकि यह दवा वायरस को ख़त्म नहीं करती है पर इस वायरस के बढ़ने की गति को धीमा कर देती है। जब वायरस की बढ़त धीमी होती है तो फिर से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रभावी होने लगती है। इससे अवसरवादी संक्रमणों का ख़तरा कम हो जाता है या टल जाता है। इस स्थिति में व्यक्ति लंबे समय तक स्वस्थ जीवन जी सकता है। वर्तमान में प्रदेश में 16 ए.आर.टी. केन्द्र संचालित हैं।

ए.आर.टी. केन्द्रों में उपलब्ध सेवाएं

- नि:शुल्क सी.डी. 4 जाँच की सुविधा।
- ए.आर.टी. दवाओं का नि:शुल्क वितरण।
- अनुभवी एवं प्रशिक्षित चिकित्सकों, परामर्शदाता एवं अन्य स्टाफ़ द्वारा गुणवत्तापूर्ण सेवाएं सहयोगात्मक व्यवहार के साथ नि:शुल्क प्रदान की जाती है।
- गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति को अस्पताल में भर्ती कर तत्काल इलाज प्रदान किया जाता है।
- केन्द्र में व्यक्ति को पूर्ण सम्मान के साथ स्वीकार करते हुए जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित किया जाता है।
- अवसरवादी संक्रमण की जाँच, उपचार एवं रेफ़रल।
- प्रजनन अंगों के संक्रमण एवं यौन रोगों का रेफ़रल एवं उपचार।
- प्रतिमाह ए.आर.टी. की दवा ले रहे मरीजों का फ़ॉलोअप एवं दवा वितरण।

अत्यंत गभीर रूप से बीमार व्यक्ति भी ए.आर.टी. दवाओं के नियमित सेवन से स्वस्थ जीवन जी रहे हैं।

ए.आर.टी. लेने के क्या फ़ायदे हैं?

सही समय पर ए.आर.टी. उपचार लेने से –

- आप लंबे समय तक स्वस्थ व सामान्य जीवन जी सकते हैं और अपने जीवन की गुणवत्ता को सुधार सकते हैं।
- बार-बार बीमार नहीं पड़ते।
- आप अपने और अपने परिवार के लिए आय अर्जित कर सकते हैं क्योंकि आपका स्वास्थ्य ठीक रहता है।

ए.आर.टी. उपचार लेने में आपको क्या समस्याएं आ सकती हैं ?

ए.आर.टी. उपचार जीवन भर चलता है। दवा सही समय पर और सही तरीक़े से रोज़ लेनी होती है। जब कोई व्यक्ति ए.आर.टी. दवा लेना शुरू करता है तो उसे कुछ असुविधाओं और परेशानियों का सामना करना पडता है जिन्हें विपरीत प्रभाव कहते हैं। जैसे-जैसे शरीर को इन ए.आर.टी. दवाओं की आदत पड़ती जाती है, वैसे-वैसे ये विपरीत प्रभाव भी समाप्त हो जाते हैं। कुछ विपरीत प्रभाव गंभीर बीमारी के लक्षण होते हैं इसलिए हमेशा डॉक्टर से संपर्क करने की सलाह दी जाती है। सभी विपरीत प्रभावों के बारे में अपने डॉक्टर और परामर्शदाता से बातचीत करें।

ए.आर.टी. उपचार कब शुरू करना है?

आपके डॉक्टर निम्न जानकारियों के आधार पर यह तय करते हैं कि दवा कब शुरू करनी है -

- व्यक्ति का सी.डी.-4 काउंट, अवसरवादी संक्रमण व कुछ अन्य चिकित्सीय परीक्षणों के उपरांत ए.आर.टी. शुरू करने का निर्णय लिया जाता है।
- इस समय की और पिछली एच.आई.वी. संबंधी बीमारियों की पहचान।
- अन्य ऐसी चिकित्सीय स्थितियों की पहचान जो ए.आर.टी. लेने के समय और विकल्प पर प्रभाव डाल सकती है।

सुझाव –

- ए.आर.टी. की दवाईयों का नियमित सेवन करें।
- ए.आर.टी. दवाईयाँ ख़ाली पेट न लें।
- दवाई लेना एक दिन के लिए भी न भूलें।
- दवाईयाँ हमेशा अपने साथ रखें।
- ए.आर.टी. ले रहे लोग कम से कम 8 ग्लास स्वच्छ (उबला हुआ) पानी प्रतिदिन पियें।
- शराब का सेवन न करें, इससे शरीर को नुकसान होता है।
- कुछ ए.आर.टी. दवाएं अगर दूसरी दवाओं के साथ ली जाएं, तो नुक़सान भी कर सकती हैं। इस स्थिति में अपने चिकित्सक से तुरंत सम्पर्क करें।
- दवाओं के अनुसार भोजन की आदतों और समय में बदलाव करना पड़ सकता है।
- कोई भी दवा लेने से पहले ए.आर.टी. केन्द्र के चिकित्सक से सलाह जरूर लें।
- कुछ दवाएं (ए.आर.टी. के अलावा) गर्भावस्था में विपरीत प्रभाव डालती हैं। गर्भवती महिलाएं ए.आर.टी. केन्द्र के चिकित्सक से सलाह लेकर ही दवाएं लें।