



उम्र बढ़ना और एचआईवी (HIV)

अप्रैल 2023

जिन लोगों को एचआईवी है, वे लंबा और स्वस्थ जीवन जी रहे हैं। वर्तमान समय में इस्तेमाल की जाने वाली दवाएं एचआईवी पर बहुत प्रभावी हैं। वे स्वस्थ रहने में शरीर की सहायता करती हैं, एवं कई अन्य बीमारियों को भी रोकने में सहायक हो सकती हैं।

जिन लोगों को एचआईवी है वे भी उतना ही लम्बा जीवन जी सकते हैं जितना एचआईवी से मुक्त लोग। लेकिन एचआईवी-संक्रमित व्यक्तियों को एचआईवी से मुक्त व्यक्तियों की तुलना में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं कम उम्र में शुरू हो सकती हैं। इनमें कुछ ऐसी स्वास्थ्य समस्याएं भी शामिल हो सकती हैं जो आम तौर पर केवल वृद्ध लोगों को प्रभावित करती हैं।

अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की निगरानी और स्वस्थ जीवन-शैली अपनाने से इन स्थितियों के परिणाम को रोकने और सुधारने में मदद मिल सकती है।

जो बातें हमें मालूम हैं

- हाल ही में किए गए एक आयु-संभावित अध्ययन से पता चला है कि वे लोग जिन्हें एचआईवी है, वे भी उतना ही लम्बा जीवन जी सकते हैं जितना एचआईवी से मुक्त लोग। तथापि, अध्ययन में ये भी पता चला है कि जिन लोगों को एचआईवी है उन्हें एचआईवी नहीं होने वाले लोगों की तुलना में उम्र से सम्बंधित स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव औसतन 16 साल पहले हुआ।¹
- एचआईवी से ग्रस्त लोगों में आयु-संबंधी रोगों, जैसे हृदय रोग (हृदय और रक्तवाहिका), अस्थिसुषिरता (हड्डी) और कुछ प्रकार के कैंसर जैसे रोग होने की संभावना ज्यादा रहती है। कुछ लोग व्यवहार और ध्यान केन्द्रित करने में परिवर्तन और याददाश्त चले जाने का अनुभव करते हैं।²
- एचआईवी-संक्रमित लोग, जिनका प्रतिरक्षी तंत्र कमजोर (CD4 सेल की कम मात्रा) है, बीमार होने की अधिक संभावना रखते हैं। जिन लोगों में एचआईवी का पता चलने के समय उच्च स्तर का वायरस (वायरल लोड) था, उनमें स्वास्थ्य-संबंधी परेशानियां होने की अधिक आशंका रहती है, भले ही उनके स्वास्थ्य में सुधार हुआ हो।³
- उम्र, रक्त में कितना वायरस है, आनुवंशिक कारक, जीवन-शैली और स्वास्थ्यचर्या जैसे कारक लंबे जीवन की आशा और स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। यह जानना बहुत महत्वपूर्ण है कि आयु-संबंधी स्वास्थ्य समस्याओं के अन्य कारण भी हैं जिनका एचआईवी से कोई सम्बंध नहीं है। उदाहरण के लिए, धूम्रपान और तनाव हृदयरोग का कारण बन सकते हैं, चाहे उस व्यक्ति को एचआईवी हो या नहीं।
- एचआईवी-संक्रमित महिलाओं में आयु-संबंधी समस्याएं एचआईवी-संक्रमित पुरुषों की तुलना में ज्यादा हो सकती हैं।^{3,4}
- आपकी जीवन-शैली में बदलाव आपको स्वस्थ रख सकता है और कई शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं से बचने में आपकी मदद कर सकता है।

स्वस्थ रहने के लिये आप क्या कर सकते हैं?

स्वस्थ भोजन, नियमित व्यायाम, तनाव-मुक्ति, अच्छी नींद और अच्छा सामाजिक जीवन आपको स्वस्थ रहने एवं स्वास्थ्य-संबंधी समस्याओं से बचे रहने में मदद कर सकते हैं।

- अपने स्वास्थ्य सेवाप्रदाता (चिकित्सक, नर्स, सामाजिक कार्यकर्ता, परामर्शदाता या अन्य सहायता कार्यकर्ता) के साथ अच्छा संबंध बनाएं** एक ऐसा स्वास्थ्य सेवाकर्मी ढूंढना ज़रूरी है जिस पर आप पूरा भरोसा कर सकें और जिससे आप बात कर सकें। वे आपकी आपकी दवाइयों को समझने में मदद कर सकते हैं। अगर आपको अपनी दवा लेना याद नहीं रहता या उसे लेने का मन नहीं है तो उनसे बात करें।
- चिकित्सा मुलाकातों में नियमित रूप से भाग लें** नियमित स्वास्थ्य जांच सुनिश्चित करती है कि किसी भी समस्या का गंभीर होने से पहले पता चल जाए।
- धूम्रपान बंद कर दें** अपने स्वास्थ्य सेवाकर्मी से उन विकल्पों के बारे में बात करें जो आपके लिये कारगर साबित हो सकते हैं। छोड़ने का प्रयास करने के लिए आप 13 7848 पर NSW Quitline से और कैंसर संस्थान NSW वेबसाइट: www.icanquit.com.au पर नि:शुल्क पेशेवर सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

¹ Marcus JL et al. Increased overall life expectancy but not comorbidity-free years for people with HIV. Conference on Retroviruses and Opportunistic Infections, abstract 151, March 2020.

² <https://www.aidsmap.com/about-hiv/hiv-and-ageing-process>.

³ ibid.

⁴ Womack JA, Brandt CA, Justice AC. Primary care of women aging with HIV. J Midwifery Womens Health. 2015;60(2):146-225. doi:10.1111/jmwh.12236.

⁵ Huaman MA, Fichtenbaum CJ. Bearing the Burden of Non-AIDS Comorbidities: This is What Women Aging with HIV Look Like. Clin Infect Dis. 2020 Mar 2;ciaa209. doi: 10.1093/cid/ciaa209. Epub ahead of print. PMID: 32115629.

• शराब और अन्य मादक पदार्थों का सेवन सीमित करें।

अपने स्वास्थ्य सेवाकर्मी से उन सेवाओं के बारे में पूछें जिनसे आपको सहायता मिल सकती है।

• हर रोज कुछ व्यायाम करना सबसे अच्छा है

यहां तक कि हर दिन थोड़ा बहुत टहलना भी आपके लिये अच्छा होगा। वह करें जो आपको पसंद है, और यदि आपको नियमित व्यायाम करने में सहायता की आवश्यकता है तो अन्य लोगों के साथ मिलकर व्यायाम करें।

• पौष्टिक और संतुलित आहार लें

अपने अधिकांश भोजन में सब्जियां और प्रोटीन (मांस, मछली, चिकन, फलियां, दाल, अंडे, पनीर और दही) शामिल करने की कोशिश करें और चीनी (शीतल पेय, केक, मिठाई) के सेवन से बचें। दिन में नियमित रूप से पानी पीना महत्वपूर्ण है।

• भरपूर नींद लें और विश्राम करें

रोज़ एक ही समय पर सोने उठने का प्रयास करें। नियमित नींद शरीर को अपनी मरम्मत करने में मदद करती है और अच्छे मानसिक स्वास्थ्य एवं प्रतिरक्षा प्रणाली को सहारा देती है।

यदि आपकी आयु 60 वर्ष या उससे अधिक है (आदिकालीन और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर लोगों के लिए 45 वर्ष से अधिक) तो आप एक मुफ्त ऑनलाइन स्वस्थ जीवन शैली कार्यक्रम में नामांकन कर सकते हैं: *जीवन के लिए स्वस्थ और सक्रिय (Healthy and Active for Life)*: www.activeandhealthy.nsw.gov.au पर पंजीकरण करें या इसके लिए www.gethealthynsw.com.au पर पंजीकरण करके या 1300 806 258 पर कॉल करके मुफ्त प्रेरक स्वास्थ्य कोचिंग संपर्क एनएसडब्ल्यू गेट हेल्दी (the NSW Get Healthy) टेलीफोन कोचिंग सेवा। यह एनएसडब्ल्यू में 16 वर्ष से अधिक आयु के किसी भी व्यक्ति के लिए उपलब्ध है। दोनों कार्यक्रम आपकी शारीरिक गतिविधि को बढ़ाने और अपने स्वस्थ खाने के लक्ष्यों तक पहुँचने में आपकी मदद कर सकते हैं।

• अपने मस्तिष्क को सक्रिय रखें

पहेलियां, प्रश्नोत्तरी, किताबें पढ़ना, कोई नया कौशल सीखना, या जो भी आपको पसन्द हो, वो करके देखें।

• सामाजिक रूप से सक्रिय रहें

अपने दोस्तों या परिवार से मिलें, गतिविधियों में शामिल हों, क्लब में शामिल हों, या स्थानीय सेवा के लिए स्वयंसेवक बनें। आप व्यक्तिगत रूप से, फोन या सोशल मीडिया द्वारा संपर्क में रह सकते हैं। एचआईवी वाले लोगों के लिए समूह (ग्रुप्स) उपलब्ध हैं। आपका स्वास्थ्य सेवाकर्मी आपको इनके बारे में बता सकता है।

• सहायता सेवाओं का महत्व

एचआईवी-संक्रमित लोगों के लिये वृद्ध होना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। आपको अल्पकालिक या दीर्घकालिक रूप से अपने घर में सहायता की आवश्यकता हो सकती है, या फिर आपको आवासीय सहायता (नर्सिंग होम) की जरूरत हो सकती है। वृद्धजन देखभाल प्रणाली का उपयोग करना काफी कठिन हो सकता है। एक सहायक व्यक्ति (उदाहरण के लिए कोई स्वास्थ्यकर्मी, मित्र या परिवार का कोई सदस्य) सही सहायता खोजने में आपकी मदद कर सकता है।

लंबे समय तक स्वस्थ रहने के लिए और उम्र बढ़ने के साथ आपके साथ क्या होता है, इस पर अधिक नियंत्रण रखने के लिए:

- अपनी दवाइयों का सेवन करते रहें
- अपने स्वास्थ्य सेवाकर्मी से अपनी शारीरिक या मानसिक समस्याओं के बारे में चर्चा करें
- उपलब्ध सहायता सेवाओं का उपयोग करें
- अच्छा खाएं, व्यायाम करें, धूम्रपान न करें और कम शराब पिएं

क्या आपकी उम्र 60 वर्ष से ऊपर है और आप NSW में निवास करते हैं?

आप एक निःशुल्क ऑनलाइन स्वस्थ जीवन-शैली कार्यक्रम में नामांकन कर सकते हैं: **जीवन के लिए स्वस्थ और सक्रिय**: यहां रजिस्ट्रेशन कराएं
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

क्या आप 16 वर्ष से अधिक उम्र के हैं और NSW में निवास करते हैं?

निःशुल्क प्रेरणादायक स्वास्थ्य कोचिंग के लिए www.gethealthynsw.com.au पर रजिस्ट्रेशन कराके या 1300 806 258 पर फोन करके **NSW Get Healthy** टेलिफोन सेवा से सम्पर्क करें।

ADAHPS

एचआईवी और जटिल जरूरतों वाले लोगों के लिए आकलन, सहायता और रेफरल सेवा उपलब्ध कराते हैं

Phone 9382 8600

Website: www.health.nsw.gov.au/adahps

Email: adahps@health.nsw.gov.au