



बुढ्यौलीपना र HIV

अप्रिल २०२३

HIV भएका मानिसहरू लामो र स्वस्थ जीवन बाँचिरहेका छन्। आजकाल प्रयोग गरिने HIV का औषधिहरू धेरै प्रभावकारी छन्। तिनीहरूले शरीरलाई स्वस्थ राख्न र धेरै रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्न सक्छन्।

HIV भएका मानिसहरू पनि HIV नभएका मानिसहरू जति नै बाँच्न सक्छन्। यद्यपि, HIV भएका मानिसहरूलाई HIV नभएका मानिसहरूको तुलनामा कम उमेरमै केही स्वास्थ्य समस्याहरू हुन सक्छन्। यसमा केही त्यस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू हुन सक्छन् जसले उमेर ढल्केका मानिसहरूलाई मात्र असर गर्छ।

आफ्नो मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यको निगरानी गर्नाले र स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनाले यी अवस्थाहरूको परिणाम रोक्न र सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

हामीलाई थाहा भएका कुराहरू

- हालैको आयुसम्बन्धी अध्ययनले देखाए अनुसार HIV भएका मानिसहरू HIV नभएका मानिसहरू जतिकै बाँच्न सक्छन्। तर अध्ययनले HIV नभएका मानिसहरूको तुलनामा औसत १६ वर्ष पहिले HIV भएका मानिसहरूले बुढ्यौलीसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याहरू अनुभव गरेको पाइएको छ।¹
- HIV भएका मानिसहरूलाई हृदय रोग (हृदय र रक्त नली), ओस्टियोपोरोसिस (हड्डी) र केही क्यान्सरहरू लगायत केही बुढ्यौली-सम्बन्धित अवस्थाहरूको उच्च सम्भावना हुन्छ। केही मानिसहरूले व्यवहार र एकाग्रतामा परिवर्तन एवं स्मरणशक्ति गुमाउने जस्ता अनुभव गर्छन्।²
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली (कम CD4 सेल गणना) भएका HIV भएका मानिसहरू बिरामी हुने सम्भावना बढी हुन्छ। HIV भएको पत्ता लाग्दा उच्च स्तरको भाइरस (भाइरस लोड) भएका मानिसहरूको स्वास्थ्यमा सुधार आएको भएता पनि उनीहरूमा केही स्वास्थ्य समस्याहरू हुने सम्भावना बढी हुन्छ।³
- उमेर, रगतमा कति भाइरस छ, आनुवंशिक कारक, जीवनशैली र स्वास्थ्य हेरचाह जस्ता कारकहरूले मानिसको आयु र स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्छन्। उमेर-सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि अन्य कारणहरू छन् जुन HIV सँग सम्बन्धित छैन भने बुझ्न पनि आवश्यक छ। उदाहरणका लागि, धूम्रपान र तनावले व्यक्तिलाई HIV भए पनि नभए पनि हृदय रोग लाग्न सक्छ।
- HIV भएका महिलाहरूलाई HIV भएका पुरुषहरूको तुलनामा उमेरसँग सम्बन्धित समस्याहरू बढी हुन सक्छन्।^{3,4}
- तपाईंको जीवनशैलीमा परिवर्तन गर्नाले तपाईंलाई स्वस्थ राख्न सक्छ र विभिन्न शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूबाट बच्न मद्दत गर्दछ।

स्वस्थ रहन के गर्न सकिन्छ?

स्वस्थ खाना, नियमित व्यायाम, आराम, निद्रा र असल सामाजिक जीवनले तपाईंलाई स्वस्थ रहन र स्वास्थ्य समस्याबाट बच्न मद्दत गर्न सक्छ।

- **आफ्नो स्वास्थ्य सेवा कार्यकर्तासँग राम्रो सम्बन्ध राख्नुहोस् (चिकित्सक, नर्स, सामाजिक कार्यकर्ता सल्लाहकार वा अन्य सहयोगी कार्यकर्ता)** आफुले विश्वास गर्ने र कुरा गर्न सक्ने स्वास्थ्यकर्मी फेला पार्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। उनीहरूले तपाईंलाई आफ्नो औषधि बुझ्न मद्दत गर्न सक्छन्। यदि तपाईं आफ्नो औषधि उपचार लिन कुरा याद गर्न सक्नुहुन्न वा तपाईंलाई लिन मन लाग्दैन भने उनीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।
- **मेडिकल अपोइन्टमेन्टहरूमा नियमित रूपमा उपस्थित हुनुहोस्।** नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्नाले जुनसुकै समस्याहरू गम्भीर हुनु अघि नै पत्ता लगाउन सकिन्छ।
- **धूम्रपान त्यागुहोस्।** तपाईंलाई काम गर्न सक्ने विकल्पहरूको बारेमा आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग छलफल गर्नुहोस्। तपाईंले NSW Quitline को 13 7848 मा र क्यान्सर इन्स्टिच्युट NSW को वेबसाइट: www.icanquit.com.au बाट त्याग्न प्रयास गराउने निःशुल्क व्यवसायिक मद्दत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

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.

• तपाईंले रक्सी खाने र अन्य लागू औषधि सेवन गर्नेको मात्रा सीमित गर्नुहोस्।

तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्ने सेवाहरूको बारेमा आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्नहोस्।

• हरेक दिन केही व्यायाम गर्नु राम्रो हुन्छ

हरेक दिन थोरै हिड्नु पनि तपाईंको लागि राम्रो हुन्छ। आफूलाई रमाइलो लाग्ने काम गर्नुहोस् र नियमित व्यायाम गर्न कुनै सहयोग चाहिएमा अरु मानिससँग गर्नुहोस्।

• स्वस्थ, सन्तुलित भोजन खानुहोस्

आफ्ना अधिकांश भोजनमा सागसब्जी र प्रोटीन (मासु, माछा, कुखुरा, गेडागुडी, दाल, अण्डा, चिज र दही) खानुहोस् तर चिनी (नरम पेय, केक, मिठाईहरू) नखानुहोस्। दिनमा नियमित पानी पिउनु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ।

• पर्याप्त निद्रा पुर्याउनुहोस् र आराम गर्नुहोस्

हरेक दिन उही समयमा सुत्ने र उठ्ने कोसिस गर्नुहोस्। नियमित निद्राले शरीरलाई आफैं तन्दरुस्त हुन, साथै राम्रो मानसिक स्वास्थ्य र प्रतिरक्षा प्रणालीमा मद्दत गर्दछ।

यदि तपाईं ६० वर्ष वा सोभन्दा माथिको हुनुहुन्छ भने (आदिवासी र टोरेस स्टेट आइल्याण्डवासीहरूका लागि ४५ वर्षभन्दा बढी) तपाईंले निःशुल्क अनलाइन स्वस्थ जीवनशैली कार्यक्रममा नामांकन गर्न सक्नुहुन्छ: स्वस्थ र सक्रिय जीवनका लागि (*Healthy and Active for Life*): www.activeandhealthy.nsw.gov.au मा दर्ता गर्नुहोस् वा निःशुल्क प्रेरक स्वास्थ्य कोचिङ www.gethealthynsw.com.au मा दर्ता गरेर वा 1300 806 258 मा कल गरेर *NSW Get Healthy* टेलिफोन कोचिङ सेवामा सम्पर्क गर्नुहोस्। यो NSW मा १६ वर्षभन्दा माथिका जो कोहीलाई पनि उपलब्ध छ। दुबै कार्यक्रमहरूले तपाईंलाई तपाईंको शारीरिक गतिविधि बढाउन र तपाईंको स्वस्थ खाने लक्ष्यहरूमा पुग्न मद्दत गर्न सक्छ।

• आफ्नो मस्तिष्कलाई सक्रिय राख्नहोस्

पजलहरू, क्विजहरू, पढ्ने, नयाँ सीपहरू सिक्ने वा आफूलाई रमाइलो लाग्ने कार्यहरू गर्नुहोस्।

• सामाजिक रूपमा सक्रिय रहनुहोस्

आफ्ना साथीहरू वा परिवारलाई हेर्नुहोस्, क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुनुहोस्, क्लबमा सामेल हुनुहोस् वा स्थानीय सेवाको लागि स्वयंसेवक बन्नुहोस्। तपाईं व्यक्तिगत रूपमा, फोन वा सामाजिक संजाल मार्फत सम्पर्कमा रहन सक्नुहुन्छ। त्यहाँ HIV भएका मानिसहरूका लागि समूहहरू उपलब्ध छन्। तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंलाई यसका बारेमा बताउन सक्नुहुन्छ।

• सहयोगी सेवाहरूको महत्व

बुढ्यौली लाग्नु HIV भएका मानिसहरूका लागि चुनौतीपूर्ण हुनसक्छ। तपाईंलाई छोटो वा लामो समयको लागि आफ्नो घरमा केही सहयोग चाहिन सक्छ, वा तपाईंलाई आवासीय सहायता (नर्सिङ होम) को आवश्यक पर्न सक्छ। वृद्ध हेरचाह प्रणाली प्रयोग गर्न धेरै गाह्रो हुन सक्छ। कुनै सहयोगी व्यक्ति (उदाहरणका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ता, साथी वा परिवारको सदस्य) ले तपाईंलाई सही सहायता खोजी गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

उमेर बढ्दै जाँदा लामो समयसम्म स्वस्थ रहन र तपाईंलाई हुने कुराबाट आफु थप नियन्त्रणमा रहन:

- आफ्नो औषधि सेवन गरिरहनुहोस्
- कुनै पनि शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवाकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्
- उपलब्ध सहयोगी सेवाहरू प्रयोग गर्नुहोस्
- राम्रोसँग खानुहोस्, व्यायाम गर्नुहोस्, धूम्रपान नगर्नुहोस् र रक्सी कम पिउनुहोस्

के तपाईं ६० वर्षको उमेर भन्दा माथिको हुनुहुन्छ र NSW मा बस्नुहुन्छ?

तपाईं निःशुल्क अनलाइन स्वस्थ जीवनशैली कार्यक्रममा: **जीवनको लागि स्वस्थ र सक्रिय (Healthy and Active for Life)** भर्ना हुन सक्नुहुन्छ। यहाँ गएर नाम दर्ता गर्नुहोस्: www.activeandhealthy.nsw.gov.au

के तपाईं १६ वर्षको उमेर भन्दा माथिको हुनुहुन्छ र NSW मा बस्नुहुन्छ?

निःशुल्क प्रेरणादायी स्वास्थ्य प्रशिक्षणको लागि www.gethealthynsw.com.au मा नाम दर्ता गरेर *NSW Get Healthy* टेलिफोन सेवालाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा 1300 806 258 मा फोन गर्नुहोस्।

ADAHPS

HIV भएका र जटिल आवश्यकता भएका मानिसहरूको लागि मूल्यांकन, सहयोग र रेफरल सेवा प्रदान गर्दछ।

Phone 9382 8600

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

Email: adahps@health.nsw.gov.au