

وزن کا کم ہونا۔

وزن کا کم ہونا ایڈز کی باقی علامات میں سے ایک علامت ہے۔ اس لیے نہایت ضروری ہے کہ وزن کم ہونے کی صورت میں جبکہ آپ سوچ بھی نہ سکتے ہوں کہ یہ ایڈز بھی ہو سکتی ہے۔ غلت چیزیں کھانے سے بھی یہ ممکن ہے اس لیے ضروری ہے کہ اپنی خوراک کو ٹھیک رکھا جائے۔

وزن کم ہونے کی وجہ۔

وزن تب کم ہوتا ہے جب جسم ہماری خوراک میں سے زیادہ حصہ پانی کا استعمال کرے۔ مگر جب ایڈز کی بیماری ہو تو مختلف چیزیں وزن کم ہونے کا باعث بنتی ہیں۔ ایڈز بڑھتی ہے اسی طرح جیسے اگر ہمارے جسم کو ایک کپ نیوٹریشن کی ضرورت ہے اور وہ زیادہ حاصل کر رہا ہو۔ دوسری پیٹ کی انفیکشن بھی وجہ بنتی ہیں موٹن کی۔ وزن کم ہونے کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ ہم کم کھاتے ہیں اس سے بھی جتنی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ دوسری وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ باز اوقات ہمارے منہ میں انفیکشن ہو جاتی ہے یا پھر گلہ خراب ہو جاتا ہے جس سے کھانے پینے میں مسئلہ ہوتا ہے۔ گچھ ڈاکٹروں کا کہنا یہ بھی ہے کہ نہ کھانے کی وجہ بھی کبھار اٹلیوں کا آنا، یا پھر منہ کا ذائقہ ختم ہو جانا بھی ہو سکتا ہے۔ ایڈز کے مرض میں بعض اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ آپ کا جسم ٹھیک طریقے سے خوراک ہضم نہیں کر رہا ہوتا۔

وزن کم ہونے کو کیسے روکا جاسکتا ہے۔

وزن کو کم ہونے سے روکنے کے لیے سب سے زیادہ ضروری چیز ہے اس کا جلد علاج کروایا جائے اور ٹھیک طریقے سے کھانا کھایا جائے۔ یہ بہت آسان طریقہ ہے وزن کو کم ہونے سے بچایا جائے اور اپنی خوراک کا خیال رکھا جائے۔ ایک اچھا ڈاکٹر آپ کو ایک اچھی ڈائٹ بتا کر جس سے آپ کے جسم کو ٹھیک طریقے سے طاقت مل سکے اور جو دوائی آپ کھا رہے ہیں اس کے بھی مطابق ہو اس طریقے سے بھی آپ کے وزن کو کم ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔ اور وہ آپ کو گچھ کھانے اور پینے کی چیزیں بھی بتا سکتا ہے اگر ضروری ہوں جس سے آپ کے جسم کی نشوونما ٹھیک طریقے سے ہو سکے۔ یہ بہت ضروری ہے جب آپ اپنے وزن کم ہوتا محسوس کریں یا جب آپ دیکھیں کہ آپ کا وزن کافی کم ہے گیا ہے اور آپ اپنے آپ کو ٹھیک محسوس نہیں کر رہے ہیں۔

اگر آپ کو علامات ہوں وزن کم ہونے کی، یا سخت قسم کے موٹن ہوں تو جلدی کسی ایڈز کے سپیشلسٹ کو دکھائیں۔ کیوں کہ وہ ایک واحد ڈاکٹر ہے جو اس مسئلے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے اور بتا سکتا ہے کہ کیوں آپ کا وزن کم ہو رہا ہے اور آپ کو وقت پر دوائی دے کر ان علامات کو دور کر سکتا ہے۔ اور اگر یہ علامات ان دوائیوں کی وجہ سے ہوں جو آپ کھا رہے ہیں تو وہ ان کو تبدیل کر کے اُس کے بدلے دوسری دوائیاں بھی دے سکتا ہے۔

یہ نہایت ضروری ہے کہ آپ کھانے پینے کی چیزوں اور صفائی کا بہت خیال رکھیں، کھان اچھے طریقے سے بنائیں اور اسے ٹھیک جگہ پر محفوظ کر کے رکھیں۔ یہ چیزیں بھی آپ کی مدد کر سکتی ہیں کسی بھی قسم کی انفیکشن کو روکنے میں جیسے کہ *Salmonella* اور *Campylobacter*۔ یہاں اور بھی دوسری ہدایات ہیں جیسے کہ پانی کو اُبالنا، اور تھوڑی کی کیٹر کریں جانوروں سے یا جہاں غلازت ہو وہاں جانے سے کیوں کہ یہی چیزیں پاراسٹو کا باعث بنتی ہیں جیسا کہ *Cryptosporidium*۔

یاد رہے کہ علاج سے ہی ممکن ہے کہ آپ کا وزن بڑھ سکتا ہے۔ اور ہر دفا جب جب آپ دوائی کھاتے ہیں ایڈز کے خلاف آپ کے وزن بڑنے کے زیادہ چانس ہیں۔ اور ٹھیک طریقے سے دوائی کھانے سے ہی ممکن ہے کہ آپ کے جسم میں اتنی طاقت پیدا ہو جائے کی آپ کا جسم مختلف جراثیموں سے لڑ سکے جیسا کہ *Cryptosporidium* اور *el Microsporidium* جن کا علاج بہت مشکل ہے کسی بھی قسم کی دوائی سے۔

وزن کا بڑنا۔

اگر آپ کا وزن کم ہو گیا ہو کسی بھی انفیکشن سے جس کا تعلق ایڈز سے ہو ایک نیوٹرسٹ آپ کو کیلوریز اور پروٹینز کو بڑھانے کے لیے آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ اور آپ کو بتا سکتا ہے کہ آپ کو کون کون سی چیزیں زیادہ مقدار میں استعمال کرنی ہیں وزن بڑھانے کے لیے۔

کچھ ڈاکٹر آپ کو کھانے میں ایسٹیروئیدوز کھانے کے لیے بھی کہہ سکتے ہیں کچھ عرصہ تک۔ اس دوران آپ کو کچھ ورزش بھی کرنی ہوگی جو آپ کی مدد کر سکتا ہے آپ کے وزن بڑنے میں۔