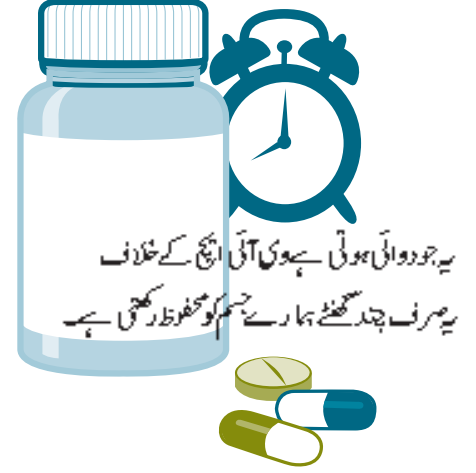
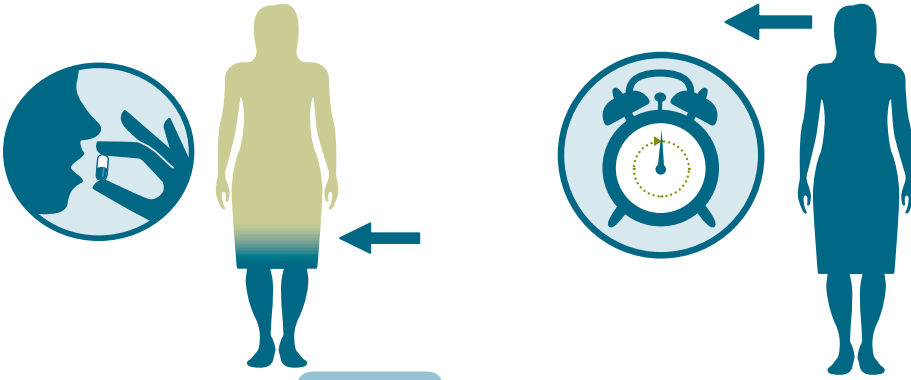


اس متصد کے لئے کروی آئی ایچ کے خلاف علاج ٹھیک طریقے سے کام کرے تو ہمیشہ روٹی اسی وقت پر کھانی ہوگی جس وقت وہ کھانے کو کہی جائے بغیر کسی خوراک کو بھولے۔

1۔ یہ بہت ہی بہتر ہے کروی آئی ایچ کے لئے جو روٹی کھا رہے ہیں وہ ہمیشہ وقت مقررہ پر اور اسی تعداد میں کھاتی جائے جس کا کہا گیا ہے۔ مثال کے طور پر اگر روٹی کو دن میں دو مرتبہ کھانا ہے تو ہر خوراک آپ کو صرف بارہ گھنٹے ہی اس سے محفوظ رکھے گی۔

2۔ یہ بہت ہی بہتر ہے کہ دوسری خوراک کو تب کھالیا جائے جب پہلی خوراک کے اثرات ختم ہو جائیں۔



## ضروری۔

کیا ہو سکتا ہے اگر روٹی کو وقت مقررہ پر نہ کھالیا جائے۔

اور اگر صبح میں ایک سے زیادہ مرتبہ خوراک یعنی روٹی نہ کھا

ئے جائے تو ہو سکتا ہے کہ آپ جو علاج کروا رہے ہیں وہ اپنا اثر کرنا چھوڑ دے۔

اور ہو سکتا ہے کہ جسم میں وی آئی ایچ کی مقدار میں اضافہ

ہو جائے جس سے آپ کا نظام جسم جو ہے وہ کمزور ہو جائے۔

یہ بھی ہو سکتا ہے کہ گھٹے سے وائرس پر اس روٹی کا اثر نہ ہو

اور یہ جو کہ بالکل ایسا ہی ہے کہ روٹی اپنا اثر نہیں دکھائی جس میں اس کو دیکھنا چاہئے۔

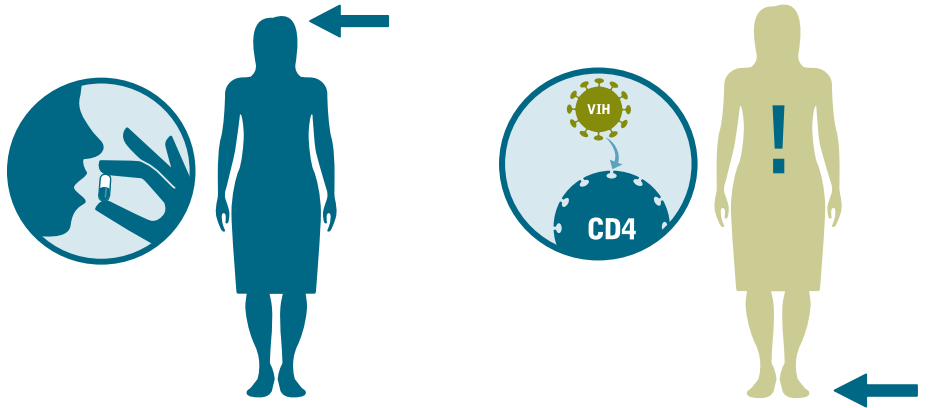
اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنا علاج تبدیل کروانا پڑے اور جو

دوسری دوائیاں جو ہیں وہ بھی کھانی آسان نہیں کیونکہ ان

میں سیکنڈ ایکٹ یعنی اور بہت سی دوسری چیزیں ہیں جو سکتی ہیں۔

3۔ اور اگر خوراک کو دیر سے کھائیں گے تو ہو سکتا ہے کہ کچھ وقت ایسا بھی ہو جب جسم میں مناسب مقدار نہ ہو جو اس وائرس سے لڑ سکتا ہو سکتا ہے کہ یہ وائرس اس دوران جسم کے نئے خلیوں کو متاثر کر دے۔

4۔ اگر آپ روٹی کھائیں وقت مقررہ پر تو جسم میں ایک مناسب مقدار جو روٹی کی جو کہ جسم کو کنٹرول کرنے کی اور وی آئی ایچ کا لیول کم رہے گا۔



معلوم کرنا۔

یہ بہت ہی بہتر ہے کروی آئی ایچ کی روٹی کو وقت مقررہ پر کھالیا جائے اور اسی تعداد میں کھالیا جائے جو کہی گئی ہے۔

بشکی ریترو ویرال علاج کا ٹھیک طریقے سے اور مسلسل کرنا اس بات کی نشاندہی ہے کہ جسم میں ہمیشہ مناسب مقدار روٹی کی موجود ہے جو کہ وی آئی ایچ کو ہمیشہ لڈ کنٹرول رکھے گا۔ اور آپ روٹی اس طرح نہیں کھاتے جس طرح سے کہی گئی ہے تو ہو سکتا ہے کروی آئی ایچ کا علاج مستقبل میں بہت ہی مشکل ہو جائے۔

یہ معلوماتی مواد جو کہ نہیں کرنا ہے NAM کو تعلق حقوق کے ساتھ ایک ایک تنظیم جو بغیر کسی لا لچ کے وی آئی ایچ کے لئے کام کرتی ہے جس کی برائے انگلینڈ میں ہے جبکہ اس کی اصل معلومات موجود ہیں اس ویب سائٹ میں [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com) اور اس کی پرائیویٹیشن میں ادارے یعنی NAM کی اجازت سے کی جا رہی ہے۔

nam

grupo de trabajo sobre  
tratamientos del VIH  
contact@gtt-vih.org  
www.gtt-vih.org  
Barcelona (España)

POR FAVOR, FOTOCOPIALO Y HAZLO CIRCULAR

Subvencionado por:  
GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD  
Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut  
Programa de Prevenció i Assistència de la Sida

Ajuntament de Barcelona  
Àrea d'Acció Social i Ciutadania

Diputació Barcelona  
Àrea de Benestar Social

Colaboran:  
ETIS  
EUROPEAN TROPICAL DRUGS