

**THE HIV POST: ENTERING THE THIRD YEAR WITHOUT A BREAK..  
IT'S NOT A JOKE ... IT'S OUR COMMITMENT TO KEEP YOU AWAKE**

## AIDS taught me my "Human Rights"

**WORLD HEALTH DAY 2006 –By Rajiv Kafle**

Theoretically, I love to pay taxes as it helps in the development of our country. However every time I pay various taxes I get enraged over being officially cheated by our government probably the same way as tourist feel when they want to enter Bhaktapur or Patan Durbar Square. Yesterday a poor guy was caught by public while pick pocketing on a local bus, illegally. Around twenty people started hitting him, his clothes got soaked in blood. He repeatedly pleaded for mercy but the crowd was angry. I just stood there wondering why we don't show the same anger towards our government who is legally pick pocketing us everyday. No matter what I pay in taxes when I get sick I have to go to private clinic, there is no public transport system or social security for those who are disabled.

AIDS has taught me my rights to health. Every citizen has a right to highest attainable standard of health and the state is responsible to ensure those rights. However majority of us are either unaware of our rights or we fear to stand for it. Otherwise we would not be paying our hard earned money in taxes knowing that we will never be able to access essential services when needed.



*Riding for life: due to the ungoing strike NKP volunteer Bal Krishna bicycled for 2 days to take ARV's from Nepalgunj to the Care Home in Surkhet*

In fact most of us are used to the habit of paying all our services that otherwise should have been the responsibility of the state. We know that we have enough money to pay for our treatment thus is none of our business. I used to think the same before I got diagnosed with HIV. When I learnt that it would cost me over Fifty thousand a month

I lost all hopes of living. However a joint health right movement led by people living with HIV/AIDS over the past few years has successfully brought the prices of these life saving drugs to less than Two thousand a month. This has resulted in saving millions of lives worldwide.

Our country is in flames and certainly this year's World Health Day will go unnoticed but I could not just keep quite. If any of you would have lost as many of your dearest friends in the past 12 months due to the fact that they were poor and could not receive proper treatment and care you would also not keep quite. If any of you have spent a night in Teku or Bir hospital you would not keep quite. And, if any of you have seen your young son passing away in your arms because you could not pay for his surgery you would not keep quite. It is time for the human rights activist to show their 'human' sides and start talking about right to health at least on this day. It is urgent that the health issues receive priority in the political agenda. And finally it is time for the civil society to be a bit uncivil in terms of demanding their rights.

*(Published in The Kathmandu Post)*

## अभै कठिन छ यात्रा ...

—छिप्टु गिटी

“त्यो घरमा नजानु है, त्याहा त् एड्स लागेको मान्छे बस्छन् रे ।”  
हाम्रो बुटवलको संस्थाभन्दा अलि पर बस्ने आईमाईहरूको वाक्य हो यो ।

“बुटवलको एउटा स्कूलमा  
एचआईभी/एड्सको चेतनामूलक कार्यक्रम गर्न जाँदा  
खेरी राजिब काफ्ले ज्युसँगै राष्ट्रिय फुटबल खेलाडी  
बसन्त थापाको तस्विर देखेर त्यहाँका विद्यार्थीहरूले,  
“के बसन्त थापालाई पनि एचआईभी छ र ?” भनेर  
प्रश्न गरेका थिए । एउटा साधारण नेपाली आईमाईको  
र स्कूलमा पढ्ने विद्यार्थीको बुझाई यस्तो छ ।

के, हामी यस्तै बुझाई भएको समाजमा  
बसेर एचआईभी/एड्ससाग लड्न सक्छौ त् ? यतिका  
वर्षसम्म करोडौं रूपैयाँ खर्च गरेर हामिले जन-चेतना  
फैलाएको यहि नै हो त ?

एचआईभी नेपाल भित्रेको करीव २० वर्ष  
भईसक्यो, तर पनि अभै मान्छेहरू सचेत हुनुको सट्टामा  
डराउने गर्दछन् र अभै एचआईभी भएकाहरूलाई  
भेदभाव गर्दछन् । यसले भन्न एचआईभी संक्रमितहरूलाई  
लुकेर बस्न बाध्य गराइरहेको छ । आफू एचआईभी  
संक्रमित भएको थाहा हुँदाहुँदै पनि अरुलाई “म  
एचआईभी संक्रमित हैन” भनेर बसिरहनुपर्ने अवस्था छ । अरु त छोडौं आफ्नै  
श्रीमतीलाई समेत थाहा दिईएको हुँदैन र यस कारणले श्रीमतीहरूलाई समेत  
एचआईभी सरिरहेको स्थिति छ ।

कति जना हाम्रा साथीहरूले जोखिमपूर्ण काम गरिरहेका छन् तर पनि  
अभै उनिहरू भी.सि.टि (स्वेच्छिक परिक्षण तथा परामर्श) गर्न जान डराउछन्  
। कतै परिवारले वा साथीहरूले भेदभाव गर्ने हो की भन्ने डरले र उनिहरूले  
आफैले गल्टि गरेको छु भन्ने थाहा भएर पनि उनिहरू भी.सि.टि गर्न डराइरहेका  
छन् । यहि डरको कारणले गर्दा पनि नजानिकनै एचआईभीको संक्रमण दर  
उनिहरू बढाइरहेका छन् ।

तुलनात्मक रूपमा करिब ३-४ वर्ष अगाडिको स्थितिभन्दा हाल धेरै  
नै परिवर्तनहरू आइसकेका छन् । धेरै संक्रमितहरू आफूलाई एचआईभी छ भनेर



अगाडि आइसकेका छन् । एचआईभी/एड्सको उपचार छ भन्ने कुरा पनि  
धेरैले थाहा पाइसकेका छन् । यस कुराले समाजमा लुकेर बसिरहेको संक्रमितहरूलाई  
अगाडि आउन मद्दत पुऱ्याइरहेको छ । तर पनि अभै चेतना फैलाउन पुगेको  
छैन । बिगतका वर्षहरूमा चेतनामूलक कार्यक्रमहरूको मूल्याङ्कन गरिएको छैन  
र गर्ने चलन पनि छैन । दातृ संस्थाहरू पनि पैसा दिन मात्र जान्दछन् तर पैसा  
सही ठाउँमा उपयोग भयो कि भएन र उपयोग भएको भए त्यसले सकारात्मक  
असर पायो कि पारेन भनेर अनुगमन तथा मूल्याङ्कन गर्ने जिम्मेवारीबाट  
पन्छिन्छन् । फलस्वरूप एचआईभी/एड्समा व्यापक हेराफेरि भइरहेको छ ।

यहाँ एचआईभी/एड्सको क्षेत्रमा लागेर बाच्नेहरू धेरै छन् । उनीहरूलाई

न त संक्रमण बढेको कुरासँग मतलब छ, न त यसको कारण मृत्यु दर बढेको  
कुरासँग नै मतलब छ । साँच्चिकै यो समस्या देशको हो वा आफ्नो हो भनेर  
यो क्षेत्रमा लाग्नेहरू कमै मात्रामा छन् । त्यसैले एचआईभी/एड्सलाई निर्मूल  
पार्न, संक्रमण भएका वा उच्च जोखिमपूर्ण काम गरेका मान्छेहरूले आफै  
अगाडि आएर यो जीवाणुसँग लड्नु पर्दछ र अरुलाई समेत बुझाउनु पर्दछ ।

### यस भित्र

My Martyr, who lived  
with AIDS 2

बाँकी समय समाज  
सेवामा विताउ 2

एन्टिरेट्रोभाइरल (ए.आर.वी.)  
औषधिहरू तथा ... 3

AVOID FURTHER ARV 4





## सम्पादकको कलमबाट

## प्रतिवद्धता



दि एचआईभी पोष्टले आज आफ्नो प्रकाशनको ३ वर्ष पुरा गरेको छ । तपाईंहरूलाई एचआईभी/एड्स सम्बन्धी जानकारी, यसको राजनीति, तथा संक्रमितहरूको आवाजको बारे सधैं पूर्ण जानकारी गराउने वाचा दि एचआईभी पोष्टले आफ्नो पहिलो अंकमा गरेको थियो । आफ्नो प्रतिवद्धता पूरा गर्दै आज पोष्टले आफ्नो ३७ औं अंक तपाईंहरू माझ ल्याउन सफल भएको छ ।

संक्रमितहरूको आवाज सम्बन्धित निकायमा पुर्‍याउने उद्देश्यले शुरु भएको यो पत्रिकालाई सफल पुर्‍याउन हामीलाई सहयोग पुर्‍याउने सबै महानुभावहरूलाई हामी हार्दिक कृतज्ञता अर्पणा गर्दछौं । पोष्टको वार्षिक ग्राहक बनेर यसलाई आत्मनिर्भर बनाउन मद्दत पुर्‍याउने सबैजनालाई पनि हामी हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं ।

एचआईभी/एड्ससँग लड्न पोष्टले मुख्य भूमिका निर्वाह गर्ने हाम्रा विश्वास छ । आज धेरैजसो संस्थाहरूले आफ्नो न्यूजलेटरहरूमा र कतिपय ठाउँको दैनिक पत्रिकामा समेत दि एचआईभीमा प्रकाशन भएको लेख तथा रचनाहरू प्रमुखताका साथ साभार गर्ने गरेको छ । यसले हामीलाई अभूत प्रोत्साहित बनाएको छ । यसरी नै भविष्यमा पनि निरन्तररूपमा तपाईंहरूलाई दि एचआईभी पोष्ट मार्फत सेवा पुर्‍याउँदै जाने हाम्रो प्रतिवद्धतालाई कायम राख्ने हामी पूर्ण प्रयास गर्दछौं ।

## My Martyr, who lived with AIDS

It was raining when I left Kathmandu this morning for Butwal a small town in western Nepal. Today is the thirteenth day of the general strike. I was carrying ARVs for some of my friends in Butwal. Streets of Butwal was in flames. The only means of transportation to take me to Butwal, 20 kms away from the airport were bicycle and tricycles (Rickshaw). As I stepped outside the airport there was a dead silence. Something chilled my heart. I felt as if something is going to go wrong. I took a Rickshaw. After a few bargaining with the Rickshaw puller, he was ready to take me to Butwal for three hundred rupees. Stone and tree in many places blocked roads and tyres were burning in some places. It took me one and half hour to reach our care home. As I had felt, a person was dying in the center. He was breathing heavily. One of his relatives was sitting next to him. I talked with her and she said that she had no hopes. She said, "we are waiting for his death". I talked with our staff and they told me that there are no flights till Thursday as the pilot association is also going on a strike tomorrow. They had been trying to find a seat in flights for last 2 weeks but due to the strike they couldn't succeed. Though there was a seat in the chartered flights they were very expensive. And since all the banks were closed, they didn't had enough money to pay even for the expensive tickets so they decided to wait till Thursday. I tried to call an ambulance but all the ambulances were busy carrying the injured protestors. Over hundred thousand

people were on the streets even in this small town. Some also suggested that it is useless to call an ambulance because there is no place to take him. Private medical college in a nearby town of Bhairawa had already referred him to Kathmandu saying that they didn't have an expertise and government hospital had refused to treat him saying they didn't had the national guidelines on treating patients with HIV/AIDS. Actually all of that are excuses. Who wants to treat a poor patient with an incurable disease – a very common perception outside the main cities? I called our office in Kathmandu to seek expert advice but before we could take any further actions he died. I have never felt this kind of helplessness in my entire life. If we had taken him to Kathmandu, we could have saved him.

Thousands of Nepalese are fighting for restoration of democracy - many of them have died.. In a nearby town a women who was watching the demonstration from her window died after a bullet fired by the police hit her on the chest and she is now declared as a Martyr for democracy. Sadly the one who died in our center today will not be remembered as a Martyr though he died as a result of the ongoing movement because he lived with AIDS.

Shibu Giri

Nava Kiran Plus, Butwal, Western Nepal

Shibu Giri is an HIV Positive activist and the Executive Editor for The HIV Post.

## आव्हान

देश परिवर्तनको संघारमा उभिएको छ । लोकतन्त्रको प्राप्तीसँगै स्वास्थ्यको क्षेत्रमा पनि सम्पूर्ण रूपले आमूल परिवर्तन हुन आवश्यक छ भन्ने हाम्रो ठहर छ । विगत २ हप्ता भन्दा बढीको आम हडताल र कर्फ्युको कारणले अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवा पनि अवरुद्ध हुन गएको छ । यसै संदर्भमा एन्टी रेट्रो भाईरल औषधी सेवन गरिरहनु भएका सम्पूर्ण एचआईभी संक्रमित साथीहरूलाई निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुहुन अनुरोध गर्दछौं ।

१. एन्टी रेट्रो भाईरल औषधी नियमितरूपमा प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसको १ मात्रा पनि छुटेमा यसले नकारात्मक असर पार्न सक्दछ ।
२. यदि तपाईंको औषधी कम हुँदै गएमा आफूले सेवन गर्ने मात्राभन्दा थोरै (औषधी बचाउनका लागि) सेवन नगर्नु होला ।
३. अरुले सेवन गरिरहेको, र तपाईंले सेवन गरिरहेको भन्दा भिन्दै खाले औषधी प्रयोग नगर्नु होला अथवा आफूले सेवन गरिरहेको ३ प्रकारको औषधी मध्ये कुनै १ मात्रै पनि प्रयोग नगर्नु होला ।

४. यदि कुनै कारणले औषधी रोकनै पर्ने अवस्था भएमा (जस्तै अभाव अथवा औषधी उपलब्ध हुन नसकेको खण्डमा) पुनः शुरुवात गर्नुभन्दा पहिले आफ्नो चिकित्सकसँग वा निम्न स्थानहरूमा तुरुन्त वा छिटो भन्दा छिटो सम्पर्क गर्नुहोस् ।

- नव किरण प्लस प्रमुख कार्यालय – ०१-४३७१७५३, २१५१५००
- उपचार प्रवर्धन कार्यक्रम – ०१-४३७१७५३,
- चितवन – ०५६-५२०७३३
- बुटवल – ०७१-५४१५१२
- सुर्खेत – ०८३-५२०५११
- बिराटनगर – ०२१-५३८७३७
- हेटौडा – ०५७-५२३२०७

## बाँकी समय समाज सेवामा विताउ

मेरो जन्म एक ठूलो परिवारमा भएको थियो । मेरा चार दाजु तथा दुई दिदीहरू थिए । दिदीहरू कोही पनि नपढेको हुनाले मेरो घर परिवारले मेरो पढाइमा एकदमै जोड दिएको थियो । तर अफसोस म एस.एल.सी.मा फेल भएँ । त्यसपछि मेरो विवाहको कुरा चल्लथाल्यो । हाम्रो छिमेकी गाउँको एउटा केटा भारतको जागिरे थियो । त्यो केटाको परिवारले मलाई मन पराउँथ्यो र त्यसपछि मेरो परिवारले विवाहको कुरा चलायो । घर परिवारले मलाई पनि सोधेको थियो । मैले पनि घर परिवारको इच्छा अनुरूप नै चल्ने निर्णय गरे । विवाहको करिव एक महिना पछि मेरो श्रीमान् बम्बै फर्किनुभयो । उहाँ, त्यहाँ गाडी चलाउनु हुन्थ्यो । उहाँ गएको एक महिना पछि उहाँको एक्सीडेन्टमा परेर खुट्टा भाँचेको खबर आयो । उनको परिवारमा आमाबाबु थिएनन् । ६ जना दाजुभाई तथा ३ दिदीबहिनी थिए । त्यसैले उहाँको जेठो दाइ गएर उहाँलाई नेपाल ल्याउनु भयो । नेपाल आइसकेपछि उहाँको खुट्टाबठाको प्लास्टर खोलियो । तर तीन चार महिना बित्दै जाँदा पनि उहाँको खुट्टाबठा सच्चो भएन । त्यस पछि उहाँलाई काठमाडौं ल्याउँ । उहाँको दाजु काठमाडौंमा बस्नुहुन्थ्यो । विर अस्पतालमा उहाँलाई देखाउन लैजाँदा अपरेशन गर्नुपर्छ भन्यो । अपरेशनको लागि रगत जाँच गराउँदा उहाँको रगतमा एचआईभी पोजेटिभ देखियो । तर, त्यो कुरा डाक्टरहरूले उहाँको दाजुलाई मात्र थाहा दिएछन् । त्यसपछि उहाँ घर फर्कनु भयो । एक महिनापछि उहाँको दाजु पनि काठमाडौंबाट फर्किनुभयो । दाजुले भाइलाई त एचआईभी देखियो, कतै बुहारीलाई पनि छ कि भन्ने कुरा चलाउँदा मैले पनि थाहा पाएँ । मलाई एचआईभीको बारे केहि पनि थाहा थिएन, त्यसैले मैले त्यति वास्ता पनि गरिन । यो खबर मेरो माईतमा पनि पुगेछ । माईतले मलाई घरमा लिन पठाएछ ।

तर मेरो विवाहको पहिलो दशैँ भएको कारणले गर्दा मैले दशैँ मनाएर आउँछु भने । दशैँ पछि मेरो दिदी र भाउजु मलाई लिन आउनुभयो । मेरो श्रीमान्लाई यस्तो हालतमा छोडेर माईत जान मलाई मन थिएन । तर दिदी र भाउजुको करले गर्दा म माईत गएँ ।

त्यहाँ गएर लुम्बिनी अंचल अस्पतालमा रगत जाँच गराउँदा मलाई एचआईभी देखिएन । त्यहाँको डाक्टरले रगत जाँच गराउन ईण्डीया पठाउने प्रस्ताव राख्यो । मेरो परिवारले खर्च गरेर मेरो रगत जाँच गराउन ईण्डीया पठाए । रगत दिएको १ महिना पछि रिपोर्ट आयो । रिपोर्ट लिन जाँदा डाक्टरले त्यति कन्फर्म छैन । तपाईं चिन्ता नलिन अहिले त एड्सको औषधी पनि निस्केंको छ, भन्नु भयो । उहाँले हामीलाई नारायणघाटको एउटा ठेगाना दिनुभयो । त्यसपछि मेरो भाउजुले मलाई नारायणघाट लैजानुभयो । उपचारको लागि १६ सय तिर्नु पर्ने रहेछ । मलाई उपचारको लागि आयुर्वेदिक औषधी दिईएको थियो । त्यो औषधी खाँदा भात खान नहुने नून, तेल खान नपाइने थियो । ३ महिनासम्म त्यो औषधीको प्रयोग गरें तर भन् मेरो स्वास्थ्य स्थिति बियदै

भयो । आमा बितेको ४५ दिनपछि तिहारको अघिल्लो दिन मेरो श्रीमान्को पनि मृत्यु भएछ । गाउँमा मानिसहरू लिन आए । म उनीहरूको साथमा गएँ र श्रीमान्को कृया बसैं । १३ दिनको कृया बस्दा मलाई १३ वर्ष बितेको जस्तो लाग्यो । यता श्रीमान्को बिछोडको वेदना त छँदै थियो त्यसमाथि गाउँका हरेक मान्छे मलाई हेर्न आउथ्यो । उनीहरू आउँदा म लाजले सुतेको अभिनय गर्दथैं ।

श्रीमान्को कृया सकिएपछि म फेरी माइत फर्किँएँ र फेरी रगत जाँच गराउँदा मलाई एचआईभी पोजेटिभ देखियो । घरपरिवारले मलाई माया गर्ने भएता पनि मलाई घरपरिवारमा बस्न असजिलो हुन थाल्यो । एकदिन नव किरण प्लसको दाइ द्रुतबहादुर थापासँग भेट भयो । उहाँपनि एचआईभी पोजेटिभ नै हुनुहुँदो रहेछ । उहाँले मलाई हौसला प्रदान गर्नु भयो र अब जे हुनु भैसक्यो बाँकी समय समाज सेवामा विताउ भनेर भन्नुभयो र म उहाँसँगै अहिले नव किरण प्लस, बुटवल शाखामा बसेर आफू जस्तै अरु संक्रमित दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरूको सेवा गर्दै आइरहेको छु ।

आमा बितेको ४५ दिनपछि तिहारको अघिल्लो दिन मेरो श्रीमान्को पनि मृत्यु भएछ । १३ दिनको कृया बस्दा मलाई १३ वर्ष बितेको जस्तो लाग्यो ।

गयो । त्यसपछि हामी त्यहाँबाट फर्कियो र मैले औषधी पनि खान छोडें । म माईतमै बसिरहेको थिएँ । मेरो श्रीमान्लाई भाउजुले भेदभाव गर्ने गछ भन्ने कुरा सुने । तर मलाई माईतले नपठाएको हुँदा माया लागे पनि उहाँलाई भेट्न जान पाइन् । त्यसै क्रममा मेरो आमाको मृत्यु

-हिरा पौडेल

In our society gender inequalities have created an environment where women and children are most vulnerable and susceptible to the transmission of the HIV virus



# एन्टिरेट्रोभाइरल (ए.आर.भी) औषधिहरू तथा केही नकारात्मक असरहरू

## एन्टिरेट्रोभाइरल (ए.आर.भी.) औषधिहरू के हुन् ?

एचआईभी उपचार पद्धति अन्तर्गत प्रयोग गरिने औषधिहरूलाई एन्टिरेट्रोभाइरल औषधि भनिन्छ । एन्टिरेट्रोभाइरल औषधिहरूले एचआईभीलाई निर्मूल चाहि पाउँदैनन् तर एचआईभीले आफ्नो नयाँ प्रतिरूप बनाउने प्रक्रियालाई यी औषधिहरूले रोक्दछन् तथा एउटा एचआईभी संक्रमितलाई एउटा लामो अवधि सम्म स्वस्थ रहन मद्दत पुऱ्याउँछन् । यसरी एउटा संक्रमितको शरीरमा एचआईभी भाईरसको मात्रा बढ्नबाट रोकिदा त्यस संक्रमितको शरीरमा स्वस्थ सी.डि.फोर कोषहरूको संख्यामा वृद्धि हुन्छ तथा शरीरको प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रणाली स्वस्थ तथा बलियो हुँदै जान्छ ।

हाल उपलब्ध एन्टिरेट्रोभाइरल औषधिहरू चार वर्गमा बिभाजित छन्:

- न्युक्लियोसाइड रिभर्स ट्रान्स्क्रिप्टेज (एन.आर.टी.आईहरू)
- नन् न्युक्लियोसाइड रिभर्स ट्रान्स्क्रिप्टेज इन्हीबीटर्स (एन.एन.आर.टि.आई.हरू)
- प्रोटिएज इन्हिबिटर्स (पी.आई)
- फ्युजन् इन्हिबिटर्स

## न्युक्लियोसाइड रिभर्स ट्रान्स्क्रिप्टेजहरूले कसरी काम गर्दछन् ?

न्युक्लियोसाइडहरू कोषभित्र भएको पानी जस्तो तरल पदार्थ (साइटोप्लाज्म) माथि तैरिरहने ठोस निर्माण खण्डहरू हुन् तथा यी खण्डहरू एचआईभीलाई आफ्नो प्रतिरूप तयार पार्न आफ्नो आर.एन.ए. नामक कच्चा पदार्थलाई डि.एन.ए.मा परिवर्तित गर्न आवश्यक पर्ने प्रक्रिया पुरा गर्न अत्यावश्यक हुन्छन् ।

एन.आर.टि.आई (न्युक) वर्गमा पर्ने औषधिहरू न्युक्लियोसाइड जस्तो देखिन्छन् तर उनिहरू गलत आकारमा भएका हुनाले आर.एन.ए. डि.एन.ए.मा परिवर्तनहने प्रक्रियामा अवरोध उत्पन्न हुन्छ तसर्थ वास्तविक न्युक्लियोसाइडहरू एन.आर.टि.आई. न्युक्लियोसाइडहरू सँग जोडिन असफल हुने हुँदा उक्त प्रक्रियामै रोकिन जान्छ ।

## नन न्युक्लियोसाइड रिभर्स ट्रान्स्क्रिप्टेज इन्हीबीटर (एन.एन.आर.टि.आई.) औषधिहरूले कसरी काम गर्दछन् ?

एन.एन.आर.टि.आई. (नन् न्युक) हरूले एचआईभी प्रजनन प्रक्रियालाई अलि फरक तरिकाले रोक्दछन् तर यिनिहरूले पनि एचआईभी आर.एन.ए. लाई डि.एन.ए. मा परिवर्तित हुने प्रक्रियालाई रोक्दछन् । न्युक्लियोसाइडहरूलाई एक आपसमा जोड्न आवश्यक आर.टि. नामक इन्जाइमको सक्रिय क्षेत्रमा जोडेर एन.एन.आर.टि.आई. हरूले न्युक्लियोसाइडहरूलाई एकआपसमा जोड्नबाट उक्त इन्जाइमलाई बन्चित गराउँदछन् । यसो हुँदा एचआईभी आर.एन.ए. डि.एन.ए.मा परिवर्तित हुने प्रक्रिया रोकिन्छ ।

### प्रोटिएज इन्हिबिटर औषधिहरूले कसरी

### काम गर्दछन् ?

यदि एचआईभी आर.एन.ए. डि.एन.ए.का परिवर्तन भैसकेको छ भने देखि अरु स्वस्थ कोषहरूलाई संक्रमित गर्न सक्ने अझ धेरै नयाा एचआईभी भाईरसहरू निर्मित हुनबाट रोक्न प्रोटिएज इन्हिबिटर औषधिहरूको प्रयोग गरिन्छ ।

एचआईभी प्रजनन क्रिया अन्तर्गत एचआईभी आर.एन.ए.लाई प्रोटिएज नामक इन्जाइमले एउटा रसायनिक कैचिको रूपमा उपयुक्त टुक्राहरूमा काट्दछ । प्रोटिएज इन्हिबिटर औषधिहरूले उक्त रासायनिक कैचि वा प्रोटिएज इन्जाइमलाई निष्क्रिय बनाउँदछन् । फलस्वरूप कुनै एउटा संक्रमित कोष भित्र एचआईभीले प्रजनन क्रिया सम्पन्न गरेको भएता पनि प्रोटिएज इन्जाइम निष्क्रिय भएको हुँदा नयाँ प्रतिरूपहरू अर्को स्वस्थ कोषलाई संक्रमण गर्न उक्त कोषबाट बाहिर निस्कनका निम्ति काटिन पर्ने उपयुक्त आकारहरूमा काटिन पाउँदैनन् तसर्थ उक्त संक्रमित कोषबाट बाहिर निक्लन पनि पाउँदैनन् ।

फ्युजन् इन्हिबिटर औषधिहरूको कार्यविधिका बारेमा हामी हाम्रो अर्को अङ्कमा उल्लेख गर्नेछौ ।

### नकारात्मक असरहरू भनेको के हो ?

हरेक औषधि कुनै न कुनै रोगको उपचारका लागि बनाइएका

हुन्छन् । कुनै एक रोगको उपचारका लागि प्रयोग गरिने कुनै एक औषधिबाट हुने अन्य असरहरू यसका अतिरिक्त असरहरू हुन् ।

यस्ता असरहरूलाई औषधीका नकारात्मक असरहरू पनि भनिन्छ ।

नकारात्मक असरहरूका धेरै जसो लक्षणहरू अन्य रोगका लक्षणहरू जस्तै हुन्छन् । जब यी लक्षणहरू औषधिसँग नभई कुनै अन्य रोगसँगसम्बन्धित हुन पुग्छन् भने त्यसलाई भिन्नै उपचारको आवश्यकता हुन्छ ।

### नकारात्मक असरहरू किन हुन्छन् ?

यद्यपी औषधिहरू सम्बन्धित रोगहरू विरुद्ध लड्न नै तयार गरिएका भएतापनि यिनीहरूले शरीरका अन्य प्रक्रियाहरूलाई पनि असर गर्दछन् । एच.आई.भी. विरुद्ध काम गर्ने औषधी निर्माण गर्न गाह्रो छ र बजारमा वितरित यस्ता कुनै पनि औषधीहरूको विषाक्तता अथवा नकारात्मक असरहरू कम गर्न यि औषधीहरू माथि धेरै शोधकार्य

गरिएको हुन्छ । प्रायजसो राम्रा मानिएका औषधीहरू यसका विषाक्तताका कारण यसको विकास गर्ने कार्य रोक्नुपर्ने हुन्छ । जहिलेपनि राम्रो तथा सकेसम्म न्यून विषाक्तता भएका सुरक्षित औषधीको निर्माण गर्नुनै औषधि उत्पादकहरूको प्रमुख लक्ष्य रहन्छ ।

धेरैजसो, एचआईभी संक्रमितहरू, चिकिसत्कहरू तथा शोधकर्ताहरूलाई एचआईभीको उपचारका लागि अहिले उपलब्ध औषधीहरू सौहै आना राम्रो छैनन् भन्ने कुरा थाहा छ । भविष्यमा आउने नयाा औषधीहरू राम्रा तथा न्यून विषाक्तता भएका हुनेछन् ।

### के सबै औषधीहरूमा नकारात्मक असरहरू हुन्छन् ?

धेरैजसो औषधीहरूका केहि नकारात्मक असरहरू हुन्छन् । प्रायः जसो यी नकारात्मक असरहरू हलुका तथा चाडै नियन्त्रणमा ल्याउन सकिने खालका हुन्छन् ।

कहिलेकाही त यी नकारात्मक असरहरू यति नरम अथवा हलुका हुन्छन् कि यिनीहरूबाट विरलै ध्यानाकर्षण हुन्छ र औषधी प्रयोगकर्ताहरू मध्ये केहीमा मात्र यि असरहरू देखापर्छन् ।

कहिलेकाही औषधीहरू स्वीकृत भइसकेपछि मात्र यिनीहरूका नकारात्मक असरहरू देखिन्छन् । यस्तो तब हुन्छ जब यि औषधीहरू शोधकार्यमा प्रयोग गरिएको

समयभन्दा बढी समयसम्म र शोधकार्यमा भन्दा बढि मानिसहरूले यिनीहरूलाई प्रयोग गर्छन् ।

सबै औषधीहरूका नकारात्मक असरहरू हुन्छन् तर यिनीहरूलाई प्रयोग गर्ने सबै मानिसहरूमा यि नकारात्मक असरहरू समान अथवा उत्तिकै मात्रामा हुँदैन । तपाईंको औषधीको बढा भित्र हुने पन्ना (समरी अफ प्रोडक्ट केरेक्टरस्टीक वा एस.पि.सि) मा हरेक औषधीको सम्भावित नकारात्मक असरहरूका बारेमा जानकारी तथा सो औषधी कसरी र कति लिने र अरु औषधीहरूसँग

त्यसको मिश्रणको सम्भावित प्रतिक्रियाहरू समावेश गरिएको हुन्छ ।

इफाभिर्रेन्जका नकारात्मक असरहरू व्यवहारमा परिवर्तन, बेचैनी, रिङ्गटा लाग्ने, निन्द्रामा बाधा आदि ।

इफाभिर्रेन्जका नकारात्मक असरहरूले सेन्ट्रल नभंस सिस्टम (सी.एन.एस)लाई असर पार्छ जुन अरु एचआईभीका औषधीहरूबाट परेको पाइएको छैन ।

यी नकारात्मक असरहरू धेरै जटिल छन् । प्रायः सबैलाई यस्ता नकारात्मक असरहरू हुन्छन् तर धेरै जसोमा यी असरहरू सामान्य र नियन्त्रण गर्न सजिलो खालका हुन्छन् । सामान्य वा नियन्त्रण गर्न सजिलो भन्नाले तपाईंलाई केही अनौठो सपनाहरू आउने वा दिवा सपना देख्ने, चिन्ता बढ्ने वा चाडो रिस उठ्ने हुन्छ ।

यदि तपाईंलाई यसबारे उपचार अगाडि भनिएको छ भने यिनीहरूलाई नियन्त्रण गर्न सजिलो हुन्छ र यिनीहरूबाट त्यति खतरा उत्पन्न हुँदैन । इफाभिर्रेन्ज प्रयोग गर्नु अगाडी यसका नकारात्मक असरहरू थाहा पाईराखे राम्रो हुन्छ ।

इफाभिर्रेन्जबाट सी.एन.एसमा हुने असरहरू उपचार शुरू गरेको केहि घण्टा वा केही दिनहरू पछि देखिन सक्छन् । यिनीहरू प्रायः जसो उपचार शुरू गरेको पहिलो केही हप्ता वा महिनाहरू भित्र देखापर्दछन् । विस्तारै बानी पर्दै गएपछि तपाईंलाई यी असरहरू खप्न सजिलो हुन्छ ।

इफाभिर्रेन्जका पहिले गरिएका प्रयोगहरूमा एक चौथाई जस्तो इफाभिर्रेन्ज प्रयोग गर्ने गरेको मानिसहरूले सी.एन.एसमा नकारात्मक असर भएको जनाए । यस्ता नकारात्मक असरहरूमा दैनिक गरिने कामहरू गर्न गाह्रो भएको पनि शामिल थियो । त्यसैले ती मानिसहरू मध्ये धेरैले इफाभिर्रेन्ज प्रयोग गर्न छाडे तापनि बानी नबसुन्जेल दैनिक गरिने कामहरू गर्न गाह्रो हुने कुराको सम्भावना २५प्रतिशत मात्र छ ।

त्यसैले तपाईंले इफाभिर्रेन्जको प्रयोग बिदाहरूमा वा हप्ताको अन्त्यतिर तनावमुक्त भएको बेला शुरू गरे हुन्छ ।

धेरैजसो यहाँ उल्लेख गरिएका लक्षणहरू अहिले त्यति नदेखिने एच.आई.भीसँग सम्बन्धित रोगहरू जस्तै डेमेन्सिया, टि.बी., क्रिप्टोकोकल मेनन्जाइटिस आदिका संकेतहरू पनि हुन सक्छन् । यस्ता संकेतहरू समयसँगै बिस्तारै बढ्दै जान सक्छन् त्यसैले यिनीहरूबारे तपाईंले आफ्नो डाक्टरलाई विस्तारपूर्वक भन्न जरुरी छ ।

### घातक नकारात्मक असरहरू

केही मानिसहरूमा माथि उल्लेखित नकारात्मक असरहरूले घातक रूप लिन्छ त्यसैले तपाईंले मद्दत लिनु आवश्यक हुन्छ । यदी तपाईंमा यी नकारात्मक असरहरू छन् भने देखि उपचार परिवर्तन गर्नु राम्रो हुन्छ ।

२ देखि ३ प्रतिशत इफाभिर्रेन्ज प्रयोग गरिरहेका मानिसहरूले खप्न नसकेर यसको प्रयोग रोकेको पहिलेका अनुसन्धानहरूमा पाइयो । विस्तृत रूपमा मानिसहरूको भनाई अनुसार यो प्रक्रिया बढेर १० देखि २० प्रतिशत मानिसहरूले गरेका छन् र यो प्रतिशत अझै बढ्दै छ । प्रायः मानिसहरूले इफाभिर्रेन्ज केही महिनासम्म प्रयोग गरेर छाड्छन् । तर यदि तपाईंलाई इफाभिर्रेन्जले आफूलाई ठीक नगरेको जस्तो लाग्छ भने यसलाई अझै चाडो छोड्दा राम्रो हुन्छ ।

प्रायः मानिसहरूलाई इफाभिर्रेन्जको नकारात्मक असरहरू खप्ने बानी परिसकेको भएतापनि यी असरहरू पहिलो केही महिनाहरू भन्दा कम तर लामो अवधिसम्म भइरहन्छ ।

नराम्रा वा घातक नकारात्मक असरहरूले नैराश्यता (जस्तैः आत्महत्याको सोचाई) र विक्षिप्तता ल्याउन सक्छ । त्यसैले यी असरहरू इफाभिर्रेन्जसँग सम्बन्धित छन् र प्राकृतिकरूपमा यस्तो भएको होइन भन्ने कुरा तपाईंले थाहा पाउन जरुरी हुन्छ ।

यदि तपाईंलाई हलुका विक्षिप्तताको आभास भईरहेको छ र घरबाहिर जान चिन्तित हुनुहुन्छ तथा साथीहरू त्यति भेटघाट गर्नहुन्न भने यी इफाभिर्रेन्जका नकारात्मक असरहरू हुन् । यी लक्षणहरू किन इफाभिर्रेन्जसँग सम्बन्धित भएको हो भन्ने कुरा बुझ्न सकिएको छैन र यी नकारात्मक असरहरूले घातक रूप लिन्छ भनेर पहिले नै भन्न पनि सकिदैन ।

यदि तपाईंमा पहिले देखिनै नैराश्यता छ र मानसिक रोगहरू छन् भने देखि इफाभिर्रेन्ज प्रयोग नगर्न केही अनुसन्धानहरूले बताएका छन् । तर यस्तो नभएका मानिसहरूमा पनि इफाभिर्रेन्जबाट आउने नकारात्मक असरहरू खप्न गाह्रो हुने पाईएको छन् ।

धेरै अध्ययनहरूले पहिलेदेखि मानसिक समस्याहरू नभएका मानिसहरूमा इफाभिर्रेन्जको प्रयोगले नराम्रा नकारात्मक असरहरू ल्याएको कुरा उल्लेख गरेका छन् । प्रायः यस्ता नकारात्मक असरहरू इफाभिर्रेन्जको बढी मात्रासँग सम्बन्धित छ ।

केही अध्ययनहरूले शरीरको तौल कम हुँदा इफाभिर्रेन्जको मात्रा धेरै हुने गरेको देखाएका छन् । सन् २००४ मा गरिएको





# AVOID FURTHER ARV SHORTAGES DURING CURFEW

From: Rajiv Kafle  
To: International Treatment Preparedness Coalition  
Sent: Sun Apr 16

Dear all,  
After packing boxes of ARVs we are ready to start our 2 hour walk to the Airport here in Kathmandu. As the general strike enters 11th day today we are receiving phone calls from different places in Nepal that they are running out of ARVs. We hope that we will succeed in sending some of the packs to places where their are airports but do not know what will happen to places where an airport is several hours drive or 2 days walk away. Please advice  
1. If we cannot make the meds available and a person misses the dose should the person be put on the same drugs as soon as they are available?  
2. Is there anything a person missing dose has to be aware of ? prophylaxis, other drugs etc..

I hope that a quick round of replies would be really helpful for us to ease this difficult decision making process (yet another episode of Playing God in Kathmandu.....)

From: Gregg Gonsalves  
To: Piot, Peter; R-Gorna@dfid.gov.uk ; Richard.Feachem@theglobalfund.org; dybulmr@state.gov  
Sent: Sun Apr 16

Dear Rajiv-  
This is horrible news. I've copied people at UNAIDS, DFID, WHO, the GFATM, the US government and the World Bank on this. The current situation in Nepal in addition to being a political crisis, is a HEALTH crisis as you have indicated below. I can't believe the gigantic international AIDS infrastructure of dozens of agencies, thousands and thousands of professionals can't figure out a way to help you and you are reduced to running to the airport yourself to address this crisis...something is horribly wrong here....

Gregg

From: Piot, Peter  
Sent: Sunday, April 16  
To: Mendoza, Aurorita  
Subject: Fw: URGENT!: strike affects drug supply in Nepal: need suggestions

Dear Rorit,

I hope you're coping with the emergency in Kathmandou, and that you're well and safe. Please see the e-mail I just received. Are you in a position to assess the situation, and if necessary, to assist people in need of antiretrovirals?

Warm regards, peter

From: Aurorita Mendoza  
Sent: Sun Apr 16  
To: Piot, Peter;  
Subject: RE: URGENT!: strike affects drug supply in Nepal: need suggestions

Dear Peter,

I am meeting tomorrow with the officials of the Ministry of Health and the National Center to assess the impact of the prolonged strike on services and drugs supplies. I will also discuss the issue with USAID which supports a logistics and supply management contractor here. This company and PSI as well should be able to give us concrete information and assistance. We should have some clear ways of dealing with drugs distribution shortly, among other service delivery issues as well.

I will keep Geneva and Bangkok teams informed. We are worried about the protracted conflict, and we should put in place a contingency plan very quickly. Your advice will be most welcome.

Warm regards.

Rorit

## एन्टिरेट्रोभाइरल ...

धेरै अध्ययनहरूले पहिलेदेखि मानसिक समस्याहरू नभएका मानिसहरूमा इफाभिरिन्जको प्रयोगले नराम्रा नकारात्मक असरहरू ल्याएको कुरा उल्लेख गरेका छन्। प्रायः यस्ता नकारात्मक असरहरू इफाभिरिन्जको बढी मात्रासँग सम्बन्धित छ।

केही अध्ययनहरूले शरीरको तौल कम हुँदा इफाभिरिन्जको मात्रा धेरै हुने गरेको देखाएका छन्। सन् २००४ मा गरिएको एक अनुसन्धानले मानिसको वर्ण अनुसार पनि यस्तो हुने देखिएको छ। केही मानिसहरू विशेषतः अफ्रिकी महिलाहरूको शरीरले इफाभिरिन्जलाई तुलनात्मक रूपमा विस्तारै बाहिर फाल्छ।

यसले गर्दा उनीहरूको शरीरमा इफाभिरिन्जको मात्रा बढी हुनजान्छ। टि.डि.एम प्रविधिद्वारा इफाभिरिन्जको मात्रा जाँचिएमा त्यो मात्रा बढी भएको खण्डमा एचआईभीका औषधीहरूको समिन्धनको असरलाई प्रभाव नपर्ने गरी त्यसलाई घटाउन सकिन्छ।

सि.एन.एसलाई प्रभाव पार्ने नकारात्मक असरहरू घटाउन तपाईंले इफाभिरिन्ज खाना खान अघि वा खाना खाईसकेपछि लिन सक्नुहुन्छ। तर धेरै बोसो भएको खानेकुराहरू खाँदा इफाभिरिन्जको मात्रा ६० प्रतिशतले बढ्न सक्छ र तपाईंलाई यसका असरहरू देखिनसक्छ।

इफाभिरिन्ज तपाईं सुत्नु भन्दा केही घण्टा अगाडि प्रयोग गर्नुभएमा तपाईंको शरीरमा यसको मात्राको शिखर तपाईं सुतिरहेको बेलामा पुग्न जान्छ। इफाभिरिन्जको प्रयोगको ४ घण्टा पछि यस्तो हुन्छ। यिनीहरूबारे धेरै अध्ययन नभएतापनि बेचैनी घटाउन हालोपेरिडोल र निद्रा लाग्ने औषधीहरू प्रयोग गर्दा हुन्छ।

यदि तपाईंलाई इफाभिरिन्जको नकारात्मक असरहरू सहन गाह्रो भईरहेको छ भने यसको सट्टामा तपाईंले अर्को एन.एन.आर.टी.आई (नेभिरापिन) अथवा कुनै प्रोटिएज इन्हीबिटर्स प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।

तपाईंले आफैलाई केही कुरा प्रमाणित गर्नलाई अथवा आफ्नो डाक्टरलाई खुशी पार्नलाई इफाभिरिन्ज ठीक लाग्दैन भने डाक्टरलाई भनेर यसको परिवर्तन गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईंले यो केहि दिन मात्र प्रयोग गर्नुभएको भएपनि चाहेको खण्ड परिवर्तन गर्न सक्नुहुनेछ।

कुनै पनि औषधीले अझैलाई टाढो गर्दछन् भन्ने छैन।

### लक्षणहरू बारे कसरी मन्ने

इफाभिरिन्जसँग सम्बन्धित लक्षणहरू मध्ये केही लक्षणहरूको विश्लेषण गर्न अरु लक्षणहरू भन्दा सजिलो हुन्छ। यी असरहरू पहिलो केही हप्ता वा महिनाहरूमा कम भएको वा नभएको कुरा थाहा पाउन सजिलो हुन्छ।

इफाभिरिन्जसँग सम्बन्धित लक्षणहरू मध्ये केही लक्षणहरूको विश्लेषण गर्न अरु लक्षणहरू भन्दा सजिलो हुन्छ। यी असरहरूलाई तपाईंले लेखेर राख्नु भयो भने यसले ती असरहरू पहिलो केही हप्ता वा महिनाहरूमा कम भएको नभएको कुरा थाहा पाउन सजिलो हुन्छ।

### निन्द्रामा बाधा

- तपाईंको निन्द्रामा कति चोटि बाधा परिरहेको छ भन्ने कुराहरूको डायरी बनाउनुस्।

- यसलाई अलि खुलस्तरूपमा देखाउने कोसिस गर्नुहोस्।

- के यस्ता कुराहरू हरेक रात हुन्छ ? वा हप्ताका केही रातहरूमा हुन्छ ?

- के तपाईंलाई उपचार शुरू गर्न अघि लाग्ने निन्द्राको अवधि र उपचार पछिको अवधि अनुमान गर्न सक्नुहुन्छ ?

### इन्सोनिया अथवा निन्द्रामा बाधा पर्ने कुरा

### एचआईभीका अरु औषधीहरूसँग पनि सम्बन्धित छन्:-

- के तपाईंलाई आफ्नो ध्यान एकाग्र गर्न अझ बढी गाह्रो भइरहेछ ?

- के तपाईंलाई आफ्नो स्मरण शक्ति घट्दै गएको कुरा बारे हालै अवगत भयो ?

### नराम्रा सपनाहरू

- तपाईं कति पटक सपनाहरू वा नराम्रा सपनाहरू देख्नुहुन्छ ?

- के यिनीहरूले तपाईंलाई भोलिपल्ट पनि असर हुने गरेर प्रभाव पार्छन् ?

### व्यवहारमा परिवर्तन

- यदि आफ्नो व्यवहारमा परिवर्तन भएको कुरा तपाईंलाई थाहा छ भने देखि यो कुरा डाक्टरलाई अवगत गराउन डायरीमा लेख्नुहोस्।

- तपाईंलाई थाहा नभएता पनि तपाईंको परिवार वा ईष्टमित्रहरूले तपाईंमा आएको व्यवहार परिवर्तन देखेका हुन सक्छन्।

- डाक्टरलाई आफ्नो व्यवहार परिवर्तनका उदाहरणहरू भन्नु भएमा तपाईंलाई कस्तो प्रभाव परिरहेको छ भन्ने कुरा डाक्टरलाई खुल्न हुन्छ।

### नैराश्यता र आत्महत्याको सोचाईहरू

घातक नकारात्मक असरहरू भोगिरहेका केही मानिसहरूले अव्यवहारिक नैराश्यता जस्तै आत्महत्याबारे विचारहरू भएको जनाएका छन्।

- यस स्तरका नकारात्मक असरका लक्षणहरू भएमा डाक्टरसँग सल्लाह गरेर औषधि परिवर्तन गर्न अत्यावश्यक हुन्छ।

- यदि तपाईं इफाभिरिन्ज प्रयोग गरिरहनु भएको छ भने तपाईं आफ्नो मिल्ने साथी वा आफ्नो परिवारको सदस्यसँग यसबारे कुरा गरेर सहयोगको लागि डाक्टरसँग भेट्न लिएर जान सक्नुहुनेछ।

### इफाभिरिन्जका नकारात्मक असरहरूको लक्षणहरू तल उल्लेखित छन्:-

- एकाग्रतामा कमी, अन्योल तथा सोचाईमा विक्षिप्तता

- व्यवहारमा परिवर्तन जस्तै:- बेचैनी, रिस उठ्ने, नैराश्यता, डर लाग्ने तथा हर्षोन्माद


- निद्रामा कमी जस्तो इनसोमनिया, सुस्तता, थरी-थरीका सपनाहरू, नराम्रा सपनाहरू

इफाभिरिन्जको प्रयोग अघि यस्ता घातक जानकाटी लिन आवश्यक छ।

केही अफ्रिकी महिलाहरूको छटीटले इफाभिरिन्ज घिट्टाटै फाल्छन् र यसले गर्दा छटीट भित्र इफाभिरिन्जको माग घटी हुन जान्छ।

इफाभिरिन्जको घट्टाटै प्रथम अनुसन्धानहरूमा संलग्न गटाहरूका मानिसहरू मध्ये २५ प्रतिशत मानिसहरूले तेश्रो वा चौथो तहको सि.एन.एस मा पर्ने नकारात्मक असरहरू जस्तै "दैनिक कार्य गर्न असमर्थता" भएको बताए।

धेरै मानिसहरूले इफाभिरिन्ज असमर्थता नभोगी प्रयोग गट्टिहेका भएता पनि कुनै औषधीहरूले अझैलाई टाढो असर गर्दैन भन्ने कुरा नकार्न मिल्दैन।




**Nava Kiran Plus**  
Treatment, Care, Support & Advocacy

**Editor**  
Mr. Rajiv Kafle

**Executive Editor**  
Mr. Shibu Giri

**Layout**  
Brother's Computer  
4267260, 4219452



**Correspondents**  
Mr. Ujjwal Baral  
Mr. Parbat Rana  
Mr. Govind Karki  
Mr. Manish Shakya  
Mr. Sajal Rana

**Advisor**  
Mr. Bimal Thapa  
Mr. Shurendra Shah  
Mr. Bishal J. Rana  
Mr. Shankar Kafle

**Mailing Address:**  
Post Box No. 8975 EPC/4114, Tel.: 2151500  
BRANCH OFFICES: Chitwan, Morang, Butwal, Hetauda, Surkhet

**Website: www.nkplus.org**