

## وٹامن (حیاتیات) معدنیات، اجزائے مانع تکسید اور جڑی بوٹیوں کے مرکبات

ہمارے جسم کو اپنے خلیات کے اندر کیمیائی نشوونما کو برقرار رکھنے کے لیے ہر وقت تھوڑی تعداد میں وٹامن، معدنیات اور اجزائے مانع تکسید (ان کو ڈاکٹری الفاظ میں micronutrients یا قلیل مغذی بھی کہا جاتا ہے) کی ضرورت رہتی ہے۔

ایک معتدل غذا انسانی جسم کو یہ تمام ضروری micronutrients (غذائیت، قلیل مغذی) فراہم کرتی ہے۔ تاہم بہت سے لوگ جو ایڈز کا شکار ہوتے ہیں، ان کو ایڈز کے وائرس میں مبتلا ہونے کی وجہ سے یا انسداد ایڈز کی دواؤں کے استعمال سے پیدا ہونے والے نقصانات کی وجہ سے، اپنے جسم میں موجود خلیات کی خرابیوں کو دور کرنے اور ان کو تندرست رکھنے کے لیے درج بالا micronutrients کی زیادہ مقدار میں ضرورت پیش آسکتی ہے۔ حقیقت میں ایڈز میں مبتلا بہت سے مریضوں میں micronutrients کی کمی دیکھنے میں آئی ہے۔

وٹامن، معدنیات اور اجزائے مانع تکسید کے مرکبات ایڈز کے وائرس کے علاج کا متبادل نہیں ہوتے۔ تاہم اس بات کے شواہد موجود ہیں کہ تندرستی کی حالت میں ان کا استعمال آپ کے اندرونی حفاظتی نظام کو تقویت دیتا ہے۔ کچھ تحقیقات کے مطابق ہر روز مختلف قسم کے وٹامن اور معقول غذائیت کے استعمال سے ایڈز کا وائرس تاخیر سے ظاہر ہوتا ہے اور وائرس سے متاثرہ مریضوں میں موت کا خطرہ بھی قدرے کم ہو جاتا ہے۔

## غذا کا انتخاب

عام طور پر ایڈز کے وائرس سے متاثرہ مریضوں پر micronutrients کے مرکبات کے اثر انداز ہونے اور حفاظت کرنے کے عمل کے بارے کوئی زیادہ تحقیقات نہیں کی گئیں۔ تاہم جو معلومات ہمارے پاس موجود ہیں ان کی روشنی میں یہ بتا جاتا ہے کہ وٹامن اور معدنیات کے مرکبات کا روزانہ استعمال ایڈز کے وائرس سے متاثرہ لوگوں کی اچھی غذائیت میں اہم مقام رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ اجزائے مانع تکسید کا استعمال بھی ہمارے جسم میں ہونے والی منفی کیمیائی تبدیلیوں (چاہے وہ قدرتی طور پر پیش آئیں یا ایڈز کے وائرس کی وجہ سے پیش آئیں) کو روکنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

ایڈز کے وائرس سے متاثرہ مریضوں پر کی گئی تحقیق کے دوران سامنے آنے والے کچھ Micronutrients ذیل میں دیئے گئے ہیں۔

وٹامن B: گروپ کے وٹامن B1 (تھایامین)، وٹامن B2 (ریبو فلاون)، وٹامن B6 (پائری ڈوکسن)، وٹامن B12 (استحالیہ)، فولیٹ اور وٹامن D۔

اجزائے مانع تکسید: بیٹا کروٹین (انسانی جسم اس کو وٹامن A میں ٹرانسفر کر دیتا ہے)، سلینیم، وٹامن E (توکوفیرول) اور وٹامن C۔

معدنیات: میگنیشیم، زنک اور کیلشیم۔

## کتنی مقدار استعمال کرنی چاہیے

کچھ محققین اور ڈاکٹر یہ قرار دیتے ہیں کہ اگر ایڈز کے وائرس کے مریض کو عام انسانوں کی نسبت زیادہ مقدار میں Micronutrients دیئے جائیں تو یہ ان کے علاج کے سلسلے میں بہتر ثابت ہوتا ہے۔ مگر کچھ دیگر ڈاکٹری ماہرین اس بارے محتاط رائے دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ غذائیت Micronutrients کا عام استعمال ہی بہتر ہے کیونکہ زیادہ تعداد میں کھانے سے سائڈ ایفیکٹ جیسے نقصانات کا اندیشہ ہوتا ہے۔

وٹامن A: مردوں میں 9000 مائیکرو گرام سے زیادہ اور خواتین میں 7500 مائیکرو گرام سے زیادہ استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ زیادہ استعمال سے انسانی جگر اور ہڈیوں کو نقصان کے علاوہ تھ (اٹھی) اور سردی بھی ہو سکتا ہے۔ حملہ خواتین یا حاملہ ہونے کی خواہش مند خواتین کے لیے ضروری ہے کہ وہ وٹامن A کے استعمال سے قبل اپنے ڈاکٹر سے لازمی مشورہ کریں کیونکہ اس کی زیادہ مقدار پیدا ہونے والے بچے کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

وٹامن C: ایک دن میں 1000 ملی گرام سے زیادہ استعمال گردوں میں پتھری پیدا کر سکتا ہے۔ جو لوگ مائع پروٹینس (Crixivan) کا استعمال کرتے ہیں یہ بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے، لہذا احتیاط ضروری ہے۔ یہ بات بھی ثابت کی گئی ہے کہ وٹامن C کا زیادہ استعمال خون کے اندر Indinavir کو کم کر دیتا ہے۔

وٹامن E: اس کا دن میں 800 ملی گرام سے زیادہ استعمال انسان کے اندرونی دفاعی نظام میں مداخلت کر سکتا ہے۔ جو لوگ خون کے انجماد سے بچاؤ اور

نزیفیت سے بچنے کی دوائیں استعمال کرتے ہیں ان کو اس بارے محتاط رہنا چاہیے۔

زنک (Zinc) (خارصین): اس کا دن میں 75 ملی گرام سے زیادہ استعمال کرنے سے جسم کے اندر تانبے (Copper) کے اجزاء کی کمی اور neutrophils (انسانی جسم کے اندرونی دفاعی نظام کے مختلف خلیے) کی کمی اور خون کی سرخ خلیوں کی کمی ہو سکتی ہے مزید جاننے کے لیے (Info VIHtal #2 Células del sistema inmunitario) -

سلیمنیم: ایک دن میں 750 مائیکرو گرام سے زیادہ استعمال سے انسان کے اندرونی دفاعی نظام کی روانی میں خرابی دیکھنے میں آتی ہے۔

وٹامن B6: ایک دن میں اس کا 2 گرام سے زیادہ استعمال ہو تو یہ اعصابی نظام میں خرابی پیدا کر سکتی ہے۔

## جڑی بوٹیوں سے حاصل شدہ مرکبات

ایڈز کے وائرس کے شکار بہت سے مریض کثیر تعداد میں جڑی بوٹیوں کے مرکبات کا استعمال کرتے ہیں۔ تاہم ایسے ذرائع کا استعمال اپنی مداخلت کرتے ہوئے انسداد ایڈز کی دیگر ادویات کے خون پر اثر انداز ہونے کے عمل کو کم کر دیتا ہے اور ان کو ایڈز جیسے وائرس کا سامنا کرنے میں بھی ناکام کر سکتا ہے۔ اس سے قبل جڑی بوٹیوں کے مرکبات اور انسداد ایڈز ادویات کے ایک ساتھ استعمال پر کوئی خاص تحقیق نہیں کی گئی۔ اسی وجہ سے یہ نہیں جانا جا سکا کہ ان دونوں چیزوں کا ایک ساتھ استعمال کس حد تک مداخلت کا سبب بنتا ہے۔ اب تک جو معلومات موجود ہیں اور ان سے خطرہ ہے وہ ذیل میں دی جا رہی ہیں۔

افریقی آلو (Hypoxis rooper): لیبارٹری کی تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ یہ فصل (جو کہ افریقہ میں بہت زیادہ استعمال کی جاتی ہے) انسان کے جسم کے اندر اسی راستے سے داخل ہوتی ہے جس راستے انسداد ایڈز ادویات داخل ہوتی ہیں۔ ان کے اس مداخلتی عمل سے انسداد ایڈز ادویات کی خون میں افادیت کم ہو جاتی ہے۔

لہسن: مختلف تحقیقات سے یہ بھی ثابت کیا گیا ہے کہ لہسن کے مرکبات بھی انسانی جسم کے اندر protease اور NNRTI کے روکنے کے اجزاء کی افادیت کو روک دیتے ہیں۔ تاہم جو لہسن عموماً گھروں میں استعمال ہوتا ہے وہ نقصان دہ ہونے کا کوئی ثبوت نہیں ملا۔

سینٹ جان کی بوٹی یا علف چائی: بلڈ پریشر کے علاج کے لیے استعمال کی جانے والی اس مشہور زمانہ جڑی بوٹی کے استعمال سے خون کے اندر indinavir کی سطح کم ہو جاتی ہے اور اسی طرح یہ انسانی جسم کے اندر protease اور NNRTI کے روکنے کے اجزاء اور maraviroc (Celsentri) کی افادیت میں مداخلت کر سکتی ہے

Ginkgo biloba: ایک تحقیق نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ اس جڑی بوٹی کے مرکبات جو کہ یادداشت اور بلڈ پریشر سے متعلقہ امراض کے علاج کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں (جن میں efaviren اور Sustiva اور Atripla شامل ہیں)، یہ بھی اپنے مداخلتی عمل سے خون میں efavirenz کی سطح کم کر دیتا ہے۔

## مدد اور ہدایات

Micronutrient اور جڑی بوٹیوں کے مرکبات کے استعمال سے قبل اپنے ایڈز وائرس کے ماہر ڈاکٹر یا میڈیکل سٹور سے لازمی مشورہ لیں۔ وہ آپ کو بتا سکیں گے کہ اس کے استعمال سے آپ کے علاج کے عمل کو کوئی نقصان ہو سکتا ہے یا نہیں۔

اس کے علاوہ ڈاننگ کے ماہرین سے بھی اس بارے میں معلومات لی جاسکتی ہیں تاکہ وہ آپ کو خوراک کا ایک بہتر نسخہ بتائیں، وہ آپ کے جسم کی ضرورت کے مطابق آپ کو وٹامنز اور معدنیات کے مرکبات کے حصول کے لیے ضروری خوراک بارے میں معلومات دیں گے۔

وٹامنز، معدنیات، اجزائے مانع عمل تکسید اور جڑی بوٹیوں کے مرکبات بھی نقصانات (سائڈ ایفیکٹ) کا باعث بن سکتے ہیں اس لیے درج بالا مقدار سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔