

HIV

Hay còn gọi là siêu vi suy giảm miễn dịch ở người, HIV/AIDS

Siêu vi suy giảm miễn dịch ở người (HIV) tấn công hệ thống miễn dịch khiến cơ thể khó chống lại các bệnh nhiễm trùng. HIV có thể lây truyền thông qua các dịch cơ thể (như máu, tinh trùng, dịch âm đạo và dịch hậu môn) của một người nhiễm HIV có lượng siêu vi đáng kể, thường do quan hệ tình dục không dùng bao cao su hoặc dùng chung thiết bị tiêm chích.

TÓM TẮT THÔNG TIN THỰC TẾ

- HIV tìm thấy trong máu, tinh trùng, dịch âm đạo, dịch hậu môn và sữa mẹ
- HIV có thể lây truyền khi quan hệ tình dục không dùng bao cao su hoặc khi dùng chung thiết bị tiêm chích ma túy
- Một số người có triệu chứng giống cúm như sốt, đau họng, sưng hạch và đau nhức cơ
- Có những phương pháp điều trị rất hiệu quả giúp những người nhiễm HIV chung sống với bệnh này một cách khoẻ mạnh
- HIV không chữa được, nhưng có thuốc để phòng chống nhiễm HIV cho những người có nguy cơ cao (PrEP) và thuốc để phòng chống nhiễm bệnh sau nguy cơ (PEP)

Đây là bệnh gì? (What is this?)

HIV không giống AIDS. Nếu không điều trị, HIV có thể dẫn tới AIDS. Tuy nhiên, với các phương pháp điều trị HIV rất hiệu quả đang có hiện nay, bệnh AIDS giờ đây đã trở nên vô cùng hiếm thấy ở Úc.

Quý vị lây bệnh này như thế nào? (How do you get it?)

Quý vị có thể nhiễm HIV nếu quý vị không dùng bao cao su khi quan hệ tình dục hoặc dùng chung thiết bị tiêm chích với người có xét nghiệm HIV dương tính.

HIV **có thể** lây truyền do:

- không dùng bao cao su khi quan hệ tình dục bằng đường âm đạo hoặc hậu môn
- dùng chung thiết bị tiêm chích ma túy
- thai kỳ, sinh con hoặc cho con bú (nếu người mẹ hoặc người cho con bú sữa mẹ bị nhiễm HIV)
- bị các vết thương do kim đâm (thường là nhân viên chăm sóc sức khoẻ)

HIV **hiếm khi** lây truyền do:

- quan hệ tình dục bằng đường âm đạo hoặc hậu môn, nếu sử dụng bao cao su đúng cách
- không dùng bao cao su khi quan hệ tình dục bằng miệng
- bắn dịch cơ thể nhiễm HIV lên da

HIV **chưa bao giờ được ghi nhận** là lây truyền do:

- hôn hay ôm
- bắt tay hay tiếp xúc xã hội
- dùng chung dao đĩa, cốc hay ly
- ghế nhà vệ sinh
- muỗi hay các côn trùng khác

Các triệu chứng như thế nào? (What are the symptoms?)

Không phải tất cả mọi người đều có triệu chứng khi họ bị nhiễm HIV. Nhiều triệu chứng tương tự như các bệnh khác, do đó rất khó biết được quý vị bị HIV dương tính.

Các triệu chứng có thể bao gồm:

- các triệu chứng giống cúm, như sổ mũi hay nghẹt mũi, đau họng, ho, sốt
- lúc nào cũng cảm thấy vô cùng mệt mỏi
- sốt, ớn lạnh và toát mồ hôi ban đêm
- kém ăn và sụt ký nhanh chóng
- sưng hạch ở cổ, nách hoặc bẹn
- ho hai đặng hoặc ho khan
- tiêu chảy

Nếu quý vị nghĩ là bản thân có thể đã phơi nhiễm với HIV và có một hoặc nhiều triệu chứng trên, hãy đi gặp bác sĩ. Các triệu chứng này thường xảy ra từ một đến ba tuần sau khi phơi nhiễm với HIV.

Quý vị xét nghiệm bệnh này thế nào? (How do you test for it?)

Thử máu có thể cho biết quý vị có bị nhiễm HIV không.

Xét nghiệm này - gọi là *xét nghiệm kháng thể HIV*- phát hiện xem cơ thể quý vị có sản sinh được kháng thể để chống lại bệnh hay không.

Có một quãng thời gian ngắn kể từ khi phơi nhiễm HIV cho đến khi xét nghiệm có thể phát hiện HIV hoặc kháng thể. Đây gọi là thời kỳ cửa sổ và thường là sáu tuần sau khi nhiễm bệnh. Trong một số trường hợp, thời kỳ cửa sổ có thể là từ 2 đến 12 tuần sau khi lây nhiễm.

Kết quả xét nghiệm (Test results)

Kết quả xét nghiệm HIV âm tính

Kết quả xét nghiệm HIV âm tính nghĩa là quý vị:

- không bị nhiễm HIV
- đã bị nhiễm HIV gần đây (trong vòng 6 tuần vừa qua), nhưng cơ thể quý vị chưa sản xuất được chất kháng thể để chống lại bệnh

Trong trường hợp cơ thể chưa sản sinh được chất kháng thể, nhiều khả năng quý vị đang ở trong thời kỳ cửa sổ và quý vị có thể xét nghiệm lại sau mấy tuần nữa.

Kết quả xét nghiệm HIV dương tính

Kết quả xét nghiệm HIV dương tính có nghĩa là đã phát hiện chất kháng thể HIV và quý vị đã bị nhiễm HIV.

Kết quả dương tính có thể khiến quý vị cảm thấy căng thẳng, sốc, giận dữ, lo âu và trầm cảm. Để giúp quý vị kiểm soát căng thẳng, tất cả các dịch vụ y tế cung cấp xét nghiệm HIV đều cung cấp tư vấn cho quý vị, trước và sau khi xét nghiệm.

Mọi người có thể chung sống khỏe mạnh với HIV ở Úc. Chúng ta có các phương pháp điều trị HIV rất hiệu quả, cải thiện đáng kể chất lượng cuộc sống và tuổi thọ cho những người chung sống với HIV. Chúng ta cũng có sẵn nhiều dịch vụ hỗ trợ khác nhau cho những người chung sống với HIV.

Kết quả xét nghiệm HIV không xác định

Đôi lúc, kết quả không phải là dương tính cũng không phải là âm tính. Đây gọi là *kết quả xét nghiệm HIV không xác định*.

Tất cả những người nhận được kết quả xét nghiệm HIV không xác định sẽ được xét nghiệm lại. Tại cuộc hẹn tái xét kết quả xét nghiệm của quý vị, bác sĩ hay y tá sẽ thu xếp để xét nghiệm lại.

Đối với những người gần đây có nguy cơ phơi nhiễm cao, kết quả xét nghiệm HIV không xác định thường nghĩa là họ đang ở trong thời kỳ cửa sổ của bệnh. Xét nghiệm lại sau vài tuần sẽ cung cấp kết quả dương tính hay âm tính.

Đối với những người có nguy cơ bị HIV thấp, kết quả xét nghiệm không xác định thường là *dương tính giả*. Các nhân tố như thai kỳ, truyền máu, nhiễm trùng do siêu vi hoặc các bệnh tự miễn có thể là nhân tố dẫn đến kết quả xét nghiệm HIV không xác định.

Điều trị bệnh thế nào? (How is it treated?)

HIV được điều trị bằng thuốc ngăn ngừa siêu vi không bị nhân lên (tự sao chép). Điều này làm giảm số lượng siêu vi trong cơ thể người. Phương pháp điều trị này gọi là *điều trị kháng siêu vi*.

Điều trị kháng siêu vi đã biến HIV thành bệnh mãn tính, có thể kiểm soát giống như tiểu đường hay huyết áp cao. Phác đồ điều trị đó giúp những người sống với siêu vi này có thể sống lâu và khoẻ mạnh.

Điều trị có thể làm giảm số lượng siêu vi trong cơ thể người xuống thấp đến mức không còn phát hiện được, nghĩa là người đó không thể truyền HIV sang cho người khác.

Bắt đầu điều trị càng sớm càng tốt sau khi chẩn đoán HIV dương tính sẽ giúp điều trị hiệu quả hơn, bảo vệ được sức khoẻ và an sinh của quý vị, đồng thời giúp quý vị đạt được sớm hơn mức siêu vi không thể phát hiện.

Bear in mind (Hãy nhớ):

- Theo luật Victoria và Úc, phân biệt đối xử với bất kỳ người nào nhiễm HIV là phạm pháp. Kết quả xét nghiệm tuyệt đối bảo mật.
- Tiết lộ thông tin về một người được xét nghiệm hay một người nhiễm HIV cho bất kỳ người nào khác mà không được họ cho phép rõ ràng là phạm pháp.
- Ở Victoria, luật pháp quy định rằng một người không được cố tình hay bất cẩn làm bất kỳ người nào khác lây bệnh truyền nhiễm, trong đó có HIV.
- Ở một số nước, bảo hiểm nhân thọ và thị thực dành cho những người bị nhiễm HIV có thể rất hạn chế.

Nếu không điều trị thì có biến chứng gì không? (Are there any complications if not treated?)

Nếu không điều trị, *HIV có thể dẫn* tới AIDS.

Tuy nhiên, với các phương pháp điều trị HIV rất hiệu quả đang có hiện nay, bệnh AIDS giờ đây đã trở nên vô cùng hiếm thấy ở Úc.

Có thể tái phát sau khi điều trị không? (Is it likely to come back after treatment?)

HIV chưa chữa được, nhưng điều trị kháng siêu vi hàng ngày kiểm soát được siêu vi một cách hiệu quả.

Làm thế nào để tôi có thể tự bảo vệ bản thân? (How can I protect myself?)

Có nhiều cách để tự bảo vệ quý vị chống lại HIV. Quý vị cần tự tìm đúng phương pháp phòng chống - hay kết hợp các phương pháp - hiệu quả đối với quý vị và các bạn tình của mình.

Bao cao su (Condoms)

Sử dụng bao cao su là một trong những phương pháp dễ dàng nhất và tốt nhất để phòng ngừa lây nhiễm HIV.

Có thể mua bao cao su dễ dàng và khắp nơi ở các tiệm thuốc tây, siêu thị và các phòng khám sức khoẻ tình dục và kế hoạch hoá gia đình. Bao cao su cũng có thêm lợi ích phòng ngừa các bệnh STI khác.

PrEP

PrEP (viết tắt của từ pre-exposure prophylaxis, nghĩa là dự phòng trước phơi nhiễm) là thuốc uống mỗi ngày một lần dành cho những người không bị HIV, để làm giảm nguy cơ lây nhiễm HIV.

i Tìm hiểu thêm về PrEP tại **StaySTIFree** (staystifree.org.au)

Tìm hiểu về việc quý vị có thể mua PrEP ở đâu tại **PAN** (pan.org.au)

PEP

PEP (viết tắt của từ post-exposure prophylaxis nghĩa là dự phòng sau khi phơi nhiễm) là một cách khác để sử dụng thuốc kháng HIV nhằm phòng ngừa HIV. Thuốc được uống sau khi biết hay nghi ngờ có phơi nhiễm với HIV. PEP được uống trong 28 ngày và phải được bắt đầu trong vòng 72 giờ kể từ khi phơi nhiễm với HIV.

i Tìm hiểu thêm về PEP tại **StaySTIFree** (staystifree.org.au)

Tìm hiểu về việc quý vị có thể mua PEP ở đâu tại **Get PEP** (getpep.info)

Xét nghiệm định kỳ (Regular testing)

Xét nghiệm định kỳ HIV và các bệnh STI khác có thể giúp phát hiện bệnh sớm hơn. Điều này nghĩa là quý vị có thể điều trị bệnh sớm hơn và có thể phòng ngừa lây truyền bệnh cho người khác.

i Tìm hiểu về việc quý vị có thể xét nghiệm ở đâu tại **StaySTIFree** (staystifree.org.au)

Lượng siêu vi không thể phát hiện (Undetectable viral load)

Nếu bị HIV, quý vị có thể bảo vệ bạn tình của mình bằng cách uống thuốc điều trị kháng siêu vi mỗi ngày.

Điều trị có thể làm giảm số lượng siêu vi trong cơ thể người xuống thấp đến mức không còn phát hiện được, nghĩa là người đó không thể truyền HIV sang cho người khác.

Tôi có thể đến đâu để được giúp đỡ? (Where can I get help?)

- Đến gặp dịch vụ sức khỏe tình dục gần nhà quý vị
- Đến gặp bác sĩ gia đình
- Đến trung tâm y tế cộng đồng gần nhà quý vị

Tìm các dịch vụ sức khỏe tình dục tại **StaySTIFree** (staystifree.org.au)

TUYÊN BỐ MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM (DISCLAIMER)

Tờ thông tin này chỉ cung cấp các thông tin chung về sức khỏe tình dục và không nhằm mục đích thay thế nhu cầu tham khảo ý kiến bác sĩ.

Nếu có điều gì lo ngại về sức khỏe của mình, quý vị nên gặp bác sĩ để hỏi ý kiến.

Nếu cần được chăm sóc khẩn cấp, quý vị nên đến Khoa Cấp cứu gần nhất hoặc gọi 000.