Sưu tầm

Truy tìm HIV

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động

Nguồn: http://vnthuquan.net/

Tạo ebook: Nguyễn Kim Vỹ.

MỤC LỤC

THẾ NÀO LÀ AIDS, HIV?

CON ĐƯỜNG LÂY TRUYỀN VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH HIV

THAI NGHÉN VÀ NHIỄM HIV/AIDS

Chăm sóc và chữa trị

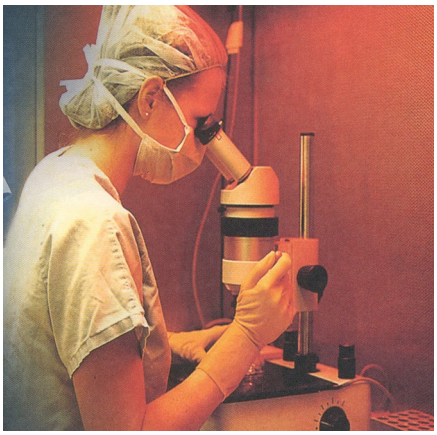
Sưu tầm

Truy tìm HIV

I

THẾ NÀO LÀ AIDS, HIV?

XÉT NGHIỆM LÀ TÌM KHÁNG THỂ HIV



Xét nghiệm là cách duy nhất để biết mình có nhiễm HIV không?
Có bạn nói: "Nếu bị mắc AIDS có nghĩa là chết. Không có thuốc thì biết được hay không có giải quyết vấn đề gì đâu". Xét nghiệm hay không là tùy quan điểm mỗi người. Biết mình bị nhiễm HIV người ta hay có lúc hoảng sợ, lo lắng. Nhưng nếu biết được thì cũng có một cái lợi. Bạn sẽ biết mà chú ý săn sóc sức khỏe bản thân chu đáo hơn. Vả lại, nếu có nhiễm HIV mà không biết thì có khi ta vẫn tiếp tục sống không cẩn thận, mang HIV lây cho người khác thì tội người ta lắm.

Người ta thường gọi là xét nghiệm HIV hay xét nghiệm AIDS, nhưng về thực chất nó không phải là xét nghiệm tìm con vi rút HIV. Khoảng 3 đến 6 tháng sau khi HIV vào cơ thể, cơ thể sẽ tạo ra chất kháng thể chống lại HIV. Đáng buồn là kháng thể này bất lực, không trị được HIV. Nhưng kháng thể là dấu hiệu cho thấy có nhiễm HIV. Do đó xét nghiệm là tìm kháng thể HIV.
Nhược điểm của cách xét nghiệm này là có khi có nhiễm vi rút HIV nhưng không tìm ra kháng thể vì kháng thể chưa có. Do đó người ta rất lưu ý "thời kỳ cửa sổ".
Thời kỳ cửa sổ: là thời gian sau khi đã nhiễm HIV nhưng cơ thể chưa kịp tại kháng thể hoặc lượng kháng thể sinh ra quá nhỉ. Xét nghiệm khi đó chưa tìm được mầm bệnh. Thường thì thời kỳ này là trong vòng 3 tháng, cũng có người dài hơn, nhưng nói chung không quá 6 tháng.
Ba loại kết quả xét nghiệm:
Dương tính: trong máu có kháng thể kháng HIV, có nghĩa là bạn có HIV. Chỉ có trường hợp trẻ sơ sinh là khác, vì có khi bé không có vi rút HIV nhưng lại có kháng thể của mẹ truyền sang.
Âm tính: trong máu không có kháng thể kháng HIV. Có hai khả năng: hoặc là bạn không có HIV, hoặc là bạn có HIV nhưng đang ở trong "thời kỳ cửa sổ .
Không rõ: Nguyên nhân có thể là do bạn đang ở trong "thời kỳ cửa sổ", cũng có thể do bạn dùng một số loại thuốc nào đó làm ảnh hưởng đến khả năng nhận diện kháng thể nên không xét nghiệm được rõ ràng.
Liệu có được bí mật không?
Có. Khi gặp gỡ, bác sĩ xét nghiệm sẽ hỏi tên, và có thể cả địa chỉ của bạn, nhưng tên, địa chỉ cũng như kết quả xét nghiệm sẽ được giữ bí mật. Song, nếu bạn cảm thấy không thoải mái thì có thể yêu cầu không để lại địa chỉ.

Hiện nay trung tâm dịch tễ, nhiều bệnh viện và trung tâm y tế ở các thành phố có xét nghiệm HIV. Các trung tâm y tế tỉnh cũng có dịch vụ này. Bạn có thể đến đó xét nghiệm. Nếu ngại, bạn có thể gọi điện thoại hỏi trước đến cần gặp ai, tên là gì, để khi đến bạn chỉ cần hỏi tên thôi, không phải nói: Cho tôi xét nghiệm HIV"
Bạn hãy gọi điện cho 1080 hỏi địa chỉ và số điện thoại của các trung tâm y tế quận, tỉnh, nơi thường có dịch vụ xét nghiệm và tư vấn HIV.

Chi phí xét nghiệm:

Không có một mức thống nhất. ở một số điểm có thể xét nghiệm miễn phí. Một số điểm khác có mức phí khoảng từ 30.000 đồng đến 40.000 đồng.

Phải làm gì khi có kết quả xét nghiệm?

Nếu đã quá thời gian cửa sổ" mà bạn xét nghiệm có kết quả âm tính thì quả rất là mừng. Nhưng hãy cẩn thận. Đừng nghĩ là mình chưa bị thì sẽ không thể nào bị nhé. Bạn may mắn lắm đấy. Nhưng người ta thường bảo: "Đi đêm lắm có ngày gặp ma" mà. Bạn đừng lặp lại những việc nguy hiểm nữa.
Nếu kết quả là không rõ thì bác sĩ sẽ hướng dẫn bạn đến xét nghiệm lại.

Sưu tầm

Truy tìm HIV

I

CON ĐƯỜNG LÂY TRUYỀN VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH HIV

Thông qua quan sát và nghiên cứu, chúng ta đã biết được đại đa số người nhiễm HIV bị nhiễm qua một trong hai con đường: tình dục, đường máu bằng cách truyền máu có HIV hay dùng chung bơm kim tiêm. Ngoài ra phụ nữ nhiễm HIV có thể sinh con bị nhiễm

1. Tình dục

Tại sao HIV lây truyền qua con đường tình dục?



Trong giao hợp thông thường, dương vật của người nam và âm đạo người nữ tiếp xúc với các dịch sinh dục của nhau. Nếu người nam mang HIV thì HIV có thể đi qua lớp niêm mạc âm đạo người nữ (da mỏng ở bên trong che phủ bề mặt âm đạo) vào những mạch máu nhỏ li ti có rất nhiều dưới lớp niêm mạc, khiến người nữ bị nhiễm. Nếu người nữ mang HIV thì HIV có thể truyền sang người nam qua niêm mạc ở lỗ dương vật hoặc qua lớp da bao phủ đầu dương vật ở phía ngoài. Lớp da này mỏng nên trong khi giao hợp dễ bị vết xước rất nhỏ không nhận thấy, tạo điều kiện cho HIV xâm nhập.

Có ba cách tránh lây nhiễm HIV theo đường tình dục:
- Không có quan hệ tình dục.
- Chung thuỷ từ cả hai phía khi biết chắc cả hai không bị nhiễm.
- Dùng bao cao su.

Còn các kiểu tình dục hiếm hơn thì sao?
Khi giao hợp bằng miệng (như dương vật - miệng, hay miệng - âm hộ), khả năng lây truyền HIV thấp hơn so với giao hợp thông thường. Nhưng nếu trong miệng có lở xước, hay có chảy máu răng thì HIV có khả năng lan truyền. Vi rút HIV ở sinh dục có thể xâm nhập vào vết xước ờ miệng người kia. Hoặc HIV trong máu ở vết xước trong miệng có thể xâm nhập cơ thể người kia qua âm đạo hoặc dương vật. Vấn đề là nhiều khi trong miệng có những vết xước rất nhỏ mà ta không biết đến.
Giao hợp dương vật - hậu môn là hình thức giao hợp dễ làm lây HIV nhất. Đó là do hậu môn và trực tràng (ống trong hậu môn) rất dễ sây xước bởi không có chất dịch làm trơn như âm đạo nên tạo điều kiện rất tết cho HIV chuyển từ người này sang người kia.
"Đã quan hệ tình dục với người nhiễm HIV có đồng nghĩa với đã nhiễm không?". Không. Không phải cứ quan hệ tình dục một lần là nhất thiết nhiễm HIV. Song, khả năng đó luôn luôn có. Ân ái với người nhiễm HIV, có người không bị nhiễm ngay, nhưng cũng có người bị nhiễm ngay từ lần đầu tiên. Số lần không an toàn càng cao thì khả năng truyền nhiễm càng cao.
<u>Không quan hê tình dục:</u>
Không quan hệ tình dục là một phương pháp phòng tránh HIV khá hữu hiệu. Hiện nay có nhiều bạn thanh niên có quan điểm chừng nào còn chưa lập gia đình thì còn không quan hệ tình dục, và sẽ chỉ quan hệ tình dục trong hôn nhân

thôi. Thực tế người ta vẫn có thể yêu" mà không cần đến "tình dục".
Nhưng tại sao lại không nói đây là phương pháp phòng tránh "hoàn toàn hữu hiệu mà chỉ nói "khá hữu hiệu"? Lý do là chuyện tình dục nhiều khi xảy ra "ngoài ý muốn" hai người. Chúng tôi đã gặp một số bạn có quan điểm khá cứng rắn không quan hệ tình dục nếu chưa cưới, song kết cục vẫn phải cưới chạy thai. "Những chuyện này chẳng ai nói mạnh được".
Do đó nếu bạn nghĩ mình phòng HIV bằng cách không quan hệ tình dục thì bạn phải thật quyết tâm, phải cảnh giác với chính bản thân mình và... có lẽ hay nhất là dự phòng một phương án khác để phòng thân trong trường hợp tình thế thay đổi. Đó chính là bao cao su.
Chung thủy từ cả hai phía khi biết chắc cả hai không bị nhiễm HIV.
Chung thủy vốn là một đức tính mà người Việt Nam ta hằng coi trọng. Dù không xét đến khía cạnh đạo đức thì cũng có thể thấy rõ chung thủy là một điều mang lại nhiều ích lợi. Ở thời đại hiện nay, chung thủy không những bảo vệ hạnh phúc lứa đôi mà còn có thể bảo vệ sức khỏe con người. Nếu có vợ, chồng hay người yêu, bạn hãy coi trọng hơn nữa việc chung thủy
Chung thuỷ về tình dục góp phần tích cực ngăn chặn sự lan nhiễm con vi rút HIV. Nhưng ta cũng rất cần phải nhớ: Luôn chắc chắn tránh được HIV thì cần cả hai người chung thủy và biết chắc cả hai không nhiễm HIV.
Nếu chỉ một người chung thủy thì cũng chẳng khác gì đóng kín cửa trước nhưng lại mở cửa sau, kẻ gian vẫn dễ dàng lẻn vào được.
Lẽ dĩ nhiên chỉ nên áp dụng cách chung thủy này với người không có nguy cơ nhiễm HIV khác. Nếu vợ, chồng hay người yêu của bạn có khả năng nhiễm thông qua đường dùng chung bơm kim tiêm không tiệt trùng thì bạn rõ ràng là bị nguy hiểm đấy.
Dùng bao cao su
Bao cao su có thể coi là thần hộ vệ nếu ta dùng bao cao su và dùng đúng cách. Nó giúp ta tránh được HIV và bao nhiêu rắc rối khác, trong đó có cả các bệnh lây truyền qua đường tình dục.
Lý do đơn giản nhất cần phải dùng bao cao su là ta không thể biết người khác có nhiễm HIV hay không, thậm chí người nhiễm HIV rất có thể cũng không biết mình bị nhiễm. Có dùng bao cao su thấu đáo hay không là ở quyết định của mỗi người. Nhưng nếu bạn có quan hệ tình dục thì hãy nhớ một điều vô cùng quan trọng là: Bạn có thể đảm bảo không lây nhiễm HIV bằng cách luôn luôn dùng bao cao su.
Bạn ơi, nếu một người không muốn dùng bao cao su với bạn thì hãy cẩn thận đấy, vì trước khi gặp bạn rất có thể người ấy cũng đã gặp người khác mà không dùng bao cao su. Còn ngược lại thấy người ta muốn dùng bao cao su, bạn đừng nghĩ người ta đã có quan hệ tình dục nhiều hay không tin tưởng bạn. Điều đó chỉ thể hiện là người ta có ý thức bảo vệ bản thân và bảo vệ bạn, tôn trọng bản thân và tôn trọng bạn mà thôi.

2. Đường máu

* Truyền máu nhiễm vi rút

Truyền máu là con đường lây nhiễm trực tiếp. Trong truyền máu, máu của người khác đi thẳng vào mạch máu của ta, hơn nữa lượng máu này lại lớn. Do đó bất cứ ai bị truyền máu của người nhiễm HIV đều bị lây nhiễm.
Kể từ năm 1994 trở đi, theo quy định tất cả các bệnh viện đều phải xét nghiệm HIV máu trước khi truyền, để tránh truyền máu nhiễm vi rút cho bệnh nhân. Do

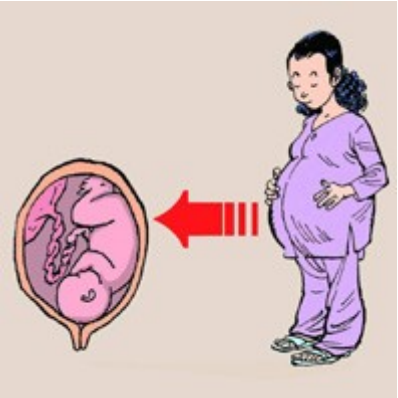
vậy, độ an toàn truyền máu rất cao. Tất nhiên vẫn có một khả năng là có người bị nhiễm HIV nhưng còn ở trong thời kỳ "cửa sổ" (khoảng 3 - 6 tháng sau khi nhiễm có thể chưa sinh kháng thể) thì xét nghiệm không phát hiện được là có nhiễm và bệnh viện vẫn chấp nhận máu của người đó. Song khả năng này nhỏ. Cẩn thận thì bạn hãy yêu cầu bệnh viện xét nghiệm lại máu trước khi truyền. Xét nghiệm không chỉ để tìm kháng thể kháng HIV mà còn để loại trừ các bệnh khác như sốt rét, giang mai, viêm gan B...
Nếu vài tháng nữa bạn có kế hoạch phẫu thuật và sẽ cần máu thì có thể yêu cầu bệnh viện trích máu của mình từ bây giờ để dự trữ nếu điều kiện sức khỏe cho phép. Như vậy bạn tránh dùng máu của người khác, không sợ nguy cơ lây HIV.
Hoặc bạn cũng có thể xin máu trước của một người thân bạn biết rõ không nhiễm HIV, để không phải dùng máu của bệnh viện. Làm vậy là rất hay, vì vừa được an toàn, vừa tiết kiệm được máu cho bệnh viện.
Ngoài những đường lây thông thường là tình dục không có bao cao su bảo vệ, chung bơn kim tiêm không tiệt trùng, truyền máu nhiễm HIV và truyền từ mẹ sang con, HIV hầu như không lây nhiễm qua các đường khác.
Trong dịch vụ y tế, các dụng cụ nhìn chung đều được khử trùng, nên không đáng ngại. Song, nếu bạn còn lo thì hãy hỏi bác sĩ dụng cụ đã được tiệt trùng, đã đảm bảo an toàn chưa và yêu cầu tiệt trùng dụng cụ. Đây là quyền lợi của bạn.
Ngoài ra, khi đi cạo râu hoặc sửa móng tay ở hiệu, bạn có thể yêu cầu người làm rửa sạch dụng cụ và cẩn thận hơn nữa là lau bằng cồn.
Nếu có bao giờ xăm mình, bạn nhất thiết cần yêu cầu tiệt trùng dụng cụ thật cẩn thận trước khi xăm, vì tiệt trùng không phải chỉ để tránh lây nhiễm HIV mà còn để tránh nhiễm trùng do dụng cụ bẩn.
*** Dùng chung bơm kim tiêm không tiệt trùng**



Dùng chung bơm kim tiêm mà không tiệt trùng sau mỗi lần sử dụng khiến cho máu người trước còn đọng trên bơm kim đi thẳng vào mạch máu của người sau. Dù không nhìn thấy thì bơm kim vẫn có máu đọng đó. Do đó nếu có vi rút HIV thì nó lây được dễ dàng.

Có hai cách tránh nhiễm HIV qua bơm kim tiêm:
- Dùng riêng bơm kim tiêm.
- Tiệt trùng bơm kim tiêm đúng cáchnếu dùng chung.
Hàng ngày ta thường nghe hay trông thấy ở ngoài đường các khẩu hiệu như: Tiêm chích ma tuý gây ra AIDS . Nói chính xác ra thì chất ma tuý tự nó không gây ra AIDS, mà chỉ có dùng chung dụng cụ tiêm không tiệt trùng mới khiến cho HIV lây nhiễm, gây ra bệnh AIDS. Nguyên nhân khiến cho người tiêm chích ma tuý có nguy cơ nhiễm HIV cao là các điểm tiêm chích thường dùng một bơm kim tiêm cho nhiều người. Có khi anh em bạn bè cũng rủ nhau tiêm chung mà không nghĩ đến có thể có người bị nhiễm. Anh Hà đã chích sáu năm nay tâm sự: "Đến tiệm thì chấp nhận hết. Mười người thì cả mười người một cái xi lanh đấy thôi. Mà tiêm thì phải nhanh nhanh vì hây giờ công an họ làm gắt lắm". Chị Hưng hoạt động xã hội với các anh chị em tiêm chích cho biết: "Lúc lên cơn nghiện người ta vớ được cái bơm nào là chích cái đó". Thật đáng buồn.
Hiện nay có hiện tượng nhiều bạn thanh niên bắt đầu sử dụng ma tuý. Nhiều bạn nghĩ mình chỉ thử chơi một, hai lần sẽ không nghiện. Nhưng ma tuý rất nguy hiểm, đa số người nghiện lúc bắt đầu đều nghĩ chỉ thử thôi, nhưng rồi bị nghiện ngay. Có bạn cho rằng nếu hút hay hít thì không ngại HIV. Nhưng nhiều người lúc đầu chỉ hút hay hít thôi, lâu ngày nghiện nặng không có tiền để hút hay hít nữa nên phải chuyển sang tiêm chích. Do vậy tối nhất là tránh thật xa các loại ma tuý. Còn nếu đã dính vào ma tuý thì ta nên cố mà bỏ sớm.
Và bạn nên nhớ khi nào dùng đến bơm kim tiêm dù là tiêm thuốc y tế hay tiêm chích ma túy, cũng phải đảm bảo an toàn bơm kim.
Trong các bệnh viện, bơm kim tiêm được tiệt trùng sau mỗi lần sử dụng. Nhưng nếu bạn quá lo lắng thì hãy mua loại bơm kim dùng một lần vút đi hiện bán nhiều ở các hiệu thuốc. Giá rất rẻ, chỉ khoảng 1000 đồng/bộ.
Vài lời nói riêng vòi các bạn chưa bỏ được tiêm chích ma tuý:
An toàn nhất là bạn dùng loại bơm kim một lần vút đi. Nếu không có được thì bạn nên sắm một bộ bơn kim riêng, giá chỉ có 6000 đồng. Bạn nên chú ý mỗi lần lại tiệt trùng bơm kim để giữ vệ sinh, vì nếu bơm kim bẩn thì có thể gây nhiễm trùng, nguy hiểm. Cần tránh dùng bơn kim của người khác, đặc biệt là bơm kim của chủ tụ điểm.
Nếu bất đắc dĩ lắm mà phải dùng chung bơm kim thì phải tiệt trùng bơm kim sau khi tiêm cho mỗi người. Nhưng tốt nhất là chuẩn bị trước, đừng bao giờ để phải dùng chung bơn kim với người khác.
Có người tin là mình không thể nào có HIV, hoặc tin là bạn chích không thể có HIV. Thử nghĩ xem: hầu hết những người tiêm chích ma tuý đều đã có lần dùng chung bơm kim với người khác. Vậy, bạn đừng tự lừa phỉnh mình nhé. Ai cũng có khả năng bị nhiễm.
Cũng cần nói thêm là nếu bạn đã từng dùng chung bơm kim với người khác thì cũng không nhất thiết là bạn bị nhiễm. Nếu chưa nhiễm thì bạn thật là may mắn, nhưng ít ai may mắn được mãi. Nếu bạn không bảo vệ mình bây giờ thì ngày mai có thể sẽ là quá muộn.
Dùng riêng bơm kim hoặc tiệt trùng bơm kim, bạn bảo vệ được bản thân mình và cả những người khác.
Không ai đáng phải chết vì AIDS. Ma tuý tuy rất khó nhưng còn có khả năng cai được. HIV đã vào người thì không ai "cai" được nó đâu.

3. Truyền từ mẹ sang con



Phụ nữ nhiễm vi rút HIV nếu sinh con sẽ có khả năng khoảng 30% là con nhiễm HIV theo mẹ, có nghĩa là cứ 100 bà mẹ nhiễm HIV sinh con thì có khoảng 30 trẻ bị nhiễm. Vi rút HIV có thể lây sang bé qua nhau thai khi bé còn nằm trong bụng mẹ, qua máu và chất dịch của mẹ khi sinh, và một số nhỏ lây qua sữa mẹ khi mẹ cho bé bú. Trẻ sơ sinh bị nhiễm HIV thường không sống được quá ba năm, bé sẽ bị bệnh và chết.
Trẻ do mẹ nhiễm HIV sinh ra thường xét nghiệm dương tính, tức là trong cơ thể bé có kháng thể kháng HIV. Nhưng như thế không có nghĩa là bé đã bị nhiễm. ở trong bụng mẹ và khi bú sữa mẹ, bé nhận các chất kháng thể của mẹ để giúp bé chống bênh tật. Có thể bé không bị nhiễm HIV, nhưng cơ thể bé còn lưu nhiều kháng thể mẹ truyền cho, trong đó có cả kháng thể kháng HIV. Do đó xét nghiệm của bé là dương tính mặc dù không nhiễm vi rút. Bé chỉ có kết quả xét nghiệm chính xác vào khoảng 6 - 12 tháng sau khi sinh. Khi đó trong máu của bé không còn các kháng thể của mẹ, mà chỉ có các kháng thể do cơ thể bé tự sinh ra. Nếu kết quả xét nghiệm lúc này là dương tính thì mới xác định bé có nhiễm HIV.

HIV KHÔNG LÂY TRUYỀN KHI...

Muỗi đốt

Có nhiều người băn khoăn không biết muỗi đất có làm lây HIV không. Nhiều người tin là muỗi không truyền HIV nhưng cũng không hiểu rõ tại sao.
Chỉ cần quan sát chúng ta cũng thấy không có chuyện muỗi truyền HIV. Tại sao? Nước ta hiện nay đã có những người mang vi rút HIV. Muỗi thì có ở khắp nơi, không có ai chưa bị muỗi đốt bao giờ. Nếu muỗi truyền con vi rút này thì chẳng mấy chốc tất cả mọi người già trẻ lớn bé đều nhiễm HIV hết, số người bị phải đông đến mức báo động rồi.
Muỗi là kẻ thù mang đến cho chúng ta nhiều thứ bệnh. Nhưng, đối với HIV/AIDS thì muỗi không có tội tình gì!
Nói về các lý do y học tại sao muỗi không truyền HIV thì:
- Người ta đã nghiên cứu và thấy vi rút HIV không sống và sinh sản trong cơ

thể muỗi.
- Khi muỗi đốt người thì máu từ cơ thể người đi vào cơ thể muỗi chứ không đi từ cơ thể muỗi sang cơ thể người. Muỗi chỉ tiết vào cơ thể người một ít nước bọt có chứa chất chống đông máu để máu chảy được vào cơ thể muỗi. HIV không tồn tại và sinh sản trong cơ thể muỗi nên nó không có trong nước bọt của muỗi, do đó không đi vào cơ thể người.
Đây là điểm khác với ký sinh trùng gây bệnh sốt rét. Ký sinh trùng gây bệnh sốt rét sống và sinh sản trong cơ thể muỗi nên nó đi vào cơ thể người từ nước bọt của muỗi.
- Cấu trúc vòi muỗi rất tinh tế phức tạp, khiến cho máu đi vào bên trong cơ thể muỗi mà không bị dính ở ngoài. Do đó không có chuyện máu của người bị đốt trước dính vào người bị đốt sau.

Hôn
Có nhiều bạn hỏi: "Hôn có lây AIDS không?" Câu trả lời là: ***Không.***
Bạn có thể thắc mắc: Nói thế đơn giản quá. Hôn thì cũng có nhiều kiểu hôn... Hôn má, hôn môi, hôn lưỡi". Vậy thì sao?
Hôn má thì dĩ nhiên là không. Chỉ có da tiếp xúc thôi, làm sao lây HIV được.
Hôn môi cũng vậy thôi, không làm cho ai nhiễm HIV.
Hôn lưỡi hay còn gọi là "hôn sâu", "hôn ở trong" thì sao? Hôn nhau ít khi người ta chỉ hôn bên ngoài. Sẽ rất buồn nếu mỗi lần say đắm lấn sân thì lại thót tim: "Không biết có lây SIDA không nhỉ? Nước bọt trộn lẫn liệu có lây không?" Đừng quá lo lắng. Các nhà khoa học đã phân tích thành phần các chất dịch của cơ thể và kết luận rằng nước bọt của người mang vi rút HIV chỉ có một lượng HIV vô cùng nhỏ bé, do đó không thể truyền HIV được.
Chỉ có trường hợp hai người cùng bị loét, xước da ở trong miệng hay chảy máu răng mà hôn sâu làm tiếp xúc máu thì mới có khả năng lây thôi.
Tuy nhiên, vẫn cần phải cẩn thận với cái hôn. Nó cũng nguy hiểm đấy, vì không phải bao giờ người ta cũng chịu dừng lại ở cái hôn.

Tiếp xúc thông thường
Muốn nhiễm được vào một người thì vi rút HIV phải đi vào đường máu của người đó. Do đó mà tiếp xúc thông thường không làm lây HIV. Tất cả các kiểu tiếp xúc như cùng ăn uống, mặc chung quần áo, ôm ấp, hôn, bơi chung bể bơi, ở cùng nhà, ngủ chung giường (tất nhiên là không có quan hệ tình dục!), làm việc cùng cơ quan, đi xe đạp mượn, dùng chung nhà vệ sinh, cắt tóc... đều không làm cho ai bị nhiễm HIV của người khác.
Vi rút HIV không dễ lây. Đa số việc ta làm hàng ngày đều không gây lây. Ta chỉ cần hiểu biết, không cần lo lắng.

Sưu tầm

Truy tìm HIV

I

THAI NGHÉN VÀ NHIỄM HIV/AIDS

Những vấn đề chung:

Khi phụ nữ có thai nhiễm HIV có thể bị:

- Sẩy thai
- Sốt và nhiễm trùng
- Đẻ non và và trẻ có thể chết ngay sau khi sinh
- Nhiễm trùng sau đẻ
- Lây HIV cho con
- Chuyển AIDS nhanh hơn.

1. Điều trị trước và trong khi đẻ:

Tùy điều kiện có thể chọn một trong hai phác đồ sau:

a. Phác đồ sử dụng Nevirapine:

- Chỉ định: Khi bắt đầu chuyển dạ thực sự hoặc trước khi mổ lấy thai
- Điều trị: Uống một lần duy nhất 1 viên Nevirapine 200mg.
- Theo dõi cuộc chuyển dạ và tiếp tục đỡ đẻ như bình thường.

b. Phác đồ sử dụng Zindovudine:

- Zindovudine 600 mg/ ngày, chia 2 lần, uống bắt đầu từ tuần thai thứ 36 đến khi chuyển dạ.

Trong trường hợp thai phụ đến muộn (sau tuần thứ 36), cũng cho uống với liều trên cho đến khi

chuyển dạ.

- Trong khi chuyển dạ để tiếp tục dùng Zidovudine 300 mg/lần, cứ 3 giờ cho uống 1 lần đến lúc cặp và cắt dây rốn thì ngừng uống thuốc.
- Cần cho thêm thuốc uống chống thiếu máu bằng cách bổ sung viên sắt hoặc axitfolic.
- Nếu người mẹ có nhiễm trùng cơ hội kèm theo thì điều trị như những người bệnh nhiễm trùng cơ hội khác hoặc gởi đi khám chuyên khoa để có chỉ định dùng thuốc đúng và hợp lý.

2. Các điểm cần thực hiện khi đỡ đẻ:

a. Đối với sản phụ:

- Đảm bảo vô khuẩn tuyệt đối khi đỡ đẻ.
- Lau âm đạo nhiều lần bằng bông tẩm dung dịch Chlorurre de Benzalkonium hay Chlorhexidine 0,2%.
- Không cạo lông vùng vệ
- Chỉ mổ lấy thai khi có chỉ định sản khoa
- Tư vấn cho người mẹ về lợi ích của việc nuôi trẻ bằng sữa khác thay thế sữa mẹ nếu có điều kiện để giảm bớt nguy cơ lây bệnh cho con.

b. Đối với trẻ mới sinh:

- Không đặt diện cực vào đầu thai nhi
- Không lấy máu da đầu thai nhi làm pH
- Tắm cho trẻ ngay sau khi sinh
- Ngay sau khi trẻ được sinh ra, nhân viên y tế phòng dịch phải thông báo cho khoa Nhi để trẻ được chăm sóc đặc biệt tại 2 khoa Sản và Nhi của bệnh viện.

3. Điều trị sau khi sinh:

Điều trị cho con:

- Nếu người mẹ uống Nevirapine thì cho con uống duy nhất một lần xi-rô Nevirapine 2mg/kg cân nặng, trong vòng 72 giờ sau khi sinh.
- Nếu người mẹ uống Zidovudine thì cho con uống xi-rô Zidovudine 2mg/kg/6 giờ, bắt đầu khoảng 8 -10 giờ sau khi sinh, kéo dài trong 6 tuần. Trong trường hợp không có xi-rô Nevirapine thì sử dụng xi-rô Nevirapine như trên

Sưu tầm

Truy tìm HIV

I

Chăm sóc và chữa trị

LỠ NHIỄM HIV RỒI THÌ NÊN LÀM GÌ?

Khi phát hiện ra mình bị nhiễm HIV, phần đông sẽ hoảng hốt, sợ hãi, hoặc sẽ buồn. Có người nói: "Bị thì sẽ tự tử thôi, không sống nổi đâu". Nhưng cái khủng hoảng ban đầu rồi sẽ qua. Cái quan trọng là tiếp theo sẽ sống như thế nào. Có bạn cho rằng phải "Sống đẹp những ngày còn lại". Nhiễm HIV cũng còn sống một số năm nữa. Sống đẹp có khó không, muốn sống đẹp phải làm gì? Điều đó tùy theo mỗi người, nhưng có một số điều cần quan tâm, đó là chỗ dựa tinh thần, niềm vui, sức khỏe, và tránh lan nhiễm, lây bệnh khác hay tái nhiễm.

Chỗ dựa tinh thần

Chỗ dựa tinh thần thường là gia đình hay bạn bè thân thiết. Đó là người sẽ lắng nghe ta trút nỗi lòng hoặc nói một câu an ủi khi ta cần đến. Đó là người làm ta vui, làm ta yên lòng. Ai cũng cần tìm lấy chỗ dựa tinh thần để trải qua những giờ phút bất ổn.

Ngoài ra, bạn có thể tìm đến, và nên tìm đến những trung tâm tư vấn về HIV/AIDS. Ở đây có những người hiểu được những khó khăn của bạn, có thể giúp bạn tìm cách khắc phục. Họ có thể giúp bạn vượt qua những cơn trầm cảm, những khi tuyệt vọng. Ở thành phố Hồ Chí Minh hiện nay có câu lạc bộ "Bạn giúp bạn" do một số người nhiễm HIV thành lập để cùng chia sẻ vui buồn và tương trợ nhau. Bạn có thể tìm đến đó. Rất hy vọng trong tương lai sẽ có nhiều địa phương có được những câu lạc bộ như thế.

Niềm vui

Ta rất cần đến những niềm vui làm cho ta thấy yêu đời. Nếu phát hiện ra mình nhiễm HIV mà chỉ suốt ngày ngồi ủ rũ, gặm nhấm nỗi đau của mình thì bạn sẽ sống khổ và chết sớm. Bạn hãy đứng dậy và làm một việc gì đó mà mình thích. Lỡ nhiễm HIV thì đừng nghĩ là đã hết sống. Bạn cứ sống tiếp, cứ làm cái gì mình thích hay thấy nên làm. Nó sẽ đem lại cho cuộc sống của bạn ý nghĩa và niềm vui.

Sức kh oẻ

Khi đã bị nhiễm mầm bệnh thì phải chú ý đến sức khỏe. Nên ăn uống tốt, đủ chất, đủ vitamin, tránh các thức ăn tái và sống, rau sống, thức ăn vệ sinh không tốt. Nên hoạt động và nghỉ ngơi điều độ, đồng thời tập thể dục, tập dưỡng sinh để tăng cường sức khỏe. Nếu sức khỏe tốt thì sẽ sống được lâu và sống vui.

Tránh lan nhiễm, tránh lây bệnh khác, tránh tái nhiễm

Để bảo vệ sức khỏe, bạn cần phải tránh tất cả các thứ bệnh truyền nhiễm nói chung và các bệnh lây truyền qua đường tình dục nói riêng. Một cái không may là người nhiễm HIV thì dễ nhiễm các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác, và người có các bệnh này thì cũng dễ nhiễm HIV. Người nhiễm HIV cũng rất nên tránh tái nhiễm HIV từ một người khác, vì vi rút HIV vào mỗi người phát triển theo một cách nên vi rút HIV của người này khác vi rút HIV của người khác, nhiễm càng nhiều thì càng hại. Còn đối với người khác thì bạn đừng đem cái vi rút không may của mình cho người ta.

Do đó cần phải cẩn thân, luôn luôn dùng bao cao su nếu quan hệ tình dục, và tránh mọi khả năng tiếp xúc máu.

HÃY SỐNG LẠC QUAN !

NHỮNG KHÓ KHĂN TRONG CUỘC SỐNG CỦA NGƯỜI NHIỄM HIV

Một người nhiễm HIV vẫn có thể sống lâu dài và khoẻ mạnh, có thể sống thanh thản, vui vẻ nữa. Nhưng khi nhiễm HIV cuộc sống thực sự thay đổi, nó đòi hỏi người ta phải có nghị lực rất lớn. Nếu bạn không mang con vi rút HIV này thì hãy thử đặt mình vào vị trí của người bị nhiễm. Bạn sẽ dễ dàng hình dung được mình sẽ phải đương đầu với những khó khăn như thế nào.

Bạn biết mình sẽ mất sớm hơn người khác. Do đó mà ngay cả khi còn sống khoẻ mạnh, bạn cũng luôn phải đấu tranh với bản thân để quên đi ý nghĩ về cái chết.

Gia đình bạn chắc sẽ rất buồn khi biết bạn bị nhiễm. Người ngoài thì nếu biết được có thể phản ứng rất khác nhau. Có người tốt bụng và nhân ái, nhưng cũng có người thiếu hiểu biết sẽ xa lánh, thậm chí miệt thị bạn.

Đời sống tình cảm sẽ khó khăn hơn. Nếu độc thân thì có lẽ bạn sẽ khó lập gia đình. Còn nếu có gia đình rồi thì bạn phải luôn cẩn thận tránh lây vi rút cho bạn đời. Có thể bạn sẽ không có con, hoặc nếu sinh con thì con bạn có khả năng nhiễm vi rút. Khi bạn mất thì bạn đời sẽ đơn lẻ, con cái phải chịu thiếu một người cha hoặc mẹ.

Đó là còn chưa kể đến bạn sẽ vất vả như thế nào khi phát bệnh AIDS.

Sống với con vi rút HIV không hề dễ dàng: Do đó, nếu bạn chưa nhiễm thì rất nên tránh nó. Hiểu biết về căn bệnh này thực sự là cần thiết.

CẦN PHẢI XỬ SỰ BÌNH THƯỜNG VÀ NHÂN ÁI VỚI NGƯỜI NHIỄM HIV

Cho đến nay, nhiều người trong chúng ta vẫn còn cảm thấy sợ hãi người nhiễm HIV. Thực ra có nhiều bệnh dễ lây hơn nhiều. *Tiếp xúc thông thường không làm lây HIV*. Không có lý do gì đáng phải sợ người nhiễm HIV cả.

Nghĩ đến HIV/AIDS, có người coi đó là một tệ nạn xã hội. Cách suy nghĩ đó thật sai lầm. Nó chỉ là một bệnh, và như bao căn bệnh khác, bất cứ ai cũng có khả năng mắc bệnh này.

Người nhiễm HIV không khác gì người khác, mà chỉ là người không may mắn, cần được giúp đỡ, động viên.

Gia đình, bạn bè là chỗ dựa quan trọng nhất, có thể giúp cho người nhiễm HIV sống vui vẻ và không bị ám ảnh vì bệnh tật. Mọi người khác cần phải xử sự bình thường và nhân ái với người nhiễm HIV. Nếu có thái độ xấu với người nhiễm HIV thì cũng chẳng khác gì chế giễu những người tàn tật. Thật đáng chê trách.

Khi gặp người nhiễm HIV bạn hãy nghĩ rằng rất có thể đó là người thân của mình, hay thậm chí là bản thân mình. Ông bà ta vẫn hay dạy: "Thương người như thể thương thân" mà

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.
Nguồn: http://vnthuquan.net
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.

Nguồn: MẠNG THÔNG TIN PHÒNG CHỐNG AIDS - TP HCM
Được bạn: Casa đưa lên
vào ngày: 24 tháng 8 năm 2004