

HIV > Sức Khỏe & Điều Trị

- 4.1 Theo dõi tình trạng sức khỏe của bạn
- 4.2 Những Phương Cách Điều Trị
- 4.3 Những phương pháp chữa trị phụ trợ khác

4.1 Theo dõi tình trạng sức khỏe của bạn

Thông thường sống với HIV có nghĩa là áp dụng một lối sống mới để chăm sóc sức khỏe của mình. HIV rất có thể khó mà tiên liệu được. Một ít người không hề cảm thấy triệu chứng gì trong nhiều năm, trong lúc những người khác vẫn khỏe mạnh trong thời gian dài nhưng thỉnh thoảng lại có những khoảng thời gian đau yếu. Nhưng có người thì lại đau yếu luôn.

Có một điều rõ rệt là từ lúc HIV xâm nhập vào đường máu của bạn, siêu vi trùng sinh sôi nảy nở và làm tổn hại hệ thống miễn nhiễm trong cơ thể bạn. Một phần quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe là tránh bị nhiễm những bệnh khác và làm chậm mức phát triển của những căn bệnh liên quan đến HIV/AIDS.

Một trong những phương pháp tốt nhất để thực hiện được việc này là sự theo dõi sức khỏe của bạn. Theo dõi sức khỏe của bạn có nghĩa là phải thường xuyên gặp bác sĩ để khám sức khỏe tổng quát và thử máu, thường xuyên đi nha sĩ để phòng ngừa chứng sâu răng và sưng nướu răng. Bệnh nhân HIV/AIDS dễ mắc phải một số bệnh tật mà những người có hệ thống miễn nhiễm trong cơ thể bình thường sẽ không mắc phải. Những bệnh tật này được gọi là những chứng bệnh cơ hội có thể làm cho bạn trở nên đau yếu. Một thí dụ điển hình là chứng sưng phổi *Pneumocystic carinii pneumonia (PCP)*, một loại viêm phổi ít khi xảy ra cho người có hệ thống miễn nhiễm bình thường.

Bác sĩ của bạn có thể cho toa thuốc để giúp bạn phòng chống sự phát triển của những chứng bệnh này. Cách gọi này là cho thuốc chậm lại tiến trình phát bệnh (Prophylaxi).

Thử máu thường xuyên cũng rất quan trọng vì bác sĩ của bạn có thể biết được mức độ hư hại của hệ thống miễn nhiễm của bạn như thế nào.

Có hai cách thử máu thông thường:

Đếm lượng siêu vi trùng

Lượng siêu vi trùng là số lượng siêu vi HIV có ở trong máu của bạn. Siêu vi HIV sinh sôi liên tục và tăng cường thêm siêu vi trùng mới trong đường máu. Bằng cách đếm số lượng siêu vi trùng có mặt trong một lượng máu, bác sĩ của bạn có thể ước tính được nhịp độ sinh sản của siêu vi trùng.

Lượng siêu vi trùng đếm được càng cao là bằng chứng cho thấy HIV sinh sôi càng nhanh và có thể hệ thống miễn nhiễm của bạn đang bị tàn phá.

Đếm tế bào CD 4

Những tế bào CD4 là những tế bào lính của hệ thống miễn nhiễm của cơ thể. HIV xâm chiếm những tế bào này và tiêu diệt chúng. Bằng cách đếm con số tế bào CD4 hiện diện trong máu của bạn, bác sĩ của bạn có thể biết được sức phòng chống bệnh của cơ thể bạn mạnh hay yếu như thế nào. Thường thường, hai cách thử nghiệm này được thực hiện cùng một lúc. Bác sĩ sẽ so sánh kết quả và ước tính xem hệ thống miễn nhiễm của bạn còn khỏe mạnh đến đâu. Qua một thời gian, những cuộc thử nghiệm này sẽ giúp cho bạn thấy hệ thống miễn nhiễm của bạn và HIV phát triển như thế nào trong cơ thể bạn.

Để cho cuộc theo dõi tiến trình này được chính xác, bác sĩ sẽ có thể đề nghị bạn thử nghiệm thường xuyên khoảng từ 4 đến 6 lần trong một năm.

Theo dõi sức khỏe của bạn bằng cách:

- Gặp bác sĩ thường xuyên để khám sức khỏe tổng quát
- Trở nên quen thuộc và biết rõ sức khỏe và cơ thể của bạn
- Trở nên cảnh giác đối với bất cứ thay đổi nào được xem như là dấu hiệu sức khỏe của bạn đang xuống dốc; và
- Chăm sóc răng thường xuyên.

4.2 Những Phương Cách Điều Trị

Hiện thời chưa có cách chữa trị dứt HIV và AIDS. Tuy nhiên, trong vòng 5 năm qua đã có nhiều loại thuốc mới được bào chế để chống HIV và làm chậm lại những chứng bệnh của hội chứng AIDS bằng cách làm giảm các tổn hại do siêu vi trùng gay ra cho hệ thống miễn nhiễm của cơ thể.

Thuốc trị HIV được gọi là thuốc chống siêu vi trùng (antiretrovirals). Loại thuốc này khác với thuốc mà bạn đang uống để làm cho bệnh tật khó phát hơn (prophylaxis). Anti-retrovirals không tiêu diệt HIV mà chỉ làm chậm mức sinh sản của siêu vi trùng trong cơ thể bạn.

Điều này có nghĩa là:

- Có ít số lượng siêu vi trùng mới sinh sản bên trong tế bào CD4;
- Lượng siêu vi trùng sụt giảm (có ít siêu vi trùng hơn trong máu);
- Sự hư hại của hệ thống miễn nhiễm của bạn sụt giảm; và
- Sự phát khởi của những chứng bệnh liên quan đến AIDS bị làm chậm lại và có thể ngừng hẳn. Có thể bạn từng nghe nói chuyện những người dùng thuốc anti-retrovirals được cho biết là các cuộc thử nghiệm đã không còn tìm thấy HIV trong máu của họ nữa. Điều này được giải thích như là số lượng siêu vi trùng đã sụt giảm đến mức độ không còn thấy dấu vết nữa. Điều này không có nghĩa là siêu vi HIV không còn sống trong cơ thể của người đó nữa. Chẳng qua là lượng siêu vi trùng đã xuống quá thấp đến mức thử nghiệm đã không thể tìm thấy và đo lường được. Sự sụt giảm đến mức thấp như vậy là mục tiêu của thuốc anti-retroviral.

Tuy nhiên, HIV vẫn còn hiện diện trong máu và những chất dịch tiết khác của cơ thể và vẫn có thể lây truyền sang người khác. Thuốc anti-retroviral có tác dụng khác nhau trên từng cá nhân. Tốt nhất là nên bàn thảo về các cách điều trị với bác sĩ người đã cho toa thuốc anti-retroviral.

Nếu bác sĩ của bạn không kinh nghiệm về HIV/AIDS hoặc không cho toa thuốc loại này, bạn có thể hẹn gặp bác sĩ ở một bệnh xá chuyên khoa sinh lý (sexual health clinic) hay ở một bệnh viện địa phương. Nhân viên điều trị ở AIDS Council trong tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn cũng có thể giúp đóng góp ý kiến cho bạn.

Vài điều cần nhắc về cách chữa trị:

- Thuốc anti-retroviral không có tác dụng đồng đều cho mọi người dùng. Bác sĩ của bạn sẽ cho bạn biết ý kiến.
- Một số người có phản ứng phụ khi dùng thuốc. Điều quan trọng là nếu bạn cảm thấy bệnh sau khi dùng thuốc, bạn phải báo cho bác sĩ của bạn biết điều này.
- Hầu hết thuốc trị HIV phải được uống đúng lúc trong ngày và thỉnh thoảng lúc ban đêm. Để cho thuốc được công hiệu, bạn phải theo đúng sự chỉ dẫn của bác sĩ.
- Thỉnh thoảng siêu vi HIV có thể lờn thuốc và thuốc không còn công hiệu. Bằng cách theo dõi tình trạng sức khỏe của bạn, bác sĩ của bạn sẽ biết nếu bạn bị lờn thuốc.
- Có thể bạn sẽ muốn thử các phương pháp điều trị khác như là thuốc nam (dùng những dược liệu thiên nhiên) chẳng hạn. Một số người chỉ dùng thuốc nam trong khi những người khác thì dùng phương pháp chữa trị tổng hợp cả thuốc nam lẫn thuốc tây.

- Vài loại thuốc dùng để tiêu khiển (ma túy) gây phản ứng dữ dội với thuốc antiretroviral. Nếu /bạn đang chữa trị và tính chuyện dùng ma túy thì nên nói chuyện với bác sĩ của bạn hoặc nhân viên chữa trị của cơ quan AIDS Council.
- Quyết định dùng thuốc antiretroviral là một quyết định quan trọng. Nhiều người nhận thấy là sức khỏe của họ khả quan hơn một cách nhanh chóng khi dùng thuốc này và tình trạng khỏe khoắn này có thể kéo nhiều năm. Tuy nhiên, luôn luôn phải do chính sự lựa chọn của bạn về chuyện khi nào thì nên dùng phương pháp chữa trị này.

“Tôi bắt đầu chữa trị khoảng 3 năm trước. Tôi thật sự đau yếu và phải nằm bệnh viện vài lần. Thật khó khi phải giấu giếm với cha mẹ và bạn bè của tôi. Qua những cuộc chữa trị này sức khỏe của tôi khá hơn nhiều. Trở ngại duy nhất hiện thời là tôi phải uống nhiều thuốc. Tôi phải sắp xếp cẩn thận vì tôi phải uống một số thuốc khi bụng đói và một số khác sau khi ăn và một số khác nữa trong lúc đang ăn. Đôi khi việc sắp xếp này có khó nhưng đối với tôi thật không uống công.”

4.3 Những phương pháp chữa trị phụ trợ khác

Nhiều người sống với HIV/AIDS lựa chọn những phương pháp điều trị phụ trợ, gồm có thôi miên, thuốc Tầu, thuốc ta, châm cứu, trị liệu qua thiên nhiên và nhiều dạng thức xoa bóp. Một số người chỉ dùng những phương pháp chữa trị phụ trợ nhưng cũng có người dùng phương pháp chữa trị tổng hợp chung với thuốc tây.

Sau đây là những điều cần ghi nhớ nếu bạn đang dùng hoặc định dùng những phương pháp chữa trị phụ trợ:

- Thẳng thắn với thầy chữa bệnh để họ có thể chẩn bệnh chính xác và đề nghị cách chữa trị thích hợp.
- Nếu bạn đang dùng thuốc anti-retroviral và phương pháp chữa trị phụ trợ, bạn cần phải thảo luận với bác sĩ của bạn. Một vài phương pháp chữa trị phụ trợ có thể làm xáo trộn tác dụng của thuốc anti-retroviral.
- Cẩn thận khi dùng phương pháp chữa trị phụ trợ. Bạn có thể bị phản ứng do những phương pháp chữa trị này, cũng giống như bạn có thể phản ứng với thuốc tây vậy.
- Bạn cần có thì giờ để quyết định nên chọn cách chữa trị nào.
- Chọn một cách thận trọng, cũng giống như bạn thận trọng chọn bác sĩ chữa bệnh bằng thuốc tây.
- Cũng như bất cứ loại thuốc nào, không có phương pháp chữa trị phụ trợ nào có thể trị dứt được HIV/AIDS.