

HIV > Sống với HIV/AIDS

- 5.1 Tôi cần phải làm gì khi ở nhà?
- 5.2 Tôi có thể quan hệ tình dục với người khác được không?
- 5.3 Tôi còn có thể có con không?
- 5.4 Điều gì xảy ra nếu tôi dùng ma túy?
- 5.5 Tôi có thể đi du lịch ở nước ngoài không?

“Cả hai vợ chồng tôi đều bị nhiễm HIV. Chồng tôi khám phá ra trước và kể đó là tôi. Cả hai chúng tôi thật chết đứng. Chúng tôi không hề nghĩ đến chuyện mình gặp phải nguy cơ như thế. Thoạt tiên tôi rất tức giận ông ấy. Nhưng tiếp đó thì tôi lại nghĩ là có thể tôi đã lây cho ông ấy.

Chúng tôi sẽ không bao giờ biết đâu là sự thật nhưng điều đó không nghĩa lý gì nữa. Điều đáng kể là chúng tôi vẫn sống vui với nhau và cũng chăm lo cho nhau để cùng được khỏe mạnh. Chúng tôi đi đến AIDS Council để tìm thêm tài liệu, gia nhập Hiệp Hội Bệnh Nhân HIV/AIDS và tìm được một bác sĩ đáng tin nhiệm. Chúng tôi luôn học hỏi và sống đời sống của người bị nhiễm HIV.”

5.1 Tôi cần phải làm gì khi ở nhà?

Có thể bạn lo lắng về chuyện bạn có nguy cơ lây truyền cho người sống chung với bạn. Có thể bạn quan tâm đến vấn đề an toàn và sự lành mạnh của trẻ con trong nhà. Có thể bạn cần trấn an mọi người là họ sẽ không bị nguy cơ lây nhiễm bệnh vì sống chung với bạn.

HIV không lây truyền qua những giao tiếp hàng ngày trong nhà. Hôn hít, ôm hôn, chơi đùa ăn uống, ngủ chung giường, dùng chung đồ gia dụng như chén bát, ly tách và muỗng nĩa đều không lây truyền HIV.

Sức khỏe của bạn là quan trọng. Khi hệ thống miễn nhiễm của bạn không hoạt động tốt, bạn có thể bị nguy cơ nhiễm bệnh do người khác lây cho bạn. Tránh hôn hít tiếp xúc với những người đang bị cảm cúm.

Đặc biệt quan trọng là nếu trong nhà có trẻ con, bạn cần phải quan tâm. Hầu hết trẻ con hay mắc những chứng bệnh như trái rạ, mề đay hay ban. Bị nhiễm những bệnh này có thể gây nguy hại trầm trọng cho sức khỏe của những người sống với HIV/AIDS.

Nên dùng những biện pháp sau đây để giữ vệ sinh hàng ngày trong nhà. Những biện pháp này được xem như là đủ để phòng ngừa sự lây truyền HIV cho những người trong nhà và bảo vệ bạn khỏi bị lây bệnh từ họ.

- Phải chắc chắn là mọi người trong nhà đều phải rửa tay sau khi dùng phòng vệ sinh và trước khi chuẩn bị thức ăn.
- Luôn luôn mang găng tay khi lau chùi máu và những chất dịch của cơ thể. Trước tiên, chùi bằng khăn giấy và theo sau là rửa bằng nước xà bông vùng đã rửa. Cuối cùng nên rửa lại các vùng đã chùi này với nước tẩy trùng (bleach) chứa 5.25% sodium hypochlorite. Lượng nước tẩy này pha vào nước theo công thức ghi trên chai hoặc gói. Chùi khô lại bằng khăn giấy.
- Giặt khăn trải giường, khăn tắm và quần áo như thường. Những món đồ dùng bị dính máu hoặc những chất dịch từ cơ thể nên được giặt riêng.

5.2 Tôi có thể quan hệ tình dục với người khác được không?

Được chẩn đoán là nhiễm HIV không có nghĩa là bạn không thể có quan hệ tình dục được nữa, giống như những sinh hoạt khác trong đời sống sẽ thay đổi vì bạn bị nhiễm HIV, đời sống tình dục của bạn cũng có những thay đổi.

Nói cho người nào đó biết là bạn bị nhiễm HIV thật rất khó, đặc biệt khi bạn có quan hệ về mặt tình dục. Có thể bạn cảm thấy hồi hộp về việc người bạn tình của bạn sẽ nghĩ gì hoặc bạn sợ bị bỏ rơi.

Có một số vấn đề mà bạn cần cân nhắc, nếu bạn được chẩn đoán là bị nhiễm HIV và đang có quan hệ tình dục.

Trách nhiệm pháp lý.

- Tùy theo tiểu bang hoặc lãnh thổ mà bạn đang sống, có thể bạn bị luật pháp bắt buộc phải nói cho người bạn tình của bạn biết về tình trạng nhiễm HIV của mình trước khi giao hợp. Bạn có thể xin ý kiến từ cơ quan AIDS Council trong tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn.

Bảo vệ bạn tình của bạn khỏi bị lây nhiễm HIV nếu như chưa bị lây nhiễm.

- Nếu bạn tình của bạn chưa bị nhiễm HIV, bạn phải áp dụng tình dục an toàn. Giao hợp an toàn có nghĩa là phải dùng bao cao su, miếng chắn cao su (dental dams) và hỗn hợp dầu bôi trơn pha trộn với nước mỗi khi giao hợp. Nếu bạn giao hợp qua đường miệng, phải dùng bao cao su và miếng chắn cao su phòng hờ có vết đứt hoặc vết trầy lở trong miệng.
- Bao cao su là ngăn không cho siêu vi trùng từ trong máu của bạn, tinh dịch hay chất nhờn âm hộ, xâm nhập vào đường máu của người bạn tình của bạn qua những vết đứt hay vết trầy sát trên lớp niêm mạc hoặc lớp da bọc dương vật, hậu môn hoặc âm hộ trong lúc giao hợp. Dùng bao cao su và miếng chắn cao su là phương pháp hữu hiệu nhất để bảo vệ chính bạn khỏi bị lây nhiễm những bệnh phong tình khác như bệnh lậu chẳng hạn.
- Giao hợp bằng những cách khác hơn là cách đưa dương vật vào bên trong âm đạo hoặc hậu môn cũng an toàn hơn. Hôn hít, ôm ấp, thủ dâm hoặc xoa bóp nhau là những thí dụ điển hình của phương pháp giao hợp an toàn.

Khoảng thời gian mà bạn có liên hệ tình dục với người bạn tình.

- Nếu bạn từng giao hợp mà không dùng biện pháp phòng ngừa nào với một hoặc những người bạn tình của bạn. Người bạn (hoặc những người bạn) này có thể đã nhiễm HIV và có thể tính đến chuyện được thử nghiệm HIV.
- Nếu người bạn tình của bạn cũng đã bị nhiễm HIV, có thể bạn sẽ cũng quyết định không cần phải dùng biện pháp giao hợp an toàn. Người ta vẫn còn bàn cãi về tai hại của việc bị tái nhiễm HIV. Có thể bạn sẽ muốn bàn thảo với bác sĩ của bạn, tuy nhiên quyết định cuối cùng vẫn là quyết định chung của bạn và người bạn gối chăn của bạn.

Giao hợp qua đường miệng

- Giao hợp qua đường miệng được xem là ít gây nguy hiểm trong việc lây truyền HIV. Tuy nhiên vì HIV hiện diện trong tinh dịch và chất nhờn âm hộ, bạn có thể bị nguy hiểm nếu bạn hoặc người bạn tình của bạn có vết đứt hay trầy trong miệng hoặc vừa mới chữa răng. Cách an toàn nhất là nên dùng bao cao su hoặc miếng chắn cao su giúp tránh không cho tinh dịch hoặc chất nhờn âm hộ dính vào miệng.

Bị nhiễm HIV không có nghĩa là bạn sẽ không thể có quan hệ tình dục được nữa. Nó chỉ có nghĩa là bạn và người bạn gối chăn của bạn nên thận trọng để tự bảo vệ mình và tránh khỏi nguy cơ nhiễm phải HIV và những bệnh phong tình khác. Quan hệ tình dục an toàn đồng nghĩa với việc dùng bao cao su, miếng chắn cao su và dầu bôi trơn làm bằng nước trong lúc giao hợp và tránh giao hợp trực tiếp như khi dương vật được đưa thẳng vào bên trong âm đạo hay hậu môn. Quan hệ tình dục phần lớn cần sự đồng tình của ít nhất là hai người, vì vậy không thể chỉ có duy nhất một người chịu trách nhiệm trong việc áp dụng cách thức giao hợp an toàn.

“Tôi như bị hỏa mù khi biết được mình bị thảm họa. Tôi cảm thấy như cả cuộc đời của mình bị vứt đi. Bác sĩ của tôi không giúp ích gì được cả. Bà ta bảo tôi là phải cẩn thận và đừng lây AIDS cho người khác. Thậm chí tôi không nghĩ đến giao hợp với ai khoảng hai năm trời. Giống như là một phần đời của tôi bị đánh mất vậy. Rồi thì tôi gặp được một người và chúng tôi đến gần với nhau lúc nào không biết. Tôi tiết lộ cho anh ấy biết tình trạng nhiễm HIV của tôi trước khi chúng tôi có quan hệ tình dục với nhau. Anh ấy như bị điện giật lúc đầu khi tôi thông báo về tình trạng nhiễm HIV của tôi, nhưng anh ấy chịu khó lắng nghe. Bây giờ thì chúng tôi đã ân ái với nhau, và ân ái rất nồng nàn.

5.3 Tôi còn có thể có con không?

Dù cho bạn là nam hay nữ, nếu bị nhiễm HIV không có nghĩa là bạn không thể có con được nữa. Nó chỉ có nghĩa là bạn cần những hiểu biết chính xác về quyết định có con.

Nếu bạn tính chuyện có con hoặc nếu bạn khám phá mình đang thụ thai, nên bàn thảo với bác sĩ của bạn càng sớm càng tốt. Điều quan trọng là bạn cần được giới thiệu đến một bác sĩ nhi khoa chuyên về HIV để được biết thêm tin tức và được trợ giúp y khoa cần thiết nếu như bạn quyết định tiếp tục giữ bào thai.

Có thể bạn sẽ cảm thấy dễ chịu khi nói chuyện với những người bị nhiễm HIV hiện đang có con.

Bác sĩ chuyên khoa của bạn và cơ quan AIDS Council thuộc tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn có thể giúp bạn liên lạc với những cha mẹ khác đang sống với HIV.

Mặc dầu HIV có thể truyền từ mẹ sang con, một số biện pháp được dùng để giảm thiểu mức độ lây truyền này gồm có:

- Người mẹ dùng thuốc chống siêu vi HIV trước và trong thời kỳ mang thai.
- Giải phẫu để đem đứa bé ra, thay vì sinh theo phương pháp tự nhiên qua âm đạo, và
- Không cho con bú sữa mẹ. Tại Úc đa số những em bé do những bà mẹ bị nhiễm HIV sinh ra vẫn lành mạnh và không bị lây HIV. Bằng cách dùng biện pháp y khoa tốt để chăm sóc sức khỏe của bạn và tạo cơ hội tốt để cho con bạn được khỏe mạnh.

“Chúng tôi bàn với nhau chuyện có con từ lâu nay. Đó là một quyết định trọng đại chung của chúng tôi. Khởi đầu khi chúng tôi biết mình bị nhiễm HIV, chúng tôi không bao giờ nghĩ đến chuyện mình có thể có con. Dần dà ý tưởng có con thành hình và khi chúng tôi hỏi ý kiến bác sĩ, thì bác sĩ tán thành ý kiến này. Chúng tôi nói chuyện với nhiều người và được biết có nhiều người bị nhiễm HIV khác cũng đã từng có con. Nhiều đứa nhỏ trong số này không bị lây truyền HIV. Chúng tôi sẽ không sao biết được con gái của chúng tôi có bị nhiễm HIV hay không trong một thời gian. Nhưng ngay bây giờ thì nó vẫn khỏe mạnh và sẽ không bị bệnh.”

5.4 Điều gì xảy ra nếu tôi dùng ma túy?

Nếu bạn chích ma túy, phải chắc chắn là bạn dùng kim chích, ống chích và dụng cụ dùng để chích còn mới nguyên. Đừng tìm cách cầm máu bằng ngón tay mà phải dùng bông gòn khử trùng và rửa tay kỹ lưỡng sau khi chích xong.

Đừng để ai khác dùng dụng cụ chích của bạn vì họ có thể lây truyền qua bạn bệnh viêm gan loại B và C hoặc một loại HIV khác.

Có một số tiệm thuốc tây và những dịch vụ cung cấp miễn phí kim chích, ống chích và dụng cụ dùng để chích. Khi có thể được, nên tính trước và trữ sẵn kim và ống chích phòng khi bạn cần.

Luôn luôn thải bỏ những dụng cụ dùng để chích đã dùng rồi một cách cẩn thận. (thí dụ, bỏ vào chai lọ có nắp đậy) để người khác không dùng lại được.



Needle & Syringe
Program (NSP)

Cũng như những mặt khác về sức khỏe của bạn. Bác sĩ của bạn càng biết nhiều về tình trạng của bạn thì càng dễ chữa trị cho bạn hơn. Nhân viên của những dịch vụ y tế có sẵn sẽ không phê phán hay bình phẩm gì về chuyện của bạn dùng ma túy và sẽ sẵn lòng hỗ trợ những quyết định của bạn.

5.5 Tôi có thể đi du lịch ở nước ngoài không?

Có một số vấn đề bạn cần phải xét đến khi dự tính đi ra nước ngoài:

- Nói cho bác sĩ của bạn biết dự tính của bạn. Bằng cách này bạn có thể tính trước với bác sĩ của bạn về những vấn đề y tế và trường hợp khẩn cấp mà bạn có thể gặp.
- Liên lạc cơ quan AIDS Council để biết thêm chi tiết về những dịch vụ mà bạn có thể cần ở những quốc gia mà bạn dự định đến thăm.
- Nếu bạn đang được điều trị hoặc đang dùng bất cứ thuốc men gì, nên chắc chắn là bạn có đủ thuốc dự trữ để dùng suốt thời gian đi du lịch. Ở một số quốc gia, thuốc men để chữa trị HIV không có sẵn hoặc rất tốn kém. Nên tìm hiểu trước về vấn đề này để phòng ngừa khi bạn làm mất thuốc hoặc thuốc của bạn bị hư.
- Quan trọng nhất là bạn phải bàn chuyện chích ngừa với bác sĩ của bạn. Một số thuốc chích ngừa không nên dùng cho người bị nhiễm HIV, ví dụ như thuốc ngừa sốt rét, trong khi một số khác như thuốc chích ngừa viêm gan loại A và B thì có thể dùng được.
- Nên nhớ chú ý đến cách ăn uống của bạn và đặc biệt là nước uống để tránh bệnh tiêu chảy và những chứng bệnh khác.
- Phải biết chắc là quốc gia bạn đến thăm không ngăn cấm người mang theo thuốc trị HIV hoặc những ai bị nhiễm HIV.
- Mang theo bao cao su và dầu bôi trơn. Ở một vài quốc gia, những thứ này không có sẵn hoặc có nhưng phẩm chất rất xấu.