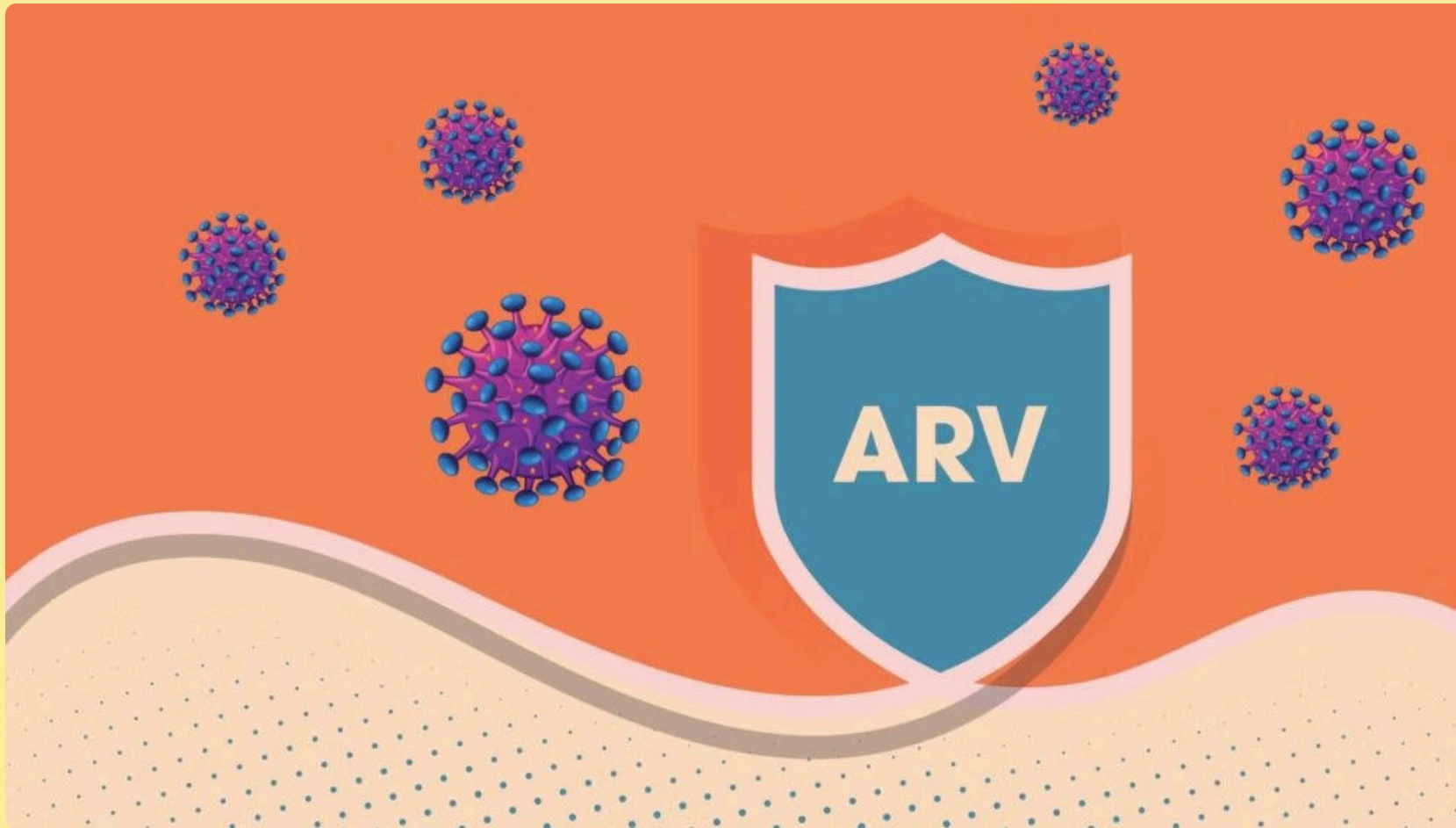


# Những điều cần biết về HIV và AIDS

Hầu như tất cả mọi người đều đã từng nghe đến HIV và AIDS, tuy nhiên có rất ít người hiểu đúng về nó. Những sai lầm trong hiểu biết về HIV/AIDS khiến chúng ta có cái nhìn không thiện cảm với bệnh nhân không may mắc phải căn bệnh thế kỷ này. Bài viết sau đây sẽ cung cấp cho bạn những kiến thức cơ bản những điều cần biết về [HIV và AIDS](#).



# HIV và AIDS là gì?

**HIV** là tên viết tắt của virus gây suy giảm miễn dịch ở người. HIV lây nhiễm và tấn công các tế bào trong hệ thống miễn dịch như đại thực bào, tế bào lympho T khiến cơ thể không thể chống lại các bệnh cơ hội khác.



**AIDS** là giai đoạn cuối cùng và nghiêm trọng nhất của nhiễm HIV. Người mắc AIDS có số lượng tế bào bạch cầu rất thấp và hệ thống miễn dịch bị tổn thương nghiêm trọng. Nếu không điều trị, nhiễm HIV sẽ tiến triển thành AIDS trong khoảng 10 năm.

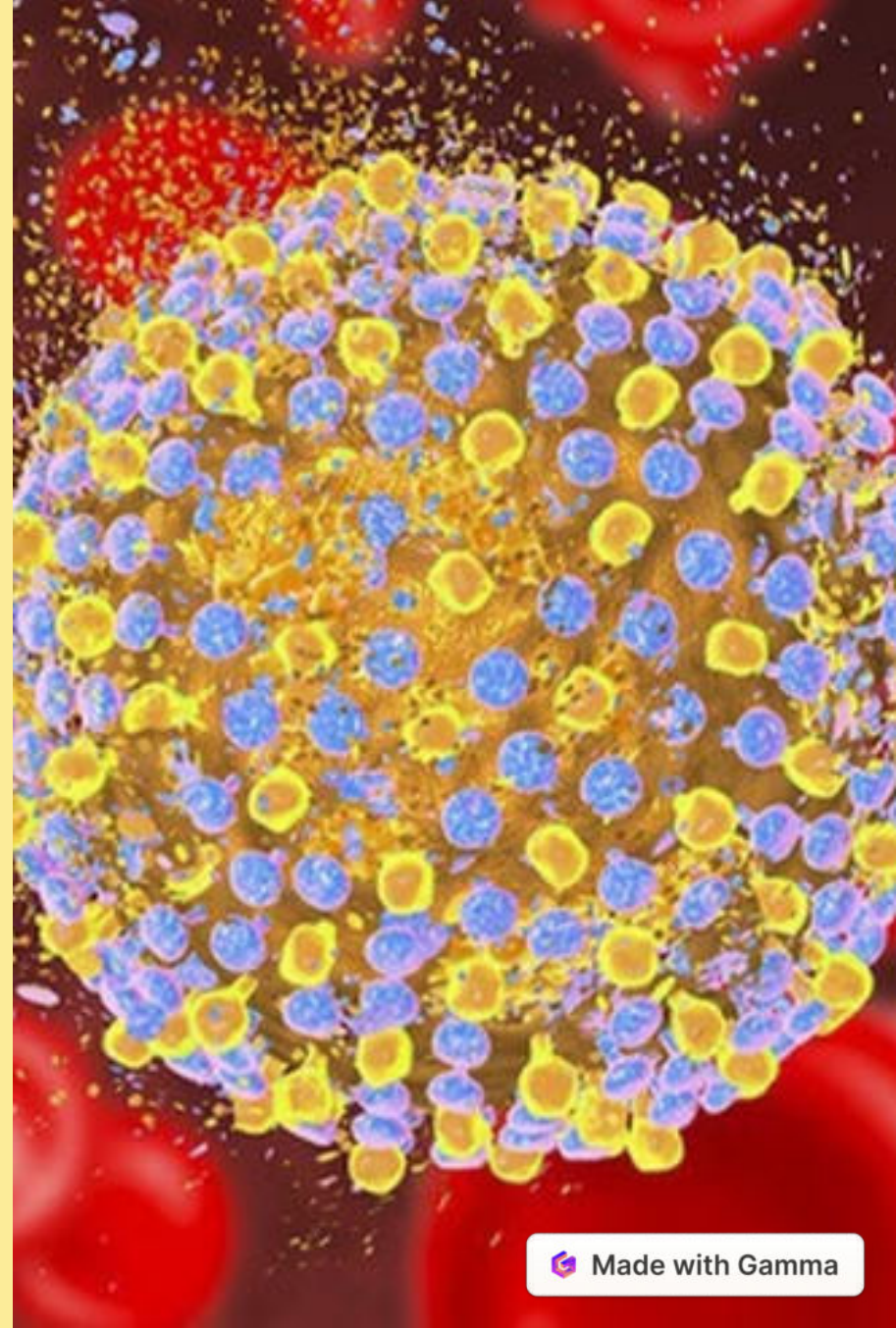
*[benhtruyennhiem.com](http://benhtruyennhiem.com)*

# Nguyên nhân gây bệnh

HIV là bệnh do virus HIV gây ra, đây là virus thuộc họ retroviridae, nó có thể lây lan qua quan hệ tình dục, tiêm chích ma túy hoặc dùng chung kim tiêm, tiếp xúc với máu bị nhiễm bệnh hoặc từ mẹ sang con trong khi mang thai, sinh nở hoặc cho con bú.

Khi vào cơ thể, virus HIV phá hủy các tế bào T [CD4](#) – các tế bào bạch cầu đóng vai trò quan trọng trong việc giúp cơ thể bạn chống lại bệnh tật. Cơ thể càng có ít tế bào T CD4 thì hệ thống miễn dịch sẽ càng trở nên yếu đi.

*benhtruyennhiem.com*



# HIV lây qua con đường nào?

HIV có thể lây truyền qua 3 con đường chính sau đây:



## Qua đường tình dục

Bị máu, tinh dịch hoặc dịch tiết của người nhiễm HIV xâm nhập vào cơ thể khi quan hệ qua âm đạo, hậu môn hoặc miệng.



## Qua đường máu

Dùng chung kim tiêm, các vật sắc nhọn có dính máu của người nhiễm HIV, truyền máu từ người nhiễm HIV.



## Từ mẹ sang con

Mẹ nhiễm HIV có thể truyền virus sang con trong quá trình mang thai, sinh con hoặc cho con bú. Điều trị sớm bằng thuốc kháng virus giúp giảm đáng kể nguy cơ lây truyền virus sang đứa trẻ.

*Đây là 3 con đường chính lây truyền virus HIV, tuy nhiên không phải cứ làm (bị) một trong các điều trên là bạn sẽ bị nhiễm HIV. Hãy đọc kỹ thêm bài [Nguyên tắc lây truyền HIV](#) để biết chi tiết.*

**Lưu ý:** Các dịch cơ thể khác như nước bọt, nước mắt, nước tiểu, mồ hôi, dịch đờm, dịch tiết mũi, phân, chất nôn, mụn nước trên da không có đủ lượng vi-rút, đồng thời HIV cũng không dễ tồn tại trong môi trường ngoài cơ thể nên khi tiếp xúc, HIV sẽ không có cơ hội xâm nhập.

### ▼ Ví thể: HIV không lây truyền khi:

- Bắt tay, ôm, hôn nhẹ và ăn chung với người khác.
- Dùng chung bồn cầu hay cùng nhau bơi lội.
- Ho, hắt hơi.
- Muỗi đốt hoặc côn trùng cắn.

### Đọc thêm:

- [Những hiểu lầm phổ biến về HIV](#)
- [Dấu hiệu nhiễm HIV](#) sau 2 – 4 tuần là gì ?

# Đối tượng có nguy cơ mắc HIV

Bất kỳ ai cũng có nguy cơ bị nhiễm HIV/AIDS. Tuy nhiên, nguy cơ sẽ cao hơn ở những người:



## Quan hệ tình dục không an toàn

Nên dùng bao cao su mỗi khi quan hệ tình dục. Quan hệ tình dục qua đường hậu môn nguy hiểm hơn quan hệ tình dục qua đường âm đạo và bạn có nguy cơ nhiễm bệnh cao hơn nếu có nhiều bạn tình.



## Mắc các bệnh lây qua đường tình dục (STI)

Nhiều bệnh lây truyền qua đường tình dục có thể gây ra vết loét trên bộ phận sinh dục. Những vết loét này đóng vai trò là cửa ngõ để HIV xâm nhập vào cơ thể bạn.



## Dùng chung kim tiêm

Phổ biến ở những người tiêm chích ma túy bất hợp pháp

Nhân viên y tế là đối tượng dễ bị **phơi nhiễm** HIV, đó đó họ cần có biện pháp phòng ngừa đặc biệt. Họ có thể bị nhiễm HIV sau khi bị chọc bởi kim có máu nhiễm HIV của bệnh nhân. Một số người có nguy cơ cao nhiễm HIV cần được điều trị **dự phòng phơi nhiễm** trước (**PrEP**).

# Dấu hiệu nhận biết bệnh nhân HIV

1

## Giai đoạn HIV cấp tính

Một số người bị nhiễm HIV sẽ phát bệnh với các triệu chứng giống như cúm trong vòng 2 đến 4 tuần sau khi virus xâm nhập vào cơ thể và có thể kéo dài trong vài tuần.

**Các dấu hiệu và triệu chứng bao gồm:**

- Sốt.
- Đau đầu.
- Đau cơ và đau khớp.
- Phát ban.
- Đau họng và lở loét miệng.
- Sưng hạch bạch huyết, chủ yếu ở cổ.
- Tiêu chảy.
- Sụt cân bất thường.
- Ho.
- Đổ mồ hôi đêm.

Những triệu chứng này có thể nhẹ đến mức người bệnh không nhận thấy được. Tuy nhiên, lúc này lượng virus trong máu khá cao do đó bệnh nhân ở giai đoạn cấp tính dễ mắc phải các bệnh nhiễm trùng hơn các giai đoạn tiếp theo.

2

## Giai đoạn HIV mạn tính

Virus HIV vẫn tồn tại trong cơ thể và trong các tế bào bạch cầu nhưng chịu tác động của hệ miễn dịch nên không gây ra triệu chứng rõ ràng như giai đoạn cấp. Sưng hạch bạch huyết là dấu hiệu dễ nhận thấy nhất của giai đoạn này.

Giai đoạn mạn tính kéo dài từ vài tuần đến vài năm hoặc có thể lâu hơn phụ thuộc vào việc điều trị với thuốc kháng virus và hệ miễn dịch của từng cá thể.

3

## HIV giai đoạn AIDS

Nếu **AIDS** phát triển đồng nghĩa với việc hệ thống miễn dịch của cơ thể đã bị tổn hại nghiêm trọng. Hệ thống miễn dịch đã suy yếu tới mức không thể chống lại hầu hết các bệnh và nhiễm trùng. Điều này làm cho bệnh nhân dễ bị một loạt các bệnh, bao gồm:

- Viêm phổi;
- Lao;
- Tưa miệng, nhiễm nấm trong miệng hoặc cổ họng;
- Nhiễm Cytomegalovirus (CMV) một loại virus herpes;
- Viêm màng não do Cryptococcus, nhiễm nấm trong não;
- Nhiễm trùng não do ký sinh trùng Toxoplasma Gondii;
- Ung thư, bao gồm Kaposi's Sarcoma (KS) và ung thư hạch.

Bước vào giai đoạn này, người nhiễm HIV bị coi như đã nắm trong tay "bản án tử". Đến nay, các loại thuốc được sử dụng trong giai đoạn này cũng chỉ có tác dụng hỗ trợ, kéo dài thời gian sống cho bệnh nhân.

# Cách chẩn đoán bệnh HIV

HIV có thể được chẩn đoán thông qua xét nghiệm máu hoặc nước bọt. Các xét nghiệm, [test](#) chẩn đoán HIV bao gồm:

## 1 Xét nghiệm kháng thể

Là loại xét nghiệm được tiến hành phổ biến nhất, gián tiếp chỉ ra sự có mặt của HIV thông qua việc phát hiện kháng thể kháng HIV.

## 2 Xét nghiệm trực tiếp

Phát hiện chính bản thân HIV, bao gồm các xét nghiệm kháng nguyên (kháng nguyên p24), nuôi cấy HIV, xét nghiệm acid nucleic của tế bào lympho máu ngoại vi và phản ứng chuỗi polymerase.

## 3 Xét nghiệm máu

Hỗ trợ chẩn đoán và giúp đánh giá mức độ suy giảm miễn dịch, gồm đếm tế bào T CD4+ và CD8+, tốc độ máu lắng, đếm tế bào máu toàn phần, microglobulin beta huyết thanh, kháng nguyên p24...

## 4 Xét nghiệm phát hiện các bệnh khác

Phát hiện bệnh lây qua đường tình dục và nhiễm trùng cơ hội như giang mai, [Viêm gan A](#), [Viêm gan B](#), [Viêm gan C](#), [Sùi mào gà](#), lao...

# Xét nghiệm HIV ở đâu

Bạn có thể [xét nghiệm HIV](#) ở nhiều nơi như trung tâm kiểm soát bệnh tật, các phòng khám lớn, các trung tâm xét nghiệm hoặc các bệnh viện đa khoa tại nơi cư trú.

Tùy thuộc vào loại xét nghiệm, kết quả xét nghiệm sẽ có trong vòng vài giờ hoặc vài ngày.

# Xét nghiệm HIV bao nhiêu tiền?

Chi phí xét nghiệm HIV phụ thuộc vào nơi xét nghiệm và loại xét nghiệm mà bệnh nhân chọn. Ở Việt Nam, xét nghiệm HIV được miễn phí tại các cơ sở y tế công, nhưng có thể tốn từ 500.000 đến 800.000 đồng tại các cơ sở y tế tư.

*benhtruyennhiem.com*





## Khi nào cần gặp bác sĩ

- Khi bạn có các dấu hiệu như sốt kéo dài, lở loét miệng liên tục, sút cân bất thường không rõ nguyên nhân hoặc nghi ngờ mình bị nhiễm HIV
- Bên cạnh đó, nếu bạn quan hệ tình dục không an toàn hoặc phát hiện đối phương bị mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục/ HIV
- Nếu bị các vật sắc nhọn có dính máu của người nhiễm HIV đâm phải

Khi nhận thấy các dấu hiệu nhiễm HIV hoặc nghi ngờ mình mắc bệnh thì bạn có thể đến chuyên khoa Truyền nhiễm của các bệnh viện đa khoa để được thăm khám và tư vấn điều trị kịp thời.

*benhtruyennhiem.com*



# Các phương pháp điều trị HIV



1

## PrEP – Điều trị dự phòng trước phơi nhiễm HIV

Phơi nhiễm là khi có tiếp xúc trực tiếp với mầm bệnh HIV như bị các vật nhọn đâm gây rách da có chảy máu hay bị dịch tiết, máu bắn vào niêm mạc mắt (thường gặp ở nhân viên y tế) hay do quan hệ tình dục không an toàn... Điều trị dự phòng phơi nhiễm nhằm ngăn chặn HIV xâm nhập vào tế bào. Thời điểm điều trị tốt nhất là 6 giờ sau khi có tiếp xúc đến tối đa 72 giờ, bằng thuốc kháng sinh ([ARV](#)) trong vòng 4 tuần.

2

## Điều trị phòng ngừa lây truyền từ mẹ sang con

Là điều trị bằng ARV cho phụ nữ mang thai nhiễm HIV và trẻ mới sinh từ mẹ có HIV. Tùy theo tình trạng nhiễm HIV của bà mẹ và thời điểm mang thai sẽ có những chỉ định điều trị thích hợp. Trẻ sinh ra cũng được uống ARV trong 24 giờ đầu sau khi sinh và sau đó được tiếp tục theo dõi tại các bệnh viện Nhi đồng. Việc điều trị này làm giảm đáng kể tỉ lệ trẻ nhiễm HIV từ 30% xuống còn khoảng 6%

3

## Điều trị nhiễm trùng cơ hội

Nhiễm trùng cơ hội là những bệnh nhiễm trùng xuất hiện khi cơ thể bị suy giảm miễn dịch do HIV như tiêu chảy, nấm miệng, giời leo, herpes, lao, viêm não...

Người nhiễm HIV/AIDS có thể phòng ngừa các nhiễm trùng cơ hội bằng các biện pháp giữ vệ sinh tối đa trong ăn uống, sinh hoạt hàng ngày, tiêm chủng phòng ngừa các bệnh như viêm gan, viêm não... và điều trị phòng ngừa bằng kháng sinh hay các thuốc đặc trị khác.

4

## PEP – Điều trị kháng HIV

Điều trị kháng HIV bắt đầu khi người bệnh có các triệu chứng nhiễm trùng cơ hội, số [tế bào CD4](#) dưới 250/mm<sup>3</sup> máu. Đây là loại điều trị lâu dài và phức tạp, do vậy cần có sự hợp tác của người bệnh và tuân thủ chặt chẽ các chỉ định của thầy thuốc như uống thuốc đầy đủ, đúng liều lượng, đúng giờ. Không tự ý thay đổi thuốc, không phối hợp các loại thuốc khác nếu không có chỉ định của thầy thuốc.

Sử dụng thuốc [điều trị ARV](#) (Anti-Retro Virus), là điều trị phối hợp 3 loại thuốc kháng HIV nhằm mục đích:

- Ngăn chặn sự phát triển của HIV
- Giúp tăng sức đề kháng, giảm nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng cơ hội
- Làm giảm lượng virus HIV trong cơ thể nên làm giảm lây lan trong cộng đồng.

# Cách hỗ trợ điều trị HIV hiệu quả và tăng cường hệ miễn dịch

- Tuân thủ việc dùng [thuốc điều trị HIV](#)
- Ăn thực phẩm lành mạnh để duy trì dinh dưỡng tốt
- Không dùng ma túy và rượu
- Thực hành vệ sinh răng miệng tốt
- Giảm căng thẳng
- Chăm sóc da
- Khám phụ khoa thường xuyên
- Nâng cao kiến thức về HIV



*benhtruyennhiem.com*

# Liên hệ tư vấn hỗ trợ điều trị HIV tại nhà

- *Chuyên đề nghiên cứu và phổ cập kiến thức điều trị bệnh truyền nhiễm (HIV, Viêm gan virus A,B,C...)*
- Địa chỉ: Số 85 Vũ Trọng Phụng, Thanh Xuân Trung, Thanh Xuân, Hà Nội
- Dược sĩ Thủy: **0865521080 (telegram)**
- Dược sĩ Hải: **0869191080 (zalo)**
- Website: [Benhtruyennhiem.com](http://Benhtruyennhiem.com)

*[benhtruyennhiem.com](http://benhtruyennhiem.com)*