

Những lời khuyên để Sống khỏe mạnh với HIV

Tips to Live Well with HIV
Vietnamese | Tiếng Việt

Giới thiệu

Quý vị có thể sống khỏe mạnh với HIV (vi rút gây ra bệnh AIDS).
Cuốn sách này sẽ cho quý vị một số thông tin để giúp quý vị.

Điều quan trọng là quý vị biết những thông tin hiện hành để chế ngự
được HIV. Đôi khi điều này có thể là rất nhiều thông tin cho quý vị.

Những lời khuyên trong cuốn sách này được thu thập từ những
người bị HIV, những người giảng dạy về HIV và những bác sĩ
chuyên về HIV. Những người này đã lựa chọn những lời khuyên này
như là những điều quan trọng nhất cho quý vị biết.

Những lời khuyên này không theo một thứ tự nào cả và đây không
phải là mọi điều mà quý vị cần biết. Nó là một hướng dẫn để cung
cấp cho quý vị những thông tin quan trọng để quý vị có thể hỏi bác sĩ
của mình hay những người khác những câu hỏi nếu quý vị cần hỏi.

Những trang 'Liên hệ' ở phần cuối của cuốn sách này cho quý vị tên,
trang mạng và số điện thoại của những nơi có thể giúp đỡ quý vị với
nhiều thông tin hơn về những lời khuyên, bao gồm những tổ chức
đa văn hóa, những hội đồng AIDS và những tổ chức Những người
Đang sống với HIV. Một vài tổ chức đa văn hóa cũng có thể cho quý
vị thông tin bằng chính ngôn ngữ của quý vị nếu quý vị thấy cần.

Những dịch vụ thông dịch cũng được liệt kê ở phần cuối của cuốn
sách này. Quý vị có thể có một thông dịch viên cùng với mình khi quý
vị nói chuyện với bác sĩ hay những người cung cấp dịch vụ khác.
Hãy yêu cầu một thông dịch viên nếu cần. Các thông dịch viên qua
điện thoại cũng có sẵn ở bất cứ nơi nào tại Úc. Kết nối điện thoại sẽ
được cung cấp giữa quý vị, người cung cấp dịch vụ cho quý vị và một
thông dịch viên. Đây gọi là Dịch vụ Phiên dịch và Thông dịch (TIS).

Sẽ trái pháp luật nếu các bác sĩ, dịch vụ y tế, thông dịch viên hay
những tổ chức khác đưa bất cứ thông tin nào về quý vị cho bất cứ ai,
trừ phi quý vị nói họ có thể làm vậy hoặc trong những hoàn cảnh rất
đặc biệt. Nếu việc này xảy ra, có những tổ chức khiếu nại về dịch vụ
y tế và những tổ chức trợ giúp pháp lý được liệt kê ở phần cuối của
cuốn sách này có thể giúp quý vị.

01 **Bác sĩ**

Điều quan trọng là có một mối quan hệ tốt với bác sĩ của quý vị. Hãy kiếm một bác sĩ là người dễ nói chuyện với, là người sẽ giải thích mọi việc một cách rõ ràng và đã kiểm soát bệnh HIV trước đây. Một số bác sĩ có thể nói được các ngôn ngữ khác nhau, hay quý vị có thể hỏi xin một thông dịch viên. Quý vị có thể nhận được lời khuyên về việc tìm một bác sĩ từ tổ chức đa văn hóa của quý vị, hội đồng AIDS hay Tổ chức Những người Đang sống với HIV.

Các bác sĩ không được phép đưa thông tin về quý vị cho bất cứ ai, trừ phi quý vị nói họ có thể hoặc trong những hoàn cảnh rất đặc biệt.

Nếu quý vị không hài lòng với sự chăm sóc y tế mà quý vị đang nhận được, quý vị có thể khiếu nại. Những trang 'Liên hệ' ở phần cuối của cuốn sách này có một danh sách những tổ chức khiếu nại về dịch vụ y tế ở mỗi tiểu bang.



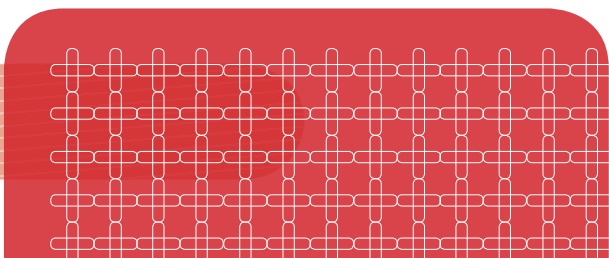
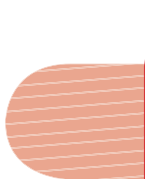
02 **Hãy bỏ hút thuốc**

Nếu quý vị hút thuốc, bỏ hút là cách tốt nhất để cải thiện sức khỏe của quý vị.

Những người hút thuốc bị HIV dương tính là những người dễ có thể bị bệnh tim, các dạng ung thư khác nhau và những bệnh nhiễm trùng khác hơn. Nam giới mà hút thuốc cũng dễ có thể bị những vấn đề về cương hơn.

Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc hội đồng AIDS hoặc tổ chức Những người Đang sống với HIV của quý vị để có thêm thông tin.

Quý vị cũng có thể nói chuyện với bác sĩ của mình về những việc có thể giúp quý vị bỏ hút thuốc. Cũng có những nơi, được liệt kê ở phần cuối của cuốn sách này, cung cấp thông tin và những dịch vụ giúp quý vị bỏ hút thuốc.



03

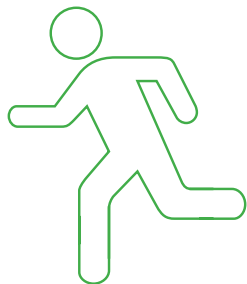
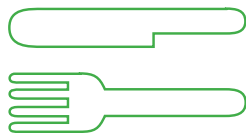
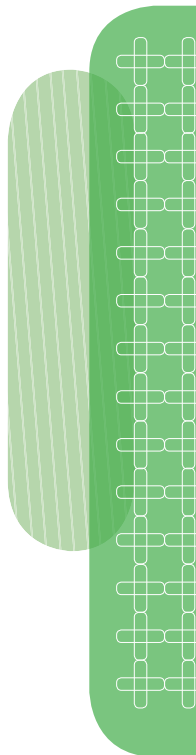
Chế độ ăn uống & Thể dục

Những người bị HIV có thể bị bệnh tim sớm hoặc những bệnh khác như tiểu đường. Để giúp ngăn chặn những bệnh này, điều quan trọng là có một trọng thể lành mạnh bằng cách ăn uống tốt và tập thể dục thường xuyên.

Một loại vitamin tổng hợp có thể có ích nếu quý vị không có một chế độ ăn uống cân bằng, nhưng nó không thể thay thế cho việc ăn uống tốt.

Quý vị cũng có thể giảm một vài trong số các tác dụng phụ của các thuốc HIV bằng một số loại thức ăn mà quý vị ăn và thời điểm ăn.

Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng của quý vị để có thêm thông tin.



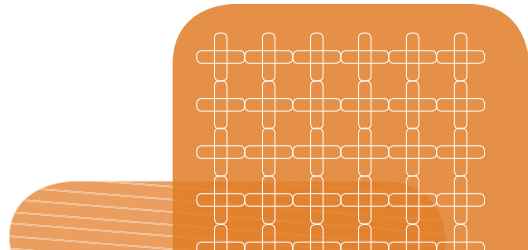
04

Nói cho người khác biết

Quý vị không phải cho bạn bè, gia đình, sếp hay những người mà quý vị làm chung biết về việc quý vị bị HIV dương tính. Có thể khó khăn chọn ai là người quý vị sẽ cho biết, và có thể khó khăn để nói về chuyện này trong cộng đồng của quý vị. Nhiều người lo ngại rằng họ sẽ bị hắt hủi khi họ cho người khác biết. Hãy suy nghĩ về việc ai sẽ hỗ trợ quý vị và ai sẽ giữ kín chuyện này.

Quý vị không phải cho mọi bác sĩ, nha sĩ hay dịch vụ y tế khác biết quý vị bị HIV dương tính, nhưng cho họ biết là một điều tốt để họ có thể có quyết định đúng cho sức khỏe của quý vị. Những dịch vụ y tế này không được phép đưa thông tin về quý vị cho bất cứ ai, trừ phi quý vị nói họ có thể hoặc trong những hoàn cảnh rất đặc biệt.

Cho những bạn tình của quý vị biết có thể khó khăn. Một tư vấn viên có thể giúp khi nào và nếu quý vị quyết định cho những bạn tình của quý vị biết. Ở một vài tiểu bang, luật đòi hỏi quý vị phải cho mọi bạn tình của quý vị biết. Mỗi tiểu bang có những luật khác nhau, do đó hãy hỏi tổ chức trợ giúp pháp lý, tổ chức đa văn hóa, hội đồng AIDS hoặc tổ chức Những người Đang sống với HIV ở địa phương quý vị (được liệt kê ở phần cuối của cuốn sách này).



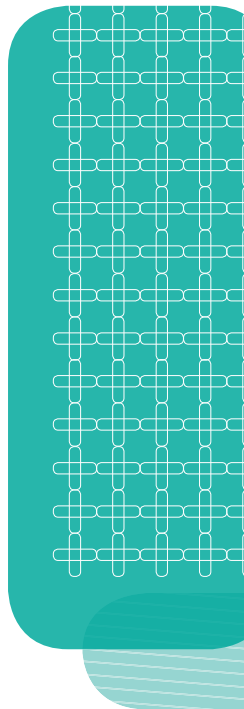
05

Bắt đầu với các loại thuốc HIV

Nếu quý vị chưa bắt đầu dùng các thuốc HIV, quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc khi nào bắt đầu. Các bác sĩ ngày nay thường bàn với những bệnh nhân của họ về việc bắt đầu dùng thuốc sớm hơn so với trước đây. Nếu quý vị đã bị HIV trong một thời gian dài, bác sĩ của quý vị có thể đề nghị bắt đầu dùng thuốc ngay lập tức.

Có một vài thử nghiệm thông thường có thể giúp quý vị quyết định về việc bắt đầu dùng các thuốc HIV. Quý vị có thể nói chuyện với hội đồng AIDS, tổ chức Những người Đang sống với HIV hoặc tổ chức đa văn hóa của quý vị để có thêm thông tin (được liệt kê ở phần cuối của cuốn sách này).

Bất cứ quyết định nào về các thuốc HIV cần được thảo luận đầy đủ với bác sĩ của quý vị.



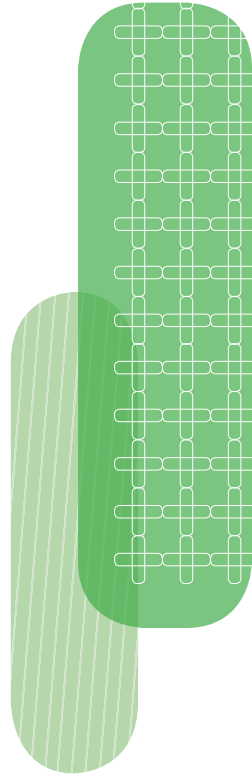
06

Các thuốc HIV & Tác dụng phụ

Các tác dụng phụ là một vấn đề thông thường nhất đối với các thuốc HIV. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những cách giúp giảm nhẹ các tác dụng phụ này.

Quý vị cũng có thể nói chuyện với hội đồng AIDS, tổ chức Những người Đang sống với HIV hoặc tổ chức đa văn hóa của quý vị để có thêm thông tin (được liệt kê ở phần cuối của cuốn sách này). Bất cứ quyết định nào về các thuốc HIV cần được thảo luận đầy đủ với bác sĩ của quý vị.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những loại thuốc mới mà quý vị có thể nhận được. Thậm chí nếu những loại thuốc hiện tại của quý vị đang có tác dụng, có thể có những loại thuốc mới cũng có thể có tác dụng. Những thuốc mới này có thể dễ dùng hơn. Quý vị có thể phải uống ít viên thuốc hơn mỗi ngày và chúng có thể có ít tác dụng phụ hơn.



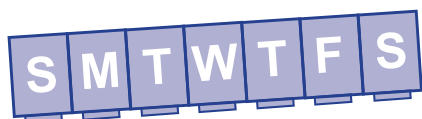
07

Dùng các thuốc HIV

Hãy luôn luôn dùng các loại thuốc HIV chính xác như bác sĩ của quý vị đã dặn, kể cả khi quý vị đang đi du lịch hay ở đất nước quê hương của quý vị. Các thuốc HIV của quý vị có thể không có tác dụng nếu quý vị không theo lời khuyên của bác sĩ. Điều này có thể có nghĩa các thuốc của quý vị hay các thuốc tương tự khác có thể ngưng có tác dụng chống lại bệnh HIV của quý vị. Điều này sẽ khiến cho bệnh HIV của quý vị khó điều trị hơn.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị trước khi quý vị ngưng dùng thuốc HIV của mình. Một số thuốc cần phải được ngưng theo những cách đặc biệt. Quý vị có nhiều khả năng bị một bệnh nhiễm trùng hay một căn bệnh liên quan tới AIDS nếu quý vị nghỉ dùng thuốc. Quý vị có thể cân nhắc thay đổi những thuốc khác thay vì ngưng. Bất cứ quyết định nào về các thuốc HIV cần được thảo luận đầy đủ với bác sĩ của quý vị.

Để có thêm thông tin về việc tại sao dùng các thuốc HIV của quý vị đúng cách là một điều quan trọng, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị hay liên hệ với tổ chức đa văn hóa, hội đồng AIDS hay tổ chức Những người Đang sống với HIV của quý vị.



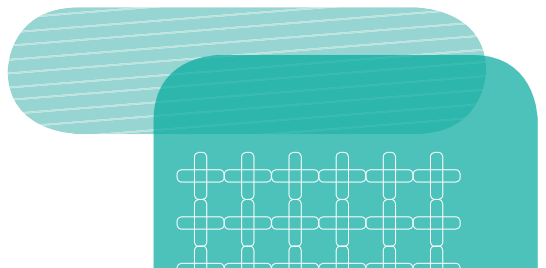
08

Những loại thuốc & cách điều trị khác

Các thuốc được một bác sĩ kê đơn cho quý vị, các thuốc được một dược tá đưa cho quý vị và các loại thuốc và các cách điều trị khác được các dịch vụ khác cung cấp cho quý vị, tất cả có thể lẫn lộn với các thuốc HIV. Điều này bao gồm cả các thuốc thảo dược và bất cứ loại thuốc nào mà quý vị dùng khi ở đất nước quê hương của quý vị.

Điều này có thể thay đổi việc các thuốc HIV, các loại thuốc và cách điều trị khác có tác dụng tốt ra sao. Điều này bao gồm cả thuốc tránh thai và dụng cụ tránh thai cho phụ nữ. Một vài loại thuốc HIV khiến cho thuốc tránh thai kém hiệu quả nếu phụ nữ đang dùng thuốc để tránh thai.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu dùng bất kỳ loại thuốc hay cách điều trị nào khác.



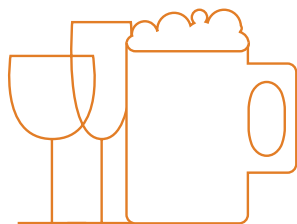
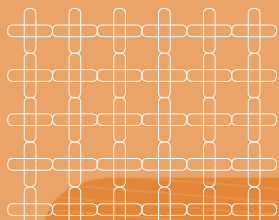
09

Rượu

Uống nhiều rượu có thể gây ra những vấn đề cho quý vị nếu quý vị đang dùng các thuốc HIV, và nó khiến cho việc dùng thuốc đúng cách trở nên khó khăn hơn.

Nó cũng có thể làm cho những tác dụng phụ của các thuốc HIV tồi tệ hơn, và làm chậm sự phục hồi của quý vị sau khi bị những bệnh nhiễm trùng khác.

Sử dụng rượu có thể liên quan tới việc liều lĩnh hơn trong sinh hoạt tình dục. Hãy biết những giới hạn của mình và bảo vệ bản thân và những bạn tình của quý vị khỏi HIV và những bệnh nhiễm trùng khác.



10

Các loại ma túy

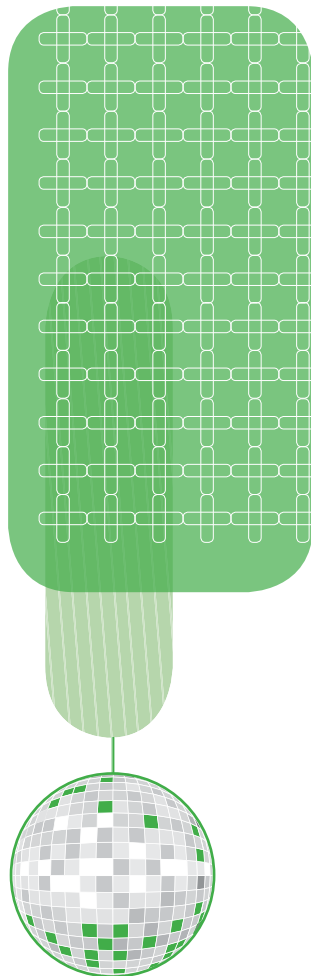
Thuốc lắc, Tinh thể (Đá) và những loại ma túy khác có thể làm hại quý vị bây giờ và sau này. Sử dụng Tinh thể (Đá) có thể hủy hoại não của quý vị.

Một vài loại ma túy có thể làm giảm tác dụng của các thuốc HIV cũng như các tác dụng phụ càng tệ hơn. Các loại ma túy có thể hòa trộn xấu với các thuốc HIV. Điều này có thể rất nguy hiểm và thậm chí có thể gây tử vong. Sử dụng ma túy, thức khuya lâu dài và không ăn uống đủ có thể khiến cơ thể của quý vị khó chống chọi với các bệnh nhiễm trùng hơn.

Nếu quý vị đang dùng các thuốc HIV và sử dụng ma túy, quý vị có thể cố gắng không dùng cả hai thứ cùng một lúc và hãy đợi ít nhất hai giờ giữa hai loại.

Nếu quý vị đang tiêm chích ma túy, đừng dùng chung kim tiêm hay dụng cụ, kể cả thìa (muỗng) và ga-rô buộc.

Dùng ma túy có thể có liên quan tới việc có nguy cơ nhiều hơn khi quan hệ tình dục. Hãy biết những giới hạn của mình và bảo vệ bản thân và những bạn tình của quý vị khỏi HIV và những bệnh nhiễm trùng khác.



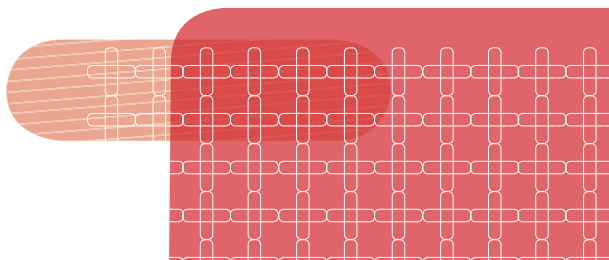
11

Kiểm tra Sức khỏe của quý vị

Hãy gặp bác sĩ mỗi 3 tháng để làm những xét nghiệm máu để kiểm tra lượng vi-rút (số lượng vi-rút HIV có trong máu của quý vị) và tổng số đếm CD4 (xem cơ thể của quý vị chống chọi với các bệnh nhiễm trùng tốt ra sao). Điều này cũng rất quan trọng nếu quý vị đã bị HIV trong một thời gian dài. Bác sĩ của quý vị cũng sẽ làm những xét nghiệm khác để kiểm tra tác dụng phụ và sự tàn phá đối với các cơ quan nội tạng của quý vị. Những xét nghiệm này có thể giúp quý vị có những quyết định về các thuốc HIV. Bất cứ quyết định nào về các thuốc HIV của quý vị cần được thảo luận đầy đủ với bác sĩ của quý vị.

Quý vị cũng có thể nói chuyện với hội đồng AIDS, tổ chức Những người Đang sống với HIV hoặc tổ chức đa văn hóa của quý vị để có thêm thông tin (được liệt kê ở phần cuối của cuốn sách này).

Đây cũng là thời điểm tốt để nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những mặt khác của sức khỏe của quý vị, cũng như về việc quý vị đang cảm thấy ra sao.



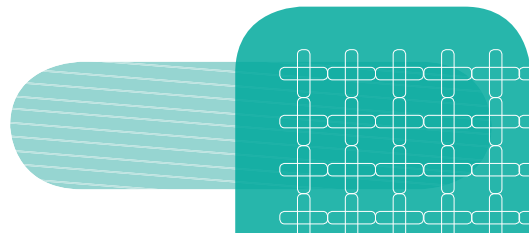
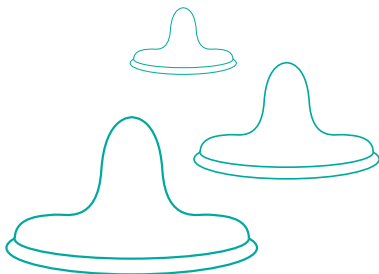
12

Tình dục An toàn

Hãy sử dụng bao cao su và dầu bôi trơn dạng nước để tránh lây truyền HIV khi quý vị quan hệ tình dục qua âm đạo hay hậu môn. Việc này cũng sẽ giúp quý vị và những bạn tình của quý vị được bảo vệ phần nào khỏi hầu hết những bệnh nhiễm trùng lây qua đường tình dục khác. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về những xét nghiệm bệnh nhiễm trùng lây qua đường tình dục khi quý vị làm những xét nghiệm máu mỗi 3 tháng.

Nguy cơ lây truyền HIV qua quan hệ tình dục đường miệng rất thấp, nhưng sử dụng bao cao su hoặc miếng đệm răng (những miếng hình vuông bằng cao su mỏng) cũng sẽ bảo vệ quý vị và những bạn tình của quý vị khỏi bệnh nhiễm trùng lây qua đường tình dục.

Có bao cao su nam và bao cao su nữ. Quý vị có thể mua bao cao su và dầu bôi trơn từ các siêu thị và nhà thuốc. Quý vị cũng có thể mua bao cao su từ các máy bán tự động ở một số nhà tắm công cộng. Quý vị có thể có được bao cao su và dầu bôi trơn, và những miếng đệm răng, từ những phòng khám sức khỏe tình dục miễn phí. Quý vị cũng có thể hỏi hội đồng AIDS của quý vị. Bao cao su có các loại hình dáng, kích cỡ, độ dày, mùi vị, kết cấu và màu sắc. Hãy thử các loại khác nhau và tìm ra một loại phù hợp với quý vị và bạn tình của quý vị.



13

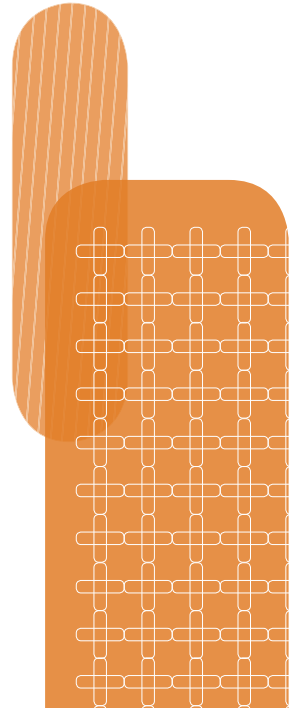
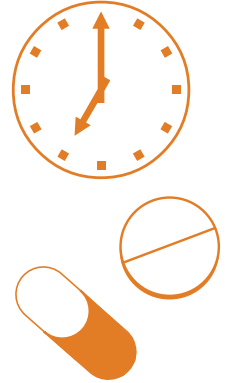
Phép phòng bệnh Sau khi Tiếp xúc (Post-Exposure Prophylaxis – PEP)

Những tai nạn có thể xảy ra.

Nếu bao cao su bị bể hay nếu quý vị nghĩ quý vị đã làm một người khác có nguy cơ mắc HIV, có các thuốc để giúp chặn họ không bị HIV. Các thuốc này gọi là phép phòng bệnh sau khi tiếp xúc (post-exposure prophylaxis – PEP). Đây cũng là các thuốc mà những người bị HIV dùng.

Một người đang có nguy cơ phải bắt đầu dùng PEP trong vòng dưới 72 giờ (3 ngày) sau khi họ bị đưa vào hoàn cảnh có nguy cơ, nhưng tốt nhất là nên dùng trong vòng dưới vài giờ.

Để tìm ra nơi nào quý vị có thể có PEP hay có thêm thông tin, hãy gọi cho bệnh viện chính gần nhất, hãy gọi cho hội đồng AIDS của quý vị hay truy cập trang mạng www.getpep.info



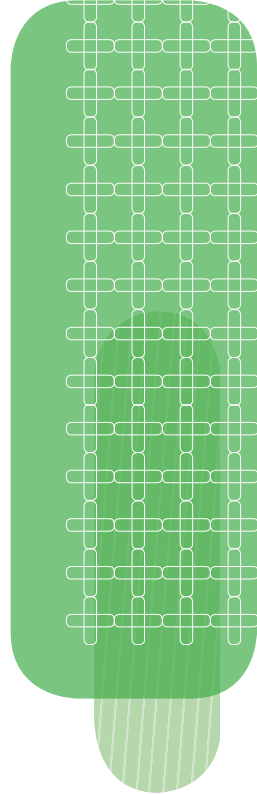
14

Lượng vi-rút

Lượng vi-rút của quý vị là bao nhiêu HIV có ở trong máu của quý vị. HIV vẫn tồn tại trong cơ thể quý vị nếu những kết quả xét nghiệm máu cho thấy một lượng vi-rút không thể phát hiện được. Nó chỉ có nghĩa rằng những xét nghiệm không thể đo được những lượng nhỏ HIV trong máu của quý vị.

Quý vị có thể có một lượng vi-rút không thể phát hiện trong máu, nhưng lượng HIV trong các dịch lỏng cơ thể chẳng hạn như tinh trùng, dịch âm đạo và dịch lỏng trong trực tràng và hậu môn lại nhiều hơn. Điều này sẽ làm tăng cơ hội lây truyền HIV sang những bạn tình của quý vị.

Nghiên cứu cho rằng một lượng vi-rút không thể phát hiện trong máu của quý vị làm cho nguy cơ lây truyền HIV trở nên thấp hơn. Nhưng điều này chưa được chứng minh là làm ngưng được nguy cơ. Nếu quý vị có kết quả lượng vi-rút không thể phát hiện trong lần xét nghiệm máu cuối cùng, quý vị vẫn nên áp dụng tình dục an toàn bằng cách sử dụng bao cao su và dầu bôi trơn dạng nước.



15

Những Bệnh nhiễm trùng khác

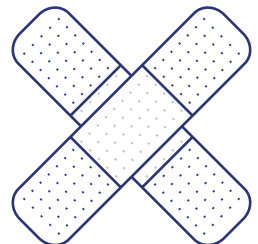
Nếu quý vị bị một bệnh nhiễm trùng khác khi quý vị bị HIV dương tính, nó có thể làm cho bệnh nhiễm trùng trở nên nghiêm trọng hơn. Nó cũng có thể khiến cho cơ thể quý vị khó chống chọi với HIV và những bệnh nhiễm trùng khác hơn.

Nếu quý vị bị một bệnh nhiễm trùng lây qua đường tình dục, chẳng hạn như giang mai và nhiễm khuẩn chlamydia, và HIV, thì cả hai loại bệnh nhiễm trùng lây qua đường tình dục và HIV có thể được lây truyền sang những bạn tình của quý vị dễ dàng hơn. Một vài bệnh nhiễm trùng lây qua đường tình dục có thể làm tăng số lượng HIV trong cơ thể quý vị. Nó cũng có thể khiến cho cơ thể quý vị khó chống chọi với những bệnh nhiễm trùng khác hơn.

Hãy làm các xét nghiệm bệnh nhiễm trùng lây qua đường tình dục thường xuyên. Các xét nghiệm này sẽ không được làm trừ phi quý vị hay bác sĩ của quý vị đề nghị làm. Quý vị có thể được xét nghiệm bệnh nhiễm trùng lây qua đường tình dục khi quý vị đến bác sĩ để làm những xét nghiệm khác để kiểm tra sức khỏe mỗi 3 tháng. Nhiều bệnh nhiễm trùng lây qua đường tình dục không biểu hiện các dấu hiệu. Quý vị không cần thẻ Medicare tại một số phòng khám sức khỏe tình dục.

Nếu quý vị và bạn tình của quý vị đều bị HIV dương tính và không sử dụng bao cao su, có khả năng bị một dạng HIV khác. Bị một dạng HIV khác (gọi là bệnh nhiễm trùng tái phát hay siêu nhiễm trùng) có thể làm giảm các loại thuốc HIV mà quý vị có thể dùng.

Bị bệnh lao (tuberculosis – TB) và HIV có thể khiến cho việc chống chọi với cả hai bệnh nhiễm trùng này khó khăn hơn. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc xét nghiệm bệnh lao. Bác sĩ của quý vị có thể muốn xét nghiệm lao cho quý vị nếu quý vị đã về đất nước quê hương của quý vị.



16

Viêm gan B

Viêm gan B là một loại vi-rút phá hủy gan. Nó được lây truyền qua đường tình dục không dùng bao cao su, hoặc dùng chung dụng cụ tiêm chích ma túy. Nó cũng có thể được lây truyền qua sử dụng chung những vật khác có dính máu trên đó như dao cạo râu và bàn chải đánh răng.

Cách lây truyền chính bệnh Viêm gan B trên khắp thế giới là từ người mẹ qua đứa bé khi sinh con.

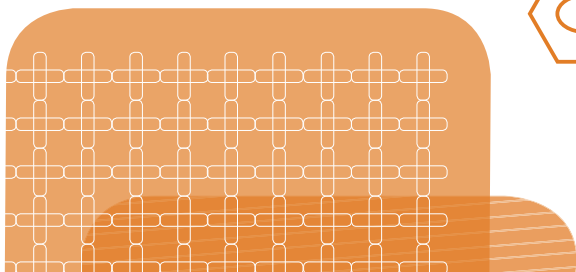
Ở một số quốc gia không phải nước Úc, bệnh có thể lây truyền qua sự truyền máu hay các dụng cụ không vô trùng trong các phẫu thuật y khoa. Nó cũng có thể lây truyền qua các thực hành văn hóa hay truyền thống như cắt hay xuyên.

Bị HIV và Viêm gan B có thể khiến cho việc điều trị cả hai bệnh khó khăn hơn.

Hãy sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục. Rửa tay và đồ chơi, thay bao cao su và găng tay giữa các bạn tình.

Nếu quý vị đang tiêm chích ma túy, đừng dùng chung kim tiêm hay dụng cụ, kể cả thìa (muỗng) và băng ga-rô. Không dùng chung đồ vật như dao cạo râu hay bàn chải đánh răng.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc chích ngừa Viêm gan B.



17

Viêm gan C

Viêm gan C là một loại vi-rút phá hủy gan. Cách lây truyền chính bệnh này là qua sử dụng chung dụng cụ tiêm chích ma túy. Nó cũng được lây truyền qua sử dụng những vật có dính máu trên đó như dao cạo râu và bàn chải đánh răng. Nó cũng có thể được lây truyền qua tình dục không sử dụng bao cao su và đặc biệt là tình dục khi có máu (quí vị có thể không nhìn thấy máu đó).

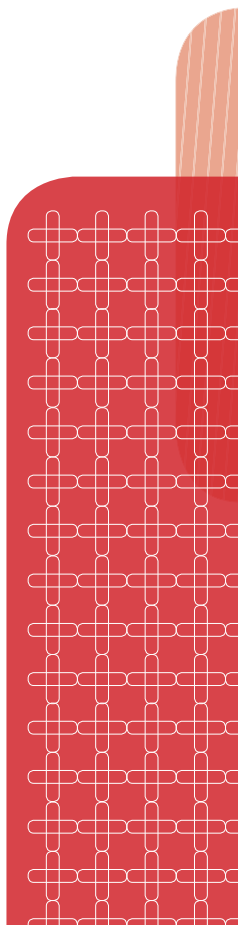
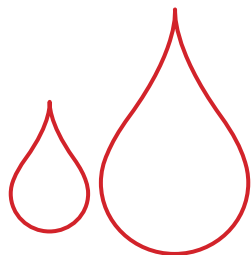
Ở một số quốc gia không phải nước Úc, bệnh có thể lây truyền qua sự truyền máu hay các dụng cụ không vô trùng trong các phẫu thuật y khoa. Nó cũng có thể lây truyền qua các thực hành văn hóa hay truyền thống như cắt hay xuyên.

Bị cả hai bệnh HIV và Viêm gan C có thể nghiêm trọng. Nó có thể khiến cho cả HIV và Viêm gan C phát triển nhanh hơn trong cơ thể. Nó cũng có thể làm cho việc điều trị cả hai bệnh trở nên khó khăn hơn.

Nếu quí vị đang tiêm chích ma túy, đừng dùng chung kim tiêm hay dụng cụ, kể cả thìa (muỗng) và băng ga-rô. Không dùng chung đồ vật như dao cạo râu hay bàn chải đánh răng.

Hãy sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục. Rửa tay và đồ chơi, thay bao cao su và găng tay giữa các bạn tình.

Hãy nói chuyện với bác sĩ quí vị để được xét nghiệm viêm gan C.



18

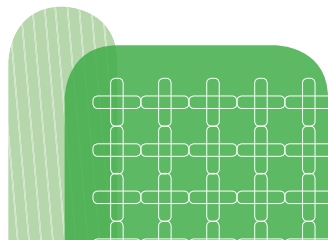
Chích ngừa

Chích ngừa Có các loại vắc xin chích ngừa cho một số bệnh nhiễm trùng. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc chích ngừa các bệnh Viêm gan A, Viêm gan B, Viêm phổi và Cúm (vắc xin hàng năm).

Những bệnh nhiễm trùng này có thể làm cho cơ thể quý vị khó chống chọi với HIV hơn và có thể thay đổi khả năng dùng các thuốc HIV của quý vị. Những bệnh nhiễm trùng này có thể phát triển nhanh hơn trong cơ thể của những người bị HIV.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu các chích ngừa khác có thể dành cho quý vị. Một loại chích ngừa mà quý vị có thể hỏi là dành cho vi-rút u nhú người (human papilloma - HPV), vi-rút gây ra những mụn cóc. HPV còn có thể gây ra một số dạng ung thư.

Cũng nên nói chuyện với bác sĩ của quý vị về các loại chích ngừa mà quý vị không thể nhận. Nếu quý vị sắp đi ra nước ngoài, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những loại chích ngừa mà quý vị có thể nhận và dành đủ thời gian để quý vị có thể đi chích ngừa.



19

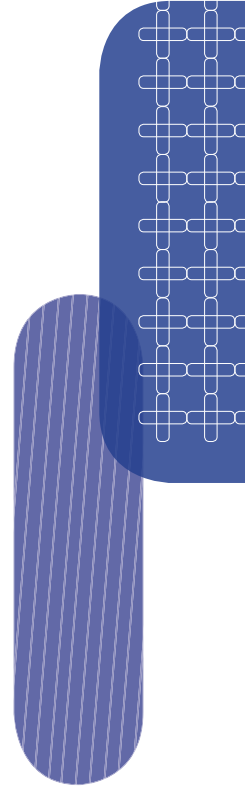
Ung thư

Những người bị HIV có thể có nhiều khả năng bị một số dạng ung thư.

Đối với nam giới có quan hệ tình dục với nam giới, những thay đổi đối với các tế bào trong cơ quan sinh dục ngoài và hậu môn đôi khi gây ra ung thư hậu môn. Việc này kể cả những thay đổi đối với các tế bào từ vi-rút u nhú người (HPV), là loại vi-rút gây mụn cóc. Điều này xảy ra nhiều hơn đối với những nam giới bị HIV dương tính và thậm chí nhiều hơn nữa đối với những nam giới bị HIV dương tính với tổng số đếm CD4 thấp (không thể chống chọi tốt với các bệnh nhiễm trùng). Nam giới trên 40 cũng nên nói chuyện với bác sĩ của họ về việc kiểm tra ung thư hậu môn.

Đối với nữ giới, những thay đổi đối với các tế bào trong cổ tử cung và ung thư cổ tử cung có thể xảy ra không cần biết quý vị có bị HIV dương tính hay không. Việc này kể cả những thay đổi đối với các tế bào từ HPV. Các bệnh này xảy ra nhiều hơn và có thể xấu hơn đối với những nữ giới bị HIV. Phụ nữ bị HIV nên làm xét nghiệm kính phết PAP (một xét nghiệm ung thư cổ tử cung) hàng năm.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị để có thêm thông tin về những bệnh ung thư này và những dạng ung thư khác mà quý vị có thể có khả năng mắc bệnh nhiều hơn. Hãy hỏi bác sĩ nếu chích ngừa HPV sẽ có tác dụng với quý vị.



20

Nha sĩ

Bị HIV và những tác dụng phụ của một số thuốc HIV có thể khiến quý vị có ít nước bọt hơn trong miệng và gây ra sâu răng. Cũng có nhiều khả năng hơn bị bệnh về lợi (nướu), và thậm chí có nhiều khả năng hơn trong những giai đoạn đầu của HIV. Quý vị cảm thấy thế nào và một số thuốc HIV đôi khi có thể khiến quý vị cắn chặt và nghiền răng. Điều này làm cho răng quý vị bị mòn và gây sâu răng.

Hãy gặp nha sĩ của quý vị mỗi sáu tới mười hai tháng để họ có thể kiểm tra những vấn đề này. Họ sẽ bàn với quý vị về cách họ có thể điều trị những bệnh này và cách quý vị có thể giúp ngăn chặn chúng.

Hãy nói chuyện với hội đồng AIDS hoặc tổ chức Những người Đang sống với HIV của quý vị về những kế hoạch chăm sóc răng miệng có thể có.

Các nha sĩ không được phép đưa bất cứ thông tin nào về quý vị cho bất cứ ai trừ phi quý vị nói họ có thể.

Nếu quý vị không hài lòng với sự chăm sóc y tế mà quý vị đang nhận, quý vị có thể khiếu nại. Những trang 'Liên hệ' ở phần cuối của cuốn sách này có một danh sách các tổ chức khiếu nại về dịch vụ y tế tại mỗi tiểu bang.



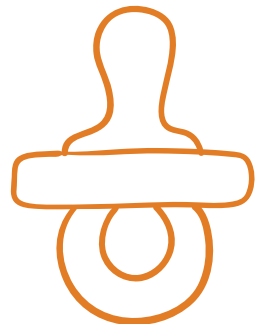
21

Có con

Quý vị vẫn có thể có con nếu quý vị bị HIV dương tính. Nhưng quý vị rất cần nhận được những thông tin đúng về việc lựa chọn có con. Nếu quý vị đang dự tính có con hay nếu quý vị đã biết quý vị đang có thai, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị càng sớm càng tốt.

Không cần biết quý vị là nam giới hay phụ nữ, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những cách để giảm khả năng lây truyền HIV sang người ngẫu phối của quý vị và đưa bé khi quý vị đang dự tính có thai. Ở Úc hầu hết các bà mẹ bị HIV dương tính đều không truyền HIV sang các con của mình.

Nói chuyện với những người bị HIV dương tính khác đã có con có thể giúp ích. Hãy nói chuyện với bác sĩ hay hội đồng AIDS hay tổ chức Những người Đang sống với HIV của quý vị để giúp quý vị liên hệ với những nam giới và phụ nữ bị HIV dương tính đã có con.



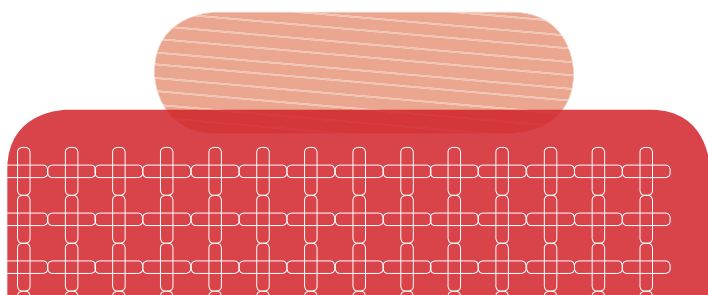
22

Sức khỏe Tâm thần

Có nhiều việc mà quý vị có thể làm để giúp bản thân đối phó với những thách thức của HIV. Nói chuyện với một tư vấn viên có thể giúp ích hay có những nơi cung cấp các khóa học giúp quý vị học những kỹ năng đương đầu. Hãy nói chuyện với bác sĩ hay hội đồng AIDS hay tổ chức Những người Đang sống với HIV của quý vị để tìm ra cách tốt nhất cho quý vị. Một nhóm tốt gồm có gia đình, bạn bè và những người khác bị HIV cũng có thể giúp ích.

Những người bị HIV có thể bị trầm cảm và chứng lo âu thường xuyên hơn. Đôi khi các triệu chứng không rõ rệt. Mỗi lần quý vị gặp bác sĩ của mình, hãy nói chuyện với họ về cảm giác của mình. Họ có thể nói chuyện với quý vị về những cách quý vị tìm sự hỗ trợ hay điều trị nếu quý vị cần.

Hãy nhớ rằng HIV là một phần của quý vị, nhưng nó không định nghĩa quý vị là ai.

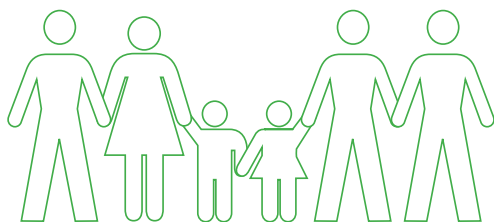
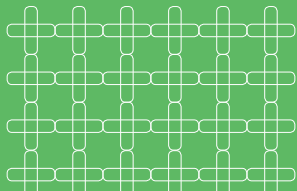


23

Hỗ trợ Xã hội

Sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và những người bị HIV có thể thực sự giúp ích. Hãy bảo đảm quý vị có một nhóm tốt những người hỗ trợ quý vị và hãy giữ liên lạc với họ.

Nếu quý vị không thấy thoải mái với việc cho những người trong cộng đồng quý vị biết, hãy nói chuyện với hội đồng AIDS hay tổ chức Những người Đang sống với HIV của quý vị. Họ thường tổ chức những sự kiện khác nhau cho những người bị HIV dương tính gặp gỡ và kết bạn. Họ cũng tổ chức các lớp học để cung cấp cho quý vị những thông tin để giúp quý vị về sức khỏe và sự an lạc. Hãy liên hệ với họ để có thêm thông tin về những việc này và tìm hiểu nơi nào quý vị có thể gặp gỡ những người khác bị HIV.



24 Du lịch

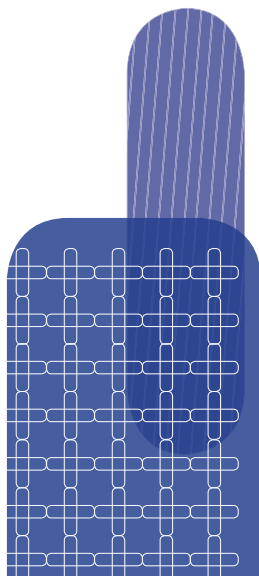
Nếu quý vị sắp đi ra nước ngoài, có nhiều nước mà quý vị không thể đi tới nếu quý vị bị HIV dương tính.

Nhiều công ty bảo hiểm du lịch cần quý vị cho họ biết nếu quý vị có bất cứ vấn đề y tế nào trước khi đi ra nước ngoài. Việc này kể cả nếu quý vị bị HIV dương tính. Một vài công ty bảo hiểm sẽ bán bảo hiểm du lịch cho những người bị HIV dương tính với giá cao hơn.

Hãy đóng chuẩn bị đủ các thuốc HIV để quý vị không phải ngưng dùng thuốc khi ở nước ngoài. Hãy lấy một lá thư của bác sĩ về những loại thuốc HIV của quý vị để mang theo ra nước ngoài. Hãy đóng chuẩn bị đủ bao cao su và dầu bôi trơn. Có thể nơi quý vị tới không có những thứ đó hay chúng có chất lượng kém. Hãy thận trọng với những gì quý vị ăn và nước quý vị uống để tránh bị bệnh.

Nếu quý vị đang dự tính đi du lịch, hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về những loại chích ngừa mà quý vị có thể có và hãy dành nhiều thời gian để đi chích ngừa.

Để có thêm thông tin về các nước mà những người bị HIV dương tính không thể tới và những việc khác liên quan tới đi du lịch nước ngoài, quý vị có thể nói chuyện với hội đồng AIDS hay tổ chức Những người Đang sống với HIV của quý vị. Hoặc vào trang mạng www.hivtravel.org (quý vị có thể cần một phiên dịch cho trang mạng này).



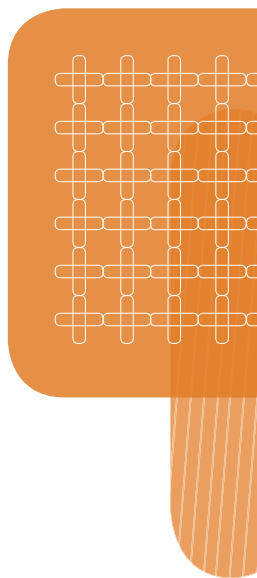
25

Tiền bạc & Hoạch định

Các thuốc HIV có thể mắc tiền và một số người bị HIV dương tính thấy khó khăn khi trả tiền thuốc của mình. Một số người thấy gặp khó khăn quán xuyến với những thay đổi trong vấn đề an sinh. Nếu quý vị có những vấn đề về tài chính vì những lý do này hay những lý do khác, có một số nơi có thể giúp quý vị.

Sắp xếp những việc về pháp lý như bảo hiểm nhân thọ, làm một di chúc hay một thư ủy quyền lâu dài là một điều mà ai cũng nên làm, và có những nơi có thể giúp quý vị thực hiện những việc này.

Quý vị có thể nói chuyện với những tổ chức trợ giúp pháp lý được liệt kê ở phần cuối của cuốn sách này về việc lên kế hoạch những vấn đề pháp lý. Quý vị có thể nói chuyện với hội đồng AIDS hay tổ chức Những người Đang sống với HIV của quý vị về những nơi có thể giúp đỡ quý vị về những vấn đề tiền bạc và pháp lý.



Liên hệ

Dịch vụ Thông dịch viên

Dịch vụ Thông dịch và Phiên dịch (TIS)

Điện thoại: 131 450

Những Tổ chức HIV Đa văn hóa

NEW SOUTH WALES

Dịch vụ Đa văn hóa cho HIV/AIDS và Viêm gan C (Multicultural HIV/AIDS and Hepatitis C Service – MHAHS)

www.multiculturalhivhepc.net.au

Điện thoại: (02) 9515 5030

Gọi miễn cước: 1800 108 098 (miền quê NSW)

QUEENSLAND

Chương trình HIV/AIDS, Viêm gan và Sức khỏe Tinh dục (HIV/AIDS, Hepatitis and Sexual Health Program)

Hội đồng các Cộng đồng Sắc tộc Tiểu bang Queensland (Ethnic Communities Council of Queensland – ECCQ)

www.eccq.com.au

Điện thoại: (07) 3844 9166

NAM ÚC

Những dịch vụ Đa văn hóa cho Giáo dục Cá nhân và Tạo sức mạnh Cộng đồng (Personal Education and Community Empowerment – PEACE)

www.rasa.org.au/whatwedo/peace-multicultural.aspx

Điện thoại: (08) 8245 8100

VICTORIA

Dịch vụ Đa văn hóa cho Sức khỏe và Hỗ trợ (Multicultural Health and Support Service)

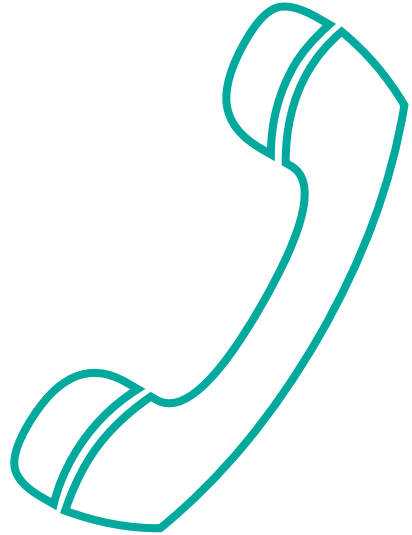
www.ceh.org.au/mhss.aspx

Điện thoại: (03) 9342 9700

Bệnh viện Alfred – Dịch vụ HIV CALD (Đa dạng về Văn hóa và Ngôn ngữ)

www.alfredhealth.org.au/hivaidsservice/

Điện thoại: (03) 9076 3942



TÂY ÚC

Trung tâm Tài nguyên Di dân Nội thành (Metropolitan Migrant Resource Centre)

www.mmrcwa.org.au

Điện thoại: (08) (08) 9345 5755

Những Tổ chức HIV/AIDS Quốc gia

Liên đoàn các Tổ chức AIDS Úc (Australian Federation of AIDS Organisations – AFAO)

www.afao.org.au

Điện thoại: (02) 9557 9399

Hiệp hội Quốc gia của Những người Đang sống với HIV/AIDS (National Association of People Living with HIV/AIDS – NAPWA)

www.napwa.org.au

Điện thoại: (02) 8568 0300

Gọi miễn cước: 1800 259 666

Những Hội đồng AIDS và Tổ chức Những người Đang sống với HIV

LÃNH THỔ THỦ ĐÔ ÚC (ACT)

Hội đồng Hành động vì AIDS ACT

www.aidsaction.org.au

Điện thoại: (02) 6257 2855

Những người Đang sống với HIV/AIDS (PLWHA) ACT

www.aidsaction.org.au/content/plwha/

Điện thoại: (02) 6257 4985

NEW SOUTH WALES

ACON

www.acon.org.au

Sydney: (02) 9206 2000

Gọi miễn cước: 1800 063 060

Northern Rivers: (02) 6622 1555

Hunter/Mid North Coast: (02) 4927 6808

Illawarra: (02) 4226 1163

Positive Living Centre: (02) 9699 8756

Cuộc sống Tích cực tiểu bang NSW (Positive Life NSW)

www.positivelife.org.au

Điện thoại: (02) 9361 6011

Gọi miễn cước: 1800 245 677

LÃNH THỔ MIỀN BẮC

Hội đồng AIDS và Viêm gan C Lãnh thổ Miền Bắc (Northern Territory AIDS and Hepatitis C Council)

www.ntahc.org.au

Darwin: (08) 8944 7777

Alice Springs: (08) 8953 3172

QUEENSLAND

Hiệp hội tiểu bang Queensland vì những Cộng đồng lành mạnh (Queensland Association for Healthy Communities)

www.qahc.org.au

Brisbane: (07) 3017 1777

Gọi miễn cước: 1800 177 434

Sunshine Coast: (07) 5458 9300

Cairns: (07) 4041 5451

Những người Tích cực tiểu bang Queensland (Queensland Positive People)

www.qpp.net.au

Điện thoại: 07 3013 5555

Gọi miễn cước: 1800 636 241

Những Khuynh hướng Tích cực (Positive Directions)

www.positivedirections.org.au

Brisbane: (07) 3028 4730

Gọi miễn cước: 1800 422 313

Gold Coast: (07) 5576 8366

Sunshine Coast: (07) 5441 1222

Townsville: (07) 4721 1384

Cairns: (07) 4051 1028

NAM ÚC

Hội đồng AIDS tiểu bang Nam Úc (AIDS Council of South Australia)

www.acsa.org.au

Điện thoại: (08) 8334 1611

Gọi miễn cước: 1800 888 559

Cuộc sống Tích cực tiểu bang Nam Úc (Positive Life SA)

www.hivsa.org.au

Điện thoại: (08) 8293 3700

TASMANIA

Hội đồng tiểu bang Tasmania về AIDS, Viêm gan & Những bệnh có liên quan (Tasmanian Council on AIDS, Hepatitis & Related Diseases)

www.tascahhd.org.au

Điện thoại: (03) 6234 1242

VICTORIA

Hội đồng AIDS tiểu bang Victoria/ Trung tâm Sức khỏe Đồng tính Nam (Victorian AIDS Council/Gay Men's Health Centre)

www.vicaids.asn.au

Điện thoại: (03) 9865 6700

Gọi miễn cước: 1800 134 840

Positive Living Centre: (03) 9863 0444

Gọi miễn cước: 1800 622 795

Những người Đang sống với HIV/AIDS (PLWHA) tiểu bang Victoria (People Living With HIV/AIDS (PLWHA) Victoria)

www.plwhavictoria.org.au

Điện thoại: (03) 9863 8733

TÂY ÚC

Hội đồng AIDS tiểu bang Tây Úc (WA AIDS Council)

www.waaidcs.com

Điện thoại: (08) 9482 0000

Những tổ chức giúp qui vị bỏ hút thuốc

Quitnow

www.quitnow.info.au

Quitline: 13 7848 (13 QUIT)

Hội đồng Ung thư Úc

(Cancer Council of Australia)

www.cancer.org.au (có kết nối tới các Hội đồng

Ung thư tiểu bang và lãnh thổ)

Đường dây trợ giúp của Hội đồng

Ung thư: 13 11 20

Những Tổ chức Trợ giúp Pháp lý

Trung tâm Pháp lý HIV/AIDS

(HIV/AIDS Legal Centre)

www.halc.org.au

Điện thoại: (02) 9206 2060

Gọi miễn cước: 1800 063 060

Trung tâm Pháp lý HIV/AIDS – Victoria

(HIV/AIDS Legal Centre – Victoria)

www.vicaids.asn.au/plc-legal-assistance

Điện thoại: (03) 9863 0406

LÃNH THỔ THỦ ĐỘ ÚC (ACT)

Trợ giúp Pháp lý ACT (Legal Aid ACT)

www.legalaidACT.org.au

Điện thoại: (02) 6243 3471

Đường dây Thông tin 1300 654 314

LÃNH THỔ MIỀN BẮC

Ủy ban Trợ giúp Pháp lý Lãnh thổ Miền Bắc (Northern Territory Legal Aid Commission)

www.ntlac.nt.gov.au (có kết nối tới chi tiết liên hệ

của các văn phòng ở Lãnh thổ Miền bắc)

Đường dây Thông tin Pháp lý: 1800 019 343

NEW SOUTH WALES

Trợ giúp Pháp lý tiểu bang NSW

(Legal Aid NSW)

www.legalaid.nsw.gov.au (có kết nối tới chi tiết liên hệ của các văn phòng ở tiểu bang New South Wales)

Điện thoại: 1300 888 529

Law Access NSW

(Tiếp cận Pháp lý tiểu bang NSW)

www.lawaccess.nsw.gov.au

Điện thoại: 1300 888 529

QUEENSLAND

Trợ giúp Pháp lý tiểu bang Queensland

(Legal Aid Queensland)

www.legalaid.qld.gov.au

Điện thoại: 1300 65 11 88

NAM ÚC

Ủy ban những Dịch vụ Pháp lý tiểu bang Nam Úc (Legal Services Commission of South Australia)

www.lsc.sa.gov.au (có kết nối tới chi tiết liên hệ của các văn phòng ở tiểu bang Nam Úc)

Tư vấn và Thông tin Pháp lý: 1300 366 424

TASMANIA

Ủy ban Trợ giúp Pháp lý tiểu bang Tasmania (Legal Aid Commission of Tasmania)

www.legalaid.tas.gov.au (có kết nối tới chi tiết liên hệ của các văn phòng ở tiểu bang Tasmania)

Tư vấn và Thông tin Pháp lý: 1300 366 611



VICTORIA

Trợ giúp Pháp lý tiểu bang Victoria (Victoria Legal Aid)

www.legalaid.vic.gov.au (có kết nối tới chi tiết liên hệ của các văn phòng ở tiểu bang Victoria)
Dịch vụ Thông tin Pháp lý: (03) 9269 0120,
1800 677 402 (các cú gọi từ miền quê)

TÂY ÚC

Ủy ban Trợ giúp Pháp lý tiểu bang Tây Úc (Legal Aid Commission of Western Australia)

www.legalaid.wa.gov.au (có kết nối tới chi tiết liên hệ của các văn phòng ở tiểu bang Tây Úc)
Tư vấn và Thông tin Pháp lý: 1300 650 579

Những Tổ chức Khiếu nại về Dịch vụ Y tế

LÃNH THỔ THỦ ĐÔ ÚC (ACT)

Ủy ban Nhân quyền ACT (ACT Human Rights Commission)

www.hrc.act.gov.au
Điện thoại: (02) 6205 2222

NEW SOUTH WALES

Ủy ban cho các Khiếu nại về Chăm sóc Y tế (Health Care Complaints Commission)

www.hccc.nsw.gov.au
Điện thoại: (02) 9219 7444
Gọi miễn cước: 1800 043 159

LÃNH THỔ MIỀN BẮC

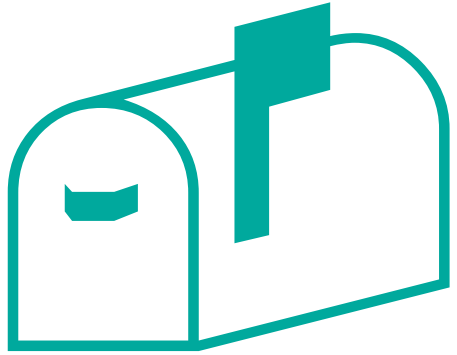
Ủy ban cho các Khiếu nại về Dịch vụ Y tế và Cộng đồng (Health and Community Services Complaints Commission)

www.hcsc.nt.gov.au
Điện thoại: (08) 8999 1969
Gọi miễn cước: 1800 004 474

QUEENSLAND

Ủy ban cho Khiếu nại về Y tế và Chất lượng Y tế (Health Quality and Complaints Commission)

www.hqcc.qld.gov.au
Điện thoại: (07) 3120 5999
Gọi miễn cước: 1800 077 308



NAM ÚC

Ủy viên cho các Khiếu nại về Dịch vụ Y tế và Cộng đồng (Health and Community Services Complaints Commissioner)

www.hcsc.sa.gov.au
Điện thoại: (08) 8226 8666
Gọi miễn cước: 1800 232 007

TASMANIA

Ủy viên cho các Khiếu nại về Y tế (Health Complaints Commissioner)

www.healthcomplaints.tas.gov.au
Gọi miễn cước: 1800 001 170

VICTORIA

Ủy viên cho các Dịch vụ Y tế (Health Services Commissioner)

www.health.vic.gov.au/hsc/
Điện thoại: (03) 8601 5200
Gọi miễn cước: 1800 136 066

TÂY ÚC

Văn phòng Duyệt xét Y tế (Office of Health Review)

www.healthreview.wa.gov.au
Điện thoại: (08) 9323 0600
Gọi miễn cước: 1800 813 583



napwa

Để có thêm bản sao của tài liệu này, xin hãy liên hệ với Hội đồng AIDS hoặc Tổ chức Những người Đang sống với HIV tại địa phương quý vị.

**Australian Federation
of AIDS Organisations**

PO Box 51

Newtown NSW 2042

www.afao.org.au

December 2011

ISBN 978-1-876469-53-6