

Tên: Hãy xét nghiệm!
Tác giả: MUDr. Veronika Šikolová
Jiří Stupka, DiS.
MUDr. Daniela Fránová
MUDr. Eva Jílková
Đồ họa: Mgr. art. Olga Pluháčková
Phê bình: MUDr. Hana Zákokcák
Xuất bản: Viện sức khỏe quốc gia, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10,
với sự hỗ trợ tài chính của Bộ y tế, trong năm 2015.
Xuất bản lần đầu.
In: Geoprint, s. r. o, Krajinská 1110/2A, Liberec

Tài liệu này được soạn thảo trong sự hợp tác với Viện sức khỏe có
trụ sở tại Ústí nad Labem, với công ty Séc trợ giúp AIDS và Viện sức
khỏe có trụ sở tại Ostrava. Tài liệu điện tử có ở trang

<http://www.prevencehiv.cz> hoặc trang <http://www.szu.cz>.

© Viện sức khỏe quốc gia

ISBN 978-80-7071-342-6



HÃY LÀM XÉT NHIỆM!



TÔI CÓ CẦN THỦ KHÔNG?

TÌNH HUỐNG NGUY HIỂM

Có 3 cách có thể bị lây HIV: qua máu, qua quan hệ tình dục (tình trùng, nước âm đạo) và từ mẹ sang con (trong quá trình mang thai, sinh và qua sữa mẹ). **Mỗi lần quan hệ tình dục không bảo vệ đều tạo nên tình huống nguy hiểm** – trước tiên là quan hệ qua hậu môn, và qua âm đạo và làm tình bằng miệng. Thuốc chống thai và tiêm phòng nhiễm HIV (nhiễm Virus papilloma ở người) không bảo vệ được trước HIV. **HIV có thể lây truyền rất dễ khi tiêm trích thuốc phiện** bằng việc dùng chung kim tiêm, ống tiêm hoặc nước cất. Có thể bị lây ngay cả khi tình cờ bị kim tiêm nhiễm bệnh làm bị thương. **Trong trường hợp bạn gặp phải một trong những tình huống nêu trên, hãy đến làm xét nghiệm.**

Chúng ta có thể giữ tình trạng quan hệ xã hội bình thường với những người bị nhiễm HIV mà không cần phải lo sợ (ví dụ như bắt tay, ôm, hôn). HIV không bị lây nhiễm thông qua các con vật, qua việc sử dụng chung nhà vệ sinh hoặc dùng bát đĩa chung. Ngay cả khi „tự sướng“ cũng không bị lây nhiễm.

PHÉP PHÒNG BỆNH SAU KHI GẶP BỆNH (PEP)

Trong trường hợp tình huống nguy hiểm xảy ra mà có thể bị nhiễm HIV (ví dụ quan hệ tình dục không dùng bao cao su với người nhiễm HIV, bị thương do kim bị nhiễm v.v.) bệnh nhân có thể sử dụng phép phòng bệnh sau khi nhiễm. Nguyên lý của nó là dựa vào việc **sử dụng thuốc chống nhiễm HIV ngay sau khi xảy ra tình huống nguy hiểm**. Biện pháp hiệu quả này có thể giảm nguy cơ nhiễm HIV hơn 90%. Cần phải sử dụng càng sớm càng tốt (tốt nhất là trong vòng 4 tiếng), **muộn nhất là trước 72 tiếng kể từ khi tình huống nguy hiểm xảy ra**. Phép phòng bệnh liên quan tới đơn của bác sĩ, **vì vậy sau khi xảy ra cần phải liên hệ ngay với trung tâm phòng trống HIV/AIDS gần nhất** (danh sách của các trung tâm này có thể tìm thấy ở trang điện tử www.preventionhiv.cz). Tại đây bác sĩ chuyên môn sau khi cân nhắc tình hình sẽ kê đơn thuốc chống nhiễm HIV (thuốc chống retrovirus). Thuốc thường được dùng trong vòng 1 tháng và bệnh nhân phải tự trả tiền, ngoại trừ những người làm y tế chuyên nghiệp bị thương khi làm việc.

KHI NÀO THÌ ĐI XÉT NGHIỆM

Xét nghiệm cần phải được thực hiện ngay sau khi gặp phải bất kỳ tình huống nguy hiểm nào, bất kể là 1 lần hay nhiều lần. Sau nguy hiểm bất kỳ xảy ra (tình dục không bảo vệ, thử thuốc phiện v.v.) thì nên làm xét nghiệm sau 3 tháng, kể từ khi xảy ra nguy hiểm. Chỉ có như vậy mới có kết quả chính xác. Khi luôn tiếp tục hành xử nguy hiểm mà không thể giữ được thời hạn 3 tháng, trước tiên nên cố gắng hạn chế nguy hiểm bằng việc tuân thủ hành xử an toàn và thực hiện xét nghiệm ít nhất là 1 năm 1 lần, tốt nhất là sau nửa năm. Trong

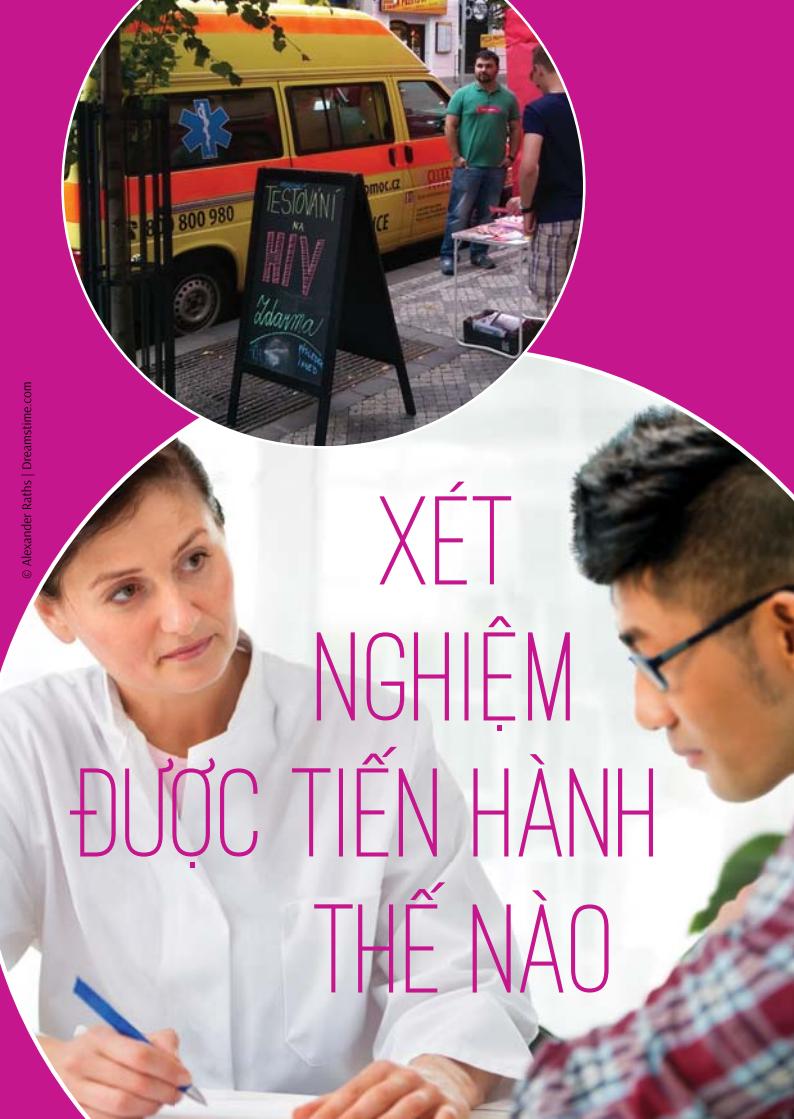
trường hợp này kết quả xét nghiệm có bị lây nhiễm HIV hay không giống với trạng thái 3 tháng trước khi xét nghiệm.

Trong trường hợp nguy hiểm cao (ví dụ tình dục không bảo vệ với người nhiễm HIV, đặc biệt là không bảo vệ khi làm tình thông qua hậu môn) thì có thể làm xét nghiệm sớm hơn, sau 18-22 ngày kể từ ngày xảy ra nguy hiểm (không chỉ quy định thuốc chống khuẩn HIV mà còn một phần vi khuẩn có tên là antigen p24). Tuy nhiên Kết quả âm tính không phải là cuối cùng và việc làm xét nghiệm sau 3 tháng, kể từ ngày có nguy hiểm xảy ra là cần thiết.

Chúng tôi khuyến cáo nên làm xét nghiệm sau khi bắt đầu một mối quan hệ mới – ngay cả trường hợp này cũng nên tuân thủ thời gian 3 tháng kể từ ngày nguy hiểm xảy ra. Nên làm xét nghiệm cho cả 2. Xét nghiệm HIV là bắt buộc cho những ai hiến máu, bộ phận cơ thể, mô, tinh trùng, bào thai, sữa mẹ và được thực hiện cho tất cả những người phụ nữ đang mang thai.

TẠI SAO ĐI XÉT NGHIỆM

Xét nghiệm HIV hoặc là kết quả xét nghiệm là một phương pháp phòng ngừa quan trọng hạn chế lây lan truyền nhiễm này. Nhiễm HIV có thể ẩn dài nhiều năm mà không có biểu hiện rõ rệt điển hình của các bệnh truyền nhiễm qua đường sinh dục khác. **Chỉ có xét nghiệm HIV mới có thể phát hiện được vi khuẩn truyền nhiễm HIV.** Ngay cả người bể ngoài hoàn toàn khỏe cũng có thể bị nhiễm. **Xét nghiệm được tiến hành nặc danh và hoàn toàn miễn phí tại nhiều nơi** mà không cần phải trình thẻ bảo hiểm cũng như giấy tờ tùy thân khác. **Nếu ai dương tính HIV, thì nên biết càng sớm càng tốt, để có thể được cung cấp chăm sóc y tế cần thiết** và để tránh lây lan nhiễm vi khuẩn HIV.



© Alexander Raths | Dreamstime.com

XÉT
Nghiệm
Được Tiến Hành
Thế Nào

TRƯỚC KHI XÉT NGHIỆM

Trên các trang mạng www.prevencehiv.cz và www.hiv-testovani.cz có thể tìm thấy được phòng tư vấn gần nhất. Hãy xem thời gian khám, xét nghiệm có mất tiền hay không và nếu mất thì bao nhiêu hoặc xem xét nghiệm được thực hiện nặc danh hay lấy tên của mình. Có thể sử dụng đường dây hỗ trợ miễn phí **800 144 444 hoặc 800 800 980.**

Nhiều phòng tư vấn có thể đặt giờ qua điện thoại. Khi đi làm xét nghiệm HIV không cần phải nhịn đói, ngược lại **chúng tôi khuyến cáo nên giữ chế độ uống và ăn no**, để tránh bị choáng khi lấy máu.

CÁC LOẠI XÉT NGHIỆM

Xét nghiệm cơ bản để phát hiện nhiễm HIV là xét nghiệm gọi là tim hoặc sàng lọc. Trong mẫu xét nghiệm (máu hoặc nước bọt) **khi xét nghiệm người ta xác định sự có mặt của kháng thể chống lại vi khuẩn HIV và kháng nguyên p24** (phân tử trong vi khuẩn HIV).

Kháng nguyên p24 có thể phát hiện được trong giai đoạn đầu của nhiễm khuẩn trong quá trình vi khuẩn nảy nở và bằng sự phát hiện vi khuẩn trực tiếp. Trong tuần hoàn máu vi khuẩn đạt được nồng độ cao nhất vào tuần thứ 3 từ thời điểm bị nhiễm. Vì khuẩn HIV là một loại vi khuẩn mà hệ thống miễn dịch không phát hiện được, lần đầu tiên gặp phải, và vì vậy nên mất vài tuần hệ miễn dịch mới sản sinh ra được kháng chất chỉ nhắm vào chống vi khuẩn HIV. Phản kháng của cơ thể chống lại HIV rất khác nhau, và vì vậy kháng chất có thể tìm thấy ở một số cá nhân với nồng độ đầy đủ sớm hơn và ở một số cá nhân muộn hơn. Tuy nhiên 3 tháng (gọi là cửa sổ chẩn đoán) là một khoảng thời gian đủ để có thể phát hiện một cách chất lượng là chúng ta có thể kết luận là HIV âm tính (khác với dương tính, khi mà chúng ta đã có thể, nhưng cũng không nhất định, chứng minh được sau 3 tuần).

Có thể tiến hành xét nghiệm bằng nhiều cách:

✗ **xét nghiệm sau khi lấy máu từ tĩnh mạch:** là xét nghiệm chính xác nhất, được sử dụng thường xuyên nhất khi làm xét nghiệm trong các cơ sở y tế. Sau khi lấy máu, mẫu sẽ được gửi đến phòng thí nghiệm, nơi xét nghiệm được thực hiện. Sau đó kết quả sẽ được gửi đến cho tư vấn viên và người này sẽ thông báo cho bệnh nhân. Bất lợi của phương pháp này là tốn thời gian. Thường phải chờ kết quả mất vài ngày và với điều kiện là đến phòng tư vấn lần 2. Xét nghiệm này được tiến hành phát hiện kháng chất chống lại vi khuẩn HIV (các loại HIV1 và HIV2) và kháng nguyên p24.

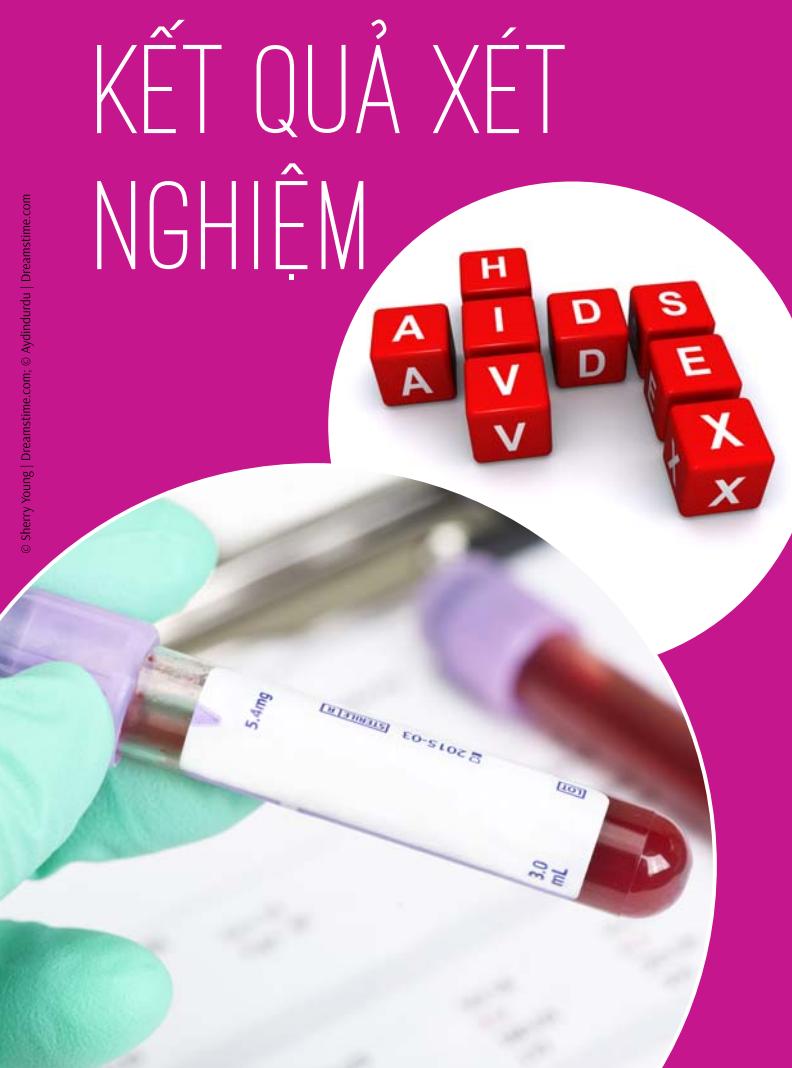
✗ **xét nghiệm sau khi lấy máu từ ngón tay:** chỉ là xét nghiệm định hướng. Mẫu máu được tiến hành xét nghiệm ngay tại phòng tư vấn, xét nghiệm được tư vấn viên thực hiện bằng một bộ dụng cụ xét nghiệm máu. Loại xét nghiệm này chính xác, nhưng với kết quả phản ứng thì cần phải thẩm tra lại bằng xét nghiệm máu từ tĩnh mạch. Xét nghiệm này có lợi là được thông báo kết quả ngay, và như vậy nó tạo điều kiện để sử dụng tại các trung tâm tiếp xúc, các trạm di động v.v. Loại xét nghiệm này phát hiện được sự hiện diện kháng chất chống lại vi khuẩn HIV (các loại HIV1 và HIV2) và một số loại xét nghiệm có thể xác định được hiện diện của kháng nguyên p24.

✗ **xét nghiệm nước bọt:** tại xét nghiệm này người ta lấy nước bọt bằng cách quét nước bọt trong miệng. Thường thì mẫu xét nghiệm được tiến hành xét nghiệm ngay tại phòng tư vấn, xét nghiệm được tư vấn viên thực hiện bằng một bộ dụng cụ xét nghiệm nước bọt. Hiện nay xét nghiệm nước bọt nhanh tương đối chính xác, nhưng với kết quả phản ứng thì cần phải thẩm tra lại bằng xét nghiệm máu từ tĩnh mạch. Xét nghiệm này có lợi là không phải lấy máu và kết quả nhanh. Loại xét nghiệm này chỉ phát hiện được sự hiện diện kháng chất chống lại vi khuẩn HIV (các loại HIV1 và HIV2).

Xét nghiệm từ giọt máu hoặc mẫu nước bọt có thể gọi là xét nghiệm nhanh với khả năng đọc được kết quả trong quá trình xét nghiệm. Độ nhạy của xét nghiệm với giai đoạn bắt đầu nhiễm khuẩn thấp hơn so với các phương pháp tiêu chuẩn trong phòng thí nghiệm, như vậy „cửa sổ chẩn đoán” tại khởi điểm nhiễm bị kéo dài.

QUÁ TRÌNH XÉT NGHIỆM

Mỗi một lần xét nghiệm HIV đều liên quan tới tư vấn trước xét nghiệm, thông báo kết quả liên quan tới tư vấn sau xét nghiệm. Tư vấn do tư vấn viên được đào tạo thực hiện. Xét nghiệm có thể được tiến hành theo tên hoặc nặc danh. Tại mỗi cá nhân đi xét nghiệm cần phải xác định được loại nguy hiểm (quan hệ tình dục, bị lây do sử dụng thuốc phiện v.v.), thời gian giữa nguy hiểm và xét nghiệm, xác định xem thời gian đầy đủ để đánh giá chính xác xét nghiệm đã qua hay chưa. Ngoài ra giới tính, tuổi, nơi thường trú của người đi làm xét nghiệm (kể cả xét nghiệm nặc danh) được ghi lại. Tư vấn viên cũng cho biết về cách thông báo kết quả xét nghiệm.



TRƯỚC KHI ĐƯỢC NHẬN KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM HIV

Trước khi được nhận kết quả xét nghiệm HIV **cần phải tuân thủ các nguyên tắc quan hệ tình dục an toàn, tốt nhất là cai.** Mục tiêu chính là tránh làm lây sang người mà mình có quan hệ tình dục. Trong thời gian này cũng không hiến máu.

Xét nghiệm HIV tại phòng thí nghiệm kéo dài nhiều nhất là 1 tuần, đôi khi kết quả xét nghiệm có ngay trong ngày hôm sau, đôi khi ngay trong ngày. Tất cả đều phụ thuộc vào trang thiết bị của nơi làm xét nghiệm và loại xét nghiệm.

Nếu xét nghiệm HIV được thực hiện trong thời gian đúng, tức là 3 tháng sau khi nguy hiểm xảy ra, kết quả xét nghiệm chính xác và không cần phải làm lại xét nghiệm. Nếu xét nghiệm HIV được tiến hành sớm hơn, kết quả chỉ coi là định hướng và cần phải làm lại.

KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM HIV ÂM TÍNH

Kết quả xét nghiệm HIV âm tính có nghĩa là bệnh nhân không bị nhiễm vi khuẩn HIV (HIV âm tính), nếu xét nghiệm được thực hiện ít nhất là 3 tháng kể từ lần xảy ra nguy hiểm cuối cùng. **Kết quả âm tính của xét nghiệm không có nghĩa là đối tác tình dục của mình cũng âm tính.** Nếu mình muốn chắc chắn là đối tác tình dục của mình âm tính, thì đối tác cũng phải làm xét nghiệm HIV, chứ không chỉ một trong hai người. Hiện tại kết quả là âm tính **không có nghĩa là trong tương lai mình không bị nhiễm hoặc mình miễn dịch với HIV.** Trong trường hợp xảy ra hành xử nguy hiểm thì cần phải làm xét nghiệm tiếp liên quan tới nguy hiểm mới này. Sau khi tiến hành xét nghiệm nên có quan hệ tình dục tuân thủ mọi nguyên tắc an toàn của tình dục.

KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM HIV ÂM TÍNH

Kết quả xét nghiệm HIV âm tính có nghĩa là bệnh nhân không bị nhiễm vi khuẩn HIV (HIV âm tính), nếu xét nghiệm được thực hiện ít nhất là 3 tháng kể từ lần xảy ra nguy hiểm cuối cùng. **Kết quả âm tính của xét nghiệm không có nghĩa là đối tác tình dục của mình cũng âm tính.** Nếu mình muốn chắc chắn là đối tác tình dục của mình âm tính, thì đối tác cũng phải làm xét nghiệm HIV, chứ không chỉ một trong hai người. Hiện tại kết quả là âm tính **không có nghĩa là trong tương lai mình không bị nhiễm hoặc mình miễn dịch với HIV.** Trong trường hợp xảy ra hành xử nguy hiểm thì cần phải làm xét nghiệm tiếp liên quan tới nguy hiểm mới này. Sau khi tiến hành xét nghiệm nên có quan hệ tình dục tuân thủ mọi nguyên tắc an toàn của tình dục.

KẾT QUẢ DƯƠNG TÍNH CỦA XÉT NGHIỆM HIV

Kết quả dương tính của xét nghiệm HIV có nghĩa là người đã bị nhiễm khuẩn HIV. Thông tin này cần được truyền đạt lại cho người bị nhiễm một cách tế nhị và kín đáo. Chỉ có bác sĩ là thực hiện truyền đạt thông tin về kết quả dương tính HIV.

Dương tính HIV không phải là AIDS. Kết quả dương tính không có nghĩa là chết. Nhiễm HIV là một bệnh mãn tính mà hiện nay có thể kiểm soát tốt thông qua điều trị.

Bệnh nhân bị HIV dương tính cần phải tuân thủ một số nguyên tắc mà được cho biết. Bệnh nhân trực tiếp ký vào mẫu „Thông tin cho người bị nhiễm HIV” để khẳng định mình đã được biết.

Những người bị dương tính HIV có quyền và nghĩa vụ sau:

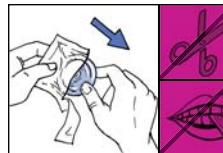
- ✗ **đăng ký vào trung tâm AIDS** tùy theo lựa chọn của mình, nơi mà mình có quyền được chữa trị,

- ✗ **thông báo cho đối tác tình dục** biết để tránh bị lây rộng – những đối tác tình dục của những người bị HIV dương tính nên đi làm xét nghiệm HIV;
- ✗ **tuân thủ các nguyên tắc tình dục an toàn** – sử dụng bao cao su trong mỗi lần quan hệ tình dục qua âm đạo, hậu môn và miệng, kể cả trong trường hợp là đối tác tình dục đã bị HIV dương tính,
- ✗ tự chăm sóc sức khỏe của mình, hạn chế việc tiếp tục bị lây lan truyền nhiễm thông qua tình dục và tuân thủ chế độ hàng ngày đúng,
- ✗ giữ vệ sinh,
- ✗ người bị HIV dương tính không phải thông báo cho chủ việc (nếu như không phải việc liên quan tới bệnh dịch nghiêm trọng) hoặc với những người xung quanh mình.

Nhiễm HIV là một trong những loại bệnh không chữa được, nhưng khi tuân thủ các bước chữa trị thì người bị nhiễm HIV vẫn có cuộc sống toàn diện. Tại trang điện tử <http://www.hiv-komunita.cz> cho thấy rõ hơn cuộc sống khi bị nhiễm HIV.

SỬ DỤNG BAO CAO SU CHO ĐÚNG VÀ ĐẢM BẢO TÌNH DỤC AN TOÀN THẾ NÀO

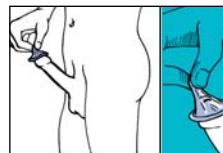
Tình dục an toàn có nghĩa là **tình dục có sử dụng bao cao su cho mỗi lần quan hệ tình dục qua âm đạo, hậu môn và miệng**. Một cách khác ví dụ như **tự sướng** (sờ nắn, xoa, xoa vuốt bộ phận sinh dục bằng tay), có thể dẫn đến thỏa mãn cho cả hai bên.



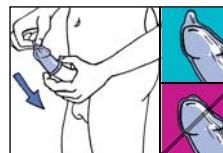
Trước khi mở **hãy kiểm tra hạn sử dụng, bao không bị mở trước** và kiểm tra lại phần gối chứa không khí trong mỗi vỏ của bao cao su.

Khi mở tránh dùng các vật dụng nhọn có thể làm rách bao. Hãy mở vỏ bao tại chỗ gấp theo hướng dẫn.

Lấy bao cao su ra và nhìn xem mặt trong và mặt ngoài của bao. Nếu đầu bao có hình „mũ to vành“ (mặt ngoài ở ngoài) thì bao cao su ở đúng vị trí. Nếu đầu bao có hình „mũ xì trum“, thì bao cao su bị trái ra ngoài (mặt ngoài ở trong) và khi cho bao cao su vào thì không vuốt được.



Nếu bao cao su ở vị trí đúng, **hãy要紧** lấy **đỉnh** của nó để ép không khí ra ngoài và chỉ để lại khoảng để tinh trùng.

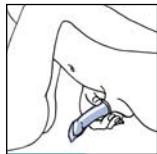


Nếu bao cao su nằm trên quy đầu thì hãy vuốt nó xuống phía chán dương vật. **Không bao giờ kéo để cho bao cao su vào.**

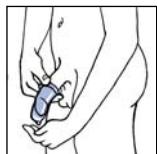


Nếu muốn tăng trơn trên bề mặt thì có thể dùng gel. **Dùng gel từ nước hoặc silicon cho mỗi lần sinh dục bằng đường hậu môn.** Hãy tránh gel từ dầu vì chúng làm giảm độ không xâm thâm của bao cao su.

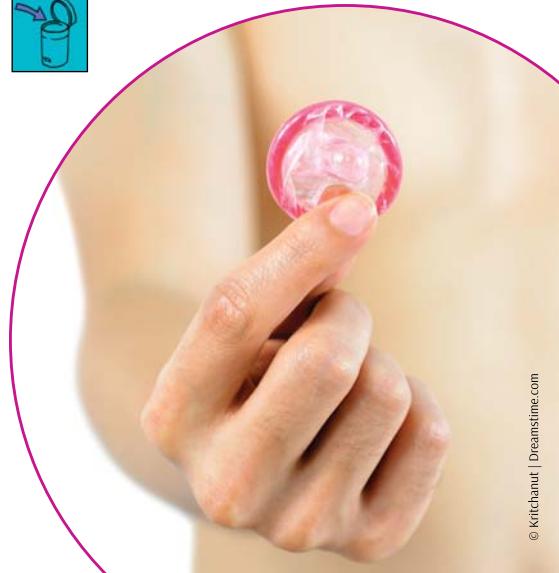
Làm tình an toàn có thể bắt đầu! Hãy để bao cao su trong suốt quá trình giao phối. Trong trường hợp bị tuột, cần phải dùng bao mới.



Sau khi phóng tinh, tức là xuất tinh ra, hãy giữ bao cao su ở chân dương vật và đẩy nó ra sao cho không bị chảy tinh vào âm đạo, hậu môn hoặc miệng. **Cần phải cho dương vật ra khi vẫn còn cứng** và lấy ngón tay giữ ở chân dương vật sao cho bao không bị tụt ra.



Tháo bao cao su ra và buộc nút để tránh bị chảy tinh trùng ra.
Bao cao su đã sử dụng gói vào giấy và vứt vào sọt rác. Không bao giờ vứt bao cao su đã sử dụng vào chậu vệ sinh.



© Kitchanut | Dreamstime.com

LỜI KẾT

Phòng bao giờ cũng tốt hơn chữa bệnh bị do lây nhiễm. Thông tin tin cậy, tuân thủ an toàn tình dục và tránh thuốc phiện hoàn toàn có thể bảo vệ được chúng ta trước nguy cơ HIV. Nhưng khi nguy hiểm xảy ra, nên làm xét nghiệm. Càng phát hiện HIV sớm bao nhiêu, việc chữa trị có thể đảm bảo cuộc sống chất lượng sớm bấy nhiêu.

TÌM THÊM THÔNG TIN Ở ĐÂU?

Trang điện tử:

Tại các trang điện tử dưới đây có thể tìm thấy thông tin về lây nhiễm HIV và xét nghiệm, kể cả danh sách các điểm xét nghiệm và phòng tư vấn ảo:

<http://www.prevencehiv.cz> và <http://www.hiv-testovani.cz>.

Trang <http://www.hiv-komunita.cz> cung cấp thông tin về cuộc sống khi nhiễm HIV.

Truyền thông xã hội:

Có thể theo dõi thông tin trong lĩnh vực HIV trên các trang mạng xã hội:
<https://www.facebook.com/prevencehiv>.

Đường dây điện thoại:

Có thể sử dụng tư vấn qua điện thoại miễn phí tại các số sau:
800 144 444,
800 800 980.