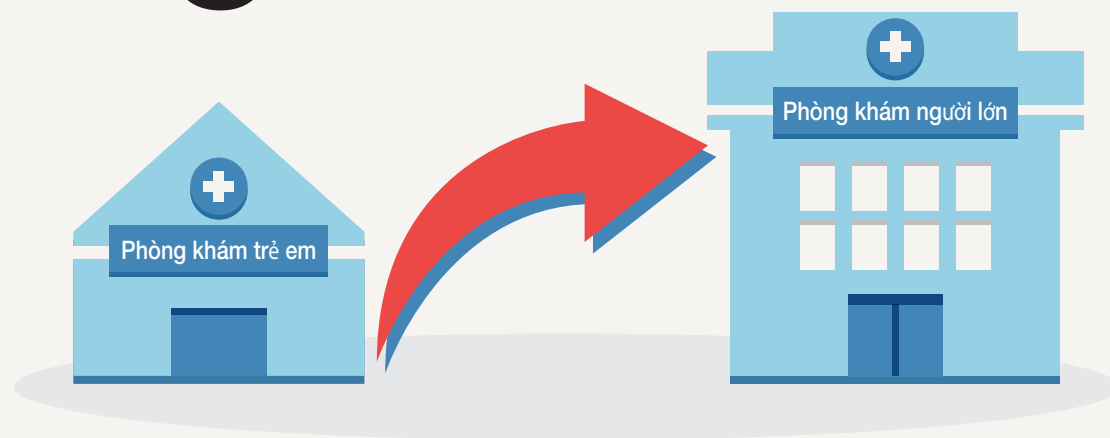


# Chăm sóc chuyển gửi



*Thông tin trong bảng flipchart này chỉ dành cho mục đích giáo dục và nó không nhằm thay thế các lời khuyên, chẩn đoán và điều trị y khoa.*

# Tại sao phải chuyển từ phòng khám HIV nhi sang phòng khám HIV người lớn?

- Bạn đang lớn và sắp trở thành người lớn.
- **Các nhà chăm sóc sức khỏe đã phát triển các dịch vụ chăm sóc cho bệnh nhân ở những lứa tuổi khác nhau.** Điều này giống với việc học sinh chuyển từ trường này sang trường khác khi họ lớn lên.
- Tại phòng khám HIV người lớn, bạn sẽ nhận được **các dịch vụ điều trị đặc biệt dành cho người lớn.**

# Tại sao phải chuyển từ phòng khám HIV nhi sang phòng khám HIV người lớn?



# Sự khác biệt dành giữa phòng khám HIV nhi và phòng khám HIV người lớn là gì?

- **Ở phòng khám HIV nhi**, nhân viên phòng khám nhi cung cấp các dịch vụ sức khỏe cho những trẻ em đang được người lớn khác chăm sóc. Phòng khám nhi có thể tổ chức các hoạt động đặc biệt để giúp trẻ em hiểu về tình trạng HIV của mình, và khuyến khích sự tham gia của những người chăm sóc trẻ. Nhân viên phòng khám nhi có thể yêu cầu trẻ em và người chăm sóc chúng đến **phòng khám thường xuyên hơn và dành nhiều thời gian hơn với trẻ và người chăm sóc ở các lần thăm khám.**
- **Ở phòng khám người lớn**, các thanh niên trẻ được kỳ vọng tự **quản lý việc chăm sóc sức khỏe của mình**, và đưa ra các quyết định liên quan đến sức khỏe của bản thân. Phòng khám dành cho người lớn cung cấp các dịch vụ dành cho các bệnh nhân tự lập và **tự chịu trách nhiệm quản lý các cuộc hẹn thăm khám mình, và hiểu được các vấn đề sức khỏe và việc điều trị của chính mình.** Cách thức và địa điểm các dịch vụ chăm sóc sức khỏe được cung cấp có thể khác với phòng khám nhi.

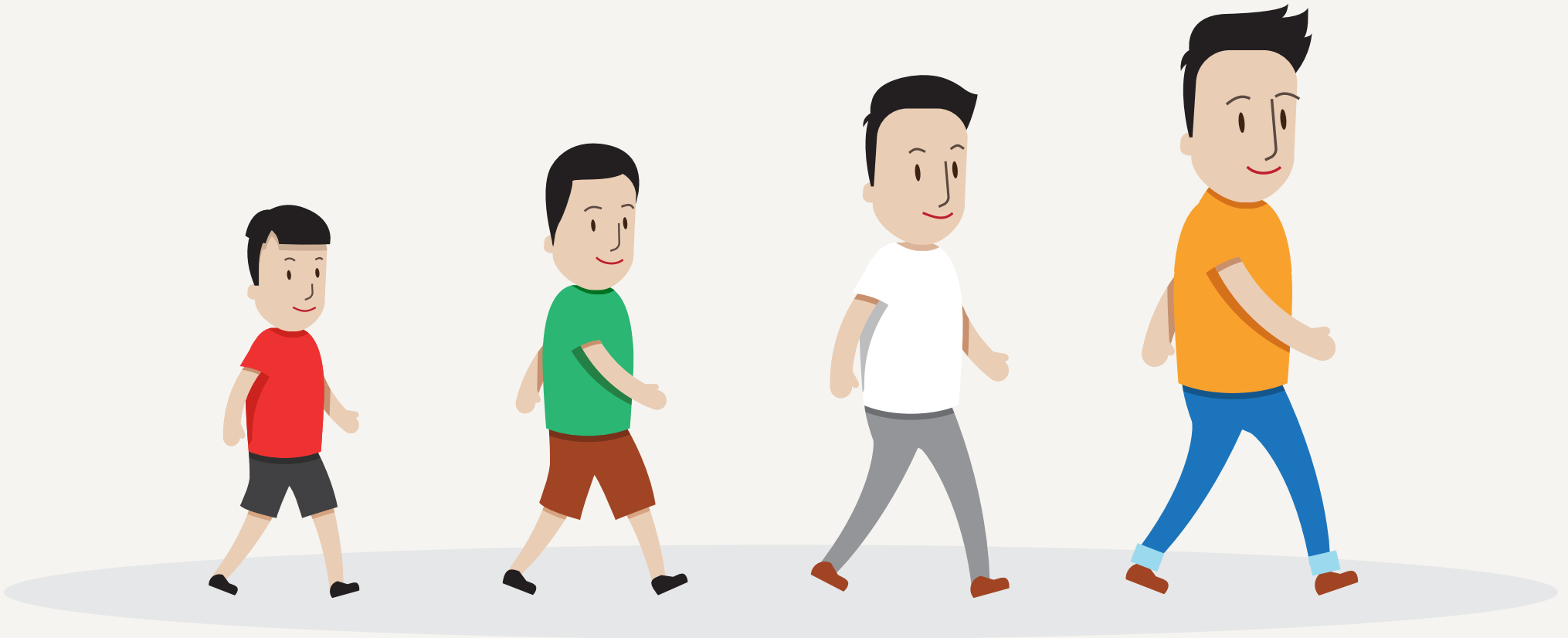
# Sự khác biệt dành giữa phòng khám HIV nhi và phòng khám HIV người lớn là gì?



# Khi nào bạn nên chuyển đi?

- Nhân viên phòng khám nhi sẽ bắt đầu thảo luận với thanh thiếu niên ở các độ tuổi khác nhau về việc chuyển (hoặc chuyển tiếp) trong tương lai đến phòng khám người lớn.
- Tuổi chuyển tiếp thường **phụ thuộc vào việc sự sẵn sàng chuyển tiếp của bản thân người bệnh.**
- Tuy nhiên, ở một số phòng khám và một số quốc gia, tất cả thanh thiếu niên ở một độ tuổi cụ thể hoặc người đã có việc làm và có lợi ích bảo hiểm y tế cụ thể có thể cần được chuyển đến phòng khám người lớn.

Khi nào bạn nên chuyển đi?



# Những thông tin nào về phòng khám người lớn mà bạn nên biết trước khi chuyển đi?

Hiểu biết các thông tin sau đây về phòng khám HIV người lớn sẽ giúp cho quá trình chuyển tiếp dễ dàng hơn:

- **Tên** của phòng khám mà bạn sẽ được chuyển đến, **vị trí** của nó, và **làm thế nào để đến đó**.
  - Bạn có thể hỏi số điện thoại liên lạc để giúp bạn trong trường hợp bạn đi lạc.
- **Ngày và thời gian** phòng khám mở cửa (một vài phòng khám không làm việc mỗi ngày).
  - Bạn sẽ nhận được một cuộc hẹn cho lần thăm khám đầu tiên.
- Nếu bạn **bỏ lỡ cuộc hẹn**, phải chắc chắn rằng bạn biết cách liên lạc với nhân viên phòng khám người lớn để hẹn lại ngày thăm khám.
- **Quy trình đăng ký** trong trường hợp bạn sẽ được chuyển đến phòng khám ở toà nhà khác hoặc ở bệnh viện khác.
  - Bạn nên mang theo các tài liệu cần thiết để đăng ký, ví dụ như chứng minh thư hoặc các hồ sơ sức khoẻ khác.
- Các chi phí y tế được thanh toán **bởi bảo hiểm y tế** của bạn hay bạn phải tự chi trả chúng.
  - Bạn có thể trao đổi với nhân viên phòng khám nhi về những điều mà bạn có thể trông đợi tùy thuộc vào dịch vụ chăm sóc sức khoẻ được cung cấp như thế nào?



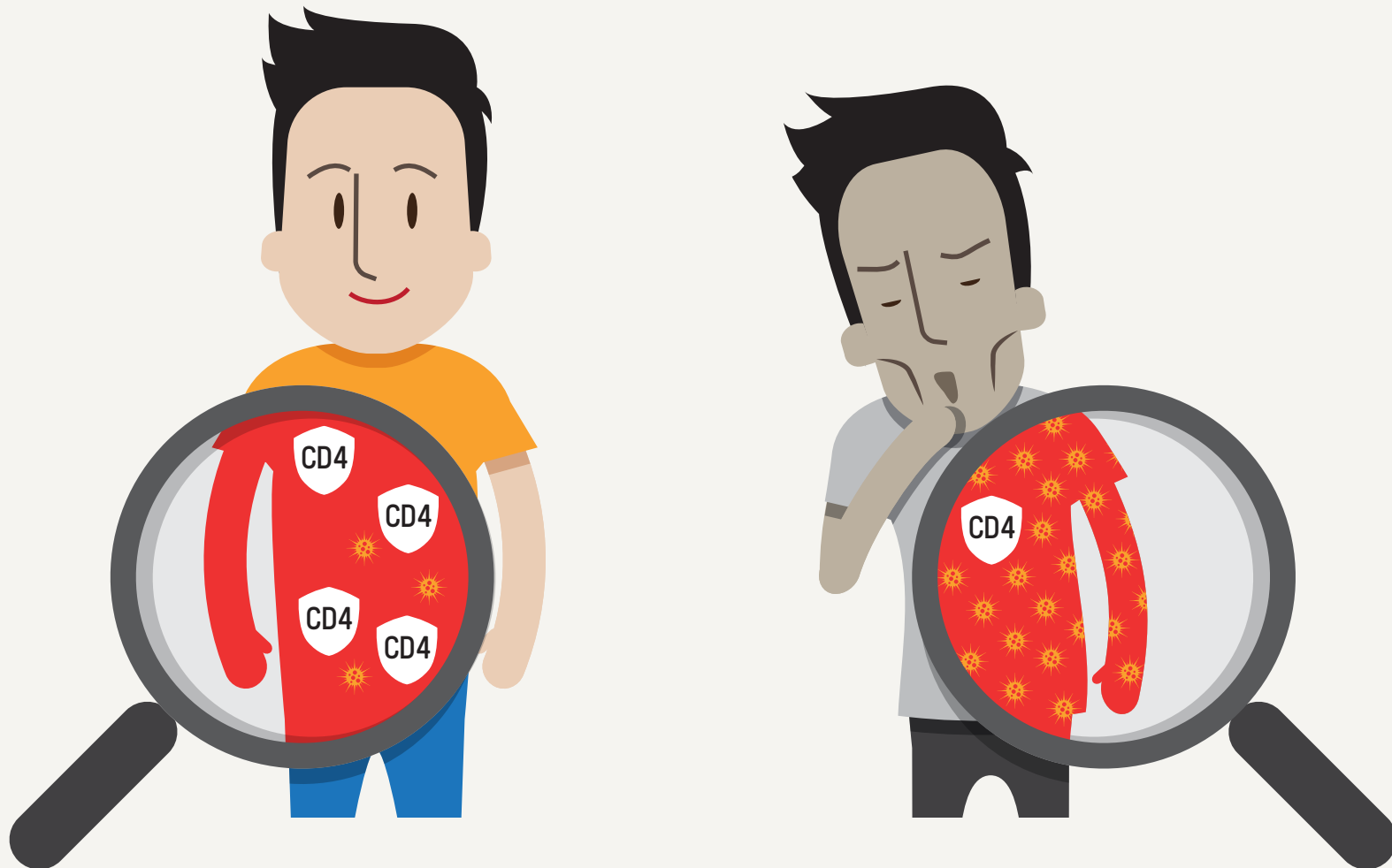
# Những thông tin nào về phòng khám người lớn mà bạn nên biết trước khi chuyển đi?



# Sự khác biệt giữa nhiễm HIV và AIDS là gì?

- **HIV là một vi rút** phá huỷ các tế bào bạch huyết và gây ra **tổn thương đến hệ miễn dịch**. Hệ miễn dịch là để bảo vệ cơ thể khỏi bị nhiễm trùng. Người có hệ miễn dịch yếu do HIV thì được gọi là “suy giảm miễn dịch.”
- **AIDS là tình trạng bệnh nặng gây ra bởi HIV**. “Hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải” hay AIDS có thể gây ra nhiều vấn đề sức khoẻ khác nhau, bao gồm các nhiễm trùng nặng và sụt cân nghiêm trọng.
- Nếu hệ thống miễn dịch của bạn khoẻ mạnh và sức khoẻ của bạn tốt, bạn không bị AIDS, nhưng bạn đang sống với HIV.

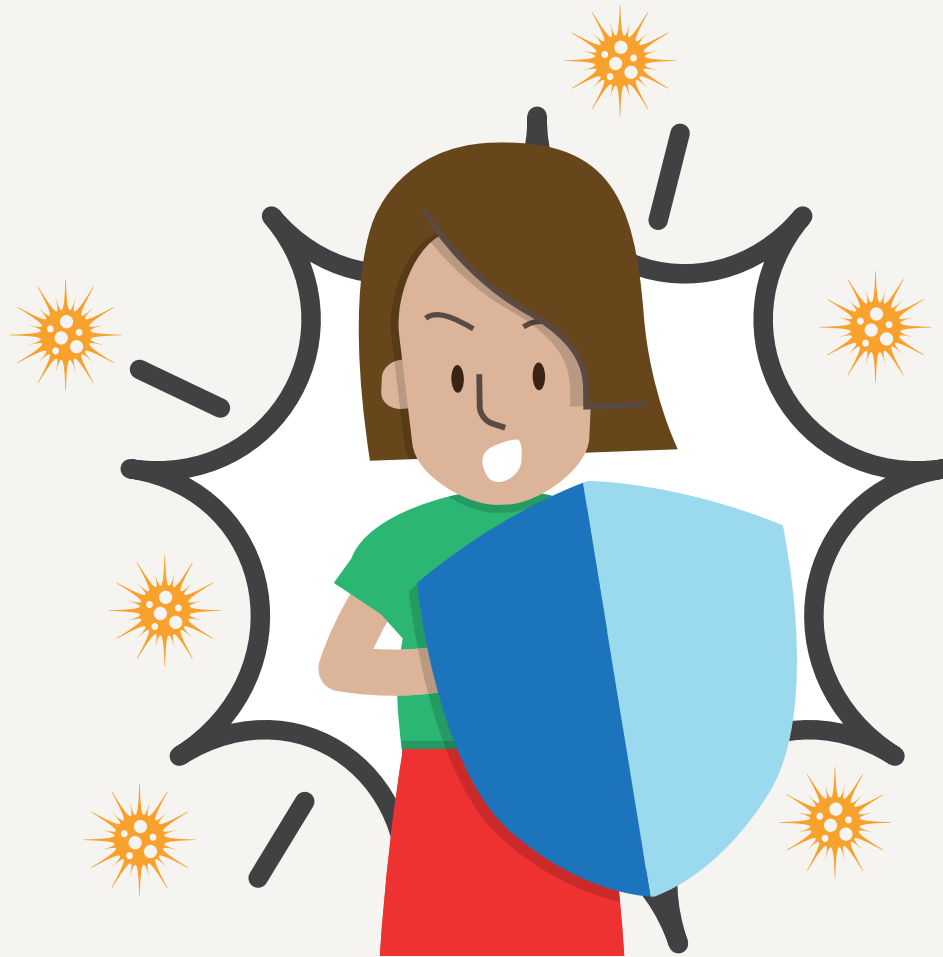
# Sự khác biệt giữa nhiễm HIV và AIDS là gì?



# Nhiễm HIV có thể được điều trị?

- **Vâng, HIV có thể được điều trị.** Chúng ta không thể loại bỏ hoàn toàn vi rút HIV khỏi cơ thể, nhưng việc uống thuốc kháng vi rút HIV (**ARVs**) sẽ **làm cho số lượng HIV trong cơ thể thấp hơn** để bảo vệ chúng ta khỏi bị ốm.
- ARVs tăng cường hệ miễn dịch, giúp cải thiện sức khỏe.

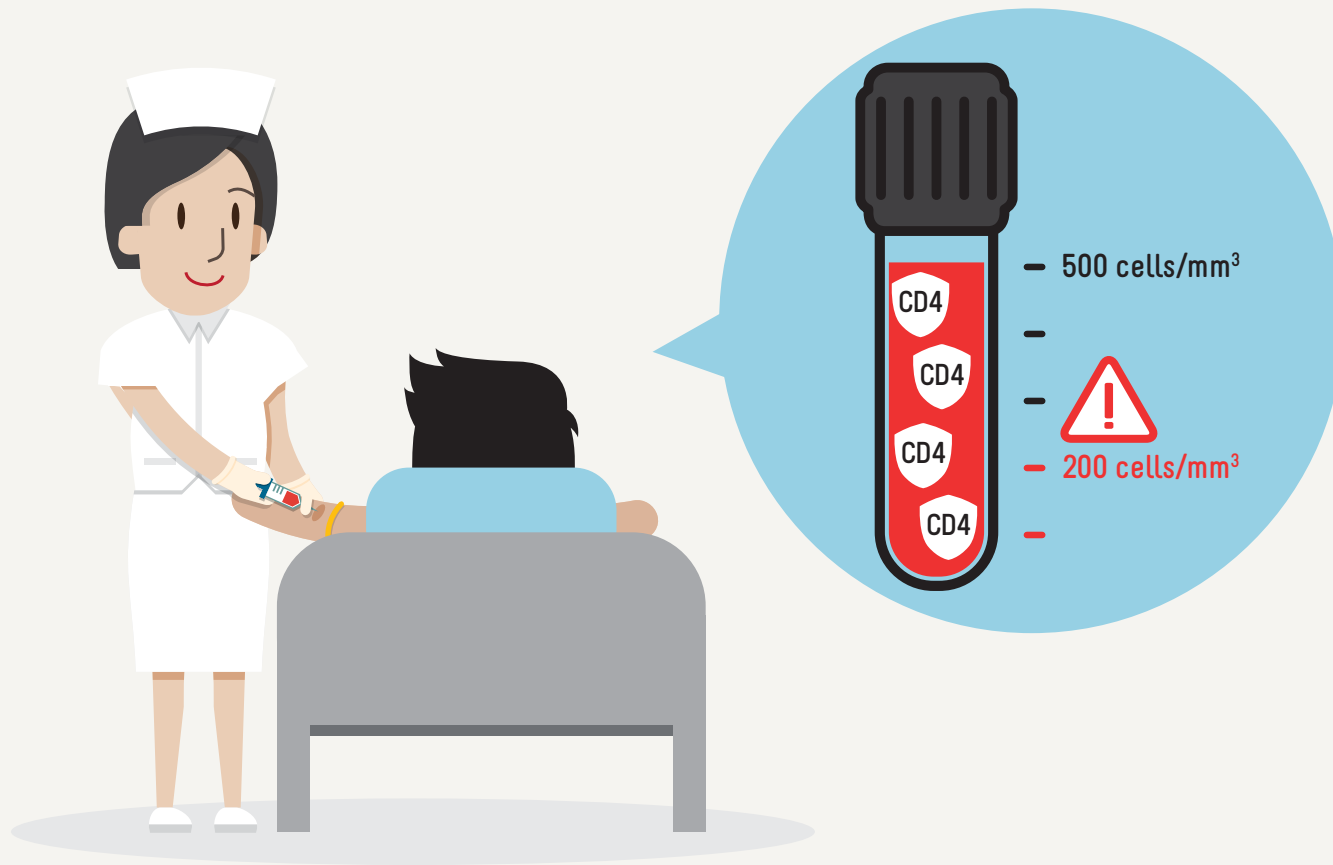
# Nhiễm HIV có thể được điều trị?



# Số lượng CD4 là gì?

- **Tế bào CD4 là một loại tế bào bạch huyết và là một phần của hệ miễn dịch.** HIV tiêu diệt các tế bào CD4, làm hệ miễn dịch yếu đi và làm tăng nguy cơ bị ốm.
- Số lượng CD4 được xác định qua xét nghiệm máu. Nếu số lượng CD4 của bạn thấp hơn 200 tế bào/mm<sup>3</sup>, có nghĩa là hệ miễn dịch của bạn bị suy yếu nghiêm trọng.

# Số lượng CD4 là gì?



# Tải lượng vi rút là gì?

- **Tải lượng vi rút HIV là số lượng HIV trong 1 ml máu**, và được xác định bằng xét nghiệm máu. Nếu tải lượng vi rút ít hơn 50 bản sao/ml, điều này được gọi là “không phát hiện” và có “sự ức chế vi rút” có nghĩa là có rất ít HIV trong máu hoặc các chất dịch cơ thể khác của bạn, như chất nhày âm đạo và tinh dịch.
- **Tải lượng vi rút cao hơn cho thấy thuốc bạn đang uống không hiệu quả trong việc kiểm soát HIV trong cơ thể của bạn.** Điều này làm tăng nguy cơ tổn thương hệ miễn dịch và có thể dẫn đến việc bạn bị ốm, và làm tăng cơ hội lây truyền HIV cho người khác qua quan hệ tình dục hoặc tiếp xúc với máu.
- Người sống chung với HIV, **uống ARVs thường xuyên** và giữ cho tải lượng vi rút HIV ít hơn 50 bản sao/ml sẽ làm giảm đáng kể nguy cơ lây nhiễm HIV cho người khác và có thể giúp bản thân sống khỏe mạnh.



# Tải lượng vi rút là gì?



# ARVs hoạt động như thế nào?

- ARVs **ngăn chặn HIV nhân lên** (làm cho bản thân chúng nhiều hơn) và tấn công tế bào bạch huyết CD4. Có nhiều loại ARVs và mỗi loại thuốc hoạt động khác nhau. Tên thuốc gốc và chữ viết tắt của một số loại thuốc ARVs thông dụng nhất được liệt kê dưới đây.
  - (1) Zidovudine (AZT), lamivudine (3TC), emtricitabine (FTC), abacavir (ABC), tenofovir (TDF)
  - (2) Nevirapine (NVP), efavirenz (EFV), rilpivirine (RPV)
  - (3) Lopinavir/ ritonavir (LPV/r), atazanavir (ATV), darunavir (DRV)
  - (4) Raltegravir (RAL), dolutegravir (DTG)
- Một số loại ARVs hiện có trên thị trường là những viên nén phối hợp 2 hoặc 3 loại thuốc trong cùng một viên, điều này làm giảm số viên thuốc cần phải uống mỗi ngày.
- Đối với mỗi cá nhân nhiễm HIV, các loại ARVs khác nhau được lựa chọn theo loại thuốc sẵn có ở quốc gia của bạn, bạn từng có thất bại điều trị trước đó hay không, và các tình trạng sức khỏe khác, như bệnh thận hoặc gan.
- Khi bạn đi đến phòng khám người lớn, bạn có thể được đưa các loại ARVs khác với loại bạn đã uống trước đây ở phòng khám nhi. Để kiểm tra xem nếu các thuốc này có đúng hay không, bạn cần **biết tên các loại thuốc hiện bạn đang uống** để có thể kiểm tra với nhân viên phòng khám người lớn. Bạn cũng nên kiểm tra xem bạn có đủ thuốc cho đến buổi hẹn kế tiếp không như vậy bạn sẽ không bị hết thuốc trước khi bạn có thể gặp bác sĩ mới.

# ARVs hoạt động như thế nào?



# Tại sao bạn cần uống thuốc ARV đúng giờ?

- Người sống chung với HIV, **uống ARVs thường xuyên** sẽ giúp cho tải lượng vi rút của bạn thấp hơn 50 bản sao/ml, duy trì sức khỏe tốt, và nguy cơ lây truyền HIV cho người khác sẽ thấp hơn.
- Thỉnh thoảng bạn có thể quên hoặc không muốn uống thuốc ARV của bạn. Có thể có nhiều lý do khác nhau cho điều này, bao gồm mệt mỏi vì việc uống thuốc, quên uống, hoặc không muốn uống chúng vào thời điểm bất tiện.
- Tuy nhiên, điều quan trọng là **phải uống thuốc ARVs đúng giờ** để duy trì nồng độ thuốc cao trong máu để kiểm soát nhiễm HIV của bạn. Không uống thuốc ARVs của bạn đúng giờ hoặc không uống chúng có thể dẫn đến **thất bại điều trị và bị ốm**.
- Nếu bạn **quên uống một liều thuốc** ARVs, bạn nên uống liều thuốc bị quên ngay khi bạn nhớ ra. Tuy nhiên, nếu khi nhớ ra chỉ còn cách liều thuốc tiếp theo 1 – 2 giờ đồng hồ, bạn có thể chờ để uống liều thuốc tiếp theo như thường lệ (không được uống gấp đôi liều thuốc). Vui lòng hỏi ý kiến của bác sĩ về việc bạn nên làm gì khi quên một liều thuốc.
- Thời điểm bạn uống thuốc ARVs có thể điều chỉnh để phù hợp hơn với thời gian biểu của bạn, như uống thuốc của bạn sau khi bạn thức dậy hoặc trước khi bạn đi ngủ. Vui lòng xin ý kiến của bác sĩ về việc làm thế nào để lập thời gian biểu cho việc uống thuốc của bạn dễ dàng hơn.

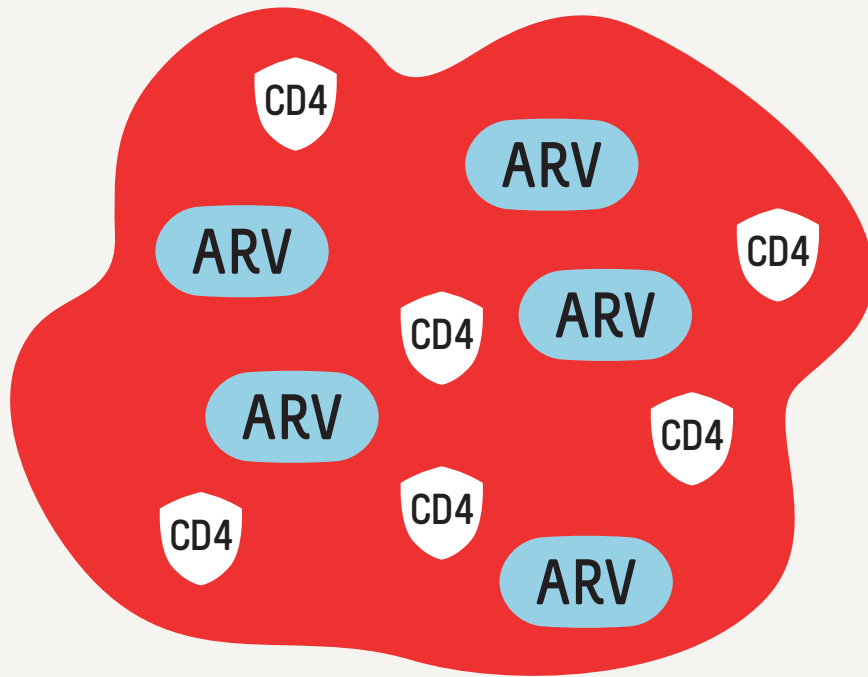
Tại sao bạn cần uống thuốc ARV đúng giờ?



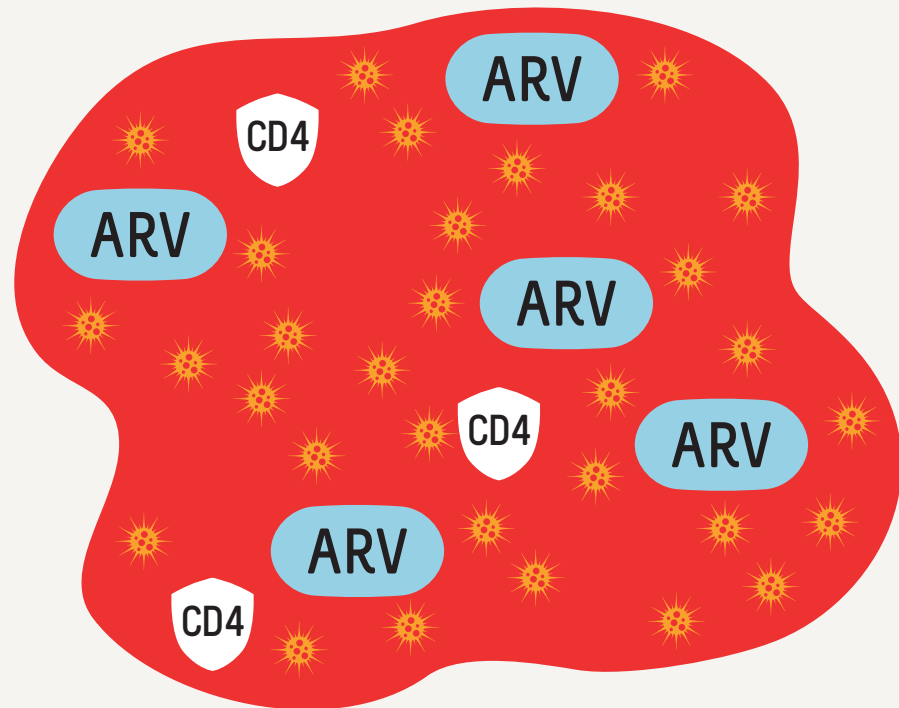
# Kháng thuốc là gì?

- Kháng thuốc xảy ra **khi bệnh nhân đang uống thuốc ARVs, nhưng thuốc không kiểm soát được HIV trong cơ thể**. Điều này có thể xảy ra sau khi người đó không uống thuốc ARVs của họ đúng giờ.
- Nếu tải lượng vi rút HIV của bạn duy trì mức cao hơn **1,000 bản sao/ml** trong khi uống ARVs thường xuyên trong hơn 6 tháng, thì đây được xem là **thất bại điều trị** và bạn có thể bị kháng thuốc.
- Bác sĩ của bạn có thể kiểm tra xem bạn có bị **kháng thuốc** hay không thông qua xét nghiệm máu.
- Bạn có thể hỏi bác sĩ xem bạn bị kháng thuốc trước đây không và điều này ảnh hưởng như thế nào đến việc điều trị hiện tại của bạn.

# Kháng thuốc là gì?



Ức chế vi rút



Kháng thuốc

# Các tác dụng phụ bất lợi của ARVs là gì?

- ARVs có các **tác dụng phụ** khác nhau mà bác sĩ của bạn có thể kiểm tra khi bạn đến thăm khám tại phòng khám.
- Các tác dụng phụ của ARVs có thể nhẹ hoặc nghiêm trọng.
  - **Các tác dụng phụ nhẹ** có thể bao gồm buồn nôn, nôn mửa, chóng mặt, mệt mỏi, và phát ban. Sau 1-2 tháng, các triệu chứng này thường nhẹ hơn hoặc biến mất.
  - **Các tác dụng phụ nặng** có thể bao gồm các vấn đề với thận hoặc gan. Người có các tác dụng phụ nặng có thể cần phải thay đổi thuốc ARV.
- **Vui lòng cho bác sĩ của bạn biết nếu bạn uống các loại thuốc khác trong khi đang uống ARVs, vì chúng có thể tương tác với nhau và gây ra tác dụng phụ.**



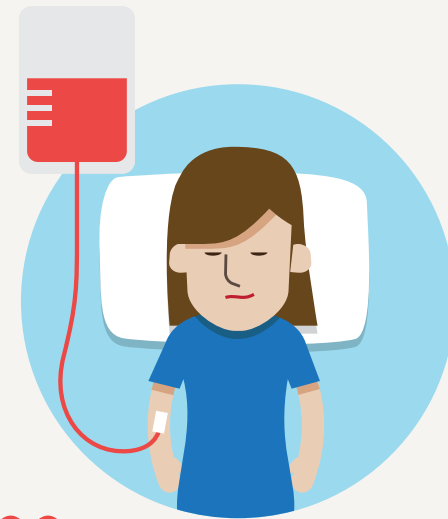
# Các tác dụng phụ bất lợi của ARVs là gì?



# HIV được lây truyền từ người này sang người khác như thế nào?

- HIV có trong **máu và các dịch tiết khác của cơ thể**, như dịch âm đạo ở nữ giới và tinh dịch ở nam giới.
- HIV được lây truyền từ một người sang người khác thông qua các hành động cụ thể. Thông thường nhất, đó là thông qua **quan hệ tình dục, dùng chung bơm kim tiêm, hoặc tiêm chích hay truyền máu không an toàn**. Những bà mẹ nhiễm HIV có thể truyền HIV cho em bé của họ trong suốt thời gian **mang thai, khi sinh nở và nuôi con bằng sữa mẹ**.
- **Quan hệ tình dục xâm nhập có thể lây truyền HIV. Quan hệ qua hậu môn** có nguy cơ lây truyền HIV cao hơn **quan hệ tình dục qua đường âm đạo**.
- Số lượng HIV trong nước bọt rất nhỏ, và vi rút hầu như không có trong mồ hôi, nước mắt, và nước tiểu. Vì vậy nguy cơ lây truyền HIV qua những chất dịch này là rất thấp.

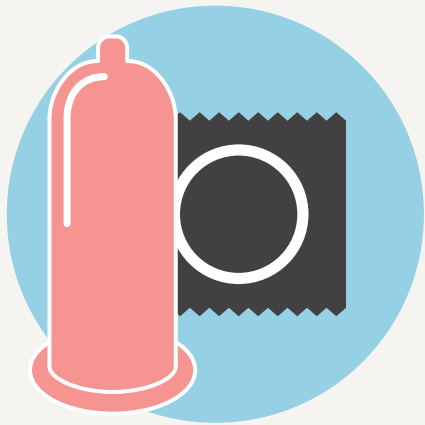
# HIV được lây truyền từ người này sang người khác như thế nào?



# Làm thế nào để dự phòng việc lây truyền HIV?

- Đối với người sống chung với HIV, **uống ARVs thường xuyên** và giữ cho tải lượng vi rút HIV dưới 50 bản sao/ml sẽ giảm đáng kể cơ hội lây truyền HIV cho người khác.
- Cách hiệu quả nhất để **dự phòng lây truyền HIV qua quan hệ tình dục là sử dụng bao cao su** đúng cách trong suốt thời gian quan hệ.
  - **Việc thảo luận sử dụng bao cao su** với người yêu của bạn nên được thực hiện trước khi quan hệ.
  - Một vài người lo lắng rằng người yêu của họ có thể nghĩ rằng họ có HIV hoặc các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác nếu họ đề nghị sử dụng bao cao su. Một ví dụ về cách khuyến khích sử dụng bao cao su như nói *“tôi tin tưởng bạn và tôi muốn sử dụng bao cao su để dự phòng [việc có thai và] lây nhiễm.”*
- Người tiêm chích ma túy **không nên dùng chung dụng cụ tiêm chích** với người khác.
- Uống ARVs để dự phòng trước phơi nhiễm (**PrEP**) là một cách khác mà người không có HIV có thể dự phòng việc bị nhiễm bệnh.

# Làm thế nào để dự phòng việc lây truyền HIV?



# Phụ nữ mang thai có HIV làm thế nào để có thể dự phòng lây nhiễm cho con của họ?

- Em bé có thể bị nhiễm HIV trong thời gian mang thai, lúc sinh nở, hoặc sau khi chúng được sinh ra.
- Nguy cơ lây nhiễm cho em bé có thể giảm xuống dưới 5% với sự kết hợp của các can thiệp, bao gồm:
  - Uống ARVs suốt thời kỳ mang thai
  - Nhận được chăm sóc tiền sản định kỳ
  - Em bé được uống ARVs sau sinh
  - Không nuôi con bằng sữa mẹ, nếu có sẵn thức ăn thay thế an toàn cho em bé.
- Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về cách dự phòng HIV trong quá trình mang thai, vui lòng trao đổi với người chăm sóc sức khỏe của bạn.

# Phụ nữ mang thai có HIV làm thế nào để có thể dự phòng lây nhiễm cho con của họ?



# Làm thế nào bạn để có thể chuyển đến chăm sóc người lớn thành công?

- Chuyển từ chăm sóc sức khỏe nhi sang chăm sóc sức khỏe người lớn là một quá trình bao gồm việc thay đổi bác sĩ của bạn, nơi bạn nhận được chăm sóc HIV, và học cách làm thế nào để chịu trách nhiệm nhiều hơn với sức khỏe của bản thân.
- Trước khi bạn được chuyển đi, bạn có thể chia sẻ bất kỳ câu hỏi hay lo lắng nào mà bạn có với nhân viên ở phòng khám HIV nhi.
- Hãy nhớ rằng có những người khác đang chuẩn bị cho việc chuyển gửi đến chăm sóc HIV người lớn và những người đã sẵn sàng để được chuyển đi. Bạn có thể hỏi nhân viên tại phòng khám HIV nhi nếu bạn muốn trò chuyện với những người đó để nghe lời khuyên của họ.
- Sau khi bạn chuyển đến phòng khám HIV người lớn, sẽ mất một thời gian để học cách quản lý việc chăm sóc của bạn ở đó. Khi bạn thích ứng với tình trạng mới, bạn có thể hỏi nhân viên tại phòng khám mới và gia đình hoặc bạn bè của bạn để xin lời khuyên và sự hỗ trợ.
- Nếu bạn gặp khó khăn trong việc giao tiếp với phòng khám mới, bạn có thể liên lạc với nhân viên phòng khám nhi khoa để được giúp đỡ.



# Làm thế nào bạn để có thể chuyển đến chăm sóc người lớn thành công?



## Acknowledgements

**Text:** Phiangjai Boonsuk, Chidchon Chansilpa, Jeremy Ross,  
Chutima Saisaengjan, Annette Sohn

**Artwork and graphic design:** Anuphap Creation Co., Ltd.  
TREAT Asia-Therapeutics Research, Education and AIDS Training in Asia

**Email:** [info@treatasia.org](mailto:info@treatasia.org) **Tel:** +66(0)26637561

Printed in: April 2018



*Thông tin trong bảng flipchart này chỉ dành cho mục đích giáo dục và nó không nhằm thay thế các lời khuyên, chẩn đoán và điều trị y khoa.*

