



# Thông Tin Về Cách Chữa trị

## Nghiêm Túc trong Chữa Trị

### Thế nào là nghiêm túc?

Nghiêm túc trong chữa trị có nghĩa là bạn cần phải thực hiện đúng những chỉ dẫn của bác sĩ, tức là bạn phải sử dụng đúng liều lượng vào những khoảng thời gian chính xác (ví dụ như phải uống thuốc lúc bụng đói hay uống kèm với thức ăn). Bạn cũng cần sử dụng thuốc một cách kiên nhẫn theo thời gian và không thiếu một liều lượng nào.

### Tại sao vấn đề nghiêm túc trong chữa trị lại rất quan trọng trong điều trị HIV?

Để thuốc kháng HIV có công hiệu, những liều lượng đầy đủ cũng như các chất thuốc phải được chính xác và liên tục đưa vào cơ thể của bạn nhằm ngăn cản HIV sinh sản. Bởi vì thuốc kháng HIV chỉ ở trong cơ thể bạn trong một khoảng thời gian nhất định mà thôi, nếu bạn quên uống thuốc, lượng thuốc bên trong cơ thể bạn sẽ bị thay đổi. Nếu lượng thuốc bên trong cơ thể bạn xuống quá thấp, các chất thuốc này có thể sẽ không đủ khả năng kiềm chế sinh sản của siêu vi khuẩn.

Nếu điều này xảy ra, HIV có thể sẽ sinh sôi trở lại cũng như có khả năng biến hóa qua dạng khác và kháng lại thuốc điều trị. Trong trường hợp này, thuốc sẽ trở nên vô hiệu nghiệm.

Các cuộc nghiên cứu cho thấy hiệu quả của điều trị bị ảnh hưởng nếu bạn quên uống thuốc khoảng 5% trong suốt thời gian.

### Tại sao sự nghiêm túc này đôi khi lại khó thực hiện?

Uống một hay nhiều thứ thuốc thường là một khó khăn cho nhiều người. Uống thuốc điều trị HIV lại càng khó hơn với nhiều lý do:

- Các thức điều trị HIV rất phức tạp vì phải uống nhiều thứ thuốc trong nhiều thời điểm trong ngày.
- Một số thuốc phải uống bụng đói và một số thuốc khác lại uống kèm theo bữa ăn.
- Một số loại thức ăn và một số loại thuốc khác phải kiêng cử khi uống thuốc chống HIV, đây là một khó khăn.
- Những loại thuốc chữa trị đều có phản ứng phụ gây khó chịu.

Một số những yếu tố khác tạo nên khó khăn trong vấn đề phải nghiêm túc trong chữa trị HIV, có thể kể như:

- Hay quên
- Ngủ quá giờ cần uống thuốc
- Đi du lịch xa nhà
- Cảm thấy yếu hoặc buồn chán
- Gặp khó khăn khi cần tìm thuốc
- Ham làm việc hoặc thời khóa biểu thất thường
- Vấn đề riêng tư (những người sống chung hay làm chung không biết về tình trạng HIV của bạn)
- Chỗ ở hoặc kinh tế không ổn định..
- Sử dụng các chất gây nghiện như rượu bia hay các loại thuốc kích thích



- Những chứng bệnh khác như tiểu đường hay viêm gan
- Thiếu các hỗ trợ tình cảm
- Tâm lý không muốn nhắc, muốn nghe đến tình trạng bệnh của mình.

### **Tôi phải làm gì nếu tôi gặp khó khăn phải nghiêm túc thực hiện các quy định chữa trị?**

Nếu bạn thường xuyên quên uống thuốc, chúng tôi chương trình điều trị không thể kết hợp cùng với lối sống của bạn hoặc có thể tạo nên những phản ứng phụ khác. Bạn cần cho bác sĩ và dược sĩ của bạn biết bạn gặp những khó khăn khi phải theo đúng nghiêm túc chương trình chữa trị. Những vị này có thể sẽ tìm cách giúp bạn giải quyết các khó khăn đó hoặc tìm một phương pháp chữa trị khác.

### **Lời khuyên để thực hiện được nghiêm túc:**

Chuẩn bị mọi thứ trước khi bắt đầu vào chương trình điều trị:

- Tìm kiếm các thông tin cần thiết giúp cho bạn có thể quyết định tham gia chương trình chữa trị
- Cho bác sĩ và dược sĩ biết những yếu tố có thể làm cản trở sự nghiêm túc trong điều trị (ví dụ như thời khóa biểu, số lượng thuốc viên, phản ứng phụ, hoàn cảnh sống và làm việc)
- Thành lập một thời khóa biểu uống thuốc và thử làm quen với nó qua thuốc bỏ hoặc kẹo để xem bạn có khả năng thực hiện hay không.
- Học làm quen những vấn đề này cùng với bác sĩ, dược sĩ cũng như thành lập một chương trình điều trị riêng cho bạn.

Điều nên biết để duy trì tính nghiêm túc trong điều trị:

- Uống thuốc đúng giờ mỗi ngày
- Dùng các loại đồng hồ báo giờ để tự nhắc nhở
- Dùng hộp đựng thuốc và đem theo thuốc dự trữ nếu phải đi ra ngoài
- Yêu cầu các tiệm thuốc khi cung cấp thuốc nên phân ra rõ rệt từng liều lượng mỗi tuần.
- Ghi chép, đánh dấu mỗi lần uống thuốc.
- Cất giữ một ít thuốc dự phòng nơi bạn hay đến (ví dụ như chỗ làm hoặc nhà của người yêu). Bạn phải theo đúng chỉ dẫn của từng loại thuốc, một số thuốc sẽ mất tác dụng nếu không được cất vào trong tủ lạnh.
- Chuẩn bị trước khi cần đi xa vào cuối tuần, ngày nghỉ lễ hay du lịch
- Không được để hết thuốc
- Nói chuyện, trao đổi với những người khác cũng đang sử dụng thuốc kháng HIV để biết được kinh nghiệm của họ
- Cần có một sự phối hợp nâng đỡ của gia đình, bạn bè để họ nhắc nhở bạn uống thuốc đúng cách.

**Copyright @ACAS 2001 & 2005.** This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : [www.acas.org/treatment](http://www.acas.org/treatment). ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: [support@acas.org](mailto:support@acas.org)

**Legal Disclaimer:** While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.