

*Các bạn học sinh thân mến!*

Trong những năm gần đây HIV/AIDS đã lây lan và trở thành 1 bệnh đại dịch trên toàn thế giới.

*HIV/AIDS là một bệnh truyền nhiễm có thể tấn công bất kỳ ai, lây nhiễm không phân biệt tuổi tác, gia đình, nghề nghiệp, xã hội.*

*Bất kỳ ai nếu không hiểu biết đầy đủ và có hành vi an toàn đều có nguy cơ lây nhiễm HIV/AIDS.*

*HIV/AIDS là một đại dịch nguy hiểm, là mối hiểm họa đối với tính mạng, sức khỏe con người và tương lai nòi giống con người Việt Nam. Đại dịch HIV/AIDS còn tác động trực tiếp đến sự phát triển kinh tế, văn hóa, trật tự, an toàn xã hội và đe dọa sự phát triển bền vững của đất nước.*

Hiện nay, vẫn chưa có một loại thuốc nào có thể chữa khỏi bệnh HIV/AIDS. Vì vậy, biết cách tự phòng cho mình và cho cộng đồng cũng như tuyên truyền cho mọi người cùng hiểu biết được coi như là một vắc xin để phòng ngừa HIV/AIDS một cách hiệu quả.

### **1. HIV/AIDS là gì?**

HIV là một chữ viết tắt của “loại vi rút gây suy giảm miễn dịch ở người”.

AIDS là chữ viết tắt của “hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải” ở người AIDS là giai đoạn cuối của quá trình nhiễm HIV. Trong giai đoạn này hệ thống miễn dịch của cơ thể bị suy yếu nên người bệnh dễ mắc các bệnh như: nhiễm khuẩn, ung thư...

### **2. Triệu chứng**

Có 04 giai đoạn nhiễm HIV:

#### **2.1. Giai đoạn sơ nhiễm (còn gọi là thời kỳ cửa sổ)**

Thời gian kéo dài từ 2 đến 6 tháng, cơ thể hoàn toàn bình thường. Xét nghiệm HIV cho kết quả âm tính (vì thế trong giai đoạn này dễ lây bệnh cho người khác nếu quan hệ tình dục không an toàn).

#### **2.2. Giai đoạn nhiễm HIV không triệu chứng**

Thời gian từ 5 đến 7 năm cơ thể vẫn khỏe mạnh bình thường. Xét nghiệm (+) dương tính.

#### **2.3. Giai đoạn cận AIDS**

Vẫn không có biểu hiện đặc trưng, xét nghiệm (+) dương tính.

## **2.4. Giai đoạn AIDS**

Biểu hiện các triệu chứng sau:

- Gầy sút (giảm trên 10% trọng lượng cơ thể).
- Sốt, tiêu chảy, ho kéo dài trên 1 tháng.
- Xuất hiện nhiều bệnh như: ung thư, viêm phổi, lao, viêm da, lở loét toàn thân.

- Người bệnh nhanh chóng tử vong tùy theo điều kiện chăm sóc và điều trị. HIV/AIDS không phải là bệnh xã hội, mà là một căn bệnh thật sự không phải chỉ những người “xấu”, người dính vào tệ nạn XH mới nhiễm HIV, mà tất cả mọi người đều có thể nhiễm HIV, nếu không thực hiện các hành vi an toàn.

## **3. Các con đường lây truyền HIV/AIDS**

**3.1. Tình dục:** Virus HIV có rất nhiều trong chất dịch sinh dục của người bị nhiễm. Do vậy, virus HIV có thể xâm nhập vào máu bạn tình qua cơ quan sinh dục. Việc sinh hoạt tình dục dù có giao hợp hay chỉ tiếp xúc cơ quan sinh dục đều có khả năng lây nhiễm.

### **3.2. Đường máu**

HIV có rất nhiều trong máu người nhiễm. Do vậy việc dùng chung bơm kim tiêm, dụng cụ y tế không qua tiệt trùng với người nhiễm HIV, truyền máu của người nhiễm HIV đều làm cho bạn bị lây nhiễm HIV.

Riêng về ma túy, bản thân nó không sinh ra HIV nhưng người nghiện ma túy dễ dàng bị lây nhiễm HIV khi dùng chung bơm kim tiêm với bạn nghiện hoặc bơm kim tiêm tại tụ điểm bán thuốc.

### **3.3. Từ mẹ sang con**

Tỷ lệ trẻ em sinh ra bị nhiễm HIV từ những người mẹ bị nhiễm HIV là 25-30%. HIV có thể lây từ mẹ sang bé qua nhau thai khi bé trong bụng mẹ, qua máu và chất dịch của mẹ khi sinh hoặc qua sữa mẹ khi mẹ cho con bú. Trẻ sơ sinh nhiễm HIV thường không sống được quá 3 năm.

## **4. Các biện pháp phòng chống HIV/AIDS**

- Không dùng chung bơm kim tiêm khi tiêm chích, không tiêm chích ma túy, không dùng chung những vật xuyên qua da và niêm mạc như dao cạo râu
- Không nên quan hệ tình dục bừa bãi, sống chung thủy là cách phòng tránh hữu hiệu nhất.
- Người phụ nữ bị nhiễm HIV không nên sinh con. Muốn sinh con phải đến cơ sở y tế được tư vấn về cách phòng tránh lây nhiễm HIV cho con.

Mỗi người trong cộng đồng nói chung và học sinh chúng ta nói riêng phải hiểu biết sâu sắc về bản chất của đại dịch HIV/AIDS. Đối với học sinh cần phải

trang bị cho mình đầy đủ những kiến thức về phòng, chống HIV/AIDS; thường xuyên tham gia các buổi tuyên truyền về các tệ nạn xã hội; có lối sống lành mạnh, tự chủ trong các mối quan hệ với bạn bè; không sa vào những tệ nạn xã hội như ma túy, mại dâm nhằm góp phần đẩy lùi đại dịch HIV/AIDS

Mỗi chúng ta không nên phân biệt, kỳ thị với người nhiễm HIV/AIDS.

Hãy quan tâm, chăm sóc người nhiễm HIV/AIDS vì một cộng đồng không có HIV/AIDS.