

KESIHATAN & PERUBATAN

Hari Sindrom Kurang Daya Melawan Penyakit (Aids) Sedunia berlangsung pada 1 Disember setiap tahun. Ia adalah hari antarabangsa untuk warga di seluruh dunia bersatu dalam memerangi HIV dan menunjukkan sokongan kepada individu yang hidup dengan HIV. **BERITA HARIAN** mendapat pandangan pakar untuk berkongsi lebih lanjut tentang HIV, menangani jurang pengetahuan mengenai penyakit ini dan perkara yang boleh dilakukan untuk menyokong orang yang hidup dengan HIV.



Foto hiasan ISTOCKPHOTO

HIV boleh dirawat

Bermula dengan ujian biasa, rawatan awal dan berkesan

Soal-jawab bersama Konsultan Program Nasional HIV, Pusat Nasional bagi Penyakit Berjangkit (NCID), Dr Choy Chiaw Yee



Soalan (s): Bilangan jangkitan baru semakin berkurangan di Singapura. kenapa saya masih perlu risau terhadap HIV?

Jawapan (J): Walaupun bilangan kes baru HIV dilaporkan telah berkurangan sejak 2017, 62 peratus daripada kes yang didiagnosis merupakan jangkitan HIV di peringkat akhir.

HIV jika tidak dirawat awal boleh menyebabkan sistem imun terjejas dan meningkatkan risiko jangkitan dan juga perkembangan beberapa jenis kanser. Ia juga meningkatkan risiko penularan HIV kepada pasangan seksual.

S: Apakah gejala yang perlu saya perhatikan untuk HIV?

J: Ramai orang yang dijangkiti HIV mungkin tidak mempunyai sebarang gejala sama sekali, sama seperti hampir semua orang yang dijangkiti dengan HIV akan menjalani tempoh yang dikenali sebagai 'kependaman klinikal', di mana mereka tidak mempunyai sebarang tanda dan gejala walaupun virus mengalami replikasi aktif dalam badan mereka.

BUTIRAN

Maklumat lanjut mengenai ujian HIV boleh didapati melalui laman:

- <https://www.ncid.sg/nhivp>
- <https://www.health-hub.sg/programmes/107/hiv-prevention>

Kebanyakan orang akan mengambil masa beberapa tahun, antara tiga dengan 10 tahun, sebelum sistem imun mereka ke tahap yang lemah di mana mereka mula jatuh sakit dan menunjukkan simptom.

Ia tidak boleh dipastikan dengan mencari tanda dan gejala untuk menentukan jika anda telah dijangkiti HIV.

Satu-satunya cara untuk mengetahui status HIV anda adalah dengan menjalani ujian.

Terdapat pelbagai cara individu boleh menjalani ujian untuk jangkitan HIV. Ujian HIV boleh didapati secara meluas di institusi penjagaan kesihatan, termasuk poliklinik, klinik swasta, hospital dan di pusat ujian HIV tanpa nama di mana butiran peribadi tidak diperlukan semasa menjalani ujian HIV.

Selain itu, individu boleh membeli kit ujian sendiri HIV di Klinik Jabatan Kawalan Jangkitan Penyakit Kelamin (DSC) dan Kumpulan Bertindak Bagi Aids (AFA) untuk menguji diri mereka dalam privasi rumah mereka sendiri.

S: Bagaimanakah HIV disahkan dan dirawat? Apakah akibat jika lambat mendapatkan rawatan?

J: Ujian HIV adalah satu-satunya cara untuk mendiagnosis jangkitan HIV.

Mana-mana individu yang aktif secara seksual berisiko dijangkiti HIV dan perlu diuji HIV sekurang-kurangnya sekali dalam seumur hidup mereka. Individu yang mempunyai tingkah laku berisiko tinggi harus menjalani HIV saringan biasa.

Contoh berikut dianggap sebagai tingkah laku berisiko tinggi untuk dijangkiti HIV, termasuk:

- Orang yang bertukar-tukar seks dengan wang, atau pasangan orang tersebut;
- Orang yang mempunyai banyak pasangan seksual;
- Orang yang terlibat dalam aktiviti seksual di bawah pengaruh alkohol atau dadah lain (termasuk rakan kongsi orang tersebut);
- Orang yang mempunyai sejarah penggunaan dadah 'intravena';
- Orang yang sedang mendapatkan rawatan atau didiagnosis dengan sebarang jangkitan seksual hendaklah juga disaring secara rutin untuk jangkitan HIV pada setiap lawatan untuk aduan yang baharu.

HIV dirawat menggunakan terapi antiretroviral (ART) yang sangat berkesan dan melibatkan pengambilan gabungan ubat HIV setiap hari.

ART disyorkan untuk semua orang yang dijangkiti HIV, dan boleh juga mengurangkan risiko penularan HIV; bagaimanapun, ia tidak menghalang penularan penyakit jangkitan kelamin (STI).

HIV jika tidak dirawat awal boleh menyebabkan sistem imun terjejas dan meningkatkan risiko jangkitan oportunistik, dan juga perkembangan terhadap jenis kanser tertentu. Ia juga meningkatkan risiko penularan HIV kepada pasangan seksual.

S: Orang ramai mungkin berfikir bahawa menghidap HIV merupakan hukuman mati. Bagaimana masih boleh hidup normal dengan HIV?

J: Kemunculan gabungan ejen antiretroviral telah mengubah jangkitan HIV daripada penyakit yang membawa maut pada 1980-an kepada keadaan kronik. Ini walaupun penyakit tersebut belum dapat diubati hari ini.

Melalui ejen antiretroviral, kematian yang dikaitkan dengan jangkitan HIV telah dikurangkan sekurang-kurangnya 80 peratus dan risiko kematian tiada kaitan dengan Aids sebanyak 50 peratus.

Individu yang hidup dengan jangkitan HIV dan sedang menjalani rawatan kini boleh menjalani kehidupan yang sihat tidak berbeza dengan penduduk yang lain.

S: Apakah yang boleh dilakukan untuk mencegah jangkitan HIV?

J: Pencegahan jangkitan HIV boleh berpotensi berlaku sebelum, semasa dan selepas pendedahan berisiko tinggi.

Individu digalakkan untuk menggunakan pendekatan "ABCD":

- A (Menjauhkan diri daripada seks kasual),
- B (Setia),
- C (Penggunaan kondom yang betul dan konsisten) dan;
- D (Pengesanan dan rawatan awal untuk penindasan virus), yang merupakan cara paling berkesan untuk mencegah jangkitan HIV, dan sebagai barisan pertahanan pertama terhadap HIV.

Seseorang juga boleh mengambil langkah berjaga-jaga seperti pra-pendedahan profilaksis (PrEP), iaitu ubat-ubatan HIV yang diambil oleh individu negatif-HIV sebelum aktiviti seksual untuk mengurangkan risiko penularan HIV.

Individu yang dijangkiti HIV juga harus menjalani rawatan untuk menyekat beban virus HIV mereka dan mengurangkan risiko jangkitan seterusnya kepada pasangan mereka.

Jika pendedahan telah berlaku, risiko jangkitan boleh dikurangkan dengan banyak jika seseorang yang terdedah mendapatkan rawatan perubatan dan ditawarkan profilaksis selepas pendedahan (PEP) dalam tempoh 72 jam.

Ini merujuk kepada penggunaan gabungan ubat HIV yang diberikan selama empat minggu, yang telah terbukti dapat mengurangkan risiko jangkitan HIV yang berlaku pada individu yang terdedah.

S: Adakah terdapat penawar untuk HIV?

J: Walaupun pada masa ini tiada ubat untuk HIV, terdapat rawatan yang sangat berkesan yang boleh mengekalkan kawalan terhadap HIV dan penghidap HIV (PLHIV) boleh menjalani kehidupan yang tidak berbeza dengan orang lain.

PLHIV yang mengambil ubat HIV yang tepat seperti yang ditetapkan boleh menekan beban virus HIV mereka ke tahap yang tidak dapat dikesan dan oleh itu tidak boleh menularkan HIV kepada orang lain secara seksual.

Konsep ini dikenali sebagai U=U, atau *Undetectable = Untransmittable* (Tidak dapat dikesan = Tidak boleh dijangkiti)

Ini adalah konsep penting kerana ia meningkatkan kehidupan orang yang hidup dengan jangkitan HIV dengan mengurangkan rasa malu dan bimbang menjangkiti orang lain; kemungkinan mengandung tanpa cara alternatif kontraseptif dan menggalakkan orang yang hidup dengan jangkitan HIV untuk memulakan dan meneruskan rawatan.

Pengurangan risiko penularan juga membara kita lebih dekat untuk menamatkan wabak jangkitan HIV.

Apakah beberapa salah tanggapan tentang HIV?

■ Bolehkah saya dijangkiti HIV jika saya berkongsi makanan dan minuman dengan seseorang yang mempunyai HIV?

■ Bolehkah nyamuk menularkan HIV?

HIV hanya boleh berjangkit melalui pertukaran cecair badan tertentu (contoh air mani, cecair faraj, darah, cecair pra-ejakulasi dan susu ibu). Ia tidak dijangkiti melalui air liur.

Keperasan memasak makanan dan asid perut kita juga akan memusnahkan virus.

HIV juga tidak disebarkan oleh nyamuk, kutu atau mana-mana serangga lain. Ini kerana HIV dimusnahkan dalam perut nyamuk.

Selain itu, nyamuk mempunyai dua hala saluran ketika menghisap darah iaitu saluran makanan yang menghisap darah orang yang digigitnya dan saluran air liur di mana ia menyuntik air liur ke dalam orang yang digigitnya.

Oleh itu, walaupun nyamuk menggigit seseorang yang mempunyai HIV dan kemudian menggigit orang lain, ia tidak boleh menurunkan HIV kepada orang seterusnya.

■ Bolehkah HIV merebak melalui hubungan bukan seksual seperti berjabat tangan dan berpelukan?

HIV tidak merebak dengan berjabat tangan atau memeluk orang yang positif HIV.

Ia tidak boleh disebarkan melalui sentuhan fizikal melainkan anda mempunyai luka terbuka yang bersentuhan dengan cecair badan orang positif HIV yang tidak dirawat dengan berkesan – dan sangat jarang berlaku dan tidak mungkin berlaku dalam suasana sosial biasa.

Cecair badan seperti peluh dan air mata tidak boleh merebakkan HIV.

Selain itu, HIV tidak merebak melalui cecair badan seperti air kencing dan najis.

Oleh itu, HIV tidak merebak melalui perkongsian tandas duduk.

■ Jika seseorang yang mempunyai HIV berenang di kolam renang, adakah orang yang berenang di dalamnya berisiko dijangkiti virus?

HIV hanya boleh berjangkit melalui pertukaran cecair badan tertentu (contoh air mani, cecair faraj, darah, cecair pra-ejakulasi dan susu ibu), oleh itu ia tidak mungkin berjangkit melalui kegiatan berenang.

Selain itu, ia adalah virus yang sensitif dan mudah dimusnahkan dalam proses rawatan air. Oleh itu, HIV tidak boleh disebarkan melalui air di kolam renang.

■ Adakah HIV berjangkit melalui udara? Bolehkah ia merebak melalui bersin, batuk dan melalui penghawa dingin?

HIV tidak boleh bertahan lama di udara. Apabila cecair meninggalkan badan dan terdedah kepada udara, ia menjadi kering.

Semasa pengeringan berlaku, virus, jika ada, menjadi rosak, mati dan tidak berjangkit. HIV tidak boleh disebarkan melalui udara dan titisan.

Bagaimana menyokong pesakit HIV dengan lebih baik

Soalan (S): Daripada pengalaman anda merawat pesakit HIV, apakah pemerhatian yang membimbangkan yang anda perhatikan di kalangan pesakit? Bagaimanakah kita boleh menyokong orang yang hidup dengan HIV sebagai sebuah masyarakat dengan lebih baik?

Jawapan (J): Pesakit dengan jangkitan HIV yang mengambil ubat mereka seperti yang ditetapkan boleh menyekat beban virus mereka, mengekalkan kesihatan mereka dan menjalani kehidupan tidak berbeza dengan orang lain.

Bagaimanapun, kadang-kadang pesakit mempunyai kesukaran mematuhi mengambil ubat mereka.

Sebab yang paling biasa sering berpunca daripada aib terhadap stigma dan diskriminasi yang mereka hadapi dalam masyarakat, sama ada daripada keluarga, rakan atau rakan sekerja.

Dalam mana-mana penyakit, sokongan daripada rakan dan keluarga adalah penting untuk membantu seseorang individu berada di landasan yang betul dengan rawatan mereka.

Jika anda mengenali seseorang yang hidup dengan HIV, adalah penting untuk menyokong mereka.

Mendidik diri anda tentang jangkitan HIV akan membantu anda menyokong orang yang anda sayangi dan meyakinkan mereka bahawa HIV adalah penyakit kronik yang boleh dikawal.

Galakkan mereka mendapatkan rawatan dan kekal mematuhi rawatan untuk mengekalkan kehidupan yang sihat.

S: Adakah sesetengah kumpulan lebih berkemungkinan mendapat jangkitan HIV?

J: Risiko penularan HIV paling baik difahami melalui tingkah laku seksual, bukannya kumpulan tertentu.

Perlindungan yang diberikan melalui penggunaan pencegahan seperti kondom dan pra-pendedahan profilaksis (PrEP) memberi manfaat kepada semua yang menggunakannya dengan betul dan konsisten.