

**Vietnamesisk/norsk**

# **Những yếu tố về hiv và aids (sida)**

Fakta om hiv og aids

Aids er en alvorlig sykdom som siden begynnelsen av 1980-tallet har spredd seg over hele verden. Aids skyldes et virus, hiv, som overføres fra person til person i bestemte situasjoner.

## **Hva er hiv?**

Hiv er forkortelse for humant immunsvikt virus. Personer med hiv vil vanligvis ikke føle seg syke de første årene etter at de er smittet, men viruset vil etterhvert bryte ned kroppens motstandskraft mot smittestoffer.

Personer som har fått hiv vil ha viruset i kroppen og kunne smitte andre resten av livet.

## **Hva er aids?**

Det alvorligste stadium i sykdomsutviklingen kalles aids. Aids er forkortelse for acquired immune deficiency syndrom. En person med hiv utvikler aids når kroppens motstandskraft er så svekket at den ikke lenger klarer å uskadeliggjøre smittestoffer som virus, bakterier og sopp. Personer med hiv vil etter hvert utvikle aids hvis de ikke får behandling. Vanligvis tar det 8-10 år fra man blir smittet til man utvikler aids.

I noen deler av verden er aids en av de vanligste dødsårsakene. Gjennomsnittlig levealder har derfor i noen land gått ned med ca. 10 år.

Aids (Sida) là một căn bệnh trầm trọng đã lan tràn khắp thế giới kể từ đầu thập niên 80. Bệnh Aids (Sida) do siêu vi trùng Hiv gây ra, truyền từ người này qua người khác trong những hoàn cảnh đặc biệt.

## Hiv là gì?

Hiv là chữ viết tắt của humant immunsvikt virus (Hội chứng suy giảm miễn dịch).

Những người có siêu vi trùng Hiv thường không cảm thấy bị bệnh hoạn trong những năm đầu sau khi bị lây bệnh, nhưng từ từ siêu vi trùng này hủy hoại sức đề kháng những độc tố vào cơ thể.

Những người đã bị Hiv, có siêu vi trùng trong cơ thể lây cho người khác suốt cuộc đời.

## Aids là gì?

Sự phát triển bệnh ở giai đoạn trầm trọng nhất gọi là Aids (Sida).

Aids là chữ viết tắt của acquired immune deficiency syndrom.

Người bị Hiv sẽ phát triển thành Aids (Sida) khi sức đề kháng của cơ thể quá suy nhược đến nỗi không còn chống lại được những độc tố như siêu vi trùng, vi trùng và nấm. Nếu không được chữa trị những người bị HIV sẽ từ từ phát triển thành Aids (Sida). Thông thường, kể từ lúc bị lây cho đến khi phát bệnh Aids (Sida) thời gian kéo dài từ 8 đến 10 năm.

Tại một vài nơi trên thế giới, bệnh Aids (Sida) là một trong những nguyên nhân gây tử vong thông thường nhất. Do đó tuổi thọ trung bình ở một số quốc gia đã giảm xuống khoảng 10 tuổi.

# Hvordan smitter hiv?

## Hiv smitter:

1. Ved ubeskyttet samleie mellom kvinne og mann eller mellom menn. Hvem som helst kan få hiv ved ubeskyttet samleie med en person som har viruset. årsaken til smitte er direkte kontakt med viruset som finnes i blod, sæd eller skjedesekret.

Hiv kan overføres fra mann til kvinne, fra kvinne til mann og fra mann til mann. Hiv smitter lettere hvis en eller begge parter har andre seksuelt overførbare sykdommer (SOS). Det kan også være en risiko for overføring av virus gjennom munnsex, det vil si kontakt mellom kjønnsorganer og munn/tunge. Dette er spesielt aktuelt hvis det finnes rifter eller sår i munnen eller på kjønnsorganene.

2. Ved bruk av sprøyter og sprøytespisser forurenset med hiv.

3. Ved blodoverføring dersom blodet inneholder hiv.

4. Fra mor til barn under svangerskapet, fødselen eller ved amming.

# Bệnh Hiv lây bằng cách nào?

## Hiv lây:

1. Qua sự giao hợp giữa người nam và người nữ hay giữa hai người nam mà không có sự phòng ngừa.

Bất kể ai cũng có thể bị lây Hiv khi giao hợp với người có siêu vi trùng mà không dùng sự bảo vệ. Nguyên do bị lây bệnh là sự tiếp xúc trực tiếp với siêu vi trùng này có ở trong máu, tinh trùng hay chất bài tiết từ âm hộ.

Hiv có thể lây từ nam qua nữ, từ nữ qua nam và từ nam qua nam. Hiv lây dễ hơn nếu một hay cả hai đều có những bệnh truyền nhiễm qua sự liên hệ về tình dục (SOS). Nguy cơ bị lây siêu vi trùng này cũng có thể xảy ra qua sự tiếp xúc sinh dục bằng đường miệng, điều này có nghĩa là có sự tiếp xúc với cơ quan sinh dục bằng miệng/lưỡi. Đặc biệt là nếu bị trầy xước hay vết lở ở miệng hay tại cơ quan sinh dục.

2. Dùng ống chích và kim đã bị nhiễm Hiv.

3. Qua sự truyền máu nếu máu đã nhiễm Hiv.

4. Từ mẹ qua con trong lúc thai nghén, sinh đẻ hay khi cho bú sữa mẹ.

## Hvordan unngå smitte?

Det eneste effektive beskyttelsesmiddel mot hiv er kondom. Kondom beskytter også mot andre seksuelt overførbare sykdommer som herpes, klamydia, gonore og mot uønsket graviditet. Også ved munnsex bør man bruke kondom.

### **P-piller og spiral beskytter bare mot uønsket graviditet**

Injiserende stoffbrukere må unngå å dele sprøyter med andre. Velger man likevel å dele sprøyteutstyr, må sprøyte og sprøytespiss rengjøres grundig med klorin mellom hver injeksjon på følgende måte:

Skyll gjennom utstyret med lunkent vann 5 ganger.

Trekk klorin opp i spiss og sprøyte. La klorinen stå i utstyret i minst 5 minutter.

Skyll gjennom utstyret med lunkent vann 5 ganger.

Medisinsk behandling av gravide med hiv har redusert risikoen for smitte fra mor til barn betydelig. For å unngå at barnet får hiv er det viktig at moren får regelmessig medisinsk oppfølging.

## Làm cách nào để không bị lây bệnh?

Cách phòng ngừa hiệu quả và độc nhất đối với chứng bệnh Hiv là bọc cao su (kondom).

Bọc cao su (kondom) cũng ngăn ngừa được những chứng bệnh truyền nhiễm qua sự liên hệ về tình dục khác nữa như Herpes, Klamydia, bệnh lậu (gonoré) và ngừa thai. Và cả khi tiếp xúc về tình dục bằng đường miệng cũng phải dùng bọc cao su.

### **Thuốc ngừa thai và vòng xoắn chỉ bảo vệ để không bị mang thai ngoài ý muốn.**

Những người chích ma túy phải tránh dùng ống chích chung với những người khác.

Tuy nhiên nếu đã chọn dùng chung ống chích với người khác, phải sát trùng ống và kim chích kỹ càng với thuốc Klorin mỗi lần chích bằng cách như sau:

Xúc rửa dụng cụ chích với nước ấm 5 lần

Rút thuốc Klorin bằng ống và kim chích. Để Klorin trong ống và kim chích ít nhất là 5 phút.

Xúc rửa lại dụng cụ chích với nước ấm 5 lần nữa.

Phụ nữ mang thai bị Hiv được chữa trị bằng thuốc sẽ giảm nguy cơ truyền bệnh từ mẹ qua con đáng kể. Để tránh cho trẻ bị Hiv, quan trọng là mẹ được chữa trị bằng thuốc đều đặn.

## Hiv smitter ikke:

Ved vanlig sosial omgang.  
Gjennom hel hud.  
Gjennom luft og vann.  
Gjennom mat og drikke.  
Via spisebestikk, servise og lignende.  
Via sengetøy, håndklær og lignende.  
Via toalettseter og badebasseng.  
Ved kyssing.  
Ved nysing og hoste.  
Gjennom svette.  
Gjennom snørr og tårer.

Sterile sprøyter som brukes på sykehus, hos legen og på helsestasjoner medfører ingen fare for overføring av hiv eller andre sykdommer som smitter gjennom blod. Derfor er det heller ingen risiko ved å gi blod.

I Norge har vi begrensninger på hvem som får gi blod. Begrensningene gjelder blant annet menn som har sex med menn, injiserende stoffbrukere, personer som har oppholdt seg lenge eller er født i noen land utenfor Nord-Europa.



## Hiv không lây qua:

Qua sự giao thiệp, tiếp xúc bình thường.

Qua sự va chạm ngoài da nếu không có vết trầy trụa.

Qua không khí và nước.

Qua thức ăn và thức uống.

Qua dao nĩa, muỗng đũa, bát đĩa v.v...

Qua chăn mền, khăn tắm v.v...

Qua chỗ ngồi của cầu tiêu và hồ bơi.

Khi hôn nhau.

Khi hắt xì hơi, nhảy mũi và ho.

Qua mồ hôi.

Qua mũi dãi và nước mắt.

Ống chích đã sát trùng dùng trong bệnh viện, phòng mạch bác sĩ và trạm y tế không có nguy cơ gì về sự truyền bệnh Hiv hay những chứng bệnh khác truyền qua máu. Do đó, khi hiến máu cũng không nguy hiểm gì cả.

Ở Na Uy có những giới hạn về việc ai có thể hiến máu. Sự giới hạn này qui định đối với những nam nhân đồng tình luyến ái, những người chích ma túy và những người đã cư ngụ nhiều năm ở nước ngoài hay những người sinh ở những quốc gia ngoài Bắc Âu.

## Behandling

Det finnes ingen vaksine mot hiv som beskytter mot smitte. Det finnes heller ikke medisiner som fjerner viruset fra kroppen.

Det finnes medisiner som kan hemme formeringen av viruset i blodet. Når det er små mengder virus i kroppen tar det lengre tid å svekke kroppens motstandskraft. Kroppens motstandskraft kalles immunforsvar, og ved bruk av medisiner tar nedbrytingen av immunforsvaret lengre tid. Behandlingen så langt har gitt positive resultater.

Bruken av disse medisinene krever regelmessig oppfølging hos lege. Det er viktig at hiv blir oppdaget så tidlig som mulig slik at behandling med de rette medisiner kan begynne straks det er nødvendig.

Hvis det har oppstått infeksjoner p.g.a. et svekket immunforsvar finnes det medisiner til behandling av mange av disse infeksjonene.

Personer med hiv vil få oppfølging og råd av helsetjenesten og behandling av eksperter på hivinfeksjon.

Når det gjelder medisiner og levesett som vil virke inn på sykdommen, er det viktig at den som har hiv samarbeider med de som har erfaring og kunnskap om behandling. Med godt samarbeid mellom pasient og behandler er det store muligheter for at en med hivinfeksjon kan leve som frisk i mange år.

## Điều trị

Hiện vẫn chưa tìm ra thuốc chủng ngừa để không bị lây Hiv. Và cũng chưa có thuốc diệt được siêu vi trùng này trong cơ thể.

Chỉ có thuốc có thể ngăn chặn sự sinh nở siêu vi trùng trong máu. Khi chỉ có một số ít siêu vi trùng trong cơ thể thì phải mất một thời gian dài sức đề kháng của cơ thể mới bị suy giảm. Sức đề kháng của cơ thể gọi là phòng thủ kháng nhiễm, và nếu dùng thuốc thì việc hủy hoại sự phòng thủ kháng nhiễm sẽ chậm trễ hơn. Cho đến nay sự điều trị này đem lại nhiều kết quả khả quan.

Việc dùng những thuốc này đòi hỏi sự theo sát thường xuyên của bác sĩ. Quan trọng là phát hiện bệnh Hiv càng sớm càng tốt để tiến hành ngay sự điều trị cần thiết với đúng các loại thuốc.

Nếu bị nhiễm trùng vì sự phòng thủ miễn nhiễm suy nhược thì có nhiều loại thuốc để trị những bệnh nhiễm trùng này.

Những người bị Hiv sẽ được cơ quan y tế chỉ dẫn và theo sát bệnh, và được các chuyên gia về bệnh Hiv chữa trị.

Vì thuốc men và cách sống sẽ ảnh hưởng đến bệnh tật, do đó điều quan trọng là những người mang Hiv nên hợp tác với những người có kiến thức và kinh nghiệm về sự chữa trị. Với sự hợp tác chặt chẽ giữa bệnh nhân và điều trị viên thì người bị nhiễm trùng Hiv có thể sống lành mạnh trong nhiều năm.

## Hivtest

Smitte med hiv fører til at kroppen danner angrepsstoffer, såkalte antistoffer for å ødelegge viruset. En hivtest tas som en blodprøve i armen. Den viser om det finnes hiv antistoffer i blodet. Man kan finne antistoffer i blodet tre til seks uker etter smitte. Det tar ca. en uke å få svar på hivtesten. På enkelte steder er det også mulig å ta en hurtigtest hvor man får resultatet etter 20 minutter. Man kan velge å være anonym når man tar en hivtest.

Det er bare hivtesten som kan gi svar på om man er smittet. Alle som tror de har vært i en risikosituasjon bør derfor teste seg. Testen er gratis og kan tas hos hvilken som helst lege. Legen skal ikke gi opplysninger om testresultat til andre uten samtykke fra den det gjelder. Dette gjelder så lenge den smittede ikke utsetter andre for smittefare.

Hivtesten er frivillig. Det betyr at ingen kan testes mot sin vilje, og alle som testes skal være informert om hva testen innebærer. Gravide får tilbud om test i forbindelse med svangerskapskontroll. Det stilles ikke krav om hivtest i forbindelse med søknad om oppholdstillatelse i Norge. Avgjørelsen i slike søknader skal ikke være knyttet til hivtesten.

## Thử nghiệm Hiv

Khi bị lây Hiv cơ thể tự tạo chất chống lại, gọi là kháng tố để hủy diệt siêu vi trùng này. Thử nghiệm Hiv giống như thử nghiệm máu lấy ở cánh tay. Thử nghiệm này sẽ xem có chất kháng tố Hiv trong máu không. Từ ba đến sáu tuần sau khi bị lây, người ta có thể phát hiện kháng tố này có ở trong máu hay hay không. Phải mất khoảng một tuần mới có kết quả thử nghiệm Hiv. Tại một vài nơi người ta có thể thử nghiệm và có kết quả ngay sau 20 phút. Người ta có thể không khai danh tánh khi thử nghiệm Hiv.

Chỉ có thử nghiệm Hiv mới biết là ta có bị lây bệnh hay không. Vì thế tất cả những ai đã ở trong tình cảnh nguy hiểm nên thử nghiệm. Sự thử nghiệm này miễn phí và có thể thử tại bác sĩ nào cũng được. Bác sĩ không được quyền cho người khác biết kết quả thử nghiệm nếu không có sự đồng ý của cá nhân đó. Điều này có hiệu lực trong thời gian người mang bệnh không đem lại nguy cơ gây truyền nhiễm cho những người khác.

Thử nghiệm Hiv hoàn toàn do tự nguyện. Có nghĩa là không ai bị bắt buộc phải thử nếu họ không muốn, và tất cả những người muốn thử nghiệm sẽ được cho biết kết quả thử nghiệm này. Những phụ nữ mang thai được cung ứng thử nghiệm trong thời gian khám thai. Không có sự đòi hỏi phải thử nghiệm Hiv khi xin phép cư trú ở Na uy. Quyết định về những đơn xin trong trường hợp này không liên quan đến thử nghiệm Hiv.

## Når hivtesten er negativ

En negativ hivtest betyr at det ikke kan påvises antistoffer i blodet. Sannsynligvis er du ikke smittet. Men kroppen trenger tid for å danne antistoffer etter at smitten har funnet sted. Bli testen tatt før antistoffene er dannet vil det gi et negativ resultat selv om viruset er i kroppen. Hvis du vet at du har utsatt deg for smitte de siste tre månedene bør du ta en ny test etter 6-8 uker.

Er du smittet uten at det ennå er dannet antistoffer kan du smitte andre.

Husk at et negativt resultat ikke betyr at du ikke kan bli smittet i fremtiden. Unngå derfor risikoadferd som ubeskyttet sex og deling av sprøyter.

## **Khi việc thử nghiệm Hiv cho thấy không có bệnh**

Việc thử nghiệm Hiv cho thấy không có bệnh có nghĩa là không phát hiện ra những kháng tố ở trong máu. Rất có thể là bạn không bị lây bệnh. Nhưng cơ thể cần thời gian để tạo những kháng tố sau khi bị lây bệnh. Nếu lấy thử nghiệm trước khi kháng tố tạo thành thì dù siêu vi trùng này đã có trong cơ thể, nhưng nếu kết quả thử nghiệm vẫn cho thấy là không có bệnh. Nếu bạn biết là bạn có thể đã ở trong tình trạng nguy cơ bị truyền bệnh trong ba tháng gần đây, bạn nên thử nghiệm lại từ 6 đến 8 tuần sau đó.

Nếu bạn đã bị lây mà hiện thời cơ thể vẫn chưa tạo kháng tố, bạn vẫn có thể lây cho người khác.

Nên nhớ là dù kết quả cho thấy không có bệnh, cũng không có nghĩa là trong tương lai bạn không bị lây bệnh. Do đó phải tránh cách sinh hoạt mạo hiểm như quan hệ tình dục mà không phòng ngừa hay dùng chung kim và ống chích với người khác.

## Når hivtesten er positiv

En positiv hivtest betyr at en er smittet og dermed kan smitte andre. Selv om kroppen danner antistoffer klarer de ikke å uskadeliggjøre viruset.

Når man får vite at man har en alvorlig smittsom sykdom vil det for de fleste melde seg mange spørsmål.

Når hivtesten er positiv blir man henvist til leger og sykepleiere som er spesialister på hiv og aids. Her vil du få svar på de spørsmålene du har, og de vil kunne gi deg råd for hvordan du kan planlegge livet ditt.

De aller fleste kan jobbe eller studere som de gjorde før de fikk vite at de var hivpositive, og det er kun på enkelte områder i livet det er nødvendig å gjøre forandringer. De største forandringene vil være at man alltid må ta hensyn risikoen det er for å smitte andre. Man må også forholde seg til helsevesenet på en måte som er ny for de fleste. Faste besøk og nært samarbeid med legen er viktig.



## **Khi việc thử nghiệm Hiv cho thấy có bệnh.**

Khi thử nghiệm Hiv cho thấy có bệnh, có nghĩa là người này đã bị nhiễm bệnh và có thể lây cho người khác. Dù cơ thể đã tạo kháng tố, nhưng cũng không diệt được siêu vi trùng này.

Hầu hết mọi người đều đặt ra nhiều nghi vấn khi họ được biết là đang mang một chứng bệnh truyền nhiễm trầm trọng.

Khi thử nghiệm Hiv cho thấy có bệnh, thì bệnh nhân sẽ được giới thiệu đến bác sĩ và y tá chuyên môn về bệnh Hiv và Aids (Sida). Tại những nơi này bạn sẽ được trả lời những nghi vấn của mình, và họ có thể chỉ dẫn cho bạn trù liệu cuộc sống của bạn.

Đa số những người này vẫn có thể làm việc hay đi học như trước khi họ được biết là họ đã mắc bệnh Hiv, và chỉ cần phải thay đổi một vài lãnh vực trong đời sống. Sự thay đổi lớn nhất là người ta phải luôn chú ý đến nguy cơ có thể truyền bệnh cho người khác. Người ta cũng cần phải xử thế với giới chức y tế bằng một cách thức mới mẻ so với hầu hết những người khác. Điều quan trọng là đến khám bệnh đều đặn và hợp tác chặt chẽ với bác sĩ.

# Ordliste

## **Immunforsvar**

Kroppens eget forsvar mot bakterier, virus og sopp. Immunforsvaret skal hindre at vi blir syke av alle smittestoffene vi kommer i kontakt med.

## **Smittestoffer**

Bakterier, virus eller sopp som kan lage sykdommer. Smittestoffene kommer inn i kroppen gjennom luften vi puster, gjennom det vi drikker og spiser eller gjennom seksuell kontakt og gjennom blod.

## **Virus**

Smittestoff som trenger kroppens levende celler for å kunne formere seg.

## **Bakterier**

Smittestoff som kan gi sykdom hos mennesker. De fleste sykdommer som skyldes bakterier kan behandles med antibiotika.

## **Sopp**

Smittestoff som kan gi sykdommer, spesielt hos mennesker med dårlig immunforsvar.

## **Infeksjon**

Sykdom fremkalt av bakterier, virus eller sopp.

## **Antistoffer**

Stoffer som kroppen lager for å uskadeliggjøre smittestoffer som kommer inn i kroppen. Kroppen lager egne antistoffer for hvert enkelt av de ulike smittestoffene. For eksempel lager kroppen sitt eget antistoff mot hiv.

## **Bản đối chiếu từ ngữ**

### **Hệ thống kháng nhiễm (Immunsforsvar)**

Cơ thể có một hệ thống phòng thủ riêng chống lại vi trùng, siêu vi trùng và nấm. Hệ thống kháng nhiễm sẽ ngăn chặn để ta không bị bệnh khi bị nhiễm các độc tố.

### **Những độc tố truyền nhiễm**

Vi trùng, siêu vi trùng và nấm có thể gây ra các bệnh tật. Những độc tố truyền nhiễm này xâm nhập vào cơ thể qua không khí khi ta hít thở, qua nước uống và thức ăn hay qua sự liên hệ tình dục và qua máu.

### **Siêu vi trùng (Virus)**

Những độc tố truyền nhiễm cần những tế bào sống của cơ thể để có sinh sôi nảy nở.

### **Vi trùng (bakterier)**

Những độc tố truyền nhiễm này có thể gây bệnh nơi người ta. Đa số những bệnh do vi trùng gây ra đều có thể chữa trị bằng thuốc trụ sinh.

### **Nấm (sopp)**

Độc tố này có thể gây nhiều bệnh, đặc biệt ở những người có hệ thống kháng nhiễm suy nhược.

### **Sự nhiễm trùng (infeksjon)**

Bệnh do vi trùng, siêu vi trùng hay nấm gây ra.

### **Kháng tố (antistoffer)**

Những chất do cơ thể tạo ra để hủy diệt những độc tố truyền nhiễm đã xâm nhập vào cơ thể. Cơ thể tạo những chất kháng tố riêng cho từng độc tố truyền nhiễm khác nhau. Thí dụ: cơ thể tạo ra kháng tố riêng chống bệnh Hiv.

**“Yếu tố về Hiv và Aids”  
Do Sở Thanh tra y tế phát hành  
cùng với sự hợp tác của  
Viện Bảo vệ sức khỏe dân chúng  
Tái soạn thảo năm 2001**

"Fakta om hiv og aids"  
Utgitt av Statens institutt for folkehelse  
i samarbeid med Statens helsetilsyn  
Ny revidert utgave 2001

Informasjonstelefonen om aids: 810 03 200



Postboks 4404 Nydalen  
N-0403 Oslo, Norway  
Internett: [www.folkehelse.no](http://www.folkehelse.no)



**Statens helsetilsyn**

Trykksakbestilling:  
Tlf.: 22 24 88 86 - Faks: 22 24 95 90  
E-post: [trykksak@helsetilsynet.dep.no](mailto:trykksak@helsetilsynet.dep.no)  
Internett: [www.helsetilsynet.no](http://www.helsetilsynet.no)