



YÊU THƯƠNG LÀNH MẠNH

Tài liệu hướng dẫn ngăn ngừa HIV dành cho phụ nữ trên 40 tuổi

Quý vị có bao giờ quan tâm về HIV/AIDS hay không? Nhiều người trong chúng ta thường nghĩ rằng chỉ có giới trẻ hoặc người đồng tính luyến ái mới cần chú ý đến việc phòng ngừa vi trùng HIV. Trên thực tế thì số phụ nữ ở mọi lứa tuổi bị nhiễm trùng HIV ngày càng gia tăng. Trên toàn thế giới, hơn 40 triệu người bị nhiễm HIV/AIDS -- trong đó 50 phần trăm là phụ nữ. Tại Canada, phụ nữ chiếm một tỷ lệ khá cao trong những trường hợp nhiễm trùng HIV. Trong năm 2001, 25 phần trăm phụ nữ bị nhiễm trùng HIV.

Nhiều phụ nữ đã mãn kinh nên không cần đến những phương pháp ngừa thai, vì thế phụ nữ trên 40 tuổi cần phải ngăn ngừa mọi khả năng nhiễm trùng bằng tình dục ngay cả nhiễm trùng HIV. Phụ nữ ở lứa tuổi này, vì những lý do như là ly dị, có thể có những mối quan hệ tình cảm khác. Một số phụ nữ có thể biết chồng của mình có quan hệ tình dục với những người đàn bà khác, và điều này đã đặt những phụ nữ này trong tình trạng nguy hiểm có thể nhiễm trùng HIV. Tài liệu này sẽ trình bày những chi tiết để quý vị có thể tự bảo vệ chính mình.

- ❖ Người nào cũng có thể bị nhiễm trùng qua tình dục. Chúng ta không thể biết được ai bị nhiễm trùng, kể cả nhiễm trùng HIV, chỉ vì họ trông khỏe mạnh.
- ❖ Tin tưởng ở một người không đủ để có thể bảo vệ chúng ta không bị nhiễm trùng tình dục hoặc HIV vì không một người nào có thể biết được chính họ bị nhiễm trùng.
- ❖ Mọi mối quan hệ tình dục với bất cứ người nào; đàn ông, đàn bà, trẻ tuổi hay lớn tuổi, có gia đình hay không; đều mạo hiểm.
- ❖ Bao cao su (condoms) không phải chỉ để ngừa thai. Bao cao su để bảo vệ chúng ta không bị nhiễm trùng bằng tình dục, ngay cả HIV. Không bao giờ là quá muộn để học cách sử dụng bao cao su (condoms).

HIV là gì? AIDS là gì?

- HIV (Human Immunodeficiency Virus) là một loại vi trùng làm hệ thống miễn nhiễm ngày càng yếu đi. Vì vậy, cơ thể chúng ta không có khả năng chống lại vi trùng hay bệnh tật.
- Vi trùng HIV sinh sống trong máu, tinh dịch và chất nhờn trong âm đạo. Thông thường người ta bị nhiễm trùng HIV vì không dùng bao cao su (condom) lúc giao hợp.
- AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) phát triển khi người bị nhiễm trùng HIV mắc phải những bệnh tình khác nguy hiểm đến tính mạng.

Tại sao phụ nữ trên 40 có nguy cơ bị nhiễm trùng HIV?

- Âm đạo thay đổi theo tuổi. Thành âm đạo sẽ mỏng hơn và có thể dễ bị rách lúc giao hợp. Vi trùng HIV có thể xâm nhập dễ dàng vào máu của người phụ nữ.
- Nhiều người đàn ông nghĩ rằng bao cao su (condoms) chỉ để ngừa thai. Những người này không biết rằng bao cao su có thể bảo vệ họ và những người bạn tình

của họ khỏi bị nhiễm trùng HIV.

- Nhiều bác sĩ cho rằng không cần thiết phải nói về sức khỏe tình dục với bệnh nhân trên 40 tuổi. Và lại, phụ nữ cũng cảm thấy rất khó nói với bác sĩ về sức khỏe tình dục của mình.

Làm thế nào tôi có thể biết được nếu tôi bị nhiễm trùng HIV?

- Thử máu là cách duy nhất để biết được có bị nhiễm trùng hay không. Chúng ta có quyền được thử máu một cách kín đáo. Chúng ta cần yêu cầu bác sĩ cho thử máu về HIV.
- Thử máu để phát hiện vi trùng HIV phải cần đến 6 tháng. Nếu kết quả thử máu lần đầu tiên là không có vi trùng HIV, chúng ta nên tiếp tục việc thử máu về HIV.
- Đã có thuốc điều trị để giúp người bị nhiễm trùng HIV sống lâu hơn. Thử máu rất quan trọng để xác định bệnh và để việc chữa trị có thể bắt đầu càng sớm càng tốt.



Bao cao su (condoms) có thể bảo vệ bạn không bị nhiễm trùng bằng tình dục và HIV!

Làm thế nào tôi có thể nói với người bạn tình của tôi về sự an toàn tình dục?

Đa số phụ nữ cho rằng biết nhiều hoặc nói về tình dục là không tốt. Những phụ nữ này cũng cho rằng đàn ông luôn luôn nắm quyền chủ chốt trong mối quan hệ tình dục. Chúng ta cần thay đổi những suy nghĩ như thế bởi vì HIV và AIDS. Phụ nữ cũng như nam giới đều có quyền như nhau về việc bảo vệ chính mình trong mối quan hệ tình dục. Phụ nữ lúc bắt đầu một mối quan hệ và trước khi giao hợp nên nói chuyện với người bạn tình hay chồng của mình về việc sử dụng bao cao su (condoms) hoặc thử máu để xét nghiệm HIV và các bệnh tình dục khác.

- *Người phụ nữ có thể nói: " Em cảm thấy áy náy khi nói về chuyện này. Tuy nhiên có những điều chúng ta cần nói trước khi chúng ta gần gũi với nhau..."*

Hoặc là:

- *" Em lo ngại về HIV cho nên em mua bao cao su (condoms) để dùng..."*

Phụ nữ có thể không cảm thấy an toàn để nói với chồng về nỗi lo âu của mình bị nhiễm trùng HIV vì người chồng có quan hệ tình dục với những người đàn bà khác.

- *Người phụ nữ có thể nói: " Em có đọc tài liệu về phụ nữ và HIV. Em biết rằng phụ nữ ở tuổi của em nên quan tâm về HIV..."*

An toàn trong giao hợp là như thế nào?

Có rất nhiều cách để thể hiện sự âu yếm - không phải chỉ có giao hợp. Cầm lấy tay nhau, ôm ấp nhau, hôn nhau, xoa bóp (massage) cho nhau là những hình thức rất gần gũi giữa vợ chồng hoặc với bạn tình. Rất nhiều cặp vợ chồng và bạn tình cho rằng những thể hiện như thế đóng một phần quan trọng trong việc thỏa mãn về quan hệ tình dục. Sau đây là những điều quan trọng cần biết để giao hợp được an toàn:

- Dùng bao cao su (condoms) có chất nhờn dành cho đàn ông làm bằng latex hoặc hợp chất cao su (polyurethane) HOẶC bao cao su dành cho đàn bà để ngăn ngừa HIV và những loại bệnh tình dục khác.
- Dùng những bao cao su này trước ngày hết hạn.
- Dùng chất nhờn bằng nước (water-based lubricant) để cảm thấy dễ chịu và để tránh tình trạng bao cao su bị rách. Chất nhờn bằng dầu (oil-based lubricant) như Vaseline hay dầu xức tay (hand lotion) có thể làm hư bao cao su (condoms).
- Chúng ta có thể mua bao cao su dành cho đàn ông hay đàn bà và chất nhờn tại tiệm thuốc hoặc tiệm tạp hóa - không cần toa thuốc của bác sĩ.
- Nếu chúng ta mua bao cao su từ máy bán bao cao su (condom machine), cần kiểm tra lớp bọc bên ngoài. Nếu trên lớp bọc bên ngoài không viết là loại bao cao su này dùng để ngăn ngừa vi trùng HIV và bệnh tình dục thì không nên dùng.

Tôi có thể lấy thêm tài liệu về HIV hoặc dùng bao cao su đúng cách ở đâu?

- **Sexuality Education Resource Centre**
Winnipeg: (204) 982-7811
Website: www.serc.mb.ca
Brandon: (204) 727-0417
- **Health Links**
Điện thoại: (204) 788-8200
- **Canadian Women's Health Network**
Website: www.cwhn.ca

Nên nhớ: Theo luật định, mọi người đều có quyền chọn lựa thời điểm cho mỗi quan hệ tình dục của mình. Nếu phụ nữ không cảm thấy sẵn sàng trong mỗi quan hệ tình dục, phụ nữ có quyền trả lời "Không đồng ý" về việc giao hợp.