



# Насжилт ба ХДХВ

2023 оны 4 сар

**ХДХВирустай хүмүүс урьд урьдынхтай харьцуулахад урт удаан, эрүүл амьдарсаар байна. Одоо хэрэглэгдэж буй ХДХВ-ын эмүүд маш үр дүнтэй бөгөөд эдгээр эм нь эрүүл мэндийг дэмжиж олон өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхэд тусладаг.**

**ХДХВирустай хүмүүс ХДХВ-гүй хүнтэй адил урт наслах боломжтой ч, харьцангуй залуу насандаа зөвхөн өндөр настай хүмүүст тохиолддог эрүүл мэндийн асуудлуудтай тулгарах нь бий.**

**Биеийн болон сэтгэл зүйн эрүүл мэндээ хянаж, эрүүл амьдралын хэв маягийг мөрдсөнөөр эдгээр өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх болон үүссэн нөхцөл байдлыг сайжруулах боломжтой.**

## Бид юу мэдэх вэ?

- Сүүлийн үеийн судалгаагаар ХДХВ-тэй хүмүүс ч ХДХВ-гүй хүнтэй адил урт наслах боломжтой гэдгийг нотолсон. Гэвч, насжилттай холбоотой эрүүл мэндийн асуудлууд 16 жилээр эрт тохиолддог болохыг мөн судалгаагаар тогтоожээ. <sup>1</sup>
- ХДХВ-тэй хүмүүс насжилттай холбоотой үүсдэг эрүүл мэндийн асуудлууд болох зүрх судасны өвчлөл (зүрх, цусны судас), ясны сийрэгжилт болон зарим хорт хавдраар өвчлөх эрсдэл өндөртэй. Зарим хүмүүс зан авир, анхаарал төвлөрөл, болон ой тогтоолт буурах зэрэг өөрчлөлтүүдэд өртөх нь бий. <sup>2</sup>
- ХДХВ-тэй хүмүүс дархлаа тогтолцоо нь суларсан (CD4 эсийн тоо бага) бол бие нь өвчлөх магадлал өндөр байдаг. ХДХВ халдвартай нь тогтоогдох үедээ вирусын түвшин өндөр (вирусын ачаалал) байсан бол тухайн хүний биеийн байдал сайжирсан ч эрүүл мэндийн асуудлуудтай тулгарах магадлал өндөр байдаг. <sup>3</sup>
- Нас, цусан дахь вирус хэмжээ, генетикийн хүчин зүйлс, амьдралын хэв маяг, эрүүл мэндийн үйлчилгээ зэрэг нь бүгд наслалт болон эрүүл мэндэд нөлөөлдөг. Насжилттай холбоотой эрүүл мэндийн асуудлууд нь зөвхөн ХДХВ-тэй холбоотой үүсдэггүй бусад хүчин зүйлсээс ч шалтгаалж болдгийг мэдэх нь чухал. Жишээ нь, тамхи, стресс зэрэг нь нь ХДХВ-тэй эсэхээс үл хамааран зүрхний өвчлөл үүсгэж чадна.
- ХДХВ-тэй эмэгтэйчүүдийн насжилттай холбоотой өвчинд өртөх магадлал нь ХДХВ-тэй эрэгтэйчүүдээс илүү өндөр байдаг. <sup>3,4</sup>
- Амьдралын хэв маягаа эрүүл болгож өөрчлөх нь сэтгэл зүйн болон бие махбодийн олон асуудлаас зайлсхийхэд тусална.

## Эрүүл амьдрахын тулд та юу хийж чадах вэ?

Эрүүл хооллолт, тогтмол дасгал хөдөлгөөн, амралт болон нийгмийн амьдралаа зохицуулах зэрэг нь эрүүл байж, эрүүл мэндийн асуудлуудаас зайлсхийхэд тусална.

- **Эрүүл мэндийн ажилтантайтайгаа (эмч, сувлагч, нийгмийн ажилтан, зөвлөгч болон бусад дэмжлэг үзүүлж буй ажилтнууд) сайн харилцаатай байгаарай.** Та итгэж ярьж болох эрүүл мэндийн ажилтанаа олох нь чухал. Тэд танд эмчилгээгээ ойлгоход тань тусална. Мөн, эмээ уухаа мартаад байвал, эсвэл уумааргүй санагдвал тэдэнтэйгээ ярилцаж байгаарай.
- **Эрүүл мэндийн үзлэгтээ тогтмол хамрагдаарай.** Эрүүл мэндийн үзлэгт тогтмол хамрагдснаар аливаа өвчнийг хүндрэхээс өмнө илрүүлэхэд тусална.
- **Тамхинаас гарах.** Өөрт тань тохирсон ямар сонголтууд байгаа талаар эрүүл мэндийн ажилтантай ярилцаарай. Тамхинаас гарахаар хичээж байгаа бол NSW Quitline-ийн 13 7848 утас болон Хорт Хавдрын Институтын [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) цахим хаягаар хандаж мэргэжлийн тусламж үнэ төлбөргүй авах боломжтой.

<sup>1</sup> Marcus JL et al. Increased overall life expectancy but not comorbidity-free years for people with HIV. Conference on Retroviruses and Opportunistic Infections, abstract 151, March 2020.

<sup>2</sup> <https://www.aidsmap.com/about-hiv/hiv-and-ageing-process>.

<sup>3</sup> *ibid*.

<sup>4</sup> Womack JA, Brandt CA, Justice AC. Primary care of women aging with HIV. *J Midwifery Womens Health*. 2015;60(2):146-225. doi:10.1111/jmwh.12236.

<sup>5</sup> Huaman MA, Fichtenbaum CJ. Bearing the Burden of Non-AIDS Comorbidities: This is What Women Aging with HIV Look Like. *Clin Infect Dis*. 2020 Mar 2;ciaa209. doi: 10.1093/cid/ciaa209. Epub ahead of print. PMID: 32115629.

- **Согтууруулах ундаа болон бусад эмийн хэрэглээгээ хязгаарлах.**

Эрүүл мэндийн ажилтнаасаа танд дэмжлэг үзүүлэх боломжтой үйлчилгээнүүдийн талаар асуугаарай.

- **Өдөр бүр дасгал хөдөлгөөн хийх.**

Өдөр бүр бага зэрэг алхах ч танд сайнаар нөлөөлнө. Өөрийн дуртай дасгалаа хийгээрэй, хэрэв үүнийгээ байнга хийхэд тань дэмжлэг хэрэгтэй бол бусад хүмүүстэй ч хамт хийж болно.

- **Эрүүл, тэнцвэртэй хооллох.**

Ихэнх хоолондоо ногоо, уураг (мах, загас, тахиа, шош, сэвэг, өндөг, бяслаг, тараг) хэрэглэж, чихэрлэг зүйлсээс зайлсхийх (ундаа, бялуу, чихэр) хэрэгтэй. Өдрийн турш ус тогтмол уух нь чухал.

Та 60-аас дээш настай, NSW-д амьдардаг уу? Та эрүүл амьдралын хэв маягийн: "Амьдралын төлөө эрүүл, идэвхтэй" цахим хөтөлбөрт [www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au) хаягаар үнэ төлбөргүй бүртгүүлээрэй.

Та 16-аас дээш настай, NSW-д амьдардаг уу? NSW-ын Эрүүлжье үнэгүй эрүүл мэндийн урам зориг өгөх үйлчилгээг [www.gethealthynsw.com.au](http://www.gethealthynsw.com.au) хаягт бүртгүүлж эсвэл 1300 806 258 дугаарт холбогдож аваарай. Энэ хоёр хөтөлбөр нь таныг эрүүлжихэд туслах юм.

- **Сайтар унтаж амрах.**

Өдөр бүр тогтмол цагт унтаж, сэрэхийг хичээгээрэй. Тогтмол нойр бие махбодийг сэргээж, сэтгэл зүйн эрүүл мэнд болон дархлааны системийг дэмждэг.

- **Тархиа идэвхтэй байлгах.**

Эвлүүлдэг тоглоом хийх, асуулт сонжоогоор тоглох, унших, шинэ ур чадварт суралцах эсвэл өөрт таалагдах зүйлсээ хийгээрэй.

- **Нийгмийн идэвхтэй байх.**

Гэр бүл, найз нөхөдтэй уулзаж, үйл ажиллагаанд оролцох, клубт элсэх эсвэл орон нутгийнхаа үйл ажиллагаанд сайн дурын ажил хийж болно. Бусадтай биечлэн уулзах, утсаар болон цахим аргаар холбогдох боломжтой. ХДХВ-ын халдвартай хүмүүст зориулсан группууд байдаг. Таны эрүүл мэндийн ажилтан энэ талаар танд мэдээлэл өгөх боломжтой.

- **Дэмжих үйлчилгээний ач холбогдол.**

ХДХВ-тэй хүмүүст насжилт хүндээр тусч болно. Гэрт тань туслах хүн хэрэг болох, асрамж, сувиллын газарт урт болон богино хугацаагаар байх хэрэгтэй ч болж болно. Настны тусламжийн системийг ашиглахад хэцүү байж болно. Танд тусалж буй хүн (жишээ нь, эрүүл мэндийн ажилтан, найз нөхөд, эсвэл гэр бүлийн гишүүн) танд тохирсон тусламж үйлчилгээг олоход тусална.

**Илүү удаан эрүүл байх, нас ахих тусам өөрийгөө хянах чадвартай байхын тулд:**

- эмээ тогтмол уух
- эрүүл мэндийн ажилтантайгаа өөрт тулгарч буй сэтгэл зүйн болон эрүүл мэндийн асуудлаа хуваалцах
- хүртэх боломжтой дэмжих үйлчилгээнүүдийг авах
- сайн хооллох, дасгал хөдөлгөөн хийх, тамхи татахгүй байх, согтууруулах ундааны хэрэглээг багасгах

## Хэрэгтэй холбоосууд:

### Pozhet (Heterosexual HIV Service)

ХДХВ-ийн халдвартай эсвэл өтрөх эрсдэлтэй гетеросексуал хүмүүст зориулсан дэмжлэг, мэдээлэл, нэмэлт эмчилгээ үйлчилгээнд илгээх болон арга хэмжээ зохиодог

Phone: 1800 812 404

Website: [www.pozhet.org.au](http://www.pozhet.org.au)

Email: [pozhet@pozhet.org.au](mailto:pozhet@pozhet.org.au)

### Multicultural HIV and Hepatitis Service

Соёлын хувьд ялгаатай хувь хүмүүс болон нийгэмд зориулсан мэдээлэл, дэмжлэг тусалцаа өгдөг

Phone: 1800 108 098

Website: [www.mhahs.org.au](http://www.mhahs.org.au)

Email: [info@mhahs.org.au](mailto:info@mhahs.org.au)

### Positive Life NSW

ХДХВ-ийн халдвартай хүмүүст зориулсан олон нийтийн байгууллага

Phone: 1800 245 677

Website: [www.positivelife.org.au](http://www.positivelife.org.au)

Email: [contact@positivelife.org.au](mailto:contact@positivelife.org.au)

### ADAHPS

ХДХВ-ийн халдвартай бөгөөд комплекс тусламж хэрэгтэй хүмүүст дүгнэлт гаргаж өгөх, дэмжлэг үзүүлэх, нэмэлт эмчилгээ үйлчилгээнд илгээх үйлчилгээ үзүүлдэг

Phone: 9382 8600

Website: [www.health.nsw.gov.au/adahps](http://www.health.nsw.gov.au/adahps)

Email: [adahps@health.nsw.gov.au](mailto:adahps@health.nsw.gov.au)

### TIS National Translating and Interpreting Service

150 гаран хэлээр утсаар болон газар дээр нь орчуулгын үйлчилгээ авах боломжийг олгодог

Phone: 13 14 50

Website: [www.tisnational.gov.au/](http://www.tisnational.gov.au/)

Email: [tis.prebook@homeaffairs.gov.au](mailto:tis.prebook@homeaffairs.gov.au)

### My Aged Care

Өндөр настны асрамжийн үйлчилгээ

Website: [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

## Эх сурвалж

### Positive Life NSW Ageing Support

мужийн өндөр настны үйлчилгээ

[brochure](#)

### Positive Life NSW Resource

NSW мужийн өндөр настны үйлчилгээний эх сурвалж

[HIV Associated Neurocognitive Disorder \(HAND\)](#)