



Lão Hóa và HIV

Tháng 4 năm 2023

Những người nhiễm HIV đang sống một cuộc sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn. Các loại thuốc điều trị HIV được sử dụng ngày nay vô cùng hiệu quả. Chúng giúp cho cơ thể khỏe mạnh và có thể hỗ trợ phòng ngừa nhiều loại bệnh.

Những người nhiễm HIV có thể sống lâu như những người không nhiễm HIV. Tuy nhiên, những người nhiễm HIV có thể có một số vấn đề về sức khỏe từ khi còn trẻ, nhiều hơn những người không nhiễm HIV. Điều này có thể bao gồm một số vấn đề về sức khỏe thường ảnh hưởng đến người cao tuổi.

Việc theo dõi sức khỏe thể chất và tinh thần cũng như là có một lối sống lành mạnh có thể giúp phòng ngừa và cải thiện kết quả của những bệnh trạng này.

Những gì chúng tôi biết

- Một nghiên cứu về tuổi thọ gần đây cho thấy những người nhiễm HIV có thể sống lâu như những người không nhiễm HIV. Tuy nhiên, nghiên cứu đó cũng cho thấy trung bình những người nhiễm HIV gặp các vấn đề sức khỏe liên quan đến tuổi tác sớm hơn 16 năm so với những người không nhiễm HIV.
- Những người nhiễm HIV có nguy cơ cao phải đối mặt với những bệnh trạng liên quan đến tuổi tác, bao gồm bệnh về tim mạch, loãng xương và một số bệnh ung thư. Một số người cũng đã trải qua những sự thay đổi về hành vi và sự tập trung, cũng như là bị mất trí nhớ.
- Những người nhiễm HIV có hệ miễn dịch bị suy giảm (số lượng tế bào CD4 thấp) thường hay bị ốm hơn. Những người có lượng vi-rút cao (tải lượng vi-rút) vào thời điểm họ phát hiện mình bị nhiễm HIV, thường sẽ xuất hiện một số vấn đề về sức khỏe, kể cả khi sức khỏe của họ đã cải thiện từ đó.
- Những yếu tố như tuổi tác, lượng vi-rút trong máu, yếu tố di truyền, lối sống và cách chăm sóc sức khỏe đều có ảnh hưởng đến tuổi thọ và sức khỏe. Điều quan trọng là phải biết rằng có những nguyên nhân khác dẫn đến các vấn đề về sức khỏe liên quan đến tuổi tác, không liên quan đến HIV. Ví dụ, việc hút thuốc lá và sự căng thẳng có thể gây ra bệnh về tim, kể cả khi người đó có nhiễm HIV hay không.
- Nữ giới nhiễm HIV có thể có nhiều vấn đề liên quan đến tuổi tác hơn nam giới nhiễm HIV.
- Việc thay đổi lối sống có thể giúp cho quý vị trở nên khỏe mạnh và tránh được nhiều vấn đề về sức khỏe thể chất và tinh thần.

Quý vị cần phải làm gì để sống khỏe mạnh

Ăn uống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, thư giãn, ngủ và có một đời sống xã hội tốt đều có thể giúp cho quý vị sống khỏe mạnh và tránh được nhiều vấn đề về sức khỏe.

- **Có một mối quan hệ tốt với nhân viên chăm sóc sức khỏe của mình (bác sĩ, y tá, tư vấn viên, nhân viên xã hội hoặc những nhân viên hỗ trợ khác).**

Điều quan trọng là quý vị phải tìm được một nhân viên chăm sóc sức khỏe mà quý vị tin tưởng và có thể trao đổi cùng. Họ có thể giúp quý vị hiểu về thuốc của quý vị. Hãy trao đổi với họ khi quý vị không thể nhớ cách sử dụng thuốc hoặc khi quý vị không muốn uống thuốc.

- **Hãy đi đến các buổi hẹn khám thường xuyên**

Kiểm tra sức khỏe thường xuyên để đảm bảo rằng quý vị phát hiện ra được các vấn đề trước khi chúng trở nên nghiêm trọng.

- **Dừng hút thuốc**

Trao đổi với nhân viên chăm sóc sức khỏe về những lựa chọn phù hợp với quý vị. Quý vị có thể nhận được dịch vụ hỗ trợ chuyên nghiệp miễn phí để thực hiện nỗ lực bỏ thuốc lá từ NSW Quitline theo số 13 7848 và trên trang web của Viện Ung Thư NSW (Cancer Institute NSW): www.icanquit.com.au

- **Hãy giới hạn lượng đồ uống có cồn và các loại thuốc khác mà quý vị sử dụng.**

Hỏi nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về những dịch vụ có thể hỗ trợ quý vị.

• **Tốt nhất là quý vị nên tập thể dục hàng ngày**

Ngay cả việc đi dạo một quãng đường ngắn mỗi ngày cũng tốt cho quý vị. Hãy làm những điều mà quý vị thích và tập thể dục cùng với những người khác nếu quý vị cần giúp đỡ để tập thể dục thường xuyên.

• **Có một chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng**

Hãy ăn thật nhiều rau và chất đạm (thịt, cá, gà, đậu, đậu lăng, trứng, pho mát và sữa chua) trong hầu hết các bữa ăn của quý vị và tránh ăn những đồ ngọt (nước ngọt, bánh ngọt, đồ ngọt). Điều quan trọng là quý vị phải uống nước lọc thường xuyên trong ngày.

• **Hãy ngủ và thư giãn thật nhiều**

Quý vị hãy cố gắng đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm trong ngày. Việc ngủ thường xuyên sẽ giúp cho cơ thể tự chữa lành và có hỗ trợ tốt cho sức khỏe tinh thần cũng như là hệ miễn dịch.

• **Hãy luôn giữ cho não bộ được hoạt động**

Quý vị hãy thử sức với những câu đố, câu hỏi nhanh, đọc nhiều và học hỏi một kỹ năng mới hay bất kỳ điều gì mà quý vị thích.

• **Duy trì hoạt động xã hội**

Hãy gặp gỡ những người bạn hoặc gia đình, tham gia vào các hoạt động, gia nhập một câu lạc bộ hoặc làm tình nguyện viên cho một tổ chức dịch vụ tại địa phương. Quý vị có thể giữ liên lạc trực tiếp, qua điện thoại hoặc qua mạng xã hội. Có nhiều hội nhóm cho người nhiễm HIV. Nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể cho quý vị biết về những nhóm này.

• **Tâm quan trọng của các dịch vụ hỗ trợ**

Tuổi cao có thể là một thử thách với những người nhiễm HIV. Quý vị có thể cần được hỗ trợ tại nhà, trong một khoảng thời gian ngắn hoặc dài hơn, hoặc quý vị có thể cần hỗ trợ về nơi ở (viện dưỡng lão). Hệ thống chăm sóc người cao tuổi có thể hơi khó dùng. Một người hỗ trợ (ví dụ: nhân viên y tế, một người bạn hoặc thành viên gia đình) có thể giúp quý vị tìm được dịch vụ hỗ trợ phù hợp.

Để sống khỏe mạnh lâu hơn và kiểm soát được những điều sẽ xảy ra với quý vị khi quý vị già đi:

- **liên tục uống thuốc**
- **trao đổi với nhân viên chăm sóc sức khỏe về bất kỳ vấn đề về sức khỏe thể chất hoặc tinh thần**
- **sử dụng các dịch vụ hỗ trợ có sẵn**
- **ăn uống đầy đủ, tập thể dục thường xuyên, không hút thuốc và uống ít đồ uống có cồn**

Quý vị trên 60 tuổi và đang sinh sống tại NSW?

Anda Quý vị có thể ghi danh vào chương trình lối sống lành mạnh trực tuyến miễn phí:

Mạnh Khỏe và Tích Cực Trong Cuộc Sống:

Đăng ký tại

www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Quý vị trên 16 tuổi và đang sinh sống tại NSW?

Để được huấn luyện sức khỏe có động lực miễn phí, vui lòng liên hệ với dịch vụ điện thoại của **NSW Get Healthy** bằng cách đăng ký tại

www.getthehealthynsw.com.au
hoặc gọi theo số 1300 806 258.

Cả hai chương trình đều có thể giúp quý vị trở nên khỏe mạnh.

ADAHPS

Cung cấp dịch vụ thẩm định, hỗ trợ và giới thiệu cho những người đang sống chung với HIV và có những nhu cầu phức tạp

Phone 9382 8600

Website: www.health.nsw.gov.au/adahps

Email: adahps@health.nsw.gov.au