

HIV – Pengetahuan Dasar

Satu dasawarsa yang lalu, diagnosis AIDS biasanya berarti kematian akan segera datang. Tetapi saat ini, bersyukur dengan adanya pemecahan dalam pengembangan pengobatan untuk mengobati HIV, orang tidak lagi meninggal karena AIDS, mereka sekadar hidup dengan HIV. Untuk hidup secara produktif dan sehat dengan HIV, seseorang harus belajar sebanyak mungkin mengenai penyakit tersebut. Pengetahuan adalah kekuatan, dan ini semakin penting ketika menghadapi HIV. Berikut adalah beberapa pertanyaan umum dengan jawaban yang mudah dipahami.

Apakah HIV itu?

Pada tahun 1985, para ilmuwan menemukan HIV dan menyimpulkan bahwa virus tersebut adalah penyebab AIDS. Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah sebuah virus yang ditularkan dari satu orang ke orang lain melalui pertukaran cairan tubuh seperti darah, air mani dan cairan vagina. Ini biasanya dikaitkan dengan hubungan seks tetapi dapat juga ditularkan karena pajanan dengan darah yang terinfeksi melalui transfusi atau pemakaian bersama jarum suntik untuk menyuntikkan narkoba.

Apakah HIV dan AIDS sama?

HIV adalah virus yang menyebabkan berbagai penyakit yang didefinisikan AIDS. Jenis infeksi tertentu harus ada untuk seseorang didiagnosis AIDS. Seseorang dapat terinfeksi selama bertahun-tahun tanpa menjadi AIDS. Terinfeksi HIV tidak berarti kita AIDS.

Bagaimana HIV menggandakan diri?

Setelah masuk ke dalam tubuh, HIV menyerang sel sistem kekebalan yang disebut sel CD4. HIV menempel pada sel CD4 ini dan mulai menginfeksi dengan menyuntik protein HIV (DNA dan RNA) untuk menggandakan diri. Kemudian HIV baru menginfeksi sel CD4 lain dan siklus ini terus berjalan.

Bagaimana HIV merugikan tubuh?

Saat HIV menggandakan diri, sel CD4 dirusak dan menjadi tidak efektif dalam memerangi infeksi. Saat proses ini berlanjut, sistem kekebalan tubuh melemah dan orang yang terinfeksi menjadi rentan terhadap puluhan infeksi berbeda, semuanya mampu membuat seseorang menjadi sakit dan pada kasus yang paling parah dapat mengakibatkan kematian.

Apakah ada yang dapat dilakukan untuk menghentikan HIV?

Meskipun belum ada obat untuk menyembuhkan HIV, obat yang tersedia sekarang mengurangi kemampuan HIV untuk menggandakan diri, dan dengan cara ini membantu sistem kekebalan agar tetap sehat dan mampu memerangi infeksi. Ingatlah obat ini tidak dapat memberantas seluruh HIV dari tubuh dan orang tersebut tetap dapat menularkan orang lain saat menjalani pengobatan.

Bagaimana agar kita tetap sehat?

Langkah pertama agar tetap sehat adalah mencari dokter yang berpengalaman dalam pengobatan HIV. Carilah dokter yang tidak hanya mengetahui seluruh terapi yang ada tetapi juga siap menerima masukan dari kita. Ikut menentukan dalam perawatan kita sendiri adalah salah satu unsur terpenting agar tetap sehat. Selain itu, olahraga, gizi yang baik, dan mengurangi perilaku berisiko akan membangkitkan kemampuan kita agar tetap sehat dan produktif.

Bagaimana kita tahu kita memenangkan peperangan ini?

Selain berkunjung secara teratur ke dokter kita, tes darah rutin akan memantau dua kadar berbeda yang menunjukkan bagaimana perkembangan HIV kita. Pertama, jumlah CD4 atau sel-T akan menunjukkan kesehatan sistem kekebalan kita. Makin tinggi jumlah CD4, makin sehat sistem kekebalan kita. Jika jumlah CD4 turun di bawah tingkat tertentu, seseorang dikatakan AIDS. Petunjuk kedua adalah *viral load*. Ini adalah ukuran langsung jumlah virus yang ada dalam darah kita. *Viral load* yang lebih rendah

menunjukkan penggandaan HIV berkurang, yang berarti kerusakan pada sistem kekebalan juga berkurang. Kombinasi dari kedua angka ini ditambah dengan apa yang kita rasakan menunjukkan bagaimana kita dalam memerangi HIV.

Apakah infeksi oportunistik itu?

Ini adalah infeksi yang mengambil keuntungan dari tubuh waktu sistem kekebalan dirusak atau diperlemah. Ada obat untuk membantu mengurangi risiko terkena infeksi oportunistik. Semakin lemah sistem kekebalan, semakin besar risiko kita menjadi sakit karena infeksi oportunistik ini.

HIV dapat ditanggulangi dan seseorang dapat hidup secara sehat jika dia memperoleh informasi yang benar. Bertanyalah, pelajari semua yang dapat kita pelajari mengenai HIV. Jika kita sedang menjalani pengobatan, pakailah sesuai dengan resep dan yang paling penting, nikmati hidup.

Sumber: HIV 101 – The Basics, 12 September 1999

<http://aids.about.com/health/aids/library/weekly/aa091299.htm>