

Quan trọng hơn: HIV

Với Jimmy Gale

MÁY TẠO BỞI GOOGLE TRANSLATE

Diana (00:00):

Bao phủ lãnh thổ mới với ngày hôm nay trên Vax Matters và đó là tất cả về HIV.

Clay (00:14):

Chào mừng bạn đến với một phân đoạn hoàn toàn mới của Vax Matters, nơi chúng tôi giải quyết các vấn đề và vấn đề sức khỏe khác nhau ảnh hưởng đến mọi cộng đồng. Bây giờ, chủ đề của chúng ta hôm nay là HIV, căn bệnh mà vắc-xin vẫn chưa được phát triển. Ở đây để nâng cao hiểu biết của chúng ta về căn bệnh tàn khốc này là Jimmy Gale, Giám đốc Huy động Cộng đồng Xây dựng Năng lực tại Bộ Y tế Louisiana. Tôi muốn thấy điều đó trên danh thiếp. Jimmy, cảm ơn vì đã tham gia cùng chúng tôi. Tự hỏi làm thế nào mà phù hợp với một thẻ. Thật tuyệt khi được nói chuyện với bạn. Và y- đây có vẻ như là một câu hỏi cực kỳ rõ ràng, nhưng lời giải thích cơ bản về HIV là gì?

Jimmy (00:58):

Đó là một câu hỏi tuyệt vời. HIV là một loại vi-rút tấn công các tế bào bạch cầu trong cơ thể bạn và tác động đến hệ thống miễn dịch của bạn. Nếu không được điều trị, nó có thể gây tử vong. Nhưng đối với những người như tôi, những người đã sống với HIV gần 14 năm, uh, nếu bạn thực hiện các phương pháp điều trị của mình, bạn có thể sống lâu, hạnh phúc, khỏe mạnh và bình thường.

Diana (01:20):

HIV phổ biến như thế nào, Jimmy?

Jimmy (01:24):

Um, HIV ảnh hưởng đến tất cả các cộng đồng. Chúng tôi thấy điều đó trên diện rộng, a- trên khắp thế giới, ừm, nhưng quan trọng nhất, đó là về những người có ít khả năng tiếp cận với dịch vụ chăm sóc sức khỏe và tài nguyên nhất. Um, trong thời gian dài nhất, HIV được coi là một căn bệnh của người đồng tính, nhưng đó không phải là sự thật và đó không phải là thực tế, đặc biệt là ở Louisiana. HIV ảnh hưởng đến rất nhiều cộng đồng, cụ thể là chúng ta đang nói về, bạn biết đấy, cộng đồng da màu, cụ thể là phụ nữ da màu bị ảnh hưởng nặng nề bởi loại vi-rút này. Chúng tôi thấy điều này xảy ra giữa những người chuyển giới, uh, những người có nhà ở không an toàn. Nó ở khắp mọi nơi. Đó là mối quan tâm của tất cả các cộng đồng có liên quan, nhưng HIV không nhất thiết phải là một loại vi-rút dễ lây nhiễm. Thông thường, mọi người lo ngại rằng chỉ với một lần phơi nhiễm nhỏ, ừm, họ sẽ bị nhiễm HIV.

Jimmy (02:20):

Nhưng thực tế là chúng tôi có sẵn các biện pháp và công cụ phòng ngừa có thể bảo vệ bạn và nâng cao khả năng miễn dịch của bạn trong tương lai.

Diana (02:29):

Hãy nói về những biện pháp bảo vệ tại chỗ. Và tôi- tôi tin rằng, uh, HIV, chúng tôi- nó đã ở Mỹ, đúng không, từ cuối- có lẽ giữa đến cuối những năm 70? Mà chúng ta nghe-

Jimmy (02:41):

Đúng rồi.

Diana (02:42):

Được rồi. Được rồi. Vì vậy, chúng ta hãy nói một chút về điều đó-

Jimmy (02:46):

Mm-hmm.

Diana (02:46):

... và - các biện pháp tại chỗ. Cái này rất quan trọng.

Jimmy (02:49):

Tôi nghĩ điều quan trọng cần nghĩ đến là những ngày đầu của đại dịch AIDS-

Diana (02:53):

Mm-hmm.

Jimmy (02:54):

... và nó đã tác động đến các cộng đồng t- s- nhanh như thế nào. Ừm, vào thời điểm đó, chúng tôi không biết nhiều về vi-rút, chúng tôi không có phương pháp điều trị và mọi người chỉ cố gắng hết sức để sống sót. Um, trong những ngày đầu tiên của virus, nó không được gọi là HIV, nó không được gọi là AIDS, nó được gọi là GRID, viết tắt của Suy giảm miễn dịch liên quan đến đồng tính nam. Ừm, và ngay sau khi cái tên đó được đưa ra, chúng tôi đã nhận được một cái tên mới cho nó, đó là AIDS. Ừm, kể từ đó, bạn biết đấy, việc điều trị đã có sẵn, uh, và có rất nhiều lựa chọn ngoài kia thực hiện tất cả các loại công việc khác nhau trong các giai đoạn khác nhau của vòng đời HIV. Vì vậy, có một lựa chọn điều trị cho mỗi người nhiễm HIV phù hợp với nhu cầu của họ và giúp cơ thể họ phát triển.

Jimmy (03:41):

Về việc ngăn ngừa HIV, bạn biết đấy, có rất nhiều cuộc thảo luận xung quanh nó, và hầu hết mọi người vẫn nghĩ về, ồ, bao cao su, bao cao su, bao cao su. Bạn biết đấy, đó là cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa lây nhiễm HIV, nhưng trên thực tế, bao cao su không thể đánh lừa được và lỗi của con người là một phần lớn trong đó. Vì vậy, chúng tôi rất vui mừng khi thuốc dự phòng trước phơi nhiễm, hay PrEP, đã được cung cấp, uh, là phương pháp điều trị một lần mỗi ngày hoặc bây giờ là phiên bản tiêm, ừm, khi dùng theo chỉ định của bác sĩ sẽ làm giảm cơ hội của bạn phơi nhiễm HIV trên 90%.

Diana (04:19):

Ồ, đó là một con số lớn. Chứa ời.

Clay (04:19):

Ồ.

Jimmy (04:20):

Và bây giờ ngày càng có nhiều... Vàng, đó là một cơ hội tuyệt vời.

Diana (04:22):

Mm-hmm.

Jimmy (04:23):

Và chỉ là một công cụ phòng ngừa khác trong hộp công cụ của chúng tôi. Ừm, vì vậy, bạn biết đấy, kết hợp với bao cao su khi dùng PrEP, đó là tất cả những rào cản tuyệt vời có thể được áp dụng để giữ cho một người hạnh phúc và khỏe mạnh. Ừm, chỉ trong năm ngoái, một phiên bản tiêm của PrEP đã được cung cấp trên thị trường, uh, nơi mà một người sẽ đến hai tháng một lần và chỉ cần tiêm một mũi.

Clay (04:42):

Hừm.

Diana (04:43):

Ồ.

Jimmy (04:43):

Đối với những người, ừm, đấu tranh với việc tuân thủ dùng thuốc, họ sống một cuộc sống bận rộn, uh, và loại bỏ điều đó ra khỏi đĩa của bạn chỉ cho phép bạn tiến về phía trước và tập trung vào việc trở thành chính con người thật của bạn.

Clay (04:58):

Như chúng ta đã biết, HIV có ba giai đoạn. Bạn có thể nói chuyện với chúng tôi thông qua những? Họ là ai?

Jimmy (05:04):

Tất nhiên rồi. Vì vậy, giai đoạn đầu tiên của nhiễm HIV được coi là nhiễm trùng cấp tính và điều đó thường xảy ra trong vòng hai đến bốn tuần sau khi một người, ừm, đã tiếp xúc với vi-rút. Và trong giai đoạn cấp tính là khi một người thường dễ lây nhiễm nhất. Uh, vi-rút đã được đưa vào hệ thống máu, nó đã nhân lên nhanh chóng và vì vậy tải lượng vi-rút của một người, là số lượng bản sao của vi-rút trong hệ thống của bạn, có thể lên tới hàng triệu. Ừm, đó là điểm mà bạn biết đấy, đôi khi mọi người không biết về chẩn đoán của mình. Họ không biết rằng họ hiện đang sống chung với HIV, và vì vậy họ đang sống cuộc sống của mình như mọi người, ừm, không biết rằng họ có khả năng phơi nhiễm với bạn tình.

Jimmy (05:46):

Sau một thời gian, vi-rút sẽ có xu hướng dịu đi một chút, uh, và đó sẽ là giai đoạn mãn tính của HIV, bạn biết đấy, vi-rút có trong cơ thể, nó tiếp tục nhân lên, nhưng nó không nhân lên như vậy. tốc độ

nhanh và tải lượng vi-rút sẽ có xu hướng giảm dần và giảm xuống còn hàng trăm nghìn hoặc ít hơn, bạn biết đấy. Ừm, nếu một người bắt đầu, ừm, điều trị HIV, điều đó thực sự có thể giúp ngăn chặn điều đó, giảm tải lượng virus và bảo vệ số lượng CD4.

Jimmy (06:18):

Và giai đoạn cuối cùng sẽ là khi một người được chẩn đoán mắc bệnh AIDS, nhưng tại thời điểm đó, đó là khi số lượng CD4 dưới 200, ừm, và về cơ bản chỉ nói rằng hệ thống miễn dịch của bạn đã bị tổn hại nhiều hơn. Ừm, chẩn đoán AIDS không nhất thiết phải là một điều vĩnh viễn. Bạn biết đấy, bạn có thể giảm số lượng CD4 xuống dưới 200, được điều trị và kiểm tra tải lượng vi-rút, tăng CD4, uh, và bạn chỉ sống chung với HIV, nhưng chẩn đoán đó có xu hướng gắn bó với bạn trong hồ sơ bệnh án.

Diana (06:50):

Anh biết không, Jimmy, thật không thể tin nổi những gì anh đang nói với chúng tôi hôm nay và nói với thính giả của chúng tôi về, uh, anh- những gì anh- những gì anh biết, những gì anh- những gì bản thân anh đang sống... Của tất nhiên, bạn đã- bạn đã đề cập đến điều đó ngay từ đầu- ngay phần đầu của chúng tôi- podcast của chúng tôi, bởi vì vào đầu những năm 80-

Jimmy (07:09):

Mm-hmm.

Diana (07:09):

... Tôi- tôi nhớ mọi thứ đã xảy ra với tình huống này, và- và điều mà tôi nghĩ đến là Công nương Diana đến bệnh viện-

Jimmy (07:19):

Vâng. Vâng.

Diana (07:19):

... và trên thực tế, nói chuyện với bệnh nhân, và p- đã có một nỗi sợ hãi về điều đó. Nhưng những gì có- những gì chỉ là đăng ký-

Clay (07:30):

Không phải giờ tốt nhất của chúng tôi theo nhiều cách.

Diana (07:30):

Không, không, thật không may. Nhưng điều đáng khích lệ và tích cực bây giờ là chúng ta có thể nói về nó và có thể nói tích cực về nó, và bạn đang nói rằng bạn đã có nó, và bạn đang sống một cuộc đời trọn vẹn với 14 năm, Jimmy.

Jimmy (07:45):

Chuẩn rồi. Đó chỉ là một sự thay đổi thú vị. Bạn biết đấy, tôi sinh năm 1984-

Diana (07:50):

Mm-hmm.

Jimmy (07:50):

... bạn biết đấy, ở độ cao khi mọi thứ ở điểm đáng sợ nhất.

Diana (07:54):

Đúng. Mm-hmm.

Jimmy (07:54):

Và tôi nhớ mình đã lớn lên và nghe người lớn xì xào bàn tán về HIV. Bạn biết đấy, đó là một thứ gì đó thật đáng sợ, và thật đáng sợ, nhưng họ luôn lo lắng về việc, "Chà, đó chỉ là vấn đề của họ."

Clay (08:08):

Mm-hmm.

Jimmy (08:08):

"Nó không ảnh hưởng đến chúng tôi." Và, bạn biết đấy, theo thời gian, chúng ta đã thấy cách mà HIV tác động đến rất nhiều cộng đồng. Nó đã cho phép mọi người lên tiếng và nói ra và rõ ràng hơn, ừm, với kinh nghiệm của họ. Và, bạn biết đấy, tôi được chẩn đoán ở tuổi 24, và rõ ràng là nó đến như một cú sốc. Và, bạn biết đấy, trong khoảnh khắc đó, tôi thực sự cảm thấy rằng cuộc đời mình đã kết thúc, rằng tôi là kẻ bất khả xâm phạm-

Diana (08:35):

Mm.

Jimmy (08:35):

...rằng sẽ không có ai yêu tôi, rằng tôi đã bị vấy bẩn bằng cách nào đó. Và đã mất rất nhiều công sức để vượt qua và nhận ra rằng chẩn đoán này không bao giờ thay đổi con người tôi, không thay đổi, bạn biết đấy, những gì tôi sẽ mang đến cho thế giới. Và trên thực tế, nó đã thôi thúc tôi thay đổi nghề nghiệp. Tôi đã rời bỏ công việc trang điểm rất thành công để tham gia vào công việc phòng chống HIV. Ừm, và tôi không hối tiếc vì tôi nghĩ đôi khi những người như tôi, bạn biết đấy, những người sống chung với HIV, ở tuyến đầu và chỉ chia sẻ câu chuyện của chúng tôi và nói chuyện với những người khác vượt qua chẩn đoán khó khăn, uh, trong khi nó rất đau đớn, và mặc dù điều đó có thể là thử thách, nhưng đôi khi chúng ta phải ủng hộ lẫn nhau và trở thành tiếng nói đó.

Jimmy (09:20):

Vì vậy, ừm, trong khi được chẩn đoán không phải là điều tôi mong muốn ở bất kỳ ai khác, uh, nó đã thay đổi cuộc sống của tôi tốt hơn. Đó là cách tôi thấy mình ở New Orleans đang làm công việc này và- và hỗ trợ các cộng đồng mà tôi gặp.

Diana (09:35):

Nó-

Clay (09:35):

Bạn biết đấy, nó- nó- thật thú vị bởi vì chúng tôi- Di đã tham khảo những năm 80 và bạn đã nói về thời điểm bạn nhận được chẩn đoán của mình và- và- và- nó ảnh hưởng đến bạn như thế nào. Sự kỳ thị và thông tin sai lệch đằng sau nó so với bây giờ là rất khác nhau. Bạn có thể nói một chút về điều đó? Giống như, hôm nay vào năm 2023, toàn bộ cảm xúc sẽ rất khác đối với một số người nếu- nếu họ tình cờ nhiễm vi-rút chủ yếu là do các loại thông tin khác nhau hiện có.

Jimmy (10:09):

Ồ, chắc chắn rồi. Sự kỳ thị vẫn còn sống, khỏe mạnh và phát triển mạnh. Và cụ thể là ở các bang miền nam, bạn biết đấy, chúng tôi có một loạt luật kỳ thị tội phạm HIV trên sách. Louisiana có một số luật tồi tệ nhất trong cả nước, ừm, đối với những người sống chung với HIV, uh, điều này chỉ làm tăng thêm một mức độ kỳ thị cho nó. Vì vậy, với luật hiện hành trong sách, nếu tôi khắc nhổ vào ai đó, bạn biết đấy, tôi có thể bị thuyết phục rằng ai đó đã phơi nhiễm HIV mặc dù HIV không lây truyền qua nước bọt.

Diana (10:46):

Mm.

Clay (10:46):

Hừm.

Jimmy (10:47):

Tôi vẫn có thể phải ngồi tù 10 năm và bị liệt vào danh sách tội phạm tình dục đã đăng ký.

Diana (10:51):

Ồ, tôi không biết. Ôi trời ơi.

Jimmy (10:52):

Ừm, những định luật này không tuân theo khoa học và chúng- chúng không làm gì về mặt khoa học của những điều không thể phát hiện được tương đương với không thể truyền tải. Ừm, một người nhiễm HIV uống thuốc theo chỉ định và duy trì tải lượng vi rút không thể phát hiện được bằng mọi cách không thể truyền vi rút cho bạn tình của họ qua đường tình dục. Và do đó, những luật đó ở miền nam khiến mọi người khó tiếp cận các dịch vụ xét nghiệm hơn vì họ sợ.

Clay (11:21):

Hừm.

Jimmy (11:22):

Sự kỳ thị và thông tin sai lệch mà chúng ta thấy, ừm, trên khắp thế giới, trên khắp đất nước, và ở đây tại Louisiana, phần lớn là về nỗi sợ hãi, và phần lớn là về định kiến và cố chấp bởi vì họ nghĩ đó chỉ là thứ gì đó. tác động đến, ừm, đồng tính nam, song tính nam, ừm, người chuyển giới, người hành nghề mại dâm, người có quan hệ sử dụng ma túy, nhưng không phải vậy. Tất cả chúng ta đều có nguy cơ nhiễm HIV, nhưng một số người trong chúng ta, bạn biết đấy, lên tiếng nhiều hơn về các biện pháp chúng ta đang thực hiện để bảo vệ bản thân và những người khác.

Diana (11:54):

Và khi bạn đang nói về, bạn biết đấy, con đường cuộc đời của bạn đã thay đổi như thế nào, bạn có thể đã có một ý tưởng khá hay vào đầu những năm 20 tuổi về những gì bạn muốn làm, và bạn đang nói về một nghề sĩ trang điểm và bạn đã-

Jimmy (12:04):

Mm-hmm.

Diana (12:04):

... và sau đó điều này đã xảy ra trong cuộc sống của bạn. Và bạn- nó- thật thú vị khi bạn có cơ hội, uh, bây giờ nhìn lại và để xem con đường đó trong đời bạn, bạn- ngã ba nhỏ (cười) trên đường có thể nói như thế nào, đã thay đổi như thế nào. Bây giờ bạn có bao nhiêu tác động nữa vì bạn đang đi trên con đường đó? Bạn biết đấy, không ai- bạn- bạn- mọi người không thể nói, "Bạn không biết những gì tôi đang trải qua."

Jimmy (12:25):

Vâng.

Diana (12:25):

"Bạn không có bất kỳ ý tưởng về những gì tôi đang trải qua." Vâng, bạn làm. Vâng, bạn làm Jimmy.

Jimmy (12:28):

Tôi làm.

Diana (12:28):

Giọng nói của bạn mạnh mẽ biết bao khi bạn nói: "Tôi đã từng ở đó. Tôi biết bạn đang cảm thấy thế nào. Tôi biết bạn sẽ cảm thấy gì. Hãy để tôi giúp bạn hiểu điều đó và để tôi giúp bạn vượt qua điều này." ? Giọng nói của bạn rất lớn.

Jimmy (12:42):

Và tôi nghĩ rằng nó chỉ là thăng thấn là một phần quan trọng của nó. Bạn biết đấy, trong thời gian dài nhất, bạn biết đấy, đây được coi là một bản án tử hình.

Diana (12:50):

Đúng. Vâng.

Jimmy (12:51):

Nó không còn là bản án tử hình nữa.

Clay (12:52):

Mm-hmm. Phải.

Jimmy (12:52):

Có sẵn phương pháp điều trị, có sẵn các lựa chọn cho bạn và có một cộng đồng sẵn sàng chào đón, chấp nhận và tôn vinh bạn. Nhưng nỗi sợ hãi đó đặc biệt là vào những ngày đầu, chẳng hạn như khi bạn mới được chẩn đoán, tất cả- mọi thứ bạn biết về HIV đều tan thành mây khói, và bạn cảm thấy lạc lõng, và bạn cảm thấy cô đơn, nhưng có những người như chúng ta ở khắp mọi nơi sẵn sàng giúp đỡ. Và tôi nghĩ... Ừm, trước khi chuyển đến New Orleans, bạn biết đấy, tôi đã làm công việc này ở Bờ Tây. Và đôi khi khi xét nghiệm của ai đó có phản ứng trở lại, tôi là người sẽ được gọi vào phòng để tiết lộ kết quả xét nghiệm dương tính đó.

Diana (13:29):

Mm.

Jimmy (13:29):

Và trong khoảnh khắc đó, bạn biết đấy, nhìn thấy nỗi sợ hãi trong mắt họ và nhìn thấy sự bối rối, tức giận và tổn thương đó, tôi nhớ chính xác cảm giác của mình.

Diana (13:37):

Vâng.

Clay (13:38):

Mm-hmm.

Jimmy (13:38):

Và dù đau đớn đến đâu, tôi sẽ không tin tưởng bất kỳ ai khác làm công việc đó bởi vì được ở trong khoảnh khắc đó, ngồi đối diện với họ và cùng họ vượt qua sự thay đổi cuộc sống mới này, ừm, đó là khoảnh khắc mà họ sẽ nhớ suốt đời của cuộc sống của họ.

Diana (13:53):

Như bạn đã làm và khi bạn tiếp tục làm.

Clay (13:55):

Vâng.

Jimmy (13:55):

Chính xác. Và tôi nghĩ, bạn biết đấy, đối với tôi, bạn biết đấy, rất thẳng thắn, rất tham gia vào cộng đồng... Bạn biết đấy, tôi- tôi chỉ được đặt tên là Southern Decadence Grand Marshall, uh, và là một người sống chung với HIV diễu hành qua các đường phố ở New Orleans, ra ngoài và tự hào về tình trạng nhiễm HIV của mình là một vấn đề khá lớn. Ừm, và tôi không bao giờ né tránh cuộc trò chuyện đó và liên tục nói về, bạn biết đấy, lễ kỷ niệm U=U là gì, bạn biết đấy, nói chuyện với mọi người về các biện pháp phòng ngừa, nói chuyện với mọi người về quan hệ tình dục tích cực và sở hữu cơ thể của họ và kiểm soát sức khỏe tình dục của họ và đó không phải là một cuộc trò chuyện diễn ra thường xuyên. Vì vậy, mặc dù đây là một công việc khó khăn và là một con đường khó khăn để tiến về phía trước, nhưng tôi đã gặp một số cá nhân tuyệt vời và đam mê nhất trong công việc này, những người tiếp tục thúc đẩy mọi thứ tiến lên và tiếp tục cải thiện cuộc sống của người dân Louisiana, và điều đó truyền cảm hứng để được tham gia với điều đó.

Clay (14:49):

Bạn biết đấy, bạn đã đề cập đến các biện pháp phòng ngừa. Tôi-nó- bạn muốn giới thiệu điều gì cho những người đang lắng nghe để giảm cơ hội tiếp xúc của họ?

Jimmy (14:59):

Tất nhiên, vâng, tôi nghĩ điều quan trọng nhất là biết tình trạng của bạn. Vì vậy, đi kiểm tra thường xuyên là điều quan trọng nhất mà bạn có thể làm. Bạn biết đấy, các khuyến nghị hiện tại của CDC là, bạn biết đấy, bất kỳ ai mà tôi tin rằng trong độ tuổi từ 14 đến 60 nên đi xét nghiệm HIV ít nhất mỗi năm một lần. Nhưng nếu bạn đang hoạt động tình dục, bạn có nhiều hơn một bạn tình, chắc chắn bạn nên đi xét nghiệm ba tháng một lần. Uh, và nếu bạn đang rất tích cực về tình dục và hướng tới tình dục, hãy kiểm tra hai tháng một lần nếu đó là điều bạn có thể làm. Biết trạng thái của bạn là bước đầu tiên để kiểm soát. Sau khi bạn biết trạng thái của mình, thì chúng tôi có- chúng tôi có thêm việc phải làm. Vì vậy, nếu bạn được chẩn đoán nhiễm HIV, hãy lập kế hoạch xét nghiệm và bắt đầu điều trị càng sớm càng tốt.

Jimmy (15:45):

Khi tôi được chẩn đoán, các hướng dẫn tại thời điểm đó không kê đơn điều trị HIV cho đến khi tải lượng vi-rút của bạn giảm xuống dưới 350, nhưng thực tế là việc phát triển các tế bào T sẽ dễ dàng hơn khi bạn vẫn còn chúng. Và bây giờ, ngay khi một người được chẩn đoán nhiễm HIV, họ có thể bắt đầu điều trị ngay trong ngày.

Diana (16:06):

Mm.

Jimmy (16:07):

Và nó hoạt động. Và thông thường đối với hầu hết mọi người và hầu hết các cộng đồng, nếu họ dùng thuốc theo quy định, họ sẽ duy trì - họ sẽ đạt được tải lượng vi rút không thể phát hiện trong vòng 30 ngày. Đối với những người âm tính với HIV, bạn biết đấy, có rất nhiều điều khác nhau mà bạn có thể làm. Vì vậy, hãy đi xét nghiệm thường xuyên, bạn biết đấy, nói chuyện với bạn tình của mình về lịch sử xét nghiệm của họ. Nếu bao cao su là một lựa chọn cho bạn, hãy dùng nó. Um, bao cao su có hiệu quả khoảng 76% trong việc ngăn ngừa lây nhiễm HIV, nhưng do lỗi của con người và cuộc sống hoang dã và điên rồ mà chúng ta đang sống ở đây, bạn biết đấy, đôi khi bạn cần thêm một chút hỗ trợ, vì vậy hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn về PrEP, cho dù đó là, uh, Truvada hay thuốc thông thường, uh, Descovy mới hơn, là một lựa chọn khác, hoặc dạng thuốc tiêm mới, và đó là một số cơ hội tuyệt vời để mọi người kiểm soát sức khỏe của mình.

Diana (17:00):

Và có một thứ mà tôi tin là được gọi là Pep, PEP, đó là khả năng tiếp xúc sau khi tiếp xúc dành cho bạn, Jimmy.

Jimmy (17:07):

Đúng rồi. Vì vậy, nếu một người- bạn biết đấy, nếu một người có quan hệ tình dục khi bao cao su bị rách hoặc họ bị tấn công tình dục, hoặc, bạn biết đấy-

Diana (17:14):

Mm.

Jimmy (17:15):

... đó chỉ là thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của họ và họ có thể đã bị phơi nhiễm, nếu họ định đi khám, họ cần phải làm điều đó trong vòng 72 giờ để tiếp cận Pep. Và Pep là sự kết hợp của các phương pháp điều trị HIV mà bạn sẽ dùng trong khoảng một tháng, ừm, giúp giảm đáng kể nguy cơ vi rút HIV xâm nhập vào cơ thể bạn và ngăn chặn nó nhân lên càng sớm càng tốt. Um, cả hai, tôi đã đề cập đến các loại thuốc trước đó. Và, bạn biết đấy, đối với một người nhiễm HIV, bạn cần- bạn cần dùng kết hợp ba loại thuốc trở lên. Rất may, tất cả những viên thuốc ngày nay thường được cô đặc lại thành một viên mỗi ngày. Đối với Pep, đó là các phương pháp điều trị tương tự, uh, nhưng bạn chỉ dùng trong một tháng và sau đó bạn thực hiện kiểm tra định kỳ vài tháng một lần sau đó.

Clay (18:03):

Vì vậy, tôi sẽ hỏi bạn một câu hỏi về những bà mẹ đang mang thai có thể bị nhiễm HIV. Ừm, còn việc họ truyền nó cho con của họ thì sao và có cách nào để ngăn chặn điều đó- uh, họ truyền nó hoặc- hoặc truyền nó cho họ- cho con của họ không?

Jimmy (18:20):

Có. Vì vậy, lây truyền dọc, hoặc lây truyền từ mẹ sang con, ừm, chắc chắn là điều gì đó vẫn đang xảy ra ở đây. Các tiểu bang khác và các khu vực khác đã loại bỏ khá nhiều sự lây truyền theo chiều dọc vì điều gì đó đang xảy ra với họ, ừm, nhưng chúng tôi vẫn thấy điều đó đang xảy ra ở Louisiana và các bang miền nam. Vì vậy, nếu một người mẹ đang sống chung với HIV và mang thai, bạn biết đấy, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn về điều đó. Hầu hết các chế độ điều trị HIV vẫn được chấp nhận đối với phụ nữ khi mang thai, ừm, nhưng đôi khi, bạn biết đấy, trong khi thảo luận với bác sĩ của mình, uh, một số loại thuốc có thể được coi là nguy hiểm về dị tật bẩm sinh, nhưng cuộc trò chuyện đó là quan trọng. Ừm, chỉ cần đảm bảo rằng bạn đang duy trì một mức độ điều trị nào đó, duy trì tải lượng vi-rút ở mức không thể phát hiện là tốt nhất cho sức khỏe của bản thân và em bé.

Jimmy (19:10):

Ngoài ra, đôi khi các bà mẹ nên xem xét việc sinh mổ trong khi sinh để không-

Clay (19:18):

Hừm.

Jimmy (19:19):

... ừm, để giảm thiểu việc tiếp xúc với các tế bào máu dương tính với HIV.

Diana (19:25):

Và một lần nữa, đó là một cuộc trò chuyện mà các bà mẹ cần có với-

Jimmy (19:28):

Vâng.

Diana (19:29):

... bác sĩ của họ trước khi sinh.

Jimmy (19:33):

Nhưng mặt khác, bạn biết đấy, với những lợi thế này và, bạn biết đấy, những tiến bộ mà chúng ta đã có trong việc phòng ngừa và điều trị, nam giới nhiễm HIV cũng có thể có con với một phụ nữ âm tính với HIV, ừm, nếu người phụ nữ đang dùng- uh, dùng PrEP và người đàn ông đang duy trì tải lượng vi-rút không thể phát hiện. Đó không phải là điều mà chúng tôi từng nghĩ là có thể.

Diana (19:57):

Hừm.

Clay (19:57):

Mm-hmm.

Jimmy (19:58):

Vì vậy, những tiến bộ y tế này thực sự đang cho phép mọi người sống cuộc sống đích thực của họ như thể HIV không ảnh hưởng đến họ. Vì vậy, tất cả những điều mà chúng tôi nghĩ là không cần bàn cãi, ừm, bạn có thể có một gia đình, bạn có thể kết hôn, bạn có thể đi du lịch khắp thế giới. Bạn có thể làm tất cả những điều tuyệt vời này miễn là bạn đang chăm sóc sức khỏe của mình.

Diana (20:19):

Và đó, một lần nữa, là điểm máu chốt để biết cơ thể bạn, biết sức khỏe của bạn-

Jimmy (20:23):

Mm-hmm.

Diana (20:23):

... để biết tình trạng của bạn, để có những người mà bạn có thể nói chuyện. Như bạn đã nói, Jimmy, bạn- bạn đã từng ở đó, bạn biết nó như thế nào, và tôi sẽ tưởng tượng rằng có rất nhiều- dịch vụ tư vấn cũng như thủ tục, phải làm gì ở đây, phải làm gì ở đó, bước tiếp theo, nhưng hãy nói cụ thể về vắc-xin .

Clay (20:43):

Vâng.

Diana (20:44):

Bạn biết đấy, tôi- tôi nhận ra điều đó, và như bạn đã nói, vì HIV tấn công hệ thống miễn dịch của cơ thể, điều thực sự quan trọng đối với những người nhiễm HIV là nói chuyện với bác sĩ của họ về những loại vắc-xin họ cần tiêm, và có thể trong một số trường hợp có lẽ những gì không nhận được. Bạn cũng có thể hướng dẫn chúng tôi về điều đó không?

Jimmy (21:02):

Chắc chắn. Tôi nghĩ đôi khi, bạn biết đấy, các đề xuất hoặc yêu cầu về vắc-xin dựa trên số lượng CD4 của bạn. Vì vậy, số lượng CD4 của bạn là số lượng tế bào bạch cầu trong cơ thể đang chống

lại nhiễm trùng. Vì vậy, như tôi đã đề cập trước đó, một người có số lượng CD4 dưới 200 được coi là chẩn đoán AIDS, do đó bị suy giảm miễn dịch rất cao. Ừm, đối với những người có khả năng miễn dịch thấp hơn, chắc chắn bạn nên trò chuyện với nhà cung cấp dịch vụ của mình. Vì vậy, đôi khi, mối quan tâm đối với những người đó là, bạn biết đấy, bất kỳ thứ gì chứa vi-rút sống đều có thể gây nguy hiểm và đó là cuộc trò chuyện cần có với nhà cung cấp dịch vụ của bạn. Nhưng đối với những người có số lượng CD4 lớn hơn 200 hoặc trong phạm vi khỏe mạnh, bình thường, một số điều quan trọng cần xem xét là vắc-xin cúm hàng năm, uh, Tdap, vì vậy khả năng bảo vệ chống uốn ván, bạch hầu hoặc ho gà, của bạn, uh - vắc-xin phế cầu khuẩn.

Jimmy (22:03):

Uh, viêm phổi là một thứ rất nguy hiểm đối với những người có hệ thống miễn dịch bị tổn thương, vì vậy hãy chắc chắn rằng bạn mắc bệnh đó. Uh, vắc-xin viêm màng não của bạn, uh, vắc-xin viêm gan B, HPV nếu bạn trong độ tuổi, ừm, đủ điều kiện tiêm vắc-xin đó. Thông thường, nó chỉ được kê đơn cho những người dưới 26 tuổi, nhưng bạn có thể nói chuyện với bác sĩ nếu bạn từ 27 đến 45 tuổi để xem liệu bạn có đủ điều kiện cho điều đó hay không. Um, và một số- hai loại còn lại thường được khuyên dùng vắc-xin MMR, đó là sởi, quai bị và rubella, và vắc-xin sởi- và thủy đậu, ừm, để bảo vệ khỏi bệnh thủy đậu nếu bạn sinh sau năm 1980. Ừm, vì vậy đó là những điều quan trọng cần xem xét chỉ để đảm bảo rằng hệ thống miễn dịch của bạn được tăng cường nhiều nhất có thể. Nhưng đối với những người có số lượng CD4 thấp, ừm, nói chuyện với bác sĩ và xem liệu những loại vắc-xin này có chứa phiên bản sống của vi-rút hay không, đó là lúc mối lo ngại xuất hiện.

Clay (23:02):

Hừm. Có quá nhiều thông tin ngoài kia, và tôi biết rằng, ừm, đó là một trong những- nhiệm vụ mà bạn đã đảm nhận. Bạn có thấy khó khăn trong việc đưa thông tin đến công chúng không? Có bất kỳ trở ngại nào để làm cho một số người biết những điều này không?

Jimmy (23:18):

Ồ, chắc chắn rồi. Tôi nghĩ rằng rất nhiều người vẫn đang bám vào những thông điệp ban đầu đó và nỗi sợ hãi ban đầu mà họ cảm thấy trong những ngày đầu của đại dịch AIDS. Và, bạn biết đấy, một vài năm trước, tôi đã dạy một hội thảo dành cho những người mới được chẩn đoán và nó dành cho bất kỳ ai nhiễm HIV cũng cần một khóa bồi dưỡng. Và tôi nhớ mình đã đứng trước khoảng 50 người nói về khoa học của U=U, không thể phát hiện được đồng nghĩa với không thể lây truyền, và việc bạn không thể truyền vi-rút như thế nào nếu bạn không thể bị phát hiện, và một trong những quý ông trong khán giả có lẽ đã gần 60 tuổi, và ông ấy đứng dậy với đôi mắt ngấn lệ-

Diana (23:59):

Mm.

Jimmy (23:59):

... và anh ấy chỉ vào tôi và hét lên, "Mày là đồ dối trá."

Diana (24:04):

Mm.

Jimmy (24:04):

Và tôi giống như, "Ý bạn là gì?" Anh ấy nói, "Tôi đã từ chối mọi hoạt động tình dục, gần gũi với bất kỳ ai trong hơn 30 năm và bây giờ bạn đang nói với tôi rằng vì tôi không thể bị phát hiện nên tôi không cần phải làm điều đó." Tôi giống như, "Đó chính xác là những gì tôi đang nói với bạn." Ngay cả đối với những người trong các cộng đồng bị ảnh hưởng nặng nề này, sự kỳ thị và nỗi sợ hãi đó vẫn còn mạnh mẽ cho đến ngày nay. Vì vậy, khắc phục thông tin sai lệch đó, cung cấp cho mọi người thông tin mới hơn, cho họ biết rằng có phương pháp điều trị, rằng cuộc sống của bạn không cần phải thay đổi, rằng bạn vẫn là con người cũ là một cuộc chiến khó khăn. Đó cũng là một thách thức khi ở trong một quốc gia bảo thủ hơn trong lịch sử, nơi rất khó tìm được các nguồn lực cho các cộng đồng bị ảnh hưởng nặng nề hơn với HIV.

Jimmy (24:53):

Bạn biết đấy, chúng tôi đang giải quyết mức độ ngờ vực về y tế trong một số cộng đồng nhất định. Chúng tôi đang đối phó với những người gặp khó khăn trong việc tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà họ cần. Và như tất cả chúng ta đều biết, quản lý chăm sóc sức khỏe không dễ điều hướng. Và đôi khi, nó được thiết lập theo cách đó có mục đích, vì vậy, việc cho phép mọi người sử dụng công cụ để kiểm soát và kết nối với dịch vụ chăm sóc là một thách thức. Nhưng chủ yếu, đó là về việc có những cuộc trò chuyện này và đảm bảo rằng mọi người nghe được thông điệp rằng họ sẽ ổn, rằng không có gì phải sợ hãi, rằng điều này không thay đổi con người bạn.

Diana (25:30):

Và bạn đã đưa ra một điểm thú vị và một điểm mạnh mẽ như vậy ngay trước đó, bao nhiêu thứ đã thay đổi trong một khoảng thời gian tương đối ngắn từ những năm 80. Và bây giờ, chúng ta, bạn biết đấy, 30, 40 năm sau-

Clay (25:44):

Vâng. Vâng.

Diana (25:45):

... bạn biết đấy, chúng ta đã đến đâu và thật là một câu nói đáng buồn đối với các quý ông khi nghĩ rằng suốt gần ấy năm, bạn biết đấy, ba thập kỷ.

Clay (25:52):

Vâng.

Diana (25:52):

Vì vậy, loại câu hỏi đó chuyển sang câu hỏi tiếp theo, bạn có thể nói về- hoặc bạn cảm thấy tương lai của việc phòng chống HIV là gì- điều đó sẽ như thế nào trong 10, 20, 30 năm tới, Jimmy?

Jimmy (26:06):

Có rất nhiều điều hiện đang trong kế hoạch rất thú vị. Vì vậy, bạn biết đấy, chúng ta đã nói về PrEP, điều trị dự phòng trước phơi nhiễm và hiện tại, có ba lựa chọn để mọi người thực hiện. Và may mắn thay, có một lựa chọn cho tất cả mọi người. Bạn biết đấy, khi chúng ta đang nói về, bạn biết đấy, tiếp cận điều trị, ừm, Descovy là một trong những điều trị mới hơn, nhưng Descovy không được khuyến khích cho thanh niên, ừm, cho phụ nữ, hoặc những người có âm đạo, ừm, vì cách nó hấp

thụ vào cơ thể. Thuốc tiêm được phê duyệt cho tất cả mọi người, nhưng việc tiếp cận và sử dụng PrEP ở phụ nữ rất chậm. Và chậm một cách đau đớn để thành thật-

Diana (26:44):

Mm.

Jimmy (26:44):

... bạn biết đấy, những người đang hoạt động tình dục được khuyến khích tận dụng các biện pháp như PrEP. Nhưng trong quá trình chuẩn bị, họ hiện đang làm việc trên nhiều phiên bản hơn của thuốc tiêm. Có khả năng vòng âm đạo là một biện pháp phòng ngừa. Hãy suy nghĩ về các biện pháp tránh thai. Ừm, có rất nhiều lựa chọn hiện đang đến và các loại thuốc điều trị HIV vẫn tiếp tục được cải thiện. Nhưng vào cuối ngày, điều quan trọng đối với chúng tôi mà tôi muốn nhiều người nói đến hơn là U=U. Thực tế là nếu chúng ta muốn 90% người nhiễm HIV đạt tải lượng vi rút không thể phát hiện, thì chúng ta sẽ không cần đến những thứ như PrEP.

Diana (27:26):

Mm.

Jimmy (27:26):

Khi chúng tôi đang giảm tải lượng vi-rút trong cộng đồng, chúng tôi sẽ giảm tất cả các cơ hội tiếp xúc tiềm ẩn và chúng tôi đang cung cấp cho mọi người công cụ để giữ gìn sức khỏe. Vì vậy, nếu chúng tôi có thể đảm bảo rằng bất kỳ ai mà chúng tôi biết hoặc tình cờ gặp đang sống chung với HIV, chúng tôi muốn hỗ trợ họ được liên kết chăm sóc, tìm một bác sĩ hỗ trợ và xem họ là ai cũng như hoạt động tình dục của họ. Đó là một số điểm chính quan trọng chỉ để đảm bảo rằng chúng tôi đang thực hiện- chúng tôi đang mở đường và loại bỏ tất cả các rào cản-

Diana (27:57):

Đúng.

Jimmy (27:57):

... để giúp mọi người tiếp cận với dịch vụ chăm sóc mà họ cần, đây là một vấn đề đang diễn ra trên khắp đất nước, nơi rất khó để có được bảo hiểm y tế, để tìm được một bác sĩ sẽ không phán xét và bêu xấu bạn cũng như tiếp cận với các dịch vụ hỗ trợ đó như các nhóm hỗ trợ, có cố vấn, có nhà trị liệu. Bạn không cần phải làm điều này một mình, ừm, nhưng rất nhiều người sợ người khác phát hiện ra nên họ cố gắng hết sức để tự mình làm điều đó, và họ không cần phải làm vậy.

Diana (28:26):

Và bạn biết đấy, Jimmy, họ không- đôi khi khi họ tự mình thử, họ không biết phải đặt câu hỏi gì.

Jimmy (28:31):

Mm-hmm.

Diana (28:31):

Vi vậy, kết quả là họ không biết câu trả lời và họ không biết điều gì là quan trọng và thiết yếu đối với cuộc sống của họ. Như bạn đã nói, U=U. Đây là- đó là lý do tại sao những podcast này, chúng tôi rất may mắn có thể mang đến điều này-

Clay (28:45):

Vâng.

Diana (28:45):

... thông tin sức khỏe quan trọng cho những người cần nó, và tất cả chúng ta- tất cả chúng ta đều cần thêm thông tin để tự chăm sóc bản thân, Clay.

Clay (28:52):

Chính xác. Chính xác. Có điều gì, uh, mà chúng ta có thể đã bỏ sót hoặc- hoặc bỏ sót trong- trong cuộc thảo luận về vấn đề này không? Bạn đã nói về chúng tôi- một số- các thực hành mà mọi người nên áp dụng cho dù bạn đã nhiễm hay chưa nhiễm vi-rút, nhưng có- có điều gì mà chúng ta đã bỏ qua không?

Jimmy (29:12):

Không, tôi cảm thấy như- Tôi cảm thấy như chúng ta đã đề cập đến những điều cơ bản. Và mấu chốt quan trọng của tất cả những điều này là vào cuối ngày, chúng tôi muốn mọi người biết trạng thái của họ, cho dù đó là tích cực hay tiêu cực. Biết tình trạng của bạn là điều quan trọng nhất. Và trên khắp tiểu bang của chúng tôi, chúng tôi có các dịch vụ xét nghiệm miễn phí. Một số trong số họ thậm chí ẩn danh. Um, một số khu vực pháp lý thậm chí còn thực hiện các bài kiểm tra miễn phí tại nhà nếu bạn sợ bị nhìn thấy ở nơi công cộng. Có những nơi bạn có thể gọi điện, họ sẽ cho bạn xét nghiệm HIV tại nhà và bạn sẽ nhận được kết quả sau 20 phút. Tôi nhớ khi tôi mới ra ngoài và bắt đầu hành trình thử nghiệm của mình, phải mất hai tuần mới có kết quả.

Diana (29:54):

Trời ạ.

Jimmy (29:54):

Và trong- trong hai tuần đó, đó chỉ là sự lo lắng-

Diana (29:57):

Vâng.

Jimmy (29:57):

... và nỗi sợ hãi và mỗi cơn ho khiến tôi nghĩ rằng mình bị ốm.

Diana (30:00):

Mm-hmm.

Jimmy (30:01):

Ừm, nhưng bây giờ, chúng tôi có thể nhận được kết quả sau 20 phút và đôi khi bạn có thể nhận được kết quả xác nhận sau 60 giây.

Clay (30:08):

Ồ.

Jimmy (30:09):

Vì vậy, thử nghiệm có sẵn và chỉ cần truy cập nó thường xuyên nếu bạn cần. Và trò chuyện với bạn bè, gia đình, cộng đồng của bạn. Thông thường, bạn biết đấy, làm việc trong lĩnh vực y tế công cộng, bạn biết đấy, chúng tôi cố gắng hết sức để tham gia vào các cộng đồng này, đi đầu và xây dựng lòng tin để họ biết rằng chúng tôi đứng về phía bạn và chúng tôi ở đây để hỗ trợ bạn và nâng cao bạn và bảo vệ nhu cầu của bạn. Nhưng những bên liên quan trong cộng đồng, những người gác cổng trong cộng đồng, những nhà lãnh đạo đức tin đó có sức mạnh đáng kinh ngạc để truyền bá thông điệp này và truyền bá phúc âm, nếu bạn muốn, về tầm quan trọng của việc kiểm soát sức khỏe tinh dục của mình. Và vì vậy tôi nghĩ rằng bước tiếp theo đối với chúng tôi là làm việc với những nguồn tài nguyên chưa được khai thác này, làm việc với các nhà lãnh đạo cộng đồng, làm việc với các cộng đồng dựa trên đức tin và cho họ biết rằng đây không phải là điều đáng xấu hổ.

Jimmy (31:04):

Uh, chúng ta là con người và chúng ta tìm kiếm niềm vui, và tinh dục là một phần tạo nên con người bạn, vì vậy, việc truy cập các dịch vụ xét nghiệm đó và được liên kết với dịch vụ chăm sóc sẽ là một trong những công việc quan trọng nhất mà chúng ta phải tiến tới.

Diana (31:19):

Jimmy Gale, cảm ơn bạn rất nhiều vì đã dành thời gian, sự trung thực, cuộc trò chuyện, sự cởi mở về chủ đề này và cuộc trò chuyện ngày hôm nay. 30, 35 phút rất- rất quan trọng mà chúng tôi đang phát sóng, và chúng tôi thậm chí không thể nói cho bạn biết chúng tôi đánh giá cao việc bạn đã đồng hành cùng chúng tôi trong tập này như thế nào. Và khán giả và thính giả, cảm ơn bạn rất nhiều vì đã ở lại với chúng tôi. Đó là một tập phim tuyệt vời. Rất nhiều thông tin quan trọng mà chúng tôi rất vui được chuyển đến bạn và chúng tôi hy vọng rằng chúng tôi đã làm được điều đó trong phân đoạn mới này của Vax Matters. Cảm ơn tất cả các bạn đã ở bên chúng tôi ngày hôm nay.