

AIDS, Kenali Untuk Dihindari

Author : Kang Rohma Rohmadi



Kita mungkin sudah banyak mendengar cerita-cerita menyeramkan tentang AIDS. Penyebaran AIDS itu cepat sekali dan mungkin sekarang sudah ada di sekitar kita. Kita mengetahui bahwa belum ada obat yang bisa menyembuhkan AIDS. Bahkan penyakit yang satu ini belum bisa dicegah dengan menggunakan vaksinasi. Tapi kita tak perlu takut, jika kita berperilaku sehat dan bertanggung jawab, maka kita akan terbebas dari AIDS. Untuk itu kenali dulu AIDS, baru kita akan mengetahui bagaimana mencegahnya.

AIDS, apakah itu?

AIDS adalah singkatan dari *Acquired Immunodeficiency Syndrom*, adalah kumpulan gejala penyakit yang didapat akibat menurunnya sistem kekebalan tubuh.

Apa Penyebab AIDS?

AIDS disebabkan oleh virus yang namanya HIV (*Human Immunodeficiency Virus*), yaitu virus yang merusak sistem kekebalan tubuh manusia. Akibatnya tubuh menjadi rentan terhadap serangan penyakit.

Bagaimana cara HIV merusak sistem kekebalan tubuh?

Di dalam tubuh terdapat sel darah putih. Sel darah putih sendiri bertugas mempertahankan tubuh dari serangan kuman/penyakit. Jika HIV memasuki tubuh, maka sel darah putih akan dihancurkannya. Pada akhirnya sistem kekebalan tubuh kita akan hancur, sehingga memudahkan kuman/penyakit memasuki tubuh kita.

Cara penularan HIV dan AIDS

HIV menular terutama melalui perpindahan darah, cairan sperma dan cairan vagina dari seorang ODHA (Orang dengan HIV & AIDS) kepada orang lain. jadi penularannya terjadi melalui :

1.

hubungan seksual

2.

Tranfusi darah dengan darah yang sudah terpapar HIV

3.

Jarum suntik dan benda-benda tajam lainnya bekas dipakai oleh pengidap HIV tanpa disterilisasi

4.

Ibu hamil yang terinfeksi HIV dapat juga menularkan kepada janin di dalam kandungan melalui plasenta atau saat persalinan.

Bagaimana supaya HIV dan AIDS tidak menular?

HIV dan AIDS belum terbukti menularkan melalui hubungan sosial biasa seperti :

1.

Bersalaman, cium pipi, berpelukan

2.

Memakai peralatan makan / minum bersama

3.

gigitan nyamuk / serangga

4.

Pemakaian fasilitas umum bersama seperti WC umum, kolam renang dll

5.

Penderita HIV & AIDS bersin atau batuk di dekat kita

6.

Hidup serumah dengan penderita HIV dan AIDS asal tidak melakukan hubungan seksual\

Tahapan HIV dan AIDS

Tahap mulai terinfeksi AIDS

seseorang yang terinfeksi HIV, masih terlihat sehat-sehat saja dan belum ada menampakkan tanda-tanda penurunan kesehatan yang nyata. Pada tahap ini walaupun orang terlihat sehat, tetapi sudah dapat menularkan HIV kepada orang lain.

Tahan gejala mulai terlihat

Memasuki tahun ke-5 sampai tahun ke-8 gejala mulai tampak, seperti berat badan turun secara drastis, cepat dan sering merasa lelah, sering demam disertai keringat tanpa sebab yang jelas, terjadi pembengkakan kelenjar di sekitar leher, ketiak, lipatan paha tanpa sebab yang jelas.

Tahap AIDS

Memasuki tahun ke-8 sampai tahun ke-10 masuk ke dalam tahapan AIDS dimana sistem kekebalan tubuh sudah menurun dan sudah tidak ada lagi perlawanan terhadap penyakit, bahkan penyakit yang tidak bahaya pun akan menjadi penyakit yang mematikan.

Tahapan setelah AIDS

Pada akhirnya ia akan meninggal oleh Infeksi oportunistik yang dideritanya.

Bagaimana kita tahu kalau kita terinfeksi HIV dan AIDS

Tidak seorangpun bisa mengetahui apakah seseorang sudah terinfeksi HIV atau belum hanya dilihat dari penampilannya saja. Sebab walaupun seseorang sudah terinfeksi HIV, gejalanya tidak tampak sampai berkembangnya AIDS.

untuk mengetahui seseorang terinfeksi HIV atau tidak adalah dengan tes darah, yaitu untuk mengetahui apakah di dalam tubuh terdapat antibodi terhadap HIV.

Jika hasil darah negatif, sebaiknya melakukan tes kembali setelah 3-6 bulan, karena sejak pertama terinfeksi HIV, tubuh kita membutuhkan waktu 3-6 bulan untuk membentuk antibodi. jadi kalau kita melakukan tes darah dalam jangka waktu tersebut, maka hasilnya akan negatif walaupun HIV sudah ada di dalam tubuh.

Jika hasil darah positif, sebaiknya melakukan tes ulang sebanyak 3 kali dan melakukan tes *Vira Load* untuk meyakinkan.

Bagaimana HIV dan AIDS dapat dicegah?

HIV dan AIDS dapat dicegah dengan perilaku yang sehat dan bertanggung jawab, seperti ;

Perilaku Seksual

[A] abstinence, tidak melakukan hubungan seks sebelum menikah/di luar nikah.

[B] be faithful, saling setia terhadap pasangannya

[C]ondom, menggunakan kondom jika pasangan kita terinfeksi HIV atau jika kita tidak yakin terhadap pasangan kita

[D]rugs, tidak menggunakan obat-obatan terlarang

[E]quipment, selalu menggunakan peralatan yang steril (jarum suntik, sikat gigi, dll) / [E]dukasi segera

Pengamanan darah

Jika memerlukan transfusi darah, korban / keluarga korban harus meminta kepastian terlebih dahulu bahwa darah yang akan digunakan telah melalui proses skrining.

Dalam menolong kecelakaan, hindari kontak langsung penolong dengan darah, dengan menggunakan sarung tangan bila tersedia (atau kantong plastik, kain sebagai pengganti).

Terimakasih atas kunjungan di www.rohmadi.info, mohon masukan dan komentarnya

Langkah-langkah meminum obat

Ada empat hal yang harus dipertimbangkan untuk melakukan ART (Anti Retroviral Therapy):

1. Viral Load (ART biasanya ditawarkan jika jumlah viral load diatas 100.000)
2. Jumlah CD4 (Sebelumnya Obat ARV diberikan jika CD4, 350, tetapi saat ini ARV diberikan tanpa melihat CD4, ARV diberikan obat jika jumlah CD4 dibawah 350)
3. Gejala-gejala yang timbul
4. Kesiapan diri kita untuk melakukan terapi ARV

Keputusan untuk memulai ART sangat penting dan sebaiknya didiskusikan dahulu dengan dokter

Cara merawat ODHA di Rumah

Tidak perlu ada perlakuan diskriminatif ataupun istimewa, perawatan harus dilakukan dengan petunjuk dokter, seperti perawatan pada penyakit lainnya.

Tips Perawatan ODHA

1.
Menjaga kemandirian ODHA
2.
Menempatkan kamar ODHA dekat dengan kamar mandi
3.
Bantu ODHA untuk melakukan olahraga untuk membantu mencegah persendian kaku, sakit sendi dan memperlancar peredaran darah

4.

Sediakan bantal yang lembut dengan beberapa ukuran mengganjal tubuhnya, jika mungkin, ODHA harus turun dari tempat tidur sesering mungkin (biasanya 4 jam sekali), ini untuk mencegah persendian kaku, luka baring dan beberapa macam radang paru

5.

Buanglah jarum suntik dan semprit bekas pakai ODHA ke dalam kotak anti bocor untuk menghindari infeksi HIV misalnya botol atau kaleng dengan tutup plastik

6.

Gunakan kondom setiap kali ingin berhubungan dengan ODHA

Terimakasih atas kunjungan di www.kangrohmadi.com