

HỎI ĐÁP VỀ KHÁNG THUỐC HIV

Mục tiêu của điều trị HIV là gì?

Mục tiêu của điều trị HIV là giữ gìn cho bạn được khỏe mạnh bằng ba việc sau đây:

1. Hạ thấp số lượng vi rút trong máu.
2. Tăng cao số lượng tế bào CD4
3. Giảm thiểu nguy cơ phát triển kháng thuốc bằng cách giữ cho việc điều trị đạt hiệu quả càng lâu càng tốt.

Kháng thuốc là gì?

Kháng thuốc là hiện tượng mà vi rút HIV trong máu bạn biến đổi theo cách nào đó làm cho một hay tất cả các thuốc bạn đang dùng không còn tác dụng mong muốn. Khi HIV đã kháng với một thuốc nào đó, thì thuốc đó không còn hiệu quả và bạn phải chuyển sang dùng thuốc khác. Tuy nhiên, để thực sự hiểu rõ kháng thuốc bạn cần biết nó xảy ra theo cách nào.

HIV là một vi rút có thể sinh sản ra các bản sao của nó rất nhanh. Thông thường, các bản sao trông giống hệt vi rút ban đầu. Nhưng cũng có khi, vi rút “con” khác với vi rút “mẹ” ở vài điểm nào đó. Sự thay đổi này gọi là đột biến. Vài đột biến hầu như không ảnh hưởng đến tác dụng của các thuốc. Trong khi đó, có một số đột biến quá khác biệt làm cho thuốc không thể nhận ra vi rút. Do đó thuốc không thể tấn công lên vi rút được nữa. Lúc này virus được xem là KHÁNG THUỐC.

Tại sao kháng thuốc làm thuốc mất tác dụng?

Muốn có tác dụng thuốc cần phải gắn vào vi rút. Tuy nhiên, nếu đột biến quá khác biệt làm thuốc không nhận ra vi rút, và do đó không thể tấn công lên vi rút được nữa. Lúc này vi rút đã kháng thuốc, các vi rút kháng thuốc sẽ sinh sản ra nhiều bản sao vi rút kháng thuốc khác. **Khi số lượng vi rút kháng thuốc tăng lên, thuốc mất dần tác dụng trong việc duy trì số lượng vi rút trong máu ở mức thấp và tế bào CD4 ở mức cao.**

Tại sao kháng thuốc xảy ra?

Nếu bạn không uống thuốc đều đặn như bác sĩ đã kê toa, **nồng độ thuốc trong máu bạn có thể không đủ để giữ số lượng vi rút trong máu thấp.** Đây là cơ hội cho vi rút nhân lên tạo ra hàng triệu bản sao. Càng nhiều bản sao được tạo ra, càng xuất hiện nhiều đột biến, và đột biến làm cho vi rút quá khác biệt khiến thuốc không nhận ra và không thể tấn công lên vi rút được.

Ngoài ra có những cách khác làm cho HIV trở nên kháng thuốc. Đôi khi, mặc dù bạn tuân thủ điều trị đúng như chỉ dẫn của bác sĩ, những thuốc bạn đang dùng có những cơ hội khác gây đột biến. hãy tham vấn với bác sĩ của bạn về thuốc để hạn chế xuất hiện kháng thuốc.

Tôi có thể nhận biết kháng thuốc khi nó xảy ra?

Bạn cần hiểu rằng khi nói đến kháng thuốc thì chính là do vi rút trong máu của bạn đã kháng với loại thuốc mà bạn đang uống hay đã uống. Trong giai đoạn sớm của kháng

thuốc, bạn có thể không cảm nhận được bất cứ thay đổi nào về triệu chứng bên ngoài. Dù bạn không nhận ra, nhưng các thuốc đã dần mất đi tác dụng làm cho số lượng vi rút HIV trong máu tăng lên dần. Trong khi đó, số lượng tế bào CD4 có thể chưa giảm ngay, nhưng theo thời gian sẽ giảm dần, dẫn đến tình trạng sức khỏe của bạn ngày càng xấu đi.

Để theo dõi điều trị và phát hiện sớm kháng thuốc xảy ra, bác sĩ của bạn sẽ theo dõi định kỳ một số xét nghiệm dưới đây. Tùy theo kết quả xét nghiệm và tiêu chuẩn chẩn đoán kháng thuốc theo hướng dẫn điều trị của quốc gia mà bác sĩ của bạn sẽ có kế hoạch duy trì hay thay đổi phác đồ điều trị để đạt hiệu quả tốt nhất.

1. **Xét nghiệm đo tải lượng vi rút** (viral load): kiểm tra xem bao nhiêu bản sao HIV (copies) trong máu của bạn:
 - Tải lượng vi rút thấp: hoặc quá thấp dưới ngưỡng phát hiện (undetectable) – có nghĩa là số lượng vi rút trong máu bạn rất thấp và thuốc đang chiến thắng trong cuộc chiến chống lại HIV.
 - Tải lượng vi rút cao (hoặc tăng lên sau mỗi đợt xét nghiệm) có thể một trong hai khả năng: (1) HIV đang chiến thắng trong cuộc chiến và thuốc mà bạn đang uống không còn tác dụng, HOẶC (2) bạn không uống thuốc đúng cách.
2. **Xét nghiệm số lượng tế bào CD4**: nếu CD4 của bạn đang giảm dần, đó là dấu hiệu HIV đang bắt đầu chiến thắng trong việc giữ cho bạn được khỏe mạnh.
3. **Xét nghiệm định gen kháng thuốc**: kiểm tra xem HIV đã đột biến chưa, hoặc nó đang hoạt động theo một cách khác trước đó.

Tôi có thể bị nhiễm vi rút KHÁNG THUỐC ngay từ đầu không?

Có. Không phải mọi vi rút HIV đều như nhau. Bạn có thể bị nhiễm từ người nào đó đã mang sẵn dòng vi rút KHÁNG THUỐC. Lúc này, sự lựa chọn thuốc khi khởi đầu điều trị có thể bị hạn chế rất nhiều.

Một người HIV dương tính vẫn có thể bị “tái nhiễm” dòng KHÁNG THUỐC khác. Đó là lý do vì sao mọi người cần quan hệ tình dục an toàn mặc dù cả 2 bạn tình đều là người đã nhiễm HIV. Điều này có nghĩa cần phải sử dụng bao cao su khi quan hệ. Ngoài ra, không được dùng kim tiêm chung cũng như không dùng chung mực và kim khi xăm.

Có thể loại bỏ được KHÁNG THUỐC khi nó đã xảy ra?

Không. Như chúng ta đã biết, mục tiêu điều trị là lựa chọn kết hợp thuốc nào có khả năng duy trì sức khỏe tốt trong thời gian dài. Thông thường, kết hợp thuốc đầu tiên là cơ hội tốt nhất trong việc xác định một phác đồ bền vững lâu dài. Nếu HIV kháng với các thuốc ban đầu, phác đồ thứ 2 được lựa chọn để có hiệu quả điều trị tốt nhất có thể.

Vì bạn không thể sửa chữa gì khi KHÁNG THUỐC đã xảy ra, điều quan trọng là phải hạn chế đừng cho nó xuất hiện.

Kháng chéo là gì?

Khi mà HIV kháng với một thuốc nào đó, kháng chéo có thể làm cho những thuốc khác “cùng nhóm” tuy chưa từng được bạn uống cũng bị kháng theo. Bởi vì những thuốc “cùng nhóm” chống lại HIV theo một cách giống nhau. Vì vậy, kháng chéo làm mất đi rất nhiều lựa chọn thuốc trong tương lai. Một yếu tố rất quan trọng là cần làm giảm khả

năng nhân lên bản sao của chính các vi rút đã KHÁNG THUỐC.

Thuốc điều trị HIV cần được dùng kết hợp để đạt được hiệu quả cao nhất. Không có thuốc nào dùng đơn độc có thể hạn chế được khả năng xuất hiện của KHÁNG THUỐC. Một kết hợp các thuốc của hai “nhóm” khác nhau thường tốt hơn trong việc ngăn xuất hiện KHÁNG THUỐC so với chỉ dùng cùng một “nhóm”. Các nhân viên y tế sẽ chỉ dẫn cho bạn những thuốc có thể hạn chế KHÁNG THUỐC.

Tại sao tôi phải uống thuốc điều đặn như bác sĩ kê toa?

Vi rút HIV sinh sản rất nhanh. Nếu bạn quên một liều, nồng độ thuốc trong máu bị giảm xuống. Nếu lượng thuốc trong máu giảm xuống dưới một mức nào đó, HIV có thể tạo ra nhiều bản sao hơn. Càng nhiều bản sao được tạo ra, càng nhiều đột biến xuất hiện và có thể tiến triển đến KHÁNG THUỐC.

Để đảm bảo lúc nào bạn cũng có đủ thuốc trong máu để chống lại HIV, bạn cần phải luôn luôn uống thuốc điều đặn chính xác như bác sĩ của bạn đã kê toa. Ví dụ, bác sĩ dặn bạn uống thuốc 2 lần mỗi ngày vào bữa ăn lúc 7 giờ sáng và 7 giờ tối. Bạn phải làm đúng như vậy, và tiếp tục làm như vậy mỗi ngày.

Nếu bạn không hiểu rõ về cách uống thuốc, hãy hỏi bác sĩ của bạn, tư vấn viên hay những dược sĩ đã được đào tạo về thuốc điều trị HIV.

Tôi có thể làm gì khác nữa để hạn chế sự xuất hiện kháng thuốc?

Bạn có vai trò quan trọng nhất trong việc ngăn ngừa KHÁNG THUỐC xảy ra. Những điểm cần lưu ý chính:

- Uống thuốc đúng: đúng như bác sĩ kê toa. Đúng thuốc, đúng liều, đúng giờ...Điều này rất khó khăn, nhưng bạn có thể làm được.
- Tìm hiểu về các thuốc mà bạn đang dùng: Lựa chọn các thuốc tốt hơn trong việc ngăn ngừa KHÁNG THUỐC.
- Luôn lập kế hoạch trước: mỗi ngày, cần nghĩ trước xem mình sẽ đi đâu và sẽ làm gì. Quên mang thuốc theo là nguyên nhân bỏ liều thuốc của nhiều bệnh nhân. Do đó, cần có những yếu tố nhắc nhở việc mang thuốc theo và uống thuốc.
- Luôn nhớ rằng: KHÁNG THUỐC làm giảm đi số lựa chọn thuốc sau này của bạn.
- Bạn có thể cùng bác sĩ của mình lựa chọn những thuốc ít viên hơn, liều thấp hơn, tác dụng phụ ít hơn để có thể giảm khả năng KHÁNG THUỐC.
- Xây dựng đội ngũ hỗ trợ: nhờ vài người bạn hay thành viên trong gia đình mà bạn tin cậy để giúp nhắc nhở bạn uống thuốc. Thường xuyên trò chuyện cởi mở với nhân viên y tế để có sự giúp đỡ.
- Giữ vững tinh thần: Suy nghĩ tích cực và tránh căng thẳng giúp bạn uống thuốc đúng cách. Nếu bạn đã quên một liều, đừng nản chí! Hãy học từ những lỗi mình đã mắc để làm tốt hơn.

Với những thuốc hiện có, thành công điều trị lâu dài là điều hoàn toàn có thể đạt được. Những thuốc mới đang được nghiên cứu. Bạn cùng bác sĩ của mình cần lựa chọn thuốc sao có thể duy trì hiệu quả và bền vững.

Bs.Huyền Thu Thủy
(lược dịch từ HIV Patient Education Series
RESISTANCE: THE SILENT SIDE EFFECT – Abbott Virology)