

## 03. Kesehatan dan Pengobatan

- 3.1 Memantau kesehatan Anda
- 3.2 Pengobatan
- 3.3 Terapi-terapi penunjang

### 3.1 Memantau kesehatan Anda

Hidup dengan HIV biasanya berarti anda perlu mengambil pendekatan baru terhadap kesehatan anda. Terkadang virus HIV tidak berpendirian tetap. Ada orang yang sama sekali tidak mengalami gejala selama beberapa tahun, sedangkan ada yang hidup cukup lama dengan sehat. Juga ada orang yang hampir selalu merasa sakit.

Ada satu hal yang sangat jelas yaitu- pada saat HIV masuk ke dalam aliran darah anda, HIV terus-menerus berbiak dan menghancurkan sistem kekebalan tubuh anda

Bagian terpenting untuk hidup sehat adalah menghindari infeksi dan mempersulitkan perkembangan beberapa penyakit yang berhubungan dengan HIV/AIDS.

Salah satu jalan terbaik adalah “memantau kesehatan anda”.

Pemantauan kesehatan anda berarti mengunjungi dokter secara teratur untuk pemeriksaan kesehatan secara umum dan tes darah. Mengunjungi dokter gigi secara teratur juga sangat diusulkan agar menghindari kerusakan gigi dan gusi.

Orang yang hidup dengan HIV/AIDS akan lebih cepat menderita penyakit yang orang dengan sistem kekebalan tubuh kuat tidak akan terkena. Penyakit ini dikenal sebagai infeksi oportunistis dan dapat membuat anda sakit betul. Salah satu contoh adalah *pneumocystis carinii pneumonia* (PCP), semacam radang paru-paru yang jarang membuat orang dengan sistem kekebalan tubuhnya sehat merasa sakit.

Dokter anda dapat memberikan pengobatan yang akan mencegah perkembangan berbagai macam penyakit serius. Ini dikata pemakaian “Prophylaxis”.

Melakukan tes darah secara teratur juga sangat penting, sebab dokter anda dapat mengetahui betapa banyak sistem kekebalan tubuh anda dirusak.

Ada 2 macam tes darah yang umum:

#### Viral Load tes

- Viral load adalah jumlah HIV dalam darah anda. HIV terus-menerus berbiak dan melipatgandakan dirinya baru di dalam aliran darah anda. Melalui Viral Load Tes jumlah HIV terbaru dalam darah anda diketahui dan dokter anda dapat menduga betapa cepat virus tersebut berbiak
- Lebih besar viral load, lebih cepat HIV berkembang biak, dan lebih cepat sistem kekebalan tubuh anda dirusak.

#### Penghitungan CD4

Sel-sel CD4 adalah sel-sel di dalam sistem kekebalan tubuh anda yang HIV masuki dan akhirnya hancurkan. Dokter anda akan lebih mengerti bagaimana tubuh anda melawan HIV, dengan mengukur berapa banyak sel CD4 di dalam darah anda.

Biasanya, kedua tes ini dilakukan pada waktu yang sama. Dokter anda akan membandingkan hasil kedua tes ini agar bisa mengetahui bagaimana kesehatan sistem kekebalan tubuh anda. Setelah itu, tes tersebut akan menggambarkan sistem kekebalan tubuh anda dan bagaimana HIV berkembang dalam tubuh anda.

Untuk menjamin keseksamaan gambaran tersebut, dokter anda mungkin akan mengusulkan supaya anda melakukan tes-tes ini 4 – 6 kali setahun.

Memantau kesehatan anda dengan cara:

- Mengunjungi dokter secara teratur untuk pemeriksaan kesehatan secara rutin.
- Lebih kenal kesehatan dan tubuh anda.
- Waspadalah terhadap perubahan-perubahan apapun yang mungkin menunjukkan bahwa sistem kekebalan tubuh anda tidak berfungsi dengan baik
- Secara teratur mengunjungi dokter gigi

### 3.2 Pengobatan

Pada saat ini belum ada obat yang bisa menyumbuhkan HIV/AIDS. Namun demikian, pada 5 tahun terakhir ini banyak obat baru ditemukan yang dapat merembas HIV. Obat-obatan tersebut memelankan berkembangnya penyakit-penyakit AIDS karena ia mengurangi kerusakan sistem kekebalan tubuh yang disebabkan virus HIV.

Obat-obatan HIV disebut Anti-retroviral. Obat ini berbeda dengan obat-obatan lain yang mungkin anda makan yaitu Prophylaxis. Obat Anti retroviral ini tidak menghancurkan HIV, tetapi secara perlahan-lahan mereka menekan dan menyetop berkembang biaknya virus dalam tubuh anda.

Ini berarti:

- Hanya ada sedikit virus yang di “kembang biakkan” dalam sel CD 4 anda;
- Viral load anda dipulihkan (ada lebih sedikit virus dalam aliran darah anda);
- Memulihkan Sistem kekebalan tubuh anda yang rusak; dan
- Menunda atau mungkin menghentikan serangan penyakit-penyakit AIDS.

Mungkin anda sudah pernah mendengarkan tentang orang yang memakai anti retroviral yang dikasihtahu bahwa HIV tidak dapat ditemukan lagi dalam tes darahnya. Ini terjadi karena viral loadnya turun “ke bawah batas yang tidak dapat terdeteksi”. Ini bukan berarti tidak ada HIV lagi dalam tubuh orang tersebut. Malah berarti bahwa jumlah virus telah turun sekali sehingga tes viral load tidak dapat mendeteksi atau mengukurnya. Penurunan yang sangat tajam ini disebabkan penggunaan obat anti retroviral.

Walaupun begitu, HIV “*masih berada*” dalam aliran darah dan cairan tubuh lainnya dan masih dapat tertular kepada orang lain.

Obat anti retroviral bekerja pada masing-masing orang secara berbeda-beda. Orang terbaik untuk berbicara tentang pengobatan ini adalah dokter yang memberikan resep anti-retroviral. Jika dokter anda tidak mempunyai pengalaman dengan HIV/AIDS atau tidak bisa menulis resep obat-obatan ini, anda dapat membuat janji dengan dokter pada klinik kesehatan seksual atau dengan rumah sakit besar yang terdekat. Petugas yang mengurus masalah pengobatan di Dewan AIDS juga dapat membantu anda.

Ada beberapa hal yang perlu anda pertimbangkan sebelum memakai pengobatan yaitu:

- Anti retroviral tidak kerja secara sama untuk semua orang yang memakainya. Dokter anda akan memberikan saranan untuk anda;
- Ada orang yang mengalami akibat sampingan dari obat ini. Jika anda merasa sakit setelah memakai obat ini, and harus memberitahunya kepada dokter anda.
- Banyak obat-obatan HIV harus dipakai pada jam tertentu setiap hari dan kadang-kadang pada malam hari. Agar obat-obatan ini dapat bekerja dengan baik Anda harus mengikuti petunjuk yang diberikan oleh dokter anda.
- Kadang-kadang HIV bisa kebal terhadap obat ini dan bahkan menghentikan kemanjurannya. Dengan memantau kesehatan anda, dokter anda akan tahu jika anda kebal terhadap obat tersebut.
- Barangkali anda ingin mencoba terapi alami atau pelengkap. Ada orang yang hanya memakai pengobatan alami dan ada yang memakai kedua-duanya yaitu pengobatan alami dengan pengobatan ala barat
- Ada obat terlarang seperti ekstasi yang sebaiknya tidak dimakan dengan anti retroviral. Jika anda sedang diobati dan ingin menggunakan ekstasi bicarakanlah dengan dokter anda atau petugas kesehatan di Dewan AIDS dulu.
- Memakai Anti retroviral adalah keputusan yang sangat besar. Banyak orang merasa bahwa kesehatan mereka meningkat secara drastis ketika mereka memakai obat anti retroviral dan kesehatan mereka tetap baik selama bertahun-tahun. Namun demikian – kalau anda mau memakai obat atau tidak adalah keputusan diri anda sendiri.

“Saya mulai memakai pengobatan sekitar 3 tahun yang lalu. Saya merasa sangat sakit dan berada di rumah sakit beberapa kali. Sangatlah sulit untuk menyembunyikan hal ini dari orangtua dan teman-teman saya. Kesehatan saya sudah membaik setelah saya diobati. Hanya masalahnya sekarang adalah saya harus memakan banyak sekali tablet. Dan saya harus benar-benar teratur sebab ada obat yang harus dimakan sebelum makan sedangkan ada yang harus dimakan sesudah makan. Kadang-kadang ini sangat sulit– tetapi terapi tersebut sangat berguna bagi saya.”

### 3.3 Terapi-terapi penunjang

Banyak orang dengan HIV/AIDS memilih menggunakan terapi pelengkap (atau terapi alternatif). Terapi ini termasuk hypnotherapy, pengobatan tradisional Cina, homoeopathy, akupuntur, naturopathy dan beberapa macam bentuk pijat.

Ada orang yang hanya menggunakan terapi pelengkap dan ada yang memilih menggunakan satu atau lebih terapi bersama pengobatan barat.

Berikutnya ada beberapa hal yang mesti ditimbangkan kalau anda sedang atau ingin memakai terapi pelengkap:

- Anda perlu terbuka dengan terapis anda supaya ia dapat membuat diagnosa yang tepat dan memberikan pengobatan yang cocok;
- Anda perlu kasih tahu dokter anda bila memakai obat anti retroviral bersama pengobatan pelengkap. Beberapa pengobatan pelengkap mungkin berpengaruh terhadap cara kerja anti retroviral;
- Waspadalah kalau memilih terapi pelengkap. Anda dapat terkena akibat sampingan dan reaksi yang serius dari terapi-terapi tersebut sama seperti didapat dari pengobatan barat.
- Pikirkan lebih dahulu akan terapi apa yang mau anda pakai;
- Pilihkan terapist (therapist) secara hati-hati sama seperti anda memilih dokter yang berpraktek pengobatan barat;
- Seperti obat-obatan barat yang lain, belum ada terapi pelengkap yang dapat menyembuhkan HIV/AIDS