যৌনবাহিত রোগ

যৌনবাহিত রোগ (এসটিআই) হলো এমন সংক্রমণ যেগুলো যৌনকর্মের মাধ্যমে এক ব্যক্তি থেকে অন্য আর এক ব্যক্তির মধ্যে বাহিত হয়।

বেশীরভাগ ধরনের যৌনকর্মই এসটিআই ছড়াতে পারে। এটি পুরুষাঙ্গ থেকে যোনীপথের যৌনকর্ম, পুরুষাঙ্গ থেকে পায়ুপথের যৌনকর্ম, বা মুখমৈথুন (মুখ থেকে পুরুষাঙ্গ, মুখ থেকে যোনী) থেকে হতে পারে। কোন কোন সময় একটি সংক্রামিত পুরুষাঙ্গ বা যোনীর সাথে অন্য আর একজন ব্যক্তির যৌনাঙ্গ শুধুমাত্র ঘর্ষণের মাধ্যমেই এসটিআই বাহিত হতে পারে।

এসটিআই-এর উপসর্গগুলোর মধ্যে আছে যৌনকর্মের সময় ব্যথা, যোনী, পুরুষাঙ্গ, বা পায়ুপথ থেকে অস্বাভাবিক স্রাব বা যৌনাঙ্গের উপর গোটা, ঘা বা ফোস্কা।

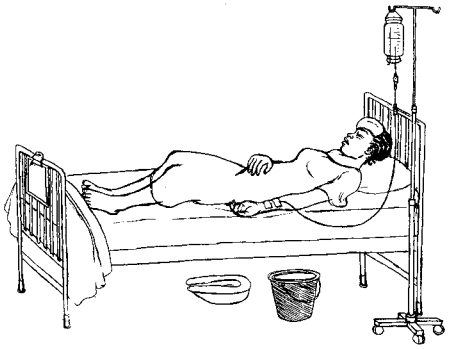
যৌন বিষয়ে কথা বলা কঠিন! নিজেদেরকে রক্ষা করা, পরীক্ষা করতে পারা, এবং চিকিৎসা গ্রহণ করায় সাহায্য করা যৌনবাহিত রোগ ছড়ানো বন্ধ করবে।

এসটিআই আছে কিন্তু আদৌ কোন উপসর্গ নেই তা খুব সচরাচর ঘটে থাকে। কোন উপসর্গ না থাকলেও এসটিআই এক ব্যক্তি থেকে আর এক ব্যক্তিতে বাহিত হতে পারে। পরীক্ষা করার মাধ্যমে আপনার এসটিআই আছে কিনা তা আপনি সবথেকে ভালভাবে জানতে পারবেন এবং এটিকে নিরাময় করার সঠিক চিকিৎসা খুঁজে পাবেন। যে সমস্ত জায়গায় সংক্রমণ নির্ণয়ের পরীক্ষা সহজলভ্য নয় সেখানেও ততক্ষণাৎ সংক্রমণের চিকিৎসা করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার সাথে যৌনকর্মে মিলিত হওয়া ব্যক্তিকে পরীক্ষা করে চিকিৎসা গ্রহণ করায় সাহায্য করুন। যদি আপনারা দু'জনেই চিকিৎসা গ্রহণ না করেন তবে আপনি আবারও সংক্রামিত হবেন এবং অন্যদেরকেও সংক্রামিত করবেন।

বেশীরভাগ এসটিআইগুলো জীবাণুনাশক দ্বারা চিকিৎসার পর নিরাময় হয়। বাকী এসটিআইগুলো চলে যায় না কিন্তু ঔষধ দ্বারা সেগুলো নিয়ন্ত্রণ করা যায়। ঔষধগুলো কাজ করা শুরু করলে ব্যথা কমানোর জন্য ও অস্বস্তি কাটাতে সাহায্য করারও চিকিৎসা রয়েছে (এসটিআই থেকে আরোগ্য লাভ করা কালীন কিভাবে ভাল বোধ করতে হয়, পৃষ্ঠা ১৯ দেখুন)।

এসটিআই রোধ করার সবথেকে ভাল উপায় হচ্ছে যৌনকর্ম না করা বা আপনার যৌনসঙ্গীর কোন এসটিআই নেই তা নিশ্চিত হওয়া। যেহেতু এটি সবসময় সম্ভব না, তাই এসটিআই পাওয়ার সম্ভাবনা কমানোর আরও একটি উপায় (পৃষ্ঠা ২১) প্রতিবার কনডম ব্যবহার করার মাধ্যমে যৌনকর্ম থেকে সংক্রমণ রোধ করুন। এসটিআইযুক্ত ব্যক্তিদের সাথে সম্মান ও মর্যাদাপূর্ণ আচরণ করে (পৃষ্ঠা ২৬ দেখুন) স্বাস্থ্য কর্মীরা একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।

এসটিআই কেন একটি সঙ্কটজনক সমস্যা



যেহেতু যৌনকর্ম স্বাভাবিক ও সচরাচর করা হয়ে থাকে, তাই এসটিআইও প্রায়ই দেখা যায়। এসটিআই-এর চিকিৎসা করা না হলে এগুলো নারী, পুরুষ এবং শিশুদেরকে ক্ষতি করতে পারে। এসটিআই নীচেরগুলো সৃষ্টি করতে পারে:

- নারী ও পুরুষ উভয়ের ক্ষেত্রেই জন্ম দানে অক্ষমতা।
- সময়ের আগেই, অতিরিক্ত ছোট আকারের, দৃষ্টিহীন, অসুস্থ্য বা মৃত শিশুর জন্ম।
- গুরুতর সংক্রমণ থেকে মৃত্যু।
- স্থায়ী ব্যথা।
- জরায়ু, গলা বা পায়ুপথের ক্যান্সার।
- এইচআইভিসহ অন্যান্য এসটিআই দ্বারা সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকি।

যৌনকর্মের মাধ্যমে কিভাবে এটিআই সঙ্গীদের মধ্যে বাহিত হয়

নারী ও পুরুষ উভয়ই এসটিআই পেতে পারে। কিন্তু যৌনক্রিয়া গ্রহণকারী ব্যক্তি যার যোনী বা পায়ুদ্বার অনুপ্রবিষ্ট হচ্ছে তার ঝুঁকি সবথেকে বেশী। হয়তো সংক্রমণ বহন করছে এমন বীর্য কোন কনডম ব্যবহার করা না হলে যোনী পথ, পায়ু, বা মুখে থেকে যায়। অনুপ্রবিষ্ট করার কর্মকাণ্ড যোনীপথ বা পায়ুপথের ভিতরে ঘর্ষণ করে ত্বক ছিড়ে ফেলে সংক্রমণ দেহের মধ্যে প্রবেশ করার সম্ভাবনা বাড়িয়ে তুলতে পারে। যোনী বা পায়ুপথে কোন ঘা হয়েছে তা ব্যক্তিটি লক্ষ্য না করলেও এটি ঘটতে পারে। যৌনাঙ্গের বাইরের অংশে কোন ঘা বা জ্বালা করা অংশের মাধ্যমেও অতি সহজেই এইচআইভিসহ এসটিআই বাহিত হতে পারে।

আপনার এসটিআই থাকলে কী করা উচিৎ

- পরীক্ষা সহজলভ্য হলে এর পরীক্ষা করুন
- ততক্ষণাৎ সংক্রমণটির জন্য চিকিৎসা গ্রহণ করুন, আরও অসুস্থ্য হবার অপেক্ষা করবেন না।
- একই সময়ে আপনার সঙ্গীকেও পরীক্ষা করান। তাহলে আপনারা একত্রে আবারও যৌনকর্ম করলে আপনি সংক্রমণটি আর পাবেন না।

আমার কি যৌনবাহিত সংক্রমণ আছে?

এসটিআই-এর লক্ষণগুলোর মধ্যে আছে স্রাব, ব্যথা, এবং যৌনাঙ্গের ভিতরে ঘা। কিন্তু অনেক এসটিআই-এর ক্ষেত্রে কোন লক্ষণ দেখা যায় না। কোন লক্ষণ না থাকলেও যৌনকর্মের সময় কনডম ব্যবহার করা না হলে এসটিআই এক ব্যক্তি থেকে আর এক ব্যক্তির মধ্যে সংক্রামিত হতে পারে। রক্ত, মূত্র, বা শোষণীর মাধ্যমে সংগৃহিত দেহের ক্ষতিগ্রস্ত অংশের নমুনা পরীক্ষা করে ব্যক্তিটির কোন এসটিআই আছে তা জানা যায়। কোন লক্ষণ না দেখানো এসটিআই সনাক্ত ও এর চিকিৎসা করতে নিয়মিত স্বাস্থ্য পরিচর্যার একটি অংশ হলো পরীক্ষা।

এসটিআই সনাক্তকরণ পরীক্ষা

এসটিআই-এর পরীক্ষা করতে একজন স্বাস্থ্যকর্মী ব্যক্তির কাছ থেকে একটি নমুনা সংগ্রহ করে এবং হয়তো একটি পরীক্ষা সামগ্রী ব্যবহার করতে পারে বা একটি অনুবীক্ষণযন্ত্র ব্যবহার করে সংক্রমণের সন্ধান করতে পারে। এসটিআই-এর পরীক্ষার মধ্যে আছে:

একটি রক্ত পরীক্ষা কিছু এসটিআই সনাক্ত করতে পারে।

- যৌনাঙ্গ এলাকার নমুনা শোষণীর মাধ্যমে সংগ্রহ করে ক্ল্যামিডিয়া, গনোরিয়া, যৌনাঙ্গের বিসর্প, স্যানক্রয়েড, বা ট্রিকোমোনাস-এর পরীক্ষা করা হয়। শোষণী দ্বারা মুখের ভিতরের নমুনা নিয়ে এইচআইভির পরীক্ষার করা যায়। মুখমৈথুন বা পায়ুমৈথুন থেকে এসটিআই-এর পরীক্ষার জন্য কোন কোন সময় গলা বা পায়ুপথ থেকে শোষণী দ্বারা নমুনা নেয়ার প্রয়োজন হয়। শোষণী দ্বারা জরায়ু থেকে নমুনা নিয়ে এইচপিভির পরীক্ষা করা যায়।
- মূত্র পরীক্ষার মাধ্যমে ক্ল্যামিডিয়া এবং গনোরিয়া সনাক্ত করতে পারে।
- রক্ত পরীক্ষা সিফিলিস, যৌনাঙ্গের বিসর্প, হেপাটাইটিস, এবং এইচআইভি সনাক্ত করতে পারে।

যৌনকর্মে সক্রিয় সকল ব্যক্তিদের এসটিআই-এর পরীক্ষা করা একটি ভাল বুদ্ধি। কতদিন পর পর তা করবেন তা নির্ভর করবে আপনার সঙ্গী নতুন কিনা, বা আপনার একটির বেশী সঙ্গী আছে কিনা, বা আপনার এসটিআই আছে বলে মনে হওয়ার আপনার যথেষ্ট কারণ থাকার উপর। আপনি যদি গর্ভবতী হোন তবে আপনার শিশুর বা আপনার ক্ষতি করতে পারে এমন এসটিআই-এর পরীক্ষা করা একটি সাধারণ ব্যাপার।

আপনার যদি কোন এসটিআই থাকে, তবে অন্যান্য সাধারণ এসটিআইগুলোর জন্যও পরীক্ষা করুন, কারণ ২ বা ততোধিক সংক্রমণ সাধারণতঃ একই সময়ে বাহিত হয়।

এসটিআই হতে পারে এমন লক্ষণ

নারীদের ক্ষেত্রে যোনীপথে ব্যথা বা তা থেকে অস্বাভাবিক স্রাব	
? তলপেটে বা সঙ্গম করার সময় কোন ব্যথা লাগে কিনা?	➡ এটি হয়তো শ্রোণীর প্রদাহ রোগ (পিআইডি) হতে পারে, পৃষ্ঠা ১১ দেখুন।
? মূত্র ত্যাগ করার সময় ব্যথা বা জ্বালা করে কিনা?	➡ এটি হয়তো মূত্রনালীর সংক্রমণ হতে পারে, কোন এসটিআই নয় (মূত্রত্যাগ করায় অসুবিধা, সংকলিত হচ্ছে দেখুন)। বা এটি হয়তো , ট্রিকোমোনাস, গনোরিয়া, বা ক্ল্যামিডিয়া হতে পারে, পৃষ্ঠা ৯ দেখুন।
? স্রাবটি কি সাদা বা ধূসর এবং বিশেষত যৌনক্রিয়া করার পর খারাপ গন্ধ বের হয় কিনা, বা মাছের মতো গন্ধ হয় কিনা?	➡ এটি জীবাণুজনিত ভ্যাজাইনোসিস হতে পারে, পৃষ্ঠা ৬ দেখুন। বা কদাচিৎ দেখতে পাওয় ট্রাইকোমোনাস হতে পারে, পৃষ্ঠা ৯ দেখুন।
? স্রাবটি কি হলুদ বা সবুজ কিনা?	➡ এটি হয়তো গনোরিয়া বা ক্ল্যামিডিয়া হতে পারে, পৃষ্ঠা ৯ দেখুন। এটি হয়তো ট্রিকোমোনসের্ একটি সংক্রমণ হতে পারে পৃষ্ঠা ৯ দেখুন।
? স্রাবটি ছানা বা ঘোলের মতো সাদা কিনা এবং এর থেকে ছাতা, শ্যাওলা, বা পাউরুটি বানানোর গন্ধ আসে কিনা?	➡ এটি হয়তো একটি ঈষ্ট (ছত্রাক) সংক্রমণ হতে পারে, যা এসটিআই নয় , পৃষ্ঠা ৭ দেখুন।

পুরুষদের ক্ষেত্রে পুরুষাঙ্গে ব্যথা এবং তা থেকে অস্বাভাবিক স্রাব	
? মূত্র ত্যাগ করার সময় ব্যথা বা জ্বালা করে কিনা?	➡ এটি হয়তো গনোরিয়া বা ক্ল্যামিডিয়া হতে পারে, পৃষ্ঠা ৯ দেখুন। বা কদাচিৎ দেখতে পাওয়া ট্রিকোমোনাস, পৃষ্ঠা ৯ দেখুন।
? অণ্ডকোষে কোন ব্যথা বা ব্যথাযুক্ত ফোলা রয়েছে কিনা?	➡ এটি হয়তো গনোরিয়া বা ক্ল্যামিডিয়া হতে পারে, পৃষ্ঠা ৯ দেখুন। অন্যান্য কারণগুলোর জন্যও চিকিৎসা প্রয়োজন, তাই একজন স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলুন।
? পুরুষাঙ্গ থেকে কোন কিছু নিঃসরণ হয় কিনা যা ফোঁটায় ফোঁটায় পড়তেই থাকে?	➡ এটি গনোরিয়া হতে পারে, পৃষ্ঠা ৯ দেখুন।

যৌনাঙ্গের উপর বা পায়ুদ্বারের কাছাকাছি আলসার, ক্ষত ও অঙ্গবৃদ্ধি	
? **উত্থিত প্রান্তসহ ব্যথা ছাড়া খোলা ঘা আছে কিনা?**	➡ এটি সিফিলিস হতে পারে, পৃষ্ঠা ১২ দেখুন।
? **১ বা একাধিক নরম তুলতুলে ও সহজে রক্ত বের হয় এমন ব্যথাযুক্ত ক্ষত আছে কিনা?**	➡ এটি স্যানক্রয়েড হতে পারে, পৃষ্ঠা ১২ দেখুন।
? **ছোট ছোট ফোস্কা আছে কিনা যেগুলো ফেটে ব্যথাযুক্ত, খোলা ক্ষতের সৃষ্টি করে?**	➡ এটি বিসর্প হতে পারে, পৃষ্ঠা ১৪ দেখুন।

নারী ও পুরুষের ক্ষেত্রে যৌনাঙ্গে বা পায়ুদ্বারে অন্যান্য লক্ষণ
পায়ুদ্বারে ব্যথা বা পায়খানা করার সময় ব্যথা এসটিআই-এর একটি লক্ষণ হতে পারে। এছাড়াও আপনি যদি লক্ষ্য করেন যে আপনার পায়ুদ্বার থেকে কিছু বের হয়ে আসছে বা আপনার পেছন মোছার সময় এটি পিচ্ছিল থাকে তবে এটি গনোরিয়া, বা ক্ল্যামিডিয়ার লক্ষণ হতে পারে পৃষ্ঠা ৯ দেখুন।
যোনীপথ, পুরুষাঙ্গ বা পায়ুদ্বার থেকে রক্তযুক্ত বা বাদামী রঙের স্রাব হওয়া বস্তুসহ আরও সঙ্কটজনক সংক্রমণের লক্ষণের ক্ষেত্রে চিকিৎসা সাহায্য নিন।

জননেন্দ্রীয়ে চুলকানি

স্ত্রীযোনীর চারপাশে, উরুর উপর বা যেখান থেকে মূত্র বের হয়ে আসে সেখানে চুলকানি ঈষ্টের সংক্রমণ হতে পারে (পৃষ্ঠা ৭ দেখুন) বা, নারীর ক্ষেত্রে, তা ট্রিকোমোনাস-এর (পৃষ্ঠা ৯) লক্ষণ হতে পারে।

চুলকানো জননেন্দ্রীয় হয়তো পিউবিক উকুন বা খোস-পাঁচড়া হতে পারে, এগুলো ত্বকের উপর বাস করা খুবই ছোট ছোট পোকা, যেগুলোর চিকিৎসার জন্য ত্বকের উপর ঔষধ মাখানো হয়, যেমন পারমেথ্রিনযুক্ত ঔষধ (ত্বকের সমস্যা অধ্যায় দেখুন, সংকলিত হচ্ছে)। খোস-পাঁচড়া সহজেই পরিবারের সদস্যদের মধ্যে ছড়ায়, এবং শিশুদের মধ্যে সচরাচর দেখা যায়, এবং দেহের অনেক অংশেই ক্ষতি করে।

সাবান, সুগন্ধি, বা রাসায়নিক দ্রব্য জননেন্দ্রীয়ের উপর বা ভিতরে লাগালে চুলকানি হতে পারে। জননেন্দ্রীয়ের বাইরের অংশটি শুধু জল দিয়ে ধুয়ে দেখুন যে চুলকানি যায় কিনা।

যোনী থেকে তরল পদার্থ (স্রাব)

মাসিকের অন্তর্বর্তীকালীন যোনী ভিজা থাকা এবং এর থেকে তরল পদার্থ বের হয়ে আসা একজন নারীর ক্ষেত্রে স্বাভাবিক। এইভাবে স্ত্রীযোনী নিজেকে পরিষ্কার করে। এই তরল পদার্থ মাসিকের সময়ের দিনগুলোতে এবং গর্ভধারণকালীন পরিবর্তন হয়। যে তরল পদার্থ পরিষ্কার, দুধের মতো সাদা বা সামান্য হলুদ সেগুলো স্বাভাবিক, কিন্তু যদি তা স্বাভাবিকের থেকে বেশী হয় বা এটির রঙ গাঢ় হলুদ, সবুজ বা ঘন সাদা হয়, খারাপ গন্ধ থাকে বা চুলকানি বা জ্বালা করে তখন তাকে 'স্রাব' বলে, এবং তা একটি এসটিআই হতে পারে। অস্বাভাবিক লক্ষণ বা অস্বস্তির ক্ষেত্রে সাহায্য গ্রহণ করুন।

স্ত্রীযোনীকে সুস্বাস্থ্যে রাখতে এতে অনেক ভাল ধরনের জীবাণু জন্মে। অতিরিক্ত মানসিক চাপ, জীবাণুনাশক নেয়া, গর্ভবতী হওয়া, এবং অন্যান্য অবস্থা জীবাণুগুলোকে প্রভাবিত করে এবং যৌনাঙ্গের সংক্রমণের সম্ভাবনা আরও বাড়িয়ে তোলে। প্রতিদিন ধোয়া, এবং জননেন্দ্রীয় এলাকার উপর বা স্ত্রীযোনীর ভিতরে সুগন্ধি, সুগন্ধি সাবান, ডুশ বা স্প্রে না করার মাধ্যমে যোনীপথের সংক্রমণ এড়িয়ে চলুন। কফি, মদ এবং চিনিযুক্ত খাবার বা পানীয়ের পরিমাণ সীমিত করার মাধ্যমে স্ত্রীযোনী সংক্রান্ত সংক্রমণ কমানো যায়।

জীবাণুঘটিত ভ্যাজাইনোসিস

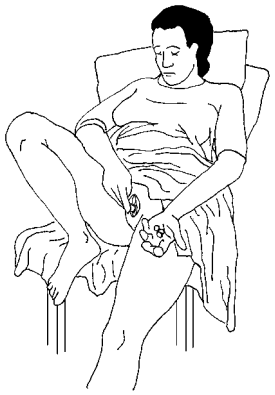
জীবাণুঘটিত ভ্যাজাইনোসিস (বিভি) স্ত্রীযোনীতে একটি জীবাণুঘটিত সংক্রমণ। সাবান, সুগন্ধি, বা দুর্গন্ধনাশক পদার্থ যোনীর মধ্যে প্রবেশ করলে এই সংক্রমণগুলো হওয়া সহজ হয়। যদি যৌনসঙ্গম যোনীতে জ্বালাপোড়ার সৃষ্টি করে তবে এটি বিভি হবার সম্ভাবনা বেশী। এটি সাধারণতঃ বিপজ্জনক নয়, কিন্তু এটি গর্ভবতী নারীদের ক্ষেত্রে সময়ের আগেই বাচ্চার জন্ম দেয়া বা জন্মদানের পরপরই কোন একটি সংক্রমণ পাওয়ার কারণ হতে পারে।

লক্ষণ

- স্বাভাবিকের থেকে বেশী স্রাব
- যোনী থেকে একটি খারাপ, মাছের গন্ধ আসে, বিশেষ করে যৌনকর্ম করার পর
- সামান্য চুলকানি

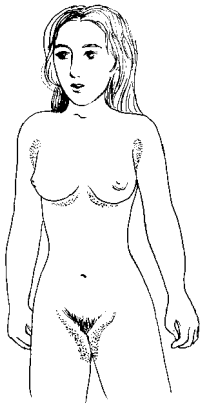
চিকিৎসা

এগুলোর একটি নিন: মুখে খাওয়ার বা যোনীতে প্রবিষ্ট করার মেট্রোনিডাজোল, (পৃষ্ঠা ৩৫), মুখে খাওয়ার টিনিডাজোল, (পৃষ্ঠা ৩৭), মুখে খাওয়ার বা যোনীতে প্রবিষ্ট করার ক্লিন্ডামাইসিন (পৃষ্ঠা ৩৩)। আপনি গর্ভবতী হলে মুখে খাবার মেট্রোনিডাজোল ব্যবহার করুন।



জেনে নিন যে ঔষধটি মুখে খেতে হবে নাকি যোনীতে প্রবেশ করাতে হবে।

ঈষ্ট (মোনিলিয়াসিস, ক্যানডিডা, থ্রাস)



ঈষ্ট জননেন্দ্রীয়কে ক্ষতিগ্রস্ত করে এবং সেইজন্য মানুষ এটিকে এসটিআই মনে করে, কিন্তু ঈষ্ট সাধারণতঃ যৌনকর্মের মাধ্যমে বাহিত হয় না। সাধারণতঃ ঈষ্ট বিপজ্জনক নয় কিন্তু তা বেশ অস্বস্তিকর হতে পারে। আপনি গর্ভবতী হলে, জীবাণুনাশক নিতে থাকলে, বা ডায়াবেটিস বা এইচআইভি সংক্রমণের মতো অন্য কোন সংক্রমণ থেকে থাকলে সম্ভবত আপনার ঈষ্টের সংক্রমণ হবে। নারীদের ক্ষেত্রে ঈষ্ট-এর সংক্রমণ সচরাচর দেখা যায় তবে পুরুষরাও ঈষ্ট দ্বারা সংক্রামিত হতে পারে। পুরুষদের ক্ষেত্রে এর কারণে পুরুষাঙ্গের মুণ্ডুতে প্রদাহ হতে পারে এবং অণ্ডকোষে চুলকানি হতে পারে। নারী ও পুরুষ উভয়ের গলাতেই এই ছত্রাকের কারণে সৃষ্ট সংক্রমণ দেখা দিতে পারে।

উরুর ভিতরের দিকে, বগল তলায়, স্তনের নীচে, বা পায়ুদ্বারের চারপাশে ঈষ্ট দেখা দিতে পারে। দেহের বিভিন্ন অংশগুলো এক অন্যকে যেখানে স্পর্শ করেছে এবং ঢাকা থাকে সেরকম জায়গায় ঈষ্ট-এর সংক্রমণ সচরাচর দেখা যায় কারণ এই অবস্থাগুলো ত্বককে আদ্র থাকতে দেয়।

নারীদের মধ্যে চিহ্ন

- যোনী থেকে ছানা বা দধির মতো দেখতে সাদা, পিণ্ডময় স্রাব
- যোনীর বাইরে ও ভিতরে গাঢ় লাল ত্বক যা থেকে রক্ত ঝরতে পারে
- যোনীর বাইরে ও ভিতরে প্রচুর চুলকানির অনুভূতি
- মূত্রত্যাগ করার সময় জ্বালা করার অনুভূতি

পুরুষদের মধ্যে চিহ্ন

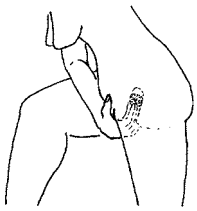
- পুরুষাঙ্গের ত্বকের ভাঁজে এবং অগ্রত্বকের নীচে ঘন, সাদা স্রাব জমা হয়
- পুরুষাঙ্গের মুণ্ডুর উপর লাল লাল গোটার ছোপ
- পুরুষাঙ্গে বা অণ্ডকোষে চুলকানি, জ্বালা করা, বা লালচে ভাব

চিকিৎসা

ঈষ্টের মৃদু সংক্রমণ কোন ঔষধ ছাড়াই মাঝে মাঝে চলে যাবে। আর প্রাকৃতিক চিকিৎসা চুলকানি কমাতে পারে।

প্রাকৃতিক চিকিৎসা:

পরিষ্কার জল দিয়ে স্রাব ধুয়ে ফেললে সাহায্য হবে। অথবা সাধারণ দধি (কোন চিনি বা স্বাদ যুক্ত করা না) বা ১/৪ কাপ সিরকা এক পাত্র পরিষ্কার উষ্ণ জলে মিশ্রিত করুন। এই তরলটির মধ্যে ২০ থেকে ৩০ মিনিটের জন্য বসে থাকুন। যদি এতে ভাল অনুভব করায় সাহায্য হয় তবে দিনে ২ বার এটি করুন।



অথবা ৩ টেবিলচামচ সিরকা ১ লিটার ফুটানো ঠাণ্ডা জলের সাথে মিশান। এক টুকরা পরিষ্কার তুলা এই মিশ্রণের মধ্যে রেখে ভিজিয়ে ৩ রাতের জন্য প্রতি রাতে তুলাটি যোনীতে প্রবেশ করিয়ে রাখুন। প্রতি সকালে তুলাটি ফেলে দিন। পুরুষরা তাদের পুরুষাঙ্গ ও অণ্ডকোষ পরিষ্কার করতে একই উপায়ে তুলা প্রস্তুত করে ব্যবহার করতে পারে।

ঔষধের সাহায্যে চিকিৎসা:

এগুলোর একটি ব্যবহার করুন:

যোনী, পুরুষাঙ্গ, বা অণ্ডকোষে ৭ রাতের জন্য প্রতি রাতে জেনশান ভায়োলেট তরল (পৃষ্ঠা ৩৮)

বা

যোনীর উপর বা ভিতরে, পুরুষাঙ্গ বা অণ্ডকোষের উপর, বা অণ্ডকোষের উপর মাইকোনাজোল মলম (পৃষ্ঠা ৩৯), নাইস্ট্যাটিন মলম (পৃষ্ঠা ৩৯), বা ক্লোট্রিমাজোল (পৃষ্ঠা ৩৮) মলম বা বড়ি ৭ রাতের জন্য প্রতি রাতে ব্যবহার করুন। এই ঔষধগুলো গর্ভবতীকালীন যোনীতে ব্যবহার করা নিরাপদ।

পুরুষদের ক্ষেত্রে চিকিৎসায় বেশী সময় লাগতে পারে।

রোধ

ঢিলাঢালা কাপড় বা অন্তর্বাস পড়ুন যাতে বায়ু জননেন্দ্রীয় পর্যন্ত যায়। এর ফলে ঈষ্টের সংক্রমণ রোধ করা যায়। প্রায়ই অন্তর্বাস ধৌত করুন বা পরিবর্তন করুন। স্নানের সময় যৌনাঙ্গে সাবান দেবেন না। ডুশ ব্যবহার করবেন না। আপনার ডায়াবেটিস বা এইচআইভি থাকলে সঠিকভাবে আপনার ঔষধ নেয়া এবং আপনার স্বাস্থ্যের পরিচর্যার মাধ্যমে ঈষ্টের সমস্যা এড়িয়ে চলা যায়।

ট্রিকোমোনাস (ট্রিক)

ট্রিকোমোনাস একটি পরজীবি দ্বারা সৃষ্ট একটি সংক্রমণ। নারীর জন্য এটি খুবই অস্বস্তিকর এবং খুবই চুলকানিযুক্ত হয়। পুরুষদের সাধারণতঃ কোন লক্ষণ দেখা যায় না। সংক্রমণটি যদি পুরুষাঙ্গের ভিতরে হয় তবে তা কনডম ছাড়া সঙ্গম করার মাধ্যমে নারীর মধ্যে বাহিত হতে পারে।

ট্রিকোমোনাস বিপজ্জনক নয় কিন্তু যোনীপথে জ্বালা সৃষ্টি করতে পারে, যার ফলে নারীর ক্ষেত্রে এইচআইভিসহ অন্যান্য এসটিআই পাওয়ার সম্ভবনা বেড়ে যায়।

লক্ষণ

- স্রাব ধূসর, হলুদ বা সবুজ হয়।
- বদ-গন্ধযুক্ত স্রাব
- লাল ও চুলকানিযুক্ত যোনীপথ
- মূত্রত্যাগ করার সময় ব্যথা হয় বা পোড়ায়

যোনী থেকে বদ-গন্ধযুক্ত স্রাব বেশীরভাগ সময়ই ট্রিকোমোনাস হয়।

চিকিৎসা

মেট্রোনিডাজোল (পৃষ্ঠা ৩৫) বা টিনিডাজোল (পৃষ্ঠা ৩৭) মুখে নিন। গর্ভবতী নারীদের টিনিডাজোল নেয়া উচিত নয়।

ব্যক্তির সঙ্গী বা সঙ্গীদের একই ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা করুন।

ভাল অনুভব করার জন্য এক পাত্র পরিষ্কার উষ্ণ জলে ১৫ মিনিটের জন্য যত বার সম্ভব বসুন। এটি জননেন্দ্রীয়ের যন্ত্রণার উপশম করবে এবং নিরাময় হওয়ার গতি দ্রুত করবে। আপনি ও আপনার সঙ্গীর চিকিৎসা শেষ না হওয়া আর সকল লক্ষণ চলে না যাওয়া পর্যন্ত যৌনসঙ্গম এড়িয়ে চলুন।

গনোরিয়া ও ক্ল্যামিডিয়া

তাদের মধ্যে কোন লক্ষণ দেখা না গেলেও নারী ও পুরুষ উভয়েরই গনোরিয়া ও ক্ল্যামিডিয়া হতে পারে। গনোরিয়া বা ক্ল্যামিডিয়ার যদি চিকিৎসা করা না হয় তবে তা থেকে গুরুতর সংক্রমণ বা নারী ও পুরুষের বন্ধ্যাত্বের সৃষ্টি হতে পারে।

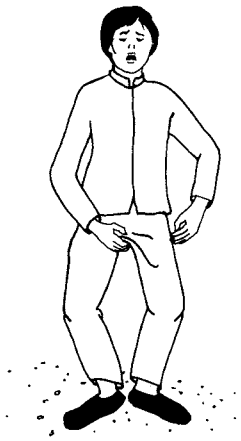
প্রতিটি গর্ভবতী নারীর গনোরিয়া ও ক্ল্যামিডিয়ার পরীক্ষা করা উচিত কারণ তার গর্ভের শিশুটি জন্মর সময় তার এই সংক্রমণগুলো পেতে পারে। পরীক্ষায় যদি দেখা যায় যে তার গনোরিয়া বা ক্ল্যামিডিয়া বা উভয়ই আছে তবে সে আর তার সঙ্গী উভয়েরই চিকিৎসা গ্রহণ করা উচিৎ। যদি তার ও তার সঙ্গীর মধ্যে সংক্রমণের লক্ষণ দেখা যায় কিন্তু পরীক্ষা সহজলভ্য না হয় তবুও এদের চিকিৎসা করতে হবে। গনোরিয়া ও ক্ল্যামিডিয়ার লক্ষণগুলো প্রায় একই।

নারীদের মধ্যে লক্ষণ

- যোনী বা পায়ুদ্বার থেকে হলুদ বা সবুজ স্রাব
- তলপেটে ব্যথা
- জ্বর
- যৌনসঙ্গমের সময় ব্যথা
- মূত্রত্যাগ করার সময় ব্যথা বা জ্বালা করা

একজন নারীর যদি গনোরিয়া বা ক্ল্যামিডিয়া হয় এবং সাথে জ্বর থাকে এবং তলপেটে ব্যথা থাকে তবে তার হয়তো শ্রোণীর প্রদাহজনক রোগ (পৃষ্ঠা ১১) হতে পারে।

পুরুষদের মধ্যে লক্ষণ



- পুরুষাঙ্গ বা পায়ুদ্বার থেকে পুঁজ পড়তে থাকে
- অণ্ডোকোষে ব্যথাযুক্ত ফোলা
- মূত্রত্যাগের সময় ব্যথা বা জ্বালা করা

একজন পুরুষের ক্ষেত্রে, একজন সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে যৌন সংস্পর্শে আসার ২ থেকে ৫ দিন (বা ৩ সপ্তাহ বা তার বেশী পর্যন্ত) পর প্রথম লক্ষণ দেখা যায়। একজন নারীর মধ্যে সপ্তাহের পর সপ্তাহ বা মাসের পর মাস হয়তো লক্ষণ দেখা নাও যেতে পারে। কিন্তু ব্যক্তিটির মধ্যে কোন লক্ষণ না থাকলেও সংক্রমণ শুরু হবার কয়েক দিন পর থেকে তার কাছ থেকে অন্য কারো মধ্যে এই রোগটি ছড়াতে পারে।

চিকিৎসা

গোড়ার দিকে শুরু করলে চিকিৎসা ভাল কাজ করে। আপনি যদি ভাল অনুভব করতে শুরুও করেন তবে সকল ঔষধ নেয়া নিশ্চিত করুন। ব্যক্তির সঙ্গী বা সঙ্গীদের একই ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা করুন।

গনোরিয়া ও ক্ল্যামিডিয়া উভয়েরই চিকিৎসা করা সবথেকে ভাল যদি না পরীক্ষার মাধ্যমে ব্যক্তিটির এ দু'টির যে কোন একটি আছে বলে নিশ্চিত হওয়া যায়। গনোরিয়ার জন্য ২ ঔষধের একটি সংমিশ্রণ ব্যবহার করলে তার মাধ্যমে ক্ল্যামিডিয়ারও চিকিৎসা করা যায়। পরীক্ষায় যদি শুধু ক্ল্যামিডিয়া পাওয়া যায় কিন্তু গনোরিয়া পাওয়া না যায় তবে শুধু একটি ঔষধ প্রয়োজন। পৃষ্ঠা ৪২-এ গনোরিয়া ও ক্ল্যামিডিয়ার চিকিৎসায় ঔষধের সংমিশ্রণ অধ্যায়ে সহজলভ্য ঔষধের উপর নির্ভর করে বিভিন্ন সংমিশ্রণ এবং চিকিৎসার তালিকা দেয়া আছে।

যেহেতু গনোরিয়া বেশী মাত্রায় জীবাণুনাশক প্রতিরোধক হয়ে উঠছে, তাই আপনার এলাকায় কার্যকর, সহজলভ্য, এবং সাশ্রয়ী এমন ঔষধ সম্পর্কে স্থানীয় পরামর্শ নেয়া সবথেকে ভাল। ফোঁটায় ফোঁটায় ঝরা এবং ব্যথা চিকিৎসা শুরু করার ২ বা ৩ দিন পর চলে না যায় তবে তার মানে হতে পারে যে গনোরিয়া ঔষধটির প্রতিরোধক হয়ে উঠেছে এবং একটি ভিন্ন ঔষধ ব্যবহার করা প্রয়োজন।

শ্রোণীর প্রদাহজনিত রোগ (পিআইডি)

শ্রোণীর প্রদাহজনিত রোগ বা পিআইডি হলো একজন নারীর তলপেটের প্রজননতন্ত্রের যেকোন একটি অংশের সংক্রমণের নাম। এটিকে প্রায়শই 'শ্রোণীর সংক্রমণ' বলা হয়।

বিশেষ করে গনোরিয়া বা ক্ল্যামিডিয়ার মতো কোন এসটিআই আপনার ছিল কিন্তু তা থেকে আপনি সম্পূর্ণ নিরাময় পাননি এমন অবস্থা থেকে শোণীর সংক্রমণ শুরু হতে পারে। কিন্তু সকল পিআইডিই কোন একটি এসটিআই থেকে হয় না। পিআইডির অন্যান্য কারণগুলোর মধ্যে আছে জন্মের পরে সংক্রমণ, গর্ভস্রাব, বা কদাচিৎ, যেহেতু প্রয়োজনীয় বিশুদ্ধকরণ পদ্ধতি পালন না করেই একটি আইইউডি (ইন্ট্রা-ইউটেরিন ডিভাইস) জরায়ুর মধ্যে স্থাপন করা হয়েছে।

যে সমস্ত জীবাণু শ্রোণীর সংক্রমণ সৃষ্টি করে সেগুলো যোনীপথ থেকে জরায়ু হয়ে গর্ভাশয়, গর্ভনালী, এবং ডিম্বাশয়ের দিকে যায়। সময়মতো যদি সংক্রমণের চিকিৎসা করা না হয় তবে এটি দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা, বন্ধ্যাত্য, সঙ্কটজনক অসুস্থ্যতা, বা মৃত্যু পর্যন্ত ঘটাতে পারে।

চিহ্ন (আপনার হয়তো এগুলোর একটি বা একাধিক থাকতে পারে)

- তল পেটে (শ্রোণী) ব্যথা – ব্যথা মৃদু বা গুরুতর হতে পারে
- যৌনকর্মের সময় ব্যথা বা রক্তক্ষরণ
- তলপেট চাপ দিলে তা খুব নরম অনুভূত হয়
- জ্বর
- খুবই অসুস্থ্য এবং দুর্বল অনুভূত হয়
- যোনী থেকে অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণ বা দুর্গন্ধময় স্রাব

চিকিৎসা

আপনি যদি উচ্চ তাপমাত্রার জ্বর বা বমি নিয়ে খুবই অসুস্থ্য থাকেন তবে, বা আপনি যদি গর্ভবতী হোন বা সম্প্রতি আপনার গর্ভপাত হয় বা জন্ম দান করেন তবে ততক্ষণাৎ একটি স্বাস্থ্য ক্লিনিক বা হাসপাতালে যান। আপনার শিরায় (আইভি) ঔষধ দিতে হবে।

লক্ষণগুলো যদি কেবল শুরু হয় এবং তেমন গুরুতর না হয় তবে তার চিকিৎসার জন্য মুখে খাওয়ার ঔষধ নিন। এই সংক্রমণ সাধারণতঃ কয়েকটি জীবাণুর মিলিত আক্রমণের ফলে হয়ে থাকে তাই কমপক্ষে ২ ধরনের ঔষধ প্রয়োজন হবে। পৃষ্ঠা ৪৩-এ শ্রোণীর সংক্রমণের (পিআইডি) চিকিৎসায় ঔষধের সংমিশ্রণ দেখুন। ততক্ষণাৎ চিকিৎসা শুরু করুন। ২ দিন পর আপনি যদি ভাল অনুভব না করেন তবে চিকিৎসা সাহায্য গ্রহণ করুন।

আপনার যদি পিআইডি থাকে তবে আপনার সঙ্গী বা সঙ্গীদের এই সংক্রমণের জন্য পরীক্ষা ও চিকিৎসা করতে হবে।

সিফিলিস ও স্যানক্রয়েড

সিফিলিস একটি সঙ্কটজনক এসটিআই যা সময় গেলে সারা দেহকেই আক্রান্ত করে। এর প্রথম লক্ষণ হলো একটি ব্যথাহীন ক্ষত যা চলে যায়। ব্যক্তিটি যদি তা লক্ষ্য না করে তবে এর কোন চিকিৎসা হবে না, এবং সিফিলিস দেহের মধ্যেই থেকে যায়। সকল গর্ভবতী নারীর সিফিলিস পরীক্ষা ও এর চিকিৎসা করা উচিত যাতে এটি তার গর্ভের শিশুর মধ্যে বাহিত না হয় এবং শিশুটির সময়ের থেকে আগে জন্মানো, বিকৃত বা মৃত জন্মানোর কারণ না ঘটায়। আপনার যদি এইচআইভি বা অন্য এসটিআই থাকে তবে একজন স্বাস্থ্য কর্মী আপনাকে সিফিলিসের পরীক্ষাও করবে।

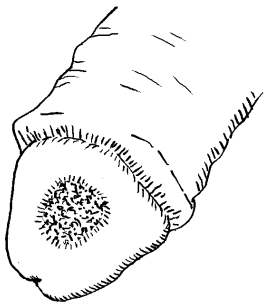
স্যানক্রয়েড জীবাণু দ্বারা সৃষ্ট একটি এসটিআই যার ফলে জননেন্দ্রীয়ের উপর ব্যথাযুক্ত ক্ষত সৃষ্টি হয় এবং লসিকা গ্রন্থিগুলো বর্ধিত, খুবই ব্যথাযুক্ত হয়। সিফিলিসের মতো, প্রাথমিক পর্যায়ে এর চিকিৎসা করলে ঔষধ দ্বারা এটি নিরাময় করা যায়।

আপনি যদি নিশ্চিত না থাকেন যে ব্যক্তিটির এর যে কোন একটি বা সিফিলিস ও স্যানক্রয়েড উভয়ই আছে কিনা, তবে উভয়ের জন্যই চিকিৎসা করুন। এছাড়াও পরীক্ষায় যদি উভয়ই ধরা পরে বা আপনার এলাকায় এগুলো খুব সচরাচর দেখা যায় তবে উভয়ের জন্যই চিকিৎসা করুন। সিফিলিস ও স্যানক্রয়েডের উভয়রই চিকিৎসা করতে ঔষধের সংমিশ্রণ দেখুন পৃষ্ঠা ৪৪-এ। ব্যক্তির সঙ্গী বা সঙ্গীদের একই ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা করুন।

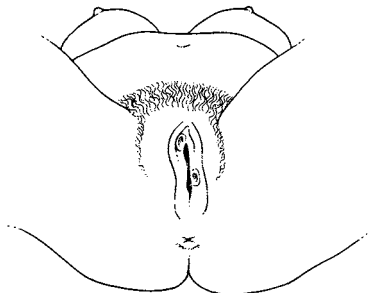
অন্যান্য সংক্রমণ বিশেষ করে হেপাটাইটিস বি, এইচআইভি, এবং অন্যান্য এসটিআই সহজেই জননেন্দ্রীয়ের উপর থাকা একটি ক্ষতের মাধ্যমে বাহিত হতে পারে। এই সংক্রমণগুলো ছড়ানো বা এগুলো পাওয়া রোধ করতে চিকিৎসা গ্রহণ করুন এবং যতক্ষণ পর্যন্ত না ক্ষতগুলো ভাল হয় ততক্ষণ যৌনকর্ম বন্ধ রাখুন।

ক্ষতগুলো ভাল হয়ে ওঠার সময় এগুলোকে পরিষ্কার রাখুন। এগুলোকে প্রতিদিন সাবান ও জল দিয়ে ধুয়ে সাবধানতার সাথে শুকান। যে কাপড় দিয়ে আপনি এগুলো শুকনো করছেন সেই কাপড় অন্য কাউকে ধরতে দেবেন না।

একজন পুরুষের পুরুষাঙ্গের উপর সিফিলিস বা স্যানক্রয়েড ক্ষত



একজন নারীর যৌনাঙ্গের উপর সিফিলিস বা স্যানক্রয়েড ক্ষত



যদিও সিফিলিস ও স্যানক্রয়েড উভয়ই শুরু হয় একটি ক্ষত থেকে, কিন্তু সিফিলিস-এর ক্ষত সাধারণতঃ বেদনাদায়ক হয় না। স্যানক্রয়েড-এর ক্ষত সাধারণতঃ বেদনাদায়ক হয়।

সিফিলিসের লক্ষণ

প্রথম লক্ষণ সাধারণতঃ স্যানকার নামে ডাকা একটি ছোট, ব্যথাহীন ক্ষত, যা সিফিলিসযুক্ত একজন ব্যক্তির সাথে প্রথম যৌনসংসর্গে আসার ২ থেকে ৫ সপ্তাহ পর দেখা যায়। স্যানকারটিকে প্রথমে একটি গোটার মতো দেখায় তারপর এটি ফেটে ক্ষতের সৃষ্টি করে। এটি সাধারণতঃ যৌনাঙ্গের এলাকায় দেখা যায়, কিন্তু এটি মুখের উপর বা পায়ুদ্বারেও দেখা যেতে পারে। নারীদের ক্ষেত্রে ক্ষতটি হয়তো যোনীপথের ভিতরে থাকতে পারে এবং তাই লক্ষ্য করা নাও যেতে পারে।

ক্ষতটি কয়েক দিন থেকে কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। কয়েক সপ্তাহ বা কয়েক মাস পরে আপনার হয়তো একটি ফুসকুড়ি (বিশেষ করে হাতের তালু ও পায়ের পাতার তলায়), গলাব্যথা, হালকা জ্বর, ও মুখে ক্ষতের সৃষ্টি হতে পারে। যৌনাঙ্গের উপর ক্ষত দেখা যাওয়ার কিছু দিন বা কিছু সপ্তাহ পর যদি যে কোন অজানা ফুসকুড়ি বা ত্বকের অবস্থা দেখা দেয় তবে তা সিফিলিস হতে পারে। দ্রুত পরীক্ষা ও চিকিৎসা গ্রহণ করুন। চিকিৎসা ছাড়া সিফিলিস দেহের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে যেতে পারে ও হৃদরোগ, পক্ষাঘাত, মানসিক প্রতিবন্ধকতা, এমনকি মৃত্যুও পর্যন্ত ঘটাতে পারে। যেহেতু সিফিলিস এতো বিপজ্জনক তাই অনেক দেশেই বিনামূল্যে পরীক্ষা করার কার্যক্রম চালু আছে।

সিফিলিসের চিকিৎসা

বেঞ্জাথাইন পেনিসিলিন পেশীতে প্রবিষ্ট করাই (পৃষ্ঠা ৩১) এর সবথেকে ভাল চিকিৎসা। এটি পাওয়া না গেলে বা পেনিসিলিনে ব্যক্তিটির এ্যালার্জি থাকলে মুখে খাবার ডক্সিসাইক্লিন (পৃষ্ঠা ৩৩) ব্যবহার করুন। এরিথ্রোমাইসিন (পৃষ্ঠা ৩৪) ব্যবহার করা যেতে পারে কিন্তু এটি ততো ভাল কাজ করে না এবং এর মাত্রার আকার পেট খারাপের সৃষ্টি করতে পারে। গর্ভবতী নারীদের একটি ক্লিনিক বা হাসপাতালে গিয়ে চিকিৎসা বিষয়ক সাহায্য নেয়া উচিত।

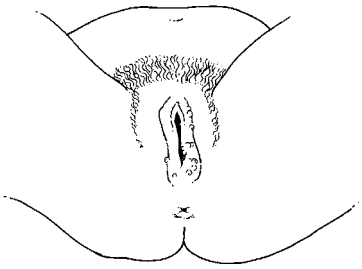
স্যানক্রয়েড-এর লক্ষণ

সিফিলিস ও স্যানক্রয়েড-এর ক্ষতগুলোকে একই রকমের দেখাতে পারে, কিন্তু ক্ষতটি যদি যন্ত্রণাদায়ক হয় এবং সহজেই রক্ত বের হয় তবে এটি স্যানক্রয়েড। স্যানক্রয়েড-এর অন্যান্য লক্ষণগুলোর মধ্যে আছে কুঁচকিতে ফুলে যাওয়া গ্রন্থি এবং মৃদু জ্বর।

স্যানক্রয়েড-এর চিকিৎসা

এর সবথেকে ভাল চিকিৎসা হলো মুখে খাবার এ্যাজিথ্রোমাইসিন (পৃষ্ঠা ৩০) ব্যবহার করা। বা এগুলোর একটি ব্যবহার করুন: পেশীতে ক্যাফট্রিয়াক্সোন প্রবিষ্ট করা (পৃষ্ঠা ৩২), অথবা মুখে সিপ্রোফ্লোক্সাসিন (পৃষ্ঠা ৩২), বা এরিথ্রোমাইসিন (পৃষ্ঠা ৩৪) সেবন করা।

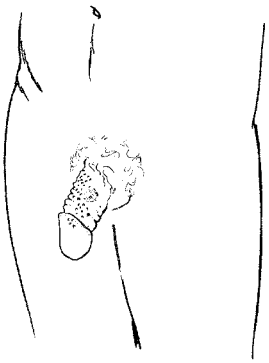
যৌনাঙ্গের বিসর্প


যৌনাঙ্গের বিসর্পের কারণে সৃষ্ট ফোঁসকা

যৌনাঙ্গের বিসর্প ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট একটি এসটিআই। বিসর্পের কোন নিরাময় নেই, কিন্তু চিকিৎসার মাধ্যমে আপনি ভাল অনুভব করবেন।

যৌনাঙ্গের বিসর্পের কারণে যৌনাঙ্গ বা পায়ুদ্বারের উপর ব্যথাযুক্ত ক্ষতের সৃষ্টি হয় যেগুলো মাসের পর মাস বা বছরের পর বছর আসে ও যায়। এই ক্ষত মুখমৈথুনের সময় মুখেও ছড়াতে পারে। (কোন কোন মুখের ক্ষত—ঠাণ্ডাজনিত ক্ষত বলা হয়—ভিন্ন ধরনের বিসর্প দ্বারা সৃষ্ট হয়।)

শিশু জন্মের সময় মায়ের যোনীপথে যদি বিসর্পের ক্ষত থেকে থাকে তবে মা থেকে সন্তানের মধ্যে বিসর্প বাহিত হতে পারে। বিসর্পের ক্ষতযুক্ত প্রসবসম্ভবা নারীর একটি হাসপাতালে প্রসব করানো উচিত, সাধারণতঃ পেটে অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে (সি-সেকশান)। গর্ভাবস্থার শেষ এক মাসের সময় মায়ের চিকিৎসা করুন যাতে প্রসবের সময় ঘায়ের সংক্রামিত হওয়া রোধ করা যায়।



অন্যান্য সংক্রমণ বিশেষত হেপাটাইটিস বি, এইচআইভি, এবং অন্যান্য এসটিআই সহজেই যৌনাঙ্গের ক্ষত থেকে ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে বাহিত হতে পারে। এর বিস্তার বা এই সংক্রমণগুলো পাওয়া রোধ করতে চিকিৎসা গ্রহণ করুন এবং ক্ষত নিরাময় হওয়া পর্যন্ত যৌনকর্ম করা বন্ধ রাখুন।

লক্ষণ

- টন টন করা, চুলকানি, বা যৌনঙ্গের উপর বা কদাচিত উরুর উপর ত্বকে যন্ত্রণাদায়ক অনুভূতি
- যৌনাঙ্গের উপর ছোট ছোট ফোঁসকা ফেটে যন্ত্রণাদায়ক খোলা ঘায়ে পরিণত হওয়া

প্রথমবারের মতো যখন আপনার বিসর্পের ক্ষত দেখা যাবে তখন তা ৩ সপ্তাহ বা তারও বেশী সময় স্থায়ী হতে পারে। আপনার জ্বর, মাথাব্যথা, দেহে ব্যথা, শীত শীত লাগার ভাব, কুঁচকিতে ফুলে ওঠা লসিকা গ্রন্থি দেখা দিতে পারে। পরবর্তী সংক্রমণগুলো সাধারণতঃ প্রথমটির মতো এতো খারাপ নয়। একবার ব্যক্তিটি এই ভাইরাস আক্রান্ত হলে ঘাগুলো বেশ কয়েক বার করে দেখা দিতে পারে। বিসর্পের ঘায়ের ব্যথা প্রশমন করতে এসটিআই থেকে নিরাময়কালীন কিভাবে ভাল অনুভব করা যায়, পৃষ্ঠা ১৯ দেখুন।

চিকিৎসা

বিসর্পের কোন নিরাময় নেই, কিন্তু এ্যসাইক্লোভির (পৃষ্ঠা ৪০) সংক্রমণটিকে মুদু ও কম যন্ত্রণাদায়ক করে তোলে।

প্রতিরোধ

আপনার একটি ঘা থাকলে যৌনকর্ম না করার মাধ্যমে বিসর্পের বিস্তার হ্রাস করুন। ঘা'টি ঢাকা যায় এমন একটি কনডম ব্যবহার করলে এর বিস্তার রোধ হতে পারে। নারীদের জন্য কনডম আরও ভাল কাজ করবে কারণ এগুলো যৌনাঙ্গের অনেককাংশই ঢেকে দেয়।

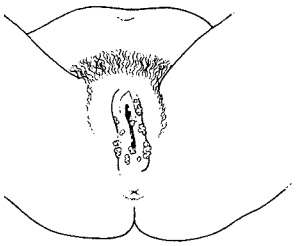
একটি ঘা স্পর্শ করার পর ভাল করে সাবান ও জল দিয়ে হাত ধৌত করুন যাতে আপনার আঙ্গুলের মধ্যে লাগা সংক্রমণের মাধ্যমে আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মধ্যে এর বিস্তার করতে না পারেন।

জননেন্দ্রীয়ের আঁচিল

আঁচিল ভাইরাসের কারণে সৃষ্টি হয়। জননেন্দ্রীয়ের উপর হওয়া আঁচিল দেহের অন্যান্য জায়গায় হওয়া আঁচিল থেকে অনেক নরম এবং সাধারণতঃ এগুলো অনেকগুলো করে দেখা যায়। আপনার অজান্তে যোনীপথের ভিতরে বা পুরুষাঙ্গের আগায় আঁচিল হওয়া সম্ভব। আঁচিলগুলো হয়তো অবশেষে চলে যাবে কিন্তু সাধারণতঃ এগুলোর অবস্থা খারাপ হওয়া অব্যহত থাকবে এবং এগুলোর চিকিৎসা করা উচিত। যেহেতু জননেন্দ্রীয়ের আঁচিল সিফিলিসের একটি প্রাথমিক লক্ষণের মতো দেখা যায়, তাই আঁচিলে চিকিৎসা করার আগে সিফিলিসের পরীক্ষা করা উচিত, এবং এটি যদি সিফিলিস হয় তবে ততক্ষণাৎ এর চিকিৎসা করুন।

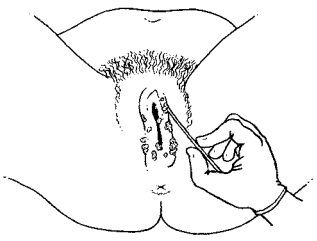
গর্ভধারণকালীন আঁচিল দ্রুত বাড়ে এবং প্রসবের সময়ে রক্তক্ষরণ হতে পারে, যা একটি শিশুকে সংক্রামিত করতে পারে। আঁচিলযুক্ত একজন গর্ভবতী নারী একজন স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলে দেখা দরকার যে তার পেটে অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে (সি-সেকশান) হাসপাতালে জন্ম দেয়া উচিত কিনা।

লক্ষণ



- ছোট, শক্ত, সাদা বা বাদামী ত্বকবৃদ্ধি যার পৃষ্ঠ অমসৃণ। নারীদের ক্ষেত্রে এগুলো যোনীর মুখে, যোনীর ভিতরে, বা পায়ুদ্বারের চারপাশে দেখা যায়। পুরুষদের মধ্যে সাধারণতঃ এটি পুরুষাঙ্গের উপর হয় তবে এটি অণ্ডথলি বা পায়ুদ্বারেও জন্মাতে পারে।
- কোন কোন সময় আঁচিল চুলকায়ও

চিকিৎসা



সপ্তাহে বেশ কয়েকবার সাধারণতঃ এর চিকিৎসা করার প্রয়োজন হয়। স্বাস্থ্য কর্মীই সাধারণতঃ প্রথম চিকিৎসা দিয়ে থাকে এবং তারপর হয় কিভাবে ঘরে বসে আপনি এর চিকিৎসা করবেন তা আপনাকে সে দেখিয়ে দিতে পারে বা চিকিৎসার জন্য আপনাকে আবারও স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ফিরে আসতে বলতে পারে। ঔষধগুলোর মধ্যে আছে ট্রাইক্লোরোএ্যাসিটিক এ্যাসিড (টিসিএ), বাইক্লোরোএ্যাসিটিক এ্যাসিড (বিসিএ), বা পোডোফিলক্স, পৃষ্ঠা ৪০ থেকে ৪১।

প্রতিরোধ

যদি আপনার বা আপনার সঙ্গীর জননেন্দ্রীয়ের আঁচিল থাকে তবে যৌনকর্মের সময় কনডম ব্যবহার করুন বা এগুলো চলে যাওয়া না পর্যন্ত যৌনক্রিয়া এড়িয়ে চলুন। যে টীকা হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস (এইচপিভি) রোধ করে সেটি জননেন্দ্রীয়ের আঁচিল রোধ করতেও সাহায্য করে।

হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস (এইচপিভি)

অনেক ধরনের হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস (এইচপিভি) আছে। কোন কোন ধরনের এইচপিভি জননেন্দ্রীয়ে আঁচিলের (পৃষ্ঠা ১৫) সৃষ্টি করে। কয়েক ধরনের এইচপিভি খুবই বিপজ্জনক এবং জরায়ুর ক্যান্সার, গলার ক্যান্সার বা পায়ুদ্বারের ক্যান্সার সৃষ্টি করতে পারে। এইচপিভিযুক্ত বেশীরভাগ লোকেরই এই ভাইরাসের দৃশ্যত কোন লক্ষণ দেখা যায় না।

সাধারণ যাচাইকরণ পরীক্ষা এইচপিভির কারণে জরায়ুতে কোন অস্বাভাবিক কোষ রয়েছে কিনা তা দেখাতে পারে। কিন্তু পরীক্ষায় এইচপিভি পাওয়া গেলেও তার মানে এই না যে ব্যক্তিটির ক্যান্সার আছে।

ক্রাইয়োথেরাপী একটি নিরাপদ ও ব্যথামুক্ত চিকিৎসা যা নারীর জরায়ুতে থাকা অস্বাভাবিক কোষগুলোকে ঠাণ্ডায় জমিয়ে মেরে ফেলে যাতে তারা ক্যান্সার হয়ে উঠতে না পারে। জরায়ুর ক্যান্সারের পরীক্ষা ও চিকিৎসা সম্পর্কে আরও জানতে ক্যান্সারের উপর অধ্যায়টি, পৃষ্ঠা ১২ দেখুন।

একটি টীকা জননেন্দ্রীয়ের বেশীরভাগ আঁচিল সৃষ্টিকারী ধরনসহ সবথেকে বিপজ্জনক ধরনের বেশীরভাগ এইচপিভির বিরুদ্ধে সুরক্ষা দিয়ে থাকে। সাধারণতঃ ৯ বছর থেকে ২৬ বছর বয়সের মধ্যে পর্যায়ক্রমে দেয়া টীকা ক্যান্সারে রূপ নিতে পারে এমন এইচপিভি সংক্রমণ পাওয়া বা ছড়ানো রোধ করতে পারে। টীকা অসুস্থ্যতা রোধ করে, পৃষ্ঠা ১০ অধ্যায়টি দেখুন।

এইচপিভি পরীক্ষার জন্য জরায়ু থেকে শোষণীর মাধ্যমে সংগৃহীত নমুনা ব্যবহার করা হয়।

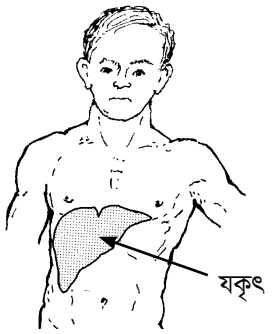
হেপাটাইটিস বি ও হেপাটাইটিস সি

হেপাটাইটিস যকৃতের একটি প্রদাহ, বেশীরভাগ সময়ই একটি ভাইরাসের কারণে এটি হয়ে থাকে। অনেক ধরনের হেপাটাইটিস দেখা যায় কিন্তু হেপাটাইটিস বি ও হেপাটাইটিস সি যৌনকর্ম বা রক্তের মাধ্যমে ছড়াতে পারে। হেপাটাইটিস বি খুব সহজেই এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে বাহিত হতে পারে, বিশেষ করে যৌনসঙ্গমের সময়। হেপাটাইটিস সি রক্তের সংস্পর্শের মাধ্যমে ছড়ানোর সম্ভাবনা বেশী এবং শুধুমাত্র যৌনসঙ্গমের মাধ্যমে ছড়ানোর সম্ভাবনা কম। ঋতুস্রাবের সময় যৌনসঙ্গম বা যখন বিশেষ করে এইচআইভি-এর মতো অন্য আর একটি এসটিআই থাকে তখন যৌনসঙ্গমের মাধ্যমে হেপাটাইটিস সি ছড়ানোর সম্ভাবনা সবথেকে বেশী। হেপাটাইটিস বি ও সি যকৃতের স্থায়ী ক্ষতি (সিরোসিস), যকৃতের ক্যান্সার, এবং এমনকি মৃত্যুও ঘটাতে পারে। এইচআইভি/এইডসযুক্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে মৃত্যুর একটি বড় কারণ হচ্ছে হেপাটাইটিস সি।

হেপাটাইটিস বি ও সি উভয়ই গর্ভে থাকা একটি শিশুর মধ্যে বাহিত হতে পারে।

হেপাটাইটিস বি-এর লক্ষণ

- ক্ষুধা মন্দা
- ক্লান্ত ও দুর্বল বোধ
- হলুদ চোখ ও কোন কোন সময় হলুদ ত্বক (বিশেষভাবে হাতের তালুতে এবং পায়ের পাতার তলায়)
- পেটে ব্যথা বা বমি বমি ভাব
- বাদামী, কোলা-রঙয়ের মূত্র, সাদাটে মল



হেপাটাইটিস বি ও হেপাটাইটিস সি-এর কোন লক্ষণ দেখা নাও যেতে পারে কিন্তু এই সংক্রমণগুলো যকৃতের সঙ্কটজনক ক্ষতির সৃষ্টি করে।

হেপাটাইটিস সি-এর লক্ষণ

হেপাটাইটিস বি-এর লক্ষণের মতোই বা সংক্রামিত হওয়ার অনেক বছর না যাওয়া পর্যন্ত কোন লক্ষণই হয়তো নাও দেখা যেতে পারে।

পরীক্ষা করার আগে অনেক ব্যক্তি জানেও না যে তাদের এটি আছে।

চিকিৎসা

এখন হেপাটাইটিস বি ও সি-এর চিকিৎসার জন্য ঔষধ পাওয়া যায়, এবং হেপাটাইটিস সি নিরাময়ও করা যায়। হেপাটাইটিস সি থেকে একবার নিরাময় লাভ করলেই আপনি এর সংস্পর্শে আসলে এটিতে আবারও আপনার আক্রান্ত হওয়া রোধ করবে না। স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গিয়ে পরীক্ষা করে আপনার কোন ধরনের হেপাটাইটিস রয়েছে এবং কোন কোন ঔষধ পাওয়া যায় তা জানুন। এমনকি ঔষধ না থাকলেও প্রচুর পরিমাণে বিশ্রাম, এবং ফলের রস, পাতলা ঝোল বা সব্জির স্যুপ গ্রহণ করে আপনি ভাল অনুভব করতে পারেন এবং আপনার যকৃৎ সেরে ওঠায় সাহায্য করতে পারেন। বমি বমি ভাব এবং বমি দুর করার জন্য সোডা, আঁদার পানীয়, বা ক্যামোমাইলের মতো চা পান করুন। তবে কোন মদ জাতীয় পানীয় পান করবেন না। এমনকি সামান্য পরিমাণে মদ আপনার যকৃতের আরও ক্ষতি করবে এবং আপনি আরও খারাপ অনুভব করবেন। প্যারাসিটামল (এ্যসেটামিনোফেন বা টাইলেনল) বা অন্যান্য ঔষধ যেগুলোর মধ্যে এটি একটি উপদান হিসেবে আছে, ব্যবহার করবেন না, কারণ এটি প্রদাহময় যকৃতের জন্য ক্ষতিকারক হতে পারে। প্রয়োজন হলে, তার পরিবর্তে ইবুপ্রোফেন বা এ্যাসপিরিন নিন। পেট ব্যথা, ডাইরিয়া, এবং কৃমি, পৃষ্ঠা ১৭ থেকে ১৯, অধ্যায়গুলোতে হেপাটাইটিসযুক্ত যকৃতের যত্ন নেয়া সম্পর্কে আরও তথ্য দেয়া আছে।

প্রতিরোধ

যৌনকর্মের সময় সর্বদাই কনডম ব্যবহার করুন, এবং মাদক প্রবিষ্ট করার সময় সূঁই বা অন্যান্য দ্রব্য ভাগাভাগি করবেন না। উল্কি আঁকার জন্য নতুন কালি ব্যবহার করুন এবং ত্বকে উল্কি আঁকা, ক্ষতচিহ্ন সৃষ্টি করা, ছিদ্র করা, বা ত্বক কাটার জন্য ব্যবহৃত যন্ত্রগুলোকে নির্বীজন করার বিষয়টি নিশ্চিত করুন কারণ হেপাটাইটিস সি ভাইরাস একটি খোলা পৃষ্ঠে বা তরল পদার্থের মধ্যে ৩ সপ্তাহ বাঁচতে পারে। হেপাটাইটিস সি অন্যের দাঁতের ব্রাশ বা ক্ষুর ব্যবহার করার মাধ্যমেও ছড়াতে পারে। আপনার এগুলো অন্য ব্যক্তিদেরকেও ব্যবহার করতে দেবেন না।

যে টীকা হেপাটাইটিস বি রোধ করে তা নবজাতকদের জন্য ৩টি ক্রমের একটি ইঞ্জেকশান, যা সাধারণতঃ তাদের জীবনের প্রথম ৬ মাসের সময় অন্যান্য টীকা দেয়ার সময় দেয়া হয়। মাকে যদি টীকাদান করা হয় তবে জন্মের সময় শিশুটি এই ভাইরাস আক্রান্ত হবে না। বয়স্ক শিশু এবং প্রাপ্ত বয়স্ক যারা নবজাতক হিসেবে টীকা গ্রহণ করেনি তারা এখনও টীকা নিতে পারে।

এইচআইভি

এইচআইভি (হিউম্যান ইম্মিউনোডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস) একটি এসটিআই যা এক ব্যক্তি থেকে আর এক ব্যক্তির মধ্যে যৌনসঙ্গমের মাধ্যমে, অপরিষ্কার সূঁইয়ের মাধ্যমে, এবং সংক্রামিত রক্ত স্পর্শ করার মাধ্যমে বাহিত হতে পারে। এইচআইভি প্রতিদিনকার সংস্পর্শ যেমন করমর্দন, কোলাকুলি বা চুমাচুমি করার মাধ্যমে, একত্রে বাস করা, খেলাধূলা করা, বা খাওয়ার মাধ্যমে, বা পাশাপাশি ঘুমানোর মাধ্যমে বিস্তার লাভ করে না। এছাড়াও, খাবার, জল, কীটপতঙ্গ, পায়খানার আসন, বা একই কাপে পান করার মাধ্যমে এটি ছড়ায় না। যদিও মানুষ প্রায়শই এইচআইভি এবং এইডসকে একই জিনিস মনে করে, কিন্তু এইডস হলো একটি রোগ যা এইচআইভি দ্বারা সংক্রামিত হওয়ার পর এর চিকিৎসা গ্রহণ না করে বেশ কিছু সময় অতিবাহিত হবার পর দেখা যায়।

শুরুতে এইআইভি-এর কোন লক্ষণ দেখা যায় না। কোন একজন লোক যাকে সম্পূর্ণ সুস্থ্য দেখায় এবং যে সুস্থ্য অনুভব করে তার এইচআইভি থাকতে পারে এবং সে এইচআইভি ছড়াতে পারে। অসুস্থ্যতার লক্ষণ দেখা যাওয়ায় কয়েক বছর হয়তো লেগে যেতে পারে। আপনার এইচআইভি আছে কি নেই তা নিশ্চিতভাবে জানার একমাত্র উপায় হলো একটি এইচআইভি পরীক্ষা করা। অনেক স্বাস্থ্যকেন্দ্রেই স্বল্পমূল্যে বা বিনামূল্যে পরীক্ষাগুলো করতে পারা যায়।

এইচআইভি/এইডস (এন্টিরেট্রোভাইরাল ঔষধ)-এর চিকিৎসা এখন আরও বেশী ব্যপকভাবে পাওয়া যাচ্ছে এবং এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলোও অনেক কম। যদিও এইচআইভি ঔষধ গ্রহণ করা ব্যক্তিরা নিরাময় হবে না কিন্তু তাদের এইডস হবে না এবং তারা স্বাস্থ্যবান থাকবে এবং স্বাভাবিক ও দীর্ঘ জীবন লাভ করবে। ঔষধ ভাইরাসকে দেহের মধ্যেই সীমাবদ্ধ রাখে এবং এইচআইভি অন্যান্য ব্যক্তিদের মধ্যে বাহিত হওয়া রোধে সাহায্য করে।

আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এইচআইভি হতে পারে, তবে পরীক্ষা করুন যাতে আপনি যথাশীঘ্র চিকিৎসা শুরু করতে পারেন। এইচআইভি সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য এইচআইভি ও এইডস (সংকলিত হচ্ছে) অধ্যায়টি দেখুন।

এইচআইভির শেষ দেখা যাবে যদি এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তিদেরকে অন্য যে কোন ব্যক্তির মতো একই নজরে দেখা হয় এবং এইচআইভির ঔষধ সকলের জন্য সহজলভ্য হয়।

আপনি এসটিআই থেকে নিরাময়কালীন কিভাবে ভাল অনুভব করবেন

যত তাড়াতাড়ি আপনি আপনার এসটিআই-এর চিকিৎসা শুরু করবেন, তত তাড়াতাড়ি আপনি ভাল অনুভব করবেন। এমনকি আপনার ঔষধগুলো শেষ হবার আগেই যদি আপনি ভাল অনুভব করতেও থাকেন তাও আপনাকে দেয়া সকল ঔষধ গ্রহণ করুন। আপনি ভাল হয়ে উঠার আগে এসটিআই থেকে সৃষ্ট অস্বস্তিগুলো থেকে নিস্তার পেতে:

আপনার যদি জননেন্দ্রীয়ের উপর ঘা বা চুলকানি থাকে, তবে দিনে ২ বা ততোধিক বার ১৫ মিনিটির জন্য পরিষ্কার, উষ্ণ জলের পাত্রে বসুন। আপনার যদি ঈষ্ট-এর সংক্রমণ থাকে তবে আপনি জলের মধ্যে সামান্য পরিমাণে লেবুর রস, শিরকা, দধি (চিনি বা স্বাদযুক্ত না করা), বা টক (গাঁজানো) দুধ ঢালুন।

আপনার যদি যন্ত্রণাযুক্ত বিসর্প থাকে বা জননেন্দ্রীয়ে অন্যান্য ঘা থাকে তবে, এগুলোর মধ্যে একটি চিকিৎসা করে দেখুন:

- একটি পরিষ্কার কাপড়ে এক টুকরা বরফ রেখে ভাঁজ করুন। ঘা সৃষ্টি হচ্ছে মনে হবার সাথে সাথে এটিকে সরাসরি ঘায়ের উপর ২০ মিনিট রাখুন।
- ঠাণ্ডা করা লাল চায়ের মধ্যে একটি কাপড় রেখে একটি পট্টি তৈরী করুন এবং তা ঘায়ের উপর রাখুন। এ্যালুমিনিয়াম এসিটেট দ্রবণ থেকে তৈরী করা পট্টিও বেশ উপশম কারক।
- একটি পরিষ্কার, শীতল জলের পাত্রে বসুন বা এগুলো দিয়ে স্নান করুন।
- জল ও বেকিং সোডা বা ভূট্টার আটা দিয়ে একটি কাই তৈরী করুন এবং তা ঘায়ের জায়গায় লেপন করুন।

আপনার যদি জননেন্দ্রীয়ের আলসার থেকে থাকে এবং মূত্র ত্যাগ করতে যন্ত্রণা হয়, তবে আপনি মূত্র ত্যাগ করার সময় আপনার জননেন্দ্রীয়ের এলাকায় ঠাণ্ডা জল ঢালুন। বা আপনি মূত্র ত্যাগ করার সময় এক পাত্র ঠাণ্ডা জলের মধ্যে বসুন।

আপনার যদি ব্যথা থাকে, তবে এ্যাসপিরিন, ইবুপ্রোফেন, বা প্যারাসিটামল (এসেটামিনোফেন) জাতীয় ব্যথার ঔষধ গ্রহণ করুন।

ঢিলা অন্তর্বাস বা প্যান্ট পরিধান করুন। এর ফলে আপনার জননেন্দ্রীয় এলাকায় বায়ু সঞ্চালন হবে যা আপনার সেরে ওঠায় সাহায্য করবে।

আপনার অন্তর্বাস দিনে একবার ধৌত করুন এবং সেগুলোকে রোদে শুকাতে দিন। এর ফলে যে জীবাণুগুলো সংক্রমণ সৃষ্টি করে সেগুলো মরে যায়।

আপনি ভাল অনুভব করার আগে যৌনসঙ্গম করবেন না। আপনি যদি যৌনসঙ্গম করেনও তবে তৈলাক্ত কনডম ব্যবহার করুন।

গর্ভধারণ ও এসটিআই

যখন গর্ভবতী নারীর এসটিআই থাকে, তার শিশুটিও গর্ভাবস্থায় মায়ের রক্ত থেকে, জন্মের সময় যখন এরা যোনীপথের মধ্যে দিয়ে বের হয়ে আসে তখন, বা বুকের দুধ থেকে এই সংক্রমণের সংস্পর্শে আসতে পারে।

একটি চিকিৎসা না করা বা অনিয়ন্ত্রীত এসটিআই নারী ও তার শিশু উভয়কেই ক্ষতি করতে পারে। শিশুরা সময়ের আগেই বা আকারে ছোট হয়ে জন্মাতে পারে, বা তারা অসুস্থ্য হতে জন্মাতে পারে বা পরে অসুস্থ্য হতে পারে। এসটিআই-এর পরীক্ষাই হয় আপনাকে জানাবে যে আপনার চিন্তা করার কোন কিছু নাই বা গর্ভাবস্থায় বা প্রসবকালীন সঠিক চিকিৎসা পেতে এটি আপনাকে সাহায্য করবে। চিকিৎসা মা ও শিশুকে নিরাময় করতে পারে এবং নারীর সঙ্গীরও চিকিৎসা করতে পারে।

গনোরিয়া ও ক্ল্যামিডিয়া

গনোরিয়া বা ক্ল্যামিডিয়া প্রসবের সময় শিশুর মধ্যে বাহিত হতে পারে এবং চোখের সংক্রমণ, অন্ধত্ব, বা সঙ্কটজনক ফুসফুসের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। চোখের সংক্রমণ ও অন্ধত্ব রোধ করতে জন্মের ঠিক পর পরই নবজাতকের চোখে এরিথ্রোমাইসিন মলম লাগান (নবজাত শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো, পৃষ্ঠা ২৭ দেখুন)।

সিফিলিস

সিফিলিস মাতৃজঠরেই শিশুর মধ্যে বাহিত হতে পারে এবং শিশুটিকে সময়ের আগেই, বিকৃত, বা মৃত জন্মানোর কারণ ঘটাতে পারে। গর্ভাবস্থায় এর পরীক্ষা করুন এবং এর চিকিৎসা নিন।

বিসর্প

মায়ের জননেন্দ্রীয়ের উপর ঘা থাকলে শিশুজন্মের সময় একটি শিশুর মধ্যে বিসর্প বাহিত হতে পারে। সম্প্রতি আপনার বিসর্প হয়েছে বলে ধরা পরে বা আপনার ঘা থাকে, তবে হাসপাতালে জন্মদান করা সবথেকে ভাল। তারা হয়তো শিশুটিকে একটি অস্ত্রোপচারের (সি সেকশান) মাধ্যমে বের করে আনবে এবং জন্মের পর শিশুটির চিকিৎসা করবে।

আঁচিল

আঁচিল সাধারণতঃ শিশুর মধ্যে বাহিত হয় না, কিন্তু এগুলো গর্ভবস্থায় আপনাকে বিরক্ত করবে। আঁচিলের চিকিৎসা করুন (পৃষ্ঠা ৪০ এবং ৪১ দেখুন) অথবা প্রসবের পর এদের চিকিৎসার জন্য অপেক্ষা করুন। যেহেতু প্রসবের সময় আঁচিল থেকে রক্তক্ষরণ হতে পারে, তাই একজন স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলে হাসপাতালে প্রসব করার আপনার কী কী সুযোগ রয়েছে তা জানুন।

হেপাটাইটিস বি

একজন গর্ভবতী নারী হেপাটাইটিস বি তার সন্তানের মধ্যে বাহিত করতে পারে। শিশুটি জন্মের ঠিক পর পরই হেপাটাইটিস বি সংক্রমণ রোধ করতে হেপবি টীকা ও অন্যান্য চিকিৎসা নেয়ার প্রয়োজন হবে।

এইচআইভি

গর্ভাবস্থায় এইচআইভি পরীক্ষা করার মানে হলো যে এটি শিশুর মধ্যে বাহিত হওয়া রোধ করতে আপনি ঔষধ পেতে পারেন। এইচআইভি-এর ঔষধ মা ও শিশু উভয়কেই রক্ষা করবে।

যৌনকর্ম থেকে সংক্রমণ রোধ করা

যৌনবাহিত রোগ (এসটিআই) যৌন কর্মের সময় একব্যক্তি থেকে আর এক ব্যক্তিতে বাহিত হয়। এটি ঘটে যখন যোনীপথ, পুরুষাঙ্গ, পায়ুদ্বার, বা মুখের ত্বক বা এগুলো থেকে নিঃসৃত তরলের সাথে সংস্পর্শ হয়। যে কোন কারো এসটিআই হতে পারে, কিন্তু মানুষ নিরাপদ যৌনচর্চা করলে, সংক্রমণগুলোর চিকিৎসা ও নিরাময় করলে, এবং যে অবস্থাগুলো এসটিআইকে এমন সঙ্কটজনক একটি সমস্যায় পরিণত হতে সুযোগ দিয়েছে সেগুলো পরিবর্তন করতে কাজ করলে এসটিআইগুলো ছড়ানোর সম্ভাবন কম হবে।

আপনার এসটিআই পাওয়ার সম্ভাবনা বেশী হবে, যদি:

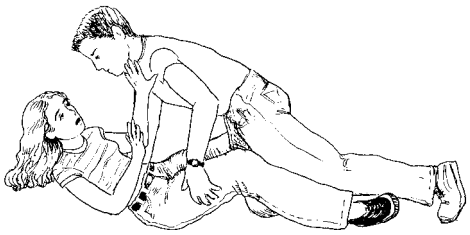
- আপনার সঙ্গীর এসটিআই-এর লক্ষণ দেখা যায়। তারা সহজেই আপনার মধ্যে এসটিআই ছড়াতে পারে, বা আপনার মধ্যে কোন লক্ষণ দেখা না গেলেও হয়তো ইতোমধ্যে ছড়িয়েও দিয়েছে।
- আপনার একজনের বেশী সঙ্গী থাকে।
- আপনার নতুন সঙ্গী থাকে যে হয়তো তার পূর্বতন সঙ্গীর কাছ থেকে এসটিআই পেয়েছে।
- আপনার সঙ্গীর আরও সঙ্গী থাকে যাদের এসটিআই রয়েছে।
- আপনি ও আপনার সঙ্গী উভয়ই কনডম ব্যবহার না করেন।
- আপনি এমন একজনের সাথে যৌনকর্ম করেন যে মাদক ইঞ্জেকশানের সূঁই অনেকের সাথে ভাগাভাগি করে, বা আপনি মাদক প্রবিষ্ট করার জন্য সূঁই ভাগাভাগি করেন।

এসটিআই পাওয়ার সম্ভাবনা থাকলে ঘন ঘন পরীক্ষা করুন। একজনের বেশী সঙ্গী, বা অন্যদের সাথে যৌনসঙ্গম করে এমন একজন সঙ্গীর সাথে অরক্ষিত যৌনসঙ্গম করা নারী ও পুরুষদের জন্য, বা যেহেতু একজন ব্যক্তি মাদক প্রবিষ্ট করে তাই তার ক্ষেত্রে প্রতি ৬ থেকে ১২ মাসে একবার এসটিআই-এর পরীক্ষা করা একটি ভাল বুদ্ধি।

নারীরা বেশী ঝুঁকির সম্মুখীন হয়

নারীরা নিজেদেরকে এসটিআই থেকে রক্ষা করা ও যথাযথ চিকিৎসা পাওয়ায় সবথেকে বেশী বাধার সম্মুখীন হয়, বিশেষ করে যে সমস্ত এলাকায়:

- বাল্য বিবাহ প্রায়ই দেখা যায়।
- নারীদেরকে যৌনস্বাস্থ্য সেবা ও তথ্য পাওয়ার অনুমোদন দেয়া হয় না।
- পুরুষদের অনেক সঙ্গী থাকাটা স্বাভাবিক বলে মনে করা হয়।
- বালিকা ও নারীদের শিক্ষা বঞ্চিত করা হয়।
- কেউই যৌন হয়রানী বা কিভাবে এটি বন্ধ করা যায় সে সম্পর্কে কথা বলে না।
- নারীরা এমন অবস্থার মধ্যে আছে যেখানে যৌনকর্ম করার প্রস্তাব নাকচ করা কঠিন বা বিপজ্জনক।
- যৌন কর্মকে অপরাধ হিসেবে গন্য করা হয়।
- যৌনসঙ্গম ও যৌনতাকে লজ্জাজনক হিসেবে গন্য করা হয়, যদিও এগুলো স্বাভাবিক, কেউই খোলাখুলিভাবে যৌন বিষয়ে কথা বলে না।

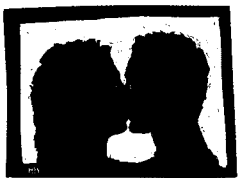


নিরাপদ যৌনসঙ্গম

নিরাপদ যৌনসঙ্গম কী এবং কিভাবে আপনি আপনার জন্য যৌনসঙ্গম আরও নিরাপদ করে তুলতে পারেন? এটি করা হয়তো সহজ হবে না কিন্তু প্রায় সময়ই আপনি করতে পারেন এমন কিছু পাওয়া যাবে। নিরাপদ যৌনচর্চা আপনাকে এসটিআই পাওয়া ও ছড়ানো থেকে রক্ষা করতে পারে।

নিরাপদ যৌনসঙ্গম করার কয়েকটি উপায় এখানে দেয়া হলো:

- যৌনসঙ্গম করবেন না। এটিকে পরিহার বলা হয়। আপনি যদি যৌনসঙ্গম না করেন তবে আপনি এসটিআই আক্রান্ত হবেন না। সকলেই এটি স্বল্প সময়ের জন্য করতে পারে, কিন্তু বেশীরভাগ লোকের ক্ষেত্রেই সারা জীবনের জন্য এটা করা তাদের পছন্দের তালিকায় নেই।
- শুধুমাত্র একজন সঙ্গীর সাথে সহবাস করুন। এমন একজন ব্যক্তিকে পছন্দ করুন যে শুধু আপনার সাথেই সঙ্গম করে বলে আপনি নিশ্চিত। উভয়ই একসাথে পরীক্ষা করুন যা আপনাদের পূর্বতন সঙ্গীদের থেকে কোন এসটিআই আপনারা পাননি সেবিষয়ে নিশ্চিত হতে পারেন। একে অন্যের প্রতি বিশ্বস্ত থাকা এবং অন্যান্য উপায়ে এসটিআই পাওয়া এড়িয়ে যাওয়া আপনাদের উভয়কেই রক্ষা করবে।
- এসটিআই-এর লক্ষণ দেখা যায় এমন কারো সাথে যৌনসঙ্গম করবেন না। তাদের সাথে সঙ্গম করার আগে তাদেরকে পরীক্ষা করতে ও চিকিৎসা গ্রহণ করতে সাহায্য করুন। ব্যক্তিটি যদি পরীক্ষা না করে তবে কার এসটিআই আছে বা কার নেই তা জানা কঠিন হবে। ব্যক্তির মধ্যে কোন লক্ষণ না থাকলেও সে এসটিআই ছড়াতে পারে।
- যোনী ও পায়ুপথ ভেদ না করে যৌনসম্ভোগ করুন। ভেদ না করেও সুখানুভূতি দেবার ও পাবার অনেক উপায় আছে, যেমন চুমাচুমি করা, ঘর্ষণ করা, দেহের বিভিন্ন অংশে মালিশ করা, এবং হাত (পারস্পারিক হস্তমৈথুন) বা মুখ (মুখমৈথুন) দ্বারা এক অন্যের জননেন্দ্রীয় স্পর্শ করা এগুলোর অন্তর্গত।
- প্রতিবারই কনডম ব্যবহার করুন। আপনার সঙ্গীর জননেন্দ্রীয়ে আপনারটার স্পর্শ লাগার আগেই প্রতিবার একটি লেটেক্স কনডম লাগিয়ে নিন, এমনকি সে যদি আপনার দীর্ঘ দিনের সঙ্গী হয়েও থাকে। নারীদের জন্য তৈরী কনডম সংক্রমণের বিরুদ্ধে সবথেকে ভাল সুরক্ষা দেয় কারণ এগুলো জননেন্দ্রীয়ের অনেক বেশী জায়গা আবৃত করে। আপনি যদি গর্ভবতী হতে চান তবে আপনার গর্ভধারণকালেই শুধু কনডম ছাড়া যৌনসঙ্গম করুন। মুখমৈথুনের সময় পুরুষ বা নারীর কনডম (বা ডেন্টাল ড্যাম বা প্লাষ্টিকের মোড়ক) ব্যবহার করুন। এছাড়াও একজনের বেশী ব্যক্তির ব্যবহার করা যৌন খেলনাসামগ্রী ব্যবহারের সময়ও কনডম ব্যবহার করুন।



চুমু খাওয়া নিরাপদ

স্পর্শ করা নিরাপদ

মুখমৈথুন কম নিরাপদ—কিন্তু কনডম ব্যবহার করলে যথেষ্ট নিরাপদ

যোনীসঙ্গম করা ঝুঁকিপুর্ণ—কিন্তু কনডম ব্যবহার করলে যথেষ্ট নিরাপদ

পায়ুসঙ্গম খুবই ঝুঁকিপূর্ণ—কিন্তু কনডম ব্যবহার করলে যথেষ্ট নিরাপদ

একজন সঙ্গীর সাথে যৌন বিষয়ে কথা বলা

বেশীরভাগ মানুষকেই যৌন বিষয়ে কথা না বলতে শিখানো হয়েছে, এমনকি যাদের সাথে তারা যৌনকর্ম করে তাদের সাথেও না। এখানো বেশ কয়েকটি পরামর্শ দেয়া হলো:

- **নিরাপত্তার দিকে আলোকপাত করুন।** আপনি যদি নিরাপদ যৌনসঙ্গম চান তবে আপনার সঙ্গী মনে করতে পারে যে আপনি তাদেরকে বিশ্বাস করেন না। কিন্তু বিষয়টি হলো নিরাপত্তার, বিশ্বস্ততার নয়, কারণ একজন ব্যক্তির অজান্তে তার একটি এসটিআই থাকতে পারে। নিরাপদ যৌনসঙ্গম প্রতি যুগলের জন্যই একটি ভাল বুদ্ধি, এমনকি উভয় সঙ্গীই শুধুমাত্র একে অন্যের সাথে যৌনসঙ্গম করে।
- **অযাচিত গর্ভধারণ রোধের উপর আলোকপাত করুন।** আপনি যদি এখন কোন সন্তান না চান, তবে কনডম কিভাবে এসটিআই ও সেই সাথে সাথে গর্ভধারণও রোধ করে সে বিষয়ে আপনি ও আপনার সঙ্গী আলোচনা করতে পারেন।
- **একজন বন্ধুর সাথে কথা বলার অনুশীলন করুন।** আপনার এক বন্ধুকে আপনার সঙ্গী সাজিয়ে আপনার যা বলার তা তাকে বলার অনুশীলন করতে পারেন। আপনার সঙ্গী কিভাবে তার সাড়া দেবে তা ভাবুন, এবং প্রতিটি সম্ভবনার অনুশীলন করুন। এমন হতে পারে যে আপনারা উভয়ই যৌন বিষয়ে কথা বলতে গিয়ে বিচলিত হতে পারেন, তাই উভয়ের জন্য কথোপকথন সহজ করার উপায় সম্পর্কে ভাবুন।
- **এবিষয়ে কথা বলার জন্য যৌনকর্ম শুরু করার পূর্বমূহুর্ত পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না!** এমন একটি সময় নির্বাচন করুন যখন আপনার উভয়ই নিরুদ্বেগ এবং একে অন্যের বিষয়ে ভাল অনুভব করছেন। আপনার যদি একটি নবজাতক থাকে, বা এসটিআই-এর জন্য চিকিৎসা করা হচ্ছে, তার কারণে যৌনসঙ্গম করা বন্ধ করে দিয়ে থাকলে আবারও যৌনসঙ্গম শুরু করার আগে কথা বলার চেষ্টা করুন। আপনি ও আপনার সঙ্গীর বসবাসের জায়গায় মধ্যে যদি অনেক দুরত্ব থাকে বা আপনাদেরকে প্রায়ই ভ্রমণ করতে হয়, তবে পুনরায় একত্রিত হবার আগে কিভাবে আপনারা আপনাদের যৌনস্বাস্থ্য রক্ষা করবেন সেবিষয়ে কথা বলুন।
- **ঝুঁকি এবং কিভাবে নিরাপদ যৌনসঙ্গম করা যায় সে সম্পর্কে আরও জানুন।** যে সব মানুষ এসটিআই, কিভাবে এগুলো ছড়ায়, এবং স্বাস্থ্যের উপর এগুলোর দীর্ঘ মেয়াদী প্রভাব সম্পর্কে তেমন বেশী জানে না, তারা অনিরাপদ যৌনসঙ্গম করার সাথে সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি সম্পর্কে বুঝতে পারে না। এবিষয়ে তথ্য নিরাপদ যৌন চর্চা করার বিষয়ে তাদেরকে উপলব্ধি করাতে আপনাকে সাহায্য করবে।

প্রতিরোধ হিসেবে চিকিৎসা

বেশীরভাগ এসটিআই চিকিৎসার মাধ্যমে নিরাময় করা যায়, বিশেষভাবে যদি ততক্ষণাৎ চিকিৎসা শুরু করা যায়। একটি এসটিআই থাকা এইচআইভি বা অন্যান্য এসটিআই-এর সংক্রমণ হওয়ার সম্ভবনা বাড়িয়ে তোলে, কিন্তু চিকিৎসার পর সাধারণতঃ মানুষ অন্যদের মধ্যে এসটিআই ছড়াতে পারে না।

ততক্ষণাৎ চিকিৎসা করুন। স্বাস্থ্য কর্মীরা তাদের জনগোষ্ঠীকে চেনে ও জানে যে, যে ব্যক্তিটি এসটিআই-এর জন্য সাহায্য পেতে এখানে এসেছিলো সে আরও পরিচর্যা পেতে এখানে ফেরত আসবে কিনা। এই তথ্যই কোন চিকিৎসা বা একাধিক চিকিৎসা দিয়ে শুরু করার বিষয়টি সিদ্ধান্ত নিতে তাদেরকে সাহায্য করবে।

সঙ্গীদের চিকিৎসা করুন। ব্যক্তিটি যখন জানতে পারবে যে তার এসটিআই আছে তখন তারা যাদের সাথে সঙ্গম করেছে তাদের পরীক্ষা করার ও চিকিৎসা গ্রহণ করার প্রয়োজন হবে। আপনার পূর্বতন সঙ্গীর সাথে কথা বলা যদি কঠিন হয় তবে স্বাস্থ্য কর্মীরা এবং এসটিআই কার্যক্রমগুলো সেই ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করতে পারে যাতে তারা পরীক্ষা করে। আপনি যদি নিরাপদে আপনার পূর্বতন সঙ্গীদের সাথে কথা বলতে পারেন, তবে তারা পরীক্ষা করে চিকিৎসার পর ভাল হয়ে না ওঠা পর্যন্ত সকল প্রকার যৌন সংস্পর্শ এড়িয়ে যেতে তাদেরকে ঐক্যমতে নিয়ে আসুন।

গর্ভবতী নারীকে দ্রুত চিকিৎসা করলে সংক্রমণটি এবং যে সমস্যা এটি সৃষ্টি করতে পারে তা সন্তানের মধ্যে বাহিত হওয়া (পৃষ্ঠা ২০ দেখুন) রোধ করা যায়।

কোন কোন এসটিআই-এর জন্য প্রতিরোধক ঔষধ

পোষ্ট এক্সপোজার প্রোফিল্যাক্সিস (পিইপি) হলো এইচআইভির চিকিৎসায় ব্যবহৃত ঔষধ ব্যবহার করার একটি উপায়, যাকে এন্টিরেট্রোভাইরাল চিকিৎসা বলা হয়, যাতে একজন ব্যক্তি এইচআইভি-এর দ্বারা সংক্রামিত হতে না পারে। একজন ব্যক্তি যখন এইচআইভির সংস্পর্শে আসে (উদাহরণস্বরূপ, ধর্ষণের ফলে বা কনডম ছাড়া যৌনক্রিয়া করার কারণে) তখন ৩ দিনের মধ্যে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এইচআইভি ঔষধ গ্রহণ করলে এইচআইভি হওয়া রোধ করা যায়। যখন এইচআইভি নেই এমন কোন ব্যক্তি এইচআইভি হওয়া রোধ করাতে প্রতিদিন এইচআইভি ঔষধ নিতে থাকে তখন তাকে প্রি-এক্সপোজার প্রোফিল্যাক্সিস (পিআরইপি) বলা হয়। আরও তথ্যের জন্য এইচআইভি এবং এইডস (সংকলিত হচ্ছে) অধ্যায়টি দেখুন।

হেপাটাইটিস বি টীকা এবং হেপাটাইটিস বি ইম্মিয়ুন গ্লোবালিন (এইচবিআইজি) এর পূর্ণ ক্রম সংস্পর্শে আসার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শুরু করলে হেপাটাইটিস বি সংক্রমণ রোধ করা যায়।

এসটিআই সনাক্তকরণ, পরীক্ষা করা, ও চিকিৎসা কার্যক্রম সব জায়গায় অন্তর্ভূক্ত

যখন স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলো পরিবার পরিকল্পনা সেবা, গর্ভধারণ পরীক্ষা, এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সেবার অংশ হিসেবে এসটিআই-এর পরীক্ষা ও চিকিৎসা প্রদান করে তখন পরীক্ষা ও চিকিৎসা সকলের জন্য আরও সহজলভ্য হয়। সকলে বিশেষ করে তরুণদের প্রবেশগম্য, সংগতিপূর্ণ, এবং সম্মানজনক সেবার প্রয়োজন আছে। বিদ্যালয়ে স্থায়ী ক্লিনিক বা সড়ক মেলা, শুঁড়িখানা, নাট্যশালা বা অন্য যে কোন জায়গায় যেখানে নিয়মিত স্বাস্থ্য সেবা পায় না এমন মানুষের সন্ধান পাওয়া যায়, সেখানে পরীক্ষার ব্যবস্থা ও পরামর্শ দেবার জন্য বিশেষ আয়োজন করা। মানুষ যেখানে ইতোমধ্যেই যাওয়া আসা করে সেই জায়গাগুলোই এসটিআই এবং এর সেবা সম্পর্কে তথ্য আনার জন্য ভাল জায়গা।

এসটিআই প্রতিরোধ ও পরিচর্যায় স্বাস্থ্য কর্মীরা কিভাবে উন্নতি করতে পারে

যৌন বিষয়ে কথা বলা কিভাবে স্বাভাবিক তা দেখান। যদি তাদের জননেন্দ্রীয়ে কিছু হয়েছে বলে মনে হয় তবে প্রত্যেকেই দুশ্চিন্তা করে। এবং মানুষ প্রায়ই সাহায্য চাইতে ভয় পায়, বিশেষত সমস্যাটি যদি যৌনসঙ্গম করা বিষয়ক হয়। তাদের সাথে ভাল আচরণ করুন তবে তারা যে আপনার কাছে এসেছে সেবিষয়ে তারা আস্বস্ত বোধ করবে এবং লজ্জিত অনুভব করবে না। আপনার ইতিবাচক আচরণ ব্যক্তিটিকেই শুধু সাহায্য করে না কিন্তু অন্যান্য যারা তাদের সম্পর্কে মানুষের খারাপ ধারণা হবার ভয়ে পরীক্ষা বা চিকিৎসা না করতে আসা ব্যক্তিদেরও সাহায্য করবে।

স্বাস্থ্য তথ্য ব্যক্তিগত। যখন একজন ব্যক্তি আপনার কাছে সাহায্যের জন্য আসে তখন তারা আপনাকে যা বলে তা নিজের মধ্যেই রাখুন। তা যদি না করেন তবে, তারা হয়তো চিকিৎসার জন্য স্বাস্থ্য ব্যবস্থার দিকে আর ফিরেও তাকাবে না।

সমালোচনা করলে নিরাময় হয় না। প্রশ্নের সঠিক জবাব দিন, প্রয়োজনীয় পরীক্ষা ও ঔষধের সাথে সাথে এগুলোও সাহায্য করা সবথেকে ভাল উপায়। আপনি যদি এসটিআই-এর চিকিৎসা করতে না পারেন তবে কাছাকাছি স্বল্প খরচের সেবা খোঁজায় সাহায্য করুন।

মানুষের যৌনতাকে সম্মান করুন। মনে রাখবেন, যে ব্যক্তিকে আপনি সাহায্য করছেন সে যদি আপনাকে নাও বলে তারপরও সে সমকামী, বা উভকামী হতে পারে। আপনি একজন পুরুষ বা একজন নারীকে যৌনসঙ্গী হিসেবে অন্তর্ভুক্ত করতে পারে এমন শব্দ খুঁজতে পারেন। এছাড়াও হিজড়াদেরকে স্বাগত জানান এবং তারা নিজেদেরকে পুরুষ, নারী বা তাদের লিঙ্গকে অন্য যে কোন নামে অভিহিত করতে চায় তার সম্মান করুন। জননেন্দ্রীয় পরীক্ষা করার সময় আপনি যদি দেখেন যে তাদের লিঙ্গের সাথে সংশ্লিষ্ট শরীরের একটি অংশ নেই তবে আপনার বিস্ময় প্রকাশ করবেন না। ব্যক্তিটির অবস্থার পরিবর্তনের ব্যবস্থা নেয়ার বিষয়ে আলোকপাত করুন, এবং তাদের লিঙ্গ সম্পর্কে শুধুমাত্র তখনই কথা বলুন যখন তারা তাতে রাজি হয়। আপনি যদি স্বাস্থ্য সমস্যাযুক্ত যে কোন কাউকে সাহায্য করতে পারেন তবে সকলের স্বাস্থ্যই ভাল হবে।

তরুণদের সাহায্য করা। এসটিআই হলো তরুনদের জন্য সঙ্কটজনক ও ক্রমবর্ধমান সমস্যা, বিশেষভাবে তরুণীদের জন্য। তরুণরা হয়তো তাদের সমবয়সী কেউ যাদের মূল্যবোধ, পরিকল্পনা, এবং পছন্দ একই রকমের তাদের সাথে কথা বলতে পছন্দ করতে পারে। অনেক সময় তরুণরা সহায়তার জন্য তাদের পরিবারের উপর নির্ভর করতে পারে না। তাই আপনি তাদের একত্রিত হবার জন্য নিরাপদ, যেখানে কেউ তাদের সম্পর্কে কিছু ধারণা করবে না, এবং যেখানে তারা স্বাস্থ্য, যৌনমিলন, যৌন স্বাস্থ্য সেবা, এবং তাদের ভাবনাগুলো সম্পর্কে সঠিক তথ্য পেতে পারে এমন জায়গার ব্যবস্থা করে তাদেরকে সহায়তা করতে পারেন।

প্রতেকেরই যৌন লক্ষণ আছে। স্বাস্থ্য কর্মী হিসেবে আপনার কাজ তাদের সম্পর্কে ভ্রান্ত ধারণা না করা বা তাদের বিষয়ে সিদ্ধান্ত না নেয়া বরং তাদের ততক্ষণাৎ চিকিৎসা করা এবং তাদের নিজেদের জন্য নিরাপদ, স্বাস্থ্যকর বিকল্প বাছাই করার সামর্থকে সহায়তা করা।

পরিষেবাগুলোকে তরুণদের জন্য আরও বেশী সাহায্যকারী করে তোলা:

- তরুণরা ইতোমধ্যেই যায় এমন জায়গা যেমন বিদ্যালয়, বাজার, বা গণকেন্দ্রে আপনার পরিষেবা সহজলভ্য করা নিশ্চিত করুন।
- শেষ দুপুরে, বিকেলে বা সাপ্তাহিক ছুটির দিনে 'শুধুমাত্র তরুণদের জন্য' সময় নির্ধারণ করুন।
- তরুণদেরকে নিশ্চিত করুন যে স্বাস্থ্যকর্মীরা তাদের সাথে সম্মানজনক আচরণ করবে এবং এবং তাদের তথ্য অন্য কারো সাথে বিনিময় করবে না।
- তরুণদেরকে সাথী পরামর্শক হিসেবে প্রশিক্ষিত করুন।
- পরিষেবা ও কনডম বিনামূল্যে বা যত কম মূল্য সম্ভব পাবার ব্যবস্থা করুন।

এসটিআই সম্পর্কে লজ্জা ও কলঙ্ক বন্ধ করুন

কনডম সম্পর্কে ও কিভাবে এগুলো ব্যবহার করতে হয় সে বিষয়ে তথ্য বিনিময় করুন। কোন কোন সরকারী বা বে-সরকারী সংস্থা যাদের প্রয়োজন সেরকম মানুষদের মাঝে বিনামূল্যে কনডম বিতরণ করে থাকে। পুরুষ ও নারীর জন্য কনডম কিভাবে ব্যবহার করতে হয় সেবিষয়ে আরও তথ্যের জন্য পরিবার পরিকল্পনার (পৃষ্ঠা ৮) উপর অধ্যায়টি দেখুন।

আপনার জনগোষ্ঠীর সাথে কাজ করুন। যৌন বিষয়ে কথা বলুন ও শিক্ষা দিন। মানুষ যখন এসটিআই সম্পর্কে খোলাখুলিভাবে কথা বলে এবং এসটিআই সম্পর্কে তথ্য, পরিষেবা এবং কনডম আর সেই সাথে সাথে সনাক্তকরণ পরীক্ষা ও চিকিৎসায় তাদের প্রবেশগম্যতা থাকে তখন তাদের এসটিআই রোধ করতে পারার সম্ভাবনা অনেক বেশী। হেসপেরিয়ানের নারীর জন্য স্বাস্থ্য কর্মকাণ্ড পুস্তকে যৌনস্বাস্থ্য সম্পর্কে কথোপকথন শুরু করা ও এবিষয়ক সমস্যার সমাধান করার অনেক কার্যক্রম এবং ধারণা দেয়া হয়েছে।

যেখানে যৌনকর্ম লজ্জাজনক বলে মানুষকে শিখানো হয়, সেখানে এসটিআই-এর জন্য সাহায্যের সন্ধান করা অনেক কঠিন। যদি একই লিঙ্গের সম্পর্কযুক্ত ব্যক্তিদের (২জন পুরুষ, বা ২জন নারীর মধ্যে সম্পর্ক) বিরুদ্ধে বৈষম্য করা হয় বা তাদেরকে অন্তরালে রাখা হয় তবে তাদের সঙ্গীদের সাথে নিরাপদ যৌনকর্ম, পরীক্ষা, বা একজন স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে দেখা করার বিষয়ে কথা বলা মানুষের পক্ষে কঠিন হবে।

যৌন কর্মী, মাদক প্রবিষ্ট করে এমন ব্যক্তি, গাঢ় ত্বক, বা 'নীচু' শ্রেণী বা জাতের বিরুদ্ধে কলঙ্ক বা বৈষম্যের ফলে এসটিআই রোধ করা একটি জনগোষ্ঠীর জন্য অনেক কঠিন হয়ে পরে।

স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলো সকল প্রাপ্তবয়স্ক ও যুবক-যুবতীদের জন্য নিয়মিত স্বাস্থ্য পরিচর্যার একটি অংশ হিসেবে সনাক্তকরণ পরীক্ষা এবং চিকিৎসা প্রদান করে এসটিআই থাকার কলঙ্ক হ্রাস করতে পারে। এসটিআই-এর পরীক্ষার বিষয়ে মানুষ তখনই স্বাচ্ছন্দবোধ করবে যখন তাদের সাথে সম্মান ও গোপনীয়তার সাথে আচরণ করা হবে।

দীর্ঘ মেয়াদে, ন্যায্যতম সামাজিক ও অর্থনৈতিক অবস্থার জন্য লড়াই করার মাধ্যমে এসটিআই সবথেকে ভালভাবে রোধ করা যায়। যখন কাজ খোঁজার জন্য পরিবারগুলোর আলাদা হবার প্রয়োজন নেই, যখন মানুষের খাবার, বাসস্থান বা অর্থে সংগ্রহের জন্য তাদের দেহ বানিজ্য করার প্রয়োজন হবে না, এবং যখন তরুণদের শিক্ষা ও ভবিষ্যতে প্রবেশগম্যতা থাকবে, তখন যৌনবাহিত রোগের সংখ্যা কমে যাবে।

যৌনবাহিত রোগ: ঔষধ

জীবাণুনাশক দ্বারা বেশীরভাগ এসটিআই-এর সফল চিকিৎসা করা যায়। ছত্রাক-রোধী ঔষধ ও ব্যথা প্রশমনকারী ঔষধও ব্যবহার করা হয়। যদিও নিরাময় করা যায় না, তবুও এইচআইভি এবং বিসর্প ঔষধ দ্বারা নিয়ন্ত্রণ করা যায় যা আপনাকে ভাল অনুভব করতে ও স্বাস্থ্যবান থাকতে সাহায্য করবে। এইচআইভির ঔষধের বিষয়ে আরও জানার জন্য এইচআইভি ও এইডস (সংকলিত হচ্ছে) অধ্যায়টি দেখুন।

এসটিআই-এর ঔষধ তখনই কাজ করে যখন আপনি সব ঔষধ ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী গ্রহণ করেন। এমনকি আপনার লক্ষণগুলো চলে গেলেও, আপনি নিরাময় লাভ করবেন না যদি সকল ঔষধই কাজ করার সময় না পায়। ঔষধগুলো নেয়ার পর ৩ দিনের মধ্যে লক্ষণগুলো চলে যাওয়া শুরু না হলে একজন স্বাস্থ্যকর্মীকে দেখুন। ব্যথা বা যোনী স্রাব অন্য আর একটি সমস্যার কারণে হতে পারে, অথবা আপনার একটি ভিন্ন ঔষধ নেবার প্রয়োজন হতে পারে।

লক্ষণীয়: এখানে দেয়া সকল মাত্রা প্রাপ্তবয়স্ক এবং ১২ বছরের বেশী বয়েসী শিশুদের জন্য।

জীবাণুনাশক

জীবাণুনাশক ঔষধ জীবণু দ্বারা সৃষ্ট সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করে। ভিন্ন ভিন্ন জীবাণুনাশক ভিন্ন ভিন্ন জীবাণুর সাথে লড়াই করে। যে সমস্ত জীবাণুনাশক একই রকমের রাসায়নিক কাঠামো দ্বারা তৈরী সেগুলোকে একই পরিবারভূক্ত বলে বলা হয়। জীবাণুনাশকের পরিবার সম্পর্কে জানা গুরুত্বপূর্ণ কারণ:

1. একই পরিবারের জীবাণুনাশক প্রায়শই একই সমস্যার সমাধান করতে পারে। তার মানে হলো আপনি কখনও কখনও একই পরিবারভূক্ত ভিন্ন ঔষধ ব্যবহার করতে পারবেন।
2. আপনার যদি জীবাণুনাশকে এ্যালার্জি থাকে তবে আপনার হয়তো জীবাণুনাশকের একই পরিবারের অন্য সদস্যদের ক্ষেত্রেও এ্যালার্জি থাকবে। এর মানে হোল যে আপনার শুধু একটি ভিন্ন ঔষধই নিতে হবে তা নয়, বরং একটি ভিন্ন পরিবার থেকেও ঔষধ নিতে হবে।

জীবাণুনাশকগুলো এদের পূর্ণমেয়াদী মাত্রায় দিতে হবে। আপনি যদি ভাল বোধ করেনও, সময়ের আগেই ঔষধ নেয়া বন্ধ করলে সংক্রমণটি এমন একটি আকারে আবারও ফিরে আসতে পারে যা থামানো আরও বেশী কঠিন হবে। যাইহোক যদি জীবাণুনাশক থেকে ঘন ঘন ডাইরিয়া বা সারা দেহে দ্রুত ছড়িয়ে যাওয়া চুলকানিযুক্ত ফুসকুড়ির মতো কোন সঙ্কটজনক পার্শপ্রতিক্রিয়া দেখা যায় তবে আপনার জীবাণুনাশক ব্যবহার করা বন্ধ করার প্রয়োজন হতে পারে। সিদ্ধান্ত নেয়ায় সাহায্য করতে, শীঘ্রই একজন স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলুন।

এমক্সিসিলিন

এমক্সিসিলিন পেনিসিলিন পরিবারের একটি জীবাণুনাশক যা এসটিআই এবং অন্যান্য সংক্রমণের চিকিৎসা করতে ব্যবহার করা হয়। ঔষধের প্রতিরোধীতা সৃষ্ট হওয়ায় এগুলো এখন আগের তুলনায় অনেক কম উপকারী।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

এমক্সিসিলিন ডাইরিয়া, ফুসকুড়ি, বমি বমি ভাব, বা বমির সৃষ্টি করতে পারে। এর কারণে নারীদের ঈষ্ট-এর সংক্রমণ বা শিশুদের নেংটি পরা থেকে ফুসকুড়ির সৃষ্টি হতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

পেনিসিলিন পরিবারের ঔষধে এ্যালার্জি থাকলে ব্যবহার করবেন না।

আপনি যদি ৩ দিনের মধ্যে ভাল হতে শুরু না করেন তবে আপনার হয়তো একটি ভিন্ন ঔষধ প্রয়োজন হবে।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

খাবারের সাথে নিন।

ক্ল্যামিডিয়ার ক্ষেত্রে:

➡ দিনে ৩ বার ৭ দিনের জন্য মুখে ৫০০ মিগ্রা দিন। ক্ল্যামিডিয়ার চিকিৎসার জন্য এ্যাজিথ্রোমাইসিন বা ডক্সিসাইক্লিন পাওয়া গেলে এমক্সিসিলিন ব্যবহার করবেন না।

শ্রোণীর প্রদাহজনিত রোগ (পিআইডি)-এর জন্য:

➡ দিনে ৩ বার ১৪ দিনের জন্য মুখে ৫০০ মিগ্রা দিন (এছাড়াও পিআইডি-এর চিকিৎসায় ক্যাফট্রিয়াক্সোন বা স্পেক্টিনোমাইসিন দিন, পৃষ্ঠা ৪৩ দেখুন)। নীচের কোনটিই না পাওয়া গেলে পিআইডি-এর চিকিৎসায় এমক্সিসিলিন ব্যবহার করুন: এ্যাজিথ্রোমাইসিন, ডক্সিসাইক্লিন, বা এরিথ্রোমাইসিন।

এ্যাজিথ্রোমাইসিন

এ্যাজিথ্রোমাইসিন ম্যাক্রোলাইড পরিবারের একটি জীবাণুনাশক যা অনেক এসটিআই-এর চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়। এটি গর্ভাবস্থায় এবং স্তনপান করানোর সময় নিরাপদ।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

এ্যাজিথ্রোমাইসিন ডাইরিয়া, বমি বমি ভাব, বমি, এবং তলপেটের ব্যথার সৃষ্টি করতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

আপনার যদি এরিথ্রোমাইসিন বা ম্যাক্রোলাইড পরিবারের অন্য কোন জীবাণুনাশককে এ্যালার্জি থাকে তবে এই জীবাণুনাশকটি ব্যবহার করবেন না।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

গনোরিয়া, ক্ল্যামিডিয়া, বা স্যানক্রয়েড:

➡ মাত্র ১ বার ১ গ্রাম (১০০০ মিগ্রা) ঔষধ মুখে খাওয়ান। (গনোরিয়ার চিকিৎসার জন্য ক্যাফট্রিয়াক্সোন বা অন্যান্য ঔষধ ব্যবহার করুন, পৃষ্ঠা ৪২ দেখুন।)

শ্রোণীর প্রদাহজনিত রোগ (পিআইডি)-এর জন্য:

➡ একটি একক মাত্রা হিসেবে ১ গ্রাম (১০০০ মিগ্রা) মুখে খাওয়ান। এক সপ্তাহ পর এর ২য় মাত্রাটি দিন। (পিআইডির চিকিৎসা করতে, ক্যাফট্রিয়াক্সোন অথবা স্পেক্টিনোমাইসিনও ব্যবহার করুন, পৃষ্ঠা ৪৩ দেখুন।)

বেঞ্জাথাইন পেনিসিলিন

বেঞ্জাথাইন পেনিসিলিন পেনিসিলিন পরিবারের একটি একটি দীর্ঘ-সক্রিয় জীবাণুনাশক যা সিফিলিস ও স্যানক্রয়েড-এর চিকিৎসা করতে ব্যবহার করা হয়। এটি সর্বদাই পেশীতে ইঞ্জেকশান আকারে দেয়া হয়।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

আপনার যদি পেনিসিলিন পরিবারের ঔষধে এ্যালার্জি থাকে তবে এটি নেবেন না। আপনি যখনই পেনিসিলিন প্রবিষ্ট করাচ্ছেন তখনই হাতের কাছে এপিনেফিরিন রাখুন। এ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া ও এ্যালার্জির অভিঘাতের দিকে খেয়াল রাখুন যা ৩০ মিনিটের মধ্যেই শুরু হয়ে যেতে পারে।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

প্রবিষ্ট করার সময় এটি যন্ত্রণাদায়ক হতে পারে। আপনি যদি জানেন তবে এর সাথে ১% লিডোকেইন ব্যবহার করতে পারেন।

সিফিলিসের জন্য:

➡ যদি ঘা, বা দেহে ফুসকুড়ি বা সিফিলিসের প্রাথমিক ধাপের অন্যান্য লক্ষণ দেখা যায় তবে সিফিলিস, শুধু ১ বার ২৪ লক্ষ একক পেশীতে প্রবিষ্ট করান। যে ব্যক্তির কোন সিফিলিস নেই বলে পরীক্ষার ফল পাওয়া গেছে এবং তারপর এক বছরের কম সময়ের মধ্যে আর একটি পরীক্ষায় সিফিলিস আছে বলে পাওয়া গেছে তাদের জন্যও এই মাত্রাটি প্রয়োজন।

যদি এমন হয় যে ব্যক্তিটির এক বছরের বেশী সময় ধরে সিফিলিস রয়েছে বা অনেক বছর সিফিলিস থাকার কারণে মানসিক বা অন্যান্য সমস্যার দেখা দিয়েছে তবে মাত্র একটি মাত্রাই যথেষ্ট হবে না। যখন একটি পরীক্ষায় সিফিলিস দেখা যায় এবং সংক্রমণটির কমপক্ষে ২ বছর বা তার বেশি সময় ধরে থাকার সম্ভাবনা থাকে তবে ৩ সপ্তাহের জন্য প্রতি সপ্তাহে পেশীতে ২৪ লক্ষ একক প্রবিষ্ট করান। ব্যক্তিটিকে সঠিক পরীক্ষা করতে ও একজন অভিজ্ঞতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য কর্মীর দ্বারা চিকিৎসা গ্রহণ করতে পারায় সাহায্য করুন।

সেফিক্সিম

সেফিক্সিম সেফালোস্পোরিন পরিবারের একটি জীবাণুনাশক, যা গনোরিয়াসহ আরও অনেক সংক্রমণের চিকিৎসা করতে ব্যবহার করা হয়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

সেফিক্সিম পেট খারাপ, ডাইরিয়া এবং মাথা ব্যথা ঘটাতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

আপনার যদি সেফালোস্পোরিন পরিবারের ঔষধে এ্যালার্জি থাকে তবে এটি নেবেন না। এ্যালার্জির প্রতিক্রিয়ার দিকে লক্ষ্য রাখুন। যখনই জীবাণুনাশক প্রবিষ্ট করবেন সর্বদাই এ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া ও অভিঘাতের চিকিৎসা করার জন্য প্রস্তুত থাকুন।

যে সমস্ত ব্যক্তিদের যকৃতের সমস্যা আছে তাদের সেফিক্সিম নেবার সময় সতর্ক থাকা উচিত।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

গনোরিয়ার জন্য:

➡ ৪০০ মিগ্রা মাত্র ১ বার মুখে খাওয়ান (গনোরিয়ার চিকিৎসা করতে এ্যাজিথ্রোমাইসিন বা অন্য ঔষধ দিন, পৃষ্ঠা ৪২ দেখুন।)

ক্যাফট্রিয়াক্সোন

ক্যাফট্রিয়াক্সোন সেফালোস্পোরিন পরিবারের একটি জীবাণুনাশক যা পেশী বা শিরায় প্রবিষ্ট করা হয়। গনোরিয়া এবং শ্রোণীর প্রদাহজনিত রোগ (পিআইডি)সহ অনেক সংক্রমণের জন্যই এটি ব্যবহার করা হয়।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

সেফালোস্পোরিন পরিবারের ঔষধে যদি আপনার এ্যালার্জি থাকে তবে এটি ব্যবহার করবেন না। এ্যালার্জির প্রতিক্রিয়ার দিকে খেয়াল রাখুন। যখনই জীবাণুনাশক প্রবিষ্ট করবেন সর্বদাই এ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া ও অভিঘাতের চিকিৎসা করার জন্য প্রস্তুত থাকুন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

প্রবিষ্ট করার সময় এটি যন্ত্রণাদায়ক হতে পারে। আপনি যদি জানেন তবে এর সাথে ১% লিডোকেইন ব্যবহার করতে পারেন।

প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে গনোরিয়া:

➡ পেশীতে ২৫০ মিগ্রা ১ বার মাত্র প্রবিষ্ট করুন। (গনোরিয়ার চিকিৎসা করতে, এ্যাজিথ্রোমাইসিন বা অন্যান্য ঔষধ ব্যবহার করুন, পৃষ্ঠা ৪২ দেখুন।)

শ্রোণীর প্রদাহজনিত রোগ (পিআইডি)-এর জন্য:

➡ পেশীতে ২৫০ মিগ্রা ১ বার মাত্র প্রবিষ্ট করুন। (পিআইডির চিকিৎসা করতে ডক্সিসাইক্লিন বা অন্য একটি ঔষধ দিন, পৃষ্ঠা ৪৩ দেখুন।)

স্যানক্রয়েড-এর জন্য:

➡ পেশীতে ২৫০ মিগ্রা ১ বার মাত্র প্রবিষ্ট করুন

সিপ্রোফ্লোক্সাসিন

সিপ্রোফ্লোক্সাসিন কুইনোলোন পরিবারের একটি জীবাণুনাশক যা স্যানক্রয়েডসহ অন্যন্য বিভিন্ন সংক্রমণের জন্য ব্যবহার করা হয়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

সিপ্রোফ্লোক্সাসিন বমি বমি ভাব, ডাইরিয়া, বমি বা মাথাব্যথার কারণ ঘটাতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

আপনি যদি গর্ভবতী হোন, বুকের দুধ খাওয়ান বা ১৬ বছরের নীচে বয়স হয় তবে এটি নেবেন না।

দুগ্ধজাত দ্রব্যের সাথে গ্রহণ করবেন না।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

এই ঔষধ নেবার পর এক গ্লাস জল পান করুন।

স্যানক্রয়েড-এর জন্য:

➡ মুখে ৫০০ মিগ্রা, দিনে ২ বার ৩ দিনের জন্য। ব্যক্তির যদি এইচআইভিও থাকে তবে ৭ দিনের জন্য দিন।

ক্লিন্ডামাইসিন

ক্লিন্ডামাইসিন একটি জীবাণুনাশক যা ব্যাক্টেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিসসহ বিভিন্ন সংক্রমণের জন্য ব্যবহার করা হয়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

ক্লিন্ডামাইসিন ব্যবহারের কয়েক সপ্তাহের মধ্যে গা গুলানো, বমি, এবং ডাইরিয়ার সৃষ্টি হতে পারে। আপনার যদি ত্বকে ফুসকুড়ি ওঠে তবে এটি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন এবং একজন স্বাস্থ্য কর্মী দেখান।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান এবং এই ঔষধ আপনার শিশুর ডাইরিয়ার কারণ হয় তবে তা ব্যবহার করা ততক্ষণাৎ বন্ধ করুন।

৩০ দিনের বেশী সময়ের জন্য ব্যবহার করলে ছত্রাকের সংক্রমণ (থ্রাস) এবং ঈষ্ট-এর সংক্রমণ হতে পারে, বৃক্ক বা যকৃতের সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের ক্ষতি করতে পারে। যোনীপথে ব্যবহার করার মলম ব্যবহার করার ৩ দিন পর্যন্ত কনডমকে দুর্বল করে তুলতে পারে।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

এটি মুখে খাবার ক্যাপসুল বা মলম উভয় আকারেই পাওয়া যায়।

ব্যাক্টেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস এর জন্য:

- মুখে ৩০০ মিগ্রা দিনে ২ বার ৭ দিনের জন্য দিন
  বা
  ৫ গ্রাম ২% মলম (১ প্রলেপক পূর্ণ) যোনীপথের ভিতর দিকে ৭ দিনের জন্য প্রতি রাতে প্রবেশ করান

ডক্সিসাইক্লিন

ডক্সিসাইক্লিন টেট্রাসাইক্লিন পরিবারের একটি জীবাণুনাশক যা অনেক ভিন্ন ধরনের এসটিআই-এর চিকিৎসা করতে ব্যবহার করা হয়। এটি টেট্রাসাইক্লিন-এর পরিবর্তে ব্যবহার করা যায় এবং এটি ব্যবহার করা সহজ কারণ এটি প্রতিদিন কম সংখ্যক বার ব্যবহার করতে হয়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

ডক্সিসাইক্লিন ডাইরিয়া বা পেট খারাপ সৃষ্টি করতে পারে। কোন কোন ব্যক্তি দীর্ঘ সময় রোদে থাকলে ত্বকে ফুসকুড়ি দেখা দিতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

টেট্রাসাইক্লিন পরিবারের জীবাণুনাশকে এ্যালার্জি থাকলে এটি ব্যবহার করবেন না।

গর্ভবতী হলে ডক্সিসাইক্লিন নেবেন না এবং যদি বুকের দুধ পান করান তবে এটি এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

এটি নেবার ২ ঘন্টা আগে ও পরে দুধ, লৌহসমৃদ্ধ বড়ি, এবং এ্যান্টাসিড এড়িয়ে চলুন। শুয়ে পরার ঠিক আগে নেবেন না। বড়ি নেবার সময় বসে থাকুন এবং ঔষধটি গেলার কারণে যে জ্বালাতনের সৃষ্টি হতে পারে তা রোধ করার জন্য প্রচুর পরিমাণে জল পান করুন।

গনোরিয়া বা ক্ল্যামিডিয়ার জন্য:

➡ ১০০ মিগ্রা দিনে ২বার ৭ দিনের জন্য দিন (এটি ক্ল্যামিডিয়ার চিকিৎসা করবে কিন্তু গনোরিয়ার চিকিৎসা করতে একটি অতিরিক্ত ঔষধের প্রয়োজন হবে, পৃষ্ঠা ৪২ দেখুন)।

প্রাথমিক পর্যায়ের সিফিলিসের জন্য:

➡ ১০০ মিগ্রা মুখে খাওয়ান, দিনে ২ বার করে ১৪ দিনের জন্য। যদি না এটি পাওয়া যায় বা ব্যক্তিটির পেনিসিলিনে এ্যালার্জি থাকে তবে সিফিলিসের জন্য বেঞ্জাথাইন পেনিসিলিন ব্যবহার করা ভাল।

শ্রোণীর প্রদাহজনিত রোগ (পিআইডি)-এর জন্য:

➡ ১০০ মিগ্রা মুখে দিন, দিনে ২ বার করে ১৪ দিনের জন্য। (পিআইডি-এর চিকিৎসা করতে, ক্যাফট্রিয়াক্সোন অথবা স্পেক্টিনোমাইসিনও দিন পৃষ্ঠা ৪৩ দেখুন।)

এরিথ্রোমাইসিন

এরিথ্রোমাইসিন ম্যাক্রোলাইড পরিবারের একটি জীবাণুনাশক যা কোন কোন এসটিআইসহ অনেক সংক্রমণের চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়। গর্ভবতী অবস্থায় এটি ব্যবহার করা নিরাপদ এবং ব্যাপকভাবে পাওয়া যায় কিন্তু বেশীরভাগ এসটিআই-এর ক্ষেত্রে এটি অন্যান্য জীবাণুনাশকের মতো এতোটা কার্যকারী নয়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

এরিথ্রোমাইসিন হয়তো পেট খারাপ বা বমি বমি ভাব, বমি, এবং ডাইরিয়ার কারণ ঘটাতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

ম্যাক্রোলাইড পরিবারের জীবাণুনাশকে এ্যালার্জি থাকলে এটি ব্যবহার করবেন না।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

এরিথ্রোমাইসিন সবথেকে ভাল কাজ করে যদি খাওয়ার ১ ঘন্টা আগে বা ২ ঘন্টা পরে নেয়া হয়। এটি যদি আপনার পেটে অতিরিক্ত সমস্যার সৃষ্টি করে তবে সামান্য খাবারের সাথে তা গ্রহণ করুন। এগুলোকে ভাঙ্গবেন না কারণ এটি অন্ত্রের মধ্যে কাজ শুরু করার পূর্ব পর্যন্ত শক্তিশালী উদররস থেকে রক্ষা করা জন্য একটি আবরণ দিয়ে ঢাকা।

ক্ল্যামিডিয়ার জন্য:

➡ মুখে ৫০০ মিগ্রা, দিনে ৪ বার ৭ দিনের জন্য দিন

স্যানক্রয়েড-এর জন্য:

➡ মুখে ৫০০ মিগ্রা, দিনে ৪ বার ৭ দিনের জন্য দিন

সিফিলিস-এর জন্য:

➡ মুখে ৫০০ মিগ্রা, দিনে ৪ বার ১৫ দিনের জন্য দিন। এটি না পাওয়া গেলে বা ব্যক্তিটির পেনিসিলিনে এ্যালার্জি না থাকলে সিফিলিসের জন্য বেঞ্জাথাইন পেনিসিলিন ব্যবহার করা ভাল। অথবা যদি পাওয়া যায়, তবে ডক্সিসাইক্লিন সিফিলিস-এর ক্ষেত্রে এরিথ্রোমাইসিন থেকে ভাল কাজ করবে।

শ্রোণীর প্রদাহজনিত রোগ (পিআইডি):

➡ মুখে ৫০০ মিগ্রা, দিনে ৪ বার ১৪ দিনের জন্য দিন। (পিআইডি-এর চিকিৎসা করতে ক্যাফট্রিয়াক্সোন অথবা স্পেক্টিনোমাইসিনও দিন, পৃষ্ঠা ৪৩ দেখুন।)

মেট্রোনিডাজোল

মেট্রোনিডাজোল ব্যাক্টেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস (বিভি), ট্রিকোমোনাস, বা পিআইডি-এর চিকিৎসা করার জন্য একটি জীবাণুনাশক।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

মেট্রোনিডাজোল মুখের মধ্যে একটি ধাতব স্বাদ, গাঢ় মূত্র, পেট খারাপ বা বমি বমি ভাব, এবং মাথা ব্যাথার সৃষ্টি করতে পরে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

আপনার যদি কামলা (পীত নয়ন) বা অন্যান্য যকৃতের সমস্যা থাকে তবে এই ঔষধটি নেবেন না।

আপনি যদি অসাড় অনুভব করেন তবে এটি নেয়া বন্ধ করুন।

আপনি মেট্রোনিডাজোল নিতে থাকাকালীন কোন মদ পান করবেন না, এমনকি ১টি বিয়ারও না। এটি আপনার গা গুলানি আরও বাড়িয়ে তুলবে।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

এটি যোনীর মধ্যে স্থাপনযোগ্য বড়ি আকারে এবং মুখে খাওয়ার বড়ি আকারে পাওয়া যায়।

ব্যাক্টেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস বা ট্রিকোমোনাস-এর জন্য:

➡ মুখে ২ গ্রাম (২০০০ মিগ্রা) শুধুমাত্র ১ বার দিন (গর্ভবতী নারীদের জন্য সুপারিশ করা হয় না)
বা
মুখে ৪০০ থেকে ৫০০ মিগ্রা, দিনে ২ বার, ৭ দিনের জন্য দিন
বা
একটি ৫০০ মিগ্রার স্থাপনযোগ্য ঔষধ যোনীর গভীরে প্রবেশ করান, ৭ রাতের জন্য প্রতি রাতে তা করুন

শ্রোণীর প্রদাহজনিত রোগ (পিআইডি) এর জন্য:

➡ মুখে ৪০০ থেকে ৫০০ মিগ্রা, দিনে ৩ বার ১৪ দিনের জন্য দিন (পিআইডি-এর চিকিৎসা করতে, ২টি অন্য ঔষধও দিন, পৃষ্ঠা ৪৩)।

স্পেক্টিনোমাইসিন

স্পেক্টিনোমাইসিন একটি এ্যামিনোসাইক্লিটল জীবাণুনাশক যা পিআইডি এবং গনোরিয়া-র চিকিৎসা করতে ব্যবহার করা হয় কিন্তু গলার গনোরিয়ার ক্ষেত্রে এটি কোন কাজ করে না। এটি পেনিসিলিন এবং সেফালোস্পোরিন জীবাণুনাশকে এ্যালার্জি আছে এমন ব্যক্তিদের জন্য বিশেষভাবে উপকারী।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

এটি শীত শীত ভাব, প্রবিষ্ট করার জায়গায় ব্যথা বা লালচে হওয়া, মাথা ঘুরানো, এবং বমি বমি ভাবের সৃষ্টি করে।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

এটি প্রবিষ্ট করানোর জন্য ২ গ্রামের ছোট শিশিতে করে পাওয়া যায়।

গনোরিয়া বা শ্রোণীর প্রদাহজনিত রোগ (পিআইডি)-এর জন্য:

➡ ২ গ্রাম (২০০০ মিগ্রা) পেশীতে শুধুমাত্র ১ বার প্রবিষ্ট করান। (পিআইডি-এর চিকিৎসা করতে, ডক্সিসাইক্লিন বা অন্য আরও একটি ঔষধ দিন, পৃষ্ঠা ৪৩ দেখুন।)

টেট্রাসাইক্লিন

টেট্রাসাইক্লিন টেট্রাসাইক্লিন পরিবারের একটি জীবাণুনাশক, ক্ল্যামিডিয়াসহ অনেক সংক্রমণের চিকিৎসা করায় ব্যবহার করা হয়। ডক্সিসাইক্লিন একই সংক্রমণের জন্য কাজ করে, হয়তো মূল্য কম হতে পারে এবং নেয়া সহজ।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

আপনি যদি রোদে থাকেন তবে ত্বকে ফুসকুড়ি দেখা দিতে পারে। এটি ডাইরিয়া বা পেট খারাপ করতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

টেট্রাসাইক্লিন পরিবারের জীবাণুনাশকে এ্যালার্জি থাকলে এটি গ্রহণ করবেন না।

যদি আপনি গর্ভবতী থাকেন বা বুকের দুধ পান করান তবে টেট্রাসাইক্লিন ব্যবহার করবেন না।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

এটি গ্রহণ করার ২ ঘন্টা আগে বা পরে দুধ, লৌহসমৃদ্ধ বড়ি, এবং এ্যান্টাসিড খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

ক্ল্যামিডিয়ার জন্য:

➡ মুখে ৫০০ মিগ্রা, দিনে ৪ বার ৭ দিনের জন্য ব্যবহার করুন

টিনিডাজোল

টিনিডাজোল একটি জীবাণুনাশক, এটি মেট্রোনিডাজোলের মতোই, কোন কোন যোনীপথের সংক্রমণের চিকিৎসা করার জন্য ব্যবহার করা হয়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

টিনিডাজোল মুখের মধ্যে ধাতব একটি স্বাদ, পেট খারাপ বা বমি বমি ভাব, বা মাথাব্যথা সৃষ্টি করে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

গর্ভবতী হলে আপনি এই ঔষধ গ্রহণ করবেন না।

টিনিডাজোল নেয়ার সময় বা নেয়ার পর ৩ দিনের জন্য কোন মদ পান করবেন না, এমনকি একটি বিয়ারও নয়। তাহলে আপনার প্রচণ্ড বমি বমি ভাব হবে।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

এই ঔষধ নেয়ার পর এক গ্লাস জল পান করুন।

ব্যাক্টেরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস বা ট্রিকোমোনাস-এর জন্য:

- ২ গ্রাম (২০০০ মিগ্রা), ১ বার মাত্র মুখে খাওয়ান।
  বা
  ৫০০ মিগ্রা দিনে ২ বার ৫ দিনের জন্য মুখে খাওয়ান

ট্রিকোমোনাস-এর ক্ষেত্রে, ব্যক্তির সঙ্গীরও চিকিৎসা করুন কিন্তু ব্যাক্টেরিয়াজনিত ভ্যাজাইনোসিস-এর ক্ষেত্রে তা করার প্রয়োজন নেই।

ছত্রাক-বিরোধী ঔষধ

ক্লোট্রিমাজোল

ক্লোট্রিমাজোল একটি ছত্রাক-বিরোধী ঔষধ যা যোনী, পুরুষাঙ্গ, মুখ, এবং ত্বকের ঈষ্ট সংক্রমণের চিকিৎসা করতে ব্যবহার করা হয়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

ক্লোট্রিমাজোল হয়তো ত্বকে জ্বালার সৃষ্টি করতে পারে। ফুসকুড়ি দেখা গেলে তা ব্যবহার করা বন্ধ করে দিন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

এটি যোনীতে স্থাপনযোগ্য বড়ি ও মলম আকারে পাওয়া যায়।

যোনীর ঈষ্ট সংক্রমণের জন্য

- যদি ১% মলম ব্যবহার করেন: ৫ গ্রাম মলম প্রতি রাতে যোনীর গভীরে ৭ রাতের জন্য প্রবেশ করান
  বা
  যদি ২% মলম ব্যবহার করেন: ৫ গ্রাম মলম প্রতি রাতে যোনীর গভীরে ৩ রাতের জন্য প্রবেশ করান
  বা
  যদি স্থাপনযোগ্য বড়ি ব্যবহার করেন, তবে মাসিকের সময়সহ প্রতি রাতে একটি বড়ি যোনীর গভীরে প্রবেশ করান। ৭ রাতের জন্য ১০০ মিগ্রা প্রবেশযোগ্য বড়ি, ৩ রাতের জন্য ২০০ মিগ্রা প্রবেশযোগ্য বড়ি, বা মাত্র ১ রাতের জন্য একটি ৫০০ মিগ্রা প্রবেশযোগ্য বড়ি ব্যবহার করুন।

পুরুষাঙ্গের ঈষ্ট সংক্রমণের ক্ষেত্রে:

- পুরুষাঙ্গের ক্ষতিগ্রস্ত ত্বকে ৭ রাতের জন্য প্রতি রাতে ১% মলম লাগান

জেনশান ভায়োলেট (জিভি, মেথিলরোজানিলিনিয়াম ক্লোরাইড)

জেনশান ভায়োলেট একটি সংক্রমণনাশক যা যোনী, মুখ, এবং ত্বকের সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করায় সাহায্য করতে ব্যবহার করা হয়।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

জেনশান ভায়োলেট সব কিছুকেই বেগুনী করে তোলে। এটি কয়েকদিনের মধ্যে ত্বক থেকে উঠে যায় কিন্তু এটি কাপড়ে স্থায়ী দাগের সৃষ্টি করে।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

যোনীর ঈষ্ট সংক্রমণের ক্ষেত্রে:

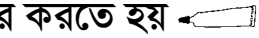
- পরিষ্কার তূলা ১% তরলের মধ্যে ভিজিয়ে যোনীর গভীরে ৩ রাতের জন্য রাতভর ব্যবহার করুন। প্রতি সকালে তূলাটি বের করা নিশ্চিত করুন। কয়েক দিনের মধ্যে যদি সংক্রমণ ভাল হতে শুরু না করে তবে অন্য কিছু ব্যবহার করে দেখুন।

মিকোনাজোল

মিকোনাজোল একটি ছত্রাক-রোধী ঔষধ যা যোনী, পুরষাঙ্গ, এবং ত্বকের ঈষ্ট ও অন্যান্য ছত্রাকজনিত সংক্রমণের চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

মিকোনাজোল হয়তো ত্বকে জ্বালার সৃষ্টি করবে। আপনার যদি ফুসকুড়ি হয় তবে ব্যবহার করা বন্ধ করুন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয় 

এটি যোনীতে স্থাপনযোগ্য বড়ি এবং মলম হিসেবে পাওয়া যায়।

যোনীর ঈষ্ট সংক্রমণের ক্ষেত্রে:

- ২% মলম ব্যবহার করলে: ৫ গ্রাম মলম প্রতি রাতে ৭ দিনের জন্য যোনীর মধ্যে প্রয়োগ করুন
  বা
  যদি স্থাপনযোগ্য বড়ি ব্যবহার করেন: তবে মাসিকের দিনগুলোসহ প্রতি রাতে একটি করে ব্যবহার করুন। ১০০ মিগ্রা স্থাপনযোগ্য বড়ি ৭ দিনের জন্য, ২০০ মিগ্রা স্থাপনযোগ্য বড়ি ৩ দিনের জন্য ব্যবহার করুন।

পুরুষাঙ্গের ঈষ্ট সংক্রমণের ক্ষেত্রে:

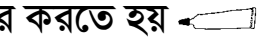
- পুরুষাঙ্গের ক্ষতিগ্রস্ত ত্বকে ২% মলম ব্যবহার করুন, দিনে ২ বার ৭ থেকে ১৪ দিনের জন্য।

নাইস্ট্যাটিন

নাইস্ট্যাটিন একটি ছত্রাক-রোধী ঔষধ যা যোনী, পুরষাঙ্গ, মুখ এবং ত্বকের ঈষ্ট সংক্রমণের চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

নাইস্ট্যাটিন হয়তো ত্বকে জ্বালার সৃষ্টি করতে পারে। আপনার যদি কোন ফুসকুড়ি দেখা দেয় তবে ব্যবহার করা বন্ধ করুন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয় 

এটি যোনীতে স্থাপনযোগ্য বড়ি এবং মলম হিসেবে পাওয়া যায়।

যোনীর ঈষ্ট সংক্রমণের ক্ষেত্রে:

- মলম ব্যবহার করলে: যোনীর ভিতরে দিনে ২ বার ১০ থেকে ১৪ দিনের জন্য প্রয়োগ করুন।
  বা
  স্থাপনযোগ্য বড়ি ব্যবহার করলে: প্রথমে আদ্র করে নিন তারপর মাসিকের সময়সহ ১৪ রাতের জন্য প্রতি রাতে ১০০,০০০ আইইউ বড়ি যোনীর গভীরে স্থাপন করুন।

পুরুষাঙ্গে ঈষ্ট সংক্রমণের ক্ষেত্রে:

- পুরুষাঙ্গের ক্ষতিগ্রস্ত ত্বকে মলম লাগান, দিনে ২ বার, ৭ থেকে ১৪ দিনের জন্য

ভাইরাসরোধী ঔষধ

এ্যসাইক্লোভির

এ্যসাইক্লোভির এমন একটি ঔষধ যা বিসর্প ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য ব্যবহার করা হয়। এ্যসাইক্লোভির বিসর্প নিরাময় করে না কিন্তু ক্ষতগুলোকে কম যন্ত্রণাদায়ক করে এবং এগুলোর বিস্তার রোধ করে।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

এ্যসাইক্লোভির কোন কোন সময় মাথাব্যথা, মাথা ঘুরানো, বমি বমি ভাব, এবং বমির সৃষ্টি করতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

আপনার যদি বৃক্কের সমস্যা থাকে তবে এটি নেবেন না।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

লক্ষণ দেখা যাওয়ার সাথে সাথে এ্যসাইক্লোভির নেয়া শুরু করুন।

প্রথমবার জননেন্দ্রীয়ের বিসর্পের সংক্রমণের ক্ষেত্রে:

➡ মুখে ২০০ মিগ্রা দিন, দিনে ৫ বার ৭ দিনের জন্য
বা
মুখে ৪০০ মিগ্রা দিন, দিনে ৩ বার ৭ দিনের জন্য

আপনার যদি বিসর্পের সংক্রমণ আগে হয়ে থাকে:

➡ মুখে ২০০ মিগ্রা দিন, দিনে ৫ বার ৫ দিনের জন্য
বা
মুখে ৪০০ মিগ্রা দিন, দিনে ৩ বার ৫ দিনের জন্য

আপনার যদি বছরে ৬ বা ততোধিকবার সংক্রমণ হয় তবে একজন অভিজ্ঞতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলে দেখুন যে দীর্ঘকালীন এ্যসাইক্লোভির গ্রহণ করায় কোন সাহায্য হবে কিনা।

যৌনাঙ্গের আঁচিলের জন্য ঔষধ

পোডোফিলক্স

পোডোফিলক্স যৌনাঙ্গের চারপাশে সৃষ্ট আঁচিলের চিকিৎসায় তরল আকারে এবং পায়ুদ্বার বা যৌনাঙ্গের চারপাশে সৃষ্ট আঁচিলের চিকিৎসায় জেল আকারে পাওয়া যায়। এটিকে পোডোফিলিন এর সাথে মিলিয়ে ফেলবেন না, এটিও যৌনাঙ্গের আঁচিলের জন্য ব্যবহার করা হয়, কিন্তু সঠিকভাবে ব্যবহার না করতে পারলে খুবই ক্ষতিকারক। পোডোফিলক্স ব্যবহার করা নিরাপদ।

স্বাস্থ্য কর্মী ক্লিনিকে প্রথমবারের মতো এটি প্রয়োগ করে কিভাবে তা করতে হয় তা দেখিয়ে দিতে পারে। আঁচিলগুলো দেখা না গেলে বা এর কাছে পর্যন্ত যাওয়া না গেলে ব্যক্তিটির হয়তো সাহায্য দরকার হতে পারে। একটি তুলার শোষণী দ্বারা তরলটি বা আঙ্গুল দ্বারা জেলটি প্রয়োগ করুন। ব্যবহারের পর হাত ধুয়ে ফেলুন। এটি শুকিয়ে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করে কাপড় পরুন।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

পোডোফিলক্স ত্বকে জ্বালার সৃষ্টি করে এটিকে পাতলা করে ছিড়ে ফেলে রক্তক্ষরণের কারণ ঘটাতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ

আপনি যদি গর্ভবতী হোন বা স্তন্যপান করান তবে এটি ব্যবহার করবেন না।

যদি ত্বকে গুরুতর জ্বালার সৃষ্টি হয় তবে, এটি আর ব্যবহার করবেন না।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

যৌনাঙ্গের আঁচিলের জন্য:

- তরল বা জেল ব্যবহার করলে, আঁচিলে এগুলো ৩ দিনের জন্য দিনে দু'বার (সকালে ও বিকেলে) প্রয়োগ করুন। তারপর ৪ দিনের জন্য ব্যবহার করা বন্ধ করুন। তার আবারও ৩ দিনের জন্য করা চিকিৎসা ও ৪ দিন চিকিৎসা ছাড়া থাকার চক্রটির পুনরাবৃত্তি করুন ৪ সপ্তাহ পর্যন্ত। আঁচিলগুলো চলে গেলে এর ব্যবহার বন্ধ করুন। আঁচিলগুলো যদি ৪ সপ্তাহের পরও থেকে যায় তবে, পোডোফিলিক্স ব্যবহার করা বন্ধ করুন। ভিন্ন চিকিৎসা গ্রহণের জন্য স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলুন।

ট্রাইক্লোরোএ্যাসেটিক এ্যাসিড ও বাইক্লোরোএ্যাসেটিক এ্যাসিড

ট্রাইক্লোরোএ্যাসেটিক এ্যাসিড ও বাইক্লোরোএ্যাসেটিক এ্যাসিড হলো এমন এ্যাসিড যেগুলো সরাসরি আঁচিলের উপর প্রয়োগ করা হয় এগুলোকে সংকুচিত করতে। সঙ্কটজনক দহন এড়াতে একজন অভিজ্ঞতাসম্পন্ন স্বাস্থ্যকর্মী এটা করতে পারে।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

ট্রাইক্লোরোএ্যাসেটিক এ্যাসিড ও বাইক্লোরোএ্যাসেটিক এ্যাসিড যদি স্বাভাবিক ত্বক স্পর্শ করে তবে এগুলো তাতে যন্ত্রণার সৃষ্টি করবে বা ত্বক ধ্বংস করবে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

খুবই সাবধানতার সাথে ব্যবহার করুন। এটি দহনের সৃষ্টি করবে এবং একটি ক্ষতচিহ্নের সৃষ্ট করবে।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

এগুলো ১০% থেকে ৩৫% শক্তির তরল আকারে পাওয়া যায়।

যৌনাঙ্গের আঁচিলের জন্য:

- আঁচিলের চারপাশের এলাকায় প্রথমে পেট্রোলিয়াম জলী লাগিয়ে সুরক্ষা করুন। তারপর একটি তূলার শোষণী বা পরিষ্কার কাপড় পাকিয়ে সুক্ষ্ম আগা বানিয়ে তাতে করে অল্প পরিমাণে ট্রাইক্লোরোএ্যাসেটিক এ্যাসিড ও বাইক্লোরোএ্যাসেটিক এ্যাসিড নিয়ে একটু একটু করে শুধুমাত্র আঁচিলের উপর দিন যতক্ষণ পর্যন্ত না এগুলোর রঙ সাদা হয়ে যায়। প্রয়োজন মতো সপ্তাহে ১ বার ১ থেকে ৩ সপ্তাহ এগুলো প্রয়োগ করুন।

১৫ থেকে ৩০ মিনিটের জন্য এগুলোতে যন্ত্রণা হবে। তরলগুলো যদি ভাল ত্বকে লাগে তবে ততক্ষণাৎ সে জায়গাটি জল ও সাবান দিয়ে ভাল করে ধুয়ে ফেলুন।

চিকিৎসায় যদি কাজ হয় তবে আঁচিলটি যেখানে ছিল সেখানে একটি বেদনাময় ঘায়ের সৃষ্টি হবে। চিকিৎসা থামিয়ে দিন। যদি প্রচুর পরিমাণে জ্বালা হয় তবে পরবর্তী চিকিৎসার জন্য আরও দীর্ঘ সময় অপেক্ষা করুন। এক বা দু'সপ্তাহের মধ্যে ঘা শুকিয়ে যাবার কথা। ঘা'টিকে পরিষ্কার ও শুকনো রাখুন এবং সংক্রমণের লক্ষণের দিকে নজর দিন।

গনোরিয়া ও ক্ল্যামিডিয়ার চিকিৎসায় ঔষধের সংমিশ্রণ

গনোরিয়া ও ক্ল্যামিডিয়া এমন ২টি এসটিআই যেগুলো প্রায়ই একই সময়ে হয়ে থাকে। ২টি ভিন্ন ঔষধ দ্বারা এগুলোর চিকিৎসা করুন। নীচের প্রতিটি খণ্ড থেকে একটি ঔষধ নির্বাচন করুন। প্রতিটি খণ্ডে সবথেকে ভাল বিকল্পটি প্রথমে দেয়া আছে এবং তারপর এর পরের ভালটি ক্রম অনুযায়ী দেয়া আছে। উদাহরণস্বরূপ, সবথেকে ভাল সংমিশ্রণ হলো ক্যাফট্রিয়াক্সোন এবং এ্যাজিথ্রোমাইসিন।

এছাড়াও ব্যক্তিটির সঙ্গীকেও একই ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা করুন।

ঔষধ	কতোটুকু দিতে হবে	কিভাবে ব্যবহার করতে হয়
ক্যাফট্রিয়াক্সোন	২৫০ মিগ্রা	পেশীতে প্রবিষ্ট করুন, ১ বার মাত্র
বা সেফিক্সিম	৪০০ মিগ্রা	মুখে খাওয়ান, ১ বার মাত্র
অথবা স্পেক্টিনোমাইসিন	২ গ্রাম (২০০০ মিগ্রা)	পেশীতে প্রবিষ্ট করুন, ১ বার মাত্র
এবং		
এ্যাজিথ্রোমাইসিন	১ গ্রাম (১০০০ মিগ্রা)	মুখে খাওয়ান, ১ বার মাত্র
বা ডক্সিসাইক্লিন (আপনি গর্ভবতী হলে ডক্সিসাইক্লিন ব্যবহার করবেন না, আপনি স্তন্যপান করালে এটি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন)	১০০ মিগ্রা	মুখে খাওয়ান, দিনে ২ বার ৭ দিনের জন্য
বা এরিথ্রোমাইসিন	৫০০ মিগ্রা	মুখে খাওয়ান, দিনে ৪ বার ৭ দিনের জন্য
বা টেট্রাসাইক্লিন (আপনি গর্ভবতী হলে বা স্তন্যপান করালে টেট্রাসাইক্লিন ব্যবহার করবেন না)	৫০০ মিগ্রা	মুখে খাওয়ান, দিনে ৪ বার ৭ দিনের জন্য
বা এমক্সিসিলিন (আপনি গর্ভবতী হলে এবং এ্যাজিথ্রোমাইসিন ও এরিথ্রোমাইসিন পাওয়া না গেলে এমক্সিসিলিন ব্যবহার করা যায়)	৫০০ মিগ্রা	মুখে খাওয়ান, দিনে ৩ বার ৭ দিনের জন্য

শ্রোণীর সংক্রমণের চিকিৎসা করায় ঔষধের সংমিশ্রণ

যদি লক্ষণগুলো শ্রোণীর প্রদাহজনিত রোগ-এর (পিআইডি,পৃষ্ঠা ১১ দেখুন) হয় এবং এগুলো গুরুতর হয় বা নারীটি যদি গর্ভবতী থাকে তবে তার শিরায় (আইভি) এই ঔষধগুলো দিতে হবে।

চিহ্নগুলো যদি শুরু হয় এবং তখনও গুরুতর হয়ে ওঠেনি তবে চিকিৎসার জন্য ঔষধগুলো মুখে খাওয়ান। এই সংক্রমণটি সাধারণতঃ অনেকগুলো জীবাণুর কারণে ঘটে, তাই এটি নিরাময় করতে কমপক্ষে ২টি ঔষধের প্রয়োজন হবে। নীচের প্রথম দু'টি বাক্সের প্রতিটি থেকে ১টি করে ঔষধ নির্বাচন করুন, যদি পাওয়া যায় তবে মেট্রোনিডাজোলও দিন (বাক্স ৩)। প্রতিটি বাক্সের সবথেকে ভাল বিকল্প এর ক্রম অনুসারে দেয়া আছে। উদারহণস্বরূপ, সবথেকে ভাল সংমিশ্রণটি হলো ক্যাফট্রিয়াক্সোন, ডক্সিসাইক্লিন, এবং মেট্রোনিডাজোল দেয়া। ২ দিন পর, ঔষধে কাজ হচ্ছে না বলে যদি মনে হয় তবে ডাক্তারী সহায়তা গ্রহণ করুন।

এছাড়াও ব্যক্তিটির সঙ্গীকে গনোরিয়া ও ক্ল্যামিডিয়া (পৃষ্ঠা ৪২ দেখুন) ঔষধ ব্যবহার করে চিকিৎসা করুন।

গনোরিয়া থেকে সৃষ্ট সংক্রমণের জন্য ঔষধ। একটি ব্যবহার করুন।	**কতটুকু দিতে হবে**	**কিভাবে ব্যবহার করতে হয়**
ক্যাফট্রিয়াক্সোন	২৫০ মিগ্রা	পেশীতে প্রবিষ্ট করুন, ১ বার মাত্র
অথবা স্পেক্টিনোমাইসিন	২ গ্রাম (২০০০ মিগ্রা)	পেশীতে প্রবিষ্ট করুন, ১ বার মাত্র
এবং		
ক্ল্যামিডিয়া থেকে সৃষ্ট সংক্রমণের জন্য ঔষধ। একটি ব্যবহার করুন।	**কতটুকু দিতে হবে**	**কিভাবে ব্যবহার করতে হয়**
ডক্সিসাইক্লিন (আপনি গর্ভবতী হলে ডক্সিসাইক্লিন ব্যবহার করবেন না, আপনি স্তন্যপান করালে এটি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন)	১০০ মিগ্রা	মুখে খাওয়ান, দিনে ২ বার ১৪ দিনের জন্য
বা এ্যজিথ্রোমাইসিন (খাবারের সাথে এ্যজিথ্রোমাইসিন নিন, গর্ভধারণকালীন নিরাপদ)	১ গ্রাম (১০০০ মিগ্রা)	একটি মাত্র মাত্রা হিসেবে মুখে খাওয়ান, এবং ২য় মাত্রাটি ১ সপ্তাহ পর দিন
বা এরিথ্রোমাইসিন (গর্ভধারণকালীন নিরাপদ)	৫০০ মিগ্রা	মুখে খাওয়ান, দিনে ৪ বার ১৪ দিনের জন্য
বা এমক্সিসিলিন (আপনি গর্ভবতী হলে এবং এ্যজিথ্রোমাইসিন ও এরিথ্রোমাইসিন পাওয়া না গেলে এমক্সিসিলিন ব্যবহার করা যায়)	৫০০ মিগ্রা	মুখে খাওয়ান, দিনে ৩ বার ১৪ দিনের জন্য
এবং		
অন্যান্য সংক্রমণের জন্য ঔষধ (এটি পাওয়া গেলে ব্যবহার করুন)।	**কতটুকু দিতে হবে**	**কিভাবে ব্যবহার করতে হয়**
মেট্রোনিডাজোল	৪০০ থেকে ৫০০ মিগ্রা	মুখে খাওয়ান, দিনে ৩ বার ১৪ দিনের জন্য
গুরুত্বপূর্ণ! মেট্রোনিডাজোল নেবার সময় মদ্যপান করবেন না।		

সিফিলিস ও স্যানক্রয়েড উভয়েরই চিকিৎসার জন্য ঔষধের সংমিশ্রণ

সব সময়ই স্যানক্রয়েড ও সিফিলিস-এর মধ্যে পার্থক্য করা সম্ভব হয় না। আপনি যদি নিশ্চিত না হোন যে ব্যক্তির এ দু'টির যে কোন একটি বা উভয়ই রয়েছে, তবে উভয়ের জন্যই একই সময়ে চিকিৎসা করা সবথেকে ভাল। প্রতিটি বাক্স থেকে একটি করে ঔষধ নির্বাচন করুন। প্রতিটি খণ্ডের জন্য সবথেকে ভাল বিকল্পটি প্রথমে লেখা হয়ছে ও তারপরের সবথেকে ভাল ঔষধের ক্রমানুসারে তালিকাবদ্ধ করা হয়ছে। উদাহরণস্বরূপ, সবথেকে ভাল সংমিশ্রণ হলো বেঞ্জাথাইন পেনিসিলিন এবং এ্যাজিথ্রোমাইসিন। যদি সিফিলিসের চিকিৎসায় এরিথ্রোমাইসিন ব্যবহার করা হয় তবে চ্যানক্রয়েডের চিকিৎসায় এ্যাজিথ্রোমাইসিন বা এরিথ্রোমাইসিন ব্যবহার করবেন না।

সিফিলিস-এর চিকিৎসায় ঔষধ। একটি ব্যবহার করুন।	**কতটুকু দিতে হবে**	**কিভাবে ব্যবহার করতে হয়**
বেঞ্জাথাইন পেনিসিলিন (গর্ভবতী হলে ব্যবহার করা যায়)	২৪ লক্ষ একক	পেশীতে প্রবিষ্ট করুন, ১ বার মাত্র
অথবা ডক্সিসাইক্লিন (আপনি গর্ভবতী হলে ডক্সিসাইক্লিন ব্যবহার করবেন না, আপনি স্তন্যপান করালে এটি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন)	১০০ মিগ্রা	মুখে খাওয়ান, দিনে ২ বার ১৪ দিনের জন্য
বা এরিথ্রোমাইসিন (আপনি যদি গর্ভধারণ করেন বা স্তন্যদান করেন এবং পেনিসিলিনে আপনার এ্যালার্জি থাকে তবেই শুধু এটি ব্যবহার করুন। এটি মায়ের সিফিলিসের চিকিৎসা করবে, কিন্তু জন্মের পর শিশুটির অতিরিক্ত চিকিৎসার প্রয়োজন হবে)	৫০০ মিগ্রা	মুখে খাওয়ান, দিনে ৪ বার ১৫ দিনের জন্য
এবং		
স্যানক্রয়েড-এর চিকিৎসার জন্য ঔষধ। একটি ব্যবহার করুন।	**কতটুকু দিতে হবে**	**কিভাবে ব্যবহার করতে হয়**
এ্যাজিথ্রোমাইসিন	১ গ্রাম (১০০০ মিগ্রা)	মুখে খাওয়ান, এক বার মাত্র
বা ক্যাফট্রিয়াক্সোন	২৫০ মিগ্রা	পেশীতে প্রবিষ্ট করুন, এক বার মাত্র
বা সিপ্রোফ্লোক্সাসিন (আপনি গর্ভবতী হলে বা স্তন্যদান করলে বা ১৬ বছরের নীচে বয়স হলে এটি ব্যবহার করবেন না)	৫০০ মিগ্রা	মুখে খাওয়ান, দিনে ২ বার ৩ দিনের জন্য
বা এরিথ্রোমাইসিন	৫০০ মিগ্রা	মুখে খাওয়ান, দিনে ৪ বার ৭ দিনের জন্য