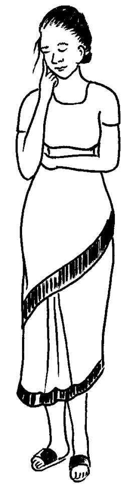
अध्याय १८

यौन प्रसारित र यौनाङ्गका सङ्क्रमणहरू

यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरू के हुन् ?

यौन क्रियाको क्रममा एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने सङ्क्रमणहरू यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरू हुन्। यौनसारित सङ्क्रमण (एसटीआई) बाट पुरुषहरू, महिलाहरू र तिनका बच्चाहरू सबै प्रभावित हुन सक्छन्। केही यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरू गोनोरिया, क्लामाइडिया, ट्राइकोमोनास, सिफिलिस, सान्क्रोइड, हर्पेस(मुसा), हेपाटाइटिस बी र एचआईभी तथा एड्स हुन्।



कुनै पनि व्यक्तिमा निम्न बमोजिमका सङ्केत पाइए, उनमा एसटिआई हुन सक्छ :

- यौनाङ्गबाट बग्ने स्राव दुर्गन्धित हुनु
- यौनाङ्ग चिलाउनु
- यौनाङ्ग दुख्नु
- यौनाङ्गमा घाउ वा खटिरा देखिनु
- यौनसम्पर्क राख्दा दुख्नु

एस्टिआई भएर पनि त्यसको चिन्हहरू नदेखिने पनि आम रूपमा पाइएको छ
धेरै पुरुष र महिलाहरूलाई एस्टिआई हुन्छ तर त्यसका बारेमा उनीहरूलाई थाहा हुँदैन।

उपचार नगरिएका एसटिआईहरूले धेरै गम्भीर स्वास्थ्य समस्यामा पुऱ्याउन सक्छन्, त्यसैले एसटिआईको जति संभव हुन्छ त्यति छिटो उपचार गराउन आवश्यक हुन्छ। यदि कुनै महिलामा उपचार नगरिएको एसटिआई छ भने उनको गर्भ खेर जान पनि सक्छ। गर्भवती महिलामा उपचार नगरिएको एसटिआई भएमा त्यसका कारणले समय नपुग्दै धेरै छिटो बच्चा जन्मने, बच्चा धेरै सानो हुने, अन्धा, विरामी हुने वा मर्न पनि सक्छ। एउटा खालको एसटीआई भएको व्यक्तिलाई अझ सजिलै अर्को खाले एसटिआई पनि हुन सक्छ। र त्यसमा एचआईभी समेत पर्दछ।

यस अध्यायले अत्यधिक मात्रामा पाइने एसटीआईहरू र तिनको उपचार र रोकथामका उपायका बारेमा व्याख्या गर्नेछ। यसले यौनसारित नभए पनि यौनाङ्गमा हुन सक्ने सङ्क्रमणका बारेमा समेत व्याख्या गरेको छ।

यौनसारित सङ्क्रमण (यौसास) एसटिआईहरू कसरी सारिन्छन्

एसटिआई लाग्नलाई कुनै पनि निरोगी व्यक्तिको सङ्क्रमित व्यक्तिसँग घनिष्ट स्पर्श वा लसपस हुनै पर्छ। पुरुषको लिङ्ग महिलाको योनिभित्र छिराएर गरिने योनि मैथुन, गुदद्वारभित्र छिराएर गरिने गुदा मैथुन वा मुख मैथुन सबैबाट सङ्क्रमण सर्न सक्छ। कहिलेकहीँ सङ्क्रमित लिङ्ग वा योनिलाई अर्को व्यक्तिको यौनाङ्गमा घर्षण हुँदा मात्रै पनि यौसास (एसटिआई) हुन सक्छ। यौन अङ्गको सम्पर्कमा अर्को अङ्ग आउनासाथ सर्न सक्ने भएकाले समलिङ्गी (पुरुष, पुरुष र महिला महिला) मा समेत यौसास (एसटिआई) सर्न सक्छन्।

सङ्क्रमण भएको कुनै पनि व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क नगर्दा एसटिआइको रोकथाम गर्न सकिन्छ। कन्डमको प्रयोगले पनि तिनको रोकथाम हुन सक्छ। एसटिआईको रोकथामका बारेमा व्याख्या गरिएको छ।
बच्चाहरू पनि गर्भमा रहँदा आमाको रगतको माध्यमबाट वा सुत्केरी हुने क्रममा अर्थात् बच्चा योनिमार्गबाट बाहिर निस्कने क्रममा यौसास (एसटिआई) बाट सङ्क्रमित हुन सक्छन्।

यौसास (एसटिआई)को उपचार

यौसास (एसटिआई) भएको व्यक्तिले तुरुन्तै उपचार गराए, अधिकाशं यौसास (एसटिआई) हरू बिसेक हुन्छन् वा निको हुन्छन्। तर कति महिलाहरूले भने उपचार पाउँदैनन्। महिलाहरू उपचारको खर्च धान्न नसक्ने पनि हुन सक्छन्। उनीहरू यौनसारित सङ्क्रमणबारे बताउन हिच्किचाउँछन् वा लजाउँछन्। उनी अर्कैसँग सल्केकी छिन् भनी परिवारले सोच्लान् भनेर डराएकी पनि हुन सक्छिन्।

यिनै कारणहरूले गर्दा यौसास (एसटिआई) भएको शङ्का गरिएकी महिलाको उपचार गर्ने तौर तरिका धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। कुनै पनि महिला स्वास्थ्यकर्मीकहाँ सहायता माग्न आइन् भने, उनका कुरा अरू कसैलाई पनि खोल्नुहुँदैन। कुरा चुहिए स्वास्थ्यकर्मीकहाँ एकपटक आइसकेकी महिला पुनः सहायताका लागि नआउन सक्छिन्। रोग लागे पनि उनको आलोचना गर्नु हुँदैन। उनका प्रश्नहरूको उत्तर इमान्दारीपूर्वक र जाने जत्ति राम्रो तरिकाले दिनुपर्छ। स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीबाट सङ्क्रमणको उपचार हुन सक्दैन भने, नजिकै कहीँ सकेसम्म कम्ती कम खर्च हुने उपचार गर्न उनलाई सहयोग गर्नुपर्छ।

स्मरणरहोस् :

- यौसास (एसटिआई) को उपचार यथासक्य चाँडो गर्नुपर्छ। सुरु अवस्थामा उपचार खर्च कम्ती हुन्छ र पछि गरिने उपचारभन्दा बढी प्रभावकारी पनि हुन्छ।
- आफूसँग यौन सम्पर्क राख्ने यौन जोडीको पनि सँगसँगै उपचार गर्नुपर्छ। यौसास (एसटिआई) भएको महिलाको मात्रै उपचार गरेर केही फाइदा हुँदैन।
  यदि उनको यौनजोडीले चाहिँसमेत उपचार गराएन भने :

- महिलालाई दिइएका सबै औषधी उनले सेवन गर्नैपर्छ। यस कुरामा स्वास्थ्यकर्मीले अत्यन्त ध्यान दिनुपर्छ। सङ्क्रमणका चिन्हहरू हराए पनि सङ्क्रमणलाई पूर्ण रूपले ठीक गर्न उसले उसलाई दिइएका सबै औषधी लिनै पर्छ।
- साधारणतया नियमित यौनसम्पर्क राख्ने जोडीमध्ये एक जनाले मात्र उपचार गराउँदैमा यौनसारित सङ्क्रमण निको हुँदैन। तर त्यस्ता जोडी एकभन्दा धेरै छन् वा अर्कोले उपचार गराउन मानेन भने पनि आफूले पूरै उपचार गर्न र सबै मात्रामा औषधी खान छोड्नु हुँदैन।

टिप्पणी : यस अध्यायमा दिइएका सबै औषधीहरू (असुरक्षित छन् भनी जनाउने सावधानीका चिन्ह राखिएका बाहेक) गर्भवती वा स्तनपानका अवधिमा समेत लिन सुरक्षित छन् । गर्भवती नभएका वा स्तनपान नगराइरहेका महिलाका लागि अन्य बढी प्रभावकारी औषधी उपलब्ध छन् । मातृशिशु स्वास्थ्य कार्यकर्ताले औषधी विक्रेतासँग कुराकानी गरी अन्य औषधीका बारेमा जानकारी लिनुहोस् वा 'महिलाहरूका निम्ति डाक्टर नभएमा' भन्ने पुस्तक पढ्नुहोस् ।

योनिबाट असामान्य स्राव बग्नु

महिलाहरूको योनिबाट केही स्राव (चिसोपना) बग्नु स्वाभाविक हो । यो स्राव बगेका कारणले नै योनिले आफ्नो सरसफाइ आफै गर्दछ । मासिक रक्तस्रावमा र गर्भवती अवधिमा यो स्रावमा केही परिवर्तन हुन्छ । तर योनि स्रावको मात्रा, रङ्ग र गन्धमा असामान्य परिवर्तन भयो भने यस्तो अवस्थामा यौनाङ्गमा कुनै सङ्क्रमण भएको हो । यो सङ्क्रमण एसटिआई वा अरू प्रकारको कुनै सङ्क्रमण हुन सक्छ ।

यस अध्यायमा, सङ्क्रमणका कारणले देखिने चिन्हहरूका आधारमा महिलालाई हुन सक्ने विभिन्न प्रकारका सङ्क्रमणहरूलाई वर्गीकृत गरिएको छ । योनिबाट असामान्य स्राव बग्नु क्लामाईडिया, गोनोरिया, ट्राइकोमोनास वा योनि सङ्क्रमणका एउटा चिन्ह हुन सक्छ ।
जान्नुपर्ने विषय : सबै प्रकारका योनि सङ्क्रमण यौनसारित सङ्क्रमण नहुन पनि सक्छन् । योनिमा सङ्क्रमण भयो भन्दैमा यौन रोग भन्न मिल्दैन ।

क्लामाइडिया र गोनोरिया दुवै गम्भीर प्रकारका बिरामीहरू हुन् । सुरुमै उपचार गरिए उनलाई सजिलै निको हुन्छन् । उपचार नगरिए, ती कडा सङ्क्रमण बन्छन् अनि पुरुष र महिला दुवैमा बाँझोपनासम्म गराउन सक्छन् ।

महिलामा देखिने चिन्हहरू

सङ्क्रमित व्यक्तिसँग संभोग गरेको हप्तौं वा महिनौं पछि सङ्केतहरू देखिन सक्छन् ।
- योनि वा गुद्वारबाट पहेंलो वा हरियो स्राव बग्ने
- पिसाब फेर्दा पोल्ने वा दुख्ने
- ज्वरो आउने
- तल्लो पेट दुख्ने
- यौन सम्पर्क गर्दा दुख्ने वा रक्तस्राव हुने
- वा कुनै पनि चिन्हहरू नदेखिने ।

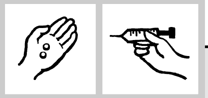
महिला वा पुरुष दुवैलाई विना कुनै चिन्हका क्लामाइडिया वा गोनोरिया हुन सक्छ । कुनै व्यक्तिमा कुनै पनि चिन्ह नदेखिए पनि उसले अर्को व्यक्तिलाई क्लामाइडिया वा गोनोरिया सार्न सक्छ ।

पुरुषमा देखिने चिन्हहरू

सङ्क्रमितसँग यौन सम्पर्क गरेको प्रायः २ देखि ५ दिनदेखि पुरुषमा चिन्हहरू देखिन थाल्छः
- लिङ्गबाट स्राव बग्ने
- पिसाब फेर्दा पोल्ने वा दुख्ने
- अण्डकोषहरू सुन्निने वा दुख्ने

उपचार

सम्भव भए, हरेक गर्भवती महिलाले क्लामाइडिया र गोनोरियाको परीक्षण गराउनु पर्छ। यदि परीक्षणले उनमा यी मध्ये कुनै एक वा दुवै सङ्क्रमण पाइए, श्रीमान् वा यौनजोडीले उपचार गराउनु पर्छ। यदि त्यस्ता जोडीको समेत परीक्षण गराउन सम्भव छैन तर उनी र उनको यौनजोडीमा सङ्क्रमणका चिन्हहरू देखिएका छन् भने, हरेक उपाय अपनाएर भए पनि उनीहरूको उपचार गराउनु पर्छ। सङ्क्रमित भएको हुनसक्ने अनुमान गरिएका कुनै पनि व्यक्तिको उपचार गर्नु बढी श्रेयस्कर हुन्छ।



क्लामाइडियाको उपचार गर्न (स्वास्थ्यकर्मीका लागि निर्देशन)

- ५०० मि.ग्रा.इरेथ्रोमाइसीन, खाने चक्की, दिनको ४ पटक, ७ दिन सम्म दिनुहोस्। अथवा
- ५०० मि.ग्रा. एमोक्सीसीलिन, खाने चक्की, दिनको ३ पटक, ७ दिन सम्म दिनुहोस्।

गोनोरियाको उपचार गर्न

- २५० मि.ग्रा. सेफ्ट्रीएक्सोनको सुई, मांशपेशीमा, १ पटक मात्र।

अथवा

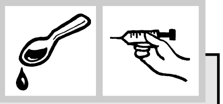
- ४०० मि.ग्रा. सेफिक्सीम, खाने चक्की, १ पटक मात्र, दिनुहोस्।

क्लामाइडिया र गोनोरिया एकै समयमा हुनु धेरै सामान्य हो। यसकारण क्लामाइडिया वा गोनोरिया के भएको छ भन्ने निदान निश्चित गर्न नसक्दा वा उनलाई दुवै भएको शङ्का छ भने, श्रीमान् श्रीमती वा यौनजोडी दुवैलाई त्यो सङ्क्रमणको उपचार गर्नुपर्छ।

टिप्पणीः विगतमा गोनोरिया निको पार्न पेनिसिलिनको उपयोग गरिन्थ्यो। अहिले, धेरै स्थानहरूमा, पेनिसिलिनले गोनोरिया किटाणु मार्न छाडेको छ किनभने गोनोरिया कीटाणुले पेलिसिलिन पचाइसकेको छ। स्वास्थ्यकर्मीले आफ्नो इलाकामा कुन औषधीले सर्वैभन्दा राम्रो काम गर्छ, पत्ता लगाउनुपर्छ।

क्लामाइडिया र गोनोरियाबाट बच्चाहरूलाई हुने समस्याहरू

सुत्केरी भएका बेला क्लामाइडिया वा गोनोरिया भएका महिलाहरूले यी सङ्क्रमणहरू आफ्ना नवजात शिशुहरूमा सार्न सक्छन्। यसका कारणले बच्चाको आँखामा सङ्क्रमण हुन सक्छ र त्यसले अन्धो बनाउन सक्छ वा गम्भीर प्रकारका फोक्सोका समस्या देखा पर्न सक्छन्। आँखामा क्लामाइडिया वा गोनोरियाको सङ्क्रमण हुँदा पहिलो महिनाभित्रै त्यसका कारणले प्रायः आँखाबाट बाक्लो पहेंलो स्राव (चिप्रा) बग्न थाल्छ। बच्चाको आँखामा हुने सङ्क्रमणको रोकथामका लागि, बच्चा जन्मेपछि बच्चाका आँखामा एन्टीबायोटिक मल्हम औषधी लगाउनुहोस्।



बच्चामा क्लामाइडियाको सङ्क्रमण भएमा(स्वास्थ्यकर्मीलाई निर्देशन)

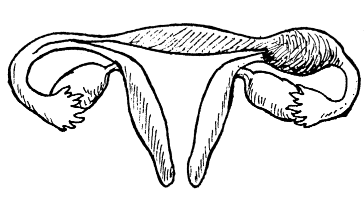
- ३० मि.ग्रा. एरिथ्रोमाइसीन झोल औषधी, मुखबाट, दिनको ४ पटक, १४ दिन सम्म दिनुहोस्।

बच्चामा गोनोरियाको सङ्क्रमण भएमा

- १२५ मि.ग्रा.सेफ्ट्रीएक्सोनको सुई, तिघ्राको माशंपेशीमा, १ पटक मात्र दिनुहोस्।

कुन रोगले सङ्क्रमण गरिरहेको छ भन्ने थाहा पाउने परीक्षण गर्ने साधन वा तरिका छैन भने, दुवै सङ्क्रमणका निम्ति औषधी दिनुहोस्।

प्रजनन अङ्गका सुजन सङ्क्रमण



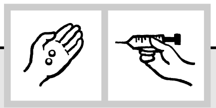
महिलाको पाठेघर डिम्बबाहिनी नली वा डिम्बाशयमा हुने सङ्क्रमण गम्भीर किसिमका हुन्छन् ।

कुनै महिलालाई यौसास (एसटिआई)हरू, प्रायः गरी क्लामाइडिया र गोनोरियाको भएको छ र त्यसको गरिएन भने प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण हुन सक्छ । यो, कुनै पनि महिलालाई गर्भपतन गराएपछि वा उनी सुत्केरी भएपछि पनि हुन सक्छ । सूक्ष्मजीवी महिलाका पाठेघर डिम्बबाहिनी नली वा डिम्बाशयमा प्रवेश गर्दछन् र सङ्क्रमण गराउँछन् ।

उपचार गरिएन भने प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमणहरूको ती महिलाका लागि दीर्घकालीन पीडाका कारण बन्दछन् । प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण भइसकेका महिलाको डिम्बबाहिनी नलीमा गर्भबस्ने सम्भावना कम्ती हुनुका साथै बाँझोपना पनि हुन सक्तछ । प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमणले मृत्यु पनि गराउन सक्छ ।

योनिको सङ्क्रमणका चिन्हहरू :

- तल्लो पेट दुख्ने
- बढी ज्वरो आउने १००.४० फ. भन्दा बढी
- सधैं बिरामी भएजस्तो वा कमजोरी महशुस हुने
- योनिबाट हरियो वा पहेंलो रङ्गको दुर्गन्धित स्राव बग्ने
- यौन सम्पर्क गर्दा दुख्ने वा रक्त-स्राव हुने



प्रजनन अङ्ग सङ्क्रमणहरूको उपचार

प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण भएको कुनै पनि महिलाले एकै साथ ३ वटा औषधी लिनु पर्छ । एउटा औषधी क्लामाइडियाको उपचार गर्न, अर्को औषधी गोनोरियाको उपचार गर्न र थप अर्को एन्टीवायोटिक-मेट्रोनिडाजोल ।

क्लामाईडियाका निम्ति

- **५००मि.ग्रा.एरिथ्रोमाइसिन, खाने चक्की, दिनको ४ पटक, १४ दिनका लागि दिनुहोस्, वा**
- ५०० मि.ग्रा. एमोक्सीसीलिन, खाने चक्की, दिनको ३ पटक, १४ दिनका लागि दिनुहोस् ।

गोनोरियाका लागि

- २५० मि.ग्रा. सेफ्ट्रीएक्सोनको सुई, मांशपेशीमा, १ पटक मात्र दिनुहोस्, वा
- ४०० मि.ग्रा. सेफिक्सीमे, खाने चक्की, १ पटक मात्र दिनुहोस् ।
  प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण गर्ने अन्य कुनै पनि सूक्ष्म जीव मार्न
- ४०० देखि ५०० मि.ग्रा. मेट्रोनिडाजोल, खाने चक्की, दिनको ३ पटक, १४ दिन सम्म दिनुहोस् ।

गर्भवती अवस्थाको सुरुका तीन महिना सम्मका महिलाका लागि मेट्रोनिडाजोल नदिनुहोस् ।

दुई दिन र २ रात (४८ घण्टा) बितिसक्दा पनि औषधी लिने महिलालाई राम्रो हुँदै गएन वा उनलाई चर्को ज्वरो आयो वा बान्ता भयो भने, तिनले तुरुन्तै सुविधायुक्त स्वास्थ्य केन्द्रमा जानु पर्छ भन्ने सल्लाह दिनुहोस । तिनलाई नसाका माध्यमबाट दिइने थप प्रभावकारी औषधीहरू आवश्यक हुन्छन् ।

ट्राइकोमोनास

ट्राइकोमोनास धेरै चिलाउने खालको हुन्छ। पुरुषहरूमा प्रायः यसको चिन्ह नै देखिंदैन। तर त्यो उनीहरूको लिङ्गमा रहिरहेको हुन सक्छ र यौन क्रियाको बखत तिनले महिलालाई सार्न सक्छन्। ट्राइकोमोनास खतरनाक हुँदैन तर यसले गर्दा योनि असाध्यै चिलाउँछ, यसले गर्दा अन्य एसटिआईहरू, एचआईभी/एड्स समेत महिलामा सर्न सजिलो हुन्छ।

ट्राइकोमोनासका चिन्हहरू :

- फिँज जस्तो खैरो वा पहेंलो स्राव बग्नु
- स्राव दुर्गन्धित हुनु
- पुरुष यौनाङ्ग र योनिमा रातोपना देखिनु, चिलाउनु
- पिसाब फेर्दा पोल्नु वा दुख्नु

चिलाउने समस्याबाट आराम लिन एउटा आरी वा बाटामा उमालेको पानी राखेर मनतातो बनेपछि त्यसमाथि बस्ने गर्नुपर्छ। एक पटकमा १५ मिनेटसम्म र सम्भव भएसम्म धेरै पटक बस्नु पर्छ। यसले यौनाङ्गमा आराम दिन्छ र छिटो निको हुन सहयोग पुग्छ। उनी र उनको श्रीमान्/यौनजोडीले उपचार पूरा भएपछि र सबै लक्षणहरू नमेटिइन्जेल यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन।

ट्राइकोमोनासको उपचार गर्न,

महिला गर्भवती छिन् भने :
गर्भवती भएको तीन महिनासम्म उनलाई औषधी दिनु हुँदैन । गर्भवती भएको पहिलो तीन महिनासम्मका लागि यो औषधी सुरक्षित छैन। तेस्रो महिना सकिएपछि :

मेट्रोनिडाजोल ४००-५०० मि.ग्रा. खाने चक्की, दिनको २ पटक, ७ दिनका लागि दिनुहोस्।
ती महिलाको श्रीमान्/यौनजोडीलाई पनि २ ग्राम मेट्रोनिडाजोल, खाने चक्की एकपटक मात्र दिनुहोस्।

काई जम्ने सङ्क्रमण (candida, white discharge, fungus)

काइ जम्ने सङ्क्रमण प्रायः गरी यौन सम्पर्कका माध्यमले सर्दैन, तर यो आमरूपमा पाइने योनिको सङ्क्रमण हो। यो खास गरी गर्भवती महिलाहरू वा एन्टीबायोटिक अथवा परिवार नियोजनका चक्की खाइरहेका महिलाहरूमा धेरै पाइन्छ। पुरुषहरूमा पनि काइ जम्ने सङ्क्रमण हुन सक्छ।

काइ जम्ने सङ्क्रमणका चिन्हहरू

- यौनाङ्गहरू चिलाउनु
- सेतो, बाक्लो, च्यापच्याप स्राव बग्नु
- योनिको भित्र र बाहिर चहकिलो रातो छाला बन्नु जसबाट कहिलेकहीँ रगत आउनु,
- पिसाब फेर्दा पोलेको महसुस हुनु
- मुछेको बासी पिठोजस्तो योनि गनाउनु ।

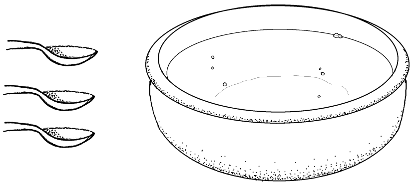
उपचार

काई जम्ने सङ्क्रमण खतरनाक हुँदैन तर गर्भवती महिलालाई सुत्केरी हुनुअघि नै उपचार गर्नु सर्वोत्तम हुन्छ अन्यथा बच्चालाइ पनि काई जम्ने सङ्क्रमण सर्न सक्छ । कतिपय अवस्थामा प्राकृतिक जडिबुटीबाट नै काई जम्ने सङ्क्रमण निको पार्न पनि सकिन्छ ।

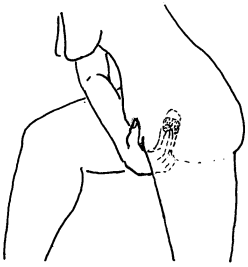
काई जम्ने सङ्क्रमणका लागि प्राकृतिक जडिबुटी

एउटा आरीमा सफा र न्यानो पानी राखी त्यसमा भिनेगार वा दही मिसाउनुहोस् । यस्तो पानीमा ती महिलाले दिनको दुईपटक बस्नु पर्छ । यो क्रम उनलाई अलि बिसेक भएजस्तो नभएसम्म नियमित गर्नुपर्छ ।

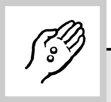
अथवा यो पनि उपयोगी हुनसक्छ



तीन ठूलो चम्चा (खाने चम्चा) भिनेगार १ लिटर उमालेर सेलाएको सफा पानीमा मिसाउनुहोस् । सफा कपासको पोकाबाट अलिकति कपास निकाली त्यसलाई यस झोलमा डुबाउनुहोस् र ३ रातसम्म सुत्नु अघि त्यसलाई आफ्नो योनि भित्र राख्नुहोस् । हरेक बिहान कपासको त्यो टुक्रा झिकेर फ्याँक्नुहोस् ।



प्राकृतिक औषधीमुलोले काम नगरेमा यीमध्ये कुनै एउटा औषधीको प्रयोग गर्नुहोस्



काई जम्ने घाउको सङ्क्रमणको उपचार स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिएर

एक टुक्रा कपासलाइ १% जेन्टीयन भायोलेट (gentian violat) मा भिजाउनुहोस्

- कपासको त्यो टुक्रा हरेक रात आफ्नो योनिमा घुसाउनुहोस् र हरेक बिहान त्यसलाई निकाल्नुहोस् । वा यो क्रम ३ दिनसम्म गर्नुहोस् ।
- २०० मि.ग्रा. माइकोनाजोल योनिमा राख्ने चक्की, हरेक रात योनिभित्रैसम्म पुग्ने गरी ठेल्नुहोस्, ३ रात सम्म । **वा**
- १लाख युनिट निस्टाटिन चक्की, योनिभित्रैसम्म पुऱ्याएर राख्नुहोस् दुई साता वा १४ रात सम्म ।

रोकथाम

खुकुला र सुतीबाट बनेका भित्री कट्टु वा काछी लगाउनुपर्छ, यस्तो गर्दा यौनाङ्गमा हावा पस्न पाउँछ । यसले काई पर्नबाट रोकथाम गर्दछ । कट्टु वा काछी बारम्बार धुनुपर्छ वा फेर्नुपर्छ नुहाउँदा योनिमा साबुन लगाउनुहुँदैन । फोहोर यौनाङ्गमा पानी बस्ने जस्तो गरी डुस दिनु हुँदैन ।

योनि खुम्चिने सङ्क्रमण

योनि खुम्चने सङ्क्रमण यौन सम्पर्कबाट सर्दैन । यो खतरनाक त हुँदैन तर यसले गर्भवती महिलाहरूमा समय नपुग्दै सुत्केरी गराउने वा सुत्केरी भएपछि बच्चामा सङ्क्रमण गराउन सक्छ ।

योनि खुम्चिने सङ्क्रमणको चिन्हहरू

- खास गरी सम्भोग गरिसकेपछि योनिबाट माछाको जस्तो दुर्गन्ध आउनु,
- हलुका चिलाउनु
- सामान्यभन्दा बढी स्राव बग्नु

योनि खुम्चिने सङ्क्रमणको उपचार गर्न (स्वास्थ्यकर्मीको लागि)

महिला गर्भवती छिन् भने :
गर्भवती अवस्थाको तीन महिनासम्म उपचार रोक्नु पर्छ । गर्भ रहेको ३ महिनासम्मका लागि यसको औषधी सुरक्षित छैन । तीन महिना पछि :

- मेट्रोनिडाजोल ४००-५०० मि.ग्रा. खाने चक्की, दिनको २ पटक, ७ दिनका लागि दिनुहोस् ।
  वा
- मेट्रोनिडाजोल ५०० मि.ग्रा. चक्की, (योनिमा राखिने) योनिभित्रैसम्म पुऱ्याएर राख्न सल्लाह दिनुहोस । यो हरेक रात, ७ रात सम्म राख्नु पर्छ ।

यौनाङ्ग चिलाउने विभिन्न कारणहरू

धेरै कारणहरूले यौनाङ्ग चिलाउन सक्छ। योनिको मुख वरिपरि चिलाउनुका कारण ढुसी वा टाइ्रकोमोनास पनि हुन सक्छ ।

यौनाङ्ग वरिपरिका रौं फोहोर भए वा यौनाङ्गका छेउछाउ लुतो वा जुम्रा भए पनि चिलाउन सक्छ । लुतो वा जुम्रा स्थानीयरूपमा पाइने औषधीमूलो वा अधिकांश औषधी पसलमा उपलब्ध हुने औषधीले सजिलै उपचार गर्न सकिन्छ। थप जानकारीका लागि '**डाक्टर नभएमा**' वा अन्य कुनै औषधीका सामान्य ज्ञान दिने पस्तक हेर्नुहोस् ।

सुगन्धित साबुन वा सफाइ रसायनका कारणले पनि कहिलेकाहीँ चिलाउँछ । योनि धुन वा डुस गर्न प्रयोग गरिने वनस्पति वा जडिबुटीका कारणले पनि चिलाउन सक्छ । सादा पानीले सफा गर्नुहोस्, र चिलाउने विसेक हुन्छ नभएमा उमालेर सेलाएको पानीमा जेन्सनम्वायोलेट वा बोरिक पाउडर मिसाएर सफा गर्दा आराम हुनसक्छ ।

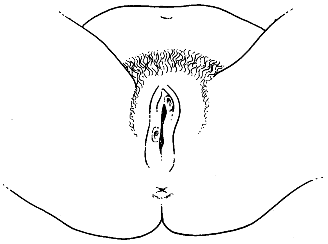
यौनाङ्गमा घाउ पार्ने विभिन्न सङ्क्रमणहरू

यौनाङ्गमा हुने अधिकांश घाउहरू, यौन सम्पर्कका माध्यमले सर्छन् । तैपनि अन्य कारणहरूले पनि यौनाङ्गमा घाउहरू हुन सक्छन् - जस्तो कि पिलो निस्कनु र चोटपटक लाग्नु आदि ।

यौनाङ्गका घाउहरू नियमित सफा राखिनु पर्दछ । तिनलाई साबुन र पानीले धुनुपर्छ । ती घाउहरूलाई होसियारीपूर्वक सुख्खा राख्नुपर्छ । घाउलाई सुकाउन प्रयोग गरिएका कुनै पनि कपडाहरूलाई पुनः प्रयोग गर्नुअघि राम्ररी धोएर सुकाउनु पर्छ ।

सावधान ! कुनै व्यक्तिका यौनाङ्गमा घाउ छ भने त्यसका माध्यमबाट अन्य सङ्क्रमणहरू,- खासगरी एचआईभी/एड्स, सर्न सजिलो हुन्छ । घाउ बिसेक नहुन्जेल यौन सम्पर्क नगर्नु त्यो सङ्क्रमण अरूलाई सर्नबाट रोकथाम गर्ने सर्वोत्तम उपाय हो ।

सिफिलिस

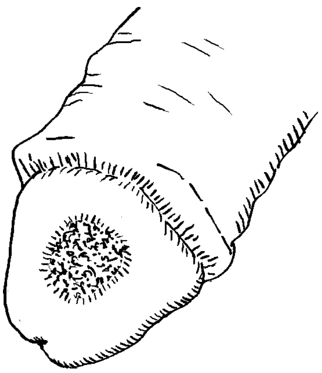


सिफिलिस सम्पूर्ण शरीरलाई प्रभावित पार्ने एउटा गम्भीर यौनसारित सङ्क्रमण (एसटिआई) हो । यो धेरै वर्षसम्म रहिरहन सक्छ र झन्झन् खराब हुँदै जान्छ । सुरु सुरुमै उपचार गरियो भने सिफिलिस निको पार्न सकिन्छ ।

सिफिलिसका चिन्हहरू

१. पहिलो चिन्हका रूपमा डण्डिफोर जस्तो वा फोका उठेको जस्तो वा मुख भएको सानो घाउ जस्तो देखा पर्दछ । सिफिलिस भएको व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क भएको २ देखि ५ हप्ता पछि यो देखा पर्छ जुन सजिलै अर्को व्यक्तिमा सर्छ । यो घाउ दुख्दैन र कुनै महिलाको योनिको भित्री भागमा यो छ भने उनलाई थाहा नहुन सक्छ । तर उनले त्यसबेला पनि आफूसँग यौन सम्पर्क राख्ने कुनै पनि व्यक्तिलाई यसको सङ्क्रमण सार्न सक्छिन् । त्यस्ता घाउहरू केही दिन वा हप्तासम्म मात्र रहन्छन् र त्यस पछि हराउँछन् । तर शरीरमा सङ्क्रमण रहिरहेको हुन्छ र त्यो शरीरमा निरन्तर फैलिरहेको हुन्छ ।

पुरुषको लिङ्गमा सिफिलिसको घाउ

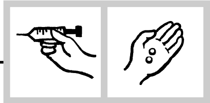


२. केही हप्ता वा महिना पछि, सङ्क्रमित व्यक्तिलाई घाँटी दुख्ने, हलुका ज्वरो आउने, मुखमा घाउ आउने, जोर्नी सुन्निने वा छालामा बिमिरा आउने-खास गरी हात, खुट्टा, भुँडी र शरीरका दायाँबायाँका भागमा यस्तो हुन सक्छ ।

३. यी सबै चिन्हहरू प्रायशः आफै हराएर जान्छन् तर रोग रहिरहेकै हुन्छ । यदि सिफिलिस भएको कुनै पनि व्यक्तिले सुरुमै उपचार गराएन भने त्यसका कारणले मुटुको रोग, पक्षघात, मानसिक बिमारी (पागलपन) र मृत्यु समेत हुन सक्छ । तर आजकल यस्तो किसिमको समस्या धेरै नै कम देखिन्छ ।

सिफिलिस र गर्भवती अवस्था

यदि कुनै गर्भवती महिलालाई सिफिलिस छ भने, समय नपुग्दै उनको बच्चा जन्मन सक्छ वा अझ अपाङ्ग वा मृत अवस्थामा जन्मन सक्छ । सम्भव भए । हरेक गर्भवती महिलाले सिफिलिसको निम्ति रगतको परीक्षण गराउनु पर्छ ।

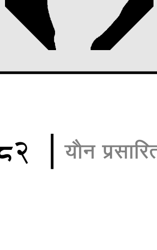


सिफिलिसको उपचार गर्न

- २४ लाख युनिट भएको बेन्जाथिन बेन्जायलपेनिसिलिनको सुई, मांशपेशीमा, १ पटक लगाउनुहोस् । वा त्यो व्यक्तिलाई पेनिसिलिनले एलर्जी हुन्छ भने,
- ५०० मि.ग्रा. एरिथ्रोमाइसिन, खाने चक्की, दिनको ४ पटक, १४ दिनसम्म दिनुहोस् ।

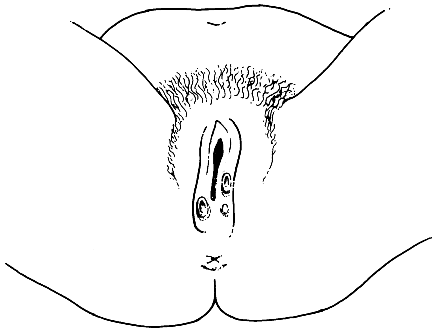
(सिफिलिसलाई निको पार्न कहिलेकाहीँ एरिथ्रोमाईसीन प्रभावकारी हुँदैन । त्यस्तो अवस्थामा महिलाको स्तनपान गराउने अवधि सकिएपछि डक्सीसाइक्लिनले उपचार गर्नु जरुरी हुन्छ ।)

यदि त्यो व्यक्तिलाई २ वर्ष वा त्योभन्दा बढी समयदेखि सिफिलिस लागेको छ भने, अस्पतालमा नै पठाउनुहोस् । उनलाई थप बेग्लै खालका औषधी चाहिन्छन् ।



सावधान ! सिफिलिस र स्यानक्रोइडका बीचको फरक भन्न अत्यन्त कठिन छ । यी दुईमध्ये कुन रोग छ भन्ने निदान गर्न नसक्दा ती महिलालाई बेन्जाथिन पेनिसिलिन **र** एरिथ्रोमाइसिन दिनुहोस् ।

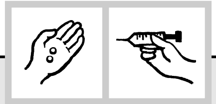
स्यानक्रोइड



स्यानक्रोइड एक प्रकारको एसटिआई हो जसका कारणले यौनाङ्गमा घाउ आउँछन् । यो र सिफिलिस छुट्याउन कठिन पर्छ ।

स्यानक्रोइडका सङ्केतहरू

- यौनाङ्गमा वा गुदद्वारमा हुने, सजिलो तरिकाले रगत बग्ने एक वा धेरै नरम तथा घाउहरू हुने हुन्छ ।
- अण्डकोषमा बढेका, पीडादायी गाँठाहरू (glands, buboes)
- हलुका ज्वरो



स्यानक्रोइडको उपचार गर्न – स्वास्थ्यकर्मीका लागि निर्देशन

- ५०० मि.ग्रा.एरिथ्रोमाइसिन, खाने चक्की, दिनको ४ पटक, ७ दिनसम्म दिनुहोस् ।

वा

- २५० मि.ग्रा. सेफ्ट्रिएक्सोनको सुई, मांशपेशीमा, १ पटक मात्र दिनुहोस् ।

यौनाङ्गमा हर्पिस भाइरसको सङ्क्रमण

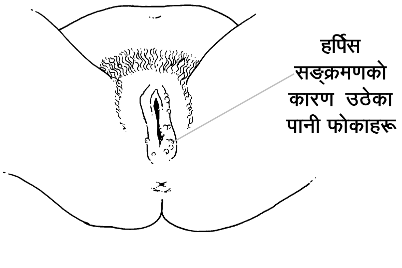
यौनाङ्गको खटिरा एक प्रकारको जेनिटल हर्पिस नामक भाइरस (genital herpes) (जीवाणु) को सङ्क्रमण हो । जसका कारणले पीडादायी फोकाहरू उठ्छन्, जुन पछि गएर फुट्छन् र छालाका घाउका रूपमा परिवर्तित हुन्छन् । एउटा व्यक्तिको घाउ अर्को व्यक्तिको छालमा संसर्ग हुँदा - प्रायशः यौन सम्पर्कका क्रममा यो सङ्क्रमण सर्छ । यौनाङ्गको खटिराले प्रायः गरी यौनाङ्ग वा गुदद्वारमा असर पार्छ ।

टिप्पणीः मुखमा निस्कने केही घाउहरू- जसलाई चिसो उत्रेका घाउहरू पनि भनिन्छ- अर्कै प्रकारको हर्पिस भाइरस (herpes) का कारणले हुन्छ । यी घाउहरू प्रायजसोः कुनैका माध्यमले पनि सर्दैनन् ।

यौनाङ्गमा हर्पिस भाइरसको सङ्क्रमणका चिन्हहरू

- यौनाङ्ग झमझमाउने, चिलाउने वा दुख्ने
- यौनाङ्गमा फोका उठ्छन् जुन पछि गएर फुट्छन् र पीडादायी घाउका रूपमा परिवर्तित हुन्छन् ।

एकपटक त्यो जीवाणु (भाइरस) को सङ्क्रमण भइसकेपछि, त्यस व्यक्तिलाई पटकपटक घाउ निस्कन सक्छन् । हर्पिस सङ्क्रमणका घाउहरू पहिलो पटक देखिएपछि, त्यो ३ हप्ता वा त्योभन्दा बढी समयसम्म रहन सक्छ । त्यो व्यक्तिलाई ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, जीउ दुख्ने, चिसो अनुभूति हुने र यौनाङ्गका छेउमा ग्रन्थका जोडहरू सुन्निने पनि हुन सक्छ । त्यसपछिका सङ्क्रमणहरू, पहिलो सङ्क्रमण जति खराब असर गर्ने खालका प्रायः हुँदैनन् ।



हर्पिस सङ्क्रमणको प्रसारलाई रोक्न, घाउ देखिएपछि ती व्यक्तिहरूले यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन । कन्डमको प्रयोगले हर्पिस भाइरसको प्रसारलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ, तर कन्डमले घाउहरूलाई पूरै ढाकेको हुनु पर्छ ।

उपचार

हर्पिस खटिरा (herpes) निको पार्ने कुनै उपचार छैन तर घाउको पीडाबाट आराम पाउने केही उपायहरू छन् :

- घाउ भएको महसुस हुने बित्तिकै त्यसमाथि बरफ राख्नुपर्छ। यसले घाउलाई अरू बिग्रनबाट रोक्न सक्छ।
- कालो चिसो चिया वा ल्वाङ्को चियामा कपडा भिजाएर त्यसलाई घाउमाथि राख्ने गर्नुपर्छ।
- चिसो सफा पानी राखिएको आरीमा बस्ने गर्नुपर्छ।
- खाने सोडा पानीमा मिसाएर मलमजस्तो बनाएर सो घाउ भएका ठाउँमा लगाउने गर्नुपर्छ।
- **छाला सुकाउने खालका स्थानीय वनस्पतिका पात पनि राख्न सकिन्छ । पहिलो पटक देखा परेका घाउहरू एवं तिनको पीडालाई कम गर्ने औषधीहरूको प्रयोगले चिलाइ र दुखाइ कम गर्न सकिन्छ ।**

- एसिक्लोभिर २०० मि.ग्रा. खाने चक्की, दिनको ५ पटक, ७ दिनसम्म दिनुहोस्।

पीडा कम गर्न

- प्यारासिटामोल ००-१००० मि.ग्रा. खाने चक्की, हरेक ४ घन्टामा दिनुहोस्।

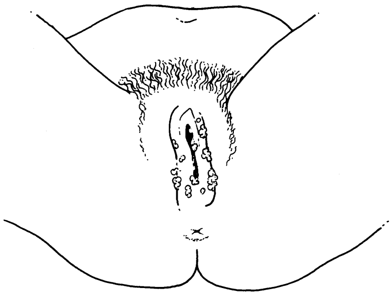
अत्यधिक तनावमा रहने वा अन्य स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाई बारम्बार हर्पिस सङ्क्रमण भइरहने सम्भावना बढी हुन्छ। त्यसकारण सम्भव भए, हर्पिस सङ्क्रमण हुने गरेका व्यक्तिहरूले प्रशस्त आराम गर्नुपर्छ र स्वस्थकर खाना खानु पर्छ।

सावधान ! हर्पिस भाइरस सङ्क्रमण आँखाका निम्ति ज्यादै खतरनाक हुन्छ र त्यसले अन्धो बनाउन पनि सक्छ। हर्पिस सङ्क्रमणले बनेका घाउ छोएपछि, आफ्ना हात सधैँ साबुन र पानीले धुनुहोस्।

हर्पिस भाइरस सङ्क्रमण र गर्भवती अवस्था

गर्भवती भएको सुरुको बेलामा कुनै पनि महिलालाई हर्पिस भाइरसको सङ्क्रमण भयो भने त्यसले उनको बच्चामा जन्मजात अपाङ्गता ल्याइदिन सक्छ। सुत्केरी हुने क्रममा बच्चा निस्कँदा उसको छालाले आमाको योनिमा भएका घाउहरूमा रगडियो भने, बच्चालाई त्यो रोग सर्न सक्छ। सुत्केरी व्यथा लागेपछि मात्रै पहिलो पटक उनलाई हर्पिस भाइरसको सङ्क्रमण भएको हुन सक्ने सम्भावना पनि धेरै हुन्छ। सुत्केरी व्यथा लागिसकेपछि हर्पिस सङ्क्रमणका घाउहरू देखिए भने, उनले अस्पतालमा नै गएर सुत्केरी गराउनु सर्वोत्तम हुन्छ। बच्चालाई घाउहरूको सम्पर्कमा आउन नदिन डाक्टरहरूले पेटबाट बच्चा निकाल्ने शल्यक्रिया (cesarean surgery) गर्न सक्छन् वा बच्चा जन्मेपछि उसलाई औषधी दिन सक्छन्।

एचपिभि सङ्क्रमण



एचपिभि – ह्युमन पापिलोमा भाइरस (एचपिभि) बाट हुने एक प्रकारको सङ्क्रमण हो । यस सङ्क्रमणले यौनाङ्गमा मुसाहरू पलाउँछन् । मुसाहरू पलाएको थाहा नहुन पनि सक्छ । खासगरी, तिनीहरू योनि भित्र पलाएका छन् भने थाहा पाउन सकिँदैन ।

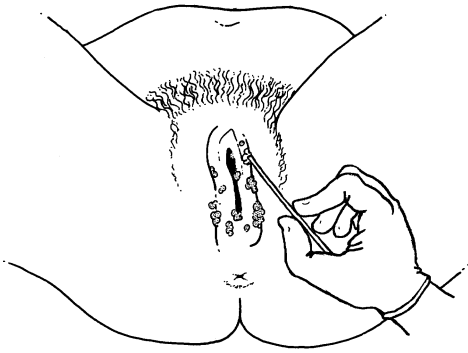
एचपिभीका चिन्हहरू :
- चिलाउने
- यौनाङ्ग वा गुदद्वारमा साना, सुख्खा, सेता वा खैरा मासुका डल्ला देखिन्छन् । ती डल्लाहरू खस्रा हुन्छन् र पीडादायी हुँदैनन् ।

सावधान ! ठूला, चेप्टा, ओसिला मासुका डल्लाहरू पलाएका छन् भने, ती मुसा जस्ता देखिए पनि ती सामान्यतया मुसा होइनन् । तिनीहरू सिफिलिसका कारणले बनेका हुन सक्छन् । यस्तो खालका मासुका डल्ला पलाएका छन् भने सिफिलिससम्बन्धी परीक्षण गर्नुपर्छ र सिफिलिसको उपचार गर्नुपर्छ । तल लेखिएका उपचार नगर्नुहोस् ।

उपचार

१. स्वस्थ छालाको सुरक्षा गर्न, हरेक मुसाका वरिपरि छालामा पेट्रोलियम जेल (भ्यासलिन) वा अन्य कुनै लस्याइलो मलम लगाउनु पर्छ ।

२. एउटा सानो छेस्काका मद्दतले ८० देखि ९०% सघनता भएको ट्राइक्लोरो एसिटिक एसिड (Trichloroacetic acid) वा बाईक्लोरोएसिटिक एसिड (Bichloroacetic Acid) मुसा माथि राख्नुपर्छ । एसिड स्वस्थ छालामा पार्न हुँदैन । सामान्यतः २ घण्टा पछि त्यो एसिडलाई पखाल्नुपर्छ ।



एसिडले मुसालाई डढाएर हटाउनु पर्छ। प्राय गरी, मुसा पूर्णतवरमा हट्न केही हप्तासम्म हप्ताको एक पटक यो उपचार दोहोऱ्याइरहनु पर्छ । त्यहाँ बनेको घाउ निको नहुन्जेल त्यसलाई सफा र सुख्खा राख्नुपर्छ । मुसा झिकेको घाउ निको नहुन्जेल महिलाले पनि यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन ।

कुनै कुनै प्रकारका एचपिभि सङ्क्रमणको उपचार गरिएन भने, तिनीहरूले योनिद्वारको मुखमा क्यान्सर ल्याउन सक्छन् । महिलाको योनिद्वारको मुखमा एचपिभि सङ्क्रमण भए नभएको परीक्षण गर्ने सम्बन्धी थप कुरा सिक्नुहोस् ।

सम्पूर्ण शरीरलाई प्रभावित पार्ने एसटिआईहरू

एड्स

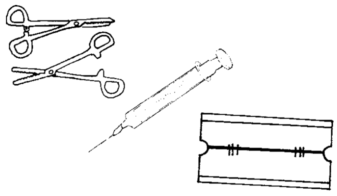
एड्स एक प्रकारको गम्भीर स्वास्थ्य समस्या हो। यो एक प्रकारको सूक्ष्मजीवका कारणले हुन्छ। त्यसलाई एचआईभी (Human Immune deficiency Virus) भनिन्छ। एचआईभी/एड्सले शरीरको रोगसँग जुध्ने क्षमतालाई घटाउँछ। एचआईभी/एड्स सङ्क्रमित व्यक्तिहरू निमोनिया, टि.बी.(क्षयरोग), क्यान्सर र अन्य सङ्क्रमणहरू जस्ता रोगहरूबाट सजिलै बिरामी हुन्छन्। एचआईभी/एड्सलाई निको पार्न सकिँदैन, तर त्यो लागेको व्यक्ति सजिलै बिरामी नहोस् भनी उपचार गर्न सकिन्छ।

कुनै पनि एचआइभी सङ्क्रमित व्यक्तिको सङ्क्रमित रगत, बीर्य, स्तनको दूध वा योनि रस, अर्को व्यक्तिको शरीरमा प्रवेश गऱ्यो भने एचआईभी फैलन्छ। यो यसरी सर्न सक्छ।

एचआईभी/एड्स सङ्क्रमित व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क राख्ने क्रममा

सङ्क्रमित आमाबाट गर्भको बच्चालाई

एचआइभी सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सुई वा सिरिन्ज साझा प्रयोग गर्ने।



रगत सङ्कलन गर्दा त्यसमा एचआईभी भए/नभएको परिक्षण नगरिने स्थानहरूमा, रगत चढाउँदा पनि मानिसहरूलाई एचआईभी सर्न सक्छ। कहिले काहीँ एचआईभी/एड्स सङ्क्रमित आमाहरूले पनि स्तनको दूधमार्फत् आफ्ना बच्चाहरूमा एचआईभी/एड्स सार्छन्।

एचआइभी एड्सका चिन्हहरू

एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिहरूमा लामो समयसम्म (१० वर्ष सम्म पनि) त्यसका कुनै चिन्हहरू नदेखिन सक्छन्। एचआईभी सङ्क्रमित तर एड्सको चिन्हहरू नदेखिएका व्यक्तिहरूले अरूलाई त्यो भाइरस सजिलै सार्न सक्छन्। कुनै पनि महिलामा कुनै पनि व्यक्ति, जो पूर्णरूपमा स्वस्थ देखिने र स्वस्थ महसुस गर्ने, बाट एचआईभी सर्न सक्छ। एड्सका सुरुबाती चिन्हहरू ज्वरो आउनु, झाडापखाला लाग्नु र छालामा बिमिराहरू आउनु हुन्।

अहिले सम्म एचआईभी/एड्स निको हुने कुनै उपाय छैन, तर राम्रो खाना खान सक्षम भएका र आफ्नो शरीर, मष्तिस्क र मनको हेरचाह गर्न सक्ने कुनै पनि व्यक्ति बढी समय र स्वस्थ जीवन बाँच्न सक्छ। एचआईभी सङ्क्रमित भइसकेपछि पनि नयाँ औषधीहरूका मद्दतले मानिस धेरै वर्षसम्म बाँच्न सक्छन्।

एचआईभीको प्रसार रोक्न, महिलाहरूले निम्न बमोजिम गर्नुपर्छ :

- एचआईभी सङ्क्रमित कुनै पनि व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क गर्नबाट बच्ने
- कुनै पनि नयाँ यौनजोडी अर्को व्यक्तिसँग पनि यौन सम्पर्क राख्ने सम्भावना रहेको जोडी वा एचआईभी सङ्क्रमित यौनजोडीसँग यौन सम्पर्क राख्नु पर्दा कन्डमको प्रयोग गर्ने । कुनै चिन्ह नदेखिए पनि उनीमा एचआईभी वा अन्य एसटिआईको सङ्क्रमण हुन सक्छ ।
- निर्मलीकरण नगरिएका सिरिन्जहरू, सुईहरू वा अन्य औजारहरूको प्रयोग नगर्ने । यसमा छाला छेड्ने, अकुपङ्चर गर्ने, गोदना (ट्याटु) बनाउने, अन्य प्रकारका छेड्ने तथा काट्न प्रयोग गरिने औजारहरू समेत पर्दछन् । निर्मलीकरण गरिएका औजारहरू मात्र शरीरको कुनै अङ्ग काट्न वा छेड्न प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

एचआईभी/एड्सका लागि औषधीहरू

एचआईभी/एड्स निको पार्ने कुनै उपाय छैन, तर औषधीहरूले मानिसहरूलाई स्वस्थ बनाउन सक्छन् र उनीहरूलाई लामो समयसम्म बाँच्न सघाउँछन् । सुत्केरी भएका बेलामा आमाबाट बच्चामा एचआईभीको प्रसारका रोकथाम गर्न पनि औषधीले मद्दत गर्न सक्छन् ।

एचआईभी/एड्स प्रतिरोधी नयाँ औषधीहरू लगातातररूपमा विकसित भइरहेका छन् र सर्वोत्तम ठानिएका औषधी वा औषधीका मिश्रणहरू नियमित रूपमा परिवर्तित भइरहेका छन् । यी शक्तिशाली औषधीहरूका हानिकारक अवाञ्छित असरहरू हुन सक्छन् । हरेक महिलाको बिरामीको स्तरअनुरूपको र आआफ्ना इलाकाका लागि कुन औषधी वा औषधीको मिश्रण सर्वोत्तम हुन्छ भन्ने कुरा स्थानीय अस्पतालले तोकेका हुन्छन् ।

एड्सका कारणले बिरामी भएको (जसमा एड्सका र एड्स भएको मानिसलाई सजिलै लाग्ने रोगहरूका चिन्हहरू देखिएका छन्), कुनै पनि व्यक्तिको उपचार गर्न स्वास्थ्यकर्मीले ३ वा ४ अलग-अलग प्रकारका औषधीहरूको मिश्रण दिनै पर्छ । कहिलेकाहीँ एउटै चक्कीमा धेरै प्रकारका औषधीहरू मिसाइएका हुन्छन् ।

यदि एच्आइभी एडस्को शङ्का भयो भने महिलालाई तुरुन्त अस्पतालमा सम्पर्क राखेर चिकित्सकको सल्लाहमा औषधीहरू खान भन्नु पर्छ ।

हेपाटाइटिस बी

कलेजोको रोगी भएको कुनै पनि मानिसमा हेपाटाइटिस हुन्छ । हेपाटाइटिस बी एक प्रकारको भाइरस (जीवाणू)का कारणले कलेजोमा हुने खतरनाक सङ्क्रमण हो । सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत वा अन्य शारीरिक स्राव असङ्क्रमित व्यक्तिको शरीरभित्र प्रवेश गर्‍यो भने हेपाटाइटिस बी सर्छ । शारीरिक स्रावमा थुक, योनिरस र वीर्यसमेत पर्दछन् । हेपाटाइटिस बी एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सजिलै सर्छ- खास गरी यौन क्रियाका बेलामा । यो गर्भवती महिलाबाट उनको गर्भको बच्चामा पनि सर्न सक्छ ।

हेपाटाइटिसका चिन्हहरू (हेपाटाइटिस बी समेत)

- भोक नलाग्ने
- थकान र कमजोरी महसुस हुने
- पेट दुख्ने वा वाक्वाकी लाग्ने
- आँखा र कहिलेकाहीँ शरीरका छाला पहेंलिने (खासगरी हातका हत्केला र पाइताला)
- खैरो, कलेजी रङ्गको पिसाब आउने र सेतो खालको दिसा आउने

उपचार

यसको पनि निको पार्ने कुनै औषधी छैन ।

आराम गरे, पचाउन सजिला खाना खाने गरे र रक्सी पटक्कै नपिए हेपाटाइटिस बी लागेका व्यक्तिलाई अलिक चाँडो आराम हुन्छ ।

हेपाटाइटिस बी र गर्भधारण

गर्भावस्थामा महिलामा हेपाटाइटिस बी का चिन्ह देखिएमा तुरुन्तै स्वास्थ्य केन्द्रमा गई सल्लाह लिनुपर्छ ।

एसटीआईको रोकथामका बारेमा महिलाहरूलाइ प्रशिक्षण गर्ने तरिका

महिलाहरूले के थाहा पाउनु पर्छ, भने कुनै पनि यौनजोडीमा एसटिआई हुन सक्छ । कुनै पनि पुरुष, यदि उसले कन्डमको प्रयोग नगरी अन्य यौनजोडीहरूसँग पनि यौन सम्पर्क गरेको वा गर्ने गरेको छ भने, उसलाई एसटिआई हुने धेरै बढी सम्भावना हुन्छ ।

कुनै पनि व्यक्तिलाई एसटिआई भए/नभएको थाहा पाउने पक्का उपाय परीक्षण नै हो । मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले आफ्नो इलाकामा खर्च धान्न सकिने खालका परीक्षण गर्ने ठाउँहरू छन्/छैनन् पत्ता लगाउनुपर्छ ।

कुनै पनि महिलाका निम्ति एसटीआई आफुमा सर्नबाट बच्ने अचूक तरिका भनेको- सङ्क्रमण भएको हुन सक्ने कुनै पनि व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क गर्नबाट बच्नु हो । अथवा यौन सम्पर्क गर्दा उनले कन्डम (महिला वा पुरुषका निम्ति) प्रयोग गर्न सक्छिन् ।

सुत्केरी गराउँदा वा जाँच्नका लागि योनिभित्र छिराइने स्वास्थ्य उपकरण तथा औजारहरूको निर्मलीकरण गर्नुपर्छ । यसो गरेमा महिलाहरूलाई एचआईभी/एड्स र हेपाटाइटिस बी बाट सुरक्षित रहन सहयोग पुग्न सक्छ ।

एसटिआईको रोकथामका लागि महिलाहरूलाई सिकाउनुपर्ने कुराहरू

- यौन सम्पर्क राख्दा प्रत्येक पटक कन्डमको प्रयोग गर्ने
- एसटिआईका चिन्ह देखिएको कुनै पनि व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क नगर्ने (यद्यपि त्यो व्यक्ति कुनै चिन्ह नदेखिए पनि त्यो व्यक्तिबाट धेरै एसटिआईहरू सर्न सक्छन्)
- योनि सुकाउनका लागि डुस नदिने वा जडिबुटी वा पाउडरको प्रयोग नगर्ने । डुसका कारणले ती महिलाको योनि सुक्खा हुने र पाछिने हुनाले एचआईभी वा अन्य एसटिआईको सङ्क्रमण हुने सम्भावना झन् बढेर जान्छ ।

तल लेखिएका तरिकाले कुनै पनि महिलालाई एसटीआई सर्नबाट थोरै सुरक्षा दिन्छ :

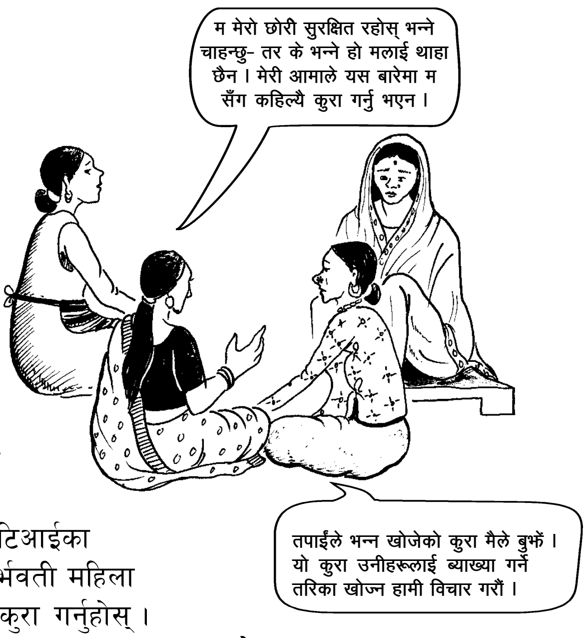
- पुरुषले कन्डमको प्रयोग गर्ने,
- यौनक्रियापछि यौनाङ्गका बाहिरी भाग धुने

कुनै पनि महिला र उनको यौनजोडीले लिङ्ग र योनि प्रयोग नगरिने खालका मुख मैथुन वा अन्य प्रकारको यौन सम्बन्ध गर्नसक्छन् ।

समुदायमा एसटीआई रोक्न कसरी सहयोग गर्ने

मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले समुदायमा एसटीआइको प्रसारलाई रोकथाम गर्न सघाउ पुऱ्याउने केही उपायहरू यहाँ दिइएका छन्:-

गर्भवती सेवा लिइरहेका महिलाहरूसँग एसटिआईका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् । केही महिलाहरूलाई त्यसका बारेमा कुरा गर्न लाज लाग्न सक्छ, तर उनीहरूले बढी जानकारी पाए भने त्यसले उनीहरूको जीवन बचाउन सक्छ ।



- गर्भवती सेवा उपलब्ध गराइरहँदा, महिलाहरूलाई अस्वाभाविक स्राव वा यौनाङ्गमा घाउका बारेमा सोध्नुहोस् वा उनीहरूमा एसटीआईका चिन्हहरू भए/नभएको परीक्षण गर्ने प्रबन्ध गर्नुहोस् ।
- एसटीआई र एचआईभी/एड्स सहितका स्वास्थ्य सम्बन्धी विषयहरूमा समूह छलफल चलाउने गर्नुहोस् ।
- स्थानीय विद्यालयमा यौन-शिक्षा दिने कार्यमा सहयोग गर्नुहोस् । एसटीआई (एचआईभी/एड्स समेत्) सम्बन्धी शिक्षाले युवा वर्गलाई पछि सुरक्षित यौन सम्पर्क राख्ने काममा सहयोग पुग्ने कुरा उनीहरूका आमाबाबुहरूलाई बुझाउनुहोस् ।
- पुरुषहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस् र उनीहरूलाई एसटिआईका जोखिमहरू बारे बुझ्न सहयोग गर्नुहोस्, यसबेला गर्भवती महिला र उनका बच्चालाई पर्न सक्ने जोखिमबारे समेत कुरा गर्नुहोस् ।
- आफ्नो समुदायमा आमरूपमा देखिने एसटीआईहरूका बारेमा स्वास्थ चौकी, केन्द्र वा अस्पतालमा सम्पर्क गरी जानकारी लिनुहोस् ।
- प्रभावकारी औषधीहरू र तिनको मूल्य कति पर्छ पत्ता लगाउनुहोस् । एसटिआईको उपचार कसरी गर्ने भन्ने बारेमा सिक्नुहोस् वा महिलाहरूलाई उपचार उपलब्ध गराउन सहयोग गर्नुहोस् ।
- सामुदायिक औषधी पसलको सुरुआत गर्नुहोस ता कि मानिसहरूलाई चाहिएका बखत औषधी र कन्डम सुपथ तरिकाले प्राप्त गर्न सजिलो होस् ।