अध्याय ८

यौन स्वास्थ्य

कसरी यौन रोग र एच.आई.भी. संक्रमण रोक्न सकिन्छ

यौन महिला र पुरुषको लागि प्राकृतिक गुण हो । यो महिलाको लागि गर्भधारण गर्ने र आमा बन्ने माध्यम हो र आफ्नो पति वा प्रेमी प्रति प्रेम सम्बन्ध भावना गर्ने माध्यम पनि हो । महिलाहरूले यौन स्वास्थ्यको बारेमा जानेर अनिच्छित गर्भ र यौन रोगबाट आफुलाई बचाउन र अरूलाइ पनि यसको बारेमा जानकारी दिन सक्छन ।

कतिपय समाजमा महिलाहरूको कमजोर स्थिति, त्यसमाथि पनि अपागंता भएका महिलाहरूको यौन स्वास्थ्यको बारेमा गलत धारणाले पनि महिलालाई यौन रोगबाट बच्न समस्या पर्न सक्छ । जस्तो कतिमा अपांगता भएका महिलाहरूमा यौन इच्छा हुदैन वा अपांगता भएका महिलाहरूलाई यौन रोग लाग्दैन भन्ने गलत धारणा पनि रहेको पाइन्छ । तर अपांगता भएका महिलाहरूलाई पनि रोगको संकमण हुन सक्छ र अपांगता भएका महिलाहरूको पनि यौन इच्छा सपाङ्ग महिलामा झैं हुन्छ भन्ने सबैले बुझ्नु पर्छ ।

वास्तवमा अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई यौन रोग हुने संभावना बढी रहेको छ, किन भने अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई ज्ञानको कमी हुन्छ । उनीहरूको आफ्नो शरीरमा नियन्त्रण पनि कम हुन्छ । अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई बलात्कार, यौन दुर्व्यवहार गर्ने किया पनि हुन्छ ।

यस पाठमा एच.आइ.भी. एड्सको र अन्य यौन रोगको बारेमा जानकारी दिइनको साथै कसरी

जोगिन सकिन्छ भन्ने पनि ज्ञान दिइन्छ। यस्तो ज्ञानले अपाङ्गता भएका महिलाहरू आफु विभिन्न रोगबाट जोगिई यौन आनन्द लिन सक्छन्।

यौन रोग भनेको के हो ?

यौन रोग यौन सम्पर्क राखेको बेला एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने रोग हो।

यो कुनै पनि प्रकारको यौन कियाबाट सर्न सक्छ। यो मुखमा योनि राखेर गरिने यौन क्रियाबाट हुन सक्छ। कहिलेकाहीँ लिंग वा योनिलाई संक्रमित जननेन्द्रियमा हुल्लाले पनि यौन रोग हुन सक्छ।

समयमै उपचार गरिएन भने धेरै समस्या हुन सक्छ। पुरुष तथा महिलामा बाँझोपन हुनु, बच्चा समयभन्दा अघि जन्मने, बच्चा सानो वा आँखा नभएको जन्मिनु, पाठेघर बाहिर गर्भ रहनु, तल्लो पेट दुखिरहनु, पाठेघरको मुखमा क्यान्सर हुनु आदि।

यौन रोग हुँदा विभिन्न लक्षणहरू देखा पर्छन् :

- योनिबाट गन्ध आउने स्राव वहनु
- योनिबाट धेरै सेतो पानी बहनु
- तल्लो पेट दुख्नु, यौन क्रिया गर्दा दुख्नु
- गुप्ताङ्गमा चिलाउनु , रातो हुनु , घाउ हुनु।

अपाङ्गपन भएका महिलाहरूको अपाङ्गताको कारणले यसको बारेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग छलफल गर्न लाज लाग्छ तर नजिकका साथीसँग भनेर पनि सहयोग लिनु पर्छ।

यौन रोगको संक्रमण भएको कसरी थाहा पाउने

(१) आँखा नदेख्नेहरूले योनिको रस कस्तो छ भन्ने कुरा योनि धुँदा विचार गर्न सक्छन्। यस्तो बेलामा कुनै डल्लो जस्तो दुखेको घाउ आदि पनि थाहा पाउन सकिन्छ। यो क्रिया हप्तामा एक चोटि गरे हुन्छ।

(२) कति महिलाहरूले योनि हात हालेर छाम्ने काम गर्न सक्दैनन् वा गाह्रो लाग्छ उनीहरूले ऐनाबाट गुप्ताङ्गलाई हेर्न सक्छन्। केही कारणले ऐनालाई समात्न सकिन्न भने ऐना तल राखेर त्यसमाथि चढेर पनि गुप्ताङ्ग हेर्न सकिन्छ वा स्वास्थ्यकर्मीलाई पनि सहायताको लागि आग्रह गर्न सकिन्छ।

यदि ढाडमा समस्या छ भने ढाडको हड्डीमा समस्या भई आफैले हलचल गर्न नसक्ने महिलाहरूले गुप्ताङ्गमा भएको घाउ वा चीजलाई अनुभव गर्न गाह्रो हुन्छ। त्यसैले अरुको सहायताबाट पनि गुप्ताङ्गको अवस्था बारे बुझ्ने , यदि कुनै संक्रमण छ भने छिटो भन्दाछिटो उपचार गर्न लाग्नुपर्छ।

यदि खुट्टा थोरै मात्र चलाउन सकिन्छ वा चलाउन सकिन्न भने यस्तो बेलामा पनि महिलाहरूले बसेर योनि छुँदा गुप्ताङ्गमा केही छ कि भनेर याद गर्न सक्दछन्। यस्तो बेलामा कुनै विश्वासिलो महिलालाई पनि मद्दत गर्नको लागि आग्रह गर्न सकिन्छ। यदि उनले ऐना देखाइन् भने पनि केही

समस्या छ कि पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

ट्राकियोमोनोसिस

यो समस्या हुँदा साह्रै चिलाउँछ । यो खतरनाक संक्रमण त होइन तर यौनांगमा बढी चिलाएर दिक् गराउँछ । पुरुषहरूमा यो समस्या हेर्दा कुनै लक्षण नदेखेपनि उनले यौन क्रिया गर्दा अन्य व्यक्तिलाई यो रोग सार्न सक्छन् ।

लक्षणहरू :

- खैरो वा पहेंलो फिंज जस्तो स्राव निस्कनु
- दुर्गन्धित स्राव निस्कनु
- योनि र गुप्ताङ्गको वरीपरी रातो हुनु , चिलाउनु
- पिसाब फेर्दा पोल्नु

यस्तो बेलामा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार औषधी खुवाउनुपर्छ ।

धातुरोग (गनोरिया) र क्लाइमिडिया

धातुरोग र क्लाइमेडिया दुवै गम्भीर प्रकारका संक्रमण हुन् । तर समयमै उपचार गरे निको हुन्छन् । यदि उपचार गरिएन भने रोग बढ्छ र महिला र पुरुष दुवैलाई बाँझोपन हुन सक्छ । पुरुषहरूमा संक्रमित व्यक्तिसंग यौन क्रिया गरेपछि प्राय २ देखि ५दिन भित्रमा रोगका लक्षणहरू देखिन सक्छन् । महिलाहरूमा यसका लक्षणहरू हप्तौं वा महिनौं सम्म नदेखिन सक्छन् । तर संक्रमित व्यक्तिमा लक्षण नदेखिएतापनि यौन क्रिया गर्दा अरुलाई यो संक्रमण सार्न सक्छन् ।

महिलाहरूमा देखिने केही लक्षणहरू :

- योनि वा गुदद्वारबाट पहेंलो वा हरियो स्राव बहनु
- पिशाब गर्दा पोल्नु, दुख्नु
- तल्लो पेट दुख्नु
- यौन क्रियाको बखत धेरै दुख्नु वा रगत आउनु

पुरुषहरूमा देखिने केही लक्षणहरू :

- लिंगबाट पीप बहनु
- पिसाब गर्दा पोल्नु वा दुख्नु
- अण्डकोष दुख्नु वा सुन्निनु

यदि धातु रोग वा क्लामिडियाका समस्या भएमा, औषधि त गर्नै पर्छ । तर कुनै व्यक्तिसंग यौन क्रिया गर्दा यो समस्या भएको हो भन्ने शंका लागेमा उसको पनि जाँच गराउनु पर्छ । यसले गर्दा कुन औषधि प्रयोग गर्ने भन्ने थाहा पाउन सजिलो हुन्छ । स्वास्थ्यकर्मीले सल्लाह दिएको औषधी खानुपर्छ ।

तल्लो पेटको संक्रमणको रोग

तल्लो पेटभित्र भएका प्रजनन अंगहरू मध्येको कुनै पनि भागमा हुने संक्रमणलाई *"कोखको संक्रमण"* पनि भनिन्छ । कुनै यौन रोग संक्रमण हुँदा समयमा उपचार गरिएन भने पनि हुन सक्छ ।

कोखको संक्रमण हुँदा निम्न लिखित लक्षण देखिन सक्छन्

- धेरै ज्वरो आउनु
- तल्लो पेट दुख्नु
- असाध्यै बिरामी र कमजोर भएको अनुभव हुनु
- योनिबाट हरियो र पहेंलो दुर्गन्धित स्राव आउनु
- यौन क्रियाको समयमा दुख्नु , रगत बहनु

उपचार

यो रोग विभिन्न किटाणुहरूको संक्रमणको कारणले हुन सक्छ । त्यसैले यो उपचार गर्दा एक भन्दा बढी किसिमको औषधिहरू उपचार गर्नुपर्छ । स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार औषधी खानुपर्छ ।

जननेन्द्रियका घाउ वा मुसा

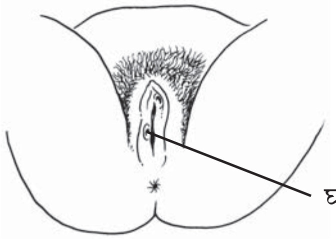
जननेन्द्रियमा मुसा अति शूक्ष्म कीटाणु (भाइरसबाट)उत्पन्न हुन्छ । धेरै जसो यो यौन संक्रमणबाट हुन्छ तर कहिलेकाहीं पीप भएका घाउ र चोट पटकले पनि जननेन्द्रियमा घाउ, मुसा देखिन सक्छन् । जननेन्द्रियका घाउहरू साबुन पानीले र सफा पानीले धुनुपर्छ । तिनलाई सुख्खा पनि राख्नुपर्छ । घाउहरू पुछेपछि त्यो पुछेको कपडालाई सफा गरेर धोएर सुकाउनु पर्छ ।

ध्यानदिनुपर्ने कुरा : जननेन्द्रियमा घाउ वा संक्रमण भएपछि अन्य यौन रोग वा संक्रमण सजिलोसंग सर्छन् । विशेष गरी एच.आई.भी./एड्स र हेपाटाइटीस बी यस्तो किसिमको समस्या नहुनलाई जननेन्द्रियमा घाउ ठीक नहुन्जेल सम्म यौन क्रिया गर्नु हुदैन ।

भिरंगी (Syphylis) – यो गम्भीर खालको यौन रोग हो । र यसले सम्पूर्ण शरीरमा असर पार्छ । यो संक्रमण बर्षौसम्म पनि रहन सक्छ ।

लक्षणहरू :

यसको पहिलो लक्षण भनेको एउटा सानो नदुख्ने घाउ हुन्छ । यो डन्डीफोर , फुलेको मुसा वा आलो घाउ जस्तो हुन सक्छ । यो घाउ केही समयसम्म रहेर हराएर जान सक्छ । तर रोग भने शरीर भित्रको भागमा फैलिरहेको हुन सक्छ ।



केही हप्ता वा महिनापछि घाँटीमा घाउ हुने , ज्वरो आउने , मुखमा घाउ हुने , जोर्नी दुख्ने सुन्निने आदि हुन्छ । विशेषगरी हात र खुट्टाका पैंताला र हत्केलामा रातो रातो डाबर देखिन सक्छ । यो समयमा यौन सम्पर्क गर्दा अरुलाई पनि संक्रमण हुन सक्छ । यी सबै लक्षण केहीपछि आफै हराएर त जान्छन् तर उपचार गरिएन भने मुटुको रोग, पक्षाघात, मानसिक रोग र मृत्यु हुन्छ ।

गर्भावस्था र भिरंगी रोग

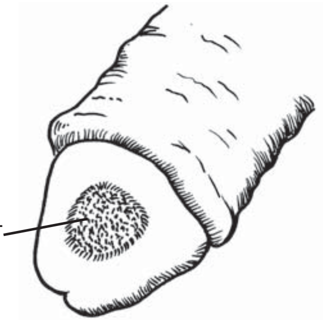
भिरंगी रोग लागेका महिलाहरूले यो रोग जन्मिने शिशुमा सार्न सक्छन् । यसको कारणले बच्चा समय अगावै जन्मिने वा मानसिक वा शारीरिक रूपमा अपाङ्गता भएको वा मृत पनि जन्मन सक्छ । गर्भावस्थामा यो रोगको उपचार गरेर शिशुमा यो रोग सर्नबाट रोक्न सकिन्छ । रगत परीक्षण गरेर गर्भवती महिलाले यो रोग छ कि छैन पत्ता लगाउन सक्छन् । यौन साथी /श्रीमान्को पनि रगत परीक्षण

गर्नु पर्छ । कुनै एकमा रगत परीक्षण गर्दा यो समस्या देखिएमा दुवैले पूर्ण रूपमा उपचार गराउनुपर्छ ।

स्यांक्रोइड (Chancroid) – यसले पनि यौनांगमा घाउ बनाउँछ र कीटाणुबाट हुन्छ । यो उपचार गरिए सजिलै निको हुन्छ ।

लक्षणहरू :-

- जननेन्द्रिय वा मलद्वारमा नरम र दुख्ने घाउ, जुन छुँदा सजिलोसँग रगत बग्छ ।
- काँछमा डल्लो वा गाँठागुँठी देखा पर्छ ।
- ज्वरो आउँछ ।



जननेन्द्रियका खटिरा (Genitala Herpes)

यो शूक्ष्म किटाणुद्वारा हुन्छ । साना साना खटिरा जननेन्द्रिमा वा यौन क्रिया मुखमा गर्दा मुखमा पनि हुन सक्छ । यो यौन क्रियाद्वारा एकबाट अर्कोमा सर्छ । शिर वा मुखमा आउने जनै खटिरा चाहिँ यौनजन्य नै हुन्छ भन्न सकिन्न ।

केटाकेटीलाई वा वयस्कलाई रुघाखोकी लाग्दा ज्वरो आउँदा पनि जनै खटिरा आउँछ । जसलाई Herpes नै भनिन्छ ।

लक्षणहरू :

- जननेन्द्रियको वरीपरी छालामा वा तिघ्रामा चिरचिराउनु ,
- साना साना पानीको फोका जस्तो घाउ हुनु । ती फुट्नु, र आलो घाउ जस्तो बन्नु ।

पहिलो पल्ट जनै खटिरा भएको घाउ ३ हप्ता वा त्योभन्दा बढी रहन सक्छ । त्यति बेला ज्वरो आउने, जिउ र टाउको दुख्ने , काछमा सुन्निने आदि हुन्छ । केही समयपछि दुखाइ त कम हुन्छ, तर संक्रमण रही नै रहन्छ ।

गर्भावस्था र जनैखटिरा

जनै खटिराबाट संक्रमित भएका गर्भवती महिलाले बच्चा जन्माएका बच्चामा पनि यो रोग सर्ने र गम्भीर समस्या देखा पर्ने हुन सक्छ । यस्तो समस्या भएका महिलाले सकेसम्म अस्पतालमै बच्चा जन्माउनु पर्छ र शल्यक्रियाद्वारा बच्चा जन्माउन डाक्टरले सल्लाह दिन्छन् । यसले गर्दा बच्चालाई यो समस्या सर्ने संभावना रहँदैन । साथै जन्मिने बित्तिकै बच्चाले विशेष उपचार पनि पाउन सक्छ ।

जननेन्द्रियमा मुसा

जननेन्द्रियमा मुसा ह्युमान पापीलोमा भाइरस बाट हुन्छ । यो शरीरको अन्य भागको मुसा जस्तै देखिन्छ । तर कहिलेकाहीं जननेन्द्रियको भित्री भागमा (योनि वा लिंगको भित्रपट्टि) भएमा यो नदेखिन पनि सक्छ । यौन क्रियाद्वारा यो एकबाट अर्कोमा सर्छ ।

महत्वपूर्ण कुरा : यदि पापीलोमा भाइरसलाई समयमै उपचार गरिएन भने पाठेघरको मुखको

क्यान्सर पनि हुन सक्छ । त्यसैले जननेन्द्रिका मुसा भएका महिलाहरूले पाठेघरको मुखको क्यान्सर छ कि वा हुनसक्छ कि भनेर एउटा विशेष प्रकारको जाँच *प्याप जाँच* (PAP TEST) गराउनुपर्छ ।

लक्षणहरू :

- चिलाउनु,
- सानो खैरो वा नदुख्ने खालको गाँठो वा मुसा देखिनु

महिलाहरूमा मुसाहरू मलद्वार वरीपरी वा योनि बाहिरको पक्षमा देखिन्छन् । पुरुषहरूमा यो लिंगको छालाको भित्रपट्टि वा मलद्वारमा आउँछ ।

उपचार विधि :

*–२०% पोडिफिलीन झोल*लाई त्यसरी नै अलिकती लगाउने र मुसालाई खैरो हुन दिने । ६ घन्टा पछि *पोडिफिलीन झोल* पखालिदिने । गर्भावस्थामा यो औषधिको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

एसिडले मुसालाई नष्ट गर्छ र मुसा भएको ठाउँमा घाउ हुन्छ र दुख्छ । घाउलाई सफा र सुख्खा राख्नुपर्छ । घाउमा संक्रमण हुन नदिन फोहोरबाट बचाउनु पर्छ । यस्तो बेलामा यौन सम्पर्क पनि गर्नु हुँदैन ।

गर्भावस्था र जननेन्द्रियका मुसा

गर्भावस्थामा पोडोफिलीन झोल प्रयोग गर्नु हुँदैन । किन भने यसले शरीरको बच्चालाई हानि पुचाउन सक्छ । गर्भावस्थामा मुसाहरू बढ्न सक्छन् तर यसले बच्चालाई हानि गर्दैन । कहिलेकाहीँ फेरि पछि मुसाहरू साना भएर जान पनि सक्छन् ।

एड्स

तपाइले रेडियोबाट, बजारमा तपाइका छिमेकीहरूबाट अथवा केन्द्रबाट एड्सका सम्बन्धमा सुन्नु भएकै होला । तपाइलाई एड्स आफ्नो समस्या होइन भन्ने लाग्न सक्छ तर लाखौं व्यक्तिहरूमा एड्स संक्रमण भएको छ । त्यस्ता संक्रमित व्यक्तिहरूमा धेरै महिलाहरू छन् । हामी आफूलाई एड्सबाट तब मात्र सुरक्षित राख्न सक्छौं जब हामीले एड्स के हो भन्ने कुरालाई राम्ररी बुझ्दछौं र एड्सका बारेमा आफ्ना परिवार र साथीहरूसँग छलफल गर्दछौं ।

किन यति धेरै महिलाहरू एच.आई.भी. एड्सबाट पीडित छन् ?

एड्स विश्वका गरिब र अशिक्षित मानिसको बसोबास भएका ठाउमा एकदमै फैलदै गइरहेको छ । जहाँ अनिकाल छ, युद्ध भइरहेको छ र जहाँ कामको अभाव छ त्यस्ता ठाउँहरूबाट मनिसहरू प्राय गरी आफ्नो परिवारबाट टाढा र सहरतिर हिँड्न बाध्य हुन्छन्, त्यहाँ उनीहरू अन्य व्यक्तिहरूसँग यौन सम्पर्क राख्न सुरु गर्छन् ।

यो परिस्थिति महिलाहरूका लागि ज्यादै खतरापूर्ण हुन्छ । गरिब महिलाहरू जीवनलाई आफै नियन्त्रण गर्न सक्दैनन् । संस्कृति र परम्पराले गर्दा सिप सिक्न आफ्नो खुट्टामा उभिन वा आफ्नो शरीरका बारेमा जानकारी राख्न सक्दैनन् । यस्तो कारणले महिलालाई यौन रोग र एड्स लाग्ने संभावना बढी हुन्छ ।

एच.आई.भी. (रोग विरुद्ध लड्ने क्षमता ह्रास गराउने जीवाणु) आँखाले देख्न नसकिने जीवाणु हो । एड्स एच.आई.भी. बाट संक्रमित भएपछि आउने रोग हो ।

एच.आई.भी.

एच.आई.भी. ले संक्रमित व्यक्तिको रोग प्रतिरक्षात्मक प्रणालीमा आक्रमण गर्छ । प्रतिरक्षात्मक प्रणाली भनेको शरीरका लागि हुनसक्ने रोगका विरुद्ध लड्ने शक्ति हो । ती जीवाणुहरूले हाम्रा शरीरका कोषिकाहरूलाई मारिरहन्छन् । यद्यपि त्यस्ता व्यक्तिहरू एच.आई.भी. बाट ग्रसित भएको ५ देखि १० वर्षसम्म पनि स्वस्थ नै रहेको अनुभव गर्दछन् तर अन्त्यमा रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीका कोषिकाहरू धेरै कम भएपछि संक्रमित व्यक्तिले बिरामी भएको महसुस गर्छ । एच.आई.भी. ले कुनै पनि व्यक्तिलाई सिकिस्त बिरामी बनाउन धेरै वर्ष लाग्छ । तसर्थ धेरैजसो मानिसहरू आफू स्वस्थ रहेको ठान्दछन् र एच.आई.भी. बाट ग्रसित भएको पनि थाहा पाउँदैनन् ।

एड्स

एड्स भएको व्यक्तिको रोग प्रतिरक्षात्मक प्रणाली कमजोर हुन्छ । यो कमजोर हुँदा सामान्य संक्रमण वा रोगहरू विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता पनि रहँदैन । विभिन्न मानिसहरूमा एड्सका लक्षणहरू पनि विभिन्न किसिमका देखिन सक्छन् । ती लक्षणहरू महिला र पुरुषमा पनि भिन्न भिन्न देखिन सक्छन् । प्राय गरी अन्य सामान्य बिरामीमा देखा पर्ने संक्रमणहरूका लक्षण देखिने गर्छन् ।

पौष्टिक खाना र केही औषधिले एड्सको संक्रमण विरुद्ध शरीरलाई लड्न मद्दत गर्न सक्छ र एड्स ग्रसित व्यक्तिलाई केही समयका लागि जीवन दिन सक्छ तर एड्सको उपचार हालसम्म छैन । त्यसकारण एच.आई.भी. बाट संक्रमित व्यक्ति बिरामी हुँदै जान्छ । रोगले शरीरलाई पूर्णरूपमा जीर्ण पारिदिन्छ । पूर्णरूपमा जीर्ण भएर नमरुञ्जेल बिरामी परिरहन्छ ।

मलिाहरूका लागि एच.आई.भी./ठुलैखाले समस्या हो, किनकिः

- महिलाहरूलाई पुरुषभन्दा एच.आई.भी. सजिलै संक्रमण हुन्छ । पुरुषको वीर्य महिलाको योनिमा रहिरहन्छ । यदि संक्रमित वीर्य रहेछ भने महिलाको योनि अथवा पाठेघरको मुख हुँदै महिलाको शरीरभरी फैलिन्छ । झन् कुनै घाउ छ भने त सजिलै फैलन्छ ।
- महिलाहरू पुरुषको दाँजोमा सानै उमेरमा संक्रमित हुन्छन् किनकि किशोरीहरू अनिच्छित यौन र असुरक्षित यौनलाई अस्वीकार गर्न सक्दैनन् ।
- महिलाहरू एच.आई.भी. संक्रमण भएमा छिट्टै एड्सबाट बिरामी पर्छन, किनकि पौष्टिक खाना नपाउने महिलासँग यो रोगका विरुद्ध लड्ने सामर्थ्य कम हुन्छ ।
- एच.आई.भी. संक्रमण भएकी गर्भवती महिलाबाट यो रोग जन्मने शिशुमा सर्छ ।
- महिलाहरू आफै बिरामी भएको अवस्थामा पनि उनीहरूको आफ्नो परिवारमा एड्सका बिरामी सदस्यहरूको हेरचाह गर्नुपर्ने हुन्छ ।

एड्स लाग्नबाट सुरक्षित रहने तरिका

- सम्भव भएसम्म एकजनासँग मात्र यौन सम्पर्क

राख्ने । त्यस व्यक्तिले पनि तपाईसित मात्र यौन सम्पर्क राखेको हुनुपर्छ ।

- सुरक्षित यौन क्रियाको अभ्यास गर्नुहोस् । यस्तो यौनक्रियाका लागि कन्डम प्रयोग गर्नुपर्छ । यसले पुरुषका वीर्यमा भएको किटाणुलाई शरीरभित्र प्रवेश गर्न रोक्छ ।
- संक्रमण निवारण नगरिएका कुनै पनि छाला छेड्ने वा काट्ने सुईहरू अथवा औजारहरू प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- अरुको छुरा र दाँत माझ्ने ब्रस प्रयोग नगर्ने ।
- कुनै पनि घाउ वा रगत चलाउँदा सुरक्षित तरिकाबाट मात्र चलाउनुहोस् ।

जब एच.आई.भी. शरीरभित्र प्रवेश गर्छ, तब शरीरले जीवाणुसँग लड्नका लागि एन्टिवडी बनाउन सुरु गर्छ । एन्टिबडी प्रयोग गरी ४ देखि ८ हप्तापछि नै रगतमा देखिन्छ तर यसलाई शरीरभित्र प्रशस्त रूपमा बन्न र जाँच गर्दा राम्ररी देखिनका लागि ३ महिना जति लाग्छ । संक्रमण भएको तर रगतमा एन्टिबडी नदेखिने अवस्थालाई झ्याल अवधि (विन्डो पिरियड) भनिन्छ ।

एच.आई.भी. परीषण गर्दा रगतमा एन्टिवडीहरू नै हेरिन्छ । कुनै व्यक्ति एच.आई.भी. बाट संक्रमित भएको छ वा छैन भनेर पत्ता लाउने यो नै एक मात्र तरिका हो । यो परीक्षणबाट एच.आई.भी. होइन त्यसको एन्टिवडी मात्र देखिन्छ ।

एच.आई.भी. पोजिटिभ भनेको जीवाणुद्वारा संक्रमित र शरीरले एच.आई.भी. एन्डिबडी बनाई सकेको अवस्था हो । यस अवस्थामा आफूले पूर्णरूपमा स्वस्थ अनुभव गरेपनि अरुलाई यसका जीवाणुहरू सार्न सकिन्छ ।

परीक्षणले परिणाम जान्दाका फाइदाहरू

एड्सको परीक्षण नकारात्मक भएमा यसबाट कसरी सुरक्षित रहने भन्ने सिकेर तपाई एच.आई.भी. नकारात्मक नै रहनु हुनेछ । परीक्षण सकारात्मक देखिएमा निम्न कुराहरू गर्न सकिन्छ ।

- तपाईंको जोडीमा एच.आई.भी. सार्नबाट रोक्न ।
- तपाईंको स्वास्थ्य समस्याको तुरुन्त उपचार गर्न ।
- तपाईंको जिउने तरिकामा परिवर्तन ल्याउने यसो गर्दा तपाई लामो समयसम्म स्वस्थ रहन सक्नुहुनेछ ।
- समुदायका अन्य एच.आई.भी. संक्रमित भएका व्यक्तिहरूबाट सहयोग लिन ।
- आफ्नो लागि तथा आफ्नो परिवारको भविष्यको योजना बनाउन ।

एड्सबाट संक्रमित व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्य मन्त्रालयले सित्तैमा औषधि दिने कार्यक्रम बनाएको छ । तर यो सबै जिल्लाहरूमा लागू भईसकेको छैन ।

एड्स यसरी सर्छ

एड्स रोक्न के गर्न सकिन्छ ?

यौन सम्पर्क गर्दा कण्डम प्रयोग गरौं ।

समुदाय र परिवारले के गर्न सक्छन्

अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई यौन रोग,यौन स्वास्थ्य, समाजको कारण आदिको बारेमा जानकारी दिनुपर्छ । विभिन्न रूपमा अपाङ्गता भएका महिलालाई यौन स्वास्थ्य र यौन रोगको बारेमा उनीहरूको अपाङ्गपन हेरेर जानकारी दिनुपर्छ । जस्तो दृष्टिविहीन महिलाहरूले कन्डम, लुप आदि छामेर जानकारी लिन सक्छन् भने, कान नसुन्ने महिलाहरूलाई विभिन्न चीज देखाएर बुझाउन सकिन्छ ।

❑❑