

## भाग- १६

### यस भागमा

#### महिलाहरूका लागि यौन प्रसारित संक्रमणहरू किन

गम्भीर समस्याहरू हुन् ? ... ..	२६२
तपाईंले आफूलाई यौन प्रसारित संक्रमणको जोखिम छ भन्ने कसरी थाहा पाउने ? ... ..	२६३
यौन प्रसारित संक्रमणका चिह्नहरू देखिएका के गर्ने ? ..	२६३
यौन प्रसारित संक्रमणहरूको उपचार गर्नका लागि औषधिहरू	२६४
असामान्य योनीस्राव ... ..	२६५
जननेन्द्रियमा मुसाहरू आउनु ... ..	२६९
जननेन्द्रियका घाउहरू ... ..	२७०
यौन प्रसारित संक्रमणका जटिलताहरू ... ..	२७४
तल्लो पेट सुन्निले रोग ... ..	२७४
अन्य प्रकारका यौन प्रसारित संक्रमणहरू	
(एचआइभी संक्रमण र हेपाटाइटिस बी) ... ..	२७५
आरामको महशुस कसरी गर्ने ... ..	२७६
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू ... ..	२७९

### यस अध्यायको प्रयोग कसरी गर्ने ?

यस अध्यायले अति प्रचलित यौन प्रसारित संक्रमणहरूको वर्णन गर्छ र तिनीहरूका उपचार तथा रोकथाम गर्नेबारे व्याख्या गर्दछ। यस अध्यायले जननेन्द्रियको यौन प्रसारित वाहेकका अन्य संक्रमणहरूका बारे पनि वर्णन गर्दछ।

यस अध्यायमा विभिन्न खाले यौन प्रसारित संक्रमणहरूको उपचारका लागि प्रयोग गरिने औषधिहरूका बारेमा पनि सुझावहरू छन्। ती औषधिहरू सुरक्षित रूपमा कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने जान्नका लागि 'महिलाको स्वास्थ्यमा औषधिको प्रयोग' भन्ने अध्याय पृष्ठ नं. ४४७ पढ्नुहोस्।

## यौन प्रसारित संक्रमण तथा जननेन्द्रियका अन्य संक्रमणहरू



**यौ**न प्रसारित संक्रमणहरू यौनसम्पर्क राखेकाबेला एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने संक्रमणहरू हुन् । यो कुनै पनि प्रकारको यौनक्रियाबाट सर्न सक्छ । यो लिङ्गबाट योनीमा गर्ने यौनक्रिया वा लिङ्गबाट गुदद्वारमा गर्ने मैथुन क्रिया वा मुखमा लिङ्ग राखेर वा मुखमा योनी राखेर गरिने यौनक्रियाबाट पनि हुनसक्छ । कहिलेकहि लिङ्ग अथवा योनीलाई अरू व्यक्तिको संक्रमित जननेन्द्रियमा दलनाले मात्र पनि यौन प्रसारित संक्रमणहरू हुनसक्छन् । यौन प्रसारित संक्रमणहरू गर्भवती महिलाबाट नवजात शिशु जन्मनुभन्दा पहिले नै वा जन्मने बेलामा पनि सर्नसक्छ । यौन संक्रमणले एचआइभी संक्रमण हुने सम्भावना बढाउँछ ।

यौन प्रसारित संक्रमणहरूको समयमै उपचार गरिएन भने निम्नलिखित समस्याहरू हुन सक्छन् :

- पुरुष तथा महिला या दुवैमा बाँझोपन हुनु,
- बच्चाहरू समयभन्दा पहिले जन्मनु, धेरै सानो जन्मनु अथवा अन्धो जन्मनु,
- डिम्बवाहिनी नलीमा (पाठेघर बाहिर) गर्भ रहनु,
- कडा रोगको संक्रमण अथवा एड्स भएर मृत्यु हुनु,
- तल्लो पेट दुखिरहनु,
- पाठेघरको मुखमा क्यान्सर हुनु ।

► यौनप्रसारित संक्रमणहरू लागेका दम्पतीले चाँडोभन्दा चाँडो उपचार गरेमा धेरै गम्भीर समस्याबाट बच्न सक्छन् ।

► यस अध्यायले यौन प्रसारित संक्रमणहरू बाहेक जननेन्द्रियका अन्य समस्याहरूका बारेमा उपचार गर्न पनि मद्दत पुर्याउँछ ।

## महिलाका लागि यौन प्रसारित संक्रमणहरू किन गम्भीर समस्याहरू हुन् ?

- यौनप्रसारित संक्रमणहरू लागेका प्रायजसो महिलामा यसका चिह्नहरू देखापर्दैनन् ।

**म**हिला र पुरुष दुवैलाई यौन संक्रमण लाग्न सक्छ तर **महिलाबाट पुरुषमा भन्दा पुरुषबाट महिलामा यो सजिलै सछ** । किनकि यौनक्रियाका समयमा पुरुषको लिङ्ग महिलाको शरीरको भित्री भागमा (जस्तै, योनी, मुख वा गुदद्वार) मा प्रवेश गर्दछ । कन्डम प्रयोग नगरी यौनक्रिया गरिएमा पुरुषको वीर्यसँगै रोगका किटाणु र जीवाणुहरू पनि महिलाको शरीरभित्र प्रवेश गर्छन् र जीवाणुहरू महिलाहरूको पाठेघर, डिम्बवाहिनी नली र डिम्बाशयमा संक्रमण हुने ठूलो सम्भावना उत्पन्न हुन्छ । महिलाको जननेन्द्रीयमा घाउ छ भने वा योनीमा संक्रमणको कारणले चरचराईरहेको छ भने, यस्तो अवस्थामा एचआइभी सजिलै सर्ने अवस्था हुन्छ ।

धेरैजसो यौनप्रसारित संक्रमणहरू महिलाहरूका शरीरका भित्री अङ्गमा हुने भएकाले यसका लक्षणहरू पुरुषहरूमा भन्दा महिलामा पत्ता लगाउन गाह्रो हुन्छ । त्यसैले प्रायगरी महिलाका जननेन्द्रियमा जीवाणु संक्रमण भएको छ भन्न कठिन हुन्छ- त्यसमा पनि कुन प्रकारको संक्रमण भएको छ भन्न भनै कठिन हुन्छ ।

### किन धेरै महिलाहरूलाई यौन संक्रमण हुन्छ ?

महिलालाई यौन संक्रमणबाट सुरक्षित रहन कठिन हुन्छ । प्रायः महिलाले पुरुषको इच्छानुसार यौन सम्पर्क राख्नुपर्ने हुन्छ । उनलाई आफ्नो पतिले अर्की महिलासँग पनि यौन सम्पर्क राख्ने गर्छ, या ऊ संक्रमित छ भने पनि थाहा हुँदैन । यदि पतिले अन्य संक्रमित महिलाहरूसँग यौन सम्बन्ध राखेको छ भने उसले आफ्नी पत्नीलाई पनि रोग सार्न सक्छ । **महिलाले आफ्ना पतिलाई कन्डमको प्रयोग गराउन गर्न नसक्ने अवस्था पनि हुनसक्छ ।** कन्डमको प्रयोग दुवै दम्पतीहरू सुरक्षित रहने राम्रो उपाय हो तर यसका लागि श्रीमान् इच्छुक हुनुपर्ने हुन्छ । (हेर्नुहोस् पृष्ठ नं. १९३ ।)

निम्न बमोजिमका एक वा त्यसभन्दा बढी चिह्नहरू देखिएमा यौन प्रसारित संक्रमण भएको हुनसक्छ, जस्तै :

- योनीबाट असामान्य वा दुर्गन्धित स्राव आउनु
- जननेन्द्रीय चिलचिलाइरहनु
- जननेन्द्रीय पीडा हुनु
- तल्लो पेट दुखिरहनु वा यौन सम्पर्क बेला पीडा हुनु
- जननेन्द्रियमा डावर, गाँठो वा घाउ हुनु ।



### यौन प्रसारित संक्रमणले पुरुषलाई पनि दुःख दिन्छ

यौन प्रसारित संक्रमणको उपचार गरिएन भने यसले पुरुषलाई पनि हानि पुऱ्याउन सक्छ, जस्तै :

- बाँझोपन हुनु
- यौनअङ्गमा पीडा भइरहनु
- एचआइभी संक्रमण हुनु ।

### यौन प्रसारित संक्रमणको जोखिम छ भन्ने कसरी थाहा पाउने ?

कुनै चिह्नहरू नदेखिए पनि निम्न अवस्थाहरू छन् भने जोखिम (यौन प्रसारित संक्रमण भएको) हुनसक्छ । जस्तै :

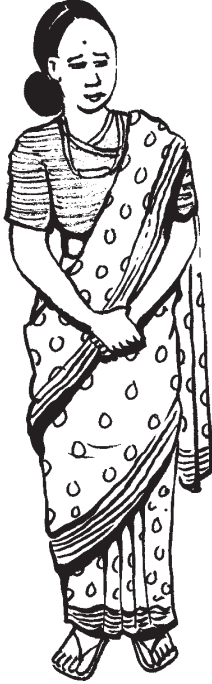


- जोडी मध्ये एकजनालाई यौन प्रसारित संक्रमणका चिह्नहरू देखिएमा । अर्को जोडीमा यसका कुनै लक्षणहरू नभए तापनि यौन प्रसारित संक्रमण सर्न सक्छ ।
- एकभन्दा बढी व्यक्तिहरूसित यौन सम्पर्क रहेको खण्डमा । जति बढी व्यक्तिहरूसँग यौन सम्पर्क हुन्छ । तीमध्ये कुनै एकबाट यौन प्रसारित संक्रमण सर्ने त्यति नै बढी सम्भावना हुन्छ ।
- नयाँ व्यक्तिहरूसँग यौन सम्पर्क राखेमा उक्त नयाँ व्यक्तिबाट यौनप्रसारित संक्रमण भएको अर्को व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क राखेको व्यक्ति पनि सो संक्रमण सर्न सक्छ ।
- एकजना घरबाट टाढा रहेको अथवा अर्को कुनै महिलासँग पनि यौन सम्पर्क राख्ने गर्छ भने ऊ यौन प्रसारित संक्रमणबाट पीडित हुने बढी संभावना रहेको हुन्छ । त्यस्तो व्यक्तिले आफ्नो जोडीलाई पनि संक्रमण सार्न सक्छ ।

### यौन प्रसारित संक्रमण भएमा के गर्ने ?

यदि यौन प्रसारित संक्रमणका चिह्नहरू भएका या यौन प्रसारित संक्रमणको जोखिम भएका व्यक्तिले तुरुन्तै उपचार शुरु गर्नु पर्छ । दुखको कुरा धेरै स्थानहरूमा यौन प्रसारित संक्रमणको परीक्षण उपलब्ध छैन र भएपनि महंगो छ र सधैं सही सूचना पनि दिदैन । यसकारण

- तुरुन्तै उपचार गर्नुहोस् । यस अध्यायमा वर्णन गरिएका चिह्नहरू देखिएमा उपचार विधिहरू अपनाउनु होस् ।
- रोगले कडा नच्याप्दै उपचार सुरु गर्नुहोस् । उपचार चाँडो सुरु गरेमा पछि आइपर्ने गम्भीर समस्या र अरूलाई संक्रमण सार्न सक्ने सम्भावनाबाट बच्न सकिन्छ ।



- परीक्षण उपलब्ध छ भने जाँच गराउनुहोस् । यसो गर्दा अरु प्रकारका यौन प्रसारित छन् भने र चिह्नहरू नभएका अरु पनि थाहा पाउन सकिन्छ ।
- यौनजोडीलाई पनि आफूसँगसँगै उपचार गर्न लगाउनुहोस् । यदि यौनजोडीले उपचार गरेन भने यौन सम्पर्कमा पुनः उसले आफ्नो साथीलाई संक्रमण गराउन सक्छ ।
- सुरक्षित यौन सम्पर्क राख्नुहोस् । यौन सम्पर्क राख्दा अन्य यौन प्रसारित संक्रमण वा एचआइभी एकअर्कामा सर्न सक्छ । (पृष्ठ १८९ हेर्नुहोस्) ।
- एचआइभी परीक्षण गराउने कोसिस गर्नुहोस् । यौन सम्पर्क राख्दा अन्य यौन प्रसारित संक्रमण वा एचआइभी प्रायजसो संगसंगै सर्न सक्छ । (पृष्ठ २८६ हेर्नुहोस्) ।
- रोगका लक्षण बिस्तारै हराउँदै गए पनि सबै औषधि खानै पर्छ । औषधिको पूरा मात्रा किन्नै पर्छ । पूरा मात्रा औषधि नखाएमा रोग राम्ररी निको हुँदैन ।

यदि औषधिको पूरै मात्रा खाइसक्दा पनि चिह्नहरू हराएनन् भने स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई जचाउनुहोस् । तल्लो पेट दुख्नु वा योनीबाट स्राव निस्कनु अर्को समस्या जस्तै क्वयन्सरको कारण पनि हुन सक्छ ।

► यौन प्रसारित संक्रमणको सही परीक्षण कम मूल्यमा गर्न नसक्नु नै महिलाको लागि प्रमुख समस्या हो । यसले महिलाले लिनै नपर्ने औषधिहरू प्रयोग गर्नु पर्ने, औषधिहरू किन्न नसक्ने र जसको कारण अनावश्यक असरहरू भोग्नु पर्ने हुन्छ ।

## यौन प्रसारित संक्रमणहरूका उपचारका लागि औषधिहरू लिन तरिका

► यस अध्यायमा गर्भवती अथवा स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले प्रयोग गर्न नहुने औषधिहरूबारे चेतावनी दिइएको छ । यदि कुनै औषधिहरूका बारेमा चेतावनी दिइएको छैन भने ती प्रयोग गरे हुन्छ ।

► औषधिले के काम गर्छ भन्ने थाहा नपाई प्रयोग नगर्नुहोस् । तपाईंको समस्यामा कुन औषधि उपयुक्त हुन्छ, स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग औषधि पसलेलाई सोध्न सक्नुहुन्छ ।

यस अध्यायमा विभिन्न यौनप्रसारित संक्रमणहरूको उपचारमा प्रयोग गरिने औषधिहरूबारे सल्लाह गर्छौं । सम्भन्नुहोस्, जनेन्द्रियका एउटा भन्दा बढी अन्य संक्रमणहरू वा यौनप्रसारित संक्रमणहरू एकै पटक भएका हुन सक्छन् । यसकारण उपचार गर्दा प्रायजसो एक वटा भन्दा बढी औषधिहरू लिनु पर्ने हुन्छ । जुन औषधि लिने निर्णय गर्नु भएको हो, त्यसलाई सही ढंगले लिनुपर्ने कुरा सुनिश्चित गर्नु होस् ।

देशका विभिन्न भागहरूमा विभिन्न प्रकारका औषधिहरू बेचिन्छन् तर तिनको मूल्य सबै ठाउँमा एकै छैन जुन सस्ता र राम्रा हुनसक्छन् ती औषधिहरू तपाईंका ठाउँमा नपाइने पनि सक्छन् अथवा त्यसका सट्टामा अर्कै औषधि हुनसक्छ ।



अझ तोकिएका औषधिहरूभन्दा पनि अरू खाले औषधिहरू प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्था पनि आउन सक्छ । यदि :

- गर्भवती वा स्तनपानका अवधिमा प्रयोग गर्न नहुने औषधिहरू छनू भने,
- निकोपार्न खोजेको यौन प्रसारित संक्रमणलाई त्यस औषधिले निको नपारेमा (तल पढ्नुहोस्) ।
- औषधिहरूले एलर्जी भएमा । खासगरी पेन्सिलिन तथा सल्फा ग्रुपका औषधिहरूले कसै-कसैलाई एलर्जी हुन्छ । सो एन्टिबायोटिकको बदलामा के दिनेबारेमा ४५८ पृष्ठ हेर्नुहोस् ।)

### औषधिसँगको प्रतिरोध र यौनप्रसारित संक्रमणका औषधिहरू

यौन प्रसारित संक्रमण र अन्य संक्रमणको उपचार गर्दा सबै औषधिहरू नविराई खानु आवश्यक छ । यदि कुनै व्यक्तिले ठीकसँग औषधिहरू पूरा मात्रामा नखाई बीचमा नै प्रयोग गर्न छाड्छ, भने संक्रमणका सूक्ष्मजीवहरू पूर्णरूपले मर्न सक्दैनन् । यसरी शक्तिशाली सूक्ष्मजीवहरू बाँच्छन् । ती सूक्ष्मजीवहरूले धेरै गुणामा शक्तिशाली सूक्ष्मजीवहरू फेरि उत्पादन गर्छन् जसले अघिल्लो पटकको भन्दा कडा रूपमा संक्रमण लगाउँछ । त्यो औषधि जसले पहिलो संक्रमणलाई निकोपार्न सक्थ्यो अब त्यसले संक्रमणलाई निको पार्न सक्दैन । यस्तै अवस्थालाई औषधि प्रतिरोध भएको अवस्था भनिन्छ ।

यसकारण धेरै ठाउँहरूमा त्यो औषधि जसले गोनोरियाको उपचार गर्न सक्थ्यो, अचेल नसक्ने भएको छ । तसर्थ औषधि प्रयोग गर्नु अघि कुन कुन औषधिले यौन प्रसारित संक्रमणका लागि असर गर्न छाडेका छन्, यसबारे स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई सोध्नु पर्दछ । अनि मात्र स्थानीय रूपमा पाइने सबभन्दा उत्तम औषधिहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

### औषधिको सही प्रयोग गर्नुहोस्

यौन प्रसारित संक्रमणको उपचार गर्दा यी कुराहरू याद राख्नुपर्छ :

- यौनजोडिको पनि उपचार गर्नुपर्छ ।
- औषधिहरूको पूरै मात्रा लिनुपर्छ ।
- सबै लक्षणहरू नहराउन्जेल र दुवैका औषधिहरू पूरा नसकिउन्जेलसम्म यौनक्रिया
- उपचार गरिसकेपछि पनि रोग ठीक भएन भने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जचाँउनु पर्छ ।
- रोग निको भइसकेपछि पुनः यौनक्रिया गर्दा सुरक्षित यौनको अभ्यास गर्नुपर्छ ।



**यो**नीबाट थोरै स्राव हुनु वा योनी भिजिरहनु सामान्य कुरा हो। योनी सफा राख्ने यो एक प्रकारको प्राकृतिक प्रक्रिया हो। मासिक चक्रका दिनहरूमा भने यो स्रावको परिमाणमा परिवर्तन हुन्छ। त्यस्तै गर्भ रहन सक्ने दिनहरूमा स्राव योनी भिज्ने गरी बढी चिप्लो र सफा रंगको हुन्छ। गर्भवती अवस्थामा स्रावको परिमाण अन्य समयको भन्दा बढी नै हुनसक्छ।

योनीबाट निस्कने स्रावको परिमाण बढेमा रंग वा गन्ध परिवर्तन भएमा यौनांगहरूमा संक्रमण भएको हुनसक्छ तर त्यस्तो स्रावले कुन प्रकारको संक्रमण भएको हो भन्न चाहिँ गाह्रो हुन्छ।

### असामान्य स्रावका प्रमुख कारणहरू

असामान्य स्राव दुसी संक्रमण वा योनी खुम्चाउन संक्रमणको एक चिह्न हुनसक्छ जुन यौन प्रसारित संक्रमणहरू होइनन्। यस्तो चिह्न टाइकोमोनस, गोनोरिया र क्लामिडिया नामक यौन प्रसारित संक्रमणहरूमा पनि देखिदैनन्। यौन प्रसारित संक्रमणहरूमा प्रायजसो देखिने चिह्नहरू र यसको उपचार तरिकाबारे पृष्ठ २६६ देखि २६८ मा हेर्नुहोस्।

**महत्वपूर्ण :** योनीस्राव बढी हुँदा तल्लो पेट दुख्यो भने तल्लो पेटको गम्भीर किसिमको संक्रमण हुनसक्छ। यस्तो भएमा तुरुन्त उपचार गराइहाल्नुपर्छ। (पाना नं. २७४ हेर्नुहोस् ।)

### दुसी संक्रमण (क्यान्डिडा, सेतो पानी बग्नु वा काई जम्नु)

दुसी (Yeast) संक्रमण यौन प्रसारित संक्रमण होइन। यसले जटिल समस्याहरू पनि उत्पन्न गर्दैन। गर्भवती भएको बेला प्रतिजैविक औषधिहरू लिँदा अथवा अन्य रोगहरू जस्तै मधुमेह वा एच.आई.भी. हुँदा दुसीको संक्रमण बढी हुने सम्भावना हुन्छ।

### चिह्नहरू

- योनीबाट सेतो दाना-दाना भएको दूध फाटेको वा दही जस्तो बग्नु।
- योनीको भित्री र बाहिरी दुवैपट्टिको छाला गाढा रातो हुनु र त्यसबाट कहिलेकहीं रगत बग्नु।
- योनीभित्र र बाहिर धेरै चिलाउनु।
- पिसाब फेर्दा पोल्नु।
- नमीठो गन्ध आउनु।

## असामान्य योनीस्राव



योनीबाट बग्ने स्रावको गन्ध वा रंग परिवर्तन भएको छ भने यौन संक्रमण भएको हुनसक्छ।

### जननेन्द्रिय चिलाउने कारणहरू

जननेन्द्रिय चिलाउने धेरै कारणहरू हुन सक्छन्। योनीको मुखको वरिपरि चिलाइरहनुमा दुसी वा ट्राइकोमोनासको कारणले हुन सक्दछ।

लुतो वा जुम्राको कारणले जननेन्द्रिय र त्यसका रौं वरिपरि चिलाउन सक्छ। लुतो र जुम्राको उपचार स्थानीय औषधि वा उपचारहरूबाट अथवा औषधि पसलहरूमा पाइने औषधिबाट गर्न सकिन्छ। बढी जानकारीका लागि हेर्नुहोस् 'डाक्टर नभएमा' वा अन्य स्वास्थ्य तथा उपचारसम्बन्धीका किताबहरू।

बास्ना आउने स्याम्पो र साबुनले पनि चिलाउन सक्छ। यस्तो चिलाउने कुरा विरुवा वा जडिबुटीको रसले र योनी पखाल्ने वा धुने कारणबाट पनि भएको हुनसक्छ। त्यसकारण योनीलाई सफा पानीले मात्र पखाल्नु पर्छ।



### उपचार

दुसी संक्रमण खतरनाक होइन, यो प्राकृतिक उपचारले समेत निको हुन्छ। यसको उपचार गर्भवतिले बच्चा जन्माउनु अघि नै गर्नु राम्रो हुन्छ। नत्र बच्चामा दुसी सर्न सक्छ (पृष्ठ ११७ हेर्नुहोस्)। सबैभन्दा सजिलो उपचार ठूलो चम्चाको ३ चम्चा कागतिको रस र एक लिटर उमालेर सोलाएको पानीको घोल बनाई गर्न सकिन्छ। यस घोलमा सफा कपास भिजाई सो भिजेको कपासलाई राती तीन दिनसम्म योनीमा राख्नु पर्छ र बिहान सो कपास निकाल्ने गर्नु पर्छ।

#### दुसी संक्रमणका लागि औषधिहरू

जेनसन भायलेट (निलो भोल) को १% भोलले कपास भिजाएर योनीभित्र रातभर राख्नुहोस् र बिहान कपास निकाल्नुहोस्। कपास राख्दा निकाल्न सक्नेगरी राख्नुपर्छ जम्मा ३ रात राख्नुपर्छ। वा तल दिइएका औषधिहरूमध्ये एउटा औषधिको प्रयोग गर्दा पनि हुन्छ।

औषधि	कतिवटा लिने	कहिले र कसरी लिने ?
माइकोनाजोल	२०० मि.ग्रा.को एउटा पेसरी	राती सुत्नेबेलामा योनीभित्र राख्ने - एक रातमात्र।
वा निस्टाटिन	एक लाख यूनिटको पेसरी	एकएक वटा राती सुत्नेबेलामा योनीभित्र राख्ने - १४ रात।
वा क्लोट्रिमाजोल	१०० मि.ग्रा.को एउटा पेसरी	एकएक वटा राती सुत्नेबेलामा योनीभित्र राख्ने - ३ रात।

#### रोकथाम

जनेन्द्रियमा हावा खेल सकिने खालका खुकुला कट्टु वा कपडा लगाउने गर्नुहोस्। यसका लागि नाइलन, पोलिस्टर भन्दा सूतिको कपडा फाइदाजनक हुन्छ। र दुसी संक्रमण हुन रोक्छ। कट्टु वा काछी सकभर दिहुँ फेर्नुहोस्। नुहाउँदा योनीभित्र साबुन नपार्नुहोस्। डूस् नदिनुहोस्।

#### योनी खुम्चने रोग

जीवाणुका कारणले योनी खुम्चने रोग (Bacterial Vaginosis) यौन प्रसारित संक्रमण होइन। यदि गर्भवती महिलामा छ भने यसको कारणले बच्चा समयभन्दा चाँडो जन्मन सक्छ।

#### यसका चिह्नहरू

- सधैंभन्दा बढी स्राव हुनु,
- दुर्गन्ध आउनु खासगरी यौनक्रियापछि,
- अलि-अलि चिलाइरहनु।

#### यौन प्रसारित संक्रमणको जोखिममा नभएको अवस्थामा

#### असामान्य स्रावका लागि औषधिहरू: योनी खुम्चने रोगको उपचार गर्न

यौन प्रसारित संक्रमणको जोखिममा नभएको निर्णय गर्नका लागि पृष्ठ २६३ हेर्नुहोस्।

औषधि	कतिवटा र मात्रा लिने	कुन-कुनबेला र कसरी लिने
मेट्रोनिडाजोल	४०० देखि ५०० मि.ग्रा.	दिनमा दुई पटक ७ दिनसम्म खाने
वा मेट्रोनिडाजोल	२ ग्राम	एकमात्रा एक पटक एक दिन मात्र खाने। गर्भवतिले एकै पटकको मात्रा औषधि खानु हुँदैन।
वा क्लिन्डामाइसिन	३०० मि.ग्रा.गोली	दिनको २ पटक ७ दिनसम्म खाने।
वा क्लिन्डामाइसिन	को २% को ५ ग्रामको ट्युबबाट	राती सुत्नेबेला अलिअलि गरेर योनीको भित्रै सम्म गुर्ने गरी ७ दिनसम्म राख्ने।
<b>महत्वपूर्ण :</b> मेट्रोनिडाजोलको २ ग्राम मात्रा यौनजोडिलाई खान दिने। यो औषधि खाँदा मादक पदार्थ पिउनु हुँदैन।		

## ट्राइकोमोनासिस

ट्राइकोमोनासिस कुनै खतरनाक संक्रमण त होइन तर बढी चिलाएर दिक्क बनाउन सक्छ। पुरुषमा यो रोग भए पनि कुनै पनि चिह्न देखिदैन तर यौनक्रियाको समयमा उसले अन्य व्यक्तिलाई यो संक्रमण सार्न सक्छ।

### यसका चिह्नहरू

- खैरो वा पहेंलो फिंज जस्तो स्राव निस्कनु,
- दुर्गन्धित स्राव निस्कनु,
- जननेन्द्रिय र योनी वरिपरि रातो हुनु वा चिलचिलाउनु,
- पिसाब फेर्दा पीडा वा जलन हुनु।

## गोनोरिया र क्लामिडिया

गोनोरिया (धातुरोग) र क्लामिडिया दुवै गम्भीर प्रकारका प्रसारित संक्रमणहरू हुन् तर यिनीहरूको उपचार तुरुन्त गरेमा सजिलै निको हुन्छ। यदि उपचार गरिएन भने महिला तथा पुरुष दुवैमा संक्रमण बढ्छ र बाँभोपन हुनजान्छ।

पुरुषमा संक्रमित व्यक्तिसँग यौनक्रिया गरेको प्रायः २ देखि ५ दिनपछि चिह्नहरू देखिन थाल्छन्। पुरुषमा चिह्नहरू नै नदेखिए पनि ऊ संक्रमित भएको हुनसक्छ। महिलामा यसका लक्षणहरू हप्तौं वा महिनौंसम्म पनि नदेखिने हुनसक्छन्। गोनोरिया र क्लामिडियाका कुनै चिह्नहरू नदेखिएका भए पनि संक्रमित व्यक्तिले अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि सार्न सक्छ।

► धातुरोग र क्लामिडिया दुवैको लक्षण एकै जस्तो भएकाले दुवैको उपचार एकैचोटि गरेमा सबैभन्दा राम्रो हुन्छ।

### महिलामा देखिने चिह्नहरू

- योनी वा गुदद्वारबाट पहेंलो वा हरियो स्राव बहनु
- पिसाब गर्दा दुख्नु वा पोल्नु
- ज्वरो आउनु
- पेटको तलतिर दुख्नु
- यौनक्रियाका समयमा पीडा हुनु वा रगत आउनु
- अथवा बिल्कुलै कुनै पनि लक्षणहरू नदेखिनु



### पुरुषमा देखिने चिह्नहरू

- लिङ्गबाट स्राव बहनु
- पिसाब गर्दा दुख्नु वा पोल्नु
- अण्डकोष दुख्नु वा सुन्नित्तु
- अथवा बिल्कुलै कुनै पनि लक्षणहरू नदेखिनु

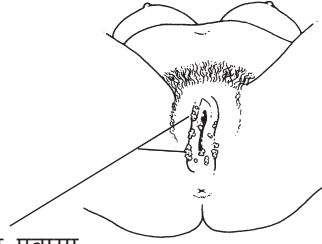


<p style="text-align: center;"><b>यौन प्रसारित संक्रमणको जोखिममा भएको अवस्थामा</b>  <b>असामान्य स्रावका लागि औषधिहरू: यी औषधिहरूले गोनोरिया, क्ल्यामिडिया र</b>  <b>ट्राइकोमोनास अनि योनी खुम्चने रोगलाई समेत निको पार्छन् ।</b>                      यौन प्रसारित संक्रमणको जोखिममा भए या नभएको निर्णय गर्नका लागि पृष्ठ २६३ हेर्नुहोस् ।</p>		
औषधि	कतिवटा र मात्रा लिने	कुन-कुनबेला र कसरी लिने
सेफिक्सिम	४०० मि.ग्रा.	एक मात्रा एक दिनमात्र खाने
<b>वा</b> सेफिट्राइक्सोन	१२५ मि.ग्रा.	एकमात्रा मांशपेशीमा एक पटक मात्र सुई दिने
<b>वा</b> स्पेक्टिनोमाइसिन	२ ग्राम	एकमात्रा मांशपेशीमा एक पटक मात्र सुई दिने ।
<b>र</b>		
एजिथ्रोमाइसिन	१ ग्राम	एक मात्रा एक दिनमात्र खाने
<b>वा</b> डक्सिसाइक्लिन	१०० मि.ग्रा.	दिनको २ पटक ७ दिनसम्म खाने । यो औषधि गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले खानु हुँदैन ।
<b>वा</b> इरिथ्रोमाइसिन	५०० मि.ग्रा.	दिनको ४ पटक ७ दिनसम्म खाने ।
<b>वा</b> टेट्रासाइक्लीन	५०० मि.ग्रा.	दिनको ४ पटक ७ दिनसम्म खाने । यो औषधि गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले खानु हुँदैन ।
<b>वा</b> एमोक्सिसिलिन	५०० मि.ग्रा.	दिनको ३ पटक ७ दिनसम्म खाने । (यो औषधि एजिथ्रोमाइसिन र इरिथ्रोमाइसिन नपाइएमा गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले प्रयोग गर्न हुन्छ ।)
<b>र</b>		
मेट्रोनिडाजोल	४०० देखि ५०० मि.ग्रा.	दिनमा दुई पटक ७ दिनसम्म खाने
<b>वा</b>	२ ग्राम (२००० मिग्रा)	एकमात्रा एक पटक एक दिन मात्र खाने । यो औषधि गर्भ रहेको ३ महिनासम्म गर्भवतीले खानु हुँदैन ।
<b>वा</b> टिनिडाजोल	२ ग्राम (२००० मिग्रा)	एकमात्रा एक पटक एक दिन मात्र खाने ।
<b>वा</b>	४०० देखि ५०० मि.ग्रा.	दिनमा दुई पटक ७ दिनसम्म खाने
<p><b>महत्वपूर्ण :</b> मेट्रोनिडाजोल र टिनिडाजोल यौनजोडिलाई पनि खान दिने । यो औषधि खाँदा मादक पदार्थ पिउनु हुँदैन ।</p>		

**ज**ननेन्द्रियमा मुसाहरू भाइरस संक्रमणबाट उत्पन्न हुन्छन्। शरीरका अन्य भागहरूमा देखिने मुसाहरू जस्तै जननेन्द्रियमा देखिने मुसाहरू पनि उस्तै खालका हुन्छन्। कहिलेकहीं जननेन्द्रियमा मुसा भए पनि थाहा हुँदैन। खासगरी मुसा योनीभित्र अथवा लिङ्गको टुप्पामा भित्रपट्टि हुन्छन्। मुसाहरू उपचारविना नै हराउन पनि सक्छन् तर आफै हराउन धेरै समय लाग्छ। धेरैजसो बढेर जान्छन्— त्यसैले उपचार गर्नुपर्छ।

### लक्षणहरू

- चिलाउने
- सानो सेतो वा खैरो नदुख्ने खालको गाँठो वा मुसा देखिनु।
- महिलाहरूमा मुसाहरू प्रायजसो मलद्वार वरिपरि र योनीभित्र अथवा योनीबाहिरको पत्रामा आउँछन्।



## जननेन्द्रियमा मुसाहरू आउनु

- पुरुषमा यो प्रायजसो लिङ्गको छालाको भित्रपट्टि र अनाडिमा वा मलद्वारमा आउछ।



लिङ्गमा मुसाहरू

**ध्यान दिनुपर्ने कुरा :** मुसाहरू ठूला, च्याप्टो र भिजेका वा चिसा जस्ता भएमा सिफिलिसको चिह्न हुनसक्छ (हेर्नुहोस् अर्को पानामा)। यसका लागि सिफिलिसको परीक्षण गराउनुहोस् तर तल उल्लेख गरिएको उपचारविधि नअपनाउनुहोस्।

### उपचार विधि

१. स्वस्थ छाला बचाउन मुसाको वरिपरि भ्यासलिन वा अन्य चिल्लो मलम लगाउनुहोस्।
२. सानो सिन्काले जतनसाथ थोरैमात्रामा ट्राइक्लोरोएसेटिक एसिड मुसामा मुसा सेतो हुन्ज्याल सम्मन हाल्नुहोस्। ट्राइक्लोरोएसेटिक एसिडको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। वा बीस प्रतिशत पोडोफिलिनको घोललाई मुसा खैरो नहुन्जेलसम्म त्यही तरिकाले लगाउनुहोस्। **पोडोफिलिन राखेको मुसालाई ६ घण्टासम्म पखाल्नु हुँदैन।** गर्भवती भएको अवस्थामा पोडोफिलिनको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

उपचारले काम गर्न थाल्यो भने मुसाभएको ठाउँमा दुख्ने घाउ हुन थाल्छ। त्यो घाउलाई सफा र सुख्खा राख्नुपर्छ। मुसा नहराउन्जेलसम्म यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन। राख्ने परेमा कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ। यस्ता घाउ एक-दुई हप्ताभित्रमा निको हुन्छ। घाउमा संक्रमण हुन नदिन विचार पुऱ्याउनुपर्छ।

मुसाहरू हटाउनका लागि धेरैथरिका उपचारहरू छन्। एक हप्तापछि यही उपचारलाई पुनः दोहोऱ्याउन सकिन्छ तर मुसाको घाउमा अम्ल (Acid) हाल्ने कोसिस गर्नुहुँदैन। घाउ ज्यादै पोल्/दुख्नु थाल्यो भने अर्को उपचार गर्नुभन्दा अघि केही दिन पर्ख्नु पर्छ।

► महिला र पुरुषको जननेन्द्रियमा मुसाहरू नहराउन्जेलसम्म यौन सम्पर्क राख्दा कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ।

► गर्भवती अवस्थामा मुसाहरू छिटो बढ्छन्। मुसाहरू धेरै छन् भने प्रसवमा समस्या पर्न सक्छ। यसका वारेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह गर्नुपर्छ।

## जननेन्द्रियका

### घाउहरू

- यदि जननेन्द्रियमा भएको आलो घाउको उपचार गरिएको छैन भने भिरङ्गीका लागि रगत जँचाउनु पर्छ । नेपालका विभिन्न अस्पतालमा यो परीक्षण हुन्छ ।

- गर्भवती महिलाले भने सिफिलिसका लागि रगत जँचाउनुहोस् ।

### जननेन्द्रियमा घाउहरू हुने आम कारणहरू

जननेन्द्रियहरूमा हुने धेरैजसो घाउ वा अल्सरहरू यौन सम्पर्कका माध्यमबाट सर्छन् । सिफिलिस र स्यान्क्रोइडले हुने घाउहरू एकैखाले हुने भएकाले कुन संक्रमणका कारणबाट यस्ता घाउहरू भएका हुन् भन्ने थाहा पाउन एकदम कठिन हुन्छ । यसकारण जननेन्द्रियमा घाउहरूको उपचार गर्दा यी दुवै प्रकारका यौन प्रसारित संक्रमणहरूलाई निको पार्ने औषधिहरूको प्रयोग गर्नु पर्छ (यसका लागि पृष्ठ २७१ हेर्नुहोस्) ।

**महत्वपूर्ण :** जननेन्द्रियमा घाउहरू भएको अवस्थामा यौनक्रिया भएमा एड्स गराउने एचआइभी भाइरस शरीरभित्र पस्ने एउटा सजिलो बाटो बन्छ । यसको रोकथाम गर्न, आफूलाई वा आफ्नो यौनजोडिको जननेन्द्रियमा घाउहरू छुन् भने यौन सम्पर्क कायम नगर्नुहोस् ।

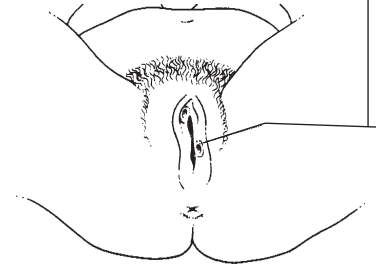
#### सिफिलिस

सिफिलिस एक गम्भीर प्रकारको यौन प्रसारित संक्रमण हो । यसले शरीरका विभिन्न अंगमा नराम्रो प्रभाव पार्छ । शरीरमा यो वर्षौसम्म पनि रहन सक्छ । यो किटाणुका कारणबाट हुन्छ र समयमै औषधिहरू दिएर यसको उपचार गरिएमा निको हुनसक्छ ।

#### चिह्नहरू

- यसको पहिलो चिह्न भनेको एउटा सानो नदुख्ने घाउ हुन्छ । यो घाउ पाछिएको डन्डिफोर जस्तो पानीले फुलेको मुसा वा चिरापरेको घाउ जस्तो देखिन्छ । यस्तो घाउ केही दिनमा वा हप्ता दिनसम्म रहेर आफैं हराएर जान्छ तर रोग भने शरीरभित्रका सबै भागहरूमा लगातार फैलिइरहेको हुन्छ ।
- केही हप्ता वा महिना दिनपछि घाँटीमा घाउ हुने, ज्वरो आउने, पैताला तथा हत्केलामा डावर, ठेला उठ्छन् । मुखमा घाउ हुने र जोर्नीहरू सुनिने पनि गर्न सक्छ । यस अवधिमा रोगीले अरूलाई रोग सार्न सक्छ । यी सबै चिह्नहरू पछि आफैं हराएर जान्छन् तर रोग चाहिँ निरन्तर रूपमा रहिरहन्छ । उपचार गरिएन भने यसको कारणबाट मुटुको रोग, पक्षाघात, मानसिक विरामी र अन्त्यमा मृत्यु पनि हुनसक्छ ।

चिरापरेको घाउ



**गर्भवती र सिफिलिस:** सिफिलिस भएका गर्भवती महिलाले यो रोग आफ्नो जन्मिने बच्चामा सार्न सक्छन् । यसकै कारणबाट बच्चा समयभन्दा अगाडि नै जन्मिने, कुरूप (बाङ्गो टिङ्गो) जन्मिने अथवा मृत जन्मिने हुनसक्छ । यस्तो हुन नदिन गर्भवती अवस्थामा पनि रक्त परीक्षण गरेर उपचार गर्न सकिन्छ । यदि गर्भवती महिला र उनको पतिको रक्तपरीक्षणबाट भिरङ्गी देखिएमा तिनीहरू दुवैले बेन्जाथिन पेन्सिलिन, २.४ लाख युनिट (एकाइ) को सुई हप्तामा एकपल्टको दरले ३ हप्तासम्म लगाई रोगको उपचार गर्नुपर्छ ।

## स्यान्क्रोइड

स्यान्क्रोइड (Chancroid) किटाणुबाट हुने यौनरोग हो । यसको समयमा नै उपचार गरियो भने औषधिले निको हुन्छ ।



### चिह्नहरू

- जननेन्द्रियहरू अथवा मलद्वारमा नरम र दुख्ने घाउ देखापर्छ । यो घाउबाट रगत पनि निस्कन्छ ।
- काँछमा दुख्ने खालको गाँठो वा गिरखा आउनसक्छ ।
- हलुका ज्वरो आउँछ ।

## जननेन्द्रियका घाउहरूका लागि औषधि

यी औषधिहरूले सिफिलिस र स्यान्क्रोइड दुवैलाई निको पार्छन् । तलको माथिल्ला भागमा दिइएका औषधिहरू सिफिलिसका हुन् र तल्लो भागमा दिइएका स्यान्क्रोइडका हुन् । यी मध्ये एकएक वटा औषधि छान्नुहोस् । तर इरिथ्रोमाइसिन र एजिथ्रोमाइसिन एउटै जातका औषधिहरू भएकाले ती दुईबाट एउटा मात्र छान्नुहोस् ।

### औषधि

वेन्जाथिन पेन्सिलिन

### कति मात्रा

२४ लाख एकाइ

### कसरी र कति पटक लिने

मांसपेशीमा सुई दिने र एक पटक मात्र

**वा** डक्सिसाइक्लिन

१०० मि.ग्रा.

दिनको २ पटक ७ दिनसम्म खाने ।

यो औषधि गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले खानु हुँदैन ।

**वा** टेट्रासाइक्लीन

५०० मि.ग्रा.

दिनको ४ पटक ७ दिनसम्म खाने ।

यो औषधि गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले खानु हुँदैन ।

**वा** इरिथ्रोमाइसिन

५०० मि.ग्रा.

दिनको ४ पटक ७ दिनसम्म खाने ।

(यो इरिथ्रोमाइसिन औषधि गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका र पेनिसिलिनको एलर्जी भएका महिलाले प्रयोग गर्न हुन्छ ।)

### वा

एजिथ्रोमाइसिन

१ ग्रा.

खाने र एक मात्रामात्र

**वा** सिप्रोफ्लोक्सासिन

५०० मि.ग्रा.

दिनको २ पटक ३ दिनसम्म खाने

यो औषधि गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिला वा १६ वर्ष मुनिकाले खानु हुँदैन ।

**वा** इरिथ्रोमाइसिन

५०० मि.ग्रा.

दिनको ४ पटक ७ दिनसम्म खाने ।

**वा** सेफाट्रक्सोन

२५० मि.ग्रा.

मांसपेशीमा सुई दिने र एक पटक मात्र

घाउहरूलाई सफा राख्नुपर्छ । यसका लागि दिनहुँ साबुनपानीले जननेन्द्रियलाई सफा गरी सुक्खा गर्न पुछ्नुपर्छ । आफूले पुछ्न प्रयोग गरेको कपडा अरूलाई प्रयोग गर्न दिनु हुँदैन या अरूले प्रयोग गरेका कपडा पनि (प्रयोग) गर्नुहुँदैन ।

### जननेन्द्रियको खटिरा

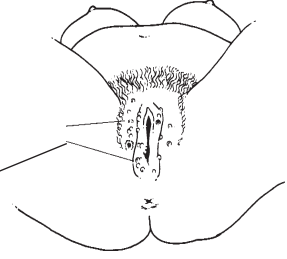
जननेन्द्रियमा हुने खटिराहरू (Genital Herpes) भाइरसका कारणबाट हुने यौन प्रसारित संक्रमण हो। यो जननेन्द्रियहरूमा अथवा मुखमा हुनसक्छ। मुखमा उठ्ने यस्तो खटिरालाई जनै खटिरा भनिन्छ। यो खटिरा घाउहरू बन्दै, महिनौं वा वर्षौंसम्म आउदै जाँदै गर्ने गर्छन्। यस किसिमको खटिरा निको पार्ने कुनै उपचार हुँदैन तर दुखाइ कम गर्न र घाउ पाक्न नदिन भने उपचार चाँहि गरिरहनु पर्छ।

तर मुखमा आउने सबै किसिमका घाउ खटिरा यौनक्रियाबाट फैलिदैनन्। केटाकेटी र वयस्कहरूको मुखमा आउने जनै खटिरा ज्वरो आउँदा वा रुघा लाग्दा पनि आउँछ।

► एचआइभी भएको व्यक्तिको शरीरभरि जनै खटिरो संक्रमण हुनसक्छ र त्यो हराउन धेरै लामो समय लाग्छ।

### यसका चिह्नहरू

- जननेन्द्रियका वरिपरिको छाला तथा तिघामा चरचच्याउनु, चिलाइरहनु अथवा दुखिरहेको अनुभव हुनु।
- स-साना पानीका फोकाहरू जस्ताघाउ फुटेर दुख्न थाल्छ, साथै जननेन्द्रियहरूमा घाउ बन्छ।



पहिलोपल्ट भएका जनै खटिराको घाउ ३ हप्ता वा त्यसभन्दा बढी दिनसम्म रहन सक्छ। त्यसबेला ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, जिउ दुख्ने, जाडो हुने र काँछमा सुन्निएको गाँठो बन्ने हुनसक्छ। दोस्रोपटक भने अलिक कम दुख दिन्छ।

### गर्भावस्था र जननेन्द्रीयको खटिराहरू :

जननेन्द्रीयका खटिराबाट संक्रमित भएका गर्भवती महिलाले बच्चा जन्माएको बेलामा यो रोग बच्चामा सार्ने सम्भावना रहन्छ। यसो हुनाले बच्चाहरूका लागि खतरनाक समस्या हुनसक्छ। त्यसकारण बच्चालाई अस्पतालमा जन्म दिने व्यवस्था मिलाएमा शल्यक्रियाद्वारा बच्चा निकाल्न सकिन्छ वा बच्चाले जन्मिने बित्तिकै विशेष औषधि उपचार पाउन सक्छ।



केही सन्धो गराउनका लागि :

- घाउ भएको थाहा हुनासाथ घाउ भएको ठाउँमा बरफको टुक्रा वा चिसो पानीको पट्टी करीव २० मिनटसम्म राख्नुहोस् ।
- चियापत्ती उमालेको पानीमा कपडालाई भिजाएर त्यसले घाउमा सेक्नुहोस् ।
- सफा तथा चिसो पानी भएको बाटामा थचक्क बस्नुहोस् ।



पानीपट्टीले सेक्दा घाउ  
दुखन कम हुनसक्छ ।

- पानी र खाने सोडा मिसाएर वा मकैको माड बनाएर घाउ वरिपरि लगाउनुहोस् ।
- पृष्ठ नं. २७८ मा दिइएका सुझावहरू पनि यस समस्याका लागि उपयोगी हुन्छन् ।

#### खटिराको उपचारसम्बन्धी केही जानकारी

- पहिलो पटक खटिराहरू देखिएमा, 'एसाइक्लोभिर' नामको औषधि लिनुपर्छ । यो २०० मिग्रा को चक्कीका दरले दिनमा ५ पटक ७ दिन सम्म वा ४०० मिग्राको चक्की ३ पटक ७ दिन सम्म खानु पर्छ ।
- यो खटिरा बल्झेको चिह्न जस्तै भ्रुभ्रमाएको, पोलेको वा खटिरा देखा परेमा माथिको बताइएको मात्राका दरले ५ दिन सम्म खानु पर्छ ।
- हुन त 'एसाइक्लोभिर' ले खटिराहरूलाई निको पार्न नसके यस संक्रमणलाई मलुवा, दुखाइ र छोटो अवधीको बनाउन सक्छ ।

► घाउ छोएपछि हातलाई साबुन पानीले राम्ररी धुनु होस् ।

► घाउ छोएपछि हातले आफ्नो तथा आफ्ना केटाकेटीका आँखामा छुनु हुँदैन । आँखामा यो खटिराको संक्रमण भए डरलाग्दो हुन्छ ।

► यो खटिरा आएको छ भने यस बखत यौनक्रिया नगर्नु होस् । यो खटिरा यौनक्रिया गर्दा जोडीलाई सजिलै सर्न जान्छ ।

## यौन प्रसारित संक्रमणहरूका जटिलताहरू



► कोख सूजन हुने रोगमा सधैंभरी पीडा भइरहदैन ।

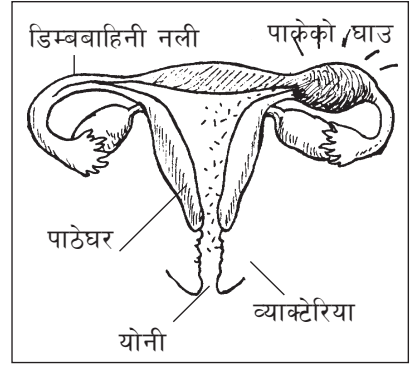
- कोखको संक्रमण रोक्नका लागि यौन प्रसारित संक्रमणको ठीकसँग उपचार गर्नुपर्छ । यस कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- सबै औषधिहरू ठीकसँग खानुपर्छ ।
  - यौन जोडिको समेत उपचार गराउनु पर्छ ।
  - औषधिहरू खाइनसकुन्जेल र चिह्नहरू नहराउन्जेलसम्मका लागि यौन सम्पर्क गर्नुहुँदैन ।

### तल्लो पेट सुन्निने रोग

तल्लो पेट सुन्निने रोग भनेको महिलाको तल्लो पेटभित्र भएका प्रजनन अंगहरूमध्येको कुनै पनि भागमा हुने संक्रमण हो । यसलाई 'कोखको संक्रमण' पनि भन्न सकिन्छ ।

यदि यौनरोग खासगरी धातुरोग वा क्लामिडिया जस्ता रोगको उपचार भएन भने कोख सूजन हुने रोग (Pelvic Inflammatory Disease) हुन्छ । यो रोग सुत्केरी वा गर्भपतन भएको वा गर्भपात गराइएको छ भने पनि हुनसक्छ ।

कोख सूजन हुने रोग गर्ने किटाणुहरू महिलाको योनीको बाटो हुँदै पाठेघरको मुखमा पुग्छन् र त्यसपछि गर्भाशय, डिम्बवाहिनी नलीहरू र डिम्बाशयहरूमा फैलिन्छन् । यदि यस संक्रमणलाई समयमै उपचार गरिएन भने यसले खप्तै नसक्ने पीडा, गम्भीर बिमारी र मृत्यु पनि गराउन सक्छ । डिम्बवाहिनी नलीहरूमा हुने संक्रमणले नलीमा खत हुने हुनाले बाँझोपन गराउछ अथवा गर्भवती हुँदा गर्भ पाठेघर बाहिरको नलीमा रहन सक्छ ।



चिह्नहरू : (यी चिह्नहरू एक या सोभन्दा बढी पनि देखिन सक्छन्)

- तल्लो पेट दुख्नु
- धेरै ज्वरो आउनु
- असाध्यै विरामी र कमजोर भएको अनुभव हुनु
- योनीबाट हरियो वा पहेलो दुर्गन्धित स्राव हुनु
- यौनक्रियाका समयमा पीडा हुनु वा रगत बग्नु ।



### उपचार विधि

तुरुन्तै तल लेखिएका औषधिहरू लिन सुरु गर्नुपर्छ । औषधि खाएको २ दिन र २ रात (४८ घण्टा) पछि पनि सन्चो भएन भने वा धेरै नै ज्वरो आइरहयो भने स्वास्थ्य चौकी जानुपर्छ । साथै निकै सिकिस्त भए वान्ता भइरहे अथवा भर्खरै गर्भपात गरेको वा सुत्केरी भएको छ भने यी अवस्थाहरूमा पनि तुरुन्त अस्पताल अथवा स्वास्थ्य केन्द्र जानुपर्छ । यस्तो बेलामा नसाबाट दिइने तथा अरू असरदार औषधिहरूको आवश्यकता हुनसक्छ ।

### कोख संक्रमणका लागि औषधिहरू

कोख संक्रमण सूक्ष्मजीवहरूको समूहले गराउन सक्छ। यसकारण यसको उपचार एक वटा भन्दा बढी खालका औषधिहरू दिएर गर्नु पर्छ।

औषधि	कतिवटा र मात्रा लिने	कुन-कुनबेला र कसरी लिने
सेफिक्सिम	४०० मि.ग्रा.	एक मात्रा एक दिनमात्र खाने
<b>वा</b> सेफिट्राइक्सोन	१२५ मि.ग्रा.	एकमात्रा मांशपेशीमा एक पटक मात्र सुई दिने
<b>वा</b> स्पेक्टिनोमाइसिन	२ ग्राम	एकमात्रा मांशपेशीमा एक पटक मात्र सुई दिने।
<b>र</b>		
डक्सिसाइक्लिन	१०० मि.ग्रा.	दिनको २ पटक ७ दिनसम्म खाने।
<b>यो औषधि गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले खानु हुँदैन।</b>		
<b>वा</b> एजिथ्रोमाइसिन	१ ग्रामको एक मात्रा	शुरुमा पहिलो मात्रा खाने र हप्तादिनमा दोस्रो मात्रा खाने
<b>यो खाना पछि खाने। यो गर्भवतीका लागि सुरक्षित छ।</b>		
<b>वा</b> इरिथ्रोमाइसिन	५०० मि.ग्रा.	दिनको ४ पटक ७ दिनसम्म खाने। (गर्भवतीका लागि सुरक्षित)
<b>वा</b> एमोक्सिसिलिन	५०० मि.ग्रा.	दिनको ३ पटक ७ दिनसम्म खाने।
<b>(यो औषधि एजिथ्रोमाइसिन र इरिथ्रोमाइसिन नपाइएमा गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले प्रयोग गर्न हुन्छ।)</b>		
<b>र</b>		

मेट्रोनिडाजोल ४०० देखि ५०० मि.ग्रा. दिनमा दुई पटक ७ दिनसम्म खाने

यो औषधि गर्भ रहेको ३ महिनासम्म गर्भवतीले खानु हुँदैन। यो औषधि खादा मादक पदार्थ पिउनु हुँदैन।

**महत्वपूर्ण :** यी औषधिहरू दिएर यौनजोडिको उपचार गर्नु पर्छ। यौनप्रसारित संक्रमणको जोखिममा भए या नभएको निर्णय गर्नका लागि पृष्ठ २६३ हेर्नुहोस्।

मेरा श्रीमान् हाम्रो गाउँभन्दा टाढाको सहरको स्कुलमा पढाउने गर्नुहुन्थ्यो। चाडवाड र विदा पर्दा मलाई भेट्न आउनु हुन्थ्यो। यस्तै सिलसिला भएको २-४ वर्ष भयो। एकपटक उहाँ घर आएर फर्केपछि म धेरै विमारी भएँ मलाई ज्वरो आयो र मेरो पेटमा खप्ने नसक्ने गरी पीडा भयो। मेरो विमारीको कारण के हो मैले जान्न सकिनँ। मैले आफूलाई धामीबाट उपचार गराएँ तर त्यसले पनि केही काम गरेन। म अरू ठाउँमा जान सक्ने अवस्था थिएन। बालबच्चाहरू छोडेर जान सकिने अवस्था थिएन। साथै मसँग उपचार गर्न पैसा पनि धेरै थिएन। म यति साच्चो विमारी भएँ कि मेरा छिमेकीहरूले म बाँच्दैन कि भन्ने ठाने र त्यसैले उनीहरूले मलाई टुकुमा राखेर गाउँदेखि टाढा सहरको अस्पतालमा लगे।

अस्पतालको जाँचबुझपछि डाक्टरले मलाई धातुरोग विग्रेर कोखामा खराब संक्रमण भइसकेको जानकारी दिए। त्यसपछि उनले मलाई मेरो तल्लो पेटको ठूलो र खर्चालु शल्यक्रिया गर्नुपर्ने र लामो समयसम्म औषधिहरू खानुपर्ने कुरा बताए। अब मेरा सन्तान हुन नसक्ने कुराको जानकारी गराए। अहिले मलाई विरामी हुनासाथ किन औषधि उपचार गराइँन भन्नेमा थकथकी लागेको छ।

– अफ्रिकाको एउटा देशको महिलाको कथा



- यौन प्रसारित संक्रमण लाग्ने बित्तिकै उपचार गर्दा जटिलताहरू उत्पन्न हुन नपाउँदै रोग निको हुन्छ ।

तल्लो पेटको संक्रमणका साथै यौन प्रसारित संक्रमणले महिलाहरूमा अन्य समस्याहरू पनि उत्पन्न गराउँछ । यौन प्रसारित संक्रमण निको नभएका महिलाहरूलाई बाँझोपन हुने (पृष्ठ २२९ हेर्नुहोस्) र पाठेघरबाहिर गर्भ रहने (पृष्ठ ७३ हेर्नुहोस्) सम्भावना बढी रहन्छ । यस बाहेक यौन प्रसारित संक्रमणले निम्न समस्याहरू पनि उत्पन्न गराउँछ ।

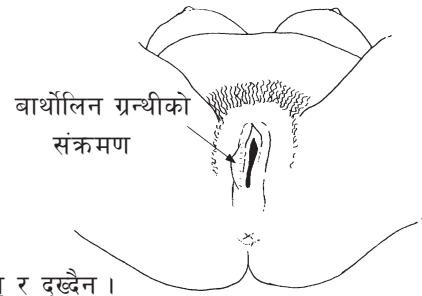
### योनी सुन्निनु (बार्थोलिन ग्लान्ड इन्फेक्सन)

योनीको अलिकति भित्रपट्टि २ वटा साना थैलीहरू हुन्छन् । जसलाई बार्थोलिन 'ग्रन्थीहरू' भनिन्छ । ग्रन्थीहरूले बनाउने तरल रसले योनीलाई भिजाइराख्छ । कहिलेकाहीं किटाणुहरू यी ग्रन्थीहरूभित्र पस्छन् र एउटा वा दुवै ग्रन्थीहरू संक्रमित हुन्छन् ।

#### चिह्नहरू

- योनीको मुजा कालो रंगको हुने सुन्निने, पोल्ने, र दुख्ने । प्रायगरी यो एकपट्टिको मुजामा हुने हुन्छ ।
- कहिलेकाहीं यो ठाउँमा सुन्निन्छन् र दुख्दैन ।

धातुरोग र क्लामिडिया भएका महिलालाई यो बढी हुनसक्छ । यौन प्रसारित संक्रमण बाहेक अन्य कारणले पनि बार्थोलिन ग्रन्थी सुन्निन सक्छ ।



#### उपचार

१. तातो पानीमा सफा कपडालाई भिजाएर सुन्लिएको ठाउँमा सेक्नु पर्छ । पानी छाला नपोल्ने ठीक तातो हुनुपर्छ । यस्तो पटक-पटक गर्नुपर्छ । जबसम्म सुन्लिएको भाग फुटेर त्यसबाट पिप बाहिर आउँदैन अथवा सुन्लिएको हराएर जाँदैन तब सम्मन सेकिराख्नु पर्छ ।
२. श्रीमान् श्रीमती दुवैले धातुरोग र क्लामाइडियाका औषधिहरू लिइरहनु आवश्यक छ । पाना नं. २६६ मा लेखिएको औषधिको तालिका हेर्नुहोस् ।
३. दुखेको र सुन्लिएको कम भएन भने तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउनुपर्छ । उनले जमेर रहेको पिपलाई बाहिर निकाल्न सक्छन् ।

#### नवजात शिशुहरूमा हुने समस्या

धातुरोग र क्लामिडियाबाट पीडित शिशु महिलाहरूले बच्चा जन्माउँदा, शिशुहरूलाई यो रोग सर्न सक्छ । यस्ता बच्चाहरूको आँखा गोनोरियाबाट (नवजात शिशुको कन्जक्टिभाइटिस) संक्रमित हुन्छन् । यो संक्रमणले बच्चाहरूलाई अन्धो बनाउन सक्छ । नवजात शिशुको कन्जक्टिभाइटिस रोकनका लागि बच्चा जन्मिने बित्तिकै तिनीहरूका आँखाहरूमा एन्टिबायोटिक मलहम लगाइ दिनुपर्छ । जन्मदिने आमालाई क्लामिडिया नामक यौनरोग छ, भने त्यसले नवजात शिशुहरूमा न्यूमोनिया पनि गराउँछ ।



आँखाको हेरचाह



## एच.आई.भी. संक्रमण

एड्सको परिणाम ल्याउने एच.आई.भी. भाइरस असुरक्षित यौनसम्पर्क गरिएका बखत प्रसारित हुन्छ। यो संक्रमित व्यक्तिको रगत र वीर्य वा योनीस्रावबाट अर्को व्यक्तिलाई सर्छ। जननेन्द्रीयमा घाउहरू छुन् भने एचआईभीलाई एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सजिलै सर्ने मौका मिल्छ। यौन प्रसारित संक्रमण तथा एचआईभी भएका व्यक्तिको वीर्य र योनीरसमा धेरै मात्रामा एचआईभी रहेका हुन्छन् (पृष्ठ २६२ हेर्नुहोस्)।

यौनक्रियाका समयमा पुरुषको भन्दा महिलाको शरीरमा एच.आई.भी.का जिवाणु सजिलै प्रवेश गर्नसक्छन्। पूर्ण स्वस्थ जस्तो देखिने व्यक्तिबाट पनि एच.आई.भी. सर्न सक्छ।

एच.आई.भी. संक्रमण निको पार्ने उपचार अहिलेसम्म छैन। तर, यसको उपचारबाट एच.आई.भी. भएका व्यक्तिको जीवन सुधार र लम्ब्याउन सकिन्छ। एच.आई.भी. एक अर्कामा सर्न नदिन सुरक्षित यौन अभ्यास गर्नु पर्छ। यदि कुनै एचआईभी भएको व्यक्तिसँग आफ्नो यौनसम्पर्क भएको थियो जस्तो लाग्छ भने नजिकको स्वैच्छिक परामर्श केन्द्र (भिसिटी) मा जाने निर्णय चाडै गर्नुहोस्।

## हेपाटाइटिस 'बी' (जन्डिस)

हेपाटाइटिस 'बी' भाइरसले गर्ने खतरनाक संक्रमण हो। यो संक्रमण भएपछि कलेजोको बिगार गर्छ। यो संक्रमण पनि एड्सको भाइरसले जसरी नै रोगी व्यक्तिको रगत, न्याल, वीर्य/योनीस्रावका माध्यमबाट सजिलैसँग खासगरी यौनक्रियाका समयमा एकबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छ।

### चिह्नहरू

- ज्वरो
- अरूचि
- थाकेको र कमजोर अनुभव हुनु
- आँखा वा छाला पहेँलो हुनु
- पेट दुख्नु
- पिसाव पहेँलो र सेतो दिसा हुनु
- कहिलेकहीं यी कुनै चिह्नहरू नदेखिन पनि सक्छन्।



### उपचार विधि

हालसम्म यस रोगको उपचारका लागि औषधि छैन। साँच्चे भन्ने हो भने औषधिले उल्टै कलेजोलाई खराब असर गर्छ।

धेरै मानिसहरू हेपाटाइटिस 'बी' संक्रमण भएपछि आफैँ निको हुन्छन्। यो रोग लागेका केही मानिसहरूलाई मात्र कहिले निको हुन नसक्ने क्यान्सर लगायत कलेजोका अन्य समस्याहरू हुन सक्छन्। हेपाटाइटिस 'बी' भएमा जतिसक्दो आराम गर्नुपर्छ र सजिलैसँग पच्ने खालका खानाहरू खानुपर्छ। कम्तीमा ६ महिनासम्म जाँड, रक्सी जस्ता पेय पदार्थहरू पिउनु हुँदैन।

**गर्भावस्था र हेपाटाइटिस :** गर्भवती भएको बेला यी लक्षणहरू देखा परेमा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जचाउँनु पर्दछ। जन्मने बच्चालाई हेपाटाइटिस 'बी' लाग्नबाट सुरक्षित राख्नका लागि महिलाले खोप लगाउनुपर्ने हुनसक्छ।

## अन्य यौन प्रसारित संक्रमणहरू



एचआईभी र एड्स

- ▶ आफ्नो यौन साथीलाई यौन प्रसारित संक्रमणका कुनै चिह्नहरू छुन् भने ऊ पूर्ण रूपमा ठीक नहुन्जेलसम्म यौनक्रिया नगर्नुहोस्। स्वास्थ्यकर्मीलाई भ्याक्सिन कहाँ पाइन्छ सोध्नुहोस्।



क्यान्सर



हेपाटाइटिस 'बी' को खोप

## कसरी आरामको अनुभव गर्ने ?

यौन प्रसारित संक्रमण निको पार्नका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको सल्लाह लिएर यस अध्यायमा वर्णन गरिएका औषधिहरू खानैपर्छ । यौनप्रसारित संक्रमणको पीडाबाट आराम लिनका लागि केही उपायहरू तल दिइएका छन् :

१. सफा तथा मनतातो पानी भरेको बाटामा १५ मिनेट जति दिनको २ पटक बस्नुहोस् । आफूलाई आराम नभएसम्म यो क्रिया दोहोर्याउनुपर्छ । यदि फंगस या दुसी/काइको संक्रमण भएको जस्तो लागेको छ भने तातो पानीमा कागतीको रस, अमिलो दही अथवा अमिलो दूध मिसाउन सकिन्छ ।



२. ठीक नहुन्जेलसम्म यौनक्रिया नगर्ने ।



३. सुतीको कट्टु मात्र लगाउने । सुतीको कपडाबाट हावा खेल पाउने हुनाले घाउ निको हुन मद्दत पुग्छ ।

४. दिनहुँ कट्टु धोएर घाममा सुकाउने । यसो गर्दा संक्रमण गर्ने किटाणु/जीवाणुहरू मर्छन् ।



५. पीडा कम हुने कुनै औषधि खाने ।



पीडानाशक औषधिहरू

६. जननेन्द्रियमा घाउ छ र पिसाव फेर्दा दुख्छ भने जननेन्द्रियवरिपरि पिसाव फेर्ने बेलामा पानी हाल्ने अथवा त्यस्तो बेलामा चिसो पानी भरिएको आरीमा बस्ने ।

## यौनप्रसारित संक्रमणबाट कसरी बच्ने ?

- सुरक्षित यौनको अभ्यास गर्नुपर्छ (यौन-स्वास्थ्य अध्यायमा हेर्नुहोस् ।)
- यौनक्रिया गर्दा जहिले पनि कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ । आफ्नो यौनसाथीलाई कन्डम प्रयोग गर्न उत्साहित गर्ने काइदाबारे जान्नका लागि पृष्ठ नं. १८८ मा हेर्नुहोस् ।



- महिलाको यौनसाथीले कन्डमको प्रयोग गर्दैन आफैले डायफ्रामसँग शुक्रकीटनाशक राखेर प्रयोग गर्नुहोस् । यसले केही हदसम्म भए पनि धातुरोग र क्लामिडियाबाट सुरक्षित राख्नेछ ।
- यौनक्रियापछि जननेन्द्रियलाई पानीले राम्रोसँग धुनुपर्छ ।
- यौनक्रिया गर्नासाथ पिसाब फेर्नुपर्छ ।
- योनी डुस लगाएर पखाल्नु हुँदैन र साथै योनी सुख्खा राख्न जडीवुटी वा त्यसको धुलोको प्रयोग पनि नगर्ने । योनीलाई साबुन लाएर पखाल्नु हुँदैन । यसो गर्दा योनीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्ने प्राकृतिक चिसोपनालाई नष्ट गर्ने गर्दछ । योनी सुख्खा भएका अवस्थामा यौनक्रिया गर्दा यसले चरचराउने र पोल्ने हुनसक्छ । यस्तो बेला एड्स वा अन्य यौनरोगको संक्रमण हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

## परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

- यौन प्रसारित संक्रमणको रोकथाम गरेमा तपाईं र तपाईंको जोडी गम्भीर बिमारी र बाँभोपनाबाट सुरक्षित हुन सक्नुहुन्छ ।



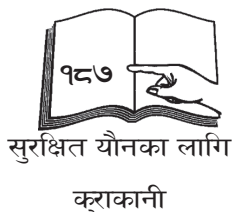
सुख्खा योनी

### महिला र पुरुष कन्डमले

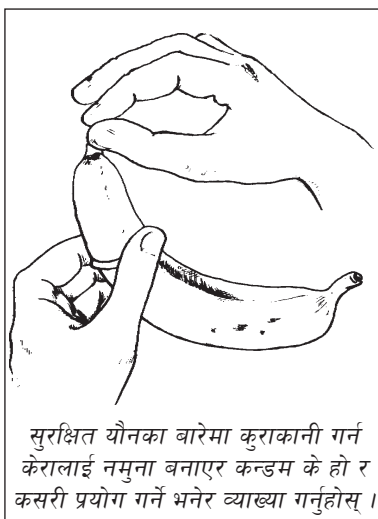
- एच.आई.भी. लगायत यौन प्रसारित संक्रमणबाट बचाउँछ ।
  - यौनजोडीको स्वास्थ्यको पनि सुरक्षा गर्छ ।
  - नचाहेको गर्भ रहनबाट रोक्छ ।
- यौनजोडीमा यौन प्रसारित संक्रमणका चिह्नहरू देखिएमा पूर्ण रूपमा निको नहुन्जेलसम्म यौनक्रिया नगर्ने ।

कन्डम प्रयोग गरौं





सुरक्षित यौनका लागि  
कुराकानी



सुरक्षित यौनका बारेमा कुराकानी गर्न  
केरालाई नमुना बनाएर कन्डम के हो र  
कसरी प्रयोग गर्ने भनेर व्याख्या गर्नुहोस् ।

## सुरक्षित यौनका लागि समुदायमा गर्नुपर्ने कामहरू

यौन संक्रमण समुदायका लागि नै एक स्वास्थ्य समस्या हो । समुदायमा वा गाउँमा रोगको समस्यालाई रोक्नका लागि निम्न लिखित कार्यहरू गर्न सकिन्छ :

- महिला तथा पुरुषहरूलाई उनीहरूको र परिवारका सदस्यहरूको स्वास्थ्यमा हुने यौन संक्रमणको खतराबारे बताउन । यो काम गर्न महिलाहरू भेला भएका स्थान र समयमा जस्तै हाटबजार गएको बेला, स्वास्थ्य केन्द्रमा लाममा बसेको समयमा अवसर मिलाउनुहोस् । त्यस्तो अवसरमा उनीहरूलाई यौन संक्रमण कसरी सछ्छ र यसको रोकथामका उपायहरूबारे जानकारी दिनुहोस् ।
- पुरुषलाई कन्डम लगाउन मनाउने उपायहरू पत्ता लगाउनका लागि अरू महिलासँग पनि छलफल चलाउनुहोस् । तपाईंको जोडीलाई कन्डमको प्रयोग गर्न मनाउन के भन्ने बारेमा समूहमा अभ्यास गर्नुहोस् ।



यदि उसले कन्डमले त्यति आनन्द आएन भन्थो भने...

म भन्ने छु, तिमी लामो समयसम्म सहवास गर्न सक्छौ र हामी दुवैले आनन्दको अनुभव गर्छौ ।

- कन्डम (महिलाका समेत) हरू समुदायमा सजिलै पाउन सकिने व्यवस्था गर्नुहोस् । स्थानीय औषधि पसल र स्वास्थ्य कार्यकर्ता र स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा निःशुल्क वा सस्तोमा किन्न सक्ने उपाय गर्नुहोस् ।
- समुदायमा अन्य पुरुषहरूलाई कन्डमको प्रयोगबारे सिकाउन पुरुषहरूलाई तालिम दिनुहोस् ।
- समुदायमा स्वास्थ्य समस्याहरूका साथै यौन प्रसारित संक्रमण, एच.आई.भी. र एड्स पनि समावेश गरेर छलफलका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुहोस् । कसरी यौन प्रसारित संक्रमणहरूको रोकथामले एच.आई.भी. संक्रमण र एड्स फैलन पनि रोक्छ भन्नेबारेमा व्याख्या गर्नुहोस् ।
- स्थानीय विद्यालयहरूमा यौनशिक्षा दिलाउनका लागि समर्थन र सहयोग गर्नुहोस् । बालबालिकालाई यौन प्रसारित संक्रमणहरूका साथै एच.आई.भी. र एड्सबारे शिक्षा दिनु आवश्यक छ भन्नेबारे अभिभावकहरूलाई बुझाउने गर्नुहोस् । यसो गर्दा भविष्यमा उनीहरूलाई यौनक्रिया सुरु गर्ने समयमा सुरक्षित यौन सम्बन्धका उपायहरू छनौट गर्न मद्दत मिल्छ भनी अभिभावकलाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- किशोर-किशोरीहरूलाई यौन प्रसारित संक्रमणहरूका साथै एच.आई.भी. र एड्सबारे उनीहरूका साथीहरूलाई पनि सिकाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

केही दिन अघिको कुरा हो । हाम्रो गाउँमा एकजना स्वास्थ्य कार्यकर्ता आएका थिए । त्यसबेला उनले हाम्रो महिला समूहमा आएर यौनरोग, एच.आई.भी./एड्सका बारेमा कुराकानी गर्न सुरु गरे । महिलाहरूमध्ये केहीले उनीहरूलाई यौनरोग लाग्ने कुनै सम्भावना र खतरा नभएको कुरा भने तर स्वास्थ्य कार्यकर्ताले यौनरोग र एड्स रोग के हो, कसरी सँध्न भन्ने कुरा बताउदै जाँदा भने हामीहरूलाई डर लाग्यो । कतै हामीमध्ये कसैलाई यौनरोग लागेको त छैन ! कुरा गर्दागर्दै पुरुषहरूले किन र कसरी कन्डम



लिनुपछि भन्ने छलफल भयो । छलफलबाट हामीले सम्पूर्ण छिमेकी र समुदायका मानिसहरूलाई यौनरोगका बारेमा एड्स र एड्सबाट बचाउन जानकारी दिनुपछि भन्ने निस्कर्स निकाल्यौं । त्यही समयमा एउटा कलाकारको टोली 'सडक नाटक' गर्न गाउँ आइपुग्यो । गाउँमा 'यौन र एड्स' का बारेमा नाटक देखाउदा गाउँलेहरूले चाख मानेर हेरे । उनीहरूले नाटकबाट धेरै कुरा पनि सिके । यौनरोग र एड्सको छलफल पछि र सडक नाटकपछि मानिसहरू खुलेर यौनरोगबाट कसरी बच्ने भन्ने चर्चा गर्न थालेका छन् । कन्डमको उपयोगितावारे चर्चा गर्न थालेका छन् ।

(नेपालगन्ज)

### स्वास्थ्य कार्यकर्ताका लागि सुझाव :

- तपाईंको समुदायमा यौनरोगको उपचारका लागि कुन औषधि उपयुक्त छ भन्ने बारे स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल वा स्वास्थ्य मन्त्रालयबाट पत्ता लगाउनुहोस् ।
- मानिसहरूलाई औषधि, कन्डम र शुक्रकीटनाशकहरू लिन सजिलो होस् भन्ने हेतुले सामुदायिक औषधालय सुरु गर्ने कोसिस गर्नुहोस् ।
- कुनै यौनरोग लागेको व्यक्ति तपाईं कहाँ सल्लाह लिन आए भने राम्रोसँग कुराकानी गर्नुहोस् । उनीहरूलाई त्यो रोग कसरी निको पार्ने र अरूलाई संक्रमण हुन नदिन के गर्ने र यस किसिमका रोग हुनबाट पुनः कसरी बच्ने भन्नेबारे राम्ररी जानकारी दिनुहोस् । उनीको जोडीले पनि उपचार गराउनु पर्छ भनेर जोड दिनुहोस् ।
- परिवार नियोजन कार्यक्रमहरूमा यौनरोगहरू र एच.आई.भी./एड्स रोकथामका उपायहरूको पनि जानकारी दिनुहोस् ।
- यौन प्रसारित संक्रमण लागेको व्यक्ति मद्दत लिन तपाईं कहाँ आयो भने उसलाई कुनै दोष नदिई सामान्य व्यवहार गर्नुहोस् । यौनरोग र अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू भएका व्यक्तिहरूको कुरालाई गोप्य राख्नुहोस् । उनीहरूको समस्याबारे अन्य मानिसहरूसँग कहिल्यै कुरा नगर्नुहोस् ।

### तलका विषयमा जानकारीका लागि 'यौन स्वास्थ्य' पृष्ठ १८१ हेर्नुहोस् :

- यौन र लैङ्गिक भूमिकाहरू
- महिलाहरूको यौनसम्बन्धका बारेमा हानिकारक विश्वासहरू
- कसरी सुरक्षित यौन सम्पर्क राख्ने ?