यौन प्रसारित संक्रमण

एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमायौन सम्पर्कको मध्यमद्वारा सर्ने संक्रमणलाई यौन प्रसारित संक्रमण (यौन रोग) भनिन्छ |

धेरै प्रकारको यौन सम्पर्क मध्यमहरुद्वारा यौनजन्य रोग सर्न सक्छ | लिङ्गद्वारा योनी, लिङ्गद्वारा मलद्वार, वा मुख मैथुन (मुखद्वारा लिङ्ग, मुखद्वारा यौनी) द्वारा गरिने यौन सम्पर्कबाट यौनजन्य रोग सर्न सक्छ | यौनजन्य रोग कहिलेकाँही कुनै व्यक्तिको संक्रमित लिङ्ग वा यौनी अर्को व्यक्तिको जननेन्द्रियसंग माड्दा र मसार्दा पनि सर्न सक्छ |

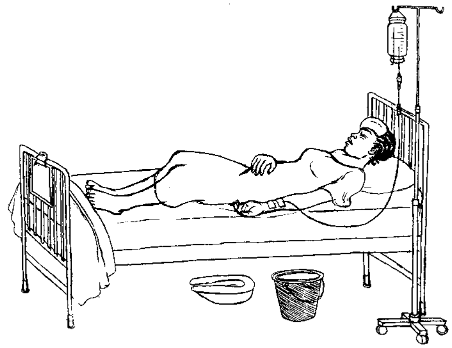
यौनजन्य रोगको लक्षणहरुमा यौन सम्बन्ध राख्दा दुख्ने,योनी, लिङ्ग र मलद्वारबाट असामान्यस्राव बग्ने, र वा यौनाङ्ग घाउँ, खटिरा र बिबिरा आउने जस्ता लक्षणहरु हुन् |

कुनै लक्षणहरु बिना पनि यौन रोगबाट संक्रमित हुनु सामान्य हो | यदि लक्षणहरु देखा परेका छैनन् भने पनि यौन रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ | यौन रोगबाट संक्रमित भएको छ वा छैन भनी पत्ता लगाउन र सहि उपचार गरी रोग निको पार्न लागि परिक्षण गर्नु सबै भन्दा उपयुक्त मध्यम हो | जहाँ परिक्षण गर्ने सुविधा छैन तत्काल संक्रमणको उपचार गर्नु अतिनै महत्वपूर्ण हुन्छ | जुन व्यक्तिसंग जसले यौन सम्पर्क गरेका हुन्छ त्यस व्यक्तिलाई समेत परिक्षण र उपचार गर्नको लागि सहयोग गर्नु पर्ने हुन्छ | यदि यौन सम्पर्क गरेका दुवै व्यक्तिहरुको उपचार गरिएन भने पुन: संक्रमित हुने साथै अरुलाई पनि संक्रमण गर्न सक्छ |

प्रायजसो यौन रोगहरु एन्टीबायोटिक औषधिको प्रयोग गरी उपचार गरेमा निको पार्न सकिन्छ | अन्य कतिपय यौन रोगहरु निको पार्न नसकेता पनि व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ | दुखाई कम गर्ने र औषधि सेवन गरी रहेको समयमा औषधिको प्रभाकरिताको कारणले गर्दा नकारात्मक असरहरुको उपचारको लागि समेत औषधिहरु उपलब्ध छन् |

यौन रोगको रोकथाम गर्ने सबै भन्दा उपयुक्त मध्यम भनेकै यौन सम्पर्क नगर्नु वा आफ्नो यौन जोडीको यौन रोग छैन भने सुनिश्चित हुनु हो | तर यो सधै सम्भव छैन, त्यसैले यौन रोग रोकथाम गर्न यौन सम्पर्क गर्दा सधै कण्डम प्रयोग गर्नु अर्को सबै भन्दा उपयुक्त मध्यम हो जसबाट यौन रोग लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ | स्वास्थ्यकर्मीहरुले यौन रोग लागेको व्यक्तिहरुलाई आदर सम्मानजनक उपचार अतिनै महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ (पाना २६ हेर्नुहोस्) |

यौन रोगलाई किन जटिल समस्या मानिन्छ?



किन कि यौनकृयालाई साधारण र सामान्य मानिने भएकोले गर्दा यौन रोग पनि सामान्य रुपमा पाइन्छ | जब यौन रोगको उपचार गर्दैनन् त्यसले महिला, पुरुष र बालबालिकाहरुलाई नकारात्मक असर पार्छ | यौन रोग हुने कारणहरुः

- महिला र पुरुष दुबैमा बाँझोपन हुन्छ |
- शिशु चाडै, सानो, अन्धा, अस्वस्थ र मृत जन्मछ |
- कडा प्रकारको संक्रमणले गर्दा मृत्यु हुन्छ |
- दिर्घकालिन रुपमापिडा हुने हुन्छ |
- पाठेघरको मुखको, घाँटी र मलद्धारको क्यान्सर हुने हुन्छ |
- अन्य यौन रोग लगायत एच.आई.भी. संक्रमण हुने जोखिम बढ्छ |

यौन सम्पर्कको मध्यमबाट कसरी यौन रोग आफ्नो यौन जोडीमा सर्छ?

महिला पुरुष दुबैलाई यौन रोग लाग्न सक्छ | तर जुन व्यक्तिले यौन सम्पर्कको अन्त्यमा जसले योनी वा मलद्धारमा लिङ्ग घुसार्ने गर्छन उनीहरु बढि जोखिमा पर्छ |कण्डमको प्रयोग नगरेमा वीर्यको मध्यमबाट संक्रमण यौनी, मलद्धार र मुख भित्र सर्न सक्छ | लिङ्ग योनी तथा मलद्धारमा घुसार्नाले योनी वा मलद्धारको भित्री भागमा घर्षण भई झिल्लीहरु रगटिएर खुल्ला हुनाले सम्पूर्ण शरीर भरी संक्रमण फैलिने सम्भावना बढ्छ | यदि योनी वा मलद्धार भित्र घाँउ खटिरा नभएता पनि यस्तो हुन् सक्छ | यदि यौनाङ्गको बाहिरी भागमा घाँउ खटिरा वा छाला पिल्छिएको छ भने पनि यौन रोग तथा एच. आई.भी. सजिलै सर्न सक्छ |

यदि यौन रोग संक्रमित भएमा के गर्नुपर्छ?

- यदि परिक्षणको सुविधा छ भने परिक्षण गरी हाल्ने |
- तुरुन्त यौन रोगको उपचार गरी हाल्ने
- आफ्नो यौन जोडीलाई पनि आफुसंगै उपचार गर्न सहयोग गर्ने | यसो गरेमा यदि फेरी यौन सम्पर्कसंगै गरियो भने पुनः संक्रमण हुँदैन |

यौन रोग भएको छ?

असामान्य स्राव बग्नु, दुख्नु र यौनाङ्गमा घाँउ खटिरा आउनु यौन रोगको लक्षणहरु हुन् | तर प्राय जोस यौन रोगहरुमा लक्षण देखा पर्दैन, लक्षणबिहिन हुन्छन् | कण्डम प्रयोग नगरी असुरक्षित यौन सम्पर्क गरेमा यौन रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ | रगत, पिसाब वा शरीरको संक्रमित अङ्गको भागको स्वाबको नमुना संकलनद्वारा यौन रोग लागेको छ वा छैन भनेर पहिचान गर्नको लागि प्रयोग गर्न सक्छ | लक्षणबिहिन यौन रोगको पहिचान तथा उपचार गर्नको लागि परिक्षण नियमित स्वास्थ्य सेवाको अभिन्न अङ्ग पनि हो |

यौन रोगको लागि परिक्षण

यौन रोगको परिक्षण गर्नको लागि स्वास्थ्यकर्मीहरुले व्यक्तिबाट नमुना संकलन गर्छ र परिक्षण गर्ने किट प्रयोग गर्छ वा माईक्रोस्कोप प्रयोग गरी संक्रमण हेर्छ | यौन रोग परिक्षण गर्ने विधीहरु यस प्रकार छन्:

कुनै यौन रोगको लागि रगत परिक्षण गर्न सकिन्छ |

- यौनाङ्ग भागको स्वाव प्रयोग गरेर नमुना संकलन गरी क्लैमाइडिया, गोनोरिया (धातु रोग), जेनिटल हर्पेस च्यानक्रोईड वा ट्रायकोमोनस परिक्षण गर्न सकिन्छ | मुखको भित्री भागको स्वाबिङ्गद्वारा एच.आई. भी. परिक्षण गर्न सकिन्छ | मुख मैथुन वा मलद्वारमा गरिने यौनकृया भएको यौन रोगको परिक्षण गर्न कहिले काँही घाँटी वा मलद्वारको स्वाबिङ्गको आवश्यकता पर्छ | पाठेघरको मुखको स्वाबिङ्गद्वारा एच.पी.भी. परिक्षण गर्न सकिन्छ |
- पिसावको परिक्षणद्वारा क्लैमाइडिया र गोनोरियाको पहिचान गर्न सकिन्छ |
- रगतको परिक्षणद्वारा सिफिलिस (भिरिंगी), जेनिटल हेर्पेस, हेपाटाईटिस र एच.आई.भी. पहिचान गर्न सकिन्छ |

सम्पूर्ण मानिसहरु जो यौनकृयामा सकृय छन् उनीहरुको लागि यौन रोगको परिक्षण गर्नु राम्रो विचार हो | कति पटक यौन रोगको परिक्षण गर्ने भन्ने कारण कति जना नयाँ यौन जोडी छ, एक जना भन्दा बढि यौन जोडी कति जना छन् वा यौन रोग छ कि भन्ने कारणमा निर्भर हुन्छ | यदि गर्भवती महिला छन् भने महिला र शिशुलाई नकारात्मक असर पार्न सक्ने कारणबाट बचाउनको लागि यौन रोगको परिक्षण गर्नु सामान्य हो |

यौन रोग हुन् सक्ने लक्षणहरु

दुखाई वा महिलाको योनीबाट असामान्य स्राव बग्ने	
के तल्लो पेटमा दुख्छ वा यौन सम्पर्क गर्दा दुख्छ?	यो पेल्भिक सुनिने रोग (पेल्भिक ईन्फ्लामेन्टरी डिजिज) भएको हुन् सक्छ, पाना ११ मा हेर्नुहोस् |
के पिसाब फेर्दा दुख्छ वा पोल्ने गर्छ?	यो पिसाबको संक्रमण हुन् सक्छ, यौन रोग होइन | वा ट्राईकोमोनस, गोनोरिया वा क्लैमाइडिया, पाना ९ मा हेर्नुहोस् |
के सेतो वा खैरो र गनाउने वा यौन सम्पर्क गरेपछि माछाको जस्तो स्राव बग्छ?	यो ब्याक्टेरियल भाजिनोसिस, पाना ६ मा हेर्नुहोस् वा कम रुपमा ट्राईकोमोनस हुन् सक्छ, पाना ९ मा हेर्नुहोस् |
के बगेको योनी स्राव पहेलो वा हरियो छ?	यो गोनोरिया वा क्लैमाइडिया, पाना ९ मा हेर्नुहोस् | यो ट्राईकोमोनस पनि हुन् सक्छ, पाना ९ मा हेर्नुहोस् |
के बगेको सेतो स्राव, हेर्नुमा कडा चिज वा मख्खन दुध, वा ढुसी, बेकिकिङ्ग जस्तै गनाउँछ?	यो यिस्ट (ढुसी) संक्रमण हुन् सक्छ, यो यौन रोग होइन, पाना ७ मा हेर्नुहोस् |

दुखाई वा पुरुषको लिङ्गबाट असामान्य स्राव बग्ने	
के पिसाब फेर्दा दुख्छ वा पोल्ने गर्छ?	यो गोनोरिया वा क्लैमाइडिया हुन् सक्छ, पाना ९ मा हेर्नुहोस् | वा कम मात्रामा ट्राईकोमोनस हुन् सक्छ, पाना ९ मा हेर्नुहोस् |
के सेतो वा खैरो र गनाउने वा यौन सम्पर्क गरेपछि माछाको जस्तो स्राव बग्छ?	यो गोनोरिया वा क्लैमाइडिया, पाना ९ मा हेर्नुहोस् | स्वास्थ्यकर्मीहरुसंग कुराकानी गर्नुहोस अन्य कारणहरुको पनि उपचार गर्नु पर्छ |
के लिङ्गबाट थोपा थोपा बगेको स्राव केहि छ?	यो गोनोरिया हुन् सक्छ, पाना ९ मा हेर्नुहोस् |

घाउ, खटिरा र यौनाङ्ग वा मलद्वारमा मासु पलाएको	
के वरिपरी नदुख्ने खुल्ला घाउ छ?	यो सिफिलिस (भिरिंगी) हुन् सक्छ, पाना १२ मा हेर्नुहोस् |
एक वा सो भन्दा बढि दुख्ने फुलेको र सजिलै रगत आउने घाउहरु छन?	यो स्यान्क्रोईड हुन् सक्छ, पाना १२ मा हेर्नुहोस् |
फुट्न लागेको कडा रुपमा दुख्ने, खुल्ला घाउहरु भएको मसिना स-साना खटिराहरु छन्?	यो हर्पेस हुन् सक्छ, पाना १४ मा हेर्नुहोस् |

महिला र पुरुषको यौनाङ्ग वा मलद्वारमा देखा पर्ने अन्य लक्षणहरु
मलद्वारमा चिलाउने वा दिसा गर्दा दुख्ने कहिले काँही यौन रोगको लक्षण हुन् सक्छ | यदि तपाईले आफ्नो मलद्वारबाट स्राव बगेको वा दिसा पुछदा चिप्लो जस्तो छ भने त्यो गोनोरिया वा क्लैमाइडिया हुन् सक्छ, पाना ९ मा हेर्नुहोस् |
योनी, लिङ्ग र मलद्वारबाट रगतसहित वा खैरो स्राव बगेको छ भने त्यो कडा प्रकारको संक्रमणको लागि मेडिकल सहयोग लिनुहोस् |

यौनाङ्गचिलाउने

योनीद्वारको वरिपरी, तिघ्राहरु वा पिसाब निस्किने ठाउँमा चिलाएमा ढुसी (यिष्ट) हुन् सक्छ (पाना ७ हेर्नुहोस्) वा महिलामा ट्राईकोमोनसको लक्षण हुन् सक्छ (पाना ९ मा हेर्नुहोस्) |

यौनाङ्गमा जुम्रा वा लुतो छ भने पनि चिलाउछ | यसको उपचार छालामा औषधि जस्तै पर्मेथ्रिनको प्रयोग गरी गर्न सकिन्छ | लुतो परिवारमा सहजै फैलिन्छ, बालबालिकाहरुमा प्राय हुन्छ र सम्पूर्ण शरीरको भागमा असर गर्छ | यौनाङ्गमा साबुन, सुगन्ध (प्रफुम) वा रसायन पदार्थ प्रयोग गर्नाले पनि चिलाउने गर्छ | यौनाङ्गको बाहिरी भाग साधा पानीले धुनुहोस् कतै चिलाएको हराउछ कि ख्याल गर्नुहोस् |

योनीबाट स्राव बग्ने

महिलाहरुमा महिनावारीको बीचको समयमा भिज्नु र योनीबाट केहि स्राव बग्नु सामान्य हो | यसरी आफै योनीले सफा राख्छ | महिनावारी चक्रको दिनहरुमा र गर्भवती भएको बेलमा आफै स्राव परिवर्तन हुन्छ | यौनी स्राव सफा, दुध वा हल्का पहेलो हुनु सामान्य हो, तर यदि असामान्य रुपमा धेरै वा कडा पहेलो, हरियो वा बाक्लो सेतो, गनाउने वा चिलाउने वा पाछिएको छ भने त्यसलाई बगेको भन्छ र त्यो यौन रोग हुन् सक्छ | असामान्य लक्षण र असहज छ भने सहायता लिनुहोस् |

धेरै राम्रो खाल्को लाभदायक ब्याक्टेरिया योनीलाई स्वास्थ्य राख्नको लागि त्यहाँ पैदा हुन्छ | धेरै चिन्ता पिर, एन्टीबायोटिक्सको सेवन, गर्भवती भएको बेलामा र अन्य अवस्था स्थितमा ब्याक्टेरियालाई असर पार्छ र यौनीमा संक्रमण हुन् सक्ने सम्भावना बढ्छ | दैनिक योनी सफा गरी,यौनाङ्गमासुगन्ध, सुगन्ध आउने साबुन प्रयोग नगरी वा योनी भित्र स्प्रे नछर्कीयोनीमा हुने संक्रमण रोकथाम गर्न सकिन्छ | कफी, रक्सी वा गुलियो खानेकुरा वा पेय पदार्थ कम सेवन गर्नाले योनीमा हुने संक्रमण कम गर्न सकिन्छ |

ब्याक्ट्रेलियल भेजिनोसिस

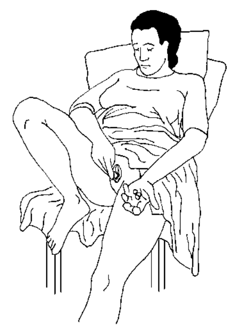
योनीमा हुने ब्याक्ट्रेलियल संक्रमणलाई ब्याक्ट्रेलियल भेजिनोसिस भनिन्छ | योनीमा साबुन, सुगन्ध (प्रफुम) वा बास्नादार पदार्थ प्रयोग गरेमा सहजै यस प्रकारको संक्रमण हुन् सक्छ | यदि यौन सम्पर्क गर्दा योनीमा बढि घर्षण हुन्छ भने त्यस्तो अवस्थामा ब्याक्ट्रेलियल भेजिनोसिस हुन् सक्ने सम्भावना बढि हुन्छ | साधारणतया त्यो डरलाग्दो चाही होइन, तर गर्भवती महिलाहरुमा शिशु चाडै जन्मन सक्ने वा बच्चा जन्मी सकेपछि चाडै संक्रमण हुन् सक्छ |

लक्षणहरु

- सामान्य भन्दा बढि यौनी स्राव बग्ने |
- विशेषत यौन सम्पर्क गरेपछि योनी दुर्गन्धित, माछा जस्तै गनाउने |
- हल्का चिलाउने |

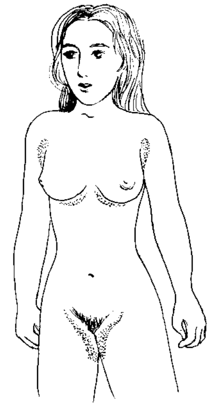
उपचार

कुनै एक यो लिनुहोस्: मेट्रोनिडाजोल मुखबाट सेवन गर्नुहोस् वा योनीमा लगाउनुहोस् | टिनिडाजोल मुखबाट सेवन गर्नुहोस् वा क्लिनड्यामाईसिन मुखबाट वा योनीमा लगाउनुहोस् | यदि गर्भवती हो भने, मेट्रोनिडाजोल प्रयोग गर्नुहोस, मुखबाट सेवन गर्नुहोस् |



जांच गर्नुहोस् औषधि मुखबाट सेवन गर्ने हो कि योनीमा राख्नु पर्ने हो |

ढुसी संक्रमण (मोनिलियासिस, क्यान्डीया, थर्स)



ढुसी (यिष्ट) ले यौनाङ्गलाई असर पार्छ र मानिसहरुलाई त्यो यौन रोग हो भन्ने सोच गराउछ,तर सामान्यता ढुसी यौन सम्पर्कद्वारा सर्दैन | सामान्यतया ढुसी खतरानक हुन्न तर त्यसले असजिलो पार्न सक्छ |गर्भवती हुँदा, एन्टीबायोटिक्स सेवन गर्दा र अन्य रोगहरु जस्तै मधुमेह वा एच.आई.भी. संक्रमणमा ढुसी हुने सम्भावना बढि हुन्छ | महिलाहरुमा ढुसी सामान्य हो तर पुरुषहरुलाई पनि यो संक्रमण हुन् सक्छ |पुरुषहरुमा यसले लिङ्गको टुप्पो सुनिने र अण्डकोष चिलाउने हुन् सक्छ | महिला र पुरुष दुवैलाई घाँटीमा थ्रसको संक्रमण हुन् सक्छ |

ढुसी तिघ्राको भित्री भाग, स्तनको तलतिर वा मलद्वारको वरिपरी देखा पर्न सक्छ | जहाँ शरीरको एक भाग अर्को भागसंग टासिएको वा डाकेको हुन्छ त्यस्तोमा छाला ओसिलो हुने भागहरुमा साधारणतया ढुसी पर्छ |

महिलाहरुमा लक्षणहरु

योनीबाट दहि जस्तै सेतो दाना-दाना दुध फाटेको स्राव बग्नु |

योनीको भित्री र बाहिर दुवैपट्टि छाला गाढा रातो हुनु र त्यसबाट कहिले काही रगत बग्नु |

योनी भित्र र बाहिर धेरै चिलाएको अनुभूति हुनु|

पिसाब फेर्दा पोलेको जस्तै अनुभूति हुनु|

पुरुषहरुमा लक्षणहरु

- लिङ्गको छालाको भित्र पत्रहरुमा बाक्लो, सेतो स्राव जमेर बसेको |
- लिङ्गको टुप्पोमा रातो दाग देखिने |
- लिङ्ग वा अण्डकोष चिलाउने, पोल्ने वा रातो हुने |

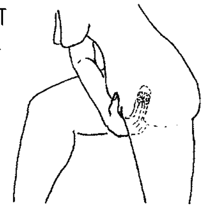
उपचार

साधारणतय सामान्य ढुसी संक्रमित भएको हो भने औषधि नगरी आफै जान्छ | प्राकृतिक उपचार पद्धतिले चिलाउने कम गर्न सकिन्छ |

प्राकृतिक उपचारः

योनी स्राव सफा पानीले धुइ पखाली गरेमा वा साधा दहि (चिनी वा कुनै अन्य वस्तु नमिसाएको) वा एक चौथाई भिनिगर सफा मन तातो पानीमा मिसाएर सफा गरेमा सहयोग मिल्छ | यसपानीमा २० देखि ३० मिनेटसम्म बस्नुहोस् | यदि तपाईलाई सहज महसुस भयो भने दिनको २ पटक त्यसमा बस्नु होस् |

वा ३ टेबल चम्चा भेनिगर एक लिटर उमालेरचिसो पारेको पानीमा मिसाउनुहोस् | सफा कपासको टुक्रा डुत्यस मिसावटमा भिजानुहोस् र प्रत्येक रात ३ रातसम्म योनीमा कपास घुसार्नुहोस् | प्रत्येक बिहान कपास निकाल्नुहोस् | पुरुषले पनि त्यसरी तयार पारिएको कपास लिङ्ग वा अण्डकोष सफा प्रयोग गर्न सक्छ |



औषधिद्वारा उपचार

निम्न कुनै एक प्रयोग गर्नुहोस्:

योनी, लिङ्ग वा अण्डकोषमा जेन्सन भोईलेन्ट झोल प्रत्येक रात ७ रातसम्म प्रयोग गर्नुहोस् (पाना ३८) |

वा

मिकोनजोल क्रिम (पाना ९), न्यास्टाटिन क्रिम (पाना ३९) वा क्लोट्रिमाजोल क्रिम (पाना ३८) वा ट्याबलेट योनीमा वा भित्र, वा लिङ्ग वा अण्डकोषमा प्रत्येक रात ७ रातसम्म लगानुहोस् | यी औषधिहरु गर्भवती हुँदा योनीमा लगाउनु सुरक्षित छन् |

पुरुषलाई निको हुन् लामो समय लाग्न सक्छ |

रोकथाम

यौनाङ्गमा हावा प्रवेश गर्न सहज पार्न खकुलो कपडा र भित्री कट्टु लगाउनुहोस् | यसले ढुसी पर्नबाट रोक्छ | भित्रि कट्टुहरु बारम्बार फेर्नुहोस् वा धुनुहोस् | नुहाउदा खेरि यौनीमा साबुनको प्रयोग गर्नुहोस् | डाउन्च नगर्नुहोस् | यदि तपाईलाई मधुमेह वा एच.आई.भी. छ, औषधि सेवन सेवन सहि तरिकाले गरी राख्नु भएको छ र आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नु भएको छ भने ढुसी रोकथाम गर्न मद्दत पुग्छ |

ट्राईकोमोनस (ट्रिच)

परजीवीद्वारा संक्रमण भएकोलाई ट्राईकोमोनस भनिन्छ | महिलाहरुलाई ट्राईकोमोनस भएमा धेरै असजिलो र चिलाउने हुन्छ | पुरुषहरुमा लक्षणहरु देखा पर्दैन | यदि संक्रमण लिङ्ग भित्र भएको छ भने, महिलासंग काण्डमको प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क गरेमा सर्न सक्छ |

ट्राईकोमोनस खतरनाक हुन्न, तर योनीलाई असहज पार्ने, जलन हुने जसले गर्दा महिलाहरुलाई अन्य यौन रोगको साथै एच.आई.भी. संक्रमण सहजै हुन् सक्छ |

लक्षणहरु

- खैरो, पहेलो वा हरियो स्राव बग्नु |
- दुर्गन्धित स्राव बग्नु |
- योनी रातो र चिलाउनु |
- पिसाब फेर्दा दुख्नु वा पोल्नु |

योनीबाट दुर्गन्धित स्राव बग्नु सामान्यता ट्राईकोमोनसको कारणले गर्दा हुन्छ |

उपचार

मेट्रोनिडाजोल (पाना ३५) वा टिनिडाजोल (पाना ३७) मुखबाट सेवन गर्ने | गर्भवती महिलाले टिनिडाजोल सेवन गर्नु हुँदैन |

एउटै प्रकारको औषधिद्वारा यौन जोडी वा जोडीहरुको उपचार गर्नुहोस् |

सम्भव भएसम्म राम्रो महसुस गर्नकोलागि सफा मन तातो पानी भएको बाटामा १५ मिनेटसम्म बस्न लगाउनुहोस् | यौनाङ्गलाई त्यसले आनन्द अनुभूति गराउछ र चाडै निको हुन मद्दत गर्छ | तपाई र तपाईको यौन जोडीको उपचार नसकिन्जेल र लक्षणहरु पूर्ण रुपमा नहटुन्जेलसम्म यौन सम्पर्क नगर्नुहोस् |

गोनोरिया तथा क्लैमाइडिया

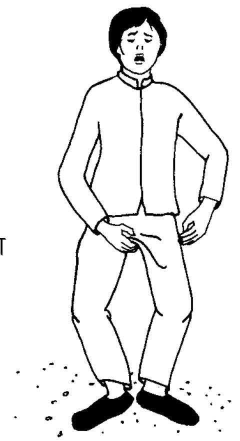
कुनै लक्षणहरु बिना पनि महिला र पुरुष दुवैलाई गोनोरिया (धातु रोग) र क्लैमाइडिया हुन् सक्छ | यदि गोनोरिया र क्लैमाइडियाको उपचार नगरेमा महिला र पुरुष दुवैलाई कडा प्रकारको संक्रमण वा बाँजोपन हुन् सक्छ | प्रत्येक गर्भवती महिलाले गोनोरिया र क्लैमाइडियाको परिक्षण गराउनु पर्छ किन भने प्रसूति हुनेक्रममा उनको शिशु यी संक्रमणहरुद्वारा संक्रमित हुन् सक्छ | यदि परिक्षण गर्दा गोनोरिया वा क्लैमाइडिया वा दुवै देखिएमा उनी र उनको यौन जोडी दुवैको उपचार गर्नु पर्छ | यदि उनी र उनको यौन जोडीको लक्षण देखा परेको छ तर परिक्षण गर्ने प्रावधान छैन भने दुवै जनालाई उपचार गर्नु पर्छ | गोनोरिया वा क्लैमाइडियाको उस्तै लक्षणहरु हुन्छ |

महिलाहरुमा देखिने लक्षणहरु

- योनी वा मलद्वारबाट पहेलो वा हरियो स्राव बग्नु |
- तल्लो पेट दुख्नु |
- ज्वरो आउनु |
- यौन सम्पर्क गर्दा दुख्नु |
- पिसाब फेर्दा दुख्नु वा पोल्नु |

यदि महिलामा गोनोरिया वा क्लैमाइडिया छ साथै ज्वरो र तल्लो पेट दुख्ने पनि छ भने उनलाई पेल्भिक सुनिने रोग (पेल्भिक ईन्फ्लामेन्टरी डिजिज) हुन् सक्छ (पाना ११ हेर्नुहोस्) |

पुरुषहरुमा देखिने लक्षणहरु



- लिङ्ग वा मलद्वारबाट पिप थोपा थोपा बग्नु |
- अण्डकोष सुनिएर दुख्नु |
- पिसाब फेर्दा दुख्ने र पोल्ने |

पुरुषमा संक्रमित व्यक्तिसंग यौन सम्पर्क गरेको पहिलो लक्षण २-५ दिन (वा ३ हप्ता वा बढि) पछि शुरुवात हुन्छ | महिलामा हप्तौ वा महिनौ पछिसम्म पनि लक्षणहरु देखा नपर्न सक्छ | तर संक्रमण भएको केहि समय पश्च्यात कुनै लक्षण नै नभएका व्यक्तिहरुबाट पनि अन्य व्यक्तिमा रोग सर्न सक्छ |

उपचार

जति चाडै उपचार शुरवात गर्न सक्यो त्यति नै प्रभावकारी हुन्छ | यदि तपाईले सन्चो भएको महसुस गर्दै गएमा पनि सम्पूर्ण औषधिहरु सेवन गर्न बिर्सनु हुँदैन |

एउटै प्रकारको औषधिद्वारा यौन जोडी वा जोडीहरुको उपचार गर्नुहोस् |

परिक्षणबाट दुई मध्ये एक मात्र रोग लागेको हो भनेर पत्ता नलगाउन्जेलसम्म गोनोरिया वा क्लैमाइडिया दुवैलाई उपचार गर्नु उपयुक्त हुन्छ |दुई थरिको औषधिको समिश्रणको प्रयोग गरीगोनोरिया वा क्लैमाइडियाको उपचार गर्नु पर्ने हुन्छ | यदि परिक्षणले क्लैमाइडिया देखायो तर गोनोरिया देखाएन भने एक थरिको औषधि मात्र आवश्यक हुन्छ | गोनोरिया वा क्लैमाइडियाको मिश्रित उपचारको औषधि पाना ४२ को तालिकामा देखाए अनुसार औषधिको उपलब्धता अनुसार विभिन्न मिश्रण र उपचार गर्न सकिन्छ |

एन्टीबायोटिकबाट गोनोरिया बढ्दो रुपमा प्रतिरोध गर्दै गई रहेकोले गर्दा औषधिको प्रभावकारी, उपलब्धता र सर्वसुलभको बारेमा तपाईको क्षेत्रमा स्थानीयहरुसंग सल्लाह सुझाव लिनु राम्रो हुन्छ |औषधि उपचार शुरुवात गरी सकेपछि पनि यदि पिपकोथोपा झर्ने र दुख्ने कम भएको छैन भने यसको मतलब गोनोरिया त्यस औषधिप्रति प्रतिरोध भएको रहेछ अब अर्कै औषधिको अवाशयक हुन सक्छ |

कोखाको संक्रमण (Pelvic Inflammatory Disease, P.I.D.)

महिलाको तल्लो पेटको प्रजनन अङ्गहरुको कुनै पनि भागमा संक्रमण भएको अवस्थालाई कोखाको रोग (पेल्भिक ईन्फ्लामेन्टरी डिजिज/पी.आई.डी.) भनिन्छ |

यदि कसैलाई यौन रोग,विशेषत गोनोरिया वा क्लैमाइडिको उपचार गर्दा निको नभएमा पेल्भिक संक्रमण हुन् सक्छ |तर सबै पी.आई.डी.यौन संक्रमणबाट हुन्न |पि.आई.डी.हुन सक्ने अन्य कारणहरु मध्ये प्रसूति पछि संक्रमण, असुरक्षित गर्भपतन भएमा वा कहिले काही निर्मलीकृत नभएका आई.यू.डी.राख्दा कोखाको संक्रमण पनि हुनसक्छ |

कोखामा संक्रमण गर्ने किटाणु योनीको मध्यमबाट पाठेघरको मुख हुँदै पाठेघर,डिम्बबहिनी नली र डिम्बशायसम्म पुग्छन् | यदि यस्तो संक्रमण हुँदा समयमा उपचार भएन भने त्यसले दिर्घ रुपमा पिडा, बाँझोपन धेरै बिरामी वा मृत्युसम्म हुन् सक्छ |

लक्षण (एक वा सो भन्दा बढि निम्न लक्षणहरु देखा पर्न सक्छ)

- तल्लो पेट (कोखा)दुख्नु |
- यौन सम्पर्क गर्दा दुख्नु वा रगत बग्नु |
- तल्लो पेट थिच्दा धेरै दुख्नु|
- ज्वरो आउनु |
- अतिनै कमजोर र अनुभव हुनु |
- योनीबाट असामान्य रक्तश्राव वा दुर्गन्धित स्राव बग्नु |

उपचार

साधारणतया यो संक्रमण किटाणुहरुको समिश्रणको कारणले गर्दा हुन्छ |त्यसैले उपचारको लागि ३ प्रकारको औषधिहरुको आवश्यकता पर्छ |कोखा संक्रमण (पी.आई.डी.)उपचारको लागि मिश्रित औषधि प्रयोग गरिन्छ |यथाशिघ्र उपचार गर्नुपर्छ |यदि औषधी गरेर ४८ घण्टा पछि ठिक भएको महसुस नभए वा यदि धेरै ज्वरो वा वान्ता आएर सिकिस्त भए वा गर्भवतीलाई यस्तो भए, वा भर्खरै गर्भापतन गरेको वा प्रसूति भएको छ भने यथाशिघ्र स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पतालमा गएर उपचार गर्नुपर्छ| यस्तो बेलामा नसाबाट दिने औषधि आवश्यक हुन्छ |कोखा संक्रमण भएको छ भने यौन जोडी वा जोडीहरुको परिक्षण र संक्रमणको उपचार गर्नुपर्छ |

भिरीङ्गी (सिफिलीस) मा स्याङ्क्रोईड

सिफिलीस एक गम्भीर संक्रमण हो । यसले शरीरमा नकारात्मक असर हुन्छ । यसको पहिलो लक्षण नदुख्ने र आफै हराउने घाउ आउनु हो । यदि सिफिलीस भएको थाहा नभएर उपचार गरिएन भने यो शरीरमा नै रही रहन्छ । सबै गर्भवती महिलालाई सिफिलीसको जाँच गरेर यसको उपचार गर्नुपर्दछ । यसो भएमा गर्भमा रहेको बच्चामा यसको असर पर्दैन, समय नपुगी जन्मने, अपाङ्गता भएको जन्मने र मृत बच्चा जन्मने सम्भावना कम गर्छ । स्वास्थ्यकर्मीले प्रत्येक गर्भवतीलाई जाँच गराउनुपर्दछ ।

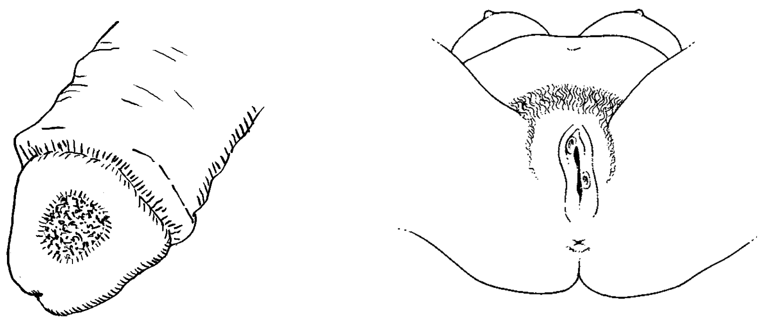
स्याङ्क्रोईड एक यौन संक्रमण हो, जसले गर्दा यौनाङ्गमा दुख्ने घाउ हुन्छ । यो लिम्फ नोडहरु सुन्निन्छन् । बेलैमा उपचार गरेमा यो औषधिले नै निको हुन्छ ।

कसैलाई सिफिलीस वा स्याङ्क्रोईड वा दुवै भएको हो भन्ने यकिन भएमा संक्रमणको लागि उपचार गर्नुपर्दछ । यदि जाँच गर्दा यौन साथीलाई वा पनि जाँच गराएर उपचार गर्नुपर्दछ ।

जस्तै हेपाटाईटिस वि, एच.आई.भी. र अन्य संक्रमण पनि रगत र यौन सम्पर्कबाट सजिलै सर्न सक्छ । यस्ता संक्रमणलाई फैलनबाट बच्न समयमा उपचार गर्नुपर्छ र निको नभएसम्म यौन सम्पर्क गर्नुहुँदैन ।

यौनाङ्गमा भएको घाउ सफा राख्नुपर्छ, सुख्खा राख्नुपर्छ । संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको कपडा कसैले प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

सिफिलीस वा स्याङ्क्रोईड



पुरुषको यौनाङ्गमा

महिलाको यौनाङ्गमा

सिफिलीसको घाउ दुख्दैन भने स्याङ्क्रोईडको घाउ दुख्छ ।

सफिलीसको लक्षण

सिफिलीसको पहिलो लक्षण सानो नदुख्ने खालको गाँठो आउँछ, रोगीसँग यौन सम्पर्क गरेको २ देखि ५ हप्तापछि देखिन्छ । यो गाँठोलाई स्याङ्कर भनिन्छ , शुरुमा डल्लो हुन्छ फुटेर घाउ बन्छ । यो प्रायजसो यौनाङ्गमा आउँछ तर मुखमा वा मलद्वारमा पनि आउन सक्छ । कुनै महिलाहरुमा यो योनीभित्र भए देखिदैन ।

यी घाउहरु हप्तासम्म रहेपछि र उपचार नगरेपनि आफै हराउँछन् । त्यसको केही हप्तापछि घाँटी दुख्ने, हलका ज्वरो आउने, मुखमा घाउहरु आउने, विमिराहरु (विशेष गरी हत्केला र पैतालामा) आउन सक्छ । यौनाङ्गमा घाउ आएको केही दिन वा हप्तापछि छालामा आएको अनौठो दाग वा विमिरा सिफिलीस हुनसक्छ ।

यस्तो भएमा यथाशीध्र जाँच गरेर उपचार गराउनुपर्दछ । नत्र सिफिलीस शरीरको अन्य भागमा फैलन सक्छ र मुटुरोग, पक्षघात, मानसिक असन्तुलन र मृत्युसमेत हुन सक्छ ।

एन्टिबायोटिकको आविष्कारपछि यस्तो डरलाग्दो अवस्था अहिले प्राय देखिन्न ।

सिफिलीसको उपचार

यसको सबैभन्दा राम्रो उपचार मासुमा सुईको माध्यमबाट लगाइने बेन्जाथिन पेनिसलीन हो । यदि यो उपलब्ध नभए वा विरामीलाई पेनिसलीनसँग एलर्जी छ भने डक्सिसाईक्लिन खानुपर्छ । ईराईथ्रोमाईसीन पनि खान सकिन्छ

स्याङ्क्रोईडको लक्षणहरु

सिफिलीस र स्याङ्क्रोईडको घाउ उस्तै देखिन्छ तर यदि घाउ दुख्छ र सजिलै रगत बग्छ भने त्यो स्याङक्रोईड हुन सक्छ । अन्य लक्षणहरुमा काछमा रहेका गिर्खाहरु सुन्निनु र मन्द ज्वरो आउनु हो ।

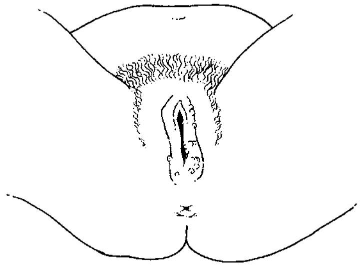
स्याङ्क्रोईडको उपचार

यसको उपचार गर्दा एजिथ्रोमाईसीन प्रयोग गरिन्छ । यी मध्ये कुनै पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ : सेफट्रियाक्जोनको सुई वा सिप्रोफ्लोक्सासीन वा ईराईथ्रोमाईसिन प्रयोग ।

जेनाइटल हर्पस (जनेन्द्रियमा आउने जनै खटिरा)

यो यौन संक्रमण हो । यसलाई निको पार्न सकिदैन तर उपचारले विरामीलाई सन्चो महसुश हुन्छ ।

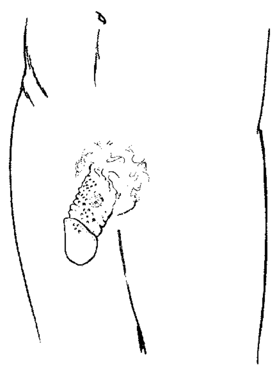
हर्पसले गर्दा यौनाङ्ग वा मलद्धारमा घाउहरु हुन्छ । यो लामो समय रहन सक्छ । यी घाउहरु मुखमा यौन सम्पर्क गर्दा फैलिन पनि सक्छ ।



महिलाको यौनाङ्गमा घाउ
जेनाइटल हर्पसले गर्दा आएको फोका

गर्भवती महिलालाई यो समस्या भए शिशुलाई जन्म दिंदा उसलाई सर्न पनि सक्छ । हर्पस भएको महिलाले अस्पतालमा नै प्रसुति गराउनुपर्छ, सकेसम्म शल्यक्रियाद्धारा (सि. सेक्सन) । गर्भको अन्तिम महिनामा गर्भवतीलाई उपचार गर्नुपर्दछ । जसले गर्दा बच्चामा यो संक्रमण हुन पाउँदैन ।

अन्य संक्रमणहरु जस्तै हेपाटाईटिस बि, एच.आई.भी. र अन्य यौनजन्य संक्रमणहरु पनि घाउको मार्फतबाट सजिलै सर्न सक्छ । यस्ता संक्रमणबाट बच्न तुरुन्तै उपचार गर्नृपर्छ र घाउ निको नभएसम्म यौन सम्पर्क गर्नुहुँदैन ।



यौनाङ्गमा हर्पस भाइरसले हुने संक्रमण

लक्षणहरु

- यौनाङ्गमा, कहिलेकाँही तिघ्रामा झमझमाउने, चिलाउने र दुख्ने
- सानो फोकाहरु फुट्ने घाउ हुने ।

पहिलो पटक हर्पस हुँदा यो ३ हप्ता वा त्योभन्दा बढी रहन सक्छ । साथै ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, जीउ दुख्ने, काम्ने वा काछमा गिर्खाहरु सुन्निन सक्छ । भाईरस एकपटक शरीरमा प्रवेश गरेपछि घाउ भइरहने हुन सक्छ । यसबाट हुने दुखाई कम गर्नका लागि : केही औषधी खाने र तातो पानीमा बसेर सिजबाथ लिन सकिन्छ ।

उपचार

हर्पसको कुनै उपचार छैन तर एसाईक्लोभिरले दुखाई कम गर्छ ।

रोकथाम

यो फैलनबाट बच्नको लागि घाउ हुँदा यौन सम्पर्क नगर्ने । कण्डम प्रयोग गर्दा यो फैलनबाट जोगिन सकिन्छ ।

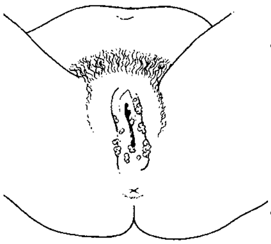
घाउ छोईसकेपछि हरेक पल्ट हात धोए परिवारका अन्य सदस्यमा यो फैलन पाउँदैन ।

जनेन्द्रियमा आउने मुसा

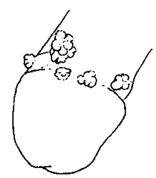
मुसा भाईरसको कारणले आउँछ । जनेन्द्रियमा आउने मुसा शरीरको अन्य भागमा आउने मुसाभन्दा नरम हुन्छ र धेरैवटा आउँछ । योनीभित्र र पुरुषको यौनाङ्गभित्र मुसा आएपछि थाहा हुँदैन । कति मुसा आफै हराउन पनि सक्छन । तर कहिले कहिले यी अझ साहे हुँदै जान्छन् र उपचार गर्नु पर्छ । मुसाहरु सिफिलीसका गाँठाहरु जस्ता देखिने हुनाले परिक्षण गर्नु, यसको उपचार गर्नु, मुसाको उपचार गर्नु पूर्व नै गर्नुपर्छ ।

महिला गर्भवती भएको अवस्थामा मुसा छिटो बढ्छ । सुत्केरी हुँदा शिशुलाई संक्रमित बनाउन सक्छ । गर्भवती महिलालाई मुसा आएको छ भने अप्रेशन गरेर बच्चा पाउनुपर्ने हुन्छ । त्यसैले सुत्केरीले स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

लक्षणहरु

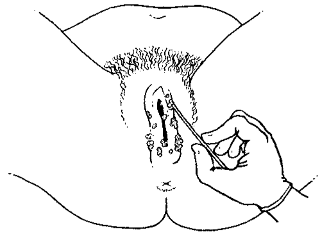


- खस्रो खालको, सानो, कडा, सेतो खैरो डल्लो । महिलाको योनीको बाहिर भित्र वा मलद्वारको वरिपरि पलाउँछ । पुरुषमा लिङ्गमा, वा कहिलेकाँही अण्डकोषमा, मलद्वारको वरिपरि पलाउन सक्छ ।
- मुसा आउँदा चिलाउछ ।



उपचार

यसको उपचारको लागि स्वास्थ्यकर्मीले स्वास्थ्यचौकीमा उपचार गरेर घरैमा कसरी उपचार गर्ने भनेर सिकाउँछन् र फेरी आउने सल्लाह दिन्छन् । यसका औषधिहरुमा ट्राईक्लोरो एसिटिक एसिड (टि.सि.ए), बाईक्लोरोएसिटिक एसिड (बि.सि.ए) वा पोडोफाईलक्स पर्दछन् । पाना ४० देखि ४१ हेर्नुहोस् ।



रोकथाम

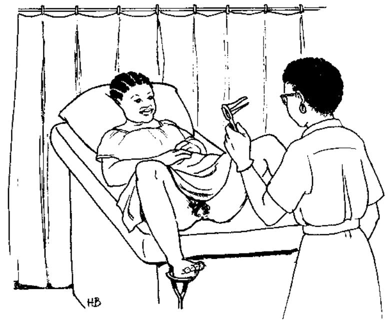
आफ्नो वा आफ्नो यौन साथीको जनेन्द्रियमा मुसा छ भने कण्डमको प्रयोग यौन क्रिया गर्दा गर्ने वा सकेसम्म यौन सम्पर्क नगर्ने । ह्युमन पापिलोमा भाईरस (एच.पि.भि.) विरुद्धको खोपले जनेन्द्रियको मुसालाई रोक्न सहयोग गर्छ ।

ह्यमन पापिलोमा भाईरस (एच.पि.भि.)

एच.पि.भी. धेरै प्रकारका हुन्छन् । कुनै एच.पि.भी.ले जनेन्द्रियमा मुसा आउँछ । कुनै कुनै एच.पि.भि. धेरै खतरनाक हुन्छन् र पाठेघरको मुखको क्यान्सर, घाँटीको क्यान्सर, मलद्वारको क्यान्सर गराउन सक्छन् । प्राय जसो मानिसमा यो भाईरसको कुनै लक्षण नदेखिन सक्छ ।

सामान्य पाठेघरको मुखको जाँच गर्नाले पाठेघरमा एस.पि.भी. भएमा वा असामान्य कोषिकाहरु छन् कि छैनन् पत्ता लगाउन सक्छ । तर भाईरस देखियो भने पनि यसको मतलब क्यान्सर भएको हुदैन । समयसमयमा जाँच भने गराउनुपर्छ ।

क्रायोथेरापी भन्ने सुरक्षित र नदुख्ने उपचारले महिलाको पाठेघरको मुखमा भएको असामान्य कोषिकाहरुलाई मारे क्यान्सर हुन पाउँदैन ।


पाठेघरको मुखबाट लिईएको स्वाब एच.पि.भी. परिक्षणको लागि लिईएको

खोपले खतरनाक प्रकारका एच.पि.भी. लाई रोकथाम गर्न सक्छ, जसमा जनेन्द्रियको मुसा पनि पर्दछ । क्रमबद्ध रुपमा दिईने खोपहरुले विशेषगरी ९ देखि २६ वर्षको विचमा दिईने, एच.पि.भी. हुनबाट वा फैलिनबाट बचाउँछ ।

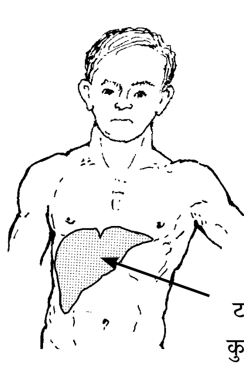
Hepatitis B and Hepatitis C

हेपाटाइटिस भन्नाले कलेजो सुन्निने समस्या हो जुन सामान्य तया भाइरसको कारणले गर्दा हुन्छ । हेपाटाइटिस धेरै प्रकारका छन् तर हेपाटाइटिस बि र हेपाटाइटिस सी यौन सम्पर्क र रगतको माध्ययमबाट सर्न सक्छ । हेपाटाइटिस सी भने यौन सम्पर्कबाट सर्ने सम्भावना कम र रगतको माध्ययमबाट सर्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । महिनावारी भई रहेको बेला वा यौन रोग लागेको, विशेषत एच.आइ.भी लागेको, विशेषत एच.आइ.भी लागेको व्यक्तिसंग यौन सम्पर्क गरेमा यौनको माध्ययमबाट हेपाटाइटिस बि र सी ले कलेजोलाई स्थायी रुपमा बिगार्नें, क्यान्सर तथा मृत्यु पनि हुनसक्छ । एच.आई.भी एड्स भएका व्यक्तिमा हेपाटाइटिस सी नै मृत्युको मुख्य कारण हो । हेपाटाइटिस बि र सी दुबै गर्भमा रहेको बच्चामा सर्न सक्छ ।

हेपाटाइटिस 'बि' का लक्षणहरू

- अरुचि हुनु
- थकाई लाग्नु र कमजोर महशुस हुनु (विशेषगरी हत्केला र पैताला)
- पेट दुखनु तथा वाक, वाक लाग्नु
- खैरो, खरानी रैगको पिसाब र सेतो दिसा

हेपाटाईटिस बि का नै लक्षणहरू वा धेरै वर्षसम्म संक्रमण भएतापनि लक्षण नदेखिन सक्छ । कति मानिसहरूले रक्त परिक्षण नगरेसमम आफूलाई संक्रमण भएको थाहा पनि पाउँदैनन् ।



टाइटिस बि र सी दुबैले कुनै लक्षण नदेखाए पनि यस्तो संक्रमणहरूले कलेजोलाई नराम्ररी क्षति गर्न सक्छ ।

उपचार

अहिले हेपाटाईटिस बि र सी लाई उपचार गर्ने औषधिहरू छन् । हेपाटाइटिस ‹सी› लाई निको नै पार्न सकिन्छ । तर हेपाटाइटिस सी निको हुनुको मतलब पुनः यो रोग लाग्दैन भन्ने चाहिँ हैन । आफूलाई कस्तो खालको हेपाटाईटिस भएको हो कुन कुन औषधि उपलब्ध छन् जान्नको लागि नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई जँचाउनु पर्छ । नेपालमा यस्ता औषधी महंगा हुन्छन् । सबै ठाउँमा पाइदैनन् । त्यसैले रोकथाम नै सर्वोत्तम उपाय हो । कलेजो बचाउन निम्न कुराहरू गर्न सकिन्छ । प्रशस्त आराम गरेर, फलफूलको रस पिएर, तरकारीको रसहरू खाएर । वाक, वाक र उल्टिलाई कम गर्न अदुवा भएका पेय पदार्थ, कागती हालेका जस्ता चिया आदि पिउन सकिन्छ । तर मादकपदार्थ भने प्रयोग गर्न हुँदैन । थोरै मात्रामा पनि रक्सी जन्य पदार्थले कलेजोलालई असर पुग्छ र झन, बिरामी परिन्छ । पारासिटामोल (एसिटामिनोफेन र टाईलिनोल) तथा यो पदार्थ भएको कुनै पनि औषधि सेवन गर्न हुदैन यस्ता औषधीले संक्रमित कलेजोमा झन् हानी गर्छ । खानै परेमा ब्रुफिन (आइब्रुफिन)वा एस्पिरीन प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

रोकथाम

यौन सम्पर्क गर्दा सधै कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ र लागु औषधि लिंदा सिरिञ्ज तथा अन्य सामाग्री रकले अर्कोको प्रयोग गर्नु हुँदैन । छालामा प्वाल पार्ने काम जस्तै ट्याटु, कान वा अन्य भागमा छेड्ने वा छाला काट्नु पर्ने बेलामा नयाँ मसी तथा निर्मलीकरण गरिएका औजारहरू प्रयोग गर्नुपर्छ । किनकी हेपाटाइटिस सी को किटाणु खुला ठाउँमा र झोल पदार्थमा ३ हप्तासम्म बाँच्न सकछ । दाँत माझ्ने ब्रस वा दाह्री काट्ने रेजर साटासाट गरेर चलाउँदा पनि हेपाटाईटिस सी सर्न सक्छ । त्यसैले यस्ता औजारहरू एकले अर्काको प्रयोग गर्नु हुन्दैन ।

हेपाटाईटिस बि बाट बच्ने खोप शिशु अवस्थामा तिनवटा लगाईन्छ । सामान्यतपा यो अन्य खोपहरूको मिश्रणमा आउँछ । गर्भवती महिलाले याो खोप लिएमा भर्गमा भैको बच्चालाई रोग लाग्दैन । ठूला केटाकेटी तथा वयस्क जसले यो खोप शिशु अवस्थामा लगाएको छैन भने पनि लिन सकिन्छ ।

एच.आंई.भि

एच.आई.भि (ह्युमन ईम्युनो डेफिसीयनसी भाइरस) एक यौन रोग हो । जुन यौन सम्पर्क द्धारा, संक्रमित सुई द्धारा, संक्रमित रगत द्धारा एकबाट अर्कोमा सर्दछ । दैनिक सम्पर्क जस्तै हात मिलाएँदा, अंकमाल गर्दा, चुम्बन गर्दा, संगै बस्दा, खेल्दा, खाँदा, सुत्दा एक अर्कामा सर्दैन । साथै, खाना, पानी, किरा फट्याङग्रा, शौचालय, कप आदिको साटासाट गरेर प्रयोग गर्दा पनि यो सर्दैन । प्रायजसो मानिसले एच.आई.भि र एड्सलाई एउटै भन्ने सोच्दछन्, तर एड्स एक रोग हो । जुन एच.आई.भि भएको व्यक्तिले उपचार बिना बस्यो भनेपछि गएर लाग्दछ ।

शुरुमा एच.आई.भि को कुने लक्षण हुँदैन स्वास्थ देखिने र महशुस गर्ने व्यक्तिमा पनि एच.आई.भि हुन वा फैलाउन सक्दछ । पहिलो लक्षण देखिनलाई नै बर्षौ पनि लाउन सक्दछ । एच.आई.भि छ कि छैन पत्ता लगाउँने एउटै मात्र उपचार भनेको यसको परिक्षण गराउँनु हो । यो परिक्षण थुप्रै स्वास्थ्य संस्थामा न्यून शुल्क वा निःशुल्क उपलब्ध छ ।

आजकल एच.आई.भि÷एड्सको औषधि (एन्टि रेट्रोभाइरल औषधि) को थोरै मात्र प्रतिकुल असरहरु हुन्छन् । र धेरै ठाउँमा उपलब्ध छ । निको नै नभएता पनि एच.आई.भि को ओषधिले उड्स हुनबाट बचाउँछ र मानिसले सामान्य र लामो जीवन बिताउँन सक्दछ । औषधिले शरीरमा भाईरसको मात्रा क मगर्दछ र यसले गर्दा अन्य व्यक्तिमा सर्नबाट रोकथाम गर्दछ ।

यदि आफूलाई एच.आई.भि हुने सम्भावना छ भने परिक्षण गराई हाल्नु पछृ ताकि यथाशिघ्र उपचार शुरु गर्न सकिन्छ । एच.आई.भि सम्बन्धि थाप जानकारीको लागि अध्याय एच.आई.भि र एड्स (विकास अध्याय भित्र) हेर्नुहोस् ।

एच.आई.भि को अन्त्य तब हुन्छ जब संक्रमित व्यक्तिलाई पनि सामान्य मानिस जस्तै व्यवहार गरिन्छ र यसको औषधि सर्वसुलभ हुन्छ ।

यौन संक्रमणबाट निको हुन के गर्ने ?

यौन संक्रमणको उपचार जति छिटो शुरु भयो त्यति छिटो निको हुन्छ । तर दिईएको ओषधि सबै नसिदिकनै आफूलाई निको भएको लागे पनि सबै औषधि खानुपर्छ । निको हुनु अगाडी यौन संक्रमणले गर्दा हुने समस्याहरू कम गर्न निम्न उपाय गर्न सकिन्छः

योनीमा चिलाउने वाा घाउहरू छन् भने दिनको दुई पटक बाटामा सफा मनतातो पानी राखेर ५ मिनेटसम्म बस्नुहोस । यदि ढुसी जस्तो संक्रमण छ भने पाानीमा थोरै कागतीको रस, भिनेगर (सिरका) चिनी नभएको दही, अमिलिएको दुध थप्न सकिन्छ ।

योनीमा दुख्ने खालको घाउ वा हरपेस भएको छ भने यी उपचारहरू अपनाएर हेर्नुहोस् ।

- सफा कपडामा बरफ पाको पार्नुहोस् । घाउ भएको थाहा पाउने बित्तिकै बरफले २० मिनेटसम्म सेक्नुहोस् ।
- चिसो भएको कालो चियामा चोपेर कपडालाई घाउको माथि सेक्नुहोस् । एल्मुनियम एसिटेटको घोलले सेक्दा पनि सन्चो हुन्छ ।
- बाटामा सफा चिसो पानी राखेर बसनुहोस् ।

यदि योनिमा घाउ छ र पिसाब गर्दा पोल्छ भने, पिसाब गर्दा सफा चिसो पानी योनीमा खनाउनुहोस् । अथवा पिसाब गर्दा बाटामा चिसो पानी राखेर बस्नुहोस् ।

दुखेको छ भने ब्रुफिन, एस्पिरीन, पारासिटामोल जस्ता दुखाईका औषधि खानुहोस् ।

खुकुलो खालको भित्री लुगाहरू लगाउने जसले गर्दा हावा पस्न पाउँछ र यसले निको पार्न सहयोग गर्छ ।

निको नभएसम्म यौनसम्पर्क नगर्नुहोस् र गर्ने पर्ने भएमा कण्डममा चिल्लो पदार्थ लागएर गर्नुहोस् ।

गर्भावस्था र यौन संक्रमण

यदि गर्भवती महिलामा यौन संक्रमण छ भने त्यो आमाको रगतद्धारा र आमाको दुधबाट बच्चामा सर्न सक्छ ।

उपचार गरिएन वा नियन्त्रण गरिएन भने यौन संक्रमणले आमा तथा बच्चा दुबैलाई असर गर्नसक्छ । बच्चा छिटै जन्मिन सक्छ वा सानो पनि जन्मिन सक्छ, र जन्मिदै बिमारी वा पछि बिरामी हुन पनि सक्छन् । यौन रोगको परिक्षण् गराउनाले सही उपचार समयमा नै लिन सहयोग गर्छ वा कुनै संक्रमण छैन भने ढुक्क हुन सहयोग गर्छ । उपचारले आमा र बच्चालाई निको पार्छ । महिलाको यौन साथीलाई पनि निको पार्न सक्छ ।

गनोरिया र क्लामाईडिया

गनोरिया र क्लामाईडिया दुबै जन्मिने क्रममा बच्चालाई सर्न सक्छ र आँखामा संक्रमण, अन्धोपन वा फोक्सोमा पनि संक्रमण हुन सक्छ । अन्धोपन र आखाँको संक्रमणबाट जोगाउन बच्चालाई जन्मने बित्तिकै ईराईथ्रोमाईसिन मलम आँखामा लगाइदिनु पर्छ (नवजात शिशु र स्तानपान पाना २७ हेर्नुहोस् ।

सिफिलिस (भिरीङ्गी)

बच्चा पेटमा हुँदा आमाबाट यो सिफिलीस बच्चामा सर्न सक्छ जसले गर्दा बच्चा महिना नपुगी जन्मने, अपाङ्ग जन्मने वा मृत्यु समेत हुन सक्छ ।

हरपेस

योनिमा हरपेसको घाउहरु छ भने बच्चा जन्मिदा बच्चामा सर्न सक्छ । यदि भर्खरै हरपेसको निदान भएको छ वा घाउहरु छ भने, अस्पतालमा नै बच्चा जन्माउनु ठीक हुन्छ ।

त्यहाँ शल्यक्रिया द्धारा बच्चा निकाल्न सकिन्छ र बच्चालाई जन्मेपछि उपचार गर्न सकिन्छ ।

मुसा

सामान्यतया मुसा बच्चामा सर्दैन तर गर्भवती बेलामा अप्ठ्यारो बनाउन सक्छ । मुसालाई तुरुन्त उपतार गर्नुहोस् (पाना ४० र ४१ हेर्नुहोस् बच्चा जन्मिसके पछि उपचार गर्नुहोस् अथवा बच्चा गर्नुहोस् बच्चा जन्मिने क्रममा मुसाबाट रगत बग्न सक्छ त्यसैले स्वास्थ्यकर्मीसंग असपतालमा नै बच्चा जन्माउने बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

‘हेपााटाइटिस बि’

यदि भर्ववती महिलामा हेपाटाइटिस बि छ भने बच्चामा सर्नसक्छ । बच्चालाई जन्मिने बित्तिकै हेपबि (HEPB) खोप लगाउनु पछृ र हेपाटायटिस बि को रोकथामको लागि अन्य उपचार पनि गर्नुपर्छ ।

एच.आइ.भी.

गर्भावस्थामा एच.आई.भी को परिक्षण गर्नाले समयमा नै बच्चालाई रोग सर्नबाट रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

एच.आईं.भी को परिक्षण गर्नाले समयमा नै बच्चालाई रोग सर्नबाट रोकथाम पनि गर्न सकिन्छ । एच.आई.भी को औषधिले आमा र बच्चा दुबैलालई सुरक्षित राख्छ ।

यौन सम्पर्कबाट हुन सक्ने संक्रमनको रोकथाम

यौन संक्रमण एक व्यक्तिबाट अर्कोमा यौन सम्पर्कको माध्यमबाट सर्छ । योनिरस, पुरुषको यौनाङ्ग मलद्धार वा मुख छालाको सम्पर्कमा आएमा यो सर्छ । यौन संक्रमण जसलाई पनि हुनसक्छ । तर सुरक्षित यौन सम्पर्क गरेमा, संक्रमणलालई उपचार गरेमा र यौन संक्रमण हुने वातावरणलाई परिवर्तन गरेमा यो फैलने सम्भावना न्यून रहन्छ ।

निम्न कुराहरू भएमा यौन संक्रमण हुने संभावना धेरे हुन्छ :

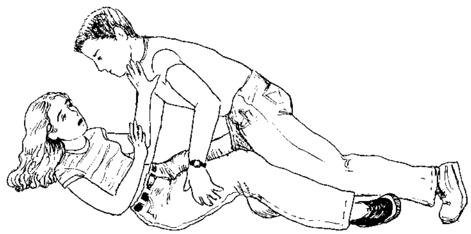
- यौन साथीमा यौन संक्रमणको लक्षणहरु छन् भने आफूमा कुनै लक्षण नभएतापनि यौन रोग भैसकेको वा हुनसक्ने सम्भावना हुन्छ ।
- एक भन्दा धेरै योन साथी छने भने
- आफ्नो नयाँ योन साथीले आफ्नो पहिलेको योन साथीबाट संक्रमण लिएर आएको छ भने
- आफ्नो यौन साथीको अन्य यौन साथी जस्लाई संक्रमण हुने सम्भावना छ भने ।
- कण्डमको प्रयोग गरेन भने
- संक्रमित सुई साटासाट गरेर प्रयोग गरेमा वा त्यस्ता व्यत्तिसंग यौन सम्पर्क गरेमा

यौन संक्रमण हुने सम्भावना छ भने समय समयमा परिक्षण गर्नुपर्छ । महिला वा पुरुष जस्को एकभन्दा धेरैसंग असुरक्षित यौन सम्पकृ हुन्छ, जसको यौन साथी अनय व्यक्तिसंग पनि यौन सम्पर्क राख्छ वा सुइबाट लागु औषधि लिन्छ भने प्रत्येक ६ देखि १२ महिनामा यौन संक्रमणको परिक्षण गर्नु राम्रो हुन्छ ।

महिला धेरै जोखिममा हुन्छन् ।

निम्न अवस्था भएका समुदायहमा महिलालाई यौन संक्रमणबाट बच्न धेरै अवरोधको सामना गर्नुपर्दछ :

- बालविवाह प्रचलित ठाउँमा
- महिलाले यौन स्वास्थ्य शिक्षा र सेवा नलिने ठाउँमा
- पुरुषको एकभन्दा धेरै जना संग यौन सम्पर्क हुनु सामान्य हुने ठाउँमा
- महिलाको शिक्षामा पहुँच छैन भने
- यौन हिंसा र यसको रोकथामको बारेमा कुरा हुँदैन भने
- महिलाले यौन सम्पर्कको लागि अस्वीकार गर्नु गाह्रो या खतरा जन्य छ भने
- यौन व्यापार अपराधिक हो भने
- सामान्य भएतापनि यौन र यौनिकताको बारेमा खुला रुपमा कुरा नगर्ने र लज्जास्पद विषय मानिने ठाउँमा

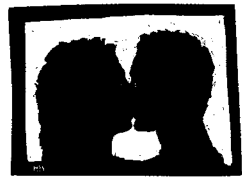


सुरक्षित यौन सम्पर्क

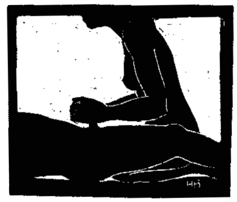
सुरक्षित यौन सम्पर्क भनेको के हो र यौन सम्पर्कलाई आफ्नो लागि सुरक्षित कसरी बनाउने ? यो सजिलो नहुन सक्छ तर प्रायजसो कुनै न कुनै उपाय अपनाउन सकिन्छ । सुरक्षित यौन सम्पर्क गर्नाले यौन संक्रमण हुनबाट बच्न सकिन्छ र फैलन नदिन सकिन्छ ।

सुरक्षित यौन सम्पर्कको लागि निम्न उपायहरू गर्न सकिन्छ :

- **यौन सम्पर्क नराख्ने** । यसलार्य ब्रम्हचार्य पनि भनिन्छ । यौन सम्पर्क गरेन भने यौन संक्रमण हुँदेन । थोरै समयको लागि यो जसले पनि गर्न सक्छ तर प्राय जसो मान्छेले यो जीवनभरको लागि चाहँदैनन् ।
- **एकैजनासंग मात्र यौन सम्पर्क राख्ने** । आफूसंग मत्र सम्पर्क गर्ने व्यत्तिसंग यौन सम्पर्क राख्ने । दुबै जनामा यौन संक्रमण छैन भनेर ढुक्क हुनको लागि रगत परिक्षण गराउने पदैछ । एक अर्कामा वफादार भएमा र यौन संक्रमण हुन सक्ने माधयमबाट टाढै रहेमा सुरक्षित रहन सकिन्छ ।
- **यौन संक्रमणको लक्षण भएका व्यत्तिसंग यौन सम्पर्क नगर्ने** । यौन सम्पर्क गर्नुभन्दा अगाडी परिक्षण गर्न लगाउने र उपचार गर्न लगाउँने । परिक्षण नगरेसम्म कसलालई यौन संक्रमण छ र छैन भन्ने यकिन गर्न मुश्किल हुन्छ । मानिसमा लक्षण नै छैन भने पनि यौन संक्रमण सर्न सक्छ ।
- **योनि र मलद्धारमा प्रवेश नगर्ने गरि यौन सम्पर्क गर्ने** । आनन्द लिने विभिन्न तरिकाहरू गर्न सकिन्छ, जस्तैः चुम्बन गर्नु, शरीरका विभिन्न भाग माड्नु वा सुमसुम्याउनु, एक अर्काको यौनाङ्ग हातले छुनु (एकअर्काको हस्त मैथुन) वा मुखमा यौन सम्पर्क गर्नु ।
- **हरेक पटक कण्डमको प्रयोग गर्नु** हरेक पटक यौन साथीको यौनाङ्गले आफ्नो यौनाङ्गमा छुनुभन्दा अगाडी कण्डम प्रयोग गरे बेस । नेपालमा महिला कन्डम लोकप्रिय छैन । गर्भवती हुने उद्देश्य हुदाँ मात्र कण्डम नलगाई सम्पर्क गर्नुपर्छ ।



चुम्बन गर्नु सुरक्षित हुन्छ



छुनु सुरक्षित हुन्छ

मुखमा यौन सम्पर्क गर्नु सुरक्षित हुँदैन तर कण्डमको प्रयोगले सुरक्षित हुन्छ ।

योनिमा सम्पर्क गनृ जोखिमपूर्ण हुन्छ तर कण्डमको प्योगले सुरक्षित हुन्छ ।

यौन साथीसंग यौन सम्बन्धि कुरा गर्दा

प्रायजसो मान्छेहरूलाई आफ्नै यौन साथीसंग समेत यौनको बारेमा कुरा गर्न गाह्रो त हुन्छ तर छलफल गर्नैपर्छ । यौन संक्रमणबाट बच्न यस्तो छलफल गर्न सकिन्छ ।

- यौन संम्पर्कको चाहाना राख्दा सुरक्षित यौन सम्पर्क बारे छलफल गर्ने । एक अर्कासंग मात्र यौन साथी हो भने पनि सुरक्षित यौन सम्पर्क नै राम्रो हुन्छ ।
- अनिश्चित गर्भ कसरी रोक्ने भन्ने छलफल गर्ने ।
- आफ्नो श्रीमान (यौन साथी)संग कण्डमले यौन संक्रमण हुन दिंदैन र गर्भ रहनबाट जोगाउँछ भन्ने बारेमा छलफल गर्न सकिन्छ ।
- शारीरिक सम्पर्क गर्ने बेलासम्म मात्र यौनको कुरा गर्ने होइन । दुबैजना आराम गरिरहेको बेला, काम गरिरहेको बेला पनि कुरा गर्न सकिन्छ । भर्खर बच्चा जन्माएको वा यौन संक्रमणको उपचार भैरहेकोले बेला यसको बारेमा कुरा गर्न सकिन्छ । यदि यौन साथी टाढा छ वा यात्रामा गईरहनु पर्छ भने, एक अर्कासंग यौन स्वास्थ्य कसरी सुरक्षित राख्ने छलफल गर्नुपर्छ ।
- सुरक्षित यौन सम्पर्कको बारेमा सिक्नुपर्छ । यौन संक्रमणको बारेमा धेरै थाहा नभएकालाई कसरी सर्छ, स्वास्थ्यमा के असर गर्छ भन्ने जानकारी भए असुरक्षित यौन सम्पर्कको जोखिमहरुको बारेमा पनि बुझेर सुरक्षित यौन सम्पर्कको बारेमा बुझ्न सहयोग गर्छ ।

उपचार तथा रोकथाम

जति छिटो उपचार गर्यो प्रायजसो यौन संक्रमण त्यति चाँडै निको हुन्छ । घरी घरी यौन संक्रमण भएमा एच.आई.भी हुने सम्भावना बढ्छ । तर उपचार पछि यौन संक्रमण फैलने सम्भावना कम हुन्छ ।

तुरुन्तै उपचार गर्नुहोस् । स्वास्थ्यकर्मीले आफ्नो समुदायमा कसलाई समस्या छ, उपचारको लागि को आउँछ कि आउँदैन थाहा भए राम्रो हुन्छ ।

यौन साथीको पनि उपचार गर्नुहोस् । आफूलाई यौन संक्रमण भएको थाहा पाउने बित्तिकै आफ्नो सम्पर्क भएका अन्य यौन साथीलाई पनि परिक्षण तथा उपचार गर्नुपर्दछ । आफ्नो यौन साथीलाई परिक्षण, उपचार गरेर निको नभएसम्म कसैसंग यौन सम्पर्क नगर्न भन्नुपर्छ ।

गर्भवती महिलालाई यथाशिघ्र उपचार गर्नाले बच्चालाई यो रोग सर्दैन र यसबाट हुने असरबाट बचाउँन सकिन्छ ।

यौन रोगको रोकथामाको लागि केहि औषधिहरू

सम्पर्कपछिको रोकथाम (पोष्ट एक्सपोजर प्रोफाईलेक्स)भनेको एच.आइ.भी को औषधि (एन्टि रेट्रोभाईरल थेरापी)रोकथामको लागि प्रयोग गरिने एक विधि हो । कुनै व्यक्ति विभिन्न कारणले गर्दा (बलात्कार, कण्डम बिनाको यौन सम्पर्क)एच.आई.भी को सम्पर्कमा आएमा यथाशिघ्र (३ दिन भित्रमा)एच.आई.भी को औषधि प्रयोग गरेमा यो रोग लाग्न पाउँदैन । यसलाई सम्पर्क पूर्वको रोकथाम (प्रि स्क्सपोजर प्रोफाईलिक्स)भनिन्छ ।

यौन संक्रमणको जाँच, परिक्षण तथा उपचार सबै स्वास्थ्य संस्थाको जिम्मेवारी हुन्छ ।

स्वास्थ्य संस्थाहरुमा परिवार नियोजन, गर्भवती महिला जाँच र अन्य सेवा संगै यौन संक्रमणको परिक्षण तथा उपचार भए तब मात्र यो सबैलाई सर्बसुलभ हुन्छ । सबैलाई तर विशेषत युवाहरुलाई सर्बसुलभ सस्तो र स–सम्मान सेवाहरु चाहिन्छ । विभिन्न ठाउँहरु जस्तै, विद्यालय वा विशेष मेलाहरु, नृत्य घर, मदिरा पसल, वा कुनै त्यस्तो ठाउँमा पनि यसको जानकारी दिन सकिन्छ । स्वास्थ्य संस्थामा जाँच तथा परिक्षणको सेवा दिनु पर्दछ ।जहाँ मानिसहरु धेरै जान्छन् त्यहाँ यौन संक्रमणको बारेमा जानकारी र उपचार सेवा दिनु राम्रो हुन्छ ।

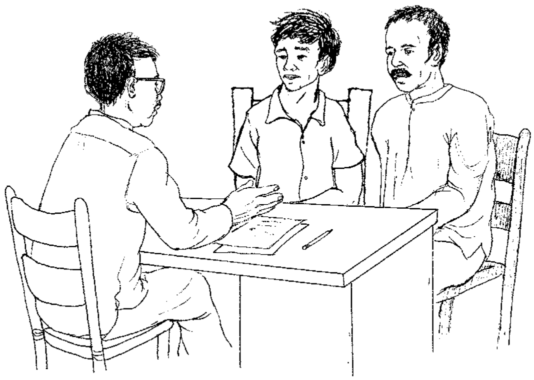
यौन संक्रमणको रोकथाम तथा उपचारमा स्वास्थ्यकर्मीको भूमिका

स्वास्थ्यकर्मीले यौनको बारेमा छलफल गर्दा सहज भएर कुरा गर्नुपर्छ । गुप्ताङ्गमा केही भयो भने जो पनि चिन्तित हुन्छन् । यस्तो बेला प्रायजसो मानिस जँचाउन पनि अप्ठेरो मान्दछन् । त्यसैले समस्या यौनसंग सम्बन्धित समस्या भएका मानिससँग राम्रोसँग कुरा गर्नुपर्छ । उपचार गर्दा जिस्किने गर्नुहुदैन । यसो भए उनीहरूले सहज महशुस गर्छन् र उपचारको लागि आउँछन् । स्वास्थ्यकर्मीले राम्रो व्यवहार गरे लाजले उपचार गर्न नआउनेलाई पनि स्वास्थ्य चौकी जान सहयोग गर्छ ।

स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी व्यक्तिगत हो । यदि हुनै व्यक्ति स्वास्थ्य सेवा लिन आएको छ भने उसले दिएको जानकारी गोप्य राख्नुपर्छ किनभने गोपनियता भंग भयो भने सेवाग्राही फेरी फर्केर आउँदैनन् ।

बिरामीको आलोचना गर्नुहुदैन । बिरामीले सोधेको प्रश्नको सही जवाफ, परिक्षण, र औषधिले नै रोग निको पार्छ । यदि स्वास्थ्यचौकीमा यौन संक्रमणको उपचार गर्न सकिएन भने अस्पतालमा गएर डाक्टर भेट्न र औषधी प्राप्त गर्न पनि सकिन्छ । स्वास्थ्यकर्मीले सहायता गर्नुपर्छ ।

मानिसको यौनिकतालाई सम्मान गर्नुपर्छ । सबैले याद राख्नुपर्छ कि उपचार गरेको समलिंगी (महिला वा पुरुष) बहुलिंगी पनि हुन सक्दछन् । उनीहरूले आफ्नो यौनिकता झल्काउने विभिन्न शब्दहरू जस्तै महिला, पुरुष वा आफ्नो लैङ्गिकता सम्बन्धि अन्य शब्द पनि प्रयोग गरे सहजै स्वीकार्नुपर्छ । जाँच गर्ने क्रममा आफूले सोचे जस्तो गुप्ताङ्ग छैन भने पनि स्वास्थ्यकर्मीले केही नभनी रोगलाई कसरी निको पार्नेमा केन्द्रित हुनुपर्छ । उनीहरू चाहन्छन् भने मात्र यौनिकताको बारेमा कुरा गर्न सकिन्छ ।



युवाहरूको उपचार यौन संक्रमण युवा महिलाहरूको एक ठूलो समस्या हो । युवाहरू प्राय आफ्नै उमेरका मान्छे वा जसले उनको योजना र चाहनाहरू बुझ्दछन् उनीहरू संगै कुरा गर्न मन पराउँछन् । कति युवाले आफ्नो परिवारमा नै यौनका कुरा गर्न सक्दैनन् । यस्तो बेलामा युवाहरूलाई विभिन्न भेला हुने ठाउँ प्रदान गरेर सहयोग गर्न सकिन्छ । यो ठाउँ सुरक्षित हुनुपर्छ । यस्तो ठाउँमा उनीहरूले स्वास्थ्य, यौन, यौन सम्बन्धी स्वास्थ्य सेवा र अन्य जिज्ञासाको बारेमा सही जानकारी पाउन सक्छन् ।

सबैले यौन सम्बन्ध राख्दछन् । स्वास्थ्यकर्मीले यौनरोग लागेका मानिसहरू प्रति नराम्रो धारणा नबनाउने उनीहरूलाई तुरुन्त उपचार गर्ने, सुरक्षित यौन सम्पर्कको लागि सहयोग गर्नुपर्छ ।

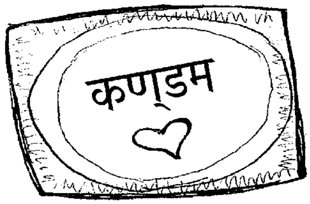
स्वास्थ्य सेवालाई अझैं युवा मैत्री बनाउँन :

- युवाहरू बढी जसो जाने ठाउँहरूमा स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउनुहोस् । जस्तै, विद्यालय, बजार, समुदायिक केन्द्रहरु
- "युवा मात्र" भन्ने समय राख्नुहोस् । जुन दिउँसो, साँझ वा शनिवारको दिन हुन सक्छ ।
- युवाहरूलाई विश्वास दिलाउनुहोस् कि उनीहरूलाई स–सम्मान उपचार गरिन्छ, गोपनियता राखिन्छ ।
- परामर्शका लागि साथी शिक्षकलाई तालिम दिनुहोस् ।

यौन संक्रमण प्रतिको लाज र लाञ्छनाको अन्त्य गर्न ।

स्वास्थ्यचौकीमा कण्डमको प्रयोगबारे जानकारी दिन सकिन्छ । स्वास्थ्यचौकीमा यो निशुल्क पाईन्छ ।

समुदायसंग सहकार्य गर्नुहोस् । यौन स्वास्थ्यको बारेमा कुरा गरेर जानकारी दिनुपर्छ । मानिसले खुला रुपमा यौनको बारेमा कुरा गर्दा जानकारी, स्वास्थ्य सुविधा (कण्डम, परिक्षण सेवा र उपचार सेवा) उपलब्ध भयो भने यौन संक्रमणको रोकथाम गर्न धेरै सजिलो हुन्छ । हेस्पेरियन महिला स्वास्थ्यमा यस सम्बन्धी कुराकानी शुरु गर्ने विभिन्न क्रियाकलाप र उपायहरु छन् ।



तर जहाँ मानिसहरुलाई यौन लाज लाग्ने कुरा हो भनेर सिकाइन्छ, त्यहाँ यौन रोगको सेवा लिन गाह्रो हुन्छ । समलिंगी जोडी (महिला जोडीवा पुरुष जोडी)लाई भेदभाव गरिए भने उनीहरुलाई पनि परिक्षणको बारेमा कुरा गर्न गाह्रो हुन्छ र स्वास्थ्यकर्मी कहाँ जँचाउन पनि गाह्रो हुन्छ ।

लागु औषध लिने, वा गरिब, दलित आदिलाई भेदभाव गरियो भने समुदायमा यौन संक्रमणको रोकथाम गर्न निकै गाह्रो हुन्छ ।

यस्तो बेलामा स्वास्थ्य संस्थाहरुले यौन संक्रमणको परिक्षण र उपचार सेवा नियमित सबैलाई दिएर यस्तो भेदभाव कम गर्न सक्छन् ।

यौनरोगको दिर्घकालीन रोकथामका लागि, समान सामाजिक र आर्थिक समुदायलाई विकास गर्नुपर्दछ । रोजगारीको लागि मान्छे परिवारसंग छुट्टिएर बस्न नपरे,पेट पाल्नको लागि शरीर बेच्नु नपरे युवाहरुलाई शिक्षाको व्यवस्था छ भने समुदायमा स्वतः यौन संक्रमणहरु कम हुने संभावना बढ्छ ।

यौन प्रसारित संक्रमण (यौन रोग) उपचार विधि

यौन प्रसारित रोगको लागि एन्टिबायोटिकको प्रयोग गरिन्छ । साथै दुखाइ कम गर्ने औषधि र ढुसी संक्रमणको लागि पनि औषधि प्रयोग गरिन्छ । जनै खटिरा पूर्ण रुपमा निको पार्न नसके पनि फैलनबाट रोक्न सकिन्छ ।

एन्टिबायोटिकले संक्रमण रोग विभिन्न संक्रमणको लागि विभिन्न थरिका एन्टिबायोटिक प्रयोग गरिन्छ । कुन–कुन थरिका एन्टिबायोटिक छन् भन्ने जान्न जरुरी छ ।

१. एन्टिबायोटिकले विभिन्न थरिका संक्रमण निको पार्छ

२. यदि कुनै एन्टिबायोटिकमा एलर्जी छ भने त्यही परिवारको अर्को एन्टिबायोटिकको पनि एलर्जी हुन्छ । अर्को थरिको एन्टिबायोटिक प्रयोग गर्नु पर्छ ।

एन्टिबायोटिक औषधि पूर्ण मात्रामा दिनुपर्छ । यो प्रयोग गरेको केही दिन पछि लक्षणहरु कम हुन्छन् । तर यो बेलामा औषधि रोक्नु हुन्न, संक्रमण फर्किन्छ । यदि यसको नराम्रो असर जस्तै पखाला, छालामा घाउ भएमा औषधि तुरुन्त बन्द गर्नुपर्छ र स्वास्थ्यकर्मिलाई भेट्नु पर्छ ।

एमोक्सिसिलीन

यो पेनिसिलीन समूहको औषधि हो । यो धेरै थरिका यौन रोगको उपचारको लागि प्रयोग गरिन्छ । तर अहिले यसको प्रयोगले गर्दा र यौन रोगको उपचार गर्दा यसको असर कम भएको छ ।

नराम्रा असरहरु

पखाला, छालामा घाउ, वान्ता हुनु । गर्भवती महिलालाई यौन अंगमा ढुसी आदि ।

बुझ्नु पर्ने कुरा ⚠

यदि कसैलाई पेनिसिलिनमा एलर्जी भए यो औषधि प्रयोग गर्नु हुँदैन । यदि यो औषधि प्रयोग गरेपछि ३ दिनमा सुधार भएन भने अर्को औषधि प्रयोग गर्नुपर्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

खानासंग खाने ।

पुठ्ठाको संक्रमणको लागिः

➡ पुठ्ठाको संक्रमणको लागि मुखबाट ५०० मि.ग्रा. चक्कि दिनमा ३ चोटी १४ दिनसम्म दिनुपर्छ । तर अहिले एकोक्सिसिलीन भन्दा तल दिइएको अन्य औषधि दिइन्छ ।

Azithromycin

यो एक एन्टिबायोटिक हो, यो यौन रोग उपचारको साथै अन्य संक्रमणको लागि प्रयोग गरिन्छ । यो गर्भवती र दूधखाने महिलाको लागि पनि सुरक्षित छ ।

केहि असरहरू

वाकवाक लाग्नु, पखाला लाग्नु, वान्ता हुनु, पेट दुख्नु ।

महत्वपूर्ण कुरा ⚠

यदि कसैलाई एलर्जि भयो भने तुरुन्त यसको प्रयोग बन्द गर्नुपर्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

विभिन्न यौन रोगको लागि

➡ एकग्राम (१००० मि.ग्रा) एक चोटी मात्रै । भिरङ्गीको लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

पुठ्ठाको संक्रमण

➡ एकैचोटी एक ग्राम (१००० मि.ग्रा) खान दिने । एक हप्ता पछि फेरी औषधि १००० मि.ग्रा दिने । साथै ceftriaxone वा spectinomycin दिन ।।

बेन्जाथिन पेनिसिलीन

यो एन्टिबायोटिकले भिरङ्गीको उपचार गरिन्छ । माशंपेशीमा र सुईबाट मात्र दिइन्छ ।

ध्यान दिने ⚠

पेनिसिलीनमा एलर्जी छ भने यो प्रयोग गर्नुहुँदैन । एलर्जी भयो भने epinephrine दिनुपर्छ ।

छालामा एलर्जी भयो भने पेनिसिलिन सुई दिएको ३० मिनेट भित्र शुरु हुन सक्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

यो सुई द्धारा द्वारा दिइन्छ । दुखाइ कम होस भनेर lidocaine संग प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सिफलिस

➡ एन्टिबायोटिकको आविस्कार हुनु भन्दा अघि सिफलिस रोग लागेपछि अन्तिम चरणमा मस्तिष्कका कोषहरू पनि संक्रमित हुन्थे । तर अहिले त्यस्तो समस्या छैन तर यदि जाँच गर्दा सिफलिस भएको दुइ वर्ष भन्दा बढी भएको छ भने २४ लाख युनिट पेनसिलीन हप्तामा एक चोटी ३ हप्तासम्म दिनुपर्छ । यसको लागि बिरामीलाई जाँच गर्नको लागि प्रेरित गरेर, अनुभवी स्वास्थ्य कर्मिद्धारा उपचार गराउनु पर्छ ।

Cefixime

यो एन्टिबायोटिकले विभिन्न संक्रमण रोक्नुका साथै भिरङ्गीको उपचारको लागि पनि प्रयोग गरिन्छ ।

यसको नराम्रो असर

पेट गडबड गर्ने, टाउको दुख्ने गराउन सक्छ ।

महत्वपूर्ण कुरा ⚠

यदि कसैलाई एलर्जी छ भने यो प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

कलेजोको समस्या भएकाहरुले त यो औषधि प्रयोग गर्दा डाक्टरसंग सल्लाह लिनुपर्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

➡ भिरीङ्गिको लागि ४०० ग्राम मुखबाट दिनुपर्छ साथै एजिथ्रोमाइसिन दिनुपर्छ ।

Ciprofloxacins

यो पनि विभिन्न संक्रमणको लागि प्रयोग गरिन्छ ।

नराम्रो असर

पेट गडबड हुने, टाउको दुख्ने, वान्ता हुने हुन सक्छ ।

महत्वपूर्ण कुरा ⚠

गर्भवती र दूध चुसाउने महिलाले र १६ वर्ष मुनिकाले यो प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

यो खाँदा दूध र दूधले बनेको खाना खानु हुँदैन ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

यो पानीसंग खानुपर्छ ।

➡ Chancroid को लागि दिनको दुइ चोटी ३ दिनसम्म दिनु पर्छ । ५०० मि.ग्रा हरेक बिहान बेलुका ३ दिनसम्म दिने यदि एच.आइ.भी को बिरामी भए ७ दिनसम्म दिनुपर्छ ।

Doxycycline

यो टेट्रासाइक्लिन परिवारको औषधि हो ।

विभिन्न यौन रोग संक्रमणमा उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ । यो प्रयोग गर्न सजिलो छ।

नराम्रा असरहरु

बारम्बार पखाला लाग्न सक्छ । यो प्रयोग गरेपछि घाममा धेरै बेर बस्दा छालामा डाबर आउन सक्छ ।

महत्वपूर्ण कुरा ⚠

टेट्रासाइक्लिनमा एलर्जी हुने मानिसले प्रयोग गर्नुहुंदैन ।

गर्भवती महिला र दूध खुवाउने महिलाले प्रयोग गर्नुहुँदैन ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

यो खाँदा दूध, आइरन, एन्टासिड चक्कि दुइ घण्टा पछि मात्र खानुपर्छ र धेरै पानी पिउनु पर्छ ।

gonorrhea र chlamydia को लागि

➡ दिनको दुइ चोटी १०० मि.ग्राम ७ दिनसम्म खानुपर्छ । साथै कुनै अर्को औषधि पनि जरुरत पर्छ ।

सिफलिस भएको लागि

➡ १०० ग्राम मुखबाट दिनको दुइ चोटी १४ दिनसम्म । सिफलिसको लागि बेनजाथिन पेनिसिलिन दिनु राम्रो हुन्छ । तर एलर्जी छ भने प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

पुठ्ठाको संक्रमणको लागि

➡ दिनमा दुइ चोटी १०० मि.ग्रा ४ दिनका लागि । साथै ceftriaxone वा spectinomycin पनि दिनु पर्छ ।

Erythromycin

यसले धेरै रोग र संक्रमण ठिक गर्छ । यो गर्भावस्थामा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर अहिले कतिपय संक्रमणको लागि काम लाग्दैन ।

गर्भावस्थामा पनि यो प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

नराम्रो असरहरु

पेट गडबड पखाला, वाकवाक लाग्ने ।

महत्वपूर्ण कुरा ⚠

एलर्जी हुने मानिसले प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

खाना खानु भन्दा एक दुइ घण्टा अघि प्रयोग गर्नुपर्छ । यदि पेट गडबड भयो भने अलिकति केही खान सकिन्छ । तर यसको ट्याबलेट भाँचेर खानु हुँदैन ।

chlamydia को लागि

- ५०० मि.ग्रा दिनको ४ चोटी ७ दिन सम्म

chancroid को लागि

- चेनक्रोइडको (chancroid) लागि ५०० मि.ग्रा दिनको ४ चोटी ७ दिन सम्म ।
- (Syphilis) सिफलिसको लागि ५०० मि.ग्रा दिनको ४ चोटी १५ दिन सम्म । तर यसको लागि त पेनिसिलीन प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । तर एलर्जी छ भने प्रयोग गर्न हुँदैन ।

पुठ्ठाको संक्रमणको लागि

- ५०० मि.ग्रा १४ दिनसम्म साथै सेफ्ट्रीयाक्जन र स्पेक्टिनोमिसिन पनि प्रयोग गर्नु पर्छ

मेट्रोनिडाजोल

यो विभिन्न संक्रमणको लागि प्रयोग गरिन्छ । योनिमा ढुँसी संक्रमणको साथै पुठ्ठामा संक्रमणको लागि प्रयोग गरिन्छ ।

नराम्रो प्रभाव

मुखमा नमीठो स्वाद, टाउको दुख्ने, वाकवाक आउने ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

कलेजोमा समस्या वा कमलपित्त भएको छ भने यो औषधि प्रयोग नगर्ने ।

यो खाँदा जाँड रक्सि खानु हुँदैन ।

कसरी प्रयोग गर्ने

यो योनीमा घुसाउने वा मुखले पनि खान सकिन्छ ।

bacterial vaginosis / trichomonas :

- को लागि एकैचोटी २००० मि.ग्रा.को दिने ।
  वा
  ५०० मि.ग्रा दिनको दुइ चोटी ७ दिनसम्म खाने ।

पुठ्ठाको संक्रमणको लागि

- ४०० मि.ग्रा देखि ५०० मि.ग्रा दिनको ३ चोटी १४ दिनसम्म खाने ।

Spectinomycin

यो पनि पुठ्ठाको संक्रमण र यौन रोगको लागि प्रयोग गरिन्छ । विशेष गरी पेनिसिलिनमा एलर्जी हुने व्यक्तिको लागि काम लाग्छ ।

नराम्रा असरहरू

सुई लगाएको ठाउँमा दुख्छ, रिंगटा लाग्ने, वाकवाक हुने हुन्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

२ ग्रामको सुई दिइन्छ ।

यौन रोग वा पुठ्ठाको संक्रमणको लागि ।

➡ २ ग्राम (२००० मि.ग्रा) मांशपेशीमा एकचोटी मात्र दिइन्छ ।

पुठ्ठाको संक्रमणको लागि डक्सिसाइक्लिन पनि दिनुपर्छ ।

Tetracycline

यो धेरै संक्रमणको लागि काम लाग्छ । डक्सिसाइक्लिन पनि सस्तो र सजिलै प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

नराम्रा असर

घाममा बस्दा छालामा डाबर आउन सक्छ । पखाला हुने, पेट गडबड हुने हुन सक्छ ।

महत्वपूर्ण

यदि एलर्जी छ भने प्रयोग गर्न हुँदैन । साथै गर्भवती र दूध खुवाउने महिलाले प्रयोग गर्न हुँदैन ।

यो खाँदा २ घण्टा अघि र पछि दही, आइरन चक्कि र एन्टासिड प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

नराम्रा असरहरू

यो खाँदा २ घण्टा अघि र पछि दही, आइरन चक्कि र एन्टासिड प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

chlamydia लागि

➡ ५०० मि.ग्रा दिनको ४ चोटी ७ दिनसम्म खाने ।

Tinidazole

यो पनि योनिको संक्रमणका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

नराम्रा असर

मुखमा नमिठो स्वाद, पेट दुखाइ, पखाला ।

महत्वपूर्ण

गर्भवती महिलाले प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

यो प्रयोग गर्दा रक्सी खानु हुँदैन । वाकवाक गराउँछ ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

खाएपछि एक गिलास पानी पिउने ।

Bacterial vaginosis / Trichomonas:

योनिमा भएका संक्रमणका लागि ।

➡ २ ग्राम (२००० मि.ग्रा) एकैचोटी खाने ।

वा

५०० मि. ग्रा दिनको दुई चोटि छ दिन सम्म खाने ।

बिरामीको साथै उसको यौन जोडिलाई पनि उपचार गर्नु पर्छ ।

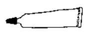
Anti-fungal Medicines – ढुसी संक्रमणको उपचार

Clotrimazole

यो ढुसी विरुद्धको औषधि हो । मुखमा, योनिमा, लिंगमा र छालामा ढुसी हुँदा प्रयोग गरिन्छ ।

नराम्रा असर

यदि यो मलम लगाउँदा छालामा घाउ भयो भने औषधि लगाउन बन्द गर्नुपर्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने ? 

यो योनिमा प्रयोग गरिन्छ ।

योनिमा ढुसी संक्रमण हुँदा

- १ % क्रिम, ५ ग्राम योनिमा ७ दिन सम्म लगातार राती राख्ने ।
  वा
  २% भएमा योनिमा ३ दिनसम्म राख्ने ।

लिंगमा ढुसी हुँदा ।

- १% क्रिम लिंगमा ढुसी भएको ठाउँमा ७ दिनसम्म राख्ने ।

Gentian violet (GV, methylrosanilinium chloride)

यो संक्रमण विरुद्ध लड्ने औषधि हो । यो मुख, योनि र छालामा हुने सक्रमण हुँदा प्रयोग गरिन्छ ।

महत्वपूर्ण

यो प्रयोग गर्दा छाला प्याजी रंगको हुन्छ । तर लुगामा लागेपछि चाँही रंग जाँदैन ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

योनीमा ढुसी संक्रमण हुँदा ।

- जेनसन भाइलेट १% एक सानो टुक्रा रुवामा राखेर रातभर योनीमा राख्ने

Miconazole

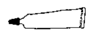
यो ढुसीको उपचार गर्ने एक औषधि हो । यो योनी, लिंग र छालामा प्रयोग गरिन्छ ।

कु प्रभाव

यसको प्रयोग गर्दा छाला चिलाएमा बन्द गर्नुपर्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा ⚠

गर्भवती भएको बेला यो प्रयोग गर्नु हुँदैन । किनभने यसले भ्रुणको विकासमा अवरोध गर्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने ? 

यो योनीमा राखिन्छ ।

योनीमा ढुसी पर्दा प्रयोग गर्ने ।

➡ २% को ५ ग्राम क्रिम योनीमा प्रत्येक राती ७ दिन सम्म राख्ने ।

लिंगमा भएको ढुसीको लागि प्रभावित क्षेत्रमा लगाउनुपर्छ ।

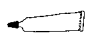
➡ २% क्रिम लिंगमा बिहान बेलुका ७ देखि १४ दिनसम्म लगाउने ।

Nystatin

यो पनि ढुसीको उपचारको लागि प्रयोग गरिन्छ ।

कु प्रभाव

यदि यसले छालामा चिलायो भने बन्द गर्नुपर्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने ? 

यो पनि क्रिमको रुपमा योनीमा प्रयोग गरिन्छ ।

ढुसी संक्रमणको लागि

➡ बिहान बेलुका योनीमा १० देखि १४ दिनसम्म राख्नुपर्छ ।।

लिंगमा ढुसी संक्रमण

➡ क्रिम लिंगको छालामा दिनको २ चोटी ७ देखि १४ दिनसम्म लगाउने ।

Antiviral Medicines

Acyclovir

यो जनै खटिराको उपचारको लागि प्रयोग गरिन्छ । यसले जनै खटिरा ठिक पार्दैन, तर दुखाइ कम गर्छ, फैलिनबाट रोक्छ ।

नराम्रो असर

यसले कहिलेकाहीँ टाउको दुख्ने, वाकवाक लाग्ने, बान्ता हुने हुन सक्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

यदि मृगौलाको समस्या छ भने प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

लक्षण देखापर्ने बित्तिकै प्रयोग गरिहाल्नु पर्छ ।

यौनागंमा खटिरा हुँदा ।

➡ २०० मि.ग्रा दिनमा ५ चोटी ७ दिनसम्म दिने ।
वा
४०० मि.ग्रा दिनको ३ चोटी ७ दिनसम्म दिने ।

यदि योनागंको जनै खटिरा पहिले पनि भएको छ भने ।

➡ २०० मि.ग्रा दिनमा ५ चोटी ५ दिनसम्म दिने ।
वा
४०० मि.ग्रा दिनको ३ चोटी ५ दिनसम्म दिने ।

यदि वर्षमा ६ चोटी यो दोहोरियो भने अनुभवि स्वास्थ्यकर्मीसंग छलफल गरेर लामो समयको लागि प्रयोग गर्ने कि भनेर छलफल गर्नुपर्छ ।

यौनागंमा मुसाको उपचार

मुसाको उपचार

Podofilox

(Podofilox) पोडोफाइलक्स यो एक तरल पदार्थ हो र यौनागंमा हुने मुसाको लागि प्रयोग गरिन्छ । पोडोफिलिन (podophyllin) विचार गरेर प्रयोग गरिएन भने खराबी गर्न सक्छ । तर (Podofilox) पोडोफाइलक्स चाँहि सुरक्षित हुन्छ । पहिलो चोटि त स्वास्थ्य चौकिमा गएर लगाउन सकिन्छ । अनि घरमा नै रुवाको सहायताले वा औंलाले पनि लगाउन सकिन्छ । लगाएपछि हात धुनु पर्छ । यो सुकेपछि मात्र भित्री बस्त्र लगाउनु पर्छ ।

नराम्रा असर

(Podofilox) पोडोफाइलक्सले छालामा घाउ बनाउन सक्छ । रगत बग्न सक्छ ।

महत्वपूर्ण

गर्भवती र दूध खुवाउने महिलाले प्रयोग नगर्ने ।

यदि छालामा घाउ भए फेरी प्रयोग नगर्ने ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

- (Podofilox) पोडोफाइलक्सलाई दिनको दुई चोटी ४ दिनसम्म लगाउने । ४ दिनसम्म उपचार नगर्ने । अनि ४ दिन पछि फेरीउपचार गर्ने । र फेरी ४ दिन औषधि रोक्ने । यसैगरी ४ हप्तासम्म गर्ने । मुसा गएपछि औषधी बन्द गर्ने । ठिक नभए स्वास्थ्यकर्मी कहाँ जाने ।

Trichloroacetic acid / bichloroacetic acid

Trichloroacetic acid / bichloroacetic acid पनि यौनागंमा मुसामा लगाएर मुसा सानो पारिन्छ । यो लगाउँदा होशियार हुनुपर्छ, नत्र पोल्न सक्छ ।

कु प्रभाव

Trichloroacetic acid / bichloracetic acid प्रयोग गर्दा सामान्य छालामा पोल्न सक्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

होशियार भएर प्रयोग नगरे यसले घाउ बनाउन सक्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने ?

यो १०% देखि ३५% औषधि भएको तरल पदार्थ हो । छालामा लगाईन्छ ।

Genital warts: (मुसाको लागि)

यो प्रयोग गर्दा पेट्रोलियम जेली लगाएर वरिपरिको छाला सुरक्षित राख्नु पर्छ । त्यसपछि चुचे पारेको रुवामा trichloroacetic acid वा bichloroacetic acid लिएर मुसा भएको ठाउँमा राख्नुपर्छ । त्यो मुसा सेतो हुँदै जान्छ ।

यो उपचार गर्दा ठिक हुँदै जाँदा मुसा भएको ठाउँमा घाउ हुन्छ । यदि धेरै दुखे उपचार गर्न रोक्नुपर्छ । घाउ एक हप्तामा ठिक हुन्छ ।त्यसलाई संक्रमण हुन नदिन सफा राख्नुपर्छ ।

Gonorrhea / Chlamydia को संगै उपचार गर्नें

यी दुइ यौन रोग प्रायसंगै देखिन्छन् । २ वटा औषधी प्रयोग गरेर ठिक पार्नु पर्छ ।

विरामीको यौन साथीलाई पनि उपचार गर्नुपर्छ ।

औषधि	कति दिने	कसरी प्रयोग गर्नें
ceftriaxone	250 mg	एकचोटी सुई दिने
अथवा cefixime	400 mg	मुखबाट दिने, एकैचोटी