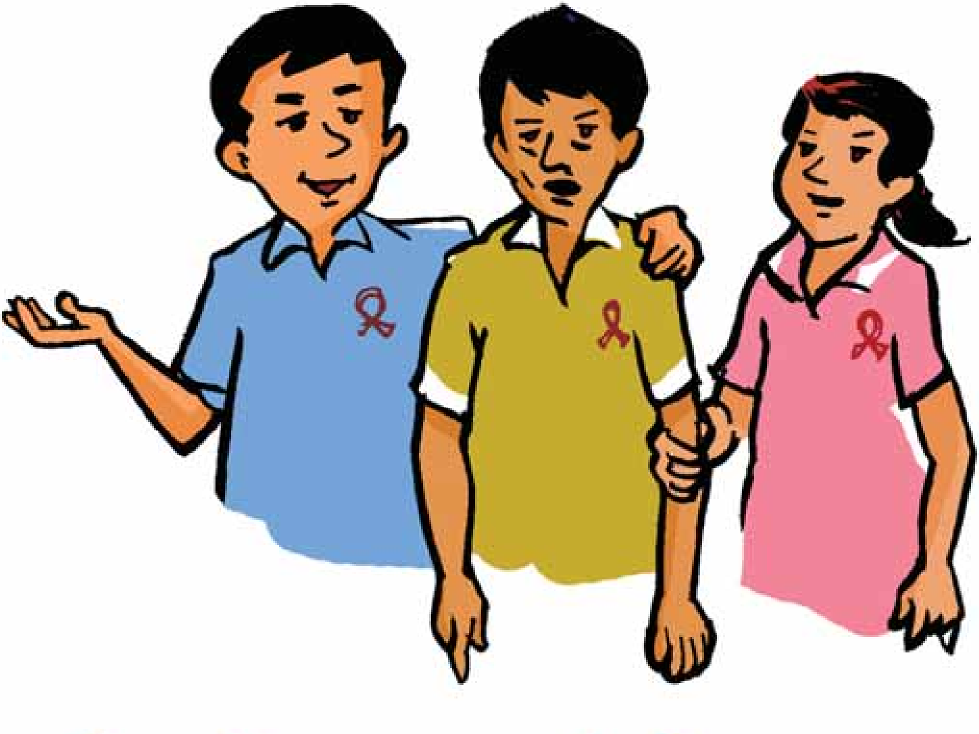
८

किशोर–किशोरीहरूका प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी जिज्ञासा पुस्तिका



यौन रोग, एच.आई.भी. र एड्स

STD, HIV & AIDS

giz

Save the Children

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र र परिवार स्वास्थ्य महाशाखा

चित्रकार :

श्री सुजन चित्रकार

श्री प्रोमिना श्रेष्ठ

लेआउट तथा डिजाइनः

वाटर कम्युनिकेसन,
नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं

प्रश्नहरुको स्रोतः

किशोर किशोरीहरु

उत्तरहरुको स्रोत :

श्री अशेष खनाल (समाजशास्त्री)
श्री बद्री बहादुर खड्का (स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञ)
श्री भोगेन्द्र राज डोटेल (जनस्वास्थ्य विशेषज्ञ)
डा. तारा मैया शाक्य (चिकित्सा विशेषज्ञ)
श्रीमती शर्मिला महर्जन (मनोवैज्ञानिक)
श्री खुमानन्द सुवेदी (यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य विशेषज्ञ, सीसो नेपाल, काठमाडौं)

पुस्तिका निर्माण परामर्शदाता :

श्री पुष्कर राज सिलवाल

प्राविधिक सहयोगः

रेजिना गर्गन, पुष्पलता पाण्डे र ईभा सिल्डवाख
जर्मन विकास नियोग, टेकु, काठमाडौं, नेपाल

पुस्तिका निर्माणकर्ता :

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र,
टेकु, काठमाडौं, नेपाल

सहयोग :

परिवार स्वास्थ्य महाशाखा,
टेकु, काठमाडौं, नेपाल

प्रथम संस्करण : चैत्र २०६६
दोस्रो संस्करण : जेठ २०६८

© *राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र*

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

फोन: ४२५४२७१, ४२५४६१३
४२५४३५०
Fax: ४२६१३८७
Email: hellis@wlink.com.np
Website: nheicc.gov.np

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

पचली, टेकु
काठमाडौं, नेपाल

प.सं. : २०६७०६८
च.नं. :

मिति: २०६८।२।३१

पुस्तिकाको सदुपयोग बारे

किशोरावस्था मानव जीवनको लागि विशिष्ट अवस्था हो । यो अवस्थामा हुने शारीरिक, मानसिक, सामाजिक परिवर्तनहरूले व्यक्तिको जीवनवृत्ति विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका राख्दछ । आजका युवायुवती भोलिको राष्ट्र निर्माणको आधारशीला भएका हुँदा, उनीहरूको चौतर्फी विकास र प्रवर्द्धनका लागि स्वास्थ्य र शिक्षाको अहम् महत्त्व हुन्छ ।

विशेषत: किशोरकिशोरीहरूमा देखिने विकृति, विसंगतीमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यबारेको अल्प ज्ञान र गलत आचरणको प्रभाव बढी हुने हुनाले यसबारे सही र तथ्यगत ज्ञान, सीप र धारणाको विकास गराउनु जरुरी हुन्छ । यसतर्फ अभिभावक, विद्यालय, समुदाय, शिक्षक लगायत सम्बन्धित सरोकार संघसंस्थाहरूले आफ्नो कार्यक्षेत्र र कार्यक्रममा यस विषयलाई समावेश गर्नुपर्ने हुन्छ ।

यही क्रममा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार स्वास्थ्य महाशाखाबाट सञ्चालित किशोरावस्था प्रजनन स्वास्थ्य कार्यक्रमको लागि किशोरावस्था सम्बन्धी पुस्तिका भाग १ देखि ८ सम्म तयार गरिएको हो । यस पुस्तिकाबाट किशोरकिशोरीहरूले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य बारेमा वास्तविक सही र तथ्यगत ज्ञान सीप प्राप्त गरी उनीहरूले आफ्नो व्यवहार तथा आचरणमा परिवर्तन गर्नेछन् भन्ने विश्वास लिएको छु । यसको व्यापक प्रयोग र प्रचारप्रसारमा सबै पक्षको सहयोगको अपेक्षा राख्दै यस पुस्तिका लेखन तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न हुनुहुने सबै महानुभावहरूलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

बद्रि बहादुर खड्का
निर्देशक

दुई शब्द

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार किशोर किशोरी भन्नाले १० बर्ष देखि १९ बर्षसम्मका व्यक्तिहरुलाई जनाउँदछ । नेपालको जनगणना २०५८ अनुसार नेपालमा किशोर किशोरीले कुल जनसंख्याको लगभग एक चौथाई भाग ओगटेका छन् ।

किशोरावस्था जीवनको एक विशेष अवस्था हो । यसलाई अन्य अवस्था भन्दा बढी संवेदनशील अवस्थाको रुपमा पनि हेरिन्छ किनभने किशोरावस्थामा शारीरिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक विकास र परिवर्तनहरु हने गर्दछन् । किशोर किशोरीहरुको प्रजनन स्वास्थ्य सम्वन्धी आवश्यकता अरु व्यक्तिहरुको भन्दा भिन्न हुनुको साथै नेपालमा यस अवस्था प्रतिको सकारात्मक सोचाइ र बुझाइमा पनि कमी देखिन्छ । किशोर किशोरीहरुको आवश्यकता उनीहरुको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको विकास, आवेगात्मक अवस्था, अपरिपक्वता तथा बानी व्यहोरा सम्वन्धी बिषयलाई सम्बोधन गर्ने कुरा अन्य देश झैं नेपालको लागि पनि चुनौतीको रुपमा रहेको छ ।

किशोर किशोरीहरुको प्रजनन स्वास्थ्य सम्वर्द्धन गर्नको लागि विभिन्न स्वास्थ्य सेवाको साथसाथै यस सम्वन्धी सही जानकारीको पनि एकदमै महत्वपूर्ण भूमिका रहने गर्दछ । यसै तथ्यलाई मध्यनजर गर्दै राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रले जि.टि.जेड.को सहयोगमा यो जानकारीमूलक पुस्तिकाको निर्माण गरेको छ ।

नेपालमा किशोर किशोरीहरुलाई नै प्रत्यक्ष रुपमा सहभागी गराएर उनीहरुकै आवश्यकता अनुसार उनीहरुकै लागि जानकारीमूलक पुस्तिकाको निर्माण गरेको यो पहिलो प्रयास हो । यस पुस्तिकाको माध्यमबाट किशोर किशोरीहरुलाई सही समयमा सही जानकारी उपलब्ध गराउने जमर्को गरिएको छ । यस पुस्तिकालाई सुधार गर्न र अझ रोचक तथा ज्ञानवर्धक बनाउन पाठकवृन्दको केही सुझावहरू भएमा सहर्ष स्वीकार गर्दै त्यस्ता सुझावहरुलाई आगामी प्रकाशनमा समावेश गर्न सकिनेछ ।

अन्तमा यो पुस्तिका तयार पार्ने कार्यमा प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोग गर्नु हुने जि.टि.जेड.लाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दै आगामी दिनहरुमा पनि यस प्रकारको सहयोगको अपेक्षा गरिएको छ । साथै, यो पुस्तिका तयार गर्ने कार्यमा सहयोग गर्ने र संलग्न हुनु भएका स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तर्गतका परिवार स्वास्थ्य महाशाखा, जिल्ला स्वास्थ्य/जनस्वास्थ्य कार्यालयहरू, तथा शिक्षा मन्त्रालय अन्तर्गतका शिक्षा विभाग, जिल्ला शिक्षा कार्यालय र विभिन्न विद्यालयहरु, जिज्ञासा राख्ने किशोर किशोरीहरू, जिज्ञासाको उत्तर तयार गर्ने विज्ञ लेखक तथा अन्य सम्पूर्ण संस्था तथा महानुभावहरुलाई यस राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रको तर्फबाट हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । यसका साथै यो जानकारीमूलक पुस्तिकाको अध्ययनबाट किशोर किशोरीहरुको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य प्रवर्द्धनको लागि भरपूर सहयोग पुग्नेछ भन्ने आशा गर्दछु ।

धन्यवाद ।

चैत्र २०६६

लक्ष्मी रमण वन
निर्देशक
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाण्डौं

प्रिय भाई - बहिनीहरू !

यो जानकारीमूलक पुस्तिका नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय अन्तर्गतको राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकुले तयार पारेका आठवटा पुस्तिकामध्येको एउटा पुस्तिका हो । यो जानकारीमूलक पुस्तिका तयार पार्नुको प्रमुख उद्देश्य भनेको किशोर-किशोरीहरूलाई आफू बच्चा अवस्थाबाट वयस्क अवस्थामा प्रवेश गर्ने क्रममा आफ्ना मनमा उब्जिएका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी जिज्ञासाहरूको सही उत्तर प्रदान गर्नु हो । हामीले तयार पारेका यी आठवटा जानकारीमूलक पुस्तिकाहरूमा किशोर-किशोरीहरूलाई आफ्नो किशोरावस्था, यौन तथा यौन-सम्पर्क, चुरोट, रक्सी तथा लागू पदार्थको दुर्व्यसन र यसका परिणामहरू, मित्रता र माया, विवाह तथा गर्भवतीसम्बन्धी जानकारीहरू, किशोरीहरूमा हुने महिनावारी, यौन तथा एच.आई.भी/एड्स र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारहरूको बारेमा जानकारीहरू प्रश्न-उत्तरको रूपमा राखिएको छ ।

यी जानकारीमूलक पुस्तिकामा समावेश गरिएका प्रश्नहरू नेपालको सातवटा जिल्लाका १३ वटा विद्यालयमा पढ्ने र केही विद्यालय छाडेका विभिन्न जातजाति तथा भाषाभाषी भएका, हिमाल, पहाड तथा तराई सबै क्षेत्रका तपाईंहरू जस्तै किशोर-किशोरीबाट संकलन गरिएका करिब १०,००० (दश हजार) प्रश्नहरूबाट छानिएका हुन् । प्रश्नहरू छान्दाखेरि सबैभन्दा धेरै सोधिएका तथा महत्त्वपूर्ण प्रश्नहरूलाई विशेष महत्त्व दिइएको छ र प्रश्नहरू छान्ने काम पनि किशोर-किशोरीहरूले नै गरेका छन् । छानिएका प्रश्नका उत्तर लेख्ने काम प्रश्नहरूको प्रकृतिअनुसार नै सम्बन्धित विषयका ज्ञाताहरू जस्तै : समाजशास्त्री, चिकित्सक, मनोवैज्ञानिक, तथा स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञहरूबाट गरिएको छ । प्रश्नहरूको उत्तर लेख्दाखेरि पनि सबैले सजिलै बुझून् भन्ने उद्देश्यले तपाईंहरूजस्तै किशोर-किशोरीहरूको समूहले लगाताररूपमा यसलाई पढेर आवश्यक सल्लाह र सुझाव दिने अनि विशेषज्ञहरूले उत्तरलाई परिमार्जन गर्दै जाने गरेर सकेसम्म सहज र सरल बनाउने प्रयास गरिएको छ । वास्तवमा, उमेर बढ्दै जाने क्रममा किशोर-किशोरीहरूले विभिन्न नयाँ तथा नौला परिवर्तनहरूको सामना गर्नुपर्ने र यस्ता विषयमा सही निर्णय लिनुपर्ने हुन्छ। यस्ता विषयमा निर्णय लिँदाखेरि हामीलाई साथीभाइ, बुबा-आमा तथा अन्य व्यक्तिहरूले सहयोग गरिरहेका हुन्छन् । तर आफूले कस्तो साथी बनाउने, कोसँग कस्तो व्यवहार गर्ने, कुन उमेरमा विवाह गर्ने, कुन उमेरमा बच्चा जन्माउने, यौन रोग तथा एच.आई.भी.बाट कसरी बच्ने भन्ने जस्ता कुराहरूको निर्णय गर्ने पहिलो जिम्मेवारी भनेको तपाईंहरूको आफ्नै हो । हामीले आशा गरेका छौं की हाम्रा यी जानकारीमूलक पुस्तिकाहरूले तपाईंहरूलाई सही समयमा सही निर्णय लिनको लागि सहयोग गर्नेछन् ।

धन्यवाद ।

विषय सूचि

क्र.सं. पृष्ठ

१. एच.आई.भी र एड्स भनेको के हो ?...१

२. एच.आई.भी. कसरी सर्दछ ? २

३. के एच.आई.भी. लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्न सक्दछ ?...........................३

४. एड्सका लक्षणहरु के-के हुन् ?..४

५. के संक्रमित आमा र बुबाबाट जन्मेको नव शिशुलाई पनि एच.आई.भी. सर्दछ ? ५

६. गर्भमा नै संक्रमित शिशु कति समयसम्म जीवित रहन्छ ?....................... ५

७. एच.आई.भी. र एड्सबाट बच्नको लागि के के गर्नु पर्दछ ?.....................६

८. के एच.आई.भी. उपचारबाट निको हुन्छ ? यसबारेमा आवश्यक सेवा र सूचना कहाँ प्राप्त गर्न सकिन्छ ?...७

९. नेपालमा कस्ता व्यक्तिहरु एच.आई.भी र एड्सको बढी जोखिममा छन् ?....८

१०. के एच.आई.भी. पुरूषको तुलनामा महिलालाई बढी सर्दछ ?....................९

११. धेरै जनासँग यौनसम्पर्क गर्ने महिला/पुरूषमा एच.आई.भी. सर्ने सम्भावना कति हुन्छ ?...९

१२. मानिसहरू किन एच.आई.भी र एड्सदेखि डराउँदैनन् र असुरक्षित यौनकार्यहरु गर्दछन् ?...१०

१३. एच.आई.भी/एड्सबारे राम्रो ज्ञान र चेतना हुँदाहुँदै पनि किन किशोरकिशोरीहरु एच.आई.भी/एड्सको चपेटामा परेका छन् ? ११

१४. हामीले एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिलाई कसरी छुट्याउन सक्छौं ? एच.आई.भी. लागेपछि व्यक्ति कति समयसम्म बाँच्न सक्दछ ?................१२

१५. के एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिसँग नजिकिनु र मायामा पर्नु गलत हो ?............१३

१६. किन एच.आई.भी संक्रमित व्यक्तिले यसबारे (आफ्नो रोगबारे) बोल्न र भन्न चाहँदैनन् ? के यो ठीक हो त ?...१४

१७. एउटा विद्यार्थीले एच.आई.भी र एड्सबारे चेतना ल्याउन के भूमिका खेल्न सक्दछ ?...१५

१८. सरकारी तथा निजी संस्थाहरुले मानिसहरुलाई एच.आई.भी संक्रमणबाट बचाउन के-कस्ता कार्यक्रमहरू चलाई राखेका छन् ?...........................१६

१९. कण्डमले कसरी एच.आई.भी. सर्नबाट बचाउँछ ?.................................१६

२०. यौन रोग भनेको के हो ? यौन रोगहरु के-के हुन् ? यौन रोग कसरी लाग्दछ ?.....१७

२१. यौन रोगका लक्षणहरू के-के हुन् ? यौन रोग लागेको व्यक्तिको रगत लिँदा वा दिँदा के हुन सक्दछ ?..१८
२२. यौन रोगको उपचार कसरी गर्न सकिन्छ र यो रोग कसरी निको हुन्छ ? १९
२३. यौन रोगको बेलैमा उपचार नगरेमा के जटिलता हुन्छ ? २०
२४. एच.आई.भी/एड्स र यौन रोगमा के भिन्नता छ वा के सम्बन्ध छ ?........२०
२५. के यौन रोगबाट संक्रमित व्यक्तिमा एच.आई.भी. लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ ?........२१

१. एच.आई.भी र एड्स भनेको के हो ?

एच.आई.भी को पूरा रूप Human Immuno-Deficiency Virus हो। एच.आई.भी यौन रोगहरूमध्ये एक हो। एच.आई.भी. रेट्रोभाइरस मानवको रोग प्रतिरक्षा प्रणाली नष्ट गर्ने भाइरस हो। एच.आई.भी.को संक्रमणले मानव शरीरको रोगसँग लड्न सक्ने प्राकृतिक क्षमतामा ह्रास गराउँछ। एच.आई.भी.ले संक्रमित व्यक्तिको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली (Immune System) मा आक्रमण गर्छ। एच.आई.भी.का जीवाणुहरू हाम्रो शरीरमा प्रवेश गरेदेखि हाम्रो शरीरमा भएको रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति देखाउने T- lymphocyte नामक कोषलाई मारिरहन्छन् र रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली (Immune System) लाई नै निस्क्रिय बनाउँदै लान्छ। एच.आई.भी.को संक्रमण भए तापनि सामान्यतया संक्रमित व्यक्ति ८-१० वर्षसम्म अन्य व्यक्तिजस्तै सामान्य देखिन्छ। पोसिलो खाना खाने, आवश्यक व्यायाम गर्ने, चिन्ता नगर्ने, कुनै रोग लाग्ने बित्तिकै उपचार गर्ने हो भने एच.आई.भी. संक्रमणको अवधि ८-१० वर्षभन्दा बढी पनि हुन सक्छ। यसरी एच.आई.भी. संक्रमण भएको तर कुनै रोगका लक्षणहरू देखिई नसकेको समयावधि (अवस्था) लाई लक्षणबिनाको वाहक अवस्था (Asymptomatic carrier stage) भनिन्छ। तर यस्तो व्यक्तिबाट अन्य स्वस्थ व्यक्तिमा एच.आई.भी. सर्न सक्छ। उक्त संक्रमणविरूद्ध शरीरले प्रतिरोधात्मक शक्ति देखाउन सक्दैन र रोगले च्याप्दै लैजान्छ।

AIDS को पूरा रूप Acquired Immune Deficiency Syndrome

(अरूबाट आर्जित रोग प्रतिरोध शक्ति नष्ट भएको लक्षणहरूको समूह) हो। अर्थात् एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिको रोग प्रतिरक्षात्मक प्रणाली कमजोर हुँदै गएर सामान्य रोगहरूले पनि समाउन थाल्ने अवस्थालाई एड्स भनिन्छ। एड्सको अवस्थामा पुगेको व्यक्तिमा जुन रोगहरू लाग्छन् तिनै रोगका विभिन्न लक्षणहरू देखापर्दछन्।

२. एच.आई.भी. कसरी सर्दछ ?

एच.आई.भी. भाइरस मानव शरीरको तरल पदार्थमा मात्र बाँच्छ। यो संक्रमित व्यक्तिको रगत, वीर्य र योनीस्रावमा धेरै हुन्छ। त्यसैले यी तरल पदार्थका माध्यमबाट यसको संक्रमण भएको हुन्छ। एच.आई.भी. निम्नअनुसारका व्यवहारहरूबाट सर्न सक्दछ :

(क) असुरक्षित यौनसर्म्पक : एच.आई.भी. भाइरस वीर्य र योनीरस (योनीस्राव)मा अत्यधिक मात्रामा हुनेभएकोले असुरक्षित यौनसर्म्पक गर्दा सर्दछ।

(ख) रगतको माध्यमबाट : एच.आई.भी.संक्रमित व्यक्तिको रगत स्वस्थ व्यक्तिले लिएमा, एच.आई.भी.संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको सूई एवं नाक, कान तथा छाला छेड्ने औजार,

अस्पतालमा शल्य चिकित्सा गर्दा प्रयोग गरिने औजारहरू निर्मलीकरण नगरी अर्को व्यक्तिलाई प्रयोग गरेमा, संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको ब्लेड स्वस्थ व्यक्तिले प्रयोग गरेमा र एच.आई.भी.संक्रमित व्यक्तिले अङ्ग दान गरेको रहेछ भने त्यस्तो अङ्ग स्वस्थ व्यक्तिमा प्रत्यारोपण गरेमा (जस्तैः आँखा, मृगौला इत्यादि) एच.आई.भी.सर्न सक्दछ।

(ग) **एच.आई.भी.संक्रमित आमाबाट बच्चामा**: एच.आई.भी.संक्रमित आमाले बच्चा जन्माए गर्भमा भएको बेलामा, प्रसवको बेलामा (बच्चा जन्मने बेलामा) वा जन्मिसकेपछि आमाको दूध खुवाउने बेलामा एच.आई.भी. आमाबाट बच्चामा सर्न सक्दछ।

३. के एच.आई.भी. लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्न सक्दछ ?

एच.आई.भी. जीवाणु मानिसको शरीरभित्र मात्र बाँच्न सक्दछ। अन्य जीवको शरीरमा एच.आई.भी. भाइरस बाँच्न सक्दैन। यी जीवाणु हावामा वा पानीमा बाँच्न सक्दैनन्। त्यसैले लामखुट्टेले टोक्दा यो रोग सर्दैन। मानिसको शरीरमामात्र बाँच्न सक्ने भएकोले नै यसको नाम human immuno deficiency virus अर्थात् मानव रोग प्रतिरक्षा शक्ति ह्रास (कम) गर्ने भाइरस रहेको हो।

४. एड्सका लक्षणहरू के-के हुन् ?

एच.आई.भी.का जीवाणुबाट संक्रमित भएको केही वर्षपछि एड्सका विभिन्न लक्षणहरू देखा पर्न थाल्दछन्। यी लक्षणहरू व्यक्तिपिच्छे फरक-फरक हुन्छन् भने देखा पर्ने समय पनि फरक-फरक हुन सक्छ। सामान्यतया एड्सको अवस्थामा तलका लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् :

मुख्य चिन्ह (Major Signs)

क) शरीरको तौल घट्दै जानु

ख) लामो समयसम्म एक महिनाभन्दा बढी समयसम्म पखाला लागिरहनु।

ग) एक महिना वा सो भन्दा बढी समयसम्म नियमित रूपमा वा बीचबीचमा छोड्ने गरी ज्वरो आउनु।

सहायक चिन्हहरु (Minor Signs)

क) एक महिनाभन्दा बढी खोकी लागिरहनु

ख) पूरै छाला वा कुनै ठाउँको छाला चिलाइरहनु

ग) शरीरमा जनै खटिरा (Herpes zoster) समय समयमा आइरहनु

घ) मुख वा घाँटीमा, जिब्रोमा ढुसी परेको जस्तो लाग्नु (Oral thrus)

ङ) मुखको वरिपरि घाउ आइरहनु

च) शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा रहेका ग्रन्थिहरू (Lymph nodes) बढ्नु। आदि

५. के संक्रमित आमा र बुबाबाट जन्मेको नव शिशुलाई पनि एच.आई.भी. सर्दछ ?

एच.आई.भी. संक्रमित महिलाबाट जन्मिने शिशुलाई एच.आई.भी. संक्रमण हुन सक्ने जोखिम करिब ३० प्रतिशत हुन्छ र अध्ययनबाट देखाएकोमा १७ देखि ३० प्रतिशत बच्चाहरूमा आमाको स्तनपानबाट संक्रमण भएको पाइएको छ। एच.आई.भी. संक्रमित आमाबाट बच्चामा गर्भमै भएको बेलामा, बच्चा जन्मने बेलामा र स्तनपानको बेलामा सर्न सक्दछ।

६. गर्भमा नै संक्रमित शिशु कति समयसम्म जीवित रहन्छ ?

शिशु कति समयसम्म जीवित रहन्छ भन्ने कुरा त्यो शिशुलाई एड्सको लक्षण कहिले देखा पर्‍यो भन्नेमा भर पर्दछ। कोही बच्चाहरूमा एच.आई.भी.को संक्रमणपछि एकदमै छिटो एड्स हुन सक्दछ र कोही बच्चाहरूमा वयस्क भएपछि मात्र देखा पर्दछ। विकसित देशहरूमा संक्रमित बच्चाहरूमध्ये दुई तिहाई बच्चाहरू ५ वर्षसम्म पनि बाँचेका छन्। तर विकासोन्मुख देशहरूमा भने करिब ३० देखि ६५ प्रतिशतसम्म बच्चाहरूमात्र उक्त समयसम्म बाँचेको अध्ययनले देखाएको छ।

७. एच.आई.भी. र एड्सबाट बच्नको लागि के के गर्नु पर्दछ ?

एच.आई.भी र एड्सबाट बच्न र रोकथामको लागि तलका बुँदाहरूमा ध्यान दिनु अत्यन्त जरूरी छ :

क) जीवनभर एकजनासँग मात्र यौनसम्पर्क राख्ने तर त्यस व्यक्तिले पनि असुरक्षित यौन सम्पर्क राखेको हुनु हुँदैन वा पति-पत्नीबीच मात्रै यौनसम्पर्क राख्ने।

ख) आफ्ना श्रीमान् श्रीमतीबाहेक अरूसँग यौनसम्पर्क गर्नै पर्ने भएमा प्रत्येक यौनसम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गरेर मात्रै यौनसम्पर्क राख्ने। यसले पुरूषका वीर्यमा भएका कीटाणुहरूलाई महिलाको शरीरभित्र प्रवेश गर्न रोक्छ र महिलाको योनीरसमा हुने जीवाणुहरूलाई पुरूषको लिङ्गमार्फत् शरीरभित्र प्रवेश गर्न रोक्छ।

ग) एकपटक प्रयोग भइसकेको सुई, ब्लेड वा अन्य छाला छेड्ने औजारहरू राम्ररी निर्मलीकरण गरेर मात्रै फेरि प्रयोग गर्ने।

घ) लागूपदार्थ कहिल्यै प्रयोग नगर्ने र अरूलाई पनि नगर्न सल्लाह दिने।

ङ) आकस्मिक समयमा बाहेक अन्य बेलामा रगत लिने कार्य नगर्ने। तर लिनै परेमा परिक्षण गरी सुरक्षित भए नभएको हेरेर मात्र गर्ने।

च) अरूले प्रयोग गरेको छुरा, दाँत माझ्ने ब्रस आदि प्रयोग नगर्ने।

छ) अङ्गदान लिने कार्य गर्नभन्दा अगाडि अनिवार्य जाँच गरेर मात्र लिने।

ज) एच.आई.भी.संक्रमित महिलाबाट गर्भभित्रको शिशुलाई सर्ने सम्भावना कम गराउन स्वास्थ्य संस्थामा गई आवश्यक सेवा लिने गर्नुपर्दछ। यसो गर्नाले

आमाबाट एच.आई.भी. सर्ने सम्भावना कम हुन्छ।

झ) एच.आई.भी.संक्रमण भएको शंका लागेका व्यक्तिहरूले रक्तदान नगर्ने।

ञ) यदि यौनरोग लागेको छ भने तुरून्त उपचार गर्ने। आदि

८. के एच. आई. भी. उपचारबाट निको हुन्छ ? यसबारेमा आवश्यक सेवा र सूचना कहाँ प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

एच.आई.भी. र एड्स संक्रमणको उपचारको लागि हालसम्म औषधि पत्ता लागेको छैन तर संक्रमित व्यक्तिको आयु बढाउन वा स्वास्थ्यमा सुधार गर्ने औषधीहरू उपलब्ध छन्। संक्रमणबाट बच्न सावधानी अपनाउनु नै प्रमुख उपचार हो। कुनै मान्छेलाई एच.आई.भी संक्रमण भएको थाहा हुने बित्तिकै सुरक्षित तरिका अपनाउन अति जरूरी छ।

एच.आई.भी. र एड्सलाई निको पार्ने औषधि नभएता पनि एच.आई.भी. र एड्स लागेका व्यक्तिहरूलाई घरपरिवार समाजबाट राम्रो हेरचाह र मायाममता प्रदान गरेमा उसको आयु लामो पार्न सकिन्छ। एच.आई.भी. संक्रमण भएपछि व्यक्तिमा अरू रोगसँग लड्न सक्ने शक्ति कम हुँदै जाने भएकोले अरू रोगबाट बच्न विभिन्न तरिका अपनाउने गर्नुपर्दछ।
जस्तै : सरसफाईमा ध्यान दिने, उमालेको पानी मात्र पिउने तथा कुनै पनि रोगहरू लाग्नासाथ तुरून्त उपचार गरिहाल्नुपर्दछ। एच.आई.भी. र एड्सबारे

जानकारी तथा सेवाको लागि नजिकको स्वास्थ्यसंस्था वा एच.आई.भी. परीक्षण तथा परामर्श केन्द्रमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ साथै किशोर किशोरी मैत्री स्वास्थ्यकेन्द्रमा पनि यसको जानकारी पाउन सकिन्छ।

९. नेपालमा कस्ता व्यक्तिहरू एच.आई.भी. र एड्सको बढी जोखिममा छन् ?

हुन त एच.आई.भी. र एड्सको जोखिममा हामी सबै पर्दछौँ। एच.आई.भी कहिलेकाहीँ आफू सजग रहँदारहँदै पनि अरूको लापरवाहीको कारणबाट पनि हुन सक्दछ। तै पनि हाल नेपालमा निम्न समूहका मानिसहरूलाई तुलनात्मक रूपमा बढी जोखिम मानिन्छ :

- किशोरकिशोरीहरू,
- लागूपदार्थ दुर्व्यसनमा लागेका व्यक्ति,
- पुरूष पुरूष बीच यौनसम्बन्ध राख्ने व्यक्तिहरू (Men having sex with Men)
- महिला यौनकर्मीहरू (Female Sex Worker), पुरूष यौनकर्मी (Male Sex Worker) हरू
- महिला यौनकर्मीका ग्राहकहरू
- रोजगारको लागि निस्किएका व्यक्तिहरू (labor migrant)
- घर गृहिणीहरू (विशेष गरेर जसका श्रीमान् धेरैजसो घरभन्दा टाढा बस्ने गर्दछन्)

१०. के एच.आई.भी. पुरूषको तुलनामा महिलालाई बढी सर्दछ ?

यौन रोग महिला र पुरूष दुबैको नै समस्या भए तापनि पुरूषको तुलनामा महिलालाई बढी प्रभाव पर्दछ। महिलाको शारीरिक बनावटले उनीहरूलाई एच.आई.भी.को बढी जोखिममा पार्दछ। किनकि सम्भोगको बेलामा महिलाको योनीको भित्री भाग (पातलो छाला) बढी सम्पर्कमा आउँछ र जसले गर्दा एच.आई.भी. का जीवाणु सजिलै शरीरमा प्रवेश हुन पाउँछन्। अझ किशोरीहरू त बढी जोखिममै हुन्छन् किनकि उनीहरूमा पहिलो सम्भोगमै योनीमा घाउ लाग्ने बढी सम्भावना हुन्छ र यदि पुरूष एच.आई.भी. बाट संक्रमित रहेछ भने पहिलो सम्पर्कमै उनी संक्रमित हुन पुग्छिन्। पुरूषले महिलाको योनीमा खसाएको वीर्य योनीमा लामो समयसम्म रहिरहने भएकोले यदि संक्रमित व्यक्तिको वीर्य रहेछ भने महिलाको योनी हुँदै महिलाको शरीरमा सजिलै प्रवेश हुने हुन्छ। अध्ययनले पुरूषको तुलनामा महिलामा ९ गुणा बढी सजिलैसँग एच.आई.भी. सर्ने देखाएको छ।

११. धेरै जनासँग यौनसम्पर्क गर्ने महिला/पुरूषमा एच.आई.भी. सर्ने सम्भावना कति हुन्छ ?

धेरै जनासँग यौनसम्पर्क गर्ने महिला वा पुरूषमा एच.आई.भी. संक्रमण हुने सम्भावना एउटै मात्र विश्वासिलो यौनसाथी हुने महिला वा पुरूषको तुलनामा

धेरै हुन्छ। जति धेरै जनासँग यौनसम्बन्ध हुन्छ त्यति नै एच.आई.भी. सर्ने सम्भावना बढि राखेको हुन्छ। यदि सही तरिकाले नियमित रूपले कण्डमको प्रयोग गरेर मात्र यौनसम्बन्ध राखेको छ भने चाहिँ एच.आई.भी. को जोखिमलाई कम गर्न सकिन्छ। हरेक यौनसाथीमा सो रोग संक्रमण हुने सम्भावना भएकोले असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेमा एक पटकको यौनसम्पर्कबाट मात्र पनि एच.आई.भी. सर्नसक्छ।

१२. मानिसहरू किन एच.आई.भी र एड्सदेखि डराउँदैनन् र असुरक्षित यौनकार्यहरू गर्दछन् ?

कुनै पनि रोगबाट मानिस डराउँदैनन् भन्ने कुरा सत्य होइन। बरू त्यस रोगप्रति उनीहरूले कति सजगता अपनाएका छन् र चेतनशील छन् भन्ने कुरा प्रमुख हुन आउँछ। सजगता अपनाउँदा अपनाउँदै पनि कयौँ रोगहरूले आक्रमण गरी नै रहेको हुन्छ जस्तै हेपटाइटिसहरू, क्यान्सर आदि। जो संक्रमित हुन्छन्, उनीहरूको इतिहास खोतल्ने हो भने उनीहरू नडराएका भने पक्कै होइनन् होला। तर यौन उत्तेजित अवस्थामा विशेष सुरक्षा नहुँदा भने एच.आई.भी. सर्दछ भन्ने कुरा सत्य हो। असुरक्षित यौनकार्य गर्दा एच.आई.भी. मात्र हैन विभिन्न यौन रोगहरू महिला र पुरूषलाई सर्न सक्दछन्।

१३. एच.आई.भी. र एड्सबारे राम्रो ज्ञान र चेतना हुँदाहुँदै पनि किन किशोरकिशोरीहरू एच.आई.भी. र एड्सको चपेटामा परेका छन् ?

मानिसहरूमा एच.आई.भी. र एड्सको बारेमा जानकारी हुँदाहुँदै पनि यसबाट संक्रमित हुनुका कारणहरू यसप्रकार छन् :

- किशोरावस्था, अनियन्त्रित जोश (विशेष गरी लतमा लागेको अवस्था र अनियन्त्रित यौन भावना) अनि आफू संक्रमित नभएसम्म रोग सम्बन्धी कम होश राख्ने हुनाले।

- किशोरावस्था भनेको आफूले आफ्नो लक्ष्य निर्धारण गर्न सकिन्छ भनेर सोच्ने अवस्था हो। यो अवस्थामा आफू बाहेक अरूको कुरा त्यत्ति ध्यान दिने अवस्था हुँदैन। त्यसैले यस अवस्थामा उत्पन्न हुने जुनै पनि संवेग चाहे त्यो शारीरिक, सामाजिक होस् वा व्यक्तिगत, नियन्त्रण गर्ने गरिँदैन र विचारै नगरी असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्नाले संक्रमित हुन सक्छन्।

- खतरनाक कारण के छ भने किशोरावस्थामा आउने "म सबै भन्दा बलियो छु" भन्ने भावनाले गर्दा उनीहरू विभिन्न जोखिम उठाउन तयार रहन्छन् र जानकारी हुँदाहुँदै पनि कतिपय समयमा उत्सुकताले गर्दा पनि एच.आई.भी संक्रमित हुन पुग्दछन्।

१४. हामीले एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिलाई कसरी छुट्याउन सक्छौं ? एच.आई.भी. लागेपछि व्यक्ति कति समयसम्म बाँच्न सक्दछ ?

कुनै पनि व्यक्तिलाई हेरेरै मात्र एच.आई.भी. लागेको छ भन्न सकिँदैन। बाहिरबाट सामान्य/स्वस्थ देखिए तापनि भित्रचाहिँ एच.आई.भी.बाट संक्रमित भइसकेको हुन सक्दछ र अरूलाई सार्न सक्दछ। एच.आई.भी. संक्रमण भएको थाहा पाउने एक मात्र उपाय रगत परीक्षण हो। तर एच.आई.भी. संक्रमण भएको पहिलो ३ महिना (करिव) भित्र भने रगत जाँच गरेतापनि एच.आई.भी. सरेको पत्ता लाग्दैन। यस ३ महिनाको अवधिलाई झ्याली अवस्था (Window period) भनिन्छ।

एच.आई.भी.संक्रमण भएपछि पनि मानिस सामान्यतया ८-१० वर्षसम्म स्वस्थ देखिन्छ। तर यो अवधि संक्रमित व्यक्तिको खानपान, रहनसहन अनुसार घटी वा बढी हुन पनि सक्छ। यो समय (Asymptomatic carrier stage) पछि संक्रमित व्यक्तिमा बिस्तारै विभिन्न रोगका लक्षणहरू देखापर्न थाल्दछन्। यसरी रोगका लक्षणहरू देखापरेमा एड्सको अवस्थामा पुगे नपुगेको पत्ता लगाउने रगत परीक्षण र शारीरिक जाँच गराउनु पर्दछ र यी जाँचबाट एड्सको अवस्थामा पुगेको नपुगेको थाहा हुन्छ।

एच.आई.भी. लागेपछि व्यक्ति यति वर्षसम्म बाँच्छ भन्न गाह्रो हुन्छ। एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिमा एड्सको अवस्था विकास भएको रहेछ भने संक्रमित व्यक्तिको आयु लम्ब्याउने औषधि उपचार उपलब्ध

छ। यस उपचारलाई Anti Retroviral therapy (ART) भनिन्छ। एच.आई.भी.को संक्रमणपछि एड्सको अवस्थामा पुगेको व्यक्तिलाई नियमित उपचार गरेमा संक्रमित व्यक्ति अझै ८-१० वर्ष बाँच्न सक्दछ। तर हालसम्म एड्स पूरै निको हुने औषधि भने पत्ता लागेको छैन। Anti Retroviral उपचार सुरू गरेपछि जीवनभर यी औषधिहरू नियमित रूपमा खाइरहनु नै पर्दछ। एड्सको अवस्थामा पुगेको व्यक्तिलाई नियमित उपचार गर्दा पौष्टिक खाना, राम्रो हेरचाह गरेमा एड्सको संक्रमण विरूद्ध शरीरलाई लड्न मद्दत गर्न सक्छ र व्यक्तिको आयु लम्ब्याउन सकिन्छ।

१५. के एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिसँग नजिकिनु र मायामा पर्नु गलत हो ?

एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिसित नजिकिनु र मायामा पर्नु गलत कुरा होइन। संक्रमितहरू पनि यही समाजका सदस्य हुन् तसर्थ हामी सबैको सामाजिक अधिकार उत्तिकै छ। त्यसैले एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरूलाई अरू व्यक्तिसरह समान व्यवहार र माया गर्नु पर्दछ।

एच.आई.भी संक्रमितसँग सामीप्यता अपनाए पनि यौनजन्य क्रियाकलापहरू गर्न हामी सल्लाह दिँदैनौं। अर्थात् रगत, वीर्य र योनीरस जस्ता चीजहरूबाट एच.आई.भी संक्रमण हुन सक्ने खतरा भएकोले ती चीजहरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क हुने कार्यहरू जस्तैः यौनसम्पर्क, छालाछेड्ने औजारहरूको प्रयोग तथा रगत लेनदेन गर्नु हुँदैन। अन्यथा आफूलाई पनि एच.आई.भी. संक्रमण भई कालान्तरमा एड्सले मृत्यु हुने खतरा हुन सक्दछ।

१६. किन एच.आई.भी संक्रमित व्यक्तिले यसबारे (आफ्नो रोगबारे) बोल्न र भन्न चाहँदैनन् ? के यो ठीक हो त ?

हाम्रो समाजमा एच.आई.भी र एड्सलाई सामान्यतया लाजको रोग (जथाभावी यौनसम्पर्क गरेर हिँड्ने व्यक्तिलाई लाग्ने रोग)को रूपमा लिने गरिन्छ। एच.आई.भी र एड्स लागेको व्यक्ति भन्ने बित्तिकै नराम्रो रूपमा हेर्ने गरिन्छ। यस्ता व्यक्तिसँग राम्रोसँग नबोल्ने, नराम्रो व्यवहार गर्ने जस्ता कार्यहरू गर्ने गरिन्छ। यसै कारणले गर्दा नै एच.आई.भी संक्रमित व्यक्तिले यसबारे बोल्न र भन्न नसकेका हुन्।

आफ्नो स्वास्थ्यअवस्था वा रोगको बारेमा अरूलाई भन्ने वा नभन्ने कुराको निर्णय गर्ने व्यक्तिको आफ्नो अधिकारको कुरा हो। तथापि एच.आई.भी संक्रमित व्यक्तिहरू चुप लागेर बस्ने र यसबाट सजग पनि नहुने हो भने त एच.आई.भी र एड्सको समस्या झन् झन् बढ्दै जान्छ।

हाल आएर नेपालमा केही व्यक्तिले आफ्नो संक्रमणको बारेमा खुलेर नै समाजमा र संचारमाध्यममार्फत् बोल्न थालेका छन्। यसका कैयौँ सकारात्मक परिणाम निस्केका छन्। जस्तै : आफू वरिपरिका व्यक्ति विशेष गरी आफ्नो श्रीमान् श्रीमती तथा

हुनेवाला बच्चालाई यो संक्रमणबाट जोगाउन सकिन्छ।

भनिन्छ नि! खुसी बाँड्दा बढ्छ र दुःख बाँड्दा घट्छ। त्यसैले एक पटकको गल्तीलाई सच्याउन, आफ्नो संक्रमण अरूमा सर्न नदिन जति सक्दो छिटो स्वास्थ्यकेन्द्रमा गई स्वास्थ्य जाँच गराई आवश्यक परामर्श र सेवा लिनु पर्दछ।

१७. एउटा विद्यार्थीले एच.आई.भी र एड्सबारे चेतना ल्याउन के भूमिका खेल्न सक्दछ ?

समाजमा विद्यार्थीले एच.आई.भी र एड्सबारे चेतना ल्याउन ठूलो भूमिका खेल्न सक्दछ किनभने विद्यार्थी जीवनका केटाकेटीहरूको अरू विभिन्न उमेरका घरका सदस्य वा बाहिरी चिनजानका व्यक्ति, सबैसँग घुलमिल हुने क्षमता हुन्छ। विद्यार्थीले आफूले पढेका र जानेका कुरा सही ढङ्गले अरूलाई सिकाउन सक्दछ। उसले आफ्नो परिवारलाई यस सम्बन्धी ज्ञान दिनुका साथसाथै साथीहरू माझ समेत यसबारे सूचना फैलाउन सक्दछ। हाम्रो समाजमा पढेको व्यक्तिलाई जानेको व्यक्तिको रूपमा लिइन्छ, त्यसैले यदि विद्यार्थीले आफूले सही सूचना प्रदान गर्न सकेमा यसबाट थुप्रै मानिसहरूले ज्ञान र चेतना पाउन सक्दछन्।

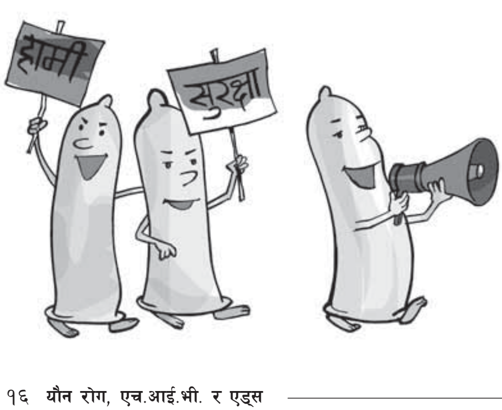
१८. सरकारी तथा निजी संस्थाहरूले मानिसहरूलाई एच.आई.भी संक्रमणबाट बचाउन के-कस्ता कार्यक्रमहरू चलाई राखेका छन् ?

निजी संस्थाहरूले पनि सरकारी नीतिनियम भित्र रहेर नै काम गर्दछन्। हाल नेपालमा सरकारी तथा निजी संस्थाहरूबाट मानिसहरूलाई एच.आई.भी संक्रमणबाट बचाउन निम्नानुसारका कार्यक्रमहरू संचालन भइराखेका छन् :

- जनचेतना जगाउने विभिन्न किसिमका कार्यक्रमहरू
- उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूलाई केन्द्रित गरी बनाइएका कार्यक्रमहरू
- एच.आई.भी संक्रमण भई एड्स लागेकाहरूका लागि Anti Retroviral Therapy दिने
- यौन रोगको उपचार गर्ने आदि।

१९. कण्डमले कसरी एच.आई.भी. सर्नबाट बचाउँछ ?

कण्डम पातलो ल्याटेक्स नामको रबरले बनेको हुन्छ। यौनसम्पर्क गर्दा कण्डममा पुरूषको वीर्य जम्मा हुन्छ र वीर्यमा भएको एच.आई.भी. भाइरस योनीसम्म घुस्न सक्दैन र एच.आई.भी. र एड्सबाट बचाउँछ। त्यसरी नै यदि महिलामा एच.आई.भी. भएको रहेछ भने योनीमा भएका एच्.आई.भी.का जीवाणु कण्डमको कारणले गर्दा पुरूषमा सर्न सक्दैनन्।



२०. यौन रोग भनेको के हो ? यौन रोगहरू के-के हुन् ? यौन रोग कसरी लाग्दछ ?

एउटा रोगी व्यक्तिबाट अर्को निको व्यक्तिमा यौनसम्पर्कद्वारा सर्ने सरूवा रोगलाई यौन रोग भनिन्छ । एकै पटकको असुरक्षित यौनसम्पर्क भएमा पनि यो रोग सर्न सक्ने सम्भावना धेरै हुन्छ। यौन रोगहरू निको हुने वा नहुने दुबै किसिमका हुन सक्छन्। यौन रोगहरू धेरै प्रकारका छन्। तीमध्ये नेपालमा धेरै जसो देखिएका यौन रोगहरू यी हुन्। जस्तैः

निको नहुने खालका यौन रोगहरू	निको हुने खालका यौन रोगहरू
एच.आई.भी. संक्रमण	सिफिलिस (भिरङ्गी)
यौन अङ्गमा आउने जनैखटिरा (Genital Herpis)	गोनोरिया (धातुरोग)
यौन अङ्गमा आउने मुसा (Genital warts)	स्यान्क्रवाइड
Hepatitis B	क्यान्डिडियससि Chlamydia,
	Lymphogranuloma Venerum

यौन रोगका सूक्ष्म जीवाणु वा कीटाणुहरू यौनसम्पर्कको बेला लिङ्ग र योनीको माध्यमबाट एक अर्काको शरीरमा सजिलैसँग सर्न सक्दछन्। यौन रोग मुख्यतया असुरक्षित यौनसर्म्पक जस्तै योनी, गुदा र मुखमैथुन जस्ता यौन क्रियाकलाप हुँदा सर्दछ। यौन रोगीको वीर्य योनी तथा लिङ्गबाट निस्कने रस, रगत आदि यौन रोग सार्न सक्ने माध्यमहरू साथै यौन रोग भएका व्यक्तिमा प्रयोग गरेका सुई, औजार आदि निर्मलीकरण नगरी अर्को व्यक्तिमा प्रयोग गरेमा यौन रोग सर्न सक्छ। त्यस्तै गरी यौन रोग भएकी आमाबाट प्रसूती समयमा बच्चालाई पनि यौन रोग सर्न सक्दछ।

धेरै जसो यौन रोगहरू समयमै उपचार गरेमा पूर्णरूपले निको हुन्छ तर कुनै कुनै यौन रोगहरू जस्तै हेपाटाइटीस, एच.आई.भी, हर्पिस यौन अङ्गमा आउने मुसा (Genital warts) चाहिँ निको पार्न सकिँदैन। यो रोगले यौन तथा प्रजनन अङ्गहरूमा संक्रमण गर्ने हुनाले पछि बाँझोपन, गर्भपतन हुने जस्ता असर पुऱ्याउन सक्दछन्।

२१. यौन रोगका लक्षणहरू के-के हुन् ? यौन रोग लागेको व्यक्तिको रगत लिँदा वा दिँदा के हुन सक्दछ ?

यौन रोग लागेका महिलामा देखापर्ने मुख्य लक्षणहरूमा महिलाको योनीबाट असाधारण तथा गन्हाउने सेतो, फोहोरमैलो पानी बग्नु, पेटको तल्लो भागमा दुख्ने आदि पर्दछन्।

त्यसैगरी पुरूषमा हुने लक्षणहरूमा लिङ्गवाट धातु वा सेतो पानी बग्नु, लिङ्गमा घाउ, खटिरा आउने र अण्डकोष सुनिनुजस्ता लक्षणहरू हुन्। महिला र पुरूष दुवैमा गुप्ताङ्ग वा त्यसका वरिपरि घाउ खटिराहरू आउने गर्दछ।

माथिका मुख्य लक्षणका साथमा योनी वा लिङ्गमा चिलाउने, यौनसम्पर्क गर्दा दुख्ने, पोल्ने, काछका ग्रन्थि सुन्निने आदि हुन्छन्।

यौन रोग लागेको व्यक्तिको रगत लिँदा रगत लिने व्यक्तिमा सर्दछ किनकि यौन रोग सार्न सक्ने माध्यमहरूमा रगत वा रगतबाट बनेको पदार्थ पर्दछन्।

२२. यौन रोगको उपचार कसरी गर्न सकिन्छ र यो रोग कसरी निको हुन्छ ?

यौन रोगको उपचार गर्नु र निको पार्नु अति आवश्यक छ। यौन रोगको बेलैमा उपचार नगरेमा जटिलताहरू आउन सक्दछन्।

यौन रोगहरूमध्ये एच.आई.भी.; हेपाटाइटिस वी; यौन अङ्गमा आउने जनै खटिरा, यौन अङ्गमा आउने मुसा जस्ता संक्रमणबाहेक अधिकांश यौन रोगहरू बेलैमा उपचार गर्न सकेमा पूरै निको हुन्छ। रोगको लक्षण देख्नेबित्तिकै लाज नमानिकन स्वास्थ्यसंस्थामा गएर जाँच गराइहाल्नु पर्दछ। यदि यसो नगरेमा वा आखिरी अवस्थामा पुगेमा ती यौन रोगहरू निको पार्न ज्यादै कठिन र महँगो हुन्छ र शारीरिक तथा मानसिक तनाव बेहोर्नु पर्ने हुन्छ। त्यसैले यौन रोगहरू पत्ता लाग्ने बित्तिकै उपचार गराउनु पर्दछ।

उपचार गर्दा आफ्नो यौनसाथी वा श्रीमान् श्रीमतीको एकै पटक जाँच तथा उपचार गराउनु नितान्त आवश्यक छ। किनभने यदि त्यसो नगरेमा फेरि एक अर्कामा यौन रोग सर्न सक्दछ। उपचार गर्दागर्दै रोग निको भएको महसूस हुँदैमा वा लक्षणहरू हराउँदैमा यौन रोग पूरै निको भएको हुँदैन। तसर्थ स्वास्थकर्मीले दिएको औषधिहरूको मात्रा पूरै खानु पर्दछ। सुषुप्त अवस्थामा यौन रोगको लक्षण देखा परेको हुँदैन जुन रगतको परीक्षणबाटमात्र पत्ता लगाउन सकिन्छ। यस्तो बेला सकेसम्म यौनसम्पर्क राख्नु हुँदैन र यदि राख्नै परेमा सही तरिकाले कण्डम प्रयोग गरी मात्र यौनसर्म्पक राख्नु पर्दछ।

२३. यौन रोगको बेलैमा उपचार नगरेमा के जटिलता हुन्छ ?

यौन रोगको उपचार गर्नु र निको पार्नु अति आवश्यक छ। यौन रोगको बेलैमा उपचार नगरेमा जटिलताहरू आउन सक्दछन्। जस्तै एच.आई.भी. संक्रमणमा यौन रोगहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ किनकि यसो हुनुका कारणहरूमा यौन रोगले गर्दा यौनाङ्गमा भएको घाउ पनि एक कारण हो जसबाट एच.आई.भी प्रसारण सजिलैसँग हुने गर्दछ।

यौन रोगको बेलैमा उपचार नगरेमा महिला तथा पुरूषमा बाँझो पन हुनसक्छ। यौनरोगी महिलाले बच्चा जन्माएमा अन्धो तथा अपाङ्ग हुने, पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने, पिसाबको नली साँघुरो हुने जस्ता खतरनाक जटिलताहरू हुने गर्दछन्। त्यसैले यौन रोगको शङ्का लाग्नेबित्तिकै स्वास्थ्यसंस्थामा गई उपचार गर्नु पर्दछ।

२४. एच.आई.भी र एड्स र यौन रोगमा के भिन्नता छ वा के सम्बन्ध छ ?

एच.आई.भी (Human Immuno-deficiency Virus) रेट्रोभाइरस समूहको आँखाले देख्न नसक्ने सूक्ष्म जीवाणु हो जसमा भएको प्रोटिन र आर.एन.ए तत्त्वहरू मानवशरीरको रक्तकोषमा (CD4 t cell) रोग प्रतिरक्षात्मक प्रणालीभित्र गएर प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर पार्दै लान्छ। संक्रमित व्यक्ति आफू स्वस्थ रहेको ठान्दछ र एच.आई.भी. संक्रमित भएको ८-१० वर्षसम्म थाहा पाउँदैन। तर यौन रोगहरूको संक्रमण भएमा छिटै नै लक्षणहरू देखा पर्दछन्। एच.आई.भी. र एड्स यौन रोगकै एक प्रकारको संक्रमण हो। यौन रोग भनी जुन हामी भन्छौं वास्तवमा त्यो एउटा यौनजन्य संक्रमण हो। यस संक्रमणमा विभिन्न संक्रमण जस्तै भिरङ्गी, धातु रोग आदि पर्दछन्। धेरैजसा यौन रोगहरू उपचार गरेमा निको हुन्छन्

भने एच.आई.भी र एड्स निको पार्ने औषधि हालसम्म छैन। त्यसैगरी, एच.आई.भी. संक्रमण लगायतका सबै यौन रोगहरू बढी मात्रामा यौन सम्पर्कको माध्यमबाट सर्दछन्। त्यस्तै यौन रोग र एच.आई.भी. एड्सको मुख्य सम्बन्ध भनेको यौन रोग लागेको व्यक्तिलाई एच.आई.भी. सर्न सजिलो हुन्छ भने एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिलाई यौन रोग लगायत अन्य रोगहरू सर्न सजिलो हुन्छ।

२५. के यौन रोगबाट संक्रमित व्यक्तिमा एच.आई.भी. लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ ?

यौन रोगहरू प्राय: जोखिमपूर्ण व्यवहारले गर्दा नै हुन्छन् जस्तै असुरक्षित यौनसर्म्पक गर्दा। अध्ययनले देखाएको छ कि एच.आई.भी. संक्रमणमा यौन रोगको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ। किनकि यौन रोगले गर्दा यौनाङ्गभित्र वा त्यसका वरिपरि घाउ हुन सक्छ र यसमार्फत् एच.आई.भी प्रसारण सजिलैसँग हुन्छ। विशेषगरी

गुप्ताङ्गभित्र वा त्यसका वरिपरि घाउ, खटिरा आदि भएको अवस्थामा एच.आई.भी. सजिलैसँग संक्रमण हुने गर्दछ। तसर्थ यौन रोगले संक्रमित व्यक्तिमा एच.आइ.भी. सर्ने सम्भावना धेरै बढाउँछ। ■

किशोर-किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी थप प्रकाशनहरू :

थप जानकारीको लागि पत्राचार गर्ने ठेगाना :

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

टेकु, काठमाण्डौ, नेपाल

पो.ब.नं. : १०६७२

थप जानकारीको लागि :

नेपाल परिवार नियोजन संघ

हटलाइन परामर्श सेवा

टोल फ्रि (नि:शुल्क) टेलिफोन : १६-६६००१-४५०००