যৌন সংক্রমণ জনিত রোগ ও এইডস এর প্রতিরোধ

Bengali 孟加拉文

যৌন সংক্রমণ জনিত রোগ (STIs) প্রাথমিকভাবে সরাসরি যৌন যোগাযোগের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। সাধারণত ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস বা প্যারাসাইট এই রোগ ঘটানোর কারণ। হংকং এ, প্রচলিত STIs হলো সিফিলিস, গনোরিয়া, নন – গনকোকাল উরেথ্রিটিস / অনির্দিষ্ট জননাঙ্গসংক্রান্ত নালীর সংক্রমণ জনিত রোগ , যৌনাঙ্গে আঁচিল, হারপিস জেনিটালিস, এবং পিউবিক চুলে উকুন।

এইডস (অক্কাইঅর্ড ইমিউন ডেফিসিয়েন্সি সিনড্রোম), এই ধরনের STIs, **এইচআইভি** (হিউম্যান ইমিউনোডেফিশিয়েন্সি ভাইরাস) ভাইরাস দ্বারা সৃষ্টি হয়ে। মানব শরীরের প্রবেশ করার পর, এইচআইভি ক্রমান্বয়ে রোগীর ইমিউন সিস্টেম ধ্বংস করে, এবং বিভিন্ন ধরনের রোগ যেমন ক্যান্সার ও সুবিধাবাদী সংক্রমণকরি রোগ ঘটায়, আর অবশেষে মৃত্যু হয়। বিভিন্ন STIs বিভিন্নভাবে উপস্থিত থাকে । যৌনাঙ্গে চুলকানি, চামড়া নষ্ট হওয়া, ছোট ফোসকা, বেদনাদায়ক বা ঘন মূত্রত্যাগ, এবং অস্বাভাবিক স্রাব শিশ্ন বা কোষ থেকে এই সব সাধারণ উপসর্গ।

কিছু STIs এর অবশ্য কোনো লক্ষণ দেখা বা অনুভব করা যায়ে না, এতে মানুষ আক্রান্ত কি না জানাটা কঠিন হয়ে উঠে। উদাহরণস্বরূপ, এইচআইভিতে আক্রান্ত বহু রোগীদের প্রথম কয়েক বছরের মধ্যে কোনো লক্ষণ থাকতে না , এই কারণে এরা না বুঝতে পেরে ভাইরাস ছড়ায়ে।

STIs ও এইডসের সংক্রমনের যাত্রাপথ

1. **যৌন সংস্পর্শ**
   যোনি, মৌখিক এবং পায়ূ সেক্স সহ একটি সংক্রমিত ব্যক্তির সঙ্গে সহবাস।
2. **মা থেকে শিশুতে**
   সংক্রমিত মা থেকে তাঁদের সন্তানদের জন্মের আগে , জন্মের সময় বা জন্মের পরে অথবা স্তন্পানের সময়।
3. **রক্তের যোগাযোগ**
   সংক্রমিত ব্যক্তির সঙ্গে ইনজেকশন সরঞ্জাম ভাগ করে; বা দূষিত রক্ত বা রক্তের পণ্য পরিব্যাপ্তির সময়।

করমর্দন, গাঢ় আলিঙ্গন, গালে চুম্বন, খাবর ভাগ করা , স্কুল যাওয়া বা একসঙ্গে কাজ করার মত সামাজিক যোগাযোগের কারণে STIs এবং এইডস প্রেরণ হয়ে না। কোনো চিকিৎসাবিদ্যায় প্রমাণ পাওয়া যায়েনি যে পোকামাকড়ের কামড় থেকে STIs বা এইডস এর প্রেরণ হয়ে।

STIs এবং এইডস এর চিকিত্সা

STIs একজন ব্যক্তির এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়ে এবং অন্যান্য গুরুতর স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে, উদাঃ বন্ধ্যাত্ব, জন্মগত অস্বাভাবিকতা বা এমনকি মৃত্যু।

আজকাল, কিছু STIs এন্টিবায়োটিক ওষুধের সাহায্যে নিরাময় করা যায়। পুনরায় সংক্রমণ এড়ানোর জন্য, আপনার যৌন অংশীদারদের চেকআপ এবং চিকিত্সা করানো উচিত। যখন চিকিৎসাধীন আপনার যৌন সম্পর্কের থেকে বিরত থাকা উচিত অথবা নিরাপদ যৌন সম্পর্ক করা উচিত যাতে ভাইরাস না ছড়িয়ে পরে। শ্রেষ্ঠ ফলাফলের জন্য ডাক্তার এর নির্দেশ মেনে চিকিত্সার পুরো কোর্স সম্পন্ন করা দরকার। সম্পূর্ণ নিরাময় নিশ্চিত করার জন্যে বা সংক্রমণ সুনিয়ন্ত্রিত রাখতে, আপনার ডাক্তার বা ক্লিনিকের পরামর্শে ফলো-আপ চালিয়ে যান এমনকি রোগের আর কোন লক্ষণ না দেখতে পেলেও।

আপনি যদি মনে করেন আপনার STI আছে , তাহলে তাড়াতাড়ি রোগ নির্ণয় ও চিকিত্সার জন্য আপনার ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করুন। স্বাস্থ্য বিভাগের সামাজিক স্বাস্থ্যবিধি ক্লিনিক STIs এর টেস্টিং, চিকিত্সা ও পরামর্শ প্রদান করে। সকল তথ্য গোপন রাখা হয়। আমাদের আগাম বুকিং কিংবা ডাক্তারের উল্লেখিত চিঠির প্রয়োজন হয় না। বিস্তারিত জানার জন্য অনুগ্রহ করে স্বাস্থ্য বিভাগের ওয়েবসাইটে http://www.dh.gov.hk যান। অথবা আপনি একটি রেজিস্টার্ড চিকিত্সকের পরামর্শ করা উচিত। দয়া করে মনে রাখবেন নিজের ইচ্ছা অনুসারে কোনো ওষুধ প্রয়োগ করবেন না এতে চিকিত্সার কার্যকরিতাতে বিঘ্ন ঘটবে এবং শারীরিক অবস্থায়র পতন হবে।

যদিও এইডস এর কোনো প্রতিকার প্রাপ্তিসাধ্য নয় , কিন্তু antiretroviral থেরাপি কার্যকরভাবে মানুষের শরীরে এইচআইভি দমন দ্বারা সংক্রমণকরি রোগ প্রতিরোধ করেছে এবং ইমিউন সিস্টেমের ক্ষতির গতিকে নিয়ন্ত্রণ করছে। এছাড়াও অন্যান্য ওষুধ ও পাওয়া যায়ে যা সুবিধাবাদী সংক্রমণকরি রোগ বা অন্যান্য জটিল রোগ প্রতিরোধ ও তার চিকিত্সা করে । এই অসুধগুলি এইচআইভি সংক্রমিত মানুষদের একটি ভাল মানের জীবন উপভোগ করাতে সাহায্য করে।

অন্যান্য রোগের মত , তাড়াতাড়ি রোগ নির্ণয় ও প্রাথমিক চিকিত্সার সঙ্গে শারীরিক অবস্থায়র অবনতি রোধ করা যাবে । আপনি যদি সন্দেহ করেন যে আপনার এইচআইভি সংক্রমণজনিত সমস্যা থাকতে পারে তাহলে, ডাক্তারের পরামর্শ এবং এইচআইভি পরীক্ষার জন্য যত তাড়াতাড়ি সম্ভব জিজ্ঞাসা করুন। **আপনি স্বাস্থ্য বিভাগের এইডস হটলাইনে কল করতে পারেন: (852) 2780 2211 একটি বিনামূল্যে এইচআইভি পরীক্ষার জন্য এবং আপনার পরিচয় অজ্ঞাত রাখা হবে । সকল তথ্য গোপন রাখা হয় ।**

যৌন সক্রিয় ব্যক্তিদের নিয়মিত চেক আপ এবং এইচআইভি পরীক্ষার করা উচিত

সম্পর্কিত তথ্য

- এইডস হটলাইন (ক্যানটোনীজ, ইংরেজি ভাষা ও পুতন্ঘুয়া): (852) 2780 2211
- এইডস হটলাইন (তাগালগ, ভিয়েতনামী ও থাই): (852) 2359 9112
- এইডস হটলাইন (হিন্দি, ইন্দোনেশীযায়ী, নেপালি ও উর্দু): (852) 2112 9980
- স্বাস্থ্য বিভাগের ওয়েবসাইট : http://www.dh.gov.hk
- হংকং এর বর্চুঅল এইডস অফিস : http://www.aids.gov.hk
- এইডস হটলাইন ওয়েবসাইট : http://www.27802211.com

STIs এবং এইডস প্রতিরোধ করার জন্য, নিরাপদ সম্পর্কের অভ্যাস করুন

STIs ও এইডস প্রতিরোধ করার চেয়ে কার্যকর উপায় হচ্ছে প্রতিটি যৌন যোগাযোগের জন্য সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার করা । শরীরের তরল বিনিময় ছাড়া যৌন সম্পর্ক যেমন গালে চুম্বন করা , হস্তমৈথুন, একে অপরকে সোহাগ করা এই গুলি তে STIs এবং এইচআইভির সংক্রমণের কম ঝুঁকি আছে।

পুরুষ কনডমের সঠিক ব্যবহার

1. নতুন, ভাল মানের কনডম ব্যবহার করবেন এবং ব্যবহারের আগে মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ পরীক্ষা করে নেবেন ।
2. শিশ্ন কোষ, মুখ বা মলদ্বার স্পর্শ করার আগে কনডম পরে নিন।
3. বায়ু বার করতে কনডমের ডগাটা যত্নসহকারে ধরুন আর আলতো করে চাপ দিয়ে বায়ু টা বার করে দিন ।এতে উল্লাসধ্বনি সময় বীর্য ধারনের স্থান দেয় ।
4. খাড়া লিঙ্গ প্রান্তে কনডম রাখোন । এবার খাড়া লিঙ্গের সম্মুখের দিক থেকে উদ্ঘাটিত করে চুলের দিকে নামান ।
5. যদি দরকার হয়ে তাহলে জল-ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করুন ।তেল ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট কনডমে ভাঙ্গন সৃষ্টি করতে পারে।
6. উল্লাসধ্বনি পর এবং শিশ্ন নরম হওয়ার আগে , কনডমের চক্রবেড়টা ধরে সাবধানে প্রত্যাহার করুন ।
7. আলতো করে টেনে শিশ্ন থেকে কনডমটা বার করুন যাতে বীর্য টা না পরে ।
8. বহার করা কনডম টিস্যু পেপারে মুরে আবর্জনার বাক্স ফেলে দিন ।

রেড রিবন সেন্টার
দূরভাষ : (852) 3143 7200
ওয়েবসাইট: http://www.rrc.gov.hk
রেড রিবন সেন্টার দ্বারা উত্পাদিত – UNAIDS কলৈবরেটিং সেন্টার ফর টেকনিক্যাল সাপোর্ট, হংকং

PA/AS/16-16(O)/GEN-INF