এইচ ভারসাম্যের পরিবর্তন, অর্থাৎ অম্ল ও ক্ষারের সঠিক পরিমাপ রদবদল। এই অবস্থা কয়েকটি কারণে হতে পারে –

- শুক্রাণুর উপস্থিতি (যা যোনির ভেতরে অম্ল কমিয়ে দেয়)
- যোনির অভ্যন্তর জল বা বীজঘ্ন দিয়ে পরিষ্কার করা
- ঋতুস্রাব হওয়া
- কোন সংক্রমণ হওয়া।

এছাড়া অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ শরীরের প্রয়োজনীয় কতোগুলি জৈবকে ধ্বংস করে ঈস্ট জাতীয় জৈবের উৎপাদন বাড়িয়ে দেয়। ফলে সংক্রমণের লক্ষণ দেখা দেয়।

কিছু মহিলার আবার অজ্ঞাত কারণে যোনি থেকে ক্ষরণ হয়। ঘনঘন যৌনসঙ্গমে ভ্যাজিনাইটিস বেড়ে যেতে পারে কারণ সংক্রমণের জায়গা থেকে জীবাণুগুলি ক্রমশ যোনির অভ্যন্তরে চলে যায়। এ ধরণের সংক্রমণ হলে ক্রিম, স্প্রে ইত্যাদির রাসায়নিক শরীরে অস্বস্তি ঘটায়। অত্যাধিক সংবেদনশীলতার জন্যে পোষাক পরলেও শরীরে অসুবিধে হতে পারে।

অনেক সময়ে মূত্রনালীতে সংক্রমণের (সিস্টাইটিস সহ) বিভিন্ন উপসর্গ থাকে। মূত্রনালীর সংক্রমণ যৌন সংসর্গের জন্যে বা অন্যান্য কারণেও হতে পারে। পায়ু সঙ্গমের পরে যোনিতে লিঙ্গ স্থাপন করলে বা পায়ু থেকে যোনির দিকে মুছলে (যাঁরা টয়লেট পেপার ব্যবহার করেন) মূত্রনালীর সংক্রমণ হতে পারে। অর্থাৎ পায়ুর জীবাণু যখন মূত্রনালীর দিকে যায় সংক্রমণের আশঙ্কা থাকে। যৌন মিলনের সময়ে পায়ুর জীবাণু মূত্রদ্বারের দিকে উঠে গেলে সংক্রমণ হয়। একে 'হনিমুন সিস্টাইটিস' বলে।

যৌন–সংক্রমণ কি সেরে যায়?

অনেক যৌন সংক্রমণই সেরে যায়। ব্যাক্টিরিয়া (জীবাণু), প্রোটোজোয়া, বা অন্যান্য জীবাণু–জনিত সংক্রমণ অ্যান্টি–বায়োটিক ক্রিম বা লোশনের সাহায্যে সারানো যায়। এই ধরণের সংক্রমণের মধ্যে সিফিলিস, ক্ল্যামিডিয়া, গনোরিয়া, এবং ট্রাইকোমোনিয়াসিস পড়ে। এছাড়া মাইটস, ক্র্যাবস, এবং স্ক্যাবিস জাতীয় ত্বকের ক্রিমিও (প্যারাসাইট) এই তালিকায় পড়ে। এই সব ক্রিমিগুলিতে চুলকানি ও ফুস্কুড়ি হয় এবং যৌন–সংসর্গের সময় একজনের শরীর থেকে অন্যজনের দেহে সংক্রামিত হয়।

যৌন সংক্রমণ সেরে যাওয়ার অর্থ হল সংক্রামক জীবাণুগুলি ধ্বংস হয়েছে ও সংক্রমণ আর বৃদ্ধি পাচ্ছে না। তবে শরীরের যে ক্ষতি হয়ে গেছে সেগুলি পূরণ হওয়া সম্ভব নয়। সংক্রমণ উপেক্ষা করে কোন চিকিৎসা না করলে শরীরের ভীষণ

ক্ষতি হতে পারে। সংক্রমণের ঝুঁকি নেওয়ার চাইতে আগে থেকে প্রতিরোধ ব্যবস্থা নেওয়া ভালো। তা সত্বেও কোন উপসর্গ দেখা দিলে, তৎক্ষণাৎ ব্যবস্থা নিলে দীর্ঘমেয়াদী সমস্যার হাত থেকে রেহাই পাওয়া যায়।

ভাইরাস–জনিত সংক্রমণের চিকিৎসা হয় কিন্তু তা সারে না। এই তালিকায় হার্পিস, হেপাটাইটিস বি, এইচ আই ভি, ও হিউমান প্যাপিলোমা ভাইরাস (এইচ পি ভি) পড়ে। এইচ পি ভির ফলে জননাঙ্গে উদ্গাম এবং জরায়ু–গ্রীবার কোষে পরিবর্তন হয়। এইচ আই ভির জন্যে এইডস রোগ হয়। চিকিৎসার ফলে এ সব রোগের উপসর্গগুলি কমে এবং সংক্রমণ বৃদ্ধির গতি কমে, কিন্তু নিরাময় হয় না। ইদানিং পাশ্চাত্যে এইচ পি ভির টিকা বেরিয়েছে এবং চোদ্দ বছরের কম মেয়েদের ভবিষৎ সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচাতে এটি দেওয়া হচ্ছে।

আমার যৌন–সংক্রমণের সম্ভাবনা কতটা?

যৌন রোগ সংক্রমণ সবচেয়ে ছোঁয়াচে রোগগুলির মধ্যে অন্যতম। আপনার যদি সংক্রামিত কোন ব্যক্তির সঙ্গে যৌন–সংসর্গ হয় অথবা আপনার নিজেরই যদি কোন যৌন রোগ সংক্রমণ হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে আপনার অন্য সংক্রমণের সম্ভাবনা বেড়ে যায়। আপনি আপনার যৌন সঙ্গীকেও সংক্রামিত করতে পারেন। এই সংক্রমণের তালিকায় এইচ আই ভিও আছে।

সংক্রমণের জীববৈজ্ঞানিক কারণ

পুরুষের দ্বারা মহিলার সংক্রমণের সম্ভাবনা, মহিলার দ্বারা পুরুষের সংক্রমণের সম্ভাবনার চেয়ে অনেক বেশি। মহিলাদের শরীরে জীবাণু অনেক সহজে প্রবেশ করতে পারে। অনেক সময় মহিলারা বুঝতেও পারেন না কখন তাঁরা সংক্রামিত হয়েছেন। এছাড়া মেয়েদের শরীরে জীবাণু একবার প্রবেশ করলে উষ্ণ এবং সজল আবহে ভালোভাবে বেড়ে ওঠার সুযোগ পায়।

একজন মেয়ের আঠেরো–উনিশ বছর বয়স না হওয়া পর্যন্ত তার জরায়ু–গ্রীবা পুরোপুরি পরিণত হয় না। তাই অল্পবয়সী মেয়েদের সংক্রমণের ঝুঁকি অনেক বেশি। আমাদের দেশে বাল্য বিবাহের বেশি প্রচলন থাকার ফলে অনেক মেয়েকে অপরিণত বয়সেই যৌন–সংসর্গে লিপ্ত হতে হয়। ফলে তাদের সংক্রমণের ঝুঁকি খুব বেশি রকম।

রজোঃনিবৃত্তির পরে মহিলাদের যোনির অভ্যন্তরের আস্তরণ পাতলা হয় এবং কিছুটা শুকিয়ে যায়। সেই অবস্থায় যৌন–সংসর্গে লিপ্ত হলে চামড়া ফেটে যেতে পারে এবং সংক্রমণের সম্ভাবনা তৈরী হতে পারে। দুঃখের বিষয় চিকিৎসকেরা রজোঃনিবৃত্তির পরে মহিলাদের সুরক্ষিত যৌনাচরণ সম্পর্কে উপদেশ দেন না বা

নিয়মিত গাইনোকলজিক্যাল (নারী জননেন্দ্রিয় সংক্রান্ত) পরীক্ষা করেন না। ঐ বয়সে পৌঁছে মহিলারাও মনে করেন তাঁদের সংক্রমণের সম্ভাবনা কম, অতএব সুরক্ষার প্রয়োজন নেই।

আপনার যৌনসঙ্গী যদি কেবল মহিলাই হন যৌন সংক্রমণের আশঙ্কা হয়তো অপেক্ষাকৃত কম, কিন্তু মহিলাদের থেকে অন্য মহিলাদের যৌন–সংক্রমণ হওয়া অসম্ভব নয়। অনেক সমকামী মহিলারই প্রথম যৌন সঙ্গী ছিল পুরুষ। সেই সময়ে সংক্রমণের সম্ভাবনা যথেষ্ট বেশি ছিল এবং লক্ষণহীন সংক্রমণ তাঁদের মধ্যে সেই থেকে রয়ে যেতে পারে।

যৌন–স্বাস্থ্যের যত্ন

১) যৌন সংক্রমণ মোকাবিলায় প্রথম পদক্ষেপ হল সংক্রমণ প্রতিরোধের চেষ্টা। অনেক মহিলার ক্ষেত্রে যৌন সঙ্গীর সঙ্গে ভাল করে পরিচিতি হওয়ার আগেই যৌন–সম্পর্ক অবশ্যম্ভাবী হয়ে পড়ে। সম্বন্ধ করে বিয়ের পরে এই অবস্থা হয় তো বটেই। কিন্তু জেনে শুনে প্রেম করলেই যে সঙ্গীর সঙ্গে যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলা যাবে তার কোন ঠিক নেই। ভালো সম্পর্ক গড়ে তোলার ভিত হিসেবে আমরা যদি সঙ্গীর সঙ্গে যৌন রোগের ঝুঁকি ও সুরক্ষা নিয়ে আলোচনা করতে পারি তাহলে সব চেয়ে বড় সুরক্ষা পাওয়া যায়। যৌন সুরক্ষা নিয়ে কথা বলার আগ্রহ দায়িত্বপূর্ণ ব্যবহারের উদাহরণ। কবে এই আলোচনা করবেন তা আপনার সিদ্ধান্ত, তবে যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হওয়ার আগে আলোচনা করে নেওয়া উচিত। ধরে নেওয়া যায় আপনার সঙ্গী নিজের স্বাস্থ্যের খাতিরে এ ব্যাপারে আগ্রহী থাকবেন এবং আপনার ইচ্ছে এবং অনুভূতিকে সম্মান দেখাতে ভুলবেন না। আপনার সম্মতি নেই অথচ আপনার সঙ্গী যৌন–সংসর্গের জন্য চাপ দিচ্ছেন, এই অবস্থা মেনে নেবেন না।

একটি মেয়ের কথা

আমার বিয়ে হয়েছে বছর খানেক। আমার স্বামী দিনের মধ্যে বহুবার যৌন সঙ্গম করতে চান, জোর করেন। আমার শরীরে কষ্ট হয় তাও উনি শুনতে চান না। বাধা দিলে ভয় দেখান যে তিনি যদি এরপর বাইরের মেয়ের কাছে যান তাহলে সে দায়িত্ব আমার। কি করব বুঝতে পারি না। আমি চাই না আমার স্বামী যৌন কর্মীর কাছে গিয়ে পয়সা খরচ করেন বা রোগ বাধান।

২) আপনি যৌন–সংসর্গ চাইলে সুরক্ষিত থাকার জন্য তৈরী থাকুন। সুরক্ষার উপাদানগুলি হাতের কাছে রাখুন। রতিক্রিয়ার আগে সেগুলি ব্যবহার করুন কারণ উত্তেজনার মুহূর্তে সে সব খোঁজা মুস্কিল হবে।

৩) যদি দেখেন যে আপনার সঙ্গীর সাথে সুরক্ষিত যৌনাচার নিয়ে কথা বলা কঠিন হচ্ছে, তাহলে আপনি কি বলবেন, কিভাবে বলবেন তা কোন বন্ধু বা পরিবার পরিকল্পনা কেন্দ্রের কাউন্সেলরের সঙ্গে প্র্যাকটিস করুন।

৪) যদি মনে করেন যে আপনার সঙ্গীর কোন সংক্রমণের আশঙ্কা হয়েছে, সেক্ষেত্রে দেরী না করে তৎক্ষণাৎ নিজের পরীক্ষা ও চিকিৎসা করান। মনে রাখবেন উপসর্গ বা লক্ষণ দেখা না দিলেও সংক্রমণ হতে পারে।

৫) উপসর্গ বা লক্ষণ না দেখলেও সংক্রমণ সম্পর্কে নিশ্চিন্ত হতে ডাক্তারী পরীক্ষা করান। কোন নুতন যৌন–সম্পর্ক শুরু করার আগে বা আপনি বা আপনার সঙ্গীর অন্য যৌন–সঙ্গী থাকলে পরে এই পরীক্ষা খুবই সময়োচিত হবে। কোন সংক্রমণের জন্যে আপনার কী পরীক্ষা হল তা ভালো করে জেনে নিন, কারণ কতগুলি সংক্রমণের খুব বিশ্বাসযোগ্য পরীক্ষা পদ্ধতি নেই। যে মহিলাদের যৌন সম্পর্ক রয়েছে তাঁরা প্রতি বছর ক্ল্যামিডিয়ার জন্যে পরীক্ষা করাতে পারেন। এটি খুব সাধারণ একটি যৌন–সংক্রমণ, কিন্তু চিকিৎসা না হলে ভয়ানক আকার ধারণ করে।

৬) আপনার সঙ্গীর যদি কোন সংক্রমণ হয়ে থাকে, তাহলে যতক্ষণ না আপনার, আপনার সঙ্গীর বা সঙ্গীদের, ও তাঁর অন্যান্য সঙ্গীদের পরীক্ষা করে সম্পূর্ণ সুস্থ বলা হয় ততদিন যৌন–সংসর্গ না হওয়াই বাঞ্ছনীয়। কতদিন অপেক্ষা করবেন সে বিষয়ে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

৭) চিকিৎসায় রাজি হওয়ার আগে, কি ওষুধ খাচ্ছেন, তা কতদিন চলবে, পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি কি, পরবর্তী কালে কি করতে হবে, ইত্যাদি ভালো করে জেনে নিন। প্রশ্ন করতে লজ্জা পাবেন না।

৮) হেপাটাইটিস বি টীকা নেওয়া যায় কিনা আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে আলোচনা করুন।

৯) নিয়মিত ভাবে আপনার শরীরের, বিশেষ করে জননাঙ্গের পরীক্ষা করান। সবকিছু স্বাভাবিক আছে কিনা সে বিষয়ে নিশ্চিত হোন। কোন অস্বাভাবিক পরিবর্তন দেখলে বা দুর্গন্ধ পেলে চিকিৎসকের কাছে যান। কোন ঘা সেরে গেলে পরেও সংক্রমণ থেকে যেতে পারে, এ বিষয়ে সচেতন হোন।

১০) সম্ভব হলে বস্তিদেশের পরীক্ষা, প্যাপ পরীক্ষা, এবং সংক্রমণের পরীক্ষা নিয়মিত করান।

১১) এমন একজন চিকিৎসক খুঁজে নিন যিনি আপনার সঙ্গে স্বচ্ছন্দে যৌন–স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। তিনি যেন আপনাকে সম্পূর্ণ এবং বোধগম্য তথ্য দিতে পারেন। এছাড়া তিনি যেন আপনার প্রশ্নের জবাব দেন এবং আপনার যৌনতাকে স্বাভাবিকভাবে মেনে নেন। কবে এসব প্রসঙ্গ তিনি উত্থাপন করবেন বলে বসে থাকবেন না। প্রয়োজনে আপনি তাঁর সাহায্য চান।

সংক্রমণের সামাজিক ও সাংস্কৃতিক কারণ

পনেরো থেকে চব্বিশ বছর বয়সের মেয়েরা, যাঁরা শহরে থাকেন, যেখানে সংক্রামিত মানুষের সংখ্যা অনেক, এবং যাঁদের একাধিক যৌন সঙ্গী রয়েছে, তাঁদের সকলেরই সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি। আবার অনেকের ক্ষেত্রে দারিদ্র সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। যথেষ্ট টাকাপয়সা না থাকার ফলে হয়তো সুরক্ষা ও চিকিৎসার সুবিধে আমরা নিতে পারি না। সঙ্গীর ওপর যদি আপনি অর্থনৈতিক ভাবে নির্ভরশীল হন, তাহলে আপনার পক্ষে সংক্রমণ ও সুরক্ষা নিয়ে কথা বলা হয়তো কঠিন হবে। তিনিই হয়তো আপনার সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিচ্ছেন। অথবা প্রতিনিয়ত বেঁচে থাকার জন্যে লড়াই করতে করতে হয়তো এ বিষয়কে যথাযথ গুরুত্ব দিতে পারছেন না! শৈশবে মানসিক ও যৌন–অত্যাচারের স্মৃতিও বর্তমানের যৌন–সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। আমাদের সমাজে যদি মেয়েদের নিষ্ক্রিয় এবং অসহায় ভাবকেই বেশি আকর্ষণীয় বলে মনে করা হয়, তাহলে সুরক্ষা নিয়ে কথা বলা তাদের পক্ষে খুবই কঠিন হয়। যে সমাজ এবং সংস্কৃতিতে আমরা বাস করি সেখানে যদি জননাঙ্গের দিকে তাকানো বা স্পর্শ করাকে নোংরামী ভাবা হয় এবং মেয়েদের যৌন ব্যাপারে নিরুৎসাহ করা হয়, তাহলে যৌন–সংক্রমণের প্রাথমিক উপসর্গ বা লক্ষণগুলি আমাদের দৃষ্টি এড়িয়ে যাবে।

যৌন–সংক্রমণ এবং মহিলাদের জননাঙ্গ কর্তন (সারকামসিশন)

মেয়েদের ভগাঙ্কুর কেটে দেওয়ার রেওয়াজ আমাদের দেশে খুবই কম, তবে একেবারে নেই বললে ভুল হবে। ভারতের বিভিন্ন অঞ্চলে বোহরা মুসলমান সমাজে এ ধরণের কর্তনের চল রয়েছে। যে সব সম্প্রদায় ছোট মেয়েদের শরীরে এই ধরণের কর্তন করে থাকেন, তাঁদের ধারণা এটি প্রাচীন সংস্কৃতি ও ধর্মের অঙ্গ। কিন্তু ইসলাম ধর্মের কোথাও এই ধরণের কর্তনের কথা লেখা নেই। পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে নারী যৌনাঙ্গ কর্তনের বিরুদ্ধে আইন পাশ হয়েছে, কিন্তু ভারতে সেই রকম কোন আইন নেই।

যে মহিলাদের জননাঙ্গ কাটা হয়েছে তাঁদের মধ্যে সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি। সংক্রামিত যৌন সঙ্গীর মাধ্যমে তাঁরা খুব তাড়াতাড়ি সংক্রামিত হতে পারেন। তাঁদের জননাঙ্গে কাঁচা ঘা বা আলসার থেকে যায়, যোনি–প্রদেশের পর্দাগুলি স্ফীত হয়, বা যৌন–সংসর্গে ছোট ছোট ক্ষতের সৃষ্টি হয়। ফলে চট করে সংক্রমণ ঘটতে পারে। এই মহিলাদের যোনিমুখে কর্তন বা সারকামসিশনের জন্যে ক্ষতচিহ্ন থাকে এবং চিকিৎসা সত্ত্বেও অনেক সময় তাঁদের সংক্রমণ সারতে চায় না। অনেকের ক্ষেত্রে যোনি থেকে ক্রমাগত ক্ষরণ হতে থাকে। কখনও কখনও চিকিৎসার জন্যে অস্ত্রোপচারেরও প্রয়োজন হতে পারে। এই সমস্যা লাঘবের জন্যে প্রতিষ্ঠিত সহায়তা সঙ্ঘ, সখী সমিতি, বা বিশেষজ্ঞেরা সংক্রামিত মহিলাদের সাহায্য করতে পারেন।

আমার যৌন–সংক্রমণ হয়েছে মনে হলে কি করা উচিৎ?

যত তাড়াতাড়ি সম্ভব রোগ–নির্ণয় করুন। আপনি আঠেরো অনূর্ধ্ব হলে এ ব্যাপারে বাবা মা বা আপনার গার্জেনের সাহায্য ও অনুমতি নিতে হতে পারে।

কোথায় যেতে হবে?

সরকারী হাসপাতালে বিনা খরচে বা কম খরচে পরীক্ষা ও চিকিৎসা সম্ভব। এ সব কেন্দ্রে কর্মীদের পরীক্ষা, রোগ নির্ণয়, ও চিকিৎসার ব্যাপারে দক্ষতা থাকে। তাছাড়া রোগীর গোপনীয়তা রক্ষার ব্যাপারে তাঁরা দায়বদ্ধ।

কলকাতায় কিছু যৌন রোগ পরীক্ষা কেন্দ্র

মেডিকাল কলেজ কলকাতা (ক্যালকাটা মেডিকাল কলেজ)
৮৮ কলেজ স্ট্রীট
কলকাতা ৭০০ ০৭২
(টেলি) ২৪৫১–২৬৪৪

স্কুল অফ ট্রপিক্যাল মেডিসিন
১০৮ চিত্তরঞ্জন এ্যাভিনিউ
কলকাতা ৭০০ ০৭৩
(টেলি) ২২৪১–৪৯১৫/৪৯০০

সিটি কাউনসেলিং সেণ্টার (দুর্বার মহিলা সমন্বয় কমিটি দ্বারা পরিচালিত)
৮/১ ভবানি দত্ত লেন
কলকাতা ৭০০ ০০৬
(টেলি) ২৫৩০–৩১৪৮

ভোরুকা পাব্লিক ওয়েলফেয়ার ট্রাস্ট, আমাদের বাড়ি
৬৪ রফি আহমেদ কিদওয়াই রোড
কলকাতা ৭০০ ০১৬
(টেলি) ২২৬৫–৮০৯২, ২২১৭–৪০১৯

রায় ও ত্রিবেদী
৯৩ পার্ক স্ট্রীট
কলকাতা ৭০০ ০১৬
(টেলি) ২২২৬–৮৭৮৯/৫৯৬১/৬৬৪৩

পরিবার পরিকল্পনা কেন্দ্রগুলিতেও অনেক সময়ে এ বিষয়ে সাহায্য পাওয়া যায়। সরাসরি সাহায্য না করতে পারলেও কোথায় যেতে হবে সে বিষয়ে প্রয়োজনীয় পরামর্শ এখানে পাবেন। এই সব কেন্দ্রের কর্মীরা সংবেদনশীল এবং আপনাকে সসম্মানে সাহায্য করবেন।

প্রায় প্রত্যেকটি বেসরকারী হাসপাতালে যৌন রোগ বিষয়ে বিশেষজ্ঞ আছেন এবং সেখানেও পরীক্ষা ও চিকিৎসার ব্যবস্থা আছে। তবে এই জায়গাগুলি ব্যয়সাপেক্ষ হয়।

যৌন সংক্রমণে সাহায্য নিতে যাওয়ার আগে প্রস্তুতি

ফোন করে আগে থেকে জেনে নিন কি কি সাহায্য পাওয়া যেতে পারে, কত খরচ পড়বে, ইত্যাদি। আপনি যদি আঠেরো অনূর্দ্ধ হন সেক্ষেত্রে কি কি নিয়ম পালন করতে হবে তাও ভালো করে জেনে নিন।

সংক্রমণের উপসর্গ বা লক্ষণগুলি যন্ত্রণাদায়ক না হলেও দেরী না করে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। অনেকগুলি সংক্রমণের ক্ষেত্রে উপসর্গ দেখেই যথাযথ রোগ নির্ণয় করা সম্ভব, তবে পরীক্ষা করে আরও সুনিশ্চিত হওয়া যায়। এখন রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে টাইপ ১ এবং টাইপ ২ হার্পিস চিহ্নিত করা যায়।

পরীক্ষার জন্যে অপেক্ষা করার সময়ে স্বচ্ছন্দ থাকুন। তবে বেদনাহীন কোন ঘা থাকলে সেখানে কোন ক্রিম বা মলম লাগাবেন না, কারণ তাতে ব্যাক্টিরিয়া মরে যেতে পারে এবং পরীক্ষা করলে সঠিক ফল পাওয়া যাবে না।

বিশেষজ্ঞের কাছে যাওয়ার আগে যৌনসংসর্গ এড়িয়ে চলুন এবং সংক্রামিত জায়গা খুব বেশি পরিষ্কার করবেন না। এর ফলেও সঠিক রোগ নির্ণয়ে অসুবিধা হবে।

চিকিৎসা ও যত্ন

চিকিৎসার জন্যে আপনি যেখানেই যান, সৌজন্যসুলভ ব্যবহার এবং সম্পূর্ণ চিকিৎসার সুযোগ পাওয়া আপনার অধিকার। তবে কাউকে সঙ্গে নিলে ভালো হয়। তিনি প্রয়োজনে জরুরী তথ্য/পরামর্শ লিখে নিতে এবং আপনাকে সাহস যোগাতে পারবেন।

চিকিৎসা নিয়ে কিছু কথা

- বস্তি-প্রদেশ পরীক্ষার আগে আপনার সম্বন্ধে মেডিক্যাল তথ্য (মেডিক্যাল হিস্ট্রি) চিকিৎসকের জেনে নেওয়া উচিত।
- সমস্ত পরীক্ষা, রিপোর্ট, চিকিৎসার পদ্ধতি, এবং তার সম্ভাব্য নেতিবাচক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে সহজ বোধগম্য ভাষায় বুঝিয়ে দিতে চিকিৎসককে অনুরোধ করুন।
- সব কটি সম্ভাব্য পরীক্ষা বা চিকিৎসা সম্পর্কে আপনার ধারণা স্বচ্ছ করে তুলুন।

- চিকিৎসা কেন্দ্র থেকে বেরিয়ে আসার আগে আপনার পরবর্তী করণীয়গুলি বিশদভাবে জেনে নিন। চিকিৎসক ব্যস্ত থাকলে অন্য কারোর সঙ্গে কথা বলুন। সমস্ত প্রশ্নের জবাব না নিয়ে চলে আসবেন না। উপসর্গগুলি নির্মূল হতে কত সময় লাগবে জেনে নিন। নির্ধারিত সময়ে নিরাময় না হলে আবার পরীক্ষার জন্যে যান।
- ফিরে আসার পর আরও জিজ্ঞাস্য থাকলে তা ফোনে জেনে নিন।
- চিকিৎসক নির্দেশিত সমস্ত ওষুধ খান এবং মলম ইত্যাদি ব্যবহার করুন। হয়তো সমস্ত ওষুধ শেষ হওয়ার আগেই শরীর ভাল লাগবে বা উপসর্গ মিলিয়ে যাবে, তাই বলে ওষুধ বন্ধ করবেন না। এতে সংক্রমণ আবার ফিরে আসতে পারে। লক্ষণ দেখে মিল পেলেও আপনার ওষুধ অন্য কাউকে দেবেন না। তাঁর সংক্রমণ হয়তো অন্য ধরণের তাই তাঁর চিকিৎসাও আলাদা হবে।
- পুনরায় যৌনসংসর্গ হওয়ার আগে আপনার, আপনার সঙ্গীদের, এবং তাঁদের অন্যান্য সঙ্গীদের চিকিৎসা সম্পূর্ণ করুন। তা না হলে আপনারা একে অপরকে বারবার সংক্রামিত করতেই থাকবেন। আপনার চিকিৎসা সম্পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত বা চিকিৎসক যতক্ষণ না বলছেন যে আপনি সম্পূর্ণ সুস্থ, ততদিন অপেক্ষা করুন।
- প্রস্রাবে কষ্ট হতে থাকলে সংক্রমণ নির্মূল না হওয়া পর্যন্ত মদ্যপান করবেন না। মদ আপনার মূত্রনালীতে অস্বস্তি সৃষ্টি করতে পারে।

কখনো কখনো আপনি চিকিৎসা সম্পর্কে সুনিশ্চিত নাও হতে পারেন। সব পরীক্ষা নিখুঁত হয় না। কোন কোন সময়ে চিকিৎসা বোঝা হয়ে দাঁড়ায়, কার্যকরী হয় না। কিন্তু চিকিৎসা না করিয়ে বা মাঝপথে ছেড়ে দিলে স্বাস্থ্যের ভয়ঙ্কর ক্ষতি হতে পারে।

যে সমস্ত বাধা পেরোতে হবে

চলতি চিকিৎসা পরিকাঠামোয় কি ধরণের বৈষম্য, যৌন আচরণ, সংক্রমণের ঝুঁকি ইত্যাদি বিষয়ে আলোচনা করা মুস্কিল হয়ে দাঁড়ায় তা উপলব্ধি করুন। অনেক চিকিৎসক এখনও মহিলাদের যৌনতা সম্পর্কে নেতিবাচক মনোভাব পোষণ করেন। কেউ কেউ আবার জাত-পাত উচ্চ-নীচ ভেদাভেদ করেন, কেউ বা সমকামীদের ঘৃণা বা ভয় করেন। তাঁরা দরিদ্র পরিবারের মহিলাদের সম্পর্কে অন্য রকম ধারণা পোষণ করেন কিন্তু উচ্চ-বিত্ত মহিলাদের সংক্রমণ থাকলেও পরীক্ষা করতে দ্বিধাবোধ করেন না।

মহিলা সমকামীদের অকারণ গোপনীয়তা ত্যাগ করে ডাক্তারের কাছে গিয়ে তথ্য সংগ্রহ, সংক্রমণ পরীক্ষা, এবং চিকিৎসা করানো উচিত। যৌন আচরণ সম্পর্কে তাঁরা বিশদ জানালেও কিছু চিকিৎসক হয়তো প্রয়োজনীয় দক্ষতার অভাবে

সাহায্য করতে পারবেন না। তবু এ ব্যাপারে খোলাখুলি কথা বলে নেওয়াই ভাল। সুচিকিৎসা পাওয়া আপনার অধিকার।

একজন সংবেদনশীল ও তথ্য সমৃদ্ধ চিকিৎসক বা নার্সকে খুঁজে নিন যাঁর সঙ্গে কোন সমস্যা হওয়ার আগেই আপনি যৌন–স্বাস্থ্য নিয়ে খোলাখুলি আলোচনা করতে পারবেন।

যৌন সংক্রমণ এবং আইন

আমাদের দেশে সংক্রামক রোগ বাবদ কিছু প্রাগৈতিহাসিক আইন আছে, যেমন ১৮৯৭ সালে পাশ হওয়া এপিডেমিক ডিজিজেস এ্যাক্ট (মহামারী সম্পর্কীত আইন)। এই আইনে কিছু সংক্রামক রোগ নথিভুক্ত করা হয়েছে এবং জনস্বাস্থ্য আধিকারিকদের বেশ কিছু ক্ষমতা দেওয়া হয়েছে যা তাঁরা সংক্রামিত ব্যক্তির ওপর অনেক সময় যথেচ্ছ প্রয়োগ করতে পারেন। বাধ্যতামূলক ভাবে সূচিতকরণ, পরীক্ষা এবং চিকিৎসা, অন্যদের থেকে আলাদা করে রাখা, বাসস্থানে তল্লাশী চালানো, ইত্যাদির অধিকার জনস্বাস্থ্য আধিকারিকদের আইনগত ভাবে দেওয়া হয়েছে।

সমলিঙ্গ যৌন সংসর্গ ও আইন
২০০৯ সালের জুলাই মাস অবধি ভারতীয় দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধারায় প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যেও সমকামী যৌন আচরণ অপরাধ বলে গণ্য করা হত। ঐ সালের ৯ই জুলাই এই আইনটি বৈষম্যমূলক বলে ভারতের প্রধান আদালত (সুপ্রীম কোর্ট) বাতিল করেছে।

এই সমস্ত পুরনো আইন আধুনিকীকরণের কথা বারবারই বিভিন্ন স্তরে আলোচিত হয়েছে এবং আইন প্রণয়নে সংবেদনশীলতার কথাও উল্লেখ করা হয়েছে। কিন্তু তাতে খুব কিছু পরিবর্তন হয় নি। তবে এইচ আই ভি আক্রান্তদের জন্যে ৩৭৭ ধারার মত কোন রকম আইন না থাকা সত্বেও মানবিক অধিকার সুরক্ষার জন্যে কয়েকটি হাইকোর্ট এবং ভারতের সুপ্রীম–কোর্ট বেশ কিছু যুগান্তকারী রায় দিয়েছে।

যৌন সংক্রমণ রোধে যথাযথ কোন আইন হলে তা নিশ্চয়ই মানা উচিৎ, তবে তার প্রয়োগ–ব্যবস্থা হতে হবে সংবেদনশীল। সংক্রামিত ব্যক্তির সামাজিক অধিকারের কথাও মাথায় রাখতে হবে। সংক্রমণ ফৌজদারী অপরাধ নয় – তাই আইন থাকলেও তার প্রয়োগের মুখ হওয়া উচিৎ মানবিক আর দৃষ্টিভঙ্গী সমাজ কল্যাণমূলক।

তবে সব চেয়ে ভাল হয় নিজে সচেতন হলে এবং অপরকে সচেতন হতে সাহায্য করলে। যৌন–সংক্রমণ প্রতিরোধে যে কোন সরকারী ও বেসরকারী উদ্যোগে সামিল হতে হবে। মনে রাখতে হবে, যৌন–স্বাস্থ্য ভালো থাকা মানে শরীর ভালো থাকা। নির্বিঘ্ন সুরক্ষিত যৌনজীবন আনন্দময়।

অন্তঃসত্ত্বা হওয়া ও যৌন–সংক্রমণ

যৌন–সংক্রমণ আমাদের অন্তঃসত্ত্বা হওয়ার সম্ভাবনা শুধু কমিয়েই দেয় না সমস্যাবহুলও করে তোলে। যৌন রোগ সংক্রমণের ফলে গর্ভে থাকা ভ্রূণ সংক্রামিত হতে পারে।

সন্তান জন্মের আগের পরীক্ষাগুলি

কোন উপসর্গ না থাকলেও স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কিছু পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া বাঞ্ছনীয়। প্রত্যেক অন্তঃসত্ত্বা মহিলার এইচ আই ভি, সিফিলিস, হেপাটাইটিস বি, ক্ল্যামিডিয়া, এবং গনোরিয়ার পরীক্ষা করানো উচিৎ। যে মহিলারা ইন্ট্রাভেনাস(শিরার মধ্যে) ওষুধ, রক্ত, বা রক্তজাতীয় জিনিষ নিয়েছেন, বা যাঁদের শরীরে অঙ্গ প্রতিস্থাপিত হয়েছে, তাঁদের হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা করা জরুরী। গর্ভাবস্থায় গোড়ার দিকেই ব্যাক্টিরিয়াল ভ্যাজিনোসিস এবং প্যাপ পরীক্ষা করে নেওয়া ভালো।

গর্ভাবস্থায় যৌনসংসর্গ হলে আপনার নতুন সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে এবং গর্ভস্থ সন্তানেরও সংক্রামিত হওয়ার আশঙ্কা রয়ে যায়। গর্ভাবস্থায় সংক্রমণের ঝুঁকি থাকলে আপনাকে আরও কিছু পরীক্ষা করাতে হবে। সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচার জন্যে কণ্ডোম ও অন্যান্য প্রতিরোধক ব্যবহার করতে ভুলবেন না।

বীজাণু (ব্যাক্টিরিয়া) জনিত সংক্রমণ
(ঠিক সময়ে ধরা পড়লে অ্যান্টিবায়োটিক দ্বারা নিরাময় সম্ভব)

সংক্রমণ: ক্ল্যামিডিয়া

কিভাবে ছড়ায়: যোনি–সঙ্গম, মুখ–সঙ্গম (সম্ভাবনা কম), পায়ু–সংগম দ্বারা; সংক্রামিত ক্ষরণ হাতের মাধ্যমে চোখে গেলে; মায়ের থেকে সন্তানের শরীরে।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: ৭ থেকে ১৪ দিন।

লক্ষণ: আশি শতাংশ মহিলার দেখা দেয় না। জরায়ু–গ্রীবার সংক্রমণ হলে; যোনি থেকে ক্ষরণ, প্রস্রাবে কষ্ট, যোনি থেকে অসময়ে রক্তক্ষরণ; যৌনসংসর্গের পরে রক্তপাত। যোনি প্রণালীর সংক্রমণ হলে: রক্তস্রাব ও তলপেটে ব্যাথা; জরায়ু গ্রীবা ও পায়ু ফুলে যাওয়া ও রক্তিম ভাব। পুরুষের ক্ষেত্রে জ্বালা, শিশ্ন থেকে ক্ষরণ, মূত্রথলি ফুলে যাওয়া, রক্তিম ভাব।

পরীক্ষা/চিকিৎসা: মহিলার বস্তিদেশ পরীক্ষা, মূত্র পরীক্ষা। পুরুষের মূত্রথলি পরীক্ষা, মূত্র–পরীক্ষা। গনোরিয়ার সঙ্গে ভুল হয় বলে দুটি রোগের জন্যেই পরীক্ষা করা উচিত। ওষুধ – ট্যাবলেট।

জটিলতা: মহিলাদের দীর্ঘদিন ধরে বস্তিদেশে ব্যথা, অনুর্বরতা, গর্ভাবস্থায়