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 সত্ত্বেও 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

জটিলতা। পুরুষের এপিডিডাইমিস, টেস্টিকল ও প্রস্টেট গ্রন্থি ফুলে যাওয়া/ রক্তিম ভাব।শিশু জন্মানোর পরে চোখে সংক্রমণ ও নিউমোনিয়া।

সংক্রমণ: গনোরিয়া

কিভাবে ছড়ায়: যোনি-, পায়ু- ও মুখ-সঙ্গম হলে; সংক্রামিত ক্ষরণ হাতের মাধ্যমে চোখে গেলে; মায়ের থেকে সন্তানের শরীরে গেলে।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: ২ থেকে ৩০ দিন (গড়ে ৩ থেকে ৭ দিন)।

লক্ষণ: মহিলাদের বেশির ভাগ ক্ষেত্রে লক্ষণ দেখা যায় না; জরায়ু-গ্রীবায় সংক্রমণ হলে যোনি থেকে থকথকে পুঁজ ও রক্তস্রাব হয়; গলা ধরে যায়, প্রস্রাবে কষ্ট হয়; জননাঙ্গের আশেপাশের গ্রন্থি ফুলে যায়; পায়ুতে ব্যাথা হয়; পায়ু থেকে ক্ষরণ হয়। চোখের সংক্রমণে বড়/ছোট সকলেই অন্ধ হয়ে যেতে পরে। পুরুষের শিশ্ন দিয়ে পুঁজ ক্ষরণ হয়; ঘনঘন জ্বালা করা প্রস্রাব হয়; অন্য উপসর্গ মহিলাদের মতই।

পরীক্ষা/চিকিৎসা: মহিলার বস্তিদেশ পরীক্ষা; মূত্র-পরীক্ষা। পুরুষের মূত্রথলির পরীক্ষা; মূত্র-পরীক্ষা; ক্ল্যামিডিয়ার সাথে ভুল হতে পরে বলে দুটোরই পরীক্ষা করা উচিত।

ওষুধ: ট্যাবলেট এবং ইঞ্জেকশন।

জটিলতা: মহিলার বস্তিদেশের সংক্রমণ- বিশদ আগের কলমে দেখুন। পুরুষের টেস্টিকাল, প্রস্টেট ফুলে যাওয়া; রক্তিম ভাব; বন্ধ্যাত্ব (সম্ভাবনা কম)। মহিলা ও পুরুষ উভয়ের ক্ষেত্রেই চিকিৎসা না হলে পরে সংক্রমণ বেড়ে গিয়ে ব্যক্টিরিয়া রক্তে মিশে যায় (সম্ভাবনা কম হলেও ফল ভয়ানক)। এর ফলে ত্বকে পুঁজপূর্ণ ফুস্কুড়ি; হাড়ের জোড়ে ব্যাথা ও ফুলে যাওয়া; খুব কম ক্ষেত্রে হৃদযন্ত্রের ভালবে সংক্রমণ; আর্থ্রাইটিস ও মেনিনজাইটিস হতে পারে; নবজাত শিশু সংক্রামিত হতে পারে ও প্রতিরোধক না দিলে অন্ধ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

সংক্রমণ: সিফিলিস

কিভাবে ছড়ায়: সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে ত্বক-স্পর্শ ও যৌন-সম্পর্ক; সারা গায়ের কাঁচা ঘা বা ফুস্কুড়ির মাধ্যমে ছড়ায়। মায়ের থেকে সন্তানের; প্রথম কয়েক বছর লীন অবস্থার পরে অতটা ছোঁয়াচে নয়।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: প্রাথমিক অবস্থা ১০-৯০ দিন (গড়ে ৩ সপ্তাহ); পরের অবস্থা ১-৬ মাস।

লক্ষণ: মহিলা পুরুষ প্রাথমিক পর্যায়ে যোনি (ভেতরে/বাইরে), শিশ্নে, মুখে, ও পায়ুতে বেদনাহীন ঘা; এছাড়াও শরীরের যেখানে বীজাণু প্রবেশ করেছে ঘা (আঙ্গুলের ডগায়, ঠোঁটে, বুকে)। ১-৫ সপ্তাহে ঘা সেরে যায় কিন্তু বীজাণু শরীরে থেকে যায়। দ্বিতীয় পর্যায়ে মুখে, গায়ে, হাতের তালুতে, পায়ের তলায় ফুস্কুড়ি (চুলকানিহীন); ফ্লু-র মত লক্ষণ; গ্ল্যাণ্ড (গ্রন্থি) ফোলা; চুল পড়া; আঁচিলের মত ফোলা; লক্ষণগুলি মাসখানেক চিকিৎসার পর আর থাকে না। লক্ষণ কোন বহিঃপ্রকাশ ছাড়া প্রায় ২০ বছর চাপা থাকতে পারে। বীজাণু হাত ও মস্তিষ্ক সহ অন্য প্রত্যঙ্গ আক্রমণ করে।

পরীক্ষা/চিকিৎসা: রক্ত-পরীক্ষা; ইঞ্জেকশন।

জটিলতা: মহিলা ও পুরুষের চিকিৎসা না হলে অন্ধ হয়ে যাওয়া; মস্তিষ্কের ক্ষতি; হৃদরোগ; প্রতিবন্ধী হয়ে যাওয়ার মত জোরালো আর্থ্রাইটিস; পঙ্গুত্ব; প্যারালিসিস। শিশুদের হাড়, চোখ, ত্বক, দাঁত ও যকৃতের ক্ষতি; এমনকি মৃত্যুর আশঙ্কা আছে।

ভাইরাস ও যৌন সংক্রমণ

(সম্পূর্ণ না সারলেও চিকিৎসা হয়)

সংক্রমণ: হার্পিস-১ ও ২; ধরণ-১ সাধারণত মুখে হয়; তবে দুটি ধরণই জননাঙ্গে সংক্রামিত হয়। ধরণ-২ জননাঙ্গের হার্পিস নামে পরিচিত ও বেশি ভয়ানক।

কিভাবে ছড়ায়: লক্ষণ না থাকা অবস্থায় যৌন সংসর্গের মাধ্যমে ছড়ায়। সংক্রামিত ব্যক্তি হয়তো নিজের অবস্থা সম্বন্ধে সচেতন নন। যেখানে প্রথম সংক্রমণ হয়েছে সেখান থেকেই ভাইরাস ছড়ায়।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: প্রথম সংক্রমণ সাধারণত ২-১০ দিন। তারপরে আবার ৩-১২ মাসের মধ্যে পুনঃসংক্রমণ হতে পারে।

লক্ষণ: বেশিরভাগ ক্ষেত্রে কোন লক্ষণ নেই। জননাঙ্গে আশেপাশে যন্ত্রণাদায়ক ফোস্কা হয়। প্রস্রাবে কষ্ট, ক্ষরণ, গ্রন্থি ফুলে জ্বর, গায়ে ব্যাথা। একই জায়গায় আবার হতে পারে, বিশেষ করে প্রথমটি যদি বেশি এবং এইচ এস ভি ২ জনিত হয়ে থাকে। পরের বার অত বেশি হয় না। সাধারণত মানসিক চাপের সময় বা প্রতিরোধ ক্ষমতার অভাবে হয়। কারো কারোর দ্বিতীয়বার হয় না।

পরীক্ষা/চিকিৎসা: চোখে দেখে এবং ফোস্কাগুলির রাসায়নিক পরীক্ষা করে; নতুন রক্ত পরীক্ষায় ধরণ-১ ও ২ চিহ্নিত করা যায়। অ্যান্টিভাইরাল ওষুধে উপসর্গ কমে যায় এবং আবার হওয়ার সম্ভাবনা কমে। সিজারিয়ান প্রসবের ক্ষেত্রে শিশুকে ফোস্কার স্পর্শ থেকে বাঁচাতে হয়।

জটিলতা: সারাজীবন সংক্রামিত থাকা, মানসিক ও শারীরিক চাপ। মানুষে মানুষে উপসর্গের তফাৎ হয়। প্রস্রাব বন্ধ হয়ে যেতে পারে। কেউ কেউ এটি কাটিয়ে উঠতে পারেনা। শিশুর জন্মের সময় সংক্রমণ হতে পরে। জন্মের ঠিক আগে মায়ের সংক্রমণ হলে শিশুর সংক্রামিত হওয়ার আশঙ্কা বেশি। মায়ের দ্বিতীয় সংক্রমণের ক্ষেত্রে শিশুর সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা।

সংক্রমণ: ১০০ ধরণের হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস–এর (এইচ পি ভি) মধ্যে ৩০–টি যৌন সংসর্গের মাধ্যমে ছড়ায়; জননাঙ্গে আঁচিল (এইচ পি ভি জনিত যৌন সংক্রমণ) ।

কিভাবে ছড়ায়: সংসর্গ; আঁচিলের স্পর্শ (যোনির ভিতরেও হতে পারে); আঁচিল সরিয়ে নিলেও ঐ জায়গা ভাইরাস থাকবে ও ছড়াবে।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: জরায়ু গ্রীবায় ক্ষতের ক্ষেত্রে কয়েক মাস এমন কি এক বছর; আঁচিলের ক্ষেত্রে তিনসপ্তাহ থেকে কয়েক মাস ।

লক্ষণ: ভাইরাস দেখা যায় না । জরায়ু গ্রীবায় ছোট বেদনাহীন ক্ষত আঁচিলের মত; কখনো কখনো চুলকানি, অস্বস্তি, রক্তপাত হয়; অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় দেখা দিতে পারে; বৃদ্ধি পেলে ফুলকপির মত দেখতে হয় । পায়ুর কাছে হলে অর্শ বলে ভুল হতে পারে; চিকিৎসার পরে আবারও জন্মাতে পারে ।

পরীক্ষা/চিকিৎসা: এইচ পি ভি সংক্রমণ নির্ণয় করতে জরায়ু গ্রীবায় অস্বাভাবিক কোষের সন্ধানে বার্ষিক প্যাপ পরীক্ষা; কল্পোস্কোপি (আতস কাঁচ দিয়ে বেদনাহীন পরীক্ষা); জরায়ু গ্রীবার ক্যান্সার নির্ণয়ের জন্য বায়প্সি; আঁচিল চোখে দেখে বোঝা যায়; সংক্রমণের জায়গায় দ্রবণ, শীতল রাসায়ন দিয়ে পুড়িয়ে দেওয়া(ফ্রিজিং), লেসার বা অস্ত্রোপচারের সাহায্যে নির্মূল করা যায়।

জটিলতা: কোন কোন এইচ পি ভি জরায়ু গ্রীবার ক্যান্সারের ঝুঁকির সঙ্গে যুক্ত; আঁচিল যোনি, শিশ্ন এবং পায়ুর মুখ বন্ধ করে দিতে পারে; অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় যোনির ভিতরে আঁচিল বড় হয়ে গিয়ে যোনির দেওয়ালের স্থিতিস্থাপকতা নষ্ট করে দেয়; প্রসবে কষ্ট হয়; আঁচিল নির্মূল হওয়া সত্বেও কিছু মহিলা যৌন মিলনের সময়ে যোনিতে অস্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন ।

সংক্রমণ: এইচ আই ভি

কিভাবে ছড়ায়: সংক্রামিত ব্যক্তির সঙ্গে যৌন সম্পর্ক; রক্ত, বীর্য, ও শরীরের অন্যান্য ক্ষরণের সংস্পর্শ; অন্যের ব্যবহৃত ইঞ্জেকশনের ছুঁচ ব্যবহার; মায়ের স্তন্য দুগ্ধ থেকে শিশুর জন্মের আগে বা পরে সংক্রমণ হতে পারে ।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: সাধারণত ৬ সপ্তাহ থেকে তিনমাসের মধ্যে রক্ত পরীক্ষায় এইচ আই ভি বোঝা যায়; এইচ আই ভির এইডস রোগে পূর্ণ প্রকাশ হতে দশ বছর বা তারও বেশি সময় লাগে ।

লক্ষণ: সাধারণত কোন লক্ষণই থাকে না বা হাল্কা কিছু লক্ষণ হয়, যেমন গ্রন্থি ফোলা, গলা ধরে যাওয়া ইত্যাদি; এছাড়া রাত্রে ঘাম হয়, ওজন কমে যায়, মুখে ঘা হতে পারে ।

পরীক্ষা/চিকিৎসা: অন্তঃসত্ত্বা মহিলাদের রক্ত পরীক্ষা ও চিকিৎসা করা হয় যাতে গর্ভজ শিশু সংক্রামিত না হয় । একাধিক ওষুধপত্র ।

জটিলতা: এই ভাইরাস থেকে এইডস হয়, ফলে অন্যান্য সংক্রমণ সহজেই ঘটে, যেমন নিউমোনিয়া, টিউমার; যদিও এইচ আই ভি মায়েদের জন্যে ওষুধ আছে, মায়েদের থেকে সন্তানের হতে পারে । কিছু ওষুধের ভীষণ রকম পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে ।

দুর্বার

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংঘের (ডব্ল্যু এইচ ও) উৎসাহে ১৯৯২ সালে অল ইণ্ডিয়া ইন্সটিটিুট অফ হাইজিন এণ্ড পাব্লিক হেলথ কলকাতার বিখ্যাত লালবাতি অঞ্চল সোনাগাছিতে এইচ আই ভি রোধের উদ্দেশ্যে 'সোনাগাছি প্রকল্প' নামে একটি সংগঠন প্রতিষ্ঠা করে । পিয়ার (বন্ধু বা সখি) শিক্ষকদের সাহায্যে সোনাগাছি প্রকল্প কণ্ডোম ব্যবহারের জন্যে একটি অত্যন্ত সফল প্রচেষ্টা গড়ে তুলেছে । এই সংগঠনটি থেকেই তৈরী হয়েছে আজকের বিখ্যাত প্রতিষ্ঠান 'দুর্বার মহিলা সমন্বয় কমিটি'। দুর্বার শুধু কণ্ডোম ব্যবহার প্রচার করেই ক্ষান্ত হয় নি, যৌন কর্মীদের স্বাস্থ্য, কাজে শোষণ, পড়াশোনা, এবং তাদের ওপর অত্যাচার ইত্যাদি বহু বিষয় নিয়েই আন্দোলন করে চলেছে । প্রধানতঃ দুর্বারের প্রচেষ্টায়, কলকাতার যৌন ব্যবসায়ের অঞ্চলে এইচ আই ভি সংক্রমণ ১১ শতাংশে আটকে থেকেছে । তুলনীয় মুম্বাইয়ে যৌন কর্মিদের মধ্যে এই সংক্রমণের হার ৫৬ শতাংশ ।

সংক্রমণ: ট্রাইকোমোনাস ভ্যাজাইনালিস

কিভাবে ছড়ায়: যৌন সংসর্গ; যৌন ক্ষরণের সংস্পর্শ (ভাইরাস শরীরের বাইরে উষ্ণ, আর্দ্র আবহে বেঁচে থাকে) ।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: ৬ মাসের মধ্যে, কখনো আরো আগে ।

লক্ষণ: মহিলার ক্ষেত্রে ফেনা ফেনা দুর্গন্ধযুক্ত, সবুজ হলুদ স্রাব; যোনিতে চুলকানি ও অস্বস্তি, লালভাব; যৌনমিলনে কষ্ট, তলপেটে অস্বস্তি এবং ঘনঘন প্রস্রাবের ইচ্ছা হতে পারে । পুরুষের ক্ষেত্রে সাধারণত কোন লক্ষণ নেই; কখনো প্রস্রাবে পুঁজ, ঘনঘন যন্ত্রণাসহ প্রস্রাব ।

পরীক্ষা/চিকিৎসা: যোনি ও শিশ্ন নির্গত ক্ষরণের পরীক্ষা; ওষুধ – ট্যাবলেট । অ্যালকোহল (মদ) পরিত্যাগ করুন ।

জটিলতা: গর্ভাবস্থায় সংক্রামিত হলে গর্ভধারণের সমস্যা হতে পারে।

সংক্রমণ: ব্যাক্টিরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস ঈস্ট সংক্রমণ (ক্যানডিডা, মোনিলা)

কিভাবে ছড়ায়: যৌন সংসর্গে হতেও পারে নাও হতে পারে (এমনকি সমকামী মহিলাদের মধ্যে যৌন মিলনেও) ।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: ঋতুস্রাবের আগের পরিবর্তনে; ঋতুস্রাব, জন্ম–

নিয়ন্ত্রণ, যৌন–মিলন, যোনির অভ্যন্তর ধোয়া, অন্যান্য রাসায়নিক, এ্যান্টিবায়োটিক বা সংক্রমণের কারণে যখন যোনির অভ্যন্তরের পি এইচ ভারসাম্য এবং যোনির আবহ (ফ্লোরা) বদলে যায়।

লক্ষণ: ৫০ শতাংশ মহিলার কোন লক্ষণ দেখা যায় না। কারো যোনিস্রাব দুর্গন্ধযুক্ত হয়; কখনো চুলকানি হয়। ঈস্ট সংক্রমণের জন্যে থকথকে, গন্ধযুক্ত (পাঁউরুটি কারখানার আশেপাশে যা পাওয়া যায়) স্রাব হয়। চুলকায়, কখনো যোনি লাল হয়, ফুলে যায়। যৌন–মিলনের পরে দুর্গন্ধ হয়।

পরীক্ষা/চিকিৎসা: যোনির স্যাম্পেলের পরীক্ষা; পি এইচ ভারসাম্য এবং গন্ধ পরীক্ষা। ওষুধ – ট্যাবলেট বা যোনিতে লাগানোর ক্রিম।

জটিলতা: গর্ভপাতের কারণ হতে পারে। তাড়াতাড়ি গর্ভের জল ভেঙ্গে যাওয়া; আগে ব্যাথা ওঠা; সময়ের আগে সন্তানজন্ম; যৌন প্রণালীর সংক্রমণ বা অস্ত্রোপচারে পরে সমস্যা হতে পারে; চিকিৎসায় মহিলাদের উপকার হয়।

সিফিলিস ও গর্ভাবস্থা

সিফিলিস সংক্রামিত মায়ের থেকে তাঁর গর্ভজ ভ্রূণে সংক্রমণ হতে পারে, বিশেষ করে মায়ের সংক্রমণের প্রথম কয়েক বছরে। গর্ভাবস্থায় শুরুর দিকে চিকিৎসা করলে শিশুটির সংক্রমণের সম্ভাবনা কমে। পরে ওষুধ খেলে সংক্রমণ থেমে যাবে কিন্তু শরীরের যা ক্ষতি হয়েছে তা পূরণ করা যাবে না (শিশু বিকলাঙ্গ বা মৃত জন্মাতে পারে)। অন্তঃসত্ত্বা হলে প্রত্যেক মহিলার সিফিলিসের জন্যে রক্ত পরীক্ষা করা উচিত (প্রসবের আগে এবং যে সময়ে তাঁর সংক্রমণ হয়েছিল)।

হার্পিস এবং গর্ভাবস্থা

নবজাত শিশুর শরীরে হার্পিস ভয়াবহ রোগ। যে মহিলার হার্পিস নেই তাঁদের হার্পিস–সংক্রামিত ব্যক্তির সঙ্গে অসুরক্ষিত যৌন সম্পর্ক করা উচিৎ নয়। আপনার হার্পিস সংক্রমণ হলে চিকিৎসককে জানান। প্রসবের সময়ে কাঁচা ঘা থাকলে সিজারিয়ান অস্ত্রোপচারের সাহায্যে জন্মদান বাঞ্ছনীয়। জন্মের পরে শিশুটিকে সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচানোর জন্যে সাবধান হতে হবে। ঘাগুলিকে স্পর্শ করবেন না এবং শিশুকে স্পর্শ করার আগে ভালো করে হাত ধুয়ে নেবেন।

হার্পিস রোগ নিয়ে জীবন কাটানো

অনেকেই হার্পিস বাবদে তাড়াতাড়ি চেতবনী পেয়েছেন। হার্পিসের লক্ষণ হল চুলকানি, ব্যথা, জ্বালা, বা সংক্রামিত জায়গাটিতে চাপা ঘা যা পরে ফুটে ওঠে। প্রথমে লাল ফোলা ফোলা হয় এবং এক থেকে দুদিনের মধ্যে জলভরা ফোস্কার রূপ নেয়। কিছুদিন পর ঘা সেরে যায়। ভীষণরকম সংক্রমণ হলে কোন কোন মহিলার প্রস্রাব বন্ধ হয়ে যায়। সব অবস্থাতেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। সংক্রমণের প্রাথমিক অবস্থা সব থেকে দীর্ঘমেয়াদী এবং যন্ত্রণাদায়ক।

হার্পিস আপনার জীবনের সঙ্গী হবে তা মেনে নেওয়া কষ্টকর। হার্পিস হয়েছে এবং তা কখনও সারবে না জানলে সকলেই স্তম্ভিত হয়ে যান। অনেকে ভয় পান যে তিনি একঘরে হয়ে যাবেন। প্রেমিক বা স্বামী ছেড়ে চলে যাবে এ ভয় সকলেই পান। কিন্তু অনেকে হার্পিস নিয়েও ভালভাবে বেঁচে থাকেন এবং অন্যকে সংক্রামিত করবেন না বলে সাবধানতা অবলম্বন করেন।

হার্পিস সংক্রমণ ঋতুকালে মানসিক ও শারীরিক চাপে, যৌন সংসর্গে, সূর্যালোকের সংস্পর্শে বেড়ে যায়। তবে তা কেন বাড়ল ভাল করে বোঝা যায় না। এ ব্যাপারে স্বচ্ছন্দভাবে কথা বলতে পারলে আপনার কষ্ট লাঘব হবে। আর কিসের থেকে সংক্রমণ বাড়ছে তা চিহ্নিত করতে পারলে ও দুশ্চিন্তা কমাতে পারলে আপনার কষ্ট আরও কম হবে।

হার্পিস ছড়িয়ে পড়া রুখতে বিশেষ সুরক্ষা

হলুদ
একিনেশিয়া
গুগ্গুল

হার্পিস সারে না এবং প্রতিষেধক আবিষ্কারের চেষ্টা এখন পর্যন্ত সফল হয় নি। সুরক্ষিত যৌন আচরণ ছাড়াও কাঁচা ঘা (মুখে বা জননাঙ্গে) বা সেগুলি শুকিয়ে যাওয়ার পরে সেই জায়গার সাথে কোনরকম ছোঁয়াচ এড়িয়ে চলুন। কাঁচা ঘায়ের স্পর্শ ছাড়াও আপনার যৌনসঙ্গী সংক্রামিত হতে পারেন। আপনার মুখে জ্বরঠোসা হলে বা ঠোঁটে ঘা হলে মুখ–সঙ্গম পরিহার করুন। ঘায়ে হাত লাগলে সাবধানে হাত ধুয়ে নিন, বিশেষ করে যৌনাঙ্গে হাত দেওয়ার সময়ে বা চোখে কন্ট্যাক্ট লেন্স পরার সময়ে। হার্পিস সংক্রামিত হলে রক্ত অথবা শুক্রদান করা চলবে না।

বাড়ীতে বসে হার্পিসের চিকিৎসা

বাড়িতে হুইটগ্রাস (গমের ঘাস) উৎপাদন করতে পারেন

একটি ছোট পাত্রে এক মুঠো কাঁচা গমের দানা ছড়িয়ে জলের ছিটে দিন। প্রত্যেক দিনই একটু জল ছিটিয়ে দেবেন। বেশি জল দেবেন না যেন। সাত দিনের মধ্যে সবুজ ঘাসের চারা বেরিয়ে যাবে। ওপর থেকে কচি নরম অংশ কেটে নিন।

ঘায়ের উপশম	*কিভাবে ব্যবহার করবেন*
লবঙ্গ চা, কালো চা	ঘায়ের ওপর সেঁক (কম্প্রেস) দিন।
ইউভা অর্সি (ভেষজ – বেয়ারবেরি, কিনিকিনিক নামে পরিচিত)	অগভীর ছড়ানো গামলা (কাপড় কাচায় ব্যবহৃত) তিন/চার ইঞ্চি উষ্ণ জলে ভর্তি করুন। তার মধ্যে কোমর অবধি বা পাছা ডুবিয়ে বসুন। হাত ও পা টবের বাইরে রাখুন।
গুঁড়ো করা ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট, গুঁড়ো করা পিচ্ছিল এল্ম (বড় গাছ, ভারতে চিলবিল ও কাঞ্জু নামে পরিচিত), ভেষজ – হলুদ (গোল্ডেনসীল), গুগ্গুল (মীর), কম্ফ্রি শিকড়, ও ঠাণ্ডা দুধ	ঘায়ের ওপর পুল্টিস করে লাগান।
ঘৃতকুমারী (অ্যালো ভেরা) পাতার রস, যে কোন বীজঘ্ন মলম, কর্পুর যুক্ত ফেনল, বেটাডিন (আয়োডিন)	ঘা শুকিয়ে ও সেরে যাওয়ার জন্যে ব্যবহার করুন।

হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস (এইচ পি ভি) ও জননাঙ্গে আঁচিল (জেনিটাল ওয়ার্টস)

এই সংক্রমণের ১০০টি ধরণের মধ্যে ৩০টি যৌন-সংসর্গে সংক্রামিত হয়। জননাঙ্গে আঁচিল হওয়ার সাথে জরায়ু গ্রীবায় ক্যান্সারের যোগ নেই। যদিও একটি এইচ পি ভি সংক্রমণ হলে অন্যগুলিও হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এই সংক্রমণ কখনোই সারে না এবং এই সংক্রমণ নিয়ে জীবন কাটানো শক্ত হতে পারে। স্ত্রী-রোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে নিয়মিত প্যাপ পরীক্ষা করান যাতে জরায়ু-গ্রীবায় অস্বাভাবিক কোষ জন্মালে তা তাড়াতাড়ি নির্ণয় করা যায়।

হার্পিসের বিকল্প চিকিৎসা

হার্পিস বাড়তে না দেওয়ার উপায়	*কেন*	*কি ভাবে ব্যবহার করবেন?*
বেশি আরগিনাইন যুক্ত খাবার খাবেন না, যেমন বাদাম, চকোলেট, ভাত।	আরগিনাইন হার্পিস ভাইরাসকে উত্তেজিত ও সক্রিয় করে।	কম খান, প্রয়োজনে একেবারেই খাবেন না।
বেশি লাইসিন সমৃদ্ধ খাবার খান, যেমন আলু, মাংস, দুধ, ঈস্ট, মাছ, মেটে, ও ডিম। নয়তো লাইসিন ট্যাবলেট খান।	হার্পিস ভাইরাস নিষ্ক্রিয় করে রাখতে পারে।	খাদ্য তালিকায় যোগ করুন। ঘা থাকলে ৭৫০ – ১০০০ মিলিগ্রাম খান। প্রতিষেধক হিসেবে রোজ ৫০০ মিলিগ্রাম খান।
একিনেশিয়া (ট্যাবলেট, টিঙ্কচার, বা চা)।	হার্পিস ভাইরাস বাড়তে দেবে না।	প্রত্যেক তিন ঘণ্টা অন্তর দুটি ক্যাপসুল খান ও প্রত্যেক দু ঘন্টা অন্তর এক চামচ টিঙ্কচার তিন চার দিন ধরে ঘায়ে লাগান; অথবা রোজ চার কাপ চা খান।
ক্লোরোফিল পাউডার, লাল আঙ্গুর, হুইটগ্রাস (গমের ঘাস)।	ভাইরাস বিরোধী (অ্যান্টি-ভাইরাল) কাজ করে।	খাদ্য তালিকাভুক্ত করুন।
ভিটামিন এ, বি, সি, ই এবং আইরন, ক্যালসিয়াম ও জিংক।	জারক-বিরোধী (অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট), প্রতিরোধ ব্যবস্থার শক্তি বাড়ায়; স্নায়ু শান্ত করে।	মাঝারি ডোজে রোজ পরিপূরক হিসাবে খান। ১০,০০০ ইউ-এর বেশি ভিটামিন এ শরীরের পক্ষে ক্ষতিকারক।
আকুপাংচার, পায়ে আকুপ্রেসার।	শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা সক্রিয় রাখে। ভাইরাস বাড়তে দেয় না।	গোড়ালি ও পায়ের কড়ে আঙ্গুলের লাইনে, গোড়ালির ফোলা অংশের থেকে তিন বুড়ো আঙ্গুল দূরে একটি বিন্দুতে (পয়েন্ট) চাপ দিন।

আপনি ও আপনার সঙ্গী সুরক্ষিত যৌন আচরণ করুন। চিকিৎসার পরেও নতুন করে আঁচিল জন্মাতে পারে, সেগুলিকে আবার নির্মূল করতে হবে। প্রথমে সংক্রামিত জায়গায় আঁচিল নির্মূল হয়ে যাওয়ার পরেও আবার ভাইরাস জন্মাতে পারে।

অন্যান্য যৌন রোগ সংক্রমণ

উপরোক্ত সংক্রমণ ছাড়াও হেপাটাইটিস সি, সাইটোমেগালোভাইরাস, এবং মোলাস্কাম কন্টাজিওসাম ইত্যাদি সংক্রমণ হয়।

কোন কোন সংক্রমণ পায়ু–সঙ্গমের মাধ্যমে সহজেই ছড়ায়। গনোরিয়া, ক্ল্যামিডিয়া, এইচ আই ভি, সিফিলিস, বা হার্পিস পায়ুতে সংক্রামিত হয়। অন্য জৈব সংক্রমণ, যেমন শিগেলার উপস্থিতির ফলে পেট খারাপ ও খিঁচ ধরা ইত্যাদি হয়। মুখের সঙ্গে মলের সংযোগ ঘটলে হেপাটাইটিস এ এবং জিয়ার্ডিয়া হয়। অনেক মহিলা মুখ– এবং পায়ু–সংগমে লিপ্ত হন কিন্তু চিকিৎসকেরা তাঁদের এ–বিষয়ে প্রশ্নই করেন না।

গনোরিয়াহীন মূত্রনালীর সংক্রমণ বা ননগনোকক্কাল ইউরেথ্রাইটিস (এন জি ইউ)

গনোরিয়াজনিত ক্ষরণ ছাড়া মূত্রনালী থেকে নির্গত অন্য যে কোন ক্ষরণকে এন জি ইউ বলে। এই সংক্রমণ সাধারণত পুরুষের হয়। এন জি ইউ কোন বিশেষ রোগ নয়। বিভিন্ন ধরণের সংক্রমণ এন জি ইউ–এর কারণ হতে পারে, যেমন ক্ল্যামিডিয়া, ইউরেয়প্লাসমা ইউরেয়লাইটিকাম, বা মাইকোপ্লাসমা জেনিটেলিয়াম। এর মধ্যে ইউরেয়প্লাসমা ইউরেয়লাইটিকাম সংক্রমণে কোন লক্ষণ নেই। এই সব সংক্রমণের জন্যে জরায়ু মুখের সংক্রমণ বা সার্ভিসাইটিস, যোনি প্রণালীর সংক্রমণ বা পি আই ডি, অনুর্বরতা, গর্ভপাত, এবং নির্ধারিত সময়ের আগে সন্তানের জন্ম ইত্যাদি হতে পারে। তাই যে মহিলাদের গর্ভাধান হচ্ছে না বা বারবার গর্ভপাত হয়ে যাচ্ছে তাঁদের এই সংক্রমণ হয়েছে কিনা পরীক্ষা করে দেখা উচিৎ।

সামাজিক ও রাজনৈতিক সমস্যা

সংক্রমণ হওয়ার আগেই প্রতিরোধ জরুরী, কারণ ভাইরাল ও দুরারোগ্য সংক্রমণ বাড়ছে। এমনকি চিকিৎসায় সেরে যায় তেমন সংক্রমণগুলিও যথাসময়ে চিহ্নিত না হলে সমস্যার সৃষ্টি করে। কিন্তু যৌন–সংক্রমণ রোগটির গায়ে 'খারাপ' বদনাম থাকার দরুণ রোগী যথাযথ যত্ন পায় না। অনেকেই এখনো মনে করেন যৌন রোগ সংক্রমণ হল অনৈতিক যৌন আচরণের শাস্তি। এর সঙ্গে যোগ হয় লিঙ্গ বৈষম্য। ভারতে বহু পুরুষ তাঁদের স্ত্রীদের এইচ আই ভি যৌন রোগে সংক্রামিত করলেও পরিবারের কোপ পড়ে মেয়েদের ওপর। বহু মহিলা এইচ আই ভি রোগ নির্ণয়ের পর পরিবার থেকে বহিস্কৃত হন। কিছুদিন আগে পর্যন্ত ডাক্তারী শিক্ষাকেন্দ্রগুলি যৌন সংক্রমণ বিষয়টি এড়িয়ে যেত। এমনকি আজকেও বেশির ভাগ চিকিৎসকদের এ–বাবদে বিশেষ প্রশিক্ষণ ও দক্ষতা নেই।

আমাদের আরও সুরক্ষা প্রয়োজন

প্রত্যেক মহিলারই জন্মনিয়ন্ত্রণ ও যৌন–সংক্রমণ সংক্রান্ত উপাদানগুলি সহজেই পাওয়া উচিৎ। সাংস্কৃতিক, অর্থনৈতিক, ও জৈবিক কারণে পুরুষের চেয়ে মহিলাদের ঝুঁকি অনেক বেশি। তাই যৌন রোগ সংক্রমণ থেকে সুরক্ষার ব্যাপারে মহিলাদেরই অগ্রাধিকার পাওয়া উচিৎ। মহিলাদের স্বাস্থ্য নিয়ে বিশ্বজুড়ে অনেক কাজ হচ্ছে কিন্তু বিভিন্ন কারণে সেগুলির সুফল পশ্চিমবঙ্গে এসে পৌঁছচ্ছে না। তাই আমাদের ব্যবহারিক জ্ঞান আরো বাড়াতে হবে। প্রয়োজনে বারবার বিশেষজ্ঞ ও স্বাস্থ্যকর্মীদের পরামর্শ নিতে হবে।

যৌন–সংক্রমণ বিষয়ে প্রথাগত শিক্ষা প্রয়োজন

নানারকম সামাজিক, সাংস্কৃতিক, বা ধর্মীয় অনুশাসনের জন্যে 'যৌন আচরণ' বিষয়টি মূলস্রোতের বিভিন্ন উন্নয়নমূলক আলোচনার টেবিলে ব্রাত্য থেকে গিয়েছে। এমনকি স্বাস্থ্যবিষয়ক আলোচনা সভাতেও যৌন ব্যবহার সম্পর্কে তথ্য উহ্য রাখা হয়। অথচ প্রায় প্রত্যেক প্রাপ্তবয়স্ক মানুষই কোন না কোন ধরণের যৌনাচরণে অভ্যস্ত। যৌনতা মানুষের জীবনের অত্যন্ত প্রাকৃতিক ও স্বাভাবিক অংশ। তাই সমস্ত সঙ্কোচ সরিয়ে রেখে সকলকে এ বিষয়ে আরো বেশি জানতে হবে। যৌন জীবন সুস্থ হলে তবেই হয়তো শিশু–মৃত্যু ও মাতৃত্বকালীন মৃত্যু সংখ্যার তালিকায় আমাদের দেশের নাম আর প্রথমেই দেখা যাবে না।