যৌনাঙ্গের হারপিস

যৌনাঙ্গের হারপিস

যৌনাঙ্গের হারপিসের কারণ কি?

Page 4

যৌনাঙ্গের হারপিস কি একটি সাধারণ সমসয্া?

Page 5

যৌনাঙ্গের হারপিস কিভাবে ছড়ায়?

Page 5

আমার যৌনাঙ্গে হারপিস হলে আমি কিভাবে বুঝবো?

Page 5

এই রোগের পর্াদুভর্াব কখন হয়??

Page 6

যৌনাঙ্গে হারপিসের কতবার পুনরাবৃত্তি হয়?

Page 6

যদি আমার মুখে হারপিস হয়, তাহলে কি আমার যৌনাঙ্গে হারপিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশি হবে? এবং সেক্ষেতের্ কি যৌনাঙ্গের সংকর্মণ আরও মারাত্মক হবে?

Page 6

যৌনাঙ্গের হারপিস

যৌনাঙ্গের হারপিস কিভাবে নির্ণয় করা হয়?

Page 7

যৌনাঙ্গে হারপিস হওয়ার ঝুঁকি কার?

Page 7

যৌনাঙ্গে হারপিসের বারবার পুনরাবৃত্তি হওয়ার ঝুঁকি কার?

Page 8

যৌনাঙ্গে হারপিসের চিকিৎসা কিভাবে করা হয়?

Page 8

আমার যৌনাঙ্গে হারপিস হলে কি সেটা আমার নতুন যৌন সঙ্গীকে জানানো উচিত?

Page 8

যদি যৌনাঙ্গে হারপিস আক্রান্ত কেউ গর্ভবতী হয়? শিশুর কি হবে?

Page 9

আমি কিভাবে হারপিস থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারি?

Page 9

হারপিস হলে আমি কি করতে পারি?

Page 10

যৌনাঙ্গের হারপিস

যৌনাঙ্গের হারপিসের কারণ কি?

যৌনাঙ্গের হারপিস হল হারপিস সিমপ্লেক্স ভাইরাসের সংক্রমণ-যনিত একটি চমর্রোগ। এই ভাইরাসের দুটি পর্ধান পর্কার আছে, হারপিস সিমপ্লেক্স ভাইরাস টাইপ ১ (এইচএসভি১) এবং হারপিস সিমপ্লেক্স ভাইরাস টাইপ ২ (এইচএসভি২) । যৌনাঙ্গে হারপিসের পর্ধান কারণ হল এইচএসভি২। এইচএসভি১ সাধারণত মুখের চারপাশে ঘা সৃষ্টি করে, কিন্তু এটি যৌন অভ্যাসের কারণে যৌনাঙ্গে হারপিসের কারণও হয়ে উঠছে।

যৌনাঙ্গের হারপিস কি একটি সাধারণ সমস্যা?

যৌনাঙ্গের হারপিস বিশ্বব্যাপী সর্বাধিক প্রচলিত যৌন সংক্রমণের মধ্যে একটি । উত্তর আমেরিকায় ১৬% যৌন-সক্রিয় প্রাপ্তবয়স্করা এইচএসভি২-এর দ্বারা সংক্রামিত হয়; আফ্রিকার কিছু অংশে ৭০% নারী এবং ৪৫% পুরুষ এইচএসভি২-এর দ্বারা সংক্রমিত হয় । সাধারণত এটি পুরুষদের (১১%) তুলনায় মহিলাদের (২১%) মধ্যে বেশি দেখা যায় ।

যৌনাঙ্গের হারপিস কিভাবে ছড়ায়?

এটি সংক্রমিত সঙ্গীর সঙ্গে যৌন-সংস্পর্শের মাধ্যমে ছড়ায় । সংক্রামিতদের মধ্যে ৮০% তাদের সংক্রমণ হয়েছে তা বুঝতে পারে না । তারা যৌনাঙ্গে জ্বালা অনুভব করতে পারে, কিন্তু যৌনাঙ্গে জ্বালার জন্য অনেক কারণ দায়ী হতে পারে, যেমন সাবান, টয়লেট পেপার, স্যানিটারি ন্যাপকিন, যোনি শুষ্কতা, কামানো, থং আন্ডারওয়্যার, টাইট জিন্স, মূত্রনালীর সংক্রমণ, বা অশ্বরোগ ।

আমার যৌনাঙ্গে হারপিস হলে আমি কিভাবে বুঝবো?

যৌনাঙ্গের হারপিসের লক্ষণগুলি নির্ভর করে এটি আপনার প্রথম সংক্রমণ বা পুনর-সংক্রমণ কিনা তার উপর । প্রথম সংক্রমণ বা "প্রাথমিক" প্রাদুর্ভাব হলে কয়েক দিনের মধ্যে যৌনাঙ্গে বিভিন্ন আকারের ফোস্কা দেখা দেয় । এই ফোস্কাগুলি ফেটে গেলে, ছোট, কাঁচা ক্ষত তৈরি করে যা খুব বেদনাদায়ক হতে পারে । এই ক্ষতগুলিতে বিশেষ করে প্রস্রাবের সময় মারাত্মক জ্বলন হতে পারে । কুঁচকির গ্রন্থিগুলি ফুলে যেতে পারে । পেশী ব্যথা, মাথাব্যাথা এবং ফ্লু-এর মত লক্ষণের সাথে জ্বর হতে পারে। এই উপসর্গগুলি সাধারণত এক সপ্তাহের মধ্যে চলে যায় ।

পুনর-সংক্রমণের লক্ষণগুলি মৃদু এবং স্বল্পস্থায়ী । প্রথমত, মূল সংক্রমণের জায়গার কাছে চুলকানি এবং জ্বালা হয় । প্রায়শই কয়েকটি ফোস্কা দেখা দেয় যা ফেটে ক্ষততে পরিণত হয়। এই লক্ষণগুলি কয়েক দিন থেকে সপ্তাহ-খানেক স্থায়ী হয়। হালকা জ্বর বা ফ্লু-এর মত লক্ষণ থাকতে পারে। পুনর-সংক্রমণের লক্ষণগুলি অনেক সময় অন্যান্য রোগ হিসাবে ভুল করা হয় । একই লক্ষণ বারবার হতে থাকা হল এই যৌনাঙ্গের হারপিস নির্ণয়ের সেরা সূত্র ।

এই রোগের পরাদুভরাব কখন হয়?

হারপিসের পুনরাবৃত্তি করতে পারে এমন সবচেয়ে সাধারণ কারণগুলি হল:

- চাপ
- ক্লান্তি
- অসুস্থতা (বিশেষত অনয্ানয্ ভাইরাল সংকর্মণ)
- ঋতুসরাব (এবং সম্ভবত পয্াড এবং টয্াম্পন থেকে ঘষা)
- সাজর্ারি (একটি ভিন্ন ধরনের চাপ)
- যৌনাঙ্গের জব্ালা

যৌনাঙ্গে হারপিসের কতবার পুনরাবৃত্তি হয়?

পরাথমিক সংকর্মণের পর পর্থম বছরে ৯০% মানুষের মধেয্ এইচএসভি২-এর পুনরাবৃত্তি হয়। রোগীদের পর্থম বছরের মধেয্ ৫ – ৮ বার বা আরও বেশি বার পুনরাবৃত্তি হতে পারে । সময়ের সাথে সাথে এই পুনরাবৃত্তিগুলি কমে যায় । এইচএসভি১ পর্ায় ৬০% কেৄত্রে পুনরাবৃত্তি করে, কিন্তু সময়ের সাথে সাথে পুনরাবৃত্তিগুলি কমে যায় ।

যদি আমার মুখে হারপিস হয়, তাহলে কি আমার যৌনাঙ্গে হারপিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশি হবে? এবং সেক্েষতের্ কি যৌনাঙ্গের সংকর্মণ আরও মারাত্মক হবে?

যদি আপনার এইচএসভি১-এর কারণে মুখে বারবার ঘা হয়ে থাকে, তাহলে আপনার যৌনাঙ্গে হারপিস (এইচএসভি২ সংকর্মণ) হলে তার লক্ষণগুলি মৃদু হবে । এইচএসভি১-এর সংকর্মণ কিন্তু এইচএসভি২-এর সংকর্মণ আটকায় না।

যৌনাঙ্গের হারপিস কিভাবে নির্ণয় করা হয়?

যৌনাঙ্গের হারপিস ত্বকের কয়েকটি বিশেষ পরিবর্তন দেখে অনুমান করা হয় । রোগের নিশ্চিত নির্ণয় কয়েকটি পরীক্ষার ফলের ভিত্তিতে করা হয় । নতুন ক্ষত (প্রথম ১ – ২ দিনের মধ্যে) থেকে সোয়াবের সাহায্যে নমুনা নিয়ে ভাইরাসের জন্য পরীক্ষা করা যেতে পারে (যেমন ভাইরাল কালচার বা নিউক্লিক অ্যাসিড পরিবর্ধন পরীক্ষা)। এছাড়া রক্ত পরীক্ষার সাহায্যেও এই রোগের নিশ্চিত নির্ণয় করা সম্ভব। রক্ত পরীক্ষার দ্বারা রোগ নির্ণয় সাধারণত ক্ষতগুলি সেরে গেলে করা সম্ভব হয় । এটিকে এইচএসভির জন্য একটি নির্দিষ্ট সেরোলজি পরীক্ষা বলা হয়। এই পরীক্ষা করা হয় যদি এইচএসভি২-এর সংক্রমণ সন্দেহ করা হয়, কিন্তু যদি এইচএসভি২ সংক্রমণে ত্বকে যে পরিবর্তনগুলি হয় সেগুলি না থাকে, অথবা যদি আপনি গর্ভধারণের পরিকল্পনা করেন, অথবা আপনার যদি নতুন যৌন সঙ্গী হয়ে থাকে ।

যৌনাঙ্গে হারপিস হওয়ার ঝুঁকি কার?

যৌন সক্রিয় যে যে কোন ব্যক্তির এই রোগের ঝুঁকি থাকে। অরক্ষিত, সংক্রামিত যৌন সঙ্গীর থেকে এইচএসভি২-এর সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের বেশি থাকে ।

যৌনাঙ্গে হারপিসের বারবার পুনরাবৃত্তি হওয়ার ঝুঁকি কার?

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম এমন ব্যক্তিদের, বিশেষ করে এইচআইভি আক্রান্ত, ক্যান্সারের রোগী, অথবা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দমন করে এই ধরনের ওষুধ যারা খায় ওষুধ, তাদের বারবার পুনরাবৃত্তি হওয়ার ঝুঁকি বেশি।

যৌনাঙ্গে হারপিসের চিকিৎসা কিভাবে করা হয়?

যৌনাঙ্গে হারপিসের কোন প্রতিকার নেই, তবে এটিকে নিয়ন্ত্রণ করা বা এর লক্ষণগুলি কমানো সম্ভব। অ্যান্টি-ভাইরাল ওষুধ, যেমন অ্যাসাইক্লোভির, ভ্যালাসাইক্লোভির এবং ফ্যামসিক্লোভির রোগটিকে নিয়ন্ত্রণ করতে বা কমাতে পারে। এ ওষুধগুলি ট্যাবলেট আকারে দেওয়া হয় এবং এ ওষুধগুলি ক্ষতগুলি ক্ষতগুলির দ্রুত নিরাময় করে এবং যদি প্রতিদিন নেওয়া হয় তবে পুনর-সংক্রমণ কমায়।

এই ওষুধগুলি বিশেষ করে তাদের দেওয়া হয় যাদের বারবার হারপিসের পুনরাবৃত্তি হয় (বছরে ছয়বার বা তার চেয়ে বেশি), পুনর-সংক্রমণের সময় বেদনাদায়ক ক্ষত দেখা দেয়, এবং অসংক্রমিত যৌন সঙ্গীর যৌন সংক্রমণ আটকানোর জন্যে। চিকিৎসার বিকল্পগুলি ডাক্তারের সাথে আলোচনা করা উচিত। টপিকাল থেরাপি, অর্থাৎ যেগুলো ত্বকে লাগানোর জন্য মলম, ব্যয়বহুল হয়, এবং এই রোগের চিকিৎসায় তার কার্যকারিতা কম।

আমার যৌনাঙ্গে হারপিস হলে কি সেটা আমার নতুন যৌন সঙ্গীকে জানানো উচিত?

সততা হল সর্বোত্তম পন্থা। নতুন যৌন সঙ্গীকে জানানো হলে সে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নিতে পারে এবং রোগটিকে আটকাতে পারে। যৌন সঙ্গীর সাথে এই বিষয়ে আলোচনা করা কঠিন হতে পারে, কিন্তু এটি অবশ্যই তা করা উচিত।

যদি সঙ্গীর হারপিস হয়েছে কিনা তাই নিয়ে অনিশ্চয়তা থাকে, তবে রক্ত পরীক্ষা করা যেতে পারে এবং ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া যেতে পারে।

যদি যৌনাঙ্গে হারপিস আক্রান্ত কেউ গর্ভবতী হয়? শিশুর কি হবে?

যৌনাঙ্গে হারপিসের হয়েছে এমন বেশিরভাগ (৯৯%) মহিলা সুস্থ শিশুর জন্ম দেয়। শিশুর ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় ঝুঁকি হল যদি গর্ভাবস্থায় মায়ের প্রাথমিক সংক্রমণ হয় । তা সত্ত্বেও, সংক্রমণের ফলে শিশু কতটা আক্রান্ত হবে তা নির্ভর করে গর্ভাবস্থায় প্রাথমিক সংক্রমণ কখন ধরা পড়ছে তার উপর । সংক্রমণ হয়েছে সন্দেহ হলে গর্ভবতী মহিলার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত । খুব কম ক্ষেত্রেই গর্ভাবস্থায় অর্জিত হারপিস সংক্রমণ গর্ভপাত, অকাল প্রসব, অথবা শিশুর মারাত্মক সংক্রমণ ঘটাতে পারে । যদি কোনও সংক্রমণ প্রসবের কাছাকাছি বা প্রসবের সময় ঘটে থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তার সিজারিয়ান বিভাগের মাধ্যমে প্রসবের পরামর্শ দিতে পারেন । গর্ভাবস্থার 36 তম সপ্তাহ থেকে যদি দৈনিক মৌখিক অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ শুরু করা হয়, সেটি রোগের প্রকাশ এবং সেহেতু শিশুর সংক্রমণের সম্ভাবনা কমাতে পারে । যদি আপনার বা আপনার সঙ্গীর যৌনাঙ্গের হারপিস থাকে বা আগে যৌনাঙ্গের হারপিস হয়ে থাকে, অনুগ্রহ করে আপনার গর্ভাবস্থার যত্নের শুরুতে আপনার ডাক্তারের সাথে এই বিষয়ে আলোচনা করুন ।

আমি কিভাবে হারপিস থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারি?

1. কারও মুখের চারপাশে বা যৌনাঙ্গের ঘা থাকলে তার সাথে যৌন যোগাযোগ করবেন না ।

2. যৌন মিলনের সময় লেটেক ল্যাটেক্স বা ল্যামব্স্কিন নয় এমন কোন উপাদান দিয়ে তৈরি কনডম ব্যবহার করুন। কনডম সাথে বা ছাড়া শুক্রাণু নষ্ট করার জেল ব্যবহার করা উচিত নয়, কারণ এই জেলগুলি যোনিতে জ্বালা এবং যোনি আস্তরণের উপর ছোট ফাটল সৃষ্টি করতে পারে, যার ফলে এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায় ।

3. অ্যান্টি-ভাইরাল ওষুধ সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে পারে কিন্তু ব্যক্তি থেকে ব্যক্তির সংক্রমণ সম্পূর্ণরূপে প্রতিরোধ করতে পারে না ।

হারপিস হলে আমি কি করতে পারি?

বেশিরভাগ মানুষ তাদের যৌনাঙ্গে হারপিস হয়েছে জানতে পারলে রাগ, হতাশা বা ভয় অনুভব করে । এটি মনে রাখা গুরুতব্পূণর্ যে আপনি একা নন, বা এটি আপনার দোষ নয়। এই সংকর্মণ সাধারণত এক বয্কি্তর থেকে অনয্ বয্কি্তর অজান্েত হয়ে থাকে । যৌনাঙ্গে হারপিস নিয়ে সব্াভাবিক জীবনযাপন করা সম্ভব । আপনি আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলে এই সংকর্মণ এবং এর চিকিৎসার বিকল্পগুলি সম্পকের্ বিস্তারিত ভাবে জানতে পারবেন । রোগটিকে নিয়ন্তর্ণ করতে শিখুন। খাদয্তালিকা এবং জীবনযাতর্ার অভয্াসগুলির একটি ডায়েরি রাখুন যা আপনাকে যেসব কারণগুলি পর্াদুভর্াব ঘটায় সেগুলি চিহ্নিত করতে সাহাযয্ করবে – যত সম্ভব কারণগুলি এড়িয়ে চলুন। সব্াস্থয্কর খাওয়া, নিয়মিত বয্ায়াম করা, যথেষ্ট ঘুম এবং আপনার মানসিক চাপ নিয়ন্তর্ণ করার সাহাযেয্ আপনার সামগির্ক সব্াসে্থয্র যত্ন নিন করা । সহায়ক বয্কি্তদের সাহাযয্ নিন । যদি আপনার কাছের মানুষদের সাথে এই অসুস্থতা নিয়ে আলোচনা করতে সব্াচ্ছন্দয্বোধ না করেন তাহলে আপনি আপনার ডাক্তার অথবা কাউন্েসলরের সাথে আলোচনা করুন, এমনকি আপনি হারপিস সাপোটর্ গর্ুপে যোগ দিতে পারেন । মনে রাখবেন, যৌনাঙ্গের হারপিসের মানসিক পর্ভাব কাটিয়ে ওঠা অনেক সময়েই শারীরিক লক্ষণগুলি নিয়ন্তর্ণ করার চেয়ে বেশি কঠিন হয়ে ওঠে, তাই রোগটি সমব্ন্েধ জানুন এবং এই রোগ সমব্ন্েধ আপনার অনুভূতি এবং আবেগ পর্কাশ করতে শিখুন ।

এই ওয়েবসাইটে আরো তথয্ পাওয়া যাবে:

https://ashastd.org

ইন্টারনয্াশনাল সোসাইটি ফর দয্ স্টাডি অফ ভালভোভয্াজিনাল ডিসিস
রোগীর তথয্ কমিটি, সংশোধিত ২০২১