## एच.आई.भी. र एड्स भनेको के हो ?

मानिसमा रोग सँग लड्न सक्ने क्षमतामा ह्रास गराउने जीवाणुको नाम एच.आई.भी. हो । यी जीवाणुहरु मानिसको शरिर भित्र प्रवेश गरेपछि संक्रमित व्यक्तिको प्रतिरक्षा शक्ति क्रमश : कमजोर भएर विभिन्न रोगका लक्षणहरु देखा पर्ने अवस्था नै एड्स हो ।

## एच. आई.भी. कसरी सर्छ ?

१. असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्दा ।

२. एच.आइ.भी. संक्रमित रगत, शारीरिक अङ्ग वा प्रत्यारोपण गर्दा ।

३. अरुले प्रयोग गरेको सुई, सिरिन्ज तथा ब्लेड साटासाट गरी प्रयोग गर्दा ।

४. संक्रमित आमाबाट बच्चा जन्मने बेलामा र आमाको दुधबाट बच्चालाई एच.आई.भी. सर्न सक्दछ ।

## के के गर्दा एच. आई. भी. सर्दैन ?

१. एच.आई.भी. तथा एड्स भएका व्यक्तिको हेरविचार गर्दा ।

२. एच.आई.भी. भएको व्यक्तिले प्रयोग गरेको चर्पी, धारा, कुवा र पानीको प्रयोग गर्दा ।

३. एच.आई.भी. भएको व्यक्तिले प्रयोग गरेको लुगाफाटो, काइँयो, भाँडाकुँडा प्रयोग गर्दा अनि एउटै भाँडामा खाना खाँदा ।

४. कीरा वा लामखुट्टेले टोक्दा ।

५. एच.आई.भी. भएको व्यक्तिको पसिना, थुक, पिसाव, आँसु, वान्ता आदिको सम्पर्कमा आउँदा सर्दैन ।

६. एच.आई.भी. भएको व्यक्तिलाई छुँदा, अङ्गालौ हाल्दा वा सङ्गै बस्दा सर्दैन ।

## एच.आइ.भी. बाट बच्न के के व्यवहारहरु अपनाउनुपर्छ ?

१. प्रत्यक पटकको यौन सर्म्पकमा कण्डम सही तरिकाले प्रयोग गर्ने ।
२. सुइ तथा सिरिञ्ज प्रयोग गर्दा सधैं नयाँ वा निर्मलीकरण गरेको मात्र प्रयोग गर्ने ।
३. रगत लिँदा वा दिदा एच.आई.भी. संक्रमण नभएको सुनिश्चित गर्ने ।
४. प्रत्येक गर्भवती महिलाले एच.आइ.भी. जाँच गराई आफ्नो नवजात शिशुलाई एच.आइ.भी लाग्नबाट जोगाउने ।

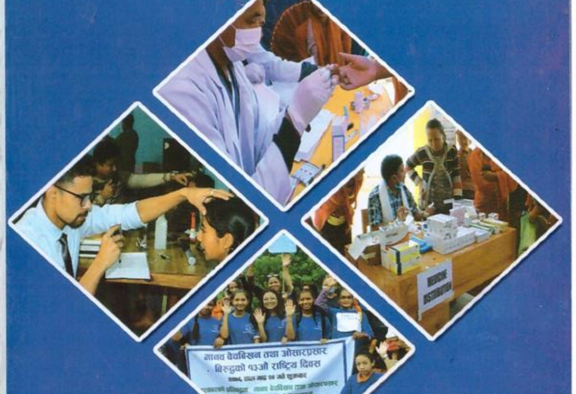
५. होस गुमाउने गरी मादक पदार्थको सेवन गर्दा निर्णय गर्ने क्षमतामा कमी ल्याई जोखिमपूर्ण क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुने सम्भावनालाई बढाउने हुनाले यस्तो पदार्थहरूको सेवन गरेर यौन सम्पर्क नराख्ने ।

## एच.आई.भी. भएमा के गर्ने ?

एचआईभी भनेको जीवनको अन्त्य हैन। एच.आई.भी. संक्रमण भएमा नजिकैका अस्पतालमा सम्पर्क राखी उचित उपचार लिई संक्रमित व्यक्तिहरु सकारात्मक व्यवहार, उचित खानपान, स्वास्थ्य एवं हेरविचार, परिवार र समुदायको सहयोग लिई धेरै वर्ष सम्म स्वस्थ रहन सक्छन् ।

*"A world without stigma & discrimination"*

# एच.आई.भी र एड्स
# पाठेघरको मुखको क्यान्सर र यौनजन्य संक्रमण



# शान्ति फाउण्डेशन


कुमारीगाल, बौद्ध, वार्ड नं. ६, काठमाडौं, नेपाल

Contact: +97701-5107548
Website:www.shantifoundations.org.np
Email ID: shanti.foundations@gmail.com


AMERICA NEPAL MEDICAL FOUNDATION
Advancing Healthcare in Nepal
ANMF

## पाठेघरको मुखको क्यान्सर

पाठेघरको मुखको क्यान्सर महिलाहरुमा हुने संसारमै दोस्रो सबैभन्दा प्रमुख क्यान्सर हो । महिलाहरुमा हुने क्यान्सर मध्ये यो एउटा मात्र क्यान्सर हो जुन अगावै पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

## पाठेघरको मुखको क्यान्सरको संकेत र लक्षणहरु:

१. महिनावारीको बिच बिचमा तथा महिनावारी सुकिसकेपछि महिलाहरुमा रगत देखीनु ।

२. यौन सम्पर्क पछि रगत देखा पर्नु ।

३. यौनीबाट गन्हाउने पानी बग्नु ।

पछिल्लो चरणमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरका लक्षणहरूमा भोक कम लाग्नु, तौल घट्नु, थकाइ लाग्नु, श्रोणि (तल्लो पेट), ढाड दुख्नु, खुट्टादुख्नु, खुट्टा सुन्निनु, अत्याधिक योनि श्राव हुनु, र (विरलै) योनिवाट दिशा पिसाब भएको थाहा नहुनु ।

## पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनुका कारणहरु:

१. Human papilloma Virus (जिबाणुको संक्रमण)

२. विभिन्न हर्मोनहरु कारण

३. वशांणुगत

४. धूम्रपान

५. खाने गर्भ निरोधक चक्की

६. धेरै चोटि गर्भवत्ती हुनु

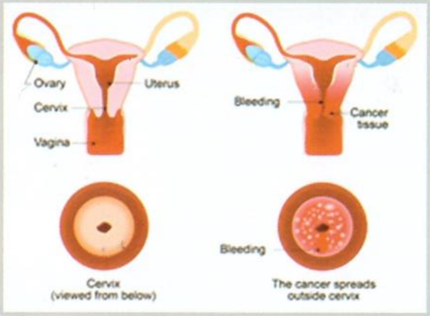
## कसले पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जाँच वा परिक्षण गर्नु पर्छ ?

१. ३० बर्षभन्दा माथिका महिलाहरुले स्क्रीनिंग टेस्ट गर्नु पर्छ।

२. ३० बर्ष भन्दा कम उमेरका महिलालाई यो परीक्षणहरू गर्नुपर्दैन किनकि यस उमेर समूहमा यो क्यानसर कमै देखिन्छ।

३. गर्भवती महिलाहरुले स्क्रीनिंग परीक्षण गर्नुहुदैन ।

४. गर्भवती महिलाहरूले बच्चा जन्माएको ६ हप्ता सम्म कुर्नु पर्दछ त्यसपछि परीक्षणको लागि जान सक्नुहुन्छ।




## स्क्रीनिंग टेस्ट वा जाँचमा जानु भन्दा पहिले महिलाहरुले निम्न कुरामा ध्यान दिनु पर्छ:

१. महिनावारी भएको समयमा स्क्रीनिंगमा नजाने

२. परीक्षणको कम्तिमा २४ घण्टा अघि योनीलाई कुनै किसिमको दबाब नदिने

३. परीक्षणको कम्तिमा २४ घण्टा अघि यौन सम्पर्क नगर्ने

४. परीक्षणको कम्तिमा २४ घण्टा अघि कुनै पनि किसिमको क्रीम वा जेल प्रयोग नगर्ने

## यौन जन्य संक्रमित संक्रमण

यौन रोग मुख्यतया एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा यौन सम्पर्कको माध्यमबाट प्रसारित हुने संक्रमण हो । यसको सामाजिक प्रभाव र एच.आई.भी. र एड्स सँगको सम्बन्ध रहेको छ ।

## यौन रोग सर्ने माध्यमहरु

१. यौन सम्पर्क: एक संक्रमित व्यक्तिवाट अर्को व्यक्तिमा यौन सम्पर्क द्वारा मुख्य (मलद्वार, योनी वा मौखिक) लाग्दछ ।

२. आमाबाट बच्चामा:गर्भावस्था र बच्चा जन्माउँदा सर्दछ ।

३. कहिले काँही दूषित औंलाहरू, रगतका उत्पादनहरूको माध्यमबाट सर्दछ ।

४. अंग प्रत्यारोपण द्वारा, दूषित सुई र सामग्री जन्य (जस्तै साझा तौलिया र यौन खेलौनाहरु), निर्मुलिकरण नगरि प्रयोग गर्दा सर्दछ ।

## यौन रोगको संकेत र लक्षणहरु:

मुख्यतया महिलाहरुमा:

१. असामान्य योनि श्राव ।

२. पिशाब गर्दा पोल्ने, सामान्य भन्दा धेरै पिशाब लाग्ने

३. तल्लो पेट दुख्ने ।

४. पेरिनियम, मलद्धार र मलाशय, मुखवरिपरि र कहिले काँही अन्य स्थानहरुको भित्र वा वरपर दुख्ने, चिलाउने, खटिरा, स-साना दानाहरु देखिने, अल्सर वा मांसपेशी वृद्धि हुने ।

५. काखी, योनी र मलद्धार र मलाशय वरपर सुनिनु ।

## महिलाहरुमा यौन रोगका जटिलताहरु:

१. श्रोणि वा पेल्विक इन्फलेमेटरी रोग (Pelvic Inflammatory Disease)

२. पाठेघरको मुखको क्यान्सर र मलाशहको क्यानसर (Cervical and Anal Cancer)

३. एक्टोपिक गर्भावस्था (Ectopic pregnancy)

४. गर्भपतन वा मृत अवस्थामा बच्चा जन्मिनु । (Abortion, Still Birth)

## यौन रोगबाट बाच्ने उपायहरु:

१. एक जना भन्दा बढि सँग यौन सम्पर्क नराख्ने।

२. यौन सम्पर्क गर्दा कन्डमको प्रयोग गर्ने ।

३. जोखिमपूर्ण वा असुरक्षित यौन अभ्यासहरु नगर्ने ।

४. खोप लगाउने – हेपेटाइटिस बी र एचपीभीको लागी खोपहरु उपलब्ध छन् ।

५. रुमाल वा भित्री वस्त्रहरु एक अर्का सगँ साटेर नलगाउने ।

६. संभोगको अधि र पछाडि यौन अंग राम्रो सगँ धुनु होस्।

श्रोत: :NCASC र WHO