

Your guide to
sexual health and
wellbeing

যৌন স্বাস্থ্য ও সুস্থ
থাকার বিষয়ে আপনার
নির্দেশিকা

What do you know about...

Chlamydia

Vaginal health

Genital herpes

Gonorrhoea

Genital warts

আপনি এইগুলির ব্যাপারে
কী জানেন...

ক্ল্যামাইডিয়া

যোনির স্বাস্থ্য

জননাস্থির হার্পিস

গনোরিয়া

জননাস্থির ওয়ার্টস

BENGALI



healthier
scotland

SCOTTISH GOVERNMENT

মনে রাখবেন, যৌন সম্পর্কে লিঙ্গ
না হয়েও আপনি সংক্রামিত হতে
পারেন।

NHS হেলথ স্কটল্যান্ড কর্তৃক প্রকাশিত

এডিনবরা অফিস
Woodburn House
Canaan Lane
Edinburgh EH10 4SG

গ্লাসগো অফিস
Elphinstone House
65 West Regent Street
Glasgow G2 2AF

© NHS হেলথ স্কটল্যান্ড, 2009

NHS হেলথ স্কটল্যান্ড হল একটি WHO কোলাবোরেশন
সেন্টার ফর হেলথ প্রমোশন অ্যান্ড পাবলিক হেলথ
ডেভেলপমেন্ট

আমরা বিকল্প ভাষা ও ফরম্যাটে অনুবাদের অনুরোধগুলি বিবেচনা
করতে পারলে খুশি হব। অনুগ্রহ করে
marketing@health.scot.nhs.uk-এ ইমেল করে বা
0131 536 5500 এ টেলিফোন করে আমাদের প্রকাশনা
দলের সাথে যোগাযোগ করুন।

যৌন স্বাস্থ্য ও সুস্থ থাকার বিষয়ে আপনার নির্দেশিকা

ক্ল্যামাইডিয়া: আপনার প্রশ্নগুলির উত্তর দেওয়া হয়েছে

প্রঃ ক্ল্যামাইডিয়া কী?

উঃ ক্ল্যামাইডিয়া হল একটি সাধারণ যৌনরূপে সংবাহিত সংক্রমণ (STI) যা পুরুষ ও মহিলা উভয়কেই প্রভাবিত করে। এটি এমন একটি ব্যাক্টেরিয়ার কারণে ঘটে যা অত্যন্ত দীর্ঘকাল যাবত ধরা নাও পড়তে পারে। এটি একটি সাধারণ সংক্রমণ, 25 বছরের কম বয়সী প্রতি 10 জন যুবকযুবতীর মধ্যে প্রায় 1 জনের পরীক্ষায় এটা ধরা পড়ে।

ক্ল্যামাইডিয়ায় আক্রান্ত অধিকাংশ ব্যক্তি কোনো সুস্পষ্ট উপসর্গ উপলব্ধি করেন না এবং এই কারণে তারা জানতেও পারেন না যে তাদের এটা হয়েছে।

প্রঃ ক্ল্যামাইডিয়ার উপসর্গগুলি কী কী?

উঃ ক্ল্যামাইডিয়ায় আক্রান্ত অধিকাংশ ব্যক্তির কোনো উপসর্গ থাকে না। উপসর্গ থাকলে সাধারণত এইগুলি এর মধ্যে অন্যতম হয়: পুরুষাঙ্গ বা যোনি থেকে নিঃসরণ এবং মূত্রত্যাগের সময়ে যন্ত্রণা বা জ্বলনের অনুভূতি। মহিলাদের যৌন সঙ্গমের সময়ে ব্যথা হতে পারে অথবা দুটি মাসিকের মধ্যবর্তী সময়ে বা যৌন সঙ্গমের পরে রক্তপাত হতে পারে। পুরুষরা শুক্রাশয়ের কিছু অস্বাচ্ছন্দ্য ও স্ফীতি নজর করতে পারেন।

একটি নিয়মিত যৌন সম্পর্কে ক্ল্যামাইডিয়ার উপসর্গগুলি যে কোনো সময়ে হতে পারে, তবে ক্ল্যামাইডিয়ায় আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির সাথে অসুরক্ষিত যৌন সম্পর্কে লিঙ্গ হওয়ার ১ থেকে ৬ সপ্তাহের মধ্যে এইগুলি দেখতে পাওয়ার অধিকতর সম্ভাবনা থাকে। কখনও কখনও একজন সঙ্গীর মধ্যে উপসর্গগুলি দেখা দেওয়ার পরে এই সংক্রমণের সন্ধান পাওয়া যায়, তবে কেউ যখন স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য যান তখনই এটা বেশি সচরাচর ধরা পড়ে।

ক্ল্যামাইডিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে অর্ধেকের বেশি মানুষ কোনো উপসর্গ উপলব্ধি করেন না, তাই নিয়মিতভাবে পরীক্ষা করানো জরুরী। আপনি যদি মাত্র একবার অসুরক্ষিত যৌন সম্পর্ক করে থাকেন, তাহলেও আপনার আশঙ্কা থাকতে পারে।

প্রঃ আমি কীভাবে ক্ল্যামাইডিয়ায় আক্রান্ত হতে পারি?

উঃ আপনি অসুরক্ষিত যৌন সম্পর্কে লিপ্ত হয়ে এবং যৌন খেলনা আদানপ্রদানের মাধ্যমে ক্ল্যামাইডিয়ায় আক্রান্ত হতে পারেন। সন্তান প্রসবের সময়ে একজন সংক্রামিত মায়ের থেকেও তার শিশুর মধ্যে ক্ল্যামাইডিয়া ছড়িয়ে যেতে পারে এবং এটা ঘটলে সেই শিশুর চোখ বা বুকের সংক্রমণ হতে পারে।

যৌনরূপে সক্রিয় যে কোনো ব্যক্তিই ক্ল্যামাইডিয়ায় আক্রান্ত হতে পারেন, তবে 15 ও 19 বছরের মাঝামাঝি বয়সের মহিলা এবং 25 বছরের কম বয়সী পুরুষদের মধ্যেই এটা সবচেয়ে সচরাচর ঘটে। আপনি বা আপনার সঙ্গী না জেনেই আপনাদের পূর্বের সঙ্গীর থেকে এতে সংক্রামিত হতে থাকতে পারেন। আপনার যত বেশি যৌন সঙ্গী থাকবে, আপনার সংক্রমণের সম্ভাবনা তত বেশি হবে।

প্রঃ ক্ল্যামাইডিয়ার জন্য কী কী পরীক্ষা আছে?

উঃ সঙ্গী পরিবর্তনের সময়ে 25 বছরের কম বয়সী যৌনরূপে সক্রিয় পুরুষ ও মহিলাদের (এবং বিশেষত 20 বছরের কম বয়সী ব্যক্তিদের) ক্ল্যামাইডিয়ার পরীক্ষা করানো উচিত, যাতে নিশ্চিত করা যায় যে তারা এতে সংক্রামিত নন।

আপনি বা আপনার সঙ্গী যদি এই ব্যাপারে উদ্বিগ্ন থাকেন যে আপনারা ক্ল্যামাইডিয়ায় আক্রান্ত হয়ে থাকতে পারেন, তাহলে তখনই একজন ডাক্তারকে দেখান। আপনি আপনার স্থানীয় জিপি সার্জারি বা যৌন স্বাস্থ্য পরিষেবায় যেতে পারেন (উদাহরণস্বরূপ, GUM বা পরিবার পরিকল্পনা)। এইগুলি হল কয়েকটি

যৌন স্বাস্থ্য ও সুস্থ থাকার বিষয়ে আপনার নির্দেশিকা

বিশেষজ্ঞ পরিষেবা যেখানে যৌনরূপে সংবাহিত সংক্রমণগুলিকে সামলানো হয়, এইগুলি সম্পূর্ণরূপে গোপনীয় এবং আপনি প্রথমে জিপি-কে না দেখিয়েই সরাসরি এখানে যেতে পারেন। স্থানীয় ফার্মাসিস্টরাও উপদেশ এবং পরীক্ষার সুবিধা প্রদান করতে পারেন।

পরীক্ষা করানো সহজ ও সোজাসাপটা। আপনার কোনো উপসর্গ না থাকলে সাধারণত আপনাকে মূত্রের একটি নমুনা দিতে বলা হবে। আপনার উপসর্গ থাকলে নার্স, ডাক্তার বা স্বাস্থ্য উপদেষ্টা আপনাকে পরীক্ষা করতে পারেন এবং আপনার যোনি বা পুরুষাঙ্গ থেকে কোষের একটি নমুনা সংগ্রহের জন্য সোয়্যাব ব্যবহার করতে পারেন। সোয়্যাব দেখতে অনেকটা তুলোর বাডের মত, নমুনা সংগ্রহের জন্য মাত্র কয়েক মিনিট সময় লাগে এবং এটা যন্ত্রণাদায়ক নয়, যদিও এটা এক মুহূর্তের জন্য সামান্য অস্বস্তিকর হতে পারে।

যে সমস্ত মহিলাদের কোনো উপসর্গ থাকে না, তারা এই দুটি বিকল্পের মধ্যে যে কোনো একটি করতে পারেন: মূত্রের নমুনা দিতে পারেন অথবা যোনির প্রবেশপথ থেকে একটি সোয়্যাব ব্যবহার করে নিজেরাই কোষের নমুনা নিতে পারেন।

আপনি যদি সোয়্যাব পরীক্ষার পরিবর্তে মূত্র পরীক্ষা করাত বশি পছন্দ করন তাহল ডাক্তার বা নার্সক সটা জানানা

কিছু যৌন স্বাস্থ্য পরিষেবা এবং ওষুধের দোকান বিনামূল্যে ক্ল্যামাইডিয়া পরীক্ষার কিট প্রদান করে যেগুলি আপনি বাড়িতে নিজেই করতে পারেন - এর জন্য আপনাকে মূত্র বা সোয়্যাবের একটি নমুনা দিতে হয় যেটি আপনি পোস্ট করে দিতে পারেন অথবা পরীক্ষা করানোর জন্য ক্লিনিকে নিয়ে যেতে পারেন। পরীক্ষায় এটা ধরা পড়লে আপনি আপনার ডাক্তার, স্বাস্থ্য উপদেষ্টা বা ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে সুপারামর্শ পাবেন।

প্রঃ আমার ক্ল্যামাইডিয়া হলে তারপরে কী ঘটবে?

উঃ সাধারণত 7 থেকে 14 দিনের মধ্যে পরীক্ষার ফলাফল পাওয়া যায়। অ্যান্টিবায়োটিকের কোর্স দিয়ে সহজেই ক্ল্যামাইডিয়া সংক্রমণের চিকিৎসা করা যায় এবং আপনার ও আপনার সঙ্গী(দের) উভয়েরই চিকিৎসা করার প্রয়োজন হবে। কখনও কখনও পরীক্ষার ফলাফলের উপরে নির্ভর না করে তখনই আপনার চিকিৎসা করা হবে, উদাহরণস্বরূপ, আপনার সঙ্গীর যদি সংক্রমণ আছে বলে জানা যায় নিম্নোক্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি লক্ষ্য করা প্রয়োজন:

- আপনাকে সম্ভবত একটিমাত্র ডোজে সেবন করার জন্য একটি অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হবে, সবগুলি একসাথে।
- অ্যান্টিবায়োটিকগুলি মুখ দিয়ে সেবন করা গর্ভনিরোধক ওষুধের সাথে বিক্রিয়া করতে পারে।
- আপনার বর্তমান ও পূর্বতন সঙ্গী(দের) একটি পরীক্ষার জন্য উপস্থিত হতে এবং চিকিৎসা করাতে বলা হবে।
- আপনি ও আপনার সঙ্গী উভয়ই চিকিৎসা সমাপ্ত করার 1 সপ্তাহ পরে অবধি এমন কি কন্ডোম ব্যবহার করেও যৌন সম্পর্কে লিপ্ত হবেন না। সবকিছু ঠিক আছে কিনা সেটা যাচাই করার জন্য চিকিৎসার কয়েক সপ্তাহ পরে একজন স্বাস্থ্য উপদেষ্টা বা নার্স আপনার সাথে কথা বলবেন। এটা সাধারণত আপনার পক্ষে উপযুক্ত কোনো সময়ে আপনাকে কল করে করা হয়।
- 6 থেকে 12 মাস পরে আপনাকে পুনরায় পরীক্ষা করা উচিত, যাতে নিশ্চিত করা যায় যে আপনার ক্ল্যামাইডিয়া নেই। এটা GUM পরিষেবায়, কোনো ফার্মেসিতে বা আপনার জিপি (GP) কর্তৃক করা যায়।

প্রঃ গোড়াতে চিকিৎসা করা জরুরী কেন?

উঃ চিকিৎসা না করিয়ে ফেলে রাখলে এর পরিণামে অন্যান্য আরো গুরুতর সমস্যা হতে পারে। মহিলাদের মধ্যে ক্ল্যামাইডিয়ার পরিণামে পেলভিক ইনফ্ল্যামেটরি ডিজিজ,

যৌন স্বাস্থ্য ও সুস্থ থাকার বিষয়ে আপনার নির্দেশিকা

উর্বরতার সমস্যা (গর্ভধারণের সমস্যা), বা এন্টোপিক গর্ভাবস্থা হতে পারে। পুরুষদের চিকিৎসা করানো না হলে সংক্রমণ শুক্রাশয়ে ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং অস্বাচ্ছন্দ্য তৈরি করতে পারে। এই সমস্যাগুলি বিরল হলেও প্রতিবার ক্ল্যামাইডিয়া সংক্রমণের সাথে সাথে আপনার আশঙ্কা বৃদ্ধি পায়।

প্রঃ আমি কীভাবে আমার সঙ্গীকে বলব যে আমার ক্ল্যামাইডিয়া হয়েছে?

উঃ কিছু মানুষ তাদের বর্তমান বা পূর্বতন সঙ্গী(দের) সাথে যৌনরূপে সংবাহিত সংক্রমণের ব্যাপারে আলোচনা করতে গিয়ে দুঃখিত, রাগান্বিত, আতঙ্কিত বা বিব্রত হয়ে পড়তে পারেন।

আপনার পরীক্ষায় যদি ক্ল্যামাইডিয়া ধরা পড়ে, তাহলে আপনি গত 3 থেকে 6 মাসের মধ্যে (অথবা আপনার যার সাথে অস্তিম যৌন সম্পর্ক হয়েছে, যদি সেটা এর আগে হয়ে থাকে) যতজন মানুষের সাথে যৌন সম্পর্কে লিপ্ত হয়েছেন তাদের সবাইকে আপনার জানানো উচিত, যাতে তারাও পরীক্ষা করাতে পারেন। কাদের সাথে যোগাযোগ করতে হবে এবং তাদের সাথে যোগাযোগের সেরা উপায়ের বিষয়ে যৌন স্বাস্থ্য কর্মী আপনাকে উপদেশ দিয়ে সাহায্য করতে পারেন। আপনার অনুমতি সাপেক্ষে আপনার ক্লিনিক আপনার সঙ্গী(দের) সাথে যোগাযোগের ব্যবস্থা করতে পারে অথবা তাদেরকে ক্লিনিকে কল করতে অনুরোধ জানিয়ে একটি ‘যোগাযোগের স্লিপ’ দিতে পারে। একে বলা হয় ‘সঙ্গীদের অবহিত করা’ বা ‘যোগাযোগ সন্ধান’। কর্মী সেই ব্যক্তিকে ব্যাখ্যা করবেন যে তিনিও একটি STI এর সংস্পর্শে এসে থাকতে পারেন এবং তার একটি পরীক্ষা করানো উচিত। তারা আপনার নাম জানান না এবং আপনার বিবরণ সম্পূর্ণরূপে গোপন থাকবে।

আপনার STI এ আক্রান্ত হওয়ার ব্যাপারে সঙ্গী(দের) জানানোর জন্য কেউ আপনাকে বাধ্য করতে পারে না, তবে এটা করার জন্য দৃঢ়ভাবে সুপারিশ করা হয়। বিনা পরীক্ষায় ও বিনা চিকিৎসায় ফেলে রাখলে একটি সংক্রমণের পরিণামে গুরুতর অসুস্থতা হতে পারে।

প্রঃ আমি কীভাবে সেরা উপায়ে সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে পারি?

উঃ ক্ল্যামাইডিয়া সমেত যৌনরূপে সংবাহিত সমস্ত সংক্রমণ প্রতিরোধ করা এবং এর পাশাপাশি এএট-র বিরুদ্ধে সুরক্ষিত থাকার সেরা উপায় হল সুরক্ষিত যৌনতা অভ্যাস করা অর্থাৎ যৌনিগত, মৌখিক ও পায়ুগত যৌনতার জন্য কন্ডোম ব্যবহার করা।

সুরক্ষিত যৌনতা

যৌনরূপে সংবাহিত সংক্রমণগুলি (STI) অসুরক্ষিত যৌনতা এবং যৌন খেলনা আদানপ্রদানের মাধ্যমে একজন ব্যক্তির থেকে অন্যজনের দেহে ছড়িয়ে যেতে পারে। জন্মগত এ আক্রান্ত হওয়ার জন্য আপনার অনেকজন যৌন সঙ্গী থাকার দরকার হয় না। তবে আপনি যদি সম্প্রতি যৌন সঙ্গী পালটে থাকেন অথবা গত 12 মাসে আপনার দুজনের বেশি যৌন সঙ্গী হয়ে থাকে, তাহলে আপনার STI এ আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা অধিকতর।

সুরক্ষিত যৌনতার ক্ষেত্রে মৌখিক যৌনতার জন্য কন্ডোম ও ডেন্টাল ড্যাম ব্যবহার করতে হয়, এবং যৌনি ও পায়ু সঙ্গমের জন্য কন্ডোমের সাথে জল-ভিত্তিক লিউব ব্যবহার করতে হয়। এটা আপনার সঙ্গীর মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

যৌন স্বাস্থ্য পরিষেবা থেকে বিনামূল্যে কন্ডোম পাওয়া যায়, যার মধ্যে GUM ও পরিবার পরিকল্পনা, এবং অল্পবয়স্ক ব্যক্তিদের ড্রপ-ইন পরিষেবাগুলিও অন্তর্ভুক্ত। অধিকাংশ ওষুধের দোকান ও সুপারমার্কেট থেকেও এগুলি বিক্রি করা হয়। সর্বদা এমন একটি উচ্চমানের কন্ডোম ব্যবহার করবেন, যার মধ্যে ইউরোপিয়ান ইউ কাইটমার্ক দেখা যায়।

আরো তথ্যের জন্য

www.sexualhealthscotland.co.uk

দেখুন বা **0800 121 4590** নম্বরে ইনফর্মেশন

লাইনে কল করুন।