Your guide to sexual health and wellbeing

यौन स्वास्थ्य और स्वस्थता के लिए आपकी गाइड

What do you know about...

Chlamydia

Vaginal health
Genital herpes
Gonorrhoea
Genital warts

आप निम्न के बारे में क्या जानते हैं...

क्लेमिडिया

योनि स्वास्थ्य
जननांग हर्पीज
गोनोरिया
जननांग मस्से

HINDI

healthier scotland
SCOTTISH GOVERNMENT

याद रखें, आपको संभोग के बिना भी इन्फैक्शन हो सकता है।

NHS हैल्थ स्कॉटलैंड द्वारा प्रकाशित

एडिनबर्ग ऑफिस (Edinburgh Offices)
Woodburn House
Canaan Lane
Edinburgh EH10 4SG

ग्लासगो ऑफिस (Glasgow Office)
Elphinstone House
65 West Regent Street
Glasgow G2 2AF

© NHS हैल्थ स्कॉटलैंड, 2009

NHS हैल्थ स्कॉटलैंड, स्वास्थ्य सुधार और जन स्वास्थ्य विभाग के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन का एक सहयोगात्मक सेंटर है।

हमें वैकल्पिक भाषाओं और प्रारूपों में ट्रांसलेशन के लिए अनुरोध प्राप्त होने पर प्रसन्नता होती है। कृपया हमारी पब्लिकेशन टीम से marketing@health.scot.nhs.uk पर अथवा टेलीफोन 0131 536 5500 पर संपर्क करें।

क्लेमिडिया: आपके प्रश्नों के उत्तर

प्र. क्लेमिडिया क्या है?

उ. क्लेमिडिया, संभोग के ज़रिए फैलने वाला एक सामान्य इन्फैक्शन (STI) है जो पुरुष एवं महिलाओं को प्रभावित करता है। यह बैक्टीरिया द्वारा फैलता है, पाता है। यह एक सामान्य इन्फैक्शन है, जिसमें 25 वर्ष से कम आयु के 10 में से एक नौजवान का टैस्ट पॉजिटिव होता है।

क्लेमिडिया से पीड़ित अधिकांश लोगों को कोई स्पष्ट लक्षणों का अनुभव नहीं होता है तथा उन्हें पता नहीं होता है कि उन्हें यह रोग है।

प्र. क्लेमिडिया के क्या लक्षण होते हैं?

उ. क्लेमिडिया से पीड़ित अधिकांश लोगों में कोई लक्षण नज़र नहीं आते हैं। यदि लक्षण मौजूद भी होते हैं, तो इनमें सामान्यत: निम्न शामिल होते हैं: पेनिस अथवा योनिद्वार से द्रव्य निकलना, तथा पेशाब करते समय दर्द अथवा जलन। महिलाओं को संभोग के दौरान दर्द भी हो सकता है, अथवा पीरियड के बीच या संभोग के बाद रक्तस्राव का अनुभव हो सकता है। पुरुषों में अंडग्रंथियों में कुछ तकलीफ अथवा सूजन हो सकती है।

क्लेमिडिया के लक्षण नियमित संभोग संबंध के दौरान किसी भी समय पैदा हो सकते हैं, लेकिन ये क्लेमिडिया से पीड़ित किसी व्यक्ति के साथ असुरक्षित संभोग करने के बाद 1 से 6 हफ्तों के बीच प्रकट हो सकते हैं। कभी-कभी, इन्फैक्शन का पता तब चलता है जब एक पार्टनर में लक्षण नज़र आने लगते हैं, लेकिन अक्सर इसकी पहचान तब होती है जब कोई चेक-अप के लिए जाता है।

www.sexualhealthscotland.co.uk

चूंकि क्लेमिडिया से पीड़ित आधे से अधिक लोग किन्हीं भी लक्षणों का अनुभव नहीं करते हैं, यह महत्वपूर्ण है कि नियमित रूप से टैस्ट कराए जाएं। आपको तब भी जोखिम हो सकता है चाहे आपने केवल एक बार ही असुरक्षित संभोग क्यों न किया हो।

प्र. मुझे क्लेमिडिया किस तरह हो सकता है?

उ. आपको असुरक्षित संभोग या सैक्स टॉय का आदान-प्रदान करने से क्लेमिडिया हो सकता है। क्लेमिडिया, बच्चे के जन्म के दौरान संक्रमित मां से उसके शिशु में अंतरित हो सकता है तथा जब ऐसा होता है, तो शिशु को आंख या छाती का इन्फैक्शन हो सकता है।

को आंख या छाती का इन्फैक्शन हो सकता है।
क्लेमिडिया हो सकता है, यद्यपि यह 15 और 19 वर्ष के बीच की आयु वाली महिलाओं तथा 25 वर्ष से कम आयु के पुरुषों में काफी सामान्य रोग है। आपको या आपके पार्टनर को इन्फैक्शन के बारे में जाने बिना पिछले पार्टनर से इन्फैक्शन हुआ होगा। आपके जितने अधिक संभोग पार्टनर होंगे आपके संक्रमित होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी।

प्र. क्लेमिडिया के लिए कौन से टैस्ट उपलब्ध हैं?

उ. 25 वर्ष से कम आयु की सैक्स की दृष्टि से सक्रिय सभी महिलाओं और पुरुषों (तथा विशेष रूप से 20 वर्ष से कम आयु वाले) का तब क्लेमिडिया के लिए टैस्ट कराना चाहिए जब वे पार्टनर बदलते हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि उन्हें संक्रमण नहीं हैं।

यदि आप और आपका पार्टनर चिंतित हैं कि आपको क्लेमिडिया हो सकता है, तो तुरंत डॉक्टर से मिलें। आप अपने लोकल GP सर्जरी अथवा सैक्सुअल हैल्थ सर्विस (उदाहरणार्थ, GUM या फैमिली प्लानिंग) में जा सकते हैं। ये वे स्पेशलिस्ट सेवाएं हैं जो संभोग के ज़रिए फैलने वाले संक्रमणों से निपटते हैं, ये पूर्णत: गुप्त होते हैं, तथा आप अपने GP से पहले मिले बिना इनके पास जा सकते हैं। लोकल फार्मेसिस्ट भी सलाह और परीक्षण सुविधाएं प्रदान कर सकते हैं।

परीक्षण कराना सरल एवं आसान होता है। यदि आपको कोई लक्षण नहीं हैं, तो आपसे सामान्यत: मूत्र नमूना देने के लिए कहा जाएगा।
यदि आपमें लक्षण पाए जाते हैं, तो नर्स, डॉक्टर या हैल्थ एडवाइज़र आपकी जांच कर सकता है तथा योनि अथवा पेनिस से कोशिकाओं के नमूने निकालने के लिए स्वॉब का प्रयोग कर सकता है। स्वॉब एक कॉटन बड की तरह दिखाई देता है, तथा नमूना एकत्र करने में कुछ ही मिनट लगते हैं तथा यह दर्दनाक नहीं होता है, यद्यपि यह यह एक क्षण के लिए थोड़ा तकलीफदेह हो सकता है।

जिन महिलाओं में कोई लक्षण नहीं होते हैं, उनके पास मूत्र नमूना देने या अपने योनि द्वार से स्वयं कोशिकाओं का नमूना लेने के लिए स्वॉब प्रयोग करने का विकल्प होता है।

यदि आप स्वॉब टैस्ट के बजाय मूत्र परीक्षण कराना चाहते हैं, तो डॉक्टर अथवा नर्स को बताएं।

कुछ यौन स्वास्थ्य सेवाएं तथा फार्मेसियां क्लेमिडिया टैस्टिंग किट नि:शुल्क प्रदान करती हैं जो आप अपने घर पर स्वयं कर सकते हैं–इसमें मूत्र अथवा स्वॉब नमूना देना शामिल है, जिसे आप परीक्षण के लिए क्लनिक भेज या ला सकते हैं। यदि आपका टैस्ट पॉजिटिव होता है, तो आपका डॉक्टर, हैल्थ एडवाइज़र या क्लेमिडिया हो सकता है, तो तुरंत डॉक्टर से मिलें। आप फार्मेसिस्ट अच्छी सलाह देगा।

www.sexualhealthscotland.co.uk

प्र. यदि मुझे क्लेमिडिया हो, तो आगे क्या होगा?

उ. परीक्षण के परिणाम सामान्य रूप से 7 से 14 दिनों के भीतर उपलब्ध हो जाते हैं। क्लेमिडिया इन्फैक्शन का उपचार ऐंटिबायोटिक्स से आसानी से किया जाता है तथा आपको एवं आपके पार्टनर(रों) को उपचार की ज़रूरत पड़ेगी।

कभी-कभी आपका उपचार, टैस्ट के परिणाम की प्रतीक्षा किए बिना सीधे कर दिया जाएगा, उदाहरण के लिए, यदि आपके पार्टनर में इन्फैक्शन का पता चलता है। निम्न महत्वपूर्ण बातों को नोट किया जाना चाहिए:

- आपको संभवत: तत्काल ऐंटिबायोटिक की एक खुराक लेने के लिए दी जाएगी।
- ऐंटिबायोटिक, मुंह से ली जाने वाली गर्भनिरोधक गोलियों के साथ हस्तक्षेप कर सकते हैं।
- आपके वर्तमान और पिछले पार्टनर(रों) से चेक-अप कराने के लिए आने तथा उपचार प्राप्त करने के लिए कहा जाएगा।
- कंडोम के साथ भी संभोग न करें, आपके और आपके पार्टनर द्वारा उपचार पूरा कर दिए जाने के बाद एक हफ्ते तक। हैल्थ एडवाइज़र अथवा नर्स उपचार के कुछ हफ्ते बाद यह चेक करने के लिए आपसे बात करेगा कि सब कुछ ठीक-ठीक है। ऐसा सामान्यत: आपके अनुकूल समय पर आपको फोन करके किया जाता है।
- आपका 6 से 12 महीने बाद दोबारा यह सुनिश्चित करने के लिए परीक्षण किया जाना चाहिए कि आपको क्लेमिडिया नहीं है। यह GUM सर्विस, फार्मेसी में अथवा आपके GP द्वारा किया जा सकता है।

प्र. शीघ्र उपचार क्यों महत्वपूर्ण है?

उ. यदि उपचार नहीं किया जाता है, तो इन्फैक्शन से अन्य गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। महिलाओं में, क्लेमिडिया के कारण पेल्विक इन्फ्लेमैटरी (श्रोणि शोथ) रोग, गर्भधारण समस्याएं (गर्भवती होने में कठिनाई)

तथा एक्टोपिक गर्भावस्था हो सकती है। यदि पुरुषों का उपचार नहीं किया जाता है, तो यह इन्फैक्शन अंडग्रंथियों तक फैल सकता है और इससे तकलीफ हो सकती है। ये समस्याएं कभी-कभी होती हैं लेकिन आपको जब भी क्लेमिडिया होता है इसका जोखिम बढ़ता जाता है।

प्र. मैं अपने पार्टनर को कैसे बताऊं कि मुझे क्लेमिडिया है?

उ. कुछ लोग अपने वर्तमान अथवा पिछले पार्टनर(रों) के साथ संभोग से फैलने वाले इन्फैक्शनों की चर्चा करने के बारे में परेशान, गुस्सा, भयभीत अथवा उलझन में महसूस कर सकते हैं।

यदि क्लेमिडिया के लिए आपका टैस्ट पॉजिटिव होता है, तो आपको इसके बारे में उन सभी पार्टनरों को बताने की ज़रूरत है जिनके साथ आपने पिछले 3 से 6 महीनों के दौरान संभोग किया है अथवा आपका अंतिम संभोग संपर्क, यदि यह इस अवधि से पहले का हो, ताकि उसका भी टैस्ट किया जा सके। सैक्सुअल हैल्थ स्टाफ इस बारे में सलाह देकर आपकी मदद कर सकता है कि किससे संपर्क किया जाना चाहिए तथा उससे संपर्क करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है। आपका क्लिनिक आपकी अनुमति से आपके पार्टनर(रों) के साथ संपर्क करने अथवा उन्हें 'कॉन्टैक्ट स्लिप' देने की व्यवस्था कर सकता है, जिसमें उनसे क्लिनिक में फोन करने के लिए कहा जाएगा। इसे 'पार्टनर नोटिफिकेशन' अथवा 'कॉन्टैक्ट ट्रेसिंग' कहा जाता है। स्टाफ का सदस्य व्यक्ति को यह बताएगा कि उन्हें संभोग के ज़रिए फैलने वाला संक्रमण हो सकता है तथा उन्हें जांच करानी चाहिए। वे आपका नाम नहीं देते हैं तथा आपके विवरण पूरी तरह से गुप्त रहेंगे।

कोई भी व्यक्ति आप पर दबाव नहीं डाल सकता है कि आप संभोग के ज़रिए फैलने वाले इन्फैक्शन के बारे में अपने पार्टनर (रों) को बताएं, लेकिन ऐसा करने की सलाह दी जाती है। इन्फैक्शन का परीक्षण और उपचार न करने से, गंभीर रोग हो सकते हैं।

www.sexualhealthscotland.co.uk

प्र. मैं इन्फैक्शन को बेहतर तरीके से कैसे रोक सकता/सकती हूं?

उ. संभोग के ज़रिए फैलने वाले सभी इन्फैक्शनों, जिसमें क्लेमिडिया भी शामिल है, को रोकने तथा एच.आई.वी. के विरुद्ध रक्षा करने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि अधिक सुरक्षित संभोग किया जाए। इसका अर्थ है, योनि, मौखिक और मल द्वार (गुदा) संभोग के लिए कंडोम का प्रयोग करना।

सुरक्षित संभोग

संभोग के ज़रिए फैलने वाले इन्फैक्शन (STIs) असुरक्षित संभोग और सेक्स टॉय का सामूहिक प्रयोग करने के ज़रिए एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकते हैं। यह ज़रूरी नहीं कि अधिक संभोग पार्टनर होने से ही आपको STI होगा। लेकिन, आपमें तब भी STI की अधिक संभावना होती है, यदि आपने हाल ही में अपना संभोग पार्टनर बदला हो अथवा यदि आपके पिछले 12 महीनों में 2 से अधिक पार्टनर रहे हों।

अधिक सुरक्षित संभोग में निम्न शामिल होते हैं: मौखिक संभोग के लिए कंडोम और डेंटल डैम प्रयोग करना, तथा गुदा एवं योनि संभोग के लिए पानी आधारित ल्यूब के साथ कंडोम प्रयोग करना। इससे इन्फैक्शन को आपके पार्टनर तक फैलने से रोकने में मदद मिलेगी।

कंडोम, GUM और फैमिली प्लानिंग सहित सैक्सुअल हैल्थ सर्विसेस, तथा यंग पीपल्स ड्रॉप-इन सर्विसेस से फ्री मिलते हैं। इन्हें अधिकांश फार्मेसियों और सुपरमार्केट में भी बेचा जाता है। हमेशा अच्छी क्वालिटी वाला कंडोम प्रयोग करें, जिसमें यूरोपियन CE काइटमार्क दर्शाया गया हो।

अधिक जानकारी के लिए, निम्न वेबसाइट में जाएं: www.sexualhealthscotland.co.uk अथवा निम्न नम्बर पर इन्फॉरमेशन लाइन को फोन करें।0800 121 4590.

3236 5/2009
© NHS Health Scotland, 2009