किशोरकिशोरीहरूका यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी

जिज्ञासा पुस्तिका

किशोरकिशोरी स्वास्थ्य

(नसर्ने रोग, विपद् तथा महामारी, मानसिक स्वास्थ्य, यौन रोग र एचआइभी)

Adolescent Health: NCD, Disaster, Pandemic, Mental Health, STI and HIV

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं
आ.व. २०७८/०७९

लेखन तथा प्रकाशन
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाडौं ।

प्रथम संस्करण चैत्र २०६६
बाह्रौं संस्करण २०७८ (परिमार्जित)

© राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाडौं ।

दुई शब्द

जनसङ्ख्या र विकाससम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन १९९४ को कार्ययोजना र त्यसपछाडि भएका यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन र सम्झौताहरूले युवा किशोरकिशोरीहरूलाई प्राथमिकतामा राखेको छ । नेपाल सरकारले किशोरकिशारीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सुधार्न योजनबद्ध प्रयासहरु गरेको छ । वि. सं. २०५७ मा नै राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र विकास रणनीति तयार गरी लागु गरियो । त्यसैको निरन्तरताको रूपमा थप परिमार्जनसहित राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा विकास रणनीति २०७५ लागु गरिएको छ । यो रणनीतिको कार्यान्वयन गर्ने सन्दर्भमा वि.सं. २०६६ मा यस केन्द्रको पहल र जर्मन सहयोग नियोगको सहयोगमा पहिलो पटक प्रकाशित किशोरकिशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी जिज्ञासाका ८ पुस्तिकाहरूमा आवश्यकता अनुसार परिमार्जन गरी प्रकाशन गरिएको छ ।

किशोरकिशोरीहरूको व्यापक सहभागिता, परामर्श र सुझावका आधारमा यस परिमार्जित संस्करणमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यका विज्ञान सम्मत र तथ्यपरक जानकारीहरूलाई समेट्ने प्रयास गरिएको छ । किशोरावस्था र पोषण, मित्रता र माया, महिनावारी, सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थ, यौन र यौन सम्बन्ध, विवाह, गर्भावस्था र सुरक्षित गर्भपतन, किशोरकिशोरी स्वास्थ्य, यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको विषयवस्तु यसमा समावेश गरिएका छन् । राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र विकास रणनीति २०७५ मा पोषण, नसर्ने रोगहरु र मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी थप कार्यक्रमहरू पनि राखिएको हुनाले ती कार्यक्रमहरूलाई सहयोग पुग्ने गरी विषयहरू थपिएको छ ।

किशोरकिशोरीहरूमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी न्यून जानकारीले उनीहरूमा यौनजन्य सङ्क्रमण, एचआईभी, कम उमेरमा हुने विवाह, अनिच्छित गर्भधारणलगायतका जोखिमहरु बढी हुन्छन् । यसले उनीहरूको जीवन बर्वाद हुने मात्रै होइन, राज्यको मानवीय स्रोतमा समेत ठुलो क्षति पुग्छ । त्यसैले किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याई कम उमेरमा हुने विवाह, असुरक्षित यौनसम्मर्क, यौनजन्य सङ्क्रमण आदि कम गर्न यी पुस्तिकाहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास गरेको छु ।

यस पुस्तिकाको शुरूको संस्करण देखि योगदान गर्नुहुने, प्रश्नको श्रोत, उत्तरहरूको श्रोत, व्यक्ति एवं बिगतका प्रकाशनको सहयोगी संघ संस्था र महानुभावहरू प्रति आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । साथै यो परिमार्जित संस्करणको लागि थप विषय वस्तुको लेखन तथा सम्पादन र योगदान गर्न हुने सबै महानुभावहरूलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्को तर्फबाट हार्दिक धन्यवाद दिंदै भविष्यमा पनि यस्तै रचनात्मक कार्यको अपेक्षा राखेको छु ।

श्री सुनिल राज शर्मा
निर्देशक

पुस्तिकाको सन्दर्भमा

यो पुस्तिका नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयअन्तर्गत राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकुले तपाईंहरूका लागि तयार पारेको आठवटा पुस्तिकामध्येको एक हो । यसमा तपाई किशोरकिशोरीहरूले थाहा पाउनुपर्ने र जानकारी राख्नुपर्ने विषयवस्तुहरु र सन्दर्भहरूलाई समावेश गरिएको छ । यी पुस्तिकाहरूमा किशोरावस्थाको वृद्धि र विकास, यसले ल्याउने परिवर्तनहरु, माया मित्रता र सम्बन्धको सही व्यवस्थापन, सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थको दुर्व्यसन र यसबाट बच्ने उपायहरु, विवाह गर्भधारण र गर्भपतनको बारेमा सही जानकारी, किशोरीहरूमा हुने महिनावारी, यसको भ्रम र यथार्थ, यौन रोगहरु र एचआइभीबाट बच्ने उपायहरु, यौन यौनिकता, यौन सम्बन्ध, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र प्रजनन् अधिकारसँग सरोकार राख्ने अन्य विषयहरूका बारेमा सही जानकारी दिने प्रयास गरिएको छ । साथै खानपान, नसर्ने रोग, मानसिक स्वास्थ्य, विपद् र महामारीसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरु पनि समेटिएका छन् ।

यो पुस्तक पहिलो पटक तयार गर्दा देशभरीबाट किशोरकिशोरीहरूको जिज्ञासा सङ्कलन गरिएको थियो । सङ्कलित १०,००० प्रश्नहरूबाट महत्त्वपूर्ण र धेरैले राखेका जिज्ञासाहरु समेटेर तयार गरिएको पुस्तकलाई परिमार्जन गर्न पनि पुनः किशोरकिशोरीहरूबाट नै सुझाव सङ्कलन गरिएको थियो । यी पुस्तिकाहरूको परिमार्जनका लागि ललितपुर, भक्तपुर र काभ्रे जिल्लाका ६ वटा विद्यालयमा अध्ययनरत किशोरकिशोरीहरूसँग छलफल र परामर्श गरी यसमा भएका विषयवस्तु, सन्दर्भहरूको स्पष्टता, चित्र, प्रस्तुतीकरणको आकार आदिका बारेमा जानकारी र परिमार्जनका लागि सुझावहरु सङ्कलन गरिएको थियो । यी सुझावहरु, विज्ञ र सरोकारवाला निकायका व्यक्तिहरूसँगको छलफलबाट प्राप्त निष्कर्षहरूलाई समेटेर यी पुस्तिकाहरु परिमार्जन गरिएको छ । त्यसैले यी पुस्तिकाहरूमा पहिलेको भन्दा फरक चित्रहरु, चित्रकथाहरु र प्रश्नउत्तरहरु राखिएका छन् । पहिलेको पुस्तिकामा भएका विषय र सन्दर्भहरूलाई यथावत् राखी नयाँ र थप विषयवस्तुहरु यसमा समावेश गरिएका छन् । तपाईंजस्तै किशोरकिशोरी साथीहरूसँग छलफल र परामर्श लिँदै यो पुस्तिकालाई अन्तिम स्वरूपमा ल्याइएको छ ।

पुस्तिकाबाट किशोरकिशोरीहरूले यौन र प्रजनन् स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी लिने मात्र नभई आफ्नो जीवनमा आइपर्ने समस्यालाई कसरी सही व्यवस्थापन गर्ने भन्ने सीप पनि सिक्न सक्नुहुनेछ भन्ने अपेक्षा गर्दछौं । राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्रले तयार पारेका ८वटा पुस्तिकाहरु यसप्रकार छन्–

१. किशोरावस्था र पोषण
२. मित्रता र माया
३. महिनावारी
४. सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थ
५. यौन र यौन सम्बन्ध
६. विवाह, गर्भावस्था र गर्भपतन
७. किशोरकिशोरी स्वास्थ्य (नसर्ने रोग, विपद् तथा महामारी, मानसिक स्वास्थ्य, यौन रोग र एचआइभी)
८. यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकार

यी पुस्तिकाहरू औपचारिक र अनौपचारिक सिकाइहरूमा उपयोग हुनेगरी तयार गरिएको छ । यसबाट समाजमा रहेका कतिपय गलत मान्यताहरु र भ्रमलाई परिवर्तन गर्न पनि उपयोगी हुने छन् । यी पुस्तिकाहरु पढ्ने सबैले आफ्नो जीवनमा भोगेका, भन्न नसकिएका र जवाफ पाउन नसकिएका नितान्त निजी प्रश्नहरूको जवाफ पाउन सक्ने छन् । थप प्रश्नहरु र सुझावहरूलाई हामी सधैँ नै स्वागत गर्छौं । परिवर्तित सन्दर्भ र समयलाई मध्यनजर राखेर यी पुस्तिकाहरु परिमार्जन हुँदै जाने छन् । यी पुस्तिकाहरूले मात्र किशोरकिशोरीसँग सम्बन्धित अन्य थुप्रै विषयवस्तुहरु समाधान गर्न सक्दैनन् । आफ्ना स्वास्थ्य समस्याहरु र जिज्ञासा पूरा गर्न स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थामा पनि सम्पर्क राख्नु पर्छ ।

विषयसूचि

विषय		पेज नं.
१.	आजकल सर्ने भन्दा नसर्ने रोगको भार बढेको कुरा सुनिन्छ, के कारणले यस्तो भएको होला ?	१
२.	किशोरकिशोरीहरूमा नसर्ने रोगको जोखिम कति छ ? किशोरकिशोरीहरूले के गरेमा नसर्ने रोग रोकथाममा सहयोग हुन्छ ?	३
३.	मानसिक स्वस्थ्य भनेको के हो ?	४
४.	मलाई आजकल टाउको दुख्छ, पढाईमा पटक्कै मन लाग्दैन, दिक्क लागेर आउँछ, रिस उठ्छ, जीन्दगी व्यर्थ छ भने जस्तो लाग्छ, निद्रा पनि खासै पर्दैन, यस्तो के भएको हो ?	४
५.	चिन्ता लाग्दैमा मानसिक समस्या हुने हो र ? यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ होला ?	७
६.	अधिकाँश आत्महत्याको कारण नै डिप्रेसन हो भन्छन्, के यो सत्य हो ?	८
७.	महामारी अथवा प्राकृतिक विपद्को समयमा किशोरकिशोरीहरूलाई के कस्ता समस्याहरु आउन सक्छन् ? यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?	९
८.	कोही साथीलाई चोटपटक लाग्दा तत्काल कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ?	११
९.	माहामारी र प्राकृतिक प्रकोपको समयमा आफु कसरी मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन सकिन्छ ?	१२
१०.	हाम्रो विद्यालयमा ठुला वा बलियाले हामीलाई हेप्ने, खिसी गर्छन्, उस्तै परे कुटपिट पनि गर्छन् । यस्तो किन हुन्छ ? यसको समाधान के होला ?	१२
११.	हाम्रो विद्यालयमा बेलाबेलामा केटीहरु एकै पटक बिरामी पर्ने, वेहोस हुने, रूने कराउने गर्छन् । गाउँका मान्छेहरु देउता रिसाएका भन्छन् । सरहरु केटीहरूलाई हिस्टेरीया भएको भन्नुहुन्छ । यो कस्तो खालको समस्या हो ?	१४
१२.	ईन्टरनेट नचलाई बस्नै मन लाग्दैन, छिनछिनमा फेसबुक खोल्न मन लाग्छ, यस्तो अवस्थामा कसरी पढाईमा ध्यान केन्द्रित गर्न सकिन्छ ?	१५
१३.	यौनरोग र यौनजन्य सङ्क्रमण भन्नाले के बुझिन्छ ? प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण भनेको के हो ?	१५
१४.	यौनजन्य सङ्क्रणहरूका प्रकारहरू के के हुन ?	१६
१५.	यौन अङ्गहरूमा चिलाउँछ, के यो रोग हो ?	१७
१६.	पुरूषमा यौनजन्य सङ्क्रमणका कस्ता कस्ता लक्षणहरु देखिन्छन् ?	१७
१७.	महिलामा यौनजन्य सङ्क्रमणका कस्ता कस्ता लक्षणहरु देखिन्छन् ?	१७
१८.	यौनजन्य सङ्क्रमणका लक्षणहरु रोग लागेको कति समयमा देखिन्छन् ?	१८

१९.	यौन रोगको उपचार कसरी गर्न सकिन्छ र यो रोग कसरी निको हुन्छ ?	१८
२०.	बेलैमा यौनजन्य सङ्क्रमणको उपचार नगरेमा के-कस्तो जटिलता हुन्छ ?	१८
२१.	यौनजन्य सङ्क्रमण वा रोगहरु लाग्नै नदिन के गर्नु पर्दछ त ?	१९
२२.	एचआईभी भनेको के हो ?	१९
२३.	एचआईभी र एड्समा के भिन्नता छ ?	२०
२४.	एचआईभी कसरी सर्दछ ?	२१
२५.	एचआईभी सङ्क्रमणको इतिहास के हो ?	२२
२६.	एचआईभी एड्सको लक्षणहरू के के हुन सक्छन् ?	२२
२७.	आफूलाई एचआईभी सङ्क्रमण भए नभएको कसरी थाहा पाउने ?	२३
२८.	के-के गर्दा एचआईभी सर्दैन ?	२३
२९.	एचआईभी सङ्क्रमणबाट कसरी बच्ने ?	२३
३०.	बाबुआमाबाट बच्चामा हुने सङ्क्रमणको रोकथाम	२७
३१.	सङ्क्रमित आमाबाट शिशुमा एचआईभी सङ्क्रमणको रोकथाम गर्ने उपायहरु	२८
३२.	के एचआईभी र एड्सलाई निको पार्न सकिन्छ ?	२८
३३.	कण्डमले कसरी एचआईभी सर्नबाट बचाउँछ ?	२९
३४.	गर्भमा नै सङ्क्रमित शिशु कति समयसम्म जीवित रहन्छ ?	२९
३५.	के एचआईभी पुरुषको तुलनामा महिलालाई बढी सर्दछ ?	२९
३६.	धेरै जनासँग यौनसम्पर्क गर्ने महिला/पुरुषमा एचआईभी सर्ने सम्भावना कति हुन्छ ?	३०
३७.	हामी एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिलाई कसरी छुट्याउन सक्छौ ?	३०
३८.	एचआइभी लागेपछि व्यक्ति कति समयसम्म बाच्न सक्दछन् ?	३०
३९.	के एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिसँग नजिकिनु र मायामा पर्नु गलत हो ?	३१
४०.	किन एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिले यसबारे (आफ्नो रोगबारे) बोल्न र भन्न चाहँदैनन् ? के यो ठिक हो त ?	३१
४१.	मानिसहरु किन एचआईभी र एड्सदेखि डराउँदैनन् र असुरक्षित यौनकार्यहरु गर्दछन् ?	३२
४२.	यौन व्यवहार र एचआईभी सम्बन्धी चित्र कथा	३३
४३.	एचआईभी सम्बन्धी सामाजिक भ्रम तथा यथार्थ	४३

१. आजकल सर्ने भन्दा नसर्ने रोगको भार बढेको कुरा सुनिन्छ, के कारणले यस्तो भएको होला ?

पहिलो कुरा सर्ने र नसर्ने रोगहरु भनेको नै के हो भन्ने बुझ्नु जरूरी छ । सर्ने रोग भनेको एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्ति, जङ्गली जनावर, चरा चुरूंङ्गी, किरा वा घरपालुवा पशुपन्छीबाट मानिसमा विभिन्न माध्यमबाट सर्ने रोगहरु हुन् । उदाहरणको लागि कोरोना थुकको छिटाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छ; कुकुरको टोकाईबाट रेबिज सर्छ; लामखुट्टेको टोकाईबाट औलो सर्छ । त्यसै गरी झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड जस्ता रोगहरु भएका व्यक्तिहरूको दिसापिसावबाट दुषित भएको पानी वा खाना खाँदा त्यस्ता रोगहरु निरोगी व्यक्तिलाई सर्छ आदि आदि ।सर्ने रोग सुक्ष्म किटाणु (ब्याक्टेरिया, भाइरस वा परिजिवी)बाट हुने भएकोले विभिन्न माध्यमबाट एक देखि अर्को व्यक्तिमा सर्ने हो । संक्षेपमा, हावा, पानी, खाना वा जनवारको टोकाईबाट यस्ता सुक्ष्म किटाणुहरु एक देखि अर्को व्यक्तिमा सर्ने हुन्छन् । अहिले पनि यस्ता प्रकृतिका रोगहरु अर्थात सर्ने रोगहरु सरसफाई सम्बन्धी मानिसहरूमा आएको चेतनाको कारण बिस्तारै कम हुँदै गएका छन् । तर नसर्ने रोगहरूको सङ्ख्या दिन प्रतिदिन बढ्दैछ । नसर्ने रोग अर्थात् एक व्यक्तिबाट अर्को ब्यक्तिमा नसर्ने प्रकृतिका रोगहरु जीवनशैली, खानपिन र वातावरणमा आएको व्यापक परिवर्तनले मानिसको शरीर भित्र आउने खराबीका कारण हुने हुन् । नसर्ने रोगमा मुख्य गरेर मुटुसम्बन्धी रोगहरु, मस्तिष्कघात, क्यान्सर, दीर्घ दमखोकी र मधुमेह पर्छन ।

नसर्ने रोगको हालको अवस्था के छ त ?

सन् २०२१ को विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको तथ्याङ्क अनुसार विश्वमा प्रतिवर्ष ७१ प्रतिशत (४ करोड) मानिसहरूको मृत्यु नसर्ने रोगका कारण नै हुन्छ । यस्तो मृत्युको तिन चौथाई भन्दा बढी सङ्ख्या (७७%) अल्प विकसित वा विकासील मुलुकमा हुन्छ । नेपालमा पनि प्रतिवर्ष हुने मृत्युको ६६ प्रतिशत नसर्ने रोगका कारण नै हुन्छ । दुखको कुरा विश्वमा प्रतिवर्ष नसर्ने रोगका कारण मर्नेमध्ये एक करोड ५० लाख मानिसहरु ३० देखि ६९ वर्षका छन् । यसरी उमेर नपुगी मृत्यु हुनेहरु मध्ये ८५ प्रतिशत हाम्रो जस्तो मुलुकका छन् । यसरी, नसर्ने रोगहरूको प्रकोप दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको देखिन्छ ।

नसर्ने रोगको प्रकोप बढ्नुको कारणहरू के के होलान् ?

पहिलो कुरा त सर्ने रोगबाट हुने विरामी र मृत्यु घट्दै गए पछि नसर्ने रोग बढी भएको देखिन्छ नै । तर त्यसो भनेर मात्रै पुग्दैन । नसर्ने रोगहरूबाट मृत्यु हुने वा विरामी हुनेको सङ्ख्या पनि बिगतको तुलनामा बढ्दै गएको नै छ । नसर्ने रोगहरु हुनुका मुख्य कारक तत्त्वहरु निम्न प्रकारका छन् ।

१. **सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग-** चुरोट,खैनी,गुट्खा, हुक्का तमाखु, कक्कड, इसिग्रेट गुल नस लगायत सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोगका कारण उच्चरक्त चाप, कोलेस्ट्रोल तथा ग्लुकोजको मात्रा बढाउने, क्यान्सर तथा दीर्घ दमखोकी गराउने गर्छ ।

२. **मदिराको प्रयोग** – नेपाललगायत विश्वमा मदिराजन्य पदार्थ खानेको सङ्ख्या धेरै छ । मदिराको प्रयोगले पनि उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रोल तथा ग्लुकोजको मात्रा बढाउने, कलेजो बिगार्ने र क्यान्सर समेत गराउँछ ।

३. **अस्वस्थकर खानेकुराको प्रयोग** – धेरै चिल्लो धेरै गुलियो, धेरै नुनिलो र रासायनिक पदार्थहरु हालेको खानेकुराहरूको ब्यापक प्रयोग, हरियो साग सब्जी फलफूल गेडागुडी र प्रशोधन नगरिएका खानेकुराहरूको अत्यन्त कम प्रयोगका कारण शरीरमा ग्लुकोज कोलेस्टरोल लगायतका अस्वस्थकर रसायनहरूको वृद्दि भइ मुटु कलेजो र मृगौला सम्बन्धी रोगहरु उत्पन्न गराउँछन् । उदाहरणका लागि चाउचाऊ, चिजबल्स, चिप्स, कुरकुरे, चिसो पेय पदार्थ आदि ।

४. **निस्क्रिय जीवनशैली** – अव्यवस्थित सहरीकरण, सूचना तथा प्रविधिको विकास, सडक बाटोघाटोको निर्माण आदि कारणले आधुनिक प्रविधि र उपकरणको व्यापक प्रयोग बढेको छ । जसका कारण शारीरिक अभ्यास र परिश्रम घटेको छ । विद्यालय वा कलेजहरूमा पनि शारीरिक अभ्यास हुने खालका अतिरिक्त क्रियाकलापहरु अत्यन्तै कम हुने हुँदा पनि शारीरिक निस्क्रियता बढेको छ । यसले गर्दा मोटोपन हुने, उच्च रक्तचाप हुने र शरीरमा ग्लुकोज र कोलेष्ट्रोलको मात्रा बढ्छ ।

५. **वातावरण प्रदुषण** – अव्यवस्थित शहरीकरण, बढ्दै गएको सवारीसाधनको प्रयोग र जथाभावी खोलिएका उद्योग कलकारखानाबाट उत्पन्न हुने धुँवा र धुलोले पनि मुटु, फोक्सो, छाला, मृगौला लगायतका अङ्गहरूमा असर गर्ने तथा क्यान्सर हुने सम्भावना बढ्छ । अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरे अनुसार वातावरण प्रदुषणका कारण हुने स्वास्थ्य समस्याहरूमा ७२ प्रतिशत मुटु रोग, १४ प्रतिशत फोक्सो सम्बन्धी रोग र १४ प्रतिशत क्यान्सर हुने कुरा जनाइएको छ ।

६. **तनाव** – अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा, अनावस्यक अपेक्षा, देखासिकी, स्रोतसाधनको अभाव आदि कारणले मानिसहरूका आवश्यकताहरु परिपुर्ति हुँदैनन् वा मानिसले सोचेजस्तो नहुन सक्छ । यस्तो बेलामा मानसिक तनाव, चिन्ता र नैराश्यता बढ्ने हुन्छ । जसको परिणाम उच्च रक्तचाप कोलेष्ट्रोल र ग्लुकोज वृद्धि हुने गर्दछ ।

माथि उल्लेख गरिएका कारक तत्त्वहरु मानिसको व्यवहारसँग सम्बन्धित छन् । त्यसैले यीनीहरूलाइ परिवर्तन गर्न सकिन्छ । तर कतिपय नसर्ने रोगका कारक तत्परिवर्तन गर्न

नसकिने हुन्छन् । जस्तै उमेर, वंशानुगत प्रभाव आदि । परिवर्तन गर्न नसकिने यस्ता कारक तत्त्वहरूलाई पनि बेलैदेखि सावधानी अपनाएमा रोग लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ ।

व्यवहारजन्य कारक तत्त्वहरूका कारण शरीरमा हुने नकारात्मक असरहरु जस्तै उच्च रक्तचाप, हृदयाघात, मस्तिष्क घात आदि हुन्छ । मधुमेहको कारण हृदयाघात हुने, मृगौला बिग्रने, आँखा बिग्रने हुन्छ । उच्च रक्तचाप र मधुमेह दुवैले मृगौला बिगार्छ । नेपालमा धेरैजसो उच्च रक्तचाप र मधुमेहका कारण नै मृगौला बिग्रेको पाइएको छ । शरीरमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्नु नै मधुमेह हुनु हो भने कोलेष्ट्रोल बढ्दा उच्च रक्तचाप, हृदयाघात तथा मस्तिष्क घात हुन्छ ।

२. किशोरकिशोरीहरूमा नसर्ने रोगको जोखिम कति छ ? किशोरकिशोरीहरूले के गरेमा नसर्ने रोग रोकथाममा सहयोग हुन्छ ?

किशोरकिशोरीहरूमा नसर्ने रोगहरूको जोखिम अरु उमेर समूहका व्यक्तिहरूको तुलनामा कम हुन्छ । तर जोखिमयुक्त व्यवहारहरु जस्तै चुरोट सुर्तिको सेवन, रक्सी तथा अन्य मादक पदार्थको सेवन, हरियो सागसब्जीहरु भन्दा बजारका खानाहरु धेरै रूचाउने बानीको शुरूवात भने यही उमेरदेखि हुन्छ । जसको कारण भविष्यमा उच्च रक्तचाप मधुमेह दीर्घ दमखोकी क्यान्सर लगायत हृदयाघात र मस्तिष्कघात जस्ता समस्याहरु देखिन्छन् । आजकल किशोरकिशोरीहरूले पनि विद्यालयमा शारीरिक अभ्यास गर्ने अवसर नपाउने, अव्यवस्थित शहरहरूमा शारीरिक अभ्यासको लागि उपयुक्त ठाउँ उपलब्ध नहुने आदि कारण शारीरिक अभ्यास गर्दैनन् वा कम गर्छन् । सवारी साधनको उपलब्धताको कारण हिंडडुल नगर्ने, कम्प्युटर इन्टरनेट र मोबाइल खेलहरूमा बढी समय भुलिने कारण किशोरावस्थादेखि नै शारीरिक निश्क्रियता बढेको छ । जसको कारण मोटोपन हुने, तनाव बढ्ने र कालान्तरमा नसर्ने रोगहरु लाग्दछन् ।

यसप्रकार नसर्ने रोगको जोखिम कम गर्न खानपान र आचरणमा सुधार गर्नु पर्छ । सन्तुलित खाना खाने, शारीरिक व्यायामहरु गर्ने, घरबाहिरका खेलकुदमा सरिक हुने, रक्सी तथा चुरोट सुर्तिजन्य पदार्थहरूको सेवनबाट टाढै रहने, आफ्ना साथीहरु र टोलछिमेकमा यसबारेमा चर्चा गर्ने र अरुलाई पनि नसर्ने रोगको जोखिमयुक्त दैनिकीमा सुधार ल्याउन प्रेरित गर्ने गर्नुपर्छ । हाम्रो विद्यालयमा रहेका बालक्लबहरु र समुदायका युवा क्लबहरूमा यसबारेमा विभिन्न तरिकाबाट छलफल गर्ने, सचेतनाका कार्यक्रमहरु गर्ने र आँफूपनि यसमा सक्रिय सहभागी हुनुपर्छ ।

३. मानसिक स्वास्थ्य भनेको के हो ?

कुनै एक व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक र सामाजिक रूपमा स्वस्थ हुनुपर्छ । हामी कुनै व्यक्तिको शरीरमा केही समस्या भएन भने 'स्वस्थ' छु भन्ने गर्छौं तर त्यस्तो होइन । उसको मानसिक र सामाजिक अवस्था पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । कुनै व्यक्तिले आफ्नो क्षमता बुझ्न र महशुस गर्न सक्ने, जीवनमा आइरहने समस्या तनावहरूलाई व्यवस्थापन गर्न सक्ने, उत्पादनशील कार्यमा संलग्न हुने र समुदायलाई सहयोग गर्न सक्ने व्यक्तिलाई मानसिक रूपमा स्वस्थ मानिन्छ । मानसिक रूपमा स्वस्थ रहेको व्यक्तिले मात्र आफू, परिवार र समाजलाई सही ढङ्गले बुझ्छ । सबैसँगको सम्बन्ध सहज र सकारात्मक बनाउँछ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो भनेर कसरी बुझ्ने ?

मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या आउनु भनेको व्यक्तिको सोच्ने, अनुभव गर्ने र प्रतिक्रिया दिने कुरामा परिवर्तन आउनु हो । व्यक्तिले गर्ने दैनिक व्यवहारहरु जस्तै सुत्ने, खाने, दिसापिसाब गर्ने, कुरा गर्ने, अनुभति गर्ने आदिमा परिवर्तन आउँछ । व्यक्तिको निर्णय क्षमता, विषयवस्तुको बुझाई, स्मरणशक्ति आदि व्यवहारमा पनि व्यापक परीवर्तन आउँछ ।

कोही व्यक्तिमा एकदमै निराश हुने, आत्तिने वा अनावश्यक रूपमा बोल्ने, व्यवहार गर्ने, नसुत्ने वा धेरै सुत्ने, एक्लै बस्ने, आत्महत्या गर्ने प्रयास गर्ने आदि समस्याहरु देखिएमा मानसिक समस्या भएको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

के किशोरकिशोरीहरूमा पनि मानसिक समस्याहरू हुन्छन् ?

किशोरकिशोरीहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरु धेरै देखिन्छन् । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको आँकडा अनुसार किशोरकिशोरीहरूमा हुने स्वास्थ्य समस्याहरूमा १५ प्रतिशत समस्या मानसिक समस्यासँग सम्बन्धित हुन्छन् । वयस्क उमेरमा हुने मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको शुरूवात १४ वर्षको उमेरबाट शुरू हुने कुरा अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरिसकेका छन् । किशोरावस्थामा हुने मानसिक समस्याहरूमा तनाव, चिन्ता, निराशा र आत्महत्या प्रमुख छन् । किशोरावस्थामा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरु पनि बढ्दै गएको पाइन्छ ।

४. मलाई आजकल टाउको दुख्छ, पढाइमा पटक्कै मन लाग्दैन, दिक्क लागेर आउँछ, रिस उठ्छ, जिन्दगी व्यर्थ छ भने जस्तो लाग्छ, निद्रा पनि खासै पर्दैन, यस्तो के भएको हो ?

यस्ता खालका लक्षणहरु कसैलाई भयो भने उसलाई मानसिक तनाव भएको भन्न

सकिन्छ । मानसिक तनावका धेरै प्रकारका लक्षण चिन्हहरु हुन सक्छन् । मानसिक तनाव भयो भन्दैमा आत्तिनु पर्दैन । सबैलाई एकस्तरको मानसिक तनाव त भैहाल्छ । तनाव भएन भनेपनि जीवनमा उन्नति प्रगति हुँदैन । तर तनावका कारण कुनै बेला अब त केही गर्न सकिन्न वा अति नै भयो भनेजस्तो सोच आउने, समस्याको समाधान गर्न नसक्ने र उल्टै दैनिक क्रियाकलाप नै प्रभावित हुने स्थिति भयो भने मात्र मानसिक तनाव हो भन्ने बुझ्नु पर्छ । मानसिक तनावका धेरै वटा कारण हुन सक्छन् ती कारणहरूलाई पत्ता लगाइ उपयुक्त व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

हामीलाई मानसीक तनाव के के कारणले हुनसक्छ ?

- विद्यालयमा पढाइलेखाइ अपेक्षा गरे अनुसार नहुनु वा विद्यालयको तर्फबाट उसको क्षमताभन्दा बढी अपेक्षा गर्नु ।
- अभिभावकहरूको अपेक्षा बढी हुनु र सो अपेक्षा परिपुर्ति गर्न निरन्तर दवाव दिनु तर आफूले त्यो अपेक्षा पुरा गर्न नसक्नु ।
- विद्यालयमा आफ्ना साथीहरु वा आफूभन्दा बढी उमेरका दाईदिदीहरूबाट जिस्काउने, हेप्ने लज्जित हुनेगरी व्यवहार गर्ने, कुटपिट गर्ने (Bullying) जस्ता व्यवहारहरु हुनु ।
- शरीरमा आएको परिवर्तन सोचेको जस्तो नहुनु । जस्तै सानो आकारको लिङ्ग हुनु वा स्तनको आकार आफूले सोचे जस्तो नहुनु ।
- साथीभाइहरूसँगको खटपट र विचार नमिल्नु ।
- असुरक्षित बसोबास वा छिमेकीहरूसँगको मनमुटाव ।
- पारिवारिक कलह वा झैझगडा ।
- आमा बुबाको बीचमा सम्बन्ध बिग्रनु वा पारपाचुके हुनु ।
- परिवारको कुनै सदस्य लामो समयदेखि बिरामी पर्नु ।
- आफूले माया गरेको वा आदर गरेको व्यक्तिको मृत्यु हुनु ।
- विद्यालय परिवर्तन हुनु वा मिल्ने साथिहरु छोड्नु पर्ने बाध्यता हुनु ।
- धेरैवटा काममा संलग्न हुनु वा आफूले गरेको काममा सफलता प्राप्त गर्न नसक्नु ।
- आर्थिक अभाव हुनु ।

- विभिन्न खालका नकारात्मक सोचहरु आउनु । उदाहरणका लागि ।
- मेरो बारेमा अरूले राम्रो सोचेका छैनन् ।
- मैले भनेको जस्तो कहिल्यै हुँदैन ।
- देशकाल परिस्थिति मेरो विरूद्वमा छ ।
- म कहिल्यै पनि सफल हुन सक्दिन, दैवले ठगेको छ ।
- म राम्रो छैन । म मुर्ख छु ।
- मलाई कसैको भरिसा छैन मेरो कसैप्रति आश छैन ।
- मैले जसरी पनि यो काम गर्ने पर्छ मसँग अर्को विकल्प छैन ।
- उसले सबै कुरा राम्रो गर्छ तर मैले गर्न सक्दिन ।
- मलाई कसैले मन पराउँदैन वा जसलाई मन पराएपनि उसले अस्वीकार गर्छ आदि ।

यस्तो मानसिक तनाव भएको शारीरिक रूपमा कसरी थाहा पाउने ?

मानसिक तनाव भनेकै आफूलाई खतरा छ, अप्ठेरो छ वा दुःख छ भन्ने हो । त्यसो हुँदा यस्तो बेलामा मुटुको धडकन बढ्ने, स्वास फेर्ने दर बढी हुने, हातखुट्टा चिसो हुने वा अनुहारमा चिडचिडाहट देखिने, टाउको दुख्ने, पेट बिग्रने आदि हुन सक्छ । यस्तो लक्षण चिन्हहरु देखियो भने आफूलाई मानसिक तनाव भएको हो कि भनेर स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ ।

साथीभाइमा मानसिक तनाव छ कि भनेर कसरी थाहा पाउने ?

यदि आफनो साथीहरूलाई वा आँफैलाई पनि निम्न अनुसारको लक्षणहरु देखियो भने मानसिक तनाव भएको हुन सक्छ ।

- बिना कारण झर्को लाग्ने वा रिस उठ्ने
- व्यवहारमा परिवर्तन आउने जस्तै सक्रिय हुने व्यक्ति निस्क्रिय हुने,
- अर्काको कुरामा ध्यान दिएर सुन्ने व्यक्ति सुन्न छाड्ने
- सुत्ने बानीमा परिवर्तन हुनु, निद्रा नलाग्ने वा बेसरी सुत्ने,
- काममा ध्यान नदिने वा वेवास्ता गर्ने,
- खाना खानेबानीमा परिवर्तन हुने,
- बिरामी भइरहने, टाउको दुखिरहने वा पेट दुखिरहने,
- विद्यालयमा भएको स्वास्थ्य केन्द्रमा पटक पटक स्वास्थ्य सेवा लिन गइरहने,

यस्ता मानसिक तनाव आउन नदिन के के गर्न सकिन्छ ?

- काममा नकारात्मक सोच नबनाउने । आशावादी सोच र योजनाबद्ध काम गर्दा सफल हुने कुरामा विश्वस्त हुनु पर्छ ।

- शतप्रतिशत सफल नहुन सकिन्छ । त्यसैले जति काम हुन्छ त्यसलाई पनि सम्मान गर्दै लक्ष्यमा पुग्ने कोसिस जारी राख्नुपर्छ ।
- कुनै परिस्थिति वा अवस्थाले तनाव गराइरहेको छ भने त्यो परिस्थितिबाट बाहिर आउने र साथीभाइसँग कुरा गर्ने, चित्र कोर्ने, संगीत सुन्ने, लेख्ने वा आफूलाई मन पर्ने घरपालुवा जनावरहरु (कुकुर, बिरालो, बाख्रा, खरायो आदि) सँग रमाउन पर्छ ।
- सकारात्मक सोच भएका र आफूलाई अप्ठ्यारो पर्दा सहयोग गर्न सक्ने साथीहरुको समूह बनाउने र तनाव अनुभूति गर्ने बित्तिकै उनीहरुसँग सल्लाह सुझाव लिने गर्नुपर्छ ।
- यस्तो गर्दा पनि तनाव भैरहने वा चिन्ता भैरहने भएमा स्वास्थ्य कर्मी वा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

आफूलाई तनाव भएको महशुस भए आँफैले चाहीँ के गर्ने ?

- शारीरिक अभ्यास गर्ने - प्रतिदिन ६० मिनटसम्म मुटुको धडकन बढ्नेगरी शारीरिक अभ्यास जस्तै कुद्ने, खेल खेल्ने वा खेतबारीमा काम गर्ने गर्नु पर्दछ । यसले तनाव गराउने हर्मोन (कोर्टिसोल) नियन्त्रण गर्दछ ।
- स्वस्थकर खानेकुराहरु खाने - फलफूल, हरियो सागसब्जी, मासु, अण्डा, दुध, दही र प्रशोधन नगरिएका खाद्यवस्तुहरु जस्तै मकै भटमास आदि खानेकुराहरु खाने गर्नु पर्दछ ।
- निद्रा पुग्नगरी सुत्ने - किशोरकिशोरीहरुलाई आरामको जरुरी हुन्छ । रातमा ८ देखि १० घण्टा सुत्ने गर्नु पर्दछ । सुत्नका लागि समय तालिका बनाइ सँधैभरी एउटै समयमा सुत्ने र एउटै समयमा उठ्ने गर्नु पर्दछ ।
- कफी वा क्याफिनजन्य पदार्थ वा चकलेट आदिको सेवन नगर्ने
- मदिरा वा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने
- एकैपटक धेरै काम गर्नु पर्ने भएका कारण तनाव बढेमा कामलाई योजना बनाइ समय तालिका मिलाएर गर्नु पर्दछ ।

५. चिन्ता लाग्दैमा मानसिक समस्या हुने हो र ? यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ होला ?

कुनै व्यक्तिमा उसको दैनिक क्रियाकलापमा नै असर पर्ने गरी विना कारण हुने डर तथा भयको अवस्थालाई चिन्ता (Anxiety) भनिन्छ । यस्तो चिन्ता धेरै प्रकारका हुन्छन् ।

- कोही बालबालिकाहरु अभिभावक वा आफन्तबाट टाढा हुने बित्तिकै अत्तिने डराउने हुन्छन् ।
- कुनै खास वस्तु वा जनावरहरु देखि डराउने जस्तै कुकुर सर्प वा चिकित्सक देखि बहुत डराउने ।

- मानिसको भीडभाड वा आवत जावत हुने ठाउँमा जान डराउने ।
- भविश्यको बारेमा अनावश्यक रूपमा बढी चिन्तित हुने र आत्तिने ।
- अकस्मात रूपमा डराउने, मुटुको धड्कन बढ्ने, सास फेर्न गार्‍हो हुने ।

यस्तो चिन्ताले बालबालिकामाा झिजो (झर्को) लाग्ने, रिसाउने, टाउको दुख्ने, थकित महशुश हुने जस्ता समस्या देखिन्छन् । चिन्ताको मुख्य कारण मानसिक तनाव नै हो । त्यसैले तनावलाई राम्ररी व्यवस्थापन गर्न सके यो खालको लक्षणहरु देखिदैन । कसैलाई यस्ता चिन्ताहरु भइरहेमा चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिनुपर्छ ।

मेरो एकजना साथी झोक्रिएर बसिरहन्छ, एक्लै बस्न रूचाउँछ , पहिला पहिला हाँसो ठट्टा गर्ने, खेल खेल्ने, कुद्ने दगुर्ने मान्छे अहिले हाँस्न खेल्न छाडेर उदास भएर बस्छ । यस्तो के भएको होला ?

यदि कुनै व्यक्तिमा माथि उल्लेख गरिएका जस्ता व्यवहारहरु २ हप्ता देखि लगातार देखिएका छन् भने यस्तो अवस्थालाई डिप्रेसन (निरासा, उदासीनता) भएको भनिन्छ । डिप्रेसन भएको व्यक्तिहरूको मन सँधै बेखुशी रहने, कुनै पनि काम गर्ने जाँगर नचल्ने, सधैं थकान महशुस गर्ने, एकाग्र हुन नसक्ने, आत्मबल कमजोर हुने, निद्रा नलाग्ने, आत्मग्लानि हुने, खाना नखाने, यौन चाहना नहुने जस्ता लक्षणहरु देखिन्छन् ।

यस्तो किन हुन्छ ?

यस्तो समस्या कसैकसैलाई वंशानुगत ढङ्गले पनि आउँछ । अभिभावकहरूमा डिप्रेसनको समस्या भयो भने सन्तानलाई पनि हुने सम्भावना बढी हुन्छ । शरीरलाई चुस्त दुरूस्त र फुर्तिलो राख्न मस्तिष्कमा उत्पादन हुने डोपामिन, सेरोटोनिन् नरइफीड्रिन जस्ता रसायनिक पदार्थमा असन्तुलन आएपछि डिप्रेसन वा निरासा पैदा हुन्छ । लगातारको मानसिक तनाव वा अमैत्री वातावरणको कारण शरीरभित्रका यी रसायनिक पदार्थहरूमा असन्तुलन आउँछ । जसका कारण मानिस निरास हुने हुन्छ ।

६. अधिकांश आत्महत्याको कारण नै डिप्रेसन हो भन्छन्, के यो सत्य हो ?

सत्य हो । मानिसलाई लगातार डिप्रेसन भइरह्यो भने आत्महत्या गर्ने सोच आउन सक्छ । विश्वमा आत्महत्या गर्नेहरूको सङ्ख्या धेरै छ । आत्महत्या गर्ने मानिसहरु अधिकांश डिप्रेसनको बिरामी भएको पाइन्छ । कडा खालको मानसिक रोग भएका वा मदिराजन्य पदार्थ वा लागु औषधको प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूले पनि आत्महत्या गर्ने गरेको पाइन्छ ।

आत्महत्या गर्नेहरूमा विशेषत सामाजिक र मनोवैज्ञानिक रूपम राम्रोसँग सहयोग नपाएका, दीर्घरोगी वा पारिवारीक रूपमा आत्महत्या गरेको इतिहास भएका व्यक्तिहरु पर्दछन् ।

आत्महत्यालाई कसरी रोकथाम गर्न सकिएला ?

पहिलो कुरा त डिप्रेसन भएका बिरामीहरूको शीघ्र उपचार गर्नु पर्छ । डिप्रेसन (निराशा) हुने बित्तिकै चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीहरूको सल्लाह लिनुपर्छ । त्यसैगरी आत्महत्या गर्ने व्यक्तिले केही समय अघि देखि नै "मर्न मन लाग्यो" "बाँचेर केही फाइदा छैन" "बाँच्नु भन्दा मर्नु निको" जस्ता कुराहरु गरिरहेका हुन्छन् । त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई एक्लै छोड्नु हुँदैन । कसैले त्यस्तो कुरा गरिरहेको छ भने शिक्षक वा अभिभावकहरूलाई खबर गरिहाल्नु पर्छ । आत्महत्या गर्न सजिलो हुने खालका हातहतियार वा डोरी जस्ता वस्तुहरु बिरामी व्यक्तिहरूको पहुँच नहुने ठाउँमा राख्ने गर्नुपर्छ । डिप्रेसन भएका व्यक्तिहरूलाई भीर जङ्गल वा एकान्तमा जानबाट रोक लगाउनुपर्छ । स्वास्थ्यकर्मी तथा चिकित्सकहरूसँग सल्लाह लिन जाने वातावारण बनाउपर्छ । स्वास्थ्य संस्थामा लान ल्याउन सहयोग गर्नु पर्छ र चिकित्सकले दिएको औषधि नियमित रूपमा सेवन गर्न गराउन मद्दत गर्नु पर्छ । नियमित औषधि खाने, समाज र परिवारले सहयोग गर्ने र मनोविमर्श/परामर्श सेवा उपलब्ध गराएको खण्डमा डिप्रसन लगायत मानसिक रोगहरूको उपचार गर्न सकिन्छ । मानसिक रोग/समस्याको व्यवस्थापनमा औषधि, घरपरिवार र समाजको साथ सहयोग र मनोपरामर्शको उत्तिकै महत्व छ ।

७. महामारी अथवा प्राकृतिक विपद्को समयमा किशोरकिशोरीहरूलाई के कस्ता समस्याहरू आउन सक्छन् ? यसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ?

हाम्रो जीवनमा विभिन्न किसिमका प्राकृतिक विपद्हरु जस्तै भु-कम्प, बाढी, पहिरो, आगलागी आदि आईरहन्छन् र त्यसलाई हामीले सामना गर्नै पर्दछ । कहिलेकाही यस्ता विपद्ले मानिसहरूलाई चोटपटक लाग्न सक्छ, ज्यानैसमेत जान सक्छ । कुनै कुनै विपद्का समयमा घरवासै छाड्नुपर्ने हुन सक्छ । सार्वजनिक स्थलमा अस्थायी शिविर राखेर बस्नुपर्ने हुन सक्छ । अरू व्यक्तिको सहारामा बस्नु पर्ने हुन सक्छ ।

खान नपाएको अवस्था हुन सक्छ । कपडाहरु नभएको हुन सक्छ । कतिपय किशोरीहरूको यही बेलामा महिनावारी भैदिन सक्छ । यस्तो बेलामा उनीहरूका लागि फेर्ने अर्को कपडा जस्तै कट्टु (प्यान्टी), सरूवाल, पाईन्टहरु नहुन सक्छ । प्याड वा प्याडको रूपमा प्रयोग गर्ने कपडा नहुन सक्छ । किशोरकिशोरीहरु यस्तो बेला यौन दुर्व्यवहारको जोखिममा हुन्छन् । उनीहरूको श्रमको शोषण भएको अर्थात थोरै पैसामा

काममा लगाउने अवस्था पनि हुन सक्छ । यसका साथै परिवार सदस्यहरू कोही कता कोही कता बस्नु परेको अवस्था पनि हुन सक्छ । हाम्रा विद्यालयहरू बन्द हुन सक्छन् जसले गर्दा उनीहरूको नियमित दैनिकी र पढाइ रोकिएको हुन सक्छ । कतै कतै स्वास्थ्य संस्थाहरू, अस्पतालहरू नै विपद्का कारण बन्द भएका पनि हुन सक्छन् । बजार तथा यातायात बन्द भएको हुन सक्छ ।

यस्ता सबै प्रकारका विपद्को बेलामा जसरी हुन्छ सुरक्षित रहनु पर्ने हुन्छ । सम्भव भएसम्म हामी आँफै, आफ्नो परिवार, हाम्रो समुदायको सुरक्षाका लागि काम गर्नु पर्ने हुन्छ । हामीले आफू सुरक्षित भएर अरू छिमेकी साथीभाईहरूलाई सहयोग गर्न सक्छौ । आफू जस्तै किशोरकिशोरीहरूको समूह बनाएर आवासका लागि शिविर व्यवस्थापन गर्न सक्छौ । राहत वितरणलाई व्यवस्थित बनाउन सहयोग गर्न सक्छौ । घाईतेहरूको उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीसम्म पुर्याउन मद्दत गर्न सक्छौ । प्रभावितहरूका समस्यालाई सम्बन्धित निकायसम्म पुर्याउन मद्दत गर्न सक्छौ । यसरी उद्दार तथा व्यवस्थापन कार्यमा सरिक हँदा किशोरकिशोरीहरूलाई विपद्का समयमा हुने मानसिक तनाव र चिन्ताबाट बच्न पनि सहयोग पुग्छ । तर कोरोना जस्तो सङ्क्रमणजन्य महामारमि आफ्नो सूरक्षाको ख्याल गर्नु पर्छ ।

महामारी भनेकै एक व्यक्तिदेखि अर्को व्यक्तिमा व्यापक रूपमा सर्ने रोगले गराउने हो । रोगहरू सर्ने मुख्य माध्यमहरू हावा पानी, खान, किराको टोकाइ आदि हुन् । त्यसैले महामारी कै कारणले सरिरहेको छ थाहा पाउने र त्यसबाट बच्ने उपाय अवलम्बन गरेर अप्ठेरोमा परेका व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ । उदाहरणको लागि कोरोना सङ्क्रमित भएका व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्न जाँदा मास्क लगाउने, २ मिटरसम्मको भौतिक दुरी कायम गर्ने र पटक पटक हातको सरसफाई गरिरहने गर्नुपर्छ । सङ्क्रमित व्यक्ति अशक्त छ, बोक्नु, उचाल्नु पर्ने भए मास्कका साथै हातमा पञ्जा र संभव भए शरीर ढाक्ने गरी गाउन पनि लगाउनुपर्छ । महामारीको बेलामा त्यसको प्रकृति हेरेर सरकारले रोकथाम तथा उपचार सम्बन्धी मापदण्डहरू तोकेको हुन्छ, त्यसको पूर्ण पालना गर्ने र अरूलाई पनि पालना गर्न अनुरोध गर्ने वा सहयोग गर्ने गर्नुपर्छ ।

विपदका समयमा परिवारबाट अलग भएका किशोरकिशोरीहरू यौन दुर्व्यवहारको शिकार हुनसक्ने जोखिम बढ्छ । खराब नियत भएका व्यक्तिहरूले विभिन्न प्रलोभन र बहाना बनाइ किशोरीहरूलाई यौन क्रियाकलापमा लगाउन सक्छन् । त्यसबाट जोगिन आफू संलग्न भएको वा सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरू आदिका बारेमा कोही न कोही व्यक्तिसँग बताउनु पर्छ ताकि भोलि हुन सक्ने सम्भावित जोखिमको अवस्थामा तत्काल सहयोग गर्न सकियोस् ।

कसैबाट दुर्व्यवहार हुनसक्ने कुरा बाल क्लब वा अन्य समूह छलफलहरूमा उठाउँदै गर्नुपर्छ । चनाखो बन्नु पर्छ । जसको कारण हामीमध्ये कोही साथी यस्तो जोखिम अवस्थाबाट सुरक्षित हुन सकोस् । विपद्का समयमा कोही साथी यस्तो अवस्थामा छन् कि भनेर चनाखो भई बुझ्ने हाम्रो भूमिका रहन्छ ।

८. कोही साथीलाई चोटपटक लाग्दा तत्काल कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ?

हामी विद्यालयमा जाँदा आउँदा, खेल्दा वा कुनै कामहरू गर्दैगर्दा कुनै साथीलाई अचानक चोटपटक लाग्न सक्छ । यस्ता चोटपटकहरू कुनै सामान्य हुन्छन् भने कुनै गम्भीर खालका पनि हुन सक्छन् । हामीलाई यसबारेमा थाहा हुँदैन । चोटपटक लागेको साथी आत्तिएको, दुखेर रोएको, चोट लागेको ठाउँबाट रगत बगेको वा कहिलेकाहीं वेहोस भएको अवस्थाहरू हुन सक्छन् । यस्तो बेलामा हामीले गर्न सक्ने सहयोग यस प्रकार हुन सक्छ ।

१. साथीलाई नआत्तिन र धैर्य गर्न लगाउने । आँफूहरू पनि नआत्तिने ।
२. थप चोटपटक लाग्नबाट बचाउने । सुरक्षित स्थानमा साथीलाई लैजाने ।
३. तत्काल प्राथमिक उपचारको व्यवस्था मिलाउने । यसका लागि नगिचको स्वास्थ्य संस्था वा मेडिकल पसलमा लैजाने वा खबर गरी उपचारको व्यवस्था मिलाउने ।
४. चोट लागेर शरीरमा कुनै घाउ भएको छ, रगत बगेको छ भने रगत रोक्नका लागि घाउ भएको ठाउँमा कपडाको टुक्रा वा हातले नै थिच्ने र पट्टी बाँध्ने ।
५. यदि साथी उठ्न र हिंड्न नसक्ने अवस्थामा छ, वेहोस अवस्थामा छ भने तत्काल अरू व्यक्तिको सहयोग माग्ने । जबरजस्ती उठाउने हिडाउने प्रयास गर्नुहुँदैन ।
६. थप सहयोगका लागि विद्यालय, अभिभावक वा समुदायका अन्य व्यक्तिहरूलाई यसबारेमा तुरुन्त जानकारी गराउने ।
७. यस्तो बेलामा सबै साथीहरूले नआत्तिकन समूह कार्य गर्नुपर्छ । सबैले सकेको सहयोग गर्नुपर्छ । तर बिरामीलाई आत्तिने हतोत्साहित हुने कुराहरू जस्तै ला ! बर्बाद भएछ !, लौ खत्तम भएछ, लौ न नि ! अब के गर्ने होला ? झण्डै प्राण गएनछ नि ! जस्ता कुराहरू गर्दै गर्नु हुँदैन ।

चोटपटकको अवस्था हेरेर साथीलाई सहयोग गर्नुपर्छ । प्राथमिक उपचारको तालिम नलिएको व्यक्तिले घाइते र चोटपटक लागेको ठाउँमा चलाउनु हुँदैन । विद्यालय जाने किशोरकिशोरीहरूले रेडक्रस लगायत विभिन्न संस्थाहरू वा विद्यालयबाट उपलब्ध गराउने प्राथमिक उपचार सम्बन्धी तालीम लिनुपर्छ । यस्तो तालीम लिएको खण्डमा सामान्य चोटपटक लाग्दा घाइतेलाई उपयुक्त सहयोग गर्न सकिन्छ ।

९. माहामारी र प्राकृतिक प्रकोपको समयमा आफू कसरी मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन सकिन्छ ?

स्वभावैले हामी मानिसहरू महामारी र प्राकृतिक प्रकोपका समयमा बढी आत्तिने हुन्छौ । हामीलाई हाम्रो ज्यानको सबैभन्दा बढी माया लाग्छ । लौ अब मरिन्छ कि ? भन्ने डरले गर्दा सबैजना यसरी आत्तिएका हुन्छन् । अर्कोतिर यस्ता प्रकोप र महामारीले जनजीवन प्रभावित पारेको हुन्छ । भौतिक संरचनाहरूमा क्षति भएको हुन्छ । मानिसहरू घाईते भएका हुन्छन् , मृत्यु भएको पनि हुन सक्छ । यस्तो बेलामा आत्तिनु हुँदैन । जे घटना हुनु थियो भयो, अब फेरी यस्तो हुँदैन भनेर मनलाई बलियो बनाउनु पर्छ । बरू यस्तोमा सकेको सहयोग गर्ने, सकारात्मक कुराहरू गर्ने, साथीभाईहरूसँग सम्पर्क गरी छलफल गर्दै तत्काल उद्दार सहयोगको योजनाहरू बनाउन सकिन्छ । अबको समयमा कसरी सुरक्षित र व्यवस्थित हुने भन्ने बारेमा चिन्तन मनन् गरी समूह कार्य गर्न सकिएमा केही हदसम्म मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन सकिन्छ । एक्लै वा एकान्तमा धेरै बेर बस्नु यस्तो बेलामा हानिकारक हुन्छ । त्यसैले धेरै मानिसहरू भएको समूहमा आफूलाई राख्ने प्रयास गर्नु पर्छ ।

कोरोना जस्तो महामारी भएको बेला आफन्तजनहरूको मृत्यु वा आँफैपनि रोग लाग्यो भने कसरी बाँच्ने भन्ने जस्ता विषयले मानसिक तनाव गराउन सक्छ । यस्तो परिस्थितिमा सही सूचना तथा जानकारी लिने र आत्मबललाई दह्रो बनाएर परिस्थितिको डटेर सामना गर्ने सोच बनाउनु पर्छ । गलत हल्लाको पछि नलाग्ने, सरकारद्वारा जारी गरिएका सूचना वा निर्देशिकाको पूर्ण पालना गर्ने गराउने र यस्तो महामारी सम्बन्धी वैज्ञानिक कुराहरूको अनुसरण गर्ने र मनोसामाजिक परामर्शकर्ताहरूको सहयोग लिने गर्नुपर्छ । सामाजिक सञ्जाल वा भरपर्दो स्रोत नभएको सूचना विश्वास गर्ने र त्यसको पछि दगुर्ने गर्नुहुँदैन ।

१०. हाम्रो विद्यालयमा ठुला वा बलियाले हामीलाई हेप्ने, खिसी गर्छन्, उस्तै परे कुटपिट पनि गर्छन् । यस्तो किन हुन्छ ? यसको समाधान के होला ?

विद्यालयमा ठुला र बलियाले साना र निर्धाहरूलाई यसरी हेप्नु, खिसी गर्नु राम्रो होईन । तपाईहरूले यो प्रश्न गरेर विषयवस्तु उजागर गर्नु भयो । धेरै जसो विद्यालयमा जो यसरी हेपिएको छ, उनीहरूले यसबारेमा कहीं कतै उजुरी गुनासो नगरेको हुनसक्छन् । तर हामीले यसबारेमा चर्चा गर्न जरूरी छ । यसको समाधानको बारेमा बोल्न जरूरी छ ।

विद्यालयमा वा विद्यालय बाहिर आफ्नो अभिभावक वा नातेदारहरू सरकारी कार्यालयमा भएको आधारमा वा शिक्षक भएको आधार वा धन सम्पत्ति बढी भएको आधारमा

आफूलाई शक्तिशाली ठानी अरूलाई हेप्ने दुर्व्यवहार गर्ने गरेको पाईन्छ । त्यसैगरी बढी उमेरकाले कम उमेरकालाई, कहिले काहीं एउटा गाउँ टोलकाले अर्को गाउँ टोलकालाई हेप्ने जिस्काउने वा पिट्ने गरको पाईन्छ । यस्तो कृयाकलापलाई हेपाइ वा बुलिङ भनिन्छ । यस्तो हेपाइलाई पनि तीन तरिकाले वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

१. बोलिले हेप्ने - होच्याएर बोल्ने, छाडा अपशब्दहरु बोल्ने, थर्काउने, डर देखाउने आदि
२. सामाजिक हेपाइ - सामाजिक गतिविधिमा छूट्याउने वा तिरस्कार गर्ने, समूहमा समावेश नगर्ने, सार्वजनिक स्थलमा अपहेलित गर्ने, भ्रमहरु फैलाउने आदि
३. शारीरिक हेपाइ - कुट्ने, पिट्ने, थुक्ने, धकेल्ने, ठेल्ने, लोप्राउने, मुन्ट्याउने आदि ।

यस्तो प्रकारको हेपाइ (बुलिङ)बाट पीडितहरूको स्वभाव कस्तो हुन्छ ?

- शरीरमा चोटपटक देखिनु तर कारण बताउन नसक्नु
- किताब कापीहरु झोला र उसका सामग्रीहरु च्यातचुत हुनु वा हराउनु
- टाउको दुखेको वा पेट दुखेको वा अन्य कुनै बिरामी परेको बताइ विद्यालय जान नचाहने हुनु
- निद्रामा ब्युझिने, आत्तिने र राम्रोसँग निदाउन नसक्ने हुनु
- विद्यालय जान नरुचाउने, पढाइमा कमजोर हुँदै जाने हुनु
- अस्वाभाविक रुपमा खाना खाने बानिमा परिवर्तन आउने। खासगरी विद्यालयमा खाजा खाना नसक्ने वा नखाने हुनु
- साथीभाईहरु नबनाउने वा भएका साथीहरूसँग हिमचिम नगर्ने हुनु
- सामाजिक र सार्वजनिक भेटघाटहरूमा जान नरुचाउने हुनु
- आत्मविश्वास कमजोर हुने हुनु
- निराशाका कुराहरु गर्ने, असहाय भएको अनुभुत गर्ने हुनु
- घरबाटै भाग्न खोज्ने हुनु
- आत्महत्या गर्ने कुरा गर्ने हुनु

विद्यालयमा आफूभन्दा साना र कमजोर विद्यार्थीलाई हेप्नेहरूको स्वाभाव कस्तो हुन्छ ?

- झगडालु स्वाभाव भएकाहरु
- उस्तै उस्तै स्वाभाव भएकाहरूको समूह बनाएकाहरु
- भड्किलो लवाइ खवाइ भएकाहरु
- अरूलाई दोष लगाउने स्वाभाव भएकाहरु
- पटक पटक उनीहरूको व्यवहारको बारेमा उजुरी परेकाहरु
- आफ्नो गल्ती स्वीकार नगर्ने र कुनै जिम्मेवारी नलिनेहरु

माथि उल्लेख गरिएका दुवै स्वाभाव (हेपिनेहरु र हेप्नेहरु) भएका विद्यार्थीहरु विद्यालयमा छन् भने त्यहाँ कुनै न कुनै हेपाइ छ भन्ने बुझ्नु पर्दछ ।

विद्यालयमा हुने हेपाइको समाधान के हुन्छ ?

विद्यालयमा हिंसा रहित वातावरण हुनु पर्दछ । यसो गर्न शिक्षक तथा विद्यालय प्रशासन र विद्यार्थीहरूको बीचमा सुमधुर सम्बन्ध कायम राख्नु पर्दछ । सबै विद्यार्थीहरूले सुरक्षित महशुस हुने खालको वातावरण सृजना गर्नु पर्छ । ठुलाले सानालाई माया गर्ने र सानाले ठुलालाई आदर गर्ने हाम्रो संस्कारलाई विद्यालयमा लागु गर्नु पर्दछ । हेपिनेहरूले आफ्ना गुनासाहरु र समस्याहरु अभिव्यक्त गर्न सक्ने र ती समस्याहरूलाई शिक्षक र विद्यालयको तर्फबाट तत्काल सम्बोधन गर्ने वातावरण तयार गर्नु पर्छ । अभिभावक, शिक्षक, जनप्रतिनिधि र स्थानीय प्रशासनबीच निरन्तर सम्वाद, सहकार्य र समन्वय हुनु पर्छ । विद्यालयमा भौतिक पुर्वाधार जस्तै उपयुक्त चर्पीको व्यवस्था, खेलकुद मैदानको व्यवस्थाका साथै मनोरञ्जन तथा पठनपाठनको उचित व्यवस्थापन गरेको खण्डमा पनि विद्यार्थीहरूमा राम्रो संस्कार विकास हुन जान्छ । कोही कसैबाट हेपिने अवस्था आउनु हुँदैन ।

११. हाम्रो विद्यालयमा बेलाबेलामा केटीहरू एकै पटक बिरामी पर्ने, वबहोस हुने, रूने कराउने गर्छन् । गाउँका मान्छेहरू देउता रिसाएका भन्छन् । सरहरू केटीहरूलाई हिस्टेरीया भएको भन्नुहुन्छ । यो कस्तो खालको समस्या हो ?

यस्तो लक्षण चिन्हहरु देखिनुलाई चिकित्सकिय भाषामा कन्भर्सन डिस्अर्डर (Conversion Disorder) भनिन्छ । यो किशोर अवस्थामा देखिने एकप्रकारको मानसिक समस्या हो । कन्भर्सन डिसअर्डर हुँदा एक्कासी वेहोस हुने, छटपटाउने, बोल्न नसक्ने हुने, दम आउने, छोएको थाहा नपाउने, शरीरको अङ्ग नचल्ने हुन्छ । यस्तो समस्या केही समय वा दिनपछि आँफै ठिक भएर जान्छन् ।

यो कुनै देविदेवता रिसाएको कारणले भएको पनि हैन । मान्छेहरूले भनेजस्तो यौन सम्बन्धी तिव्र चाहनाको कारणले हुने समस्या पनि हैन । सरहरूले भन्नुभएजस्तो पनि हैन । चिकित्सा विज्ञानको शुरूका दिनहरूमा पाठेघरसँग सम्बन्धित समस्या अथवा यौन क्रियाकलापसँग सम्बन्धित समस्या भनेर विश्वास गरिएकोले त्यतिबेला यसलाई हिस्टेरिया भनिएको हो । वास्तवमा यो यौनसँग कहीँकतै सम्बन्धित छैन् । यस्तो समस्या भनेको मानसिक तनावका कारण हुन्छ । अर्थात मानसिक तनावहरूको शारीरिक प्रस्तुती हो । पढाइको तनाव, नाता सम्बन्ध सम्बन्धी, आर्थिक तनाव वा यौन सम्बन्धका कारण सृजित तनाव आदि कारणबाट यस्तो समस्या देखिन्छ । शुरूमा कोही एकजनालाई

यस्तो समस्या (Disorder) देखिदा उसका मिल्ने साथीहरूलाई पनि भावनात्मक चोट पुग्न जान्छ जसको परिणाम साथीहरूमा पनि उस्तै लक्षण देखिन जान्छ, अनि एकैपटक धेरैजनामा यो समस्या देखिन सक्छ ।

यस्तो बेलामा पानी खुवाउने, जबरजस्ती हातखुट्टा चलाईदिने गर्नुहुँदैन । यसले उसको शरीरमा थप समस्या आउन सक्छ । यसको समाधान वा उपचार भनेको मनोविमर्श नै हो । मनोविमर्शकर्ताले उनीहरूमा रहेको तनावको कारण पहिचान गरी त्यसलाई समाधान गर्न प्रयास गर्नुपर्छ । त्यसैले यो यौन चाहनाको कारणबाट हुने समस्या नभएकोले विवाह गरेपछि निको हुन्छ भन्ने होइन ।

१२. इन्टरनेट नचलाई बस्नै मन लाग्दैन, छिनछिनमा फेसबुक खोल्न मन लाग्छ, यस्तो अवस्थामा कसरी पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्ने सकिन्छ ?

यो एकखालको लत नै हो । आजकल सामाजिक सञ्जालमा व्यस्त हुने र अरू सबै कुरा विर्सने वानीको विकास भैरहेको छ । यो बानी छुटाउने कुनै औषधि छैन । यसलाई त आँफैले नियन्त्रण गर्नुपर्छ । फेसबुक, इन्स्टाग्राम लगायत सामाजिम सञ्जालले आफ्नो भविश्यमा काम लाग्ने कुरा सिकाउँदैनन्, भविश्य बनाउँदैन । त्यसैले भविश्य बनाउने समय अनावश्यक काममा खर्च गर्न हुँदैन भन्ने भावनाको विकास गर्ने र सामाजिक सञ्जाल चलाउने भनेको सामाजिक सम्बन्धको लागि मात्र हो र यसलाई निश्चित समय मात्र चलाउनु पर्छ भन्ने सोच बनाउने र त्यसै अनुसार आफ्नो समय तालिका बनाएर अघि बढ्नुपर्छ । पढाइ मेरो पहिलो प्राथमिकता हो भनेर त्यसमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ ।

१३. यौनरोग र यौनजन्य सङ्क्रमण भन्नाले के बुझिन्छ ? प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण भनेको के हो ?

कुनै यौन क्रियाकलाप वा यौन सम्पर्कको माध्यमबाट सर्ने सङ्क्रमणलाई यौनजन्य सङ्क्रमण भनिन्छ । यसरी यौन सम्पर्कका माध्यमबाट सर्ने सङ्क्रमणहरूमा तुरून्तै लक्षणहरु नदेखिन पनि सक्दछन् र भित्रभित्रै मात्र असर गरिराखेको हुन सक्दछ । सङ्क्रमण भएको लामो समयसम्म पनि व्यक्ति स्वस्थ नै देखिन सक्छ । यौन सङ्क्रमणले यौन रोगलाई पनि समेट्ने भएकाले आजकल यौनसङ्क्रमण शब्द नै बढि प्रयोग गरिन्छ । तर कुनै सङ्क्रमणहरूले तुरून्तै लक्षणहरु देखाउन थाल्दछन् । यस्तो अवस्थालाई यौन रोग भएको अवस्था भनिन्छ ।

प्रजनन अङ्गहरूमा प्राकृतिक रूपमा धेरै प्रकारका जीवाणुहरु हुन्छन् । विभिन्न कारणले जीवाणुहरूको अत्यधिक वृद्धि भएर हुने सङ्क्रमणलाई प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण भनिन्छ ।

यौन अङ्ग वरिपरि राम्रो सरसफाइ नभएमा वा महिलामा रक्तअल्पता भएको छ भने, रजस्वला हुँदा प्रयोग गरिने प्याड (कपडा) राम्रोसँग धोई घाममा सुकाएको छैन भने र भित्र लगाउने कपडा पनि राम्रोसँग सफा गरिएको छैन भने, पुरूषहरूको लिङ्गको टुप्पाको छाला (Foreskin) तानेर सफा गरेको छैन भने, धेरै पटक एन्टिबायोटिक औषधिको प्रयोग गरिएको छ भने पनि यौन सम्पर्क नभईकन पनि प्रजनन अङ्गको सङ्क्रमण हुन सक्छ । यौन सम्पर्क वा सम्बन्ध नै नभईकन पनि थुप्रै सङ्क्रमणहरू हुन सक्छन् । त्यसैले प्रजनन अङ्गमा सङ्क्रमण भइहालेमा यौनजन्य सङ्क्रमण भयो भन्न मिल्दैन ।

१४. यौनजन्य सङ्क्रणहरूका प्रकारहरू के के हुन ?

यौनजन्य सङ्क्रमण निको हुने वा नहुने दुबै किसिमका हुन सक्छन् । यौन रोगहरु धेरै प्रकारका छन् । तीमध्ये नेपालमा धेरै जसो देखिएका यौन रोगहरु यिनीहरू हुन् ।

निको नहुने खालका यौन रोगहरू

एचआईभी सङ्क्रमण
यौन अङ्गमा आउने जनैखटिरा (Genital Herpes)
यौन अङ्गमा आउने मुसा (Genital Warts)
हेपाटाइटिस बी आदि

निको हुने खालका यौन रोगहरू

सिफिलिस (भिरङ्गी)
गोनोरिया (धातुरोग)
स्यान्क्रवाइड
क्यान्डिडियसिस्
क्लाइमेडिया
ट्राइकोमोनियसिस् आदि ।

यौन रोगका सूक्ष्म जीवाणुहरु यौनसम्पर्कको बेला लिङ्ग र योनीको माध्यमबाट एक अर्काको शरीरमा सजिलैसँग सर्न सक्दछन् । यौन रोग मुख्यतया असुरक्षित यौनसम्पर्क जस्तै योनी, गुदा र मुखमैथुन जस्ता यौन क्रियाकलाप हुँदा, शरीरबाट निस्कने रसहरू जस्तै विर्य, योनीरस, रगत, थुक आदिका माध्यमबाट सर्दछ । यौन रोग भएका व्यक्तिमा प्रयोग गरिएका सुई, औजार आदि निर्मलीकरण नगरी अर्को व्यक्तिमा प्रयोग गरेमा पनि यौन रोग सर्न सक्छ । त्यस्तै गरी यौन रोग भएकी आमाबाट प्रसूती समयमा बच्चालाई पनि यौन रोग सर्न सक्दछ । एकापसमा सँगै बस्दा, अँगालो मार्दा, चुम्बन गर्दा, हात मिलाउँदा, सँगै नाच्दा, एउटै शौचालय प्रयोग गर्दा, श्रीमान् श्रीमतीसँग मात्रै यौन सम्बन्ध राख्दा, मालिस गर्दा वा गराउँदा, एउटै चम्चा काँटा प्रयोग गर्दा भने यौन रोगहरू सर्ने सम्भावना हुँदैन ।

धेरै जसो यौन रोगहरु समयमै उपचार गरेमा पूर्णरूपले निको हुन्छन् तर कुनै कुनै यौन रोगहरु जस्तै हेपाटाइटिस, एचआईभी, हर्पिस यौन अङ्गमा आउने मुसा (Genital Warts) आदि चाँहि निको पार्न सकिँदैन । तर यिनीहरूको उपचार हुन्छ । निरन्तर

स्वास्थ्य सल्लाह लिइरहेमा यस्ता संक्रमणलाई नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ । यौन तथा प्रजनन् अङ्गहरूमा हुने सङ्क्रमणले पछि बाँझोपन, गर्भपतन हुने जस्ता जटिलताहरु हुन सक्दछन् ।

१५. यौन अङ्गहरूमा चिलाउँछ, के यो रोग हो ?

यौन अङ्गहरूमा चिलाउँदैमा यौन रोग भन्न मिल्दैन तर रोग लाग्यो भन्न मिल्दैन तर केही न केही त हो । यौन अङ्गहरु राम्रोसँग सफाइ नगर्दा चिलाउने हुन्छ । चिलाएको ठाउँमा कन्याउँदा रातो हुन्छ र सुन्निने गर्दछ । यौन अङ्गको सर सफाइ गर्नु निकै जरूरी छ । कम्तीमा दिनको एकपल्ट साबुन पानीले यौन अङ्गहरु सफा गर्ने गर्नुपर्दछ । तर धेरै नै चिलाउँछ भने तुरून्त स्वास्थ्यकर्मीकहाँ जँचाउनु पर्दछ । यो कुनै सङ्क्रमणको लक्षण पनि हुन सक्दछ ।

१६. पुरूषमा यौनजन्य सङ्क्रमणका कस्ता कस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् ?

प्रायः पुरूषहरूमा देखिने लक्षणहरूमा पिसाब नलीबाट पातलो पानी वा बाक्लो पिप निस्कने, पिसाव गर्दा पोल्ने, दुख्ने वा चाँडै चाँडै पिसाब लाग्ने, अण्डकोष दुख्ने, सुन्निने, यौन अङ्ग वा यौन अङ्ग वरिपरि बिमिरा, खटिरा, पानी फोका वा घाउहरु देखापर्ने, लिङ्ग वरिपरि मुसा वा मासु पलाउने, तिघ्राको काछमा रहेका ग्रन्थिहरु सुन्निने, पोल्ने, दुख्ने, फुटेर घाउ हुने आदि पर्दछन् ।

१७. महिलामा यौनजन्य सङ्क्रमणका कस्ता कस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् ?

योनीबाट धेरै मात्रामा अस्वाभाविक रूपमा सेतो, गन्हाउने पानी बग्नु, पिसाब गर्दा दुख्नु, पोल्नु, असजिलो हुनु, बारम्बार पिसाव लाग्नु, यौन सम्पर्क गर्दा योनीभित्रपट्टि दुख्नु, तल्लो पेट दुख्ने, हल्का ज्वरो आउने, ढाड दुख्ने, यौन अङ्ग वा यौन अङ्ग वरीपरी बिमिरा, खटिरा आउने, रातो हुने, यौन अङ्ग वरिपरि मुसा वा मासु पलाउने,

तिघ्राको काछमा रहेका ग्रन्थिहरु सुन्निने, पोल्ने, दुख्ने, फुटेर घाउ हुने आदि महिलामा यौनजन्य सङ्क्रमणका लक्षणहरु हुन सक्दछन् । तर यस्ता लक्षणहरू अरू रोगमा पनि हुन सक्छन् । त्यसैले चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्छ ।

१८. यौनजन्य सङ्क्रमणका लक्षणहरू रोग लागेको कति समयमा देखिन्छन् ?

यौनजन्य सङ्क्रमणका लक्षणहरु केही दिनमै पनि देखिन सक्दछन् या हप्तौं वा महिनौंपछि पनि देखा पर्न सक्छन् । सामान्यतया यौन रोग पुरूष र महिलामध्ये दुबै वा एकमा मात्र देखा पर्न सक्छन् । प्रायः पुरूषहरूमा चाँडै लक्षणहरु देखिन्छन् भने महिलामा ढिलो देखिने वा लक्षणै नदेखिने पनि हुन सक्दछ । केही लक्षणहरु देखा परेको केही समयपछि आफै हराउँछन् तर यसरी लक्षणहरु हराए तापनि भित्रभित्रै फैलिरहेको हुन सक्दछन् । कुनै पनि यौन रोग उपचार नगराईकन निको हुँदैन । त्यसैले यौनरोगका लक्षण देखिने बित्तिकै वा शङ्का लाग्नासाथै आफ्नो र आफ्नो यौन साथीको उपचार गराइहाल्नु पर्दछ ।

१९. यौन रोगको उपचार कसरी गर्न सकिन्छ र यो रोग कसरी निको हुन्छ ?

यौन रोगको बेलैमा उपचार नगरेमा जटिलताहरु आउन सक्दछन् । यौन रोगहरूमध्ये एचआईभी, हेपटाइटिस वी, यौन अङ्गमा आउने जनै खटिरा, यौन अङ्गमा आउने मुसा जस्ता सङ्क्रमणबाहेक अधिकांश यौन रोगहरु बेलैमा उपचार गर्न सकेमा पुरै निको हुन्छ । रोगका लक्षण देख्नेबित्तिकै लाज नमानीकन आफ्नो यौन साथी वा श्रीमान् श्रीमतीको एकै पटक जाँच तथा उपचार गराउनु नितान्त आवश्यक छ । रोग निको भएको महसुस हुँदैमा वा लक्षणहरु हराउँदैमा रोग पूरै निको भएको हुँदैन । तसर्थ स्वास्थकर्मीले दिएको औषधिहरूको मात्रा पूरै खानु पर्दछ । रोगको सुषुप्त अवस्थामा यौन रोगको लक्षण देखा परेको हुँदैन, जुन रगतको परीक्षणबाट मात्र पत्ता लगाउन सकिन्छ । यस्तो बेला सकेसम्म यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन र यदि राख्नै परेमा सही तरिकाले कण्डम प्रयोग गरी मात्र यौन सम्पर्क राख्नु पर्दछ । यदि यसो नगरेमा वा आखिरी अवस्थामा पुगेमा ती यौन रोगहरु निको पार्न ज्यादै कठिन र महँगो हुन्छ र शारीरिक तथा मानसिक तनाव बेहोर्नु पर्ने हुन्छ । त्यसैले यौन रोगहरूको शंका लाग्ने बित्तिकै स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गराइहाल्नु पर्दछ ।

२०. बेलैमा यौनजन्य सङ्क्रमणको उपचार नगरेमा के-कस्तो जटिलता हुन्छ ?

यौनजन्य सङ्क्रमणको बेलैमा उपचार नगरेमा विभिन्न जटिलताहरु हुन सक्छन्, सङ्क्रमणले महिलाहरूको डिम्बबाहिनी नलीमा घाउ भई बन्द हुने वा पुरूषहरूको शुक्रकीट उत्पादन र आउने नलीमा अवरोध हुने हुंदा बाँझोपन हुनसक्छ । यौनरोगी महिलाले जन्माएका बच्चामा अन्धोपन तथा अपाङ्ग हुने सम्भावना हुनुका साथै महिलाको नै पाठघरको मुखको क्यान्सर हुने जस्ता जटिलता हुने गर्दछन् । यौनजन्य सङ्क्रमण भएको व्यक्तिलाई एचआईभी

सम्भावना पनि ज्यादै हुन्छ । यौनजन्य सङ्क्रमण लागेका मानिसहरु अरूसँग राम्ररी घुलमिल गर्न नरूचाउने भएकाले उनीहरूको सामाजिक व्यवहार तथा सम्बन्ध बिग्रिन जान्छ जसले गर्दा उनीहरु मानसिक रोगको सिकार हुने तथा विक्षिप्त हुने सम्भावना पनि बढेर जान्छ । यसरी यौन सङ्क्रमणको उपचार समयमा नै नगरेमा यसले व्यक्तिको शारीरिक अवस्था मात्र नभएर मानसिक, पारिवारिक तथा सामाजिक अवस्थामा समेत नकारात्मक प्रभाव पार्छ । त्यसैले यौन सङ्क्रमणको शङ्का लाग्ने बित्तिकै स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचार गर्नुपर्दछ ।

२१. यौनजन्य सङ्क्रमण वा रोगहरू लाग्नै नदिन के गर्नु पर्दछ ?

यौनजन्य सङ्क्रमण वा रोगहरूबाट बच्नका लागि विभिन्न उपायहरु छन् जस्तैः श्रीमान्/श्रीमती वा यौनजोडी वा एकजना विश्वासिलो यौन रोग नभएको यौन साथीसँग मात्र यौन सम्पर्क राख्ने, यो बाहेक यौन सम्पर्क राख्नै परेमा सधैँ सही तरिकाले कण्डम प्रयोग गर्ने, परीक्षण गरी सिफारिस गरिएको रगतको मात्र प्रयोग गर्ने, निर्मलीकरण नगरेको सुई, औजार, उपकरण प्रयोग नगर्ने, असुरक्षित यौन सम्पर्क हुँदा वा यौन रोगको शंका लाग्नासाथ तुरून्तै जँचाउने, स्वास्थकर्मीले भने अनुसार पूरा औषधी खाने गर्नु पर्दछ । त्यसैगरी यौन र यौनरोगबारे संकोच नमानीकन जानकारी लिने, सुरक्षित यौन व्यवहार अपनाउने, यौन अंगहरूको नियमित सरसफाइ गर्ने आदि कार्यले पनि यौनजन्य सङ्क्रमण लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।

२२. एचआईभी भनेको के हो ?

एचआईभीको पूरा नाम ह्यूमन इमुनो डिफिसियन्सी भाइरस (Human Immuno Deficiency Virus) अर्थात मानव शरीरको रोगसँग लडन सक्ने क्षमता कमजोर गराउने भाइरस हो । यो भाइरस शरीरमा प्रवेश गरेपछि हाम्रो शरीरमा रहेको रोगविरूद्ध लड्ने वा प्रतिरक्षा गर्ने प्रणालीलाई नष्ट पार्न थाल्छ । हाम्रो शरीरमा बाहिरबाट प्रवेश गर्ने विभिन्न जीवाणुहरूका विरूद्ध लड्ने र शरीरलाई रक्षा गर्ने प्रणाली हुन्छ । शरीरमा रहेका सेता रक्तकोषहरूले यो प्रणाली तयार गरेका हुन्छन् र तीनै सेता रक्तकोषहरू मध्ये सीडीफोर (CD4) कोषहरूलाई एचआईभीले आक्रमण गर्छ । ती कोषहरु क्रमशः मर्दै जान्छन् । यसरी प्रतिरक्षा प्रणालीलाई विस्तारै कमजोर बनाउने भाइरस भएकाले नै यसलाई ह्युमन इमुनोडिफिसेन्सी अर्थात मानव प्रतिरक्षा शक्ति कमजोर गराउने भाइरस नामकरण गरिएको हो ।

एचआइभीका विभिन्न अवस्थाहरु

१. झ्याली अवस्था (Window Period): एचआईभी सङ्क्रमण भएपनि शरीरको प्रतिरक्षा शक्तिमा कमी नआउन्जेलसम्म एचआईभीको रगत परीक्षणमा पनि देखिँदैन । एचआईभी प्रवेश गरेको करिब ३ महिना देखि ६ महिनासम्म यस्तो हुन्छ ।

यो अवस्थालाई झ्याली अवस्था (Window Period) भनिन्छ ।

२. एचआईभी पोजिटिभ अवस्था : एचआइभीको सङक्रमण भएको करिब ३ देखि ६ महिना पछि मात्रै रगत परिक्षण गर्दा रगतमा एचआईभी भएको थाहा हुन सक्छ । यसरी एचआईभी पत्ता लागे देखि व्यक्ति स्वस्थ रहुन्जेलसम्मको अवस्थालाई एचआईभी पोजिटिभ अवस्था भनिन्छ । यतिबेला सङ्क्रमित व्यक्ति स्वस्थ नै देखिन्छ । यो अवधि १०–१५ वर्षसम्मको हुन सक्छ । यदि सङ्क्रमित व्यक्तिको खानपान र जीवनशैली स्वस्थ छ भने लामो समयसम्म पनि स्वस्थ रहन सक्छ ।

३. एड्स (AIDS) को अवस्था: सङ्क्रमित व्यक्तिको प्रतिरक्षा शक्ति घट्दै जाने वा सिडीफोर कोष मर्दै गएपछि शरीरमा जुनसुकै रोगका किटाणुहरूले आक्रमण गर्न सक्ने अवस्था भएर सामान्य रोग जस्तै झाडा पखाला, निमोनिया आदिले पनि सताउने अवस्था सिर्जना हुन्छ वा शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर बन्छ । यस्तो बेलामा अवसरवादी सङ्क्रमण वा स्वस्थ मानिस (प्रतिरक्षा शक्ति भएको व्यक्ति)लाई नहुने प्रकारको सङ्क्रमण हुने र सिडीफोर कोषको सङ्ख्या ३५० प्रति घनमिलिलिटर भन्दा तल झर्छ । यो अवस्थालाई एड्स (AIDS) भएको अवस्था भनिन्छ । एड्स अर्थात् शरीरको प्रतिरक्षा शक्ति अत्यन्तै कमजोर भएर कुनै न कुनै प्रकारको सङ्क्रमण भैरहने अवस्था हो ।

२३. एचआईभी र एड्समा के भिन्नता छ ?

एचआइभी आँखाले देख्न नसक्ने एउटा अति सूक्ष्म जीवाणु हो, जसले आक्रमण गरेपछि शरीरमा रहेको रोगसँग लड्ने प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर पारिदिन्छ र विभिन्न अवसरवादी सङ्क्रमण वा रोगहरु हुने अवस्थामा पुऱ्याइदिन्छ । एड्स भनेको एचआईभी संक्रमित व्यक्तिको शरीरमा रहेको रोगसँग लड्ने क्षमता कमजोर रहेको अवस्था हो, जुन अवस्थामा विभिन्न अवसरवादी रोगहरू (Opportunistic Infections) ले कमजोर प्रतिरक्षा प्रणालीको फाइदा उठाउँदै एक सङ्क्रमित व्यक्तिको शरीरमा आक्रमण गर्दछन् र एक वा एकभन्दा बढी रोगका लक्षणहरु (syndrome) देखापर्दछन् । एचआईभी सङ्क्रमण पछि समय बित्दै जाँदा शरीरमा रहेका रोग विरूद्ध लड्ने कोषहरूलाई नष्ट गर्दै जान्छ, जसले गर्दा सङ्क्रमित व्यक्रिको रोगविरूद्ध लड्ने क्षमता कमजोर हुन जान्छ र सामान्य रोग जस्तैः झाडापखाला, क्षयरोग, निमोनिया आदि लाग्दा पनि निको हुन

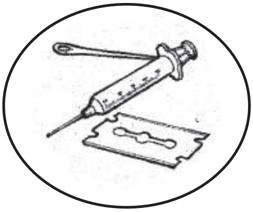
गाह्रो हुन्छ । यिनै रोगहरूको जटिलताका कारण एड्स रोगीहरू मर्ने गरेको पाइन्छ । यो आफैमा एउटा रोग होइन । यो विभिन्न रोगहरूको संयुक्त लक्षणहरू देखापर्ने अवस्था हो ।

२४. एचआईभी कसरी सर्दछ ?

एचआईभी भाइरस मानव शरीरको तरल पदार्थमा मात्र बाँच्छ । यो सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत, वीर्य र योनीस्रावमा धेरै हुन्छ । त्यसैले यी तरल पर्दाथका माध्यमबाट यसको सङ्क्रमण भएको हुन्छ । एचआईभी निम्नअनुसारका व्यवहारहरूबाट सर्न सक्दछः

(क) **असुरक्षित यौनसम्पर्कः** एचआईभी भाइरस वीर्य र योनीरस (योनीस्राव) मा अत्यधिक मात्रामा हुने भएकोले असुरक्षित यौनसर्म्पक गर्दा सर्दछ ।

(ख) **रगत माध्यमबाटः** एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत स्वस्थ व्यक्तिले लिएमा, एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको सुई एवं नाक, कान तथा छाला छेड्ने औजार वा सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको ब्लेड स्वस्थ व्यक्तिले प्रयोग गरेमा र एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिको अङ्ग स्वस्थ व्यक्तिमा प्रत्यारोपण गरेमा (जस्तैः आँखा, मिर्गौला इत्यादि) एचआईभी सर्न सक्दछ ।



(ग) **एचआईभी सङ्क्रमित आमाबाट बच्चामाः** एचआईभी सङ्क्रमित आमाले जन्माएको बच्चामा एचआईभी सर्न सक्दछ । गर्भमा भएको बेलामा, प्रसवको बेलामा (बच्चा जन्मने बेलामा) वा जन्मिसकेपछि आमाको दुध खुवाउने बेलामा एचआईभी आमाबाट बच्चामा सर्न सक्दछ ।

आमाबाट बच्चामा एचआईभी सङ्क्रमण हुने हुँदा आमालाई बच्चाको बाबुले पनि एचआईभी सारेको हुन सक्ने कुरा जहिले पनि ओझेलमा पर्ने गर्दछ । यसले गर्दा महिलाहरूमा मात्र लाञ्छना तथा भेदभाव हुने गरेको देखिन्छ । त्यसकारण एचआईभी आमाबाट बच्चामा सर्न सक्छ भन्नुको सट्टा बाबुआमाबाट बच्चामा सर्न सक्छ भन्नु उपयुक्त हुन्छ । यसले एचआईभी सङ्क्रमणबाट आफू र आफ्नो परिवारलाई बचाउनका लागि महिला र पुरुष दुवैले खेल्नुपर्ने भूमिकाबारे अवगत गराउँछ ।

२५. एचआईभी सङ्क्रमणको इतिहास के हो ?

सन् १९८० मा मानिसको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतासम्बन्धी अध्ययन गरिरहेका एकजना वैज्ञानिक (माइकल गटलिब) ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बिस्तारै ह्रास हुँदै गइरहेका निमोनियाका बिरामीहरूको अध्ययन गर्दा तीमध्ये धेरैजसोमा दुर्लभ खालको भाइरसका कारणबाट हुने निमोनिया भएको पत्ता लगाए । केही समयको अध्ययन पछि उनले हालसम्म नदेखिएको नयाँ रोग पत्ता लागेको घोषणा गरे । त्यसको २ वर्षपछि एटलान्टाको रोग नियन्त्रण केन्द्र (Centre for Disease Control) ले यसलाई आर्जित प्रतिरक्षा क्षमतामा कमीका कारण विभिन्न रोगहरूले आक्रमण गरेको अवस्था अथवा एड्स नाम दियो । पछि यसको कारण एचआईभी विषाणु भएको देखियो । नेपालमा पहिलोपटक सन् १९८८ अर्थात् वि.सं. २०४५ सालमा एचआईभी सङ्क्रमण भित्रिएको अनुमान छ । यद्यपि, २०४७ सालमा मात्रै परीक्षणबाट एकजना विदेशी नागरिक र एकजना नेपालीलाई एचआईभी सङ्क्रमण भएको थाहा भएको थियो ।

एचआईभी भाइरस कहाँबाट आयो भन्न अझै सकिने अवस्था त छैन तर यो भाइरस सन् १९२० को दशकमा नै अफ्रिकामा थियो भन्ने विश्वास गरिएको छ । चिम्पान्जीबाट मानिसमा सरेको अनुमान गरिएको यो भाइरस सन् १९५९ मा कङ्गोको एक प्रयोगशालामा सङ्कलन भएको रगतको नमुनामा समेत भेटिएकाले मानव जातिमा धेरै समय अगाडिदेखि नै रहेको भाइरस भएपनि सन् १९८० पछाडि मात्रै सबैतिर देखिन थालेको पाइन्छ ।

२६. एचआईभी एड्सको लक्षणहरू के के हुन सक्छन् ?

एचआईभीका जीवाणुबाट सङ्क्रमित भएको केही वर्षपछि एड्सका विभिन्न लक्षणहरू देखा पर्न थाल्दछन् । यी लक्षणहरू व्यक्तिपिच्छे फरक-फरक हुन्छन् भने देखा पर्ने समय पनि फरक-फरक हुन सक्छ । सामान्यतया एड्सको अवस्थामा निम्न लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्:

मुख्य लक्षण (Major Signs)

क) शरीरको तौल १० प्रतिशतले घट्न जानु

ख) लामो समयसम्म (एक महिनाभन्दा बढी) पखाला लागिरहनु ।

ग) एक महिना वा सोभन्दा बढी समयसम्म नियमित रूपमा वा बीचबीचमा छोड्ने गरी ज्वरो आउनु ।

सहायक लक्षण (Minor Signs)

क) एक महिनाभन्दा बढी खोकी लागिरहनु

ख) पुरै छाला वा कुनै ठाउँको छाला चिलाइरहनु

ग) शरीरमा जनै खटिरा (Herpes Zoster) समय समयमा आइरहनु

घ) मूख वा घाँटीमा, जिब्रोमा ढुसी परेको जस्तो लाग्नु (Oral Thrush)

ङ) मुखको वरिपरि घाउ आइरहनु

च) शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा रहेका ग्रन्थिहरु (Lymph Nodes) बढ्नु आदि ।

२७. आफूलाई एचआईभी सङ्क्रमण भए नभएको कसरी थाहा पाउने ?

एचआईभी सङ्क्रमण भएको धेरै समय भइसक्दा पनि यसका कुनै लक्षण नदेखिने हुनाले आफूलाई सङ्क्रमण छैन भनेर ढुक्क हुनु हुँदैन । एचआईभीसम्बन्धी रगत परीक्षण गराउँदा मात्र आफूलाई एचआईभी सङ्क्रमण भए-नभएको पत्ता लाग्छ । पहिलो पटककै परीक्षणबाट एचआईभी सङ्क्रमण देखिएको खण्डमा त्यसको सुनिश्चतताका लागि पुनः परीक्षण गराउनु पर्दछ । आफूलाई एचआईभी सङ्क्रमण भएको देखिएमा आवश्यक विमर्श र स्वास्थ्योपचारको खोजी गर्नुपर्दछ ।

कुनै पनि व्यक्तिले आफूलाई एचआईभी सङ्क्रमण हुनसक्ने शंका लागेको वा कुनै जोखिमपूर्ण व्यवहार गरेको तीन महिनामा एचआईभी परीक्षण गराउनु पर्दछ । सबैखाले परीक्षण विधिका छुट्टाछुट्टै संवेदनशीलता भए पनि तीन महिनामा सबै परीक्षण विधिहरूले एचआईभी सङ्क्रमण भए-नभएको प्रस्ट्याउन सक्छन् । तर एचआइभीका नयाँ नयाँ स्वरूपहरु आइरहेको हुनाले कुनै कुनै प्रकारका एचआईभी ६ महिनामा मात्रै देखिने भएकाले ३ महिनामा रगत परीक्षणमा देखिएन भने पुनः ६ महिनामा रगत परिक्षण गर्नु उपयुक्त हुन्छ । आजकल त आधुनिक विधिको प्रयोग गरेर ३ महिना अघि पनि एचआईभी भएनभएको पत्ता लगाउन सकिन्छ तर ती सबै सुविधाहरु हाम्रो जस्तो देशमा सर्वसुलभ हुन केही समय लाग्छ ।

२८. के–के गर्दा एचआईभी सर्दैन ?

सामान्यतया एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिसँग तलका व्यवहारहरु गर्दा एचआईभी सर्दैन :

माथि उल्लिखित व्यवहारहरु एचआईभी नसर्ने केही उदाहरणहरु मात्र हुन् । वास्तवमा असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्दा, निर्मलीकरण नगरिएका औजारले छाला छेड्दा, परीक्षण नगरिएको रगत तथा रगतजन्य पदार्थहरु लिँदा र सङ्क्रमित महिलाबाट उनको शिशुमा बाहेक अन्य कुनै पनि कारणहरूबाट एचआईभी सरेको पाइएको छैन ।

२९. एचआईभी सङ्क्रमणबाट कसरी बच्ने ?

एचआईभी सङ्क्रमण हुनबाट बच्नका लागि यी चारवटा कुरालाई ध्यान राख्न सकेको खण्डमा पूर्णरूपमा बच्न सकिन्छ ।

१. यौन सम्बन्धलाई सूरक्षित बनाउने

संक्रमितले प्रयोग गरेको चर्पी तथा वाथरूम प्रयोग गर्दा

संक्रमितले अँगालो हाल्दा वा चुम्बन गर्दा

संक्रमितले प्रयोग गरेको रूमाल तथा अन्य कपडा प्रयोग गर्दा

संक्रमितले प्रयोग गरेको काँइयो तथा साबुन प्रयोग गर्दा

संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छ्यूँ गर्दा

संक्रमितको हेरबिचार गर्दा

हात मिलाउँदा वा सँगै खेल्दा

संक्रमितलाई टोकेको लामखुट्टेले टोक्दा

संक्रमितसँगै बसेर खाँदा

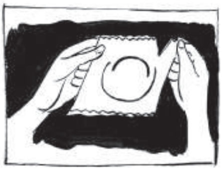
यौन सम्बन्धलाई सुरक्षित बनाउने धेरै तरिकाहरु छन् । पहिलो तरिका त यौन सम्पर्क नै नगर्ने । तर यो सम्भव नै छैन । त्यसैले यौन सम्बन्धलाई सुरक्षित बनाउनु नै एचआइभीबाट बच्ने पहिलो उपाय हो । यसका लागि सानो उमेरमा यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन । सानो उमेरमा यौन सम्पर्क गर्दा यौन अङ्गहरुमा चोटपटक लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसैगरी यौन उत्तेजनालाई व्यवस्थापन गर्न नसक्दा कण्डम नै लगाए पनि फुट्न सक्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले कम्तीमा २० वर्षपछि मात्र यौनसम्पर्क गर्नु उपयुक्त मानिन्छ । यौन सम्पर्कको लागि एकमात्र विश्वासिलो यौन जोडी हुनु पर्दछ । एकभन्दा बढी यौनसाथीसँग सम्बन्ध राख्ने हो भने सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग अनिवार्य गर्नु पर्दछ ।

२. कण्डमको सही प्रयोग गर्ने तरिका :

यौन सम्पर्कको बेला सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नु पर्दछ र सधैंभरी गर्नु पर्दछ । कहिले गर्ने कहिले नगर्ने गर्नु हुँदैन । कण्डमको सही प्रयोग निम्नानुसार गर्नु पर्दछ ।

क कण्डमलाई पाकेटबाट बाहिर निकाल्ने । तर कण्डमलाई पाकेटबाट बाहिर निकाल्दा दाँत वा धारिलो बस्तुको प्रयोग कहिल्यै नगर्ने ।

ख कण्डमको टुप्पोलाई दुई औंलाको सहायताले च्यापेर उत्तेजित लिङ्गमा लगाउने र कण्डमलाई विस्तारै खोल्दै लिङ्गको पूरै भागमा ढाकिने गरी लगाउने । यसले पुरूषको विर्यमा भएका किटाणुलाई महिलाको शरीरभित्र प्रवेश गर्न रोक्दछ र महिलाको योनीारसमा हुने जीवाणुलाई पुरूषको लिंङ्गमार्फत शरीरमा प्रवेश गर्न रोक्दछ ।



ग त्यसपछि मात्र लिङ्गलाई योनीमा छिराई यौन सम्पर्क गर्ने ।

घ वीर्यस्खलन भइसकेपछि, लिङ्ग शिथिल नहुँदै कण्डमको रिङ्ग समातेर लिङ्गलाई योनीबाट बाहिर निकाल्ने ।

ङ वीर्य नपोखिने गरी कण्डमलाई सावधानीपूर्वक लिङ्गबाट निकाल्ने ।

च त्यसपछि वीर्य नपोखिने गरी कण्डमलाई गाँठो पार्ने र कागजमा पोको पारी सुरक्षित ठाँउमा गाड्ने वा जलाउने ।

३. रगत तथा रगतजन्य पदार्थ लिँदा सुरक्षित रहने :

बिरामी पर्दा वा अन्य कुनै कारणले अरूको रगत वा रगतजन्य पदार्थ लिनु पर्दा परीक्षण गराएर मात्र लिनु पर्दछ । कसैको रगत अरूलाई दिनका लागि लिनु पर्दा अनिवार्यरूपमा परीक्षण गरेर मात्र लिने व्यवस्था देशका सबै अस्पतालहरूले पालना गर्नैपर्ने भएकाले डाक्टरको सल्लाह अनुसार आधिकारिक स्वास्थ्यकेन्द्रमा गएर रगत वा रगतजन्य

पदार्थहरू लिनु पर्दछ । साथै दुर्घटनामा परेका व्यक्तिहरूका घाउहरू सफा गर्दासमेत हातमा पञ्जा लगाउने गर्नु पर्दछ ।

४. सूइ, सिरिन्ज जस्ता छाला छेड्ने औजारहरूको साझा प्रयोगबाट नगर्ने :

- लागूपदार्थको सेवन गर्दै नगर्ने ।
- नाक, कान वा शरीरका कुनै पनि अंगहरू छेड्नका लागि औजारहरूको साझा प्रयोग नगर्ने ।
- यदि यस्ता औजारहरूको साझा प्रयोग गर्नै परेको खण्डमा निर्मलीकरण गरेर मात्र प्रयोग गर्ने ।
- सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका दाह्री काट्ने ब्लेड र दाँत माझ्ने बुरूस प्रयोग गर्दा पनि एचआईभी सर्ने सम्भावना हुन्छ । तसर्थ यस्ता सामानहरूको साझा प्रयोग नगर्ने ।

३०. बाबुआमाबाट बच्चामा हुने सङ्क्रमणको रोकथाम

अनुसन्धानले देखाएअनुसार एचआईभी सङ्क्रमित आमाले जन्माउने शिशुलाई एचआईभी सङ्क्रमण हुने जोखिम ४० प्रतिशत रहेको पाइन्छ । जसमध्ये २५ प्रतिशत जोखिम गर्भमा रहँदा वा प्रसूति अवस्थामा र १५ प्रतिशत जोखिम स्तनपान गराउँदा हुने गरेको पाइन्छ ।

आमाबाट बच्चालाई एचआईभी सर्न सहयोग पुऱ्याउने तत्त्वहरूः

- आमालाई तत्कालै एचआईभी सङ्कमण भएका अवस्था
- एचआईभीको भार अत्यधिक भएको अवस्था ।
- यौनरोग लागेको अवस्था
- सुत्केरी गराउँदा अपनाइने गलत प्रक्रिया
- बच्चालाई स्तनपान गराउने अवधि
- आमाको स्तन र बच्चाको मुखको स्वास्थ्य अवस्था

त्यसैले आजकल सङ्क्रमित आमाबाट बच्चामा एचआईभी सर्न नदिन प्रभावकारी उपायहरू अपनाईन्छ । आमाबाट बच्चामा एचआईभी सर्न नदिन नेपालमा पनि प्रभावकारी कार्यक्रम लागू गरिएको छ । औषधी तथा चिकित्सकीय सहयोगबाट आमाबाट बच्चामा सर्ने सम्भावना पूरा रूपमा घटेको छ । अथवा आमाबाट बच्चामा सर्ने दर अत्यन्तै न्यून वा छँदैछैन भन्न सकिन्छ ।

३१. सङ्क्रमित आमाबाट शिशुमा एचआईभी सङ्क्रमणको रोकथाम गर्ने उपायहरू :

सङ्क्रमित आमाबाट गर्भावस्थामा, बच्चा जन्माउने बेलामा र स्तनपान गराउँदा आफ्नो बच्चालाई एचआईभी सर्न सक्ने भएकाले निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ ।

- गर्भवती हुँदा समय-समयम डाक्टरसँग परामर्श लिने ।
- डाक्टरको सल्लाह अनुसार आमाबाट गर्भको शिशुमा एचआईभी सर्न नदिन र नवजात शिशुलाई पनि अन्य रोगहरूबाट बचाउनका लागि डाक्टरको निगरानीमा आवश्यक औषधी खुवाउने ।
- तालिमप्राप्त स्वाथ्यकर्मीहरूको सहयोग लिई सुरक्षित रूपमा बच्चा जन्माउने ।
- नवजात शिशुलाई सुरक्षित तरिकाले स्तनपान गराउने । ६ महिनासम्म अन्य खानेकुराहरू नखुवाउने ।
- सङ्क्रमित आमाको स्तनको मुन्टामा घाउ भएमा र बच्चा ६ महिनाको भइसकेपछि स्तनपान नगराउने ।
- आवश्यक उपचार तथा सेवा र सहयोगका लागि सम्बन्धित संस्थाहरूमा जाने ।

३२. के एचआईभी र एड्सलाई निको पार्न सकिन्छ ?

हालसम्ममा एचआईभी निको पार्ने कुनै खोप वा औषधी पत्ता लागेको छैन । तर यसका लागि वैज्ञानिक र चिकित्सकहरूको प्रयास जारी छ । एचआइभीले रोगसँग लड्ने क्षमता नष्टपार्ने दर कम गर्नका लागि अर्थात सङ्क्रमित व्यक्तिमा एचआइभीको भार कमगर्ने औषधी भने उपलब्ध भइसकेका छन् । जसलाई एन्टिरेट्रोभाइरल औषधी भनिन्छ । यो औषधी प्रयोग गर्ने व्यक्ति औषधी प्रयोग नगर्ने भन्दा धेरैवर्षसम्म बाँच्न सक्दछ । यो औषधी नयाँ/नयाँ भएको हुँदा यसले सङ्क्रमित व्यक्तिको जीवन वास्तवमा कति समयसम्म लम्ब्याँउछ वा पछि गएर यो प्रभावहीन हुन्छ वा हुँदैन भन्ने कुरा तथ्यपरकरूपमा भन्न सकिएको छैन । तर प्रभावकारी औषधीहरूको खोज अनुसन्धान तीब्र गतिले भइरहेको हुनाले एचआईभीको उपचारमा सफलता प्राप्त भईरहेको छ । तर औषधीले भाईरसलाई पूर्णरूपमा मार्न नसक्ने भएकाले पुरै निको हुँदैन ।

नेपालमा यो औषधी अत्यतै महंगो हुनुका साथै सर्वसुलभ पनि छैन । तर ती औषधीहरू नेपाल सरकारको पहलमा निशुल्क रूपमा विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाहरूमा पाउने व्यवस्था मिलाईएको छ । तालिम प्राप्त चिकित्सक नर्सहरूले यी औषधीहरू वितरण गर्छन् । यस्ता औषधी पाइने ठाउँलाई एन्टिरेट्रोभाइरल थेरापी केन्द्र (एआरटी केन्द्र) भनिन्छ । यसका

बारेमा थप सूचना चाहिएमा स्थानीय स्वास्थ्य कार्यालयहरूमा बुझ्न सकिन्छ । कुनै पनि व्यक्तिले एचआईभी सङ्क्रमित भएपछि जतिसक्दो चाँडो आवश्यक उपचार गराउनु पर्दछ । यसले गर्दा उपचारले प्रभाकारीरूपमा काम गर्दछ । त्यसकारण कुनैपनि व्यक्तिले आफू एचआईभी सङ्क्रमित भए नभएको थाहा पाइराख्नु जरूरी हुन्छ ।

३३. कण्डमले कसरी एचआईभी सर्नबाट बचाउँछ ?

एचआईभी भनेको मानिसमा मात्र सङ्क्रमण गराउने एक प्रकारको भाइरस वा विषाणु (Human Immunodeficeincy Virus) हो जुन यौनरस तथा रगतको माध्यमबाट सजिलै एक अर्कामा सर्न सक्छ । कण्डम (Condom) पातलो ल्याटेक्स नामको रबरले बनेको एउटा साधन हो जुन यौनसम्पर्क गर्दा पुरुषहरूले आफ्नो लिङ्गमा र महिलाले योनी मार्गमा लगाउँछन् । कण्डम नरम र चिप्लोपदार्थ युक्त हुने भएकाले यौनसम्पर्कको समयमा थप चिप्लो पदार्थ हुने हुँदा योनीमा हुने घर्षण कम भइ घाउचोट लाग्नबाट समेत बचाउँछ । कण्डमको प्रयोग गरी यौनसम्पर्क गर्दा स्खलित वीर्य कण्डममा जम्मा हुन्छ र वीर्यमा भएको एचआईभी योनीभित्र घुस्न सक्दैन र एचआईभी हुनबाट बचाउँछ । त्यसरी नै यदि महिलामा एचआईभी रहेछ भने योनीमा भएका एचआईभीका विषाणुहरु कण्डमको कारणले गर्दा पुरूषमा सर्न सक्दैनन् । कण्डमले एचआईभीबाहेक अन्य यौनरोग लाग्नबाट समेत बचाउँछ ।

३४. गर्भमा नै सङ्क्रमित शिशु कति समयसम्म जीवित रहन्छ ?

शिशु कति समयसम्म जीवित रहन्छ भन्ने कुरा त्यो शिशुलाई एड्सको लक्षण कहिले देखा पर्‍यो भन्नेमा भर पर्दछ । कोही बच्चाहरूमा एचआईभीको सङ्क्रमणपछि एकदमै छिटो एड्स हुन सक्दछ र कोही बच्चाहरूमा वयस्क भएपछि मात्र देखा पर्दछ । विकसित देशहरूमा सङ्क्रमित बच्चाहरूमध्ये दुई तिहाई बच्चाहरु ५ वर्षसम्म पनि बाँचेका छन् । तर विकासोन्मुख देशहरूमा भने करिब ३० देखि ६५ प्रतिशतसम्म बच्चाहरु मात्र उक्त समयसम्म बाँचेको अध्ययनले देखाएको छ ।

३५. के एचआईभी पुरूषको तुलनामा महिलालाई बढी सर्दछ ?

एचआईभी पुरुषको तुलनामा महिलालाई बढी सर्ने सम्भावना हुन्छ । महिलाको शारीरिक बनावटले उनीहरूलाई एचआईभीको बढी जोखिममा पार्दछ । किनकि सम्भोगको बेलामा महिलाको योनीको भित्री भाग (पातलो छाला) बढी सम्पर्कमा आउँछ र जसले गर्दा

एचआइभीका जीवाणु सजिलै शरीरमा प्रवेश हुन पाउँछन् । अझ किशोरीहरू त बढी जोखिममा नै हुन्छन् किनकि उनीहरूमा पहिलो सम्भोगमै योनीमा घाउ लाग्ने बढी सम्भावना हुन्छ र यदि पुरूष एचआइभीबाट सङ्क्रमित रहेछ भने पहिलो सम्पर्कमै उनी सङ्क्रमित हुन पुग्छिन । पुरूषले महिलाको योनीमा खसाएको वीर्य योनीमा लामो समयसम्म रहिरहने भएकाले यदि सङ्क्रमित व्यक्तिको वीर्य रहेछ भने महिलाको योनी हुँदै महिलाको शरीरमा सजिलै प्रवेश हुने हुन्छ । अध्ययनले पुरूषको तुलनामा महिलामा ९ गुणा बढीसम्म सजिलैसँग एचआईभी सर्ने देखाएको छ । एचआईभी भाइरस शरीरमा प्रवेश गर्ने माध्यम भनेको नै छाला वा यौनाङ्गमा हुने आँखाले देख्न नसकिने मसिना घाउहरू नै हुन् ।

३६. धेरै जनासँग यौनसम्पर्क गर्ने महिला/पुरूषमा एचआईभी सर्ने सम्भावना कति हुन्छ ?

धेरै जनासँग यौनसम्पर्क गर्ने महिला वा पुरूषमा एचआईभी सङ्क्रमण हुने सम्भावना एउटै मात्र विश्वासिलो यौनसाथी हुने महिला वा पुरूषका तुलनामा धेरै हुन्छ । जति धेरैसँग यौनसम्बन्ध हुन्छ त्यति नै एचआईभी सर्ने सम्भावना बढिराखेको हुन्छ । यदि सही तरिकाले नियमित रूपमा कण्डमको प्रयोग गरेर मात्र यौनसम्बन्ध राखेको छ भने चाहिँ एचआइभीको जोखिमलाई कम गर्न सकिन्छ । हरेक यौनसाथीमा सो रोगको सङ्क्रमण हुने सम्भावना भएकाले असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेमा एक पटकको यौनसम्पर्कबाट मात्र पनि एचआईभी सर्नसक्छ ।

३७. हामी एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिलाई कसरी छुट्याउन सक्छौ ?

कुनै पनि व्यक्तिलाई हेरेरै मात्र एचआईभी लागेको छ भन्न सकिँदैन । बाहिरबाट सामान्य र स्वस्थ देखिए पनि भित्रचाहिँ एचआईभीबाट सङ्क्रमित भइसकेको हुन सक्दछ र अरूलाई सार्न सक्दछ । एचआईभी सङ्क्रमण भएको थाहा पाउने एक मात्र उपाय रगत परीक्षण हो । तर एचआईभी सङ्क्रमण भएको पहिलो ३ महिना (करिव) भित्र भने रगत जाँच गरे तापनि एचआईभी सरेको पत्ता लाग्दैन । यस अवधिलाई झ्याली अवस्था (Window Period) भनिन्छ ।

३८. एचआइभी लागेपछि व्यक्ति कति समयसम्म बाच्न सक्दछन् ?

एचआइभी संक्रमण भएपछि मानिसको आयु उसको खानपान र रहन सहनले निर्धारण गर्दछ । एचआईभी सङ्क्रमण भएपछि पनि मानिस सामान्यतया १०–१५ वर्षसम्म स्वस्थ देखिन्छ । तर यो अवधि सङ्क्रमित व्यक्तिको खानपान रहनसहन अनुसार घटी वा

बढी हुन पनि सक्छ । यो समय पछि सङ्क्रमित व्यक्तिमा बिस्तारै विभिन्न रोगका लक्षणहरु देखापर्न थाल्दछन् । यसरी रोगका लक्षणहरु देखापरेमा एड्सको अवस्थामा पुगे नपुगेको पत्ता लगाउने रगत परीक्षण र शारीरिक जाँच गराउनु पर्दछ र यी जाँचबाट एड्सको अवस्थामा पुगेको नपुगेको थाहा हुन्छ ।

एचआईभी लागेपछि व्यक्ति यति वर्षसम्म बाँच्छ भन्न गाह्रो हुन्छ । एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिमा एड्सको अवस्था विकास भएको रहेछ भने सङ्क्रमित व्यक्तिको आयु लम्ब्याउने औषधी उपचार उपलब्ध छ । नियमित उपचार गरेमा ऊ ३० वर्षसम्म बढी बाँच्न सक्छ भनिन्छ । उपचार सुरु गरेपछि जीवनभर यी औषधीहरु नियमित रुपमा खाइरहनु नै पर्दछ । एड्सको अवस्थामा पुगेको व्यक्तिलाई नियमित उपचारका साथै पौष्टिक खाना र राम्रो हेरचाह आवश्क पर्छ ।

३९. के एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिसँग नजिकिनु र मायामा पर्नु गलत हो ?

एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिसित नजिकिनु र मायामा पर्नु गलत कुरा होइन । संक्रमितहरु पनि यही समाजका सदस्य हुन् । तसर्थ हामी सबैको सामाजिक अधिकार उतिकै छ । त्यसैले एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिहरुलाई अरु व्यक्तिसरह समान व्यवहार र माया गर्नु पर्दछ ।

एचआईभी सङ्क्रमितसँग सामीप्यता अपनाए पनि यौनजन्य क्रियाकलापहरु गर्न हामी सल्लाह दिंदैनौ । अर्थात रगत, वीर्य र योनीरस जस्ता चिजहरुबाट एचआईभी सङ्क्रमण हुन सक्ने खतरा भएकोले ती चीजहरुसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क हुने कार्यहरु जस्तैः यौनसम्पर्क, छाला छेड्ने औजारहरुको प्रयोग तथा रगत लेनदेन गर्नु हुदैन । अन्यथा आफूलाई पनि एचआईभी सङ्क्रमण हुने खतरा हुन सक्दछ ।

४०. किन एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिले यसबारे (आफ्नो रोगबारे) बोल्न र भन्न चाहँदैनन् ? के यो ठिक हो त ?

हाम्रो समाजमा एचआईभी सङ्क्रमण भएको व्यक्तिलाई हेर्ने दृष्टिकोण नकारात्मक छ । जथाभावी यौनसम्पर्क गरेर रोग लागेको हो भन्ने विश्वास हुन्छ र त्यस्ता व्यक्तिलाई हेला वा भेदभाव गर्ने भएकाले एचआईभी सङ्क्रमितलाई खुल्न गाह्रो भएको हो । उनीहरुसँग राम्रोसँग नबोल्ने, नराम्रो व्यवहार गर्ने जस्ता कार्यहरु गर्ने गरिन्छ । यसै कारणले गर्दा नै एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिले यसबारे बोल्न र भन्न नसकेका हुन् ।

आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था वा रोगका बारेमा अरुलाई भन्ने वा नभन्ने कुराको निर्णय गर्ने व्यक्तिको आफ्नो अधिकारको कुरा हो । तथापि एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिहरु चुप लागेर बस्न र यसबाट सजग पनि नहुने हो भने त एचआईभीको समस्या झन् झन् बढ्दै जान्छ । हाल आएर नेपालमा केही व्यक्तिले आफ्नो सङ्क्रमणको बारेमा खुलेर नै समाजमा र

सञ्चारमाध्यमार्फत बोल्न थालेका छन् । यसका कैयौँ सकारात्मक परिणाम निस्केका छन् । जस्तैः आफू वरिपरिका व्यक्ति विशेष गरी आफ्नो श्रीमान् श्रीमती तथा हुनेवाला बच्चालाई यो सङ्क्रमणबाट जोगाउन सकिन्छ ।

आफ्नो सङ्क्रमण अरूमा सर्न नदिन र समयमा उपचार तथा मनोविमर्श लिई स्वस्थ जीवनयापन गर्न पनि जति सक्दो छिटो स्वास्थ्य केन्द्रमा गई स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्दछ । समयमा उपचार गर्नसकेको खण्डमा एचआईभी सङ्क्रमितहरु पनि अन्य स्वस्थ व्यक्ति सरह बाँच्न सक्दछन् ।

४१. मानिसहरू किन एचआईभी र एड्सदेखि डराउँदैनन् र असुरक्षित यौनकार्यहरू गर्दछन् ?

कुनै पनि रोगबाट मानिस डराउँदैनन् भन्ने कुरा सत्य होइन । बरू त्यस रोगप्रति उनीहरूले कति सजगता अपनाएका छन् र चेतनशील छन् भन्ने कुरा प्रमुख हुन आउँछ । सजगता अपनाउँदा अपनाउँदै पनि कैयौँ रोगहरूले आक्रमण गरी नै रहेको हुन्छ जस्तै हेपाटाइटिसहरु, क्यान्सर आदि । जो सङ्क्रमित हुन्छन् उनीहरूको इतिहास खोतल्ने हो भने उनीहरु नडराएका भने पक्कै होइनन् होला । तर यौन उत्तेजनाको अवस्थामा विशेष सुरक्षा नहुँदा भने एचआईभी मात्र हैन विभिन्न यौन रोगहरु सर्न सक्दछन् ।

मानिसहरूमा एचआईभी र एड्सको बारेमा जानकारी हुँदाहुँदै पनि यसबाट सङ्क्रमित हुनुका कारणहरु यसप्रकारका छन् :

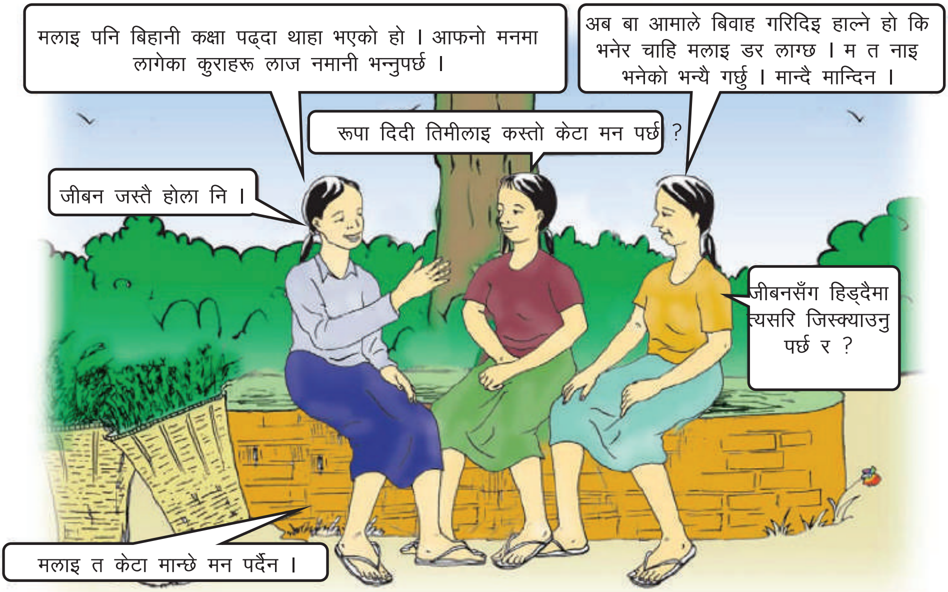
- किशोरावस्था, अनियन्त्रित जोश (विशेष गरी लतमा लागेको अवस्था र अनियन्त्रित यौन भावना) अनि आफू सङ्क्रमित नभएसम्म रोगसम्वन्धी कम होश राख्ने हुनाले ।
- किशोरावस्था आफू बाहेक अरूको कुरा त्यत्ति ध्यान दिने अवस्था हुँदैन । त्यसैले यस अवस्थामा उत्पन्न हुने जुनै पनि संवेग चाहे त्यो शारीरिक, सामाजिक वा व्यक्तिगत होस्, नियन्त्रण गर्न गरिँदैन र विवेकको प्रयोग नै नगरी असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्दा सङ्क्रमित हुन सक्छन् ।
- खतरनाक कारण के छ भने किशोरावस्थामा आउने "म सबैभन्दा बलियो छु" भन्ने भावनाले गर्दा उनीहरु विभिन्न जोखिम उठाउन तयार रहन्छन् र जानकारी हुँदाहुँदै पनि कतिपय समयमा होस गुमाउँदा पनि एचआईभी सङ्क्रमित हुन पुग्दछन् ।श्श

४२. यौन व्यवहार र एचआईभी सम्बन्धी चित्र कथा

१

तिमीहरूको पनि छाती बढ्न थालेछन् । अब त केटाकेटी भएर बस्ने दिन जाने भो ।
मेरो त महिनाबारी पनि भयो ।
अँ त । रूपा छम्दा खेरि असाध्यै दुख्छ ।
महिनाबारी हुँदा के भयो बिमला ?
योनिबाट रगत आयो । मलाइ त पीर लागेर दिनभरि रून मन लाग्यो ।
रूने कुरो नै होइन नि त्यो । उमेर पुगेपछि महिनावारी त भइहाल्छ नि । अब केटाहरूसँग यौन सम्पर्क भयो भने पेटमा बच्चा रहन्छ । मलाइ पनि दिदीले भनेर थाहा भएको ।
अनि महिनावारी हुँदा पेटको तल किन दुखेको होला ?
दुख्छ नि । धेरै दुख्यो भने चाहि स्वास्थ्य चौकिमा जचाउन जानुपर्छ ।
मलाइभन्दा पनि धेरै कुरा चमेलीलाइ नै थाहा रहेछ ।
जानु परयो नि बिहानी कक्षामा पढ्न । तिमीपनि हामीसँगै गएको भए हामीले भन्दा पनि धेरै जान्ने थियौ होला ।

२



रूपा र जिबन एकअर्कालाइ मन पराउछन् । केहिदिनपछि रूपा र जीबनको गाइ बाख्रा चराउने ठाउँमा भेट हुन्छ । उनीहरू दिनभरि सँगै हुन्छन् ।

३

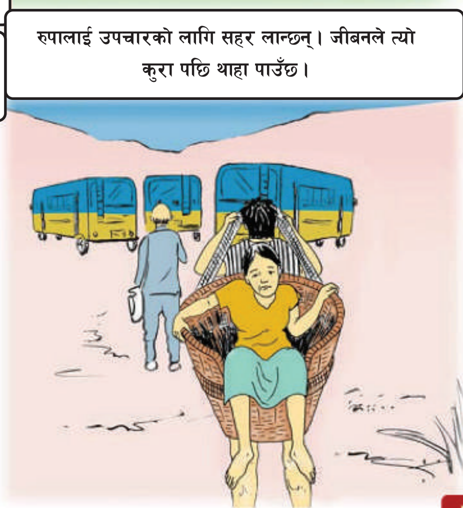
खै ! थाहा छैन । म त हिडे गाइबस्तु कता गए ? तिम्रो गफ सुनेर फेरि बर्वाद होला ।
निहु पारेर भग्न खोजेको ? एकै छिन त बसौं ।
अर्को दिन जीबन र तिलक घासको भारि बिसाएर रुपालाइ पर्खेर बसेका हुन्छन् ।
ए तिलक ! रुपा राम्री छ ? तिमीलाई कस्ति लाग्छ ?
अँ राम्री छ । तिमीलाई मन पर्यो ? म मागि दिऊँ ?
ठट्टा नगरन ।
ऊ तिम्रो रुपा पनि आइन् सँगै जाऊँ ।
ए रुपा ! जीबन तिमीलाई नै पर्खेर बसिरहेको रहेछ । लौ बा ! तिमीहरूको जोडि त खुब मिल्ने भो ।
रुपा र बिमलासँग भेट भएपछि चारैजना सँगै घरतिर हिड्छन् । जीबन रुपासँग फेरि भेट्ने कुरा मिलाउँछ ।
रुपा ! खाना खाएपछि गाइबाखा चराउन सिमल चौरमा आउ है ।
हुन्छ मैले पनि तिमीलाइ त्यही भन्न खोजेकी थिएँ ।
एकदिन रुपा खेतिपातीको काम सकेर घर फर्कदै थिइन् । घरमा दाइको साथी रुद्र आएको देखिन् । सहरमा बस्ने गरेकोले रुद्रको रहन सहन फरक थियो । शहर फर्कनु अगाडि ऊ त्यसैगरि रुपाको दाइलाई भेट्न आइरहन्थ्यो ।
नमस्कार ! बा ।
नमस्कार ! रुद्र बाबु ल !ल ! बसौं ।
आहा ! रुद्रदाइ आउनु भएछ ।

४

रुद्रले सहर मा पैसा कमाएको कुरा सुनाउदै गयो।
तिमी आउँदा तिम्रो साथिसँग सँधै भेट हुन्थ्यो यस पटक ऊ नभएको बेला परेछ।
रुपा यस्ति लोभ लाग्दी भइसकिछे। यसैका लागी भएपनि आज त बस्नै पर्यो।ख
साथी नभए के भयो त ? तपाइँ हरुलाइ पनि त भेटन पर्यो नि।
रुद्र बाबु ! अब त बिहे गर्ने बेला भएन ?
मन पर्ने केटी पाए त गर्ने भनेको हो।
अरुलाई चाहिं छोरीको बिहे २० वर्षमा गर्नुपर्छ भन्थ्यौ त ? आफनो छोरी चाहि सानैमा ?
बाबु जस्तै केटा पाए त रुपाको पनि बिहे गर्नु हुन्थ्यो।
यो रुद्र दाइले हेरेको हेरेकै गरेर मलाइ त लाजै भैसक्यो।

भोलि पल्ट बिहान घरमा कोहि नभएको मौका पारेर रुद्र रुपाको कोठामा गयो। सुरुमा राम्रै ब्यवहारमा गफ गर्दा गर्दै बिस्तारै रुपाको शरिर चलाउन थाल्यो र अनेकौ लोभ देखाउदै उसले यौन सम्पर्क गर्न दबाब पनि दिन थाल्यो।
तपाई पनि मेरो दाइ जस्तै हो, यस्तो नगर्नु होस्।
यस्तो गर्ने उमेर पनि भएको छैन।
हेर रुपा म तिमीलाइ बिवाह गरेर सुखसँग पाल्छु।
तिमीलाइ डर लागेको मात्रै हो। मस्ति गर्ने तिम्रो उमेर नै यहि हो।
आखिरमा रुद्रले बलपुर्बक यौन सम्पर्क गरर्यो। रुपाको कुनै उपाय चलेन।
अब म के गर्ने होला ? मेरो त जिन्दगी नै बर्बाद हुने भयो।
कन्डम पनि छैन। आ ! जे पर्ला पर्ला यस्तो मौका त कसैले पनि पाउँदैन।
खाना खाएपछि रुपा गाइ बस्तु चराउन गइन। उनि यो कुरा जीबनलाई बताउन चाहन्थिन् तर डराउथिन्। उनि एकोहोरो भएर नबोली बसिन् मात्र।
म यो कुरा कसरी भनु जीबनलाई ? उसले थाहा पायो भने मलाई छोडिदिन्छ कि ?
किन रुपा आज मसँग बोल्नै मान्दिन। कतै हिजो आउने रुद्रले यसलाई फकाएछ कि क्या हो।

धेरै दिन पछि रुपाले जीबनसँगको सम्बन्धलाई पहिलाकै जस्तो बनाएकी थिइन्। एकदिन गाइबस्तु चराउन जाँदा जीबनले पनि यौन सम्पर्क गर्नका लागि रुपासँग कुरा राख्यो। नमानै भने जीबन रिसाउला र छोडिदेला भन्ने डरले नाइ भन्न सकिनन्।



रुपाको स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने क्रममा एचआइभि पनि भएको थाहा हुन्छ। सा बारे उनीलाई स्वास्थ्य कार्यकर्ताले परामर्श दिन्छन्। लामो कुराकानीपछि रुपाले यसलाइ स्वभाविक रुपमा स्विकार्छिन् र धेरै चिन्ता नगर्ने बिचार बनाउछिन्। रुद्रसँग उनको असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको कारण यो एचआइभि भएको थाहा हुन्छ। त्यहि बेला सम्ममा जीबन पनि रुपलाई भेट्न गाउँबाट त्यहाँ आइपुग्छ।
रुपा बहिनी ! धेरै चिन्ता गर्नु हुदैन। आफूलाइ एचआइभी भएको कुरा कसैलाइ भन्ने कि नभन्ने, त्यो तिम्रो बिचार हो हामी भने तिमीसँग भएका सबै कुराहरु गोप्य राख्छौ।
धन्यबाद दाइ ! मैले धेरै राम्रा कुराहरु थाहा पाएँ। म यसको चिन्ता गर्दिन।
रुपाले जीबनलाई पनि रगत जँचाउने सल्लाह दिइन्। जीबनले रगत जाँच गर्न दियो र त्यसको रिपोर्ट लिन भीसिटिमा पुग्यो।
तपाइँले यौन सम्पर्क गर्दा कन्डम प्रयोग गरेकाले तपाइँलाई एचआइभी लागेको छैन। यसैगरि कन्डम लगाएर मात्रै यौन सम्पर्क गर्नु भयो भने एचआइभी लाग्दैन।
आहा ! म बचेछु। कमलदाइले भनेको ठिक रहेछ। यदि मैले कन्डम प्रयोग नगरेको भए मलाई पनि एचआइभी हुन्थ्यो र रुपाको पनि गर्भ बस्थ्यो।

रुपालाई उपचार गर्न सहरमा लगेपछि गाउँमा चिन्ता बढ्न थालेको थियो। बिहानी कक्षामा पनि बिमला र राजनले रुपाकै बारे कुरा गर्दैछन्।
रुपालाई उपचार गर्न लगेको धेरै दिन भयो। के भयो कुन्नी !
खै ! जीवन पनि गएको छ रे।
ए हल्ला नगर। यो पटकको पढाइ सकेपछि त तिमीहरु स्कुलको ६ कक्षामा पढ्नु पर्छ।
एचआइभी सर्ने माध्यमहरु मध्ये असुरक्षित यौन सम्पर्कको बारेमा हामी आज कक्षामा छलफल गर्दैछौं। कन्डम प्रयोग गरेमा एचआइभी, अनिच्छित गर्भ र अरु यौनरोगहरूबाट बच्न सकिन्छ। दुबैजनालाई यौन सम्पर्क गर्न इच्छा भए पनि कन्डम छैन भने यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन र यस्तो बेलामा राम्रो तरिकाले 'नाई' भन्न सक्नु पर्छ।
बिदाको दिन भयो। राजन र बिमला हाटबजार घुमेर सँगै घर फर्कदै।
जहिलेपनि हामी सँगै हिडेको देखेर मानिसहरूले पनि केके कुरा गर्दा हुन्।
राम्रो लागेको भए राम्रै कुरा गर्छन् होला। आखिर हामी जोडी मिलेर हिडेकै हो।

९

मेलाबाट फर्कंदै गर्दा बाटोको छेउमा दुबैजना थकाइ मार्न बस्छन्। यहि मौकामा राजनले बिमलासँग यौन सम्पर्क गर्ने इच्छा गर्छ।

म यौन सम्पर्क गर्न चाहन्न तर त्यसको मतलब म तिमीलाई माया नै गर्दिन भन्ने होइन।

तिम्रो त दुइ जिब्रे कुरा भएन र ?

यौन सम्पर्क गर्ने उमेर पनि भएको छैन उमेर पुग्ने बेलासम्म पर्खन सक्दैनौ ?

तिमी बहाना बनाउदैछ्यौ।

बिवाह नभएसम्म म यौन सम्पर्क गर्नै चाहन्न।

अरुले चाँहि बिवाह कुर्नु नपर्ने तिमीलाई मात्रै बिवाहसम्म कुर्नु पर्ने किन ?

अरुले जे गरेपनि म चाहिँ ठीक समय नआइकन गर्दिन।

त्यसोभए तिमीले मसँग नक्कली मायाँ लगाएको हो त ?

आज मैले नाइ भन्दैमा तिमीले मलाइ छोडिदिए पनि म चाहि तिमीलाई चटक्कै छोडेर जन्न।

४३. एचआईभी सम्बन्धी सामाजिक भ्रम तथा यथार्थ

भ्रम कुमार-कुमारीसँग यौनसम्पर्क राख्दा एड्स निको हुन्छ ।

यथार्थ कुमार वा कुमारीसँग यौनसम्पर्क गर्दा एड्स निको हुन्छ भन्ने तथ्य एकदम गलत र वाहियात हो । सङ्क्रमित व्यक्तिले असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्दा कुमार/कुमारीमा पनि एचआईभी फैलिन्छ । यस्तो गर्नु गम्भीर अपराध हो ।

भ्रम जनावरसँगको यौनसम्पर्कले एड्स निको हुन्छ ।

यथार्थ कुमार-कुमारीसँगको यौनसम्पर्कले जस्तै जनावरसँगको यौनसम्पर्कमा पनि एड्स निको हुन्छ भन्ने जस्ता गलत विचारहरु सङ्क्रमित व्यक्ति तथा समुदाय बीच पाइने गर्दछ । तर यौन कार्यले एड्स निको हुने कुरा सत्यमा आधारित छैन । यस्तो व्यवहार जोखिमपूर्ण व्यवहार मात्र हो ।

भ्रम एचआईभी प्रतिरक्षा (एन्टिबडी) जाँच अविश्वसनीय छ ।

यथार्थ वैज्ञानिक तवरले तयार गरिएको परीक्षण विधि र सामानबाट जाँच गरिने भएकाले यो विश्वसनीय छ ।

भ्रम सङ्क्रमित मानिसहरु सँगको सामान्य घुलमिलमा पनि एचआईभी सर्दछ ।

यथार्थ सामाजिक परिवेश, विद्यालय तथा काम गर्ने ठाँउमा हुने दैनिक सामान्य घुलमिलका कारण एचआईभी सर्ने कुरा कुनै सत्यमा आधारित छैन । सङ्क्रमितसँग हात मिलाउँदा, उसले प्रयोग गरेको लत्ता कपडा तथा भाँडा प्रयोग गर्दा तथा आत्मीयता स्वरूप गरिने सामान्य सुक्खा चुम्बनका कारण मानिसहरूमा एचआईभी सर्दैन ।

भ्रम मुखबाट गरिने यौनसम्पर्कबाट एचआईभी सर्दैन ।

यथार्थ गुप्ताङ्गबाट गरिने यौन सम्पर्कबाट भन्दा थोरै खतरा रहने भएपनि मुखको यौनसम्पर्क पूर्ण सुरक्षित मानिंदैन । यसबाट एचआईभी सर्न सक्छ ।

भ्रम लामखुट्टेद्वारा एचआईभी सर्छ ।

यथार्थ जब लामखुट्टेले एउटा व्यक्तिलाई टोकेपछि अर्को व्यक्तिमा टोक्दा पहिले चुसेको रगत अर्को व्यक्तिमा पुनः पठाउँदैन तर यसले र्‍याल मात्र भित्र पठाउँछ, र्‍यालमार्फत डेङ्गी ज्वरो, औलो ज्वरो, पहेंलो ज्वरो जस्ता रोगहरु सर्छन् । एचआईभी यस्तो तरिकाले सर्दैन । अहिलेसम्म लामखुट्टेको टोकाइबाट नयाँ व्यक्तिमा एचआईभी सङ्क्रमित भएको पाइएको छैन ।

भ्रम यौन सम्पर्क पश्चातको शरीरको सरसफाइले एचआईभी सर्दैन ।

यथार्थ मानिसमा रहेको यो गलत विचारले जोखिमपूर्ण व्यवहारमा संलग्न हुन मद्दत पुर्‍याउँछ र एचआईभी संक्रमितहरूको सङ्ख्यामा वृद्धि गराउँछ । शरीरभित्र प्रवेश गरिसकेको एचआईभी जीवाणु पखालेर जाँदैन ।

भ्रम एचआईभी समलिङ्गी तथा लागु पदार्थ सेवकलाई मात्र हुन्छ ।

यथार्थ एचआईभी सङ्क्रमण कुनै निश्चित उमेर, लिङ्ग, जाति तथा अवस्थामा मात्र हुँदैन । गुदद्वारबाट गरिने यौन सम्पर्क तथा सुईद्वारा लागू औषधि सेवन गर्दा एचआईभी सङ्क्रमणको सम्भावना धेरै हुन्छ । सङ्क्रमित व्यक्तिसँग जवर्जजस्ती गरिने/चोटपटक लाग्ने सबै खालका यौनसम्पर्कलाई असुरक्षित मानिन्छ ।

भ्रम एचआईभी सङ्क्रमित महिला आमा बन्न सक्दैनन् ।

यथार्थ एचआईभी सङ्क्रमित महिलाहरु प्रजनन योग्य नै हुन्छन् । एड्सको अवस्थामा पुगेका महिलाहरुमा भने लगातार गर्भपतन हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । गर्भावस्था, बच्चा जन्माउँदा र स्तनपानमा सही उपचार र सहयोग पाएमा बच्चामा एचआईभी सर्ने संभावना एकदम न्यून हुन्छ । नेपालमा पनि धेरै एचआईभी संक्रमित महिलाहरूले एचआईभी संक्रमण नभएको बच्चा जन्माएका छन् ।

भ्रम व्यवहारजन्य बानीहरु जस्तै आनन्दका लागि लागूऔषध सेवन र धेरै यौन जोडी बनाउँदा एचआईभी सर्दैन ।

यथार्थ यदि सङ्क्रमित व्यक्तिहरुसँग सुइद्वारा लागू औषध सेवन गरिएको छ भने वा यौन सम्पर्क गरिएको छ भने एचआईभी सर्ने प्रबल सम्भावना रहन्छ । त्यसैले यी दुवै जोखिमपूर्ण व्यवहारहरु हुन् ।

थप जानकारीका लागि
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं, नेपाल
पो.ब.नं.: १०६७२

किशोरकिशोरी
मैत्री स्वास्थ्य सेवा