আমার স্বাস্থ্য, আমার সত্তা

সম্পাদক - শমীতা দাশ দাশগুপ্ত

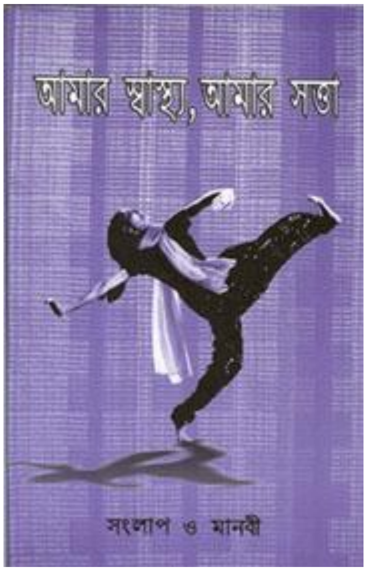
অনুবাদে সহযোগিতা -

সুজন দাশগুপ্ত ও অলোক গোস্বামী

আলোকচিত্র - সুবীণ দাশ

অঙ্কন - সাগরিকা দত্ত

২০০৯ সালে ওয়ার্ল্ড ব্যাঙ্কের অনুদানে শমীতা দাশ দাশগুপ্তের সম্পাদনায় *আমার স্বাস্থ্য, আমার সত্তা* বইটি কলকাতার 'সংলাপ' ও নিউজার্সির 'মানবী'- র উদ্যোগে প্রকাশিত হয়। ১৫০০ কপি ছাপা হয়েছিল বিভিন্ন এনজিও- র মাধ্যমে বিনামূল্যে বিতরণের জন্যে, এখন এটি দুষ্প্রাপ্য। বইটির উৎস ১৯৭০ সালে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রকাশিত মেয়েদের স্বাস্থ্য ও যৌনতা নিয়ে প্রামাণ্য বই আওয়ার বডিজ, আওয়ার সেলভস (**OBOS**)। বইটিতে অবসর- এ পূর্ব- প্রকাশিত কিছু কিছু লেখাও অন্তর্ভুক্ত হয়েছিল। বইটি ওয়েবসাইটে ও ই- বুক হিসেবে প্রকাশ করার অনুমতি আমরা পেয়েছি। মেয়েদের যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ক অলোচনার একাংশ এখানে প্রকাশিত হল।



[মেয়েদের জীবনের কথা, তাদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের কথা বলতে গেলে পরিবার তথা সমাজে তাদের সঠিক অবস্থান কোথায় তা বোঝা দরকার। সেই পরিপ্রেক্ষিত থেকে উঠে আসে মেয়েদের অধিকারের কথা, যে অধিকার মানুষকে মানুষের মত বাঁচতে শেখায়। সেই অধিকার মেয়েদের নিজেদের লড়ে নিতে হবে। প্রাচীন ভারতে মেয়েদের নিজস্ব সত্তা ছিল না। মেয়েদের মতামত জানানোর পরিধি ছিল সীমিত, তার বাইরে তাদের কণ্ঠস্বর থাকতো অশ্রুত, উপেক্ষিত। মেয়েদের ব্যক্তিত্ব প্রকাশের অধিকার সমাজে মর্যাদা পেত না। নিজেদের ইচ্ছেয় বিয়ে করা, সঙ্গী পছন্দ করা তাদের পক্ষে ছিল অনৈতিক, অন্যায়। মেয়েরা ছিল অন্যের সম্পত্তি। বিয়ের পর মালিকানা বদলাত বাপের বাড়ী থেকে শ্বশুর বাড়ী। তারা ছিল যৌন যন্ত্র, পুত্রার্থে...। নিজের ইচ্ছের মূল্য তাদের দিতে হত ' চরিত্রহীনা' , ' কুলত্যাগিনী' বিশেষণে ভূষিত হয়ে। পারিবারিক নির্যাতনের শিকার হলে সমাজ তাদের ঘৃণার চোখে দেখত, এমনকি নিজের পরিবার কোন দায়িত্ব নিতে অস্বীকার করত। এখনও সেই ঐতিহ্য অনেকটাই বজায় আছে। এখন মেয়েদের শুভার্থে কিছু আইন হয়েছে - মেয়েদেরই লড়াইয়ের ফসল। সমাজের কিছু অংশের মহিলারা অর্থনৈতিক ভাবে কিছুটা স্বাধীনও হয়েছেন। তবুও মেয়েদের নিজস্ব ইচ্ছে এখনও স্তিমিত রাখতে হয়। এখনও নিজেদের শরীর ও যৌনতা অস্বীকার করে তাদের ' ভাল মেয়ে' হতে হয়। মেয়েদের শিক্ষা, কর্মজীবন, স্বাস্থ্য এখনও পরিবারে ও সমাজে গৌণ হয়েই আছে। মেয়েদের মূল্য তাদের রূপে, এবং প্রচলিত সৌন্দর্যের মাপকাঠিতে তার পরিমাপ। আমার স্বাস্থ্য, আমার সত্তা মেয়েদের শরীর, যৌনতা, সুস্থ জীবনের তথ্য তাদের হাতে পৌঁছে দেবে। বইটিতে মানসিক, শারীরিক সুস্থতা, ও সার্বিকভাবে প্রতিজন মেয়ের নিজেকে একজন সুস্থ নারী হিসেবে তৈরী করার প্রয়াস রইল।...]

সূচী

যৌনাঙ্গের গঠনতন্ত্র 3

ঋতুচক্র ও প্রজনন 9

ঋতুস্রাবজনিত ক্ষরণ 12

সন্তান- ধারণ ও গর্ভাধানের উর্বরতা সম্পর্কে সচেতনতা 14

সুরক্ষিত যৌন সম্পর্ক (সেফ সেক্স) 20

বিভিন্ন ধরনের যৌন আচরণ ও সুরক্ষা 24

প্রতিরোধ ব্যবস্থার অন্তরায় 26

সংক্রমণের জীববৈজ্ঞানিক কারণ 32

আমার যৌন- সংক্রমণ হয়েছে মনে হলে কি করা উচিৎ? 35

যৌন সংক্রমণ এবং আইন 37

হার্পিস রোগ নিয়ে জীবন কাটানো 43

এইচ আই ভি সংক্রমণ এবং এইডস 51

এইচ আই ভি সংক্রমণে কাদের ঝুঁকি বেশি? 54

কোথায় পরীক্ষা করাবো? 58

বিকল্প চিকিৎসা 63

এইচ আই ভি ও গর্ভধারণ 63

যৌনাঙ্গের গঠনতন্ত্র, প্রজনন, ও মাসিক ঋতুচক্র

যৌনাঙ্গের গঠনতন্ত্র, প্রজনন, ও মাসিক ঋতুচক্র নারী শরীরের বাইরের ও ভেতরের যৌনাঙ্গগুলির গঠন সম্পর্কে মহিলাদের অনেকেরই ধারণা তেমন পরিষ্কার নয়। এই অধ্যায়ের প্রথম অংশে প্রত্যঙ্গগুলির নাম, সেগুলি শরীরের কোথায় অবস্থিত, সেগুলির কাজ কি, এ সব নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। যৌনাঙ্গগুলি একে অপরের থেকে কিভাবে আলাদা, সেগুলি একসাথে কিভাবে কাজ করে, এবং সেগুলির স্বাভাবিক অবস্থা কি - এই সমস্ত বিষয়েও ছোট করে আলোচনা করা হয়েছে। অধ্যায়ের দ্বিতীয় অংশে মাসিক ঋতুচক্র এবং গর্ভাধান সম্পর্কে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে। এই অংশে মাসিক ঋতুচক্র কিভাবে চলে এবং তার সংশ্লিষ্ট বাস্তব বিষয়গুলি, যেমন ঋতুকালে ব্যবহৃত উপকরণ, ঋতুচক্রের সমান্তরাল শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন, এবং স্বতঃপ্রণোদিত ভাবে ঋতুচক্র থামিয়ে দেওয়া বাবদে চলতি বিতর্ক বিষয়ে তথ্যসমৃদ্ধ ব্যাখ্যা দেওয়া হয়েছে।

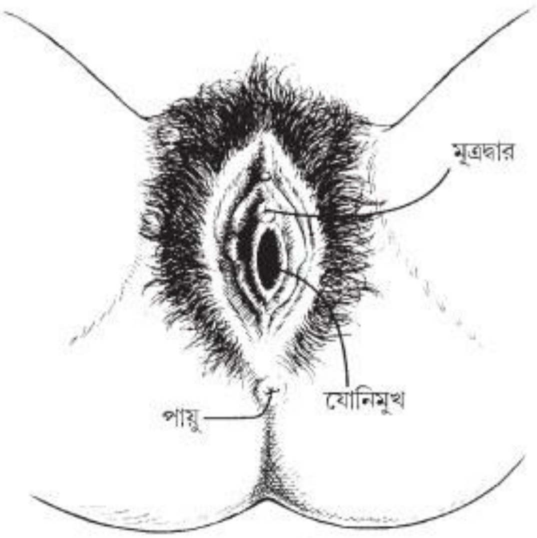
নিজের শরীর চেনা

নিজের শরীরকে চেনার এক উপায় হল আয়নায় তা ভালভাবে দেখা। একটা টর্চ আর হাত- আয়না নিয়ে নিভৃতে বসুন। একটু সময় যেন আপনার হাতে থাকে। যেমন করে আপনার সুবিধে তেমন করে নিজের জননেন্দ্রিয় আয়নায় দেখুন। এই পুস্তিকায় যে সমস্ত প্রত্যঙ্গের ব্যাখ্যা করা হয়েছে তা আগে থেকে ভাল করে পড়ে নিন। লজ্জা পাবেন না। এ আপনার শরীর। একে ভালভাবে চিনতে বা বুঝতে না পারলে অসুখ বিসুখ হলে জানতে পারবেন না আর নিজেকে রক্ষাও করতে পারবেন না।

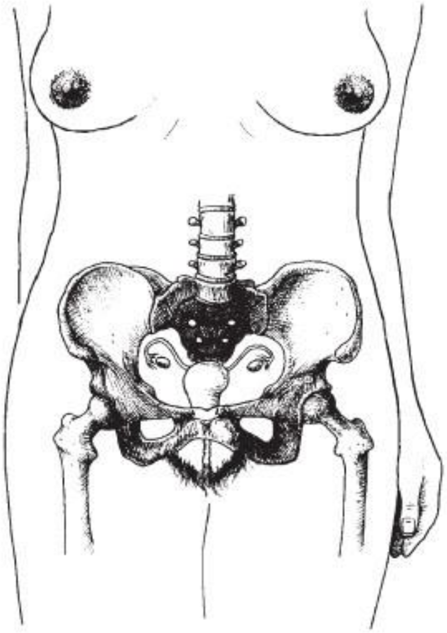
নিজের শরীর সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান থাকা অত্যন্ত জরুরী। নীচে মেয়েদের যৌনাঙ্গ এবং জননাঙ্গ বিষয়ে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে। এ বিষয়ে জানা আমাদের ক্ষমতায়নের নিরিখে একটি প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ। নিজের শরীরকে জানতে পারলে তবেই আমরা তার সুরক্ষার সুযোগ পাব, তাকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারব। এই আলোচনা আমরা ছয়ভাগে ভাগ করেছি:

১) প্রবেশ এবং নির্গমনের পথ - যোনিদ্বার, মূত্রদ্বার, এবং পায়ু;
২) শরীরের বাইরের প্রত্যঙ্গগুলি যা আমরা চোখে দেখতে পাই - যোনিপ্রদেশ (ভালভা), যৌনকেশ (প্যুবিক হেয়ার), বৃহৎ ভগোষ্ঠ (লেবিয়া মেজরা), ক্ষুদ্র ভগোষ্ঠ (লেবিয়া মাইনরা), কামাদ্রি (মন্স), যৌনাঙ্গের হাড় (প্যুবিক সিমফিসিস), বিটপ বা যোনি এবং পায়ুর মধ্যবর্তী অংশ (পেরিনিয়াম), এবং যোনিরন্ধ্র (ভেস্টিব্যুল);
৩) যোনি এবং তার আশেপাশের প্রত্যঙ্গগুলি - যোনি, সতীচ্ছদ (হাইমেন), মূত্রদ্বার নিকটস্থ নরম অংশ (ইউরিথ্রাল স্পঞ্জ), যোনিপ্রণালী (ফরনিক্স), জরায়ুগ্রীবা (সার্ভিক্স), এবং বস্তি- গহবরের তলদেশের পেশী (প্যুবোকোস্যজিয়স);
৪) যৌনতৃপ্তির সন্ধানে - ভগাঙ্কুর (ক্লিটোরিস) ও তার বিভিন্ন অংশগুলি (যেমন হুড, গ্লান্স, শ্যাফট, ইত্যাদি), শক্ত ও সূক্ষ্ম তন্তুময় বন্ধনী (সাসপেন্সারি লিগামেণ্ট), যোনিরন্ধ্রের উপরিস্থিত নরম অংশ (বাল্ব), যোনিরন্ধ্রের গ্রন্থি (ভেস্টিব্যুলার বা বার্থোলিন গ্ল্যাণ্ডস), ক্রুরা, ইত্যাদি;
৫) যৌনাঙ্গের ভেতরের অংশগুলি - জরায়ু (ইউটেরাস), ডিম্বাণুবাহী নল (ফ্যালোপিয়ান টিউব), এবং স্ত্রী- গ্রন্থি বা ডিম্বাশয় (ওভারি), ইত্যাদি;
৬) স্তন এবং তার গঠনতন্ত্র - স্তন- বৃন্ত (নিপল) ও তার চারপাশের গোলাকার চর্মাবরণ (অরিওলা), চর্মাবরণের উপরিস্থিত তৈল উতপাদক গ্রন্থিগুলি (সেবেশাস গ্ল্যাণ্ড), মেদ বা চর্বি (ফ্যাট); সংযোগকারী তন্তু (কানেক্টিভ টিস্যু), এবং স্তনদুগ্ধ- উৎপাদনকারী গ্রন্থিগুলি (ম্যামারি গ্ল্যাণ্ড), ইত্যাদি।

(১) প্রবেশ এবং নির্গমনের পথ


মূত্রদ্বার
পায়ু
যোনিমুখ

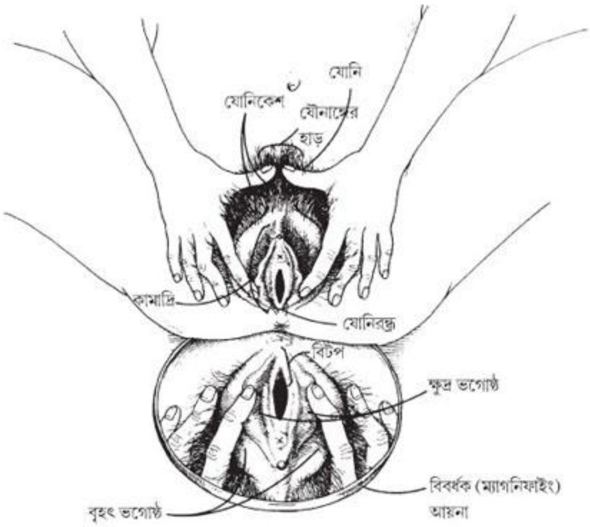
প্রবেশ ও নির্গমন পথ



নারী যৌনাঙ্গ ও অভ্যন্তরীন প্রত্যঙ্গ

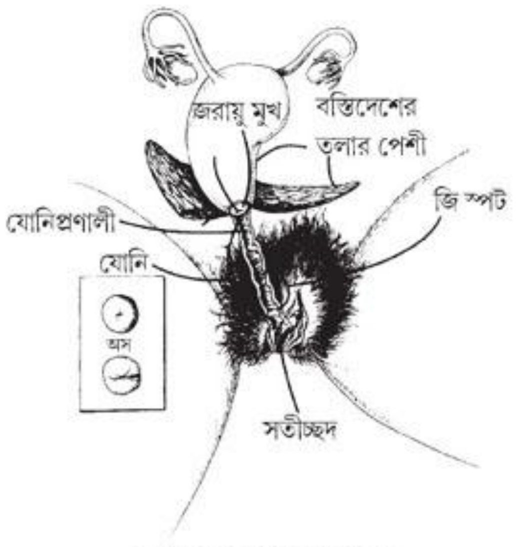
সাধারণ নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	কাজ	আপনি কি দেখতে পান?
যোনিমুখ	ইনট্রয়টাস/ ভ্যাজিনাল অরিফিস	যোনিপথের শুরু	হ্যাঁ
মুত্রদ্বার	মিটাস, ইউরিন্যারিয়াস/ ইউরিথ্রাল অরিফিস	মুত্রাশয় পর্যন্ত বিস্তৃত মুত্রানালীর শুরু	হ্যাঁ
পায়ু	পায়ু	ক্ষুদ্রান্ত্রের শেষে অবস্থিত মলদ্বার	হ্যাঁ

(২) বাইরের প্রত্যঙ্গ


যোনি
যোনিকেশ
যৌনাঙ্গের হাড়
কামাদ্রি
যোনিরন্ধ্র
বিটপ
ক্ষুদ্র ভগোষ্ঠ
বিবর্ধক (ম্যাগনিফাইং) আয়না
বৃহৎ ভগোষ্ঠ

বাইরের প্রত্যঙ্গ

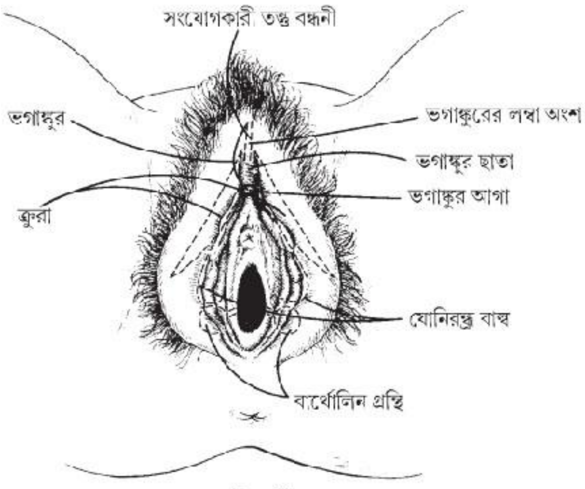
(৩) যোনি ও আশেপাশের প্রত্যঙ্গ



যোনি ও আশেপাশের প্রত্যঙ্গ

সাধারণ নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	কাজ	আপনি কি দেখতে পান?
যোনি, জন্মের জায়গা	যোনি, ভ্যাজাইনা	মাসিক ঋতুশ্রাব নির্গমনের ও সন্তান জন্মের পথ। যৌনমিলনের সময়ে পুরুষের লিঙ্গ প্রতিস্থাপনের স্থান। মাসি ঋতুশ্রাবের সময়ে এখানে স্যানিটারি ন্যাপকিন (প্যাড) ব্যবহার করা হয়।	হ্যাঁ
সতীচ্ছদ	সতীচ্ছদ (হাইমেন)	যোনিমুখের কাছে পাতলা ঝিল্লি।	অটুট থাকলে অনেক সময়ে দেখা যায়। তারপরে অবশিষ্টাংশ দেখা এক্সেতে পারে।
মুত্রদ্বারের কাছে যোনির অভ্যন্তরে নরম বিন্দু, জি স্পট	ইউরিথ্রাল স্পঞ্জ পেরিনীয়াল স্পঞ্জ	যোনির সামনে দেয়ালের কাছের তন্তু। যৌনতৃপ্তির ও আনন্দের জায়গা।	না, কিন্তু আঙ্গুল দিয়ে অনুভব করা যায়।
যোনিপ্রণালী	ফরনিক্স	যোনিপ্রণালীর ভেতরে প্রান্তভাগ – জরায়ু গ্রীবার কাছে অবস্থিত।	হ্যাঁ, জরায়ু দেখার যন্ত্র – স্পেক্যুলামের সাহায্যে
জরায়ু মুখ	সারভিক্স	যোনির অভ্যন্তরে জরায়ুর প্রবেশদ্বার, সন্তান জন্মের সময়ে খুলে যায়।	হ্যাঁ, জরায়ু দেখার যন্ত্র – স্পেক্যুলামের সাহায্যে
অস	অস (জরায়ু মুখের অংশ)	জরায়ু মুখের অংশস	হ্যাঁ, জরায়ু দেখার যন্ত্র – স্পেক্যুলামের সাহায্যে
বস্তি- গহবরে তলদেশের মাংসপেশী	প্যুবোকোসাইজিয়াস পেশী	বস্তিদেশের প্রত্যঙ্গগুলিকে সাহায্য করে।	না

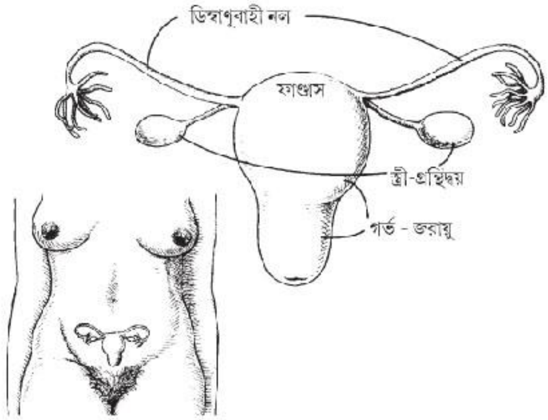
(৪) যৌনতৃপ্তির সন্ধানে


সংযোগকারী তন্তু বন্ধনী
ভগাঙ্কুর
ভগাঙ্কুরের লম্বা অংশ
ভগাঙ্কুর ছাতা
ভগাঙ্কুর আগা
ক্রুরা
যোনিরন্ধ্র বাল্ব
বার্থোলিন গ্রন্থি

যৌনতৃপ্তির সন্ধানে

সাধারণ নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	কাজ	আপনি কি দেখতে পান?
ভগাঙ্কুর	ক্লিটোরিস	যৌন উত্তেজনা ও তৃপ্তি	হ্যাঁ, আংশিক ভাবে
ভগাঙ্কুর ছাতা	হুড অফ ক্লিটোরিস	ভগাঙ্কুরের সুরক্ষা ও অন্যান্য অংশের সাথে সংযোগের কাজ করে।	হ্যাঁ
ভগাঙ্কুরের আগা	গ্লান্স অফ ক্লিটোরিস	ভগাঙ্কুরের ওপর সবচেয়ে স্পর্শকাতর অংশ। কয়েক হাজার স্নায়ুর মুখ এখানে। যৌনতৃপ্তি উপলব্ধির স্থান।	হ্যাঁ
ভগাঙ্কুরের লম্বা অংশ	শ্যাফট অফ ক্লিটোরিস	একটি রজ্জুর মত; এর মধ্যে রক্তবাহী শিরা আছে যা যৌন উত্তাপের সাথে সাথে ভর্তি হয়ে যায়।	না, কিন্তু অনুভব করা যায়।
সংযোগকারী তন্তু বন্ধনী	সাস্পেন্সারি লিগামেন্ট	ভগাঙ্কুরের লম্বা অংশের সাথে স্ত্রী- গ্রন্থির (ওভারি) সংযোগকারী তন্তুময় বন্ধনী যা যৌনাঙ্গের হাড়ের ওপর দিয়ে যায়।	না
ক্রুরা	ক্রুরা	বস্তিদেশের (পেলভিক) হাড়ের সাথে ভগাঙ্কুরের লম্বা অংশের সংযোগকারী তন্তুর অগ্রভাগ।	না
	যোনিরন্ধ্র বাল্ব	যৌন উত্তেজনার সময়ে ভর্তি হয়ে যায়।	না
	বার্থোলিন গ্ল্যাণ্ড বা গ্রন্থি যোনিরন্ধ্রের গ্রন্থি	যৌন উত্তেজনার সময়ে কয়েক ফোঁটা তরল উৎপাদন করে। রোগ প্রতিরোধ করে।	না, কিন্তু অনুভব করা যায়।

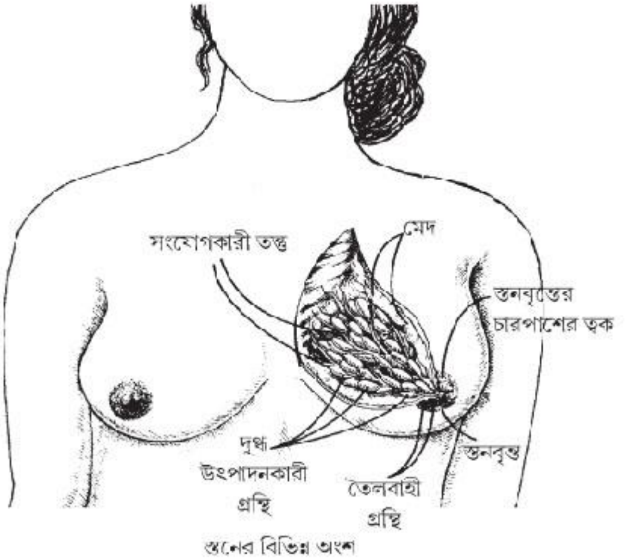
(৫) যৌনাঙ্গের ভেতরের অংশ


ডিম্বাণুবাহী নল
ফাণ্ডাস
স্ত্রী-গ্রন্থিদ্বয়
গর্ভ - জরায়ু

সাধারণ নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	কাজ	আপনি কি দেখতে পান?
গর্ভ	জরায়ু (ইউটেরাস)	ঋতুশ্রাবের রক্ত তৈরী হয়। ভ্রূণ বেড়ে ওঠার স্থান।	না
ফান্ডাস	ফান্ডাস (জরায়ুর অংশ)	জরায়ুর ওপরের অংশ	না
ডিম্বানুবাহী নল	ফ্যালোপিয়ান টিউব, ওভিডাক্ট	স্ত্রী- গ্রন্থি ও জারায়ুর সংযোগকারী পথ। এখানে ডিম্বানুর গর্ভাধান হয়।	না
স্ত্রী- গ্রন্থিদ্বয়	ওভারি	এখানে ডিম্বাণু থাকে এবং বেড়ে ওঠে। এস্ট্রোজেন, প্রোজেস্টেরন এবং টেসটস্টেরন ইত্যাদি হর্মোন তৈরী হয়।	না

(৬)

স্তন ও তার অংশবিশেষ


সংযোগকারী তন্তু
মেদ
স্তনবৃত্তের চারপাশের ত্বক
দুগ্ধ উৎপাদনকারী গ্রন্থি
তেলবাহী গ্রন্থি
স্তনবৃন্ত

স্তনের বিভিন্ন অংশ

সাধারণ নাম	বৈজ্ঞানিক নাম	কাজ	আপনি কি দেখতে পান?
স্তনবৃন্তের চারপাশে ত্বক	অরিয়োলা। স্তনের মধ্যভাগে স্তনবৃন্তকে বেড় দিয়ে অবস্থিত। অমসৃণ এই ত্বকের রঙ স্তনের অন্যান্য অংশ থেকে ভিন্ন। বিভিন্ন রঙের হতে পারে, লোম থাকতে পার। অনেক সময়ে গর্ভাবস্থায় এই অংশের রঙ আরও গাঢ় হয়।	খুব ঠান্ডায়, যৌন উত্তেজনার মুহূর্তে কিংবা সন্তানকে স্তন্যপান করানোর সময়ে এর পেশীগুলো স্তনবৃন্তকে দৃঢ় হতে সাহায্য করে। কখনো তার ফলে দুধ যাবার মুখ বন্ধ হয়ে যেতে পারে। এই অংশের একটা তৃপ্তদায়ক ভূমিকা আছে।	হ্যাঁ
স্তনবৃন্ত	স্তনের কেন্দ্রবিন্দু। চ্যাপ্টা হতে পারে, বাইরে বেরিয়ে থাকতে পারে, বা ভেতরে ঢুকে থাকতে পারে।	স্তন্যদুধবাহী নলির মুখগুলি এখানে থাকে। অরিয়োলার সাথে সাথে যৌন উত্তেজনার সময়ে , গরমে বা ঠান্ডায় দৃঢ় হয়।	হ্যাঁ
তৈলবাহী গ্রন্থি, সিবেশাস গ্ল্যান্ড, ওয়েল গ্ল্যান্ড	অরিয়োলার ত্বকের ওপর অমসৃণ (এবড়ো খেবড়ো) অংশ।	কিছু পিচ্ছিল তৈলাক্ত পদার্থ নিসৃত করে যা স্তনবৃন্তকে সুরক্ষিত রাখে।	হ্যাঁ
মেদ, চর্বি বা ফ্যাট	সমস্ত স্তন জুড়ে	গ্রন্থি (গ্ল্যান্ড) এবং সংযোগকারী তন্তু (টিস্যু) গুলিকে আবৃত ও সুরক্ষিত রাখে।	না
সংযোগকারী তন্তু (কানেক্টিভ টস্যু)	সমস্ত স্তন জুড়ে	স্তনের গঠনে সাহায্য করে। দুগ্ধবাহী নলগুলি, দুগ্ধ উৎপাদক গ্রন্থিগুলি ও অন্যান্য অংশগুলিকে যথাস্থানে থাকতে সাহায্য করে।	না
দুগ্ধ উৎপাদক গ্রন্থি (দুগ্ধ উৎপাদক ম্যামারি গ্ল্যান্ড)	দুগ্ধ উৎপাদক থলি (স্যাক) এবং দুগ্ধবাহী নলের (ডাক্ট) সমন্বয়ে গঠিত।	শিশুর স্তন্যপানের জন্যে। স্তনবৃন্ত পর্যন্ত দুগ্ধ পরিবহন করে; অন্য সময়ে স্বচ্ছ তরল উৎপাদন করে।	না

ঋতুচক্র ও প্রজনন

একটি ছোট মেয়ে মহিলা হয়ে উঠছে। এর লক্ষণ যেমন স্তন বড় হওয়া বা বগলে ও যৌনাঙ্গে কেশ জন্মানো, তেমনই একটি সমসাময়িক ঘটনা হচ্ছে তার রজঃস্বলা বা ঋতুমতী হওয়া বা তার মাসিক ঋতুস্রাব শুরু হওয়া। অনেক সময়ই সাধারণ ভাষায় এই অবস্থাকে ' শরীর খারাপ' এমনকি ' অশুচি' ইত্যাদি অবৈজ্ঞানিক আখ্যা দেওয়া হয়। আসলে এ অত্যন্ত স্বাভাবিক একটি শারীরিক প্রক্রিয়া, যা না ঘটলে অস্বাভাবিক মনে করতে হবে।

এই অংশে ঋতুচক্র বাবদ মেয়েদের শরীরের ভিন্নতা ও পৃথক পৃথক ধরণ বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এই ছাড়াও আলোচনা করা হয়েছে গর্ভাধান সংক্রান্ত বিষয় নিয়ে। এখানে শরীরের বিশেষ বিশেষ লক্ষণ যা থেকে গর্ভাধানের সম্ভাব্যতা চিহ্নিত করা যাবে, জন্ম নিয়ন্ত্রণ বা গর্ভাধানের সম্ভাবনা বাড়ানো যাবে, এবং আমাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞান আরও বাড়ানো যাবে তা নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। ঋতুচক্রের অভিজ্ঞতা সকলের ক্ষেত্রে একেবারে একরকম হয় না। এ অভিজ্ঞতা বিভিন্ন ধরনের, আলাদা আলাদা, এবং একেবারে নতুন হতে পারে।

নারী শরীরে ঋতুচক্রের আরম্ভ ও শেষ

কিশোরীদের প্রথমবার ঋতুমতী হওয়ার (মেনার্কি) অভিজ্ঞতা হরেক রকম, আবার মহিলাদের রজোঃনিবৃত্তির (মেনোপজ) অভিজ্ঞতাও বহুবিধ। এই ভিন্নতার পেছনে প্রধান ভূমিকা জীব- বিজ্ঞানের। অবশ্য এক্ষেত্রে যেখানে আমরা থাকি সেই স্থান- কাল ও সংস্কৃতি, এগুলির ভূমিকাও অনস্বীকার্য। ঋতুমতী হওয়া আমাদের শিশু অবস্থা থেকে শারীরিক পূর্ণাঙ্গতা পাওয়ার দিকে একটি ধাপ। মেয়েদের শরীরে ঋতুমতী হওয়ার সমসাময়িক আরও কয়েকটি ঘটনা হল স্তনের উদ্ভেদ, যৌনকেশ ও বগলের তলায় কেশের আগমন, এবং হঠাত্ উচ্চতা এবং ওজন বৃদ্ধি। এ সময়ে শরীরে হাড়ের শক্তি এবং পরিমাপ বাড়া বন্ধ হয়ে যায় কিন্তু বয়স বিশের কোঠা পার না হওয়া পর্যন্ত হাড়ের ভিতরের বৃদ্ধি অব্যহত থাকে।

মেয়েদের শরীরের প্রজনন প্রক্রিয়া হর্মোন নিয়ন্ত্রণ করে। হর্মোন হল রক্তধারায় এবং মস্তিষ্কে অবস্থিত রাসায়নিক যা আমাদের শরীরের এক অংশ থেকে অপর অংশে সংকেত পৌঁছে দেয়। শরীরে যৌন হর্মোন গুলির পরিমাণ শৈশবে কম থাকে, প্রজননক্ষম বয়সে ভীষণ বৃদ্ধি পায়। তারপর এগুলি ক্রমশ কমতে থাকে ও রজোঃনিবৃত্তির পরে এগুলির অনুপাত বদলে যায়। প্রথম ঋতুস্রাবের দিন থেকে রজোঃনিবৃত্তি পর্যন্ত জীবনে আমরা যে সমস্ত পরিবর্তন অনুভব করি, সেগুলি এই হর্মোনগুলির উপস্থিতির আনুপাতিক হার, কমা- বাড়ার জন্যেই হয়।

ডিম্বাণুর জন্ম এবং ঋতুস্রাব মেয়েদের গড়ে সড়ে বারো বছর বয়সে শুরু হয়। তবে নয় থেকে আঠারো যে কোন বয়সেই এগুলি শুরু হওয়া স্বাভাবিক বলে ধরে নেওয়া হয়। ঋতুস্রাব শুরু হওয়ার বয়স অনেকগুলি কারণে ভিন্ন হয়। এর মধ্যে কতকগুলি কারণ বৈজ্ঞানিক। যেমন একটি মেয়ের শরীরের স্নেহ বা চর্বির (ফ্যাট) ওজন তার শরীরের ওজনের এক চতুর্থাংশ হলে তবেই সে ঋতুমতী হবে। তাই ঋতুচক্রের সঠিক বিবর্তনের জন্যে আমাদের খাদ্যতালিকায় সঠিক অনুপাতে স্নেহ জাতীয় পদার্থ (ফ্যাট), কার্বোহাইড্রেট, এবং প্রোটিন থাকা জরুরী। আবার কতকগুলি কারণ আবহাওয়াজনিত। বিভিন্ন সংস্কৃতির আবহে বেড়ে ওঠা মেয়েরা বিভিন্ন সময়ে প্রথম ঋতুমতী হতে পারেন। যেমন তাইওয়ানের মেয়েদের প্রথম ঋতুমতী হওয়ার গড় বয়স এবং আমেরিকার মেয়েদের প্রথম ঋতুমতী হওয়ার গড় বয়স আলাদা। আবার তাদের খাদ্যাভ্যাস, ওজন, জাতি, আবহ, এবং পারিবারিক ইতিহাসের ভিন্নতার ভিত্তিতে একই দেশের মেয়েদের প্রথম ঋতুমতী হওয়ার গড় বয়স বিভিন্ন হতে পারে।

সনকা ও কল্পনার অভিজ্ঞতা

আমার মাসিক হয়েছিল ১৪ বছর বয়সে। এ রকম যে কিছু হয় আমি জানতাম না। মা কোনদিন কিছু বলেই নি! আমি ঠাকুরমার সঙ্গে পুজো দিতে গিয়েছিলাম - তখন হঠাত্ রক্তে আমার জামা ভেসে যায়। সে এক বিচ্ছিরি অবস্থা। ঠাকুরমা তাড়াতাড়ি বাড়ি নিয়ে আসার পর আমার বৌদি দেখিয়ে দেয় কি করে প্যাড পরতে হয়। আমাদের তো প্যাড কেনার পয়সা ছিল না, তাই পরিষ্কার ধোয়া কাপড় মাসিকের সময় ব্যবহার করতাম। আমার মেয়েকেও আমি কিছু বলতে পারি নি। ওর স্কুলের দিদিমণিরাই ওকে সব বুঝিয়ে দিয়েছিলেন। আমার মেয়েকে আমি প্যাড পরতেই বলেছি। তাতে ও পরিষ্কার থাকে।

আমি ছোটবেলা থেকেই লোকের বাড়িতে থাকি, কাজ করি। সে রকম এক বাড়িতেই আমার মাসিক আরম্ভ হয়। আমাকে কেউই এ ব্যাপারে কিছু জানায় নি। বয়সে বড় অন্যান্য মেয়েদের সঙ্গে মিশে আমি সব কিছু জেনে গিয়েছিলাম। তাই যখন প্রথম মাসিক হল, কাউকে জানাই নি, কারোর সাহায্য নিতে হয় নি। কেমন করে কাপড় দিয়ে প্যাড বানাতে হয় তাও নিজের থেকেই শিখে নিয়েছিলাম। অত কাপড় তো ছিল না, তাই ব্যবহার করা কাপড়ই ভাল করে ধুয়ে নিতে হত। এ নিয়ে কারোর সঙ্গে আলোচনা করার সুযোগ হয় নি। এখন আমার মাসিক আর হয় না - কেন জানি না। বোধহয় তাড়াতাড়িই মাসিক শেষ হয়ে গেল।

প্রজননক্ষম বয়সে ডিম্বাণুর জন্ম ও ঋতুচক্র হর্মোন চক্রের ছন্দের ওপর নির্ভর করে। এই ঋতুচক্র মেয়েদের শরীরে সন্তান জন্ম দেবার উর্বরতা নিয়ন্ত্রণ করে। ফলে প্রত্যেক মাসে মাত্র কয়েকদিন আমাদের শরীর গর্ভাধানের সম্ভাবনার জন্যে তৈরী হয়। অনেক মহিলার ক্ষেত্রে এই বিশেষ সময়ে বিশেষ কিছু লক্ষণ দেখা যায়, যেমন আবেগ- অনুভূতির পরিবর্তন, স্তনে তীক্ষ্ণ সংবেদনশীলতা ও আরও কিছু পরিবর্তন, বিশেষ বিশেষ খাবার খাওয়ার ইচ্ছে ইত্যাদি। মেয়েদের শরীরে ঋতুচক্র ও ডিম্বাণুর জন্ম গড়ে প্রায় পঞ্চাশ বছর বয়স পর্যন্ত চলে। তবে চল্লিশ থেকে পঞ্চান্ন বছর বয়সের মধ্যে যে কোনও সময়ে ঋতুচক্র বন্ধ হয়ে যাওয়া স্বাভাবিক বলে ধরে নেওয়া হয়। ঋতুচক্র বন্ধ হয়ে গেলে রজোঃনিবৃত্তি (মেনোপজ) হয়েছে বলা হয়। মেয়েদের শরীরে প্রজননের ক্ষমতা থাকাকালীন অবস্থা এবং তার পরবর্তী কালে যে সমস্ত পরিবর্তন দেখা দেয় সেগুলি প্রায় পনেরো বছর ধরে চলতে পারে। ডিম্বাণু এবং রক্তস্রাব ঋতুচক্রের বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান থাকলে ঋতুকালীন সমস্যাগুলি, যেমন খিল ধরার ব্যথা ইত্যাদির ক্ষেত্রে কি করতে হবে তা বুঝতে সুবিধা হবে। এ বিষয়ে আগের সারণী, ছবি ইত্যাদি মনে রাখুন। সেখানে শরীরের বিভিন্ন প্রত্যঙ্গগুলি এবং সেগুলির ভূমিকা বিষয়ে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে।

মাসিক ও ডিম্বাণু সম্পর্কে কিছু কথা

স্ত্রী- গ্রন্থিদ্বয় (ওভারি)

একটি মেয়ের জন্মের সময়ে তার দুটি স্ত্রী- গ্রন্থিতে প্রায় বিশ লক্ষ ক্ষুদ্র থলি বা ফলিকল থাকে। এই থলি ফাঁপা বলের মত কোষসমষ্টি এবং প্রত্যেকটির কেন্দ্রে একটি অপরিণত ডিম্বাণু থাকে। একটি মেয়ের শৈশবাবস্থায় স্ত্রী-গ্রন্থিদুটি প্রায় অর্ধেক সংখ্যক থলিগুলিকে আত্মভূত করে নেয়। ঋতুচক্র শুরু হওয়ার সময়ে ও প্রজননক্ষম বয়সে স্ত্রী- গ্রন্থিদ্বয়ে অবস্থিত প্রায় চার লক্ষ থলি থেকে তিনশ থেকে পাঁচশয়ের কাছাকাছি পরিণত ডিম্বাণু তৈরী হয়।

দীর্ঘকাল ধরে প্রজনন- বিজ্ঞানীরা বিশ্বাস করে এসেছেন যে সব স্তন্যপায়ী স্ত্রীপ্রাণী জন্মের সময়েই যথেষ্ট সংখ্যক ডিম্বাণু- উতপাদক থলি নিয়ে জন্মায় এবং জীবিতাবস্থায় তাদের শরীরে আর নতুন কোন ডিম্বাণু জন্মায় না। কিন্তু ইদানীং কালে নিরীক্ষায় দেখা গিয়েছে যে স্ত্রী- ইঁদুরের শরীরে এরকম বহু থলি মজুত থাকে এবং তার থেকে তাদের জীবদ্দশায় নতুন ডিম্বাণু জন্মায়। এটি মহিলাদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য কিনা সে বিষয়ে আরও সমীক্ষার প্রয়োজন আছে।

মেয়েদের প্রজননক্ষম বয়সকালে, প্রত্যেক মাসে, শরীরে প্রবাহিত হর্মোনগুলির প্রভাবে দশ থেকে কুড়িটি থলি (ফলিকল) পরিণত হতে শুরু করে। সাধারণত, একটিমাত্র থলিই সম্পূর্ণরূপে পরিণত হয়। বাকিগুলি পরিণত হওয়ার আগেই আবার আমাদের শরীরে মিশে যায়। ঐ থলির মধ্যেকার কোন কোন কোষ থেকে এস্ট্রোজেন নামে হর্মোনের ক্ষরণ হয়। ডিম্বাণুসহ পরিণত থলিটি স্ত্রী- গ্রন্থির ওপরের দিকে উঠতে থাকে। ডিম্বাণু জন্মের সময়ে (ওভ্যুলেশন) থলি এবং স্ত্রীগ্রন্থির মুখ খুলে যায় ও ক্ষুদ্রকায় ডিম্বাণু ভেসে বেরিয়ে আসে। এই সময়ে অনেক মহিলা তাঁদের তলপেটের নীচের দিকে বা পিঠে ক্ষণস্থায়ী তীব্র যন্দ্রণা ও খিল ধরা ভাব অনুভব করেন। এর সঙ্গে জরায়ু- গ্রীবা (সারভিক্স) থেকে রসনিঃসৃত হয়, এবং তার সাথে কোন কোন সময়ে রক্তও থাকে। এই সময়ে কোন কোন মহিলার মাথা ধরে, পাকস্থলীতে (গ্যাসট্রিক) যন্ত্রণা হয়, শরীর ছেড়ে দেয়, ও আলস্য বোধ হয়। আবার কেউ কেউ এই সময়ে খুবই সুস্থ বোধ করেন।

ডিম্বাণু জন্মের ঠিক আগে ঐ থলির মধ্যে থাকা হর্মোন উৎপাদনকারী কোষগুলি থেকে এস্ট্রোজেন ছাড়াও প্রোজেস্টেরোন নামক রস নিঃসৃত হয়। ডিম্বাণু বের হয়ে যাওয়ার পরে খালি থলিটিকে কর্পাস লুযটিয়াম বলে। এই চক্র চলাকালীন কোন মহিলা গর্ভবতী হলে কর্পাস ল্যুটিয়াম থেকে উৎপাদিত কিছু হর্মোন সেই গর্ভকে স্থায়িত্ব দিতে সাহায্য করে। গর্ভাবস্থা না হলে কর্পাস ল্যুটিয়াম আবার শরীরে মিশে যায়।

ডিম্বাণু জন্মের পরে নির্গত ডিম্বাণুটি একটি নলের (ফ্যালোপিয়ান টিউব) ছড়ানো শেষাংশে প্রবেশ করে তার কয়েকদিন ব্যাপী জরায়ু- মুখী যাত্রা শুরু করে। নলের ভেতরের পেশীগুলি ঢেউয়ের মত সংকোচন ও প্রসারণ করে ডিম্বাণুটিকে এই যাত্রায় সাহায্য করে। প্রত্যেকটি ডিম্বাণুবাহী নলের ভেতরের দেওয়ালে সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম রোম আছে যেগুলি ক্রমান্বয়ে ওঠানামা করে। যোনিপথে পুরুষ শুক্রাণু প্রবেশ করলে তা জরায়ু- গ্রীবা হয়ে জরায়ু পথে ডিম্বাণুবাহীনলে প্রবেশ করে। এই রোমরাজি শুক্রানুকে স্ত্রী গ্রন্থির দিকে ডিম্বাণুর কাছে ঠেলে দিতে সাহায্য করে।

গর্ভাধান (ডিম্বাণু ও শুক্রাণুর মিলন) হলে তা সাধারণত ডিম্বাণুবাহী নলের শেষের দিকে (স্ত্রী- গ্রন্থির কাছে) ডিম্বাণু জন্মের একদিনের মধ্যে হয়। একটি গর্ভাধান হওয়া ডিম্বাণু আনুমানিক পাঁচ থেকে ছয়দিনের মধ্যে জরায়ুতে

পৌঁছায়। ডিম্বাণুটির গর্ভাধান না হলে সেটি ঋতুস্রাবের আগে যোনিপথে অন্যান্য ক্ষরণের সাথে বেরিয়ে যায়। এই নির্গমণ বোঝা যায় না। এই চক্র চলাকালে বিভিন্ন হর্মোনের প্রবহনে জরায়ু- গ্রীবায় উৎপাদিত শ্লেষ্মা ও তরল বেরিয়ে যাওয়ার একটি সাধারণ ধরণ আছে। তবুও নিজের ক্ষরণের ধরণ চেনা যায়। ডিম্বাণু জন্মের আগের অবস্থায় জরায়ু গ্রীবা থেকে ক্ষরিত তরলকে অনুবীক্ষণ যন্ত্রের (মাইক্রোস্কোপ) তলায় দেখলে জট পাকানো তন্তুজালের মত লাগে। কিন্তু হর্মোনের প্রভাবে ডিম্বাণুর জন্মের সময় যত এগিয়ে আসবে ঐ ক্ষরণের গঠন বদলে গিয়ে অপেক্ষাকৃত লম্বা সরলরেখার মত বা ক্ষীণ সুতোর মত দেখতে তন্তু তৈরী হবে। এই সুতোই শুক্রাণুকে জরায়ু পর্যন্ত পৌঁছে দেবে। অর্থাত্ এই তরলটি জরায়ুর দ্বাররক্ষীর ভূমিকা পালন করে। ডিম্বাণুর জন্মের সময়ে এই তরল মসৃণ ও ঘন হয়ে যোনির অভ্যন্তরীণ দেওয়ালে আবরণের সৃষ্টি করে এবং শুক্রাণুকে যোনির অম্ল- ক্ষরণ জনিত সম্ভাব্য ক্ষতি থেকে সুরক্ষিত রাখে। শুক্রাণু জরায়ু- গ্রীবা নিসৃত উর্বর ক্ষরণের মধ্যে পাঁচদিন পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারে। ডিম্বাণু জন্মের পরে প্রোজেস্টেরন হর্মোনের সঙ্গে এস্ট্রোজেনের বিক্রিয়ার ফলে এই ক্ষরণ আরও ঘন হয় এবং ক্রমশ যোনিতে শুকিয়ে যায়।

জরায়ু- ঝিল্লী (এনডোমেট্রিয়ম) ও জরায়ু (ইউটেরাস)

পরিণত হতে থাকা থলিগুলি (ফলিকল) থেকে উতপাদিত এস্ট্রোজেন জরায়ু ঝিল্লির দেওয়ালে লেগে থাকা গ্রন্থিগুলিকে (গ্ল্যাণ্ডস) বেড়ে উঠতে ও চওড়া হতে সাহায্য করে এবং এই গ্রন্থিগুলিতে রক্ত সরবরাহ বাড়িয়ে দেয়। জরায়ু- ঝিল্লির এই অবস্থাকে ঋতুচক্রের বিস্তার পর্যায় (প্রলিফরেটিভ ফেজ) বলে এবং তা ছয় থেকে কুড়ি দিন পর্যন্ত চলতে পারে। থলি থেকে ডিম্বাণু বেরিয়ে যাওয়ার পর প্রোজেস্টেরন উৎপাদিত হয় এবং তা জরায়ু- ঝিল্লির গ্রন্থিগুলিকে ভ্রুণের পুষ্টি সাধক পদার্থ ক্ষরণের শক্তি যোগায়। এই অবস্থাকে ঋতুচক্রের ক্ষরণ পর্যায় (সিক্রেটারি ফেজ) বলে। গর্ভাধান হওয়া ডিম্বাণু এই ক্ষরণ পর্যায়েই স্থাপিত হতে পারে, বিস্তার পর্যায়ে নয়। গর্ভাধান না হলে ডিম্বাণুহীন থলি (ফলিকল) প্রায় বার দিন ধরে এস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন উৎপাদন করে এবং এই সময়ের শেষের দিকে হর্মোনগুলি ক্রমহ্রাসমান হারে তৈরী হয়। এস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরনের মাত্রা কমতে থাকলে জরায়ুর মধ্যেকার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র শিরা উপশিরাগুলি বন্ধ হয়ে যায়।
জরায়ু- ঝিল্লির দেওয়ালগুলি আর পুষ্ট থাকে না এবং ক্ষরণ হয়। এই অবস্থাকে ঋতুস্রাব হওয়া বলে।

ঋতুচক্র বিষয়টি মহিলাদের প্রায়শই এমনভাবে বোঝানো হয় যেন সেটি গর্ভাধান না হওয়ার দরুণ একটি দুর্ঘটনাজনিত প্রক্রিয়া। কিন্তু আসলে ঋতুস্রাব হওয়া সুস্বাস্থ্যের লক্ষণ এবং আমাদের শরীরের অন্তর্বর্তী প্রক্রিয়াগুলিকে পরিষ্কার রাখার উপায়।

ঋতুস্রাবজনিত ক্ষরণ

ঋতুস্রাবের সময়ে কেবল নীচের দিকের এক তৃতীয়াংশ ছাড়া জরায়ু ঝিল্লির বেশিরভাগ অংশই ক্ষরিত হয় এবং নূতন আস্তরণ তৈরী হয়। তারপর নূতন থলি (ফলিকল) তৈরী হওয়া শুরু ও এস্ট্রোজেনের ক্ষরণ শুরু হয় ও সেই সঙ্গে জরায়ুর ঝিল্লিগুলি পুষ্ট হতে থাকে এবং নতুন ঋতুচক্র আরম্ভ হয়। স্ত্রী ডিম্বাণু নির্গমন (অভ্যুলেশন) না হওয়া সত্ত্বেও রক্তস্রাব হতে পারে। এই অবস্থাকে অসময়ের ঋতুস্রাব বলে মনে করা হয়। রজোঃনিবৃত্তির সময় যত এগিয়ে আসে ততই এই ধরণের স্রাব বাড়ে। ঋতুস্রাবের সময়ে যোনি থেকে কেবলমাত্র রক্তই নির্গত হয় না, রক্ত (অনেক সময় ডেলা পাকানো বা টুকরো) ছাড়াও জরায়ু গ্রীবা থেকে নির্গত তরল, যোনিদেশের ক্ষরণ, নানারকম কোষ, জরায়ু ঝিল্লির তন্তু, সবই ঋতুস্রাবের সঙ্গে বের হয়। সাধারণত এই উপাদানগুলি চোখে দেখা যায় না কারণ রক্তের উপস্থিতির জন্যে স্রাবের তরল লাল অথবা খয়েরী রঙের হয়।

মহিলাদের ঋতুচক্রের সময় একেকজনের ক্ষেত্রে একেকরকমের হয় এবং চক্রকাল কুড়ি থেকে ছত্রিশদিন পর্যন্ত হতে পারে। আমরা অনেকেই অবশ্য মনে করি মাসে একবারই ঋতুচক্রের যথার্থ সময়। মেনস্ট্রুয়েশন শব্দটি লাটিন শব্দ মেনসিস অর্থাৎ মাস থেকে এসেছে।

যোনির অভ্যন্তর ধোয়ার (ডুশ) প্রয়োজন আছে কি?

না। নারী শরীরের গন্ধ আর ক্ষরণ স্বাভাবিক ব্যাপার। সে সব ধুয়ে ফেলার কোন স্বাস্থ্যসম্মত কারণ নেই। যোনির ভেতরে নিঃসৃত তরল বিভিন্ন ধরণের সংক্রমণ থেকে আমাদের বাঁচায়। ডুশ দিয়ে যোনির অভ্যন্তর ধুয়ে ফেললে রোগ সংক্রমণের সম্ভাবনা বেড়ে যায়। বাইরে থেকে পরিষ্কার সাবান জল দিয়ে ধুয়ে ফেলাই স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে যথেষ্ট। যোনিতে ডিওডোরান্ট ব্যবহার করাও স্বাস্থ্যের পক্ষে খারাপ। এতে যোনির অভ্যন্তরের স্বাভাবিক ক্ষার এবং অম্লের পরিমাপ পাল্টে যেতে পারে, তাছাড়া যোনিতে অ্যালার্জিও হতে পারে।

বহু মহিলার প্রত্যেক মাসেই ঋতুস্রাব হয়। আবার অনেকের ক্ষেত্রে দুটিঋতুস্রাবের মধ্যেকার সময় একমাসের বেশি অথবা কমও হয়। কারও ঋতুস্রাবনিয়মমাফিক ভাবে প্রত্যেক আঠাশ অথবা চল্লিশ দিন অন্তর হয়। আবার অনেকেরক্ষেত্রে এই সময়ের ব্যবধান বাড়ে বা কমে। কখনও বা এই পরিবর্তন তাৎক্ষণিকও সামান্য। আবার কেউ যদি ভীষণ মানসিক চাপের মধ্যে থাকেন বা তাঁর শরীরেস্নেহ- জাতীয় (ফ্যাট) পদার্থ বিশেষ রকম কমে যায় এই পরিবর্তন বড় রকমেরহতে পারে। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে বা সন্তানের জন্ম দেবার পরে এই ব্যবধানলক্ষণীয় ভাবে পাল্টে যায়।

ঋতুস্রাব কদিন ধরে চলবে তাও সব মহিলার ক্ষেত্রে এক নয়। এই প্রক্রিয়াদুই থেকে আটদিন পর্যন্ত চলতে পারে, তবে গড় হল চার থেকে ছয় দিন। এসময়ে ঋতুস্রাবের ধারা বন্ধ হয়ে গিয়ে আবার শুরু হতে পারে, তবে তা সবসময়ে বোঝা যায় না। সাধারণত ঋতুস্রাবের পরিমাণ চার থেকে ছয় টেবিল চামচ (এক কাপের চতুর্থাংশ) বা দুই/তিন আউন্স।অনেক মহিলা ঋতুস্রাবের এই তথ্যটি শুনে আশ্চর্য হয়ে যান কারণ তাঁদের ধারণা যে ঐ পরিমাণ আরও অনেক বেশি।

ঋতুচক্র: একটি জরুরী বিষয়

আপনার ঋতুচক্র কি স্বাভাবিক? ঋতুচক্রে কি কি স্বাভাবিক তা জেনে নিলে স্বাস্থ্য বিষয়ে আপনার দৃঢ় জ্ঞান জন্মাবে। ঋতুচক্র হঠাৎ বন্ধ হয়ে গেলে, বেশিরক্তস্রাব হলে, বা ঋতুকাল ছাড়াও অন্তর্বাসে দাগ নিয়মিত নজরে এলে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। এই সমস্ত লক্ষণগুলি ওজন- কমা বাড়া, মানসিক চাপ, অন্তঃসত্বা হওয়া, রজোঃনিবৃত্তি, থাইরয়েডের অসুখ, বা ক্যানসারের পূর্বাভাস হতে পারে।

মাসিকের সংখ্যা কমিয়ে দেওয়া

ইদানিং মাসিকের সংখ্যা কমানোর জন্যে ওষুধ আবিষ্কার হয়েছে। দেখা গেছে হর্মোন জাতীয় ওষুধ দিয়ে মেয়েদের মাসিক প্রত্যেক মাস থেকে তিন চার মাস অন্তর অন্তর করে দেওয়া যায়। জন্ম নিরোধক বড়ির মত এই ওষুধগুলি খেলে মাসিকের সংখ্যা কমে গিয়ে বছরে মাত্র চারবারে দাঁড়ায়। অবশ্য যে মহিলাদের মাসিক অত্যন্ত কষ্টের, ডাক্তারেরা ওষুধ দিয়ে তাঁদের মাসিক বন্ধ করে চিকিৎসা করছেন বহুদিন ধরে। কিন্তু মেয়েদের জীবনে মাসিকের সংখ্যা কমানোর কোন প্রয়োজন আছে কি? নাকি মাসিকের ব্যাপারে সামাজিকলজ্জার সুযোগ নিয়ে ওষুধ কোম্পানীগুলো মুনাফা জড়ো করছে?

বেশির ভাগ মহিলাই নিজেদের ঋতুচক্রের বা গর্ভাধানের সম্ভাব্য সময়ের তারিখ এবং সে সম্পর্কে তথ্য ক্যালেণ্ডারে নিয়মিত লিখে রাখেন না। কিন্তু আমরা সকলেই আমাদের ঋতুস্রাবের দিন, যোনি থেকে কোন ক্ষরণের দিন, বা এ- বিষয়ে কোন শারীরিক বা মানসিক অভিজ্ঞতার দিন তারিখ ডায়রীতে লিখে রাখতে পারি। যেমন ঋতুকালে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন, ব্যথা বা খিঁচ ধরা, বেশি বা কম ঋতুস্রাব, যৌন- ইচ্ছা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয় লিখে রাখলে এ সম্পর্কে আমাদের সম্যক বোধ এবং জ্ঞান বাড়বে। এই তালিকা এবং বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিজেদের শরীর সম্পর্কে আমাদের আরও বেশি জানতে সাহায্য করবে। কোন উপসর্গ স্বাভাবিক বা অস্বাভাবিক তা আমরা বুঝতে পারব। এতে নিজেদের স্বাস্থ্য সম্পর্কে আমাদের স্বচ্ছ ও সঠিক ধারণা জন্মাবে।

সন্তান- ধারণ ও গর্ভাধানের উর্বরতা সম্পর্কে সচেতনতা

গর্ভাধান বিষয়ে তালিকা রাখার একটি ভালো উপায় হল উর্বরতা সচেতন প্রক্রিয়া বা ফার্টিলিটি অ্যাওয়ারনেস মেথড (এফ এ এম) ব্যবহার করা। শরীর এবং গাইনোকলজিকাল স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞান বাড়ানোর এ এক উৎকৃষ্ট উপায়। এই প্রাকৃতিক পদ্ধতিটি জন্ম নিয়ন্ত্রণ এবং গর্ভধারণের উপায় হিসেবে বিজ্ঞান স্বীকৃত। এই পদ্ধতি যিনি ব্যবহার করবেন তাঁকে বিশেষ দিনের বিশেষ লক্ষণ নজরে রাখতে ও তালিকাভুক্ত করতে হবে, যাতে বোঝা যায় যে সেই বিশেষ দিনে শরীরে গর্ভধারণের সম্ভাবনা আছে কি না। এই বিষয় সম্পর্কে বিশদ জেনে নিয়ে তবেই এই প্রক্রিয়া কাজে লাগানো উচিৎ।

মেয়েদের ঋতুচক্রকে মূলতঃ তিন ভাগে ভাগ করা যায়: স্ত্রী- গ্রন্থি থেকে ডিম্বাণু জন্মানোর আগের অনুর্বর অবস্থা, উর্বর অবস্থা, এবং গর্ভাধান না হওয়া ডিম্বাণু যোনি ক্ষরণের সঙ্গে বেরিয়ে যাওয়ার পরের অনুর্বর অবস্থা। আপনার শরীর এই তিন পর্যায়ের মধ্যে কোন অবস্থায় আছে তা বুঝতে গেলে আপনাকে উর্বরতা সম্পর্কিত তিনটি প্রাথমিক লক্ষণের দিকে নজর রাখতে হবে: (১) ঋতুচক্র আরম্ভের সময়কার শারীরিক তাপমাত্রা (সকালে ঘুম থেকে জেগে উঠে); (২) জরায়ু- গ্রীবা নিঃসৃত তরল; এবং (৩) জরায়ু গ্রীবার অবস্থান।

উর্বরতা সচেতনতা প্রক্রিয়ার (ফার্টিলিটি অ্যাওয়ারনেস মেথড বা এফ এ এম) বৈজ্ঞানিক ভিত্তি

- এস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরনের সরাসরি প্রভাবে ঋতুচক্র চালিত হয় এবং নারী শরীরে এই হর্মোনগুলির দৈনিক অবস্থান বিভিন্ন সূচকের মাধ্যমে চিহ্নিত করা যায়। চক্রের প্রথম অংশ এস্ট্রোজেন দ্বারা প্রভাবিত হয় আর শেষের অংশে প্রোজেস্টেরন প্রধান হয়ে ওঠে। স্ত্রী গ্রন্থির মধ্যে থেকে ডিম্বাণু বেরিয়ে আসার প্রক্রিয়ায় ল্যুটেনাইজিং হর্মোন অনুঘটকের কাজ করে।
- নারী শরীরের তিনটি অনুধাবনযোগ্য লক্ষণ দিয়ে বোঝা যায় যে ডিম্বাণু জন্মের সময় হয়েছে বা জন্মে গিয়েছে। (ক) ঋতুচক্রের আরম্ভের সময়কার শরীরিক তাপমাত্রা, (খ) জরায়ু- গ্রীবা নিঃসৃত তরল, এবং (গ) জরায়ু- গ্রীবার অবস্থান।
- নারী শরীরে ডিম্বাণুর জন্ম প্রত্যেক ঋতুচক্রে একবারই হয়। ঐ সময়ে চব্বিশঘন্টার মধ্যে এক বা একাধিক ডিম্বাণুর জন্ম হয়। একটি ডিম্বাণু বারো থেকে চব্বিশঘন্টা পর্যন্ত বাঁচে। একই ঋতুচক্রে দ্বিতীয় ডিম্বাণু প্রথমটি জন্মানোর চব্বিশঘন্টার মধ্যে জন্মায়।
- ঋতুস্রাবের সময় থেকে তার পরবর্তী ডিম্বাণু জন্মের ব্যবধানে হেরফের হতে পারে, কিন্তু ডিম্বাণুর জন্মের সময় থেকে ঋতুস্রাবের সময়ের ব্যবধান সাধারণতদুই সপ্তাহ হয়।
- উর্বরগুণ সম্পন্ন জরায়ু- গ্রীবা নিঃসৃত তরলে পুরুষের শুক্রাণু পাঁচদিন পর্যন্ত বাঁচতে পারে। সাধারণত এই সময়সীমা দুই দিন হয়।

- ডিম্বাণু থলির অবশিষ্টাংশ (কর্পাস ল্যুটিয়াম) প্রোজেস্টেরন উৎপাদন করে, ফলে পরবর্তী ঋতুচক্র পর্যন্ত নতুন ডিম্বাণু উৎপাদন বন্ধ থাকে।

নারী উর্বরতার প্রাথমিক লক্ষণ

- ঋতুচক্র আরম্ভের সময় শরীরের তাপমাত্রা (সকালে ঘুম ভাঙার পরে শরীরের তাপমাত্রা নিতে হবে। একে প্রাথমিক বা বেসাল শারীরিক তাপমাত্রা বলে)।
- কোন মহিলার ডিম্বাণু জন্মের আগে শরীরের তাপমাত্র ৯৭ থেকে ৯৭.৫ ডিগ্রী ফারেনহাইটের (৩৬.১১ থেকে ৩৬.৩৮ ডিগ্রী সেলসিয়াস) মধ্যে থাকে। ডিম্বাণুর জন্মের পরে ঐ তাপমাত্রা বেড়ে ৯৭.৬ থেকে ৯৮.৬ ফারেনহাইট (৩৬.৪৫ থেকে ৩৭ ডিগ্রী সেলসিয়াস) হয়। পরবর্তী ঋতুস্রাব পর্যন্ত (অর্থাৎ প্রায় দুই সপ্তাহ) এই তাপমাত্রা একই রকম বজায় থাকবে। কিন্তু অন্তঃসত্বা হওয়ার সম্ভাবনা দেখা দিলে ঐ বর্দ্ধিত তাপমাত্রা ডিম্বাণু জন্মের পরে আঠেরো দিনের বেশি সময় পর্যন্ত বজায় থাকবে।

এ ক্ষেত্রে জরুরী হল শরীরের তাপমাত্রা বাড়া ও কমার ধরণগুলি বোঝা। দেখা যাবে ডিম্বাণু জন্মের আগে শরীরের তাপমাত্রা বাড়া কমার ব্যবধান কম, আবার ডিম্বাণু জন্মের পরে ঐ তাপমাত্রা বাড়া কমার ব্যবধান বেশি। তাপমাত্রার দৈনিক পরিবর্তনের দিকে নজর না রাখলেও চলে কারণ ডিম্বাণু জন্মালে তাপমাত্রা একদিনের মধ্যেই বেড়ে যায়। এই বর্ধিত তাপমাত্রা বজায় থাকার মানেই হল ডিম্বাণুর জন্ম হয়েছে।

শরীরের উর্বরতার অন্যদুটি সূচক, যথা জরায়ু- গ্রীবা নিঃসৃত তরল ও জরায়ুগ্রীবার অবস্থান ডিম্বাণু জন্মের আসন্নতা বোঝায়। সাধারণত ধরে নেওয়া হয় যে বেশিরভাগ মহিলার শরীরের তাপমাত্রা সবথেকে কম থাকার সময়েই ডিম্বাণুর জন্ম হয়। কিন্তু এই ঘটনা খুব কম সংখ্যক মহিলার ক্ষেত্রেই ঘটে। এই তাপমাত্রা পরিমাপের জন্যে ডিজিটাল থার্মোমিটার, যাতে এক ডিগ্রীর এক দশমাংশ পর্যন্তমাপা যায়, তা ব্যবহার করা উচিৎ।

নিম্নলিখিত অবস্থায় তাপমাত্রা সঠিকভাবে মাপা সম্ভব নয়

- জ্বর
- আগের দিন বা রাত্রে মদ্যপান
- তাপমাত্রা মাপার আগে তিন ঘন্টা জেগে থাকা
- সাধারণত যে সময়ে তাপমাত্রা মাপা হয়েছে তা বাদ দিয়ে অসময়ে তাপ মাপা
- মোটা কম্বল (যা সাধারণত ব্যবহার করেন না) ব্যবহার করার পরে তাপ মাপা

জরায়ু- গ্রীবা নিঃসৃত তরল (সার্ভিকাল ফ্লুইড)

জরায়ু- গ্রীবা নিঃসৃত তরলের ক্ষরণ ডিম্বাণু জন্মের আগে হয় এবং এই তরল শুক্রাণুকে ডিম্বাণু পর্যন্ত পৌঁছে দিতে সাহায্য করে। অর্থাৎ জরায়ু গ্রীবা নিঃসৃত এই উর্বর তরল ক্ষারজাতীয় (অ্যালকালাইন) এবং শুক্রাণুকে যোনির মধ্যেকার অম্লজাতীয় (অ্যাসিডিক) আবহে সুরক্ষিত রাখে। তা ছাড়া এই তরল শুক্রাণুকে পুষ্টি যোগায়, ছাঁকনির কাজ করে, এবং শুক্রাণু চলাচলের মাধ্যম হয়।

ঋতুস্রাবের পরে ক্রমবর্ধমান এস্ট্রোজেনের প্রত্যক্ষ প্রভাবে জরায়ু- গ্রীবা নিঃসৃত তরল ডিম্বাণু জন্মের আগে পর্যন্ত ক্রমশ সিক্ত হতে থাকে। ঋতুস্রাবের পরের কয়েকদিন হয়তো কিছুই হয় না, তারপরে ধীরে ধীরে ঐ ক্ষরণ আঠার মত থেকে ঘন ক্রিমের মত হয়ে যায় এবং শেষ পর্যন্ত স্বচ্ছ, পিচ্ছিল, এবং সম্প্রসারণশীল হয়। তখন এর রূপ অনেকটা কাঁচা ডিমের সাদা অংশের মত দেখতে হয়।

এই অত্যন্ত উর্বর তরলের সব থেকে জরুরী গুণ এর মসৃণতা ও পিচ্ছিলতা। এস্ট্রোজেন উৎপাদন শেষ হয়ে গেলে এই তরল তৎক্ষণাৎ শুকিয়ে যায়, কয়েক ঘন্টার মধ্যে তো নিশ্চয়ই। এর কারণ হল ডিম্বাণুর জন্মের পরে প্রোজেস্টেরনের উৎপাদন। এই উর্বর তরলের অভাব ঋতুচক্র শেষ হওয়া পর্যন্ত চলে।

তাপমাত্রা ছাড়াও আরও কতগুলি কারণ এই ক্ষরণকে প্রভাবিত করে।
যেমন,

- যোনিদেশে রোগ সংক্রমণ
- শুক্রাণুবাহী তরলের উপস্থিতি
- যৌন উত্তেজক তরলের উপস্থিতি
- শুক্রাণু- ঘাতক ও পিচ্ছিলিকারক (লুব্রিকান্ট) পদার্থের উপস্থিতি
- অ্যালার্জির ওষুধ ব্যবহার (অ্যালার্জির ওষুধ ঐ তরল শুকিয়ে দেয়)
- কাশির ওষুধ ব্যবহার (ঐ তরলের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়)।

এছাড়া আপনি যদি সম্প্রতি গর্ভ- নিরোধক বড়ি খাওয়া বন্ধ করে থাকেন তাহলে দুটি ভিন্ন ধরনের উপসর্গ লক্ষ্য করতে পারেন। হয় আপনার জরায়ু- গ্রীবা নিঃসৃত ক্ষরণ প্রায় বন্ধ হয়ে যাবে অথবা কয়েকমাস ধরে অবিরত ঘন ক্রিমের মত ক্ষরণ চলবে। এছাড়া হয়তো ঋতুচক্রের মাঝামাঝি সময়ে রক্তস্রাব শুরু হতে পারে।

জরায়ু- গ্রীবার অবস্থান

জরায়ুর তলার অংশে অবস্থিত ও যোনিদেশ পর্যন্ত বিস্তৃত জরায়ু- গ্রীবা ঋতুচক্রকালে বিভিন্ন রকম পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়। এই পরিবর্তন আঙ্গুল দিয়ে অনুভব করা যায়, অর্থাৎ শরীরের উর্বরতা সংক্রান্ত তথ্য আপনি হাতের কাছেই পাবেন।

জরায়ু- গ্রীবা নিঃসৃত তরলের মত জরায়ু- গ্রীবা প্রত্যেক ঋতুচক্রে গর্ভাধানের জন্যে প্রস্তুত হয়। ডিম্বাণু জন্মের সময়ে জরায়ু- গ্রীবা নরম, উন্মুক্ত, এবং উঁচু হয়ে যায় যাতে শুক্রাণু জরায়ুর মধ্য দিয়ে ডিম্বাণু- বাহী নলে প্রবেশ করতে পারে ।

সাধারণত জরায়ু- গ্রীবা বেশ দৃঢ় হয়, ছুঁলে অনেকটা নাকের ডগায় আঙ্গুল দেওয়ার মত অনুভূতি হয়। কিন্তু যতই ডিম্বাণু জন্মের সময় এগিয়ে আসে, জরায়ু- গ্রীবা ততই নরম হতে থাকে। তখন তার স্পর্শ হয় অনেকটা ঠোঁটের মত। এই সময় বাদ দিয়ে জরায়ু- গ্রীবা সাধারণত নীচু এবং বন্ধ থাকে, অনেকটা গোলাপের কুঁড়ির মত। কিন্তু ডিম্বাণু জন্মের সময়ে বেশি পরিমাণ এস্ট্রোজেন উৎপাদনের প্রভাবে জরায়ু- গ্রীবা উঁচুতে উঠে আসে এবং খুলে যায়। এই সময়ে কৌণিক অবস্থান বদলে জরায়ু- গ্রীবা সোজা হয়ে যায়। ডিম্বাণু জন্মের ঠিক আগে জরায়ু গ্রীবা নিঃসৃত ক্ষরণ উর্বর হয়ে যায়।

উর্বরতার আনুষঙ্গিক লক্ষণ

উর্বরতা সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা থাকলে প্রাকৃতিক উপায়েই জন্ম নিয়ন্ত্রণ বা গর্ভধারণ সম্ভব হতে পারে।

অনেক মহিলাই নীচের উপসর্গগুলি অনুভব করেন

- দুই ঋতুচক্রের মাঝে অন্তর্বাসে ছিটে ছিটে দাগ
- স্ত্রীগ্রন্থির আশে পাশে ব্যথার অনুভূতি
- বর্ধিত যৌন ইচ্ছা
- যোনিপ্রদেশ (ভালভা) ফুলে যাওয়া
- তলপেট ফুলে যাওয়া
- শরীরে জল জমা
- শক্তি ও উদ্যম বেড়ে যাওয়া
- দৃষ্টি, ঘ্রাণ, ও আস্বাদন ক্ষমতা বেড়ে যাওয়া
- স্তন ও ত্বকের স্পর্শকাতরতা বেড়ে যাওয়া
- স্তনের সংবেদনশীলতা বেড়ে যাওয়া

ঋতুস্রাবের সময়ে কী ব্যবস্থা নিতে হবে

আবহমান কাল ধরে ভিন্ন ভিন্ন সমাজে মহিলারা ঋতুস্রাবের সময়ে বিভিন্ন ধরণের উপাদান ব্যবহার করে আসছেন। ঋতুস্রাবের সময়ে কি সুরক্ষা ব্যবহার করা হবে তা নির্ভর করে কোনটিতে আমরা স্বচ্ছন্দ, কি উপাদান সহজে পাওয়া যায়, কোনটি ব্যবহার করা সহজ, এবং কোনটি আমাদের সামর্থের মধ্যে পড়ে তার ওপর । আমাদের মধ্যে কেউ কেউ যেমন বিশেষ ধরণের অন্তর্বাস ব্যবহার করতে পছন্দ করেন, তেমনই এই সময়ের ব্যবহার্য উপাদান প্রত্যেক নারীর নিজের পছন্দসই হতে হয়।

মূলস্রোত (মেইনস্ট্রীম)
অনেক মহিলা ট্যাম্পন অথবা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন। এগুলি সহজলভ্য এবং অনেক দোকানেই পাওয়া যায়। এগুলির বিজ্ঞাপন টেলিভিশন ও খবরের কাগজে প্রায় রোজই দেখা যায়। ট্যাম্পন যোনির ভিতরে ও স্যানিটারি ন্যাপকিন যোনির বাইরে ব্যবহার করতে হয়।

অন্যান্য উপাদান

সব মহিলার পক্ষে ট্যাম্পন অথবা স্যানিটারি ন্যাপকিন কিনে ব্যবহার করা সম্ভব নাও হতে পারে । তাই ঋতুস্রাবের সময়ে অনেকেই পরিষ্কার সুতির কাপড় ব্যবহার করেন। পুরানো, কাজে লাগে না জামাকাপড় সব বাড়ীতেই থাকে। তবে ব্যবহারের আগে সেগুলি কেচে

পরিষ্কার করে রাখতে হবে।

ঋতুস্রাব আপনার শারীরিক প্রক্রিয়ার একটি অঙ্গ। আপনি এই সহজ সত্যকে সহজ ভাবে নিচ্ছেন তো?

অনেক মহিলার ক্ষেত্রে ঋতুস্রাব কেবলমাত্র রক্তপাত নয়, এ ব্যাপারে তাঁদের শারীরিক এবং মানসিক অভিজ্ঞতা বিভিন্ন রকমের। খেয়াল করুন ঋতুস্রাবের সময়ে আপনার কি রকম অনুভূতি হয়?
ভারতীয় বা প্রাচ্যের সংস্কৃতিতে ঋতুস্রাব এখনো একটা অপবিত্র ব্যপার। অথচ এই ঘটনার সাথে গর্ভধারণ ও সন্তান জন্মের প্রত্যক্ষ যোগ রয়েছে। কোন মেয়ে ঋতুমতী হওয়ার পরের পর্যায়েই তার শরীর গর্ভধারণের জন্যে তৈরী হয়। আমাদের সমাজে ঋতুস্রাব সম্পর্কে ঠাট্টা- ইয়ার্কি প্রচলিত আছে। আবার অন্যদিকে স্যানিটারি ন্যাপকিনের বিজ্ঞাপনে বিষয়টিকে সহজ এবং স্বাভাবিক ভাবে নেওয়ার জন্যে যথেষ্ট উদ্যোগ নেওয়া হচ্ছে যাতে ঋতুকালে যথাযথ ব্যবস্থা নিয়ে সবকিছু, এমনকি খেলাধুলোও করা যেতে পারে। এ বিষয়ে বিভিন্ন বিজ্ঞাপনেও সেই একই কথা সবাইকে জানানো হয়। এ সব সত্ত্বেও আমাদের দেশে বয়স এবং জাতি ধর্ম নির্বিশেষে সমস্ত মহিলাকেই ঋতুস্রাবের সময়ে বিশেষ গোপনীয়তা বজায় রাখতে হয়, যেন এ তাঁদের দোষ এবং বিশেষ একটি লজ্জার ব্যাপার। এ সময়ে তাঁদের অশুচি মনে করা হয়, পূজা- পাঠ করতে দেওয়া হয় না। অনেক বাড়ীতে আবার ঋতুকালে মেয়েদের রান্নার বাসন ছুঁতে এবং অন্যান্য গৃহকর্মও করতে দেওয়া হয় না। লিঙ্গ বৈষম্যের এটি একটি প্রকট উদাহরণ।

ঋতুস্রাব সম্পর্কে আমাদের ধারণা অনেকগুলি কার্য- কারণ দ্বারা প্রভাবিত হয়। এই কার্য- কারণগুলি কোনটি ধর্মীয়, কোনটি আবার সাংস্কৃতিক, আবার অনেকগুলি ভাবনা বংশ পরম্পরাক্রমে চলে আসছে। কোন মেয়ের প্রথমবার ঋতুমতী হওয়ার অভিজ্ঞতা এ ব্যাপারে তার পরবর্তী জীবনের ভাবনাকে প্রভাবিত করে। এ বিষয়ে আপনার প্রথম ধারণার কথা মনে আছে কি? প্রথমবার ঋতুমতী হওয়ার সময়ে আপনি কি শারীরিক ও মানসিক ভাবে প্রস্তুত ছিলেন? আপনার মেয়েকে কি এ বিষয়ে আগে থেকে জানিয়ে রাখবেন বা রেখেছেন? ঋতুমতী হওয়া আপনার শরীরের এক স্বাভাবিক অভিব্যক্তি, তাই বিষয়টি আপনাকে খুব স্বাভাবিক ভাবেই নিতে হবে। অবশ্য ব্যাপারটি আপনি কিভাবে নেবেন তা নির্ভর করবে সম্পূর্ণ আপনার ওপর।

ঋতুচক্র চলাকালীন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন

আমাদের শরীরে কয়েকটি হর্মোনের উপস্থিতির ছন্দোবদ্ধভাবে কমা ও বাড়ার প্রক্রিয়া ঋতুচক্রকে নিয়ন্ত্রণ করে। ঋতুচক্র চলাকালে আমাদের যে সমস্ত শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন দেখা যায় এই হর্মোনগুলি সে সবও নিয়ন্ত্রণ করে। এই পরিবর্তনগুলি বিভিন্ন ধরনের। কেউ কেউ খুব সামান্য পরিবর্তন অনুভব করেন। কারোর শক্তি ও সৃজনশীলতা বেড়ে যায়, কারোর মনের ভাব বা মুড ক্ষণেক্ষণে বদলায় (কখনো ভালো, কখনো মন্দ), কারোর শরীরে দৃশ্যমান পরিবর্তন হয় (যেমন স্তন ফুলে যায়, ইত্যাদি), কারোর খিঁচ ধরে ব্যথা হয়, আবার কারোর খুব একটা কিছুই হয় না। ঋতুকালীন স্বাস্থ্য- সুরক্ষা ও বাড়ীতে বসে সুরাহা নিয়ে একটি তালিকা, এই অধ্যায়ের শেষে দেওয়া হল।

ঋতুস্রাবের আগের পরিবর্তন

এসময়ে কোন কোন মহিলার দুর্বলতাজনিত অস্বস্তি বেড়ে যায়, কারোর বা খিঁচ ধরা বা ব্যাথার অনুভূতি হয়। ঋতুস্রাবের বেশ কয়েকদিন আগে থেকে এবং ঋতুস্রাব চলাকালীন প্রথম কয়েক দিন মহিলাদের বিভিন্ন ধরনের

অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা হতে পারে। সবচাইতে খারাপ অভিজ্ঞতাগুলির মধ্যে কয়েকটি হল মেজাজ খারাপ হওয়া, ক্লান্তি, অবসাদ (সাধারণত কমই থাকে, কখনও বা বেশি), শরীর ফুলে যাওয়া, স্তনের স্পর্শকাতরতা, এবং মাথাব্যথা। কোন কোন সময়ে এই লক্ষণগুলি আমাদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রাকে বিপর্যস্ত করে ফেলে। আবার কোন কোন সময়ে এগুলি খুব মৃদু হয়। অনেক মহিলা এ সময়ে খুব শক্তিশালী ও সৃজনশীল বোধ করেন আবার কেউ খুব আবেগপ্রবণ হয়ে পড়েন। কারও ক্ষেত্রে এই উপসর্গগুলি সহ্য করা শক্ত হয়, ফলে বিশেষ ব্যবস্থা নিতে হয়।

ঋতুস্রাবকালীন শারীরিক যত্ন এবং হাতের কাছের সুরাহা

আপনার যদি নিম্নলিখিত অভিজ্ঞতা হয়? কি ব্যবস্থা নিতে পারা যায়/কি খাবেন?

ঋতুকালীন অভিজ্ঞতা	ভেষজের (হার্ব) ব্যবহার
স্তনে স্পর্শকাতরতা	- জরুরী ফ্যাটি অ্যাসিড (যেমন ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড)- - - ভিটামিন বি ৬, মাল্টি- ভিটামিন - জল, ইত্যাদি
ক্লান্তি	- ব্যায়াম - বেশি করে ঘুম - আদা- চা খাওয়া - ভিটামিন বি ৬ খাওয়া
শরীরে তরল জমে যাওয়া বা ফুলে যাওয়া	- ভিটামিন বি ৬ খাওয়া - জল খাওয়া - খাদ্যঃ পূর্ণ- শস্য, আটা, শুঁটি জাতীয় খাবার, স্পজি, ফল ইত্যাদি (কফি, মদ ইত্যাদি খাবে না)
বেশি রক্তস্রাব (কমানোর জন্য)	- ভেষজ - ভিটামিন এ, সি, ই, মাল্টি- ভিটামিন
অনিয়মিত ঋতুচক্র	- আকুপাংচার - প্রয়োজনীয় ফ্যাটি অ্যাসিড (যেমন ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিড)
অনিয়মিত ঋতুচক্র (চলাকালীন)	- ভেষজ - ধ্যান করা (মেডিটেশন) - বিভিন্ন ভিটামিন বা মাল্টি- ভিটামিন - বিশ্রাম
শর্করা জাতীয় জিনিসের জন্যে (মিষ্টি) ব্যাকুলতা	- ভিটামিন বি ৬ - ম্যাগনেসিয়াম
ঋতুকালীন খিঁচ ধরা বা ব্যথা	- অ্যাকুপাংচার - ক্যালসিয়াম - জরুরী ফ্যাটি অ্যাসিড (যেমন ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিড) - ব্যায়াম - খাদ্যঃ তাজা শাক- সব্জি, পূর্ণ- শস্য, বাদাম, ফল, (প্রক্রিয়াকরণ করা কার্বোহাইড্রেট, কফি, গরু, ছাগল, ভেড়া, শূকরের মাংখাওয়া চলবে না)

	- ভেষজ - মালিশ (মাসাজ) - ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন ছাড়া পাওয়া যায় এমন ওষুধ (আইবুপ্রোফেন, অ্যাসিটমেনোফিন) - ভিটামিন বি ৬, ই, মাল্টি- ভিটামিন - যোগ ব্যায়াম
হতাশা	- ব্যায়াম, ধ্যান
মেজাজ খারাপ	- ব্যায়াম, ভেষজ, ভিটামিন বি ৬

সুরক্ষিত যৌন সম্পর্ক (সেফ সেক্স)

যৌন সম্পর্ক খুবই আনন্দদায়ক হতে পারে। নিজের প্রেমিক বা জীবনসঙ্গীর সঙ্গে যৌন মিলন আমাদের গভীরতম ইচ্ছা, প্রেম, আবেগ, আমোদ, ও আস্থার বহিঃপ্রকাশ। একজনকে ভালোবেসে তার সঙ্গে যৌন সংসর্গে লিপ্ত হওয়া প্রেমেরই অভিব্যক্তি। আবার অনেক সময় যৌন- মিলনের মাধ্যমেই আমরা সংক্রামক রোগের সম্মুখীন হই। আর এ সব রোগ খুব হেলাফেলার নয়। অনেক সময় যৌন সংক্রামক রোগের ফল খুবই ভয়াবহ হয়ে দাঁড়ায়। ভবিষ্যৎ রোগ যন্ত্রণার সম্ভাবনা এড়িয়ে কি ভাবে যৌন মিলনের আনন্দ উপভোগ করা যায়? নিজের যৌনতা উপভোগ করতে হলে কি স্বাস্থ্য সুরক্ষা করতে পারব না? আমরা অনেকেই এই সহজ প্রশ্নদুটির উত্তর জানি। আমরা জানি কণ্ডোম কমে। কিন্তু খুব উত্তেজনার মুহূর্তে এই সহজ তথ্যটা হয়তো অনেকেই ভুলে যাই আর নিজেদের দীর্ঘমেয়াদী মঙ্গলের কথা মনে না রেখে হঠকারিতা করে বসি।

সঙ্গম নিয়ে আলোচনা করতে একটু লজ্জা লাগতে পারে। এ ব্যপারে কতগুলি প্রশ্ন মনে রাখা জরুরী, যেমন (ক) কখন এবং কেমন করে আমরা প্রেমিক বা যৌনসঙ্গীর সঙ্গে সংক্রামক রোগের কথা আলোচনা কোরব? (খ) আমরা কেমন করে মিলিত হব যাতে সুরক্ষিত থাকা যায় আবার প্রেমের মুহূর্তটিও নষ্ট না হয়? (গ) যৌন মিলনের কোন প্রক্রিয়াতে রোগের সম্ভাবনা বেশি আর কোনগুলিতে সংক্রমণের ঝুঁকি কম? যৌন আচরণের যথাযথ নীতি নির্ধারণ করে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে আমাদের এ সব তথ্য জানতে হবে। সুরক্ষিত যৌন- জীবন যাপনের জন্যে এগুলি জানা খুবই প্রয়োজনীয়।

সুরক্ষিত যৌন জীবন কেন চাই?

যৌনমিলনজনিত সংক্রমণ সম্পর্কে কিছু তথ্য আমরা সকলেই হয়তো জানি। এইচ আই ভি/এইডস, গনোরিয়া, সিফিলিস, ইত্যাদির নাম আমরা অনেকেই শুনেছি। কিন্তু মানুষের মধ্যে এ সব রোগ কতটা ছড়িয়ে পড়েছে সে বিষয়ে খুব ভাল ধারণা হয়তো আমাদের নেই। ১৯৯৯ সালের একটি পরিসংখ্যানে দেখা গেছে যে দক্ষিণ এবং দক্ষিণপূর্ব এশিয়াতে এক হাজার লোকের মধ্যে পঞ্চাশ জনের শরীরে যৌন রোগ সংক্রমিত হয়েছে। ভারত সরকারের তথ্য অনুসারে ১৯৯০ সালে ১, ১৪১, ৭৪০ ভারতীয় যৌন রোগগ্রস্ত হয়েছিলেন। কিন্তু এ হল বেশ পুরোনো তথ্য, তারপর প্রায় কুড়ি বছর কেটে গেছে। এই অঙ্ক বেড়েছে বই কমে নি।তাছাড়া সরকারী হিসেবে শুধু চিকিৎসা কেন্দ্রে যাঁরা গেছেন তাঁদেরই গণনা করা হয়। যাঁরা নিরবে রয়েছেন বা টোটকা করাচ্ছেন তাঁরা এই গণনায় ধরা পরেন না। রাষ্ট্রপুঞ্জের সমীক্ষা অনুসারে সারা পৃথিবীতে প্রত্যেক বছর প্রায় ১, ০০০, ০০০ মানুষ যৌন রোগে সংক্রমিত হন। তার ওপর এইচ আই ভি সংক্রমণ এবং এইডস রোগ তো আছেই। ন্যাশনাল এইডস কণ্ট্রোল সংস্থার (এন এ সি ও) হিসেব অনুযায়ী ২০০৭ সালে ভারতে ২, ৩০০, ০০০ জন এইচ আই ভি এবং

এইডস রোগী ছিলেন। এই সব তথ্য শুনলে বোঝা যায় নিজের যৌন- জীবন সুরক্ষিত না রাখতে পারলে আমাদের সকলেরই যৌন সংক্রমণের ঝুঁকি রয়েছে। এই ধরনের আলোচনা সামান্য অস্বস্তিকর হলেও বাদ দেবেন না। রঙ্গরসিকতার মাধ্যমে লঘু আবহাওয়া তৈরী করে নিন বা প্রেমের অঙ্গ হিসেবে আলোচনা করুন।

যৌন সংক্রমণ প্রতিরোধ আগের তুলনায় এখন অনেক বেশি জরুরী কারণ এখন ভাইরাস- জনিত দুরারোগ্য সংক্রমণের সংখ্যা ক্রমশ বাড়ছে। তবে যে সমস্ত সংক্রমণ চিকিৎসার করলে সেরে যায় সেগুলিও যথাসময়ে চিহ্নিত করে চিকিৎসা না করালে স্বাস্থ্যের সমূহ ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তাছাড়া শরীরে যদি এক ধরনের সংক্রমণ থাকে, তাহলে অন্যান্য সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়ে এবং কোন সংক্রমণ হলে উপসর্গের প্রবলতা বৃদ্ধি পায়।

যৌনসঙ্গীদের জন্যে কয়েকটি বিশেষ প্রশ্ন

- আমাদের দুজনের মধ্যে কারোর কি কোনদিন যৌনরোগ সংক্রমণ হয়েছিল? নিজেদের কোন প্রাক্তন যৌনসঙ্গীর কি কোন ধরণের সংক্রমণ হয়েছিল? হয়ে থাকলে কবে? পরবর্তী সময়ে কি কোন উপসর্গ দেখা গিয়েছিল?
- আমাদের দুজনের কারোর শরীরে কি কোন অস্বাভাবিক ক্ষত, ফোলা, যৌনাঙ্গ থেকে ক্ষরণ বা অন্য কোন উপসর্গ দেখা দিয়েছে? এ রকম কি আগে কখনও হয়েছিল? হলে তা শরীরের কোন অংশে?
- আমাদের দুজনের মধ্যে কারোর কি আগে কোন যৌন- সংক্রমণের ঝুঁকি ছিল? এ জন্যে কি কোন ডাক্তারী পরীক্ষা হয়েছিল? কখনও কি প্যাপ (পাপানিকোলাউ টেস্ট বা পি এ পি স্মিয়ার) পরীক্ষায় কোন অস্বাভাবিক ফল পাওয়া গিয়েছিল? (মেয়েদের জরায়ুর ক্যানসার নির্ণয়ের জন্যে প্যাপ (পি এ পি) পরীক্ষা করা হয়)
- আমরা সুরক্ষিত যৌন মিলনের জন্যে কি ব্যবস্থা নিই?
- সংক্রমণ প্রতিরোধক ব্যবস্থা হিসাবে আমরা কি কি উপায় অবলম্বন করতে পারি?

এ ধরণের সাবধানবাণী নিশ্চিন্ত যৌন সম্পর্কের পক্ষে হয়ত নেতিবাচক, কিন্তু খুবই জরুরী। প্রতিরোধ করার উপায় থাকলে ভবিষতে অস্বস্তিকর ও যন্ত্রণাদায়ক উপসর্গ আর ধবংসের হাত থেকে বাঁচা যায়। আবার এই ধরনের চিন্তা- ভাবনার একটি ইতিবাচক দিকও আছে। আপনি ও আপনার স্বামী, প্রেমিক, বা জীবনসঙ্গী এক সঙ্গে আলোচনা করে নিয়ে সংক্রমণ- প্রতিরোধের ব্যবস্থা নিলে যৌনমিলন অনেক বেশি স্বস্তিদায়ক ও আনন্দের হতে পারে। সুরক্ষিত যৌন সম্পর্ককে বিরক্তিকর ভাবার কোন কারণ নেই। বরং এই সম্পর্ক অনেক বেশি সুখপ্রদ হবে কারণ তা হবে সংক্রমণের ঝুঁকিমুক্ত।

আলোচনার প্রয়োজনীয়তা

আপনার জীবনসঙ্গীর সাথে যৌনমিলনজনিত সংক্রমণ সম্পর্কে কথা বলে নেওয়া অত্যন্ত জরুরী। হয়তো এমন অলোচনা আরম্ভ করা একটু কঠিন, একটু লজ্জাবোধ হতে পারে, কিন্তু আপনাদের দুজনের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্যে তা খুবই প্রয়োজনীয়।

নীচে সংক্রমণ সম্পর্কে কয়েকটি প্রচলিত ধারণার তালিকা দেওয়া হল। মনে রাখবেন এর কোনটিই বিশ্বাসযোগ্য নয়।

১) মুখ দেখলেই বোঝা যায় কারোর শরীরে যৌন রোগ আছে কি না।
২) শুধু একজন যৌনসঙ্গী থাকলেই আমার স্বাস্থ্য সুরক্ষিত থাকবে।
৩) আমার যৌন সঙ্গী বীর্যস্খলনের আগে তার লিঙ্গ আমার যৌনাঙ্গ থেকে সরিয়ে নিলে কোন সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে না।
৪) জন্ম- নিরোধক বড়ি ও ডায়াফ্রাম ব্যবহার করলে আমার স্বাস্থ্য সুরক্ষিত থাকবে।
৫) মহিলা- সমকামীদের (লেসবিয়ান) কোন যৌনরোগ সংক্রমণ হয় না।
৬) দুজনের কারোর সংক্রমণ হয়েছে মনে হলে সংক্রামিত প্রত্যঙ্গ স্পর্শ না করাই বাঞ্ছনীয়।

সুরক্ষিত যৌন আচরণ সম্পর্কে কিছু কথা

সব চাইতে সুরক্ষিত যৌন আচরণ হল কেবলমাত্র একজনের সঙ্গে যৌন সম্পর্ক রাখা। সব চেয়ে ভাল হয় যদি আপনার সঙ্গীর কোন যৌন- সংক্রমণ না থাকে এবং আপনিই যদি তাঁর একমাত্র যৌন- সঙ্গী হন। কিন্তু মনে রাখবেন নিজেদের যৌনসঙ্গীর সম্পর্কে আমরা সব সময়ে নিশ্চিন্ত হতে পারি না। আপনার হয়তো কেবলমাত্র তাঁর সঙ্গেই যৌন- সম্পর্ক রয়েছে, কিন্তু তিনি আপনার মত নাও হতে পারেন। তাঁর হয়তো আপনি ছাড়াও আরও যৌন সঙ্গী রয়েছে যাঁদের থেকে আপনার সঙ্গী মারফত আপনি সংক্রমণের শিকার হতে পারেন। প্রত্যেক নতুন সঙ্গীর মাধ্যমে নতুন সংক্রমণ হওয়া সম্ভব। যদিও কোন প্রতিরোধক ব্যবস্থাই পূর্ণ সুরক্ষা দেয় না তবুও নীচের প্রস্তাবগুলি সংক্রমণের ঝুঁকি অনেকটাই কমাতে সাহায্য করে

১) সুরক্ষা- প্রাচীর গড়ে তুলুন

আপনি বা আপনার সঙ্গীর যৌন সংক্রমণের কোন উপসর্গ না থাকলেও কণ্ডোম ব্যবহার করুন। যোনি- সঙ্গম (ভ্যাজিনাল সেক্স), মুখ- সঙ্গম (ওরাল সেক্স), ও পায়ু- সঙ্গম (এনাল সেক্স), এই তিন ধরনের যৌন মিলনেই কণ্ডোম সব থেকে নির্ভরযোগ্য সংক্রমণ প্রতিরোধক। তবে মনে রাখতে হবে যে সমস্ত জায়গা কণ্ডোম ঢেকে রাখছে না, সেখানে সংক্রমণের ঝুঁকি থেকে যাচ্ছে।

সুরক্ষার দশ উপায়

১) একটি শশা বা কলার ওপর কণ্ডোম পরিয়ে প্র্যাকটিস করুন।
২) যৌনসঙ্গীকে কি বলবেন এবং কি ভাবে বলবেন তা একজন বিশ্বস্ত বন্ধুর সঙ্গে প্র্যাকটিস করুন।
৩) নিজের জীবন সুরক্ষিত রাখতে কিছু নিয়ম তৈরী ও পালন করুন, যেমন ' সুরক্ষিত উপায় ছাড়া যৌন সংসর্গ করবো না' ।
৪) এমন ভাবে মদ বা মাদক দ্রব্য খাবেন না যে আপনি নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ হারান।
৫) প্রেমিক বা জীবনসঙ্গীর সঙ্গে কথা বলে কণ্ডোম বা ডেন্টাল ড্যামের ব্যবহার আকর্ষণীয় করে তুলুন।
৬) কণ্ডোম পরতে দুজনে এক সঙ্গে হাত লাগান।
৭) সঙ্গম ছাড়া অন্য ভাবে নিজের প্রেম প্রকাশ করুন।
৮) আপনার জীবনে যদি যৌন অত্যাচার হয়ে থাকে কোন দক্ষ কাউন্সেলারের সঙ্গে কথা বলুন।
৯) পুরুষসঙ্গী যদি কণ্ডোম না পরতে চান, তাঁকে বোঝান কণ্ডোম ব্যবহার করলে তিনি আরও আকর্ষণীয় হয়ে ওঠেন।
১০) মেয়েদের কণ্ডোম চালু হলে তাই ব্যবহার করুন। এতে আপনার সঙ্গীর মুখ চেয়ে থাকতে হবে না।

২) জন্ম নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজন না থাকলেও সুরক্ষা ব্যবস্থা অবলম্বন করুন

যে সমস্ত মহিলাদের অস্ত্রোপাচার করে জরায়ু বাদ দেওয়া হয়েছে (হিস্টেরেক্টমি), ডিম্বাণুবাহী নলদুটি বেঁধে দেওয়া হয়েছে (টিউবাল লাইগেশন), অথবা যাঁদের রজোঃনিবৃত্তি হয়েছে - তাঁদের গর্ভধারণের কোন ঝুঁকি নেই। কিন্তু তাঁদেরও যৌন সংক্রমণের হাত থেকে মুক্ত থাকার জন্যে যৌন সঙ্গমের সময়ে কণ্ডোম ব্যবহার করা উচিত। আপনি হয়তো জরায়ুর অভ্যন্তরে আই ইউ ডি (যেমন কপার টি বা কয়েল) প্রতিস্থাপন করেছেন অথবা ডায়াফ্রাম বা কোন হর্মোন- জনিত জন্ম নিয়ন্ত্রক উপায় ব্যবহার করছেন, সেক্ষেত্রেও কণ্ডোম ব্যবহার করলে সংক্রমণের ঝুঁকি কমবে।

৩) নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পরিষ্কার থাকুন

যৌন সংগমের আগে ও পরে, যোনি, পায়ু, এবং হাত ধুয়ে ফেলা স্বাস্থ্যকর অভ্যাস এবং এর ফলে মূত্রনালীর সংক্রমণ এড়ানো যায়। তবে এ ভাবে যৌন সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায় না। যৌনাঙ্গ ধুয়ে ফেলার পরেও কণ্ডোম ব্যবহার করুন।

৪) রক্তপাত হচ্ছে কিনা খেয়াল রাখুন

যে যৌন আচরণে রক্তপাত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, সেগুলির ব্যাপারে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করুন। কোন সংক্রামিত মানুষের সাথে সরাসরি সংস্পর্শের ফলে বিভিন্ন ধরনের সংক্রমণ হয় (এমনকি ঋতুস্রাবের রক্তের সংস্পর্শে এলেও)। এ ভাবে এইচ আই ভি এবং হেপাটাইটিস সংক্রমণ হতে পারে।

৫) নিজের ঝুঁকিগুলি জানুন

যে সমস্ত যৌন আচরণে সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি, সে সবে লিপ্ত হওয়ার সময়ে সুরক্ষা সুনিশ্চিত করুন। যোনি- সঙ্গম ও পায়ু- সঙ্গম এই দুই ক্ষেত্রেই সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি। চুম্বন বা মর্দনের ক্ষেত্রে তা নেই। ঝুঁকিগুলি সম্পর্কে সম্যক জানলে পরেই আপনি সঠিক সুরক্ষা- ব্যবস্থা নিতে পারবেন।

৬) সুরক্ষিত যৌন আচরণ সব সময়েই প্রয়োজনীয়

আগে হয়তো আপনি সুরক্ষার দিকে খুব একটা নজর দেননি, কিন্তু তার মানে এই নয় যে ভবিষ্যতেও আপনার সুরক্ষার প্রয়োজন নেই। সুরক্ষা ব্যবস্থা শুরু করার জন্যে আজকেই সবচেয়ে ভালো দিন। আপনার যদি কোন যৌনরোগ সংক্রমণ না হয়ে থাকে, সুরক্ষা ব্যবস্থা নিলে আপনি নতুন সংক্রমণ এড়িয়ে যাবেন। আর আপনি যদি সংক্রামিত হয়ে থাকেন, তাহলে সুরক্ষা ব্যবস্থা নিলে আপনার যৌনসঙ্গী সুরক্ষিত থাকবেন এবং আপনিও নতুন সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচবেন।

৭) পূর্ণ যৌনমিলনের আগের রতিক্রিয়াগুলির ওপর জোর দিন

সুড়সুড়ি, স্পর্শ, এবং একে অপরকে আদর করাও খুব সুখপ্রদ এবং তৃপ্তিদায়ক হতে পারে। আপনার সঙ্গে কণ্ডোম নেই অথচ যৌন- মিলনের ইচ্ছে রয়েছে, এ অবস্থায় যৌন সঙ্গমের আগের রতিক্রিয়া সুরক্ষিত এবং আনন্দের হবে। আবার যৌন সঙ্গমে বাধা না থাকলেও এই রতিক্রিয়া যোনিপথকে পিচ্ছিল করে তুলবে এবং সঙ্গমকালে কণ্ডোমের ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা কমবে।

বিভিন্ন ধরনের যৌন আচরণ ও সুরক্ষা

যোনি- সঙ্গম: এই ধরণের সঙ্গমে সর্বশ্রেষ্ঠ সুরক্ষা হল পুরুষের লেটেক্স বা পলিইউরেথিন কণ্ডোম ব্যবহার করা। আজকাল পাশ্চাত্যে মেয়েদের কণ্ডোম চালু হয়েছে যা যোনির অভ্যন্তরে ব্যবহার করা হয় এবং যোনিপথকে সম্পূর্ণ ঢেকে রাখে। এতেও সংক্রমণের সম্ভাবনা কমে। লেটেক্স কণ্ডোমের সঙ্গে জল দিয়ে তৈরী পিচ্ছিলিকারক (যেমন কে ওয়াই জেলি) ব্যবহার করা চলবে কিন্তু তৈলাক্ত পিচ্ছিলিকারক (যেমন ভেসলিন বা লোশন) ব্যবহার করলে কণ্ডোমের ক্ষতি হবে।

যৌনক্রিয়া চলাকালে আপনি কণ্ডোমের ওপরের অংশটি (তলপেটের দিকে) ধরে রাখতে পারেন। ঐ ভাবে কণ্ডোমটি ঠিক আছে কিনা সে দিকে নজর রাখতে পারবেন। যৌনক্রিয়া দীর্ঘায়িত হলে বা সঙ্গমের আসন বদলালে কণ্ডোম পাল্টে নেবেন। যোনি- সঙ্গম করার পরে পায়ু বা মুখ সঙ্গমে লিপ্ত হতে গেলে যৌনাঙ্গ ধুয়ে কণ্ডোম পাল্টে নিন। যৌনক্রিয়া চলাকালীন কণ্ডোমের আয়ু দশ মিনিটের মত হয়। নিজের সংগ্রহ করা, সুরক্ষিতভাবে রাখা কণ্ডোম ব্যবহার করুন।

পায়ু- সঙ্গম: এই ধরনের সঙ্গম যোনি- সঙ্গমের চাইতে অনেক বেশি ঝুঁকিপূর্ণ। পায়ুর নরম তন্তু সহজেই ছিঁড়ে যায় ফলে এইচ আই ভি ও অন্যান্য সংক্রমণ সরাসরি রক্তের সঙ্গে মিশে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। পায়ুতে কোন স্বাভাবিক পিচ্ছিলিকারক পদার্থ না থাকায় সেখানের তন্তু ছিঁড়ে বা কেটে যাওয়ার সম্ভাবনা অত্যন্ত বেশি। যথেষ্ট সুরক্ষার জন্যে আপনার পুরুষ- সঙ্গীকে শক্ত কণ্ডোম এবং প্রচুর পরিমাণে পিচ্ছিলিকারক ব্যবহার করতে বলুন। পায়ু সঙ্গমে কণ্ডোম ব্যবহার করা যায় কিন্তু সমীক্ষায় দেখা গেছে সঙ্গমকালে এগুলি সহজেই ছিঁড়ে যেতে পারে। আঙ্গুল বা অন্য কোন যৌন খেলনা দিয়ে পায়ু- মর্দন পায়ু- সঙ্গমের আগে সুখকর হয় আর পায়ুর পেশীগুলি শিথিল হয়ে গিয়ে সঙ্গম চলাকালে কণ্ডোম ফেটে যাওয়ার সম্ভাবনা কমে।

মুখ- সঙ্গম: পুরুষের সঙ্গে: এই ধরনের রতিক্রিয়া যোনি- বা পায়ু- সঙ্গমের মত ঝুঁকিপূর্ণ নয়। তবে আপনার পুরুষসঙ্গী মুখগহ্বরে বীর্যপাত করলে ঝুঁকি যথেষ্ট বেড়ে যায়। সেক্ষেত্রে যৌন সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে। এ ধরণের রতিক্রিয়ার সময়ে সুরক্ষার জন্যে সঙ্গীর শিশ্ন দৃঢ় হওয়ামাত্র পিচ্ছিলিকারক পদার্থ ছাড়া কণ্ডোম ব্যবহার করুন। বীর্যপাত হওয়ার আগে যে ক্ষরণ হয়, তার মাধ্যমেও এইচ আই ভি সংক্রমণ হতে পারে। প্রত্যেকবার নতুন কণ্ডোম ব্যবহার করুন। সাধারণ কণ্ডোম মুখে দিতে অসুবিধা হলে সুগন্ধী বা সুস্বাদু কণ্ডোম ব্যবহার করুন। এ গুলি বাজারে পাওয়া যায়।

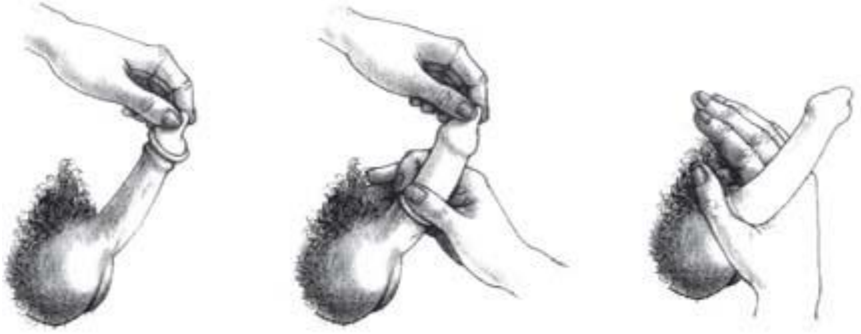
মুখ- সঙ্গম - নারীর সঙ্গে: এই ধরনের রতিক্রিয়ায় ঝুঁকি আছে, বিশেষ করে ঐ মহিলা যদি সেই সময়ে ঋতুমতী হন বা তাঁর যৌন সংক্রমণজনিত কোন ঘা বা ক্ষত থাকে। সুরক্ষার জন্যে আপনার যৌন- সঙ্গীর যোনিপ্রদেশ ও পায়ুদেশে কণ্ডোম বা এক টুকরো লেটেক্স পর্দা (ডেণ্টাল ড্যাম) রেখে পায়ু কামে লিপ্ত হতে পারেন। তার শরীর থেকে নির্গত কোন ক্ষরণ স্পর্শ করবেন না।

রতিক্রিয়ায় মুষ্টি বা আঙ্গুলের ব্যবহার: এ ক্ষেত্রে সুরক্ষার জন্যে লেটেক্সের বানানো দস্তানা ব্যবহার করুন এবং প্রত্যেক বার বদলে নিন। একে অপরের শরীর থেকে নির্গত কোন ক্ষরণ স্পর্শ না করেও রতিক্রিয়া সম্ভব এবং এভাবে সংক্রমণের সম্ভাবনা কমানো যায়।

যৌন খেলনা ব্যবহার: রতিক্রিয়ায় ডিলডো (পুরুষ যৌনাঙ্গের অনুকরণে তৈরী), ভাইব্রেটর, বা অন্যান্য যৌন খেলনা ব্যবহারের সঙ্গেও কণ্ডোম ব্যবহার করা উচিত। এ সব যৌন খেলনা ব্যবহারের আগে গরম সাবান জলে ধুয়ে এবং মুছে নেওয়া দরকার।

কণ্ডোমের সঠিক ব্যবহার

কোন পুরুষের সঙ্গে রতিক্রিয়ার সময়ে (যোনি- সঙ্গম, পায়ু- সঙ্গম, ও মুখ সঙ্গমের ক্ষেত্রে) তার শিশ্ন দৃঢ় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে এবং আপনার শরীর স্পর্শ করার আগে কণ্ডোম পরিয়ে নিন। কণ্ডোম কোন দিকে গুটিয়ে থাকে বোঝার জন্যে তা আঙ্গুলে পরিয়ে পরীক্ষা করে নিন। যদি ভুল করে কণ্ডোমের বাইরের দিকে শিশ্নের ছোঁয়া লেগে যায়, সেটি বাতিল করে নতুন কণ্ডোম ব্যবহার করুন। কণ্ডোমটি যেন আংটি বা নখের খোঁচায় কেটে না যায়। এ ব্যাপারে সাবধান হবেন। বেশির ভাগ কণ্ডোমের অগ্রভাগে বীর্য ধরে রাখার জন্যে একটি ছোটো থলি থাকে। কণ্ডোমটি পরানোর সময়ে অন্য হাত দিয়ে ঐ থলিটি টিপে ভেতরের বাতাস বের করে দিন। এর ফলে বীর্যপাতের সময়ে কণ্ডোম ফেটে যাওয়ার সম্ভাবনা কম হবে। কণ্ডোম খোলার সময়ে, নীচের দিকে ধরে থাকবেন যাতে একবিন্দু শুক্রও যোনির ভেতরে বা বাইরে না পড়ে।



প্রত্যেকবার রতিক্রিয়ার সময়ে নতুন কণ্ডোম ব্যবহার করুন। সেইমতো বেশ কিছু কণ্ডোম হাতের কাছে মজুত রাখুন। কণ্ডোমে শুক্রাণুনাশক রাসায়নিক থাকলে আপনার সঙ্গীর যদি অসুবিধা হয় শুক্রাণুনাশক নেই এমন কণ্ডোম ব্যবহার করুন। কণ্ডোম ব্যবহারের ফলে যদি চুলকানি, ফুসকুড়ি ওঠা, যোনি শুকিয়ে যাওয়া, ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়, অন্য ধরণের কণ্ডোম ব্যবহার করুন। কোন অবস্থাতেই কণ্ডোমের ব্যবহার বন্ধ করবেন না।

সুগন্ধিত কণ্ডোমে শর্করা জাতীয় পদার্থ থাকে, যার ফলে যোনিতে বীজাণু সংক্রমণ হতে পারে। তাই এই কণ্ডোম কেবলমাত্র মুখ- সঙ্গমের জন্যে ব্যবহার করা উচিত। এ ছাড়া যৌন অনুভূতি তীক্ষ্ণ হওয়ার জন্যে খাঁজকাটা কণ্ডোম ব্যবহার করা যায়।

আপনার যোনি শুষ্ক মনে হলে পিচ্ছিলিকারক ব্যবহার করুন। যোনির শুষ্কতার দরুন কণ্ডোম ফেটে যেতে পারে। পিচ্ছিলিকারক সরাসরি যোনিতে দেওয়া যায়, আবার কণ্ডোমের অগ্রভাগেও কয়েক ফোঁটা দেওয়া চলে। আপনার সঙ্গীর কাছে যা সুখপ্রদ হবে এবং যাতে তিনি কণ্ডোম ব্যবহারে আগ্রহী হবেন তাই করুন। কণ্ডোমের দু ধারে পিচ্ছিলিকারক লাগালে কণ্ডোম ঢিলে হয়ে গিয়ে খুলে পড়ার সম্ভাবনা থাকে। কেবলমাত্র জলে দ্রব পিচ্ছিলিকারক ব্যবহার করুন। তৈলজ পিচ্ছিলিকারক, যেমন ভেসলিন, বেবী- অয়েল, বা লোশন কণ্ডোমের ক্ষতি করে। পিচ্ছিলিকারক হিসেবে শুক্রাণুনাশক ব্যবহার করা উচিত নয়।

সুরক্ষার জন্যে আমি কি ডায়াফ্রাম বা গর্ভনিরোধক বড়ির ওপর ভরসা করতে পারি?

না। বিভিন্ন গর্ভ- নিরোধক প্রক্রিয়া যেমন, জন্ম নিয়ন্ত্রক বড়ি, নরপ্ল্যান্ট, ডায়াফ্রাম, বা জরায়ুর অভ্যন্তরে প্রতিস্থাপিত আই ইউ ডি (যেমন কপারটি বা কয়েল) - এ গুলির কোনটিই আপনাকে যৌন সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত রাখবে না।

জরায়ুর অভ্যন্তরে কোন গর্ভনিরোধক যন্ত্র (আই ইউ ডি বা কয়েল) প্রতিস্থাপনের সময়ে জরায়ুর সংক্রমণের (পেলভিক ইনফ্ল্যামেটরি ডিজিস) ভয় থাকে। কিন্তু সেই সময়ে যৌন- সংক্রমণের পরীক্ষা ও চিকিৎসা করলে সেই ঝুঁকি কমে যায়। এ ছাড়া একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে আই ইউ ডি ব্যবহারে বীজাণুগত ভ্যাজাইনোসিস (যোনিতে এক রকমের সংক্রমণ) হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

গর্ভনিরোধক বড়ির ব্যবহারে জরায়ু গ্রীবার অবস্থান বদলে যায় এবং তার ফলে যৌন সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে।

মহিলাদের পুরুষ- সঙ্গীর সাথে যৌন সঙ্গমে শুক্রাণুনাশক রাসায়নিক ও কণ্ডোমের ব্যবহার একাধারে গর্ভনিরোধক এবং সংক্রমণ প্রতিরোধকের কাজ করে। বেশির ভাগ শুক্রাণুনাশক রাসায়নিকের উপাদান হল ননক্সিনল- ৯ যা গর্ভনিরোধক হিসেবে ব্যবহৃত হয়। কিন্তু এগুলির ব্যবহার অস্বস্তিদায়ক এবং যৌন সংক্রমণের হাত থেকে সুরক্ষা দেয় না। শুক্রাণুনাশক ছাড়া কণ্ডোম ব্যবহার করা উচিত।

বিশ্বজুড়ে যৌন সংক্রমণ প্রতিরোধে যে সমস্ত ব্যবস্থা নেওয়া হচ্ছে, তাতে প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষদের সুস্বাস্থ্য রক্ষা করার জন্যে কণ্ডোমের কথা জানানো হচ্ছে। এছাড়া গর্ভ- নিরোধক ও এইচ আই ভি প্রতিরোধ উদ্যোগে পুরুষদের আরও বেশি করে শামিল করা হচ্ছে।

প্রতিরোধ ব্যবস্থার অন্তরায়

কণ্ডোম, দস্তানা, ইত্যাদি ব্যবহার করলে এইচ আই ভি ও অন্যান্য যৌনসংক্রমণের থেকে সুরক্ষিত থাকা যায়। তবুও আমরা নিজেদের সুরক্ষিত রাখি না কেন?

দায়ী আমাদের নিজেদের মানসিকতা

কে, আমি? আমি সমকামী বা মাদকাসক্ত নই ... আমি এখনো খুব ছোট ... কার এইচ আই ভি সংক্রমণ হয়েছে আমি দেখেই বুঝতে পারি ... আমি ওকে এত ভালোবাসি, আমার ক্ষতি হয় এমন কাজ ও কখনো করবে না ... আমি কণ্ডোম নিয়ে এলে ও আমাকে অসৎ মনে করবে ... আমি সমকামী, আমার সুরক্ষার দরকার নেই ... আমার ভয় হয় আমার সঙ্গী রাজী হবে না ... আমি ওকে ভীষণ ভালোবাসি, এ সব জিজ্ঞেস করে ওকে হারাতে পারব না ... আমার মাদকের দরকার, বেশি ঝামেলা করলে ও আমাকে সেসব দেবে না ... আমি কণ্ডোম নিয়ে ঘুরে বেড়াতে পারি না, মা দেখে ফেলবে ... ও ভীষণ রেগে যাবে ... আমি অত কিছু দামী নই যে সুরক্ষিত থাকতে হবে... যৌন- মিলন নিয়ে কথা বলা অস্বস্তিকর ... আমি এসব ঠিক পারি না।

শারীরিক প্রেমের মূহুর্তে অনেকেই মনে করেন কণ্ডোম একেবারেই ঠাণ্ডা জল ঢেলে দেয়। তাঁরা কণ্ডোম ব্যবহার না করার পক্ষে বহু যুক্তি দেন । অনেকে কণ্ডোম দেখলেই মনে করেন তাঁকে অবিশ্বাস করা হচ্ছে।

দায়ী প্রেমিক বা সঙ্গীর মানসিকতা

কোন কোন মহিলা ও পুরুষ অনুযোগ করেন যে যৌন- মিলনে কণ্ডোম ব্যবহার করলে পূর্ণ আনন্দ হয় না। কোন কোন পুরুষ মনে করেন যে কণ্ডোম ব্যবহার করলে তাঁর শিশ্নের দৃঢ়তা বজায় থাকবে না। কেবলমাত্র পুরুষই যদি রতিক্রিয়ায় এগিয়ে আসেন ও পরিচালনা করেন, তাহলে মহিলা সঙ্গী সুরক্ষা নিয়ে কথা বললে তাঁরা পছন্দ নাও করতে পারেন। লালবাতি এলাকায় যৌনকর্মীদের খদ্দেররা পয়সা খরচ করে যৌন সঙ্গমের জন্যে। সুরক্ষিত রতিক্রিয়ায় যোগ দিতে তাঁরা বিরক্ত হন। কণ্ডোম বিহীন রতিক্রিয়ায় বেশি পয়সা খরচ করতেও তাঁরা রাজি থাকেন।

একজন মহিলা সমকামী (লেসবিয়ান) মনে করেন তাঁর এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি নেই। অনেক সময়ে আমাদের প্রেমিক, সঙ্গী, বা স্বামীকে সুরক্ষার কথা বললে তাঁরা মনে করেন যে আমরা সন্দেহ করছি যে তাঁদের অন্য যৌনসঙ্গী আছে বা তাঁরা মাদক সেবন করেন।

সুরক্ষিত যৌন আচরণের পরামর্শে অনেক সময়ে এমন প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয় যা আশাই করা যায় না। এক পুরুষ তাঁর মনোভাব বোঝানোর জন্যে তাঁর মহিলা সঙ্গীর আনা ছয়টি কণ্ডোম পেন্সিল দিয়ে ফুটো করে দিয়েছিলেন। অর্থাৎ যৌন আচরণ সুরক্ষিত হবে কি না তা নির্ভর করে আপনার এবং আপনার যৌন সঙ্গীর ওপর।

মাদক ও অ্যালকোহল সেবনের পর আমাদের স্বাভাবিক বিচার ক্ষমতা বিপর্যস্ত হয় এবং নিজেদের সুরক্ষিত রাখার বোধশক্তি কমে যায়। এই রকম অবস্থায় সুরক্ষিত যৌনাচার সম্ভব নয়।

দায়ী তথ্য এবং জ্ঞানের অভাব

যদি সুরক্ষিত যৌন আচরণ সম্পর্কে জানার সুযোগ না থাকে তাহলে নিজেদের সুরক্ষিত রাখা আমাদের পক্ষে সম্ভব নয়, ফলে যৌন রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়। আমাদের বন্ধু, পরিবার, এমনকি চিকিৎসকদের কাছ থেকেও আমরা সঠিক তথ্য পাই না।

আপনার যদি যৌন- রোগ সংক্রমণ হয়ে থাকে, তাহলে মনে হতে পারে যে নিজের সঙ্গীর সাথে আপনার সুরক্ষিত যৌন আচরণের আর প্রয়োজন নেই, কারণ তিনিও তো সংক্রামিত হয়েছেন। কিন্তু আপনার ধারণা সঠিক নাও হতে পারে। তাই সব সময়েই সুরক্ষিত যৌন আচরণ করাই সঙ্গত। আর আপনার সঙ্গী যদি এখনো সংক্রামিত না হয়ে থাকেন, তবে তিনিও সুরক্ষিত থাকবেন।

আপনি এবং আপনার যৌন সঙ্গী দুজনে এইচ আই ভি সংক্রমিত হলেও সুরক্ষিত যৌনাচরণের প্রয়োজন আছে যাতে আপনি এইচ আই ভির পার্শ্ব সংক্রমণের (যা কয়েকটি রেট্রোভাইরাল ওষুধকে কার্যকরী হতে দেয় না) হাত থেকে রক্ষা পান।

দায়ী অন্যান্য কারণ

অনেকে গর্ভধারণের জন্যে কণ্ডোম ব্যবহার করেন না। আবার অনেকে দেখেন সুরক্ষিত যৌন আচরণের জন্যে উপকরণ দুর্মূল্য এবং দুষ্প্রাপ্য। ফলে তাঁরা সুরক্ষিত যৌন আচরণ এড়িয়ে যান।

অসুরক্ষিত যৌন আচরণের পর আপনার কর্তব্য

যৌন সংক্রমণ নির্ধারণ ও চিকিৎসা

আপনি যদি ধর্ষিত হন, রতিক্রিয়াকালে যদি কণ্ডোম ফেটে গিয়ে থাকে, বা এমন কারোর সঙ্গে যৌন- সংসর্গ হয়েছে যিনি এইচ আই ভি সংক্রামিত বলে আপনার বিশ্বাস, সেক্ষেত্রে সংক্রমণ যাতে বেড়ে না যায়, সে জন্যে চিকিৎসকের কাছে প্রয়োজনীয় ওষুধ পেতে পারেন।

যদি সন্দেহ করেন আপনার কোন যৌন- রোগ সংক্রমণ হয়েছে, যত শীঘ্র পারেন চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

গর্ভনিরোধক বড়ি

অসুরক্ষিত যৌন আচরণের পর গর্ভবতী হওয়ার ভয় থাকলে, বাহাত্তর ঘন্টার মধ্যে ডাক্তারের পরামর্শ অনুসারে একটি গর্ভনিরোধক বড়ি খান। আজকাল ওষুধের দোকানে এগুলি সহজেই পাওয়া যায়। ভারতে এ ধরণের বেশ কিছু এমার্জেন্সি গর্ভনিরোধক বড়ি পাওয়া যায়, যেমন আই পিল, ই পিল, টি পিল ৭২, এবং ই সি ২।

যৌন আচরণ ও রতিক্রিয়া একটি স্বতঃস্ফূর্ত ও স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। আমাদের দেশের পরিপ্রেক্ষিতে এ ধরণের আলোচনা একটু আশ্চর্য লাগতেই পারে। কিন্তু বাস্তব জীবনে আপনি ও আপনার সঙ্গী একে অপরকে ভালবাসেন, তাই একে অপরের সুস্বাস্থ্য রক্ষার উদ্দেশ্যে অবশ্যই যত্নবান হবেন। যথার্থ জ্ঞান, যোগাযোগ, এবং ঠিক সময়ে যথাযথ সুরক্ষা আমাদের সুস্থ রাখবে এবং আমাদের যৌন জীবন আরও বেশি আনন্দময় করে তুলবে।

যৌন- সংক্রমণজনিত ব্যাধি

প্রত্যেক মহিলারই অধিকার রয়েছে রোগ ভয়মুক্ত ভাবে তাঁর যৌনজীবন উপভোগ করার। এর অর্থ হল আমাদের সকলকেই যৌন সংক্রমণের হাত থেকে সুরক্ষিত থাকার উপায়গুলি জানতে হবে; আর যদি সংক্রমণ হয় তাহলে তার চিকিৎসা কি হবে সেও জেনে নিতে হবে। এছাড়া নিজের যৌনজীবনে দাঁড়ি না টেনে কিভাবে সঙ্গীকে সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচাতে পারি সে উপায়ও জানা দরকার।

এইডস মহামারীর জন্যে জনমানসে যৌন রোগ সম্পর্কে চেতনা বাড়ছে। সকলেই এই মারণ- রোগের হাত থেকে বাঁচার জন্যে কণ্ডোম বা অন্যান্য প্রতিরোধের উপায়গুলি নিয়ে ভাবছেন, আলোচনা করছেন। কিন্তু এ বাবদে ঝুঁকির সম্পর্কে আলোচনা এবং নিজের সঙ্গীকে সুরক্ষিত যৌনাচরণে রাজী করানো এখনো বেশ দুরূহ কাজ।

অনেক মানুষই যৌন- সংক্রমণের বিপদ সম্পর্কে ওয়াকিবহাল কিন্তু তাঁরা কণ্ডোম বা অন্যান্য প্রতিরোধ ব্যবস্থা অবলম্বন করেন না। যৌন- সংক্রমণ বেশ কিছু ক্ষেত্রেই এত উপসর্গ বা লক্ষণহীন হয় যে অনেকে জানতেই পারেন না যে সংক্রমণ ঘটেছে। আবার যৌনাচরণ সম্পর্কে সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গী এমনই কঠোর যে এই ধরণের কোন রোগ হলে মানুষ অস্বস্তি, লজ্জা, রাগ এবং হতাশায় ভোগে। অনেক রোগীই অকারণে অপরাধবোধে ভোগেন এবং লজ্জায় চিকিৎসা এড়িয়ে যান। এতে তাঁর এবং তাঁর যৌন সঙ্গীর স্বাস্থ্যের অপরিমেয় ক্ষতি হয়। মনে রাখতে হবে

যে যৌন- সংক্রমণ অন্যান্য শারীরিক সমস্যার মতই একটি সাধারণ ব্যাধি। ব্যক্তিগত মূল্যবোধ এবং সামাজিক নৈতিকতা ওপর ভর করে এই রোগের বিচার করলে শুধু ব্যক্তিবিশেষের নয়, সমাজের প্রচুর ক্ষতি হবে।

যৌন- সংক্রমণ কি ?

মূলত যোনি- সঙ্গম, মুখ- সঙ্গম, বা পায়ু- সঙ্গমের মাধ্যমে বিভিন্ন ধরণের সংক্রমণ (রোগ) এক ব্যক্তির শরীর থেকে আরেক ব্যক্তির শরীরে ছড়িয়ে পড়ে - এগুলিকে যৌন সংক্রমণ বা যৌন সংক্রমণ- জনিত রোগ বলে। এইচ আই ভি ছাড়াও নানান ধরণের যৌন সংক্রমণ আছে, যেমন ক্ল্যামিডিয়া, গনোরিয়া, সিফিলিস, জেনিটাল হার্পিস, হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস (এইচ পি ভি), হেপাটাইটিস বি, ট্রাইকোমোনিয়াসিস, এবং জীবাণুজনিত ভ্যাজিনোসিস।

যৌন- সংক্রমণ কি ভাবে ছড়ায়?

এই সংক্রমণ সাধারণত রক্ত, শুক্র, যোনি- জাত ক্ষরণ, এবং সংক্রমণজনিত ঘা থেকে নির্গত রসের মাধ্যমে ছড়ায়। যৌন সংক্রমণ সাধারণত অসুরক্ষিত যৌন সংসর্গের (যোনি- সঙ্গম, মুখ- সঙ্গম, বা পায়ু- সঙ্গম) কারণে হয়। এই সংক্রমণ কোন ব্যক্তির শরীরের ঘা থেকে, অথবা একজনের ব্যবহৃত ক্ষুর (রেজার), ছুঁচ, বা যৌন খেলনা অন্য কেউ ব্যবহার করলে ছড়াতে পারে। আবার কিছু সংক্রমণ যেমন হার্পিস, ত্বকের স্পর্শের মাধ্যমে এক ব্যক্তির থেকে আরেকজনের শরীরে ছড়াতে পারে। তবে একই তোয়ালে বা বাথরুম (স্নানাগার ও শৌচাগার) থেকে সংক্রমণের সম্ভাবনা কম। রক্ত দান (ব্লাড ট্রান্সফিউশান) বা হারানো অঙ্গ প্রতিস্থাপনের সময়েও সংক্রমণ হতে পারে। সেই জন্যে আগে থেকে রক্ত বা প্রতিস্থাপনের অঙ্গ সংক্রমণ মুক্ত কিনা পরীক্ষা করে নেওয়া দরকার।

এইচ আই ভি ও অন্যান্য সংক্রমণের মধ্যে সম্পর্ক

শরীরে অন্য কোন যৌন সংক্রমণ হয়ে থাকলে এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়। যৌন রোগ সংক্রমণের ফলে অনেক সময়ে ত্বক ফেটে যায়, ঘা ও অঙ্গ- বিকৃতি হয়, এবং ঐ সংক্রামিত প্রত্যঙ্গের মাধ্যমে এইচ আই ভি রক্তে মিশে যেতে পারে। এইচ আই ভি সংক্রমণ রক্তের শ্বেতকণিকাগুলিকে (যেগুলির কাজ সংক্রমণ প্রতিরোধ করা) আক্রমণ করে। শরীরে কোন সংক্রমণ হলে শ্বেতকণিকার সংখ্যা বেড়ে যায়। তাই একটি সংক্রমণের পরে এইচ আই ভি সংক্রমণ হলে সাধারণের চেয়ে বেশি সংখ্যক শ্বেতকণিকা আক্রান্ত হয়। যে সমস্ত ঝুঁকিপূর্ণ যৌন আচরণে এক ধরণের যৌন রোগ সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে, সেখানে অন্যান্য সংক্রমণের ঝুঁকিও থেকে যায়। নিজের যৌনসঙ্গীর ক্ষেত্রেও সেই আশঙ্কা একই রকম। তাই অন্যান্য যৌন রোগ সংক্রমণের হাত থেকে সুরক্ষা ব্যবস্থা নেওয়ার অভ্যাস প্রকারান্তরে এইচ আই ভি সংক্রমণের হাত থেকে সুরক্ষা ব্যবস্থা নেওয়া জোরদার করবে।

কল্পনা না বাস্তব?

মুখ- সঙ্গমের মাধ্যমে যৌন সংক্রমণ হতে পারে -

বাস্তব। মুখ- সঙ্গমের ক্ষেত্রে এক ব্যক্তির শরীর নির্গত ক্ষরণ আরেক ব্যক্তির শরীরে যাচ্ছে, ফলে সংক্রমণ হতে পারে। যদি আপনার যৌন সঙ্গী আপনার যৌনাঙ্গে মুখ দেন বা আপনি আপনার মহিলা সঙ্গীর যৌনাঙ্গে মুখ দেন

সেক্ষেত্রে ডেন্টাল ড্যাম (পাতলা লেটেক্সের পর্দা) ব্যবহার করা উচিত। আর যদি পুরুষ- সঙ্গীর শিশ্নে মুখ দেন, সেক্ষেত্রে তাঁর কণ্ডোম ব্যবহার করা উচিত। একমাত্র এভাবেই সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যাবে।

যৌন সংক্রমণ হলে ওষুধে সেরে যাবে -

কল্পনা। ভাইরাস সংক্রমণের ক্ষেত্রে (যেমন হার্পিস, হেপাটাইটিস বি, হিউমান প্যাপিলোমা ভাইরাস, এবং এইচ আই ভি) চিকিৎসা করে লক্ষণগুলি কমানো যায় বা সংক্রমণের গতি কমানো যায়, কিন্তু সংক্রমণ সারানো যায় না। আবার ক্ল্যামিডিয়া, সিফিলিস, বা গনোরিয়া, অর্থাৎ যে সংক্রমণগুলি ব্যাক্টিরিয়া, প্রোটোজোয়া, বা অন্যান্য ক্ষুদ্র জীবাণু বাহিত, সেগুলি অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ এবং ক্রিম/লোশন ব্যবহারে সেরে যায়। এখানে সেরে যাওয়া মানে সংক্রমণ বাড়বে না; কিন্তু শরীরের ক্ষয়ক্ষতি সারিয়ে তাকে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে নেওয়া সম্ভব নয়।

যৌন- সংক্রমণের কি কি লক্ষণ?

সব চাইতে সাধারণ লক্ষণ হল:

- প্রস্রাবের সময়ে ব্যাথা বা জ্বালা করা
- যোনি, শিশ্ন, বা পায়ুতে চুলকানি এবং সেখান থেকে কোন ক্ষরণ বা দুর্গন্ধ নির্গত হওয়া
- মহিলাদের তলপেটে তীক্ষ্ণ ব্যাথা
- জননাঙ্গ এবং পায়ুর আশেপাশে ফোলা, ঘা, বা ফুস্কুড়ি জন্মানো। সংক্রমণের লক্ষণগুলি সাধারণত জননাঙ্গের আশেপাশেই দেখা যায়। তবে এগুলি জঙঘায়, গলায়, চোখে (গনোরিয়ার ক্ষেত্রে), মুখে (হার্পিস ও সিফিলিসের ক্ষেত্রে), এবং কখনো কখনো নাকে বা হাতেও দেখা দেয়। সিফিলিসের প্রাথমিক লক্ষণগুলি বেদনাহীন (ঘা) এবং সুনির্দিষ্ট নয় (যেমন ফুস্কুড়ি, যা দ্বিতীয় পর্যায়ে দেখা যায়)। লক্ষণগুলি যন্ত্রণাহীন এবং স্বল্পস্থায়ী বলে অনেকেই এগুলি সম্পর্কে সচেতন হন না। বেশি উদ্বিগ্ন হওয়ার আগেই হয়তো এই লক্ষণগুলি আপনা থেকে মিলিয়ে যায়। অবশ্য তার মানে এই নয় যে সংক্রমণ দূর হয়েছে। লক্ষণ চলে গেলেও আমাদের শরীরের ভেতরে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়তে থাকে।

কোন যৌনরোগ লক্ষণ বা উপসর্গহীন হয়?

ক্ল্যামিডিয়া সংক্রামিত অধিকাংশ মহিলা কিছু হয়েছে বলে বুঝতেই পারেন না। আবার গনোরিয়া হলে প্রায়শই কোন উপসর্গ দেখা দেয় না। কিন্তু চিকিৎসা না হলে এই দুই সংক্রমণের ফলে প্রজনন প্রক্রিয়ায় ভয়ানক সংক্রমণ হয় যার ডাক্তারী নাম পেলভিক ইনফ্লামেটরি ডিজিস (পি আই ডি)। এতে মহিলাদের জননাঙ্গের অভ্যন্তরে জোরদার সংক্রমণ ঘটে ও অপূরণীয় ক্ষতি হয়ে যেতে পারে। তবে এই জীবাণু (ব্যাক্টিরিয়া) সংক্রমণ পুরোপুরি সারিয়ে ফেলা যায় এবং শরীরের ক্ষতিও আটকানো যায়।

শরীরে যদি ঐ রকম কোন উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে কি ধরে নেব সংক্রমণ হয়েছে?

সবসময়ে নয়। যদিও কি কারণে উপসর্গগুলি দেখা দিয়েছে তা জানা দরকার। অন্য কোন কারণে হলেও এ ধরণের লক্ষণ উপেক্ষা করা যায় না। এই সংক্রমণগুলির পরীক্ষা এবং চিকিৎসা হওয়া প্রয়োজন।

ভালভো- ভ্যাজিনাইটিস বা যোনি ও যোনিপ্রদেশ ফুলে যাওয়া বা লাল হয়ে যাওয়া বিভিন্ন কারণে হতে পারে। তার মধ্যে একটি হল যোনির অভ্যন্তরে পিএইচ ভারসাম্যের পরিবর্তন, অর্থাৎ অম্ল ও ক্ষারের সঠিক পরিমাপ রদবদল। এই অবস্থা কয়েকটি কারণে হতে পারে -

- শুক্রাণুর উপস্থিতি (যা যোনির ভেতরে অম্ল কমিয়ে দেয়)
- যোনির অভ্যন্তর জল বা বীজঘ্ন দিয়ে পরিষ্কার করা
- ঋতুস্রাব হওয়া
- কোন সংক্রমণ হওয়া।

এছাড়া অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ শরীরের প্রয়োজনীয় কতোগুলি জৈবকে ধবংস করে ঈস্ট জাতীয় জৈবের উৎপাদন বাড়িয়ে দেয়। ফলে সংক্রমণের লক্ষণ দেখা দেয়।

কিছু মহিলার আবার অজ্ঞাত কারণে যোনি থেকে ক্ষরণ হয়। ঘনঘন যৌনসঙ্গমে ভ্যাজিনাইটিস বেড়ে যেতে পারে কারণ সংক্রমণের জায়গা থেকে জীবাণুগুলি ক্রমশ যোনির অভ্যন্তরে চলে যায়। এ ধরণের সংক্রমণ হলে ক্রিম, স্প্রে ইত্যাদির রাসায়নিক শরীরে অস্বস্তি ঘটায়। অত্যাধিক সংবেদনশীলতার জন্যে পোষাক পরলেও শরীরে অসুবিধে হতে পারে।

অনেক সময়ে মূত্রনালীতে সংক্রমণের (সিস্টাইটিস সহ) বিভিন্ন উপসর্গ থাকে। মূত্রনালীর সংক্রমণ যৌন সংসর্গের জন্যে বা অন্যান্য কারণেও হতে পারে। পায়ু সঙ্গমের পরে যোনিতে লিঙ্গ স্থাপন করলে বা পায়ু থেকে যোনির দিকে মুছলে (যাঁরা টয়লেট পেপার ব্যবহার করেন) মূত্রনালীর সংক্রমণ হতে পারে। অর্থাৎ পায়ুর জীবাণু যখন মূত্রনালীর দিকে যায় সংক্রমণের আশঙ্কা থাকে। যৌন মিলনের সময়ে পায়ুর জীবাণু মূত্রদ্বারের দিকে উঠে গেলে সংক্রমণ হয়। একে ' হনিমুন সিস্টাইটিস' বলে।

যৌন- সংক্রমণ কি সেরে যায়?

অনেক যৌন সংক্রমণই সেরে যায়। ব্যাক্টিরিয়া (জীবাণু), প্রোটোজোয়া, বা অন্যান্য জীবাণু- জনিত সংক্রমণ অ্যান্টি- বায়োটিক ক্রিম বা লোশনের সাহায্যে সারানো যায়। এই ধরণের সংক্রমণের মধ্যে সিফিলিস, ক্ল্যামিডিয়া, গনোরিয়া, এবং ট্রাইকোমোনিয়াসিস পড়ে। এছাড়া মাইটস, র্ক্যাবস, এবং স্ক্যাবিস জাতীয় ত্বকের ক্রিমিও (প্যারাসাইট) এই তালিকায় পড়ে। এই সব ক্রিমিগুলিতে চুলকানি ও ফুস্কুড়ি হয় এবং যৌন- সংসর্গের সময় একজনের শরীর থেকে অন্যজনের দেহে সংক্রামিত হয়।

যৌন সংক্রমণ সেরে যাওয়ার অর্থ হল সংক্রামক জীবাণুগুলি ধবংস হয়েছে ও সংক্রমণ আর বৃদ্ধি পাচ্ছে না। তবে শরীরের যে ক্ষতি হয়ে গেছে সেগুলি পূরণ হওয়া সম্ভব নয়। সংক্রমণ উপেক্ষা করে কোন চিকিৎসা না করলে শরীরের ভীষণ ক্ষতি হতে পারে। সংক্রমণের ঝুঁকি নেওয়ার চাইতে আগে থেকে প্রতিরোধ ব্যবস্থা নেওয়া ভালো।

তা সত্ত্বেও কোন উপসর্গ দেখা দিলে, তৎক্ষণাৎ ব্যবস্থা নিলে দীর্ঘমেয়াদী সমস্যার হাত থেকে রেহাই পাওয়া যায়।

ভাইরাস- জনিত সংক্রমণের চিকিৎসা হয় কিন্তু তা সারে না। এই তালিকায় হার্পিস, হেপাটাইটিস বি, এইচ আই ভি, ও হিউমান প্যাপিলোমা ভাইরাস (এইচ পি ভি) পড়ে। এইচ পি ভির ফলে জননাঙ্গে উদগম এবং জরায়ু- গ্রীবার কোষে পরিবর্তন হয়। এইচ আই ভির জন্যে এইডস রোগ হয়। চিকিৎসার ফলে এ সব রোগের উপসর্গগুলি কমে এবং সংক্রমণ বৃদ্ধির গতি কমে, কিন্তু নিরাময় হয় না। ইদানিং পাশ্চাত্যে এইচ পি ভির টিকা বেরিয়েছে এবং চোদ্দ বছরের কম মেয়েদের ভবিষৎ সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচাতে এটি দেওয়া হচ্ছে।

আমার যৌন- সংক্রমণের সম্ভাবনা কতটা?

যৌন রোগ সংক্রমণ সবচেয়ে ছোঁয়াচে রোগগুলির মধ্যে অন্যতম। আপনার যদি সংক্রামিত কোন ব্যক্তির সঙ্গে যৌন- সংসর্গ হয় অথবা আপনার নিজেরই যদি কোন যৌন রোগ সংক্রমণ হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে আপনার অন্য সংক্রমণের সম্ভাবনা বেড়ে যায়। আপনি আপনার যৌন সঙ্গীকেও সংক্রামিত করতে পারেন। এই সংক্রমণের তালিকায় এইচ আই ভিও আছে।

সংক্রমণের জীববৈজ্ঞানিক কারণ

পুরুষের দ্বারা মহিলার সংক্রমণের সম্ভাবনা, মহিলার দ্বারা পুরুষের সংক্রমণের সম্ভাবনার চেয়ে অনেক বেশি। মহিলাদের শরীরে জীবাণু অনেক সহজে প্রবেশ করতে পারে। অনেক সময় মহিলারা বুঝতেও পারেন না কখন তাঁরা সংক্রামিত হয়েছেন। এছাড়া মেয়েদের শরীরে জীবাণু একবার প্রবেশ করলে উষ্ণ এবং সজল আবহে ভালোভাবে বেড়ে ওঠার সুযোগ পায়।

একজন মেয়ের আঠেরো- উনিশ বছর বয়স না হওয়া পর্যন্ত তার জরায়ু- গ্রীবা পুরোপুরি পরিণত হয় না। তাই অল্পবয়সী মেয়েদের সংক্রমণের ঝুঁকি অনেক বেশি। আমাদের দেশে বাল্য বিবাহের বেশি প্রচলন থাকার ফলে অনেক মেয়েকে অপরিণত বয়সেই যৌন- সংসর্গে লিপ্ত হতে হয়। ফলে তাদের সংক্রমণের ঝুঁকি খুব বেশি রকম। রজোঃনিবৃত্তির পরে মহিলাদের যোনির অভ্যন্তরের আস্তরণ পাতলা হয় এবং কিছুটা শুকিয়ে যায়। সেই অবস্থায় যৌন- সংসর্গে লিপ্ত হলে চামড়া ফেটে যেতে পারে এবং সংক্রমণের সম্ভাবনা তৈরী হতে পারে। দুঃখের বিষয় চিকিৎসকেরা রজোঃনিবৃত্তির পরে মহিলাদের সুরক্ষিত যৌনাচরণ সম্পর্কে উপদেশ দেন না বা নিয়মিত গাইনোকলজিক্যাল (নারী জননেন্দ্রিয় সংক্রান্ত) পরীক্ষা করেন না। ঐ বয়সে পৌঁছে মহিলারাও মনে করেন তাঁদের সংক্রমণের সম্ভাবনা কম, অতএব সুরক্ষার প্রয়োজন নেই।

আপনার যৌনসঙ্গী যদি কেবল মহিলাই হন যৌন সংক্রমণের আশঙ্কা হয়তো অপেক্ষাকৃত কম, কিন্তু মহিলাদের থেকে অন্য মহিলাদের যৌন- সংক্রমণ হওয়া অসম্ভব নয়। অনেক সমকামী মহিলারই প্রথম যৌন সঙ্গী ছিল পুরুষ। সেই সময়ে সংক্রমণের সম্ভাবনা যথেষ্ট বেশি ছিল এবং লক্ষণহীন সংক্রমণ তাঁদের মধ্যে সেই থেকে রয়ে যেতে পারে।

যৌন- স্বাস্থ্যের যত্ন

১) যৌন সংক্রমণ মোকাবিলায় প্রথম পদক্ষেপ হল সংক্রমণ প্রতিরোধের চেষ্টা। অনেক মহিলার ক্ষেত্রে যৌন সঙ্গীর সঙ্গে ভাল করে পরিচিতি হওয়ার আগেই যৌন- সম্পর্ক অবশ্যম্ভাবী হয়ে পড়ে। সম্বন্ধ করে বিয়ের পরে এই অবস্থা হয় তো বটেই। কিন্তু জেনে শুনে প্রেম করলেই যে সঙ্গীর সঙ্গে যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলা যাবে তার কোন ঠিক নেই। ভালো সম্পর্ক গড়ে তোলার ভিত হিসেবে আমরা যদি সঙ্গীর সঙ্গে যৌন রোগের ঝুঁকি ও সুরক্ষা নিয়ে আলোচনা করতে পারি তাহলে সব চেয়ে বড় সুরক্ষা পাওয়া যায়। যৌন সুরক্ষা নিয়ে কথা বলার আগ্রহ দায়িত্বপূর্ণ ব্যবহারের উদাহরণ। কবে এই আলোচনা করবেন তা আপনার সিদ্ধান্ত, তবে যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হওয়ার আগে আলোচনা করে নেওয়া উচিত। ধরে নেওয়া যায় আপনার সঙ্গী নিজের স্বাস্থ্যের খাতিরে এ ব্যাপারে আগ্রহী থাকবেন এবং আপনার ইচ্ছে এবং অনুভূতিকে সম্মান দেখাতে ভুলবেন না। আপনার সম্মতি নেই অথচ আপনার সঙ্গী যৌন- সংসর্গের জন্য চাপ দিচ্ছেন, এই অবস্থা মেনে নেবেন না।

> একটি মেয়ের কথা -
>
> আমার বিয়ে হয়েছে বছর খানেক। আমার স্বামী দিনের মধ্যে বহুবার যৌন সঙ্গম করতে চান, জোর করেন। আমার শরীরে কষ্ট হয় তাও উনি শুনতে চান না। বাধা দিলে ভয় দেখান যে তিনি যদি এরপর বাইরের মেয়ের কাছে যান তাহলে সে দায়িত্ব আমার। কি করব বুঝতে পারি না। আমি চাই না আমার স্বামী যৌন কর্মীর কাছে গিয়ে পয়সা খরচ করেন বা রোগ বাধান।

২) আপনি যৌন- সংসর্গ চাইলে সুরক্ষিত থাকার জন্য তৈরী থাকুন। সুরক্ষার উপাদানগুলি হাতের কাছে রাখুন। রতিক্রিয়ার আগে সেগুলি ব্যবহার করুন কারণ উত্তেজনার মুহূর্তে সে সব খোঁজা মুস্কিল হবে।

৩) যদি দেখেন যে আপনার সঙ্গীর সাথে সুরক্ষিত যৌনাচার নিয়ে কথা বলা কঠিন হচ্ছে, তাহলে আপনি কি বলবেন, কিভাবে বলবেন তা কোন বন্ধু বা পরিবার পরিকল্পনা কেন্দ্রের কাউন্সেলরের সঙ্গে প্র্যাক্টিস করুন।

৪) যদি মনে করেন যে আপনার সঙ্গীর কোন সংক্রমণের আশঙ্কা হয়েছে, সেক্ষেত্রে দেরী না করে তৎক্ষণাৎ নিজের পরীক্ষা ও চিকিৎসা করান। মনে রাখবেন উপসর্গ বা লক্ষণ দেখা না দিলেও সংক্রমণ হতে পারে।

৫) উপসর্গ বা লক্ষণ না দেখলেও সংক্রমণ সম্পর্কে নিশ্চিন্ত হতে ডাক্তারী পরীক্ষা করান। কোন নুতন যৌন- সম্পর্ক শুরু করার আগে বা আপনি বা আপনার সঙ্গীর অন্য যৌন- সঙ্গী থাকলে পরে এই পরীক্ষা খুবই সময়োচিত হবে। কোন সংক্রমণের জন্যে আপনার কী পরীক্ষা হল তা ভালো করে জেনে নিন, কারণ কতগুলি সংক্রমণের খুব বিশ্বাসযোগ্য পরীক্ষা পদ্ধতি নেই। যে মহিলাদের যৌন সম্পর্ক রয়েছে তাঁরা প্রতি বছর ক্ল্যামিডিয়ার জন্যে পরীক্ষা করাতে পারেন। এটি খুব সাধারণ একটি যৌন- সংক্রমণ, কিন্তু চিকিৎসা না হলে ভয়ানক আকার ধারণ করে।

৬) আপনার সঙ্গীর যদি কোন সংক্রমণ হয়ে থাকে, তাহলে যতক্ষণ না আপনার, আপনার সঙ্গীর বা সঙ্গীদের, ও তাঁর অন্যান্য সঙ্গীদের পরীক্ষা করে সম্পূর্ণ সুস্থ বলা হয় ততদিন যৌন- সংসর্গ না হওয়াই বাঞ্ছনীয়। কতদিন অপেক্ষা করবেন সে বিষয়ে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

৭) চিকিৎসায় রাজি হওয়ার আগে, কি ওষুধ খাচ্ছেন, তা কতদিন চলবে, পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি কি, পরবর্তী কালে কি করতে হবে, ইত্যাদি ভালো করে জেনে নিন। প্রশ্ন করতে লজ্জা পাবেন না।

৮) হেপাটাইটিস বি টীকা নেওয়া যায় কিনা আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে আলোচনা করুন।

৯) নিয়মিত ভাবে আপনার শরীরের, বিশেষ করে জননাঙ্গের পরীক্ষা করান। সবকিছু স্বাভাবিক আছে কিনা সে বিষয়ে নিশ্চিত হোন। কোন অস্বাভাবিক পরিবর্তন দেখলে বা দুর্গন্ধ পেলে চিকিৎসকের কাছে যান। কোন ঘা সেরে গেলে পরেও সংক্রমণ থেকে যেতে পারে, এ বিষয়ে সচেতন হোন।

১০) সম্ভব হলে বস্তিদেশের পরীক্ষা, প্যাপ পরীক্ষা, এবং সংক্রমণের পরীক্ষা নিয়মিত করান।

১১) এমন একজন চিকিৎসক খুঁজে নিন যিনি আপনার সঙ্গে স্বচ্ছন্দে যৌন- স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। তিনি যেন আপনাকে সম্পূর্ণ এবং বোধগম্য তথ্য দিতে পারেন। এছাড়া তিনি যেন আপনার প্রশ্নের জবাব দেন এবং আপনার যৌনতাকে স্বাভাবিকভাবে মেনে নেন। কবে এসব প্রসঙ্গ তিনি উত্থাপন করবেন বলে বসে থাকবেন না। প্রয়োজনে আপনি তাঁর সাহায্য চান।

সংক্রমণের সামাজিক ও সাংস্কৃতিক কারণ

পনেরো থেকে চব্বিশ বছর বয়সের মেয়েরা, যাঁরা শহরে থাকেন, যেখানে সংক্রামিত মানুষের সংখ্যা অনেক, এবং যাঁদের একাধিক যৌন সঙ্গী রয়েছে, তাঁদের সকলেরই সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি। আবার অনেকের ক্ষেত্রে দারিদ্র সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। যথেষ্ট টাকাপয়সা না থাকার ফলে হয়তো সুরক্ষা ও চিকিৎসার সুবিধে আমরা নিতে পারি না। সঙ্গীর ওপর যদি আপনি অর্থনৈতিক ভাবে নির্ভরশীল হন, তাহলে আপনার পক্ষে সংক্রমণ ও সুরক্ষা নিয়ে কথা বলা হয়তো কঠিন হবে। তিনিই হয়তো আপনার সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিচ্ছেন। অথবা প্রতিনিয়ত বেঁচে থাকার জন্যে লড়াই করতে করতে হয়তো এ বিষয়কে যথাযথ গুরুত্ব দিতে পারছেন না! শৈশবে মানসিক ও যৌন- অত্যাচারের স্মৃতিও বর্তমানের যৌন- সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। আমাদের সমাজে যদি মেয়েদের নিষ্ক্রিয় এবং অসহায় ভাবকেই বেশি আকর্ষণীয় বলে মনে করা হয়, তাহলে সুরক্ষা নিয়ে কথা বলা তাদের পক্ষে খুবই কঠিন হয়। যে সমাজ এবং সংস্কৃতিতে আমরা বাস করি সেখানে যদি জননাঙ্গের দিকে তাকানো বা স্পর্শ করাকে নোংরামী ভাবা হয় এবং মেয়েদের যৌন ব্যাপারে নিরুৎসাহ করা হয়, তাহলে যৌন- সংক্রমণের প্রাথমিক উপসর্গ বা লক্ষণগুলি আমাদের দৃষ্টি এড়িয়ে যাবে।

যৌন- সংক্রমণ এবং মহিলাদের জননাঙ্গ কর্তন (সারকামসিশন)

মেয়েদের ভগাঙ্কুর কেটে দেওয়ার রেওয়াজ আমাদের দেশে খুবই কম, তবে একেবারে নেই বললে ভুল হবে। ভারতের বিভিন্ন অঞ্চলে বোহরা মুসলমান সমাজে এ ধরণের কর্তনের চল রয়েছে। যে সব সম্প্রদায় ছোট মেয়েদের শরীরে এই ধরণের কর্তন করে থাকেন, তাঁদের ধারণা এটি প্রাচীন সংস্কৃতি ও ধর্মের অঙ্গ। কিন্তু ইসলাম ধর্মের কোথাও এই ধরণের কর্তনের কথা লেখা নেই। পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে নারী যৌনাঙ্গ কর্তনের বিরুদ্ধে আইন পাশ হয়েছে, কিন্তু ভারতে সেই রকম কোন আইন নেই।

যে মহিলাদের জননাঙ্গ কাটা হয়েছে তাঁদের মধ্যে সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি। সংক্রামিত যৌন সঙ্গীর মাধ্যমে তাঁরা খুব তাড়াতাড়ি সংক্রামিত হতে পারেন। তাঁদের জননাঙ্গে কাঁচা ঘা বা আলসার থেকে যায়, যোনি- প্রদেশের পর্দাগুলি স্ফীত হয়, বা যৌন- সংসর্গে ছোট ছোট ক্ষতের সৃষ্টি হয়। ফলে চট করে সংক্রমণ ঘটতে পারে। এই মহিলাদের যোনিমুখে কর্তন বা সারকামসিশনের জন্যে ক্ষতচিহ্ন থাকে এবং চিকিৎসা সত্ত্বেও অনেক সময় তাঁদের সংক্রমণ সারতে চায় না। অনেকের ক্ষেত্রে যোনি থেকে ক্রমাগত ক্ষরণ হতে থাকে। কখনও কখনও চিকিৎসার

জন্যে অস্ত্রোপচারেরও প্রয়োজন হতে পারে। এই সমস্যা লাঘবের জন্যে প্রতিষ্ঠিত সহায়তা সঙ্ঘ, সখী সমিতি, বা বিশেষজ্ঞেরা সংক্রামিত মহিলাদের সাহায্য করতে পারেন।

আমার যৌন- সংক্রমণ হয়েছে মনে হলে কি করা উচিৎ?

যত তাড়াতাড়ি সম্ভব রোগ- নির্ণয় করুন। আপনি আঠেরো অনূর্ধ্ব হলে এ ব্যাপারে বাবা মা বা আপনার গার্জেনের সাহায্য ও অনুমতি নিতে হতে পারে।

কোথায় যেতে হবে?

সরকারী হাসপাতালে বিনা খরচে বা কম খরচে পরীক্ষা ও চিকিৎসা সম্ভব। এ সব কেন্দ্রে কর্মীদের পরীক্ষা, রোগ নির্ণয়, ও চিকিতসার ব্যাপারে দক্ষতা থাকে। তাছাড়া রোগীর গোপনীয়তা রক্ষার ব্যাপারে তাঁরা দায়বদ্ধ।

কলকাতায় কিছু যৌন রোগ পরীক্ষা কেন্দ্র

মেডিকাল কলেজ কলকাতা (ক্যালকাটা মেডিকাল কলেজ)
৮৮ কলেজ স্ট্রীট
কলকাতা ৭০০ ০৭২
(টেলি) ২৪৫১- ২৬৪৪

স্কুল অফ ট্রপিক্যাল মেডিসিন
১০৮ চিত্তরঞ্জন এz◌াভিনিউ
কলকাতা ৭০০ ০৭৩
(টেলি) ২২৪১- ৪৯১৫/৪৯০০

সিটি কাউনসেলিং সেণ্টার (দুর্বার মহিলা সমন্বয় কমিটি দ্বারা পরিচালিত)
৮/১ ভবানি দত্ত লেন
কলকাতা ৭০০ ০০৬
(টেলি) ২৫৩০- ৩১৪৮

ভোরুকা পাব্লিক ওয়েলফেয়ার
ট্রাস্ট, আমাদের বাড়ি
৬৪ রফি আহমেদ কিদওয়াই রোড
কলকাতা ৭০০ ০১৬
(টেলি) ২২৬৫- ৮০৯২, ২২১৭- ৪০১৯

রায় ও ত্রিবেদী
৯৩ পার্ক স্ট্রীট
কলকাতা ৭০০ ০১৬
(টেলি) ২২২৬- ৮৭৮৯/৫৯৬১/৬৬৪৩

পরিবার পরিকল্পনা কেন্দ্রগুলিতেও অনেক সময়ে এ বিষয়ে সাহায্য পাওয়া যায়। সরাসরি সাহায্য না করতে পারলেও কোথায় যেতে হবে সে বিষয়ে প্রয়োজনীয় পরামর্শ এখানে পাবেন। এই সব কেন্দ্রের কর্মীরা সংবেদনশীল এবং আপনাকে সসম্মানে সাহায্য করবেন।

প্রায় প্রত্যেকটি বেসরকারী হাসপাতালে যৌন রোগ বিষয়ে বিশেষজ্ঞ আছেন এবং সেখানেও পরীক্ষা ও চিকিৎসার ব্যবস্থা আছে। তবে এই জায়গাগুলি ব্যয়সাপেক্ষ হয়।

যৌন সংক্রমণে সাহায্য নিতে যাওয়ার আগে প্রস্তুতি

ফোন করে আগে থেকে জেনে নিন কি কি সাহায্য পাওয়া যেতে পারে, কত খরচ পড়বে, ইত্যাদি। আপনি যদি আঠেরো অনূর্ধ্ব হন সেক্ষেত্রে কি কি নিয়ম পালন করতে হবে তাও ভালো করে জেনে নিন। সংক্রমণের উপসর্গ বা লক্ষণগুলি যন্ত্রণাদায়ক না হলেও দেরী না করে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। অনেকগুলি সংক্রমণের ক্ষেত্রে উপসর্গ দেখেই যথাযথ রোগ নির্ণয় করা সম্ভব, তবে পরীক্ষা করে আরও সুনিশ্চিত হওয়া যায়। এখন রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে টাইপ ১ এবং টাইপ ২ হার্পিস চিহ্নিত করা যায়। পরীক্ষার জন্যে অপেক্ষা করার সময়ে স্বচ্ছন্দ থাকুন। তবে বেদনাহীন কোন ঘা থাকলে সেখানে কোন ক্রিম বা মলম লাগাবেন না, কারণ তাতে ব্যাক্টিরিয়া মরে যেতে পারে এবং পরীক্ষা করলে সঠিক ফল পাওয়া যাবে না। বিশেষজ্ঞের কাছে যাওয়ার আগে যৌনসংসর্গ এড়িয়ে চলুন এবং সংক্রামিত জায়গা খুব বেশি পরিষ্কার করবেন না। এর ফলেও সঠিক রোগ নির্ণয়ে অসুবিধা হবে।

চিকিৎসা ও যত্ন

চিকিৎসার জন্যে আপনি যেখানেই যান, সৌজন্যসুলভ ব্যবহার এবং সম্পূর্ণ চিকিৎসার সুযোগ পাওয়া আপনার অধিকার। তবে কাউকে সঙ্গে নিলে ভালো হয়। তিনি প্রয়োজনে জরুরী তথ্য/পরামর্শ লিখে নিতে এবং আপনাকে সাহস যোগাতে পারবেন।

চিকিৎসা নিয়ে কিছু কথা

- বস্তি- প্রদেশ পরীক্ষার আগে আপনার সম্বন্ধে মেডিক্যাল তথ্য (মেডিক্যাল হিস্ট্রি) চিকিৎসকের জেনে নেওয়া উচিত।
- সমস্ত পরীক্ষা, রিপোর্ট, চিকিৎসার পদ্ধতি, এবং তার সম্ভাব্য নেতিবাচক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে সহজ বোধগম্য ভাষায় বুঝিয়ে দিতে চিকিৎসককে অনুরোধ করুন।
- সব কটি সম্ভাব্য পরীক্ষা বা চিকিৎসা সম্পর্কে আপনার ধারণা স্বচ্ছ করে তুলুন।
- চিকিৎসা কেন্দ্র থেকে বেরিয়ে আসার আগে আপনার পরবর্তী করণীয়গুলি বিশদভাবে জেনে নিন। চিকিৎসক ব্যস্ত থাকলে অন্য কারোর সঙ্গে কথা বলুন। সমস্ত প্রশ্নের জবাব না নিয়ে চলে আসবেন না। উপসর্গগুলি নির্মূল হতে কত সময় লাগবে জেনে নিন। নির্ধারিত সময়ে নিরাময় না হলে আবার পরীক্ষার জন্যে যান।

  ফিরে আসার পর আরও জিজ্ঞাস্য থাকলে তা ফোনে জেনে নিন।

- চিকিৎসক নির্দেশিত সমস্ত ওষুধ খান এবং মলম ইত্যাদি ব্যবহার করুন। হয়তো সমস্ত ওষুধ শেষ হওয়ার আগেই শরীর ভাল লাগবে বা উপসর্গ মিলিয়ে যাবে, তাই বলে ওষুধ বন্ধ করবেন না। এতে সংক্রমণ আবার ফিরে আসতে পারে। লক্ষণ দেখে মিল পেলেও আপনার ওষুধ অন্য কাউকে দেবেন না। তাঁর সংক্রমণ হয়তো অন্য ধরণের তাই তাঁর চিকিৎসাও আলাদা হবে।
- পুনরায় যৌনসংসর্গ হওয়ার আগে আপনার, আপনার সঙ্গীদের, এবং তাঁদের অন্যান্য সঙ্গীদের চিকিৎসা সম্পূর্ণ করুন। তা না হলে আপনারা একে অপরকে বারবার সংক্রামিত করতেই থাকবেন। আপনার চিকিৎসা সম্পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত বা চিকিৎসক যতক্ষণ না বলছেন যে আপনি সম্পূর্ণ সুস্থ, ততদিন অপেক্ষা করুন।
- প্রস্রাবে কষ্ট হতে থাকলে সংক্রমণ নির্মূল না হওয়া পর্যন্ত মদ্যপান করবেন না। মদ আপনার মূত্রনালীতে অস্বস্তি সৃষ্টি করতে পারে। কখনো কখনো আপনি চিকিৎসা সম্পর্কে সুনিশ্চিত নাও হতে পারেন। সব পরীক্ষা নিখুঁত হয় না। কোন কোন সময়ে চিকিৎসা বোঝা হয়ে দাঁড়ায়, কার্যকরী হয় না। কিন্তু চিকিৎসা না করিয়ে বা মাঝপথে ছেড়ে দিলে স্বাস্থ্যের ভয়ঙ্কর ক্ষতি হতে পারে।

যে সমস্ত বাধা পেরোতে হবে

চলতি চিকিৎসা পরিকাঠামোয় কি ধরণের বৈষম্য, যৌন আচরণ, সংক্রমণের ঝুঁকি ইত্যাদি বিষয়ে আলোচনা করা মুস্কিল হয়ে দাঁড়ায় তা উপলব্বিা করুন। অনেক চিকিৎসক এখনও মহিলাদের যৌনতা সম্পর্কে নেতিবাচক মনোভাব পোষণ করেন। কেউ কেউ আবার জাত- পাত উচ্চ- নীচ ভেদাভেদ করেন, কেউ বা সমকামীদের ঘৃণা বা ভয় করেন। তাঁরা দরিদ্র পরিবারের মহিলাদের সম্পর্কে অন্য রকম ধারণা পোষণ করেন কিন্তু উচ্চ- বিত্ত মহিলাদের সংক্রমণ থাকলেও পরীক্ষা করতে দ্বিধাবোধ করেন না। মহিলা সমকামীদের অকারণ গোপনীয়তা ত্যাগ করে ডাক্তারের কাছে গিয়ে তথ্য সংগ্রহ, সংক্রমণ পরীক্ষা, এবং চিকিৎসা করানো উচিত। যৌন আচরণ সম্পর্কে তাঁরা বিশদ জানালেও কিছু চিকিৎসক হয়তো প্রয়োজনীয় দক্ষতার অভাবে সাহায্য করতে পারবেন না। তবু এ ব্যাপারে খোলাখুলি কথা বলে নেওয়াই ভাল।

সুচিকিৎসা পাওয়া আপনার অধিকার। একজন সংবেদনশীল ও তথ্য সমৃদ্ধ চিকিৎসক বা নার্সকে খুঁজে নিন যাঁর সঙ্গে কোন সমস্যা হওয়ার আগেই আপনি যৌন- স্বাস্থ্য নিয়ে খোলাখুলি আলোচনা করতে পারবেন।

যৌন সংক্রমণ এবং আইন

আমাদের দেশে সংক্রামক রোগ বাবদ কিছু প্রাগৈতিহাসিক আইন আছে, যেমন ১৮৯৭ সালে পাশ হওয়া এপিডেমিক ডিজিজেস অ্যাক্ট (মহামারী সম্পর্কীত আইন)। এই আইনে কিছু সংক্রামক রোগ নথিভুক্ত করা হয়েছে এবং জনস্বাস্থ্য আধিকারিকদের বেশ কিছু ক্ষমতা দেওয়া হয়েছে যা তাঁরা সংক্রামিত ব্যক্তির ওপর অনেক সময় যথেচ্ছ প্রয়োগ করতে পারেন। বাধ্যতামূলক ভাবে সূচিতকরণ, পরীক্ষা এবং চিকিতসা, অন্যদের থেকে আলাদা করে রাখা, বাসস্থানে তল্লাশী চালানো, ইত্যাদির অধিকার জনস্বাস্থ্য আধিকারিকদের আইনগত ভাবে দেওয়া হয়েছে।

সমলিঙ্গ যৌন সংসর্গ ও আইন

২০০৯ সালের জুলাই মাস অবধি ভারতীয় দণ্ডবিধি ৩৭৭ ধারায় প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যেও সমকামী যৌন আচরণ অপরাধ বলে গণ্য করা হত। ঐ সালের ৯ই জুলাই এই আইনটি বৈষম্যমূলক বলে ভারতের প্রধান আদালত (সুপ্রীম কোর্ট) বাতিল করেছে। এই সমস্ত পুরনো আইন আধুনিকীকরণের কথা বারবারই বিভিন্ন স্তরে আলোচিত হয়েছে এবং আইন প্রণয়নে সংবেদনশীলতার কথাও উল্লেখ করা হয়েছে। কিন্তু তাতে খুব কিছু পরিবর্তন হয় নি। তবে এইচ আই ভি আক্রান্তদের জন্যে ৩৭৭ ধারার মত কোন রকম আইন না থাকা সত্ত্বেও মানবিক অধিকার সুরক্ষার জন্যে কয়েকটি হাইকোর্ট এবং ভারতের সুপ্রীম- কোর্ট বেশ কিছু যুগান্তকারী রায় দিয়েছে।

যৌন সংক্রমণ রোধে যথাযথ কোন আইন হলে তা নিশ্চয়ই মানা উচিত, তবে তার প্রয়োগ- ব্যবস্থা হতে হবে সংবেদনশীল। সংক্রামিত ব্যক্তির সামাজিক অধিকারের কথাও মাথায় রাখতে হবে। সংক্রমণ ফৌজদারী অপরাধ নয় - তাই আইন থাকলেও তার প্রয়োগের মুখ হওয়া উচিত্ মানবিক আর দৃষ্টিভঙ্গী সমাজ কল্যাণমূলক। তবে সব চেয়ে ভাল হয় নিজে সচেতন হলে এবং অপরকে সচেতন হতে সাহায্য করলে। যৌন- সংক্রমণ প্রতিরোধে যে কোন সরকারী ও বেসরকারী উদ্যোগে সামিল হতে হবে। মনে রাখতে হবে, যৌন- স্বাস্থ্য ভালো থাকা মানে শরীর ভালো থাকা। নির্বিঘ্ন সুরক্ষিত যৌনজীবন আনন্দময়।

অন্তঃসত্বা হওয়া ও যৌন- সংক্রমণ

যৌন- সংক্রমণ আমাদের অন্তঃসত্বা হওয়ার সম্ভাবনা শুধু কমিয়েই দেয় না
সমস্যাবহুলও করে তোলে। যৌন রোগ সংক্রমণের ফলে গর্ভে থাকা ভ্রুণ সংক্রামিত হতে পারে।

সন্তান জন্মের আগের পরীক্ষাগুলি

কোন উপসর্গ না থাকলেও স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কিছু পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া বাঞ্ছনীয়। প্রত্যেক অন্তঃসত্বা মহিলার এইচ আই ভি, সিফিলিস, হেপাটাইটিস বি, ক্ল্যামিডিয়া, এবং গনোরিয়ার পরীক্ষা করানো উচিৎ। যে মহিলারা ইন্ট্রাভেনাস(শিরার মধ্যে) ওষুধ, রক্ত, বা রক্তজাতীয় জিনিষ নিয়েছেন, বা যাঁদের শরীরে অঙ্গ প্রতিস্থাপিত হয়েছে, তাঁদের হেপাটাইটিস সি পরীক্ষা করা জরুরী। গর্ভাবস্থায় গোড়ার দিকেই ব্যাক্টিরিয়াল ভ্যাজিনোসিস এবং প্যাপ পরীক্ষা করে নেওয়া ভালো। গর্ভাবস্থায় যৌনসংসর্গ হলে আপনার নতুন সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে এবং গর্ভস্থ সন্তানেরও সংক্রামিত হওয়ার আশঙ্কা রয়ে যায়। গর্ভাবস্থায় সংক্রমণের ঝুঁকি থাকলে আপনাকে আরও কিছু পরীক্ষা করাতে হবে। সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচার জন্যে কণ্ডোম ও অন্যান্য প্রতিরোধক ব্যবহার করতে ভুলবেন না।

বীজাণু (ব্যাক্টিরিয়া) জনিত সংক্রমণ
(ঠিক সময়ে ধরা পড়লে অ্যান্টিবায়োটিক দ্বারা নিরাময় সম্ভব)

সংক্রমণ: ক্ল্যামিডিয়া

কিভাবে ছড়ায়: যোনি- সঙ্গম, মুখ- সঙ্গম (সম্ভাবনা কম), পায়ু- সংগম দ্বারা; সংক্রামিত ক্ষরণ হাতের মাধ্যমে চোখে গেলে; মায়ের থেকে সন্তানের শরীরে ।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: ৭ থেকে ১৪ দিন।

লক্ষণ: আশি শতাংশ মহিলার দেখা দেয় না। জরায়ু- গ্রীবার সংক্রমণ হলে; যোনি থেকে ক্ষরণ, প্রস্রাবে কষ্ট, যোনি থেকে অসময়ে রক্তক্ষরণ; যৌনসংসর্গের পরে রক্তপাত । যোনি প্রণালীর সংক্রমণ হলে: রক্তস্রাব ও তলপেটে ব্যাথা; জরায়ু গ্রীবা ও পায়ু ফুলে যাওয়া ও রক্তিম ভাব। পুরুষের ক্ষেত্রে জ্বালা, শিশ্ন থেকে ক্ষরণ, মূত্রথলি ফুলে যাওয়া, রক্তিম ভাব।

পরীক্ষা/চিকিৎসা: মহিলার বস্তিদেশ পরীক্ষা, মূত্র পরীক্ষা। পুরুষের মূত্রথলি পরীক্ষা, মূত্র- পরীক্ষা। গনোরিয়ার সঙ্গে ভুল হয় বলে দুটি রোগের জন্যেই পরীক্ষা করা উচিত।

ওষুধ: ট্যাবলেট ।

জটিলতা: মহিলাদের দীর্ঘদিন ধরে বস্তিদেশে ব্যথা, অনুর্বরতা, গর্ভাবস্থায় জটিলতা। পুরুষের এপিডিডাইমিস, টেস্টিকল ও প্রস্টেট গ্রন্থি ফুলে যাওয়া/ রক্তিম ভাব।শিশু জন্মানোর পরে চোখে সংক্রমণ ও নিউমোনিয়া।

সংক্রমণ: গনোরিয়া

কিভাবে ছড়ায়: যোনি- , পায়ু- ও মুখ- সঙ্গম হলে; সংক্রামিত ক্ষরণ হাতের মাধ্যমে চোখে গেলে; মায়ের থেকে সন্তানের শরীরে গেলে।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: ২ থেকে ৩০ দিন (গড়ে ৩ থেকে ৭ দিন) ।

লক্ষণ: মহিলাদের বেশির ভাগ ক্ষেত্রে লক্ষণ দেখা যায় না; জরায়ু- গ্রীবায় সংক্রমণ হলে যোনি থেকে থকথকে পুঁজ ও রক্তস্রাব হয়; গলা ধরে যায়, প্রস্রাবে কষ্ট হয়; জননাঙ্গের আশেপাশের গ্রন্থি ফুলে যায়; পায়ুতে ব্যাথা হয়; পায়ু থেকে ক্ষরণ হয়। চোখের সংক্রমণে বড়/ছোট সকলেই অন্ধ হয়ে যেতে পরে। পুরুষের শিশ্ন দিয়ে পুঁজ ক্ষরণ হয়; ঘনঘন জ্বালা করা প্রস্রাব হয়; অন্য উপসর্গ মহিলাদের মতই ।

পরীক্ষা/চিকিৎসা: মহিলার বস্তিদেশ পরীক্ষা; মূত্র- পরীক্ষা। পুরুষের মূত্রথলির পরীক্ষা; মূত্র- পরীক্ষা; ক্ল্যামিডিয়ার সাথে ভুল হতে পরে বলে দুটোরই পরীক্ষা করা উচিত।

ওষুধ: ট্যাবলেট এবং ইঞ্জেকশন ।

জটিলতা: মহিলার বস্তিদেশের সংক্রমণ- বিশদ আগের কলমে দেখুন। পুরুষের টেস্টিকাল, প্রস্টেট ফুলে যাওয়া; রক্তিম ভাব; বন্ধ্যাত্ব (সম্ভাবনা কম)। মহিলা ও পুরুষ উভয়ের ক্ষেত্রেই চিকিতসা না হলে পরে সংক্রমণ বেড়ে গিয়ে ব্যক্টিরিয়া রক্তে মিশে যায় (সম্ভাবনা কম হলেও ফল ভয়ানক)। এর ফলে ত্বকে পুঁজপূর্ণ ফুস্কুড়ি; হাড়ের জোড়ে ব্যাথা ও ফুলে যাওয়া; খুব কম ক্ষেত্রে হৃদযন্ত্রের ভালবে সংক্রমণ; আথ্রাইটিস ও মেনিনজাইটিস হতে পারে; নবজাত শিশু সংক্রামিত হতে পারে ও প্রতিরোধক না দিলে অন্ধ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে ।

সংক্রমণ: সিফিলিস

কিভাবে ছড়ায়: সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে ত্বক- স্পর্শ ও যৌন- সম্পর্ক; সারা গায়ের কাঁচা ঘা বা ফুস্কুড়ির মাধ্যমে ছড়ায়। মায়ের থেকে সন্তানের; প্রথম কয়েক বছর লীন অবস্থার পরে অতটা ছোঁয়াচে নয় ।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: প্রাথমিক অবস্থা ১০- ৯০ দিন (গড়ে ৩ সপ্তাহ); পরের অবস্থা ১- ৬ মাস ।

লক্ষণ: মহিলা পুরুষ প্রাথমিক পর্যায়ে যোনি (ভেতরে /বাইরে), শিশ্নে, মুখে, ও পায়ুতে বেদনাহীন ঘা; এছাড়াও শরীরের যেখানে বীজাণু প্রবেশ করেছে ঘা (আঙ্গুলের ডগায়, ঠোঁটে, বুকে)। ১- ৫ সপ্তাহে ঘা সেরে যায় কিন্তু বীজাণু শরীরে থেকে যায়। দ্বিতীয় পর্যায়ে মুখে, গায়ে, হাতের তালুতে, পায়ের তলায় ফুস্কুড়ি (চুলকানিহীন); ফ্লু- র মত লক্ষণ; গ্ল্যাণ্ড (গ্রন্থি) ফোলা; চুল পড়া; আঁচিলের মত ফোলা; লক্ষণগুলি মাসখানেক চিকিতসার পর আর থাকে না। লক্ষণ কোন বহিঃপ্রকাশ ছাড়া প্রায় ২০ বছর চাপা থাকতে পারে। বীজাণু হাত ও মস্তিষ্ক সহ অন্য প্রত্যঙ্গ আক্রমণ করে ।

পরীক্ষা/চিকিৎসাঃ রক্ত- পরীক্ষা; ইঞ্জেকশন ।

জটিলতা: মহিলা ও পুরুষের চিকিতসা না হলে অন্ধ হয়ে যাওয়া; মস্তিষ্কের ক্ষতি; হৃদরোগ; প্রতিবন্ধী হয়ে যাওয়ার মত জোরালো আথ্রাইটিস; পঙ্গুত্ব; প্যারালিসিস। শিশুদের হাড়, চোখ, ত্বক, দাঁত ও যকৃতের ক্ষতি; এমনকি মৃত্যুর আশঙ্কা আছে ।

ভাইরাস ও যৌন সংক্রমণ
(সম্পূর্ণ না সারলেও চিকিতসা হয়)

সংক্রমণ: হার্পিস- ১ ও ২

ধরণ- ১ সাধারণত মুখে হয়; তবে দুটি ধরণই জননাঙ্গে সংক্রামিত হয়। ধরণ- ২ জননাঙ্গের হার্পিস নামে পরিচিত ও বেশি ভয়ানক ।

কিভাবে ছড়ায়: লক্ষণ না থাকা অবস্থায় যৌন সংসর্গের মাধ্যমে ছড়ায়। সংক্রামিত ব্যক্তি হয়তো নিজের অবস্থা সম্বন্ধে সচেতন নন। যেখানে প্রথম সংক্রমণ হয়েছে সেখান থেকেই ভাইরাস ছড়ায় ।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: প্রথম সংক্রমণ সাধারণত ২- ১০ দিন। তারপরে আবার ৩- ১২ মাসের মধ্যে পুনঃসংক্রমণ হতে পারে ।

লক্ষণ: বেশিরভাগ ক্ষেত্রে কোন লক্ষণ নেই। জননাঙ্গে আশেপাশে যন্ত্রণাদায়ক ফোস্কা হয়। প্রস্রাবে কষ্ট, ক্ষরণ, গ্রন্থি ফুলে জ্বর, গায়ে ব্যাথা। একই জায়গায় আবার হতে পারে, বিশেষ করে প্রথমটি যদি বেশি এবং এইচ এস ভি ২ জনিত হয়ে থাকে। পরের বার অত বেশি হয় না। সাধারণত মানসিক চাপের সময় বা প্রতিরোধ ক্ষমতার অভাবে হয়। কারো কারোর দ্বিতীয়বার হয় না ।

পরীক্ষা/চিকিৎসা: চোখে দেখে এবং ফোস্কাগুলির রাসায়নিক পরীক্ষা করে; নতুন রক্ত পরীক্ষায় ধরণ- ১ ও ২ চিহ্নিত করা যায়। অ্যান্টিভাইরাল ওষুধে উপসর্গ কমে যায় এবং আবার হওয়ার সম্ভাবনা কমে। সিজারিয়ান প্রসবের ক্ষেত্রে শিশুকে ফোস্কার স্পর্শ থেকে বাঁচাতে হয় ।

জটিলতা: সারাজীবন সংক্রামিত থাকা, মানসিক ও শারীরিক চাপ । মানুষে মানুষে উপসর্গের তফাত্ হয়। প্রস্রাব বন্ধ হয়ে যেতে পারে। কেউ কেউ এটি কাটিয়ে উঠতে পারেনা। শিশুর জন্মের সময় সংক্রমণ হতে পরে। জন্মের ঠিক আগে মায়ের সংক্রমণ হলে শিশুর সংক্রামিত হওয়ার আশঙ্কা বেশি। মায়ের দ্বিতীয় সংক্রমণের ক্ষেত্রে শিশুর সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা ।

জন্মসংক্রমণ:

১০০ ধরণের হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস- এর (এইচ পি ভি) মধ্যে ৩০- টি যৌন সংসর্গের মাধ্যমে ছড়ায়; জননাঙ্গে আঁচিল (এইচ পি ভি জনিত যৌন সংক্রমণ) ।

কিভাবে ছড়ায়: সংসর্গ; আঁচিলের স্পর্শ (যোনির ভিতরেও হতে পারে); আঁচিল সরিয়ে নিলেও ঐ জায়গা ভাইরাস থাকবে ও ছড়াবে।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: জরায়ু গ্রীবায় ক্ষতের ক্ষেত্রে কয়েক মাস এমন কি এক বছর; আঁচিলের ক্ষেত্রে তিনসপ্তাহ থেকে কয়েক মাস ।

লক্ষণ: ভাইরাস দেখা যায় না। জরায়ু গ্রীবায় ছোট বেদনাহীন ক্ষত আঁচিলের মত; কখনো কখনো চুলকানি, অস্বস্তি, রক্তপাত হয়; অন্তঃসত্বা অবস্থায় দেখা দিতে পারে; বৃদ্ধি পেলে ফুলকপির মত দেখতে হয়। পায়ুর কাছে হলে অর্শ বলে ভুল হতে পারে; চিকিতসার পরে আবারও জন্মাতে পারে ।

পরীক্ষা/চিকিৎসা: এইচ পি ভি সংক্রমণ নির্ণয় করতে জরায়ু গ্রীবায় অস্বাভাবিক কোষের সন্ধানে বার্ষিক প্যাপ পরীক্ষা; কল্পোস্কোপি (আতস কাঁচ দিয়ে বেদনাহীন পরীক্ষা); জরায়ু গ্রীবার ক্যান্সার নির্ণয়ের জন্য বায়প্সি; আঁচিল চোখে দেখে বোঝা যায়; সংক্রমণের জায়গায় দ্রবণ, শীতল রাসায়ন দিয়ে পুড়িয়ে দেওয়া (ফ্রিজিং), লেসার বা অস্ত্রোপচারের সাহায্যে নির্মূল করা যায়।

জটিলতা: কোন কোন এইচ পি ভি জরায়ু গ্রীবার ক্যান্সারের ঝুঁকির সঙ্গে যুক্ত; আঁচিল যোনি, শিশ্ন এবং পায়ুর মুখ বন্ধ করে দিতে পারে; অন্তঃসত্বা অবস্থায় যোনির ভিতরে আঁচিল বড় হয়ে গিয়ে যোনির দেওয়ালের স্থিতিস্থাপকতা নষ্ট করে দেয়; প্রসবে কষ্ট হয়; আঁচিল নির্মূল হওয়া সত্বেও কিছু মহিলা যৌন মিলনের সময়ে যোনিতে অস্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন ।

সংক্রমণ: এইচ আই ভি

কিভাবে ছড়ায়: সংক্রামিত ব্যক্তির সঙ্গে যৌন সম্পর্ক; রক্ত, বীর্য, ও শরীরের অন্যান্য ক্ষরণের সংস্পর্শ; অন্যের ব্যবহৃত ইঞ্জেকশনের ছুঁচ ব্যবহার; মায়ের স্তন্য দুগ্ধ থেকে শিশুর জন্মের আগে বা পরে সংক্রমণ হতে পারে ।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: সাধারণত ৬ সপ্তাহ থেকে তিনমাসের মধ্যে রকদ পরীক্ষায় এইচ আই ভি বোঝা যায়; এইচ আই ভির এইডস রোগে পূর্ণ প্রকাশ হতে দশ বছর বা তারও বেশি সময় লাগে ।

লক্ষণ: সাধারণত কোন লক্ষণই থাকে না বা হ্যাঁ কিছু লক্ষণ হয়, যেমন গ্রন্থি ফোলা, গলা ধরে যাওয়া ইত্যাদি; এছাড়া রাত্রে ঘাম হয়, ওজন কমে যায়, মুখে ঘা হতে পারে ।

পরীক্ষা/চিকিৎসা: অন্তঃসত্বা মহিলাদের রক্ত পরীক্ষা ও চিকিতসা করা হয় যাতে গর্ভজ শিশু সংক্রামিত না হয়। একাধিক ওষুধপত্র ।

জটিলতা: এই ভাইরাস থেকে এইডস হয়, ফলে অন্যান্য সংক্রমণ সহজেই ঘটে, যেমন নিউমোনিয়া, টিউমার; যদিও এইচ আই ভি মায়েদের জন্যে ওষুধ আছে, মায়েদের থেকে সন্তানের হতে পারে। কিছু ওষুধের ভীষণ রকম পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে ।

দুর্বার

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংঘের (WHO) উৎসাহে ১৯৯২ সালে অল ইণ্ডিয়া ইন্সটিট্যুট অফ হাইজিন এণ্ড পাব্লিক হেলথ কলকাতার বিখ্যাত লালবাতি অঞ্চল সোনাগাছিতে এইচ আই ভি রোধের উদ্দেশ্যে ' সোনাগাছি প্রকল্প' নামে একটি সংগঠন প্রতিষ্ঠা করে। পিয়ার (বন্ধু বা সখি) শিক্ষকদের সাহায্যে সোনাগাছি প্রকল্প কণ্ডোম ব্যবহারের জন্যে একটি অত্যন্ত সফল প্রচেষ্টা গড়ে তুলেছে। এই সংগঠনটি থেকেই তৈরী হয়েছে আজকের বিখ্যাত প্রতিষ্ঠান ' দুর্বার মহিলা সমন্বয় কমিটি' । দুর্বার শুধু কণ্ডোম ব্যবহার প্রচার করেই ক্ষান্ত হয় নি, যৌন কর্মীদের স্বাস্থ্য, কাজে শোষণ, পড়াশোনা, এবং তাদের ওপর অত্যাচার ইত্যাদি বহু বিষয় নিয়েই আন্দোলন করে চলেছে। প্রধানতঃ দুর্বারের প্রচেষ্টায়, কলকাতার যৌন ব্যবসায়ের অঞ্চলে এইচ আই ভি সংক্রমণ ১১ শতাংশে আটকে থেকেছে। তুলনীয় মুম্বাইয়ে যৌন কর্মিদের মধ্যে এই সংক্রমণের হার ৫৬ শতাংশ।

সংক্রমণ: ট্রাইকোমোনাস ভ্যাজাইনালিস

কিভাবে ছড়ায়: যৌন সংসর্গ; যৌন ক্ষরণের সংস্পর্শ (ভাইরাস শরীরের বাইরে উষ্ণ, আর্দ্র আবহে বেঁচে থাকে) ।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: ৬ মাসের মধ্যে, কখনো আরো আগে ।

লক্ষণ: মহিলার ক্ষেত্রে ফেনা ফেনা দুর্গন্ধযুক্ত, সবুজ হলুদ স্রাব; যোনিতে চুলকানি ও অস্বস্তি, লালভাব; যৌনমিলনে কষ্ট, তলপেটে অস্বস্তি এবং ঘনঘন প্রস্রাবের ইচ্ছা হতে পারে। পুরুষের ক্ষেত্রে সাধারণত কোন লক্ষণ নেই; কখনো প্রস্রাবে পুঁজ, ঘনঘন যন্ত্রণাসহ প্রস্রাব ।

পরীক্ষা/চিকিৎসা: যোনি ও শিশ্ন নির্গত ক্ষরণের পরীক্ষা; ওষুধ - ট্যাবলেট। অ্যালকোহল (মদ) পরিত্যাগ করুন ।

জটিলতা: গর্ভাবস্থায় সংক্রামিত হলে গর্ভধারণের সমস্যা হতে পারে।

সংক্রমণ: ব্যাক্টিরিয়াল ভ্যাজাইনোসিস ঈস্ট সংক্রমণ (ক্যানডিডা, মোনিলা)

কিভাবে ছড়ায়: যৌন সংসর্গে হতেও পারে নাও হতে পারে (এমনকি সমকামী মহিলাদের মধ্যে যৌন মিলনেও) ।

লক্ষণ কতদিনে দেখা যাবে: ঋতুস্রাবের আগের পরিবর্তনে; ঋতুস্রাব, জন্ম নয়ন্ত্রণ, যৌন- মিলন, যোনির অভ্যন্তর ধোয়া, অন্যান্য রাসায়নিক, অ্যান্টিবায়োটিক বা সংক্রমণের কারণে যখন যোনির অভ্যন্তরের পি এইচ ভারসাম্য এবং যোনির আবহ (ফ্লোরা) বদলে যায় ।

লক্ষণ: ৫০ শতাংশ মহিলার কোন লক্ষণ দেখা যায় না। কারো যোনিস্রাব দুর্গন্ধযুক্ত হয়; কখনো চুলকানি হয়। ঈস্ট সংক্রমণের জন্যে থকথকে, গন্ধযুক্ত (পাঁউরুটি কারখানার আশেপাশে যা পাওয়া যায়) স্রাব হয়। চুলকায়, কখনো যোনি লাল হয়, ফুলে যায়। যৌন- মিলনের পরে দুর্গন্ধ হয় ।

পরীক্ষা/চিকিৎসা: যোনির স্যাম্পেলের পরীক্ষা; পি এইচ ভারসাম্য এবং গন্ধ পরীক্ষা। ওষুধ - ট্যাবলেট বা যোনিতে লাগানোর ক্রিম ।

জটিলতা: গর্ভপাতের কারণ হতে পারে। তাড়াতাড়ি গর্ভের জল ভেঙ্গে যাওয়া; আগে ব্যাথা ওঠা; সময়ের আগে সন্তানজন্ম; যৌন প্রণালীর সংক্রমণ বা অস্ত্রোপচারে পরে সমস্যা হতে পারে; চিকিতসায় মহিলাদের উপকার হয় ।

সিফিলিস ও গর্ভাবস্থা

সিফিলিস সংক্রামিত মায়ের থেকে তাঁর গর্ভজ ভ্রুণে সংক্রমণ হতে পারে, বিশেষ করে মায়ের সংক্রমণের প্রথম কয়েক বছরে। গর্ভাবস্থায় শুরুর দিকে চিকিৎসা করলে শিশুটির সংক্রমণের সম্ভাবনা কমে। পরে ওষুধ খেলে সংক্রমণ থেমে যাবে কিন্তু শরীরের যা ক্ষতি হয়েছে তা পূরণ করা যাবে না (শিশু বিকলাঙ্গ বা মৃত জন্মাতে পারে)। অন্তঃসত্বা হলে প্রত্যেক মহিলার সিফিলিসের জন্যে রক্ত পরীক্ষা করা উচিত (প্রসবের আগে এবং যে সময়ে তাঁর সংক্রমণ হয়েছিল)।

হার্পিস এবং গর্ভাবস্থা

নবজাত শিশুর শরীরে হার্পিস ভয়াবহ রোগ। যে মহিলার হার্পিস নেই তাঁদের হার্পিস- সংক্রামিত ব্যক্তির সঙ্গে অসুরক্ষিত যৌন সম্পর্ক করা উচিত্ নয়। আপনার হার্পিস সংক্রমণ হলে চিকিতসককে জানান। প্রসবের সময়ে কাঁচা ঘা থাকলে সিজারিয়ান অস্ত্রোপচারের সাহায্যে জন্মদান বাÐনীয়। জন্মের পরে শিশুটিকে সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচানোর জন্যে সাবধান হতে হবে। ঘাগুলিকে স্পর্শ করবেন না এবং শিশুকে স্পর্শ করার আগে ভালো করে হাত ধুয়ে নেবেন।

হার্পিস রোগ নিয়ে জীবন কাটানো

অনেকেই হার্পিস বাবদে তাড়াতাড়ি চেতবনী পেয়েছেন। হার্পিসের লক্ষণ হল চুলকানি, ব্যথা, জ্বালা, বা সংক্রামিত জায়গাটিতে চাপা ঘা যা পরে ফুটে ওঠে। প্রথমে লাল ফোলা ফোলা হয় এবং এক থেকে দুদিনের মধ্যে জলভরা ফোস্কার রূপ নেয়। কিছুদিন পর ঘা সেরে যায়। ভীষণরকম সংক্রমণ হলে কোন কোন মহিলার প্রস্রাব বন্ধ হয়ে যায়। সব অবস্থাতেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। সংক্রমণের প্রাথমিক অবস্থা সব থেকে দীর্ঘমেয়াদী এবং যন্ত্রণাদায়ক।

হার্পিস আপনার জীবনের সঙ্গী হবে তা মেনে নেওয়া কষ্টকর। হার্পিস হয়েছে এবং তা কখনও সারবে না জানলে সকলেই স্তম্ভিত হয়ে যান। অনেকে ভয় পান যে তিনি একঘরে হয়ে যাবেন। প্রেমিক বা স্বামী ছেড়ে চলে যাবে এ ভয় সকলেই পান। কিন্তু অনেকে হার্পিস নিয়েও ভালভাবে বেঁচে থাকেন এবং অন্যকে সংক্রামিত করবেন না বলে সাবধানতা অবলম্বন করেন।

হার্পিস সংক্রমণ ঋতুকালে মানসিক ও শারীরিক চাপে, যৌন সংসর্গে, সূর্যালোকের সংস্পর্শে বেড়ে যায়। তবে তা কেন বাড়ল ভাল করে বোঝা যায় না। এ ব্যাপারে স্বচ্ছন্দভাবে কথা বলতে পারলে আপনার কষ্ট লাঘব হবে। আর কিসের থেকে সংক্রমণ বাড়ছে তা চিহ্নিত করতে পারলে ও দুশ্চিন্তা কমাতে পারলে আপনার কষ্ট আরও কম হবে।

হার্পিস ছড়িয়ে পড়া রুখতে বিশেষ সুরক্ষা

হার্পিস সারে না এবং প্রতিষেধক আবিষ্কারের চেষ্টা এখন পর্যন্ত সফল হয় নি। সুরক্ষিত যৌন আচরণ ছাড়াও কাঁচা ঘা (মুখে বা জননাঙ্গে) বা সেগুলি শুকিয়ে যাওয়ার পরে সেই জায়গার সাথে কোনরকম ছোঁয়াচ এড়িয়ে চলুন। কাঁচা ঘায়ের স্পর্শ ছাড়াও আপনার যৌনসঙ্গী সংক্রামিত হতে পারেন। আপনার মুখে জ্বরঠোসা হলে বা ঠোঁটে ঘা হলে মুখ- সঙ্গম পরিহার করুন। ঘায়ে হাত লাগলে সাবধানে হাত ধুয়ে নিন, বিশেষ করে যৌনাঙ্গে হাত দেওয়ার সময়ে বা চোখে কন্ট্যাক্ট লেন্স পরার সময়ে। হার্পিস সংক্রামিত হলে রক্ত অথবা শুক্রদান করা চলবে না।

বাড়ীতে বসে হার্পিসের চিকিৎসা

যেগুলি লাগবে:

হুইট গ্রাস: বাড়িতে হুইটগ্রাস (গমের ঘাস) উৎপাদন করতে পারেন একটি ছোট পাত্রে এক মুঠো কাঁচা গমের দানা ছড়িয়ে জলের ছিটে দিন। প্রত্যেক দিনই একটু জল ছিটিয়ে দেবেন। বেশি জল দেবেন না যেন। সাত দিনের মধ্যে সবুজ ঘাসের চারা বেরিয়ে যাবে। ওপর থেকে কচি নরম অংশ কেটে নিন।

হলুদ (গোল্ডেনসীল)

একিনেশিয়া

গুগ্গুল (মীর)

ঘায়ের উপশম	কি ভাবে ব্যবহার করবেন
লবঙ্গ চা, কালো চা	শায়ের ওপর সেঁক (কম্প্রেস) দিন।
ইউভা অর্সি (ভেষজ – বেয়ারবেরি, কিনিকিনিক নামে পরিচিত)	অগভীর ছড়ানো গামলা (কাপড় কাচায় ব্যবহৃত) তিন/চার ইঞ্চি উষ্ণ জলে ভর্তি করুন। তার মধ্যে কোমর অবধি বা পাছা ডুবিয়ে বসুন। হাত ও পা টবের বাইরে রাখুন।
গুঁড়ো করা ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট, গুঁড়ো করা পিচ্ছিল এল্ম (বড় গাছ, ভারতে চিলবিল বা কাঞ্জু নামে পরিচিত), ভেষজ – হলুদ (গোল্ডেনসীল), গুগগুল (মীর), কাম্ফ্রি শিকড় ও ঠাণ্ডা দুধ	ঘায়ের ওপর পুলটিশ করে লাগান।
ঘৃতকুমারী (অ্যালোভেরা) পাতার রস, যে কোনও বীজঘ্ন মলম, কর্পুর যুক্ত ফেনল, বোটাডিন (আয়োডিন)	ঘা শুকিয়ে বা সেরে যাবার জন্যে ব্যবহার করুন।

হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস (এইচ পি ভি) ও জননাঙ্গে আঁচিল (জেনিটাল ওয়ার্টস)

এই সংক্রমণের ১০০টি ধরণের মধ্যে ৩০টি যৌন- সংসর্গে সংক্রামিত হয়। জননাঙ্গে আঁচিল হওয়ার সাথে জরায়ু গ্রীবায় ক্যান্সারের যোগ নেই। যদিও একটি এইচ পি ভি সংক্রমণ হলে অন্যগুলিও হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এই সংক্রমণ কখনোই সারে না এবং এই সংক্রমণ নিয়ে জীবন কাটানো শক্ত হতে পারে। স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে নিয়মিত প্যাপ পরীক্ষা করান যাতে জরায়ু- গ্রীবায় অস্বাভাবিক কোষ জন্মালে তা তাড়াতাড়ি নির্ণয় করা যায়।

হার্পিসের বিকল্প চিকিৎসা

হার্পিস বাড়তে না দেওয়ার উপায়	কেন	কি ভাবে ব্যবহার করবেন
বেশি আরগিনাইন যুক্ত খাবার খাবেন না – যেমন, বাদাম, চকোলেট, ভাত।	আরগিনাইন হার্পিস ভাইরাসকে উত্তেজিত করে ও সক্রিয় করে।	কম খান, প্রয়োজনে একেবারেই খাবে না।
বেশি লাইসিন সমৃদ্ধ খাবার খান, যেমন, আলু, মাং, দুধ, ঈস্ট, মাছ, মেটে ও ডিম। নয়তো লাইসিন ট্যাবলেট খান।	হার্পিস ভাইরাস নিষ্ক্রিয় করে রাখতে পারে।	খাদ্য তালিকায় যোগ করুন। ঘা থাকলে ৭৫০ থেকে ১০০০ মিলিগ্রাম খান। প্রতিষেধক হিসেবে ৫০০ মিলিগ্রাম খান।
একিনেশিয়া (ট্যাবলেট, টিঙ্কচার বা চা)।	হার্পিস ভাইরাস বাড়তে দেবে না।	প্রত্যেক তিন ঘন্টা অন্তর দুটি ক্যাপসুল খান ও প্রত্যেক দু ঘণ্টা অন্তর এক চামচ টিঙ্কচার তিন চার দিন ধরে ঘায়ে লাগান; অথবা রোজ চার কাপ চা খান।
ক্লোরোফিল পাউডার, লাল আঙ্গুর, হুইট গ্রাস (গমের ঘাস)।	ভাইরাস- বিরোধী (অ্যান্টি ভাইরাল) কাজ করে।	খাদ্য তালিকা ভুক্ত করুন।

ভিটামিন এ, বি, সি, ই এবং আয়রন, ক্যালসিয়াম ও জিঙ্ক।	জারক- বিরোধী (অ্যান্টি- অক্সিডেন্ট), প্রতিরোধ ব্যবস্থার শক্তি বাড়ায়; স্নায়ু শান্ত করে।	মাঝারি ডোজে রোজ পরিপূরক হিসেবে খান। ১০,০০০ ইউ- এর বেশি ভিটামিন এ শরীরের পক্ষে ক্ষতিকারক।
আকুপাংচার, পায়ে আকুপ্রেসার।	শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা সক্রিয় রাখে। ভাইরাস বাড়তে দেয় না।	গোড়ালি বা পায়ের কড়ে আঙ্গুলের লাইনে, গোড়ালির ফোলা অংশের থেকে তিন বুড়ো আঙ্গুল দূরে একটি বিন্দুতে (পয়েন্টে) চাপ দিন।

আপনি ও আপনার সঙ্গী সুরক্ষিত যৌন আচরণ করুন। চিকিৎসার পরেও নতুন করে আঁচিল জন্মাতে পারে, সেগুলিকে আবার নির্মূল করতে হবে। প্রথমে সংক্রামিত জায়গায় আঁচিল নির্মূল হয়ে যাওয়ার পরেও আবার ভাইরাস জন্মাতে পারে।

অন্যান্য যৌন রোগ সংক্রমণ

উপরোক্ত সংক্রমণ ছাড়াও হেপাটাইটিস সি, সাইটোমেগালোভাইরাস, এবং মোলাস্কাম কন্টাজিওসাম ইত্যাদি সংক্রমণ হয়। কোন কোন সংক্রমণ পায়ু- সঙ্গমের মাধ্যমে সহজেই ছড়ায়। গনোরিয়া, ক্ল্যামিডিয়া, এইচ আই ভি, সিফিলিস, বা হার্পিস পায়ুতে সংক্রামিত হয়। অন্য জৈব সংক্রমণ, যেমন শিগেলার উপস্থিতির ফলে পেট খারাপ ও খিঁচ ধরা ইত্যাদি হয়। মুখের সঙ্গে মলের সংযোগ ঘটলে হেপাটাইটিস এ এবং জিয়ার্ডিয়া হয়। অনেক মহিলা মুখ- এবং পায়ু- সংগমে লিপ্ত হন কিন্তু চিকিতসকেরা তাঁদের এ- বিষয়ে প্রশ্নই করেন না।

গনোরিয়াহীন মূত্রনালীর সংক্রমণ বা ননগনোকক্কাল ইউরেথ্রাইটিস (এন জি ইউ) গনোরিয়াজনিত ক্ষরণ ছাড়া মূত্রনালী থেকে নির্গত অন্য যে কোন ক্ষরণকে এন জি ইউ বলে। এই সংক্রমণ সাধারণত পুরুষের হয়। এন জি ইউ কোন বিশেষ রোগ নয়। বিভিন্ন ধরণের সংক্রমণ এন জি ইউ- এর কারণ হতে পারে, যেমন ক্ল্যামিডিয়া, ইউরেয়প্লাসমা ইউরেয়লাইটিকাম, বা মাইকোপ্লাসমা জেনিটেলিয়াম এর মধ্যে ইউরেয়প্লাসমা ইউরেয়লাইটিকাম সংক্রমণে কোন লক্ষণ নেই। এই সব সংক্রমণের জন্যে জরায়ু মুখের সংক্রমণ বা সার্ভিসাইটিস, যোনি প্রণালীর সংক্রমণ বা পি আই ডি, অনুর্বরতা, গর্ভপাত, এবং নির্ধারিত সময়ের আগে সন্তানের জন্ম ইত্যাদি হতে পারে। তাই যে মহিলাদের গর্ভাধান হচ্ছে না বা বারবার গর্ভপাত হয়ে যাচ্ছে তাঁদের এই সংক্রমণ হয়েছে কিনা পরীক্ষা করে দেখা উচিত্।

সামাজিক ও রাজনৈতিক সমস্যা

সংক্রমণ হওয়ার আগেই প্রতিরোধ জরুরী, কারণ ভাইরাল ও দুরারোগ্য সংক্রমণ বাড়ছে। এমনকি চিকিতসায় সেরে যায় তেমন সংক্রমণগুলিও যথাসময়ে চিহ্নিত না হলে সমস্যার সৃষ্টি করে। কিন্তু যৌন- সংক্রমণ রোগটির গায়ে ' খারাপ' বদনাম থাকার দরুণ রোগী যথাযথ যত্ন পায় না। অনেকেই এখনো মনে করেন যৌন রোগ সংক্রমণ হল অনৈতিক যৌন আচরণের শাস্তি। এর সঙ্গে যোগ হয় লিঙ্গ বৈষম্য। ভারতে বহু পুরুষ তাঁদের স্ত্রীদের এইচ আই ভি যৌন রোগে সংক্রামিত করলেও পরিবারের কোপ পড়ে মেয়েদের ওপর। বহু মহিলা এইচ আই ভি

রোগ নির্ণয়ের পর পরিবার থেকে বহিষ্কৃত হন। কিছুদিন আগে পর্যন্ত ডাক্তারী শিক্ষাকেন্দ্রগুলি যৌন সংক্রমণ বিষয়টি এড়িয়ে যেত। এমনকি আজকেও বেশির ভাগ চিকিতসকদের এ- বাবদে বিশেষ প্রশিক্ষণ ও দক্ষতা নেই।

আমাদের আরও সুরক্ষা প্রয়োজন

প্রত্যেক মহিলারই জন্মনিয়ন্ত্রণ ও যৌন- সংক্রমণ সংক্রান্ত উপাদানগুলি সহজেই পাওয়া উচিত্। সাংস্কৃতিক, অর্থনৈতিক, ও জৈবিক কারণে পুরুষের চেয়ে মহিলাদের ঝুঁকি অনেক বেশি। তাই যৌন রোগ সংক্রমণ থেকে সুরক্ষার ব্যপারে মহিলাদেরই অগ্রাধিকার পাওয়া উচিত্। মহিলাদের স্বাস্থ্য নিয়ে বিশ্বজুড়ে অনেক কাজ হচ্ছে কিন্তু বিভিন্ন কারণে সেগুলির সুফল পশ্চিমবঙ্গে এসে পৌঁছচ্ছে না। তাই আমাদের ব্যবহারিক জ্ঞান আরো বাড়াতে হবে। প্রয়োজনে বারবার বিশেষজ্ঞ ও স্বাস্থ্যকর্মীদের পরামর্শ নিতে হবে।

যৌন- সংক্রমণ বিষয়ে প্রথাগত শিক্ষা প্রয়োজন

নানারকম সামাজিক, সাংস্কৃতিক, বা ধর্মীয় অনুশাসনের জন্যে ' যৌন আচরণ' বিষয়টি মূলস্রোতের বিভিন্ন উন্নয়নমূলক আলোচনার টেবিলে ব্রাত্য থেকে গিয়েছে। এমনকি স্বাস্থ্যবিষয়ক আলোচনা সভাতেও যৌন ব্যবহার সম্পর্কে তথ্য উহ্য রাখা হয়। অথচ প্রায় প্রত্যেক প্রাপ্তবয়স্ক মানুষই কোন না কোন ধরণের যৌনাচরণে অভ্যস্ত। যৌনতা মানুষের জীবনের অত্যন্ত প্রাকৃতিক ও স্বাভাবিক অংশ। তাই সমস্ত সঙ্কোচ সরিয়ে রেখে সকলকে এ বিষয়ে আরো বেশি জানতে হবে। যৌন জীবন সুস্থ হলে তবেই হয়তো শিশু- মৃত্যু ও মাতৃত্বকালীন মৃত্যু সংখ্যার তালিকায় আমাদের দেশের নাম আর প্রথমেই দেখা যাবে না।

এইচ আই ভি সংক্রমণ এবং এইডস

এইচ আই ভি/এইডস মহামারী সারা বিশ্বের সমস্যা। যাঁরা এইচ আই ভি সংক্রামিত নন, তাঁদের এই সংক্রমণের হাত থেকে সুরক্ষিত থাকা জরুরী। যাঁরা আক্রান্ত এবং সংক্রমণ নিয়ে বেঁচে আছেন, তাঁদের প্রয়োজন যত্ন ও সক্রিয় সুরক্ষা বলয়, আরো কার্যকরী চিকিৎসা ব্যবস্থা, এবং রাষ্ট্রের সাহায্য। এই সাহায্য শুধু রোগীদের বাঁচিয়ে রাখার জন্যে নয়, তাঁদের সঙ্গী ও সন্তানদের সংক্রমণের হাত থেকে সুরক্ষিত রাখার জন্যে। তাই আমাদের সকলেরই জন- স্বাস্থ্য উদ্যোগ, গবেষণা, ও সমীক্ষার জন্যে ব্যয়- বরাদ্দ বাড়ানো এবং আরো ভালো চিকিৎসা ব্যবস্থার জন্যে তদ্বির করা উচিত।

এইচ আই ভি/এইডস সংক্রান্ত তথ্য ক্রমাগত বদলাচ্ছে। এখানে এই সংক্রমণের বিষয়ে কিছু আলোচনা করা হল।

এইচ আই ভি/এইডস মহামারী - ১৯৮০ সালের গোড়ায় মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের চিকিৎসকেরা এইডস (অ্যাকোয়ার্ড ইম্যুনোডিফিসিয়ান্সি সিনড্রোম) সংক্রমণ চিহ্নিত করেন। আজকে এই সংক্রমণ বিশ্বজুড়ে। এইচ আই ভি সংক্রমণ শরীরের রোগ- প্রতিরোধক টি কোষগুলিকে (সি ডি ৪ লিম্ফোসাইট) আক্রমণ করে, ফলে এইডস হয়। এইচ আই ভি সংক্রমণ থেকে এইডসে পূর্ণ প্রকাশ প্রক্রিয়াটি ধীরে ধীরে হয় বলে অনেকের শরীরে আট থেকে দশ বছর পর্যন্ত সংক্রমণ সুপ্ত অবস্থায় থাকে। এইডস যে হয়েছে তার লক্ষণ হল বিভিন্ন সুযোগ- সন্ধানী রোগের আক্রমণ (যেমন নিউমোনিয়া, যক্ষ্মা ইত্যাদি) এবং রক্তে টি কোষের সংখ্যা ২০০ বা তার নীচে নেমে যাওয়া।

সংক্রমণের কারণ

বিভিন্ন কারণে এইচ আই ভি এবং এইডস মহামারী ভারতে ভীষণ আকার ধারণ করতে চলেছে। আমাদের দেশে সংক্রমণের ঝুঁকির কিছু কারণ নীচে দেওয়া হল।

- অসুরক্ষিত যৌন সঙ্গমের প্রচলন এবং কণ্ডোম ব্যবহারে অনীহা। ভারতে ৮৪ শতাংশ এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটে যৌন সংসর্গের মাধ্যমে। যৌনকর্মী ও তাঁদের খদ্দের, শিরায় ইঞ্জেকশন নেয় যে মাদকাসক্তেরা, এবং যে পুরুষেরা অন্য পুরুষের সঙ্গে যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হন - তাঁদের মধ্যেই সংক্রমণের হার সব চেয়ে বেশি। একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে ভারতের যৌন কর্মীরা কণ্ডোম ব্যবহার করেন না কারণ তাঁদের খদ্দেররা কণ্ডোম ব্যবহার করতে আপত্তি করেন।
- অনেক পুরুষ কাজের জন্যে পরিবারের থেকে দূরে দীর্ঘ সময় কাটান। ফলে সমাজের অনুশাসনগুলো তাঁদের জন্যে ভেঙ্গে যায় এবং তাঁরা ঝুঁকিপূর্ণ যৌন ব্যবহারে লিপ্ত হয়ে পড়েন।
- সমীক্ষায় দেখা গেছে যে ভারতের মাদকাসক্ত গোষ্ঠীর মধ্যে অনেকেই এখন মাদক সরাসরি শিরায় ইঞ্জেকশন করেন। এ ধরণের মাদকাসক্তি উত্তরপূর্ব রাজ্যগুলির মধ্যে বেশি প্রচলিত হলেও ধীরে ধীরে তা সমস্ত ভারতে ছড়িয়ে পড়ছে। এছাড়া ৪১ শতাংশ মাদকাসক্তেরা স্বীকার করেন যে নেশা করার সময়ে অন্যের ব্যবহৃত ছুঁচ তাঁরা নিজের শরীরে ব্যবহার করেন।

যে মাদকাসক্তেরা অন্যের ব্যবহৃত ছুঁচ পরিষ্কার করে ব্যবহার করেন, তাঁদের মধ্যেও মাত্র ৩ শতাংশ অ্যালকোহল, ব্লীচ, বা ফুটন্ত জল ব্যবহার করেন। ফলে ছুঁচ পরিষ্কার করা বা না করা একই হয়ে দাঁড়ায়। তাছাড়া এঁরা যৌন সম্পর্কে অসাবধানী হয়ে পড়েন এবং অসুরক্ষিত যৌন সংসর্গে লিপ্ত হন। গত কয়েক বছরে এইচ আই ভি চিকিতসার প্রচুর অগ্রগতি হয়েছে। অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল ওষুধের জন্যে সংক্রামিত মানুষ বেশি দিন বেঁচে থাকছেন। যাঁরা ঐ চিকিৎসার সুযোগ নিতে পারছেন তাঁদের মধ্যে মৃত্যুহার কমছে এবং এইচ আই ভি সংক্রমণ ক্রমে আয়ত্তাধীন দীর্ঘমেয়াদী ব্যাধি হয়ে দাঁড়াচ্ছে। দুঃখের বিষয় বহু গবেষণার পরেও এ রোগের কোন প্রতিষেধক বা আরোগ্য আজ অবধি আবিষ্কার করা যায় নি।

এইচ আই ভি/এইডস বাবদে চেতনা বাড়ার দরুণ কিছু জায়গায় এর প্রাদুর্ভাব কমেছে। কিন্তু এখনও সংক্রমণের হার অত্যন্ত বেশি। কেবলমাত্র মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রেই প্রত্যেক বছরে প্রায় চল্লিশ হাজার মানুষ সংক্রামিত হচ্ছেন। উন্নত দেশগুলিতে কিছুটা কমলেও এই মারণ রোগ উন্নয়নশীল দেশগুলিতে সংঘাতিক ভাবে ছড়িয়ে পড়েছে। আফ্রিকায় সাহারা মরুভূমির দক্ষিণে, দক্ষিণ পূর্ব এশিয়ায়, পূর্ব ইউরোপ, এবং ক্যারিবিয়ান সাগরের দ্বীপগুলিতে এইচ আই ভি সংক্রমণ ভয়াবহ আকার ধারণ করেছে। ২০০৬ সালের সরকারী পরিসংখ্যান অনুসারে ভারতে প্রায় ২৫ লক্ষ মানুষ এইচ আই ভি সংক্রমণ নিয়ে বেঁচে আছেন। আবার ঐ একই বছরে রাষ্ট্রপুঞ্জের (ইউ এন এইডস) তথ্য অনুসারে ভারতে এইচ আই ভি সংক্রামিতের সংখ্যা হল ৫৭ লক্ষ।

২০০৮ সালের হিসেব অনুযায়ী বিশ্বজুড়ে এইচ আই ভি/এইডস আক্রান্ত মানুষের সংখ্যা প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে ১ কোটি থেকে বেড়ে ৩ কোটি ৩৪ লক্ষ এবং শিশুদের মধ্যে ১০ লক্ষ থেকে বেড়ে ২১ লক্ষ হয়েছে। ২০০৯ সালের সরকারী তথ্য অনুসারে ভারতীয় শিশুদের মধ্যে এইচ আই ভি সংক্রমণ ২০০০ শতাংশ বৃদ্ধি পেয়েছে। ১৯৮১ থেকে ২০০৮ অবধি বিশ্বজুড়ে প্রায় ২ কোটি ৫০ লক্ষ মানুষ এই রোগে আক্রান্ত হয়ে মারা গিয়েছেন। ২০০৩ সালের শেষ অবধি প্রায় দেড় কোটি শিশু এই রোগে তাদের বাবা ও মায়ের মধ্যে একজনকে অথবা বাবা- মা দুজনকেই হারিয়েছে। বহু উন্নয়নশীল দেশে এই মহামারী স্বাস্থ্য- সুরক্ষা ব্যবস্থাকে বেহাল করে দিয়েছে। সেখানে সামাজিক পরিকাঠামো ও অর্থনীতি এমন ভাবে ভেঙ্গে পড়েছে যে এই রোগ মোকাবিলার কোন পথ খুঁজে পাওয়া যাচ্ছে না।

নারী এবং এইচ আই ভি/এইডস

২০০৮ সালের ডিসেম্বর মাসে সারা পৃথিবীর এইচ আই ভি/এইডস আক্রান্ত মানুষের পঞ্চাশ শতাংশই ছিলেন মহিলা। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে এইচ আই ভি/এইডস আক্রান্ত মানুষের পঁচিশ শতাংশ এখন মহিলা। ১৯৯৮ থেকে ২০০২ সালের মধ্যে এই রোগ সংক্রমণের হার মহিলাদের মধ্যে বিশ্বজুড়ে সাত শতাংশ বেড়েছিল অথচ পুরুষদের মধ্যে কমেছিল পাঁচ শতাংশ। ২০০৮ সালের পরিসংখ্যানে বিশ্বজুড়ে ১ কোটি ৫৭ লক্ষ মহিলা এইচ আই ভি সংক্রামিত।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র ও অন্যান্য দেশে অধিকাংশ মহিলাই বিষমকামী (হেটেরোসেক্সুয়াল) যৌন সংসর্গের মাধ্যমে সংক্রামিত হয়েছেন। সমাজের প্রান্তিক গোষ্ঠীর মহিলাদের মধ্যে সংক্রামিতের সংখ্যা খুবই বেশি। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে কৃষ্ণাঙ্গ নাগরিকের সংখ্যা ১২ শতাংশ হলেও সংক্রামিতদের মধ্যে তাঁরা হলেন ৫০ শতাংশ। নব্বই দশকের মাঝামাঝি থেকে এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলাদের মৃত্যুহার পৃথিবীতে কমেছে কিন্তু কৃষ্ণাঙ্গ মহিলাদের মধ্যে এই হার এখনও খুবই বেশি। ২০০৬ সালের পরিসংখ্যানে দেখা গেছে ভারতে ১০ লক্ষের বেশি মহিলা এইচ আই ভি সংক্রামিত।

ভারতের এইচ আই ভি আক্রান্ত মহিলাদের মধ্যে ৯১ শতাংশই বিষমকামী যৌন সঙ্গমের মাধ্যমে সংক্রামিত হয়েছেন। তবু ভারতে এখনও নারীর চেয়ে পুরুষই বেশি সংখ্যায় সংক্রামিত । ২০০৬ সালে পুরুষদের মধ্যে সংক্রমণের হার ছিল ০.৪৩ শতাংশ আর মহিলাদের মধ্যে সেই হার ছিল ০.২৯ শতাংশ। অর্থাৎ ১০০ জন এইচ আই ভি সংক্রামিত ভারতীয়ের মধ্যে ৬১ জন পুরুষ এবং ৩৯ জন মহিলা। সব মিলিয়ে ভারতীয় সমাজে এইচ আই ভি সংক্রমণের হার হল ০.৩৬ শতাংশ। অবশ্য যাঁরা শিরায় মাদক ইঞ্জেকশান নেন, যে পুরুষেরা সমকামী, এবং যাঁরা যৌন কর্মী, তাঁদের মধ্যে সংক্রমণের হার ৫.৩ থেকে ৮ শতাংশের বেশি।

সংক্রমণের হার
২০০৭ সালের তথ্য অনুসারে পশ্চিম বঙ্গে যে মাদকাসক্তেরা শিরায় ইঞ্জেকশন নেন তাঁদের মধ্যে এইচ আই ভি সংক্রমণের হার হল ৭.৭৬ শতাংশ; যে পুরুষেরা অন্য পুরুষের সঙ্গে যৌন সম্পর্কে লিপ্ত হন, তাঁদের মধ্যে সংক্রমণের হার ৫.৬১ শতাংশ; এবং যৌন কর্মীদের মধ্যে সেই হার ৫.৯২ শতাংশ।

এইডস রোগের চিকিৎসক, বৈজ্ঞানিক, এবং আন্দোলনকারীরা এখন মহিলাদের মধ্যে এইচ আই ভি/এইডসের দিকে মনোযোগ দিচ্ছেন। মহিলাদের বেশি করে পরীক্ষা করা হচ্ছে। বহু চিকিৎসকই এইচ আই ভি/এইডসের গাইনোকলজিক্যাল (মহিলাদের জননেন্দ্রিয় সংক্রান্ত) লক্ষণগুলি চেনার দক্ষতা অর্জন করেছেন এবং জরায়ু গ্রীবার ক্যান্সার (যা মেয়েদের এইডস হলে হতে পারে) রোধে নিয়মিত প্যাপ, কল্পোস্কোপি ইত্যাদি পরীক্ষা করতে উৎসাহ দিচ্ছেন। নতুন ওষুধ ও চিকিৎসা পদ্ধতি আবিষ্কারের ফলে এইচ আই ভি আক্রান্ত নবজাতকের সংখ্যাও কমছে। অনেক সম্প্রদায়ের মধ্যে এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলারা একে অন্যকে সাহায্য করছেন, আরও অনেক মহিলার কাছে এইডস সংক্রান্ত তথ্য পৌঁছোচ্ছেন, সংক্রমণ প্রতিরোধ শেখাচ্ছেন, এবং মাদক বা নেশা ছাড়তে সাহায্য করছেন। শরীরতত্ত্ব অনুসারে বিষমকামী (হেটেরোসেক্সুয়াল) যৌন সংসর্গের মাধ্যমে পুরুষের চেয়ে মহিলাদের এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা বেশি কারণ সংক্রামিত শুক্রাণু যোনির দেওয়ালে বা জরায়ু গ্রীবার সংস্পর্শে বেশিক্ষণ লেগে থাকে। সেই তুলনায় যোনির ক্ষরণ শিশ্নের সংস্পর্শে অনেক কম সময় থাকে। কোন মহিলার একজনমাত্র পুরুষ যৌনসঙ্গী থাকলেও এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি থেকে

যায়। পুরুষেরা অনেক সময় মহিলাদের অসুরক্ষিত যৌনাচারে বাধ্য করেন; কখনো বা মহিলারা দুঃখ পাওয়া বা পরিত্যক্ত হওয়ার ভয়ে পুরুষ সঙ্গীর সাথে সুরক্ষিত যৌনাচার সম্পর্কে কথা বলতে পারেন না। আবার যৌন আগ্রাসনের ভয়ে বা অর্থনৈতিক নির্ভরশীলতার জন্যে মেয়েরা যৌন- সংসর্গকালীন সুরক্ষা নিশ্চিত করতে পারেন না।

সমীক্ষায় দেখা গেছে স্ত্রী যদি স্বামীর ওপর অর্থনৈতিক ভাবে নির্ভরশীল হন তাহলে কণ্ডোম ব্যবহার কমে যায়। তাছাড়া আমাদের দেশে মাদকাসক্তদের মধ্যে অসুরক্ষিত যৌন- সংসর্গ মহিলাদের সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। এছাড়াও মাদকাসক্তদের মধ্যে একে অপরের ছুঁচ ব্যবহারের ফলেও এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ে। ২০০২ সালে দেখা গেছে যে এইচ আই ভি/এইডস আক্রান্ত মহিলাদের মধ্যে ২৬ শতাংশ পুরুষ সঙ্গীর ব্যবহৃত সিরিঞ্জে মাদক নেওয়ার ফলে সংক্রামিত হয়েছেন। বাকি ৭২ শতাংশ সংক্রামিত হয়েছে অসুরক্ষিত বিষমকামী যৌন সংসর্গের মাধ্যমে। দেখা গেছে এই মহিলাদের পুরুষ সঙ্গীদের মধ্যে একটা বড় অংশ শিরায় মাদক ইঞ্জেকশন নিতে অভ্যস্ত ছিলেন।

আমাদের সমাজে যাঁরা পিছিয়ে পড়া ও দরিদ্র পরিবারভুক্ত, যাঁরা অন্তঃসত্বা, বা যাঁদের ছোটো ছেলেমেয়ের দায়িত্ব নিতে হয়, তাঁরা ভালো ভালো চিকিৎসার উদ্যোগগুলির সুবিধা নিতে পারেন না। যদি বা সে সুযোগ নেওয়া গেল, সেই সঙ্গে প্রয়োজনীয় খাদ্যের অভাব এবং ওষুধের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সুচিকিৎসার পথে অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায়। তবে ইদানিংকালে চিকিতসা পদ্ধতির অগ্রগতি এইচ আই ভি চিকিৎসা সহজ করে দিয়েছে। অবশ্য মহিলারা প্রায়শই জানতে পারেন না তাঁদের পুরুষ সঙ্গীর অন্য কোন পুরুষ যৌনসঙ্গী আছে কিনা। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে এইচ আই ভি আক্রান্ত কৃষ্ণাঙ্গ পুরুষদের মধ্যে একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে তাঁদের মধ্যে এক-তৃতীয়াংশেরও বেশি পুরুষদের মহিলা ও পুরুষ উভয় যৌনসঙ্গী রয়েছে। অথচ ঐ গোষ্ঠীর এইচ আই ভি আক্রান্ত মহিলাদের মধ্যে খুব কম সংখ্যকই তাঁদের পুরুষসঙ্গীদের এই যৌনাচার সম্পর্কে জানেন।

কল্পনা না বাস্তব

অধিকাংশ মহিলাই শিরায় মাদক ইঞ্জেকশানের (ইন্ট্রাভেনাস ড্রাগ) মাধ্যমেএইচ আই ভি সংক্রামিত হন।

কল্পনা। বেশির ভাগ মহিলার যৌন সংক্রমণের কারণ অসুরক্ষিত বিষমকামী(হেটেরোসেক্সুয়াল) যৌন- সংসর্গ।

নিজেদের যত্ন নেওয়া

বিভিন্ন কারণে নিজেদের যত্ন নেওয়ার দায়িত্ব মেয়েদের কর্তব্য তালিকার শেষের দিকে পড়ে। আবার কিছু স্বাস্থ্য কেন্দ্রে মহিলা, বিশেষ করে দরিদ্র ও পিছিয়ে পড়া গোষ্ঠীর মহিলাদের প্রতি সংবেদনশীলতার অভাব তাঁদের মধ্যে চিকিতসার প্রতি অনীহা সৃষ্টি করে। কিন্তু যাঁরা যৌন- সংক্রমণ বা যোনিতে অস্বস্তি হলেও চিকিৎসা না করে চলেছেন, তাঁরা এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলছেন। চিকিৎসা না করার অবশ্য একটি আর্থিক দিকও আছে। পুরুষদের তুলনায় গড়ে মহিলাদের আর্থিক সঙ্গতি কম। আবার অনেক মহিলারই হয়তো স্বামী নেই কিন্তু সন্তান পালন করছেন ও অসুস্থ বাবা- মায়ের দেখাশুনো করছেন। তাঁরা নিজের জন্যে টাকা খরচ করতে চান না, সে যত অসুখই হোক না কেন। তাই মেয়েদের মধ্যে অনেকেরই চিকিৎসা হয় যখন তাঁদের সন্তানদের সংক্রমণ ধরা পড়ে।

তবু নিজেদের যত্ন নেওয়া মেয়েদের পক্ষে জরুরী এবং এ বাবদে অন্তরায়গুলি দূর করা প্রয়োজন। মহিলাদের এইচ আই ভি সংক্রান্ত সমস্যার সমাধান নির্ভর করে দারিদ্র, জাত- পাত, লিঙ্গ- বৈষম্য ইত্যাদি সামাজিক সমস্যা দূরীকরণের ওপর। আমাদের সমাজে অনেক সময়েই বাসস্থানের অভাব, পুষ্টি, স্বাস্থ্য পরিষেবা, শিশুদের যত্ন ইত্যদি বিষয়গুলি অবহেলিত থেকে যায়। কিন্তু আমাদের সকলেরই কোন রকম ঝুঁকি ছাড়া সুস্থ যৌন- জীবন যাপনের ও নিজেদের এবং অপরের যত্ন নেওয়ার এবং প্রয়োজনীয় চিকিতসা পাওয়ার অধিকার রয়েছে। এইচ আই ভি/ এইডস বিষয়ে আন্দোলনকারীরা এই অধিকার যাতে সব মহিলারা পান তা সুনিশ্চিত করতে চেষ্টা করছেন।

এইচ আই ভি সংক্রমণ

এক ব্যাক্তি থেকে অপর ব্যক্তির শরীরে সংক্রমণ হতে গেলে নীচের দুটি অবস্থা থাকতে হবে -

১) পাঁচটি শরীরজাত ক্ষরণে যথেষ্ট পরিমানে এইচ আই ভি ভাইরাস উপস্থিত থাকতে হবে। রক্ত, বীর্যপাতের পূর্বে শিশ্নজাত ক্ষরণ, শুক্র, যোনিজাত ক্ষরণ, এবং মাতৃদুগ্ধ - এই পাঁচটি ক্ষরণে সংক্রমণ হওয়ার মত পর্যাপ্ত ভাইরাস থাকে। লালা, চোখের জল, ঘাম, মূত্র, মল, এবং বমি (যদি না তাতে রক্ত মিশে থাকে) সংক্রমণ ঘটানোর জন্যে প্রয়োজনীয় ভাইরাস যথেষ্ট পরিমাণে বহন করে না।

২) ভাইরাস অসংক্রামিত ব্যক্তির রক্তপ্রবাহে মিশে যাওয়ার উপায় থাকতে হবে। এইচ আই ভি পায়ু বা যোনির দেওয়ালের আদ্র তন্তু ঝিল্লির (মিউকাস মেমব্রেন) মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করতে পারে; শিরায় মাদক ইঞ্জেকশন (ইন্ট্রাভেনাস) বা উল্কি আঁকার জন্যে ব্যবহৃত ছুঁচের মাধ্যমে সরাসরি রক্তে মিশে যেতে পারে; শরীরে কোন খোলা ক্ষত, ঘা বা আঁচড়, বা চোখ, নাক, অথবা পুরুষের শিশ্নের অগ্রভাগের আদ্র তন্ত- ঝিল্লির (মিউকাস মেমব্রেন) মাধ্যমে শরীর সংক্রামিত করতে পারে। মুখ- সঙ্গম, আঙ্গুল- কাম, বা গভীর চুম্বন ইত্যাদি প্রক্রিয়ায় রক্তপাতের কোন প্রশ্ন থাকে না, ফলে এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি কম।

শরীরে যদি যৌন- সংক্রমণজনিত কাঁচা ঘা, বা যোনিতে চিকিতসা করা হয় নি এমন সংক্রমণ থাকে, তাহলে এইচ আই ভি ভাইরাস মিউকাস মেমব্রেনের মাধ্যমে রক্তে সহজেই মিশে যেতে পারে। তাই কোন যৌন সংক্রমণ হয়ে থাকলে এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

এইচ আই ভি সংক্রমণের বিভিন্ন পথ

- শিরায় (ইন্ট্রাভেনাস) মাদক ইঞ্জেকশন (হেরোইন, কোকেন, স্পীড ইত্যাদি) নেওয়া বা উল্কি আঁকার জন্যে একজনের ব্যবহৃত ছুঁচ অন্যজন ব্যবহার করলে সংক্রমণ হতে পারে।
- অসুরক্ষিত যোনি- ও পায়ু- সঙ্গমের মাধ্যমে সংক্রমণ ঘটতে পারে।
- সংক্রামিত মায়ের গর্ভাবস্থায়, সন্তান জন্মের সময়ে, বা মাতৃদুগ্ধ থেকে শিশুর শরীরে সংক্রমণ ঘটতে পারে।
- সংক্রামিত রক্ত বা রক্তজাতীয় পদার্থ শরীরে নিলে সংক্রমণ ঘটতে পারে।

এইচ আই ভি থেকে সুরক্ষা

কোন লক্ষণের বহিঃপ্রকাশ ছাড়া এইচ আই ভি সংক্রামিত মানুষ অনেক বছর বাঁচেন। বাইরে থেকে কিছু বোঝা না গেলেও তাঁরা অন্যকে সংক্রামিত করতে পারেন। তাই প্রত্যেকবার যৌন- মিলনের সময়ে কণ্ডোম ব্যবহার করা

আবশ্যিক। এর ফলে সংক্রমণ থেকে সুরক্ষা পাওয়া যায় এবং নিজের সংক্রমণ থাকলে তা থেকে সঙ্গীকে রক্ষা করা যায়। সংক্রমণ সম্বন্ধে যৌন সঙ্গীদের সাথে খোলাখুলি আলোচনা করা জরুরী কারণ আপনার অজ্ঞাতসারেই হয়তো আপনার সঙ্গীর অন্য যৌনসঙ্গী আছে বা তিনি মাদক ইঞ্জেকশন নেন। হয়তো বা আপনার সঙ্গে পরিচয়ের অনেক আগেই তাঁর এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটেছিল।
কোন দম্পতির দুজনেরই এইচ আই ভি সংক্রমণ থাকলেও চিকিৎসকেরা সুরক্ষিত যৌনাচারের উপদেশ দেন, কারণ এইচ আই ভি সংক্রমণ থাকলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় এবং একজনের শরীর থেকে অপরের শরীরে এইচ আই ভি ছাড়াও অন্য সংক্রমণ ছড়াতে পারে। কণ্ডোম ব্যবহারে সেই সম্ভাবনা কমে যায়। দুজনের মধ্যে একজন সংক্রামিত না থাকলে কণ্ডোমের ব্যবহার তাঁকে বিভিন্ন যৌন সংক্রমণ থেকে বাঁচায়।

সংক্রামিতের সংস্পর্শে আসার পরবর্তী প্রতিরোধক (নন- অকুপেশনাল পোস্টএ ক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস) (এন পি পি)

যদি মনে হয় কোন কারণে আপনার এইচ আই ভি সংক্রমণ হয়ে থাকতে পারে, সেক্ষেত্রে পরীক্ষার রিপোর্টের জন্যে অপেক্ষা না করে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসা আরম্ভ করে দিতে পারেন। স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা হাসপাতালে স্বাস্থ্যকর্মী বা অন্য কারোর যদি আকস্মিক ভাবে এইচ আই ভি সংক্রামিত ছুঁচ ফুটে যায়, তিনি ততক্ষণাত্ চিকিতসা শুরু করতে পারেন। এই চিকিৎসাকে পি ই পি বলা হয়। এইচ আই ভি সংক্রমণ নিশ্চিত হলে যা চিকিতসা পদ্ধতি হয়, সেই চিকিতসাই এখানে করা হবে। ধরে নেওয়া হয় এ ক্ষেত্রে সেই চিকিৎসা প্রতিষেধকের কাজ করবে। এই ধরণের সংক্রমণের আশঙ্কা থাকলে ৭২ ঘন্টার মধ্যে (অথবা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব) চিকিতসা শুরু করতে হবে। আঠাশ দিন ব্যাপী এই চিকিৎসা ব্যয় সাপেক্ষ এবং এর গুরুতর পাশ্র্ব প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে, কিন্তু তা সাধারণত এইচ আই ভি প্রতিষেধকের কাজ করে।

এইচ আই ভি সুরক্ষিত ছুঁচের ব্যবহার

একের ব্যবহৃত ছুঁচ আরেকজন ব্যবহার করলে সব সময়েই যে এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটাবে তা নয়। কিন্তু এতে নিশ্চয়ই ঝুঁকি থাকে এবং সেই ঝুঁকি নির্ধারিত হয় সেই ব্যক্তির যৌনাচরণের পরিপ্রেক্ষিতে। যদি কোন মাদকাসক্ত ব্যক্তি তাঁর একগামী যৌন সঙ্গীর ছুঁচ ব্যবহার করেন এবং তাঁরা দুজনেই সব রকম সংক্রমণ মুক্ত হন, সে ক্ষেত্রে তাঁদের কোন ঝুঁকি নেই। কিন্তু কোন মাদকাসক্ত ব্যক্তি, যাঁর সম্পর্কে আপনি কিছুই জানেন না কিন্তু তাঁর ব্যবহৃত ছুঁচ নিজের শরীরে ঢোকাচ্ছেন, তাহলে আপনার এইচ আই ভি, হেপাটাইটিস- বি ও সি সংক্রমণের ঝুঁকি রয়েছে। মাদকাসক্তি থাকলে এইচ আই ভি বা অন্য সংক্রমণের সম্ভাবনা খুবই বেশি। তাই যে ভাবেই হোক না কেন মাদক ছাড়ার জন্যে চিকিতসা করান। কিন্তু যদি ভাবেন যে এ ব্যপারে আপনি অনড়, তাহলে অন্তত পরিষ্কার ছুঁচ ব্যবহার করুন। নিজের হলেও ব্যবহৃত ছুঁচ অথবা সিরিঞ্জ দুবার ব্যবহার করবেন না। করলেও ব্লীচ দিয়ে ভাল করে পরিষ্কার করে নেবার বন্দোবস্ত রাখুন।

এইচ আই ভি - লক্ষণ ও পরীক্ষা

অনেক মানুষই এইচ আই ভি আক্রান্ত হয়েও বুঝতে পারেন না যে তাঁদের ঐ সংক্রমণ হয়েছে। তাই পরীক্ষা করে রোগ নির্ণয় করা অত্যন্ত জরুরী। পরীক্ষা করাতে একটু ভয় করতে পারে, কিন্তু যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এইচ আই ভি চিহ্নিত করে চিকিতসা শুরু করা প্রয়োজন। দ্রুত চিকিতসার ফলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে বড়োসড়ো ক্ষতির হাতে থেকে বাঁচানো যায় এবং জীবতকাল অনেক বছর বেড়ে যায়।

এইচ আই ভি সংক্রমণের পর অনেকের ফ্লুর মত লক্ষণ দেখা দেয়, যেমন জ্বর, গলা ধরা, গ্রন্থি ফোলা, ভীষণ ক্লান্তি লাগা, এবং ত্বকে ফুস্কুড়ি। সংক্রমণের মাসখানেকের মধ্যেই এই লক্ষণগুলি দেখা যায়। এ সমস্ত লক্ষণ প্রকাশ পেলে যদি মনে হয় এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা রয়েছে, তাহলে খুব শীঘ্র পরীক্ষা করানো জরুরী। অনেক হাসপাতালে পরীক্ষামূলক চিকিতসায় এমন সব ওষুধ আজকাল দেওয়া হয় যাতে সংক্রমণ প্রক্রিয়ার গতি কমে যায়।

এইচ আই ভি সংক্রমণের প্রাথমিক প্রতিক্রিয়ার (অ্যাক্যুট সেরোকনভার্সন) পরে বেশির ভাগ রোগী বেশ কয়েক বছর ভালো থাকেন এবং কোন অস্বস্তি বোধ করেন না। কিন্তু যেই রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া শুরু হয়, এইডসের লক্ষণগুলি ফুটে উঠতে থাকে। যেমন ওজন কমে যায়, ক্লান্তি বাড়ে, গ্রন্থি ফোলে (গলা, বগল, ও কুঁচকিতে মাংসপিণ্ড হয়), এবং ত্বকে ফুস্কুড়ি বেরোয়। রাত্রে ঘাম হওয়া, জ্বর হওয়া, ভীষণ মাথা ধরা, পেট খারাপ হওয়া, এবং ক্ষিদে কমে যাওয়া - সবই এইডসের লক্ষণ। যোনিতে বারবার ঈস্ট সংক্রমণ, মেয়েদের জননেন্দ্রিয়ের দীর্ঘমেয়াদী সংক্রমণ (পেলভিক ইনফ্যামাটরি ডিজিস), বারবার জননাঙ্গে হার্পিস হওয়া, বা হিউমান প্যাপিলোমা ভাইরাস (এইচ পি ভি) সংক্রমণ হওয়াও এইডস হওয়ার ইঙ্গিত দেয়। সংক্রামিত রোগীর যখন সুযোগসন্ধানী অসুখ (যেমন মুখে গলায় নিউমোসিস্টিস ক্যারিনাই নিউমোনিয়া, যক্ষ্মা, জননাঙ্গে ঈস্ট সংক্রমণ, বা লিম্ফোসা আই) হতে আরম্ভ করে, তখন বুঝতে হবে এইচ আই ভির জন্যে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ভীষণ রকম কমে গেছে।

এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটেছে জানতে পারলে মানুষের জীবন বদলে যায়। সংশ্লিষ্ট আশঙ্কা এবং লজ্জা কাটিয়ে ওঠার জন্যে নিজের এলাকায় সাপোর্টগ্রুপ বা কাউন্সেলরের খোঁজ করুন। তাঁরা আপনাকে এ ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে। বহু বেসরকারী সংগঠনও এ বিষয়ে কাজ করছে।

সমকামী মহিলাদের সংক্রমণের ঝুঁকি

যে মহিলারা সমকামী, ধরে নেওয়া হয় তাঁদের সংক্রমণের ঝুঁকি নেই। কিন্তু সমকামী মহিলাদের মধ্যে অনেকেই পুরুষের সঙ্গে সঙ্গম করেন অথবা এক সময়ে করেছেন; কেউবা মাদকাসক্ত - শিরায় মাদক ইঞ্জেকশন নেন; কেউ যৌন ব্যবসায় লিপ্ত; কেউ ধর্ষিত হয়েছেন; আর কেউ ঝুঁকিপূর্ণ যৌনাচরণ করেন, যেমন নিশ্চিত না হয়েই অজানা ব্যক্তির ব্যবহৃত যৌন খেলনা (সেক্স টয়) ব্যবহার করা ইত্যাদি। এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি নির্ভর করে আমাদের যৌন আচরণের ওপর, নিজেদের আমরা কি ভাবে চিহ্নিত করি তার ওপর নয়। গোষ্ঠী হিসেবে ঝুঁকির পরিমাণ নির্ধারণ না করে সেই পরিমাপ ব্যক্তির আচরণ ভিত্তিক হওয়া উচিৎ।
এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলাদের জন্যে বিভিন্ন প্রকল্প ও পরিষেবার সঙ্গে মহিলা সমকামীদের মধ্যেও ঝুঁকি ও পরিষেবা সম্পর্কে তথ্য পরিবেশন করতে পারা যায়।

এইচ আই ভি সংক্রমণে কাদের ঝুঁকি বেশি?

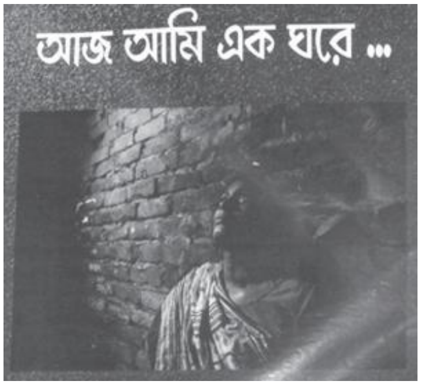
ভারতে সংক্রমণের ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি পনেরো থেকে উনপঞ্চাশ বছর বর্ষীয়দের মধ্যে। সংক্রামিতদের মধ্যে ৮৮.৭ শতাংশই এই বয়ঃগোষ্ঠীর মধ্যে পড়েন। বিশ্ব জুড়ে পঁচিশ বছরের কম বয়সীদের এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি সবচাইতে বেশি। আন্দাজ করা হয় সারা বিশ্বে সমস্ত সংক্রামিত মানুষের অর্ধেক সংখ্যকই পঁচিশ অনূর্ধ্ব । ২০০৩ সালের তথ্য অনুসারে বিশ্ব জুড়ে প্রত্যেক দিন প্রায় ২০০০ পনেরো বছর অনূর্ধ্ব শিশু এবং পনেরো থেকে চব্বিশ বছরের মধ্যে প্রায় ৬০০০ মানুষের এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটেছে।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র এবং অন্যান্য উন্নত দেশে, তেরো বছরের অনূর্ধ্ব শিশুদের মধ্যে সংক্রমণের প্রাথমিক কারণ হল, মায়ের শরীর থেকে শিশুর শরীরে সংক্রমণ। কিন্তু মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে অন্তঃসত্ত্বা মহিলাদের রুটিন করে এইচ আই ভি পরীক্ষা ও চিকিৎসা হওয়ার দরুন এই হার অপেক্ষাকৃত কম। কিন্তু সেদেশে বয়ঃসন্ধিক্ষণের কিশোর/কিশোরীদের মধ্যে এ রোগ এখন বেড়ে চলেছে।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে অধিকাংশ এইচ আই ভি আক্রান্ত মহিলাই অসুরক্ষিত বিষমকামী (হেটেরোসেক্সুয়াল) যৌন সংসর্গের মাধ্যমে সংক্রামিত হয়েছেন। দুর্ভাগ্য যে গোঁড়া ধর্মীয় এবং রাজনৈতিক গোষ্ঠীগুলি সংযম ও মিতাচারের শিক্ষা দিয়ে চলেছে কিন্তু যৌনতা এবং এইডস প্রতিরোধ সম্পর্কে শিক্ষা দিতে তারা অনিচ্ছুক। এইচ আই ভি বিষয়ে জ্ঞানের অভাব এবং সুরক্ষিত যৌনাচার সম্পর্কে ওয়াকিবহাল না হওয়ার ফলে অল্পবয়সীদের মধ্যে সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে গেছে। গর্ভাধান এড়ানোর জন্যে এবং কুমারীত্ব বজায় রাখার জন্যে অনেক কমবয়সী মেয়েরা অসুরক্ষিত মুখ- বা পায়ু- সঙ্গমে সায় দেন। কিন্তু এ দুইভাবেই এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি রয়ে যায়।

যে মাদকাসক্তেরা শিরায় মাদক ইঞ্জেকশন (ইন্ট্রাভেনাস) নেন

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ইন্ট্রাভেনাস মাদক ব্যবহারের মাধ্যমে এইচ আই ভি আক্রান্তদের মধ্যে মহিলাদের সংখ্যা বেশি। এই মহামারীর শুরু থেকে এইডস আক্রান্ত মার্কিন মহিলাদের মধ্যে ৫৭ শতাংশ ইন্ট্রাভেনাস মাদক ব্যবহারের মাধ্যমে বা যে পুরুষ ইন্ট্রাভেনাস মাদক ব্যবহার করেন তাদের সঙ্গে অসুরক্ষিত যৌন সংসর্গের ফলে সংক্রামিত হয়েছেন। পুরুষদের ক্ষেত্রে এই সংখ্যা ৩১ শতাংশ। আমাদের দেশে এই ধরণের পরিসংখ্যান এখনও দুর্লভ।



মহিলাদের ঝুঁকি

- আমাদের দেশে মহিলাদের এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি কিছুটা আর্থসামাজিক কারণের ওপর নির্ভর করে। সেই সব কারণের মধ্যে বাল্য বিবাহ, শারীরিক আগ্রাসন, ও যৌন অত্যাচার প্রধান। অর্থাৎ কম বয়সী মেয়েদের বিয়ে হলে তাঁরা যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কিছুই জানেন না এবং যৌন সুরক্ষা নিশ্চিত করতে পারেন না। এছাড়া মেয়েরা নিজেদের বাড়িতে এবং বাইরে শারীরিক নির্যাতন এবং যৌন অত্যাচারের শিকার হন বলে তাঁদের সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি থাকে। আরও কয়েকটি কারণ নীচে বিশদ করে দেওয়া হল।

- যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হতে আপত্তি করা বা সঙ্গী কণ্ডোম ব্যবহার করুক দাবী করা মহিলাদের পক্ষে অনেক ক্ষেত্রেই সম্ভব নয়। সামাজিক রীতি অনুযায়ী ' ভাল' মেয়েদের যৌন জ্ঞান না থাকার কথা; ফলে যৌনাচরণ বা কণ্ডোম সম্পর্কে তাঁদের কিছু মতামত প্রকাশ করা অসম্ভব হয়ে ওঠে। এই মানসিকতার ফলে তাঁরা স্বামী বা সঙ্গীকে বলতে পারেন না যে কণ্ডোম ছাড়া সঙ্গম করতে তাঁরা নারাজ।

- আমাদের সমাজে গভীর লিঙ্গ বৈষম্যের দরুণ নিজেদের বিয়ে বা যৌনতা - কোন কিছুর ওপরই মেয়েদের অধিকার নেই। তাই মেয়েরা যৌনাচরণের ব্যাপারে সঙ্গীর সাথে স্বাধীনভাবে কোন সমঝোতায় আসতে পারেন না।

- এইচ আই ভি সংক্রমণ সম্পর্কে সঠিক তথ্য এবং শিক্ষা মেয়েরা পান না। অথচ এইচ আই ভি/এইডস মহামারী ঠেকানোর একমাত্র উপায় যৌনাচরণ পরিবর্তন করা। তথ্য বা শিক্ষা না পেয়ে মহিলারা এ ব্যাপারে কিছুই নির্ধারণ করতে পারেন না। এই সমস্যা স্বল্প বিত্ত গোষ্ঠীর মধ্যে খুবই প্রকট।

- নারী নির্যাতন এবং এইচ আই ভি/এইডস অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িত। ধর্ষণ, ছোটবেলায় আত্মীয় দ্বারা ধর্ষণ (ইনসেস্ট), নারী পাচার, যৌন ব্যবসায় - প্রত্যেক ধরণের অত্যাচারই মেয়েদের মধ্যে এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

- মেয়েদের অসুখ বিসুখ সমাজে খুব একটা গুরুত্ব পায় না বলে তাঁদের জন্যে স্বাস্থ্য পরিষেবার ব্যবস্থা কম। তাছাড়া মহিলাদের স্বাধীন চলাফেরায় বাধা থাকে বলে তাঁরা দূরে গিয়ে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরিষেবা নিতে পারেন না। ফলে সংক্রমণ হলেও তাঁরা জানেন অনেক দেরীতে।

দেখা গেছে এইডস আক্রান্ত মহিলাদের মধ্যে যাঁদের শিরায় মাদক ইঞ্জেকশন করে এইচ আই ভি সংক্রমণ হয়েছিল, তাঁরা অন্য ভাবে সংক্রামিত মহিলাদের তুলনায় তাড়াতাড়ি মারা গিয়েছেন। আই ভি মাদকের মাধ্যমে এইচ আই ভি সংক্রমণের প্রধান উপায় হল একে অপরের সংক্রামিত ছুঁচ ব্যবহার করা এবং মহিলারা সংক্রামিত পুরুষ সঙ্গীর সাথে অসুরক্ষিত যৌন সংসর্গে লিপ্ত হওয়া। মাদক আমাদের বিচারবোধকে নষ্ট করে দেয়, ফলে নেশাগ্রস্ত অবস্থায় আমরা নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারি না। নিজেরা আই ভি মাদকে আসক্ত না হলেও যে পুরুষ আই ভি মাদক সেবন করেন বা ইঞ্জেকশন নেন, তাঁর সঙ্গে অসুরক্ষিত যৌন- সংসর্গ করলে আমাদের সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়। পুরুষ সঙ্গী মাদকাসক্ত হলে এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা পুরোমাত্রায় রয়ে যায়।

লালবাতি এলাকার মহিলা

পৃথিবীর বেশির ভাগ অঞ্চলে সাধারণ মানুষ, প্রচার মাধ্যম, পুলিশ এবং আদালত, এইচ আই ভি সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার জন্যে যৌন ব্যবসায়ে লিপ্ত মহিলাদের দায়ী করে থাকেন। তাঁদের কাছে যে পুরুষ খদ্দেররা যাচ্ছেন তাঁদের কিন্তু এই দায় থেকে বাদ দেওয়া হয়। এইচ আই ভি সাধারণত লালবাতি অঞ্চলের মহিলা এবং মাদকাসক্তদের মধ্যে সংক্রামিত হয় বাইরে থেকে। সেখান থেকে এই সংক্রমণ যায় ব্রীজ বা সেতু জনসংখ্যার মধ্যে, যেমন কম বয়সী ছেলে, ট্রাক ড্রাইভার, ও পরিবার থেকে দূরে অবস্থিত কর্মীদের (মাইগ্রান্ট) মধ্যে। তারপর তা ছড়িয়ে যায় সম্পূর্ণ জনসংখ্যায়। নারী শরীরের গঠনের কারণে সংক্রামিত পুরুষ খদ্দেরের কাছ থেকে সংক্রমণ মুক্ত মহিলার এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা বেশি। একজন সংক্রামিত মহিলার কাছ থেকে সংক্রমণ হয়নি এমন পুরুষ খদ্দেরের সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা তুলনামূলকভাবে কম। কিন্তু অনেক পুরুষ খদ্দেরই অসুরক্ষিত যৌন সংসর্গের জন্যে বেশি টাকা খরচ করতে রাজী থাকেন। আবার কেউ কেউ বিশ্বাস করেন যে সংক্রমণহীন অল্পবয়সী কুমারী মেয়েদের সঙ্গে যৌন- সংসর্গ হলে তাঁদের নিজেদের যৌন- সংক্রমণ সেরে যাবে। এই ধরণার বশে ব্যবসায়িক যৌন সংসর্গের জন্যে তাঁরা কমবয়সী মেয়ে চান। পুরুষের এই চাহিদা মেটাতে অপ্রাপ্তবয়স্ক মেয়ে পাচার বেড়ে চলেছে।

অনেক দেশে লালবাতি এলাকার মহিলারা গ্রেপ্তার হলে বাধ্যতামূলক ভাবে এইচ আই ভি পরীক্ষা করা হয়। অথচ তাঁদের খদ্দেরদের পরীক্ষার জন্যে কোন আইন নেই। এ ধরণের বৈষম্যমূলক আইন মানবাধিকার লঙ্ঘন করে এবং তার বিরুদ্ধে দেশে বিদেশে প্রতিবাদ জোরদার হয়ে উঠছে। লালবাতি এলাকার মহিলাদের দরকার আইনি

সহায়তা ও গোপনীয়তা রক্ষা করে স্বাস্থ্য পরিষেবা যেখানে এইচ আই ভি ও অন্যান্য যৌন সংক্রমণ পরীক্ষা ও চিকিতসার সুযোগ থাকবে। তবে এই পরিষেবা বাধ্যতামূলক করে মহিলাদের হয়রানি করলে চলবে না।

বুলাদির সঙ্গে সবাই ২০০৪ সালের ১লা ডিসেম্বর, বিশ্ব এইডস দিবসে পশ্চিম বঙ্গের এইডস প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সোসাইটির উদ্যোগে ' বুলাদি' আত্মপ্রকাশ করেন। বুলাদির কাজ ঝুঁকিহীন যৌন আচরণ এবং এইডস প্রতিরোধ সম্পর্কে জন স্বাস্থ্য বিষায়ক তথ্য মানুষের কাছে পৌঁছে দেওয়া। শাড়ি পরিহিতা এই দিদিটি এইচ আই ভি এবং এইডস নিয়ে প্রাঞ্জল ভাষায় জন সাধারণের সঙ্গে খোলাখুলি কথা বলেন আর উপদেশ দেন। রাজ্যে বুলাদির সাফল্যও যথেষ্ট। একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে পশ্চিম বঙ্গের ৭৯ শতংশ অধিবাসীর কাছে বুলাদিই প্রথম এইডস সম্বন্ধে তথ্য এনে দিয়েছে। বুলাদি আসার আগে মাত্র ৯ শতাংশ মানুষ এইচ আই ভি ও এইডসকে গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা বলে ভাবতেন। বুলাদির আবির্ভাবের মাত্র এক বছর পরে ৮৩ শতাংশ লোক জানান যে এইডস সম্পর্কে তাঁদের মতামত পাল্টেছে আর ৯০ শতাংশ বলেন এইডস কি ভাবে সংক্রামিত হয় তা তাঁরা বুঝতে পেরেছেন।

কারাগারে বন্দী মহিলা

বিচারাধীন বন্দী অবস্থায় বা জেলে বন্দী মহিলাদের মধ্যে এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা যথেষ্ট। কিন্তু আমাদের দেশে এ ব্যাপারে কোন সমীক্ষা এখনও হয় নি। ২০০৯ সালে মুম্বাইয়ের উচ্চ আদালত (হাই কোর্ট) মহারাষ্ট্র সরকারকে জেল বন্দীদের জন্যে স্বেচ্ছায় এইচ আই ভি পরীক্ষা এবং কাউন্সেলিংয়ের জন্যে সব সুযোগ দিতে আদেশ দিয়েছে। কিন্তু পশ্চিম বঙ্গে এখনও তেমন কোন নীতি গৃহীত হয় নি। নিজেদের দেশের পরিসংখ্যানের অভাবে মার্কিন দেশের তথ্য থেকে আমরা এই সমস্যা হয়ত কিছুটা বুঝতে পারব। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে কারাবন্দীদের মধ্যে পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা প্রায় তিনগুণ বেশি। জেলের অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে থেকে এবং সেখানের অপ্রতুল স্বাস্থ্য পরিষেবার দরুণ অনেক এইচ আই ভি আক্রান্ত মহিলাদের শরীরে অন্যান্য উপসর্গ দেখা দেয়। তাঁদের যদি অন্য সংক্রমণ থাকে তাহলে সেই উপসর্গও বেড়ে যায়। জেলের মধ্যে চিকিতসার সুবিধে প্রায় নেই বললেও চলে; তাছাড়া জানাজানি হয়ে গেলে বৈষম্যমূলক ব্যবহার এবং সরাসরি আগ্রাসনের শিকারও হতে পারেন সংক্রামিত মহিলারা

এইচ আই ভি প্রতিরোধক কোষ (অ্যান্টিবডি) পরীক্ষা কি ?

এইচ আই ভি নির্ণয়ের জন্যে অনেক রকমের পরীক্ষা আছে। দ্রুত পরীক্ষা হল রক্ত বা মাড়ি ও গালের ভিতর থেকে সংগৃহীত আদ্র কোষ (মিউকোসাল সেল) পরীক্ষা করা অথবা মূত্র পরীক্ষা করা। শরীরে এইচ আই ভি ঢুকলে পরে রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থা যে সমস্ত প্রতিরোধক কোষের (অ্যান্টিবডি) জন্ম দেয় সেগুলি এই পরীক্ষা চিহ্নিতকরণ করে। এই অ্যান্টিবডির উপস্থিতি জানিয়ে দেয় যে এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটেছে। এছাড়া ওয়েস্টার্ন ব্লট নামে একটি পরীক্ষায় আরও সুনির্দিষ্ট ফল পাওয়া যায় এবং সংক্রমণ সুনিশ্চিত করা যায়।

কখন পরীক্ষা করা উচিত্?

সংক্রমণের সম্ভাব্য ঝুঁকি ঘটার তিন মাস পরে পরীক্ষা করা উচিত্। মাঝের এই সময়কে ' উইণ্ডো পিরিয়ড' বলা হয় কারণ এই সময়ে সংক্রমণ যদি সত্যিই হয়ে থাকে তাহলে শরীর অ্যান্টিবডি তৈরী করে। এই অ্যান্টিবডিগুলিই পরীক্ষার মাধ্যমে চিহ্নিত করা যায়। সংক্রমণের পর খুব তাড়াতাড়ি পরীক্ষা করলে অনেক সময় ভ্রান্ত নেতিবাচক

(ফলস নেগেটিভ) রিপোর্ট পাওয়া যায়। সাধারণত সংক্রমণের প্রায় বারো সপ্তাহ বাদে পরীক্ষায় করলে সঠিক ফল আশা করা যায়। কিন্তু আপনি যদি মনে করেন যে শরীরে অ্যাকুট সেরোকনভার্সন- এর (সংক্রমণের জন্যে রক্তে পরিবর্তন) উপসর্গ দেখা দিয়েছে ও চিকিতসার প্রয়োজন, তাহলে আপনি ঐ তিনমাসের মেয়াদ পার হওয়ার আগেই পরীক্ষা করাতে পারেন।

কি ধরণের পরীক্ষা করাবো?

রক্ত পরীক্ষা । এই হল সবচাইতে সাধারণ ও প্রচলিত পরীক্ষা যাতে আঙ্গুল অথবা শিরা থেকে রক্ত নিয়ে এইচ আই ভি সংক্রমণের অ্যান্টিবডি আছে কিনা দেখা হয়। পরীক্ষার পর এক সপ্তাহ থেকে দশদিনের পরে ফল জানা যাবে। একই রক্তের নমুনা থেকে হেপাটাইটিস- সি, এইচ আই ভি- ২ (কম ক্ষতিকর সংক্রমণ যা পশ্চিম আফ্রিকা, ব্রাজিল, এবং ইউরোপের কিছু অংশে দেখা যায়), ইত্যাদির পরীক্ষা করা যায়।

মুখের অভ্যন্তর (ওরাল) বা মূত্র পরীক্ষা । রক্ত পরীক্ষার মত ওরাল এবং মূত্র পরীক্ষাও তাড়াতাড়ি এবং বেদনাহীন হয় ও নিখুঁত ফল পাওয়া যায়। ওরাল পরীক্ষায় আপনার গাল বা মাড়ি থেকে আদ্র কোষ (মিউকোসাল সেল) সংগ্রহ করা হয়। প্রায় এক সপ্তাহ পরে ফল জানা যায়। মূত্র পরীক্ষার প্রচলন কম এবং এই পরীক্ষায় প্রাথমিক ভাবে ইতিবাচক ফল পাওয়া গেলেও রক্ত পরীক্ষা করে সে সম্বন্ধে সুনিশ্চিত হতে হয়।

র‍্যাপিড (ওরাকুইক বা রিভিল)। এই পরীক্ষার জন্যে এক ফোঁটা রক্ত বা লালার প্রয়োজন হয়। এই পরীক্ষার দুটি প্রণালীই আমেরিকায় ২০০৩ ও ২০০৪ সালে স্বীকৃতি পেয়েছে। সাধারণত এই পরীক্ষার ফল নিখুঁত এবং নমুনা সংগ্রহের কুড়ি মিনিটের মধ্যেই জানা যায়। তবে অন্য পরীক্ষার মতই এই পরীক্ষায় প্রাপ্ত প্রাথমিক ইতিবাচক ফল অন্য ধরণের পরীক্ষা করে সুনিশ্চিত হতে হয়। তবুও র‍্যাপিড পরীক্ষা খুবই প্রয়োজনীয়, বিশেষ করে যে সমস্ত অন্তঃসত্বা মেয়েদের গর্ভাধানের আগে এইচ আই ভি পরীক্ষা করা হয়নি, তাঁদের ক্ষেত্রে মায়ের থেকে শিশুর শরীরে সংক্রমণ রোধে এর গুরুত্ব অনেক।

কোথায় পরীক্ষা করাবো?

বহু হাসপাতাল এবং চিকিৎসাকেন্দ্রে এই পরীক্ষা করা হয়। এই সব স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গোপনীয়তা রক্ষা করে পরীক্ষার ব্যবস্থা রয়েছে। তাছাড়া পরীক্ষার আগে ও পরে কাউন্সেলিংয়ের ব্যবস্থা আছে। পশ্চিমবঙ্গে সরকারী পরিষেবার একটি তালিকা নীচে দেওয়া হল।

মেডিক্যাল কলেজ ও হাসপাতাল
কলকাতা
৮৮ কলেজ স্ট্রীট
কলকাতা ৭০০ ০৭২
(টেলি) ২২৪১- ৩৯২৯/৪৯০১,
২৪৫১- ২৬৪৪

বহরমপুর সদর হাসপাতাল
(টেলি) ০৩৪৮২- ২৫৫৫৪৪

এস এস কে এম
২৪৪ এ জে সি বোস রোড
কলকাতা ৭০০ ০২০
(টেলি) ২২২৩- ২৯৭২/৪২৪৬/১৬১৫

কুচবিহার সদর হাসপাতাল
(টেলি) ০৩৫৮২ ২২২২৪৩/২২৮৭৭৯
এন আর এস মেডিক্যাল কলেজ
১৩৮ এ জে সি বোস রোড, শিয়ালদহ
কলকাতা ৭০০ ০১৪
(টেলি) ২২২৭- ১৪৬১/৪০০১,
২২৪৪- ৩২১৩

কলকাতা ন্যাশনাল মেডিক্যাল কলেজ
২৪ গোরা চাঁদ রোড, শিয়ালদহ,
এন্টালী
কলকাতা ৭০০ ০১৪
(টেলি) ২২৮৪- ৭৫৮৭/৪৮৩৪,
২২৪৪- ০১২২

এন আর এস মেডিক্যাল কলেজ
হাসপাতাল (থ্যালাসেমিয়া ইউনিট)
(টেলি) ৩২২২- ২৬১০০৭
আর জি কর মেডিক্যাল কলেজ
১ বেলগাছিয়া রোড
কলকাতা ৭০০ ০০৪
(টেলি) ২৫৫৫- ৭৬৫৬/৭৬৭৫/
৭৬৭৬/৮৮৩৮

বর্ধমান মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতাল
(থ্যালাসেমিয়া ইউনিট)
(টেলি) ৯৫৩৪২- ২৫৫৮৬৪১/
২৫৫৮৬৪২/২৫৫৬৬৪৮৬

এম আর বাঙ্গুর হাসপাতাল
৬১ প্রিন্স আনোয়ার শাহ রোড
টালিগঞ্জ
কলকাতা ৭০০ ০৩৩
(টেলি) ২৪৭২- ২৮৩৪, ২৪৭৩-
৩৯৪৪/০০০০/৩৩৫৪

কম্যুনিটি বেসড ভি সি টি সি,   সিনি
(টেলি) ২৪৯৭- ৮১৭৮

স্কুল অফ ট্রপিক্যাল মেডিসিন
চিত্তরঞ্জন অ্যাভিনিউ
কলকাতা ৭০০ ০১২
(টেলি) ২২১৯- ৮৫৩৮/২২৪১- ৪৯১৫/
৪৯০০/৪০৬৫/৪৪২৯

দুর্বার মহিলা সমন্বয় কমিটি
(টেলি) ২৫৪৩- ৭৪৫১

দেবেন মাহাতো সদর হাসপাতাল
পুরুলিয়া
(টেলি) ২৫২২- ২২৬৭৮, ০৩২৫২-
২২২৪৮০/২২২৪৭৫

চুঁচুড়া জেলা হাসপাতাল
(টেলি) ০৩৪১- ৬৮০২২৯৩
বর্ধমান মেডিক্যাল কলেজ
(টেলি) ০৩৪২- ২৫৫৮৬৪৬

হাওড়া জেলা হাসপাতাল
(টেলি) ২৬৩৮- ৪৭৩৮/৪৭৩৯/
৫৬৯৫/২৮১৩

সিউড়ি সদর হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩৪৬২- ২৫৫৭৬৬/
২৫৫৪৮৩/২৫০৯১৮

রায়গঞ্জ জেলা হাসপাতাল
(টেলি) ০৩৫২৩- ২৪২৪০৯
মেদিনিপুর মেডিক্যাল কলেজ
হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩২২২- ২৭৫৫০৩/
২৭৪৩২১

তমলুক জেলা হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩২২৮- ২৬৬০৫৯/
২৬৬১০৯

নদীয়া জেলা হাসপাতাল
(টেলি) ০৩৪৭২- ২৫২৮৪৬

জলপাইগুড়ি জেলা হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩৫৬১- ২৩২০০২

উত্তরবঙ্গ মেডিক্যাল কলেজ
হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩৫৩- ২৫৮৫৪৮২/৪৮৩/
৪৮০

বালুরঘাট জেলা হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩৫২২- ২৫৫৬৪১/
২৫৫২৮৮/২৫৫২৩৫

বাঁকুড়া সম্মিলনী মেডিক্যাল কলেজ
হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩২৪২- ২৫০৯৮১/২৪৪৭০১

মালদহ সদর হাসপাতাল
(টেলি) ৯৫৩৫১২- ২৫২৯৪৭/
২৫২৪৮০

এছাড়াও যে সব বেসরকারী পরিষেবা আছে তার খবর সরকারী ও বেসরকারী এইচ আই ভি/এইডস কর্মীদের কাছে পাওয়া যাবে।

এইচ আই ভি পরীক্ষার ফল জেনে মানসিক অবস্থা

আপনার এইচ আই ভি সংক্রমণ সম্বন্ধীয় পরীক্ষার ফল নেতিবাচক হলে স্বস্তি পাবেন নিশ্চয়ই কিন্তু সেই সঙ্গে অপরাধবোধও জাগতে পারে। যদি কোন কারণে সুরক্ষিত যৌনাচার চালিয়ে যাওয়া বা সবসময়ে পরিষ্কার ছুঁচ ব্যবহার করা কষ্টকর হয়ে পড়ে তাহলে আপনার মনে আরোই হতাশা জাগতে পারে। ভবিষ্যতে কেমন করে সুস্থ থাকতে পারেন সে নিয়ে আপনাকে চিন্তা করতেই হবে। এখন বেশ কিছু বেসরকারী সংস্থা (এন জি ও) এ ব্যাপারে কাউন্সেলিং করে (যেমন দুর্বার)। সেখানে যোগাযোগ করে সাপোর্টগ্রুপের (সখী সমিতি) সাহায্য বা কাউন্সেলিং নিতে পারেন।
আপনার এইচ আই ভি পরীক্ষার ফল যদি ইতিবাচক হয়, তাহলেও মনে রাখবেন যে এই সংক্রমণ নিয়ে বহু মানুষ দীর্ঘদিন ভালোভাবে বেঁচে থাকেন। দশ বছর বা তারও বেশি সময় ধরে সংক্রামিত ব্যক্তির কোন উপসর্গ দেখা না দিতে পারে ফলে জীবনযাত্রার ধরণে কোন বিশেষ পরিবর্তন ঘটে না।

ভালো স্বাস্থ্য- পরিষেবা

এইচ আই ভি আক্রান্তদের জন্যে ভালো স্বাস্থ্য পরিষেবার অর্থ হল আরও বেশি শারীরিক ও ল্যাবোরেটরি পরীক্ষার সুবিধা। এছাড়াও এইচ আই ভি এইডস আক্রান্ত মানুষদের স্বাস্থ্য পরিষেবার একটি ন্যূনতম মৌলিক মান থাকা জরুরী।

মূল্যায়ন । নিয়মিত সি ডি ৪ কোষের (টি- কোষ) গণনা ও ভাইরাল লোড (ভাইরাসের পরিমাপ) পরীক্ষা আপনার চিকিতসার পরিকল্পনা ও মূল্যায়নে সাহায্য করবে। টি- সেল- এর সংখ্যা থেকে শরীরের রোগ- প্রতিরোধ ক্ষমতার অবস্থা বোঝা যায় এবং ভাইরাল লোড পরীক্ষায় শরীরে ভাইরাসের পরিমাণ কত তা জানা সম্ভব।

টীকাকরণ । এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকলে নিউমোনিয়া, হেপাটাইটিস বি, টিটেনাস, এবং ফ্লুয়ের জন্যে টীকা অবশ্যই নেবেন।

চিকিৎসা । এইচ আই ভি সংক্রমণের চিকিৎসা বিভিন্ন ধরনের হয়।

- অ্যান্টি- ভাইরাল ওষুধের সাহায্যে এইচ আই ভি- র চিকিৎসা করা
- সুযোগ- সন্ধানী সংক্রমণগুলির চিকিৎসা ও প্রতিরোধ
- স্বাস্থ্যের দিকে তীক্ষ্ণ নজর রাখা
- রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা বাড়ানো
- এইচ আই ভি সংক্রমণ নিয়ে বেঁচে থাকা

এইচ আই ভি পরীক্ষার ফল ইতিবাচক হওয়া মানেই আপনার এইডস হয়েছে তা নয়। কিন্তু সংক্রমণের পরে যতটা সম্ভব শরীরের বিশেষ যত্ন নিতে হয়, ভালো খাওয়া দাওয়া করতে হয়, পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হয়, এবং অন্য কোন যৌন সংক্রমণের হাত থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে হয়। ইদানিং বহু নতুন ধরণের আশ্বাসজনক চিকিৎসা উদ্ভাবিত হয়েছে যা সংক্রামিত ব্যক্তির কতদিনে এইডস হতে পারে সে ধারণায় আমূল পরিবর্তন আনছে। এইচ আই ভি
সংক্রামিতের প্রধান প্রয়োজন সঠিক চিকিতসক ও চিকিৎসা খুঁজে বের করা। সেই সঙ্গে জরুরী হল নিজের মানবিক অধিকার ও কি কি সরকারী/বেসরকারী সুবিধা এবং পরিষেবা পেতে পারেন সে সম্পর্কে জানা। এই সময়ে মানসিক সহায়তা পাওয়াও খুবই জরুরী। এ ব্যাপারে এইচ আই ভি সংক্রামিতের সমন্বয়ে গঠিত সাপোর্টগ্রুপ সাহায্য করতে পারে।

সাহায্য

সংক্রমণ ঘটলে শরীরের পুষ্টির সাথে সাথে মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকা অত্যন্ত জরুরী। এ ব্যপারে একজন সমাজ কর্মীর সাহায্য সবিশেষ প্রয়োজন।

মহিলাদের জন্য বিশেষ যত্ন

এইচ আই ভি আক্রান্ত মহিলাদের সমস্যাগুলি সাধারণত দীর্ঘমেয়াদী হয়, যেমন ভ্যাজিনাইটিস (যোনির সংক্রমণ), বস্তিদেশের সংক্রমণ, যোনি ও জরায়ুগ্রীবার রোগ, এবং ফুসফুসে বীজাণু (ব্যাক্টিরিয়া) সংক্রমণ।

তাই এগুলির দিকে বিশেষ নজর দেওয়া দরকার। এইচ আই ভি আক্রান্ত মহিলাদের হিউমান প্যাপিলোমা ভাইরাস (এইচ পি ভি) সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, যার থেকে জরায়ুগ্রীবার ক্যান্সার হতে পারে। তাই ছ মাস অন্তর প্যাপ পরীক্ষা করানো প্রয়োজন।

চিকিৎসা বদলাচ্ছে

বিজ্ঞান প্রায়শই নুতন তথ্য আর ওষুধ আবিষ্কার করছে এবং এইচ আই ভি / এইডসের চিকিৎসা ক্রমাগত বদলাচ্ছে। অনেক এইডস পরিষেবা সংগঠন চিকিতসা পদ্ধতি বিষয়ে আলোচনা সভার আয়োজন করছে, কিছু ভালো হটলাইন (টেলিফোন পরিষেবা) তৈরী হয়েছে, এবং সহায়তার জন্যে কিছু বই প্রকাশিত হয়েছে। সংক্রামিত মহিলারা এখন স্বাস্থ্যের দিকে নজরদারী বাড়িয়ে এবং বিভিন্ন ওষুধের সাহায্যে দীর্ঘদিন ভালো থাকতে পারেন। কিন্তু এই সময়ে মাদক বা মদ ছাড়ার জন্যে চিকিৎসা করা একান্ত প্রয়োজনীয়। সে সব ছেড়ে না দিলে সুস্থ ভাবে বাঁচা যাবে না। সেই সঙ্গে অন্যান্যদের এইচ আই ভি সংক্রমণের হাত থেকে সুরক্ষিত থাকতে আমাদের সাহায্য করতে হবে। এমনি জনহিতকর কাজের দায়িত্ব নিয়ে এক সংক্রামিত মহিলা বলেছিলেন ' এই ভাইরাস আমাকে নুতন জীবন দিয়েছে।'

অ্যালোপ্যাথিক চিকিৎসা

ইদানিং টি- কোষের সংখ্যা খুব কমে গেলে এবং ভাইরাল লোড বেশি হলে তবেই অ্যান্টি- রেট্রোভাইরাল থেরাপি আরম্ভ করা হয়। অ্যান্টি- রেট্রোভাইরাল বিভিন্ন শ্রেণীর অনেকগুলি ওষুধ এবং এই তালিকায় প্রত্যেক বছরই নতুন ওষুধ সংযোজন করা হচ্ছে। ২০০৪ সালে মূলত চার ধরণের অ্যান্টি- রেট্রোভাইরাল ওষুধ প্রচলিত ছিল - নিউক্লিওসাইড, নন- নিউক্লিওসাইড, প্রোটিন ইনহিবিটরস, এবং ফিউশন ইনহিবিটরস। আজকের দিনে প্রায় উনিশটি বিভিন্ন ওষুধ ও একশোটির বেশি সমন্বয় (ককটেল) ব্যবহার করে ভাইরাল লোড যথাসম্ভব কমিয়ে রেখে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সুস্থ রাখা হয়। এই চিকিৎসার ফলে এইডস রোগে মৃত্যুহার নাটকীয়ভাবে কমে গেছে এবং আক্রান্ত মানুষদের জীবনযাত্রার মান উন্নত হয়েছে। তাই এইচ আই ভি সংক্রমণকে এখন চিকিতসাযোগ্য দীর্ঘমেয়াদী রোগ বলে মনে করা হয়।

অবশ্য এইচ আই ভি চিকিৎসার হালকা থেকে ভারী ধরণের পার্শ্ব- প্রতিক্রিয়া রয়েছে। এই পার্শ্ব- প্রতিক্রিয়ার মধ্যে বিবমিষা, ভীষণ পেট খারাপ, ক্লান্তি, হাড়ের ক্ষয়, মেদ ছড়িয়ে যাওয়া ইত্যাদি উল্লেখযোগ্য। আবার কোন কোন ওষুধের সঙ্গে ডায়বেটিস এবং যকৃতের (লিভার) রোগের সম্পর্ক পাওয়া গেছে। বিভিন্ন অসুখের জন্যে আপনি যদি অন্য কোন ওষুধ খান (যেমন হাঁপানী বা কোলেস্টেরল ইত্যাদির জন্য ওষুধ), জন্মনিরোধক বড়ি নেন, বা যে খাদ্যতালিকা মেনে চলেন সেগুলির সাথে এইচ আই ভির ওষুধ চলবে (কম্প্যাটিবল) কিনা সে বিষয়ে সুনিশ্চিত হয়ে নেবেন। যাঁদের আর্থিক সংগতি কম, তাঁদের পক্ষে যথাযথ খাবার খাওয়া হয়তো কষ্টকর হতে পারে। কিন্তু পুষ্টিকর খাদ্য এ রোগের একটি অনুপান।

সংক্রামিত হলে আপনাকে এমন একটি চিকিৎসা পদ্ধতি বেছে নিতে হবে যা আপনি চালিয়ে যেতে এবং সহ্য করতে পারবেন। আপনার শরীরে ওষুধের গুণ যেন সম্পূর্ণভাবে কাজে লাগে এবং তা যেন আপনাকে যথাসম্ভব সুস্থ থাকতে সাহায্য করে। এইচ আই ভি খুব দ্রুত বদলায় এবং কমমাত্রায় অ্যান্টিভাইরাল ওষুধের উপস্থিতিতে পুনঃসংক্রমণ হলে ভাইরাস ওষুধ প্রতিরোধক (ড্রাগ রেসিস্ট্যান্ট) হয়ে ওঠে। তাই কেউ যদি নিয়মিত ওষুধ না খায়, তাহলে শরীরে এইচ আই ভি ওষুধ- প্রতিরোধক অবস্থার সৃষ্টি হয় এবং ভবিষ্যতে ওষুধ আর কোন কাজে

লাগে না। যদিও রোজ রোজ মনে করে ওষুধ খাওয়া বিরক্তিকর, তবুও অনেক মহিলা দৈনন্দিন জীবনে ওষুধগুলি নিত্যসঙ্গী করে নিয়েছেন। যে মহিলাদের অ্যান্টি- রেট্রোভাইরাল ওষুধ প্রয়োজন তাঁদের সেটি পাওয়া উচিত্। তবে দরিদ্র, গৃহহীন, এবং মাদকাসক্ত ব্যক্তিরা টাকাপয়সার অভাবে এবং জানাজানির আশঙ্কায় চিকিতসকের সাহায্য নেন না। অনেক চিকিৎসা কেন্দ্রই আবার মনে করে এই সংক্রমণ সেই ব্যক্তির পাপের ফল, অতএব এ নিয়ে কিছু করার নেই। সেবাকর্মী ও চিকিৎসকেরা সংক্রমিত হওয়ার ভয়ে আমাদের দেশে এইচ আই ভি আক্রান্ত মানুষদের অনেক সময় অস্ত্রোপচার, চিকিৎসা, বা অন্য পরিষেবা থেকে বঞ্চিত করেন।

সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে চিকিতসকেরা অনেক সময়েই তাঁদের রোগীদের অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল থেরাপির সময়ে কিভাবে সহযোগিতা করবেন তা নিয়ে ভ্রান্ত ধারণা পোষণ করেন। সহনুভূতিশীল চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলে সবচেয়ে ভালো চিকিৎসা কিভাবে কার্যকরী করা যায় তা জেনে নিন। অনেক সময় চিকিৎসকেরা সরাসরি এইডসের চিকিৎসা না করে আনুষঙ্গিক সংক্রমণের চিকিৎসা করেন। তাঁরা যক্ষ্মা, হার্পিস- ১ (সিম্পলেক্স ভাইরাস), ঈষ্ট সংক্রমণ, বা অন্যান্য সুযোগসন্ধানী সংক্রমণের থেকে সুরক্ষিত রাখার চেষ্টা করেন। তাছাড়া অনেক সময় তাঁরা রোগীকে পরীক্ষামূলক ওষুধ দিতে চান। নতুন ওষুধ দিয়ে পরীক্ষার উদ্দেশ্য হল ওষুধটির সুরক্ষাগুণ, কার্যকারিতা, ও কতখানি খেতে হবে (ডোজ) সম্বন্ধে জানা। এ ব্যাপারে সহায়তা করলে সাধারণত সুবিধাই হয়। অনেক সময়ে নতুন ওষুধ পরীক্ষায় ও গবেষণায় সহযোগিতা করলে বিনা মূল্যে ওষুধ পাওয়া যায়। এতে ঝুঁকি নিশ্চয়ই আছে, কিন্তু কেউ কেউ বিজ্ঞানের খাতিরে এ ধরণের ঝুঁকি নিতে রাজী থাকেন, বিশেষ করে প্রথাগত চিকিৎসায় তাঁদের যদি কোন লাভ না হয়।

বিকল্প চিকিৎসা

অ্যালোপ্যাথি চিকিৎসার সাথে সাথে বিকল্প চিকিৎসা চালু থাকলে এইচ আই ভি সংক্রমণের লক্ষণগুলির তীব্রতা কমতে ও রোগ- প্রতিরোধ শক্তি বাড়তে পারে। চীনদেশীয় চিকিৎসায় (আকুপাংচার ও ভেষজ) সি ডি ৪ কোষের সংখ্যা এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার কার্যকারিতা বাড়তে পারে, ওষুধের পার্শ্ব- প্রতিক্রিয়া কমতে পারে, এবং কিছু উপসর্গ (যেমন রাত্রে ঘাম হওয়া, গা- বমি ভাব, পেট খারাপ, এবং স্নায়ুর রোগ বা নিউরোপ্যাথি) একেবারে নির্মূল হতে পারে। তবে বিভিন্ন ওষুধে পরস্পর বিরোধী প্রতিক্রিয়া, রাসায়নিক বিক্রিয়া ইত্যাদি বিষয়ে সাবধান হওয়া দরকার। ধ্যান, বিশ্রাম, ব্যায়াম, যোগাভ্যাস, মালিশ, এবং কগনিটিভ থেরাপি (মনোরোগ সারাবার একটি প্রথা) রোগ- প্রতিরোধ প্রক্রিয়ার কার্যকারিতা বাড়ায় ও জীবনের মান উন্নত করে। আকুপাংচার এবং কাইরোপ্র্যাকটিস (শরীর সঞ্চালন বিদ্যা) রক্তচাপ ও পেশীর টেনশন কমাতে পারে, ফলে অনিদ্রা, স্নায়ুর অসু (নিউরোপ্যাথি), ও মাথা ধরা ইত্যাদি উপসর্গ কমতে পারে। ইদানীংকালে
কিছু নিরীক্ষায় দেখা গেছে হোমিওপ্যাথির ব্যবহারে ভাইরাল লোড কমেছে ও লিম্ফোসাইটের সংখ্যা বেড়েছে।
বিকল্প চিকিতসায় রোগের কিছুটা উপশম হয়
বলে কোন কোন সংগঠন রোগীর আর্থিক সংগতি নির্বিশেষে বিকল্প চিকিৎসার ব্যবস্থা করে।

এইচ আই ভি ও গর্ভধারণ

মাতৃগর্ভে থাকা অবস্থায় বা জন্মের সময়ে মায়ের শরীর থেকে শিশুর শরীরে এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটতে পারে। আপনি যদি সন্তান চান এবং মনে করেন যে ইতিপূর্বে আপনার এইচ আই ভি সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি ছিল, তাহলে অন্তঃসত্বা হওয়ার আগে পরীক্ষা করিয়ে নিন। সন্তানের জন্মদানে ইচ্ছুক এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলাদের আশার আলো দেখিয়েছে অ্যান্টি- রেট্রোভাইরাল থেরাপি।
কিছু সমীক্ষায় দেখা গেছে সন্তান জন্মের আগে অথবা জন্মকালীন অ্যান্টি- ভাইরাল ওষুধ খেলে এবং যথাযথ সময়ে সিজারিয়ান অস্ত্রোপচার করলে সন্তানের মধ্যে সংক্রমণের হার দুই শতাংশের মত কম হয়। মার্কিন

যুক্তরাষ্ট্রে সন্তান জন্মের সময়ে যাঁ পিড এইচ আই ভি পরীক্ষা করে সংক্রামিত মহিলাদের অ্যান্টি- রেট্রোভাইরাল ওষুধের একটি ছোট কোর্স খাওয়ানো হয়। ফলে তাঁদের থেকে শিশুদের শরীরে সংক্রমণ ছড়িয়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমে। মাতৃদুগ্ধের মাধ্যমে এইচ আই ভি সংক্রমণ হতে পারে বলে সংক্রামিত মায়েদের শিশুকে স্তন্যপান না করানোই বাঞ্ছনীয়। যেক্ষেত্রে স্তন্যপান করানো আবশ্যিক সেক্ষেত্রে অ্যান্টি- রেট্রোভাইরাল থেরাপির মাধ্যমে সংক্রমণ রোধ করা যায় কিনা সে বিষয়ে গবেষণা চলছে। যে এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলারা সন্তান চান এবং যাঁদের পুরুষ সঙ্গীও এইচ আই ভি সংক্রামিত, তাঁদের বেলায়ও কিছু উপায় আছে। এই ভাবনার মধ্যে দত্তক নেওয়া সবচাইতে ভালো পদ্ধতি। যে মহিলারা এইচ আই ভি সংক্রমণহীন কিন্তু তাঁদের পুরুষসঙ্গী এইচ আই ভি সংক্রামিত, তাঁরা কোন এইচ আই ভি সংক্রমণশূন্য পুরুষের শুক্রের সাহায্যে কৃত্রিম উপায়ে (আর্টিফিশিয়াল ইনসেমিনেশান) গর্ভধারণ করতে পারেন। এতে শিশুর শরীরে সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে না।

শুক্র ধৌতিকরণ নামে একটি নতুন প্রক্রিয়ার মাধ্যমে সংক্রামিত শুক্র থেকে ভাইরাস সরিয়ে দিয়ে এইচ আই ভি হীন মহিলার জরায়ুতে স্থাপন করে কৃত্রিম প্রজনন নিয়ে গবেষণা চলছে। এই প্রক্রিয়ায় মহিলার সন্তানের পিতা, তাঁর এইচ আই ভি সংক্রামিত পুরুষসঙ্গীই হতে পারেন। আপনি সন্তান ধারণ করতে চাইছেন কিন্তু আপনার সঙ্গী এইচ আই ভি সংক্রামিত, এমন অবস্থায় বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। কিছু নীতি নির্ধারকেরা এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলাদের অন্তঃসত্বা হতে বাধা দিচ্ছেন এবং অন্তঃসত্বা হয়ে গেলে গর্ভপাত করতে উপদেশ দিচ্ছেন। অনেক সময়ে আবার এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলা গর্ভপাত করাতে গেলে চিকিতসকেরা ফিরিয়ে দিচ্ছেন অথবা মোটা টাকা চাইছেন। জন্ম দিতে গিয়েও মহিলাদের এই বৈষম্যমূলক ব্যবহারের সম্মুখীন হচ্ছেন। সেই জন্যে সমাজকর্মীরা এইচ আই ভি আক্রান্ত মহিলাদের মানবিক অধিকার, স্বাধীনতা, প্রজননের অধিকার, ও কোন রকম বৈষম্য ছাড়া চিকিৎসার সুযোগ পাওয়ার অধিকার সুনিশ্চিত করতে লড়াই করে চলেছেন।

কিছু ব্যক্তিগত প্রশ্ন

এইচ আই ভি/এইডস আক্রান্ত মহিলা ও তাঁদের পরিবারগুলির সমস্যার তালিকা দীর্ঘ। আমার যৌন- জীবন কেমন হবে? আমি অসুস্থ হয়ে পড়লে আমার সন্তানদের দেখাশুনা কে করবে? আমি কি আমার এইচ আই ভি সংক্রমণের কথা পরিবারের সবাইকে ও বন্ধুদের জানাবো? আমার সহকর্মীদের? আমার সন্তানদের? লোকে জানতে পারলে কি হবে? যে চিকিতসক বা স্বাস্থ্যকর্মী আমাকে যথেষ্ট সম্মান দিচ্ছেন না, তাঁদের সঙ্গে আমি কিরকম ব্যবহার করব? সকলের সাহায্য কি ভাবে পেতে পারি? এইচ আই ভি সংক্রামিত হওয়ার কারণে বৈষম্যের শিকার হলে আমি কি কি আইনী সহায়তা পেতে পারি? আমার মৃত্যুর সম্ভাবনার সঙ্গে কি ভাবে মোকাবিলা করবো?

শিশুদের যত্ন

যদিও অনেক মানুষ এইচ আই ভি সংক্রমণ নিয়ে দীর্ঘদিন বেঁচে আছেন, তবুও এটি একটি মারণ রোগ। মায়েদের পক্ষে গুরুতর অসুস্থ হয়ে সন্তানের যত্ন নিতে অপারগ হওয়া বা সন্তানকে শিশু অবস্থায় রেখে মারা যাওয়া বড়ই কষ্টকর। অনেক দেশে পিতামাতার অবর্তমানে তাঁদের সন্তানকে কে দেখবে সে বাবদে স্ট্যাণ্ডবাই ' গার্ডিয়ানশিপ আইন' প্রণীত হয়েছে। এই আইনের জোরে মা বাবার অবর্তমানে তাঁদের শিশুদের অভিভাবক কে হবেন তা আগে থেকেই নির্ধারণ করা যাবে।

অধিকারের আন্দোলনে যুক্ত হওয়া

বহু এইচ আই ভি/এইডস আক্রান্ত মহিলা তাঁদের সম্প্রদায়ের মধ্যে বিভিন্ন সমাজ কল্যাণমূলক কাজে যুক্ত হয়ে তাঁদের মানসিক এবং আধ্যাত্মিক জীবনের উন্নতি ঘটিয়েছেন, যেমন হাসপাতালে গিয়ে এইডস রোগীদের প্রতি ভাল ব্যবহার ও তাদের চিকিৎসার উন্নতির জন্যে চাপ সৃষ্টি করা, এইডস রোগীদের জন্যে আরও নতুন ও সদর্থক আইন প্রণয়নের জন্যে আন্দোলন করা, ধর্মীয় সংঠনগুলিকে এ বিষয়ে রক্ষণশীল মনোভাব ত্যাগ করতে উদ্বুদ্ধ করা, সমাজের সকলকে বন্ধাত্বের হাত বাড়িয়ে দেওয়ার জন্যে অনুরোধ করা। অনেক এইচ আই ভি সংক্রামিত মহিলা নিজেই কাউন্সেলর হয়েছেন, এইচ আই ভি/এইডস সম্পর্কে সমাজের বিভিন্ন স্তরে চেতনা বাড়ানোর জন্যে কাজ করছেন। অনেকে পুনর্বাসন সংস্থার সঙ্গে যুক্ত হয়ে অন্য মহিলাদের মাদক বা মদের নেশা থেকে মুক্ত হওয়ার জন্যে উৎসাহ যোগাচ্ছেন। এক সংক্রামিত মহিলা বলেছেন শুধু একজন ব্যক্তিকে সুরক্ষিত ভাবে বাঁচিয়ে রাখাও আমাদের পক্ষে অত্যন্ত জরুরী কাজ।