নিজেকে জানো

যৌনরোগ ও এইচআইভি-এইডস

কিশোর-কিশোরীদের জন্য

(১৫-১৯ বছর বয়সী)

তৃতীয় সংস্করণ, ফেব্রুয়ারি ২০১৫

ভূমিকা

কেন জানা প্রয়োজন

তোমার দেহ

মেয়েদের প্রজননতন্ত্র

ছেলেদের প্রজননতন্ত্র

যোনিপথের স্রাব

যৌনরোগ

এইচআইভি-এইডস

আরো কিছু জানার বিষয়

কনডম ব্যবহারের সুবিধা

কনডম ব্যবহারের সঠিক নিয়ম

তথ্য ও সেবা পাওয়ার স্থান

'নিজেকে জানো' সিরিজের 'যৌনরোগ ও এইচআইভি-এইডস' নামের সুদৃশ্য বইটি কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে তৈরি ৪টি বুকলেটের মধ্যে অন্যতম। বইটি রচনায় অনেক ব্যক্তি ও সংস্থা অবদান রেখেছেন। আইসিডিডিআরবি'র ফ্যামিলি হেলথ্ রিসার্চ প্রজেক্ট কর্তৃক সংগৃহীত তথ্যের ভিত্তিতে রচিত কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বইগুলোর প্রথম ও দ্বিতীয় সংস্করণ ২০০২ ও ২০০৫ সালে তৈরি ও প্রকাশিত হয়। ২০১৩ সালে আইসিডিডিআরবি'র ট্র্যাকশন (TRAction) প্রজেক্ট কর্তৃক প্রস্তুতকৃত ডাটা ব্যাংক প্রশ্নসম্ভার থেকে তথ্য নিয়ে বর্তমানে বইগুলোর তৃতীয় সংস্করণ প্রকাশিত হলো। এই সিরিজের অন্যান্য প্রকাশিত বইগুলো হচ্ছে 'বয়ঃসন্ধিকাল', 'নতুন বোধ, নতুন অনুভূতি' ও 'বিয়ে এবং পারিবারিক স্বাস্থ্য'। ইউএসএআইডি'র আর্থিক সহায়তায় এআরএইচ ওয়ার্কিং গ্রুপের নিম্নলিখিত সংস্থাসমূহের সার্বিক তত্ত্বাবধান ও সহযোগিতায় বাংলাদেশ সেন্টার ফর কমিউনিকেশন প্রোগ্রামস্ বইটি প্রণয়ন করেছে:

- স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
- পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর
- আইসিডিডিআর'বি
- বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল ইউনিভার্সিটি (বিএসএমএমইউ)
- ইনস্টিটিউট অব পাবলিক হেলথ্ নিউট্রিশন (আইপিএইচএন)
- আন্ডার প্রিভিলেজড্ চিলড্রেন'স এডুকেশন প্রোগ্রামস্ (ইউসিইপি)
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচও)
- ইউনাইটেড নেশনস্ পপুলেশন ফান্ড (ইউএনএফপিএ)
- ইউনাইটেড নেশনস্ চিলড্রেন'স ফান্ড (ইউনিসেফ)
- ইউনাইটেড স্টেট্স্ এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডেভলপমেন্ট (ইউএসএআইডি)
- ফ্যামিলি প্ল্যানিং এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ (এফপিএবি)
- পপুলেশন কাউন্সিল
- সেইভ দ্যা চিলড্রেন
- সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানি (এসএমসি)
- প্ল্যান বাংলাদেশ
- মেরী স্টোপস্ বাংলাদেশ
- স্কেলিং আপ নিউট্রিশন (সান)
- এমিনেন্স
- কনসার্নড্ উইমেন ফর ফ্যামিলি ডেভলপমেন্ট (সিডব্লিউএফডি)
- ব্র্যাক
- বাংলাদেশ নলেজ ম্যানেজমেন্ট ইনিশিয়েটিভ (বিকেএমআই)
- বাংলাদেশ সেন্টার ফর কমিউনিকেশন প্রোগ্রামস্ (বিসিসিপি)
- এনজিও হেলথ্ সার্ভিসেস ডেলিভারি প্রোগ্রাম (এনএইচএসডিপি)
- বাংলাদেশ উইমেনস হেলথ্ কোয়ালিশন (বিডব্লিউএইচসি)
- এফএইচআই ৩৬০

বইটি রচনা ও প্রণয়নের বিভিন্ন পর্যায়ে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠান এবং অন্যান্য বেসরকারি সংস্থার প্রতিনিধি নিয়ে গঠিত বিশেষজ্ঞ কমিটি এটি পর্যালোচনা করেছেন।

এই বইটি রচনা, প্রণয়ন ও পর্যালোচনায় যারা মূল্যবান অবদান রেখেছেন, তাদের সবার প্রতি আমরা কৃতজ্ঞ।

ভূমিকা

তোমরা জানো একটি মানুষের জীবনে বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন পরিবর্তন আসে। যেমন- ছোটবেলা একরকম, কিশোর বয়সে একরকম, আবার বড় হয়ে যাওয়ার পর অন্যরকম। ছোটবেলাটা কাটে খেলাধুলার মধ্য দিয়ে- তখনও জীবন সম্পর্কে ততটা ধারণা হয় না, আর তাই এ সম্পর্কে জানার আগ্রহও তেমনভাবে তৈরি হয় না। তারপর আসে কৈশোর। এ বয়সে কিশোর-কিশোরীরা আরো বেশি বুঝতে শেখে, অনুভব করতে শেখে, বাইরের পৃথিবী এবং জীবন সম্পর্কে আরো বেশি জানতে চায়, তাই অনেক প্রশ্ন তাদের মাথায় ভিড় করে।

এসব কারণে আমাদের মনে হয়েছে, এই কিশোর বয়সে ছেলেমেয়েদের মনে কি কি প্রশ্ন থাকে, কি বিষয়ে কৌতূহল থাকে, কোন কোন বিষয়ে তারা জানতে চায়? এই ভাবনা থেকেই আমরা তোমাদের প্রশ্নগুলো জানতে গবেষণা করেছি। তোমাদের বয়সি অনেক ছেলে-মেয়ের সাথে কথা বলেছি। বিভিন্ন প্রশ্ন করে বুঝতে চেয়েছি তোমরা কতটুকু জানো আর কি কি জানতে চাও। তাদের সেসব প্রশ্ন ও মতামতগুলোকে এই বইটি রচনার সময় ডাটা ব্যাংক হিসেবে ব্যবহার করা হয়েছে। তোমাদের বয়সি সেই ছেলেমেয়েদের সাথে কথা বলতে গিয়ে অবাক হয়ে দেখেছি তোমরা অনেক কিছু বোঝো, আবার অনেক কিছু জানতে চাও।

খুব ভালো লেগেছে তোমাদের জানার ইচ্ছা আর কৌতূহল দেখে। ভুলেই গিয়েছিলাম আমাদেরও একদিন তোমাদের মতো বয়স ছিলো। সে বয়সে প্রশ্নের উত্তর জানার জন্য কি না করেছি। বন্ধুদের জিজ্ঞেস করেছি, কিন্তু ওরাও তো একই বয়সি। বিভিন্ন বই, পত্রিকা, ম্যাগাজিনে উত্তরগুলো খুঁজে বেড়িয়েছি। সঠিক উত্তর মেলেনি। আর তাই মনে হয়েছে তোমাদের প্রশ্নগুলো নিয়েই সহজ করে কিছু লিখলে কেমন হয়। তাহলে তোমাদের বয়সি সকল কিশোর-কিশোরী বিষয়গুলো সম্বন্ধে পরিষ্কার, সম্পূর্ণ আর সঠিক ধারণা লাভের সুযোগ পাবে।

আমরা এই বইয়ে তোমাদের বিভিন্ন প্রশ্নের উপর ভিত্তি করে কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়ে আলোচনা করেছি। যেমন- তোমরা যৌনরোগ ও এইডস সম্পর্কে, কোন কোন আচরণের (ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ) ফলে এ রোগ হতে পারে এবং এসব রোগ থেকে কীভাবে নিজেকে রক্ষা করা যায় তা জানতে চেয়েছো। তোমাদের এই কিশোর বয়সে তোমরা অনেক কিছু জানতে চাও এবং এ বিষয়গুলো তোমাদের জানা প্রয়োজন। কারণ এই বিষয়গুলো সম্পর্কে জানলে কোনটি করা উচিত বা নিরাপদ আর কোনটি করা উচিত নয় অর্থাৎ ঝুঁকিপূর্ণ তা বুঝতে পারবে এবং নিজেদের রক্ষা করতে পারবে।

এই বইটি ছাড়া আরো তিনটি বই রয়েছে যেখানে তোমাদের অন্যান্য প্রশ্নের উপর ভিত্তি করে পুষ্টি, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, তোমার দেহ, বেড়ে ওঠা, উত্ত্যক্ত করা, যৌন নির্যাতন ও নিপীড়ন, বিয়ে, পরিবার পরিকল্পনা গর্ভধারণ, গর্ভকালীন যত্ন, প্রসবের পর মা ও শিশুর যত্ন, টিটি টিকা, গর্ভপাত নিয়ে কিশোর-কিশোরীদের উপযোগী করে সহজ ভাষায় লেখা হয়েছে।

এ রকম বয়সে জীবন সম্পর্কেও তোমরা অনেক কিছুই জানতে চাও, ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ এবং এর বিপদ সম্পর্কে জানতে চাও, সুস্থ ও সুন্দর জীবন গড়ে তুলতে চাও- এটাই স্বাভাবিক। আমরা আশা করছি, এই বইটি তোমাদের মনের অনেক প্রশ্নের উত্তর সঠিকভাবে পেতে এবং সুস্থ ও সুন্দর জীবন গড়ে তুলতে সাহায্য করবে।

কেন জানা প্রয়োজন

বেশি জানলে আমিও কি খারাপ কাজ করুম?

নারী ও পুরুষের মধ্যে যৌন সম্পর্ক স্থাপন খুবই স্বাভাবিক। তবে এতে সামাজিকতা ও ধর্মীয় নিয়ম মেনে চলা অত্যাবশ্যক। আমরা অনেকেই মনে করি, কিছু কিছু বিষয়, যেমন- যৌনসম্পর্ক, যৌনরোগ, যৌন আচরণ ইত্যাদি সম্পর্কে জানা ঠিক নয়। এ সব বিষয় সম্পর্কে জানলে মানুষ খারাপ হয়ে যায়। কিন্তু কোনো বিষয় সম্পর্কে পুরোপুরি জানলে কোনটি করা উচিত (নিরাপদ) এবং কোনটি করা উচিত নয় (ঝুঁকিপূর্ণ), আর করলে তার ফলাফল কি হতে পারে তা জানা যায় এবং সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়া যায়।

যেমন ধরা যাক, যৌনরোগ সম্পর্কে। অনেকেই মনে করতে পারে, যারা যৌনপল্লীতে বা 'খারাপ জায়গায়' যায় বা যৌনকর্মীদের সাথে যৌনসম্পর্ক করে, তাদের যৌনরোগ হয়। আমরা অনেকে খারাপ জায়গা বলতে যৌনপল্লী মনে করি। যৌনরোগ হওয়া শুধুমাত্র যৌনপল্লীতে যাওয়ার উপর নির্ভর করে না। অনেকে মনে করে, 'আমি যেহেতু ও রকম কোনো জায়গায় যাই না, এ বিষয়ে আমার জানার দরকারও নাই।'

কিন্তু যৌনপল্লীতে না গেলেও যৌনরোগ হতে পারে। কোনো সংক্রমিত/আক্রান্ত লোকের সাথে যেকোনো ধরনের যৌনমিলন করলে যৌনরোগ হতে পারে। তাই আমরা যদি যৌনরোগ কি, কীভাবে হয়, কি করলে এই রোগ হবে না, রোগের লক্ষণগুলো কি কি, চিকিৎসা না করালে তার ফলাফল কি হতে পারে এবং এ ধরনের লক্ষণ দেখা দিলে কোথায় সঠিক চিকিৎসা করাতে হবে তা পুরোপুরিভাবে জানি, তাহলে আমরা এ রোগ থেকে সাবধান থাকবো, নিজেকে এবং অন্যদেরও রক্ষা করতে পারবো।

অবৈধ যৌনমিলন তা যে কোনো বয়সেই হোক না কেন, সেটা অনৈতিক এবং সমাজে ও ধর্মে তা গ্রহণযোগ্য নয়। একমাত্র বিবাহিত স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে যৌন সম্পর্কই বৈধ ও সবার কাছে গ্রহণযোগ্য।

তোমার দেহ

তোমাদের বয়সি ছেলেমেয়েদের নিজেদের দেহ সম্পর্কে কৌতূহল থাকে। দেহের ভিতরে কি আছে তা তোমরা জানতে চাইতে পারো। নিজের দেহ সম্পর্কে জানতে চাওয়া ভালো এবং এতে লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই।

তোমরা জানো, নতুন একটি শিশু পৃথিবীতে আসার জন্য নারী ও পুরুষ দু'জনেরই প্রয়োজন। গর্ভধারণ থেকে শুরু করে সন্তান জন্ম হওয়ার জন্য নারী ও পুরুষের শরীরের যেসব অঙ্গ জড়িত এগুলোকে একসাথে প্রজননতন্ত্র বলে।

নারী ও পুরুষভেদে প্রজননতন্ত্রকে দু'ভাগে ভাগ করা যায়- নারী বা মেয়েদের প্রজননতন্ত্র এবং পুরুষ বা ছেলেদের প্রজননতন্ত্র।

মেয়েদের প্রজননতন্ত্র

মেয়েদের প্রজননতন্ত্রের অনেকগুলো অংশ রয়েছে। এদের মধ্যে একটি অংশ বাইরে থেকে দেখা যায় এবং কিছু অংশ যা ভিতরে রয়েছে, তা বাইরে থেকে দেখা যায় না। যেমন- মেয়েদের তলপেটের দুই পাশে দুটি ডিমের থলি আছে। এই ডিমের থলি দুটিকে ডিম্বাশয় বা ওভারি বলে। প্রতিটি মেয়ে যখন বড় হয় তখন প্রত্যেক মাসে এই ডিমের থলিতে একটি করে ডিম পরিপক্ক হয়।

দুই ওভারির মাঝখানে, তলপেটে একটি জরায়ু আছে। এ জরায়ুতেই মাসিকের রক্ত তৈরি হয় এবং শিশু বড় হয়। জরায়ুর উপরের দিকে দুই পাশ থেকে দুটি নালী শুরু হয়ে ওভারি বা ডিমের থলির কাছে গিয়ে শেষ হয়েছে। এ নালী দুটিকে ডিম্ববাহী নালী বা ফ্যালোপিয়ান টিউব বলে। প্রতি মাসে ডিমের থলিতে যখন একটি করে ডিম পরিপক্ক হয়, তখন তা এই নালী দিয়ে জরায়ুতে আসে।

জরায়ুর নিচে মেয়েদের যোনিপথ আছে। এ যোনিপথ বাইরে এসে যোনিপথের মুখ হিসেবে শেষ হয়েছে। মেয়েদের দেহের নিচের দিকে যোনিপথের মুখ ছাড়াও আরো দুটি ছিদ্রপথ আছে। যোনিপথের সামনের ছিদ্রটি মূত্রনালীর মুখ, যার মাধ্যমে প্রস্রাব বেরিয়ে আসে। যোনিপথের পিছনের ছিদ্রটি পায়ুপথের মুখ, যার মাধ্যমে মলত্যাগ করা হয়।

এ যোনিপথের অনেকগুলো কাজ রয়েছে। যেমন- প্রতিমাসে মাসিকের রক্ত এ পথ দিয়ে বের হয়। এ পথে যৌনমিলন হয় এবং এ পথেই একটি শিশু মায়ের পেট থেকে বের হয়ে আসে।

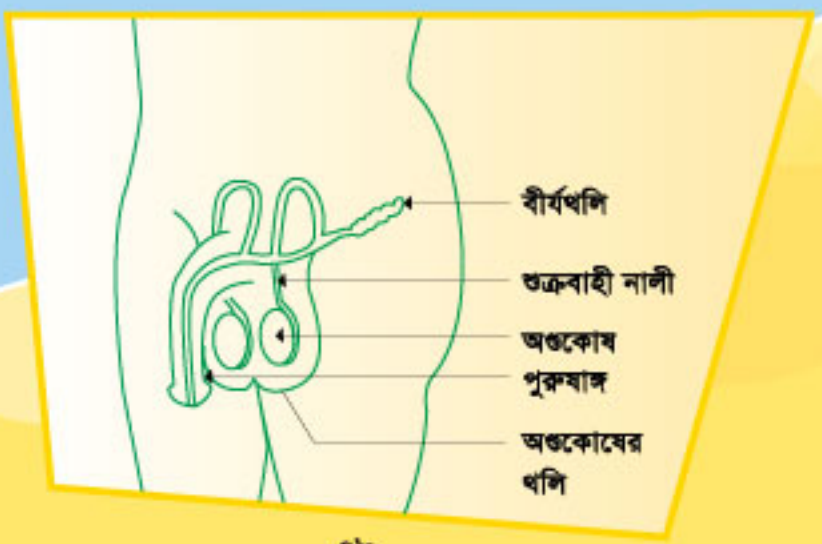
ছেলেদের প্রজননতন্ত্র

ছেলেদের প্রজননতন্ত্রের অনেকগুলি অংশ রয়েছে। এদের মধ্যে কয়েকটি বাইরে থেকে দেখা যায় এবং কয়েকটি অংশ দেহের ভিতরে থাকে, যা বাইরে থেকে দেখা যায় না।

ছেলেদের দেহের নিচের দিকে একটি ঝুলন্ত থলি আছে, যাকে অণ্ডকোষের থলি বলে। এ থলির ভিতরে দুটো গোলাকার অণ্ডকোষ বা টেস্টিস ঝুলন্ত অবস্থায় থাকে। একটি ছেলে যখন বড় হয় তখন এ অণ্ডকোষ থেকেই শুক্রাণু তৈরি হয়। এই শুক্রাণু যৌনমিলনের মাধ্যমে মেয়েদের ডিমের সাথে মিলিত হয়ে সন্তান সৃষ্টি হয়। শুক্রাণু তৈরির এ প্রক্রিয়া সারাজীবন চলতে থাকে।

অণ্ডকোষে শুক্রাণু তৈরি হবার পর শুক্রবাহী নালী দিয়ে বের হয়ে এ শুক্রাণু বীর্যের সাথে মিলিত হয়। ছেলেদের তলপেটে দুটি বীর্যথলি আছে যা থেকে এক রকম পিচ্ছিল রস তৈরি হয়। এ রসকেই বীর্য বা সিমেন (Semen) বলে। ছেলেরা বড় হবার পরে যৌন উত্তেজনা হলে পুরুষাঙ্গ থেকে এ বীর্য বের হয়।

ছেলেদের প্রজননতন্ত্রের একটি বিশেষ অংশ হলো পুরুষ লিঙ্গ বা পুরুষাঙ্গ যা বাইরে থেকে দেখা যায়। এর আকার বা আকৃতি সবার এক রকম হয় না। বীর্য এবং প্রস্রাব একই পথে অর্থাৎ পুরুষ লিঙ্গ দিয়ে বের হয়, তবে তারা এক সঙ্গে বের হয় না। স্বাভাবিক অবস্থায় পুরুষাঙ্গ নরম থাকে কিন্তু কোনো কারণে উত্তেজিত হলে এটি শক্ত এবং বড় হয়ে যায়।



যোনিপথের স্রাব

সাদা স্রাব নির্গত হয় কেন?
এ ধরনের রোগ হলে কি করবো?
(যোনিপথে স্রাব নির্গত হয় কেন এবং কি চিকিৎসা দরকার?)

সাদা স্রাব বা প্রচুর সাদা স্রাব হলে কি চিকিৎসা করা দরকার?

একটি মেয়ে যখন ১২-১৩ বছর বয়সে পৌঁছে, তখন তার মাসিকের রাস্তা থেকে এক ধরনের সাদা বা হালকা হলুদ স্রাব বের হতে শুরু করে। এই বয়সে স্রাব হওয়া একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। স্রাবের পরিমাণ কোনো মেয়ের কম, আবার কোনো মেয়ের বেশি হতে পারে। স্বাভাবিক স্রাব কখনও জমাট বাঁধা, আঠালো বা পাতলা হতে পারে।

তবে যোনিপথে বা জরায়ুতে কোনো সংক্রমণ (ইনফেকশন) হলে স্রাবের ধরন অন্যরকম হয়। এ ক্ষেত্রে প্রচুর পরিমাণে ফেনা ফেনা পানির মতো অথবা গন্ধযুক্ত বা গাঢ় হলুদ স্রাব বের হতে পারে। অনেক সময় এর সাথে চুলকানি ও জ্বালাপোড়া থাকতে পারে। এরকম হলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে। প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ (ইনফেকশন) বিভিন্ন কারণে হয়ে থাকে। যেমন, মাসিকের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন কাপড় ব্যবহার না করলে, বাচ্চা হবার সময় অপরিষ্কার হাতে প্রসব করালে বা সঠিক উপায়ে জীবাণুমুক্ত না করে জিনিসপত্র ব্যবহার করলে প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ হতে পারে।

এছাড়া কিছু কিছু যৌনরোগ যেমন : গনোরিয়া, ক্লামাইডিয়া, ট্রাইকোমোনিয়াসিস ইত্যাদি হলেও প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণের ফলে অস্বাভাবিক স্রাব হতে পারে।

যৌনরোগ

যৌনরোগ কি এবং কেন হয়?

যৌনাঙ্গে কি কোনো রোগ হয়?

দৈহিক মিলন বা যৌন সম্পর্কের মাধ্যমে যেসব রোগ ছড়ায় তাকে যৌনরোগ বলে। যেমনঃ গনোরিয়া, সিফিলিস, ক্লামাইডিয়া, হার্পিস, এইচআইভি-এইডস, হেপাটাইটিস-বি, সি এবং ডি ইত্যাদি। তবে কোনো কোনো সময় এ রোগ অন্যভাবেও ছড়াতে পারে।

যৌনরোগ হলে শরীরের বিভিন্ন অংশে সংক্রমণ (ইনফেকশন) বা অসুখ হতে পারে। যেমনঃ সিফিলিস ও গনোরিয়া হলে যৌনাঙ্গে ঘা হয়। এর সাথে স্নায়ুতন্ত্র, হৃৎপিণ্ড, চামড়া, গর্ভজাত শিশুও আক্রান্ত হতে পারে।

আবার এইডস, হেপাটাইটিস-বি, সি এবং ডি নামে কিছু যৌনবাহিত রোগ আছে। এসব রোগ হলে যৌনাঙ্গে অসুখ হয় না। কিন্তু শরীরের অন্যান্য জায়গায় সমস্যা বা লক্ষণ দেখা যায়।

ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ কি?

যে সমস্ত আচরণ বা কাজের ফলে আক্রান্ত ব্যক্তির কাছ থেকে সুস্থ আরেক জনের শরীরে যৌনরোগ ছড়ায় সেগুলোকে ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ বলে। যৌনরোগ থেকে নিজেকে ও অন্যকে বাঁচাতে এ ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ পরিত্যাগ করা উচিত। এ আচরণগুলো হচ্ছে-

- আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যৌনমিলনের সময় কনডম ব্যবহার না করা
- একাধিক যৌনসঙ্গী থাকা এবং যৌন পল্লীতে গমন করা।
- ইনজেকশন নেয়ার সময় সুচ বা সিরিঞ্জ জীবাণুমুক্ত না করে ব্যবহার করা
- শিরার মাধ্যমে নেশাজাতীয় দ্রব্য গ্রহণ করা। কারণ বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এ সময় সুচ/সিরিঞ্জ জীবাণুমুক্ত না করে ব্যবহার করা হয় এবং একের অধিক জন একই সুচ বা সিরিঞ্জ ব্যবহার করা
- যৌনরোগ আছে এমন কারো রক্ত বা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ শরীরে গ্রহণ করা
- আক্রান্ত মায়ের সন্তান জন্ম দেয়া/বুকের দুধ খাওয়ানো

যৌনরোগ কীভাবে ছড়ায়

বেশিরভাগ যৌনরোগ সংক্রমিত ব্যক্তির সাথে যৌনমিলনের মাধ্যমে ছড়ায়।
তবে এই রোগগুলো যৌনমিলন ছাড়া অন্যভাবেও একজন থেকে আরেক জনের মধ্যে ছড়াতে পারে। যেমন -

- যৌনরোগ হয়েছে এমন মানুষের রক্ত বা অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ অন্য একজনের শরীরে দেওয়া হলে
- যৌনরোগীর ব্যবহার করা সুচ ও সিরিঞ্জ জীবাণুমুক্ত না করে অন্য কারো শরীরে ইনজেকশন দেওয়া হলে
- যৌনরোগ সংক্রমিত গর্ভবতী মায়ের কাছ থেকে গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় বা বুকের দুধের মাধ্যমে শিশুর মধ্যেও এই রোগ ছড়িয়ে যেতে পারে।

আমি তো যৌনমিলন করি না, যৌনমিলন না করলেও কি আমার কোনো যৌনরোগ হতে পারে?

আগেই বলা হয়েছে, যৌনমিলন ছাড়াও অন্যভাবে যৌনরোগ ছড়াতে পারে। যেকোনো ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ যেমন জীবাণুমুক্ত না করা সুচ বা সিরিঞ্জ ব্যবহার (ইনজেকশন বা নেশাজাতীয় দ্রব্য নেওয়ার সময়), শরীরে সংক্রমিত রক্ত নেওয়ার সময় বা যৌন রোগাক্রান্ত মা সন্তান নিলে সন্তানেরও আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থাকে। তাই সম্পূর্ণ নিরাপদ থাকতে হলে এসব বিষয় মনে রাখতে হবে।

অতিরিক্ত যৌনমিলনের কারণেই কি যৌনরোগ হয়?

অতিরিক্ত যৌনমিলনে যৌনরোগ হয় এটি ঠিক নয়।

অনেকের সাথে দৈহিক সম্পর্ক গড়ে উঠলে তা ক্ষতিকর। এ রকম হলে কীভাবে নিরাপদ থাকা যায়?

একজন বিশ্বস্ত সঙ্গীর সাথে দৈহিক সম্পর্ক বজায় রাখাটাই নিরাপদ। কিশোর-কিশোরী বয়সে অনেকের সাথে দৈহিক সম্পর্ক থাকা মানসিক ও শারীরিকভাবে অত্যন্ত ক্ষতিকর। এ ক্ষেত্রে যদি কোনো একজনের যৌনরোগ যেমন: সিফিলিস, গনোরিয়া বা কারো শরীরে যদি এইচআইভি জীবাণু থাকে তবে তা খুব সহজেই অন্যের দেহে ঢুকে যেতে পারে এবং সুস্থ ব্যক্তিকেও অসুস্থ করে তুলতে পারে। এমনকি এতে আক্রান্ত ব্যক্তি মারাও যেতে পারে। বাইরে থেকে যেহেতু দেখতে সবাই সুস্থ তাই রক্ত পরীক্ষা না করে বোঝার উপায় নেই, কে এসব রোগের ভাইরাস বহন করছে। একাধিক সঙ্গীর সাথে সম্পর্ক গড়ে তোলা ক্ষতিকর। কোনো বিশেষ পরিস্থিতিতে অনেকের সাথে দৈহিক সম্পর্ক থাকলে কনডম ব্যবহার খুবই জরুরি।

যৌনরোগে আক্রান্ত ব্যক্তির বাচ্চাও কি যৌনরোগের শিকার হবে?

মা যদি কোনো যৌনরোগে (এইডস ও হেপাটাইটিস-বি'র ক্ষেত্রে) আক্রান্ত হয় এবং তার কোনো চিকিৎসা না করা হয়, তাহলে মায়ের কাছ থেকে বাচ্চা পেটে থাকা অবস্থায়, বাচ্চার জন্মের সময় বা বাচ্চা জন্ম হওয়ার পরে নবজাতকেরও এ সকল রোগ হতে পারে। আর সিফিলিস, গনোরিয়া রোগের সংক্রমণের ফলে নবজাতকের চোখে ইনফেকশন (কনজাংকটিভাইটিস) হতে পারে। তাই সময়মতো মাকে অবশ্যই যৌনরোগের চিকিৎসা করাতে হবে।

যৌনরোগগুলো সম্বন্ধে অনেকেই ভালোভাবে জানে না। এই রোগের লক্ষণ কি কি? কোথায় চিকিৎসা পাওয়া যায়?

যৌনরোগে পুরুষ ও মহিলা দু'জনেই আক্রান্ত হতে পারে। পুরুষের এ রোগ হলে সাধারণত যেসব লক্ষণ বা সমস্যা দেখা যায় সেগুলো হচ্ছে প্রস্রাবের সময় জ্বালাপোড়া করা, ব্যথা করা, পুরুষাঙ্গ থেকে পুঁজ বা পুঁজের মতো স্রাব বের হওয়া, পুরুষাঙ্গের চারদিকে ও পায়ুপথের আশপাশে ঘা, চুলকানি, ফোস্কা, অণ্ডকোষ ফোলা, ঘা এবং ব্যথা হওয়া।

একজন মহিলা এ রোগে আক্রান্ত হলে সাধারণত যেসব লক্ষণ দেখা যায় সেগুলো হচ্ছে, যোনিপথে অস্বাভাবিক স্রাব, যৌনমিলনের সময় ব্যথা করা, প্রস্রাবের সময় জ্বালাপোড়া ও ব্যথা হওয়া, যৌনাঙ্গে ঘা, ফোস্কা থাকা, জরায়ুর মুখ লাল হওয়া বা ফুলে যাওয়া এবং তলপেটে ব্যথা হওয়া।

এর যেকোনো একটি লক্ষণ থাকলে দেরি না করে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে হবে

যৌনরোগের লক্ষণ

অনেক সময় যৌনরোগ থাকলেও শরীরে কোনো লক্ষণ বা সমস্যা দেখা দেয় না। সমস্যা না থাকায় যার যৌনরোগ আছে, সে নিজেও বুঝতে পারে না যে, তার এ রোগ হয়েছে। আবার অনেকে যৌনরোগের লক্ষণগুলো ভালোভাবে জানে না, তাই যৌনরোগ হলে বুঝতেও পারে না। এ রকম অবস্থায় তার সাথে যৌনমিলন হলে যৌনরোগ তার কাছ থেকে অন্যজনের মধ্যে ছড়িয়ে যায়।

বিশেষ কিছু যৌনরোগের লক্ষণ

লক্ষণ	নারী/পুরুষ	রোগের নাম
১. যৌনাঙ্গ থেকে পুঁজ বের হওয়া ২. প্রস্রাবের সময় ব্যথা ও জ্বালা করা ৩. ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া	পুরুষ	গনোরিয়া
১. মাসিকের রাস্তা দিয়ে হলুদ পুঁজের মতো স্রাব বের হওয়া (তবে বেশির ভাগ সময় মেয়েদের কোনো লক্ষণ থাকে না) ২. যৌনাঙ্গে অত্যধিক চুলকানি ৩. কখনো কখনো প্রস্রাব ও যৌনমিলনের সময় ব্যথা ও কষ্ট হওয়া	নারী	
১. যৌনাঙ্গে এবং এর আশেপাশে ঘা ২. কুঁচকির ও শরীরের অন্যান্য গ্রন্থি (গ্ল্যান্ড) ফুলে যাওয়া	নারী ও পুরুষ	সিফিলিস
১. বেশির ভাগ ক্ষেত্রে এই রোগের কোনো লক্ষণ দেখা যায় না ২. প্রস্রাবের সময় জ্বালা করা	পুরুষ	ক্লামাইডিয়া
১. প্রস্রাবের সময় ব্যথা ও জ্বালা করা ২. ঘনঘন প্রস্রাব হওয়া ৩. কখনো কখনো প্রস্রাব ও যৌনমিলনের সময় ব্যথা ও কষ্ট হওয়া	নারী	
১. পুরুষদের ক্ষেত্রে তেমন কোনো লক্ষণ দেখা যায় না	পুরুষ	ট্রাইকোমোনিয়াসিস
১. যোনিপথে স্রাব ও চুলকানি ২. প্রস্রাব ও যৌনমিলনের সময় ব্যথা	নারী	
১. ছোট ফোস্কার মতো যন্ত্রণাদায়ক ক্ষত ২. প্রস্রাবের সময় ব্যথা ও জ্বালা করা ৩. মহিলাদের যোনিপথে পানির মতো স্রাব যাওয়া	নারী ও পুরুষ	হারপিস জেনিটালিয়া

উপরের যেকোনো একটি লক্ষণ দেখা দিলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা উচিত। যৌনরোগের কোনো লক্ষণ না থাকলেও রোগ আছে সন্দেহ হলেই ডাক্তারের কাছে যাওয়া উচিত। বেশির ভাগ যৌনরোগ উপযুক্ত চিকিৎসক দ্বারা সঠিক নিয়মে চিকিৎসা করালে সম্পূর্ণ ভালো হয়ে যায়।

‘হেপাটাইটিস-বি’ কি ধরনের রোগ?

হেপাটাইটিস-বি একটি ভাইরাসজনিত রোগ, যা যৌনবাহিতও হতে পারে। অনিরাপদ যৌনমিলন বা অনিরাপদ রক্ত গ্রহণের মাধ্যমে সংক্রমিত মা থেকে গর্ভের শিশুর মধ্যে হেপাটাইটিস-বি ছড়ায়। হেপাটাইটিস-বি ভাইরাস আক্রান্ত ব্যক্তির লিভারে সংক্রমণ ঘটায়, যার ফলে জন্ডিস দেখা দেয়।

বাংলাদেশে হেপাটাইটিস-বি'র প্রতিরোধক টিকা সহজলভ্য। অন্যান্য টিকার মতো এই টিকা গ্রহণে কোনো শারীরিক সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি নাই এবং হেপাটাইটিস-বি–এর প্রতিরোধক হিসেবে এই টিকা নেয়া খুবই জরুরি।

বর্তমানে আমাদের দেশে সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্র ও হাসপাতালে সরকারি টিকাদান কর্মসূচিতে অন্যান্য রোগের টিকার সঙ্গে হেপাটাইটিস-বি'র টিকা বিনামূল্যে দেওয়া হয়। এ ছাড়া বেসরকারি ক্লিনিক এবং অনেক প্রাইভেট ক্লিনিকেও হেপাটাইটিস-বি'র টিকা পাওয়া যায়।

যৌনরোগের চিকিৎসা

যৌনরোগ কি ঔষধ সেবন করলে ভালো হবে?

যৌনরোগের কোনো লক্ষণ না থাকলেও রোগ আছে সন্দেহ হলেই স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর কাছে যাওয়া উচিত। সময়মতো এবং সঠিক নিয়মে চিকিৎসা করালে বেশির ভাগ যৌনরোগই সম্পূর্ণ ভালো হয়ে যায়।

যৌনরোগ হলে কী কী কাজ করা নিষেধ?

যৌনরোগ হলে দৈনন্দিন জীবনের সবরকম কাজকর্মই স্বাভাবিক নিয়মে করা যাবে। তবে সম্পূর্ণ সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত যেকোনো ধরনের যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে কনডম ব্যবহার করতে হবে এবং চিকিৎসকের অন্যান্য বিধিনিষেধ সঠিকভাবে মেনে চলতে হবে। পরবর্তীতে এ ধরনের রোগ যাতে না হয় সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে।

আমার এক খালাতো ভাইয়ের একবার লিঙ্গে পুঁজ, ঘা হয়েছিল। ক্যানভাসারের কাছ থেকে ওষুধ কিনে খেয়েছিল। কিন্তু অসুখ ভালো হয়নি। কোথায় গেলে এইসব অসুখের ভালো চিকিৎসা পাওয়া যাবে?

বাজারে যারা ক্যানভাস করে ওষুধ বিক্রি করে তাদের কাছ থেকে বড়ি কিনে খেয়েছি। কিন্তু কোনো কাজ হয় নাই। এ ব্যাপারে কোথায় গেলে ভালো ফল পাওয়া যাবে?

যৌনরোগের কোনো লক্ষণ দেখা দিলে অথবা যৌনরোগ হয়েছে বলে সন্দেহ হলে দেরি না করে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে হবে। অনেকে গ্রাম্য/হাতুড়ে ডাক্তার ও কবিরাজের কাছে বা বাজারে যারা ক্যানভাস করে তাদের কাছে রোগের চিকিৎসা নিতে যায়। রাস্তার ক্যানভাসাররাও এসব রোগের গ্যারান্টিসহ চিকিৎসার কথা প্রচার করে এবং বিভিন্ন ধরনের টোটকা ওষুধ বিক্রি করে। কিন্তু এদের কাছ থেকে চিকিৎসা নিলে যৌনরোগ ভালো তো হয়ই না বরং পরবর্তীতে আরো বেশি জটিলতা দেখা দিতে পারে। এ ধরনের ক্যানভাসার ও হাতুড়ে ডাক্তাররা প্রায়শই মানুষকে চিকিৎসার নামে প্রতারিত করে থাকে। তাই কোনো অবস্থাতেই এদের কাছে না গিয়ে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তার অথবা সেবা প্রদানকারীর কাছে যেতে হবে। রোগাক্রান্ত অবস্থায় কোনো লক্ষণ থাকুক বা না-ই থাকুক, যৌনমিলনের সময় অবশ্যই কনডম ব্যবহার করতে হবে যাতে করে সঙ্গীর মধ্যে যৌনরোগ না ছড়াতে পারে।

ডাক্তার বা সেবাপ্রদানকারীর কাছে সব রকম সমস্যা খোলাখুলি জানাতে হবে। এ ব্যাপারে কোনো রকম লজ্জা করলে চলবে না। ডাক্তারের পরামর্শ মতো নিজের ও যৌনসঙ্গীর চিকিৎসা করাতে হবে এবং অন্যান্য নিয়ম মেনে চলতে হবে। উপসর্গ চলে গেলেও ঔষধের পূর্ণমাত্রা শেষ করতে হবে। সঙ্গীর চিকিৎসা না করালে তার কাছ থেকে আবার রোগ ছড়িয়ে যাবার ভয় থাকে।

কারো যৌনরোগ হয়েছে বলে মনে হলে সঠিক চিকিৎসার জন্য সমস্যাটি অবশ্যই পিতামাতা বা পরিবারের অন্য কোনো নির্ভরযোগ্য ব্যক্তিকে খুলে বলবে। কারণ এ সমস্যা সমাধানে ও সঠিক চিকিৎসার জন্য একমাত্র তারাই তোমাকে আন্তরিকভাবে সহায়তা করবেন।

যৌনরোগের জটিলতা

সময়মতো ও সঠিকভাবে চিকিৎসা না করালে যৌনরোগ থেকে বিভিন্ন জটিলতা বা সমস্যা দেখা দিতে পারে, যা পরে চেষ্টা করেও আর ভালো হয় না। কিছু কিছু যৌনরোগে-

- রোগী বন্ধ্যা হয়ে যেতে পারে (আর বাচ্চা হবে না)
- মায়ের পেটে বাচ্চা নষ্ট হয়ে যেতে পারে
- শিশু অন্ধ হয়ে জন্মাতে পারে
- বিকলাঙ্গ/পঙ্গু ও প্রতিবন্ধী শিশু জন্ম নিতে পারে
- জরায়ু-মুখে ক্যান্সার হতে পারে
- এইচআইভি এবং হেপাটাইটিস-এর ভাইরাস সহজে আক্রমণ করতে পারে
- মানসিক চাপ হতে পারে, এমনকি মানসিক বৈকল্য হতে পারে।

শুধুমাত্র একবার সেক্স/যৌনমিলন করলেই কি যৌনরোগ হতে পারে?

যৌনরোগ আছে এমন কারো সাথে যৌনমিলনের সময় কনডম ব্যবহার না করলে একবার যৌনমিলনেও এই রোগ হতে পারে। কারণ একবার যৌনমিলন হলেও এই রোগের জীবাণু রোগীর শরীর থেকে তার সঙ্গীর মধ্যে ছড়িয়ে যেতে পারে।

সিফিলিস, গনোরিয়া কীভাবে হয়, হলে এর চিকিৎসা কী?

সিফিলিস কী ধরনের অসুখ? এর প্রতিকার কী?

সিফিলিস কীভাবে হয়? হলে কী চিকিৎসা করতে হয়?

সিফিলিস, গনোরিয়া এক ধরনের যৌনরোগ (১৫ নং পাতায় যা বলা হয়েছে)। যার শরীরে যৌনরোগ (যেমন : সিফিলিস বা গনোরিয়া) আছে, তার সাথে কনডম ছাড়া যৌনমিলন হলে এই রোগ হতে পারে। এ ছাড়া সিফিলিস আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত গ্রহণ করলেও এ রোগ হতে পারে। তাই এসব রোগের লক্ষণ দেখা দিলে দেরি না করে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করে তার পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা নিতে হবে।

যৌনরোগ থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায়

- যৌনরোগ থেকে নিজেকে রক্ষা করতে হলে শুধু বিশ্বস্ত একজনের সাথে যৌনসম্পর্ক রাখতে হবে। এটা দু'জনের জন্যই প্রযোজ্য। দু'জন সঙ্গীর যদি একজনেরও অন্য কারো সাথে আগে বা বর্তমানে যৌনসম্পর্ক থাকে তাহলে যৌনরোগ হতে পারে
- যদি কোনো একজনের যৌনরোগ থাকার সম্ভাবনা থাকে তবে প্রতিবার যৌনমিলনের সময় সঠিক নিয়মে কনডম ব্যবহার করতে হবে
- একবার মাত্র ব্যবহার করে বাতিল করতে হয় এমন সুচ ও সিরিঞ্জ (ডিসপোজেবল সুচ ও সিরিঞ্জ) দিয়ে ইনজেকশন নিতে হবে
- কখনও রক্তের প্রয়োজন হলে রক্ত নেবার আগে এতে যৌনরোগের জীবাণু আছে কি না পরীক্ষা করে নিশ্চিত হয়ে রক্ত নিতে হবে
- ধর্মীয় অনুশাসন যথাযথভাবে মেনে চলতে হবে।

খারাপ জায়গায় গেলে খারাপ অসুখ হয়। এটা কীভাবে হয়?

আমরা অনেকে 'খারাপ জায়গা' বলতে যৌনপল্লীকেই মনে করি। শুধু পতিতালয়ে বা যৌনপল্লীতে যাওয়ার উপর যৌনরোগ হওয়া নির্ভর করে না। যার যৌনরোগ আছে তার সাথে কনডম ব্যবহার না করে যেকোনো জায়গায় যৌনমিলন হলে এ রোগ হতে পারে। সব ধরনের যৌনকর্মে যৌনরোগ ছড়াতে পারে। যৌনকর্মীদের সাথে অনেকের যৌনমিলন হয়, তাই তাদের যৌনরোগ হবার এবং তাদের কাছ থেকে এ রোগ ছড়াবার ঝুঁকি সব সময়ই বেশি থাকে।

ধরা যাক, কোনো ব্যক্তি যৌনকর্মীদের কাছে গিয়ে এইচআইভি সংক্রমণ বা অন্য কোনো যৌনরোগে আক্রান্ত হলো। পরে সেই ব্যক্তি তার স্ত্রীর সাথে বা অন্য কোনো মেয়ে/ছেলের সাথে যৌনমিলন করলে তার কাছ থেকে এ রোগগুলো অন্যদের মাঝেও সংক্রমিত হয়। সংক্রমিত মা থেকে এরপর সন্তানের মধ্যেও এভাবে রোগ ছড়িয়ে যেতে পারে। তাই কনডম ব্যবহার করে নিজেকে ও নিজের পরিবারকে এই ভয়ঙ্কর অবস্থা থেকে রক্ষা করা যায়।

একজন পুরুষ বা নারী যদি একাধিক যৌনসঙ্গীর সাথে যৌনমিলন করে এবং এদের মধ্যে যদি একজনেরও যৌনরোগ থাকে, তবে তার সাথে যৌনমিলনের সময় এই রোগ পুরুষের/নারীর মধ্যে চলে আসে। অন্য কোনো সঙ্গী যখন সেই নারী/পুরুষের সাথে যৌনমিলন করে তখন তার মধ্যেও এই রোগ ছড়িয়ে যায়।

এইচআইভি-এইডস

এইডস কী?

এইডস হচ্ছে

A = অ্যাকোয়ার্ড (অর্জিত)
I = ইমিউন (রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা)
D = ডেফিশিয়েন্সি (হ্রাস)
S = সিনড্রোম (অবস্থা)

অর্থাৎ বিশেষ কারণে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়ার অবস্থাকে এইডস বলে।

এইডস-এর নাম শুনছি, এইটা কি? জিগাইছি- মানুষ হাসে। মনে হয় এইটা খারাপ কিছু।

এইডস কী? কীভাবে হয়। এ রোগের কি চিকিৎসা আছে?

এইচআইভি'র কারণে এইডস হয়। এইডস-এর ভাইরাস বেশির ভাগ সময় আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যৌনমিলনের মাধ্যমে ছড়ায়। তবে যৌনমিলন ছাড়া অন্যভাবেও যেমন- জীবাণুমুক্ত না করা সুচ ব্যবহার, শিরায় ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে মাদক গ্রহণ, সংক্রমিত রক্ত শরীরে গ্রহণ ও সংক্রমিত মা থেকে শিশুর মধ্যে এইডস-এর ভাইরাস ছড়াতে পারে। আজ পর্যন্ত এইডস-এর কোনো প্রতিষেধক বা টিকা আবিষ্কার হয়নি। উন্নত দেশে এর চিকিৎসা বের হয়েছে, তবে এ চিকিৎসা এইডস হবার সময়কে বিলম্বিত করে মাত্র। তা ছাড়া এ চিকিৎসা খুবই ব্যয়বহুল। এইডস হলে মৃত্যুর সম্ভাবনাই বেশি। তাই এই শারীরিক অবস্থাকে দুরারোগ্য ব্যাধি বলে মনে করা হয়।

আমরা জানি রোগের জীবাণু শরীরে ঢুকলে সব সময় আমাদের অসুখ হয় না। আমাদের শরীরে একটি ক্ষমতা বা শক্তি আছে যা রোগজীবাণুর সাথে যুদ্ধ করে তাকে মেরে ফেলতে চেষ্টা করে। একে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বলে। এই প্রতিরোধ ক্ষমতা যদি আস্তে আস্তে দুর্বল হয়ে যায় তখন যেকোনো রোগ আমাদের শরীরকে আক্রমণ করতে পারে। তাই কেউ এইচআইভিতে আক্রান্ত হলে শেষ পর্যায়ে অন্য যেকোনো অসুখ মারাত্মক আকার ধারণ করে ধীরে ধীরে তার মৃত্যু ঘটাতে পারে। কারণ এই ভাইরাস শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে ধীরে ধীরে নষ্ট করে দেয়।

এইচআইভি-এইডস

এইডস রোগ কেন হয়
এ রোগের জীবাণুর নাম কী?

H = হিউম্যান (মানুষের)
I = ইমিউনো-ডেফিশিয়েন্সি (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস)
V = ভাইরাস (জীবাণু)

আমরা আগেই জেনেছি, যে জীবাণু দিয়ে এইডস হয় তার নাম এইচআইভি। এই ভাইরাস শরীরে ঢোকার পর ধীরে ধীরে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে নষ্ট করে দিতে থাকে। এভাবে নষ্ট হতে হতে এক সময় শরীরের রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা পুরোপুরি নষ্ট হয়ে যায়। তখন বিভিন্ন রোগ আমাদের শরীরকে আক্রমণ করে, চিকিৎসা করেও কোনো লাভ হয় না। বিভিন্ন রোগের লক্ষণ দেখা দেবার পর আমরা এই শারীরিক অবস্থাকে এইডস বলি।

এইডস রোগ হতে কত দিন লাগে?
এ রোগ কীভাবে নির্ণয় করা যায়?

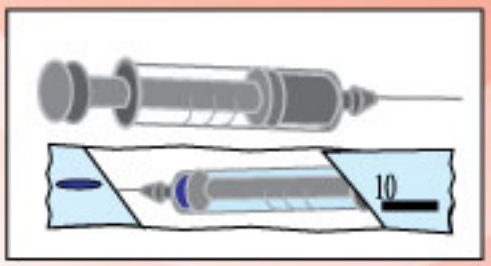
শরীরে এইচআইভি ঢোকার পর সাথে সাথে কোনো লক্ষণ থাকে না বা কোনো সমস্যা দেখা দেয় না। তবে শরীরে প্রবেশের পরপরই আক্রান্ত ব্যক্তি থেকে বিভিন্নভাবে (১২ ও ২০ পাতায় বর্ণিত) আরেক জনের মধ্যে এই ভাইরাস ছড়াতে পারে। বাইরে থেকে কারো শরীরে এইচআইভি আছে কি না বোঝা যায় না। শুধু রক্ত পরীক্ষা করে শরীরে এই ভাইরাস আছে কিনা জানা যায়। এইচআইভি শরীরে ঢোকার পর থেকে কত বছর পর এইডস হবে তার কোনো নির্দিষ্ট সময়সীমা নেই। এটা ৫ বছর হতে পারে আবার ১৫ বছরও হতে পারে। বিভিন্ন অবস্থার উপর (৩২ পাতায় বর্ণিত) তা নির্ভর করে। তবে একবার এইচআইভি শরীরে প্রবেশ করলে এক সময় এইডস দেখা দেবেই, এর হাত থেকে রক্ষা নেই।

এইডস কীভাবে হয়?

এইডস কেমনে হয়?

এইচআইভি সংক্রমণের কারণে এইডস হয়। এইডস-এর প্রতিষেধক আজ পর্যন্ত আবিষ্কার হয়নি। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে যৌনমিলনের মাধ্যমে এইডস ছড়ায়। তবে এইচআইভি বিভিন্নভাবে একজনের শরীর থেকে আরেক জনের শরীরে ছড়াতে পারে। যেমন:

- যার শরীরে এই ভাইরাস রয়েছে তার সাথে যেকোনো ধরনের যৌনমিলন করলে, এইচআইভি ঐ ব্যক্তির শরীর থেকে তার যৌনসঙ্গীর শরীরে ছড়িয়ে যায়
- যার শরীরে এইচআইভি রয়েছে তার রক্ত বা যেকোনো অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ অন্য কারো শরীরে দেয়া হলে



- এই ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহার করা সুচ, সিরিঞ্জ জীবাণুমুক্ত না করে অন্য কারো শরীরে ইনজেকশন দেয়া হলে

- যে সব গর্ভবতী মায়ের শরীরে এইচআইভি রয়েছে, সেই মায়ের কাছ থেকে
  ক) গর্ভাবস্থায়
  খ) প্রসবের সময় বা
  গ) বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় শিশুর মধ্যে এ রোগ ছড়িয়ে পড়তে পারে।

কারো শরীরে এইচআইভি আছে কিনা, তা বাইরে থেকে দেখে বোঝা যায় না। বাইরে থেকে তাকে দেখতে যেকোনো সুস্থ এবং স্বাভাবিক মানুষের মতো লাগে। শুধু রক্ত পরীক্ষা করে শরীরে এই ভাইরাস আছে কিনা জানা যায়। তাই দেখতে সুস্থ, স্বাস্থ্যবান মানুষ মনে হলেও তার মধ্যে এইচআইভি থাকতে পারে। তার সাথে কনডম ছাড়া যৌনমিলন করলে এই ভাইরাস যৌনসঙ্গীর শরীরে ছড়িয়ে পড়তে পারে।

ব্যাপারটি এরকম যে, যার শরীরে এই ভাইরাস রয়েছে সে নিজেও বুঝতে পারে না। কেননা তার তখন হয়তো কোনো সমস্যা বা অসুস্থতা নেই। যৌনমিলনের সময় তার কাছ থেকে তার যৌনসঙ্গীর শরীরে যে এই ভাইরাস ছড়িয়ে পড়েছে, তাও সে জানতে পারছে না। আবার তার যৌনসঙ্গীর সাথে অন্য কারোর যৌনমিলন হলে তার সঙ্গীর কাছ থেকে আবারও অন্য জনের মধ্যে এই ভাইরাস ছড়িয়ে যাচ্ছে। এভাবেই এইডসের ভাইরাস মহামারী আকারে সারা পৃথিবীতে ছড়িয়ে পড়ছে। শুধু যৌনমিলন নয়, এই ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহার করা সুচ, সিরিঞ্জ দিয়ে অন্য কাউকে ইনজেকশন দিলে তা বা তার রক্ত অন্য কারোর শরীরে দেয়া হলে এই ভাইরাস অন্যের শরীরে ছড়িয়ে যায়। কিন্তু কেউ তা বুঝতে পারে না।

এইডস কি ছোঁয়াচে রোগ?
কোন কোন কাজ করলে এইডস হবে না
এইডস কী? মশা কামড় দিলে কি এই রোগ হয়?

এইডস কোনো ছোঁয়াচে রোগ নয়। বেশির ভাগ সময়ে এইডস-এর জীবাণু যৌনমিলনের মাধ্যমে ছড়ায়। এছাড়াও এইচআইভি-তে আক্রান্ত কারো ব্যবহার করা সুচ, সিরিঞ্জ জীবাণুমুক্ত না করে অন্য কেউ ব্যবহার করলে, তার রক্ত অন্য কারো শরীরে দেওয়া হলে, এইচআইভি-সংক্রমিত গর্ভবতী মা থেকে তার শিশুর মধ্যে গর্ভাবস্থায়, জন্মের সময় বা বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় তার মধ্যে এইচআইভি ছড়াতে পারে। মশা বা পোকামাকড় কামড় দিলে এইচআইভি ছড়াবে না।

আমাদের অনেকের মধ্যে এইচআইভি-এইডস নিয়ে অনেক ভুল ধারণা আছে। দেখা যায়, কারো এইডস হয়েছে জানলে আশপাশের লোকজন ভয় পেয়ে যায়। মনে করে এই রোগীর কাছ থেকে তাদেরও এই ভয়ানক রোগ হয়ে যাবে। অনেক সময় এই রোগীদের প্রতি নিষ্ঠুর আচরণ করা হয়। তাই কীভাবে এইচআইভি ছড়ায় ও ছড়ায় না এ সম্বন্ধে ভালোভাবে জানলে তোমরা নিজেদের রক্ষা করতে পারবে, মিথ্যা ভয় পাবে না এবং তাদের প্রতি সহজ আচরণ করবে।

এইডস-এর লক্ষণ ও চিকিৎসা

এইডস হলে কী হয়? এইডস কোথায় হয়?

এইডস-এর নির্দিষ্ট কোনো লক্ষণ নেই এবং যক্ষ্মা, ক্যান্সার ইত্যাদি রোগের মতো শরীরের কোনো নির্দিষ্ট স্থানে এই রোগ হয় না। এইচআইভি শরীরে ঢোকার পর আস্তে আস্তে শরীরের রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা নষ্ট করে দিতে থাকে। এই ক্ষমতা যখন সম্পূর্ণভাবে নষ্ট হয়ে যায় তখন বিভিন্ন রোগের জীবাণু সহজেই শরীরকে আক্রমণ করে। দেখা যায় ডায়রিয়া, যক্ষ্মা, নিউমোনিয়া রোগের জীবাণু ও কিছু বিশেষ ধরনের ক্যান্সার শরীরকে বেশি আক্রমণ করে। তবে অন্য যেকোনো রোগও হতে পারে। এছাড়া হঠাৎ করে শরীরের ওজন খুব কমে যেতে পারে ও শরীর খুব দুর্বল হয়ে যেতে পারে। তবে কোন লক্ষণ দেখা দেবে তা আগে ঠিক করে বলা যায় না।

কারো শরীরে এইচআইভি আছে কিনা তা শুধু রক্ত পরীক্ষা করে বোঝা যায়, রক্ত পরীক্ষায় যদি এইচআইভি পাওয়া যায় তাহলে এইডস হয়েছে বলে নিশ্চিত হওয়া যায়।

এইডস-এর কোনো ওষুধ আবিষ্কার হয়েছে কি? এইডস-এর কোনো চিকিৎসা আছে কি?

উন্নত দেশে ইতোমধ্যে এইডস-এর কিছু চিকিৎসা বা ঔষধ আবিষ্কার হয়েছে। বাংলাদেশেও এর চিকিৎসা শুরু হয়েছে। তবে এই চিকিৎসা খুবই দীর্ঘমেয়াদি ও ব্যয়বহুল। এইডস-এর বিভিন্ন লক্ষণ দেখা দিলে ডাক্তাররা সে রোগের/সমস্যার ওষুধ দিয়ে কিছুটা কষ্ট কমানোর চেষ্টা করেন। এতে রোগীর জীবন কোনো কোনো সময় দীর্ঘায়িত হতে পারে। কিন্তু রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পূর্ণ নষ্ট হয়ে যাওয়ায় ও নিয়মিত ঔষধের অভাবে রোগ ভালো হওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম। তাই বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই কষ্ট পেতে পেতে এইডস আক্রান্ত ব্যক্তি মারা যায়।

এইচআইভি সংক্রমণ

স্বামী-স্ত্রী বেশি যৌনসম্পর্ক করলে এইডস হয় শুনেছি, এটা কি ঠিক?

এইডস হওয়া স্বামী-স্ত্রীর বেশি বা কম যৌনসম্পর্কের উপর নির্ভর করে না। এ রোগ নির্ভর করে দু'জনের মধ্যে কোনো একজনের শরীরে এইচআইভি আছে কিনা তার উপর। স্বামী-স্ত্রী কারোর মধ্যে যদি এইচআইভি না থাকে, তাহলে শুধু দু'জনের মধ্যে যৌনসম্পর্ক হলে এইডস হওয়ার কোনো সম্ভাবনা নেই। তবে স্বামী-স্ত্রী যেকোনো একজনেরও যদি আগে বা বর্তমানে অন্য কারোর সাথে যৌনসম্পর্ক থাকে এবং যাদের সাথে যৌনসম্পর্ক হয়েছে তাদের শরীরে যদি এইডস-এর ভাইরাস থাকে তাহলে এইডস হতে পারে।

মায়ের যদি (এইডস) না-ও থাকে বাবার যদি থাকে তাহলে ও নাকি (বাচ্চার এইডস) হয়? কেন হয়?

বাবার যদি এইডস রোগ থাকে তাহলে যৌনমিলনের মাধ্যমে মায়ের শরীরে এইচআইভি-এইডসের জীবাণু ছড়িয়ে যেতে পারে। যার ফলে যে বাচ্চা গর্ভে আসে, সে বাচ্চারও সংক্রমিত মায়ের মাধ্যমে এইচআইভি ছড়ানোর আশঙ্কা থাকে।

কনডম ইউজ করে সেক্স করলে যদি কনডম লিক হয়ে যায় সেক্ষেত্রে এইডস হওয়ার রিস্ক আছে কি?

কনডম ব্যবহার করে যৌনমিলন করলে যদি কনডম লিক হয়ে যায় সেক্ষেত্রে এইচআইভি-এইডস হওয়ার আশঙ্কা আছে। কারণ বীর্য ও যোনিরসে এইচআইভি থাকে। এইচআইভি-এইডস আছে এমন কারো সাথে যৌনমিলনের সময় কনডম লিক হলে বা ছিঁড়ে গেলে আক্রান্ত ব্যক্তির বীর্য বা যোনিরস তার যৌনসঙ্গীর যৌনাঙ্গের সংস্পর্শে আসে। এতে এই রোগের জীবাণু রোগীর শরীর থেকে তার সঙ্গীর মধ্যে ছড়িয়ে যেতে পারে।

ঘাতক ব্যাধি যাদের আছে তাদের সাথে যৌনমিলন করলে এইডস হয় শুনেছি। যক্ষ্মা, কলেরা, টাইফয়েড- এইসব কি ঘাতক ব্যাধি?

এইডস-এর কোনো প্রতিষেধক নেই। এর চিকিৎসা দীর্ঘমেয়াদি ও ব্যয়বহুল। এইডস-এর ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া, প্রত্যেকদিন ওষুধ খাওয়া ও সারাজীবন চিকিৎসা চালিয়ে যাওয়া ইত্যাদি অসুবিধার জন্য এইডস-এর ব্যবস্থাপনা বেশ জটিল। এইডস একবার হলে মৃত্যুর সম্ভাবনাই বেশি। তাই এই রোগকে ঘাতক ব্যাধি বলা হয়।

এইচআইভি বেশিরভাগ ক্ষেত্রে যৌনমিলনের মাধ্যমে ছড়ায়। কিন্তু যক্ষ্মা, কলেরা, টাইফয়েড ইত্যাদি রোগ যৌনমিলনের মাধ্যমে ছড়ায় না। এ ছাড়া যক্ষ্মা, কলেরা ও টাইফয়েড রোগ চিকিৎসা করলে রোগী সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে যায়। তাই এগুলোকে ঘাতক ব্যাধি বলা যায় না।

একটি মেয়ের সাথে একাধিক লোক অথবা একটি ছেলের সাথে একাধিক মেয়ে সঙ্গম করলে সেই মেয়ে অথবা ছেলের সাথে সুস্থ কোনো মানুষ যৌনমিলন করলে তারও এইডস হবে শুনেছি, কথাটি কি ঠিক?

একটি মেয়ের সাথে একাধিক পুরুষ অথবা একটি পুরুষের সাথে অনেক মেয়ে যদি সঙ্গম বা যৌনমিলন করে এবং এদের মধ্যে যেকোনো একজনের শরীরে যদি এইচআইভি থাকে, তাহলে সবার মধ্যে এই ভাইরাস ছড়িয়ে যাবে। যেহেতু বাইরে থেকে দেখতে সবাই সুস্থ, তাই কারো শরীরে এই রোগের ভাইরাস আছে কিনা বলা মুশকিল। এইচআইভি সংক্রমণ থেকে বাঁচতে হলে নিরাপদ যৌন অভ্যাস গড়ে তোলা প্রয়োজন। যেমন- যৌনসম্পর্কে একে অপরের প্রতি বিশ্বস্ত থাকা, ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলা, প্রয়োজনে কনডম ব্যবহার করা ইত্যাদি।

যারা ইনজেকশন দিয়ে নেশা করে শুনেছি তাদের এইডস হতে পারে, এ ছাড়া আরো খারাপ অসুখ হতে পারে। কথাটা কি ঠিক?

হ্যাঁ, কথাটি ঠিক। এইচআইভিসহ বেশ কিছু রোগের জীবাণু রক্তের মাধ্যমে একজন থেকে অন্যজনের মধ্যে ছড়ায়। এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহার করা ইনজেকশনের সুচ ও সিরিঞ্জ একজন সুস্থ ব্যক্তি ব্যবহার করলে সেই সুস্থ ব্যক্তিটিও এইচআইভি আক্রান্ত হতে পারে।

ইনজেকশনের মাধ্যমে নেশা গ্রহণকারীরা সাধারণত একসাথে অনেকে বসে একটি সুচ ও সিরিঞ্জ ব্যবহার করে নেশা করে। যার কারণে এদের একজনের মধ্যে এইচআইভি থাকলে তা এই সুচ ও সিরিঞ্জের মাধ্যমে অন্যদের মধ্যে সংক্রমিত হয়।

এইচআইভি ছাড়া ইনজেকশনের মাধ্যমে নেশা গ্রহণকারীদের মধ্যে একই উপায়ে বিভিন্ন রোগ যেমন- হেপাটাইটিস-বি'র সংক্রমণ ঘটতে পারে। আসলে যেকোনো উপায়ে এইচআইভি'র জীবাণুযুক্ত রক্ত একজন সুস্থ মানুষের শরীরে গেলেই সেই সুস্থ লোকটি এইচআইভি-তে আক্রান্ত হয়ে যাবে।

এইচআইভি থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায়

- প্রতিবার যৌনমিলনের সময় সঠিক নিয়মে কনডম ব্যবহার করতে হবে
- এইচআইভি সংক্রমণ থেকে নিজেকে বাঁচাতে হলে শুধু বিশ্বস্ত একজনের সাথে যৌন সম্পর্ক রাখতে হবে। এটা উভয় সঙ্গীর জন্য প্রযোজ্য
- একবার মাত্র ব্যবহার করা যায় এমন সুচ ও সিরিঞ্জ (ডিসপোজেবল সুচ ও সিরিঞ্জ) দিয়ে ইনজেকশন নিতে হবে
- রক্ত নেওয়ার প্রয়োজন হলে রক্ত নেওয়ার আগে এতে এইচআইভি আছে কিনা পরীক্ষা করে নিশ্চিত হয়ে রক্ত নিতে হবে
- ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলতে হবে।

আমরা যখন বিয়ে করবো তখন কীভাবে বুঝবো যে, পাত্রের এইডস রোগের ভাইরাস আছে কিনা?

আমি এইচআইভি আক্রান্ত কি না তা কীভাবে বুঝবো?

বিয়ে সারাজীবনের ব্যাপার। এ ক্ষেত্রে তাড়াহুড়া করে সিদ্ধান্ত নেয়া ঠিক নয়। সামাজিক বা আর্থিকভাবে প্রতিষ্ঠিত পাত্র পেলেও পাত্র সম্বন্ধে ঠিকমতো খোঁজখবর নিতে হবে এবং এইচআইভি-এইডস এর ঝুঁকি এড়াতে এক্ষেত্রে পাত্র-পাত্রী ও পিতামাতাকে সতর্ক হতে হবে।

বিয়ের ক্ষেত্রে অন্যান্য বিষয়ের মতো পাত্র বা পাত্রী কোনো ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ আচরণে (যেমন- সুই বা সিরিঞ্জের মাধ্যমে মাদক গ্রহণ, বিবাহপূর্ব বা যৌনকর্মীর সাথে শারীরিক সম্পর্ক) অভ্যস্ত কিনা। বিশেষ করে যেসব পাত্র-পাত্রী পরিবার থেকে দূরে একা বসবাস করে তাদের সম্পর্কে এ ব্যাপারে খোঁজখবর নিতে হবে। এক্ষেত্রে মেডিকেল চেক-আপ বা ডাক্তারি পরীক্ষা করে নেওয়া ভালো।

তবে কারো শরীরে এইচআইভি আছে কিনা, তা বাইরে থেকে দেখে বোঝা যায় না। বাইরে থেকে তাকে দেখতে যেকোনো সুস্থ, স্বাভাবিক মানুষের মতো লাগে। শুধু রক্ত পরীক্ষা করে শরীরে এই ভাইরাস আছে কিনা জানা যায়। রক্ত পরীক্ষায় যদি এইচআইভি পাওয়া যায় তাহলে সংক্রমিত হয়েছে বলে নিশ্চিত হওয়া যায়। যার শরীরে এই ভাইরাস রয়েছে অনেক সময় সে নিজেও বুঝতে পারে না, কেননা তার তখন হয়তো কোনো সমস্যা থাকে না।

কীভাবে এইচআইভি ছড়ায় না

- একসাথে এক ঘরে বসবাস করলে
- একসাথে খাওয়া-দাওয়া বা খেলাধুলা করলে
- একই বিছানায় ঘুমালে
- একই থালা-বাসনে খাবার খেলে
- একই স্কুলে পড়াশুনা করলে
- মশা বা কোনো পোকামাকড়ের কামড় খেলে
- শারীরিক স্পর্শ যেমন: হাত মেলানো, কোলাকুলি বা সামাজিক চুম্বন করলে (তবে একজনের মুখের থুথু বা লালা অন্যের মুখে/শরীরে না লাগাই ভালো)
- হাঁচি, কাশি, থুথু বা শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে
- একই টয়লেট বা পায়খানা বা বাথরুম ব্যবহার করলে
- একসাথে পুকুরে সাঁতার কাটলে

এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির প্রতি আমাদের কর্তব্য

অন্যের এইডস হইলে কী করতে হইবো?

কারো শরীরে এইচআইভি'র ভাইরাস পাওয়া গেলে তা সহজভাবে মেনে নেওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ। বিভিন্নভাবে এইচআইভি যে কারো শরীরে ঢুকতে পারে। এইচআইভি যাতে সংক্রমিত হতে না পারে সে জন্য আমাদের সচেতন হওয়া প্রয়োজন এবং যারা এই বিষয়ে জানেন না তাদের সচেতন করা আমাদের দায়িত্ব।

নিজের আত্মীয়স্বজন, পরিচিত বা অপরিচিত কারো শরীরে এইচআইভি পাওয়া গেলে বা এইডস হয়ে গেলে তাকে ভয় পাওয়া, ঘৃণা করা বা দূরে সরিয়ে রাখা উচিত নয়। তাকে সমবেদনা জানানো, যত্ন করা ও প্রয়োজনীয় সহযোগিতা করা আমাদের সকলের দায়িত্ব। তোমরা জানো কীভাবে এইচআইভি ছড়ায় ও কীভাবে ছড়ায় না। তাই নিজেকে রক্ষা করবে ও অযথা ভয় না পেয়ে রোগীর প্রতি সহমর্মিতার হাত বাড়িয়ে দেবে।

নিজের এইডস হলে কেমনে চলতে হইবো?

যদি দুর্ভাগ্যক্রমে কারো শরীরে এই রোগের ভাইরাস পাওয়া যায় তাহলে চিৎকার/কান্নাকাটি বা মানসিকভাবে ভেঙে না পড়ে যতোটা সম্ভব সহজভাবে এর মোকাবেলা করা বুদ্ধিমানের কাজ। এ সময়ে কীভাবে ভালো থাকা যায়, বিভিন্ন রোগের আক্রমণ থেকে কীভাবে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখা যায় তার চেষ্টা করা উচিত। মানসিকভাবে ভেঙে পড়লে বিভিন্ন রোগ সহজেই আক্রমণ করে কাবু করে ফেলবে।

তাই এইচআইভি শরীরে থাকলেও এইডস দেরিতে হওয়ার জন্য এবং অন্যকে রক্ষা করার জন্য

- ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা মেনে চলতে হবে
- পুষ্টিকর ও ভিটামিন আছে এমন খাবার খেতে হবে
- নিজের টুথব্রাশ ও রেজার, ব্লেড, নরুন, ক্ষুর ব্যবহার করতে হবে (অন্য কেউ যেন একই জিনিস ব্যবহার করতে না পারে)
- স্বাভাবিক কাজকর্ম, বিশ্রাম ও প্রতিদিন ব্যায়াম করতে হবে
- যৌনমিলনের সময় অবশ্যই কনডম ব্যবহার করতে হবে
- মেয়েদের ক্ষেত্রে বাচ্চা নিতে চাইলে বা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে চাইলে স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নেওয়া উচিত
- এ ছাড়া মানসিকভাবে হাসিখুশি থাকা, দুশ্চিন্তা এড়িয়ে চলা, স্বাভাবিক জীবনযাপন করা খুবই প্রয়োজন। তাহলে শরীরে এইচআইভি থাকলেও দেরিতে এইডস দেখা দেবে।
- এই ভাইরাস হলে নিজের প্রতি যত্নশীল থাকতে হবে এবং যাতে অন্যের শরীরে ছড়াতে না পারে সে বিষয়ে সচেতন থাকতে হবে।

আরও কিছু জানার বিষয়

যৌন অনুভূতি প্রকাশের অনেক ধরন ও উপায় রয়েছে। এর মধ্যে কয়েকটি স্বাভাবিক এবং কয়েকটি অন্য রকম। হস্তমৈথুন, যৌনবিষয়ক সচিত্র বই পড়া/ছবি দেখা, অস্বাভাবিক যৌনমিলন, সমকামিতা ইত্যাদি বিষয়ে অনেকের তেমন ধারণা নেই। যার ফলে কিশোর-কিশোরীরা অনেকসময় ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ করে থাকে। তাই এসব বিষয়ে সঠিক তথ্য সবারই জানা থাকা ভালো।

শুনেছি, অনেকে অশ্লীল বই পড়ে ও ব্লু ফিল্ম দেখে। এ বয়সে এগুলি করা কি ঠিক?

কিশোর-কিশোরীরা তাদের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের কারণে স্বাভাবিকভাবেই এ বয়সে সেক্স বা যৌনসম্পর্ক বিষয়ে কৌতূহলী হয়। এ বয়সে ছেলেরা ও মেয়েরা তাদের শরীর সম্পর্কে যথেষ্ট কৌতূহলী হয়ে থাকে। যৌন সম্পর্ক বিষয়ে তাদের কারো কারো বেশ উৎসাহ দেখা যায়। এসব বিষয়ে বইয়ের দোকানে অথবা লাইব্রেরিতে তেমন কোনো তথ্য পাওয়া যায় না। সে কারণে তারা বিভিন্ন ধরনের সচিত্র ম্যাগাজিন অথবা ব্লু ফিল্ম জোগাড় করে থাকে। এগুলিতে প্রায়ই ভুল ও বিকৃত তথ্য দেওয়া হয় যা এ বয়সি ছেলেমেয়েদের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। সে জন্য এগুলি এড়িয়ে চলাই ভালো, নতুবা তাদের জীবনে এর খারাপ প্রভাব পড়তে পারে। সঠিক তথ্য জানার সবচেয়ে ভালো উপায় হলো মা-বাবা, বিশ্বস্ত বড় ভাই, বোন, ভাবি, কোনো বন্ধু বা এলাকার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে আলোচনা করা।

কনডমের কোনো বিকল্প ব্যবস্থা আছে কি যাতে করে অসুখ হবে না?

কনডম ছাড়া আর কোনো ব্যবস্থা আছে কি যাতে যৌনরোগ হবে না?

কনডম ব্যবহার না করে যৌনরোগ বা অসুখ থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায় দু'টি।

- প্রথমটি হচ্ছে- যৌনমিলন বা যৌনসম্পর্ক থেকে বিরত থাকা।
- দ্বিতীয়টি হচ্ছে- যৌনসম্পর্ক দু'জনের মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখা এবং একে অপরের প্রতি সম্পূর্ণভাবে বিশ্বস্ত থাকা। দু'জনের মধ্যে একজনেরও যদি আগে বা বর্তমানে অন্য কারো সাথে যৌনসম্পর্ক থাকে তাহলে এই রোগ হতে পারে।

উপরের এই দুটি শর্ত পালন করা না গেলে নিজেকে যৌনরোগ থেকে রক্ষার জন্য অবশ্যই কনডম ব্যবহার করতে হবে। কনডম একই সাথে অনিচ্ছাকৃত গর্ভধারণও প্রতিরোধ করে।

ছেলেরা কেন হস্তমৈথুন করে? ছেলেদের মতো মেয়েরাও কি হস্তমৈথুন করে?

যৌনাঙ্গকে নাড়াচাড়ার মাধ্যমে যে যৌনতৃপ্তি পাওয়া যায়, তাকেই হস্তমৈথুন বলে। ছেলে-মেয়েরা যখন বড় হতে থাকে তখন তাদের মধ্যে যৌন আকাঙ্ক্ষা বা যৌন ইচ্ছা জাগে। এই ইচ্ছা হতেই সাধারণত ছেলে/মেয়েরা হস্তমৈথুন করে থাকে। হস্তমৈথুন কোনো অস্বাভাবিক আচরণ নয়। এটি ছেলে/মেয়ে উভয়েই করে থাকে। প্রথম প্রথম যৌন অনুভূতির সময় কৌতূহলবশত অনেকেই এটা করতে পারে, তবে সাধারণত এ অভ্যাস পরে কমে যায়।

হস্তমৈথুন করলে সিফিলিস জাতীয় কোনো অসুখ হয় কি?

হস্তমৈথুন করা কিশোর বয়সের একটি স্বাভাবিক ঘটনা। হস্তমৈথুন করলে সিফিলিস হবার কোনো ভয় নেই। সিফিলিস শুধু সিফিলিসের জীবাণু সংক্রমণের কারণে হয়।

হস্তমৈথুন করলে স্বাস্থ্যের কী ধরনের ক্ষতি হয়? অত্যধিক হস্তমৈথুন কি স্বাস্থ্যের জন্য খারাপ?

হস্তমৈথুন করলে শারীরিক কোনো ক্ষতি বা অসুখ হয় না। অনেকের ধারণা হস্তমৈথুন করলে শরীর দুর্বল হয় ও যৌনক্ষমতা কমে যায়। অনেকে এটা অন্যায় মনে করে অশান্তিতে ভোগে। আসলে এ ধারণাগুলো ঠিক নয়। তবে অত্যধিক হস্তমৈথুন করলে পড়াশুনা বা অন্যান্য স্বাভাবিক কাজকর্মে অসুবিধা হতে পারে। মনে রাখতে হবে, অতিরিক্ত সবকিছুই খারাপ।

সমকামিতা কি এবং ছেলেমেয়েরা কীভাবে সমকামিতায় জড়িয়ে পড়ে?

একটি ছেলের আরেকটি ছেলের সাথে অথবা একটি মেয়ের আরেকটি মেয়ের সাথে যৌনমিলনকে সমকামিতা বলে। একজন মানুষের সমকামী হওয়ার পেছনে বিভিন্ন কারণ থাকতে পারে। যেমন: চারিদিকের পরিবেশ ও পরিস্থিতি, ভিন্ন ধরনের যৌন আকাঙ্ক্ষা, শিশুকালে বড় কারোর চাপ, বন্ধু-বান্ধবদের উৎসাহ ইত্যাদি।

ছেলেরা ছেলেরা যৌনকাম করে তা থেকে কি অসুখ হতে পারে?

ছেলে-ছেলে মিলন/সমকাম করলে কি কোনো শারীরিক সমস্যা হয়?

কনডম ব্যবহার না করে যেকোনো ধরনের যৌনসম্পর্ক, তা ছেলে-মেয়ে বা ছেলে-ছেলে যেমনই হোক না কেন, ঝুঁকিপূর্ণ। এরকম সম্পর্ক থেকে এইডস রোগসহ যেকোনো ধরনের যৌনরোগ হতে পারে।

শুনেছি বিয়ে না করে যৌনমিলন করলে খারাপ অসুখ হতে পারে। আরো অনেক ক্ষতি হতে পারে। কী করলে এগুলো এড়ানো যায়?

বিয়ের আগে বা বৈবাহিক সম্পর্কের বাইরে যৌনসম্পর্ক করলে অনেক ক্ষতি হতে পারে। এ ধরনের যৌনসম্পর্কের কারণে নিজের জীবন এবং পরিবারের সম্মান ও শান্তি নষ্ট হতে পারে।

তাই এইচআইভি-এইডসসহ অন্যান্য যৌনরোগ ও ক্ষতিকর অবস্থা এড়ানোর প্রথম উপায় হচ্ছে- যৌনসম্পর্ক থেকে দূরে থাকা। দ্বিতীয় উপায় হচ্ছে- বিয়ের আগে বা বিবাহ-বহির্ভূত যৌনসম্পর্ক না করা শুধু দু'জনের মধ্যেই যৌনসম্পর্ক সীমাবদ্ধ রাখা এবং একে অপরের প্রতি সম্পূর্ণরূপে বিশ্বস্ত থাকা। অর্থাৎ একজন স্বামী/স্ত্রীর সাথেই যৌনসম্পর্ক করা। কারণ দু'জনের মধ্যে একজনেরও যদি কোনো সময় অন্য কারো সাথে যৌনসম্পর্ক থাকে তাহলে এ ধরনের রোগ হতে পারে। তাই সব ধরনের যৌনসম্পর্কের সময় কনডম ব্যবহার করতে হবে।

বিয়ের আগে যৌনসম্পর্ক করা কি ভালো?

আমাদের সমাজ ও ধর্ম বিয়ের আগে যৌনসম্পর্ককে অনুমোদন করে না। এ ছাড়া কিশোর-কিশোরীদের দেহ ও মন দৈহিক মিলনের জন্য প্রস্তুত থাকে না।

বিয়ের আগে অনিরাপদ যৌনসম্পর্ক হলে বিভিন্ন যৌনরোগ হবার ভয় থাকে, এমনকি পেটে বাচ্চাও আসতে পারে। বিয়ের আগে যৌনসম্পর্ক গড়ে তোলার ফলে নিজের জীবন ও পরিবারের সম্মান দুটোই নষ্ট হতে পারে।

কনডম ব্যবহারের সুবিধা

টিভি ও রেডিওতে শুনি যে কনডম ব্যবহার করলে বিভিন্ন যৌনরোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। এটা কীভাবে সম্ভব?

আমি জানতাম কনডম পরিবার পরিকল্পনায় ব্যবহার করে। এইটা দিয়ে যে এইডস ঠেকানো যায় এইটা আমি আগে জানতাম না।

কনডম কীভাবে রোগ প্রতিরোধ করে?

কনডম খুবই পাতলা রাবার দিয়ে তৈরি। যৌনমিলনের সময় কনডম ব্যবহার করলে পুরুষাঙ্গ সরাসরি মেয়েদের যোনিপথের সংস্পর্শে আসতে পারে না। ফলে এই দু'জন সঙ্গীর কারো যৌনরোগ থাকলেও একে অপরের শরীরে সেটা ছড়ায় না। কনডম বাধা হিসেবে কাজ করে। তাই দেখা যাচ্ছে কনডমের কাজ দুটি :

- জন্মনিয়ন্ত্রণ করা এবং
- এইচআইভিসহ প্রায় সব ধরনের যৌনরোগ প্রতিরোধ করা।

প্রথমবার ব্যবহারের আগে যেকোনো স্বাস্থ্যকর্মী বা ক্লিনিক থেকে সঠিকভাবে কনডম ব্যবহারের নিয়ম জেনে নেয়া ভালো।

তথ্য ও সেবা পাওয়ার স্থান

আরও বেশি তথ্য জানতে ও স্বাস্থ্যসেবা পেতে যার/যাদের সাথে যোগাযোগ করতে হবে, বইটি পড়ার পরও যদি তোমার আরও কিছু জানার থাকে তাহলে এমন কাউকে খুঁজে বের করো, যার উপর তোমার বিশ্বাস আছে এবং যার কাছ থেকে তুমি অনেক কিছু জানতে পারো। তিনি হতে পারেন তোমার বড় বোন, বড় ভাই, পরিবারের অন্য সদস্য, বিশ্বস্ত কোনো বন্ধু অথবা তোমার এলাকার ক্লিনিকের একজন স্বাস্থ্যকর্মী। এভাবে তুমি কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে যা যা জানার তা জানতে পারবে।

এই বইয়ে যেসব বিষয় উল্লেখ করা হয়েছে, সে সংক্রান্ত স্বাস্থ্যসেবা বা পরামর্শের দরকার হলে তুমি নিম্নলিখিত স্থানে যোগাযোগ করতে পারো:

- সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্র
  - কমিউনিটি ক্লিনিক
  - ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র
  - উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স
  - মা ও শিশু কল্যাণ কেন্দ্র
  - জেলা সদর হাসপাতাল
  - সকল মেডিকেল কলেজে অবস্থিত মডেল ক্লিনিক
  - বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয় মডেল ক্লিনিক
  - মোহাম্মদপুর ফার্টিলিটি সার্ভিসেস এন্ড ট্রেনিং সেন্টার, ঢাকা
  - আজিমপুর এমসিএইচটিআই, ঢাকা
- দেশের বিভিন্ন এনজিও ক্লিনিক
- সূর্যের হাসি চিহ্নিত ক্লিনিক
- শহর এলাকায় রংধনু ক্লিনিক
- ব্র্যাক সুস্বাস্থ্য ক্লিনিক
- মেরী স্টোপস্ ক্লিনিক
- এসএমসি সুরক্ষা কেন্দ্র
- গ্রামাঞ্চলে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ভালো ডিপোহোল্ডার ও স্বাস্থ্যকর্মী এবং
- এসএমসির টেলি জিজ্ঞাসা।

ফোন : ০৯৬১২০১২৩৪৫, ০৯৬১২০০০১১১

হট লাইন : ১৬৩৮৭

এক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হচ্ছে সেবাকেন্দ্রে গিয়ে এমন কাউকে খুঁজে নেয়া যার কাছে প্রশ্ন করতে বা সেবা নিতে তুমি স্বস্তি বোধ করো।

মনে রেখো, এই সবই তোমার ভালোর জন্য। তাই তোমাকে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে হবে। স্বাস্থ্যসেবার প্রয়োজন হলে তোমাকে তাদের কাছে গিয়ে দেখা করতে হবে।

USAID
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

NGO Logo

পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

ইউএসএআইডি'র আর্থিক সহায়তায় স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের
আইইসি টেকনিক্যাল কমিটির অনুমোদনক্রমে বিসিসিপি কর্তৃক প্রণীত
এখানে প্রকাশিত মতামতের সঙ্গে ইউএসএআইডি'র মতের মিল না-ও থাকতে পারে।

ISBN # 984-757-073-5