Nationwide Children's
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

यौन सम्पर्कबाट सर्ने सङ्क्रमणहरू (STIs)

Sexually Transmitted Infections (STIs) (Nepali)

यौन सम्पर्कबाट सर्ने सङ्क्रमणहरू (STIs) मुख, योनि, वा गुदद्वार यौन सम्पर्कका क्रममा शरीरका तरल पदार्थहरू वा छालाको सिधा सम्पर्कबाट सर्छन्। यी तरल पदार्थहरूमा रगत, वीर्य (स्खलन हुनु अघि र पछि), योनिगत तरलहरू, र मलद्वारका तरलहरू समावेश हुन्छन्। केही STIs स्तन/छाती खुवाउने क्रममा, गर्भावस्थामा, वा सन्तान जन्माउने आमामा संक्रमण भएमा प्रसवका क्रममा पनि सर्न सक्छ।

- STIs धेरै सामान्य छन्, विशेषगरी किशोरकिशोरी र युवा वयस्कहरूमा।
- तपाईं हात मिलाउने, लुगा साटासाट गर्ने, वा ट्वाइलेट सीट छुन जस्ता सामान्य सम्पर्कबाट STIs **सर्दैन**।
- सामान्य STIs हरूमा HPV, गोनोरिया, क्लामाइडिया, सिफिलिस, ट्राइकोमोनास, हर्पिज, र HIV पर्छन्।

सङ्क्रमणबाट बच्ने उपायहरू

यौन सम्पर्क नगर्नु (अविवाहित रहनु) STIs र HIV बाट बच्ने सबैभन्दा उत्तम तरिका हो। यदि तपाईं यौन सम्पर्क गर्नुहुन्छ भने, निम्न उपायहरूले STIs को जोखिम घटाउँछन्:

©2017, संशोधित 2025, Nationwide Children's Hospital
क्रमश…

- आफ्नो यौन सम्पर्क गर्ने पार्टनरको सङ्ख्या सीमित गर्नुहोस्। आफ्नो जोडी(हरू)सँग तिनीहरूको यौन इतिहासको बारेमा सोध्नुहोस्।
- हरेक पटक यौन सम्पर्क गर्दा नयाँ **कन्डोम प्रयोग गर्नुहोस्** र सम्पूर्ण यौन सम्पर्कको अवधिभर प्रयोगमा राख्नुहोस्।
- तपाईंले प्रयोग गरिरहनु भएको अवस्थामा कण्डम फुटेको बेलामा आफ्नो साथमा अतिरिक्त कण्डम राख्नुहोस्।
- 2 प्रकारका STI हरूको लागि खोप उपलब्ध छन्: हेपाटाइटिस B र HPV। यदि तपाईंले अघिल्लो समयमा STI भोग्नु भएको छ भने पनि तपाईं खोप लगाउन सक्नुहुन्छ। यसले यी STIs सर्न सक्ने जोखिम धेरै हदसम्म घटाउँछ।

सहमति

यौन सम्पर्कमा संलग्न हुने कि नहुने निर्णय सधैं व्यक्तिको आफ्नै रोजाइ हुनुपर्छ। मदिरा वा लागूपदार्थको प्रभावमा हुँदा सोचविचारसहितको निर्णय लिन गाह्रो हुन सक्छ। तपाईंले मदिरा वा लागूपदार्थ प्रयोग गरिरहनु भएको होस् वा नहोस्, कसैले पनि तपाईंलाई यौन सम्पर्क वा यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुन जबरजस्ती वा दबाब दिनु हुँदैन।

जोखिम कारकहरू

यदि तपाईं STIs को उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने, बारम्बार परीक्षण गराउनुहोस्। निम्न कुराहरूले जोखिम बढाउन सक्छन्:

- बाह्य वा आन्तरिक कन्डोम वा डेन्टल ड्याम बिना मुख, योनि, वा गुदद्वार यौन सम्पर्क गर्नु
- नयाँ वा धेरै जोडीहरूसँग यौन सम्पर्क गर्नु
- STI भएका व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क गर्नु

- नयाँ वा पहिलेको (अघिल्लो) STIs
- पैसाका लागि, लागूपदार्थका लागि, वा अन्य कुनै कुराको बदलामा यौन सम्पर्क गर्नु

संकेत र लक्षणहरू

धेरैजसो STIs मा कुनै लक्षण हुँदैन, र कुन STI छ भन्ने कुरामा लक्षण निर्भर गर्छ। **तपाईंलाई कुनै लक्षण नदेखिए पनि STIs सार्न सकिन्छ।** केही सामान्य STI का लक्षणहरूमा यस्ता छन्:

- योनिमा गन्ध आउनु
- पिसाब गर्दा पोल्ने वा दुख्ने
- पेट दुख्ने (पेटको निचो भागमा)
- लिङ्ग, योनि, वा मलद्वारबाट तरल पदार्थ (डिस्चार्ज) निस्कनु
- गुप्ताङ्ग वा मलद्वार वरिपरि घाउ वा गाठा आउनु
- जाँघको भागमा ग्रन्थि सुन्निनु

परीक्षण गर्ने

- यदि तपाईं यौन सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भने, हरेक वर्ष कम्तिमा 1 पटक STI परीक्षण गराउनुहोस्। तपाईंले यदि निम्न गर्नु भएको छ भने, आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई बताउनुहोस्:
  - तपाईं STIs को उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ।
  - तपाईंलाई STI भएको आशंका छ।
  - STI भएको व्यक्तिसँग तपाईंले यौन सम्पर्क गर्नुभएको छ भन्ने लाग्छ।
- सबै प्रकारका STIs को परीक्षण 1 पटकमा हुने एउटै परीक्षण हुँदैन। तपाईंलाई 1 भन्दा बढी प्रकारको परीक्षण आवश्यक पर्न सक्छ।
  - केही STIs को परीक्षण पिसाब, रगत, गुप्ताङ्गबाट निस्किने डिस्चार्ज, खुल्ला घाउहरू, वा घाँटी वा मलद्वारको कपासको स्वाबबाट गर्न सकिन्छ।

— धेरैजसो परीक्षणहरू तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले सङ्कलन गर्छन्। तपाईं स्वयंले पनि नमूना सङ्कलन गर्न सक्नुहुन्छ। पहिले आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सोधपुछ गर्नुहोस्।

— केही STIs का लागि तपाईंलाई परीक्षण र शारीरिक जाँच आवश्यक पर्न सक्छ। तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले घाउ हेर्न वा परीक्षण गर्न, वा गुप्ताङ्गबाट निस्किने डिस्चार्ज सङ्कलन गर्न आवश्यक पर्न सक्छ।

— परीक्षणको नतिजा सामान्यतया 2 देखि 3 दिनभित्र वा अझ चाँडो आउँछ।

उपचार

- केही STIs को उपचार सम्भव हुन्छ र ती पूर्ण रूपमा निको हुन सक्छन्। अरू STIs निको पार्न सकिंदैन, तर तिनीहरूको लक्षण औषधीको सहायताले उपचार गर्न सकिन्छ।
  - ब्याक्टेरिया र परजीवीबाट सर्ने STIs का लागि **एण्टिबायोटिक** प्रयोग गर्न सकिन्छ। तपाईंले आफूलाई निको भएको अनुभूति भए पनि, पूरा औषधी कोर्स सकिएसम्म लिनु अनिवार्य छ।
  - भाइरसबाट सर्ने STIs का लागि **एण्टिभाइरल औषधी** प्रयोग गर्न सकिन्छ। यी औषधीहरूले लक्षणको उपचार गर्छन् र STI यौन जोडीलाई सर्ने सम्भावना घटाउँछन्।
- केही STIs ले HIV सर्न सजिलो बनाउँछ। यदि तपाईंलाई अन्य कुनै STI पत्ता लागेको छ भने, HIV परीक्षण गराउनुहोस्।
- तपाईं र तपाईंका जोडी(हरू)ले अनिवार्य रूपमा उपचार लिनु **पर्दछ** र यदि उपचारपछि लक्षणहरू हट्दैनन् भने स्वास्थ्य सेवामा पुनः जाँच गराउनु आवश्यक छ।
- **सबै** अनुगमन भेटघाटहरूमा फर्कनुहोस्। 3 महिनापछि पुनः परीक्षण गराउनु अनिवार्य छ। STI को इतिहास भएका व्यक्तिहरू पुनः संक्रमणमा पर्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

जोडी(हरू)को उपचार

- तपाईंका जोडी(हरू)को पनि उपचार हुनु आवश्यक छ। उपचारले तपाईंका यौन जोडी(हरू)लाई मात्र सुरक्षा प्रदान गर्दैन, तपाईंलाई पुनः संक्रमण हुनबाट पनि जोगाउँछ।
- यदि तपाईंका जोडी(हरू)सँग नियमित डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायक छैन भने, कोलम्बस पब्लिक हेल्थ सेक्शुअल हेल्थ एन्ड वेलनेस सेन्टर (Columbus Public Health Sexual Health and Wellness Center) (240 Parsons Avenue, Columbus, Ohio 43215) मा निःशुल्क उपचार प्राप्त गर्न सक्छन्। फोन नम्बर: (614) 645-7772 यदि उनीहरू Columbus क्षेत्रबाहिर बस्छन् भने, आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंका जोडी(हरू)ले आफैं उपचार लिने सम्भावना छैन भने, आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई जानकारी दिनुहोस्। उनीहरूले तपाईंका जोडीको उपचारको लागि औषधीको पर्चा लेखिदिन सक्छन्। यसलाई एक्स्पेडाइटेड पार्टनर थेरापी (Expedited Partner Therapy, EPT) भनिन्छ।