

हयुमन प्यापिलोमा भाइरस (HPV) Human Papillomavirus (HPV) (Nepali)

हयुमन प्यापिलोमा भाइरस (HPV) सबैभन्दा सामान्य यौन संचारित सङ्क्रमण (STI) हो। यौन सक्रिय भएका जो कोही पनि HPV हुने जोखिममा हुनुहुन्छ। धेरैजसो मानिसहरूमा लक्षणहरू हुँदैनन् वा उहाँहरू सङ्क्रमित भएको थाहा हुँदैन। उहाँहरूले थाहा नै नपाई अरुलाई भाइरस सार्न सक्नुहुन्छ।

धेरैजसो अवस्थामा, हयुमन प्यापिलोमा भाइरस हानिरहित हुन्छ र आफैं जान्छ। केहि प्रकारका हयुमन प्यापिलोमा भाइरसका साथ, तपाईंसँग निम्न हुन सक्छ:

- जननाङ्गमा आउने गाँठागुँठी। यी जननाङ्गका वरिपरि साना बम्प वा बम्पहरूको समूहको रूपमा देखा पर्दछ।
- मुख वा घाँटी, योनि, पाठेघर, लिङ्ग वा मलद्वारको क्यान्सर।
- असामान्य प्याप स्मियर (गर्भाशयको स्क्रिनिङ)। यो तपाईंको स्क्रिनिङ परिणामहरूमा हयुमन प्यापिलोमा भाइरस उपस्थित हुँदा हुन्छ। तपाईंको नतिजामा हयुमन प्यापिलोमा भाइरस हुनुको मतलब तपाईंलाई जननाङ्गमा आउने गाँठागुँठी वा क्यान्सर छ भन्ने हुँदैन। तपाईंले धेरै पटक प्याप स्मियरहरू प्राप्त गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

हयुमन प्यापिलोमा भाइरस कसरी फैलिन्छ

हयुमन प्यापिलोमा भाइरस यौन, छालादेखि छालाको सम्पर्कबाट सजिलै फैलिन्छ। यो भल्भा, योनि, पाठेघर, लिङ्ग वा मलद्वारले सङ्क्रमित व्यक्तिको जननाङ्ग, मुख वा घाँटी छुँदा हुन सक्छ।

जोखिम कारकहरू

- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली।
- 1 भन्दा बढी यौन सम्पर्क गर्ने पार्टनर।
- हयुमन प्यापिलोमा भाइरसको खोप नलगाएको।
- 18 वर्षभन्दा अघि नै यौन सम्पर्क राख्दा।
- तपाईंलाई हयुमन प्यापिलोमा भाइरसको उच्च जोखिमको तनावले भेट्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

हयुमन प्यापिलोमा भाइरसको परीक्षण

हयुमन प्यापिलोमा भाइरसको परीक्षण सामान्य भएकाले यो मानक छैन। तर, समस्या भएमा परीक्षण गर्न सकिन्छ। केही परीक्षणले हयुमन प्यापिलोमा भाइरसबाट हुने गर्भाशयको क्यान्सर पत्ता लगाउन सक्छ तर मुख वा घाँटीमा हयुमन प्यापिलोमा भाइरस पत्ता लगाउन कुनै परीक्षण छैनन्।

तपाईं निम्न हुनुहुन्छ भने हयुमन प्यापिलोमा सिफारिस गरिँदैन:

- पुरुष भई जन्मिनु भएको छ।
- किशोर हुनुहुन्छ।
- महिला भई जन्मिनु भएको र 30 वर्षभन्दा कम उमेरको कम हुनुहुन्छ।

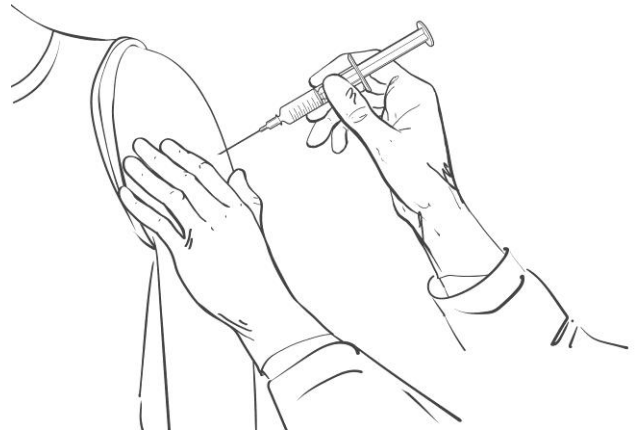
रोकथाम

हयुमन प्यापिलोमा भाइरस र अन्य यौन संचारित सङ्क्रमणबाट बच्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका भनेको यौन सम्पर्क (परित्याग) नगर्नु हो। तपाईं यौन सम्पर्क राख्नुहुन्छ भने, यी

मध्ये केहि चीजले ह्युमन प्यापिलोमा भाइरसको फैलावट रोक्न मद्दत गर्न सक्छ:

- आफ्नो यौन सम्पर्क गर्ने पार्टनरको सङ्ख्या सीमित गर्नुहोस्। आफ्नो पार्टनर(हरू) र उहाँहरूको यौन इतिहास जान्नुहोस्।
- हरेक पटक यौनसम्पर्क गर्दा **कण्डमको प्रयोग गर्नुहोस्**।
- तपाईंले प्रयोग गरिरहनु भएको अवस्थामा कण्डम फुटेको बेलामा आफ्नो साथमा अतिरिक्त कण्डम राख्नुहोस्।
- अन्य यौन संचारित सम्पर्क र HIV का लागि परीक्षण गराउनुहोस्। HPV ले अन्य सङ्क्रमणहरूका लागि तपाईंको जोखिम बढाउन सक्छ।
- तपाईं 21 र 65 वर्षको बीचमा हुनुहुन्छ भने नियमित गर्भाशय स्क्रिनिङहरू गर्नुहोस्।
- ह्युमन प्यापिलोमा भाइरसको खोप लगाउनुहोस्। यसले केही प्रकारका ह्युमन प्यापिलोमा भाइरससँग सम्बन्धित क्यान्सरहरू र केही ह्युमन प्यापिलोमा भाइरससँग सम्बन्धित रोगहरू, जस्तै जननाङ्ग र गुदाको वरिपरि आउने गाँठागुँठी र भोकल कर्डहरूमा गाँठागुँठी-जस्तो वृद्धिहरूबाट जोगाउन मद्दत गर्दछ।
 - 9 देखि 14 वर्षका बच्चाहरूले कुल 2 वटा शट पाउनुहुन्छ। डोज 2 डोज 1 को छ महिनापछि दिइन्छ। तपाईंको बच्चालाई यौन सक्रिय हुनुअघि खोप दिँदा यसले राम्रो काम गर्छ।
 - किशोर र युवा वयस्कहरू 15 देखि 26 उमेरकाहरूले कुल 3 शटहरू पाउँछन्। डोज 1 पछि, डोज 2 एक महिना पछि दिइन्छ। डोज 3 डोज 1 पछि छ महिना पछि दिइन्छ।

- हयुमन प्यापिलोमा भाइरसको खोप सुरक्षित हुन्छ र यसले कुनै गम्भीर साइड इफेक्ट गर्दैन। सामान्य हल्का साइड इफेक्टहरू शट दिएको ठाउँमा दुख्ने, कम-ग्रेडको ज्वरो र थकान जस्ता हुन् (चित्र 1)।



तस्विर 1 खोप माथिल्लो पाखुरामा दिइएको छ।
यो क्षेत्र शटपछि दुख्न सक्छ।