ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ
Urethritis

ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ (urethritis) ਕੀ ਹੈ?

ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ ਯੂਰੇਥਰਾ ਦੀ ਸੋਜ ਹੈ। ਯੂਰੇਥਰਾ ਉਹ ਨਲੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਤੱਕ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਲਿੰਗ ਵਿੱਚ, ਯੂਰੇਥਰਾ ਵੀਰਜ ਦਾ ਵਾਹਕ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ ਅਕਸਰ ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ)) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਜਾਕ (gonorrhea), ਕਲੇਮਿਡੀਆ (Chlamydia), ਜਾਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਸ ਜਵਾਨ, ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕ੍ਰੀਏ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਜੀਵਾਣੂ ਜਿਹੜੇ ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਯੂਰੇਥਰਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜਣਨ ਅੰਗਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਯੂਰੇਥਰਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੌਸਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ, ਜਾਂ ਯੂਰੇਥਰਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਾਲੀਆ ਬਿਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਜਾਕ ਅਤੇ ਕਲੇਮੇਡੀਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #08a ਸੁਜਾਕ ਅਤੇ HealthLinkBC File #08l ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸਪਸ਼ਟ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਏ ਹੋਏ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਜੀਵਾਣੂ ਮੌਖਿਕ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਦੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਸਾਫ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਵਰਗਾ ਮੁਆਦ ਨਿਕਲਣਾ
- ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਯੂਰੇਥਰਾ – ਉਹ ਟਿਯੂਬ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਲੰਘਦਾ ਹੈ – ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਜਲਣ

ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ
- ਬਲੈਡਰ ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੀ ਕਮੀ

ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਾਂਝਪਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਈ, ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਲਾਜ ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ(ਾਂ) ਦਾ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਖਿਕ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਵਿਚਲਾ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ(ਡੇ) ਪਾਰਟਨਰ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ ਖੁੰਝਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਿਗਾੜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ(ਾਂ) ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਪਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ (ਐਸਟੀਆਈ) ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ("ਮਰਦਾਨਾ") ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ("ਜਨਾਨਾ") ਕੌਂਡਮ ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨੇਕ ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੌਂਡਮ ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ, ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਮੁਹਕੇ (ਹਿਊਮੈਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚਪੀਵੀ) ਅਤੇ ਆਤਸ਼ੱਕ (ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।

ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- ਕੌਂਡਮ ਦੇ ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਜਾਂਚੋ। ਤਾਰੀਕ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਫਟ ਜਾਏ। ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਨੋਕਦਾਰ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੰਦਰੀਆਂ, ਸਟੱਡਾਂ ਜਾਂ ਵਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਸੈੱਕਸ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਨਵਾਂ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਕੱਠੇ 2 ਕੌਂਡਮ ਵਰਤਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੌਂਡਮ ਦਾ ਫੱਟਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ("ਮਰਦਾਨਾ") ਲੈਟੇਕਸ ਕੌਂਡਮਾਂ ਲਈ ਕੇਵਲ ਪਾਣੀ ਆਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਤੇਲ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟ੍ਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ ਲੈਟੇਕਸ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਆਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ/ਨਾਈਟ੍ਰਾਇਲ ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰਫ ਲੈਟੇਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ (ਪਲਾਸਟਿਕ)/ ਨਾਈਟ੍ਰਾਇਲ / ਪੋਲੀਓਸਪੋਰੀਨ ਰਬੜ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ। ਲੈਟੇਕਸ ਅਤੇ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ ਕੌਂਡਮ ਗਰਭ ਅਤੇ ਐੱਸਟੀਆਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੌਂਡਮ ਹਨ। (ਲੇਲੇ ਅਤੇ ਭੇਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਣੇ ਕੌਂਡਮ ਗਰਭ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਐੱਸਟੀਆਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੈਟੇਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ ਕੌਂਡਮਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)
- ਨੋਨੌਕਸੀਨੌਲ – 9 (ਐਨ- 9) ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਵਾਲੇ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐੱਸਟੀਆਈ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ

ਕੁਝ ਐੱਸਟੀਆਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ,ਬੀ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐੱਚਪੀਵੀ) ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਬਦਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਹਨ ਤਾਂ ਐੱਸਟੀਆਈ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐੱਸਟੀਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਐੱਸਟੀਆਈ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਤੱਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਹੋਣਗੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐੱਸਟੀਆਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸੈੱਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਐੱਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟ੍ਰੋਲ (BCCDC) ਦਾ ਸਮਾਰਟ ਸੈੱਕਸ ਸਾਧਨ https://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it ਦੇਖੋ।

ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਏਗਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤੁਸੀਂ ਐੱਸਟੀਆਈ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈ(ਾਂ)) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖੋ।

BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority