ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼

Genital herpes

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਇੱਕ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗ (STI) ਹੈ ਜੋ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ (HSV) ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ 1 (HSV-1) ਅਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ 2 (HSV-2)। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ HSV ਹੋਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਨਾਲ ਕਲੰਕ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਹਰਪੀਜ਼ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ ਬਿਨਾਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਹਰਪੀਜ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਸਿੱਧੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚੁੰਮਣਾ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਓਰਲ ਸੈਕਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਫੈਲਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕੌਂਡਮ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਧੋਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੈਕਸ ਖਿਡੌਣੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਦੌਰਾਨ, ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਛਾਲੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ)।

ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰਿਅ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਛਾਲੇ, ਜਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ (ਏਸਿੰਪਟੋਮੈਟਿਕ ਸ਼ੇਡਿੰਗ), ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰਿਅ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਇੰਨੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਣ। ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਇਹ HSV ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਹਨ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਜਖਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਛਾਲਿਆਂ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ (ਬਾਹਰੀ ਲਿੰਗ ਅੰਗਾਂ), ਮਲਦਵਾਰ, ਗੁਦਾ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਾਂ ਜਾਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਵਰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰਪੀਜ਼ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਛਾਲੇ (ਓਰਲ ਹਰਪੀਜ਼) ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਠੰਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮ' (cold sores) ਜਾਂ 'ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੇ ਛਾਲੇ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਹਨ:

- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪਹਿਲਾ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ
- ਗੈਰ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪਹਿਲਾ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ

ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ (ਔਸਤਨ 6 ਦਿਨ) ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰੋਡਰੋਮ' ਲੱਛਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖੁਜਲੀ, ਜਲਣ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਝਰਨਾਹਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦਨਾਕ ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਛਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਦੌਰਾਨ, ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਕਮਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ
- ਬੁਖਾਰ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ
- ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਛਾਲੇ ਫੱਟਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਗਹਿਰੇ ਦਰਦਨਾਕ ਜ਼ਖ਼ਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਖ਼ਮ ਉੱਤੇ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 7 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪਹਿਲਾ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਪਹਿਲੇ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, HSV ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋਣਗੀਆਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੈਕਰੇਂਟ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਜਦੋਂ ਰੈਕਰੇਂਟ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏ ਸਨ।

ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅਣਦੇਖੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। HSV-1 ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ HIV ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ, ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖ, ਉਂਗਲਾਂ, ਜੋੜਾਂ, ਗਲੇ, ਕੋਲਨ, ਜਿਗਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੈਕੰਡਰੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ HIV ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਦਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ। ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪਹਿਲਾ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰਪੀਜ਼ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ?

ਹਰਪੀਜ਼ ਟੈਸਟਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਉਹ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ (ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ) ਨੂੰ ਸਵੈਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਰੁਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਜ਼ਖਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈਬ ਟੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ ਹਰਪੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਪਰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫ਼ੈਨ (ਐਡਵਿਲ) ਲਓ।
- ਢਿੱਲੇ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਪਹਿਨੋ।
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓ ਦਿਓ
- ਸੰਕਰਮਿਤ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਠੰਢੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਲੋ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਆਈਸ ਪੈਕ ਲਗਾਓ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਰੱਖਣ ਲਈ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ) ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਜੇਕਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ।
- ਦਵਾਈ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਦਵਾਈ ਵਾਲੇ ਮਲਮਾਂ ਜਾਂ ਕਰੀਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।
- ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਛਾਲੇ ਛਿੱਲਣ ਜਾਂ ਤੋੜਨ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਕੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕੀ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਟਰਿੱਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ)। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਟਰਿੱਗਰਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਗੜ ਜਾਂ ਸੱਟ
- ਤਣਾਅ
- ਹਾਰਮੋਨਲ ਬਦਲਾਅ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮਾਹਵਾਰੀ)
- ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਟੈਨਿੰਗ ਬੈੱਡ)
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਹੋਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਅਣਪ੍ਰਬੰਧਿਤ HIV)

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ, ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣਾ, ਆਊਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ-ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਗੜ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਫੈਲਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੋਂਡਮ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪੂਰੇ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਢੱਕਦੇ। ਸੈਕਸ ਖਿਡੌਣਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ ਦੌਰਾਨ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਓਰਲ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ। ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਪ੍ਰੈਸਿਵ ਥੈਰਪੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸੈਕਸ ਸੈਂਸ, ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 1-800-739-7367 'ਤੇ ਜਾਂ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 604-731-7803 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (BCCDC) ਸਮਾਰਟਸੈਕਸ ਰਿਸੋਰਸ: https://smartsexresource.com/resources/herpes-a-patients-guide 'ਤੇ ਜਾਓ।

STI ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (STIs) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਜਾਓ।

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority