Punjabi - Number 08d
STI Series - May 2018

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼
Genital Herpes

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼, ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ (ਐਚਐਸਵੀ) ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ: ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ 1 (ਐਚਐਸਵੀ - 1) ਅਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ 2 (ਐਚਐਸਵੀ - 2) ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਲਿੰਗਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਚਐਸਵੀ (HSV) ਹੋਏਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕਲੰਕ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਹਰਪੀਜ਼ ਚਮੜੀ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ ਬਿਨਾਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਹਰਪੀਜ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ – ਤੋਂ – ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ-ਤੋਂ-ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਚੁੰਮਣ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਸਮੇਤ ਲਿੰਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ)।

ਹਰਪੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਫੈਲਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ। ਕੌਂਡਮ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਏ ਬਿਨਾਂ ਲਿੰਗੀ ਖਿਡੌਣੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਛਾਲੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ) ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਸੰਜੋਗ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰਗਰਮ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)। ਪਰ, ਐਚਐਸਵੀ ਤਾਂ ਵੀ ਫੈਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ (ਅਲੱਛਣੀ (asymptomatic) ਸ਼ੈਡਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਛੇਤੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਇੰਨੇਂ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਣ। ਲੱਛਣ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹ ਐਚਐਸਵੀ ਕਰਕੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਖਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਿਹੜੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ (ਬਾਹਰਲੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ), ਗੁਦੇ, ਭਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੂੰਹ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਛਲਿਆਂ, ਚੀਰਾਂ ਜਾਂ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਵਰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਹਰਪੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਛਾਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਮੌਖਿਕ ਹਰਪੀਜ਼) ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਠੰਡੇ ਜ਼ਖਮ (ਕੋਲਡ ਸੋਰ)' ਜਾਂ 'ਬੁਖਾਰ ਵਾਲੇ ਛਾਲੇ (ਫੀਵਰ ਬਲਿਸਟਰ)' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪਹਿਲੀ ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ (Primary first outbreak)
- ਪਹਿਲੀ ਗੈਰ-ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ (Non-primary first outbreak)
- ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ (Recurrent outbreak)

ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ (ਔਸਤਨ 6 ਦਿਨ) ਦੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਲੋਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰੋਡਰਮ (prodrome)' ਲੱਛਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਖੁਜਲੀ, ਜਲਣ ਜਾਂ ਝੁਣਝੁਣੀ ਜਿਥੇ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਉਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਦਰਦਨਾਕ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਛਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚਿੱਤੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਪੇਡੂ ਅਤੇ ਲੱਕ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੇ ਹਿੱਸੇ (groin) ਵਿੱਚ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਨਰਮ ਗਲੈਂਡ, ਬੁਖਾਰ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ, ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਛਾਲੇ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਦਰਦਨਾਕ ਫੋੜੇ (ulcers) ਉਭਰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਫੋੜਿਆਂ ਤੇ ਪਪੜੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 7 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਗੈਰ-ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਕਿਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ,ਐਚਐਸਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ, ਜੇ ਜਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ (ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ)। ਜਦੋਂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਉਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਉਭਰੇ ਸਨ।

ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅਣਦੇਖੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਐਚਐਸਵੀ – 1 ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅਕਸਰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿਰਲੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਚਆਈਵੀ (HIV) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖ, ਉਂਗਲਾਂ, ਜੋੜਾਂ, ਗਲੇ, ਕੋਲਨ (colon), ਜਿਗਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ

ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਤੀਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਹਰਪੀਜ਼ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਮੌਤ ਸਮੇਤ, ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾਵਾਂ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ?

ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਜ਼ਖਮ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਓ।ਉਹ ਖੇਤਰ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜ਼ਖਮਾਂ ਤੋਂ ਫਾਹੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ (ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ, ਗੁਦੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਭੇਜਣ।

ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਫਾਹੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗਾਏ।ਇਸ ਕੇਸ ਵਿੱਚ, ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲੇ ਵੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਛਾਲੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹਨ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ ਹਰਪੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਉਹ ਬੇਆਰਾਮੀ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਦਵਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (ਟਾਇਲਨੌਲ) ਜਾਂ ਆਈਬਿਯੂਪ੍ਰੋਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ) ਲਓ
- ਖੁੱਲੇ ਡੁੱਲੇ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਪਹਿਨੋ
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਸੋਕੋ
- ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਗੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਠੰਡੀ ਸੈਟਿੰਗ ਤੇ ਬਲੋ ਡਰਾਇਰ ਵਰਤੋ
- ਸਾਫ ਕਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੇ ਗਏ ਆਇਸ ਪੈਕ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮਾਂ ਤੇ ਲਗਾਓ
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਰੱਖਣ ਲਈ (ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ) ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ।ਜੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ
- ਦਵਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਲ੍ਹਮ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ
- ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋਣ ਲਈ ਮੁੜ ਕੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (ਟ੍ਰਿਗਰ) ਕਰਦਾ ਹੈ।ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਗੜ ਜਾਂ ਸੱਟ
- ਤਣਾਅ
- ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਮਹਾਵਾਰੀ)
- ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਓਲੈਟ ਲਾਇਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟੈਨਿੰਗ ਬੈੱਡ)
- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਪੀਣਾ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੋਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਐਚਆਈਵੀ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ, ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਲਿੰਗੀ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈ (lubricant) ਵਰਤਣਾ ਰਗੜ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਫੈਲਾਉਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕੌਂਡਮ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਰਪੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪੂਰੇ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੌਂਡੰਮਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਗੀ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਿੰਗੀ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡੈਂਟਲ ਡੈਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ (suppressive therapy) (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਾਂ ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ) ਤੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ (ਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸੈਕਸ ਸੈਂਸ ਫੋਨ ਲਾਇਨ (Sex Sense Phone Line)
1 800 739-7367 ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਜਾਂ 604 731-7803 ਤੇ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੀ, ਗੁਪਤ ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ) ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰਿਸੋਰਸ (BC Centre for Disease Control (BCCDC) Smart Sex Resource) ਤੇ ਜਾਓ https://smartsexresource.com/sites/default/files/handouts/Herpes_Patient_Guide_web.pdf

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਐਸਟੀਆਈ (STI) ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ 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