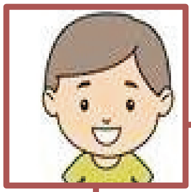
କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଜନନ ଏବଂ ଯୌନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଧ୍ୟାନ

କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ

❖ କିଶୋର ଅବସ୍ଥା10-19 ବର୍ଷ ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମାନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ :

ଝିଅ

- ଏମାନେ ଡେଙ୍ଗା ଓ ବଡ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।
- ନିତମ୍ବ (ପିଚା) ର ଆକାର ବଡ ହୋଇଥାଏ ।
- ସ୍ତନ ଗୁଡିକ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେବାକୁ ଲାଗେ ।
- କାଖ ଓ ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗ ଅଂଶରେ କେଶ ଉଠିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।
- ସେମାନଙ୍କର ଝାଳ ଓ ଅନ୍ୟ ତୈଳ ଗ୍ରନ୍ଥି ଗୁଡିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ମୁହଁରେ ହୁଏତ ବ୍ରଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।



ପୁଅ

- ଡେଙ୍ଗା ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।
- ସେମାନଙ୍କର କାଖ, ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗ ଅଞ୍ଚଳ, ହାତ ଓ ଗୋଡରେ କେଶ ଉଠିବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ନିଶ ଦାଢ଼ୀ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।
- ସେମାନଙ୍କର ଝାଳ ଏବଂ ତୈଳ ଗ୍ରନ୍ଥି ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାଏ । ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।
- ସେମାନଙ୍କର ମାଂସପେଶୀ ବିକଶିତ ହେବାରେ ଲାଗେ ।
- କଣ୍ଠ କର୍କଶ ଓ ଗମ୍ଭୀର ହେବାକୁ ଲାଗେ ।

ପ୍ରଜନନସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗ

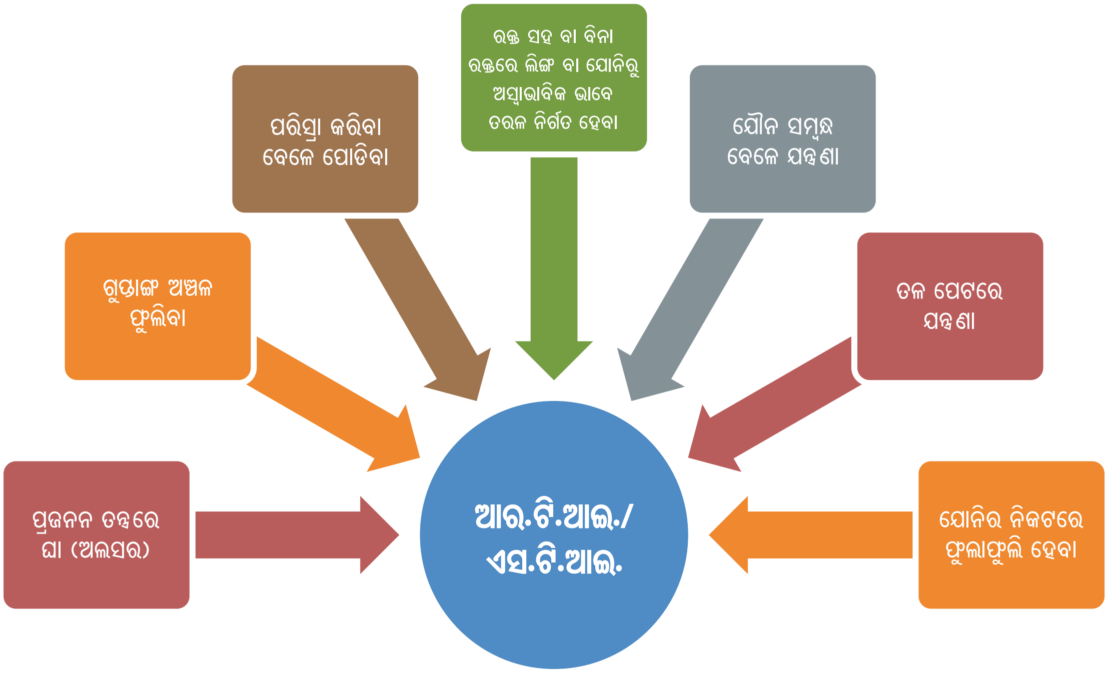
❖ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଗୁଡିକ ପରି, ଆମର ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମାସିକ ରତୁସ୍ରାବ ସହ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଏବଂ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସହ ସଂପୃକ୍ତ ଅଙ୍ଗ ଗୁଡିକର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଯତ୍ନ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

❖ ଶରୀରର ଏହି ଅଙ୍ଗ ଗୁଡିକରେ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ, ଆମକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ମାସିକ ରତୁସ୍ରାବ ଜନିତ ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନତା ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

❖ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାରଣରୁ ପ୍ରଜନନ ତନ୍ତ୍ରରେ ସଂକ୍ରମଣ ଦେଖାଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଯାଏ, ଯେମିତିକି ଖରାପ ମାସିକ ରତୁ ସମୟର ଯତ୍ନ (ରିପ୍ରଡକ୍ଟିଭ୍ ଟ୍ରାକ୍ ସଂକ୍ରମଣ ବା ଆର.ଟି.ଆଇ.) ଏବଂ କୌଣସି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଢଙ୍ଗରେ କରିବା (ସେକ୍ସୁଆଲି ଟ୍ରାନସମିଟେଡ୍ ଇନଫେକ୍ଶନ୍ସ ଏସ.ଟି.ଆଇ.) ଇତ୍ୟାଦି ।

❖ ପ୍ରଜନନ ତନ୍ତ୍ରରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସଂକ୍ରମଣ ହେଲେ, ତାର ଉପଚାର ଜଣେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତୁରନ୍ତ କରାଯିବା ଦରକାର ।

ପ୍ରଜନନ ତନ୍ତ୍ରରେ ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ:



ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗରେ ସଂକ୍ରମଣ କିପରି ନିରାକରଣ ଓ ପ୍ରବନ୍ଧନ କରିବେ

- ଝିଅମାନେ ସେମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ବେଳେ ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନତା ବଜାୟ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଯଦି ଦୁଇଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣଙ୍କୁ ବି ଏସ.ଟି.ଆଇ. ଥିବ ତେବେ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧ ନକରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ କଣ୍ଡୋମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଦାୟୀତ୍ୱବାନ୍ ଯୌନ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାନ୍ତୁ । ଜଣେ ସାଥିଙ୍କ ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱସ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପ୍ରସବ କରାନ୍ତୁ ।
- କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ତରଳ ନିର୍ଗମନକୁ ଅଣଦେଖା/ ଅବହେଳା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ହିଁ ସୁରକ୍ଷିତ ଗର୍ଭପାତ କରାନ୍ତୁ ।
- ନିଜର ଓ ଯୌନସାଥିଙ୍କର ଉପଚାର ଜଣେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଭଲ ଭାବରେ କରାଇବା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ।

ନିଜର ପରିବାର ନିୟୋଜନ କରିବା ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ମାତୃତ୍ୱ ଅନୁସରଣ କରିବା

- ଶୀଘ୍ର ବିବାହ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଶୀଘ୍ର ଓ ବିନା ଯୋଜନାରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯେମିତିକି, କଣ୍ଡୋମ, ବଟିକା, ଇଣ୍ଟ୍ରାୟୁଟେରିନ୍ ଗର୍ଭନିରୋଧ ଉପକରଣ (ଆଇ.ୟୁ.ସି.ଡି./ ଆଇ.ୟୁ.ଡି./କପରଟି)ର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଏବଂ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ପରିବାର କରନ୍ତୁ ।
- ଆର.ଟି.ଆଇ./ଏସ.ଟି.ଆଇ. ର ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ସଙ୍କେତ ଗୁଡିକ ପ୍ରତି ନିଜେ ସଚେତନ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି./ଏଡ୍ସର ଲକ୍ଷଣ ଓ ସଙ୍କେତ ଗୁଡିକ ପ୍ରତି ନିଜେ ସଚେତନ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଜଣେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି.ରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ପାରେ ।
  - ସଂକ୍ରମିତ ଯୌନସାଥିଙ୍କ ସହ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପନ ।
  - ସଂକ୍ରମିତ/ଅସୁରକ୍ଷିତ ରକ୍ତ ନେବା ।
  - ଜଣେ ସଂକ୍ରମିତ ମା'ଙ୍କ ଠାରୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ, ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଓ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ବେଳେ ସନ୍ତାନକୁ ସଂକ୍ରମଣ ହେବା ।
  - ସଂକ୍ରମିତ ସିରିଞ୍ଜ ଓ ଛୁଞ୍ଚି ବ୍ୟବହାର କରିବା ।