5. प्रजनन स्वास्थ्य एवं यौन सम्बन्धी रोग

Reproductive health and sexually transmitted diseases

सामान्यत: किशोरों को यौन विकास के बारे में उचित एवं वैज्ञानिक जानकारीन हींह ेतीह" इ नस मस्याओंके िनराकरणके िलएप्रजनन स्वास्थ्य व यौन सम्बन्धी रोगों की जानकारी दी जानी चाहिए। इस अध्याय में हम प्रजनन स्वास्थ्य एवं कुछ यौन रोगों के बारे में पढ़ेंगे।

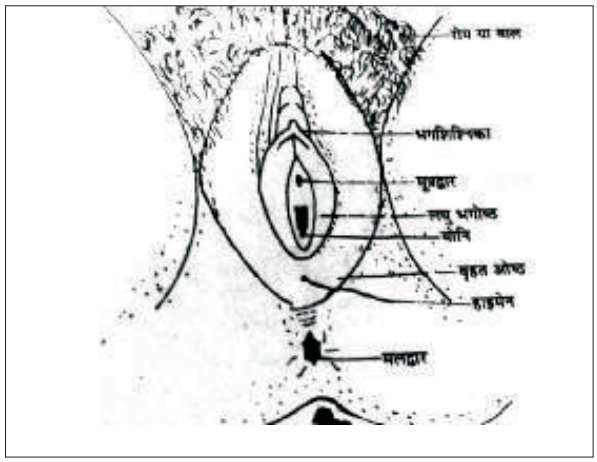
प्रजनन स्वास्थ्य (Reproductive health)

मानव संतति समाज की आधारशिला है। सन्तति को जन्म देना मानव का स्वाभाविक कर्म है। मातृत्व और पितृत्व की भावना से प्रेरित होकर मानव सन्तानोत्पत्ति करता है। सन्तानोत्पत्ति से वंश क्रम बना रहता है। एक पीढ़ी नष्ट होती है तो उसका स्थान नई पीढ़ी ले लेती है। स्वस्थ प्रजनन तंत्र से तात्पर्य है कि स्त्री व पुरुष दोनों के सभी प्रजनन अंग अपना कार्य नियमित रूप से करते हुए एक स्वस्थ बालक को जन्म दें। दूसरें शब्दों में प्रजनन स्वास्थ्य से अभिप्राय है कि प्रजनन अंगों में किसी प्रकार का अवरोध, रोग व संक्रमण न हो तथा स्त्री व पुरुष दोनों ही मानसिक व सामाजिक रूप से स्वस्थ हो ताकि इस तन्त्र से सम्बन्धित सभी क्रियाओं को सम्पन्न कर सकें।

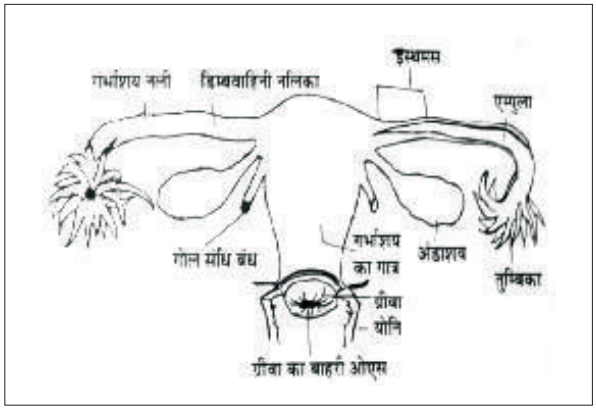
प्रजनन स्वास्थ्य समझने के लिये स्त्री व पुरुष प्रजनन अंगों तथा उनके कार्यों की जानकारी होना अत्यन्त आवश्यक है।

स्त्री प्रजनन अंग (Femal reproductive organs)

1. **बाह्य प्रजनन अंग:**–लघु और वृहत् भगोष्ठ बार्थोलिन ग्रथियाँ, भगशिश्निका व मूत्र छिद्र। इन सभी अंगों को सम्मिलित रूप से भग प्रदेश कहा जाता है। इस अंग से ही नवजात शिशु के लिंग की पहचान होती है। बाल्यावस्था में यह अंग छोटा, थोड़ा सपाट और केश रहित होता है। शरीर के विकास के साथ-साथ भाग प्रदेश भी बढ़ता व उभरता जाता है।
2. **आन्तरिक प्रजनन अंग:**–योनिच्छेद, योनि, गर्भाशय, डिम्बग्रंथियाँ, अण्डाशय। योनिच्छेद एक महीन पतली झिल्ली जैसा आवरण युक्त होता। क्रियाशीलता की दृष्टि से **गर्भाशय** को ग्रीवा, शरीर एवं शिखा में विभक्त किया जाता है। गर्भाशय के नीचे वाले भाग को ग्रीवा, बीच वाले चौड़े भाग को शरीर और सबसे ऊपरी भाग को शिखा कहा जाता है। **डिम्बग्रंथियों** गर्भाशय को अण्डाशय से जोड़ने वाली नलिकाऐं है इनका एक सिरा गर्भाशय से तथा दूसरा सिरा अण्डाशय से जुड़ता है। **गर्भाशय** के दोनों ओर एक-एक अण्डाशय होता है। इनका मुख्य कार्य अण्डाणु का निर्माण कर अण्डवाहिनी तक पहुँचाना है। गर्भाशय का मुख्य कार्य ''मासिक चक्र'' का है। गर्भाशय में प्रत्येक माह एक अण्डक परिपक्व होकर पहुँचता है। इस अण्डक का शुक्राणु के साथ मेल होने पर गर्भ ठहरता है। गर्भाशय में भ्रुण का पोषण व विकास होता है। यदि अण्डक निषेचित न हो पाए तो अगले मासिक चक्र के पहले शोषित हो जाता है।



चित्र 5.1 स्त्री बाह्य प्रजनन अंग



चित्र 5.2 स्त्री आन्तरिक प्रजनन अंग

पुरुष प्रजनन अंग (Male reproductive organ)

वृषण, शुक्रवाहिका, शुक्राशय, पुरस्थ, शिश्न। वृषण में शुक्राणुओं का निर्माण होता है। मूत्राशय के दोनों ओर एक-एक **शुक्रवाहिका** होती है। यह मूत्राशय व मलाशय के निचले भाग में मध्य से होकर प्रोस्टेड ग्रन्थि के निचले भाग तक जाती है। शुक्राशय, मूत्राशय के पीछे स्थित दो थैलीनुमा रचनाऐं होती है जो एक गाढ़ा द्रव्य निकालती है। **प्रोस्टेड ग्रन्थि** बड़ी व गोलाकार होती है इससे एक तरल द्रव्य स्त्रावित होता है। वृषण, शुक्राशय व प्रोस्टेड ग्रन्थि से निकले स्त्राव वीर्य में शुक्राणु होते है। एक ही शुक्राणु डिम्ब या अण्डक में प्रवेश करता है और इसी को निषेचन कहा जाता है।

स्वस्थ प्रजनन के लिये ध्यान रखने योग्य बिन्दू हैः-

1. **विवाह की उम्र (Age of marriage):-**स्वस्थ प्रजनन के लिये यह आवश्यक है कि लड़का व लड़की दोनों ही शारीरिक व मानसिक रूप से परिपक्व हो। ये परिपक्वता लड़कों में प्राय 21 वर्ष तथा लड़कियों में प्रायः 18वर्ष की उम्र तक आती है। अतः लड़के व लड़की का विवाह क्रमशः 21 व 18वर्ष के बाद ही करना चाहिये।
2. **शारीरिक स्वच्छता (Physical hygiene):-**प्रजनन स्वास्थ्य हेतु पुरुष/लड़के व महिला/लड़की को अपने प्रजनन अंगों को नियमित सफाई द्वारा स्वच्छ रखना चाहिये। लड़कियों को विशेष रूप से महावारी के समय बाह्य अंगों की सफाई रखनी चाहिये। संक्रमित अंग प्रजनन प्रक्रिया में बाधक होते है।
3. **प्रजनन क्षमता (Reproduction capacity/ability) :-** जब लड़के व लड़की दोनों ही शारीरिक रूप से परिपक्व हो जाते है तो वे सन्तान सुख प्राप्त करने में सक्षम होते है। कुछ युगल यह सुख प्राप्त करने में सक्षम नहीं होते है। ऐसी स्थिति में पुरुष व महिला दोनों को ही डॉक्टरी जाँच के आधार पर सलाह व इलाज करवाना चाहिये। यदि किसी एक का भी प्रजनन स्वास्थ कमजोर या सही नहीं होगा तो गर्भधारण नहीं हो सकेगा। आज भी हमारा समाज गर्भधारण न होने पर स्त्री को ही इसका जिम्मेदार मानते है। गर्भधारण न होने पर स्त्री की डॉक्टरी जाँच तो करवा ली जाती है लेकिन पुरुष इस जाँच के लिये मानसिक रूप से भी तैयार नहीं होता है। यदि जांच में पुरुष में कोई कमी आती है तो भी पुरुष प्रधान समाज इसे स्वीकार नहीं करता है। अतः स्त्री पुरुष दोनों में ही प्रजनन क्षमता आवश्यक है।
4. **मानसिक स्वास्थ्य (Mental health):-**गर्भधारण के लिये स्त्री व पुरुष दोनों का ही मानसिक रूप से तैयार होना जरूरी है। आजकल पुरुषों के साथ-साथ ज्यादातर महिलाएं भी घर से बाहर नौकरी करती है। पति व पत्नि दोनों ही अपनी नौकरी व केरियर को प्राथमिकता देते है अतः उनके बीच प्रजनन सम्बन्ध में कमी व अस्थिरता आने लगती है। कई युगलों में समय अभाव के कारण पारिवारिक,स ामाजिकव अ र्थिकि जम्मेदारियाँन ि नभाप ानेस` तनाव रहता है। यह तनाव उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और इसका सीधा असर प्रजनन प्रक्रिया पर पड़ता है।
5. **सन्तुलित आहार (Balance diet):-**शारीरिक स्वास्थ्य के लिये पति व पत्नी दोनों को ही अपनी आवश्यकातानुसार सन्तुलित आहार का सेवन करना चाहिये। आहार में पौष्टिक तत्वों की कमी से हीनताजनित रोग हो जाते है। हमारे देश में गर्भावस्था के दौरान 70-90प्रतिशतम हिलाऐंर क्ताल्पतास`ग्रसितह ोतीह ै।र क्ताल्पतान केवल महिला के स्वास्थ्य को प्रभावित करती है बल्कि गर्भावस्था को भी प्रभावित करती है। रक्ताल्पता ग्रसित गर्भवती महिलाओं में गर्भपात, मातृ-मृत्यु दर आदि समस्याएँ अधिक देखी गई है। अतः रक्ताल्पता की रोकथाम व निदान अत्यन्त आवश्यक है। किशोरियों एवं महिलाओं को अपने आहार में सस्ते व उपलब्ध लौह लवण से भरपूर भोज्य पदार्थ जैसे हरी पत्तेदार सब्जियाँ, साबुत अनाज व दालें, अण्डा, मांस, मछली तिल आदि का सेवन अधिक से अधिक करना चाहिये। सरकार द्वारा इस रोग की रोकथाम व निदान के लिये आंगनबाड़ी केन्द्रों की लाभार्थी किशोरियों एवं गर्भवती महिलाओं, सरकारी स्कूलों की किशोरियों तथा सरकारी चिकित्सालयों में गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य परीक्षण के लिये गई महिलाओं को लौह लवण व फोलिक अम्ल युक्त गोलियाँ मुफ्त में दी जाती है। गर्भवती महिला को एक गर्भकाल के दौरान 100 गोली (एक गोली प्रतिदिन) व किशोरी बालिका को 1 गोली प्रति सप्ताह दी जाती है। लौह लवण व रक्ताल्पता के विषय में आहार एवं पोषण इकाई से भी ज्ञान प्राप्त कर सकते है।
6. **गर्भधारण अन्तराल (Pregancy Interval):-**गर्भधारण के बीच उचित अन्तराल प्रजनन स्वास्थ्य को इंगित करता है। दो बालकों के बीच में कम से कम तीन साल का अन्तराल होना चाहिये। इस अन्तराल से महिला के प्रजनन अंग अगले गर्भधारण के लिये फिर से तैयार हो जाते है। अस्थाई परिवार नियोजन उपायों के प्रयोग से प्रजनन स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिये प्रजनन अंगों की जानकारी एवं वर्णित बिन्दुओं का अनुसरण करना आवश्यक है। सामान्य स्वास्थ्य की तरह प्रजनन स्वास्थ्य भी केवल रोग या निर्बलता का अभाव ही नहीं अपितु शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्य भी है ताकि एक स्वस्थ्य बालक की उत्पत्ति हो।

यौन सम्बन्धी रोग (Sexual diseases)

ऐसे रोग जो मुख्यतः यौन सम्पर्क के कारण फैलते है गुप्त या यौन रोग। इस अध्याय में हम एड्स, गोनोरिया, सिफिलिस आदि के बारे में पढ़ेगें।

(I) एड्स (Aids) :

'एड्स एक लाइलाज रोग है, बचाव ही उपचार है। जिसका पूरा नाम

चित्र 5.3 : एड्स का चिह्न

'एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशियेन्सी सिन्ड्रोम (Acquired Immune-deficiency Syndrome-AIDS)

ए	–	एक्वायर्ड	– किसी अन्य से संक्रमित
आई	–	इंम्यूनो	– प्रतिरक्षण क्षमता
डी	–	डिफीसिएंसी	– कमी
एस	–	सिंड्रोम	– लक्षणों का समूह

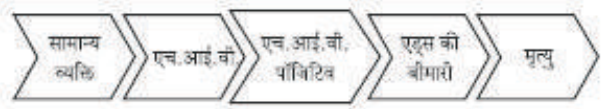
एड्स मनुष्य जाति में स्वाभाविक रूप से शुरू नहीं हुआ बल्कि मनुष्य जाति के अपने ही कुछ कर्मों के कारण उपार्जित हुआ है। यह यौन संक्रामक रोग है जोकि इम्यूनो डिफिसिएन्सी वायरस (Human Immune-Deficiency Virus, HIV) नामक विषाणु के द्वारा फैलता है। ये वायरस श्वेत रक्त कणिकाओं पर आक्रमण करता है तथा धीरे-धीरे नष्ट कर देता है। श्वेत रक्त कणिकायें हमारे शरीर को रोगों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करती है। श्वेत रक्त कणिकाओं के नष्ट हो जाने से शरीर की 'प्रतिरक्षात्मक क्षमता' समाप्त हो जाती है तथा व्यक्ति विभिन्न प्रकार के रोगों का शिकार हो जाता है। उसे तरह-तरह के संक्रमण और रोग हो जाते है और व्यक्ति अन्ततः मृत्यु की गोद में समा जाता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 2013 में दुनियाभर में 35 मिलियन लोग एड्स के शिकार थे। भारत में 2.1 मिलियन लोग HIV से ग्रसित है और इस आंकड़े के साथ पूरी दुनिया में पाए जाने वाले मरीजों वाले देशों में इसका तीसरा नंबर है। यूनाइटेड राष्ट्र की एक रिपोर्ट के अनुसार एशिया-पेसिफिक क्षेत्र में पाए जाने वाले कुल एड्स के मरीजों के 40 प्रतिशत मरीज भारत में है।

सबसे ज्यादा जोखिम में युवा पीढ़ी है। क्योंकि आधे से ज्यादा HIV संक्रमित लोग 15 से 24 साल के बीच की उम्र के है। HIV/एड्स की रोकथाम के लिए '**राष्ट्रीय एड्स नियन्त्रण कार्यक्रम**' चलाया जा रहा है। लोगों को एड्स के लिए जागरूक करने के लिए 1 दिसम्बर को एड्स दिवस मनाया जाता है।

हर गुजरते मिनिट के साथ एक भारतीय एच.आई.वी. से संक्रमित हो जाता है। इसकी चिकित्सा व बचाव का टीका अभी तक विकसित नहीं हो पाया है। हालाँकि इस दिशा में विश्व भर में अनुसंधान चल रहे है। यदि इस रोग पर काबू नहीं पाया गया तो समस्त मानव जाति नष्ट हो सकती है अतः इस रोग को समझना, समझाना, बचना व दूसरों को बचाना ही महत्वपूर्ण परिचर्या है। एच.आई.वी. के संक्रमण से मनुष्य के शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता खत्म हो जाती है। परिणामस्वरूप एड्स रोगी को कई तरह के अवसरवादी संक्रमण हो जाते है। जिनसे तरह-तरह की बीमारियाँ हो जाती है। रोगी का शरीर इन बीमारियों से लड़ नहीं पाता है और अंत में ये संक्रमण मौत का कारण बन जाते है।

एच.आई.वी. संक्रमण उन चोरों के समान है जो कि शरीर की रक्षा करने वाले प्रतिरक्षा तत्वों पर अपना आक्रमण करते है और उन प्रतिरक्षा तत्वों रूपी पुलिस थानों को ही अपना अड्डा बना लेते है। खून के परीक्षण से एच.आई.वी. संक्रमण का पता लगाया जा सकता है। विषाणुओं से संक्रमित व्यक्ति को एच.आई.वी. पॉजिटिव कहते है। एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति कई वर्षों (6-10 वर्ष) तक सामान्य प्रतीत हो सकता है और सामान्य जीवन व्यतीत कर सकता है लेकिन इस अवधि में वह दूसरों को यह बीमारी फैलाने में सक्षम होता है। अतः ऐसे व्यक्ति को कुछ सावधानियाँ बरतनी चाहिये ताकि वह अपने जीवन-साथी व बच्चों में यह रोग न फैला सकें तथा स्वयं को भी अवसरवादी संक्रमणों से बचा सकें। एच.आई.वी. पॉजिटिव का मतलब एड्स नहीं है, लेकिन इसके विषाणु द्वारा संक्रमण शरीर में पहुँच चुका है और 6से 10 साल के समय में एड्स विकसित होने लगती है यानि कि व्यक्ति में जब मिश्रित बीमारियों के लक्षण नजर आने लगे तब इस अवस्था को एड्स कहते है।



चित्र 5.4 : एड्स रोग की प्रक्रिया

एड्स के रोगी में वजन घटना, बुखार, दस्त लगना, खाँसी, चर्म रोग तथा अनेक प्रकार की बीमारियाँ जैसे टी.बी., निमोनिया, कैन्सर इत्यादि देखे जा सकते है।

एच.आई.वी. संक्रमण निम्न कारणों से फैलता है:

- असुरक्षित यौन संबंध से।
- बिना जाँचा हुआ संक्रमित रक्त रोगी को चढ़ाने से।
- संक्रमित सीरिंज एवं सुई के उपयोग से।
- संक्रमित व्यक्ति के अंग प्रत्यारोपण से
- एच.आई.वी. संक्रमित माँ के होने वाले बच्चे व स्तनपान

चित्र 5.5 : एड्स के कारण

संक्रमित माँ द्वारा

संक्रमित रक्त द्वारा

से।

उपरोक्त एच.आई.वी. फैलाने वाले बिन्दुओं के साथ-साथ यह भी जान लेना आवश्यक है कि एच.आई.वी. किन से नहीं फैलता है ताकि एड्स रोगी अपने आपको एकदम अलग-थलग महसूस कर हीन भावना का शिकार न हो।

एच.आई.वी. निम्न कारणों से नहीं फैलता है:

(i) एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ दैनिक प्रयोग की वस्तुओं जैसे टेलीफोन, किताबें, पेन आदि का सहभागी प्रयोग करने से।

(ii) शारीरिक स्पर्श जैसे हाथ मिलाना, छूना, साथ उठना-बैठना व आस-पास खड़े होने से।

(iii) एकह ीअ ॉफिस ,क ारखानोंम ंे स ाथ-साथक ामक रनेस ं, उपकरणों को मिलकर प्रयोग करने से।

(iv) साथ-साथ खाने-पीने तथा प्लेट, गिलास या अन्य बर्तनों का मिलकर प्रयोग करने से।

(v) सार्वजनिक स्नानघर या शौचालय का प्रयोग करने से।

(vi) हवा में खाँसने, छीकने से।

(vii) कीट पतंगों, मच्छर, जूं, खटमल के काटने व मक्खी आदि से।

एड्स से बचाव: बचाव ही उपचार है।

इस रोग का कोई उपचार व टीका उपलब्ध नहीं है, अत: रोग के कारणों से बचकर ही शत-प्रतिशत बचाव किया जा सकता है:-

(i) जीवन साथी के अलावा किसी अन्य के साथ यौन सम्बन्ध स्थापित नहीं करना चाहिये। यौन रोगियों के साथ यौन सम्पर्क नहीं करना चाहिए।

(ii) यौन सम्पर्क के समय नियमित निरोध (कन्डोम) का प्रयोग करना चाहिये।

(iii) मादक औषधियों के आदी व्यक्तियों द्वारा सुई व सिरिंज का साझा प्रयोग नहीं करना चाहिये।

(iv) कम से कम बीस मिनट पानी में उबाली हुई सुई व डिस्पोजेबल सीरिंज (नष्ट करने योग्य) को काम में लेना चाहिये।

(1) एड्स से पीड़ित महिलाओं को गर्भ धारण नहीं करना चाहिये या डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिये। आजकल ऐसी दवाएँ उपलब्ध है जिससे एच.आई.वी. संक्रमित महिला के गर्भ में पल रहे शिशु में एच.आई.वी. की सम्भावना काफी कम की जा सकती है।

(vi) रक्त की आवश्यकता होने पर एच.आई.वी. की जाँच किया रक्त ही ग्रहण करना चाहिये।

(vii) किसी का इस्तेमाल किया हुआ ब्लॅड काम में नहीं लेना चाहिये।

(viii) शरीर में गोदना गोदने एवं नाक व कान छेदने के लिये काम आने वाले उपकरणों को भी कीटाणु रहित करके ही प्रयोग में लेना चाहिये।

(ix) संदेह होने पर एच.आई.वी. जाँच करवानी चाहिये। सरकारी अस्पतालों में सिर्फ 10 रु. का शुल्क लेकर इसकी जाँच की जाती है।

एड्स से सम्बन्धित जानकारी न केवल ग्रसित या उसके परिवार के सदस्यों अपितु सभी को जन संचार माध्यमों द्वारा देनी चाहिये ताकि इस रोग से बचा जा सकें।

यदि व्यक्ति एच.आई.वी. संक्रमित है या उसे एड्स हो गई है तो उसे मुख्य रूप से दो बातों का ध्यान रखना चाहिये। प्रथम बात तो यह कि वो किसी और व्यक्ति को संक्रमित न करें तथा वो स्वयं किसी अन्य बीमारी से संक्रमित न हो। एड्स का अन्त दर्दनाक मौत ही है क्योंकि इस रोग की न तो कोई दवा है, न कोई टीका और न ही इसका कोई इलाज। **एड्स से बचाव ही उपचार है।**

हमारे देश में इस रोग के फैलने की गति को कम करने, इस रोग से होने वाले संक्रमण व मृत्युदर को कम करने, इस संक्रमण से सामाजिक व आर्थिक स्तर पर प्रभाव कम करने तथा इस रोग के प्रति लोगों के व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए, 1987 से राष्ट्रीय एड्स नियन्त्रण संस्थान कार्यरत है।

(II) सिफिलिस

सिफिलिस यौन सम्बन्धी रोग है जो कि एक विशेष प्रकार के जीवाणू ट्रेपोनिमा पैलीडम से होता है। यह रोग सिफिलिस रोग से ग्रसित व्यक्ति से यौन सम्पर्क स्थापित करने से फैलता है। यह एक लम्बी अवधि का रोग है जो कि प्रथम दो वर्ष में संक्रमणशील होता है। ट्रेपोनिमा पैलीडम का विकास काल 14-28दिन का होता है। यह रोग दो प्रकार से होता है।

1. उपार्जित 2. जन्मजात

रोग का निदान:

इस रोग का निदान प्रारम्भिक अवस्था यानि कि दो सप्ताह में आसानी से किया जा सकता है। इस रोग का जीवाणु ट्रेपोनिमा पैलीडम, पेनिसिलीन के प्रति काफी संवेदनशील होते है तथा एन्टीबायोटिक्स की उपस्थिति में मर जाते है। इस रोग से बचाव के उपाय है:-वेश्यावृति पर पूर्ण रूप से रोक लगाना, समय-समय पर चिकित्सीय जाँच करवाना, रोगी व्यक्ति के साथ यौन सम्पर्क स्थापित न करना, विद्यालयों व महाविद्यालयों में यौन शिक्षा देना आदि।

(III) गोनोरिया

यह रोग ग्राम निगेटिव बैक्टीरिया नाइसिरिया गोनेरिये (Neisseria Gonohoeae) के कारण फैलता है। इस जीवाणु का विकास काल 2-10 दिनों का रहता है। इस रोग में मूत्र मार्ग की श्लेष्मिक कला, आँखों तथा स्वर यंत्र पर व्रण उत्पन्न होना, मूत्र त्याग करते समय असहनीय जलन, घाव में मवाद भर जाना, बुखार आना आदि है। इस रोग में स्त्रियों के मूत्र मार्ग से एक पीले-रंग का स्त्राव निकलने लगता है। कुछ समय पश्चात् बिना उपचार के ही सारे लक्षण समाप्त हो जाते है परन्तु जीवाणु धीरे-धीरे स्त्री के गर्भाशय व फैलोपियन ट्यूब में प्रवेश कर संक्रमण फैला देते है। जिससे स्त्रियों में बाँझपन हो जाता है।

रोग का निदान:

इस रोग का उपचार व रोकथाम भी सिफिलिस रोग की तरह ही किया जाता है।

महत्वपूर्ण बिन्दुः-

1. सन्तानोत्पत्ति हेतु स्वस्थ प्रजनन तंत्र आवश्यक है।
2. एक स्वस्थ बालक को जन्म देने के लिये स्त्री व पुरुष दोनों के प्रजनन अंगों में किसी प्रकार का अवरोध, रोग एवं संक्रमण नहीं होना चाहिए।
3. स्त्रियों में बाह्य (लघु व वृहत भगोष्ठ, बार्थोलिन ग्रंथियाँ, भगशिश्निका व मूत्र छिद्र) एवं आन्तरिक (योनिच्छेद, योनि, गर्भाशय, डिम्बग्रंथियाँ एवं अण्डाशय) प्रजनन अंग आते है।
4. पुरुषों में वृषण, शुक्रवाहिका, शुक्राशय, पुरूस्थ एवं शिश्न प्रजनन अंग होते है।
5. अण्डक का शुक्राणु के साथ मेल होने पर गर्भ ठहरता है।
6. स्वस्थ प्रजनन के लिये यह आवश्यक है कि विवाह के समय लड़के की उम्र 21 वर्ष तथा लड़की की उम्र 18वर्ष से कम न हो।
7. शारीरिक स्वच्छता, नियमित डॉक्टरी जाँच, संतुलित आहार, गर्भधारण में अन्तराल आदि आयामों का अनुसरण कर प्रजनन स्वास्थ्य हासिल किया जा सकता है।
8. यौन सम्पर्क से होने वाले रोग गुप्त या यौन रोग कहलाते है।
9. एड्स लाइलाज एवं संक्रामक रोग है। इस रोग से बचाव ही इलाज है।
10. एड्स, एच.आई.वी. (ह्यूमन इम्यूनो डेफिशियेन्सी वायरस) नामक विषाणु के संक्रमण से होता है। इस संक्रमण से मनुष्य के शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता समाप्त हो जाती है। फ्लस्वरूप वह विभिन्न संक्रामक रोगों से ग्रसित हो जाता है और अंत में ये रोग उसकी मौत का कारण बन जाते है।
11. रक्त के परीक्षण से एच.आई.वी. संक्रमण का पता लगाया जा सकता है। संक्रमित व्यक्ति को एच.आई.वी. पॉजिटिव कहते है।
12. एड्स असुरक्षित यौन संबंधों, संक्रमित रक्त चढ़ाने, संक्रमित सिरिंज या सुई के उपयोग, संक्रमित व्यक्ति के अंग का स्वस्थ व्यक्ति में प्रत्यारोपण या फिर संक्रमित माँ के होने वाले बच्चे व स्तनपान से फैलता है।
13. सामान्य रहन-सहन जैसे टेलीफोन, कम्प्यूटर, किताबें, बर्तन आदि का सहभागी रूप में प्रयोग करने से या शारीरिक स्पर्श जैसे हाथ मिलाना या साथ उठने-बैठने से एड्स नहीं होता।
14. एड्स से बचाव के लिए रोग को फैलाने वाले कारणों से बचना चाहिये। इससे बचने के मुख्य उपाय है:-सुरक्षित यौन संबंध, निसंक्रमित सुई, ब्लेड व सिरिंज का उपयोग, यौन रोगियों के साथ यौनस ंपर्कन हींक रना,ए ड्सप ेड़ितम हिलाद्व ाराग र्भधारणव स्तनपान नहीं कराना, केवल जाँच किया हुआ रक्त ग्रहण करना आदि।
15. यदि व्यक्ति एड्स संक्रमित है तो उसे ध्यान रखना चाहिए कि वह किसी और को संक्रमित न करें एवं स्वयं भी किसी बीमारी से संक्रमित न हो।
16. सिफिलिस व गोनोरिया क्रमशः ट्रेपोनिमा पैलीडम एवं नाइसिरिया गोनेरिये द्वारा फैलता है।
17. सिफिलिस व गोनिरिया का इलाज प्रारम्भिक अवस्था में आसानी से किया जा सकता है।
18. वेश्यावृति पर रोक, चिकित्सकीय जांच, संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन सम्बन्ध स्थापित न करके तथा यौन शिक्षा द्वारा इन रोगों से बचाव किया जा सकता है।

अभ्यासार्थ प्रश्नः

1. निम्न प्रश्नों के लिये सही उत्तर चुने:

(1) भ्रूण का पोषण व विकास निम्न में से कौनसे प्रजनन अंग में होता है:-

(अ) डिम्ब ग्रन्थि (ब) गर्भाशय
(स) योनि (द) अण्डाशय

(2) गर्भवती महिला को एक गर्भकाल के दौरान लोह लवण व फोलिक अम्लयुक्त गोलियों का सेवन करना चाहिये:-

(अ) 75 (ब) 100
(स) 150 (द) 200

(3) एड्स रोग है:

(अ) संक्रामक (ब) असंक्रामक
(स) मानसिक (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

(4) एच.आई.वी. विषाणु से फैलता है:

(अ) हिपेटाइटिस (ब) एड्स
(स) हर्पीज (द) डायरिया

(5) एच.आई.वी. संक्रमण किस कारण से फैलता है?
(अ) संक्रमित सुई के उपयोग से (ब) खाँसने से
(स) वायु से (द) साथ खाना खाने से

(6) सिफिलिस रोग फैलता है?
(अ) ट्रेपोनिमा पैलीडम (ब) नाइसिरिया गोनेरिये
(स) कोई भी नहीं (द) उपरोक्त सभी

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये:–

(1) मानव वंशक्रम बनायें रखने के लिये .... आवश्यक है।

(2) स्त्री व पुरुष दोनों के प्रजनन अंगों में किसी भी प्रकार का अवरोध, रोग व ..... नहीं होना चाहिये।

(3) गर्भाशय का मुख्य कार्य ..... का है।

(4) ..... में शुक्राणुओं का निर्माण होता है।

(5) अण्डक का शुक्राणु के साथ मेल होने पर .... ठहरता है।

(6) एड्स ..... के संक्रमण से होता है।

(7) एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति ..... वर्ष तक सामान्य जीवन जी सकता है।

(8) गोनिरिया से पीड़ित स्त्रियों के मूत्र मार्ग से ..... रंग का स्राव निकलने लगता है।

3. प्रजनन स्वास्थ से आपका क्या तात्पर्य है?

4. स्वस्थ प्रजनन हेतु स्त्री व पुरुषों को किन बिन्दुओं पर ध्यान देना आवश्यक है और क्यों?

5. एड्स और एच.आई.वी. पॉजिटिव में क्या अंतर है?

6. एच.आई.वी. संक्रमण कैसे फैलता है? इस संक्रमण से बचने के तरीके लिखिये।

7. यौन रोग की रोकथाम कैसे करेंगे?

उत्तरमाला:

1. (1) ब (2) ब (3) अ (4) ब
(5) अ (6) अ

2. (1) प्रजनन तंत्र (2) संक्रमण
(3) मासिक-चक्र (4) वृषण
(5) गर्भ (6) एच.आई.वी.
(7) 6-10 वर्ष (8) पीले रंग