KUNDAN KUMAR

Women's Training College, Patna

Mobile No.- 9372916933

Email Id – fitnesskumarmanu91@gmail.com

Course No. : 11(B)

Course Name : HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

Topic – Reproductive and Sexual Health

Reproductive Health

To perform various specialised functions, nature has divided our body into many functional units or systems comprising different organs. One such system is the 'reproductive system'. It is made up of reproductive and genital organs. You will study more about the structure and functions of the reproductive system in your science classes. In this chapter you will learn about the need to keep it healthy. In fact, reproductive health refers to healthy reproductive organs performing normal functions. But there are diseases that adversely affect this system. These are as follows:

Reproductive Tract Infections (RTIs) and Sexually Transmitted Infections (STIs)

Reproductive Tract Infections (RTIs) and Sexually Transmitted Infections (STIs) are non-communicable diseases which affect the quality of life and have important bearing on the reproductive functions. RTIs are infections involving reproductive organs. These can be caused by various microbes like bacteria, viruses or protozoa. Improper maintenance of hygiene of the genital organs or through infected instruments used in medical procedures for treating genital organs also result in reproductive tract infections.

STIs are infections which are transmitted through close physical and sexual contact between individuals. However, STIs like infections through Human Immunodeficiency Virus (HIV) and hepatitis B and C can also spread by non-sexual modes like sharing of needles, transfusion of infected blood and using infected equipment for surgery.

Signs and symptoms of RTIs and STIs

- Itching or burning sensation in the genital organs
- Foul smelling discharge from vagina or penis
- Blisters, sores or swelling on or near genitals, anus or its mouth
- Pain, burning sensation and increased frequency of

urine.

There may be one or more of the above symptoms.

Prevention and control of RTIs and STIs

RTIs and STIs not only lead to poor quality of life. These can also lead to complications.

Proper genital hygiene should be maintained to prevent RTIs. In girls and women, during menstruation there are more chances of getting infection because of the flow of blood. Hence, adequate precautions with regard to hygiene need to be followed: one should have daily bath and clean the genital area with soap and water and stay away from casual sexual relationships and have responsible sexual behaviour. If sexual relation can not be avoided, a condom must be used.

In case of problem, treatment from a qualified doctor should be taken and one should avoid going to quacks for treatment. One should not feel shy to discuss the problem with the doctor. Complete and proper treatment of both the partners is necessary in the case of RTIs and STIs.

प्रजनन स्वास्थ्य

विभिन्न विशिष्ट कार्यों को करने के लिए, प्रकृति ने हमारे शरीर को कई कार्यात्मक इकाइयों या प्रणालियों में विभाजित किया है जिसमें विभिन्न अंग शामिल हैं। ऐसी ही एक प्रणाली है 'प्रजनन प्रणाली'। यह प्रजनन और जननांग अंगों से बना है। आप अपने विज्ञान वर्गों में प्रजनन प्रणाली की संरचना और कार्यों के बारे में अधिक अध्ययन करेंगे। इस अध्याय में आप इसे स्वस्थ रखने की आवश्यकता के बारे में जानेंगे। वास्तव में, प्रजनन स्वास्थ्य सामान्य कार्यों को करने वाले स्वस्थ प्रजनन अंगों को संदर्भित करता है। लेकिन ऐसी बीमारियां हैं जो इस प्रणाली को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करती हैं। ये इस प्रकार हैं:

प्रजनन संबंधी संक्रमण (RTI) और यौन संचारित संक्रमण (STI)

प्रजनन पथ संक्रमण (RTI) और यौन संचारित संक्रमण (STI) गैर-संचारी रोग हैं जो जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं और प्रजनन कार्यों पर महत्वपूर्ण असर डालते हैं। आरटीआई प्रजनन अंगों से जुड़े संक्रमण हैं। ये बैक्टीरिया, वायरस या प्रोटोजोआ जैसे विभिन्न रोगाणुओं के कारण हो सकते हैं। जननांग अंगों की स्वच्छता के अनुचित रखरखाव या जननांग अंगों के उपचार के लिए चिकित्सा प्रक्रियाओं में उपयोग किए जाने वाले संक्रमित उपकरणों के माध्यम से भी प्रजनन पथ में संक्रमण होता है।

एसटीआई संक्रमण हैं जो व्यक्तियों के बीच घनिष्ठ शारीरिक और यौन संपर्क के माध्यम से प्रसारित होते हैं। हालांकि, मानव इम्यूनो

डेफिसिएंसी वायरस (एचआईवी) और हेपेटाइटिस बी और सी के माध्यम से संक्रमण जैसे एसटीआई गैर-यौन तरीकों से भी फैल सकते हैं जैसे सुइयों का आदान-प्रदान, संक्रमित रक्त का संक्रमण और सर्जरी के लिए संक्रमित उपकरणों का उपयोग करना।

आरटीआई और एसटीआई के लक्षण और लक्षण

- जननांग अंगों में खुजली या जलन
- योनि या लिंग से दुर्गंधयुक्त स्त्राव
- जननांगों, गुदा या इसके मुंह पर या उसके पास फफोले, घाव या सूजन
- दर्द, जलन और पेशाब की आवृत्ति में वृद्धि।

उपरोक्त लक्षणों में से एक या अधिक हो सकते हैं।

आरटीआई और एसटीआई की रोकथाम और नियंत्रण

RTI और STI से न केवल जीवन की गुणवत्ता खराब होती है। ये जटिलताएं भी पैदा कर सकते हैं।

आरटीआई को रोकने के लिए उचित जननांग स्वच्छता बनाए रखा जाना चाहिए। लड़कियों और महिलाओं में, मासिक धर्म के दौरान रक्त के प्रवाह के कारण संक्रमण होने की अधिक संभावना होती है। इसलिए, स्वच्छता के संबंध में पर्याप्त सावधानी बरतने की आवश्यकता है: व्यक्ति को दैनिक स्नान करना चाहिए और जननांग क्षेत्र को साबुन और पानी से साफ करना चाहिए और आकस्मिक यौन संबंधों से दूर रहना चाहिए और जिम्मेदार यौन

व्यवहार करना चाहिए। यदि यौन संबंध से बचा नहीं जा सकता है, तो एक कंडोम का उपयोग किया जाना चाहिए।

समस्या के मामले में, एक योग्य चिकित्सक से उपचार लिया जाना चाहिए और किसी को उपचार के लिए कॉप्स में जाने से बचना चाहिए। डॉक्टर के साथ समस्या पर चर्चा करने में शर्म नहीं करनी चाहिए। आरटीआई और एसटीआई के मामले में दोनों भागीदारों का पूर्ण और उचित उपचार आवश्यक है।