

སེ་ཚོག་གི་ནད་གཞི།

(Sexually Transmitted Diseases)

སྡོན་བརྗེ་གསལ་བསྒྲགས།

སེ་ཚོག་གི་ནད་གཞི་འདི་སོགས་ནས་རྒྱན་རིང་པོའི་བར་ནད་ཉགས་དམིགས་བསལ་ཐོན་གྱི་
མེད་སྟབས། མི་ཚོང་སོ་ཞིགས་ལ་ནད་དེ་འགོས་ཡོད་ཀྱང་ཉ་མ་གོ་བ་དང་། མ་ཤེས་པའི་
རྒྱན་གྱིས་བྱུང་བར་འཛིན་པ་མ་ཟད། ནད་དེའི་རྒྱན་གྱིས་དབང་པོ་རྒྱུན་ཆག་
དང་འདས་གྲོངས་སོགས་གཞོན་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ནད་དེ་སོ་སོ་རྒྱན་
གཞོན་སུ་ལའང་འགོས་མི་སྲིད་པ་མིན་སྟབས། ཚང་མས་གཤམ་གསལ་ནད་གཞི་དེའི་དན་
ཉགས་དང་། སྡོན་འགོག། ལྷན་བཅོས་ཅི་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་ལ་སོགས་ཞིབ་ཕྲ་བཞོན་ཡོད་པ་དེར་
ཐུགས་སྐྱོང་གིས་དམ་གཟབ་གནང་གལ་ཆེ།

སེ་ཚོག་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་ཚོ་ཡོད།

ཀ་། ཀལེ་མི་ཉི་ཡ། (Chlamydia)

- ༡ བུད་མེད་ལ་གང་བ་ནམ་རྒྱན་ལས་མང་བ་འཛགས་པ་གང་ཞིག། ནད་ཉགས་མངོན་
གསལ་ཐོན་གྱི་མེད།
- ༢ མཚམས་རེ་སོ་མཚན་ནས་རྒྱག་འཛགས་ཀྱང་ན་རླུག་མེད།

༡ བད་དེ་རྗེས་པ་ཚུ་སྐབས་བུད་མེད་ལ་སྐྱེ་སྐྱོད་དང་། རྒྱ་སྐྱོད་ལ་ན་ལུག་གཏོང་བ་མ་ཟད།
གཅིན་པ་གཏོང་སྐབས་ཀྱང་ཚ་བཤེར་རྒྱབ་གྱི་ཡོད།

སྐྱོན་བཅོས།

བད་དེ་དོས་ཏུགས་ཟིན་མཚམས་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀར་སྐྱོན་བཅོས་བྱ་དགོས།

སྐྱོན་འགོག།

ཕོ་མོ་སྲུ་ཡིན་ཏུང་རང་གི་བཟའ་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བ་བྱས་པ་ལས་གཞན་དུ་ལུས་འབྲེལ་བྱེད་མི་
ཏུང་། ལུས་འབྲེལ་བྱེད་སྐབས་འགྲིག་བྱུ་བས་ངེས་པར་དུ་བེད་སྐྱོད་གཏོང་དགོས།

གཞོན་སྐྱོན།

མངལ་དུ་སྲུ་གུ་མི་ཆགས་པ།

ཡང་ཡང་སྲུ་གུ་ཤོར་བ།

སྲུ་གུ་སྐྱོད་ནང་མ་ཆགས་པར་ཚ་སྲུག་ནང་ཆགས་སྐྱེན། བྲགས་མང་འཛགས་ཏེ་འདས་

གོངས་སུ་འགོ་གི་ཡོད།

ལ། གོ་ལོ་རི་ཡ། (Gonorrhoea)

- ༡ མོ་མཚན་ལས་ནག་འཛགས་ཀྱང་ན་ཟུག་མེད། འོན་ཀྱང་གཅིན་པ་གཏོང་སྐབས་ཚ་
བཤེར་རྒྱབ་གྱི་ཡོད།
- ༢ བུད་མེད་ལ་གཉན་ཁ་བརྒྱབ་པ་ལས་ནད་ཉགས་གཞན་མི་མངོན།
- ༣ བད་དེ་ཡུན་རིང་སོང་རྗེས་རྒྱ་སྤྲོད་ལ་གཉན་ཁ་བརྒྱབ་སྟེ་བྱམ་བུའི་ནད་གཞིར་འགྱུ་གྱི་
ཡོད།

སྤྲོད་བཅོས།

མོ་མོ་གཉིས་ཀར་སྤྲོད་བཅོས་བྱ་དགོས།
 བྱིས་པ་བསྐྱལ་མ་ཐག་མིག་ནང་མིག་སྤྲོད་ངེས་པར་དུ་སྐྱབ་དགོས།

སྤོན་འགོག།

སྤྲོད་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ལུས་འབྲེལ་བྱ་མི་རུང་། ལྷ་དོན་སོ་སོའི་བཟའ་ལྷ་ལས་གཞན་མཉམ་
 གང་བུང་ལས་འབྲེལ་བྱ་རྒྱ་མེད། གལ་ཏེ་བྱ་འདོད་མཆིས་ཚེ་འགྲིག་ཤུབས་ངེས་པར་དུ་བེད་
 སྤོད་གཏོང་དགོས། སྤོན་དུས་ཡུན་ཉག་ཉག་མཚོད་དགོས།

གཞོན་སྤོན།

- ༡ མོ་མོ་སྐྱ་ཡིན་རུང་སྐྱ་གུ་ཆགས་རྒྱ་མེད།
- ༢ གལ་ཏེ་སྐྱ་གུ་ཆགས་ཀྱང་སྤྲོད་ལམ་གཉན་ཁ་སོགས་ཏེ་མིག་ལོང་བ་ཆགས་གྱི་ཡོད།
- ༣ བུད་མེད་ལ་ལྷ་མཚན་ནམ་རྒྱན་ལས་མང་བ་འབབ་གྱི་ཡོད།

གཏམ་སི་སི་ལི། (Syphilis)

མཚན་མའི་ཐོག་མ་ཐོན་ཡང་ན་རྒྱལ་མེད། དེར་དམིགས་བསལ་སྐྱོན་བཅོས་མ་བྱས་ཀྱང་།
རང་བཞིན་གྱི་དྲག་སྐྱེད་དུ་འགོ་གི་ཡོད།

སྐྱོན་བཅོས།

ཕོ་མོ་གཉིས་ཀར་སྐྱོན་བཅོས་བྱ་དགོས།

སྐྱོན་འགོག།

སྐྱོན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ལུས་འབྲེལ་བྱ་མི་རུང་། གལ་ཏེ་བྱ་དགོས་བྱུང་ཆེ་འགྲིག་ཤུབས་ངེས་
པར་དུ་བེད་སྐྱོད་གཏོང་དགོས།

གཞོན་སྐྱོན།

༡ སུ་གུ་མི་ཆགས་པ།

༢ སེམས་མི་བདེ་བར་འགོ་བ།

༣ གཟུགས་ཕོའི་ཚ་གཞི་ལ་གཞོན་སྐྱོན་ཕོགས་ཏེ་འདས་གོངས་སུ་འགོ་གི་ཡོད། མ་ཟད་ནད་
དེ་སློང་ནང་དུ་འང་འགྱུར་སྲིད་པ་ཡིན།

ང་། ཞིཅ་ཨའི་ལྷི་དང་ཞིཾས། (HIV/AIDS)

- ༡ ལུས་འབྲེལ་དང་། བྲག་བརྒྱུད་ནས་འགོས་གྱི་ཡིད།
- ༢ བྲག་གཞི་དེར་བྲག་ཉགས་ཐོབ་གྱི་མེད།
- ༣ བྲག་འབྲེལ་དེ་སོགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་གཟུགས་སོའི་བྲག་འབྲེལ་གྱིས་ཉམས་བྲག་བྲག་འབྲེལ་མིན་ན་བ་ལ་ཞིཾས་བྱེད།

སྤྲོད་བཅོས།

- ༡ ད་ལྟའི་ཆར་བྲག་དེ་གསོ་ཐབས་གྱི་སྤྲོད་བཅོས་མེད།
- ༢ བྲག་འབྲེལ་ཞིཅ་ཨའི་ལྷི་སོགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཀྱི་ལྷི་དང་། མྱོད་པ་བཤལ་བ་སོགས་ལ་སྤྲོད་བཅོས་ཡོད་ཀྱང་། བྲག་དེར་གསོ་ཐབས་མེད།

སྤོན་འགོག།

- ༡ མོ་མོ་སུ་རུང་རང་གི་བཟའ་ཟླ་ལས་གཞན་དུ་ལུས་འབྲེལ་བྱ་མི་རུང་།
- ༢ ལུས་འབྲེལ་བྱེད་སྐབས་འགྲིག་ཤུབས་ངེས་པར་དུ་སྤོན་དགོས།
- ༣ བྲག་གང་ཐོབ་ཐེད་སྤོན་གཏང་མི་རུང་།
- ༤ ལུས་ལ་རྩ་ཁབ་དང་། གསེར་ཁབ། རྩ་ཚོག་འབྲིག་པ། ལུས་ལ་ཁབ་གྱི་རི་མོ་བྲིས་པ་སོགས་མདོར་ན་ཁབ་རིགས་ཀུན་གྱི་བྲག་འབྲེལ་པ་དང་། དེ་མིན་བརྩོས་བྲིན་པའི་ཁབ་མ་གཏོགས་ཐེང་སྤོན་གཏོང་མི་རུང་།

གནོད་སྐྱོན།

འདས་གོངས་སུ་འགོ་གི་ཡོད།

ཅ། ཉེ་བ་ཀྱི་ཉི་མ། སྟེ། (Hepatitis 'B')

༡ གོས་གསལ་ལྟར་ལུས་འབྲེལ་དང་ཁྲག་བརྒྱུད་ནས་སོགས་ཀྱི་ཡོད། ཉད་དེ་སོགས་རྒྱུ་
མཆིན་པར་སྐྱོན་ཆགས་བྱུང་རྗེས་སྐྱོན་ནད་ (ཀན་སར་) དུ་འགྱུར་ཉེན་ཡོད།

ནད་གཞི་དེར་ནད་རྟགས་དམིགས་བསལ་མེད།

- ༡ རེམ་པ་གཉིས་པར་སླེབས་སྐབས་ཟལ་ལ་དང་ག་མི་ཡོང་བ། ངལ་ཞང་ཐང་ཆེ་བ། ཚ་བ་
ཡང་སེ་འབར་བ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད།
- ༡ རེམ་པ་གསུམ་པས་སླེབས་སྐབས་ལས་མཛོད་འགྱུར་ནས་སེར་པོ་ཆགས་པ་དང་། གཅིན་
མཛོད་འགྱུར་བ་སོགས་གང་ལྟར་སྐྱོན་བཅོས་ཀྱིས་གསོ་ཐོབས་མེད།

སྐྱོན་འགོག།

ལུས་འབྲེལ་གང་བྱུང་བུ་མི་རུང་། ལུས་འབྲེལ་བྱེད་སྐབས་འགྲིག་ཤུབས་ངེས་པར་དུ་བེད་
སྐྱོད་གཏོང་དགོས། དེ་མིན་ཁྲག་བརྒྱུད་ཀྱི་ལམ་ནས་འགོས་སྲིད་པས་ཁབ་རིགས་ལ་ངེས་
པར་དུ་དམ་གཟབ་གནང་དགོས།
ནད་གཞི་འདི་ཡོད་རིགས་ནས་ཆང་རག་སོགས་ཉུང་ཐར་ལྷ་བ་ ༦ རིང་འཛོམ་སྲང་དགོས།
སྦྱིར་བཏང་ནད་གཞི་དེར་སྐྱོན་འགོག་གི་ཁབ་རྒྱུ་བྱུ་ཡོད།

གནོད་སྐྱོན།

མཚན་པ་སྐྱབ་དུ་འགྱུར་ནས་འདས་གྲོངས་སུ་འགོ་གི་ཡོད། དེར་སྐྱབ་སྐྱོད་ཀྱི་གསོ་ཐབས་
མེད།

ཚད་ཉར་ཕིས། (Genital Herpes)

1 བད་དེ་ལུས་འབྲེལ་བྱས་པ་ནས་བྱུང་།

༡ མཚན་མའི་སྤང་ཚུ་སྐྱབ་ལུག་ཡོད་ཐོན་གྱི་ཡོད། མཚན་མའི་རེར་མ་ལ་གཞེན་ཁ་བརྒྱབ་
སྐྱབ་སྐྱོད་འདྲ་བར་ཤ་རིལ་ཆགས་གྱི་ཡོད།

སྐྱབ་བཅོས།

སྐྱབ་བཅོས་མེད། ལུག་ཆག་སྐྱབ་དང་གཙང་མ་བཟོ་དགོས།

སྐྱོན་འགོག།

མ་དེ་འདྲ་ཡོད་པའི་རིགས་མཉམ་ལུས་འབྲེལ་བྱ་མི་རུང་། གལ་ཏེ་བྱ་དགོས་བྱུང་ཆེ་ངེས་
པར་དུ་འགྲིག་ཤུབས་བེད་སྐྱོད་གཏོང་དགོས།

གནོད་སྐྱོན།

ཡང་སེ་ནད་ལོག་བརྒྱབ་པ་དང་། ལ་མ་ནད་ལྷུ་ལོད་པའི་རྒྱན་གྱིས་སྤྱ་གུ་སེམས་མི་བདེ་བ་
དང་། དབང་ཕོར་སྐྱོན་ཅན་དུ་འགྱུར།

ང། ལྷི་ཇི་ན་ཤིས། (Vaginitis)

༡ རུད་མེད་གྱི་མཚན་མའི་ནང་ཟ་སྤྱག་ལངས་བ་དང་། དམར་ཕོ་ཆག་ཏེ་སྐྱོས་པ།

༢ གང་བ་ཡང་སེ་འཇགས་ནས་རྩེ་ངན་གྲོ་བ།

༣ རུད་མེད་ལ་ནད་དེ་བྱུང་ཆེ་མི་བདེ་བ་ཡོད་གི་ཡོད།

སྐྱན་བཅོས།

ཕོ་ཕོ་གཉིས་ཀར་སྐྱན་བཅོས་བྱ་དགོས།

སྐྱོན་འགོག།

ལུས་འབྲལ་བྱེད་སྐབས་འགྲིག་བྱུ་བས་ངེས་པར་དུ་བེད་སྐྱོད་གཏོང་དགོས།

གཞོན་སྐྱོན།

བོད་འཚོ་བ་སྐྱོས་པ་དང་། སེམས་མི་བདེ་བར་གྱུར་པ།

ཉ། ལྷའཇ། འཇོར་ནད། (Genital Warts)

༡ མཚན་མའི་མཐའ་འཁོར་འཛོལ་པ་ཐོན་ཀྱང་ན་རྒྱལ་མེད།

༢ མཚན་མའི་བྱ་སྤྱོད་ནད་འཛོལ་པ་ཐོན་ཏེ་རིམ་པའི་ཁྱབ་བརྒྱུ་འགྲོ་གི་ཡོད།

སློབ་བཅོས།

སློབ་བཅོས་དམིགས་བསལ་མེད། གལ་ཏེ་སྤྱི་ལོ་འགྲོ་ཚེ་ཞེས་རྗེས་བསྟེན་གསུགས་ཀྱིས་
བཤགས་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་ལས་ཐབས་ལམ་གཞན་མེད།

སློབ་འགོག།

ལུས་འབྲེལ་བྱེད་སྐབས་འགྲིག་བྱུངས་ངེས་པར་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་ནད་དེ་སོ་སོའི་
བཟའ་ལྷ་ཤོད་དགོས།

གནོད་སྐྱོན།

- ༡ མཚན་མའི་བོད་ལྟ་ཤོར་བ།
- ༢ བྱ་སྤྱོད་སློབ་དུ་འགྱུར་ནས་འདས་གོངས་སུ་འགོ་བ།
- ༣ བད་དེ་སྤྱི་ལོ་མའི་སྐྱེ་ལམ་ནས་འགོས་ཀྱི་ཡོད།