BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

SMARTSEX RESOURCE

ਯੀਸਟ (ਖਮੀਰ) Yeast

ਯੀਸਟ, ਜਾਂ ਕੈਨਡਿਡਾ ਐਲਬੀਕੈਨਜ਼, ਉੱਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਯੀਸਟ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ (ਉੱਲੀ ਦੀ ਲਾਗ) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਤੱਤਾਂ ਦੀ "ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਾਇਸ਼" ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਯੀਸਟ (ਖਮੀਰ) ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਾਗ ਪੁਰਸ਼-ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਉੱਪਰ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯੀਸਟ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਣ Causes

ਯੀਸਟ ਦੇ ਵਾਧੇ ਪਿੱਛੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਕੌਰਟਿਕੋਸਟੀਰੌਇਡਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਣ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਯੀਸਟ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਪਰ ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ ਯੋਨੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚਲੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੀਸਟ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ Symptoms

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੀਸਟ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਲਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਕਿੱਥੇ ਲਗੀ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਯੋਨੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁਪਤ ਅੰਗ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਰਸ਼, ਖ਼ੁਸ਼ਕੀ, ਲਾਲੀ/ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੰਭੋਗਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਰਿਸਾਵ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗਾੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂਪਨੀਰ ਵਰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- **ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲੇ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਫੜ (ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਉੱਭਰੇ ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਫ਼ਿਣਸੀਆਂ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਰਸ਼ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਫ਼ੇਦ ਰੰਗ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

***ਨੋਟ:** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ Tests and Diagnosis

ਯੀਸਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਈ ਰਾਹ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਰੂਈ ਦੇ ਫ਼ੈਹੇ ਨਾਲ ਲਏ ਸੈਂਪਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੀਸਟ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿੰਡੋ ਪੀਰੀਅਡ (ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ):
Window Period (how long to wait before testing): ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ Treatment

ਯੀਸਟ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫ਼ੰਗਸ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯੀਸਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੀਸਟ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ Sexual Partners

ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ।

ਉਲਝਣਾਂ Complications

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੀਸਟ ਕਾਰਣ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯੀਸਟ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਯੀਸਟ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੀਸਟ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ Prevention

ਯੀਸਟ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗੰਧ-ਰਹਿਤ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਬਣ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ
- ਸੂਤੀ ਕੱਛੀ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਅਜਿਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘੱਟ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਪਾਬੰਦਗੀ ਵਾਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪ੍ਰੇਮ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਐੱਸ ਟੀ ਆਈ) ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਿਰੋਧ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਸੀਲੇ Resources

HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ) – ਯੀਸਟ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ
https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/vaginal-yeast-infection

SmartSexResource (ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰੀਸੋਰਸ) – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੀਸਟ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਹੈ
https://smartsexresource.com/topics/worry-and-anxiety

TransCareBC (ਟ੍ਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀ ਸੀ) – ਹਰ ਲਿੰਗ ਲਈ ਹਾਮੀ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਮੁਕ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਉਤਪਤੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ
http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support/access-care/sexual-hlth