প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার বিষয়ে আপনার যা যা জানা প্রয়োজন

প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া প্রায়ই ঘটে, অথচ অনেকেই তা জানে না — সত্যি কথা বলতে এটা গর্ভাবস্থার সবচেয়ে সুপরিচিত সঙ্কটজনক জটিলতা। প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া শুধু বিপজ্জনক নয়, প্রাণনাশকও হতে পারে, অথচ এ ব্যাপারে তেমন কিছুই জানা যায় নি যায় এই রোগ প্রতিরোধ করতে পারে।

প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার বিষয়ে প্রধান তথ্য

এটা কি?
এই রোগ শুধু গর্ভাবস্থায় দেখা দেয় ও মা ও গর্ভস্থ শিশু উভয়ই আক্রান্ত হতে পারে। অধিকাংশ কেস সামান্য হলেও আরেকটা কঠিনতর রূপ খুব বিপজ্জনক হতে পারে। সবচেয়ে ভয়াবহ জটিলতায় রয়েছে মৃগীরোগের মত প্রবল আক্ষেপ যাকে "এক্ল্যাম্পসিয়া" বলা হয় - সুতরাং এর নাম প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া।

কে আক্রান্ত হয়?
খুব ব্যাপকভাবে দেখতে গেলে, 10 জনের একজন গর্ভবতী মহিলা। যারা প্রথমবার গর্ভধারণ করছেন যারা 40 বছরের বেশী বয়সী; যাদের BMI 35 -এর বেশী; যাদের পরিবারে প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার ইতিহাস আছে, সর্বকনিষ্ঠ সন্তানের জন্মের পর দশ বছর বা তার বেশী ব্যবধানের পর গর্ভধারণ করছে; যাদের উচ্চ রক্তচাপ, ডায়বেটিস বা কিডনির রোগ আছে; যাদের গর্ভে একাধিক শিশু আছে এবং যাদের আগে এই সমস্যা হয়েছিল তাদের সবার এই সমস্যার আশঙ্কা থাকে।

এর কারণ কি?
অমরায় সমস্যা যার ফলে শিশুর কাছে রক্ত পৌঁছানোয় বাঁধা পড়ে। গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে এই সমস্যা দেখা দেয় তবে অনেক পরে - সাধারণতঃ শেষের কয়েক সপ্তাহে অসুস্থতা প্রকাশ পায়।

এর লক্ষণ কি?
উচ্চ রক্তচাপ, মায়ের প্রস্রাবে প্রোটিন এবং, কখনও কখনও, শিশুর অপূর্ণ বিকাশ - এ সবই রুটিনমত অ্যান্টেনেটাল (প্রসূতি পূর্ব) পরীক্ষায় ধরা পড়া উচিত।

এর চিকিৎসা কিভাবে করা হয়?
প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ায় আক্রান্ত মহিলাদের প্রতি সতর্ক দৃষ্টি রাখা হয় - সাধারণতঃ হাসপাতাল বা ডে ওয়ার্ডে তাদের রাখা হয় - এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য তাদের ওষুধ দেওয়া যায়।

এটা কি সারিয়ে তোলা যায়?
শুধুমাত্র শিশু প্রসব, ও সমস্যার মূল অমরা সরিয়ে দেওয়া হলে। সেজন্যই প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ায় অধিকাংশ মহিলাদের প্রায়ই অকালে, প্ররোচিত করে, প্রসব করানো হয়।

এটা কি আবার হয়?
কিছু কিছু মহিলার ক্ষেত্রে এই সমস্যা আবার দেখা যায়। পুনরাবৃত্তির গড় সম্ভাবনা 20 তে একটা।

গর্ভাবস্থার প্রারম্ভিক পর্যায়ে এর পূর্বানুমান করা যায় কি?
এখনও না - এবং সেইজন্যই নিয়মিত অ্যান্টেনেটাল ক্লিনিকে পরীক্ষা করাতে যাওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ - তবে যাদের এই সমস্যায় আক্রান্ত হওয়ার বেশী সম্ভাবনা আছে তাদের চিনে নেওয়া যায়।

এটা কি প্রতিরোধ করা যায়?
বিশ্বস্ত উপায়ে করা যায় না - তবে কয়েকজন ডাক্তারের মতে, কিছু কিছু কেসে, ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে প্রতিদিন অ্যাসপ্রিরিনের অল্প ডোস নেওয়া হলে উপকার হয়।

আগে যারা অসুস্থ হয়েছে তারা নিজেকে সুস্থ রাখার জন্য কি কি করতে পারে?
বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন, প্রায়ই অ্যান্টেনেটাল পরীক্ষা করাবেন, সবকটা অ্যাপয়েন্টমেন্টে অতি অবশ্যই উপস্থিত থাকবেন এবং কোনো রকম লক্ষণ ও উপসর্গ দেখলে দাই বা ডাক্তারকে জানান।

যেসব লক্ষণ সম্বন্ধে সজাগ থাকা প্রয়োজন

- বিশ্রী মাথা ব্যথা, যা সারে না
- অস্পষ্ট দেখা, চোখের সামনে হঠাৎ আলোর ঝলক বা বিন্দু দেখা
- পাঁজরের ঠিক নিচে, বিশেষ করে ডান দিকে, বিশ্রী বেদনা
- বমি (গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের 'সকালের অসুস্থতা' না)

প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া সংক্রান্ত যে কোনো বিষয়ে পরামর্শ বা তথ্যের জন্য **0208 427 4217** নম্বরে অ্যাকশন অন প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার হেল্পলাইন যোগাযোগ করুন।

Action on Pre-eclampsia
The Stables, 80B High
Street Evesham
Worcestershire
WR11 4EU

ইমেল ঃ info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

রেজিষ্ট্রিকৃত ও দাতব্য সংখ্যা ঃ 1013557
রেজিষ্ট্রিকৃত ও কোম্পানি সংখ্যা ঃ 2736320

গর্ভাবস্থায় রক্তচাপ ও প্রস্রাব পরীক্ষা করা হয় কেন

প্রত্যেকটা অ্যান্টেন্টোল (প্রসূতিপূর্ব) অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার রক্তচাপ ও প্রস্রাব পরীক্ষা করা উচিৎ। কারণ রক্তচাপ ও প্রস্রাবে পরিবর্তন গর্ভাবস্থার সমস্যা প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার পূর্বলক্ষণ হতে পারে। প্রথম দিকে লক্ষ্য না করা হলে এতে আপনি ও আপনার সন্তান অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। নিয়মিত পরীক্ষা নিরীক্ষা আপনাদের দুজনকেই সুরক্ষিত রাখবে।

রক্তচাপ কি ?

রক্তচাপ অর্থাৎ আপনার শরীরের সর্বত্র পাম্প হওয়া রক্তের বেগ। ফোলানো যায় এমন এক ধরণের ফিতার সাহায্যে আপনার হাতের উপরের অংশে জড়িয়ে রক্তচাপ মেপে দেখা হয়। দুটি সংখ্যা দিয়ে রক্তচাপ মাপা হয় ঃ প্রথম (এবং সবচেয়ে বড়) সংখ্যা হৃদস্পন্দনের সময় চাপের ইঙ্গিত দেয়; দ্বিতীয়টা স্পন্দনের মাঝখানের সময়টায় রক্ত চাপ বোঝায়। প্রত্যেকটা মানুষের পৃথক রক্তচাপ হয়। এটা দিনের সময় (বেলা) ও কি করছেন সেইমত বদলে যায়। মহিলাদের গড় 110/70 অথবা 120/80 রক্তচাপ স্বাভাবিক। তবে আপনার রক্তচাপ সামান্য কম বা বেশী হলেও আপনি সম্পূর্ণ সুস্থ বোধ করতে পারেন।

গর্ভাবস্থায় রক্তচাপ

আপনার প্রথম অ্যান্টেনেটাল অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার দাই আপনার রক্ত চাপ জেনে নেবে। এর পর প্রত্যেকটা ভিসিটে সে বা আপনার ডাক্তার আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করবেন।

আমার রক্তচাপ বেশী হলে কি হবে ?

উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা বা কাজকর্ম সাময়িকভাবে আপনার রক্তচাপ বাড়িয়ে দিতে পারে। তবে এটা সবসময় বেশী থাকলে, সম্ভবতঃ আপনার প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া হতে পারে। স্বাভাবিক ও উচ্চ রক্তচাপের মধ্যে কোনো সুনির্দিষ্ট রেখা নেই। তবে 140/90 বা তার বেশী রিডিং (গঠন) সাধারণতঃ আপনার দাই ও ডাক্তার চিন্তিত হয়ে পড়বেন। আপনার রক্তচাপ বেশী থাকলে পাওয়া গেলে ডাক্তার বা দাইকে আরো ঘন ঘন আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করতে হবে। যখন তারা এটা পরীক্ষা করবেন তখন প্রস্রাবে প্রোটিনও পরীক্ষা করে দেখা উচিৎ।

প্রস্রাবে প্রোটিনের উপস্থিতি পরীক্ষা করা

আপনার প্রস্রাব দেখে আপনার ও আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে গুরুত্বপূর্ণ ইঙ্গিত পাওয়া যায়। অন্ততঃ একবার সংক্রমণ পরীক্ষা করার জন্য এটা দেখা উচিৎ, কেননা স্বাভাবিক না হলেও গর্ভাবস্থায় প্রায়ই এটা দেখা যায়। তবে প্রত্যেকটা অ্যাপয়েন্টমেন্টে প্রস্রাবে প্রোটিন আছে কিনা পরীক্ষা করে দেখা উচিৎ, কেননা তা প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার লক্ষণ হতে পারে।

এই টেস্ট কিভাবে কাজ করে

আপনার ডাক্তার বা দাই সদ্য প্রস্রাবের নমুনায় একটা কাগজের টুকরো (ডিপস্টিক) ডুবিয়ে দেখবেন। এই টেস্টে বোঝা যায় তাতে প্রোটিন আছে কি না, এবং কতটা প্রোটিন আছে। সামান্য প্রোটিন পাওয়া গেলে আপনার নোটে " ট্রেস" (চিহ্ন) লেখা হবে। দুশ্চিন্তা করবেন না। সামান্যের চেয়ে বেশী প্রোটিন থাকলে একটা বা একাধিক + দিয়ে বোঝানো হয়।

প্রোটিন পাওয়া গেলে কি হবে ?

আপনার রক্তচাপ বেশী ও এক বা একাধিক + থাকলে সম্ভবতঃ আপনার প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া আছে ও অতিরিক্ত যত্ন প্রয়োজন। প্রোটিনের অন্যান্য কারণ, যেমন সংক্রামণ, যাচাই করার জন্য আপনার প্রস্রাব পরীক্ষা করা হবে। তেমন কিছু পাওয়া গেলে তার চিকিৎসা করা হবে, প্রোটিনশূণ্য হওয়ার পর আর অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজন হবে না।

আপনার যদি প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া হয়

প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া এবং আপনি

আপনি হাসপাতালে থাকাকালীন বার বার আপনার রক্তচাপ ও প্রস্রাব পরীক্ষা করা হবে। আপনার রক্তচাপ প্রচণ্ড বেড়ে 160/100 বা তার বেশী হয়ে গেলেসেটা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ওষুধ নিতে হবে। এতে অবশ্য আপনার গর্ভস্থ শিশুর ক্ষতি হবে না। প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ায় আপনার শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে প্রভাব পড়তে পারে এবং আপনার লিভার, কিডনি ও রক্ত জমাট করার ক্ষমতায় কোনোরকম সমস্যা আছে কি না সেটা দেখার জন্য আপনাকে পরীক্ষা করা হবে। এছাড়া যে ডাক্তার ও দাই আপনার চিকিৎসা করবেন তারও আপনার কোনোরকম অসুস্থতা বা অস্বস্তির ব্যাপারে জানা প্রয়োজন, তাতে বোঝা যাবে রোগের আরো অবনতি হয়েছে কি না।

প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া ও আপনার শিশু সন্তান

প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া আপনার গর্ভস্থ শিশুকেও আক্রান্ত করতে পারে। তার বিকাশে দেরী হচ্ছে কি না ও অসুস্থ হয়ে পড়ছে কি না সেসবের লক্ষণ দেখার জন্য নিয়মিত তাকে পরীক্ষা করা হবে। কয়েকটা শিশুর মায়েরা ভয়ঙ্করভাবে প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ায় আক্রান্ত হওয়া সত্ত্বেও তারা সম্পূর্ণ সুস্থ থাকে। তবে আপনার সন্তানকে অসুস্থ মনে হলে আপনার ডাক্তার যথাসময়ের আগে প্রসবের পরামর্শ দিতে পারেন।

জন্ম ও তারপর

প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ায় প্রায়ই যথাসময়ের আগে প্রসব করানো হয় বা সিজ্যারিয়ান সেক্সন করা হয়। প্রসব যন্ত্রণা ও প্রসবের সময় আপনার ও সন্তানের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখা হবে। শিশু জন্মের পর আপনার দ্রুত সেরে ওঠার সম্ভাবনা থাকে। তবে কয়েক দিন, সপ্তাহ এমনকি মাস কয়েক পরে, রক্তচাপ স্বাভাবিক হয়। আপনার সন্তানের সময়ের আগে জন্ম হলে কিছুদিন যাবৎ তার বিশেষ পরিচর্যা করতে হবে। পূর্ণবিকশিত শিশু বা যথা সময়ের আগে জন্ম সত্ত্বেও দ্রুত সুস্থ সবল হয়ে উঠলে শিশু ভালো থাকবে।

এটা আপনার দোষ না!

মন্দ জীবনশৈলী প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার কারণ নয়, সুষ্ঠু জীবনযাপন এটা প্রতিরোধ করতে পারেন। রক্তচাপ অসুস্থতার ফলে বাড়ে, উদ্বেগ, চিন্তা বা কঠোর পরিশ্রমের ফলে না। আপনি এর জন্য দায়ী না।

আপনি অসুস্থবোধ করলে....

অনেক মহিলা প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া সত্ত্বেও সুস্থবোধ করে। তবে অসুস্থ অনুভব করা তা আপনার রোগের প্রারম্ভিক লক্ষণ - বা রোগের অবনতির লক্ষণ হতে পারে।

কোন্ কোন্ বিষয়ে সচেতন থাকতে হবে

- বিশ্রী মাথা ব্যথা যা সারে না।
- অস্পষ্ট দেখা, চোখে আলোর ঝলক বা বিন্দু দেখা।
- পাঁজরের ঠিক নিচে, বিশেষ করে ডানদিকে তীব্র বেদনা।
- বমি (গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের "সকালের অসুস্থা" নয়)।

এসব উপসর্গ মানেই যে প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া আছে তেমন ধারণা ভুল, তবে 20 সপ্তাহ পরে, নিরাপদ থাকার জন্য অবিলম্বে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আরো তথ্যের জন্য চিঠি লিখুন ঃ
Action on Pre-Eclampsia
105 High Street
Evesham, Worcestershire, WR11 4EB
ইমেল ঃ info@apec.org.uk
রেজিষ্ট্রিকৃত ও দাতব্য সংখ্যা ঃ 1013557
© APEC 2004-07-12

www. apec.org.uk

অ্যাকসন অন প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া এক রাষ্ট্রীয় দাতব্য সংগঠন, এবং প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ায় আক্রান্ত মহিলাদের সাহায্য ও সমর্থন দেয়। অ্যাকসন অন প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া ধাত্রী এবং ডাক্তারদের জন্য কোর্স পরিচালনা করে। অ্যাকসন অন প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া আপনাকে ফোন হেল্পলাইনের মাধ্যমে আরো তথ্য জানিয়ে, বা সমর্থন দিয়ে সাহায্য করতে পারে।

হেল্পলাইন নম্বর ঃ 020 8427 4217