

प्रि-इक्लैम्पसिया के बारे में आपको जिन चीजों की जानकारी होनी चाहिए

प्रि-इक्लैम्पसिया उससे भी काफी अधिक सामान्य रोग है जितना कि लोग समझते हैं-वास्तव में, यह गर्भावस्था की सबसे अधिक गंभीर समस्याओं में से है। प्रि-इक्लैम्पसिया एक खतरनाक, बल्कि प्राणघातक, दशा हो सकती है, जिसकी रोकथाम किए जाने के बारे में अभी बहुत ही कम जानकारी उपलब्ध है।

प्रि-इक्लैम्पसिया के बारे में मुख्य तथ्य

यह क्या है ?

एक ऐसी बीमारी, जो केवल गर्भावस्था में ही होती है और माता एवं उसके पेट में पल रहे शिशु को प्रभावित कर सकती है। अधिकांश मामलों में इसकी हल्की शिकायत होती है, परंतु इसका गंभीर रूप भी होता है जो खतरनाक हो सकता है। अत्यधिक गंभीर शिकायतों में शामिल हैं, मरोड़ या ऐंठन जिन्हें “इक्लैम्पसिया” के रूप में जाना जाता है- इस तरह प्रि-इक्लैम्पसिया शब्द बना है।

यह किसे होता है ?

अपने सबसे विस्तृत रूप में यह प्रत्येक 10 गर्भवती महिलाओं में से लगभग 1 महिला को होता है। इसका सबसे अधिक जोखिम पहली बार मां बनने वाली महिलाओं को होता है; जो महिलाएं 40 वर्ष से अधिक आयु की होती हैं; जिनका BMI (बॉडी मास इंडेक्स) 35 से अधिक होता है; जिनके परिवार में प्रि-इक्लैम्पसिया की शिकायत रही है; जहां पिछला बच्चा दस वर्ष अथवा उससे पहले हुआ हो; जिनका ब्लड प्रेशर अधिक हो; जिन्हें डायबिटीज अथवा गुर्दे का रोग हो; जिनके पेट में एक से अधिक बच्चे पल रहे हों तथा जिनके पहले भी जुड़वां बच्चे हुए हों।

यह किस कारण होता है ?

प्लेसेन्टा (गर्भनाल) में एक ऐसी समस्या, जो शिशु तक रक्त के प्रवाह को रोकती है। यह समस्या गर्भावस्था के प्रारम्भिक चरण में पैदा होती है, परन्तु इससे कोई बीमारी नहीं होती है जब तक कि काफी देर न हो जाए- सामान्यतः अंतिम कुछ सप्ताहों में।

इसके लक्षण क्या हैं ?

उच्च रक्त चाप, माता के मूत्र में प्रोटीन तथा कभी-कभी, शिशु का कम विकास होना- इन सभी का पता प्रसूति से पहले की नियमित जांचों के द्वारा लगाया जाना चाहिए।

इसका उपचार कैसे किया जाता है ?

प्रि-इक्लैम्पसिया से पीड़ित महिलाओं की गहरी निगरानी की जाती है-सामान्यतः हॉस्पिटल में अथवा दिन के वार्ड में-तथा उन्हें ब्लड प्रेशर नियंत्रित करने के लिए औषधियां दी जाएंगी।

क्या इसका इलाज हो सकता है ?

केवल शिशु के जन्म के द्वारा ही, तथा इसके साथ-साथ गर्भनाल, जिससे समस्या पैदा होती है। इसीलिए, प्रि-इक्लैम्पसिया से पीड़ित अधिकांश महिलाओं की डिलीवरी औषधियों के जरिए, अक्सर समय से पहले, की जाती है।

क्या यह दोबारा होता है ?

कुछ महिलाओं को यह दोबारा होता है। इसके दोबारा होने की औसत संभावना 20 में से लगभग एक में रहती है।

क्या प्रारम्भिक गर्भावस्था में इसका अनुमान लगाया जा सकता है ?

वर्तमान में नहीं-इसीलिए गर्भावस्था क्लिनिकों में नियमित उपस्थिति अत्यधिक महत्वपूर्ण होती है-परंतु जिन महिलाओं में इसके अधिक होने की संभावना होती है उनमें इसका पता लगाया जा सकता है।

क्या इसे रोका जा सकता है ?

विश्वास के साथ नहीं कहा जा सकता है-यद्यपि चिकित्सा निरीक्षण के अंतर्गत दैनिक रूप से ली जाने वाली एस्पिरिन की छोटी खुराकों को कुछ डॉक्टरों द्वारा कुछ मामलों में सहायक माना जाता है।

पूर्व में पीड़ित महिलाएं स्वयं की मदद करने के लिए क्या कर सकती हैं ?

विशेषज्ञ की सलाह लीजिए, बार-बार गर्भावस्था जांच पर जोर दीजिए, किस भी मुलाकात के समय को बेकार न जाने दें तथा किन्हीं भी लक्षणों के बारे में अपनी मिडवाइफ अथवा डॉक्टर को रिपोर्ट करें।

जिन लक्षणों के बारे में सतर्क रहना चाहिए

- तेज सिरदर्द, जो खत्म होने का नाम न लें
- धुंधला दिखाई देना, आपकी आंखों के सामने चमचमाती रोशनी अथवा धब्बे
- आपकी पसलियों के नीचे, विशेष रूप से दाएं भाग पर, तेज दर्द
- उल्टी होना (प्रारम्भिक गर्भावस्था के दौरान “जी मिचलाना” नहीं)

प्रि-इक्लैम्पसिया के किसी भी पहलू के बारे में सलाह अथवा जानकारी के लिए, 0208 427 4217 पर एक्शन ऑन प्रि-इक्लैम्पसिया हैल्पलाइन को फोन करें।

Action on Pre-eclampsia The Stables, 80B High
Street Evesham Worcestershire
WR11 4EU (एक्शन ऑन प्रि-इक्लैम्पसिया)

ई-मेल: info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

रजिस्टर्ड चैरिटी नं.: 1013557

रजिस्टर्ड कंपनी नं.: 2736320

गर्भावस्था में ब्लड प्रेशर और मूत्र की जांच क्यों की जाती है ?

प्रत्येक गर्भावस्था मुलाकात में आपका ब्लड प्रेशर मापा जाता है तथा मूत्र की जांच की जाती है। यह इसलिए किया जाता है क्योंकि ब्लड प्रेशर एवं मूत्र में परिवर्तन, प्रि-इक्लैम्पसिया नामक गर्भावस्था समस्या के लक्षण हो सकते हैं। यदि इस पर शीघ्र ध्यान नहीं दिया जाता है तो इससे आप एवं आपका शिशु अस्वस्थ हो सकता है। नियमित जांच से आप दोनों को सुरक्षित रखने में मदद मिलती है।

ब्लड प्रेशर (रक्त चाप) क्या होता है ?

ब्लड प्रेशर आपके शरीर में चारों ओर रक्त के पम्प होने की प्रक्रिया में प्रवाह बल होता है। यह आपकी ऊपरी भुजा में एक फुलाने योग्य कफ (कलाई की पट्टी) से मापा जाता है। ब्लड प्रेशर को दो अंकों के रूप में रिकॉर्ड किया जाता है: पहला (और उच्चतम) नम्बर हृदय की धड़कन के दौरान दबाव दर्शाता है; दूसरा, धड़कनों के बीच दबाव दर्शाता है। ब्लड प्रेशर अलग-अलग लोगों में भिन्न-भिन्न होता है। यह दिन के समय तथा आपके कार्यों के अनुसार बदलता रहता है। महिलाओं के लिए 110/70 अथवा 120/80 का औसत ब्लड प्रेशर सामान्य होता है। परन्तु आपका थोड़ा अधिक अथवा कम हो सकता है और फिर भी, आपके लिए पूर्णतः सामान्य हो सकता है।

गर्भावस्था में ब्लड प्रेशर

आपकी मिडवाइफ, आपकी पहली प्रसव-पूर्व मुलाकात में आपका ब्लड प्रेशर देखेगी। वह अथवा आपकी डॉक्टर इसे बाद की सभी मुलाकातों में फिर चेक करेगी।

यदि मेरा ब्लड प्रेशर अधिक हो, तो क्या करें ?

तनाव, चिंता अथवा कार्य से आपका ब्लड प्रेशर कुछ समय के लिए बढ़ सकता है। परंतु, यदि यह बढ़ा हुआ रहता है, तो आपको प्रि-इक्लैम्पसिया हो सकता है। सामान्य और अधिक ब्लड प्रेशर के बीच कोई स्पष्ट रेखा नहीं होती है। परंतु डॉक्टर और मिडवाइफ सामान्यतः 140/90 अथवा अधिक की रीडिंग के बारे में चिंतित हो जाते हैं। यदि आपका ब्लड प्रेशर अधिक है, तो आपकी मिडवाइफ अथवा डॉक्टर को इसे अधिक बार चेक करने की जरूरत पड़ेगी। वे जब भी यह चेक करेंगे, उन्हें प्रोटीन के लिए आपके मूत्र की जांच भी करनी चाहिए।

प्रोटीन के लिए मूत्र की जांच

आपका मूत्र, आपके एवं आपके शिशु के स्वास्थ्य के बारे में महत्वपूर्ण संकेत देता है। इसकी जांच कम से कम संक्रमण के लिए की जानी चाहिए, जो गर्भावस्था में सामान्य से अधिक देखा जाता है। परन्तु प्रत्येक मुलाकात में इसकी जांच प्रोटीन के लिए की जानी चाहिए, जो कि यह प्रि-इक्लैम्पसिया का लक्षण हो सकता है।

परीक्षण किस प्रकार कार्य करता है ?

आपकी मिडवाइफ अथवा डॉक्टर, मूत्र के ताजे नमूने में पेपर पट्टी (डिपस्टिक) डुबाती है। इस परीक्षण से पता चलता है कि क्या उसमें प्रोटीन है और यदि हां, तो कितना प्रोटीन है। प्रोटीन की बहुत छोटी मात्रा को आपके नोट्स में 'trace' (संकेत) के रूप में लिखा जाता है। इसमें चिंता करने की कोई बात नहीं है। प्रोटीन के एक से अधिक ट्रेस को एक अथवा अधिक+चिन्हों के रूप में नोट किया जाता है।

यदि प्रोटीन पाया जाता है, तो क्या करें ?

यदि आपके मूत्र में एक + अथवा अधिक प्रोटीन के साथ उच्च ब्लड प्रेशर होता है, तो आपको संभवतः प्रि-इक्लैम्पसिया हो सकता है। आपके मूत्र की जांच, प्रोटीन के अन्य कारणों, जैसे संक्रमण का पता लगाने के लिए की जा सकती है। यदि यह पाया जाता है और इसका उपचार किया जाता है, तो प्रोटीन गायब हो जाएगा और आपको फिर अतिरिक्त सावधानी नहीं बरतनी होगी।

यदि आपको प्रि-इक्लैम्पसिया हो

प्रि-इक्लैम्पसिया और आप

जब आप हॉस्पिटल में आ जाती हैं, तो अक्सर आपका ब्लड प्रेशर मापा जाएगा एवं मूत्र की जांच की जाएगी। यदि आपका ब्लड प्रेशर काफी अधिक बढ़ जाता है- **160/100** अथवा अधिक-तो आपको इसे नियंत्रित करने के लिए दवाइयों की जरूरत पड़ सकती है। परंतु इनसे आपके पेट में पल रहे शिशु को कोई नुकसान नहीं पहुंचेगा। प्रि-इक्लैम्पसिया आपके शरीर के कई अंगों को प्रभावित कर सकता है, और आपके यकृत (लीवर), गुर्दा एवं रक्त का थक्का बनने की प्रणाली से जुड़ी समस्याओं के लिए आपका परीक्षण किया जा सकता है। आपका ध्यान रखने वाली मिडवाइफ और डॉक्टर को यह जानने की भी जरूरत पड़ेगी कि क्या आप अस्वस्थ महसूस तो नहीं कर रही हैं, क्योंकि इसका अर्थ यह हो सकता है कि बीमारी बिगड़ती जा रही है।

प्रि-इक्लैम्पसिया और आपका शिशु

प्रि-इक्लैम्पसिया से आपके पेट में पल रहे शिशु पर भी असर पड़ सकता है। धीमी गति से विकास और खराब स्वास्थ्य के अन्य लक्षणों के लिए उसकी नियमित जांच की जाएगी। कुछ शिशु तब भी स्वस्थ रहते हैं जब उनकी मां को गंभीर प्रि-इक्लैम्पसिया होता है। परंतु यदि आपका शिशु अस्वस्थ लगता है, तो आपका डॉक्टर बच्चे को शीघ्र जन्म देने की सलाह दे सकता है।

जन्म और उसके बाद

प्रि-इक्लैम्पसिया होने से इस बात की अधिक संभावना रहती है कि आपको दवाइयां देकर अथवा पेट-चीरकर बच्चे को जन्म दिलाना होगा। लेबर पेन (प्रसूति दर्द) और जन्म के दौरान आपकी और आपके शिशु की गहन निगरानी की जाएगी। आपके बच्चे के जन्म के बाद आपको तेजी से स्वस्थ होना चाहिए। परंतु आपके ब्लड प्रेशर को सामान्य अवस्था तक आने में कुछ दिन, हफ्ते अथवा महीने भी लग सकते हैं। यदि आपके बच्चे का जन्म समय से पहले हो जाता है, तो उसे कुछ समय के लिए विशेष देखभाल की जरूरत पड़ सकती है। जो शिशु पूर्णतः विकसित होता है अथवा शीघ्र जन्म के बावजूद अच्छी तरह स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करता है, तो वह ठीक-ठाक होना चाहिए।

यह आपका दोष नहीं है!

प्रि-इक्लैम्पसिया खराब जीवन-यापन आदतों द्वारा नहीं होता है अथवा न ही अच्छी आदतों द्वारा रोका जा सकता है। बीमारी के कारण उच्च रक्त चाप होता है, न कि तनाव, चिंता अथवा कठिन परिश्रम के कारण।

यदि आप अस्वस्थ महसूस करती हैं...

कई महिलाएं प्रि-इक्लैम्पसिया के बावजूद स्वस्थ महसूस करती हैं परंतु अस्वस्थ महसूस करना इस बात का पहला संकेत हो सकता है कि आपको बीमारी है-अथवा यह बिगड़ रही है।

किसके बारे में सतर्क रहना चाहिए

- तेज़ सिरदर्द, जो खत्म होने का नाम न लें
- धुंधला दिखाई देना, आपकी आंखों के सामने चमचमाती रोशनी अथवा धब्बे
- आपकी पसलियों के नीचे, विशेष रूप से दाएं भाग पर तेज़ दर्द
- उल्टी होना (प्रारम्भिक गर्भावस्था के दौरान “जी मिचलाना” नहीं)

इन लक्षणों का अर्थ हमेशा प्रि-इक्लैम्पसिया नहीं हो सकता है, परंतु सुरक्षित रहने के लिए 20 हफ्तों के बाद अपने स्वास्थ्य विशेषज्ञ से तत्काल परामर्श करें।

यदि आपको अधिक जानकारी चाहिए तो लिखें:

Action on Pre-Eclampsia (एक्शन ऑन प्रि-इक्लैम्पसिया)

105 High Street

Evesham, Worcestershire, WR11 4EB

ई-मेल: info@apec.org.uk

रजिस्टर्ड चैरिटी नं.: 1013557

© APEC 2004-07-12

www.apec.org.uk

एक्शन ऑन प्रि-इक्लैम्पसिया एक राष्ट्रीय चैरिटी है, जो प्रि-इक्लैम्पसिया से पीड़ित महिलाओं को मदद और सहायता प्रदान करती है। एक्शन ऑन प्रि-इक्लैम्पसिया, मिडवाइफ और डॉक्टरों के लिए पाठ्यक्रम चलाता है। एक्शन ऑन प्रि-इक्लैम्पसिया, आपको टेलीफोन हैल्पलाइन पर अधिक जानकारी, अथवा सहायता प्रदान करके आपकी मदद कर सकता है।

हैल्पलाइन नम्बर 020 8427 4217