

## ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧ ਆਮ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ - ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਆਮ ਹੈ। ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਇਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਸਤੋਂ ਜਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਟ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

### ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਖ ਹਕੀਕਤਾਂ

#### ਇਹ ਕੀ ਹੈ ?

ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਮਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਅਣਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਮਾਮੂਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਸਖ਼ਤ ਕਿਸਮ ਵੀ ਹੈ, ਜੋ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਉਹ ਦੌਰੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ “ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ” (eclampsia) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਬਣਿਆ ਹੈ।

#### ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਸਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਇਸਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਟੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਹਰ 10 ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਜੋਖਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈ : ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ; 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ; 35 ਤੋਂ ਉਪਰ BMI ਵਾਲੀਆਂ; ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ; ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ 10 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵਧ ਸਮਾਂ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ; ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਇਸਤਰੀਆਂ; ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧ ਬੱਚੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਤਰੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ।

#### ਇਸਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ?

ਔਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਰੰਭ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਗਰੋਂ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਆਮ ਕਰਕੇ ਆਖ਼ਰੀ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ।

#### ਇਸਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕੀ ਹਨ ?

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ, ਕਦੀ ਕਦੀ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਵਧਣਾ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਰੂਟੀਨ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

#### ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਆਮ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੇ ਵਾਰਡ ਵਿਚ - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

#### ਕੀ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਕੇਵਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਕੇ ਹੀ, ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਔਲ ਵੀ, ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### ਕੀ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਮੁੜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਕੁਝ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁੜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 20 ਵਿਚ 1 ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੈ।

#### ਕੀ ਇਸਦੀ ਪੇਸ਼ਨੀਗੋਈ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਅਜਕਲ੍ਹ ਨਹੀਂ - ਇਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ - ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ।

#### ਕੀ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਨਹੀਂ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਵਿਚ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਐਸਪਿਰੀਨ (aspirin) ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਡੋਜ਼ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰਹਿ ਚੁਕੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ?  
ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵਕਫ਼ੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਖੁਝਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਅਲਾਮਤ ਤੋਂ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਸਖ਼ਤ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜੋ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਹੁੰਦਲਾ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਚਮਕਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਧੱਬੇ ਆਉਣੇ।
- ਐਨ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਪੀੜ ਹੋਣੀ।
- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ (ਇਹ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ‘ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ’ ਨਹੀਂ ਹੈ)

ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸੂਚਨਾ ਲਈ, ਐਕਸ਼ਨ ਆੱਨ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 0208 427 4217 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

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

ਈ-ਮੇਲ : [info@apcc.org.uk](mailto:info@apcc.org.uk)

[www.apcc.org.uk](http://www.apcc.org.uk)

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ : 1013557

ਰਜਿਸਟਰਡ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ : 2736320

## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਹਰ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ, ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਸਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਸਵਸਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜਿਸ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖੂਨ ਪੰਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਇਕ ਕਢ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਵਾ ਭਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੋ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ : ਪਹਿਲਾ (ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ) ਨੰਬਰ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਦੂਜਾ ਨੰਬਰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਖ ਵਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ, ਦਿਨ ਦੇ ਵਕਤ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਔਸਤ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 110/70 ਜਾਂ 120/80 ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਨਾਰਮਲ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇਸਤੋਂ ਰਤਾ ਵਧ ਜਾਂ ਘਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਰਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼, ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਥਮ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੇਖੇਗੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਫੇਰੀ 'ਤੇ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਚੈਕ ਕਰੇਗਾ।

### ਜੇ ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ ?

ਤਣਾਅ, ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਵਧੀ ਹੋਈ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਨਾਰਮਲ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਰੇਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ 140/90 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚੈਕ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਘਟੋ ਘਟ ਇਕ ਵਾਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤ ਨਾਲੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣਾ ਇਕ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਵੇਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚੈੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਇਕ ਟੁਕੜੇ (dipstick) ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸੈਂਪਲ ਵਿਚ ਡਿੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੋਟਸ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ 'trace' (ਨਾਂਅ-ਮਾਤਰ) ਲਿਖਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਕ ਜਾਂ ਵਧ + ਸੰਕੇਤ।

### ਜੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਇਕ + ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੈ

### ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਕਸਰ ਚੈੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਹਾਈ - 160/100 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵਧ - ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਵਸਥ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿਡਵਾਈਫਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ।

### ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਮੱਠੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਖ਼ਰਾਬ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਸਵਸਥ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਸਦੇ ਛੇਤੀ ਜਨਮ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਜਨਮ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਜਾਂ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਜਨਮ ਪੀੜਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਖੀ ਜਾਏਗੀ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਨਾਰਮਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਕੁਝ ਇਕ ਦਿਨ, ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮਹੀਨੇ ਵੀ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ!

ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ...

ਕਈ ਇਸਤਰੀਆਂ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ - ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਗੜਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

### ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜੋ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਧੁੰਦਲਾ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਚਮਕਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਧੱਬੇ ਆਉਣੇ
- ਐਨ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਪੀੜ ਹੋਣੀ
- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ (ਇਹ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ 'ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ' ਨਹੀਂ ਹੈ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸੰਬੰਧਤ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੈ, ਪਰ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਵਿਵਸਾਇਕ ਨਾਲ ਫ਼ੌਰਨ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪਤੇ 'ਤੇ ਲਿਖੋ :  
Action on Pre-Eclampsia  
105 High StreetEvesham, Worcestershire, WR11 4EB

ਈ-ਮੇਲ : [info@apex.org.uk](mailto:info@apex.org.uk)

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1013557

© APEC 2004-07-12

[www.apex.org.uk](http://www.apex.org.uk)

ਐਕਸ਼ਨ ਆੱਨ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਇਕ ਕੌਮੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐਕਸ਼ਨ ਆੱਨ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਵਲੋਂ ਮਿਡਵਾਈਫਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਕੋਰਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਕਸ਼ਨ ਆੱਨ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 020 8427 4217