

وہ باتیں جن کا آپ کو پری-اکلمپسیا کے بارے میں علم ہونا چاہیے

عام طور سے جتنا سمجھا جاتا ہے پری-اکلمپسیا اس سے کہیں زیادہ عام ہے۔ درحقیقت یہ زمانہ حمل کی سب سے زیادہ عام اور شدید نوعیت کی پے چیدگی ہے۔ پری-اکلمپسیا خطرناک، بلکہ جان لیوا ہو سکتی ہے، اور ابھی تک اسے اتنا کم سمجھا جا رہا ہے کہ اس سے بچنے کی کوئی تدبیر دریافت نہیں ہو سکی ہے۔

پری-اکلمپسیا کے بارے میں کلیدی حقائق

یہ ہے کیا؟

یہ ایسی بیماری ہے جو صرف حمل کی حالت میں ہوتی ہے اور ماں اور اس کے نازاں ہونے کے بعد، دونوں کو متاثر کر سکتی ہے۔ اکثر حالتوں میں یہ بیماری معتدل ہوتی ہے، لیکن شدت اختیار کر کے خطرناک بھی ہو سکتی ہے۔ سب سے زیادہ شدید شکل ”تشنج“ کی ہوتی ہے جسے اکلمپسیا (eclampsia) کہا جاتا ہے، یہیں سے پری-اکلمپسیا کی اصطلاح نکلی ہے۔

یہ کسے ہوتی ہے؟

اپنی وسیع ترین شکل میں یہ ہر دس حاملہ خواتین میں سے ایک کو ہوتی ہے۔ پہلی بار مائیں بننے والی خواتین، چالیس سال یا اس سے زائد عمر کی خواتین، وہ خواتین جن کا BMI ۳۵ یا اس سے زائد ہو، وہ خواتین جن کے خاندان میں یہ بیماری پائی جاتی ہو، وہ خواتین جن کی آخری اولاد ہوئے دس سال یا زائد کا عرصہ گزر چکا ہو، وہ خواتین جنہیں ہائی بلڈ پریشر ہو، ذیابیطس یا گردہ کا مرض لاحق ہو، وہ خواتین جن کے ایک سے زائد بچے ہونے والے ہوں اور وہ خواتین جن کو پہلے کبھی یہ مرض ہو چکا ہو، ان سب کو یہ بیماری ہو سکتی ہے۔

اسباب کیا ہیں؟

آنول نال (پلیسٹا) میں واقع ہونے والی ایک پے چیدگی جو بچہ تک خون کی رسائی میں حائل بنتی ہے۔ یہ پے چیدگی حمل کے ابتدائی دنوں میں ہوتی ہے، لیکن اس وقت تو نہیں البتہ بہت بعد میں، عموماً آخری چند ہفتوں میں بیماری کا سبب بنتی ہے۔

علامتیں کیا ہیں؟

ہائی بلڈ پریشر، ماں کے پیشاب میں پروٹین، اور بسا اوقات بچہ کی خراب نشوونما۔ ان علامتوں کا پتہ معمول کے مطابق قبل از پیدائش جانچ لگ جانا چاہیے۔

اس کا علاج کیسے ہوتا ہے؟

جب اسپتال یا وارڈ میں پری-اکلمپسیا میں مبتلا خاتون کا توجہ سے معائنہ کیا جاتا ہے تو اسے بلڈ پریشر قابو میں کرنے کے لیے دوائیں دی جاتی ہیں۔

کیا اس سے شفا یابی ممکن ہے؟

بچہ کی پیدائش کے بعد ہی اور ساتھ آنول نال (پلیسٹا) سے، جو پے چیدگی کا سبب بنتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پری-اکلمپسیا میں مبتلا بیشتر خواتین کی زندگی وقت سے پہلے مصنوعی درد زہ دے کر کی جاتی ہے۔

کیا یہ دوبارہ ہو جاتی ہے؟

بعض خواتین کو دوبارہ ہوتی ہے۔ دوبارہ ہونے کا اوسط ۲۰ میں سے ایک کا ہے۔

کیا حمل کے ابتدائی دنوں میں اس کی پیشگوئی کی جاسکتی ہے؟

سر دست تو نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ باقاعدہ قبل از پیدائش کلینک جانے کی بڑی اہمیت ہے۔ لیکن جن کو اس کے ہونے کے امکانات زیادہ ہیں ان کے بارے میں پیشگوئی کی جاسکتی ہے۔

کیا اسے ہونے سے روکا جاسکتا ہے؟
یقینی طور سے تو نہیں۔ البتہ بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ طبی نگرانی میں اسپرین کی کم مقدار خوراک روزانہ لینے سے، بعض حالتوں میں مدد مل سکتی ہے۔

جو خواتین اس مرض میں پہلے بتلا رہ چکی ہوں، اپنے لیے وہ کیا کر سکتی ہیں؟
ماہرین سے مشورہ لیجیے، وقفہ وقفہ سے قبل از پیدائش جانچ کرانے پر اصرار کیجیے، کبھی کوئی اپائٹمنٹ چھوڑیے نہیں اور کوئی بھی علامت ظاہر ہو اپنی ڈوائف یا ڈاکٹر کو اس سے ضرور مطلع کیجیے۔

علامتیں جن سے ہوشیار رہنا چاہیے:

- بری طرح سر کے درد سے جو جائے نہیں
- نگاہ کے دھندلے پن سے یا آنکھوں کے سامنے تیز روشنی یا دھبوں سے
- پسلیوں کے ٹھیک نیچے، بالخصوص دائیں جانب بری طرح درد سے۔
- اللٹیاں (حمل کے ابتدائی دنوں میں صبح کی ابکائیاں نہیں)

پری-اکلمپسیا کے کسی بھی پہلو کے بارے میں صلاح یا معلومات کے لیے ایکشن آن پری-اکلمپسیا کی ہیلپ لائن کو 0208 427 4217 پر فون کیجیے۔

Action on Pre-eclampsia
The Stables, 80B High Street
Evesham
Worcestershire WR11 4EU
Email: info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

Registered Charity No: 1013557
Registered Company No: 2736320

حالت حمل میں بلڈ پریشر اور پیشاب کی جانچ کیوں کی جاتی ہے؟

ہر قبل از پیدائش اپائنٹمنٹ پر آپ کے بلڈ پریشر اور پیشاب کی جانچ ہونی چاہیے۔ کیونکہ بلڈ پریشر اور پیشاب میں تبدیلیاں حمل کی اس پے چیدگی کی علامت ہوتی ہیں جسے پری-اکلمپسیا کہا جاتا ہے۔ اگر اس کا پہلے پتہ نہ لگ سکے تو آپ اور آپ کے بچہ دونوں کی طبیعت خراب ہو سکتی ہے۔ باقاعدہ جانچ ہونے سے آپ دونوں سلامت رہ سکتے ہیں۔

بلڈ پریشر کیا چیز ہے؟

بلڈ پریشر خون کی اس قوت کو کہتے ہیں جس کی بدولت سارے جسم میں خون جاتا ہے۔ اس کی جانچ بازو کے اوپری حصہ کو ایک پھولنے والی پٹی لپیٹ کر ہوتی ہے۔ اسے دو نمبروں میں ریکارڈ کیا جاتا ہے: پہلا (اور اعلیٰ ترین) نمبر دل دھڑکنے کے دوران دباؤ کو ظاہر کرتا ہے؛ دوسرا نمبر دھڑکنوں کے درمیان دباؤ کو ظاہر کرتا ہے۔ دن کے وقت اور یہ کہ آپ کیا کر رہے ہیں، ان دونوں سے دباؤ میں تبدیلی آتی ہے۔ ۷۰/۱۱۰ یا ۸۰/۱۲۰ خواتین کے لیے نارمل بلڈ پریشر ہے۔ آپ کا کسی قدر کم یا زیادہ ہو سکتا ہے، تاہم آپ کے لیے یہ پوری طرح نارمل ہے۔

بلڈ پریشر دوران حمل

اپنے پہلے قبل از پیدائش اپائنٹمنٹ کے موقع پر ڈوائف آپ کا بلڈ پریشر لے گی۔ اس کے بعد ہر ملاقات پر وہ یا ڈاکٹر اسے دوبارہ دیکھے گا۔

اگر میرا بلڈ پریشر ہائی ہوا تو؟

ذہنی دباؤ، پریشانی یا کسی سرگرمی کی بنا پر آپ کا بلڈ پریشر تھوڑے عرصہ کے لیے بڑھ سکتا ہے۔ لیکن اگر وہ بڑھاتی رہے تو ہو سکتا ہے آپ کو پری-اکلمپسیا ہو۔ نارمل اور ہائی بلڈ پریشر کے درمیان کوئی واضح خط امتیاز نہیں ہے۔ لیکن ۹۰/۱۳۰ یا اس سے زائد اگر ظاہر ہو رہا ہو تو ڈوائف اور ڈاکٹر فکر مند ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کا بلڈ پریشر بڑھتا رہے تو ڈاکٹر یا ڈوائف اس کی کئی مرتبہ جانچ کر سکتے ہیں۔ جب جب وہ اسے دیکھیں گے تب تب پروٹین کی مقدار معلوم کرنے کے لیے پیشاب کی بھی جانچ کریں گے۔

پروٹین معلوم کرنے کے لیے پیشاب کی جانچ

آپ اور آپ کے بچہ کی صحت کے بارے میں آپ کے پیشاب سے بہت اہم سراغ ملتے ہیں۔ اسے انفیکشن کی خاطر ایک مرتبہ ضرور جانچ لیا جانا چاہے جو دوران حمل بہت عام ہوتا ہے۔ لیکن ہر اپائنٹمنٹ پر پروٹین معلوم کرنے کے لیے اس کی جانچ ہونی چاہیے جو پری-اکلمپسیا کی علامت ہو سکتا ہے۔

جانچ کیسے ہوتی ہے؟

ڈوائف یا ڈاکٹر ایک کاغذی پٹی (dipstick) تازہ پیشاب میں ڈبو تا ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ پروٹین ہے یا نہیں اور اگر ہے تو کتنی۔ اگر پروٹین کی معمولی مقدار ہوتی تو آپ کے نوٹس میں 'trace' لکھا جائے گا اور اس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ اور اگر مقدار زیادہ پائی گئی تو + کی ایک یا کئی علامتیں لکھی جائیں گی۔

اگر پروٹین پایا گیا تو؟

اگر پروٹین ایک + یا کئی ہو اور ہائی بلڈ پریشر بھی ہو تو غالب گمان ہے کہ آپ کو پری-اکلمپسیا ہے اور بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ پروٹین کے دوسرے اسباب، مثلاً انفیکشن معلوم کرنے کے لیے آپ کے پیشاب کی جانچ ہو سکتی ہے۔ اگر اس کا پتہ لگ جائے اور علاج ہو جائے تو پروٹین ختم ہو جائے گی اور پھر آپ کو اتنی احتیاط کرنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔

اگر آپ کو پری-اکلمپسیا ہو گیا تو؟

اسپتال میں قیام کے دوران اکثر آپ کے بلڈ پریشر اور پیشاب کی جانچ ہوگی۔ اگر آپ کا بلڈ پریشر بہت زیادہ ہو-۱۰۰/۱۶۰ یا اس سے بھی زائد-تو اسے قابو میں کرنے کے لیے آپ کو دو واؤں کی ضرورت ہوگی۔ اس سے آپ کے بچہ کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ پری-اکلمپسیا آپ کے جسم کے کئی حصوں کو متاثر کر سکتا ہے اور جگر، گردہ اور خون کے انجماد کی وجہ سے آپ کی جانچ ہو سکتی ہے۔ آپ کی دیکھ بھال پر مامور ڈاکٹر اور ڈوائف جاننا چاہیں گے کہ کہیں آپ طبیعت خراب تو محسوس نہیں کر رہی ہیں، کیونکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ بیماری بڑھ ہو رہی ہے۔

پری-اکلمپسیا اور آپ کا بچہ

پری-اکلمپسیا آپ کے نازا نئیدہ بچہ کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔ سست رفتار بڑھوتری اور بیماری کی دوسری علامات کی وجہ سے اس کی باقاعدہ جانچ ہوتی رہے گی۔ بعض بچے، باوجود یکہ ان کی ماؤں کو شدید قسم کا پری-اکلمپسیا ہوا ہو، صحت مند رہتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کا بچہ بیمار ہو تو ڈاکٹر وقت سے پہلے پیدائش کا مشورہ دے سکتے ہیں۔

پیدائش اور اس کے بعد

پری-اکلمپسیا کی موجودگی میں اس کا بہت امکان ہے کہ مصنوعی دردزہ کے ذریعہ یا پھر بذریعہ آپریشن آپ کے بچہ کی پیدائش ہو۔ دردزہ اور زچگی کے دوران آپ اور آپ کا بچہ قریبی نگرانی میں رہیں گے۔ بچہ کی پیدائش کے بعد آپ کو تیزی سے ٹھیک ہو جانا چاہیے۔ لیکن آپ کے بلڈ پریشر کو نارمل ہونے میں، چند دن، ہفتے یا پھر مہینے لگ سکتے ہیں۔ اگر آپ کے بچہ کی قبل از وقت پیدائش ہوئی ہو تو اسے کچھ عرصہ کے لیے خصوصی نگہداشت کی ضرورت ہوگی۔ جو بچہ پورے وقت کا ہو یا وقت سے پہلے پیدائش کے بعد تیزی سے صحتیاب ہو رہا ہو، وہ ٹھیک ہوگا۔

یہ آپ کی غلطی نہیں ہے!

خراب رہائشی عادتوں سے نہ تو پری-اکلمپسیا ہوتا ہے نہ اچھی عادتوں سے اسے روکا جاسکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کی وجہ بیماری ہوتی ہے، ناکہ ڈھنی دباؤ، پریشانی یا سخت کام۔ آپ قطعی مورد الزام نہیں۔

اگر آپ خود کو بیمار محسوس کریں...

بہت سی خواتین پری-اکلمپسیا کے باوجود بہتر محسوس کرتی ہیں۔ لیکن بیماری کا احساس کرنا اس بات کی اولین علامت ہو سکتی ہے کہ آپ کو بیماری ہے۔ یا یہ کہ وہ شدت اختیار کر رہی ہے۔

علامتیں جن سے ہوشیار رہنا چاہیے:

- بری طرح سر کے درد سے جو جائے نہیں
- نگاہ کے دھندلے پن سے یا آنکھوں کے سامنے تیز روشنی یا دھبوں سے
- پسلیوں کے ٹھیک نیچے، بالخصوص دائیں جانب بری طرح درد سے۔
- الٹیاں (حمل کے ابتدائی دنوں میں صبح کی ابکائیاں نہیں)

ضروری نہیں کہ ہر وقت ان علامتوں کا مطلب پری-اکلمپسیا کا ہونا ہی ہو۔ تاہم بعض حفاظت ۲۰ ہفتوں کے بعد اپنے طبی ماہر سے فوراً رابطہ قائم کیجیے۔

اگر مزید معلومات مطلوب ہوں تو اس پتہ پر خط لکھیے:

Action on Pre-Eclampsia

105 High Street

Evesham, Worcestershire, WR11 4EB

e-mail: info@aphec.org.uk

Registered charity no. 1013557

© APEC 2004-07-12

www.aphec.org.uk

ایکشن آن پری-اکلمپسیا ایک قومی سطح کی رفاہی تنظیم ہے جو پری-اکلمپسیا میں مبتلا خواتین کو مدد اور سہارا فراہم کرتی ہے۔ ایکشن آن پری-اکلمپسیا ڈوائفون اور ڈاکٹروں کے لیے کورسز کا اہتمام کرتی ہے۔ ایکشن آن پری-اکلمپسیا ٹیلیفون ہیلپ لائن پر آپ کو مزید معلومات یا سہارا فراہم کر سکتی ہے۔

ہیلپ لائن نمبر 020 8427 4217