

## Çfarë ndodh pas pre-eklampsisë

### Mund të shfaqet përsëri?

Pas një barre të parë të ndërlikuar me pre-eklampsi, rreziku i rishfaqjes së kësaj sëmundjeje është mesatarisht një në 20. Megjithatë, rreziku mund të jetë më i lartë për ato gra që patën pre-eklampsi relativisht herët gjatë shtatzanisë së mëparshme, dhe më i ulët për ato gra të cilave pre-eklampsia iu shfaq afër përfundimit të shtatzanisë. Nga ana tjetër, në rast se pre-eklampsia rishfaqet në një formë të rëndë gjatë një shtatzanie të dytë, rreziku i shfaqjes së saj përsëri gjatë një shtatzanie të tretë do të jetë shumë i lartë, sido që disa gra gjithnjë mund të kenë shtatzani relativisht normale.

### Kush do të sëmuret përsëri?

Nuk mund të parashikohet se kush do të sëmuret dhe kush nuk do të sëmuret përsëri nga pre-eklampsia. Disa probleme shëndetësore kronike, të tilla si tensioni i lartë arterial, sëmundjet e veshkave dhe diabeti, ia rritin rrezikun pre-eklampsisë. Rreziku është më i madh edhe në prani faktorësh predispozues të tillë si mosha e madhe, Treguesi i Masës Trupore më i madh se 30, shtatzania me binjakë ose më shumë, dhe në rast se kanë kaluar 10 vjet ose më shumë që nga koha kur ishit shtatzanë për herë të fundit. Shanset e rishfaqjes së pre-eklampsisë shtohen edhe nëse kjo ju është shfaqur para javës 37 gjatë shtatzanisë së parë, nëse e keni pasur në formë të rëndë, ose nëse e keni lindur fëmijën nën-peshë. Në qoftë se ju shfaqet përsëri, ka të ngjarë t'ju shfaqet pak a shumë në të njëjtën kohë kur ju shfaq gjatë shtatzanisë së mëparshme, ose pak më vonë.

### A mund të ulet rreziku?

Ju vetë shumë pak mund të bëni për ta ulur rrezikun. Dieta e përshtatshme dhe e balancuar këshillohet gjatë çdo shtatzanie, por nuk ekziston ndonjë dietë e posaçme që të parandalojë pre-eklampsinë. Disa specialistë rekomandojnë doza të vogla aspirine për ato gra që kanë një histori të shfaqjes së hershme të sëmundjes (d.m.th. para 32 javëve). Kjo nuk është, megjithatë, diçka që mund ta bëni ju vetë me iniciativën tuaj, meqë kërkon mbikqyrjen e vazhdueshme të një specialisti mjekësor.

Gjëja më e rëndësishme që mund të bëni është të bashkëpunoni pa rezerva me personelin që kryen kontrollin e paralindjes, të cilat kanë për synim t'ju ndihmojnë ju dhe fëmijën. Interesohuni të merrni vesh rezultatet e testeve dhe kërkon shpjegime, në rast nevojë. Njoftojeni maminë nëse keni pasur pre-eklampsi gjatë një shtatzanie të mëparshme, dhe sigurohuni që t'ia përcillni të gjitha hollësitë. Gjithnjë njoftojeni mjekun menjëherë për simptoma shqetësuese, matni tensionin arterial dhe bëni analiza të urinës.

Ne të "Action on Pre-Eclampsia" jemi gjithnjë në kontakt me gra që kanë vuajtur nga kjo sëmundje. Shoqata jonë e bamirësisë u krijua për të ndihmuar, mbështetur dhe informuar ato gra që kanë vuajtur nga pre-eklampsia, si dhe familjet e tyre.

Si sëmundje, pre-eklampsia mund të sjellë shqetësim dhe ankth, pavarësisht nga forma që është shfaqur:

- Mund të ndiheni emocionalisht e dërrmuar nga kjo përvojë;
  - Mund të keni hequr vërtet shumë;
  - Fëmija mund të ketë pasur nevojë për kujdes të veçantë;
  - Ju jeni një partner ose i afërm që po përpiqeni të gjeni paqe me veten;
  - Fëmija ju ka vdekur.
- 
- Pre-eklampsia nuk shkaktohet nga vese të këqia, as mund të parandalohet duke jetuar ndryshe. Ne mund t'ju ofrojmë mbështetje, juve dhe familjes, në shumë mënyra.

Shumë gra përjetojnë gjendje shpirtërore tronditëse në lidhje me atë sëmundje, të tilla si mosbesim, shqetësim, zemërim, frikë, ndjenjë faji, dhe izolim. Shpesh shtatzania e ardhshme i gjen ende prë të këtyre shqetësimeve.

#### **Këshilla nga ekspertët**

Kemi një listë ekspertësh të pre-eklampsisë që kanë rënë dakord të ofrojnë një këshillim ose opinion të dytë falas për anëtarët ose të interesuarit, shpesh pas marrjes së miratimit nga autoritetet shëndetësore referuese.

#### **Linja telefonike e ndihmës**

Linja telefonike e ndihmës “Action on Pre-eclampsia” është një shërbim fshehtësor për këdo që ka nevojë për informacion ose mbështetje. Pranojmë telefonata nga gra shtatzana, gra që kanë vuajtur nga pre-eklampsia, të afërm të tyre dhe nga punonjës të shëndetësisë. Përndryshe ju mund të na shkruani ose të na dërgoni e-mail (postë elektronike), dhe do t’ju përgjigjemi personalisht dhe në fshehtësi.

**Për t’u këshilluar ose informuar në lidhje me çdo aspekt të pre-eklampsisë, merrni në telefon linjën telefonike të ndihmës “Action on Pre-eclampsia” në numrin 0208 427 4217**

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

Email: [info@apec.org.uk](mailto:info@apec.org.uk)

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

Bamirësi e regjistruar No: 1013557

Kompani e regjistruar No: 2736320