

## প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার (pre-eclampsia) পরে কি হয়

### এটা আবার হতে পারে কি ?

প্রথমবার গর্ভধারণে প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার (প্রসূতিদের মৃগী রোগ) জটিলতার পরে, এই রোগের পুনর্বির্ভাবের আশঙ্কা 20 তে একটা থাকে। এটা গড় নির্ণয় এবং যাদের আগেকার গর্ভাবস্থার অপেক্ষাকৃত প্রথম দিকে প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া দেখা দিয়েছিল তাদের এই রোগের পুনঃপ্রকট হওয়ার আশঙ্কা বেশী থাকে, যাদের গর্ভাবস্থার শেষের পর্যায়ে বা ঐ সময়ের কাছাকাছি এই রোগ ধরা পড়ে তাদের এই রোগের পুনরাবির্ভাবের সম্ভাবনা অপেক্ষাকৃত কম থাকে। তবে দ্বিতীয় গর্ভধারণে যদি গুরুতর প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া দেখা দেয় তাহলে তৃতীয়বার গর্ভধারণের সময় এর পুনরাবির্ভাবের আশঙ্কা খুবই বেশী থাকে, তা সত্ত্বেও কয়েকজন মহিলা অপেক্ষাকৃত স্বাভাবিকভাবে সন্তান প্রসব করেন।

### কে আবার এতে আক্রান্ত হতে পারে ?

কার ক্ষেত্রে প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার পুনরাবৃত্তি হবে বা হবে না তা অনুমান করা সম্ভব নয়। কয়েকটা দীর্ঘকালীন স্বাস্থ্য সমস্যা প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়, যেমন দীর্ঘস্থায়ী উচ্চ রক্তচাপ, কিডনির রোগ ও ডায়াবেটিস। অন্যান্য কয়েকটা পূর্বাঙ্কে উপস্থিত বৈশিষ্ট্যের ফলেও এই আশঙ্কা বৃদ্ধি পায়, যেমন বেশী বয়স, 30-এর বেশী বডি-মাস ইন্ডেক্স, বহুবার গর্ভধারণ এবং কনিষ্ঠতম সন্তানের পরবর্তী গর্ভধারণে 10 বছরের বেশী সময়ের ব্যবধান। আপনার প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার পুনরাবির্ভাবের সম্ভাবনা বেশী থাকবে যদি এটা আপনার প্রথমবার গর্ভধারণের 37 তম সপ্তাহের আগে শুরু হয়ে থাকে, আপনার সূত্রী প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া হয়েছে, বা আপনার শিশু সন্তানের স্বাভাবিকের চেয়ে কম ওজন ছিল। এটা যদি আবার প্রকট হয়, খুব সম্ভব গতবারের গর্ভাবস্থায় যে সময়টায় এই রোগ দেখা দিয়েছিল সেই সময়টাতে বা পরে এই রোগ শুরু হবে।

### আশঙ্কা কম করা যায় কি ?

এমন কোনো স্বাবলম্বনের পস্থা জানা নেই যা ফলপ্রসূ হবে। যে কোনো গর্ভাবস্থায় সাফল্যের জন্য সুস্থ খাদ্যাভ্যাস জরুরী তবে প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া প্রতিরোধের জন্য বিশেষ কোনো খাদ্য নিয়ন্ত্রণের পরামর্শ দেওয়া আমাদের পক্ষে সম্ভব না। যেসব মহিলাদের এই অবস্থার শীঘ্র আবির্ভাবের ইতিহাস আছে (যথা 32 সপ্তাহের আগে) তাদের কিছু কিছু উপদেষ্টা (কনসাল্টেন্ট) অল্পমাত্রায় অ্যাসপ্রিন নেওয়ার পরামর্শ দেন। এটা নিজে চিকিৎসা পদ্ধতি নয় এবং শুধুমাত্র হাসপাতালের কনসাল্টেন্টের কঠোর পর্যবেক্ষণে এটা নেওয়া উচিত।

আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যোগদান হবে আপনার প্রসূতিপূর্ব (অ্যান্টেনেটাল) পরীক্ষার সময় সম্পূর্ণ সহযোগিতা, এই পরীক্ষাগুলির আপনার সন্তান ও আপনাকে সুরক্ষিত রাখার জন্য করা হয়। আপনার টেস্টের ফলাফলে সক্রিয় আগ্রহ প্রকাশ করুন ও প্রয়োজন হলে বিস্তারিত ব্যাখ্যা চেয়ে নিন। আপনার আগেকার গর্ভাবস্থায় প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার ব্যাপারে আপনার ধাত্রী অর্থাৎ দাইয়ের ওয়াকিবহাল থাকা জরুরী এবং তারা যেন বিস্তারিত বিবরণ জানে। যে কোনো উপসর্গে দৃষ্টিস্ত হলে সব সময় সরাসরি ডাক্তারকে জানাবেন এবং আপনার রক্তচাপ ও প্রস্রাব অবশ্যই পরীক্ষা করিয়ে নেবেন।

অ্যাকশন অন প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ায় প্রতিদিন আমরা এই রোগাক্রান্ত মানুষের সঙ্গে কথা বলি। যেসব মহিলা প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ায় ভুগেছেন তাদের ও তাদের পরিবারদের সাহায্য, সমর্থন ও তথ্য জানানোর জন্য এই দাতব্য সংস্থা স্থাপন করা হয়।

প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার অভিজ্ঞতা যেমনই হোক, মানুষ তাতে বিভ্রান্ত ও খুবই উদ্ভিগ্ন হয়ে উঠতে পারে :

- আপনার অভিজ্ঞতার পর হয়ত মানসিকভাবে ভেঙ্গে পড়বেন;
- নিজে ভয়ঙ্করভাবে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন;
- আপনার শিশুর বিশেষ যত্নের প্রয়োজন হতে পারে;
- সঙ্গী বা আত্মীয় হিসাবে আপনার নিজের অনুভূতি সামলাতে কষ্ট হতে পারে;
- আপনার শিশুর মৃত্যু হতে পারে
- জীবনযাপনের বদভ্যাসের ফলে প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া হয় না, সুন্দর জীবনযাপন এই রোগ প্রতিরোধ করতে পারে না। আপনি এতে অসুস্থ হলে তার জন্য আপনি দায়ী না। নানাভাবে আমরা আপনাকে ও আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে পারি...

অনেকের তীব্র অনুভূতি হয় যেমন অবিশ্বাস, মানসিক চাপ, রাগ, ভয়, অন্যায়বোধ ও নিঃসঙ্গতার অনুভূতি। দ্বিতীয়বার গর্ভধারণের সময় মনে নানা দুশ্চিন্তা থাকে।

### বিশেষজ্ঞের পরামর্শ

আমাদের কাছে প্রি-এক্স্যাম্পসিয়া বিষয়ে বিশেষজ্ঞদের তালিকা আছে যারা সদস্যদের এবং যারা খোঁজখবর করে তাদের, এক-কালীন উপদেশ বা দ্বিতীয় মতামত জানান, বেশীর ভাগ কেসে, যে স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ এদের কাছে অসুস্থ ব্যক্তিকে পাঠায় তাদের অনুমোদনের পর এই পরামর্শ দেওয়া হয়।

### হেল্পলাইন

যে কেউ তথ্য বা সাহায্যের জন্য অ্যাকশন অন প্রি-এক্স্যাম্পসিয়ার একান্ত গোপনীয় হেল্পলাইনে যোগাযোগ করতে পারে। আমরা গর্ভবর্তী মহিলা, প্রি-এক্স্যাম্পসিয়ার অভিজ্ঞতাপ্রাপ্ত ও দুশ্চিন্তাগ্রস্ত আত্মীয় ও পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মীদের ফোনের উত্তর দিই। তা না হলে আপনি আমাদের ডাকে বা ইমেলে চিঠি লিখতে পারেন এবং আমরা ব্যক্তিগতভাবে ও একান্তে আপনার চিঠির উত্তর দেব।

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

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

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

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

রেজিস্ট্রিকৃত ও দাতব্য সংখ্যা : 1013557  
রেজিস্ট্রিকৃত ও কোম্পানি সংখ্যা : 2736320