प्रि–इक्लैम्पसिया के बाद क्या होता है?

क्या यह दोबारा हो सकता है?

प्रि–इक्लैम्पसिया द्वारा जटिल हुई पहली गर्भावस्था के बाद, दोबारा जोखिम होने का खतरा 20 में से लगभग एक को होता है। यह एक औसत है तथा दोबारा होने का व्यक्तिगत जोखिम उन महिलाओं के मामले में अधिक हो सकता है जिन्हें गर्भावस्था में अपेक्षाकृत शीघ्र प्रि–इक्लैम्पसिया हुआ हो तथा उनमें कम हो सकता है जिन्हें यह बच्चे के जन्म पर अथवा प्रसव पीड़ा के निकट हुआ हो। परन्तु यदि दूसरी गर्भावस्था में गंभीर प्रि–इक्लैम्पसिया होता है, तो तीसरी गर्भावस्था में दोबारा होने का जोखिम बहुत अधिक होगा है यद्यपि कुछ महिलाओं में तब भी अपेक्षाकृत सामान्य गर्भावस्था हो सकती है।

यह दोबारा किस होगा?

यह अनुमान लगाना असंभव है कि किसे दोबारा प्रि–इक्लैम्पसिया होगा और किसे नहीं। कतिपय दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं से प्रि–इक्लैम्पसिया का जोखिम बढ़ सकता है। इन समस्याओं में शामिल हैं: लगातार अधिक ब्लड प्रैशर, गुर्दे का रोग, और डायबिटीज। यह जोखिम अन्य पूर्व रूझान घटकों, जैसे बढ़ती आयु, 30 से अधिक BMI (बॉडी मास इंडेक्स) एक से अधिक गर्भावस्था तथा पिछले शिशु के जन्म के बाद 10 वर्ष से अधिक समय का अंतर। आप में तब प्रि–इक्लैम्पसिया दोबारा होने की संभावना अधिक होती है यदि यह आपकी पहली गर्भावस्था में 37 हफ्तों से पहले शुरू हुआ हो, आपका प्रि–इक्लैम्पसिया गंभीर रहा हो अथवा आपके शिशु का वजन कम रहा हो। यदि यह आपको दोबारा होता है, तो इसके लगभग उसी समय शुरू होने की संभावना रहती है जिस समय यह आपकी पूर्व गर्भावस्था में हुआ था या थोड़ा बाद में।

क्या आप जोखिम कम कर सकते हैं?

ऐसे कोई स्वयं सहायता उपाय नहीं हैं जिनके असरकारक होने की गारंटी दी जा सके। किसी भी गर्भावस्था की सफलता के लिए अच्छा संतुलित आहार महत्वपूर्ण है, परंतु हम प्रि–इक्लैम्पसिया रोकने के लिए किसी विशेष आहार का सुझाव नहीं दे सकते हैं। कुछ परामर्शदाता उन महिलाओं के लिए ऐस्पिरिन की छोटी खुराकें लेने की सिफारिश करते हैं जिनमें यह दशा प्रारंभ में शुरू होती हो (अर्थात् 32 हफ्तों से पहले)। यह स्वयं सहायता उपचार नहीं है तथा इसका प्रयोग किसी हॉस्पिटल परामर्शदाता की कड़ी निगरानी में ही किया जाना चाहिए।

आप जो अति महत्वपूर्ण योगदान कर सकते हैं, वह यह है कि उन प्रसव–पूर्व जांचों में पूर्ण सहयोग दें, जिन्हें आपको एवं आपके शिशु को सुरक्षा प्रदान करने के लिए डिजाइन किया गया है। अपने परीक्षणों के परिणामों में सक्रिय रुचि लें तथा यदि जरूरत पड़े, तो स्पष्टीकरण मांगें। यह सुनिश्चित करें कि आपकी मिडवाइफ को यह जानकारी है कि आपको पिछली गर्भावस्था में प्रि–इक्लैम्पसिया था– और यह भी सुनिश्चित करें कि उन्हें सभी विवरणों की जानकारी होती है। हमेशा अपने डॉक्टर को तत्काल किसी भी चिंताजनक लक्षणों के बारे में बताएं और यह सुनिश्चित करें कि आप अपना ब्लड प्रैशर और मूत्र चेक कराते हैं।

एक्शन ऑन प्रि–इक्लैम्पसिया में हम प्रतिदिन उन लोगों से बात करते हैं जो इस रोग द्वारा प्रभावित हुए हैं। इस चैरिटी की स्थापना, प्रि–इक्लैम्पसिया से पीड़ित महिलाओं एवं उनके परिवारों को मदद, सहायता और जानकारी प्रदान करने के लिए की गई थी।

प्रि–इक्लैम्पसिया का अनुभव, दुख एवं कष्ट का समय हो सकता है, लेकिन यदि इस दशा ने आपको प्रभावित किया है तो:

- आप अपने अनुभव से भावनात्मक रूप में अभिभूत महसूस कर रहे होंगे;
- आप स्वयं गंभीर रूप से बीमार रहे होंगे;
- आपके शिशु को विशेष देखभाल की ज़रूरत हुई होगी;
- आप ऐसे सहभागी अथवा संबंधी हैं जो अपनी भावनाओं को सहन करने की कोशिश कर रहा होगा;
- आपके शिशु की मृत्यु हुई होगी

- प्रि-इक्लैम्पसिया खराब जीवन-यापन आदतों से नहीं होता है अथवा अच्छी आदतों से नहीं रूकता है। यदि आप इससे पीड़ित हो जाते हैं, तो इसमें आपका कोई दोष नहीं होता है। हम आपको एवं आपके परिवार को विभिन्न तरीकों से सहायता प्रदान कर सकते हैं।

कई लोगों को अनेक प्रकार की तीव्र भावनाओं का अनुभव होता है, जिनमें शामिल हैं: अविश्वास, थकान, गुस्सा, भय, अपराध बोध और अकेलापन। यह सामान्य बात है कि अगली गर्भावस्था में कई चिंताओं से जूझना होगा।

विशेषज्ञ सलाह
हमारे पास प्रि-इक्लैम्पसिया के संबंध में विशेषज्ञ उपलब्ध हैं, जिन्होंने सदस्यों और पूछताछ करने वाले लोगों को एक बार का परामर्श देने अथवा दूसरी राय देने पर सहमति दी है; अधिकांश मामलों में, यह भेजने वाले स्वास्थ्य प्राधिकारियों की स्वीकृति की शर्त पर होती है।

हैल्पलाइन
एक्शन ऑन प्रि-इक्लैम्पसिया हैल्पलाइन एक गुप्त सेवा है, जो जानकारी अथवा सहायता प्राप्त करने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए खुली है। हमें गर्भवती महिलाओं, उन महिलाओं जिन्हें पूर्व में प्रि-इक्लैम्पसिया का अनुभव हुआ है, संबंधित रिश्तेदारों एवं स्वास्थ्य चिकित्सकों से फोन कॉलें प्राप्त होती हैं। विकल्प के रूप में, आप हमें लिख अथवा ई-मेल कर सकते हैं और हम व्यक्तिगत रूप से अथवा गुप्त रूप से आपको उत्तर देंगे।

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

ई-मेल: info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

रजिस्टर्ड चैरिटी नं.: 1013557
रजिस्टर्ड कंपनी नं.: 2736320