ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕੀ ਇਹ ਫਿਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
ਪਹਿਲੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਕਾਰਨ ਪੇਚੀਦਗੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ 20 ਵਿਚ 1 ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਔਸਤ ਅੰਕੜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਫਿਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੋਖਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਗਰਭ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਜਹੇ ਵਿਚ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਜੇ ਦੂਜੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਸਖ਼ਤ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੀਜੇ ਗਰਭ ਦੇ ਮੌਕੇ ’ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਫਿਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨਾਰਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਹੋਵੇਗੀ ?
ਇਹ ਪੇਸ਼ੀਨਗੋਈ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਫਿਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਕਿਸਨੂੰ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਤਕਲੀਫ਼, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼। ਇਸ ਦਾ ਜੋਖਮ, ਪੂਰਵ ਰੁਝਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਧ ਰਹੀ ਉਮਰ, ਬਾੱਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (Body Mass Index) 30 ਤੋਂ ਵਧ ਹੋਣਾ, ਗਰਭ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧ ਬੱਚੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਗਰਭ ਵਿਚਕਾਰ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਵਕਫ਼ਾ ਹੋਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜੇ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ 37 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਬੜਾ ਸਖ਼ਤ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਘਟ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ’ਤੇ ਲਗਭਗ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਹੋਈ ਸੀ, ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?
ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੰਤੁਲਤ ਆਹਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਭ ਦੇ ਸਫ਼ਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਆਹਾਰ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕੁਝ ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਐਸਪਿਰੀਨ (aspirin) ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਡੋਜ਼ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ (ਅਰਥਾਤ 32 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕੋਈ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈ, ਸਿਰਫ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਦੀ ਕਰੜੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹੀ ਲਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪੂਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਉ, ਜਿਸਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਉ, ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੰਗ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਮਝਾਏ ਜਾਣ। ਇਹ ਪੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ - ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਅਲਾਮਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ, ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਐਕਸ਼ਨ ਆੱਨ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਵਿਚ ਅਸੀਂ, ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਚੈਰਿਟੀ, ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰਹਿ ਚੁਕੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਈ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਇਕ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ :

- ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੈ;
- ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਰਹੀ ਹੋਵੇ;
- ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ

- ਪ੍ਰੀ–ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਈ ਵਖ ਵਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ..

ਵਖ ਵਖ ਲੋਕਾਂ ਅੰਦਰ ਵਖ ਵਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਦੁੱਖ, ਕ੍ਰੋਧ, ਭੈਅ, ਅਪਰਾਧ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਕ ਥਲੱਗ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਕਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਅਗਲਾ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਇਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਦੀ ਸਲਾਹ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰੀ–ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਸ਼ਗਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁਛਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਰਾਏ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਐਕਸ਼ਨ ਆੱਨ ਪ੍ਰੀ–ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਇਕ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੂਚਨਾ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ, ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ, ਪ੍ਰੀ–ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਇਸਤਰੀਆਂ, ਸੰਬੰਧਤ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਵਸਾਇਕਾਂ ਦੇ ਫ਼ੋਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਪੱਤਰ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਈ–ਮੇਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਜੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿਆਂਗੇ।

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

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

ਈ–ਮੇਲ : info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ : 1013557
ਰਜਿਸਟਰਡ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ : 2736320