

ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியாவிற்கு பிறகு என்ன நிகழும்?

இந்நோய் மீண்டும் வருமா?

முதல் பிரசவம் ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியாவால் சிக்கலானால், இருபது பெண்களில் ஒருவருக்கு மட்டுமே மீண்டும் வருவதற்கான ஆபத்து உள்ளது. இது ஒரு சராசரி மதிப்பீடே ஆகும். முந்தைய கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்பநிலையிலேயே ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியா பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகவும், கர்ப்பகாலத்தின் இறுதியில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பு குறைவாகவும் உள்ளது. இருப்பினும் இரண்டாவது கர்ப்பகாலத்தின் பொழுது ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியாவால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டதால், சில பெண்களுக்கு ஒப்பீட்டால் இயல்பான பிரசவம் ஏற்பட்டாலும், பெரும்பாலோருக்கு மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் அதிகம்.

யாருக்கு இந்நோய் மீண்டும் ஏற்படும்?

யாருக்கு மீண்டும் ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியா வரும், யாருக்கு வராது என்று கணித்து சொல்ல இயலாது. இருப்பினும் நாள்பட்ட உயர்இரத்த அழுத்தம், சிறுநீரக நோய் மற்றும் சர்க்கரை வியாதி போன்ற நோய்களால் நீண்ட காலமாக பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் நபர்களுக்கு மீண்டும் ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியா வருவதற்கான ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது.

வயது அதிகரித்தல், 30-க்கும் மேற்பட்ட உடல் நிலைக் குறியீடு காணப்படுதல், அதிகமுறை குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளுதல், கடைசி குழந்தை பிறந்து 10 ஆண்டுகளுக்கும் மேற்பட்ட இடைவெளிக்கு பிறகு மீண்டும் கர்ப்பமாதல் போன்ற காரணங்களால் இந்த ஆபத்து மேலும் அதிகமாகும். முதல் கர்ப்பக்காலத்தின் பொழுது 37 வாரங்களுக்கு முன்னதாக உங்களுக்கு ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியாவால் வந்திருந்தால் பெரும்பாலும் உங்களுக்கு மீண்டும் ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியா ஏற்படும் இது மிகவும் கடுமையாக காணப்படும் அல்லது உங்கள் குழந்தை குறைவான எடையுடன் காணப்படும் அல்லது உங்கள் குழந்தை குறைவான எடையுடன் காணப்படும். இந்நோய் உங்களுக்கு மீண்டும் ஏற்பட்டால், அது பெரும்பாலும் கடந்த கர்ப்பகாலத்தின்பொழுது எந்த சமயத்தில் ஏற்பட்டதோ அதே சமயத்திலோ அல்லது அதற்கு சற்று பிந்தைய சமயத்திலோ மீண்டும் ஏற்படும்.

நீங்கள் இந்த ஆபத்தை குறைப்பதற்கான வாய்ப்புள்ளதா?

உத்தரவாதமாக பயனளிக்கும் சுய உதவி நடவடிக்கைகள் எதுவும் இல்லை. எந்த ஒரு பிரசவமும் நல்லமுறையில் நடக்க, சிறந்த சரிவிகித உணவு உட்கொள்வது அவசியமாகும். ஆனால் ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியாவை தவிர்ப்பதற்கென்று குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளை உட்கொள்ளாமாறு நாங்கள் பரிந்துரைக்கமாட்டோம். சில நிபுணர்கள் கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்ப நிலையிலேயே (அதாவது 32 வாரங்களுக்கு முன்பு) இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் தினமும் சிறு அளவிலான ஆஸ்பிரின் எடுத்துக்கொள்ளலாம் என்று பரிந்துரைக்கின்றனர். இது ஒரு சுய உதவி சிகிச்சை கிடையாது. ஒரு மருத்துவ ஆலோசகரின் கடுமையான கண்காணிப்புடனே இதனை பயன்படுத்தவேண்டும்.

உங்களையும், உங்கள் குழந்தையையும் பாதுகாக்கும் நோக்கத்துடன் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள கர்ப்பகால பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள நீங்கள் முழுமையாக ஒத்துழைக்கவேண்டியது, நீங்கள் செய்யவேண்டிய முக்கியமான பங்களிப்பு ஆகும். உங்கள் பரிசோதனைகளின் முடிவுகளை ஆர்வத்துடன் தெரிந்துகொள்ளவும். ஏதேனும் கூடுதல் விளக்கங்கள் தேவைப்பட்டால் கேட்கவும். உங்களுடைய முந்தைய கர்ப்பகாலத்தின்பொழுது உங்களுக்கு ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியா வந்த விவரம் மற்றும் அது குறித்த முழுமையான விவரங்கள் உங்கள் பேறுகால பணிப்பெண்ணுக்கு தெரியப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளவும்.

ஏதேனும் கவலைக்குரிய அறிகுறிகளை உணர்ந்தால், நேரிடையாக உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும். மேலும் உங்கள் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீர் பரிசீலிக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளவும்.

‘ஆக்ஷன் ஆன் ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியா’ அமைப்பைச் சேர்ந்த நாங்கள் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுடன் தினமும் கலந்துரையாடுகிறோம். ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியாவில் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் மட்டும் குடும்பத்தினருக்குத் தேவையான உதவி, ஆதரவு மற்றும் தகவல்களை அளிப்பதற்காகவே இந்த அறக்கட்டளை உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியா நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் பெண்களுக்கு கீழ்க்கண்ட துயரமான மற்றும் கவலையான சூழ்நிலைகள் ஏற்படலாம் :

- இந்த அனுபவம் காரணமாக நீங்கள் மிகவும் உணர்ச்சி வசப்பட்டவராக நேரிடலாம்
- உங்களுக்குள்ளேயே கவலைப்பட்டு, உங்கள் உடல்நிலை கடுமையாக பாதிக்கப்படலாம்
- உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பு பராமரிப்பு தேவைப்படும்
- உங்கள் உணர்வுகளை நீங்களே புரிந்துகொள்ள கூடிய ஒரு கூட்டாளி உறவாக நீங்கள் மாறவேண்டும்
- உங்கள் குழந்தை இறந்துவிடும் வாய்ப்புள்ளது
- ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியாவானது, மோசமான வாழ் சூழ்நிலை காரணமாக உருவாவதில்லை. நல்ல சூழ்நிலையில் இதனைத் தவிர்க்க இயலாது. இந்நோயால் நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டால், உங்களை நீங்களே குறை கூறிக்கொள்ளவேண்டாம். நாங்கள் பல்வேறு வழிமுறைகள் மூலமாக உங்களுக்குத் தேவையான உதவிகளை வழங்குவோம்.

பல நபர்கள் அவநம்பிக்கை, துயரம், கோபம், குற்ற உணர்ச்சி மற்றும் தனிமையாக உணர்தல் போன்ற பல்வேறு உணர்வுகளை அனுபவிப்பார்கள் பொதுவாக இவர்கள் அடுத்த கர்ப்பகாலத்தை பல கவலைகளுடனே கழிப்பர்.

நிபுணரின் ஆலோசனை

ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியாவில் நிபுணத்துவம் பெற்ற நிபுணர்கள் எங்களிடம் உள்ளது. உடல்நலத் துறையின் அங்கீகாரம் பெற்ற இந்நிபுணர்கள் மூலமாக உங்களுக்குத் தேவையான உதவிகள் அளிக்கப்படும்.

உதவிக்கரம்

‘ஆக்ஷன் ஆன் ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியா’ அமைப்பானது தகவல் மற்றும் உதவி தேவைப்படும் எந்த ஒரு நபருக்கும் தேவையான சேவைகளை ரகசியமாக அளிக்கும் ஒரு உதவி அமைப்பு ஆகும். ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியாவால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் கர்ப்பிணிப் பெண்கள், அவர்களுடைய உறவினர்கள் மற்றும் உடல் ஆரோக்கிய நிபுணர்கள் எங்களை அழைத்து ஆலோசனை பெறலாம். அதற்கு பதிலாக எழுத்து பூர்வமாகவோ அல்லது மின் அஞ்சல் மூலமாகவும் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளலாம். தனிப்பட்ட முறையில் ரகசியமாக பதில்கள் அளிக்கப்படும்.

ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியா குறித்த அனைத்து அம்சங்கள் தொடர்பான ஆலோசனைகள் அல்லது தகவல்களை பெற 0208 427 4217 என்ற எண்ணில் ‘ஆக்ஷன் ஆன் ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியா’ அமைப்பைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

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

மின் அஞ்சல்: info@apcc.org.uk

www.apcc.org.uk

அறக்கட்டளை பதிவு எண்: 1013557
நிறுவன பதிவு எண்: 2736320