

پری-اکلمپسیا کے بعد کیا ہوتا ہے؟

کیا یہ دوبارہ ہو سکتا ہے؟

پہلے حمل کے بعد جس میں پری-اکلمپسیا کی وجہ سے بچہ پیدا ہو گیا ہو، آپ کو اس کے دوبارہ ہونے کے امکانات ۲۰ میں سے ایک کے ہیں۔ یہ ایک اوسط ہے اور وہ خواتین جنہیں سابقہ حمل میں نسبتاً پہلے یہ بیماری ہوئی ہو انہیں دوبارہ ہونے کے امکانات قوی تر ہیں اور جنہیں یہ مدت کے خاتمہ پر یا اس کے قریب ہوئی ہو ان کے یہاں کم امکانات ہیں۔ لیکن اگر دوسرے حمل میں شدید پری-اکلمپسیا ہو جائے تو تیسرے حمل میں اس کے ہونے کے امکانات زیادہ ہیں گوکہ بعض خواتین کا حمل نسبتاً نارمل ہی ہوتا ہے۔

یہ دوبارہ کسے ہوتا ہے؟

یہ کہنا مشکل ہے کہ دوبارہ ہوگا اور کسے نہیں۔ بعض طویل المدت بیماریوں، بشمول پرانا ہائی بلڈ پریشر، مرض گردہ اور ذیابیطس، کی وجہ سے پری-اکلمپسیا میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ دیگر عوامل، مثلاً بڑھتی ہوئی عمر، باڈی ماس انڈیکس کا ۳۰ سے اوپر ہو جانا، ایک سے زائد بچہ کا حمل اور آخری بچہ کی پیدائش پر دس سال سے زائد کا عرصہ ہو جانا، ان عوامل کی موجودگی میں بھی خطرہ کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ کے پہلے حمل میں ۳ ہفتوں سے پہلے یہ شروع ہوا ہو، پری-اکلمپسیا بہت شدید رہا ہو یا آپ کے بچہ کا وزن کم رہا ہو تو آپ کے دوبارہ اس میں مبتلا ہونے کا بہت امکان ہے۔ اگر آپ کو دوبارہ ہو تو بہت ممکن ہے کہ یہ اسی وقت ہو جس وقت آپ کو پہلے حمل میں ہوا تھا یا کسی قدر بعد میں۔

اس کا خطرہ کیسے کم کیا جاسکتا ہے؟

اس میں اپنی مدد آپ کے طرز کا کوئی طریقہ نہیں ہے جس کے کارگر ہونے کی ضمانت دی جاسکے۔ کسی بھی حمل کی کامیابی کے لیے ایک اچھی متوازن غذا بڑی اہمیت رکھتی ہے، لیکن ہم پری-اکلمپسیا نہ ہونے کے لیے کسی مخصوص غذا کی سفارش نہیں کر سکتے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ وہ خواتین جنہیں اس کا ابتدائی حملہ ہوتا رہا ہو (مثلاً ۳۲ ہفتوں سے پہلے) ان کے لیے اسپرین کی ایک کم مقدار لینا مفید ہوگا۔ تاہم یہ خود علاج کے طور پر نہ کیا جائے بلکہ اسپتال کے ڈاکٹر کی مکمل نگرانی ہی میں اس کا استعمال کیا جائے۔

سب سے اہم کام جو آپ کر سکتی ہیں وہ یہ ہے کہ اپنے قبل از پیدائش جانچ میں مکمل تعاون کریں جو آپ اور آپ کے بچہ کے تحفظ کے لیے کی جاتی ہے۔ جانچ کا جو نتیجہ سامنے آئے اس میں پوری طرح دلچسپی لیجیے اور اگر کہیں ضرورت ہو تو وضاحت کرا لیجیے۔ خیال رہے کہ اگر آپ کو ماضی میں پری-اکلمپسیا ہو چکا ہو تو اس کا نہ صرف ڈوائف کو علم ہونا چاہیے، بلکہ پوری تفصیل کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اگر کوئی پریشان کن علامت ظاہر ہو تو بلا تامل ڈاکٹر کو بتائیے اور یہ یقینی بنائیے کہ آپ کے بلڈ پریشر اور پیشاب کی جانچ ہوتی رہے۔

ایکشن آن پری-اکلمپسیا میں ہم روزانہ ان لوگوں سے گفتگو کرتے ہیں جو اس بیماری کا شکار ہو چکے ہوں۔ اس رفاہی تنظیم کے قیام کا مقصد یہ ہے کہ ان خواتین اور ان کے خاندانوں کو سہارا اور معلومات فراہم کی جائیں جو پری-اکلمپسیا میں مبتلا ہوں۔

پری-اکلمپسیا کا تجربہ رنج و الم اور قلق انگیزی تک پہنچا سکتا ہے۔ تاہم جو حالات وقوع پذیر ہو سکتے ہیں وہ یہ ہیں:

- اپنے تجربہ کے بموجب آپ خود کو جذبات سے مغلوب محسوس کر سکتی ہیں؛
- آپ بہت زیادہ بیمار ہو سکتی ہیں؛
- آپ کے بچہ کو خصوصی نگہداشت کی ضرورت ہو سکتی ہے؛
- آپ کے پارٹنر یا رشتہ دار اپنے احساسات پر قابو پانے کی کوشش کر رہے ہوں؛
- آپ کا بچہ مر گیا ہو
- خراب رہائشی عادتوں سے نہ تو پری-اکلمپسیا ہوتا ہے نہ اچھی عادتوں سے اسے روکا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کو یہ ہو گیا ہو تو آپ قطعی مورد الزام نہیں۔ ہم آپ اور آپ کے خاندان کو مختلف طریقوں سے سہارا فراہم کر سکتے ہیں۔

بہت سے افراد شدید احساسات بشمول بے یقینی، الم، غصہ، خوف، جرم اور تنہائی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بہت ساری پریشانیوں کے ساتھ دوسرے حمل کا آغاز ہونا عام بات ہے۔

ماہرانہ مشورہ

ہمارے پاس پری-اکلمپسیا کے ماہرین کی ایک فہرست ہے جو تنظیم کے ارکان اور دیگر مستفسرین کو ایک بار مشورہ یا دوبارہ رائے دینے پر آمادہ ہیں، تاہم اس کا انحصار ادھر بھیجنے والے طبی ذمہ داروں پر ہے۔

ہیلپ لائن

ایکشن آن پری-اکلمپسیا کی ہیلپ لائن رازدارانہ خدمت فراہم کرتی ہے جو کسی بھی معلومات یا سہارا طلب کرنے والے کے لیے دستیاب ہے۔ ہمیں حاملہ خواتین، وہ جنہیں پری-اکلمپسیا ہوا ہو، نگر مند رشتہ داروں اور طبی ماہرین کے فون موصول ہوتے ہیں۔ یا آپ چاہیں تو ہمیں خط یا ای میل بھیج سکتی ہیں جنہیں ہم صیغہ راز میں رکھتے ہوئے جواب دیں گے۔

پری-اکلمپسیا کے کسی بھی پہلو کے بارے میں صلاح یا معلومات کے لیے ایکشن آن پری-اکلمپسیا کی ہیلپ لائن کو 0208 427 4217 پر فون کیجیے۔

Action on Pre-eclampsia
The Stables,
80B High Street
Evesham
Worcestershire WR11 4EU
Email: info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

Registered Charity No: 1013557
Registered Company No: 2736320