

## প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া সম্বন্ধে মৌলিক গাইড

আমি সম্পূর্ণ সুস্থবোধ করি। নিয়মিত দইয়ের কাছে কেন যাব ?

আপনার দাই :-

- আপনাকে ও আপনার শিশু সন্তানকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করবে।
- আপনাকে ভালোমত জানবে ও আপনার কোনোরকম পরিবর্তনে প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার মত বিপদের সম্ভাবনা থাকলে লক্ষ্য করবে।

প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া কি ?

- প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া রোগ গর্ভাবস্থায় দেখা দেয়।
- সাধারণতঃ এটা সামান্য মাত্রায় থাকে।
- কখনও কখনও এটা গুরুতর হয়ে উঠতে পারে।
- এতে আপনার সন্তান ও আপনি অসুস্থ হতে পারেন।

আগে প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়াকে টক্সেমিয়া বলা হত।

এটা কিভাবে আমার সন্তান ও আমাকে ক্ষতিগ্রস্থ করতে পারে ?

- প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া আপনার রক্তচাপ অস্বাভাবিকভাবে বাড়িয়ে দিতে পারে ও অন্যান্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।
- প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার ফলে আপনার সন্তানের কাছে পর্যাপ্ত খাদ্য বা অক্সিজেন পৌঁছানোর বাধা পড়তে পারে।
- আপনার শিশুর বিকাশে বিলম্ব হতে পারে ও আরো অন্যান্য সমস্যা হতে পারে।

আমি এই রোগে আক্রান্ত হতে পারি কি ?

আপনার এই রোগাক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেশী হবে যদি :

- এই প্রথম আপনি গর্ভধারণ করেন।
- নিকট আত্মীয়ের (মা বা বোন) প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া হয়ে থাকে।
- আপনার বয়স 40 বা তার বেশী হয়।
- আগে থেকে আপনার উচ্চ রক্তচাপ থাকে।
- আপনার কিডনির রোগ বা ডায়াবেটিস থাকে।
- আপনি যমজ, তিনটি বা বেশী সন্তানপ্রত্যাশী হন।
- আপনার আগে এটা হয়েছে।
- আপনার BMI 35 বা তার বেশী।
- শেষবার সন্তান প্রসবের পর 10 বছর বা বেশী সময়ের ব্যবধান থাকে।
- আপনার উচ্চ রক্তচাপ, বৃক্কগত (রিনাল) রোগব্যধি, ডায়াবেটিস বা অ্যান্টিফসপোলিপিড রোগের মত চিকিৎসাগত সমস্যা আছে।

এটা হলে কিভাবে বুঝব ?

গর্ভাবস্থার দ্বিতীয়ার্ধে প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া দেখা দেয়।

এগুলির ব্যাপারে সচেতন থাকুন :

- বিশ্রী মাথা ব্যথা যা সারে না।
- অস্পষ্ট দেখা, চোখে আলোর বলক বা বিন্দু দেখা।
- পাঁজরের ঠিক নিচে, বিশেষ করে ডানদিকে তীব্র বেদনা।

এগুলি প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার লক্ষণ হতে পারে।

দাই কিভাবে আমাকে সাহায্য করতে পারে ?

- নিয়মিত আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করতে পারে।
- আপনার প্রস্রাবের প্রোটিন পরীক্ষা করে দেখতে পারে।

রক্তচাপ বৃদ্ধি ও প্রস্রাব প্রোটিন প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার লক্ষণ হতে পারে।

আমার প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া হলে আমার শিশু সন্তানকে ও নিজেকে সাহায্য করার জন্য কি করা যায় ?

- প্রথম দিকে প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার ব্যাপারে জানা গেলে আপনাকে ও আপনার সন্তানকে সহজে সুরক্ষিত রাখা যায়।
- আপনার রক্তচাপ কম করার জন্য চিকিৎসার ব্যবস্থা করা যায়।
- আপনাকে হাসপাতালে থাকতে হতে পারে, যাতে ডাক্তার ও দাই আপনাকে ও আপনার সন্তানকে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পর্যবেক্ষণ করতে পারেন।
- আপনার সময়ের আগে প্রসব করা যায়।

শিশুর জন্মের আগে পর্যন্ত প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ায় কোনোরকম উন্নতি হয় না, প্রসবের পর দ্রুত সেরে ওঠা উচিত।

আমার প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ার জন্য কি আমি দায়ী ?

- না। এটা প্রতিরোধের কোনো উপায় নেই।
- প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ায় উচ্চ রক্তচাপের কারণ দুশ্চিন্তা বা উদ্বেগ অথবা গর্ভাবস্থায় কাজ কর্ম করা নয়।

আরো তথ্যের জন্য চিঠি লিখুন :

Action on Pre-Eclampsia  
84-88 Pinner Road,  
Harrow, Middlesex HA1 4HZ  
ইমেল : [info@apec.org.uk](mailto:info@apec.org.uk)

রেজিস্ট্রিকৃত ও দাতব্য সংখ্যা : 1013557

© APEC 2004-07-12

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

অ্যাকসন অন প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া এক রাষ্ট্রীয় দাতব্য সংগঠন, এবং প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়ায় আক্রান্ত মহিলাদের সাহায্য ও সমর্থন দেয়। অ্যাকসন অন প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া ধাত্রী এবং ডাক্তারদের জন্য কোর্স পরিচালনা করে। অ্যাকসন অন প্রি-এক্ল্যাম্পসিয়া আপনাকে ফোন হেল্পলাইনের মাধ্যমে আরো তথ্য জানিয়ে, বা সমর্থন দিয়ে সাহায্য করতে পারে।

হেল্পলাইন নম্বর : 020 8427 4217

মনে রাখবেন

দেখা করুন

- আপনার দাইয়ের সঙ্গে বন্ধুত্ব করে নিন।

জেনে নিন

- প্রি-এক্স্যাম্পসিয়ার বিষয়ে

নিরাপদ থাকুন

- দাইয়ের ফোন নম্বর :
-