પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ પછીથી શું થાય છે?

શું એ ફરીથી થઈ શકે છે?

પહેલી સગર્ભાવસ્થા, જે પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ દ્વારા જટિલ થઈ ગઈ હોય, એના પછી ફરીથી થવાનું જોખમ 20 માંથી એક રહે છે. આ સરેરાશ છે અને ફરીથી થવાનું વ્યક્તિગત જોખમ એ લોકો માટે વધારે રહે છે જેમને પહેલાંની સગર્ભાવસ્થામાં શરૂઆતમાં પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ થયો હોય અને એ લોકો માટે ઓછું રહે છે જેમને છેવટે કે છેવટના સમય પર થયો હોય. પરંતુ જો બીજી સગર્ભાવસ્થામાં ગંભીર પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ થાય તો ત્રીજી સગર્ભાવસ્થામાં થવાનું જોખમ ખૂબ જ વધારે રહેશે. કેટલીક સ્ત્રીઓ તો પણ સામાન્ય સગર્ભાવસ્થાઓ ધરાવી શકે છે.

કોને ફરીથી થશે?

એની આગાહી કરવી અશક્ય હોય છે કે કોને પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ ફરીથી થશે એને કોને ફરીથી નહીં થાય. કેટલાક લાંબા સમયની સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆનું જોખમ વધારી દે છે, જેમાં લાંબા સમયના બ્લડ પ્રેશરનો કિડનીના રોગનો, અને ડાયબીટિઝનો સમાવેશ થાય છે. જોખમ બીજા લક્ષણો હોવાથી પણ વધે છે, જેવા કે, વધતી જતી ઉંમર, 30 થી વધારે બૉડી માસ ઈન્ડેક્સ (BMI), અનેક સગર્ભાવસ્થાઓ, અને તમારા છેલ્લા શિશ પછી 10 વર્ષથી વધારે સમયનો ગાળો. જો તમારી પહેલી સગર્ભાવસ્થામાં 37 અઠવાડિયાઓ પહેલાં તમને પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ થયો હોય તો, ફરીથી થવાની વધારે સંભાવના રહે છે, જો તમારો પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ ગંભીર હતો કે તમારા શિશુનું વજન ઓછું હતું, તો પણ, ફરીથી થવાની સંભાવના રહે છે. જો તમને એ ફરીથી થાય તો, બીજી સગર્ભાવસ્થામાં પણ એ છેલ્લી સગર્ભાવસ્થાના જે સમય પર થયો હોય એ સમય પર અથવા થોડું જ મોડેથી થવાની સંભાવના રહે છે.

શું તમે જોખમને ઓછું કરી શકો છો?

કોઈ પણ પોતાની જાતે પગલાં લઈ શકે એવું હોતું નથી, જેની મદદથી બાંયધરી મળી શકે. સગર્ભાવસ્થા માટે ઉત્તમ સમતોલ આહાર સફળતાદાયક રહે છે, પરંતુ પ્રિ-એક્લેમ્પરિઆ રોકવા માટે અમે કોઈ વિશિષ્ટ આહારનું સૂચન આપી શકતા નથી. કેટલાક સલાહકારો, જે સ્ત્રીઓ પરિસ્થિતિ શરૂઆતમાં થાય એવો ઈતિહાસ ધરાવતી હોય (દા.ત. 32 અઠવાડિયાઓ પહેલાં) એમના માટે, ઍસ્પિરિનની થોડી માત્રાઓ સૂચવે છે. આ પોતાની જાતે મદદ કરતો ઉપચાર નથી અને હૉસ્પિટલના સલાહકારની કડક દેખરેખ હેઠળ જ આનો ઉપયોગ થવો જોઈએ.

સૌથી મહત્ત્વનો ફાળો તમે આપી શકો તે છે, સંપૂર્ણ રીતે તમારા ઍન્ટીનેટલ તપાસો સાથે સહકાર આપવો, જેમની રચના તમારી અને તમારા શિશુની સુરક્ષા માટે થઈ છે. તમારા પરીક્ષણોના પરિણામોમાં સક્રિય રુચિ ધરાવો અને જ્યાં પણ ખુલાસાઓની જરૂરિયાત હોય ત્યાં પૂછો. એની ખાતરી રાખો કે તમારી મિડવાઈફને ખબર હોય, જો તમને પહેલાંની સગર્ભાવસ્થામાં પ્રિ-એક્લેમ્પરિઆ થયો હોય તો અને ખાતરી કરો કે એમને વિગતોની જાણકારી હોય. કોઈ પણ ચિંતાજનક ચિહ્નો વિષે તમારા ડૉક્ટરને હમેશાં તરત જ જણાવો અને ચોક્કસ કરો કે, તમે બ્લડ પ્રેશર અને પેશાબની તપાસ કરાવી હોય.

અમે ઍક્શન ઑન પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆમાં, જે લોકો રોગ દ્વારા અસર પામ્યા હોય, એમની સાથે રોજ વાત કરીએ છીએ. આ ચૅરિટિની સ્થાપના, જે સ્ત્રીઓને પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆને સહન કરવો પડ્યો હોય એમને તથા એમના કુટુંબોને મદદ, આધાર અને માહિતી આપવા માટે થયેલી.

પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆનો અનુભવ ચિંતા અને ઉદ્વેગનો સમય લાવે છે, ભલે કોઈ પણ પ્રકારે તમને સ્થિતિએ અસર કરી હોયઃ

- તમારા અનુભવથી તમે માનસિક આઘાત પામી શકો છો;
- તમે પોતે ગંભીર રીતે માંદા હોઈ શકો છો;
- તમારા શિશુને વિશિષ્ટ દેખભાળની જરૂરિયાત હોઈ શકે છે;
- તમારી પોતાની સંવેદનાઓ સાથે તમે જોડીદાર કે સંબંધી તરીકે અનુકૂળ થવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા હોઈ શકો છો;
- તમારા શિશુનું મૃત્યુ થયું હોય છે

- પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ ખોટી પ્રકારની જીવનશૈલીની આદતોના કારણસર નથી થતો કે સારી આદતોના કારણસર રોકાતો નથી. તમારે એનાથી જો સહન કરવું પડ્યું હોય તો એમાં તમારો દોષ હોતો નથી. અમે અનેક પ્રકારની જુદીજુદી રીતો દ્વારા તમને અને તમારા કુટુંબને આધાર આપી શકીએ છીએ.

ઘણા લોકોને અનેક પ્રકારની તીવ્ર સંવેદનાઓનો અનુભવ થાય છે, જેમાં સમાવેશ થાય છે, અચંભો, ચિંતા, ગુસ્સો, ભય, સદોષતા અને એકલાપણું. એ સામાન્ય હોય છે કે, બીજી સગર્ભાવસ્થામાં શરૂ થવું ઘણી બધી ચિંતાઓ સાથે હોય છે.

તજજ્ઞ સલાહ
પ્રે-એક્લેમ્પસિઆમાં અમારી પાસે તજજ્ઞોની યાદી છે, જેઓ સભ્યો અને પૂછપરછો કરનારાઓને સલહામસલતો અથવા બીજા અભિપ્રાયો આપવા માટે સંમત રહે છે, મોટા ભાગના કેસોમાં ઉલ્લેખ થયેલી સ્વાસ્થ્યની સત્તાઓની મંજૂરી પ્રાપ્ત કર્યા પછી.

ધ હેલ્પલાઈન
ધ ઍક્શન ઑન પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ હેલ્પલાઈન, એક ખાનગી સેવા છે અને જે પણ વ્યક્તિ માહિતી અને આધાર માગંતી હોય એના માટે આ સેવા ખુલ્લી છે. અમને સગર્ભા સ્ત્રીઓ, જેમને પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆનો અનુભવ થયો હોય, ચિંતિત સંબંધીઓ અને સ્વાસ્થ્ય વ્યાવસાયિકો તરફથી કૉલ્સ આવતા હોય છે. નહીં તો, તમે અમને લખી શકો છો અથવા ઈ-મેઈલ કરી શકો છો અને અમે તમને વ્યક્તિગત રીતે ખાનગીમાં જવાબ આપીશું.

પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ વિષે કોઈ પણ બાબત સંબંધિત સલાહ અથવા માહિતી માટે ઍક્શન ઑન પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ હેલ્પલાઈનને 0208 427 4217 પર કૉલ કરો.

Action on Pre-eclampsia
84-88 Pinner Road
Harrow
Middlesex
HA1 4HZ

ઈ-મેઈલઃ info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

રજીસ્ટર્ડ ચૅરિટિ નંઃ 1013557
રજીસ્ટર્ડ કંપની નંઃ 2736320