

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 ਤਕਲੀਫ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਗਰਭ ਦੇ ਅਖੀਰ ਜਹੇ ਵਿਚ ਇਹ ਤਕਲੀਫ 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 ਤਕਲੀਫ 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 ਤਕਲੀਫ, 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, ਬੱਝੀ 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 ਵਕਫ਼ ਹੋਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜੇ ਇਹ ਤਕਲੀਫ 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 ਤਕਲੀਫ 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 ਸਫਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਆਹਾਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕੁਝ ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਐਸਪਿਰੀਨ (aspirin) ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਡੋਜ਼ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ (ਅਰਥਾਤ 32 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕੋਈ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈ, ਸਿਰਫ 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 ਹਿਫਾਜ਼ਤ 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 ਤਕਲੀਫ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ 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 ਖੁਦ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਰਹੀ ਹੋਵੇ;
- ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਿਊਣ 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 ਰਹੋ 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 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁਛਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਰਾਏ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਥਾਰਟੀਆਂ 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 ਵਿਵਸਥਾਇਕਾਂ 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 ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 0208 427 4217 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

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

ਈ-ਮੇਲ : info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ : 1013557

ਰਜਿਸਟਰਡ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ : 2736320