

গর্ভাবস্থায় রক্তচাপ ও প্রস্রাব পরীক্ষা করা হয় কেন

প্রত্যেকটা অ্যান্টেনেটোল (প্রসূতিপূর্ব) অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার রক্তচাপ ও প্রস্রাব পরীক্ষা করা উচিত। কারণ রক্তচাপ ও প্রস্রাবে পরিবর্তন গর্ভাবস্থার সমস্যা প্রি-এক্স্যাম্পসিয়ার পূর্বলক্ষণ হতে পারে। প্রথম দিকে লক্ষ্য না করা হলে এতে আপনি ও আপনার সন্তান অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। নিয়মিত পরীক্ষা নিরীক্ষা আপনাদের দুজনকেই সুরক্ষিত রাখবে।

রক্তচাপ কি ?

রক্তচাপ অর্থাৎ আপনার শরীরের সর্বত্র পাম্প হওয়া রক্তের বেগ। ফোলানো যায় এমন এক ধরনের ফিতার সাহায্যে আপনার হাতের উপরের অংশে জড়িয়ে রক্তচাপ মেপে দেখা হয়। দুটি সংখ্যা দিয়ে রক্তচাপ মাপা হয় : প্রথম (এবং সবচেয়ে বড়) সংখ্যা হৃদস্পন্দনের সময় চাপের ইঙ্গিত দেয়; দ্বিতীয়টা স্পন্দনের মাঝখানের সময়টায় রক্ত চাপ বোঝায়। প্রত্যেকটা মানুষের পৃথক রক্তচাপ হয়। এটা দিনের সময় (বেলা) ও কি করছেন সেইমত বদলে যায়। মহিলাদের গড় 110/70 অথবা 120/80 রক্তচাপ স্বাভাবিক। তবে আপনার রক্তচাপ সামান্য কম বা বেশী হলেও আপনি সম্পূর্ণ সুস্থ বোধ করতে পারেন।

গর্ভাবস্থায় রক্তচাপ

আপনার প্রথম অ্যান্টেনেটোল অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার দাই আপনার রক্ত চাপ জেনে নেবে। এর পর প্রত্যেকটা ভিসিটে সে বা আপনার ডাক্তার আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করবেন।

আমার রক্তচাপ বেশী হলে কি হবে ?

উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা বা কাজকর্ম সাময়িকভাবে আপনার রক্তচাপ বাড়িয়ে দিতে পারে। তবে এটা সবসময় বেশী থাকলে, সম্ভবতঃ আপনার প্রি-এক্স্যাম্পসিয়া হতে পারে। স্বাভাবিক ও উচ্চ রক্তচাপের মধ্যে কোনো সুনির্দিষ্ট রেখা নেই। তবে 140/90 বা তার বেশী রিডিং (গঠন) সাধারণতঃ আপনার দাই ও ডাক্তার চিন্তিত হয়ে পড়বেন। আপনার রক্তচাপ বেশী থাকলে পাওয়া গেলে ডাক্তার বা দাইকে আরো ঘন ঘন আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করতে হবে। যখন তারা এটা পরীক্ষা করবেন তখন প্রস্রাবে প্রোটিনও পরীক্ষা করে দেখা উচিত।

প্রস্রাবে প্রোটিনের উপস্থিতি পরীক্ষা করা

আপনার প্রস্রাব দেখে আপনার ও আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে গুরুত্বপূর্ণ ইঙ্গিত পাওয়া যায়। অন্ততঃ একবার সংক্রমণ পরীক্ষা করার জন্য এটা দেখা উচিত, কেননা স্বাভাবিক না হলেও গর্ভাবস্থায় প্রায়ই এটা দেখা যায়। তবে প্রত্যেকটা অ্যাপয়েন্টমেন্টে প্রস্রাবে প্রোটিন আছে কিনা পরীক্ষা করে দেখা উচিত, কেননা তা প্রি-এক্স্যাম্পসিয়ার লক্ষণ হতে পারে।

এই টেস্ট কিভাবে কাজ করে

আপনার ডাক্তার বা দাই সদ্য প্রস্রাবের নমুনায় একটা কাগজের টুকরো (ডিপস্টিক) ডুবিয়ে দেখবেন। এই টেস্টে বোঝা যায় তাতে প্রোটিন আছে কি না, এবং কতটা প্রোটিন আছে। সামান্য প্রোটিন পাওয়া গেলে আপনার নোটে “ট্রেস” (চিহ্ন) লেখা হবে। দুশ্চিন্তা করবেন না। সামান্যের চেয়ে বেশী প্রোটিন থাকলে একটা বা একাধিক + দিয়ে বোঝানো হয়।

প্রোটিন পাওয়া গেলে কি হবে ?

আপনার রক্তচাপ বেশী ও এক বা একাধিক + থাকলে সম্ভবতঃ আপনার প্রি-এক্স্যাম্পসিয়া আছে ও অতিরিক্ত যত্ন প্রয়োজন। প্রোটিনের অন্যান্য কারণ, যেমন সংক্রমণ, যাচাই করার জন্য আপনার প্রস্রাব পরীক্ষা করা হবে। তেমন কিছু পাওয়া গেলে তার চিকিৎসা করা হবে, প্রোটিনশূণ্য হওয়ার পর আর অতিরিক্ত যত্নের প্রয়োজন হবে না।

আপনার যদি প্রি-এক্স্যাম্পসিয়া হয়

প্রি-এক্স্যাম্পসিয়া এবং আপনি

আপনি হাসপাতালে থাকাকালীন বার বার আপনার রক্তচাপ ও প্রস্রাব পরীক্ষা করা হবে। আপনার রক্তচাপ প্রচণ্ড বেড়ে 160/100 বা তার বেশী হয়ে গেলে সেটা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ওষুধ নিতে হবে। এতে অবশ্য আপনার গর্ভস্থ শিশুর ক্ষতি হবে না। প্রি-এক্স্যাম্পসিয়ায় আপনার শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে প্রভাব পড়তে পারে এবং আপনার লিভার, কিডনি ও রক্ত জমাট করার ক্ষমতায় কোনোরকম সমস্যা আছে কি না সেটা দেখার জন্য আপনাকে পরীক্ষা করা হবে। এছাড়া যে ডাক্তার ও দাঁই আপনার চিকিৎসা করবেন তারও আপনার কোনোরকম অসুস্থতা বা অস্বস্তির ব্যাপারে জানা প্রয়োজন, তাতে বোঝা যাবে রোগের আরো অবনতি হয়েছে কি না।

প্রি-এক্স্যাম্পসিয়া ও আপনার শিশু সন্তান

প্রি-এক্স্যাম্পসিয়া আপনার গর্ভস্থ শিশুকেও আক্রান্ত করতে পারে। তার বিকাশে দেরী হচ্ছে কি না ও অসুস্থ হয়ে পড়ছে কি না সেসবের লক্ষণ দেখার জন্য নিয়মিত তাকে পরীক্ষা করা হবে। কয়েকটা শিশুর মায়েরা ভয়ঙ্করভাবে প্রি-এক্স্যাম্পসিয়ায় আক্রান্ত হওয়া সত্ত্বেও তারা সম্পূর্ণ সুস্থ থাকে। তবে আপনার সন্তানকে অসুস্থ মনে হলে আপনার ডাক্তার যথাসময়ের আগে প্রসবের পরামর্শ দিতে পারেন।

জন্ম ও তারপর

প্রি-এক্স্যাম্পসিয়ায় প্রায়ই যথাসময়ের আগে প্রসব করানো হয় বা সিজ্যারিয়ান সেক্সন করা হয়। প্রসব যন্ত্রণা ও প্রসবের সময় আপনার ও সন্তানের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখা হবে। শিশু জন্মের পর আপনার দ্রুত সেরে ওঠার সম্ভাবনা থাকে। তবে কয়েক দিন, সপ্তাহ এমনকি মাস কয়েক পরে, রক্তচাপ স্বাভাবিক হয়। আপনার সন্তানের সময়ের আগে জন্ম হলে কিছুদিন যাবৎ তার বিশেষ পরিচর্যা করতে হবে। পূর্ণবিকশিত শিশু বা যথা সময়ের আগে জন্ম সত্ত্বেও দ্রুত সুস্থ সবল হয়ে উঠলে শিশু ভালো থাকবে।

এটা আপনার দোষ না!

মন্দ জীবনশৈলী প্রি-এক্স্যাম্পসিয়ার কারণ নয়, সুষ্ঠু জীবনযাপন এটা প্রতিরোধ করতে পারেন। রক্তচাপ অসুস্থতার ফলে বাড়ি, উদ্বেগ, চিন্তা বা কঠোর পরিশ্রমের ফলে না। আপনি এর জন্য দায়ী না।

আপনি অসুস্থবোধ করলে....

অনেক মহিলা প্রি-এক্স্যাম্পসিয়া সত্ত্বেও সুস্থবোধ করে। তবে অসুস্থ অনুভব করা তা আপনার রোগের প্রারম্ভিক লক্ষণ - বা রোগের অবনতির লক্ষণ হতে পারে।

কোন্ কোন বিষয়ে সচেতন থাকতে হবে

- বিশ্রী মাথা ব্যথা যা সারে না।
- অস্পষ্ট দেখা, চোখে আলোর বলক বা বিন্দু দেখা।
- পাঁজরের ঠিক নিচে, বিশেষ করে ডানদিকে তীব্র বেদনা।
- বমি (গর্ভাবস্থার প্রথমদিকের “সকালের অসুস্থ” নয়)।

এসব উপসর্গ মানেই যে প্রি-এক্স্যাম্পসিয়া আছে তেমন ধারণা ভুল, তবে 20 সপ্তাহ পরে, নিরাপদ থাকার জন্য অবিলম্বে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আরো তথ্যের জন্য চিঠি লিখুন :

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

ইমেল : info@apec.org.uk

রেজিস্ট্রিকৃত ও দাতব্য সংখ্যা : 1013557

© APEC 2004-07-12

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