ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਹਰ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ, ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਸਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਸਵਸਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ ?
ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜਿਸ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਪੰਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਇਕ ਕਫ਼ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਵਾ ਭਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੋ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ : ਪਹਿਲਾ (ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ) ਨੰਬਰ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਦੂਜਾ ਨੰਬਰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਖ ਵਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਖੋ ਵਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ, ਦਿਨ ਦੇ ਵਕਤ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਔਸਤ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 110/70 ਜਾਂ 120/80 ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਨਾਰਮਲ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇਸਤੋਂ ਰਤਾ ਵਧ ਜਾਂ ਘਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਰਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼, ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਥਮ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੇਖੇਗੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਫੇਰੀ 'ਤੇ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਚੈਕ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ ?
ਤਣਾਅ, ਫ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਵਧੀ ਹੋਈ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਨਾਰਮਲ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ੱਟ ਰੇਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ 140/90 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚੈਕ ਕਰਨਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਘਟੋ ਘਟ ਇਕ ਵਾਰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤ ਨਾਲੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣਾ ਇਕ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਵੇਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚੈੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੇ ਇਕ ਟੁਕੜੇ (dipstick) ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸੈਂਪਲ ਵਿਚ ਭਿਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੋਟਸ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ' trace'' (ਨਾਂਅ-ਮਾਤਰ) ਲਿਖਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਕ ਜਾਂ ਵਧ + ਸੰਕੇਤ।

ਜੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ ?
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਇਕ + ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੈ

ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਕਸਰ ਚੈੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਹਾਈ – 160/100 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵਧ – ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਵਸਥ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ’ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਮੱਠੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਖ਼ਰਾਬ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ’ਤੇ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਸਵਸਥ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਸਦੇ ਛੇਤੀ ਜਨਮ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਨਮ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਜਾਂ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਜਨਮ ਪੀੜਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ’ਤੇ ਗਹੁ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਖੀ ਜਾਏਗੀ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਨਾਰਮਲ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਆਉਣ ’ਤੇ ਕੁਝ ਇਕ ਦਿਨ, ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮਹੀਨੇ ਵੀ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਬੱਚਾ ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ!

ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ...

ਕਈ ਇਸਤਰੀਆਂ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ’ਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ – ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਗੜਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜੋ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਧੁੰਦਲਾ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਚਮਕਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਧੱਬੇ ਆਉਣੇ
- ਐਨ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਪੀੜ ਹੋਣੀ
- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ (ਇਹ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ‘ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ’ ਨਹੀਂ ਹੈ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸੰਬੰਧਤ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੈ, ਪਰ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਵਿਵਸਾਇਕ ਨਾਲ ਫ਼ੌਰਨ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪਤੇ 'ਤੇ ਲਿਖੋ :

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

ਈ-ਮੇਲ : info@apec.org.uk

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1013557
© APEC 2004-07-12

www. apec.org.uk

ਐਕਸ਼ਨ ਆੱਨ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਇਕ ਕੌਮੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐਕਸ਼ਨ ਆੱਨ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆਂ ਵਲੋਂ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਕੋਰਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਕਸ਼ਨ ਆੱਨ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ, ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 020 8427 4217