கர்ப்ப காலத்தின் பொழுது இரத்த அழுத்தமும், சிறுநீரும் ஏன் பரிசோதிக்கப்படவேண்டும் ?

கர்ப்பகால பரிசோதனை தொடர்பாக ஒவ்வொரு முறை சந்திக்கும் பொழுதும், உங்கள் ரத்த அழுத்தமும், சிறுநீரும் பரிசோதிக்கப்படவேண்டும். ஏனெனில் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீரில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியா எனப்படும் கர்ப்பகால பிரச்சனைக்கு அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். இதனை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியாவிட்டால் உங்களுக்கும், உங்களுடைய குழந்தைக்கும் உடல்நல சீர்கேடு ஏற்படக்கூடும். குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் தொடர்ந்து பரிசோதனை செய்துகொள்வது, உங்கள் இருவருக்கும் பாதுகாப்பளிக்கும்.

இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?
உங்கள் உடல் முழுவதும் இரத்தம் செல்லும்பொழுது உருவாகும் ஆற்றலே இரத்த அழுத்தம் எனப்படும். இதனை உங்கள் மேற்புற கரத்தில், காற்றால் விரிந்து சுருங்கும், ஒரு பட்டையைச் சுற்றி கண்டறியலாம். ரத்த அழுத்தமானது இரண்டு அளவுகளில் கணக்கிடப்படுகிறது. முதலாவது (உயர்ந்தபட்ச அளவு) அளவு ஒரு இதயத் துடிப்பின் பொழுது ஏற்படும் அழுத்தத்தை காண்பிக்கிறது. இரண்டாவது, இதயத் துடிப்புகளுக்கு இடைப்பட்ட சமயத்தில் உள்ள இரத்த அழுத்தத்தை காண்பிக்கிறது. இரத்த அழுத்தமானது நபருக்கு நபர் வேறுபடும். மேலும் இது ஒரு நாளின் வெவ்வேறு சமயங்களிலும், மற்றும் நீங்கள் என்ன செய்துகொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை பொறுத்தும் மாறுபடும். 110/70 அல்லது 120/80 என்ற அளவானது பெண்களுக்கான சராசரி ரத்த அழுத்தமாகும். இது லேசாக அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ இருந்தாலும், நீங்கள் முழுமையாக நல்ல உடல்நலத்துடனே இருப்பீர்கள்.

கர்ப்பகாலத்தின் பொழுது இரத்த அழுத்தம்
உங்களுடைய முதல் கர்ப்பகால பரிசோதனை சந்திப்பின்பொழுது, உங்களுடைய பேறுகால பணிப்பெண் உங்களுடைய இரத்த அழுத்தத்தை கண்டறிவார். அதன் பிறகு நீங்கள் ஒவ்வொரு முறை வருகை தரும்பொழுதும், அவரோ அல்லது மருத்துவரோ இரத்த அழுத்தத்தை பரிசோதிப்பார்.

எனது இரத்த அழுத்தம் உயர்ந்தால் என்னவாகும் ?
மன அழுத்தம், கவலை அல்லது சில செயல்பாடுகள் காரணமாக சிறிது காலத்திற்கு உங்கள் இரத்த அழுத்தம் உயரலாம். ஆனால் இது தொடர்ந்து அதிகமாக காணப்பட்டால், உங்களுக்கு ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியா வரலாம். சராசரியான மற்றும் உயர் இரத்தஅழுத்த அளவை தெளிவாக பிரித்துக் காட்டும் வரையறை எதுவும் கிடையாது. இருப்பினும் உங்களுடைய இரத்த அழுத்த அளவு 140/90 அல்லது அதற்கு மேலிருந்தால் உங்களுடைய மருத்துவர்களும் மற்றும் பேறுகால பணிப்பெண்களும் கவலையடைவார்கள். உங்களது இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக காணப்பட்டால் உங்களுடைய பேறுகால பணிப்பெண் அல்லது மருத்துவர் உங்களுடைய இரத்த அழுத்தத்தை அடிக்கடி பரிசோதிப்பர். ஒவ்வொரு முறை இரத்த அழுத்தத்தை பரிசோதிக்கும்பொழுது, உங்களுடைய சிறுநீர், புரதத்தையும் அவர்கள் பரிசோதனை செய்வர். மன அழுத்தம், கவலை அல்லது சில செயல்பாடுகள் காரணமாக சிறிது காலத்திற்கு உங்கள் இரத்த அழுத்தம் உயரலாம்.

ஆனால் இது தொடர்ந்து அதிகமாக காணப்பட்டால், உங்களுக்கு ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியா வரலாம். சராசரியான மற்றும் உயர் இரத்தஅழுத்த அளவை தெளிவாக பிரித்துக் காட்டும் வரையறை எதுவும் கிடையாது. இருப்பினும் உங்களுடைய இரத்த அழுத்த அளவு 140/90 அல்லது அதற்கு மேலிருந்தால் உங்களுடைய மருத்துவர்களும் மற்றும் பேறுகால பணிப்பெண்களும் கவலையடைவார்கள். உங்களது இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக காணப்பட்டால் உங்களுடைய பேறுகால பணிப்பெண் அல்லது மருத்துவர் உங்களுடைய இரத்த அழுத்தத்தை அடிக்கடி பரிசோதிப்பர். ஒவ்வொரு முறை இரத்த அழுத்தத்தை பரிசோதிக்கும்பொழுது, உங்களுடைய சிறுநீர், புரதத்தையும் அவர்கள் பரிசோதனை செய்வர்.

புரதத்திற்கான சிறுநீர் பரிசோதனை
உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியம் குறித்த முக்கியமான சான்றுகளை உங்கள் சிறுநீர் மூலமாக அறியலாம். சாதாரணமாக நோய்தொற்றியுள்ளதை அறிந்து கொள்ள பரிசோதனை செய்யப்படும். பொதுவாக கர்ப்பகாலத்தில் வழக்கத்தை விட அதிகமாக பரிசோதனை செய்யவேண்டும். ஏனெனில் புரதம் குறித்து அறிந்துகொள்வதற்காக ஒவ்வொரு சந்திப்பின்பொழுதும் உங்கள் சிறுநீர் பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும். ஏனெனில் இதிலிருந்து ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியாவிற்கான அறிகுறிகளை அறிந்துகொள்ளலாம்.

பரிசோதனை செய்யப்படும் முறை:
உங்களுடைய பேறுகால பணிப்பெண் அல்லது மருத்துவர், புதிதாக பெறப்பட்ட சிறுநீரில் ஒரு காகித துண்டை (டிப்ஸ்டிக்) அமிழ்த்துவர். இந்த சோதனை மூலமாக உங்கள் சிறுநீரில் புரதம் உள்ளதா? எவ்வளவு உள்ளது? போன்ற விபரங்களை அறிந்துகொள்ளலாம். மிகவும் சிறிதளவு புரதம் காணப்பட்டால் உங்கள் குறிப்புகளில் சுவடு '(ட்ரேஸ்)' என்று குறிப்பிடவேண்டும். இது குறித்து கவலைக்கொள்ளத் தேவையில்லை. சிறிதளவிற்கு மேல் அதிகமாக காணப்படுவதற்கான சுவடுகள் தென்பட்டால் இதனை ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட + குறியீடுகளாக குறித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

புரதம் காணப்பட்டால் என்னவாகும்?
உங்களுக்கு ஒன்று + அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அளவு புரதமும், உயர் ரத்த அழுத்தமும் இருந்தால், உங்களுக்கு ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியா வரக்கூடிய வாய்ப்புள்ளது. எனவே கூடுதல் கவனமுடன் இருக்கவேண்டியது அவசியமாகும். நோய் தொற்றுதல் போன்ற பிற காரணங்களிலும் உங்கள் சிறுநீரில் புரதம் இருப்பது கண்டறியப்படலாம். அந்த நோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டவுடன், உங்கள் சிறுநீரில் புரதம் காணப்படாது. அதன் பிறகு நீங்கள் கூடுதல் கவனமுடன் இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை.

உங்களுக்கு ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியா இருந்தால்

நீங்களும், ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியாவும்
நீங்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படும்பொழுது, உங்கள் இரத்த அழுத்தமும், சிறுநீரும் அடிக்கடி பரிசோதிக்கப்படும். உங்களுடைய இரத்த அழுத்தம் மிகவும் அதிகமானால் அதாவது 160/100 அல்லது அதற்கு மேற்பட்டால், அதனைக் கட்டுப்படுத்த மருந்துகள் அளிக்கவேண்டியது அவசியமாகும். ஆனால் இது உங்களுடைய கருப்பையில் இருக்கும் குழந்தையை பாதிக்காது. ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியா உங்கள் உடலின் பல்வேறு உறுப்புகளை பாதிக்கலாம். உங்களுடைய கல்லீரல், சிறுநீரகம் மற்றும் இரத்தம் உறைதல் தொடர்பாக ஏற்படும் பாதிப்புகள் பரிசோதனை செய்யப்படவேண்டும். உங்கள் உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக உணர்ந்தால், மருத்துவர்களும் மற்றும் பேறுகால பணிப்பெண்களும் அவற்றை குறித்து அறிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியமாகும். ஏனெனில் தற்பொழுது உங்களுடைய உடல்நிலை மிகவும் மோசமாக பாதிப்படைந்துள்ளது.

ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியாவும், உங்கள் குழந்தையும்:
ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியாவால் உங்களுடைய கருப்பையிலுள்ள குழந்தையும் பாதிக்கப்படும். அதனுடைய வளர்ச்சிக் குறைவு மற்றும் பிற உடல்நல குறைபாடுகளுக்கான அறிகுறிகள் குறித்தும், குறிப்பிட்ட காலஇடைவெளியில் தொடர்ந்து பரிசோதனை செய்யவேண்டும். சில குழந்தைகள் அவர்களுடைய தாய்மார்கள் கடுமையான ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியாவால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கக்கூடும். ஆனால் உங்கள் குழந்தை பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக தோன்றினால் உங்களுடைய மருத்துவர் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு முந்தைய மகப்பேறிற்கு பரிந்துரைக்கலாம்.

குழந்தைப் பிறப்பும், அதன் பிறகும்

ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியாவால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் உங்களுக்கு தூண்டப்பட்ட மகப்பேறு மூலமாகவோ அல்லது சிசேரியன் அறுவை மூலமாகவோ குழந்தை பிறப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. பிரசவத்தின்பொழுதும் குழந்தைப் பிறக்கும்பொழுதும் நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தைகளும் தீவிரமாக கண்காணிக்கப்படுவீர்கள். உங்களுக்கு குழந்தைப் பிறந்த பிறகு, நீங்கள் விரைவாக ஆரோக்கியமடைவீர்கள் ஆனால், உங்களுடைய இரத்த அழுத்தம் மீண்டும் சாதாரண நிலைக்கு வர சில நாட்களோ, வாரங்களோ அல்லது மாதங்களோ ஆகலாம். உங்கள் குழந்தை ஒரு வேளை முன்கூட்டியே பிறந்தால் அந்த ஆண் அல்லது பெண் குழந்தையை சிறிதுகாலம் சிறப்பான கவனத்துடன் பராமரிக்கவேண்டும். இவ்வாறு முன்கூட்டியே பிறந்த குழந்தைகள் வளர்ச்சியடைய அடைய அதன் பாதிப்புகளில் இருந்து விடுபட்டு நல்ல உடல்நலத்துடன் விளங்குவர்.

இது உங்கள் தவறு அல்ல.

வாழும் சூழல் மோசமாக காணப்படுவதால் ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியா ஏற்படுவதில்லை. நல்ல சூழலில் இருப்பதால் இதனை தடுக்க முடியாது. மன அழுத்தம், கவலை, அல்லது கடுமையான வேலைப்பளு ஆகிய காரணங்களால் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படாமல் உடல்நல குறைபாடு காரணமாக உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டிருந்தால், உங்களை நீங்களே குறைக்கூறிக் கொள்ள வேண்டியதில்லை.

நீங்கள் உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக உணர்ந்தால்...

சில பெண்களுக்கு ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியா காணப்பட்ட போதிலும் நன்றாக இருப்பதாக உணருவார்கள். ஆனால் நீங்கள் உடல்நலக்குறைவாக உணர ஆரம்பித்தால் அதுவே உங்கள் உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது அல்லது மோசமான நிலையை அடைந்துள்ளது என்பதற்கான முதல் அறிகுறியாகும்.

கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய அறிகுறிகள்:

- கடுமையான தலைவலி தொடர்ந்து காணப்படும்
- மங்கிய பார்வை, கண்களில் பளிச்சொளிகள் அல்லது புள்ளிகள் தோன்றுதல்
- உங்களுடைய விலா எலும்புகளுக்கு கீழ், குறிப்பாக வலதுபக்க விலா எலும்புகளுக்கு கீழ் கடுமையான வலி ஏற்படுதல்
- வாந்தி எடுத்தல் (கர்ப்பகால ஆரம்பத்தில் உருவாகும் ‘காலைநேர உடல் நலகுறைபாடு’ அல்ல)

இந்த அறிகுறிகள் எப்பொழுதும் ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியாவாக இருக்கும் என்று கருதவேண்டியதில்லை. இருப்பினும், முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருக்கவும். 20 வாரங்களுக்கு பிறகு உங்களுடைய உடல் ஆரோக்கிய நிபுணரை ஒருமுறை தொடர்புகொள்ளவும்.

நீங்கள் மேலும் தகவல் அறிந்துகொள்ள விரும்பினால் தயவுசெய்து கீழ்கண்ட முகவரிக்கு எழுதவும்:

Action on Pre-Eclampsia
84-88 Pinner Road,
Harrow, Middlesex HA1 4HZ
மின் அஞ்சல்: info@apec.org.uk
அறக்கட்டளை பதிவு எண். 1013557
© APEC 2004-07-12

www. apec.org.uk

ஆக்ஷன் ஆன் ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியா என்ற அமைப்பு ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பெண்களுக்கு தேவையான உதவிகள் மற்றும் ஆதரவை வழங்குவதற்கான உருவாக்கப்பட்டுள்ள தேசிய அறக்கட்டளை அமைப்பு ஆகும். ஆக்ஷன் ஆன் ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியா அமைப்பு பேறுகால பணிப்பெண்கள் மற்றும் மருத்துவர்களுக்கான பாடத்திட்ட பயிற்சிகளையும் அளிக்கிறது. மேலும், ஆக்ஷன் ஆன் ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியா அமைப்பு தொலைபேசி மூலமாகவும் உங்களுக்கு தேவையான கூடுதல் தகவல்கள் மற்றும் உதவியை அளிக்கும்.

உதவிக்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண். 020 8427 4217