

## Preeclampsia 'प्रीक्लेम्पसिया'

'प्रीक्लेम्पसिया' (पूर्व प्रसवाक्षेप) गर्भावस्था में एक अनूठी बीमारी है जिसमें किसी भी गर्भवती को उच्च रक्तचाप हो जाता है। आमतौर पर यह गर्भधारण के २० (बीस) सप्ताह बाद प्रकट होता है।

'प्रीक्लेम्पसिया' वाले अधिकांश लोगों का स्वस्थ बच्चा हो सकता है। लक्षण तब तक स्पष्ट नहीं होंगे जब तक कि बीमारी गम्भीर न हो जाए। यही कारण है कि आपका डॉक्टर आपके रक्तचाप, वजन और अन्य स्वास्थ्य-सम्बंधित मापदंडों की निगरानी करेगा ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि चीजें बिना किसी समस्या के चल रही हैं।

यदि इसे जल्दी नहीं पकड़ा गया और इसका ध्यान नहीं रखा गया, तो 'प्रीक्लेम्पसिया' एक गंभीर बीमारी में बदल सकता है। ये खतरे की झंडियाँ हैं कि शायद बीमारी खतरे के स्तर तक बढ़ गई है। ये लक्षण इन में से कोई भी हो सकते हैं:

- हाथ और चेहरे की सूजन
- दर्द की दवाइयाँ लेने के बाद भी गंभीर और निरंतर सिरदर्द
- ऊपरी दाहिने तरफ़ पेट में दर्द, जिसे गलती से अपच समझा जा सकता है
- दृश्य लक्षण, जैसे दृष्टि में धब्बे या धुंधली दृष्टि
- मतली और उल्टी, और
- अचानक वजन बढ़ना: एक हफ्ते में ५ (पाँच) पाउंड

यदि आप इनमें से किसी भी लक्षण का अनुभव करते हैं, तो अपने डॉक्टर को बुलाएँ या तुरंत अस्पताल जाएँ।

अक्सर, प्रीक्लेम्पसिया जीवन के लिए खतरा नहीं है, खासकर जब यह जल्दी पकड़ा जाता है। लेकिन कुछ लोगों में, यह प्रगति कर सकता है और माँ और बच्चे दोनों के लिए गंभीर परेशानी पैदा कर सकता है।

माँ में यह कई अंगों की दुश्क्रिया का कारण बन सकता है, जिसमें 'HELLP syndrome' नामक कलेजे की विफलता, गंभीर रक्त बहने की समस्याएँ, दौरे, स्ट्रोक, और कुछ में माँ या गर्भस्थ शिशु की मृत्यु भी हो सकती है।

'प्रीक्लेम्पसिया' बच्चे में भी समस्याएँ पैदा कर सकता है, जैसे:

- जन्म के समय कम वजन या गर्भाशय में विकास प्रतिबंध, या



- समय से पहले डिलीवरी
- नाल का अवखंडन (जहाँ बच्चे के जन्म से पहले नाल गर्भाशय से अलग हो जाता है) १५ -२०% मामलों में, प्रसव के बाद 'प्रीक्लेम्पसिया' विकसित हो सकता है, जिसे प्रसवोत्तर 'प्रीक्लेम्पसिया' कहा जाता है। इसलिए, चेतावनी के संकेतों पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है, जो प्रसव के बाद की अवधि में प्रसव के बाद ४-६ सप्ताह तक विकसित होते हैं, खासकर पहले सप्ताह के दौरान।

'प्रीक्लेम्पसिया' विकसित होने के जोखिम में लोग हैं: किशोर, कोई व्यक्ति जिसे पिछली गर्भावस्था के दौरान 'प्रीक्लेम्पसिया' हुआ था, ३५ वर्ष से अधिक उम्र के लोग, अफ्रीकी अमेरिकी, कुछ लोग जैसे कि जुड़वाँ गर्भावस्था, मधुमेह (डायबीटीस), दीर्घकालिक उच्च रक्तचाप, गुर्दे की बीमारी, स्व-प्रतिरक्षित बीमारी, या 'प्रीक्लेम्पसिया' का पारिवारिक इतिहास।

आप 'प्रीक्लेम्पसिया' को कैसे रोक सकते हैं?

(बहुत सारे शोधों का अध्ययन करने के बाद यह विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की सिफारिश है।) अध्ययनों से पता चलता है कि गर्भावस्था की शुरुआत में बच्चे को 'एस्पिरिन' और 'कैल्शियम' लेने से इस स्थिति को रोकने में मदद मिल सकती है। आपका डॉक्टर इस बारे में बात कर सकता है कि क्या यह आपके लिए फ़ायदेमंद हो सकता है।

इसके अलावा, 'प्रीक्लेम्पसिया' से होने वाली गंभीर जटिलताओं को लगभग हमेशा रोका जा सकता है - समस्या की जल्दी पहचान करना महत्वपूर्ण है।

वर्तमान शोध से पता चलता है कि जिन महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान 'प्रीक्लेम्पसिया' का निदान होता है, उन्हें प्रसव के बाद में उच्च रक्तचाप और हृदय रोग का खतरा बढ़ सकता है। लेकिन अगर आपको 'प्रीक्लेम्पसिया' का निदान किया गया है, तो यह आपकी गलती नहीं है। यहाँ तक कि जो लोग गर्भावस्था के सभी दिशानिर्देशों का पालन करते हैं, उन्हें भी 'प्रीक्लेम्पसिया' हो सकता है।

अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण खुद रखें, अपने लक्षणों को ध्यान से देखें और डॉक्टर की सिफारिशों का पालन करें। अपने लक्षणों को देखें और अपने डॉक्टर को बुलाने में संकोच न करें। संदेह होने पर डॉक्टर को बुलाएं। याद रखें, 'प्रीक्लेम्पसिया' का जल्दी पता लगने से गर्भावस्था के दौरान और उसके बाद भी स्वस्थ परिणाम सुनिश्चित करने में आपको मदद मिल सकती है।

### टिप्पणियाँ:

शोध से पता चलता है कि प्रीक्लेम्पसिया का विकास प्लेसेंटा में शुरू होता है - वह अंग जो गर्भावस्था के दौरान भ्रूण को पोषक तत्वों को पूरे गर्भावस्था में स्थानांतरित करने के लिए विकसित होता है। गर्भावस्था की शुरुआत में, नई रक्त वाहिकाएं उस स्थान पर विकसित होती हैं जहां भ्रूण इस नए अंग को बनाने के लिए गर्भाशय से जुड़ता है और कुशलतापूर्वक पोषक तत्व और ऑक्सीजन भेजता है और अपशिष्ट को हटाता है।



प्रीक्लेम्पसिया वाली महिलाओं में, ये रक्त वाहिकाएं ठीक से विकसित या कार्य नहीं करती हैं और उनके माध्यम से रक्त के प्रवाह को सीमित करती हैं। ऐसा होने के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें आनुवंशिकी, प्रतिरक्षा प्रणाली की समस्याएं और बहुत कुछ शामिल हैं।

चूंकि प्लेसेंटा प्रीक्लेम्पसिया के विकास में अत्यधिक शामिल है, यह भ्रूण को ऑक्सीजन और पोषक तत्व प्रदान करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाने में सक्षम नहीं हो सकता है। यह बच्चे के विकास को प्रतिबंधित कर सकता है और उनके विकास में समस्याएं पैदा कर सकता है।



