

উচ্চ রক্তচাপ এবং গর্ভাবস্থা: আপনার এবং আপনার সন্তানের জন্য এর অর্থ কী

উচ্চ রক্তচাপ কী?

উচ্চ রক্তচাপকে হাইপারটেনশনও বলা হয়ে থাকে। যদি আপনার উচ্চ রক্তচাপ থাকে, তাহলে আপনার রক্ত জালিকার ওপর আপনার রক্ত প্রায়শই খুব বেশি চাপ দেয়। এটি ভবিষ্যতে শারীরিক সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা আপনাকে এবং আপনার সন্তানকে সুস্থ থাকতে সহায়তা করতে পারে। অনেক মানুষ জানেন না যে তাদের উচ্চ রক্তচাপ রয়েছে কারণ তাদের হয়ত কোনো উপসর্গ নেই বা তারা তা খেয়াল করেননি। এই কারণেই আপনার সন্তানের জন্মের আগে এবং পরে সমস্ত স্বাস্থ্য সেবার ডিজিট নির্ধারিত করে রাখাটা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী (health care provider, HCP) আপনাকে বলতে পারেন যে আপনার এই তিন ধরনের রক্তচাপের মধ্যে একটি রয়েছে যা গর্ভাবস্থার আগে, গর্ভাবস্থার সময় এবং গর্ভাবস্থার পরে হতে পারে: **ক্রনিক হাইপারটেনশন, গর্ভকালীন হাইপারটেনশন, বা প্রিগন্যান্সিয়া**।



ক্রনিক হাইপারটেনশন	গর্ভকালীন হাইপারটেনশন	প্রিগন্যান্সিয়া
<ul style="list-style-type: none">আপনি গর্ভবতী হওয়ার আগে থেকে রয়েছে বা গর্ভাবস্থার শুরুতে (20 সপ্তাহের আগে) দেখা দেয়সন্তানের জন্মের পরেও এটি চলে যায় না	<ul style="list-style-type: none">গর্ভবতী হওয়ার 20 সপ্তাহ পরে প্রথম দেখা যায়সাধারণত সন্তানের জন্মের পরে চলে যায়	<ul style="list-style-type: none">প্রায়শই গর্ভবতী হওয়ার 20 সপ্তাহ পরে দেখা যায়সন্তানের জন্মের পরেও হতে পারে (প্রসবোত্তর প্রিগন্যান্সিয়া)সন্তানের জন্মের 4-6 সপ্তাহ পরে চলে যায়

কেন উচ্চ রক্তচাপ একটি উদ্বেগের কারণ?

উচ্চ রক্তচাপ থাকা বেশিরভাগ গর্ভবতী নারীর সুস্থ সন্তান হলেও, চিকিৎসা না করা হলে, উচ্চ রক্তচাপ বাবা মা এবং সন্তান উভয়ের ক্ষেত্রেই বিপজ্জনক হতে পারে।

আপনার জন্য:	আপনার সন্তানের জন্য:
<p>আপনার ক্ষেত্রে উচ্চ রক্তচাপ এগুলোর সম্ভাবনা বৃদ্ধি করতে পারে:</p> <ul style="list-style-type: none">প্রিগন্যান্সিয়াথ্রম্বোম্বোসিটোসিস (ইক্ল্যাম্পসিয়া) গর্ভাবস্থার পরেহার্ট এবং কিডনির রোগএকটি স্ট্রোকনির্দিষ্ট সময়ের আগে সন্তানের জন্ম	<p>উচ্চ রক্তচাপ এগুলোর সম্ভাবনা বৃদ্ধি করতে পারে:</p> <ul style="list-style-type: none">নির্দিষ্ট সময়ের আগে সন্তানের জন্ম, যা শ্বাসকষ্ট বা অন্যান্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারেজন্মের সময় আকার খুব ছোটো হওয়া

লক্ষণ ও উপসর্গগুলো কী?

ক্রনিক হাইপারটেনশন এবং গর্ভকালীন হাইপারটেনশন প্রায়শই এর কোনো সুস্পষ্ট উপসর্গ থাকে না। অনেকে অসুস্থ বোধ করেন না। প্রিক্ল্যাম্পসিয়া প্রায়শই উপসর্গ থাকে যা হঠাৎ করে দেখা দেয়। সতর্কতার কয়েকটি লক্ষণের মধ্যে থাকতে পারে:

- একটি মাথা ব্যথা যা কমবে না
- স্পটগুলো দেখা বা অস্পষ্ট দেখা সহ দৃষ্টিশক্তির পরিবর্তন
- আপনার পেটের ওপরের ডানদিকের অংশে বা কাঁধে ব্যথা
- খুব গা গুলানো বা বমি হওয়া
- হাত এবং মুখমন্ডলে ফোলাভাব
- পা এবং পায়ের পাতা ফুলে যাওয়া
- দ্রুত ওজন বেড়ে যাওয়া – এক সপ্তাহের মধ্যে 3-5 পাউন্ড (1.3-2.3 কেজি) বেড়ে যাওয়া
- শ্বাসকষ্ট
- মাথা ঘোরা
- আপনার প্রস্রাবে প্রোটিন থাকা – আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আপনার প্রস্রাব পরীক্ষা করলে ধরা পড়ে

প্রসবোত্তর প্রিক্ল্যাম্পসিয়া একটি বিরল অসুস্থতা যা জন্মের 6 সপ্তাহ পরে পর্যন্ত হতে পারে। এটির ওপরে উল্লিখিত উপসর্গগুলোর মতো একই উপসর্গ থাকতে পারে।

যে কোনো উপসর্গ যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জানান।

যেহেতু কিছু ব্যক্তির উচ্চ রক্তচাপ বা প্রিক্ল্যাম্পসিয়ার উপসর্গ নাও থাকতে পারে বা তারা সেগুলো লক্ষ্য নাও করতে পারে, তাই সবসময় আপনার স্বাস্থ্য সেবার ভিজিটগুলোতে যান। আপনার স্বাস্থ্য সেবার ভিজিটগুলোর সময় আপনার HCP আপনার রক্তচাপ এবং আপনার প্রস্রাবে প্রোটিনের স্তরগুলি পরীক্ষা করতে পারেন। আপনার বর্তমান লবণ খাওয়া সম্পর্কে আপনার HCP-র সাথে আলোচনা করা এবং গর্ভাবস্থায় পরিমাণটি কমানো নিরাপদ কিনা তা নির্ধারণ করাটাও গুরুত্বপূর্ণ।

একটি সুস্থ গর্ভাবস্থা এবং একটি সুস্থ সন্তানের জন্ম দিতে সহায়তা করার অনেক উপায় রয়েছে। আপনি ইতিমধ্যে যে ইতিবাচক পদক্ষেপগুলো নিচ্ছেন এবং যেগুলো শুরু করার পরিকল্পনা করছেন সেগুলো দেখে নিন।

আমি এটা করি	আমি এটা করা শুরু করব	ইতিবাচক পদক্ষেপগুলো
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	আমি আমার সমস্ত স্বাস্থ্য সেবার ভিজিটগুলোতে যাবো।
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	আমি ঝুঁকিতে আছি কিনা তা আমি জানি এবং প্রিক্ল্যাম্পসিয়ার লক্ষণগুলোর জন্য খেয়াল রাখি।
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	সারাদিন আমি সুস্বাদু আহার করি এবং জলখাবার খাই।
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	আমি আমার আহারগুলোতে ফল, শাকসব্জি এবং গোটা শস্য রাখি।
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	আমি বিভিন্ন ধরনের প্রোটিন খাই (যেমন ডিম, মাছ, বিন, মটরশুটি, কম চর্বিযুক্ত মাংস এবং পোলট্রি)।
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	আমি যে দানাশস্য খাই তার বেশিরভাগই গোটা দানাশস্য (যেমন ওটমিল বা গোটা গমের রুটি)।
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	প্রতিদিন আমি অন্তত 6-8 গ্লাস জল পান করি।
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	দিনে 8-10 ঘণ্টা ঘুমিয়ে আমি পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিই।
আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর পরামর্শ অনুযায়ী যখন যথোপযুক্ত:		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	আমি নিয়মিত আমার রক্তচাপ পরীক্ষা করি।
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	আমি প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী আমার ওষুধ খাই।
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	দিনে আমি অন্তত 30 মিনিট শরীরচর্চা করি।
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	আমি আমার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর পরামর্শ মেনে চলি।

আপনার কোনো উপসর্গ থাকলে অবশ্যই আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে তা জানান।

আপনার সন্তানের জন্মের পরে:

- আপনার রক্তচাপ মনিটর করুন
- আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর পরামর্শ মেনে চলুন
- স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া অব্যাহত রাখুন, শরীরচর্চা করুন এবং একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন
- আপনার সমস্ত স্বাস্থ্য সেবার ভিজিটগুলোতে যান এবং রক্তচাপ মনিটর করার জন্য বছরে অন্তত একবার আপনার HCP-কে দেখান।

এই ইস্তাহারটি সাধারণ তথ্যের উদ্দেশ্যে।

আরো তথ্যের জন্য আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বা WIC-তে পুষ্টিবিদের সাথে যোগাযোগ করুন।

এই প্রতিষ্ঠানটি একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী।