

सोमांज़ (SOMANZ) गर्भावस्था में उच्च रक्तचाप दिशानिर्देश 2023 की ओर से महिलाओं और उनके परिवार वालों के लिए 10 प्रमुख बातें

1	यदि गर्भावस्था के दौरान आपको उच्च रक्तचाप हो जाता है, तो यह पता लगाने के लिए कि यह किस प्रकार का रक्तचाप है आपको कुछ जाँचें करवाने की आवश्यकता हो सकती है। इससे इस बात का चुनाव करने में मदद मिलेगी कि आपको किस उपचार की आवश्यकता है। उच्च रक्तचाप के कुछ अलग-अलग प्रकार होते हैं: प्रीक्लेम्पसिया, गर्भकाल के दौरान होने वाला उच्च रक्तचाप, पुराना उच्च रक्तचाप, वाइट कोट (white coat) उच्च रक्तचाप या मास्कड (masked) उच्च रक्तचाप।
2	सभी महिलाओं को गर्भावस्था की प्रारम्भिक अवस्था (पहली तिमाही) में प्रीक्लेम्पसिया होने की जोखिम का आंकलन करवाना चाहिए। यह व्यक्तिगत चिकित्सा के इतिहास, पारिवारिक इतिहास और जाँचों के परिणामों को एक साथ जानकर किया जा सकता है। कुछ अतिरिक्त जाँचें हैं जो प्रीक्लेम्पसिया होने की जोखिम की जाँच को और बेहतर कर सकते हैं। ये जाँचें ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड में व्यापक रूप से उपलब्ध नहीं हैं और यदि आप यह जाँच करवाती हैं तो आपको जाँच के लिए भुगतान करना पड़ सकता है।
3	यदि आपको प्रीक्लेम्पसिया हो जाने का खतरा है, तो ऐसी चीज़ें हैं जिन्हें करके आप इसके होने की संभावनाओं को कम कर सकती हैं। अपने डॉक्टर या मिडवाइफ़ से इस बारे में बात करें कि आप क्या कर सकती हैं जिनमें शामिल हैं: 1) हर शाम 150 मिलीग्राम एस्पिरिन लें (गर्भावस्था के 16वें सप्ताह से पहले शुरू किया जाना चाहिए) 2) यदि आहार में कैल्शियम का कम सेवन पाया जाता है तो कैल्शियम की गोलियाँ लें। 3) ऐरोबिक व्यायाम करें (सप्ताह में कुल 2.5 - 5 घंटे)
4	यदि आपको प्रीक्लेम्पसिया हो जाने का खतरा है, तो बिना भूले हर शाम 150 मिलीग्राम एस्पिरिन लेने से इसके होने की जोखिम को 60-70% तक कम किया जा सकता है। महिलाओं को अपने डॉक्टर के कहने पर एस्पिरिन लेना बंद कर देना चाहिए। गर्भ के 34 सप्ताह बाद किसी भी समय एस्पिरिन लेना बंद किया जा सकता है।
5	यदि आपको कुछ लक्षण हैं जो प्रीक्लेम्पसिया जैसे हैं, (जैसे हाल ही में हुआ रक्तचाप, सिरदर्द या पैरों में सूजन), तो रक्त की जाँच (sFlt-1/PIGF अनुपात) यह पता लगाने में मदद कर सकती है कि प्रीक्लेम्पसिया नहीं है। इससे यह पता लगेगा कि कम से कम अगले 1-4 सप्ताहों तक प्रीक्लेम्पसिया नहीं होगा। यह जाँच ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड में व्यापक रूप से उपलब्ध नहीं है और महिला को इस जाँच के लिए अतिरिक्त खर्च करना पड़ सकता है। अभी यह जाँच बच्चे के प्रसव (डिलीवरी) के समय के बारे में निर्णय लेने में मदद करने के लिए पर्याप्त रूप से विश्वसनीय नहीं है।
6	यदि आपको केवल उच्च बीपी (रक्तचाप) (गर्भकालीन या पहले से ही उच्च रक्तचाप) है, तो बीपी को $\leq 135/85$ mmHg के बीपी स्तर तक नियंत्रित किया जाना चाहिए। जब बीपी को इन स्तरों तक नियंत्रित किया जाता है तो यह माँ के लिए लाभकारी होता है और इससे बच्चे को कोई नुकसान भी नहीं होता है।
7	यदि आप घर पर अपने रक्तचाप की जाँच करना चाहती हैं, तो ऐसी मशीन का उपयोग करें जो विश्वसनीय मानी जाती हो। घर पर बीपी की जाँच या पूरे दिन के लिए पहने जाने वाली विशेष मशीनें यह पता लगाने में मदद कर सकती हैं कि क्या आपको इस प्रकार का उच्च रक्तचाप है जो केवल डॉक्टर के कार्यालय में मापने पर ही उच्च रक्तचाप की गणना देता है या क्या रक्तचाप केवल घर पर होता है। घर पर बीपी की जाँच करना ठीक है, लेकिन डॉक्टर द्वारा आपको यह बताया जाना चाहिए कि यदि आपका रक्तचाप बहुत अधिक है तो आपको क्या करना है। अपने बच्चे की जाँच के लिए जाते रहना भी बहुत महत्वपूर्ण है। घर पर अपने बीपी की जाँच करना, जाँच करवाने के लिए जाने की पूर्ति नहीं करता है।
	यदि आपको गर्भावस्था के 37 सप्ताह में या उसके बाद प्रीक्लेम्पसिया होता है, तो डिलीवरी की योजना बनाई जानी चाहिए। यदि आपको गर्भावस्था के 37वें सप्ताह से पहले, प्रीक्लेम्पसिया है, तो तत्काल डिलीवरी कराने की

8	आवश्यकता नहीं भी हो सकती है, यह आपकी स्थिति पर निर्भर करेगा। यदि बहुत जल्दी डिलीवरी कराने की आवश्यकता होती है, तो आपका डॉक्टर बच्चे के फेफड़ों को विकसित करने में मदद करने के लिए दवाएँ लेने का सुझाव दे सकता है। बच्चे के मस्तिष्क की रक्षा में मदद करने के लिए आपको मैग्नीशियम भी दिया जा सकता है। आपके गर्भावस्था के कितने माह हो गए हैं, इसके अनुसार डॉक्टर इन दवाओं को लेने के लिए कहेंगे।
9	यदि आपको प्रीक्लेम्पसिया था, तो आपको एनएसएआईडीएस (सूजन रोकने वाली गैर-स्टेरॉयड दवाएँ (NSAIDs- Non-steroidal anti-inflammatory) नामक कुछ दवाएँ नहीं लेनी चाहिए। लेकिन यदि जन्म के बाद दर्द की दवाओं का कोई अन्य विकल्प नहीं है, तो आप अस्पताल में रहते हुए थोड़े समय के लिए NSAIDS दवाओं का उपयोग कर सकती हैं।
10	यदि आपको प्रीक्लेम्पसिया या गर्भकालीन उच्च रक्तचाप था, तो आपको अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए कि जीवन में आगे चल कर क्या हो सकता है। आपको आगे चल कर उच्च रक्तचाप, हृदय की समस्याओं, स्ट्रोक या गुर्दे की समस्याओं का खतरा अधिक होता है। आपको सीखना चाहिए कि आप स्वस्थ रहने और भविष्य में किसी भी गर्भावस्था में रक्तचाप की समस्याओं को रोकने के लिए क्या कर सकती हैं। किसी भी जाँच के असामान्य परिणाम जैसे कि आपके मूत्र में प्रोटीन या यकृत (लिवर) की जाँच में पाई गई असामान्यताएँ गर्भावस्था के बाद सामान्य हो जानी चाहिए। यदि वे सामान्य नहीं होती हैं, तो आपके डॉक्टर को उनके संबंध में थोड़ी और जाँच कराने की आवश्यकता हो सकती है।

बीपी- रक्तचाप, (BP- Blood pressure), एसएफएलटी-1-घुलनशील एफएमएस-जैसे टायरोसिन कीनेज-1(sFlt-1- soluble fms-like tyrosine kinase-1), पीएलजीएफ- प्लेसेंटल ग्रोथ फैक्टर, एनएसएआईडी- गैर-स्टेरॉयडल सूजन रोकने वाली दवाएँ (PIGF-placental growth factor, NSAIDs- non steroidal anti inflammatory drugs)