



آپ کے لیے معلومات

فروری 2012 کو شائع ہوا، اکتوبر 2022 کو اپ ڈیٹ ہوا

پری ایکلیمپسیا ان معلومات کے بارے میں۔

پری ایکلیمپسیا حمل کی ایک پیچیدگی ہے جس کی وجہ سے عام طور پر آپ کو ہائی بلڈ پریشر اور آپ کے پیشاب میں پروٹین ہوتا ہے۔ یہ آپ کو بیمار کر سکتا ہے اور آپ کے بچے کی نشوونما اور تندرستی کو متاثر کر سکتا ہے۔ یہ معلومات آپ کے لیے ہے اگر آپ کو پری ایکلیمپسیا کی تشخیص ہوئی ہے یا اگر آپ اس کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں۔ یہ معلومات گار ہو سکتی ہے اگر آپ کسی ایسی حاملہ عورت کے شوہر، رشتہ دار یا دوست ہیں جو اس صورتحال میں ہے۔

ان معلومات کا مقصد آپ کی صحت، علاج اور دیکھ بھال کے لیے موجود اختیارات کو بہتر طور پر سمجھنے میں آپ کی مدد کرنا ہے۔ آپ کی صحت کی دیکھ بھال ٹیم صحیح فیصلے کرنے میں آپ کی مدد کے لیے موجود ہے۔ وہ آپ کے ساتھ آپ کی صورتحال پر تبادلہ خیال کر کے اور آپ کے سوالات کے جوابات دے کر آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

اہم نکات

- پری ایکلیمپسیا ایک ایسی حالت ہے جو 100 میں سے 1 سے 5 کے درمیان حاملہ خواتین کو متاثر کرتی ہے۔
- اس کی تشخیص عام طور پر حمل کے دوسرے نصف حصے میں، لیبر کے دوران یا آپ کی پیدائش دینے کے فوراً بعد ہوتی ہے۔
- پری ایکلیمپسیا کی علامات میں ہائی بلڈ پریشر (بلند فشارِ خون) اور آپ کے پیشاب میں پروٹین (پروٹینیوریا) شامل ہیں۔
- اگرچہ بہت سے معاملات ہلکے ہوتے ہیں، پری ایکلیمپسیا بعض اوقات آپ اور آپ کے بچے دونوں کے لیے سنگین پیچیدگیاں پیدا کر سکتا ہے۔
- آپ کو آپ کے ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لیے دوا کی پیشکش کی جا سکتی ہے لیکن پری ایکلیمپسیا اس وقت تک بہتر نہیں ہوگا جب تک کہ آپ کے بچے کی پیدائش نہیں ہو جاتی۔
- اگر آپ کو پری ایکلیمپسیا ہے تو آپ کو بعد کی زندگی میں ہائی بلڈ پریشر، فالج اور دل کی بیماری ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

اس کتابچہ کے اندر ہم 'عورت' اور 'خواتین' کی اصطلاحات (دورانہ) استعمال کر سکتے ہیں یا کریں گے۔ تاہم، ہم جانتے ہیں کہ پیدائش کے حوالے سے اپنے انتخاب کے بارے میں معلومات کے لیے اس کتابچہ تک رسائی حاصل کرنے والے صرف وہ لوگ نہیں ہوں گے جن کی شناخت عورت کے طور پر کی جاتی ہو۔ آپ کی صنفی شناخت جو بھی ہو، آپ کی دیکھ بھال مناسب، جامع اور آپ کی ضروریات کے مطابق ہونی چاہیے۔

طبی اصطلاحات کی ایک لغت RCOG کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے:

[/https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms](https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms)

پری ایکلیمپسیا کیا ہے؟

پری ایکلیمپسیا ایک ایسی حالت ہے جو عام طور پر حمل کے 20 ہفتے کے بعد ہوتی ہے۔ پری ایکلیمپسیا کی صحیح وجہ سمجھ میں نہیں آئی۔ یہ عام طور پر ایک مجموعہ ہے:

- بڑھے ہوئے بلڈ پریشر (بلند فشارِ خون)
 - آپ کے پیشاب میں پروٹین (پروٹینیوریا)۔
- بعض اوقات پری ایکلیمپسیا آپ کے پیشاب میں پروٹین کے بغیر آپ کے جگر، گردے اور خون کے لوٹھڑے کو متاثر کر سکتا ہے۔

پری ایکلیمپسیا عام ہے، حمل کے دوران 100 میں سے 1 سے 5 خواتین کو متاثر کرتا ہے۔ یہ عام طور پر ہلکا ہوتا ہے لیکن بہت کم معاملات میں یہ زیادہ سنگین بیماری میں تبدیل ہو سکتا ہے۔ تقریباً 200 میں سے ایک عورت شدید پری ایکلیمپسیا نشوونما کا شکار ہوتی ہے، جو آپ اور آپ کے بچے دونوں کے لیے جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھے پری ایکلیمپسیا ہے؟

اکثر آپ کو کوئی علامت نہیں ہوں گی اور پری ایکلیمپسیا کی تشخیص پہلی بار آپ کی معمول کی پیدائش سے پہلے کی ملاقاتوں میں یا لیبر کے دوران ہو سکتی ہے جب آپ کا بلڈ پریشر چیک کیا جائے اور آپ کے پیشاب کی جانچ کی جائے۔ اگر آپ کو علامت پیدا ہوتی ہیں تو وہ عام طور پر آپ کے حمل کے اختتام پر ہوتی ہیں لیکن پہلی بار آپ کی پیدائش کے بعد بھی ہو سکتی ہیں۔

پری ایکلیمپسیا کی علامات میں شامل ہو سکتے ہیں:

- ایک شدید سر درد جو عام درد کش ادویات سے دور نہیں ہوتا ہے۔
 - آپ کی بینائی کے ساتھ مسائل، جیسے دھندلا ہوا نقطہ نظر یا آپ کی آنکھوں کے سامنے چمکتی ہوئی روشنی
 - آپ کی پسلیوں کے بالکل نیچے شدید درد
 - سینے کی جلن جو اینٹیسٹنز سے دور نہیں ہوتی
 - آپ کے چہرے، ہاتھوں یا پیروں کی تیزی سے بڑھتی ہوئی سوجن
 - متلی اور قے
 - بہت طبیعت خراب محسوس ہونا۔
- یہ علامات سنگین ہو سکتی ہیں اور اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی ہو تو آپ کو فوری طور پر طبی مدد حاصل کرنی چاہیے۔

پری ایکلیمپسیا کا میرے نزدیک کیا مطلب ہے؟

اگر آپ کو شدید پری ایکلیمپسیا ہے تو بعض اوقات آپ کے جگر، گردے یا دماغ جیسے اعضاء متاثر ہو سکتے ہیں اور آپ کو خون کے جمنے کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کو پری ایکلیمپسیا کی وجہ سے دورہ پڑتا ہے تو اسے ایکلیمپٹک فٹ یا ایکلیمپسیا کہا جاتا ہے۔ یہ شاذ و نادر ہی برطانیہ میں 4000 حمل میں سے صرف ایک کو متاثر کرتا ہے۔

پری ایکلیمپسیا کا ہونا میرے بچے کے لیے کیا معنی رکھتا ہے؟

پری ایکلیمپسیا اس بات پر اثر انداز ہوتا ہے کہ آپ کا آنول (بعد پیدائش) کتنی اچھی طرح سے کام کرتا ہے۔ یہ آپ کے بچے کی نشوونما کو متاثر کر سکتا ہے یعنی وہ اس سے چھوٹا ہے جتنا کہ ہونا چاہیے۔ اگر آپ کی آنول شدید طور پر متاثر ہوتی ہے، تو آپ کا بچہ بہت بیمار ہو سکتا ہے یا بعض صورتوں میں آپ کے رحم میں ہی مر سکتا ہے۔

اگر آپ کو شدید پری ایکلیمپسیا ہے جو آپ یا آپ کے بچے کو بیمار کر رہا ہے، تو آپ کے بچے کو وقت سے پہلے (37 ہفتوں سے پہلے) پیدا ہونے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے اپنی صحت کے ساتھ پیچیدگی کے خطرات میں ہوتے ہیں اور جب وہ پیدا ہوتے ہیں تو انہیں نوزائیدہ یونٹ میں دیکھ بھال کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

پری ایکلیمپسیا کا خطرہ کس کو ہے اور کیا اسے روکا جا سکتا ہے؟

پری ایکلیمپسیا کسی بھی حمل میں ہو سکتا ہے لیکن آپ کو زیادہ خطرہ ہوتا ہے اگر:

- آپ کے حاملہ ہونے سے پہلے آپ کا بلڈ پریشر ہائی تھا
- پچھلے حمل میں آپ کا بلڈ پریشر زیادہ تھا
- آپ کو کوئی طبی مسئلہ ہے جیسے گردے کی بیماری یا ایسی حالت جو آپ کے مدافعتی نظام کو متاثر کرتی ہے، جیسے لیوپس۔
- آپ کو ٹائپ 1 یا ٹائپ 2 ذیابیطس ہے۔

اگر ان میں سے کوئی بھی آپ پر لاگو ہوتا ہے، تو آپ کو پری ایکلیمپسیا ہونے کے امکانات کو کم کرنے کے لیے حمل کے 12 ہفتوں سے لے کر حمل کے 36 ہفتوں تک دن میں ایک بار اسپرین (150-75 ملی گرام) لینے کا مشورہ دیا جانا چاہیے۔

اگر درج ذیل میں سے ایک سے زیادہ کا اطلاق ہوتا ہے تو آپ کو پری ایکلیمپسیا ہونے کا خطرہ بھی ہو سکتا ہے:

- یہ آپ کا پہلا حمل ہے۔
 - آپ کی عمر 40 سال یا اس سے زیادہ ہے
 - آپ کا آخری حمل 10 سال سے زیادہ پہلے کا تھا
 - آپ کا وزن زیادہ ہے – آپ کا BMI (باڈی ماس انڈیکس) 35 یا اس سے زیادہ ہے
 - آپ کی ماں یا بہن کو حمل کے دوران پری ایکلیمپسیا ہوا تھا
 - آپ ایک سے زائد بچوں کے ساتھ حامل ہیں (جڑواں، تین بچے یا زیادہ)۔
- اگر آپ میں ان میں سے ایک سے زیادہ خطرے والے عوامل ہیں، تو آپ کو حمل کے 12 ہفتوں سے دن میں ایک بار اسپرین لینا چاہیے۔

پری ایکلیمپسیا کی نگرانی کیسے کی جاتی ہے؟

اگر آپ کو پری ایکلیمپسیا کی تشخیص ہوتی ہے، تو آپ کے پاس ایک انفرادی نگہداشت کا منصوبہ ہوگا اس پر منحصر ہے کہ آپ کتنے ہفتوں کی حاملہ ہیں، آپ کا بلڈ پریشر کتنا بلند ہے اور آیا آپ یا آپ کے بچے کی صحت کے بارے میں کوئی خدشات ہیں۔

اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کا پری ایکلیمپسیا کتنا شدید ہے یا تو آپ کو نگرانی اور علاج کے لیے ہسپتال میں داخلے کی پیشکش کی جائے گی یا باقاعدہ (بعض اوقات روزانہ) فالو اپ اپائنٹمنٹ کے ساتھ آؤٹ پشٹ مانیٹرنگ کی پیشکش کی جائے گی۔ آپ کا بلڈ پریشر کثرت سے چیک کیا جائے گا اور اگر یہ بہت زیادہ ہے تو بلڈ پریشر کی گولیاں تجویز کی جا سکتی ہیں۔ آپ کے خون کے باقاعدہ ٹیسٹ ہوں گے اور آپ کو کم از کم ہر 2 ہفتوں میں الٹرا ساؤنڈ سکین کی پیشکش کی جائے گی تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ آپ کا بچہ معمول کے مطابق بڑھ رہا ہے۔

میرا بچہ کب پیدا ہوگا؟

یہ چیک کرنے کے لیے آپ کی کڑی نگرانی کی جاتی رہے گی کہ آپ اپنے حمل کو محفوظ طریقے سے جاری رکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ 37 ہفتوں کے حاملہ ہو جائیں یا 37 ہفتوں کے بعد پری ایکلیمپسیا کی تشخیص ہو جائے تو آپ کو بچہ پیدا کرنے کا مشورہ دیا جائے گا۔ اگر آپ یا آپ کا بچہ بیمار ہو جاتا ہے تو آپ کو 37 ہفتوں سے پہلے جنم دینے کا مشورہ دیا جا سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ کا بچہ قبل از وقت ہے لہذا اسے صرف تب ہی مشورہ دیا جائے گا جب آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم یہ محسوس کرے کہ یہ حمل کو جاری رکھنے سے زیادہ محفوظ ہے۔ آپ اور آپ کے بچے دونوں کے لیے خطرات اور فوائد کے بارے میں آپ کے ساتھ تبادلہ خیال کیا جائے گا تاکہ آپ باخبر انتخاب کر سکیں۔

پیدائش کے لیے آپ کے اختیارات آپ کے انفرادی حالات پر منحصر ہوں گے لیکن اس میں یا تو زچگی کی مصنوعی مشقت یا منصوبہ بند سیزرین پیدائش شامل ہوگی۔

اگر مجھے شدید پری ایکلیمپسیا ہو جائے تو کیا ہوگا؟

اگر آپ کو شدید پری ایکلیمپسیا ہو جاتا ہے، تو آپ کو ہسپتال میں داخل کرایا جائے گا اور ایک ماہر ٹیم آپ کی دیکھ بھال کرے گی۔ آپ کو زیادہ انحصار یونٹ یا انتہائی نگہداشت یونٹ میں دیکھ بھال کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ علاج میں آپ کے بلڈ پریشر کو کم اور کنٹرول کرنے کے لیے دوائیں (گولیوں یا ڈرپ کے ذریعے) شامل ہو سکتی ہیں۔ آپ کو ایکلیمپٹک فٹ ہونے کے امکانات کو کم کرنے کے لیے میگنیشیم سلفیٹ نامی دوا بھی دی جا سکتی ہے۔ اس دوا کو ایکلیمپسیا کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے اگر آپ پہلے ہی فٹ ہو چکے ہوں۔

پری ایکلیمپسیا کا علاج کرنے کا واحد طریقہ آپ کے بچے کی پیدائش ہے۔ ہر حمل منفرد ہوتا ہے اور پیدائش کا وقت، اس کے ساتھ ساتھ آپ کا بچہ کیسے پیدا ہوگا، آپ کی اپنی مخصوص صورتحال پر منحصر ہوگا۔ آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم آپ کے ساتھ آپ کے اختیارات پر تبادلہ خیال کرے گی۔

پیدائش کے بعد کیا ہوتا ہے؟

پری ایکلیمپسیا پیدائش کے بعد ختم ہو جاتا ہے، تاہم پیچیدگیاں اب بھی پہلے چند دنوں میں ہو سکتی ہیں اور آپ کی کڑی نگرانی کی جاتی رہے گی۔ آپ کو پیدائش کے بعد معمول سے زیادہ دنوں تک ہسپتال میں رہنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ہسپتال سے نکلنے کے بعد آپ کو اپنے بلڈ پریشر کو باقاعدگی سے چیک کروانے کی ضرورت ہوگی، اور آپ کو کئی ہفتوں تک اپنے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لیے دوائیں جاری رکھنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم اس بات کو یقینی بنائے گی کہ اگر آپ دودھ پلا رہے ہیں تو آپ کو جو بھی دوائیں درکار ہیں وہ استعمال کرنے کے لیے محفوظ ہوں گی۔ اگر آپ کے بچے کو نوزائیدہ یونٹ میں داخلے کی ضرورت ہے تو آپ پھر بھی انہیں دودھ دے سکتے ہیں۔ تاہم آپ اپنے بچے کو دودھ پلانے کا انتخاب کرتی ہیں، آپ کو ایسا کرنے میں مدد کی پیشکش کی جائے گی۔

آپ کو پیدائش کے 6-8 ہفتوں بعد اپنے ماہر صحت سے فالو اپ اپائنٹمنٹ لینا چاہیے۔ اگر آپ اس مرحلے پر بھی اپنے بلڈ پریشر کے علاج کے لیے دوا لے رہے ہیں یا اگر آپ کے پیشاب میں اب بھی پروٹین موجود ہے تو آپ کو مزید تحقیقات کے لیے ماہر کے پاس بھیجا جا سکتا ہے۔

پیدائش دینے کے بعد میں کیسا محسوس کروں گی؟

ایک پیچیدہ حمل یا پیدائش کا تجربہ آپ اور آپ کے خاندان کے لیے پریشان کن ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ کے بچہ کو نوزائیدہ بچوں کی نگہداشت کا یونٹ میں جانے کی ضرورت ہو یا اگر آپ کو طویل عرصے تک ہسپتال میں رہنا پڑا ہو۔ اگر آپ بے چینی یا سستی محسوس کرتے ہیں یا آپ کو اضافی مدد کی ضرورت ہے تو آپ کو اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل / معالج سے بات کرنی چاہیے۔

کیا مجھے آئندہ حمل میں پری ایکلیمپسیا ہو جائے گا؟

پری ایکلیمپسیا مستقبل کے حمل میں دوبارہ ہو سکتا ہے۔ اس کا امکان اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کے بچے کو کتنی جلدی پیدائش کی ضرورت ہے۔

- تین میں سے ایک عورت کو مستقبل کے حمل میں پری ایکلیمپسیا ہو جائے گا اگر ان کے بچے کو حمل کے 28-34 ہفتوں کے درمیان پیدا ہونے کی ضرورت ہو
 - ہر چار میں سے ایک عورت کو آئندہ حمل میں پری ایکلیمپسیا ہو جائے گا اگر ان کے بچے کو حمل کے 43 - 73 ہفتوں سے پہلے پیدا ہونے کی ضرورت ہو
 - اگر ان کا بچہ 73 ہفتوں کے بعد پیدا ہوتا ہے تو چھ میں سے ایک کو مستقبل کے حمل میں پری ایکلیمپسیا ہو گا
- آپ کو مستقبل کے حمل میں پری ایکلیمپسیا ہونے کے اپنے انفرادی موقع اور کسی اضافی دیکھ بھال کے بارے میں معلومات دی جانی چاہیے جس کی آپ کو ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو ایک حمل میں پری ایکلیمپسیا ہوا ہے تو آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ آئندہ کسی بھی حمل میں 12 ہفتوں سے اسپرین کی گولیاں (75-100mg) لیں تاکہ اس کے دوبارہ ہونے کے خطرے کو کم کیا جاسکے۔ آپ کو اپنے حمل کی دیکھ بھال کا منصوبہ بنانے کے لیے مستقبل کے کسی بھی حمل میں جلد از جلد اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم سے رابطہ کرنا چاہیے۔

پری ایکلیمپسیا میری مستقبل کی صحت کو کیسے متاثر کرے گا؟

اگر آپ کو پری ایکلیمپسیا ہے تو آپ کو بعد کی زندگی میں ہائی بلڈ پریشر، فالج اور دل کی بیماری ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔ اس خطرے کو کم کرنے کے لیے آپ جو چیزیں کر سکتی ہیں ان میں شامل ہیں:

- تمباکو نوشی سے بچنا
- ایک صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنا
- ایک صحت مند وزن کو برقرار رکھنا۔

کیا مدد دستیاب ہے اور یہ مستقبل میں ہمارے لئے کیا مطلب رکھتی ہے؟

آپ اور آپ کے ساتھی کو ایک ماہر صحت پیشہ ور کے ذریعہ ایک ساتھ دیکھا جانا چاہئے۔

یہ مسلسل اسقاطِ حمل کے لیے وقف کلینک کے اندر ہو سکتا ہے۔

آپ کا ڈاکٹر آپ سے آپ کی مخصوص صورت حال اور آپ کے امکانات دونوں کے بارے میں بات کرے گا اور امکان مزید اسقاطِ حمل اور کامیاب حمل کے۔ اگر کوئی وجہ پائی جاتی ہے، ممکنہ علاج کے آپشنز آپ کو پیش کیے جائیں گے تاکہ آپ کے امکانات کو بہتر بنایا جاسکے ایک کامیاب حمل کے۔

مزید معلومات

نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کیئر ایکسی لینس (NICE) – حمل میں ہائی بلڈ پریشر: تشخیص اور انتظام کا جائزہ | [حمل میں ہائی بلڈ پریشر: تشخیص اور انتظام | رہنمائی | NICE](https://www.nice.org.uk/guidance/CG132)

NHS انفارمیشن: <https://www.nhs.uk/conditions/pre-eclampsia/symptoms>

پری ایکلیمپسیا پر ایکشن: www.apec.org.uk

Tommy's: <https://www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-complications/pre-eclampsia-information-and-support>

کارآمد تنظیموں کی مکمل فہرست (بشمول مذکورہ بالا) RCOG ویب سائٹ پر دستیاب ہے:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/other-sources-of-help>

انتخاب کرنا

سوالات پوچھیں۔

اگر آپ سے انتخاب کرنے کو کہا گیا ہے تو آپ کے پاس بہت سارے سوالات ہو سکتے ہیں جو آپ پوچھنا چاہتے ہیں۔ آپ اپنے اہل خانہ یا دوستوں کے ساتھ بھی اپنی آپشنز پر بات کرنا چاہیں گے۔ اس سے ان سوالات کی فہرست لکھنے میں مدد مل سکتی ہے جن کا آپ جواب لینا چاہتے ہیں اور اسے اپنی ڈاکٹر سے ملاقات میں لے جا سکتے ہیں۔

میری آپشنز کیا ہیں؟
مجھے ایسا فیصلہ کرنے میں مدد کیسے ملے گی جو میرے لیے درست ہو؟
میرے لیے ہر آپشن کے فائدے اور نقصانات کیا ہیں؟

*3 سوالات پوچھیں جو Shepherd HL پر مبنی ہیں۔ فریسنز کی معلومات کے معیار کو بہتر بنانے کے لئے تین سوالات جو مریض علاج کی آپشنز کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں: ایک کراس اور ٹرائل۔ مریض کی تعلیم اور مشاورت، 2011;84:379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

ذرائع اور تسلیمات

یہ معلوماترائل کالج آف آسٹریٹریشنز اینڈ گائناکالوجسٹ مریض کی معلومات کمیٹی نے تیار کی ہیں۔ یہ حمل میں بلند فشار خون پر NICE کے رہنما خطوط پر مبنی ہے، جو جون، 2019 میں شائع ہوا تھا۔ ہدایات میں شواہد کے ان ذرائع کی مکمل فہرست ہے جو ہم نے استعمال کیے ہیں۔