

# જ્યારે પ્રેગનન્સીમાં જલડ-પ્રેશર વધી જય

નોશનલ હેલ્પ પોર્ટલ આંકડા કહે છે કે ભારતમાં પ્રણથી ચાર ટકા મહિલાઓમાં ગર્ભવતથા દરમ્યાન જલડ-પ્રેશરથી જુવનું જોખમ હોય છે. ગર્ભવતથા દરમ્યાન હાઈ જલડ-પ્રેશરનાં લક્ષણો અને એ માતા તથા ગર્ભસ્થ બાળક પર શું અસર કરે છે એ વિશે જાણીએ



વર્ષા ચિત્રલિયા



હાઈ જલડ-પ્રેશર એક જંબીર સમસ્યા છે. આજા જાળ યેણ જનરેશનમાં પણ આ રોગ સામાન્ય થતો હાય છે. એવામાં પ્રેગનન્ટ મહિલામાં હાઈપર ટેન્શનની સમસ્યા માતા અને આવનાચ બાળક, બન્નાના જરૂરો જોગમાં મૂડી શકે છે. વિશ્વમાં દર વર્ષ દર ટક પ્રેગનન્ટ મહિલાઓમાં હાઈ બીપી જોગ મળે છે. પુઅસેના જનરલ હાઈપર ટેન્શનમાં પ્રકાશિત હેલ્પ રિપોર્ટ પ્રમાણે હેલ્પની નાના દાયકામાં ગર્ભસ્થ મહિલામાં હાઈ બીપીનો દર જિસેં યોગે છે તેમ જ કોનિક હાઈપર ટેન્શનના કેસમાં દર વર્ષ છ ટકાનો વાયરો થઈ રહ્યો છે. નેશનલ હેલ્પ પોર્ટલ એક ઈન્ડિયાના આંકડા કરે છે કે ભારતમાં જીવથી ચાર ટક મહિલાઓમાં પિકલોમસિયા (ગર્ભવતથા દરમ્યાન જલડ-પ્રેશરથી જવનું જોખમ) હોય છે.

હેલ્પની કેટલાંક વર્ષથી પ્રેગનન્ટ મહિલાઓમાં હાઈ જલડ-પ્રેશરથી સમયમાં વધારો થયો છે. એ સંદર્ભે ગયનેકોલોજિસ્ટ ડૉ. સુરભિ સિલાર્થ કહે છે, ‘આજે લખની ઉમર વધી ગઈ છે. પરિણામે મિલ એજન્સીમાં માતા બનનારી મહિલાઓનો સંખ્યા વધુ છે. ઉર્ધ્વા ઉત્પાદ વધેની વધ્યમાં જુદી જુદી શરીરક તકલીફોની શરૂઆત થાય છે. એવામાં તેમે કસ્ટિન્સ કર્યે છે. તેથી હાઈ જલડ-પ્રેશરના ચાન્સિસ વધી જાય. સામાન્ય રીતે દર મહિને સર્ગાનાનું વજન એંડ ડિલો જેટલું વધ્યનું જોઈએ. એક્સિમેટ વેર્ટ કરતાં વધુ વજન વધવા લાગે તો સમજ જવું કે કોઈ સમસ્યા છે. ચિંગા ઉપરમાં ૧૩૦ અને નીચેનું ૮૦ રહેવું જોઈએ. એવા વધ્યની વધ્યની થાય એને પ્રેગનન્સી ઈન્ડબુક્સ હાઈપર ટેન્શન (પીઅન્સી) કરે છે. લગભગ વીસ અઠવાદી પણી આ

પ્રકારનું હાઈપર ટેન્શન સર્વાં થાય છે. લાઇકાઈસ એરેસિન લેવી પણ છે. એ જાણ્યા બીપીની સમસ્યાને કંન્ટ્રોલમાં જ રીતે થાઈરોઇન્ઝ અસર પણ મેળા રાગવામાં પણ મુક્કેલી નહીં નથી. લાગે પ્રયત્ન માટે રહ્યે હાય છે. પ્રિકલોમપ્લિયા માતા અને બાળક જોઈએ અને ડેક્ટરે લાખી આપેલી બન્ને માટે જોગમાં છે. ઘરી મહિલાઓને ગોળાનો સમયસર લેવી જોઈએ. પ્રિલિંગ બાદ એક અઠવાદીયાથી કિટ આવની જાય છે. પ્રિલિંગ બાદ સાત માટે દુષ્પદ્ધ આંદોલન માટે જોગમાં વધું નાખે થઈ અન્યાં આવવા, પેટમાં દુંગાવા, બિલુંગ જાય છે. પ્રેગનન્સીમાં રાયાન્ટિક્સ આવે વગેરેને વોનિંગ સાઈન સમજવા, કેટલાક ગેને જલેશનલ ગ્રાફાન્ટિક કરે છે. આ કિસ્સામાં માતાના વિઝનને અસર થાય પણ ટેમ્પરારી કન્ફ્રાન હોય છે.’ પ્રિલિંગ બાદ એક અઠવાદી બાંધી વાર માતા અને બાળજને ઉગારી બીપીના કેસમાંથી જીવું મહિલામાં લેવા ઉત્થા ઉઠ અથવાયામાં જ કોનિક હાઈપર ટેન્શન જોગ મળે છે. પ્રિલિંગ કંન્ટ્રોલ કર્યાની કફજ પેરે છે. કૃત્યું વાર મહિલાઓને પોતાને જ આવા સમયે પરિસ્થિતિ આઉટ એક અભર હોતી નથી કે તેમને આગાઉથી કંન્ટ્રોલ થઈ થાય છે અને જીવ બચાવવાની બીપીની સમસ્યા છે. કન્સિય કર્યા પણી મુક્કેલ બને છે. જોકે, આવા કેસ બહુ નિર્ણય થાય એને કોનિક હાઈપર ટેન્શન ઓંણ જને છે. કટેવાય આવી મહિલાઓને સતત ક્રીકટરની ફાફરેન હેલ્પ રહેવું પડે. ઉપરંત હાઈ રિસ્લ પ્રેગનન્સીના કેસમાં રેન્યુલર ચેકઅપ અને મોનિટરિંગ મસ્ટ છે. તેમને દ્વારા લાયર એઝ આપવા પડે છે. કોનિક હાઈપર ટેન્શનના કિસ્સીની પેરે. કોનિક હાઈપર ટેન્શનમાં કિસ્સીની સતત લીલરના કંકણ પર અસર થઈ શકે છે. યુરિનમાં પ્રોટોનીની માત્રા વધી ન જાય એનું પણ ચાન્દ રહેવું જોઈએ. હાઈ બીપીના કાર્યો સગલાની બાળક રહેવેલ નેરો (સાંકી) થઈ જાય. તેથી જરૂર્ય શિશ્યને બલડ સલાય કરવાની પ્રક્રિયા પણ બીમારી પણ જે સર્વાયે બેખીનું વજન ને કિલો હેલું જોગીએ, એ સમયે ૧.૩ કિલો હેલું જોગી મળે. આ પરિસ્થિતિનાં અલ્લા સાઉન સિસ્ટમથી બેખીના ગ્રેવ અને કલ્યાણ (પાલી) પર સતત મોનિટરિંગની જરૂર પડે છે. બલડ વેસલ નેરોની સગલાની લાઈ પર પ્રેશર આવે તેથી તેને કાર્યિક્સ ગેરેસેમેન્ટ (હાદ્ય સંબંધિત પરિકલ્પના) માંથી પસાર થવું પડે. કોનિક હાઈપર ટેન્શન ધરવાની મહિલાઓને એક્સટ્રોક્ટ કર લેવાની આવર્યકતા છે.’

## ડાયટ અને એક્સરસાઇગન્થી થશે ફાયદા

પ્રેગનન્સીમાં ડાયટ અને એક્સરસાઇગ પર ધ્યાન આપવું ખૂબ જ જરૂરી છે. આ સંદર્ભ વાત કરતાં ચુંદ્રિશનિસ્ટ અન્ડ સિટનેસ કન્સલટન્ટ મુન્નુન ગનેરેવાલ કહે છે, ‘પહેલેથી કોઈ બીમારી હીય તો રોગને કંન્ટ્રોલમાં કર્યા પહેલાં માતા બનવાનો વિચાર કરવો ન જોઈએ. પ્રેગનન્સી એ નવ મહિનાનો પ્રોજેક્ટ છે અને સંતાનના ઉછેરણ બીજાં પાંચ વર્ષ આપવાના હીય. બીમારી સાથે આટલા લાંબા પ્રોજેક્ટમાં પહ્યાની સલાહ નથી. માતા બનવાનો પ્લાન કરતાં પહેલાં કેટલાક હેલ્પ ચેકમ્પ કરવી લેવા હિતાવહ છે. તેમ છતાં જો પ્રેગનન્સી હીય થયા કન્સિપ કર્યા બાદ સમસ્યા ઊભી થઈ હીય તો નીચે પ્રમાણે ટિપ્સ અનુસરવાથી લાભ થશે.’

## નોર્મલ પ્રેગનન્સી હીય તથાં...

ડાયટ : ગર્ભવતથાનો સૌચી પહેલો નિયમ છે ઘરનું જમવાનું રાખો. બધારનું ખાવાથી કોન્ટ્રિટિશન (કલાજિયાત) ની તકલીફ આમેય થતી હીય છે ત્યારે પ્રેગનન્ટ મહિલાને તો અવોઇઝ જ કરવું જોઈએ. પેટમાં કોઈ સમસ્યા જીવી ચાચ તો રિસ્ક વર્ધી જાય. ઘરના આહારમાં ઈન્ગ્રિડિયન્સ આપવી પસંદના અને ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા હીય છે તેવી હેલ્પ સારી રહે છે. ઘરાં બનાવેલી તમામ રસોઈ ખાવાથી તખિયત સારી રહેશે. એક્સરસાઇગ : નોર્મલ પ્રેગનન્સીમાં જો ત્યે પહેલેથી કોઈ એક્સરસાઇગ કરતાં હીય તો એને તમારા કફ્ફાઈ જોન અચાન્દ લો ઈન્ટેસ્ટીમાં રહીને કરી શકો છો. આ સમય દરમ્યાન નથી એક્સરસાઇગ કરવાની સલાહ નથી. કોઈના કહેવાથી નવું કરવા કરતાં ચાલવાનું રાખો. અને ઘરના જાપામાં એક્સિટિવ રહેશે.

## દાઈપર ટેન્શન હીય તથાં...

ડાયટ : કોઈ પણ સ્વિટિલ્પાં બધારનું ન ખાખો, એ બેસ્ટ છે. પ્રેગનન્સીમાં હાઈ જલડ-પ્રેશર આવે તો પેકેજ કૂડ બિલકુલ ન ખાખો. પેકેજ કૂડાં પ્રિઝાટિસ્ટ તરીકે સોડિયમનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. બીપીના પેશન માટે સોડિયમ છાનિકારક છે. હાઈ બીપીમાં કોઈ કલેક્સ અને પોપકોર્ન જેવાં કૂડ પણ ન ખાવાય. ટૂકમાં, ઈન્ડસ્ટ્રિ