



আপনার জন্য তথ্য

প্রি-এক্সাম্পসিয়া

সম্পর্কিত তথ্য

প্রি-এক্সাম্পসিয়া হল গর্ভাবস্থার একটি জটিলতা যা সাধারণত আপনার প্রস্রাবে উচ্চ রক্তচাপ এবং প্রোটিন থাকে। এটি আপনাকে অসুস্থ করে তুলতে পারে এবং আপনার শিশুর বৃদ্ধি ও সুস্থতাকে প্রভাবিত করতে পারে।

এই তথ্যটি আপনার জন্য যদি আপনার প্রি-এক্সাম্পসিয়া ধরা পড়ে থাকে বা যদি আপনি এই সম্পর্কে আরও জানতে চান। যদি এমন কোন ব্যক্তি আপনার জীবনসঙ্গী, আত্মীয় বা বন্ধু হয় তাহলেও এই তথ্য আপনার জন্য উপকারী হতে পারে।

আপনাকে স্বাস্থ্য এবং চিকিৎসা ও পরিচর্যার বিকল্পগুলো আরও ভালোভাবে বুঝতে সাহায্য করাই হল এই তথ্যের লক্ষ্য। আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের আপনাকে নিজের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে। তারা আপনার পরিস্থিতি নিয়ে আলোচনা করে এবং আপনার প্রশ্নের উত্তর দিয়ে

মূল বিষয়বস্তু

- প্রি-এক্সাম্পসিয়া এমন একটি অবস্থা যা ১০০ গর্ভবতী মহিলার মধ্যে ২ - ৫ জনের মধ্যে প্রভাবিত হয়।
- এটি সাধারণত গর্ভাবস্থার দ্বিতীয়ার্ধে, প্রসবের সময় বা আপনার জন্ম দেওয়ার পরপরই নির্ণয় করা হয়।
- প্রি-এক্সাম্পসিয়ার লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে উচ্চ রক্তচাপ (উচ্চ রক্তচাপ) এবং আপনার প্রস্রাবে
- প্রোটিনের উপস্থিতি (প্রোটিনুরিয়া)।
- যদিও অনেক ক্ষেত্রেই হালকা প্রি-এক্সাম্পসিয়া কখনও কখনও আপনার এবং আপনার শিশু উভয়ের জন্যই গুরুতর জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে।
- আপনার উচ্চ রক্তচাপ কমানোর জন্য আপনাকে ওষুধ দেওয়া হতে পারে কিন্তু প্রি-এক্সাম্পসিয়া আপনার শিশুর জন্ম না হওয়া পর্যন্ত ভালো হবে না।
- আপনার যদি প্রি-এক্সাম্পসিয়া থাকে তবে পরবর্তী জীবনে উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রোক এবং হৃদরোগের ঝুঁকি বেশি থাকে।

সাহায্য করতে পারে।

এই লিফলেটে আমরা 'মহিলা' এবং 'মহিলারা' এই পরিভাষাগুলো ব্যবহার করতে পারি। যাইহোক, আমরা জানি যে শুধুমাত্র নারী হিসেবে চিহ্নিত ব্যক্তিরাই নয় যারা প্রসব নিয়ে এবং এর আশেপাশে তাদের পছন্দ সম্পর্কে তথ্য পেতে এই লিফলেটটি ব্যবহার করতে চাইতে পারেন। আপনার লিঙ্গ পরিচয় যাই হোক না কেন, আপনার পরিচর্যা যথাযথ এবং আপনার প্রয়োজনের প্রতি সংবেদনশীল হওয়া উচিত।

চিকিৎসা পদের একটি শব্দকোষ RCOG ওয়েবসাইটে এখানে পাওয়া যায়:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>.

প্রি-এক্সাম্পসিয়া কি?

প্রি-এক্সাম্পসিয়া এমন একটি অবস্থা যা সাধারণত গর্ভাবস্থার ২০ সপ্তাহ পরে ঘটে। প্রি-এক্সাম্পসিয়ার যথাযথ কারণ এখনো পর্যন্ত সঠিকভাবে নির্ধারিত হয়নি। এটি সাধারণত এই দুটি কারণের সংমিশ্রনে হয়:

- উচ্চ রক্তচাপ (উচ্চ রক্তচাপ)
- আপনার প্রস্রাবে প্রোটিন (প্রোটিনুরিয়া)।
- কখনও কখনও প্রি-এক্সাম্পসিয়া আপনার প্রস্রাবে প্রোটিন ছাড়াই আপনার লিভার, কিডনি এবং রক্ত জমাট বাঁধতে পারে।

প্রি-এক্সাম্পসিয়া সাধারণ, গর্ভাবস্থায় ১০০ জন মহিলার মধ্যে ১-৫ জনের মধ্যে প্রভাবিত হয়। এটি সাধারণত মৃদু হয় তবে অল্প সংখ্যক ক্ষেত্রে এটি আরও গুরুতর অসুস্থতায় পরিণত হতে পারে। প্রতি ২০০ জনের মধ্যে একজন মহিলা গুরুতর প্রি-এক্সাম্পসিয়ায় আক্রান্ত হয়, যা আপনার এবং আপনার শিশু উভয়ের জন্যই প্রাণঘাতী হতে পারে।

আমার প্রি-এক্সাম্পসিয়া আছে কিনা আমি কিভাবে জানব?

প্রায়শই আপনার কোন উপসর্গ থাকবে না এবং প্রি-এক্সাম্পসিয়া প্রথমবারের মতো নির্ণয় করা যেতে পারে আপনার রুটিন প্রসবপূর্ব অ্যাপয়েন্টমেন্টে বা প্রসবের সময় যখন আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা হয় এবং আপনার প্রস্রাব পরীক্ষা করা হয়।

যদি আপনি লক্ষণগুলি দেখা দেয় তবে সেগুলি সাধারণত আপনার গর্ভাবস্থার শেষের দিকে ঘটে তবে আপনার জন্ম দেওয়ার পরেই প্রথমবার হতে পারে।

প্রি-এক্সাম্পসিয়ার লক্ষণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- গুরুতর মাথাব্যথা যা সাধারণ ব্যথানাশক ওষুধ দিয়ে যায় না
- আপনার দৃষ্টিশক্তির সমস্যা, যেমন ঝাপসা দৃষ্টি বা আপনার চোখের সামনে আলো ঝলকানি
- আপনার পাঁজরের ঠিক নীচে তীব্র ব্যথা
- অস্থল যা অ্যান্টিসিড দিয়ে দূর হয় না
- আপনার মুখ, হাত বা পায়ের দ্রুত ফোলাভাব
- বমি বমি ভাব এবং বমি হওয়া
- গুরুতরভাবে অসুস্থ বোধ করা।

এই লক্ষণগুলি গুরুতর হতে পারে এবং যদি আপনি তাদের মধ্যে কোনটি লক্ষ্য করেন তবে আপনার অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা নেওয়া উচিত।

আমার জন্য প্রি-এক্সাম্পসিয়ার গুরুত্ব কি?

যদি আপনার গুরুতর প্রি-এক্সাম্পসিয়া থাকে, আপনার লিভার, কিডনি বা মস্তিষ্কের মতো অঙ্গগুলি কখনও কখনও প্রভাবিত হতে পারে এবং আপনার রক্ত জমাট বাঁধার সমস্যা হতে পারে।

প্রি-এক্সাম্পসিয়ার কারণে যদি আপনার খিঁচুনি হয় তবে একে বলা হয় এক্সাম্পটিক ফিট বা এক্সাম্পসিয়া। এটি বিরল ইউকেতে ৪০০০ গর্ভধারণের মধ্যে একটিকে প্রভাবিত করে।

আমার শিশুর জন্য প্রি-এক্সাম্পসিয়ার গুরুত্ব কি?

আপনার প্লাসেন্টা (জন্ম পরবর্তী) কতটা ভাল কাজ করে প্রি-এক্সাম্পসিয়া তা প্রভাবিত করে। এটি আপনার শিশুর বৃদ্ধিকে প্রভাবিত করতে পারে, অর্থাৎ তারা বয়সের তুলনায় ধীর গতিতে বাড়ে। যদি আপনার প্লাসেন্টা মারাত্মকভাবে প্রভাবিত হয়, আপনার শিশু খুব অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে বা কিছু ক্ষেত্রে এমনকি আপনার জরায়ুতে (গর্ভাশয়ে) মারা যেতে পারে।

যদি আপনার গুরুতর প্রি-এক্সাম্পসিয়া থাকে যা আপনাকে বা আপনার শিশুকে অসুস্থ করে তুলছে, তাহলে আপনার শিশুর সময়ের আগে জন্ম নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে (৩৭ সপ্তাহের আগে)। নির্ধারিত সময়ের আগে জন্মানো শিশুদের স্বাস্থ্যের জটিলতার ঝুঁকি থাকে এবং তাদের জন্মের সময় একটি নবজাতক ইউনিটে যত্ন নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

কারা প্রি-এক্সাম্পসিয়ার ঝুঁকিতে রয়েছে এবং এটি প্রতিরোধ করা যেতে পারে?

যে কারোর গর্ভাবস্থায় প্রি-এক্সাম্পসিয়া ঘটতে পারে তবে আপনি উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন যদি:

- গর্ভাবস্থার আগে থেকে আপনার রক্তচাপ উচ্চ ছিল।
- আগেরবারের গর্ভাবস্থায় আপনার রক্তচাপ বেশি ছিল
- আপনার কিডনিজনিত রোগ আছে বা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে এমন কোনো রোগ, যেমন লুপাস, আছে।
- আপনার টাইপ ১ বা টাইপ ২ ডায়াবেটিস আছে।

যদি এগুলোর কোনোটি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হয়, তাহলে আপনাকে প্রি-এক্সাম্পসিয়া হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে গর্ভাবস্থার ১২ সপ্তাহ থেকে ৩৬ সপ্তাহ পর্যন্ত দিনে একবার অ্যাসপিরিন (৭৫-১৫০ মিলিগ্রাম) খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া উচিত।

নিম্নলিখিতগুলির একটির বেশি প্রযোজ্য হলে আপনি প্রি-এক্সাম্পসিয়া হওয়ার ঝুঁকিতে থাকতে পারেন:

- এটি আপনার প্রথম গর্ভাবস্থা
- আপনার বয়স ৪০ বা তার বেশি
- আপনার শেষ গর্ভাবস্থা ১০ বছরেরও বেশি আগে ছিল
- আপনার ওজন বেশি - আপনার BMI (বেডি মাস ইনডেক্স) ৩৫ বা তার বেশি
- আপনার মা বা বোনের গর্ভাবস্থায় প্রি-এক্সাম্পসিয়া হয়েছিল
- আপনি একাধিক বাচ্চা (যমজ, তিন বা তার বেশি) বহন করছেন।

আপনার যদি এই ঝুঁকির কারণগুলির একটির বেশি থাকে, তাহলে আপনার গর্ভাবস্থার ১২ সপ্তাহ থেকে দিনে একবার অ্যাসপিরিন গ্রহণ করা উচিত।

কিভাবে প্রি-এক্সাম্পসিয়া পর্যবেক্ষণ করা হয়?

আপনার যদি প্রি-এক্সাম্পসিয়া ধরা পড়ে, তাহলে আপনি কত সপ্তাহের গর্ভবতী, আপনার রক্তচাপ কতটা উচ্চ এবং আপনার বা আপনার শিশুর সুস্থতা নিয়ে কোনো উদ্বেগ আছে কিনা তার উপর নির্ভর করে আপনার একটি স্বতন্ত্র যত্নের পরিকল্পনা থাকবে।

আপনার প্রি-এক্সাম্পসিয়া কতটা গুরুতর তার ভিত্তিতে আপনাকে হয় নিরীক্ষণ ও চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে ভর্তি প্রস্তাব দেওয়া হবে অথবা নিয়মিত (কখনও কখনও দৈনিক) ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টের মাধ্যমে বহিরাগত রোগী পর্যবেক্ষণ ব্যবস্থার প্রস্তাব দেওয়া হবে। আপনার রক্তচাপ ঘন ঘন পরীক্ষা করা হবে এবং যদি এটি খুব বেশি হয় তবে ট্যাবলেটগুলি সুপারিশ করা যেতে পারে। আপনার নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করা হবে এবং আপনার শিশু স্বাভাবিকভাবে বেড়ে উঠছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য আপনাকে অন্তত প্রতি ২ সপ্তাহে আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান করানো হবে।

আমার সন্তানের জন্ম কখন হবে?

আপনি নিরাপদে আপনার গর্ভাবস্থা চালিয়ে যেতে পারেন কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য আপনাকে নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা হবে। আপনি যদি ৩৭ সপ্তাহের গর্ভবতী হন বা ৩৭ সপ্তাহের পরে আপনার প্রি-এক্সাম্পসিয়া ধরা পড়ে তাহলে আপনাকে গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হবে। আপনি বা আপনার শিশু অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনাকে ৩৭ সপ্তাহের আগে জন্ম দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। এর মানে হল যে আপনার শিশুটি যথাকালের-পূর্ব জাত তাই এই পরামর্শ শুধুমাত্র তখনই দেওয়া হবে যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল মনে করে যে গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাওয়ার চেয়ে নিরাপদ। আপনার এবং আপনার শিশুর উভয়ের ঝুঁকি এবং সুবিধাগুলি আপনার সাথে আলোচনা করা হবে যাতে আপনি একটি সচেতন পছন্দ করতে সক্ষম হন।

জন্মের জন্য আপনার বিকল্পগুলি আপনার ব্যক্তিগত পরিস্থিতির উপর নির্ভর করবে তবে প্রসব বা পরিকল্পিত সিজারিয়ান জন্ম অন্তর্ভুক্ত করবে।

যদি আমার গুরুতর প্রি-এক্সাম্পসিয়া হয় তাহলে কি হবে?

আপনার যদি গুরুতর প্রি-এক্সাম্পসিয়া হয়, তবে আপনাকে হাসপাতালে ভর্তি করা হবে এবং একটি বিশেষজ্ঞ দল দ্বারা যত্ন নেওয়া হবে। আপনার একটি উচ্চ নির্ভরতা ইউনিট বা নিবিড় পরিচর্যা ইউনিটে যত্ন নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার রক্তচাপ কমাতে এবং নিয়ন্ত্রণ করার জন্য চিকিৎসার মধ্যে ওষুধ (হয় ট্যাবলেট বা ড্রিপের মাধ্যমে) অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আপনার ইক্সাম্পটিক ফিট হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে আপনাকে ম্যাগনেসিয়াম সালফেট নামে একটি ওষুধও দেওয়া হতে পারে। আপনি যদি ইতিমধ্যে ফিট হয়ে থাকেন তবে এই ওষুধটি এক্সাম্পসিয়ার চিকিৎসার জন্যও ব্যবহার করা যেতে পারে।

প্রি-এক্সাম্পসিয়া নিরাময়ের একমাত্র উপায় হল আপনার শিশুর জন্ম। প্রতিটি গর্ভাবস্থা ভিন্ন প্রকৃতির এবং জন্মের সময়, আপনার শিশুর জন্ম কিভাবে হবে তা আপনার নিজের নির্দিষ্ট পরিস্থিতির উপর নির্ভর করবে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনার সাথে আপনার বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করবে।

জন্মের পর কি হয়?

প্রি-এক্সাম্পসিয়া জন্মের পরে চলে যায়, তবে জটিলতাগুলি জন্মের পর প্রথম কয়েক দিনের মধ্যে ঘটতে পারে এবং আপনাকে সচেতনভাবে পর্যবেক্ষণ করা হবে। জন্মের পর আপনাকে স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেশিদিন হাসপাতালে থাকতে হতে পারে। হাসপাতাল ছাড়ার পর আপনার রক্তচাপ নিয়মিত পরীক্ষা করাতে হবে, এবং কয়েক সপ্তাহ ধরে আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য ওষুধ খাওয়া চালিয়ে যেতে হতে পারে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল নির্ধারণ করবে যে আপনার প্রয়োজনীয় কোন ওষুধ ব্যবহার করা নিরাপদ হবে আপনি যদি নবজাতককে বুকের দুধ খাওয়ান। যদি আপনার শিশুর একটি নবজাতক ইউনিটে ভর্তির প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি বুকের দুধ সঞ্চয় করে তা শিশুকে খাওয়ানোর ইচ্ছা প্রকাশ করতে পারেন। যদি এই অবস্থায় আপনি শিশুকে সরাসরি স্তনপান করাতে চান, আপনাকে তা করার জন্য সহায়তা দেওয়া হবে।

জন্ম দেওয়ার ৬-৮ সপ্তাহ পরে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে একটি ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকা উচিত। আপনি যদি এখনও এই পর্যায়ে আপনার রক্তচাপের চিকিৎসার জন্য ওষুধ সেবন করেন বা আপনার প্রস্রাবে প্রোটিন থাকে, তাহলে আপনাকে আরও ডাক্তারি পরীক্ষা নিরীক্ষার জন্য একজন বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠানো হতে পারে।

জন্মদানের পরে আমার কেমন লাগবে?

একটি জটিল গর্ভাবস্থা বা জন্মের অভিজ্ঞতা আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য কষ্টদায়ক হতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনার শিশুর নবজাতক ইউনিটে যাওয়ার প্রয়োজন হয় বা আপনি যদি হাসপাতালে দীর্ঘ সময় ধরে থাকেন। পেরিনিয়াম ছিড়ে যাওয়ার পরে, যদি আপনার উদ্বেগ হয়, মেজাজ খারাপ থাকে বা আপনার অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন মনে হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবির সাথে কথা বলা উচিত।

আমার কি ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থায় প্রি-এক্সাম্পসিয়া হতে পারে?

ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থায় আবার প্রি-এক্সাম্পসিয়া ঘটতে পারে। এর সম্ভাবনা নির্ভর করে আপনার পরের শিশুর কত তাড়াতাড়ি জন্ম নেওয়া দরকার তার উপর

- গর্ভাবস্থার ২৮-৩৪ সপ্তাহের মধ্যে যদি তাদের সন্তানের জন্মের প্রয়োজন হয় তবে তিনজনের মধ্যে একজন মহিলা ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থায় প্রি-এক্সাম্পসিয়া পাবেন
- গর্ভাবস্থার ৩৪ সপ্তাহের মধ্যে যদি তাদের সন্তানের জন্মের প্রয়োজন হয় তবে তিনজনের মধ্যে একজন মহিলা ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থায় প্রি-এক্সাম্পসিয়া পাবেন
- ছয়জনের মধ্যে একজন ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থায় প্রি-এক্সাম্পসিয়ায় আক্রান্ত হবে যদি তাদের শিশুর জন্ম ৩৭ সপ্তাহ পরে হয়

ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থায় আপনার প্রি-এক্সাম্পসিয়া হওয়ার সম্ভাবনা সম্পর্কিত তথ্য এবং তার দরুন প্রয়োজনীয় তথ্য আপনাকে দেওয়া উচিত। যদি আপনার একটি গর্ভাবস্থায় প্রি-এক্সাম্পসিয়া হয়ে থাকে তবে আপনাকে ভবিষ্যতের যে কোনো গর্ভাবস্থায় ১২ সপ্তাহ থেকে অ্যাসপিরিন ট্যাবলেট (৭৫-১০০mg) খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয় যাতে এটি আবার হওয়ার ঝুঁকি কম হয়। আপনার গর্ভাবস্থার পরিচর্যার পরিকল্পনা করার জন্য আপনার ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থায় যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

প্রি-এক্সাম্পসিয়া ভবিষ্যতে আমার স্বাস্থ্যকে কীভাবে প্রভাবিত করবে?

আপনার যদি প্রি-এক্সাম্পসিয়া থাকে তবে পরবর্তী জীবনে উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রোক এবং হৃদরোগের ঝুঁকি বেশি থাকে।

এই ঝুঁকি কমাতে আপনি যা করতে পারেন তার মধ্যে রয়েছে:

- ধূমপান এড়ানো
- স্বাস্থ্যকর জীবনধারা বজায় রাখা
- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা।

কি ধরনের সুবিধা পাওয়া যায় এবং আমাদের ভবিষ্যতের জন্য তার কি গুরুত্ব?

আপনাকে এবং আপনার সঙ্গীকে একজন বিশেষজ্ঞ স্বাস্থ্য পেশাদার দ্বারা একসাথে দেখানো উচিত।

এই পর্যবেক্ষণটি পুনরাবৃত্ত গর্ভপাতের জন্য নির্দিষ্ট একটি ক্লিনিকের মধ্যে হতে পারে।

আপনার ডাক্তার আপনার সাথে আপনার বিশেষ পরিস্থিতি এবং গর্ভপাতের এবং সফল গর্ভাবস্থার সম্ভাবনার ব্যাপারে কথা বলবেন। যদি কোনো নির্দিষ্ট কারণ পাওয়া গিয়ে থাকে, তাহলে আপনার জন্য সম্ভাব্য বিকল্প চিকিৎসাগুলির ব্যবস্থা করা হবে যাতে সুস্থ অবস্থায় জন্মদান সফলভাবে সম্পন্ন হয়।

এটা মনে রাখা দরকার যে দম্পতিদের সংখ্যাগরিষ্ঠ পরপর তিনটি গর্ভপাতের পরও সুষ্ঠুভাবে গর্ভাবস্থা এবং জন্মদান সম্পন্ন করতে সফল হবে।

আরও তথ্য

[National Institute for Health and Care Excellence \(NICE\) – Hypertension in pregnancy: diagnosis and management Overview | Hypertension in pregnancy: diagnosis and management | Guidance | NICE](#)

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

প্রি-এক্সাম্পসিয়ার সম্পর্কিত পদক্ষেপ: www.apec.org.uk

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

দরকারী সংস্থাগুলির একটি সম্পূর্ণ তালিকা (উপরের গুলি সহ) RCOG ওয়েবসাইটে এই লিঙ্কে উপলব্ধ: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/other-sources-of-help/>

সিদ্ধান্ত নেওয়া

৩টি প্রশ্ন করুন

আপনাকে বাছাই করতে বলা হলে আপনার মনে অনেক প্রশ্ন থাকতে পারে। আপনার বাছাই করা বিকল্পগুলো নিয়ে আপনি পরিবার বা বন্ধুদের সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন। প্রশ্নগুলোর তালিকা করে অ্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে গেলে আপনার জন্য সহায়ক হবে।



1. আমার হাতে কী কী বিকল্প আছে?
2. নিজের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার ব্যাপারে আমি কীভাবে সাহায্য পাব?
3. নিজের জন্য প্রতিটি বিকল্পের সুবিধা ও অসুবিধাগুলো কী কী?

*Shepherd HL, et al-এর ওপর ভিত্তি করে ৩টি প্রশ্ন করুন। চিকিৎসার বিকল্পগুলো সম্পর্কে চিকিৎসকদের তথ্যের মান উন্নত করার জন্য রোগীরা যে তিনটি প্রশ্ন করতে পারেন : একটি ক্রস-ওভার ট্রায়াল। রোগীদের শিক্ষা ও কাউন্সেলিং, 2011;84: 379-85

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

সূত্র এবং স্বীকৃতিসমূহ

এই তথ্য RCOG পেশেন্ট ইনফর্মেশন কমিটি কর্তৃক তৈরি করা হয়েছে। এটি গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপের উপর NICE নির্দেশিকা ভিত্তিক, জুন ২০১৯ এ প্রকাশিত। নির্দেশিকাটিতে আমরা যে প্রমাণগুলি ব্যবহার করেছি সেগুলোর একটি সম্পূর্ণ তালিকা রয়েছে।