ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಏರೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: **ಡಾ.ಕೆ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ**

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏರೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಕಾಲು ಊತ, ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ ಮುಂತಾದವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಂದೂ ಇಲ್ಲದ್ದು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಏರೊತ್ತಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಏರೊತ್ತಡ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಏರೊತ್ತಡ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಏರೊತ್ತಡವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 20ನೇ ವಾರದ ನಂತರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿ 100 ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಏಳು ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಏರೊತ್ತಡವಿರುವವರು ಆದಷ್ಟೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ತೂಕ, ಕೈಗಳು, ಮುಖ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಕೆಳಕಂಡವರಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚು.

- ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಏರೊತ್ತಡವಿರುವವರು
- ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವರು
- 40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರು
- ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಗುವನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವವರು
- ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಕಿಡ್ನಿಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು.
- ರಕ್ತನಾಳದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು (ವ್ಯಾರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ಬಿಟ್ಟು)
- ಅನುವಂಶೀಯತೆ

ಏರೊತ್ತಡ ಬಂದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಈ ಏರೊತ್ತಡ ಮಿತಿ ಮೀರಿದರೆ ಮಗು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ತೂಕ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಏರೊತ್ತಡವಿರುವಾಗ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಆಗದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಏರೊತ್ತಡ ಅತಿಯಾದರೆ ಪ್ರೀ ಎಕ್ಲಾಂಪ್ಸಿಯಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಯ್ಯಬಹುದು, ತಾಯಿಯ ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್ತು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿಗೂ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಪ್ಪಳ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಚಿಪ್ಸ್, ಡಬ್ಬದ ಆಹಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮಧುಮೇಹ

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಮಧುಮೇಹ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮಧುಮೇಹ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮಾಸುವಿನಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಬಂದಂತಹ ಮಹಿಳೆಗೆ ನಂತರದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗಲಷ್ಟೇ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹವು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರದಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಮ್ಯಾಕ್ರೋಸೋಮಿಯಾವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ವಿಪರೀತ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. 4.5 ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡದಾದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ನೀವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟೆಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ನಾರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಆಹಾರದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗದ್ದಿದ್ದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಂತಾದರೆ, ತಲೆ ಸುತ್ತು, ಆಯಾಸವಾದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ ಆ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು

ಗರ್ಭಾಶಯವು ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಣ್ಣ ಎಳೆಯಂತಹ ನೋವಿನಂತೆ ಉದರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ನೋವು 18 ರಿಂದ 24 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ನೋವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನೋವು ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಭಂಗಿಯನ್ನು ದಿಢೀರೆಂದು ಬದಲಿಸಬೇಡಿ
- ಸೊಂಟದ ಬಳಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತಿರುಗಬೇಡಿ
- ಎಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣುತ್ತದೋ ಆ ಕಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಲಿಕೊಳ್ಳಿ
- ನಿಮ್ಮ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

(ವೈದ್ಯರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: ಮಾತೃ ಮೆಡಿಕೇರ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು. ದೂರವಾಣಿ: 080- 23356381) ■