

Hyperemesis gravidarum (গর্ভাবস্থায় তীব্র বমি বমি ভাব এবং বমি)

গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব এবং বমি এবং হাইপারমেসিস গ্রাভিডারাম

গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব এবং বমি (NVP) কী?

গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে অনেক গর্ভবতী মহিলা অসুস্থ অনুভব করেন (বমি বমি ভাব) বা বমি করতে পারেন। এটি হালকা থেকে মাঝারি পর্যন্ত হতে পারে এবং এটিকে গর্ভাবস্থার একটি সাধারণ দিক হিসাবে দেখা হয়। এটি একসময় “মনিং সিকনেস” নামে পরিচিত ছিল, তা এখন গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব এবং বমি করা বা NVP হিসাবে পরিচিত।

হালকা এবং মাঝারি ধরণের NVP-তে মহিলারা খেতে এবং পান করতে সক্ষম হন। ১০ জন গর্ভবতী মহিলার মধ্যে প্রায় ৭ জন NVP অনুভব করবেন, তবে তারা সাধারণত প্রথম ত্রৈমাসিকের পরে আরও ভাল বোধ করেন।

hyperemesis gravidarum (গর্ভাবস্থায় তীব্র বমি বমি ভাব এবং বমি করা) (HG) কী?

যখন বমি বমি ভাব এবং বমি করা তীব্র হয়ে ওঠে, কয়েক দিনেরও বেশি সময় ধরে স্থায়ী হয়, তখন মহিলাদের পর্যাপ্ত পরিমাণে খাওয়া

বা পান করা কঠিন হয়ে পরে। এই গুরুতর NVP-কে hyperemesis gravidarum (HG) বলা হয়। ১০০ জন গর্ভবতী মহিলাদের মধ্যে প্রায় ১ জন HG অনুভব করেন, যদিও এই সংখ্যাটি আরও বেশি হতে পারে। এতে ডিহাইড্রেশন (শরীরে তরলের অভাব) হতে পারে এবং ওজন হ্রাস এবং ভিটামিনের ঘাটতি হতে পারে।

HG সাধারণত কোনও মহিলার গর্ভাবস্থার ১৬ তম সপ্তাহে (পৌঁছানোর আগে শুরু হয়) বেশিরভাগ মহিলার HG গর্ভাবস্থার ১৩ থেকে ২০ সপ্তাহের মধ্যে শেষ হয়, তবে কিছু মহিলার পুরো গর্ভাবস্থায় HG থাকে।

HG মহিলাদের আবেগ, মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর বড় প্রভাব ফেলতে পারে। মহিলারা প্রায়শই এতটাই অসুস্থ হন যে তারা কাজে যেতে পারেন না, নিজের বা অন্য কারও যত্ন নিতে পারেন না এবং স্বাভাবিক দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপে অংশ নিতে তাদের খুব অসুবিধা হয়।

স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী, পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং নিয়োগকর্তাদের সকলেরই HG-কে গুরুত্ব সহকারে নেওয়া উচিত কারণ এটি মহিলাদের বেশ অসুস্থ বোধ করতে পারে।



Hyperemesis gravidarum (গর্ভাবস্থায় তীব্র বমি বমি ভাব এবং বমি)

মর্নিং সিকনেসে সাধারণত যা হয়

আপনি আপনার গর্ভাবস্থার ৪ থেকে ১৬ সপ্তাহের মধ্যে অসুস্থ বা বমি অনুভব করতে পারেন, তবে সাধারণত এটি আপনার জীবনকে ব্যাহত করে না। সাধারণত, আপনি সারা দিন কিছু খাবার এবং তরল খেতে পারেন।



বমি

গর্ভাবস্থায় তীব্র বমি বমি ভাব এবং বমি

আপনি প্রচুর বমি করেন এবং কোনো খাবার বা তরল খাওয়া কঠিন হয়, এবং পেটে রাখতে অসুবিধা হয়। কিছু মহিলাদের জন্য, অসুস্থ বোধ করা এবং কয়েক সপ্তাহ বা এমনকি মাস ধরে অসুস্থ থাকা একটি পুনরাবৃত্ত প্যাটার্ন। কিছু গর্ভবতী মহিলার বমি কমে যেতে পারে এবং তারপরে আবারও হতে পারে।

গর্ভাবস্থায় আপনি সাধারণত খুব বেশি ওজন হারাবেন না। ওজন কমানোর চেয়ে ওজন বাড়ার সম্ভাবনা বেশি।



ওজন হ্রাস

আপনি এত অসুস্থ হওয়ার কারণে ওজন হ্রাস করতে পারেন এবং পর্যাপ্ত খাবার এবং/অথবা তরল পেটে রাখতে অক্ষম হতে পারেন।

গর্ভাবস্থায় কিছু ক্লান্তি বোধ করা সাধারণ, তবে এটি আপনাকে দৈনন্দিন জীবনে অংশ নেওয়া, বাড়ি থেকে বের হওয়া বা আপনার পরিবারের যত্ন নেওয়া থেকে বাধা দেবে না।



ক্লান্তি

আপনি ক্রমাগত অসুস্থতা থেকে ক্লান্ত বোধ করবেন এবং দৈনন্দিন কাজগুলো করতে, কাজে যেতে বা অন্যের যত্ন নিতে পারেন না। সঠিকভাবে ঘুমানো কঠিন হতে পারে। আপনার মাঝে মাঝে নিজের যত্ন নেওয়া কঠিন হতে পারে।

গর্ভাবস্থার বেশিরভাগ সময় আপনি সাধারণত ডিহাইড্রেশনে ভুগবেন না। হাইড্রেটেড থাকার জন্য আপনি পর্যাপ্ত তরল পান করতে পারেন।



ডিহাইড্রেশন

তরল হ্রাস থেকে আপনি ডিহাইড্রেশনে ভুগতে পারেন। আপনাকে ওবুধ এবং তরল দিয়ে চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে যেতে হতে পারে।

প্রথম ত্রৈমাসিকের মধ্যে বমি বমি ভাব হওয়া সাধারণ হতে পারে, তবে এটি নিয়ন্ত্রণযোগ্য এবং খুব বেশি অস্বস্তি সৃষ্টি করা উচিত নয়। তরল পান করা এবং বিশ্রাম নেয়া উপসর্গ উপশমে সাহায্য করতে পারে।



বমি বমি লাগছে

বমি বমি ভাব এবং/অথবা বমি করা আপনার দৈনন্দিন জীবনকে মারাত্মকভাবে প্রভাবিত করে। HG আক্রান্ত কিছু মহিলার ক্ষেত্রে এই লক্ষণগুলো কয়েক সপ্তাহ পরে বন্ধ হয়ে যায়, তবে অন্যদের ক্ষেত্রে তাদের পুরো গর্ভাবস্থায় এগুলো থাকতে পারে।

গর্ভাবস্থা আপনার জীবনে যে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন আনবে সে সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হওয়া স্বাভাবিক। যদিও আপনি কিছু উত্থান-পতন অনুভব করতে পারেন, তবে বেশিরভাগ সময়টাতে আপনি নিজের মতো অনুভব করবেন এবং আপনি আপনার স্বাভাবিক আত্মহ এবং সামাজিক কার্যকলাপ উপভোগ করবেন।



উদ্বেগ, হতাশা এবং বিচ্ছিন্নতা

যে সব মহিলাদের HG রয়েছে এবং কিছু সময়ের জন্য অসুস্থ এবং ক্লান্ত হয়ে পড়েছেন, এগুলো ছাড়াও তারা খুব বিচ্ছিন্ন, উদ্বিগ্ন এবং হতাশাগ্রস্ত বোধ করতে পারেন। এগুলো মোকাবেলা করা আপনার কাছে কঠিন হতে পারে এবং আপনার গর্ভাবস্থা উপভোগ করতে পারবেন না। আপনার লক্ষণগুলোর কারণে আপনি ভবিষ্যতে গর্ভধারণের পরিকল্পনা করতে ভয় পেতে পারেন।

Hyperemesis gravidarum (গর্ভাবস্থায় তীব্র বমি বমি ভাব এবং বমি)

আমি কিভাবে জানব যে আমার HG আছে?

আপনার যদি বমি বমি ভাব থাকে এবং/বা বমি করেন, যা আপনার পান এবং খাওয়ার ক্ষমতাকে ব্যাহত করছে, তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলা উচিত। তারা আপনাকে গত ২৪ ঘন্টা ধরে আপনি কেমন অনুভব করছেন সে সম্পর্কে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারে। নিচে দেখানো “PUQE-24” স্কেরিং পদ্ধতিটি ব্যাখ্যা করে যে

তারা কীভাবে আপনার বমি বমি ভাব এবং/অথবা বমির তীব্রতা নির্ধারণ করতে আপনার প্রতিক্রিয়াগুলোকে গ্রেড করবে।

যদি আপনার PUQE-24 স্কের হয়:

- ৪-৬ এর মধ্যে, আপনার হালকা NVP রয়েছে
- ৭-১২ এর মধ্যে, আপনার মাঝারি NVP রয়েছে
- ≥ 13 , আপনার গুরুতর NVP (যা HG নামেও পরিচিত) রয়েছে।

PUQE-24 স্কের

১. গত ২৪ ঘন্টায়, আপনি কতক্ষণ ধরে বমি বমি ভাব বা আপনার পেটের অসুস্থতা বোধ করছেন?

একদমই নয় (1)	১ ঘন্টা বা তার কম (2)	২-৩ ঘন্টা (3)	৪-৬ ঘন্টা (4)	৬ ঘন্টার বেশি (5)
------------------	--------------------------	------------------	------------------	----------------------

২. গত ২৪ ঘন্টায় আপনি কি বমি করেছেন বা ফেলে দিয়েছেন?

আমি বমি করিনি (1)	১-২ বার (2)	৩-৪ বার (3)	৫-৬ বার (4)	৭ বা তার বেশি বার (5)
----------------------	----------------	----------------	----------------	--------------------------

৩. গত ২৪ ঘন্টায়, আপনার কতবার বমির ভাব হয়েছে বা ড্রাই হিভস্(বমি করার মতো অনুভব করেন কিন্তু আপনার মুখ থেকে কিছুই বের হয় না) নিয়েছেন কিন্তু বমি করেননি?

হয়নি (1)	১-২ বার (2)	৩-৪ বার (3)	৫-৬ বার (4)	৭ বা তার বেশি বার (5)
--------------	----------------	----------------	----------------	--------------------------

HG একটি বাস্তব এবং ক্ষতিকর অবস্থা, এবং এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে আপনাকে গুরুত্ব সহকারে নেওয়া হয় এবং আপনার জন্য প্রয়োজনীয় চিকিৎসার ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়।

প্রশ্নগুলোর উত্তরের উপর ভিত্তি করে আপনার ডাক্তার আপনার অসুস্থতার চিকিৎসার জন্য সুপারিশ প্রদান করবেন। আপনার যদি হালকা বা অল্প বমি বমি ভাব এবং বমির অনুভূতি থাকে তবে আপনার সাধারণত অন্য কোনও পরীক্ষার প্রয়োজন হয় না, তবে আপনার লক্ষণগুলোর জন্য আপনাকে কিছু চিকিৎসা দেওয়া যেতে পারে।

আপনার যদি গুরুতর NVP বা HG থাকে তবে আপনার গর্ভাবস্থার যত্ন প্রদানকারী আপনার রক্ত বা প্রস্রাব পরীক্ষার মতো আরও কিছু পরীক্ষা করবে। এই পরীক্ষাগুলো আপনার বমি বমি ভাব এবং বমির কারণ সন্ধান করবে এবং আপনি কতটা ডিহাইড্রেটেড তা দেখাবে। পরীক্ষার ফলাফল আপনার চিকিৎসার নির্দেশনা দিতে সাহায্য করবে।

আমার HG-এর কারণ কি?

প্রথম যে জিনিসটি আপনার জানা উচিত তা হল আপনি এমন কিছু করেননি যা HG সৃষ্টি করেছে। এটি আপনার বা আপনার সঙ্গীর দাব নয় এবং এর অর্থ এই নয় যে আপনার গর্ভের শিশুর বা আপনার গর্ভাবস্থার কোন সমস্যা আছে। HG-এর সঠিক কারণ জানা যায়নি তবে কারণগুলি কী হতে পারে সে সম্পর্কে বর্তমানে গবেষণা চলেছে।

এখন পর্যন্ত আমরা জানি যে কিছু পরিবারে HG বেশি দেখা দিতে পারে। আপনার যদি পূর্ববর্তী গর্ভাবস্থায় গুরুতর অসুস্থতা এবং বমি ভাব থাকে তবে পরবর্তী গর্ভাবস্থায় আপনার এটি আবার অনুভব করার সম্ভাবনা বেশি থাকে। যমজ বা তিন সন্তানের প্রত্যাশা করা মহিলাদের মধ্যে এটি আরও সাধারণ বলে মনে হয়, যদিও এটি একক সন্তানের প্রত্যাশা করা মহিলাদেরকেও প্রভাবিত করে।

বমি বমি ভাব এবং বমির জন্য আমি কোথায় সহায়তা পেতে পারি?

আপনি যদি NVP-তে ভুগছেন বা মনে করেন যে আপনার HG থাকতে পারে তবে আপনার গর্ভাবস্থার যত্ন প্রদানকারী যেমন আপনার ধাত্রী, পারিবারিক ডাক্তার বা প্রসূতি বিশেষজ্ঞের সাথে দেখা উচিত। আপনি যদি খুব অসুস্থ বোধ করেন তবে পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য আপনার স্থানীয় হাসপাতালের জরুরি বিভাগে যাওয়া উচিত।

আপনি যত দীর্ঘ সময় ধরে ভুগবেন, আপনার বমি বমি ভাব এবং বমির লক্ষণগুলো নিয়ন্ত্রণ করা তত কঠিন হতে পারে। যখন আপনি নিম্নলিখিতগুলোর মধ্যে কোনটি অনুভব করেন, আমরা আপনাকে অবিলম্বে আপনার গর্ভাবস্থার যত্ন প্রদানকারীর সাথে দেখা করার জন্য অনুরোধ করি:

- বমি বমি ভাব এবং/বা বমির কারণে আপনার খেতে বা পান করতে অসুবিধা হচ্ছে
- আপনি বাড়িতে একা সামলাতে পারবেন না।

দুর্ভাগ্যক্রমে, HG প্রায়শই তাৎক্ষণিকভাবে সনাক্ত করা যায় না, তাই গর্ভাবস্থায় আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে ভয় পাবেন না।

Hyperemesis gravidarum (গর্ভাবস্থায় তীব্র বমি বমি ভাব এবং বমি)

NVP এবং HG কীভাবে চিকিৎসা করা হয়?

আপনার গর্ভাবস্থা-সম্পর্কিত সমস্যাগুলো কমাতে প্রচুর সহায়তা পাওয়া যায়। আপনার লক্ষণ এবং এগুলোর তীব্রতার উপর ভিত্তি করে, আপনার গর্ভাবস্থার যত্ন প্রদানকারী আপনার সাথে একটি চিকিৎসা পরিকল্পনা তৈরি করবেন। কখনও কখনও বমি বমি ভাব এবং বমি করা পুরোপুরি বন্ধ করা অসম্ভব। চিকিৎসার লক্ষ্য হল আপনার উপসর্গগুলোকে এমন পর্যায়ে কমিয়ে আনা যেখানে আপনি আপনার নিয়মিত দৈনন্দিন কাজকর্ম, বিশেষ করে খাওয়া এবং পান করা আবার শুরু করতে পারেন।

আপনার যদি হালকা বা মাঝারি ধরণের NVP থাকে তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী পরামর্শ দিতে পারেন:

- আরও বিশ্রামের জন্য আপনার রুটিন পরিবর্তন করা
- অল্প পরিমাণে খাবার বেশি ঘন ঘন খাওয়া
- অল্প পরিমাণে তরল বেশি ঘন ঘন চুমুক দেওয়া
- আদা
- আয়রন যুক্ত ভিটামিন এডানো
- অ্যান্টি-সিকনেস (এন্টিমেটিক) ওষুধ
- pyridoxine (ভিটামিন বি 6)
- শিরায় (আইভি) তরল* (ড্রিপ দ্বারা তরল দেয়া)।

আপনার যদি গুরুতর NVP/HG থাকে বা আপনি ডিহাইড্রেটেড হন তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী পরামর্শ দিতে পারেন:

- অ্যান্টি-সিকনেস (এন্টিমেটিক) ওষুধ
- IV তরল*
- আপনার প্রয়োজনের উপর নির্ভর করে অন্যান্য ধরণের চিকিৎসা এবং যত্ন।

* IV তরল গ্রহণ করার জন্য, কিছু মহিলাকে হাসপাতাল বা ডে স্টে হাসপাতালে যেতে হবে। যদি ওষুধ কাজ না করে, আপনার ওজন হ্রাস হয় বা পর্যাপ্ত তরল পেটে ধরে রাখতে না পারেন এবং ডিহাইড্রেটেড হয়ে যান, তবে আপনাকে হাসপাতালে ভর্তি (থোকতে) করা হতে পারে।

গর্ভাবস্থায় ওষুধ ব্যবহার করা কি নিরাপদ?

যদি আপনার উপসর্গগুলো না যায় এবং গুরুতর হয়, তাহলে অ্যান্টি-সিকনেস (এন্টিমেটিক) ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে। গর্ভাবস্থায় ওষুধ খাওয়ার বিষয়ে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন। চিকিৎসকরা যে ওষুধগুলো সুপারিশ করেন সেগুলোকে নিরাপদ বলে মনে করা হয় এবং বহু বছর ধরে গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব এবং বমি হওয়ার চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয়ে আসছে। কিছু মহিলার লক্ষণগুলো কম না হওয়া পর্যন্ত কয়েক সপ্তাহ বা এমনকি মাস পর্যন্ত ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার জিপি, প্রসূতি বিশেষজ্ঞ, কমিউনিটি ফার্মাসিস্ট বা ধাত্রী সাথে আলোচনা না করে কখনই কোনও ওষুধ গ্রহণ করবেন না।

গর্ভাবস্থায় HG এবং বমি বমি ভাব এবং বমি করা কি শিশুকে প্রভাবিত করে?

এমনকি যদি আপনি বমি বমি ভাব বা বমি অনুভব করেন, আপনার শিশু আপনার শরীর থেকে তার পুষ্টি পায়। ডিহাইড্রেশন আপনার শিশুর ক্ষতি করতে পারে, তাই আপনার চিকিৎসা এবং তরল পান করা গুরুত্বপূর্ণ। HG মায়েদের জন্ম নেওয়া কিছু শিশুর জন্মের ওজন কম হতে পারে। তবে HG মায়েদের জন্ম নেওয়া সকল শিশুর ওজন কম থাকে না।

MotherSafe

MotherSafe হলো NSW এর মহিলাদের জন্য একটি বিনামূল্যে টেলিফোন পরিবেশা যা গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব এবং বমি নিয়ন্ত্রণের করার জন্য ওষুধের বিষয়ে আলোচনা এবং পরামর্শ সরবরাহ করতে পারে।

আরও তথ্যের জন্য 1800 647 848 নম্বরে কল করুন বা 'MotherSafe NSW' অনুসন্ধান করুন।

গর্ভাবস্থার আরও সহায়তার জন্য, আপনার গর্ভাবস্থা যত্ন প্রদানকারীর (জিপি, প্রসূতি বিশেষজ্ঞ বা ধাত্রী) সাথে যোগাযোগ করুন বা দেখুন www.health.nsw.gov.au/having-a-baby

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-3 (NH700790).

