

## கர்ப்ப காலத்தில் எதிர்நோக்கக் கூடிய பிரச்சனைகள்



ஒரு பெண்ணிற்கு தாய்மை என்பது மகத்தானது; மகிழ்ச்சியானது. கர்ப்பம் என்பது ஒரு நோயல்ல; இது சாதாரண நிகழ்வு.

பொதுவாக ஒழுங்காக மாதவிடாய் வரும் ஒரு பெண்ணிற்கு மாதவிடாய் வராமல் நின்று விட்டால் அதனைக் கர்ப்பம் என்று நினைக்கிறோம். ஆனால் சில நோய்களாலும் மாதவிடாய் வருவது தடைப்படலாம். ஆகவே மாதவிடாய் நின்றுவிட்டால் ஒரு வைத்தியரிடம் சென்று கர்ப்பம் தானா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

கர்ப்ப காலத்தில் உடல் ஆரோக்கியம் சரியாகப் பேணப்பட வேண்டும். அல்லாவிடில் உங்கள் சுகமும் உங்கள் கர்ப்பப்பையில் உள்ள சிசுவும் பாதிக்கப்படும்.

**கர்ப்ப காலத்தில் எந்த ஒரு நோய்க்கும் டொக்டர்டம் செல்லும் போது நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதை கூற மறக்க வேண்டாம்.**

ஏற்கனவே நோயுள்ளவர்களில் நோயின் தாக்கம் கர்ப்ப காலத்தில் அதிகரித்துக் காணப்படும்.

**உதாரணங்கள்:-**

உயர்குருதி அழுக்கம்

சலரோகம்

இருதய குறைபாடு

ஓமோன் குறைபாடுகள்

போன்ற நோய்கள்.

எனினும் கர்ப்ப காலத்திலும் பின்வரும் பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்:-

உயர் குருதி அழுக்கம்

இரத்தப் பெருக்கு

சலரோகம்

இரத்தச் சோகை

கர்ப்ப காலத்தில் கீழ்வரும் அறிகுறிகள் தோன்றினால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடுங்கள்:-

**உடல் வீக்கம்**

கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கு சிறிதளவு கால் வீக்கம் ஏற்படுவது இயல்பானது எனினும் முகம், கை மற்றும் ஏனைய உடற் பாகங்கள் வீங்கி இருத்தல் பிரசவத்தால் தூண்டப்பட்ட நச்சு நீர் வியாதியாக இருக்கலாம்.

இந்நோயுடையோருக்கு உயர்ந்த குருதி அழுக்கம் (140/90 க்கு அதிகம்) இருப்பதோடு சிறுநீரில் புரதமும் காணப்படலாம்.

மேற்கூறிய அறிகுறிகள் இருந்தும் நீங்கள் தகுந்த வைத்திய ஆலோசனையை பெறத்தவறினால் அது உங்களுக்கும், கர்ப்பப் பையிலுள்ள சிசுவிற்கும் உயிராபத்தை ஏற்படுத்தும். உங்களை வலிப்பு நிலை (Eclampsia) என்ற நிலைக்கு இட்டுச் செல்லலாம்.

## இரத்தப்பெருக்கு

கர்ப்ப காலத்தில் சிறிதளவேனும் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டால் அதனைப் புறக்கணிக்காது உடனே வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசனையை பெறவேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் இரத்தப் பெருக்கு கருச் சிதைவு, சூல் வித்தகம் கீழே இருப்பது (Placenta Previa), கருப்பைக் கட்டி (Uterine fibroids) போன்ற பாரிய பிரச்சனைகளாகக்கூட இருக்கலாம். ஆகவே வைத்திய ஆலோசனை பெறுவது கட்டாயமானது.

மேலும் கர்ப்பிணித்தாய் மார்களின் இறப்புக்கு முக்கிய காரணம் பிரசவத்திற்குப் பின்னால் ஏற்படும் இரத்தப் பெருக்கே ஆகும். ஆனால் வைத்திய சாலையில் இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படும் போது உரிய சிகிச்சை வழங்கப்படுவதால் தாயின் இறப்பு தவிர்க்கப்படும்.

பொதுவாக வீட்டுப் பிரசவங்களின் போதே இத்தகைய இறப்புகள் தோன்றுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகம். அதிகளவு இரத்தப் பெருக்கு ஏற்பட்டால் பின்வரும் அறிகுறிகள் தென்படும்.

- ✦ கண்,நாக்கு வெளிறிக் காணப்படுதல்
- ✦ அதிகளவு வியர்த்தல்
- ✦ கை, கால் குளிர்ந்து இருத்தல்
- ✦ சுவாச வீதம் அதிகரித்தல்
- ✦ நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல்
- ✦ மயக்கம்

பிரசவத்தின் பின் இரத்தப் பெருக்கு ஏற்பட்டால் உடனடியாக வைத்திய சாலையை நாடவேண்டும். சில வேளைகளில் கர்ப்பப் பையினுள்ளும்



இரத்தக் கசிவு ஏற்படலாம். இது வெளியில் தெரியாது. இச் சந்தர்ப்பத்தில் மேற்கூறிய அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனே வைத்திய சாலைக்கு செல்லுங்கள்.

### உடல் நிறை

பொதுவாக கர்ப்ப காலத்தில் உடல் நிறை 10 - 12 கிலோ கிராமினால் அதிகரிக்கும். முதல் 24 வாரங்கள் 6 கிலோ அதிகரிப்பும் பின்னர் மாதமொன்றிற்கு 1 - 2 கிலோ அதிகரிப்பும் ஏற்படும்.

உடல் நிறை அதிகரிப்பு மேற்கூறிய அளவிலும் கூடுதலாக காணப்பட்டால் அது சலரோகத்தினால் ஏற்படும் பெரிய குழந்தையினால் அல்லது இரட்டைக் குழந்தைகளினால் அல்லது அதிகளவு நீர் கருப்பையில் இருப்பதனால் இருக்கலாம்.

மேலும் கர்ப்ப காலத்தில் சலரோகம் ஏற்படும் போது மிதமிஞ்சிய பசி, தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், அடிக்கடி வெள்ளைபடுதல் போன்ற அறிகுறிகளும் காணப்படலாம். எனவே இச்சந்தர்ப்பத்தில் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்று அதன்படி நடக்க வேண்டும்.

**கர்ப்ப காலத்தில் சத்துக் குள்சைகள் (இரும்பு, போல்க் அம்லம்) தவிர்த்த ஏனைய குள்சைகளை எடுப்பதற்கு முன் வைத்தியர்தம் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.**

உடல் நிறையானது அதன் உரிய அளவினை அடையாவிடின் அது உங்கள் உடல் நிலையையும், உங்கள் கர்ப்பப் பையிலுள்ள சிசுவின் வளர்ச்சியையும் பாதிக்கும்.

உடல் நிறை உரிய அதிகரிப்பை காட்டாததுடன் உடற்சோர்வு, விரைவில் களைப்படைதல் போன்ற அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் அது குருதிச் சோகைக்குரிய அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

குருதிச் சோகையானது நிவர்த்தி செய்யப்படாவிடின் அது குறைமாதப் பிரசவம், சிசு வளர்ச்சிக் குறைவு போன்ற பாதிப்புகளையும் தாயிற்கு பிரசவக் கஷ்டம், நோய்த் தொற்றல் போன்ற விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தும்.

### **கர்ப்ப காலத்தில் உடலுறவு**

கர்ப்ப காலத்தில் உடல் உறவு தகாதது அல்ல. கர்ப்பமான பெண் வழமை போல உடலுறவில் ஈடுபடலாம். ஆனாலும் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

- அடிக்கடி கருச்சிதைவு ஏற்படுதல்
- உடலுறவில் நோ ஏற்படுதல்.
- கர்ப்ப காலத்தில் ஆரம்ப, இறுதி வாரங்கள்

ஒரு பெண் சாதாரண பிரசவத்தின் பின் மீண்டும் 6 - 8 வாரங்களில் உடலுறவு கொள்ள ஆரம்பிக்கலாம். சத்திர சிகிச்சை மூலம் குழந்தை பிரசவித்த பெண்ணும் 6 - 8 வாரங்களில் உடலுறவு கொள்ளலாம்.

தயாரிப்பு:-

கல்வி சார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு  
சமுதாய மருத்துவத்துறை,  
மருத்துவ பீடம்,  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்,  
**ஜனவரி 2000.**