

கர்ப்பமும் நீரிழிவு நோயும்

நீரிழிவு நோய் வகை 1 அல்லது வகை 2 உள்ள பெண்களுக்கு, ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்துக்கான சிறந்த முன்னேற்பாடானது நீங்கள் கருத்தரிப்பதற்கு முன்பே சரியான தகவல்களையும், ஆலோசனையையும் பெறுவதுடன் தொடங்குகிறது.

நீரிழிவு நோயுள்ள பெண்கள் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற முடியும். ஆனால் கர்ப்பகாலத்தில் கூடுதல் அபாயங்கள் உள்ளன. கவனமாகத் திட்டமிடுவதாலும், சுகாதார நிபுணர்கள் கொண்ட குழுவின் ஆதரவினாலும் இத்தகைய அபாயங்களைக் குறைக்க முடியும்.



ஏன் திட்டமிட வேண்டும்?

கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவு நோயானது பிறப்பிலேயே ஏற்படும் குறைபாடுகள் மற்றும் கருச்சிதைவு போன்ற அபாயங்களை அதிகரிக்கக்கூடும். கர்ப்பகாலத்தின் போதும், அதற்கு முன்பும் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் இலக்கு வரம்புக்குள் இல்லாமல் போனால் அபாயம் அதிகமாக இருக்கும். உயர் ரத்த அழுத்தம் உருவாதல் மற்றும் முன்கூல் பிரச்சினைகள், அத்துடன் அளவில் பெரிதான குழந்தை பிறத்தல் போன்ற பிற சிக்கல்கள் கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகரிக்கிறது.

நீரிழிவு நோயுள்ள பெண்களுக்குக் கருத்தடை

நீங்கள் கருத்தடை முறைகளைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்திய உடனே கருத்தரிக்கும் சாத்தியமிருப்பதால், குழந்தை பெறுவதற்கான முயற்சியைத் தொடங்குவதற்குத் தயாராகும் வரை, நீங்கள் கருத்தடை முறைகளைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவது முக்கியமாகும்.

சில வகையான கருத்தடைமுறைகள் மற்றவைகளைவிட அதிக அளவில் நம்பிக்கையானவை – அத்துடன் எல்லாவற்றிலும் நன்மைகள் மற்றும் பக்க விளைவுகள் இருக்கும். உட்பொருத்திகள் மற்றும் கருப்பை உட்புற சாதனங்கள் உள்ளிட்ட நீண்டகால, மீண்டும் மாற்றத்தக்க, கருத்தடை வழிமுறைகள்தாம் மிகச் சிறந்த செயல்திறன் வாய்ந்தவை.

இதற்குரிய ஆதாரவளத்தைப் பின்வரும்

இணையதளத்தில் காணவும்: ndss.com.au/tamil

வாய்வழி எடுத்துக்கொள்ளக்கூடிய கருத்தடை மாத்திரையானது நீரிழிவு நோயுள்ள பெண்கள் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தக்கூடிய மற்றொரு வடிவம் ஆகும். நம்பகமான வகையில் இருக்க வேண்டுமானால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட வகையில் மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும். உங்களுக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம் இருந்தாலோ அல்லது நீரிழிவு பிரச்சினைகள் இருந்தாலோ, அது உங்களுக்கு சரியான தெரிவாக இருக்காது.

உங்களுக்கான சிறந்த கருத்தடை முறையைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும்.

ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்துக்கான திட்டமிடல்

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் பெரும்பாலும் இலக்கு வரம்புக்குள் இருந்தால், உங்கள் வளரும் குழந்தைக்கு ஏற்படும் பிறப்பு குறைபாடுகளான அபாயத்தையும் மற்றும் ஆரம்பகால கருச்சிதைவு ஏற்படும் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது. இந்த காரணத்துக்காக, உங்கள் கர்ப்பத்தைத் திட்டமிடுதலும், உங்கள் நீரிழிவு நோய் நன்கு நிர்வகிக்கப்பட்டிருக்கும் சமயத்தில் கருத்தரித்தலும் அவசியமாகும்.

நீங்கள் குழந்தை வேண்டும் என்பதைப் பற்றி எண்ண ஆரம்பிக்கும் சமயத்திலேயே உங்கள் நீரிழிவு சுகாதார நிபுணர்களுடன் ஒரு சந்திப்பு ஏற்பாடு செய்யவும். நீங்கள் குழந்தை பெறுவதற்கான முயற்சியைத் தொடங்குவதற்கு குறைந்த பட்சம் மூன்று முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு முன் உங்கள் நீரிழிவு மற்றும் பொதுவான உடல் நலம் பற்றி மறு ஆய்வு மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

உங்களுக்கு வேறு ஏதாவது சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் இருந்தால், நீங்கள் உங்கள் கர்ப்பத்தைப் பற்றித் திட்டமிட ஆரம்பிக்குமுன் உங்கள் சுகாதார நிபுணர்களுடன் இதைப் பற்றியும் விவாதிக்க உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

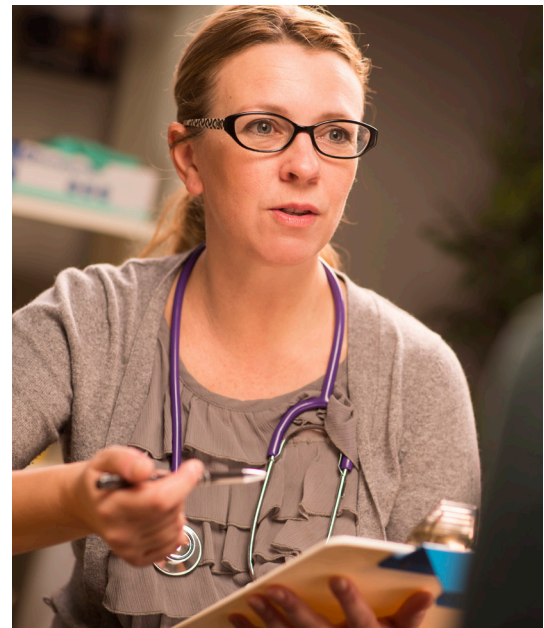
கர்ப்பத்துக்குத் திட்டமிடுவதற்கும் மற்றும் தயாராவதற்கும், பின்வருபவை பற்றி உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் பேசவும்:

கருத்தடை

நீங்கள் குழந்தை பெறுவதற்கான முயற்சியைத் தொடங்குவதற்குத் தயாராகும் வரை, பயனுள்ள கருத்தடை முறைகளைப் பயன்படுத்துவது முக்கியமாகும். கருத்தடை முறையில் உங்களுக்கேற்ற மிகச் சிறந்த வகையைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்கவும்.

கர்ப்பத்துக்கான ஆலோசனை

ஒரு குழந்தை பெறத் திட்டமிடும்போது, எல்லாப் பெண்களுக்கும் தேவையான பல்வேறு பொது உடல்நல பரிசோதனைகள் உள்ளன. இரத்தப் பரிசோதனைகள், தடுப்பூசிகள் மற்றும் கருத்தரிப்பதற்கு முன் நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய கூடுதல் ஊட்டச் சத்துக்கள் பற்றிய ஆலோசனையை உங்கள் மருத்துவர் தரக்கூடும்.



கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் நீரிழிவுக்கான நிபுணர்கள்

நீங்கள் உங்கள் கர்ப்பத்தைப் பற்றித் திட்டமிடும்போது, உங்கள் மருத்துவர், நீரிழிவுக் கல்வியாளர் மற்றும் உணவுமுறை வல்லுநர்கள் உள்ளிட்ட சிறப்பு நீரிழிவு சுகாதார நிபுணர்கள் குழுவின் ஆதரவின் மூலம் நீங்கள் பயனடைவீர்கள். நீங்கள் இதுவரை இந்த நீரிழிவு நிபுணர்களைப் பார்க்கவில்லையென்றால், ஒரு பரிந்துரைக்காக உங்கள் மருத்துவரைக் கேட்கவும்.

நீங்கள் யாரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்பது உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியவில்லையென்றாலோ அல்லது சேவைகள் குறைவாயுள்ள நாட்டுப்புறப் பகுதியில் நீங்கள் வசித்தாலோ, தொலைத்தொடர்பு சுகாதாரம் (Telehealth) பற்றியோ அல்லது ஒரு பெரிய மருத்துவமனையுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் பராமரிப்பு பற்றியோ உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்கவும்.

இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள்

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் நீங்கள் கருத்தரிப்பதற்கு முன்பும், கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்பக் கட்டங்களிலும் நன்கு நிர்வகிக்கப்பட்டிருந்தால் உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் ஏற்படும் சிக்கல்களின் அபாயத்தைக் குறைக்க முடியும்.

நீங்கள் குழந்தை பெறுவதற்கான முயற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன், உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட வரம்பில் இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள HbA1c பரிசோதனை மூலம் சோதித்து பார்த்துக் கொள்ளவும்:

- » கர்ப்பம் அடைவதற்கு முன்பாக 6.5 (48mmol/mol) சதவீத அல்லது இதற்குக் குறைவான HbA1c இருக்கவேண்டுமென தற்போதைய வழிகாட்டுகள் சிபாரிசு செய்கின்றன.
- » 'ஹைபோ-க்ளைஸீமியா' (குறைவான இரத்த சர்க்கரை அளவுகள்) ஏற்படும்

ஆபத்து இல்லாமல் பாதுகாப்பான முறையில் நீங்கள் அடையக்கூடிய HbA1c-யைப் பொறுத்து உங்களுக்கு சிபாரிசு செய்யப்படும் இலக்கு அமையும்.

உங்கள் தனிப்பட்ட இரத்த குளுக்கோஸ் இலக்குகளையும், அந்த இலக்குகளுக்குள் நீங்கள் எவ்வாறு இருக்கமுடியும் என்பதையும் உங்கள் நீரிழிவு சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் கலந்துரையாடவும்.

மருந்துகள்

கர்ப்பகாலத்தில் பயன்படுத்த எல்லா மருந்துகளும் பாதுகாப்பானவை அல்ல. நீங்கள் தற்போது எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் எல்லா மருந்துகளும் பாதுகாப்பானவையா என்பதைச் சரிபார்க்க உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்கவும்.

ஃபோலிக் அமிலம் (ஃபோலேட்)

ஃபோலிக் அமிலம் சில பிறப்பு குறைபாடுகளின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும். நீரிழிவு நோயுள்ள பெண்களுக்கு நீரிழிவு இல்லாத பெண்களைக் காட்டிலும் உயர் அளவில் ஃபோலிக் அமிலம் தேவைப்படுகிறது. நீங்கள் கருத்தரிப்பதற்கான முயற்சியைத் தொடங்குவதற்கு குறைந்த பட்சம் ஒரு மாதத்திற்கு முன்பே உயர் அளவில் ஃபோலிக் அமிலம் எடுத்துக் கொள்ள ஆரம்பிக்கவும். நீங்கள் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் மற்ற கூடுதல் ஊட்டச் சத்துக்களைப் பொறுத்து, உங்கள் மருத்துவர் 5mg மாத்திரையில் பாதி முதல் ஒரு முழு மாத்திரை வரை எடுத்துக் கொள்ளப் பரிந்துரைப்பார்.

நீரிழிவு நோய் தொடர்பான சிக்கல்கள்

நீரிழிவு நோய் தொடர்பான சிக்கல்கள் கர்ப்பகாலத்தில் தோன்றக்கூடும் அல்லது மோசமடையக்கூடும். மேலும் அது மற்ற சுகாதாரப் பிரச்சினைகளின் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம். நீங்கள் கருத்தரிப்பதற்கு முன் ஒரு முழுமையான சிக்கல்கள் நிறைந்த பரிசோதனைகள்

(கண்கள், சிறுநீரகங்கள் மற்றும் நரம்புகள்) செய்ய வேண்டும். மேலும் உங்கள் இரத்த அழுத்தம் சோதிக்கப்பட வேண்டும். கர்ப்பகாலத்துக்கு முன்பே தற்போதுள்ள சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கும் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ஆரோக்கியமான எடை

கர்ப்பகாலத்துக்கு முன்பே ஆரோக்கியமான எடையுடன் இருப்பதன் மூலம், கர்ப்பத்தின் போது உங்கள் உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கான அபாயத்தைக் குறைக்க முடியும். கர்ப்பம் அடைவதற்கு மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பாக அதிகளவு 'ஃபோலிக்' அமிலம் உட்கொள்ளத் துவங்குங்கள், அது நல்லது. உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ற ஒரு உணவுத் திட்டத்தை அளித்து உணவுமுறை வல்லுநர் ஒருவர் உங்களுக்கு உதவமுடியும்.

கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவு நோய்

கர்ப்பமானது உங்கள் உடலையும், உங்கள் நீரிழிவு நோயையும் பல வழிகளில் பாதிக்கும். இந்த மாற்றங்கள் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளையும், இன்சலின் தேவைகளையும் பாதிக்கும். கர்ப்பகால ஆரம்பத்தின் போது நீங்கள்

அதிகமான இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவையும் (hypos) அனுபவிக்கலாம். அத்துடன் உங்கள் சர்க்கரைக் குறைவு அறிகுறிகள் மாறலாம். கர்ப்பகாலத்தில் இன்னும் அடிக்கடி உங்கள் நீரிழிவு நிர்வாகத்தை மறுஆய்வு செய்ய வேண்டியதிருக்கும்.

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், சில நேரங்களில் கர்ப்பம் தரித்தல் சவாலாக இருக்கலாம். இந்த சமயத்தில் உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்புக் குழு, வாழ்க்கைத் துணை, குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து உங்களுக்குத் தேவையான ஆதரவைப் பெறுவது அவசியமாகும்.

திட்டமிடப்படாத கர்ப்பம்

நீங்கள் திட்டமிடாத கர்ப்பம் தரித்திருப்பதாக அறிந்தால், உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரையும், நீரிழிவு நோய் நிபுணர்களையும் தொடர்பு கொள்ளவும். உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க அவர்கள் உங்களுக்கு உதவ முடியும். மேலும் உங்களுக்குள்ள எந்தவித பிரச்சினைகளையும் பற்றி விவாதிக்க முடியும்.

நீரிழிவு நோய் இருப்பதனால் உங்கள் கர்ப்பம் தொடரக்கூடாது என்றோ அல்லது உங்களுக்கு ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்காது என்றோ அர்த்தம் கிடையாது. உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்புக் குழுவுடனான ஆரம்பத் தொடர்பு மிகவும் முக்கியமானது. அத்துடன் அது ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்துக்கான வாய்ப்புகளை மேம்படுத்த உதவ முடியும்.



மேலும் தகவல்கள்

மேலும் தகவல்களுக்கு பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்:
ndss.com.au/pregnancy



கர்ப்பகாலத் திட்டமிடலுக்கான சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

நீங்கள் குழந்தை பெறுவதற்கான முயற்சியைத் தொடங்குவதற்கு குறைந்த பட்சம் மூன்று முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு முன்பே உங்கள் கர்ப்பத்தைப் பற்றித் திட்டமிடுவதற்கும் மற்றும் தயாராவதற்கும் ஆரம்பிக்கவும்.

இந்த சரிபார்ப்புப் பட்டியலை உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் விவாதிக்க ஒரு வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்தவும்.

நீங்கள் கருத்தரிப்பதற்கு முன்னால் என்ன செய்ய வேண்டும்:

- ✓ நீங்கள் குழந்தை பெறுவதற்கான முயற்சியைத் தொடங்குவதற்குத் தயாராகும் வரை கருத்தடை முறைகளைப் பயன்படுத்தவும் (இது உங்களுக்குத் தகுந்த, மிகவும் நம்பகமான கருத்தடை முறையா என்று உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்கவும்).
- ✓ பொதுவான கர்ப்பகாலத் திட்டமிடல் ஆலோசனைக்காக உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும்.
- ✓ கர்ப்பம் மற்றும் நீரிழிவு நோயில் சிறப்புத் தகுதி பெற்ற சுகாதார நிபுணர்களுடன் ஒரு சந்திப்பு ஏற்பாடு செய்யவும்.
- ✓ 6.5 சதவீத (48mmol/mol) அல்லது இதற்குக் குறைவான HbA1c-யை (அல்லது 'ஹைபோ-க்ளைஸீமியா' எனும் இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் குறைவதற்கான ஆபத்தைப் பொறுத்து, இயன்ற வரை இந்த இலக்கிற்கு நெருக்கமான அளவினை) அடைவதை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள். தனிப்பட்டவர்களுக்கான இலக்குகளைப் பற்றி உங்களுடைய சுகாதாரத் தொழில்களுடன் கலந்துபேசுங்கள்.
- ✓ நீரிழிவு சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் உங்கள் நீரிழிவு நிர்வாகத்தை மறுஆய்வு செய்யவும்.
- ✓ உங்கள் எல்லா மருந்துகளும் கர்ப்பகாலத்தில் எடுத்துக் கொள்ளப் பாதுகாப்பானவையா என்பதைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளவும்.
- ✓ ஒவ்வொரு நாளும் உயர் அளவில் (2.5mg–5mg) ஃபோலிக் அமிலம் எடுத்துக் கொள்ள ஆரம்பிக்கவும்.
- ✓ நீரிழிவு நோயின் முழுமையான சிக்கல்கள் பற்றிய பரிசோதனைகள் செய்யவும். அத்துடன் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தையும் சோதிக்கவும்.
- ✓ கர்ப்பகாலத்துக்கு முன்பு ஆரோக்கியமான எடைக்கான இலக்குக்கு முயற்சிக்கவும்.

NDSS –ம், நீங்களும்

உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவுவதற்காக NDSS மூலம் பரந்த அளவிலான சேவைகளும், ஆதரவும் கிடைக்கின்றன. இதில் NDSS உதவி இணைப்பு மற்றும் இணையதளம் மூலம் கிடைக்கும் நீரிழிவு நோய் நிர்வாகம் பற்றிய தகவல்களும் அடங்கும். கிடைக்கக்கூடிய பொருட்கள், சேவைகள் மற்றும் கல்வித் திட்டங்கள் போன்றவை உங்கள் நீரிழிவு நோயை நீங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர உதவி புரியும்.