

হতে পারে। লোকেরা প্রায়ই আবেগের একটি জটিল মিশ্রণ অনুভব করে এবং এটি প্রত্যাশিত ও স্বাভাবিক। নিজেকে শারিরিক, মনস্তাত্ত্বিক এবং মানসিকভাবে সুস্থ হওয়ার সময় ও অবকাশ দিন। এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে এক্টোপিক গর্ভধারণ আপনার দোষ নয় এবং এমনটি ঘটা প্রতিরোধ করার জন্য আপনি করতে পারেন এমন কিছু নেই।

বেশিরভাগ ব্যক্তির ক্ষেত্রে, একটি কঠিন পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাওয়ার পর এমনটা কেন হলো আর কেন তার এক্টোপিক গর্ভধারণ হলো সেটি খুঁজে বের করতে চেষ্টা করার প্রবণতা দেখা দেওয়া খুবই স্বাভাবিক। আপনার কেন এক্টোপিক গর্ভধারণ হলো সেটি বুঝতে চেষ্টা করার ফল হতাশাজনক হতে পারে কেননা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এমন প্রশ্নের উত্তর খুবই সীমিত এমনকি একেবারে নেই বললেই চলে।

অনেকেই এক্টোপিক গর্ভধারণ “করার” জন্য অপরাধ বোধ করেন এমনকি নিজেকে দায়ী করেন। এটি মেনে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ যে এই এক্টোপিক গর্ভধারণের ঘটনাটি আপনি কোনোভাবেই থামাতে পারতেন না এবং এতে আপনার কোনো দোষ ছিল না। এক্টোপিক গর্ভধারণের জন্য চিকিৎসা নেওয়া ছাড়া আপনার আর কোনো উপায় ছিল না কারণ চিকিৎসা না করলে এটি আপনার জীবনকে ঝুঁকিতে ফেলতে পারে।

যুক্তরাজ্যের অর্ধেকেরও বেশি এক্টোপিক গর্ভধারণের ক্ষেত্রে, এক্টোপিক গর্ভধারণ

হওয়ার কোনো পরিচিত ঝুঁকি বা নিয়ামক পাওয়া যায় না।

আপনার সঙ্গীর আবেগ

এক্টোপিক গর্ভধারণের প্রভাব সঙ্গীর উপরও পড়তে পারে। তার সাথে যা ঘটেছে সেটি সামলে উঠার চেষ্টা করার পাশাপাশি, সেই একই সময়ে আপনাকে এমন শারিরিক ও মানসিক কঠিন পরীক্ষার মধ্য দিয়ে যেতে দেখে সে আপনার পাশে থাকার চেষ্টা করতে পারে।

আপনার সঙ্গী গর্ভধারণটির সাথে জড়িত হতে পারেন অথবা নাও হতে পারেন। গর্ভাবস্থা নষ্ট হওয়াতে এবং আপনাকে খুব কাছ থেকে শারিরিক ও মানসিকভাবে কষ্ট পেতে দেখে সে তার নিজের মানসিক আবেগ মোকাবেলা করার চেষ্টা করতে পারে। কারো কারো ক্ষেত্রে, সঙ্গী গর্ভাবস্থা নষ্ট হওয়া নিয়ে ভাবার চেয়ে আপনাকে বেশি গুরুত্ব দিতে পারে এবং এতে দুজনের মতের অমিল হতে পারে। মাঝে মাঝে আপনার সঙ্গীর মনে হতে পারে সে আপনার অনুভূতিগুলো ঠিক বুঝতে পারছে না অন্যদিকে আপনি ভাবতে পারেন আপনার সঙ্গী আপনি যেভাবে চাচ্ছেন সেভাবে আপনাকে সাহায্য করছে না। সঙ্গী “সবকিছু ঠিক করার” চেষ্টা করতে পারে অথবা যা ঘটে গেছে সেটি নিয়ে বলতে চায় না বা এই কষ্টকর প্রসঙ্গটি এড়িয়ে যেতে চায়। এর কারণ এমন না যে সে বিষয়টিকে গুরুত্ব দিচ্ছে না বরং সে “সবকিছু সামলে উঠে ভালো থাকতে” চেষ্টা করছে। আপনার প্রতি সবার মনোযোগ বেশি থাকায় তার নিজেকে উপেক্ষিত ও একা বলে মনে হতে পারে।

এক্টোপিক গর্ভধারণের পর সঙ্গী পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেসের মতো মানসিক জটিলতার মধ্য দিয়ে যেতে পারে।

যখন আপনি সক্ষম বোধ করবেন, তখন আপনি ও আপনার সঙ্গী দুজনের অনুভূতি নিয়ে কথা বলা খুবই জরুরী। এক্টোপিক গর্ভধারণের এই কঠিন পথ চলায় আমরা আপনার সঙ্গীরও পাশে আছি।

এক্টোপিক প্রেগনেন্সি ট্রাস্ট কিভাবে সহায়তা করতে পারে

এক্টোপিক প্রেগনেন্সি ট্রাস্ট যারা প্রাথমিক গর্ভাবস্থা নষ্ট হওয়া, এক্টোপিক গর্ভধারণের কঠিন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাচ্ছে তাদেরকে তথ্য ও সহায়তা প্রদান করে।

এপিটি তে, আমরা অনেকেই এক্টোপিক গর্ভধারণের শারিরিক ও মানসিক আঘাতের মধ্য দিয়ে গিয়েছি তাই আপনি ও আপনার প্রিয়জন এই মুহূর্তে কেমন বোধ করছেন তা আমরা বুঝি এবং একই কষ্ট অনুভব করি। হয়তো আপনার নিজেকে একা, এলোমেলো আর বিপন্ন মনে হচ্ছে। এই অভিজ্ঞতা এবং শারিরিক ও মানসিক দিক থেকে সামনে কী হতে

পারে, সে ব্যাপারে আপনার প্রশ্ন থাকতে পারে। আপনাকে সহায়তা দিতে আমরা পাশে আছি।

এক্টোপিক গর্ভধারণের পর শারিরিক সুস্থতা এবং মানসিক সুস্থতার বিষয়ে আমাদের ওয়েবসাইটে আরো তথ্য আছে। ওয়েবসাইটটিতে মেডিকেলি-পরীক্ষিত বিষয়বস্তু অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে, এছাড়াও রয়েছে আমাদের বিভিন্ন সহায়তা পরিষেবা সংক্রান্ত তথ্য যেখানে আপনি আপনার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারবেন এবং প্রশ্ন করতে পারবেন। যদি আপনি মনে করেন আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারি, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইটে যান।

অনুগ্রহ করে আরো তথ্য ও সহায়তার জন্য ectopic.org.uk এ যান।



Bengali

পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে
ব্যবস্থাপনা

Expectant Management

The
Ectopic
Pregnancy
Trust



Publication date: June 2022



Registered with
FUNDRAISING
REGULATOR

Website: ectopic.org.uk
Helpline: 020 7733 2653
Email: ept@ectopic.org.uk

Registered charity number:1071811



The
Ectopic
Pregnancy
Trust



For healthcare professionals: To request further leaflets, please contact leaflets@ectopic.org.uk or call 020 7096 1838 or text to 07537 416085



আপনার স্বাস্থ্যসেবা দানকারী আপনি এন্টোপিক গর্ভধারণ করেছেন বলে জানানোতে আমরা দুঃখিত। এটি মানসিক ও শারিরিকভাবে একটি কঠিন সময় এবং আপনার চিকিৎসা সম্পর্কে এবং আপনার কী হচ্ছে সে বিষয়ে আপনার কিছু প্রশ্ন থাকতে পারে। এন্টোপিক গর্ভধারণের চিকিৎসা বিভিন্নভাবে করা যায়, তবে এই তথ্যপত্রে, আমরা কেবল এন্টোপিক গর্ভধারণের পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে ব্যবস্থাপনার সাথে সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো নিয়ে আলোচনা করব।

আপনি www.ectopic.org.uk ঠিকানায় আরো তথ্য ও সহায়তা পাবেন।

পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে ব্যবস্থাপনা কী?

সাধারণত 'পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে ব্যবস্থাপনা' পরিভাষাটির সংজ্ঞা হলো যখন মেডিকেল স্বাস্থ্যসেবাদানকারীরা তাৎক্ষণিক চিকিৎসা দানের পরিবর্তে পর্যবেক্ষণ সহ অপেক্ষা অথবা নিবিড় পর্যবেক্ষণ করে।

গবেষণায় দেখা গেছে যে, এন্টোপিক গর্ভাবস্থা আক্রান্ত যেসব রোগীকে সঠিকভাবে পরীক্ষা করা হয় এবং যাদের হরমোনের মাত্রা (বিটা hCG) নিচে নামতে থাকে, তাদের ক্ষেত্রে এক্সপ গর্ভধারণের ৫০% ই প্রাকৃতিকভাবে শেষ হয় এবং এই অবস্থার চিকিৎসার জন্য কোনো অপারেশন বা চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না।

পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে ব্যবস্থাপনা কখন সবচেয়ে কার্যকরী?

পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে ব্যবস্থাপনা কার্যকরী

কিনা তা ঠিক করতে, ডাক্তাররা প্রথমে রক্ত পরীক্ষার ফলাফল, আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান(গুলো) পরীক্ষা করবেন এবং আপনার সাধারণ স্বাস্থ্যের একটি মূল্যায়ন করবেন। এরপর পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে ব্যবস্থাপনাকে চিকিৎসার জন্য বিবেচনা করা হবে যখন:

- গর্ভাবস্থার ফলে নিঃসৃত হরমোন (বিটা hCG) কম হয়
- সামগ্রিক স্বাস্থ্য স্থিতিশীল থাকে
- ব্যাথার মাত্রা সহনীয় অবস্থায় আছে বলে বিবেচনা করা হয়
- আল্ট্রাসাউন্ডে তলপেটে কোনো উদ্বেগজনক রক্তক্ষরণ ছাড়াই একটি ক্ষুদ্র এন্টোপিক গর্ভাবস্থা দেখা গেছে

ডাক্তার কেন আমাকে এভাবে চিকিৎসা দিতে চান এবং কেন আমাকে ওষুধ বা সার্জারি করছেন না?

ডাক্তাররা সবসময় শুরুর দিকে তাদের পক্ষে সম্ভব হলে সবচেয়ে কম আক্রমণাত্মক ধরনের চিকিৎসা বা ব্যবস্থাপনাকে বিবেচনা করে। গবেষণা-ভিত্তিক প্রমাণ প্রদর্শন করে যে সঠিকভাবে নির্বাচিত রোগীদের ক্ষেত্রে, এন্টোপিক গর্ভাবস্থা নির্ণীত হয়েছে বা সন্দেহ করা হচ্ছে এমন একটি অংশের কোনো চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না এবং এটি পর্যবেক্ষণ ও অপেক্ষার মধ্য দিয়ে আপনা আপনি সমাধান হয়ে যায়। এটিকে মানসিক চাপ এবং কেউই কিছু করছেন বলে মনে হলেও, যদি সার্জারি বা শক্তিশালী ওষুধের মাধ্যমে চিকিৎসা না করিয়ে, এই গর্ভাবস্থা আপনা আপনিই সমাধান হয়ে যায়, তাহলে আপনি আরো দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠবেন।

ইপিটি তে আমরা রোগির পছন্দের উপর দৃঢ় বিশ্বাস রাখি এবং যদি আপনি মনে করেন এই বিকল্প আপনার জন্য মানসিকভাবে উপযুক্ত নয় তাহলে আপনি পর্যবেক্ষণ ও অপেক্ষার পরিবর্তে অন্য চিকিৎসা নির্বাচন করতে পারবেন।

আমাকে কিভাবে পর্যবেক্ষণ করা হবে?

আপনার hCG মাত্রা নিচে নামছে নিশ্চিত করতে ডাক্তার আপনার রক্ত কয়েকবার পরীক্ষা করবেন, সাধারণত প্রথম সপ্তাহে দুইবার এবং এরপর থেকে এই মাত্রা $5 < \text{mIU/mL}$ এর নিচে নেমে না আসা পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে পরীক্ষা করবেন। সাধারণত আপনার অন্যান্য উপসর্গ দেখা না দেওয়া পর্যন্ত আরেকটি আল্ট্রাসাউন্ড করার প্রয়োজন নেই, সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তাররা একটি পুনঃমূল্যায়নের সিদ্ধান্ত নিবেন।

আমাকে কতদিন পর্যন্ত হাসপাতালের পর্যবেক্ষণে থাকতে হবে?

পুনরাবৃত্ত পরীক্ষার জন্য আপনাকে কতদিন পর্যন্ত হাসপাতালে যেতে হবে তা আপনার hCG'র মাত্রা $5 < \text{mIU/mL}$ এর নিচে নামতে কতো সময় নিচ্ছে তার উপর নির্ভর করবে এবং এই সময়সীমায় যথেষ্ট পরিবর্তন হতে পারে। সাধারণ নিয়ম অনুযায়ী, আপনার hCG'র মাত্রা দুইটি রক্ত পরীক্ষার মধ্যে নিচে না নামা পর্যন্ত, আপনার ডাক্তাররা আপনাকে পর্যবেক্ষণ করতে থাকবেন এবং আপনাকে পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে ব্যবস্থাপনা করবেন। আপনার hCG মাত্রা অ-গর্ভবতী অবস্থায়

নেমে আসার জন্য, আপনি দুই সপ্তাহ থেকে তিন সপ্তাহের মধ্যে যেকোনোকিছু সেবন করতে পারেন কিন্তু, অধিকাংশের ক্ষেত্রে, hCG মাত্রা চার সপ্তাহের মধ্যে অ-গর্ভবতী অবস্থায় ফিরে আসে।

পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে ব্যবস্থাপনা কতটা সফল?

গবেষণায় দেখা গেছে যে সঠিকভাবে নির্বাচিত ঘটনাগুলোর ক্ষেত্রে এন্টোপিক গর্ভধারণে আক্রান্ত ৫০% ব্যক্তির কোনো সক্রিয় চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না এবং এটি পর্যবেক্ষণ ও অপেক্ষার মধ্য দিয়ে আপনা আপনি সমাধান হয়ে যায়। সাফল্যের হার ভিন্ন ভিন্ন হলেও গবেষণায় দেখা যায় যে বিটা hCG'র মাত্রা যত কম, এন্টোপিক গর্ভধারণ আপনা আপনি সমাধান হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা তত বেশি।

কোনো সমস্যা হয়েছে কিনা এবং আমাকে ভিন্ন কোনো চিকিৎসা নিতে হবে কিনা তা আমি কিভাবে জানব?

আপনার গর্ভাবস্থার সমাধান না হলে আপনার ডাক্তার আপনাকে এটি জানাবেন, কেননা এটি নিয়মিত রক্ত পরীক্ষার ফলাফলেই প্রদর্শিত হবে। পরিস্থিতি এমন হলে, তিনি আপনাকে অন্য ধরনের চিকিৎসার পরামর্শ দিবেন। এন্টোপিক গর্ভধারণ অবনতির দিকে যাওয়ার লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে, ব্যাথা ধীরে ধীরে বাড়তে থাকা বা আরো খারাপের দিকে যাওয়া; যোনিতে রক্তক্ষরণ; শ্বাসকষ্ট; অজ্ঞান হয়ে যাওয়া; কারো কারো ক্ষেত্রে কাঁধের ডগায় ব্যাথা করা, উল্লেখযোগ্যভাবে দেখা দিতে পারে।

এই লক্ষণগুলোর যেকোনো একটি দেখা দিলে আপনাকে পুনঃমূল্যায়ন করার প্রয়োজন হবে। যদি আপনার কোনো পরিবর্তন হচ্ছে বলে মনে হয়, তাহলে স্বাস্থ্য পরামর্শের জন্য আপনার হাসপাতাল আপনাকে একটি নম্বর দিবে, অথবা আপনাকে অ্যাক্সিডেন্ট এন্ড ইমার্জেন্সি ডিপার্টমেন্টে (A&E) এটি জানাতে বলা হবে। যদি আপনাকে কী করতে হবে তা বলা না হয় এবং আপনার কারো সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয় তাহলে যে হাসপাতাল বিভাগ আপনাকে চিকিৎসা দিচ্ছে সেখানে ফোন করুন অথবা 111 নম্বরে ডায়াল করে NHS 111 তে যোগাযোগ করুন।

এক্সপ ব্যবস্থাপনার ঝুঁকিগুলো কী কী?

পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে ব্যবস্থাপনার সাথে জড়িত প্রধান ঝুঁকি হলো এন্টোপিক গর্ভাবস্থার কোষগুলো ক্রমাগত বিভক্ত হতে পারে, যার ফলে পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে ব্যবস্থাপনা নেওয়ার সময় পার হওয়ার পরও মেডিকেল চিকিৎসা বা সার্জারির প্রয়োজন হতে পারে। প্রাথমিকভাবে পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে ব্যবস্থাপনা গ্রহণকারী ২৫% নারীর পরবর্তীতে মেডিকেল বা সার্জিকাল চিকিৎসা নেওয়ার প্রয়োজন হয়। ডাক্তাররা বলতে পারেন যে গর্ভাবস্থার বিশেষ কোষ যা hCG হরমোন তৈরি করে তা বিভাজিত হচ্ছে কিনা কারণ রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে প্রদর্শিত hCG এর মাত্রা বাড়তে থাকবে এবং কমবে না।

মাঝে মাঝে এন্টোপিক গর্ভাবস্থা নিম্ন hCG মাত্রার পরও রাপচার (ফেটে যেতে) হতে

পারে। আপনি যদি আপনার ব্যথার মাত্রা সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন অথবা উপরে উল্লিখিত অবনতিশীল এন্টোপিক গর্ভাবস্থার কোনো লক্ষণ অনুভব করেন তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার হাসপাতালের সাথে যোগাযোগ করুন।

এই জাতীয় ব্যবস্থাপনা যাতে আমার ক্ষেত্রে কাজ করে সেজন্য আমি কী করতে পারি?

এটি গুরুত্বপূর্ণ যে hCG মাত্রা নিচে নামার সময় আপনি কোনো শ্রমসাধ্য ব্যায়াম করবেন না অথবা ভারী জিনিস তুলবেন না। আপনার hCG অ-গর্ভবতী মাত্রায় নেমে না আসা পর্যন্ত যৌনমিলন থেকে বিরত থাকুন।

আপনার hCG মাত্রা এন্টোপিক গর্ভাবস্থা শেষ হয়েছে নিশ্চিত না করা পর্যন্ত ফলিক এসিড সাপ্লিমেন্ট এবং যেকোনো ভিটামিন ও/বা মিনারেল সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।

আপনার রোগ নির্ণয়ের পর hCG মাত্রা নিজে থেকে নিচে নেমে না আসা পর্যন্ত প্রথম কিছুদিন হালকা কাজকর্ম করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার আবেগ

এন্টোপিক গর্ভধারণের কারণে চিকিৎসার মধ্য দিয়ে যাওয়া একটি মানসিক চাপ ও ভীতিকর অভিজ্ঞতা হতে পারে। চিকিৎসাজনিত ধকলের পাশাপাশি, ঘটে যাওয়া ব্যাপারটি মানসিকভাবে মেনে নেওয়া আপনার কাছে চ্যালেঞ্জিং বলে মনে হতে পারে। মানসিকভাবে ঠিকমতো সামলে উঠা এবং এটি মেনে নেওয়া কঠিন