

حمل کے دوران دورے / جھٹکے پڑنے کی نشاندہی، بروقت طبی امداد کی فراہمی
اور موثر، قابل بھروسہ اور منظم منتقلی (ریفرل)

لیڈی ہیلتھ وزیٹر، لیڈی ہیلتھ ورکر اور کمیونٹی ڈوائف کیلئے ہدایات

Saving Mother's Life: Addressing Barriers to the Use of Magnesium Sulphate



Saving Mother's Life: Addressing Barriers to the Use of Magnesium Sulphate is a project funded by the Maternal and Newborn Health Programme - Research and Advocacy Fund (RAF), and implemented by White Ribbon Alliance-Pakistan.

Disclaimer:

"This document is an output from a project funded by the UK Department for International Development (DFID) and the Australian Agency for International Development (AusAID) for the benefit of developing countries. The views expressed and information contained in it are not necessarily those of or endorsed by DFID, AusAID or the Maternal and Newborn Health Programme - Research and Advocacy Fund (RAF), which can accept no responsibility or liability for such views, completeness or accuracy of the information, or for any reliance placed on them".

Published by:

White Ribbon Alliance-Pakistan

Under Supervision of:

Dr. Amanullah Khan
President, White Ribbon Alliance-Pakistan

Dr. Riaz Hussain Solangi
Project Director, White Ribbon Alliance-Pakistan

اظہارِ تشکر

میں وائٹ ربن الائنس-پاکستان (WRA-P) کی جانب سے "حمل کے دوران دورے اچھٹکے پڑنے کی نشاندہی، بروقت طبی امداد اور ریفرل کے متعلق لیڈی ہیلتھ وزیٹر، لیڈی ہیلتھ ورکر اور کمیونٹی ڈوائف کیلئے ہدایات" کی تیاری اور تکمیل کیلئے محترمہ کلارا پاشا کے عزم اور بھرپور تعاون پر ان کا مشکور ہوں۔

میں اس پورے عمل کے دوران ہر طرح کی تکنیکی و عملی معاونت اور میٹنگز میں شمولیت پر تمام صوبائی محکمہ صحت کے نمائندوں بالخصوص MNCH اور LHW کے صوبائی پروگرام مینیجرز کا تہہ دل سے شکر گزار ہوں۔

اس دستاویز پر نظر ثانی کرنے اور اس کو پایہ تکمیل تک پہنچانے میں وائٹ ربن الائنس-پاکستان پراجیکٹ اسٹاف کا مشکور ہوں۔ میں پراجیکٹ ڈائریکٹر وائٹ ربن الائنس-پاکستان ڈاکٹر ریاض حسین سونگی کا انتہائی مشکور ہوں جن کے تعاون اور رہنمائی کے بغیر اس دستاویز کو مکمل کرنا ممکن نہیں تھا۔

آخر میں، میں وائٹ ربن الائنس-پاکستان کی ایگزیکٹو کونسل کے تمام ساتھیوں کا شکر گزار ہوں کہ جنہوں نے اس تمام عمل میں معاونت فراہم کی۔

ڈاکٹر امان اللہ خان
صدر، وائٹ ربن الائنس-پاکستان

فہرست

- ۴ ----- طریقہ کار
- ۵ ----- تعارف
- ۷ ----- کمیونٹی ہیلتھ لیڈی ہیلتھ ورکر اور لیڈی ہیلتھ وزیٹر کے لئے ہدایات / گائیڈ لائنیز کی اہمیت
- حاملہ میں پری اکلپسیا (Pre-Eclampsia) اور اکلپسیا (Eclampsia) کی بابت اہم حقائق،
۹ ----- معلومات، نشاندہی، دیکھ بھال اور ریفرل کے لیے ضروری
- ۹ ----- صورتحال نمبر 1: حاملہ میں بلڈ پریشر کا نارمل ہونا
- ۱۲ ----- میگنیشیم سلفیٹ (Magnesium Sulphate) دینے کا طریقہ
- ۱۲ ----- پہلی خوراک (Loading dose)
- ۱۳ ----- نگہداشت / عملی کام کے لیے ہدایات (Management)
- ۱۴ ----- صورتحال نمبر 2: حمل کے دوران بلڈ پریشر میں اضافہ ہونا
- ۱۶ ----- صورتحال نمبر 3: حمل کے دوران بلڈ پریشر کا بڑھنا اور پیشاب میں پروٹین کی موجودگی
- ۱۸ ----- صورتحال نمبر 4: حاملہ جس کو دورے پڑ رہے ہوں

طریقہ کار

دستاویزی جائزہ:

میکنیشیم سلفیٹ کے با اثر استعمال کے متعلق عالمی ثبوت اور دورانِ زچگی اموات کی شرح کم کرنے کے لئے اس کے کردار کا بغور جائزہ لیا گیا تاکہ پاکستان سے مطابقت رکھنے والے ممالک میں میکنیشیم سلفیٹ کے استعمال سے متعلق کامیاب روایات کے بارے میں جان سکیں۔

سابقہ دستاویزات / پالیسیوں کا جائزہ:

دورے / جھٹکے (اکلیمپسیا Eclampsia) سے متعلق دورانِ زچگی اموات کی شرح کو میکنیشیم سلفیٹ کے استعمال سے کم کرنے کے راستے میں موجود رکاوٹوں کے بارے میں جاننے کیلئے صوبائی اور وفاقی سطح پر صحت کے متعلق موجودہ پالیسیوں اور دستاویزات کا بغور جائزہ لیا گیا۔ حالیہ ہیلتھ پالیسی کے علاوہ MNCH اور LHW پروگرام کے صوبائی PC-1 دستاویزات کا بھی مکمل جائزہ لیا گیا تاکہ میکنیشیم سلفیٹ کے استعمال کو بڑھانے کے راستے میں موجود رکاوٹوں اور مواقع کی نشاندہی کی جاسکے۔ میکنیشیم سلفیٹ کے استعمال میں کمی کے بارے میں جاننے کیلئے پنجاب، خیبر پختونخواہ اور سندھ حکومت کے Minimum Services Delivery Packages کا بغور جائزہ لیا گیا۔ ان تمام دستاویزات کے مطالعہ کے دوران، بعد از منتقلی حالات یعنی 18 آئینی ترمیم کے بعد صوبوں کیلئے ہیلتھ کیئر سروسز کی ذمہ داریوں میں تبدیلی کا بھی بغور جائزہ لیا گیا۔

مشاورتی عمل:

کنسلٹنٹس کی طرف سے تیار کردہ ڈرافٹ دستاویز شیئر کرنے کیلئے وائٹ ربن الائنس۔ پاکستان کی جانب سے سلسلہ وار مشاورتی میٹنگز کا انتظام کیا گیا۔ ان میٹنگز میں تمام صوبائی محکمہ صحت اور ریسرچ اینڈ ایڈووکیسی فنڈ کے نمائندگان، نامور گائینا کالوجسٹ، وائٹ ربن الائنس پاکستان کے کنسلٹنٹس اور پراجیکٹ اسٹاف نے شرکت کی۔ اس دستاویز کو باہمی مشاورت سے بہتر کیا اور تمام صوبائی محکمہ صحت نے اس کی توثیق کی۔

تعارف

پاکستان کی باسٹھ فیصد آبادی دیہاتوں میں ہے اور عورتیں حمل کے دوران صحت کی سہولتوں تک پہنچ نہیں پاتیں اور نہ ہی ان کو واضح اور مفید معلومات مل سکتی ہیں۔ تولیدی صحت کے حوالے سے عورتوں کیلئے صحت کی خدمات کی فراہمی ایک اہم مسئلہ ہے 80 فیصد سے زائد زچکیاں گھروں پر ہوتی ہیں۔ پاکستان میں ایک لاکھ زندہ بچوں کی پیدائش کے دوران 276 مائیں موت کا شکار ہوتی ہیں۔ 21 فیصد عورتوں کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ 20 منٹ کے بعد ایک ماں کی موت ہو جاتی ہے۔ 5 وجوہات جو حمل اور زچگی کے دوران ماؤں میں سب سے زیادہ اموات کا باعث بنتی ہیں ان میں دوسری بڑی وجہ حمل کے دوران بلڈ پریشر کا بڑھ جانا ہے۔ بروقت حمل، زچگی اور زچگی کے بعد علامات کو پہچاننے میں لا پرواہی برتنے کے باعث ہونے والی اموات کو بروقت طبی امداد فراہم کر کے روکا جاسکتا ہے۔

اعداد یہ بھی بتاتے ہیں کہ ترقی یافتہ ممالک میں پندرہ سے پچیس فیصد عورتیں بلڈ پریشر کا شکار ہوتی ہیں۔ یہی اعداد و شمار غیر ترقی یافتہ ممالک میں کہیں زیادہ ہو سکتے ہیں۔ کم آمدنی والے ممالک میں عورتوں کی شرح اموات کی وجہ دورے پڑنا ہے۔ دنیا میں 5 لاکھ عورتوں کی اموات کا سبب حمل کی پیچیدگیاں ہیں۔ جن میں 10 سے 15 فیصد اموات دوروں/جھٹکوں کی وجہ سے ہوتی ہیں اور جن میں 99 فیصد اموات کم اور درمیانی آمدنی والے ممالک میں ہوتی ہیں۔ 2015 تک ایک لاکھ زندہ بچوں کی پیدائش کے دوران اس شرح اموات یعنی 276 کو 140 تک لانا ہوگا۔ لیڈی ہیلتھ وزیٹر، لیڈی ہیلتھ ورکر اور کمیونٹی ڈوائف اپنی بہتر صلاحیتوں کے ساتھ اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے شرح اموات میں کمی لاسکتی ہیں۔

برطانیہ جیسے ترقی یافتہ ممالک میں حمل، زچگی اور زچگی کے بعد بلڈ پریشر زیادہ ہونے اور دورے/جھٹکے پڑنے سے 2,000 عورتوں میں سے ایک عورت مر جاتی ہے۔ جبکہ غیر ترقی یافتہ ممالک میں ہر 100 میں سے ایک عورت مر جاتی ہے۔

کمیونٹی ہیلتھ لیڈی ہیلتھ ورکر اور لیڈی ہیلتھ وزیٹر کے لئے ہدایات / گائیڈ لائنیز کی اہمیت

☆ حمل کے دوران عورت کسی بھی پیچیدگی میں مبتلا ہو سکتی ہے مگر مشکل یہ ہے کہ کون سی پیچیدگی کس وقت ہوگی بتانا مشکل ہے۔ اور یہ پیچیدگیاں عورت کی اپنی اور بچے کی زندگی کے لئے خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ ایک لیڈی ہیلتھ وزیٹر اور کمیونٹی ڈوائف کو ان تمام پیچیدگیوں کا مکمل علم اور ان سے نمٹنا بھی آنا چاہیے۔ یوں وہ اپنے علم جو کبھی رائیگاں نہیں جاتا، فنی مہارتوں اور صلاحیتوں میں اضافہ کرتے ہوئے پاکستان کی عورتوں اور بچوں میں شرح اموات میں کمی لاکر حکومت کی مکمل طور پر معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔ پاکستان میں لیڈی ہیلتھ وزیٹر لیڈی ہیلتھ ورکر اور کمیونٹی ڈوائفوں کے نصابوں میں سکھایا تو جاتا ہے لیکن یہ میگنیشیم سلفیٹ کا آزادانہ استعمال نہیں کرتیں اور نہیں کر سکتیں۔

☆ حمل اور زچگی سے ہونے والی بہت سی اموات اور خرابیوں کے اسباب کا جائزہ لے کر انہیں ختم کر کے نمٹایا جاسکتا ہے۔ اس لئے ڈوائفیں ان تمام خطرات پر نظر ڈالیں جو تمام خواتین پر حمل اور پیدائش میں اثر انداز ہوتے ہیں۔ لہذا اپنی پیشہ وارانہ مہارتوں اور اپنے اندر اہلیت پیدا کر کے اپنی ذہانت کو استعمال کر کے اور ان عورتوں کو خاندان کے ممبران کے تعاون سے صحیح ہپتالوں میں داخل ہونے کے لئے آمادہ ہی نہیں بلکہ روانہ کر سکیں۔

☆ تمام حمل خطرے سے دوچار ہو سکتے ہیں تقریباً 15 (۱۵) فیصد حاملہ عورتوں میں ایسی پیچیدگیاں واقع ہو جاتی ہیں جن سے ان کی زندگی کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ جن میں بلڈ پریشر اور دورے/جھکے بڑا شامل ہیں۔

☆ یہ کارکنان صحت حمل کی پیچیدگیوں کی شکار عورتوں کی دیکھ بھال اور زچگی کے فوراً بعد کے عرصے کی دیکھ بھال اور نوزائیدہ بچے کے مسائل سے نمٹنے کے لئے ذمہ دار ہوتی ہیں۔ بلڈ پریشر کی خطرناک علامات کی نشاندہی کرنے والی لیڈی ہیلتھ ورکر، کمیونٹی ڈوائف اور لیڈی ہیلتھ وزیٹر اپنی کاوشوں سے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ ان ہدایات کے مطابق کر سکیں گی کیونکہ ہر سال ہزاروں عورتیں حمل زچگی کے دوران اور زچگی کے بعد مر جاتی ہیں۔

☆ موثر اور قابل بھروسہ ریفرل سسٹم (Referral System) کے لئے کوشش کرنا بھی ان کے فرائض میں شامل ہیں۔ ریفرل کے نظام کو بہتر بنانے سے اور بروقت طبی امداد ملنے سے دونوں زچہ اور بچہ کی جانیں بچائی جاسکتی ہیں۔ حمل، زچگی اور زچگی کے بعد کی پیچیدگیوں کی صورت پر ان عورتوں کو بروقت بہتر طبی سہولتیں فراہم کرنے کی جگہ منتقل کرنے کا ایک منظم طریقہ کار (ریفرل سسٹم) موجود نہیں ہے۔

☆ آسان اور قومی زبان میں فراہم کی گئی ہدایات اپنے علاقے کی عورتوں، خاندانوں، سکول اساتذہ، کمیونٹی لیڈران اور اپنے سٹاف تک پہنچا کر بروقت طبی امداد حاصل کرنے اور مقامی لوگوں کی معاونت سے بہتر زچہ بچہ کی صحت کی حامی بنی رہیں گی اور ان ہدایات کو اپنی اور دوسروں کی رہنمائی کے

لئے استعمال کر سکیں گی۔ یہ ہدایات آسان اردو زبان میں لیڈی ہیلتھ وزیٹر، لیڈی ہیلتھ ورکر اور کمیونٹی ڈوائف تک پہنچانے کا مقصد یہی ہے کہ زندگیاں بچانے کے لئے اپنی پوری ٹیم کے ساتھ مل جل کر کام کر سکیں۔

☆ ایک لیڈی ہیلتھ وزیٹر لیڈی ہیلتھ ورکر اور کمیونٹی ڈوائف ہی نہیں بلکہ ہر انسان عمر بھر دوسروں سے سیکھتا ہے اور نئے نئے تجربات حاصل کرتا ہے۔ کلاس روم اور کتابوں سے ہی نہیں بلکہ واحد طریقہ پریکٹس اور پریکٹس ہے۔ اس پریکٹس کے لئے لیڈی ہیلتھ وزیٹر لیڈی ہیلتھ ورکر اور کمیونٹی ڈوائف کو علم اور فنی مہارتوں کے ہتھیار سے لیس کرنا چاہیے تاکہ بذریعہ ریسرچ جو نتائج حاصل ہوتے ہیں انہیں اپنی مہارتوں میں شامل کر کے بہتر سے بہترین کارکردگی کی طرف گامزن ہو جائیں۔ پاکستان میں عورتوں کی صحت کے مسائل خصوصاً حمل اور زچگی میں ماؤں کی اموات کی وجوہات کا جائزہ لینا اور انہیں حل کرنے کی کوشش کرنا بھی ان کے اولین فرائض میں ہے۔ ساتھ ہی ساتھ اپنے طبی عملے کو اپنے مقاصد کا ہم خیال بنا کر اور ایک دوسرے کے تجربات سے فائدہ اٹھاتے ہوئے اہم کردار کی حامل ہوتی ہیں۔

☆ یوں یہ کارکنان صحت اپنی فنی مہارتوں کو استعمال کرتے ہوئے حاملہ عورتوں کی حالت کا صحیح تجزیہ کریں گی۔ مثلاً حمل کے بیسویں ہفتے کے دوران عورت کے بلڈ پریشر کا بڑھ جانا خطرے کی علامت ہے۔ اور یوں مقامی لوگوں، صحت کے کارکنان اور حاملہ عورتوں کو ان حالات سے نمٹنے کے لئے تیار کیا جاسکے گا کہ حمل کی اس پیچیدگی کے لئے کیا کرنا ہوگا۔ یوں یہ پوری ٹیم ایک دوسرے کے مددگار ثابت ہوں گے۔ حاملہ عورت بذات خود بھی ان علامات کے پہچاننے کے بعد ہر وقت طبی امداد حاصل کرنے کے لئے کوشاں رہے گی۔

☆ حمل، زچگی اور زچگی کے بعد کی پیچیدگیوں کو واقع ہونے سے قبل صحیح تشخیص اور درست علاج کرنے کی مہارت ہی دونوں ماں اور بچے کی زندگیاں بچا سکتی ہے۔

☆ لیڈی ہیلتھ وزیٹر لیڈی ہیلتھ ورکر اور کمیونٹی ڈوائف ان گائیڈ لائنز کو اپنی ضروریات کے مطابق استعمال کرنے سے گریز نہ کریں۔ ان میں خود اعتمادی پیدا ہوگی جو مسائل کے حل ڈھونڈنے میں مددگار ثابت ہوگی۔ اس طرح لیڈی ہیلتھ وزیٹر لیڈی ہیلتھ ورکر اور کمیونٹی ڈوائف اپنی ان گائیڈ لائنز کے ساتھ مستقل طور پر اپنے کام سے منسلک رہیں گی۔ کیونکہ ان میں یہ تمام صلاحیتیں موجود ہیں اور اپنے مشاہدے اور جائزے کی صلاحیت سے اپنا مقام معاشرے میں بنا لیتی ہیں۔ جو اپنے شعور آگاہی سے صحت کی تعلیم میں اپنا مثبت رول ادا کر رہی ہیں۔

خصوصی ہدایات دینے کے لیے ان گائیڈ لائنز کو 4 صورتوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

صورت حال 1:	حاملہ میں بلڈ پریشر کا نارمل (معمول کے مطابق) ہونا۔
صورت حال 2:	حمل کی وجہ سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہونا یعنی Pregnancy Induced Hypertension (PIH) یا بڑھ جانا۔
صورت حال 3:	حمل کے دوران بلڈ پریشر کا بڑھنا اور پیشاب میں پروٹین موجود ہونا۔
صورت حال 4:	حاملہ جس کو دورے / جھٹکے پڑ رہے ہوں۔

حاملہ میں پری اکلیمپشیا (Pre-Eclampsia) اور اکلیمپشیا (Eclampsia) کی بابت اہم حقائق، معلومات، نشاندہی، دیکھ بھال اور ریفرل کے لیے ضروری ہدایات

صورت حال نمبر 1

حاملہ میں بلڈ پریشر کا نارمل ہونا

لیڈی ہیلتھ ورکر/ کمیونٹی ڈوائف CMW	لیڈی ہیلتھ وزیٹرز LHV
<p>معلومات اور نشاندہی</p> <p>حمل کے وقت نگہداشت۔ یعنی ANTENATAL CARE (ANC) کے مطابق آپ ان تمام ہدایات پر عمل کریں جو آپ نے اپنی ٹریننگ کے دوران پڑھائی اور عملی کام کرتے ہوئے سیکھا۔</p> <p>پاکستان نرسنگ کونسل اور UNFPA کا مشترکہ کمیونٹی ڈوائف کی تربیت کے لیے شائع کردہ نصاب میں موڈیول 3 اور 7.1 کے مطابق سیکھا تھا۔</p>	<p>معلومات اور نشاندہی</p> <p>حمل کے وقت نگہداشت۔ یعنی ANTENATAL CARE (ANC) کے مطابق آپ ان تمام ہدایات پر عمل کریں جو آپ نے اپنی ٹریننگ کے دوران پڑھائی اور عملی کام کرتے ہوئے کورس کے (Curriculum) کے مطابق سیکھا تھا۔</p> <p>پاکستان نرسنگ کونسل کی شائع کردہ ”لیڈی ہیلتھ وزیٹرز کے لیے نصاب کی کتاب“ میں یونٹ III۔ ایم سی ایچ سرورسز صفحات 27 سے 29 تک سیکھا تھا۔</p>

لیڈی ہیلتھ ورکر/کیونٹی ڈوائف CMW	LHV لیڈی ہیلتھ وزیٹر
☆ حمل کے دوران صحیح طریقہ سے بلڈ پریشر لینا/دیکھنا نہایت ضروری ہے۔	☆ حمل کے دوران صحیح طریقہ سے بلڈ پریشر لینا/دیکھنا نہایت ضروری ہے۔
☆ بلڈ پریشر چیک کرنے کے بعد اگر اوپر کا بلڈ پریشر 120mmHg اور نیچے کا 80mmHg ہو یعنی 120/80 تو یہ نارمل بلڈ پریشر ہے۔	☆ بلڈ پریشر چیک کرنے کے بعد اگر اوپر کا بلڈ پریشر 120 mm Hg اور نیچے کا 80 mm Hg ہو یعنی 120/80 تو یہ نارمل بلڈ پریشر ہے۔
☆ لیڈی ہیلتھ ورکر اور کیونٹی ڈوائف کے لئے نارمل اور ہائی بلڈ پریشر کا فرق جاننا ضروری ہے۔	☆ لیڈی ہیلتھ ورکر اور کیونٹی ڈوائف کے لئے نارمل اور ہائی بلڈ پریشر کا فرق جاننا ضروری ہے۔
☆ حاملہ عورت کا پہلے معائنے پر بلڈ پریشر نارمل اور کسی پیچیدگی کی موجودگی کے نہ ہونے پر اسے باقاعدگی سے کم از کم تین مرتبہ معائنے کے لئے ضرور بلائیں یعنی حمل کے چھٹے، آٹھویں اور نویں مہینے میں۔	☆ حاملہ عورت کا پہلے معائنے پر بلڈ پریشر نارمل اور کسی پیچیدگی کی موجودگی کے نہ ہونے پر اسے باقاعدگی سے کم از کم تین مرتبہ معائنے کے لئے ضرور بلائیں یعنی حمل کے چھٹے، آٹھویں اور نویں مہینے میں۔
☆ اگر پہلے معائنے کے وقت آنے والی عورت کا بلڈ پریشر چیک کرنے پر نارمل 120/80 mm Hg سے زیادہ ہو یعنی 140/90 تک تو یہ خطرے کی علامت ہے۔	☆ اگر پہلے معائنے کے وقت آنے والی عورت کا بلڈ پریشر چیک کرنے پر نارمل 120/80 mm Hg سے زیادہ ہو یعنی 140/90 تک تو یہ خطرے کی علامت ہے۔
- اس عورت کا دوسری مرتبہ چار گھنٹے کے بعد بلڈ پریشر لینا لازمی ہے لیکن یہ ضروری نہیں۔ کہ عورت دوبارہ آپکے پاس ہی آئے۔ ایسی صورت میں ہدایت دیں کہ وہ اپنے کسی قریبی صحت کے کارکن ڈاکٹر، پرائیویٹ ہیلتھ سینٹر لیڈی ہیلتھ وزیٹر یا لیڈی ہیلتھ ورکر کے پاس جا کر بلڈ پریشر 4 سے 24 گھنٹوں	- اس عورت کا دوسری مرتبہ چار گھنٹے کے بعد بلڈ پریشر لینا لازمی ہے لیکن یہ ضروری نہیں۔ کہ عورت دوبارہ آپکے پاس ہی آئے۔ ایسی صورت میں ہدایت دیں کہ وہ اپنے کسی قریبی صحت کے کارکن ڈاکٹر، پرائیویٹ ہیلتھ سینٹر جا کر بلڈ پریشر 4 سے 24 گھنٹوں تک چیک کروا سکتی ہے۔ اپنے کارڈ پر ضرور

لکھوائے۔ اور یہ کارڈ اگلے معائنہ پر ساتھ لیتی آئے۔ تاکہ دونوں مرتبہ چیک کیے گئے بلڈ پریشر کا موازنہ کیا جاسکے کیا دونوں بلڈ پریشر برابر تھے یا اُن میں زیادہ یا کم بھی تھے۔ اس عورت کو ہر ہفتے معائنہ کے لیے بلائیں۔

☆ اگر کوئی عورت اپنے پہلے معائنہ کے لئے آئے اور اس کا بلڈ پریشر 160/110 mm Hg ہے تو اس عورت کو فوری توجہ دیں۔ کیونکہ اسکی یہ حالت نہایت ہی خطرناک ہے۔

☆ قریبی رشتہ داروں کو ساتھ لانے کی ہدایت دیں۔

☆ پروٹین کے لئے پیشاب Dipstick ڈپ سٹک کے ساتھ ٹیسٹ کریں۔ اگر 1+ پروٹین بھی موجود ہو۔ تو اس کے لئے جانچ کرنا ضروری ہے۔ اس طرح ہر معائنے پر حاملہ کا پیشاب ضرور ٹیسٹ کریں۔ پیشاب میں پروٹین کا بڑھنا پری ایلکٹیمپشیا گبڑنے کی علامت ہوتی ہے۔

☆ لیکن اگر حاملہ کا بلڈ پریشر نارمل ہے اور باقی کوئی پیچیدگی کی ہسٹری یا علامات نہیں۔ تو اسے ضرورت کے مطابق ٹیسٹ کے لئے بھیجیں کیونکہ غریب عورتیں مختلف ٹیسٹوں کے اخراجات کو برداشت نہیں کر سکتیں۔

☆ اگر اس ہائی بلڈ پریشر یعنی 140/90 یا 160/110 کے ساتھ پیشاب میں پروٹین 2+ یا زیادہ

تک چیک کروا سکتی ہے۔ اپنے کارڈ پر ضرور لکھوائے۔ اور یہ کارڈ اگلے معائنہ پر ساتھ لیتی آئے۔ تاکہ دونوں مرتبہ چیک کیے گئے بلڈ پریشر کا موازنہ کیا جاسکے کیا دونوں بلڈ پریشر برابر تھے یا اُن میں زیادہ یا کم بھی تھے۔ اس عورت کو ہر ہفتے معائنہ کے لیے بلائیں۔

☆ اگر کوئی عورت اپنے پہلے معائنہ کے لئے آئے اور اس کا بلڈ پریشر 160/110 mm Hg ہے تو اس عورت کو فوری توجہ دیں۔ کیونکہ اسکی یہ حالت نہایت ہی خطرناک ہے۔

☆ قریبی رشتہ داروں کو ساتھ لانے کی ہدایت دیں۔

☆ پروٹین کے لئے پیشاب Dipstick ڈپ سٹک کے ساتھ ٹیسٹ کریں۔ اگر 1+ پروٹین بھی موجود ہو۔ تو اس کے لئے جانچ کرنا ضروری ہے۔ اس طرح ہر معائنے پر حاملہ کا پیشاب ضرور ٹیسٹ کریں۔ پیشاب میں پروٹین کا بڑھنا پری ایلکٹیمپشیا گبڑنے کی علامت ہوتی ہے۔

☆ لیکن اگر حاملہ کا بلڈ پریشر نارمل ہے باقی کوئی پیچیدگی کی ہسٹری یا علامات نہیں۔ تو اسے ضرورت کے مطابق ٹیسٹ کے لئے بھیجیں کیونکہ غریب عورتیں مختلف ٹیسٹوں کے اخراجات کو برداشت نہیں کر سکتیں۔

☆ اگر اس ہائی بلڈ پریشر یعنی 140/90 یا 160/110 کے ساتھ پیشاب میں پروٹین 2+ یا زیادہ موجود ہوں تو

<p>اس عورت کو فوراً دورے پڑنے کا خطرہ ہے۔ اسے فوراً دورے روکنے کی دوا میکینیشیم سلفیٹ دی جائے گی۔</p> <p>☆ میکینیشیم سلفیٹ کا ٹیکہ پٹھوں میں لگا کر ریفر کر دیں۔</p>	<p>موجود ہوں تو اس عورت کو فوراً دورے پڑنے کا خطرہ ہے۔ اسے فوراً دورے روکنے کی دوا میکینیشیم سلفیٹ دی جائے گی۔</p> <p>☆ میکینیشیم سلفیٹ کا ٹیکہ پٹھوں میں لگا کر ریفر کر دیں۔</p>
--	---

میکینیشیم سلفیٹ

عالمی قبولیت ہے کہ میکینیشیم سلفیٹ ہائی بلڈ پریشر کے باعث پڑ جانے والے دوروں/جھٹکوں علاج کیلئے اب ایک منتخب اور با اثر دوا ہے۔ دوروں/جھٹکوں کی شروعات کی روک تھام کو میکینیشیم سلفیٹ کی تاثیر کے مضبوط اور مثبت ثبوت ملے ہیں۔ میکینیشیم سلفیٹ ماؤں کی اموات کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ہے۔

میکینیشیم سلفیٹ کی اس اہمیت کو مد نظر رکھتے ہوئے لیڈی ہیلتھ وزیٹیڈی ہیلتھ ورکر اور کمیونٹی ڈوائف کیلئے لازم ہے کہ ماؤں اور بچوں کی شرح اموات کم کرنے کیلئے اس کا استعمال کریں کیونکہ تربیت کے دوران اس دوا کی مکمل آگاہی سے وہ آشنا ہو جائیں گی۔

☆ میکینیشیم سلفیٹ (Magnesium Sulphate) دینے کا طریقہ

پہلی خوراک (Loading dose)

☆ عورت کو پہلے ہی بتادیں۔ کہ اس ٹیکے سے درد ہوتا ہے اور ٹیکہ دیتے وقت گرمی سی محسوس ہوگی۔

☆ 5-5 گرام میکینیشیم سلفیٹ کا ٹیکہ عورت کے دونوں کولہوں کے پٹھوں میں (IM) گہرائی میں لگائیں اور اسی سرنج میں ایک ملی میٹر 2 فیصد لگنوکیئن (Lignocaine) بھی ملائیں اور رشتہ داروں کو بتائیں کہ جلد از جلد حاملہ عورت کو ہسپتال لے جائیں جہاں پر چوٹیں گھٹنے ایک زچگی کے ماہر ڈاکٹر اور بے ہوش کرنے والے ڈاکٹر کی موجودگی یقینی ہو اور تمام طبی سہولتیں میسر ہوں۔ ساتھ اس عورت کے ایک کارڈ/سپ بھی دے دیں جس پر دی گئی خوراک اور اس کی حالت درج ہوتا کہ ریفرل مکمل ہو۔

بعد کی خوراک (Maintenance dose)

☆ عورت کو ریفر کرنے میں سواری نہ ملنے کی تاخیر کی صورت میں چار گھنٹے کے بعد دورے روکنے کے لئے دوسرا میکینیشیم سلفیٹ 5-5 گرام دونوں کولہوں کے پٹھوں میں گہرائی میں لگائیں اور اس سے زیادہ تاخیر نہ ہونے دیں۔ بلکہ اس عورت کو ہسپتال منتقل کرنے میں مدد بھی کریں۔

☆ چونکہ اس ٹیکے سے شدید درد ہوتا ہے۔ اس لئے میکینیشیم سلفیٹ ٹیکے والی سرنج میں ایک ملی لیٹر دو فیصد لگنو کین (درد کم کرنے کا ٹیکہ) بھی ملا لیں۔

نگہداشت / عملی کام کے لیے ہدایات (Management)

لیڈی ہیلتھ ورکر/کیونٹی ڈوائف CMW	LHV لیڈی ہیلتھ وزیٹر
☆ بلڈ پریشر چیک کریں۔ بلڈ پریشر 150/100 ہونے کی صورت میں (ایلڈومیٹ 250 Aldoment ملی گرام) کی ایک گولی دن میں دو مرتبہ دیں۔	☆ بلڈ پریشر چیک کریں۔ بلڈ پریشر 150/100 ہونے کی صورت میں (ایلڈومیٹ 250 Aldoment ملی گرام) کی ایک گولی دن میں دو مرتبہ دیں۔
☆ پروڈیٹن کے لئے پیشاب Dipstick ڈپ سٹک کے ساتھ ٹیسٹ کریں۔ اگر +1 پروڈیٹن بھی موجود ہو۔ تو اس کے لئے جانچ کرنا ضروری ہے۔ ہر معائنہ پر حاملہ کا پیشاب ضرور ٹیسٹ کریں۔	☆ پروڈیٹن کے لئے پیشاب Dipstick ڈپ سٹک کے ساتھ ٹیسٹ کریں۔ اگر +1 پروڈیٹن بھی موجود ہو۔ تو اس کے لئے جانچ کرنا ضروری ہے۔ ہر معائنہ پر حاملہ کا پیشاب ضرور ٹیسٹ کریں۔
☆ عورت کو آرام کرنے کی ہدایت دیں۔	☆ عورت کو آرام کرنے کی ہدایت دیں۔
☆ باقاعدگی سے ہر ہفتے معائنہ کروانے کا بتائیں۔	☆ باقاعدگی سے ہر ہفتے معائنہ کروانے کا بتائیں۔
☆ قریبی رشتہ دار کو ضرور ساتھ لائیں۔	☆ قریبی رشتہ دار کو ضرور ساتھ لائیں۔
☆ حمل کے دوران طبی معائنہ کروانے کی اہمیت، بلڈ پریشر بڑھنے کی علامات کی پہچان اور اُن کی بابت ماں اور بچے کی زندگی پر ممکنہ اثرات کی بابت حاملہ اور رشتہ داروں کو معلومات بہم پہنچائیں۔ صحیح طبی امداد کی فراہمی کے لیے مراکز کا جاننا، تین تاخیروں کی بابت مکمل معلومات فراہم کرنا لازمی ہے۔	☆ حمل کے دوران طبی معائنہ کروانے کی اہمیت، بلڈ پریشر بڑھنے کی علامات کی پہچان اور اُن کی بابت ماں اور بچے کی زندگی پر ممکنہ اثرات کی بابت حاملہ اور رشتہ داروں کو معلومات بہم پہنچائیں۔ صحیح طبی امداد کی فراہمی کے لیے مراکز کا جاننا، تین تاخیروں کی بابت مکمل معلومات فراہم کرنا لازمی ہے۔
☆ حاملہ عورت کے تمام جوابات کو صبر اور تحمل سے سنیں	☆ حاملہ عورت کے تمام جوابات کو صبر اور تحمل سے سنیں

ریفرل

اگر بلڈ پریشر 150/100 mm Hg یا 160/110 سے بڑھ جائے تو ہدایات کے مطابق اُسے اُس ہسپتال روانہ کریں جہاں طبی سہولیات کی چوبیس گھنٹے سہولیات موجود ہوں۔

حاملہ عورت کا پہلے معائنہ پر بلڈ پریشر نارمل اور کسی پیچیدگی کی موجودگی کے نہ ہونے پر اُسے باقاعدگی سے کم از کم تین مرتبہ معائنہ کے لئے ضرور بلائیں یعنی حمل کے چھٹے آٹھویں اور نویں مہینے میں اگر پہلے معائنہ کے وقت آنے والی عورت کا بلڈ پریشر 140/90 mm Hg سے زیادہ ہو اور ساتھ پیشاب میں پروڈیٹن بھی موجود ہو تو یہ خطرے کی علامت ہے۔

صورت حال نمبر 2

حمل کے دوران بلڈ پریشر میں اضافہ ہونا (PIH) Pregnancy Induced Hypertension

اہم حقائق

- ☆ حمل سے پہلے کے مقابلے میں بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں 10 سے 15 فیصد بلڈ پریشر میں اضافے والی عورتوں میں سے 3.4 فیصد حاملہ خواتین کو دورے پڑتے ہیں۔
- ☆ معمولی ہائی بلڈ پریشر کی اکثر کوئی علامات نہیں ہوتی۔
- ☆ حمل کے 20 ویں ہفتے کے بعد زچگی کے دوران اور زچگی کے 24 گھنٹے کے اندر بلڈ پریشر 140/90 mm Hg سے زیادہ بڑھ جائے تو اسے ہائی بلڈ پریشر کہتے ہیں:
- ☆ حمل کے دوران 20 ہفتے یا اس کے بعد پہلی مرتبہ ہوتا ہے (Gestational Hypertension) جس میں پیشاب میں پروٹین کی موجودگی ہو بھی سکتی ہے اور نہیں بھی۔

نشاندہی

لیڈی ہیلتھ ورکر/کمیونٹی ڈوائف CMW	LHV لیڈی ہیلتھ وزیٹر
☆ حاملہ سے ہسٹری لیس اور تمام باتوں کو دھیان، غور اور تحمل سے سنیں	☆ حاملہ سے ہسٹری لیس اور تمام باتوں کو دھیان، غور اور تحمل سے سنیں
☆ مکمل معائنہ کریں۔ اور پچھلے معائنے سے موازنہ کریں	☆ مکمل معائنہ کریں۔ اور پچھلے معائنے سے موازنہ کریں
☆ معائنہ پر ان تمام علامات کو دیکھیں	☆ معائنہ پر ان تمام علامات کو دیکھیں
☆ ہاتھوں اور پاؤں پر سوجن	☆ ہاتھوں اور پاؤں پر سوجن
☆ سر میں شدید درد	☆ سر میں شدید درد
☆ نظر کا دھندلا پن	☆ نظر کا دھندلا پن
☆ پیٹ میں اوپر کے حصہ میں درد	☆ پیٹ میں اوپر کے حصہ میں درد
☆ کم پیشاب آنا	☆ کم پیشاب آنا
☆ پروٹین کے لیے پیشاب ٹیسٹ کریں۔	☆ پروٹین کے لیے پیشاب ٹیسٹ کریں۔
☆ اونگھنے کی کیفیت۔ یوں لگتا ہے جیسے جلد دورہ پڑنے والا ہے	☆ اونگھنے کی کیفیت۔ یوں لگتا ہے جیسے جلد دورہ پڑنے والا ہے

لیڈی ہیلتھ ورکر/ کمیونٹی ڈوائف CMW	LHV لیڈی ہیلتھ وزیٹر
☆ بلڈ پریشر چیک کریں۔ بلڈ پریشر 150/100 ہونے کی صورت میں (ایڈڈ میٹ 250 Aldoment ملی گرام) کی ایک گولی دن میں چار مرتبہ دیں۔	☆ بلڈ پریشر چیک کریں۔ بلڈ پریشر 150/100 ہونے کی صورت میں (ایڈڈ میٹ 250 Aldoment ملی گرام) کی ایک گولی دن میں چار مرتبہ دیں۔
☆ پروڈین کے لئے پیشاب Dipstick ڈپ سٹک کے ساتھ ٹیسٹ کریں۔ اگر ڈپ سٹک میسر نہ ہو تو اُبالنے کے طریقہ سے پیشاب ٹیسٹ کریں۔ اگر +1 پروڈین موجود ہو۔ تو اس کے لئے جانچ کرنا ضروری ہے۔	☆ پروڈین کے لئے پیشاب Dipstick ڈپ سٹک کے ساتھ ٹیسٹ کریں۔ اگر ڈپ سٹک میسر نہ ہو تو اُبالنے کے طریقہ سے پیشاب ٹیسٹ کریں۔ اگر +1 پروڈین موجود ہو۔ تو اس کے لئے جانچ کرنا ضروری ہے۔
☆ باقاعدگی سے ہر ہفتہ معائنہ کے لیے بلائیں۔	☆ باقاعدگی سے ہر ہفتہ معائنہ کے لیے بلائیں۔
☆ حاملہ اور اہل خانہ کو ہائی بلڈ پریشر کی علامات کی اہمیت اور اس کے خطرات سے آگاہ کریں۔ پیچیدگی کی صورت میں ہسپتال میں داخل ہونے کے فوائد بتائیں تاکہ بروقت خاندان والے عورت کی دیکھ بھال میں مدد دے سکیں۔	☆ حاملہ اور اہل خانہ کو ہائی بلڈ پریشر کی علامات کی اہمیت اور اس کے خطرات سے آگاہ کریں۔ پیچیدگی کی صورت میں ہسپتال میں داخل ہونے کے فوائد بتائیں تاکہ بروقت خاندان والے عورت کی دیکھ بھال میں مدد دے سکیں۔
☆ حمل کے دوران طبی معائنہ کروانے کی اہمیت، بلڈ پریشر بڑھنے کی علامات کی پہچان اور اُن کی بابت ماں اور بچے کی زندگی پر ممکنہ اثرات کی بابت حاملہ اور رشتہ داروں کو معلومات باہم پہنچائیں۔	☆ حمل کے دوران طبی معائنہ کروانے کی اہمیت، بلڈ پریشر بڑھنے کی علامات کی پہچان اور اُن کی بابت ماں اور بچے کی زندگی پر ممکنہ اثرات کی بابت حاملہ اور رشتہ داروں کو معلومات باہم پہنچائیں۔
☆ Loprin/Asprin، 75 ملی گرام کی ایک گولی دن میں ایک مرتبہ ان عورتوں کو دیں - جن کا پہلا حمل ہو - جو پچھلے بچے کی پیدائش کے 10 برس بعد حاملہ ہوئی ہو - جنہوں نے جڑواں بچوں کو جنم دیا ہو - خاندان میں ماں یا بہن کا حمل کے دوران بلڈ پریشر زیادہ رہا ہو اور دورے پڑے ہوں	☆ Loprin/Asprin، 75 ملی گرام کی ایک گولی دن میں ایک مرتبہ ان عورتوں کو دیں - جن کا پہلا حمل ہو - جو پچھلے بچے کی پیدائش کے 10 برس بعد حاملہ ہوئی ہو - جنہوں نے جڑواں بچوں کو جنم دیا ہو - خاندان میں ماں یا بہن کا حمل کے دوران بلڈ پریشر زیادہ رہا ہو اور دورے پڑے ہوں
☆ دوسرے صحت کے کارکنان ایسی عورتوں کو لیڈی ہیلتھ وزیٹر یا لیڈی ہیلتھ ورکر کے پاس جانے کا مشورہ دیں۔	☆ دوسرے صحت کے کارکنان کمیونٹی ڈوائف کو ایسی عورتوں کو آپ کے پاس بھیجنے کا مشورہ دیں۔
☆ اگر حمل ٹھہرنے سے پہلے بلڈ پریشر کے لیے دوائیں لے رہی تھی اور حمل کے دوران بھی دوا ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق لیتی رہی۔	☆ اگر حمل ٹھہرنے سے پہلے بلڈ پریشر کے لیے دوائیں لے رہی تھی اور حمل کے دوران بھی دوا ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق لیتی رہی۔
☆ اگر کوئی پیچیدگی کی موجودگی نہ ہو تو حمل کی مدت پوری ہونے پر زچگی کروائیں۔	☆ اگر کوئی پیچیدگی کی موجودگی نہ ہو تو حمل کی مدت پوری ہونے پر زچگی کروائیں۔
☆ حاملہ عورت کے تمام جوابات کو صبر اور تحمل سے سنیں	☆ حاملہ عورت کے تمام جوابات کو صبر اور تحمل سے سنیں
☆ Loprin پری ایکلیپسیا (Pre-Eclampsia) کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے	☆ Loprin پری ایکلیپسیا (Pre-Eclampsia) کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے

صورت حال نمبر 3

حمل کے دوران بلڈ پریشر کا بڑھنا اور پیشاب میں پروٹین کی موجودگی (Pre-Eclampsia)

پری اکلیمپشیا اور اکلیمپشیا کی بابت اہم حقائق

بلڈ پریشر میں اضافہ جو حمل کے 20 ہفتوں کے بعد ظاہر ہوتا ہے اسے Pre-Eclampsia کہتے ہیں جس کی خصوصیات میں بلڈ پریشر میں اضافہ، پیشاب میں پروٹین کی موجودگی اور بدن پر سوجن ہو سکتی ہے۔ اس کے تین درجے ہیں۔ معمولی، درمیانہ اور شدید معمولی پری اکلیمپشیا کی اکثر کوئی علامات نہیں ہوتیں۔

پیشاب میں پروٹین کا بڑھنا پری اکلیمپشیا کے بڑھنے کی علامت ہے۔

پیروں اور ٹانگوں میں سوجن پری اکلیمپشیا کی قابل بھروسہ علامت نہیں ہے۔

معمولی پری اکلیمپشیا تیزی سے بگڑ کر شدید پری اکلیمپشیا بن سکتا ہے جس میں پیچیدگیوں کا خطرہ زیادہ بڑھ سکتا ہے۔

پری اکلیمپشیا کے ساتھ جھٹکے بھی لگ رہے ہوں تو یہ اکلیمپشیا کی نشانی ہے۔

جس میں عورت بے ہوش ہو سکتی ہے یعنی Coma میں چلی جاتی ہے۔

پری اکلیمپشیا کی اصل وجہ تو معلوم نہیں لیکن ناقص خوراک اور جسم میں چربی ممکنات میں سے ہے۔

وہ حاملہ خواتین جن میں ہائی بلڈ پریشر کا زیادہ ہونا پیشاب میں پروٹین کا آنا اور دورے پڑنا جیسی علامات ہو سکتی ہیں۔

- پہلا حمل

- ماں کی عمر 18 سال سے کم اور 40 سے زیادہ ہو

- حمل سے پہلے بلڈ پریشر کی شکایت ہو

- پچھلے حمل کے دوران بلڈ پریشر بڑھا ہو

- حمل سے پہلے وزن زیادہ ہو

- حمل کے دوران بہت زیادہ وزن بڑھ رہا ہو

- ایک سے زائد بچوں والا حمل (جڑواں)

- دیگر بیماریاں موجود ہوں مثلاً دل، گردوں اور جوڑوں کی بیماری اور ذیابیطس کا ہونا

- اگر پہلے حمل میں بلڈ پریشر زیادہ ہوا تھا تو بیس فیصد ممکن ہے کہ اگلے حمل میں بھی ہوگا۔

- خاندان میں ماں یا بہن کا حمل کے دوران بلڈ پریشر بڑھا ہو یا دورے پڑے ہوں۔

لیڈی ہیلتھ ورکر/ کمیونٹی ڈوائف CMW	LHV لیڈی ہیلتھ وزیٹر
<p>حاملہ سے ہسٹری لیں اور تمام باتوں کو دھیان، غور اور تخیل سے سنیں مکمل معائنہ کریں۔ اور پچھلے معائنے سے موازنہ کریں معائنہ پر ان تمام علامات کو دیکھیں چہرے اور جسم پر سوجن سر میں شدید درد نظر کا دھندلا پن پیٹ میں اوپر کے حصہ میں درد کم پیشاب آنا اونگھنے کی کیفیت۔ یوں لگتا ہے جیسے جلد دورہ پڑنے والا ہے پروٹین کے لیے پیشاب ٹیسٹ کریں۔</p> <p>اگر پہلے معائنہ کے وقت آنے والی عورت کا بلڈ پریشر چیک کرنے پر نارمل 120/80 mm Hg سے زیادہ ہو یعنی 140/90 تک تو یہ خطرے کی علامت ہے۔ اُسے ہر ہفتہ بلانا ہے۔</p> <p>اس عورت کا دوسری مرتبہ چار گھنٹے کے بعد بلڈ پریشر لینا لازمی ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ عورت دوبارہ آپکے پاس آئے۔ ایسی صورت میں ہدایت دیں کہ وہ اپنے قریبی صحت کے کارکن مرکز صحت میں لیڈی ہیلتھ ورکر، ڈاکٹر یا پرائیویٹ ہیلتھ سینٹر میں جا کر بلڈ پریشر چیک کروا سکتی ہے۔ اپنے کارڈ پر ضرور لکھوائے۔ اور یہ کارڈ اگلے معائنہ پر ساتھ لیتی آئے۔ تاکہ دونوں مرتبہ چیک کیے گئے بلڈ پریشر کا موازنہ کیا جاسکے یا ان میں زیادہ یا کم بھی تھے۔</p> <p>☆ بلڈ پریشر دیکھیں</p> <p>☆ پیشاب میں پروٹین کی موجودگی معلوم کرنا کیونکہ پیشاب میں پروٹین کا بڑھ جانا Pre-Eclampsia کی نشانی ہے</p> <p>☆ بدن پر سوجن کی بابت معلومات حاصل کرنا</p>	<p>حاملہ سے ہسٹری لیں اور تمام باتوں کو دھیان، غور اور تخیل سے سنیں مکمل معائنہ کریں۔ اور پچھلے معائنے سے موازنہ کریں معائنہ پر ان تمام علامات کو دیکھیں چہرے اور جسم پر سوجن سر میں شدید درد نظر کا دھندلا پن پیٹ میں اوپر کے حصہ میں درد کم پیشاب آنا اونگھنے کی کیفیت۔ یوں لگتا ہے جیسے جلد دورہ پڑنے والا ہے پروٹین کے لیے پیشاب ٹیسٹ کریں۔</p> <p>اگر پہلے معائنہ کے وقت آنے والی عورت کا بلڈ پریشر چیک کرنے پر نارمل 120/80 mm Hg سے زیادہ ہو یعنی 140/90 تک تو یہ خطرے کی علامت ہے۔ اُسے ہر ہفتہ بلانا ہے۔</p> <p>اس عورت کا دوسری مرتبہ چار گھنٹے کے بعد بلڈ پریشر لینا لازمی ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ عورت دوبارہ آپکے پاس آئے۔ ایسی صورت میں ہدایت دیں کہ وہ اپنے قریبی صحت کے کارکن مرکز صحت میں لیڈی ہیلتھ ورکر، ڈاکٹر یا پرائیویٹ ہیلتھ سینٹر میں جا کر بلڈ پریشر چیک کروا سکتی ہے۔ اپنے کارڈ پر ضرور لکھوائے۔ اور یہ کارڈ اگلے معائنہ پر ساتھ لیتی آئے۔ تاکہ دونوں مرتبہ چیک کیے گئے بلڈ پریشر کا موازنہ کیا جاسکے یا ان میں زیادہ یا کم بھی تھے۔</p> <p>☆ بلڈ پریشر دیکھیں</p> <p>☆ پیشاب میں پروٹین کی موجودگی معلوم کرنا کیونکہ پیشاب میں پروٹین کا بڑھ جانا Pre-Eclampsia کی نشانی ہے</p> <p>☆ بدن پر سوجن کی بابت معلومات حاصل کرنا</p>

نگہداشت / عملی کام کے لیے ہدایات

لیڈی ہیلتھ ورکر/ کمیونٹی ڈوائف CMW	LHV لیڈی ہیلتھ وزیٹر
☆ بلڈ پریشر چیک کریں۔ بلڈ پریشر 150/100 ہونے کی صورت میں (ایبلڈومیٹ 250 Aldomet ملی گرام) کی ایک گولی دن میں دو مرتبہ دیں۔	☆ بلڈ پریشر چیک کریں۔ بلڈ پریشر 150/100 ہونے کی صورت میں (ایبلڈومیٹ 250 Aldomet ملی گرام) کی ایک گولی دن میں دو مرتبہ دیں۔
☆ پروٹین کے لئے پیشاب Dipstick ڈپ سٹک کے ساتھ ٹیسٹ کریں۔ اگر +1 پروٹین بھی موجود ہو۔ تو اس کے لئے جانچ کرنا ضروری ہے۔	☆ پروٹین کے لئے پیشاب Dipstick ڈپ سٹک کے ساتھ ٹیسٹ کریں۔ اگر +1 پروٹین بھی موجود ہو۔ تو اس کے لئے جانچ کرنا ضروری ہے۔
☆ عورت کو زیادہ آرام کرنے کی ہدایت دیں۔	☆ عورت کو زیادہ آرام کرنے کی ہدایت دیں۔
☆ حمل کے دوران طبی معائنہ کروانے کی اہمیت، بلڈ پریشر بڑھنے کی علامات کی پہچان اور اُن کی بابت ماں اور بچے کی زندگی پر ممکنہ اثرات کی بابت حاملہ اور رشتہ داروں کو معلومات بہم پہنچائیں۔ صحیح طبی امداد کی فراہمی کے لیے مراکز کا جاننا، تین تا تینوں کی بابت مکمل معلومات فراہم کرنا لازمی ہے۔	☆ حمل کے دوران طبی معائنہ کروانے کی اہمیت، بلڈ پریشر بڑھنے کی علامات کی پہچان اور اُن کی بابت ماں اور بچے کی زندگی پر ممکنہ اثرات کی بابت حاملہ اور رشتہ داروں کو معلومات بہم پہنچائیں۔ صحیح طبی امداد کی فراہمی کے لیے مراکز کا جاننا، تین تا تینوں کی بابت مکمل معلومات فراہم کرنا لازمی ہے۔
☆ گھروالوں کو بتائیں کہ مریض کو مزید اور دورے پڑ سکتے ہیں اس لیے چوٹ سے بچانے کے لیے آرام دہ جگہ پر لٹائیں	☆ گھروالوں کو بتائیں کہ مریض کو مزید اور دورے پڑ سکتے ہیں اس لیے چوٹ سے بچانے کے لیے آرام دہ جگہ پر لٹائیں
☆ بلڈ پریشر کم کرنے کی دوائی Aldomet 250mg ایک گولی چار مرتبہ دن میں اور اسپرین (Loprin 75mg) ایک گولی ایک مرتبہ دن میں جاری رکھیں۔ اسپرین گولی زیادہ پیچیدگیوں نہ ہونے کی صورت میں حمل کے 34 ہفتے تک جاری رکھیں۔	☆ بلڈ پریشر کم کرنے کی دوائی Aldomet 250mg ایک گولی چار مرتبہ دن میں اور اسپرین (Loprin 75mg) ایک گولی ایک مرتبہ دن میں جاری رکھیں۔ اسپرین گولی زیادہ پیچیدگیوں نہ ہونے کی صورت میں حمل کے 34 ہفتے تک جاری رکھیں۔
☆ بلڈ پریشر 140/90 بمعہ پروٹین کی مقدار +2 سے زیادہ ہو یا 160/110 ہو تو میکینٹیم سلفیٹ کی پہلی خوراک یوں دیں	☆ بلڈ پریشر 140/90 بمعہ پروٹین کی مقدار +2 سے زیادہ ہو یا 160/110 ہو تو میکینٹیم سلفیٹ کی پہلی خوراک یوں دیں

☆ عورت کو پہلے ہی بتادیں۔ کہ اس ٹیکے سے درد ہوتا ہے اور ٹیکہ دیتے وقت گرمی سی محسوس ہوگی۔

☆ 5-5 گرام عورت کے دونوں کولہوں کے پٹھوں میں (IM) گہرائی میں لگائیں اور اسی سرنج میں ایک ملی میٹر 2 فیصد گنکو کین (Lignocaine) بھی ملائیں اور رشتہ داروں کو بتائیں کہ جلد از جلد حاملہ عورت کو اس ہسپتال لے جائیں جہاں پر چوبیس گھنٹے ایک ماہر زچگی اور بے ہوش کرنے والا ڈاکٹر کی موجودگی یقینی ہو اور تمام طبی سہولتیں میسر ہوں۔

☆ ریفر کرنے میں سواری نہ ملنے یا کسی اور وجہ سے تاخیر کی صورت میں چار گھنٹے کے بعد دورے روکنے کے لئے دوسرا میکینیشیم سلفیٹ 5-5 گرام دونوں کولہوں کے پٹھوں (IM) میں گہرائی میں لگائیں۔ اس سے زیادہ تاخیر نہ ہونے دیں دورہ پڑنے کا خطرہ ہے۔ بلکہ اس کو ہسپتال منتقل کرنے میں مدد بھی کریں۔

☆ بلڈ پریشر زیادہ ہونے اور پیشاب میں پروٹین 2 یا 3+ ہونے کی صورت میں دورہ پڑنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اس لیے عورت کو ہسپتال بھیجنا ضروری ہو جاتا ہے کیونکہ ایسی حاملہ عورت کی زچگی 24 گھنٹے کے اندر اندر ہونی چاہیے ورنہ عورت اور بچے کی زندگی کو خطرہ لاحق ہے۔ اس کے لیے لازمی ہے کہ فوراً ریفر کرنے کے انتظامات کروائے جائیں۔

☆ عورت کو پہلے ہی بتادیں۔ کہ اس ٹیکے سے درد ہوتا ہے اور ٹیکہ دیتے وقت گرمی سی محسوس ہوگی۔

☆ 5-5 گرام عورت کے دونوں کولہوں کے پٹھوں میں (IM) گہرائی میں لگائیں اور اسی سرنج میں ایک ملی میٹر 2 فیصد گنکو کین (Lignocaine) بھی ملائیں اور رشتہ داروں کو بتائیں کہ جلد از جلد حاملہ عورت کو اس ہسپتال لے جائیں جہاں پر چوبیس گھنٹے ایک ماہر زچگی اور بے ہوش کرنے والا ڈاکٹر کی موجودگی یقینی ہو اور تمام طبی سہولتیں میسر ہوں۔

☆ ریفر کرنے میں سواری نہ ملنے یا کسی اور وجہ سے تاخیر کی صورت میں چار گھنٹے کے بعد دورے روکنے کے لئے دوسرا میکینیشیم سلفیٹ 5-5 گرام دونوں کولہوں کے پٹھوں (IM) میں گہرائی میں لگائیں۔ اس سے زیادہ تاخیر نہ ہونے دیں دورہ پڑنے کا خطرہ ہے۔ بلکہ اس کو ہسپتال منتقل کرنے میں مدد بھی کریں۔

☆ بلڈ پریشر زیادہ ہونے اور پیشاب میں پروٹین 2 یا 3+ ہونے کی صورت میں دورہ پڑنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اس لیے عورت کو ہسپتال بھیجنا ضروری ہو جاتا ہے کیونکہ ایسی حاملہ عورت کی زچگی 24 گھنٹے کے اندر اندر ہونی چاہیے ورنہ عورت اور بچے کی زندگی کو خطرہ لاحق ہے۔ اس کے لیے لازمی ہے کہ فوراً ریفر کرنے کے انتظامات کروائے جائیں۔

شدید پری اگلیمپشیا کی صورت میں علامات شروع ہونے کے 24 گھنٹے کے اندر زچگی کرانی چاہیے۔ اگلیمپشیا میں زچگی جھٹکوں کے آغاز کے 12 گھنٹے کے اندر ہو جانی چاہیے

ریفرل

☆ 5-5 گرام عورت کے دونوں کولہوں کے پٹھوں میں (IM) گہرائی میں لگائیں اور اسی سرنج میں ایک ملی لیٹر 2 فیصد گنکو کین بھی ملائیں اور فوراً رشتہ داروں کو بتائیں کہ جلد از جلد حاملہ عورت کو اس ہسپتال لے جائیں جہاں پر چوبیس گھنٹے ایک ماہر زچگی اور بے ہوشی کی موجودگی یقینی ہو اور تمام طبی سہولتیں میسر ہوں۔

معلومات / نشاندہی

لیڈی ہیلتھ ورکر/ کمیونٹی ڈوائف CMW	LHV لیڈی ہیلتھ وزیٹر
☆ دورے پڑنا ایک ہنگامی صورت ہے حاملہ عورت کو سنبھالنے کے لیے مہارت اور پیشہ ورانہ صلاحیت کی اشد ضرورت ہے۔	☆ دورے پڑنا ایک ہنگامی صورت ہے حاملہ عورت کو سنبھالنے کے لیے مہارت اور پیشہ ورانہ صلاحیت کی اشد ضرورت ہے۔
☆ دورے پڑنے یا جھٹکے لگنے کی معلومات حاصل کریں۔	☆ دورے پڑنے یا جھٹکے لگنے کی معلومات حاصل کریں۔
- کب شروع ہوئے؟	- کب شروع ہوئے؟
- کتنی مرتبہ دورے پڑ چکے ہیں؟	- کتنی مرتبہ دورے پڑ چکے ہیں؟
☆ ہاتھوں، پیروں اور ٹخنوں پر سوجن کا معائنہ کریں، ٹخنہ پر سوجن کو دبا کر دیکھنے سے سوجن کی جگہ پر گرٹھا پڑ جاتا ہے۔	☆ ہاتھوں، پیروں اور ٹخنوں پر سوجن کا معائنہ کریں، ٹخنہ پر سوجن کو دبا کر دیکھنے سے سوجن کی جگہ پر گرٹھا پڑ جاتا ہے۔
☆ دورے پڑنے کی خطرناک علامات دیکھیں یا رشتہ داروں سے مکمل معلومات لیں۔	☆ دورے پڑنے کی خطرناک علامات دیکھیں یا رشتہ داروں سے مکمل معلومات لیں۔
- آنکھوں (دیدوں) کا پھر جانا۔	- آنکھوں (دیدوں) کا پھر جانا۔
- چہرے اور ہاتھوں کا اینٹھنا۔	- چہرے اور ہاتھوں کا اینٹھنا۔
- جسم کا لرزنا یا اکثر اہوا ہونا، دورے/ جھٹکے پڑنا۔	- جسم کا لرزنا یا اکثر اہوا ہونا، دورے/ جھٹکے پڑنا۔
- جلد نیلی پڑنا۔	- جلد نیلی پڑنا۔
- سانس لینے میں بلند خرخراہٹ کی آواز آنا۔	- سانس لینے میں بلند خرخراہٹ کی آواز آنا۔
- عورت کا بے ہوش ہو جانا۔	- عورت کا بے ہوش ہو جانا۔
- منہ سے جھاگ نکلنا	- منہ سے جھاگ نکلنا
- پیشاب نکل جانا۔	- پیشاب نکل جانا۔

نگہداشت / عملی کام کے لیے ہدایات

کیونٹی ڈوائف CMW	LHV لیڈی ہیلتھ وزیٹر
☆ تجھے پر کپڑا پلیٹ کردانتوں کے درمیان رکھیں تاکہ زبان پیچھے گلے میں الٹی ہو کر سانس بند نہ کر دے اور دانتوں سے کاٹی نہ جائے۔	☆ تجھے پر کپڑا پلیٹ کردانتوں کے درمیان رکھیں تاکہ زبان پیچھے گلے میں الٹی ہو کر سانس بند نہ کر دے اور دانتوں سے کاٹی نہ جائے۔
☆ عورت کو بائیں کروٹ پر لٹا دیں تاکہ رطوبتیں، قے اور خون، سانس کی نالی میں نہ جائے۔	☆ عورت کو بائیں کروٹ پر لٹا دیں تاکہ رطوبتیں، قے اور خون، سانس کی نالی میں نہ جائے۔
☆ چونکہ ممکن ہے کہ عورت کو مزید دورے پڑیں اس لیے رشتہ دار حاملہ کو چوٹ لگنے سے بچائیں۔	☆ چونکہ ممکن ہے کہ عورت کو مزید دورے پڑیں اس لیے رشتہ دار حاملہ کو چوٹ لگنے سے بچائیں۔
☆ میکینیشیم سلفیٹ کے طریقہ کار کے مطابق ٹیکہ لگائیں۔ دورے روکنے والی اس دوا کا توڑ کیمیشیم گلوکونیٹ ہے۔ یہ ٹیکہ، سرنج، عورت کا تمام ریکارڈ شدہ کارڈ اور باقی زچگی کی اشیاء ساتھ رکھیں۔	☆ میکینیشیم سلفیٹ کے طریقہ کار کے مطابق ٹیکہ لگائیں۔ دورے روکنے والی اس دوا کا توڑ کیمیشیم گلوکونیٹ ہے۔ یہ ٹیکہ، سرنج، عورت کا تمام ریکارڈ شدہ کارڈ اور باقی زچگی کی اشیاء ساتھ رکھیں۔
☆ اس وقت ماں اور بچے کی زندگی پر دوروں کی وجہ سے ممکنہ اثرات کی بابت رشتہ داروں کو معلومات بہم پہنچائیں۔	☆ اس وقت ماں اور بچے کی زندگی پر دوروں کی وجہ سے ممکنہ اثرات کی بابت رشتہ داروں کو معلومات بہم پہنچائیں۔
☆ کسی ناخوشگوار واقع کی بابت بھی پہلے بتا دینا مناسب ہوگا۔	☆ کسی ناخوشگوار واقع کی بابت بھی پہلے بتا دینا مناسب ہوگا۔
☆ 5-5 گرام عورت کے دونوں کولہوں کے پٹھوں میں (IM) گہرائی میں لگائیں اور اسی سرنج میں ایک ملی میٹر 2 فیصد لگنوکیین (Lignocaine) بھی ملائیں اور رشتہ داروں کو بتائیں کہ جلد از جلد حاملہ عورت کو اس ہسپتال لے جائیں جہاں پر چوبیس گھنٹے ایک ماہر زچگی اور بے ہوش کرنے والا ڈاکٹر کی موجودگی یقینی ہو اور تمام طبی سہولتیں میسر ہوں۔	☆ 5-5 گرام عورت کے دونوں کولہوں کے پٹھوں میں (IM) گہرائی میں لگائیں اور اسی سرنج میں ایک ملی میٹر 2 فیصد لگنوکیین (Lignocaine) بھی ملائیں اور رشتہ داروں کو بتائیں کہ جلد از جلد حاملہ عورت کو اس ہسپتال لے جائیں جہاں پر چوبیس گھنٹے ایک ماہر زچگی اور بے ہوش کرنے والا ڈاکٹر کی موجودگی یقینی ہو اور تمام طبی سہولتیں میسر ہوں۔

<p>☆ اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ عورت کو سانس لینے میں مشکل تو پیش نہیں آرہی ہے۔</p> <p>☆ میکینیشیم سلفیٹ کا توڑ / تریاق کیمیشیم گلوکونیٹ (Calcium Gluconate) ہے۔ اس کی فراہمی ممکن بنائیں۔</p>	<p>☆ اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ عورت کو سانس لینے میں مشکل تو پیش نہیں آرہی ہے۔</p> <p>☆ میکینیشیم سلفیٹ کا توڑ / تریاق کیمیشیم گلوکونیٹ (Calcium Gluconate) ہے۔ اس کی فراہمی ممکن بنائیں۔</p>
<p>☆ ریفر کرنے میں سواری نہ ملنے یا کسی اور وجہ سے تاخیر کی صورت میں چار گھنٹے کے بعد دورے روکنے کے لئے دوسرا میکینیشیم سلفیٹ 5-5 گرام دونوں کولہوں کے پٹھوں (IM) میں گہرائی میں لگائیں۔ اس سے زیادہ تاخیر نہ ہونے دیں دورہ پڑنے کا خطرہ ہے۔ بلکہ اس کو ہسپتال منتقل کرنے میں مدد بھی کریں اور صورت حال کی نگرانی کرتی رہیں۔</p>	<p>☆ ریفر کرنے میں سواری نہ ملنے یا کسی اور وجہ سے تاخیر کی صورت میں چار گھنٹے کے بعد دورے روکنے کے لئے دوسرا میکینیشیم سلفیٹ 5-5 گرام دونوں کولہوں کے پٹھوں (IM) میں گہرائی میں لگائیں۔ اس سے زیادہ تاخیر نہ ہونے دیں دورہ پڑنے کا خطرہ ہے۔ بلکہ اس کو ہسپتال منتقل کرنے میں مدد بھی کریں اور صورت حال کی نگرانی کرتی رہیں۔</p>
<p>☆ بلڈ پریشر زیادہ ہونے اور پیشاب میں پروٹین 2 یا 3 + ہونے کی صورت میں دورہ پڑنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اس لیے عورت کو ہسپتال بھیجنا ضروری ہو جاتا ہے کیونکہ ایسی حاملہ عورت کی زچگی 24 گھنٹے کے اندر اندر ہونی چاہیے ورنہ عورت اور بچے کی زندگی کو خطرہ لاحق ہے۔ اس کے لیے لازمی ہے کہ فوراً ریفر کرنے کے انتظامات کروائے جائیں۔</p>	<p>☆ بلڈ پریشر زیادہ ہونے اور پیشاب میں پروٹین 2 یا 3 + ہونے کی صورت میں دورہ پڑنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اس لیے عورت کو ہسپتال بھیجنا ضروری ہو جاتا ہے کیونکہ ایسی حاملہ عورت کی زچگی 24 گھنٹے کے اندر اندر ہونی چاہیے ورنہ عورت اور بچے کی زندگی کو خطرہ لاحق ہے۔ اس کے لیے لازمی ہے کہ فوراً ریفر کرنے کے انتظامات کروائے جائیں۔</p>

لیڈی ہیلتھ ورکر/ کمیونٹی ڈوائف CMW	LHV لیڈی ہیلتھ وزیٹر
☆ ہسپتال روانہ کرنے سے پہلے چچے پر کپڑا لپیٹ کر دانتوں کے درمیان رکھیں تاکہ زبان چبھے گلے میں الٹی ہو کر سانس بند نہ کر دے اور دانتوں سے کاٹی نہ جائے۔	☆ ہسپتال روانہ کرنے سے پہلے چچے پر کپڑا لپیٹ کر دانتوں کے درمیان رکھیں تاکہ زبان چبھے گلے میں الٹی ہو کر سانس بند نہ کر دے اور دانتوں سے کاٹی نہ جائے۔
☆ ہسپتال بھیجتے وقت گاڑی میں عورت کو بائیں کروٹ پر لٹا دیں تاکہ رطوبتیں، قے اور خون، سانس کی نالی میں نہ جائے۔	☆ ہسپتال بھیجتے وقت گاڑی میں عورت کو بائیں کروٹ پر لٹا دیں تاکہ رطوبتیں، قے اور خون، سانس کی نالی میں نہ جائے۔
☆ اگر ریفر ایمبولینس میں کیا جا رہا ہے تو آکسیجن دیں اور گلے سے رطوبتیں نکالنے کے لیے سکشن بھی کریں۔	☆ اگر ریفر ایمبولینس میں کیا جا رہا ہے تو آکسیجن دیں اور گلے سے رطوبتیں نکالنے کے لیے سکشن بھی کریں۔
☆ جھٹکوں کے دوران عورت کے بازو اور ٹانگیں باندھ کر نہیں بلکہ رشتہ داروں اور عزیزوں کی مدد سے اسے پکڑ کر رکھیں۔	☆ جھٹکوں کے دوران عورت کے بازو اور ٹانگیں باندھ کر نہیں بلکہ رشتہ داروں اور عزیزوں کی مدد سے اسے پکڑ کر رکھیں۔
☆ ہسپتال میں پیچیدگی کے ساتھ جانے والی عورت کو زچگی کے بعد گھر لوٹنے پر 7 ہفتے تک معائنہ کے لیے آنے کی ہدایت دیں کیونکہ ان 7 ہفتوں میں بھی دورے پڑ سکتے ہیں۔	☆ ہسپتال میں پیچیدگی کے ساتھ جانے والی عورت کو زچگی کے بعد گھر لوٹنے پر 7 ہفتے تک معائنہ کے لیے آنے کی ہدایت دیں کیونکہ ان 7 ہفتوں میں بھی دورے پڑ سکتے ہیں۔
☆ ہسپتال بھیجتے وقت تمام مکمل ریکارڈ (کارڈ) کے ساتھ جس پر مکمل معلومات یعنی ہسٹری ملاحظیات کارکردگی کی تفصیلات کا اندراج ہوا ہو ساتھ لے جانے کی ہدایت کریں۔	☆ ہسپتال بھیجتے وقت تمام مکمل ریکارڈ (کارڈ) کے ساتھ جس پر مکمل معلومات یعنی ہسٹری ملاحظیات کارکردگی کی تفصیلات کا اندراج ہوا ہو ساتھ لے جانے کی ہدایت کریں۔
☆ میکینیزیم سلفیٹ کا توڑ / تریاق کیلشیم گلوکونیٹ (Calcium Gluconate) ہے۔ یہ ٹیکہ، سرخ اور باقی ضروری اشیاء بھی ساتھ رکھیں۔	☆ میکینیزیم سلفیٹ کا توڑ / تریاق کیلشیم گلوکونیٹ (Calcium Gluconate) ہے۔ یہ ٹیکہ، سرخ اور باقی ضروری اشیاء بھی ساتھ رکھیں۔

زچگی کے بعد

- ☆ پیچیدگی کی وجہ سے ہسپتال سے زچگی سے واپسی پر 7 ہفتے تک معائنہ کرنے گھر چلی جائیں اور بلڈ پریشر دیکھتی رہیں۔
- ☆ خاندانی منصوبہ بندی کی بابت مشورہ دیں۔

White Ribbon Alliance-Pakistan
House # 46-A, Street # 26, Sector F-10/1,
Islamabad 44000 - Pakistan
Email: wra.pakistan@gmail.com