সূচিপত্র

ভূমিকা

আপনার গর্ভাবস্থার [প্রেগনেন্সি] বিভিন্ন অপশন 6

আপনার কন্সাল্টেশন [পরামর্শ] 9

যৌন মিলনের মাধ্যমে ছড়ানো ইনফেকশন [সংক্রমণ] (STI) পরীক্ষা 11

জন্ম নিয়ন্ত্রণ 12

আপনার চিকিৎসার বিভিন্ন অপশন 15

গর্ভাবস্থার শুরুর দিকে ওষুধের মাধ্যমে গর্ভপাত [এবোরশন] 16

সার্জারি অপারেশন করে গর্ভপাত [এবোরশন] 28

অপারেশনের আগে পরামর্শ 36

প্রাথমিক অবস্থায় ওষুধের মাধ্যমে গর্ভপাত [এবোরশন] ও অপারেশন করে গর্ভপাত আফটারকেয়ার [গর্ভপাত করার পর চিকিৎসা-সেবা] 38

অজানা অবস্থানে গর্ভধারণ (PUL) এবং একটোপিক [জরায়ুর বাইরে] গর্ভধারণ 42

ভেনাস থ্রম্বোইম্বোলিজম (VTE) [শিরায় রক্ত জমাট] 45

ক্লায়েন্ট [সেবাগ্রহীতা] এবং কেয়ারারের [পরিচর্যাকারী] জন্য সেপসিসের [ইনফেকশনের কারণে শরীরে অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া হওয়া] তথ্য 48

এন্টি-ডি ইনজেকশন [এক প্রকার রোগ প্রতিরোধকারী ইনজেকশন] 51

সচরাচর জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন [FAQ] 53

ফিডব্যাক এবং অভিযোগ 56

প্রয়োজনীয় যোগাযোগের বিবরণ 57

নোট [টীকা] 58

লক্ষ্য

নুপাসে ক্লায়েন্টের প্রতি সহানুভূতিশীল স্টাফ রয়েছে। আমরা ক্লায়েন্টেদের জন্য নিরাপদ পরিবেশ নিশ্চিত করি। এখানে ব্যক্তির নিজের পছন্দ করার অধিকারকে সম্মান করা হয়, মহিলারা স্বেচ্ছায় তাদের গর্ভপাত করতে পারেন, তাদেরকে জন্ম নিয়ন্ত্রণ ও যৌন স্বাস্থ্যের ব্যাপারে নিরাপদে সেবা দেওয়া হয়।

মূল্যবোধ

আমাদের কাছে আমাদের ক্লায়েন্টরা গুরুত্বপূর্ণ, আমরা তাদের পছন্দ করার অধিকারকে তথা গর্ভের বিষয়ে তাদের সিদ্ধান্তকে সম্মান করি এবং তাদেরকে পূর্ণ সহায়তা দেই।

- ✔ আমরা সততা ও স্বচ্ছতার সাথে সবকিছু করি এবং খোলাখুলি ও সততার সাথে যোগাযোগ করি।
- ✔ আমরা একটি টিম হিসেবে এবং একটি সাধারণ লক্ষ্য নিয়ে কাজ করিঃ যতদূর সম্ভব সর্বোত্তম সেবা প্রদান করা।
- ✔ আমরা যা করি, সেই বিষয়ে আমরা যত্নশীল এবং আন্তরিক।
- ✔ আমরা আমাদের কর্মীদের মূল্যায়ন করি ও সহায়তা করি।

গর্ভপাত [এবোরশন] করা

আপনি যদি গর্ভপাত করার সিদ্ধান্ত নেন, তবে মনে রাখবেন, এই বিষয়ে আপনি একা নন

প্রতি বছর যুক্তরাজ্যে **200,000** থেকে বেশি গর্ভপাত ঘটানো হয়

সমগ্র যুক্তরাজ্য জুড়ে **3** জনের মধ্যে **1** জন মহিলা তাদের জীবদ্দশায় গর্ভপাত ঘটান।

ইংল্যান্ড, ওয়েলস এবং স্কটল্যান্ডে **50** বছরের বেশি বয়সী মহিলাদের ক্ষেত্রে গর্ভপাত বৈধ

আপনি যদি গর্ভবতী হন এবং গর্ভপাত করা আপনার জন্য সঠিক বলে সিদ্ধান্ত নেন, তবে এক্ষেত্রে আপনার জন্য যে সব অপশন রয়েছে, তা জানার জন্য অনুগ্রহ করে একটু সময় নিয়ে এই পুস্তিকাটি পড়ুন।

50 বছরেরও বেশি সময় ধরে আমরা মহিলাদের সেবা ও পরিচর্যা করে আসছি। কোন মহিলা যদি গর্ভপাত করার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে আমরা তার এই গর্ভপাতের অধিকারকে পুরোপুরি সমর্থন করে সহায়তা করে যাচ্ছি।

এই পুস্তিকায় গর্ভপাতের চিকিৎসা সম্পর্কে তথ্য রয়েছে এবং আপনি চিকিৎসার জন্য আমাদের কাছে আসলে কী হবে, সেই বিষয়ে পরামর্শও রয়েছে। রয়্যাল কলেজ অব অবস্টেট্রিশিয়ানস অ্যান্ড গাইনোকোলজিস্টস [Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG)], ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর ক্লিনিক্যাল এক্সিলেন্স [National Institute for Clinical Excellence (NICE)], এবং রয়্যাল কলেজ অফ অ্যানেসথেটিস্টস [Royal College of Anaesthetists (RCOA)]-এর দেওয়া গাইডলাইনের [নির্দেশিকা] ভিত্তিতে এই সব তথ্য উক্ত পুস্তিকায় লেখা হয়েছে।

পরবর্তী যত্ন সহায়তা হেল্পলাইন

টেলিফোনঃ 0333 016 0400

টেলিফোনঃ (01) 874 0097 (Eire)

এবোরসন ল' [গর্ভপাত বিষয়ে আইন]

1967 সালের এবোরসন এক্ট বা গর্ভপাত বিষয়ের আইন অনুযায়ী যুক্তরাজ্যে গর্ভধারণের 23 সপ্তাহ এবং 6 দিন পর্যন্ত গর্ভপাত করা বৈধ আইনসিদ্ধ। তবে শুধুমাত্র বিশেষ পরিস্থিতিতে, যেমন - যদি গর্ভধারণকারী মহিলার জীবন ঝুঁকির মধ্যে পড়ে যায় বা ভ্রূণের অস্বাভাবিকতা দেখা দেয়, তবে গর্ভাবস্থার 24 তম সপ্তাহের পরও গর্ভপাত বা এবোরশন করা যাব।

উক্ত আইনে বলা হয়েছে যে, আপনার গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাওয়ার চেয়ে গর্ভপাত করা হলে তুলনামূলকভাবে আপনার মানসিক বা শারীরিক স্বাস্থ্যের কম ক্ষতি হবে বলে অবশ্যই দুইজন ডাক্তারের মতামত লাগবে। এরপর মতামত দেওয়া ঐ দুইজন ডাক্তারকে অবশ্যই HSA1 নামক একটি আইনি ফরমে স্বাক্ষর করতে হবে।

ভ্রূণের [গর্ভের সন্তান] লিঙ্গের উপর ভিত্তি করে গর্ভপাতের চিকিৎসা করা বেআইনি।

শুধুমাত্র কোনো হাসপাতাল বা কোনো বিশেষ লাইসেন্সপ্রাপ্ত ক্লিনিকেই গর্ভপাত করা যাবে।

গর্ভপাত [এবোরশন] বলতে কী বুঝায়?

গর্ভপাত হলো একটি চিকিৎসা পদ্ধতি, যে পদ্ধতিতে স্বেচ্ছায় গর্ভাবস্থার অবসান করা হয়, এটি "টারমিনেশন [স্বেচ্ছায় গর্ভপাত]" নামেও পরিচিত।

গর্ভপাত ঘটানোর বিষয় বিবেচনা করার সময়টি খুবই বিভ্রান্তিকর [কনফিউজিং], মানসিক চাপযুক্ত এবং বেদনাদায়ক হতে পারে। আমরা এই বিষয়টি বুঝি, তাই আপনার এই কঠিন সময় সামলিয়ে উঠতে সাহায্য করার জন্য আমরা আপনাকে চিকিৎসা সেবা দেওয়া ও সাপোর্ট করার প্রতিশ্রুতি দিচ্ছি।

গোপনীয়তা

আমাদের সাথে আপনার যে কোনোো যোগাযোগ বা আমাদের কাছ থেকে আপনি যে সব চিকিৎসা গ্রহণ করবেন, তা সম্পূর্ণ গোপনীয় থাকবে। এমনকি আপনার বয়স যদি 16 বছরেরও কম হয়, তবুও

আপনার অনুমতি ছাড়া আমরা কাউকে কিছুই বলব না। তবে আপনি কোন গুরুতর ক্ষতি হওয়ার ঝুঁকিতে আছেন বলে যদি আমরা মনে করি, তবে আমরা শুধুমাত্র অন্যান্য স্বাস্থ্য পেশাজীবী [প্রফেশনাল] বা সংস্থার সাথে আপনার বিস্তারিত বিবরণ শেয়ার করব। এক্ষেত্রে আমরা যদি মনে করি যে, আমাদের এটি করা দরকার, তবে আমরা সবসময় আপনাকে জানানোর চেষ্টা করব।

তরুণ ব্যক্তি এবং দুর্বল প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের সুরক্ষা

সব পেশাজীবীরাই তরুণ ব্যক্তি ও দুর্বল প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের কল্যাণ নিশ্চিত করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। ঐ সব ব্যক্তিদেরকে অবহেলা করা, শারীরিক, যৌন বা মানসিক ক্ষতি করা বা অন্যের স্বার্থে ব্যবহৃত হওয়ার হাত থেকে রক্ষা করার জন্য তারা যুক্তিসঙ্গত পদক্ষেপ নেন। আপনি 'ঝুঁকিতে' আছেন বলে যদি চিহ্নিত হন, তাহলে নুপাসের কর্মীরা আপনাকে রক্ষা করার জন্য যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে আপনার সাথে কাজ করবে।

আপনার গর্ভাবস্থার বিভিন্ন অপশন [বিকল্প ব্যবস্থা]

আপনি যে সব বিষয় পছন্দ [চয়েচ] করতে পারেন, তা হলোঃ

- গর্ভাবস্থা [প্র্যাগনেসি] চালিয়ে যাওয়া;
- গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাওয়া এবং সন্তানকে দত্তক দেওয়া বা ফোস্টার কেয়ারে রেখে লালন-পালন করার কথা বিবেচনা করা;
- গর্ভপাত [এবোরশন] করা

গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাওয়া

আপনি যদি আপনার গর্ভাবস্থা চালিয়ে যেতে চান, তবে আপনাকে অবশ্যই আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করতে হবে, অথবা আপনি সরাসরি একজন মিডওয়াইফের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন (এজন্য আপনার স্থানীয় হাসপাতালের ওয়েবসাইট দেখুন); তারা আপনার গর্ভাবস্থা নিশ্চিত করবেন এবং আপনার স্থানীয় মিডওয়াইফের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করবেন। আপনার গর্ভাবস্থা চলাকালে মিডওয়াইফ আপনার সন্তান প্রসবের আগে আপনার প্রয়োজনীয় পরিচর্যার বিষয়গুলো দেখাশোনা করবেন। সন্তান প্রসবের আগে পরিচর্যা পাওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তাই গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত সম্পর্কে আপনি নিশ্চিত হওয়ার সাথে সাথে আপনাকে অবশ্যই আপনার জিপি/ মিডওয়াইফকে জানাতে হবে। সন্তান প্রসবের আগে প্রয়োজনীয় পরিচর্যা পাওয়া এবং স্থানীয় সার্ভিস সম্পর্কে আরও বেশী জানতে এই ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুনঃ **www.nhs.uk**

দত্তক [এডোপসন] বা ফোস্টার কেয়ার

আপনি যদি গর্ভপাত করতে না চান, তবে সন্তান প্রসবের পর তাকে দত্তক দেওয়ার বিষয় বিবেচনা করতে পারেন। এই অবস্থায় আপনি আপনার গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাবেন এবং সন্তান প্রসব করবেন। তবে দত্তক দেওয়ার আইনগত প্রক্রিয়া শেষ হওয়ার পর আপনি আপনার আর সন্তানের দেখাশোনা করবে না অথবা সন্তানের প্রতি আপনার কোন আইনি অধিকার বা দায়িত্ব থাকবে না।

দত্তক বা এডপশন হলো একটি আইনগত প্রক্রিয়া। দত্তক সংস্থা ও স্থানীয় কর্তৃপক্ষ [এডপশন এজেন্সি ও লোকাল অথোরিটি] এই আইনগত ব্যবস্থার আয়োজন করে এবং আদালত কর্তৃক আইনসিদ্ধ করা হয়। দত্তক

দেওয়া আইনসিদ্ধ হয়ে গেলে, সিদ্ধান্ত চূড়ান্ত হয়ে যায়। এরপর আর এই সিদ্ধান্ত পরিবর্তন করা যায় না।

আমি কোথায় সাহায্য পাবো?

- আপনার জিপি সার্জারি
- দত্তক দেওয়ার বিষয়টি আলোচনা করার জন্য আপনার স্থানীয় হাসপাতালের প্রসুতি পরিষেবার [ম্যাটারনিটি সার্ভিস] বিষয়ে বিশেষ জ্ঞাণ সম্পন্ন সোশ্যাল ওয়ার্কার বা আপনার স্থানীয় সোশ্যাল কেয়ার টিমের সাথে যোগাযোগ করুন
- ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন ফর অ্যাডপশন অ্যান্ড ফোস্টারিং [British Association for Adoption and Fostering - BAAF]- এর সাথে যোগাযোগ করুন - তারা সারা যুক্তরাজ্য জুড়ে দত্তক ও ফোস্টারিংয়ের সাথে জড়িত প্রত্যেক ব্যক্তির সাথে কাজ করে।আপনি তাদের সাথে 020 7520 0300 নম্বরে ফোন করে বা তাদের নিচের
- ওয়েবসাইট ভিজিট করে যোগাযোগ করতে পারেনঃ **www.corambaaf.org.uk**

আপনার সিদ্ধান্ত

গর্ভপাতের সিদ্ধান্ত নেওয়ার পেছনে অনেক কারণ থাকতে পারে, তবে কারণ যাই হোক না কেন, এই ব্যাপারে সিদ্ধান্তটি কেবল আপনারই নেওয়া উচিত।

আপনার নিজস্ব ইচ্ছায় গর্ভপাতের সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত। কারো চাপে পড়ে বা কারো দ্বারা বাধ্য না হয়ে আপনার এই সিদ্ধান্ত নেওয়া প্রয়োজন। অপরিকল্পিত গর্ভাবস্থার বিষয়ে কী করবেন, সেই বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময়টি কারো কারো জন্য একটি কঠিন বা বেদনাদায়ক সময় হতে পারে; তবে সব মহিলাই বিভিন্ন উপায়ে এই ঘটনা মানিয়ে নেন। কিছু কিছু মহিলা তাদের গর্ভপাত করার সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে আত্মবিশ্বাসী হতে পারেন না, এবং অন্যান্য মহিলারা গর্ভপাত করার সিদ্ধান্ত নিতে হিমশিম খান।

কাউন্সেলিং

আমরা গর্ভপাতের আগে ও পরে কাউন্সেলিং করার অফার দেই।

কাউন্সেলিংয়ের সেশন ফোনে করা হয়। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে, এটি কোনো সংকটকালীন পরিষেবা [ক্রাইসিস সার্ভিস] নয়। আমরা যদি মনে করি, আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য জরুরি সাহায্যের প্রয়োজন রয়েছে, তাহলে আমরা আপনাকে বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করব।

আপনি যদি মনে করেন যে, আপনি আপনার সিদ্ধান্ত ও অনুভূতি এবং আবেগ নিয়ে কারো সাথে আলাপ করা প্রয়োজন, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদেরকে 0333 004 6666 নম্বরে ফোন করবেন, আপনি বিভিন্ন অপশন নিয়ে আমাদের টিমের একজন সদস্যের সাথে যে কোনো সময় কথা বলতে পারেন, এর ফলে আমরা আপনাকে কাউন্সেলিংয়ের ব্যবস্থা করতে পারবো।

আফটার কেয়ার [পরবর্তী যত্ন সহায়তা] হেল্পলাইন

টেলিফোনঃ 0333 016 0400

টেলিফোনঃ (01) 874 0097 (Eire)

আপনার পরামর্শ [কন্সাল্টেশন]

কোন চিকিৎসার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে আপনি একজন চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করবেন। এই সময় ঐ চিকিৎসক আপনার চিকিৎসার সবগুলো অপশন আপনাকে ব্যাখ্যা করে বলবেন এবং গর্ভপাত সম্পর্কে আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে, তিনি সেই সব প্রশ্নের উত্তর দিবেন।

ক্লিনিকে মূল্যায়ন

ক্লিনিকে চিকিৎসক আপনার চিকিৎসা, প্রসূতি ও স্ত্রীরোগ সংক্রান্ত ইতিহাস জানতে আপনাকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন। সততার সাথে তাদের প্রশ্নের উত্তর দেওয়া আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং আপনার যদি কোন শারীরিক সমস্যা থাকে ও কোন ওষুধ সেবন করেন, তাহলে সেই সব বিষয়ে যত বেশী তথ্য দেওয়া সম্ভব, ততটুকু তাদেরকে জানাবেন। এটি আপনার চিকিৎসার ব্যাপারে আপনার সুরক্ষা ও উপযুক্ততা নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজন। আপনি যদি বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ান, তবে অনুগ্রহ করে তা চিকিৎসককে জানাবেন। টেলিফোনে চিকিৎসকের সাথে আপনার কন্সাল্টেশন [পরামর্শ] হবে, অথবা আপনি চাইলে উক্ত কন্সাল্টেশন সামনা-সামনিও করা যাবে। টেলিফোনে কন্সাল্টেশনের সময় অনুগ্রহ করে নিরিবিলি পরিবেশে থাকবেন, যেখানে আপনি স্পষ্টভাবে কথা শুনতে পারেন এবং গোপনীয়তার স্বার্থে একা থাকতে পারবেন।

আপনার সাথে কন্সাল্টেশনের সময় চিকিৎসক আপনাকে যৌন মিলনের মাধ্যমে ছড়ানো ইনফেকশনের জন্য আমাদের স্ক্রিনিং টেস্ট অফার করার বিষয় জানাবেন, এছাড়া তিনি আপনার জন্ম নিয়ন্ত্রনের বিভিন্ন অপশন নিয়ে আলোচনা করবেন। জন্ম নিয়ন্ত্রনের কী কী উপায় আছে, সে বিষয়ে আমরা আপনাকে জানাব। গর্ভপাতের পর আপনি কী ধরনের জন্ম নিয়ন্ত্রনের ব্যবস্থা ব্যবহার করবেন, তা বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ। কারণ গর্ভপাতের পরেও আপনি গর্ভবতী হতে পারেন (জন্ম নিয়ন্ত্রনের বিভিন্ন অপশন জানার জন্য 12 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন)।

আপনি গর্ভপাতের পদ্ধতি বুঝতে পেরেছেন কিনা, সেই বিষয় সম্পর্কে চিকিৎসক জিজ্ঞাসা করবেন এবং নিশ্চিত করুন যে, আপনি চিকিৎসা গ্রহণের জন্য সম্মতি দেওয়ার বিষয়টি বুঝতে পেরেছেন।

আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান [একটি যন্ত্রের মাধ্যমে শরীরের ভিতরের ছবি দেখা]

আপনার চিকিৎসা, প্রসূতি এবং স্ত্রীরোগ সংক্রান্ত ইতিহাসের উপর নির্ভর করে আপনার গর্ভপাতের জন্য আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান করার প্রয়োজন হতে পারে বা আবার নাও হতে পারে। প্রয়োজন হলে আপনার গর্ভাবস্থার সময়কাল নির্ধারণ করা এবং উপযুক্ত চিকিৎসার অপশন বেছে নিতে সাহায্যের জন্য একটি আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান করা হবে। মাঝে মাঝে গর্ভাবস্থা খুব প্রাথমিক পর্যায়ে থাকলে উদরের (পেট) উপর দিয়ে স্ক্যান করলে, তা দেখা নাও যেতে পারে। এমন পরিস্থিতিতে, একটি ছোট আল্ট্রাসাউন্ড প্রোব আপনার যোনিতে প্রবেশ করার প্রয়োজন হতে পারে। আমরা যদি যোনি স্ক্যানের মাধ্যমে গর্ভাবস্থা দেখতে না পাই, তবে আপনার গর্ভাবস্থা যেমনভাবে বেড়ে উঠা উচিত, সেভাবে বেড়ে উঠছে বলে আমরা নিশ্চিত হতে পারব না। এক্ষেত্রে চিকিৎসক আপনার সাথে আরও আলোচনা করবেন এবং কয়েক দিনের মধ্যে পুনরায় স্ক্যান করার ব্যবস্থা করবেন।

এক্ষেত্রে এমন হতে পারে যে, আপনার গর্ভাবস্থা স্ক্যানে ধরার জন্য প্রাথমিক পর্যায়ে রয়েছে, অথবা এমন হতে পারে যে, প্রাথমিক পর্যায়ে গর্ভপাত হয়েছে বা গর্ভের সন্তান [ভ্রূণ] জরায়ুর বাইরে হয়েছে - এটি একটি এক্টোপিক গর্ভাবস্থা - **এই এক্টোপিক গর্ভাবস্থা সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে ও পরামর্শের জন্য 42 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন**

আফটার কেয়ার [পরবর্তী যত্ন সহায়তা] হেল্পলাইন

টেলিফোনঃ 0333 016 0400

টেলিফোনঃ (01) 874 0097 (Eire)

সেক্সুয়ালি ট্রান্সমিটেড ইনফেকশন (STI) [যৌন মিলনের মাধ্যমে সংক্রমিত সংক্রমণ

আপনার কন্সাল্টেশনের অংশ হিসেবে আপনাকে যৌন মিলনের মাধ্যমে ছড়ানো ইনফেকশনের (STI's) জন্য স্ক্রিনিং টেস্ট করার প্রস্তাব দেওয়া হবে। কোন ব্যবস্থা না নিয়ে খোলামেলাভাবে যোনিপথে সহবাস, ওরাল সেক্স [মুখমৈথুন], অ্যানাল সেক্স [পায়ু পথে সঙ্গম], একই যৌন খেলনা [সেক্স টয়] দিয়ে একাধিক ব্যক্তি সেক্স বা সঙ্গম করলে এবং একজনের যৌনাঙ্গের সাথে আরেজনের যৌনাঙ্গের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শের মাধ্যমে এসটিআই [STI বা সেক্সুয়ালি ট্রান্সমিটেড ইনফেকশন] হয়। এসটিআই [STI-এর সবচেয়ে সাধারণ উপসর্গ হল - **আদৌ কোন উপসর্গ নেই... অনেক মানুষই জানেন না যে, তাদের এসটিআই হয়েছে।** এজন্য যদি চিকিৎসা করা না হয়, তাহলে এসটিআই [STI]-এর কারণে দীর্ঘমেয়াদী সমস্যা দেখা দিতে পারে, যেমন পেলভিকের প্রদাহজনিত রোগ বা বন্ধ্যাত্ব (সন্তান ধারণে অক্ষমতা)।

নুপাসে [NUPAS] এসটিআই [STI]-এর স্ক্রিনিং

নুপাস যে সব সমস্যার জন্য স্ক্রিনিং অফার করেঃ ক্ল্যামিডিয়া, গনোরিয়া, এইচআইভি এবং সিফিলিস। এই পরীক্ষাগুলো সুবিধাজনক এবং দ্রুত করা যায় - এজন্য আমাদের শুধু সোয়াব বা প্রস্রাব পরীক্ষা এবং আঙুল ফুটো করে রক্তের নমুনা নেওয়া প্রয়োজন।

আপনার এসটিআই আছে কিনা, তা জানার একমাত্র উপায় হল টেস্ট বা পরীক্ষা করা। বিশেষ করে যদি আপনি কোন ব্যবস্থা না নিয়ে যৌনমিলন করেন, সম্প্রতি জীবন সঙ্গী [পার্টনার] পরিবর্তন করে থাকেন বা অন্য কারো সাথে যদি আপনার জীবন সঙ্গীর যৌন মিলনের ঝুঁকি থাকে, তাহলে এক্ষেত্রে আপনাকে পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হবে। এসটিআই রোগ নির্ণয় করা হলে, বেশিরভাগ ক্ষেত্রে অ্যান্টিবায়োটিক দিয়ে সহজেই এই রোগের চিকিৎসা করা যায়। আপনি যদি ইতিমধ্যে যৌন মিলনের কারণে ছড়ানো ইনফেকশন আপনার আছে কিনা জানার জন্য পরীক্ষা না করে থাকেন, তাহলে এখনই এই পরীক্ষা করার উপযুক্ত সময়। আপনার জীবন সঙ্গীর সাথে পরীক্ষা করার বিষয় নিয়ে এবং যৌনতা বিষয়ে সুস্থ থাকার ব্যাপারে কথা বলা উচিত। এছাড়া আপনি আপনার স্থানীয় সেক্সুয়েল হেলথ সার্ভিস, কন্ট্রাসেপশন এন্ড সেক্সুয়েল হেলথ ক্লিনিক, ব্রুকের মতো বিশেষজ্ঞ সার্ভিস বা আপনার জিপি সার্জারিতে গিয়ে পরীক্ষা করাতে এবং চিকিৎসা নিতে পারেন। স্থানীয় পরিষেবার [লোকাল সার্ভিস] জন্য এনএইচএস চয়েস [**NHS Choices**] ওয়েবসাইটটি ভিজিট করুনঃ **www.nhs.uk**

জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি

আপনার কন্সাল্টেশনের অংশ হিসেবে চিকিৎসক আপনার জন্য পাওয়া যাবে - এমন জন্ম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করবেন। একজন মহিলা গর্ভপাতের 5 দিনের মধ্যেই গর্ভধারনের জন্য উর্বর হয়ে যান। তাই তিনি জন্ম নিয়ন্ত্রণের কোন পদ্ধতি ব্যবহার না করলে, আবার গর্ভবতী হতে পারেন। গজন্ম নিয়ন্ত্রণের প্রচুর পদ্ধতি রয়েছে, যেখান থেকে আপনি আপনার জন্য উপযোগী পদ্ধতি বেছে নিতে পারেন। তবে প্রথমে বেছে নেওয়া পদ্ধতিটি আপনার জন্য সঠিক না হলে, চিন্তা করবেন না, আপনি জন্ম নিয়ন্ত্রণের অন্য পদ্ধতি ব্যবহার করার চেষ্টা করতে পারেন। সঠিকভাবে ব্যবহার করলে অনেক জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি 99% এর অধিক কার্যকর হয়।

LARC [এলএআরসি] – লং অ্যাক্টিং রিভার্সিবল কন্ট্রাসেপশন [জন্ম নিয়ন্ত্রনের দীর্ঘস্থায়ী পদ্ধতি, যা ইচ্ছেমতো বন্ধ করা যায়]

LARC খুবই কার্যকর, কারণ এটি আপনার মনে রাখা বা ব্যবহার করার উপর নির্ভর করে না -

কন্ট্রাসেপশন ইমপ্লান্ট [ভেতরে ঢুকিয়ে জন্ম নিয়ন্ত্রন পদ্ধতি] - ইমপ্লান্ট হল জন্ম নিয়ন্ত্রনে্র সবচেয়ে কার্যকর পদ্ধতি। এটি 99% এর অধিক ভালভাবে কার্যকর। এই পদ্ধতি ব্যবহারকারী 1,000 মহিলাদের মধ্যে 1 জনেরও কম মহিলা ব্যবহার করার প্রথম বছরে গর্ভবতী হন। এটি একবার লাগানো হলে, তা 3 বছর পর্যন্ত জন্ম নিয়ন্ত্রণকারী হিসেবে কাজ করে। আপনি যদি নির্ধারিত সময়ের আগে এটি বের করে ফেলতে চান, তাহলে তা কর্তে পারবেন, এবং এটি বের করে আনার পর আপনার সন্তান প্রজননের উর্বরতা খুব দ্রুত স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসবে।

এটি কীভাবে কাজ করেঃ একটি ছোট, নমনীয় রড, যা আপনার উপরের বাহুর চামড়ার নিচে রাখা হয়। এটি প্রোজেস্টেরন হরমোন [মাসিকচক্র নিয়ন্ত্রণে সাহায্যকারী] নিঃসরণ করে। এটি ডিম্বস্ফোটন (ডিম্বাণু নিঃসরণ করা) বন্ধ করে, ডিম্বাণুতে শুক্রাণুর প্রবেশ বন্ধ করতে সার্ভিকাল শ্লেষ্মা ঘন করে এবং নিষিক্ত ডিম্বাণু স্থাপন রোধ করতে জরায়ুর (গর্ভাশয়) আস্তরণকে পাতলা করে।

গর্ভাশয়ে স্থাপিত কপার আইইউডি [(IUD)] ডিভাইস ৯৯ শতাংশেরও [99%] বেশি কার্যকর। IUD [আইইউডি] ব্যবহারকারী 100 জনের মধ্যে 1 জনেরও কম মহিলা ব্যবহার করার প্রথম বছরে গর্ভবতী হবেন। IUD ধরণে উপর নির্ভর করে এটি একবার স্থাপন করা হলে 5-10 বছর পর্যন্ত গর্ভনিরোধের জন্য কাজ করে, এবং আপনি যদি এটি বের করে আনতে চান, তবে আগেভাগে এটি বের করে

আনতে পারবেন। IUD অপসারণ করার সাথে সাথে আপনার সন্তান প্রজননের উর্বরতা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসবে।

এটি [IUD] কীভাবে কাজ করেঃ একটি ছোট, নমনীয় প্লাস্টিক ও তামার ডিভাইস জরায়ুতে (গর্ভাশয়ে) ঢুকিয়ে রাখা হয়। তামা শুক্রাণু ও ডিম্বাণুকে বেঁচে থাকতে বাধা দেয়। এটি আপনার সার্ভিকাল শ্লেষ্মাও পরিবর্তন করে, যাতে শুক্রাণু একটি ডিম্বাণুতে পৌঁছাতে না পারে। IUD নিষিক্ত ডিম্বাণু জরায়ুতে প্রবেশ করতে বাধা দান করে।

ইন্ট্রোইউটারাইন [জরায়ুস্থ] সিস্টেম (IUS) - IUS 99% এর অধিক কার্যকর। IUS ব্যবহারকারী 100 জনের মধ্যে 1 জনেরও কম মহিলা ব্যবহার করার প্রথম বছরে গর্ভবতী হবেন। IUS এর ধরণের উপর নির্ভর করে এটি একবার লাগানো হলে 3-5 বছর পর্যন্ত গর্ভনিরোধক হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে, এটি দ্রুত অপসারণ করা যায়। ডিভাইসটি বের করার পর সন্তান প্রজননের উর্বরতা ফিরে আসবে।

এটি কীভাবে কাজ করেঃ একটি ছোট, নমনীয় টি-আকৃতির প্লাস্টিক ডিভাইস জরায়ুতে (গর্ভাশয়ে) ঢুকিয়ে রাখা হয়। এটি প্রোজেস্টেরন হরমোন নিঃসরণ

করে। ডিম্বাণুতে শুক্রাণু প্রবেশ করা বন্ধ করতে সার্ভিকাল শ্লেষ্মা ঘন করে এবং নিষিক্ত ডিম্বাণু স্থাপন রোধ করতে জরায়ুর (গর্ভাশয়) আস্তরণকে পাতলা করে।

গর্ভনিরোধক বা জন্ম নিয়ন্ত্রণের ইনজেকশন - গর্ভনিরোধক ইনজেকশন ঠিক নির্দেশিতভাবে ব্যবহার করা (প্রতি 13 সপ্তাহে) হলে, এটি গর্ভাবস্থা প্রতিরোধ করতে 99% এর অধিক কার্যকর হয়। ইনজেকশন ব্যবহারকারী 100 জনের মধ্যে 1 জনের চেয়েও কম মহিলা প্রথম বছরে গর্ভবতী হবেন।

এটি কীভাবে কাজ করেঃ ডেপো-প্রোভেরা ইনজেকশন সাধারণত নিতম্বের পেশীতে বা মাঝে মাঝে বাহুতে দেওয়া হয়; সায়ানা প্রেস একটি ক্ষুদ্র সুই দিয়ে আপনার উরুর সামনে বা পেটের ত্বকের নিচে ইনজেকশন দেওয়া হয়।

বাসায় বসেই আপনি নিজে সায়ানা প্রেস দিতে পারবেন। ইনজেকশনটি হরমোন প্রোজেস্টেরন নিঃসরণ করে, যা ডিম্বস্ফোটন (একটি ডিম্বাণু নিঃসরণ) বন্ধ করে, ডিম্বাণুতে শুক্রাণু প্রবেশ করা বন্ধ করতে সার্ভিকাল শ্লেষ্মা ঘন করে এবং নিষিক্ত ডিম্বাণু স্থাপন রোধ করতে জরায়ুর (গর্ভাশয়) আস্তরণকে পাতলা করে।

অনেক ধরণের গর্ভনিরোধক বা জন্ম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি রয়েছে, অন্যান্যগুলোর মধ্যে রয়েছে - গর্ভনিরোধক ইমপ্লান্ট - এরপর গর্ভনিরোধক কয়েল, ইনজেকশনের মাধ্যমে গর্ভনিরোধক, মুখ দিয়ে সেবন করার গর্ভনিরোধক বড়ি এবং কনডম।

এই সমস্ত পদ্ধতিগুলো নুপাসে পাওয়া যায়। এছাড়া আমরা আমাদের পরিষেবার অংশ হিসেবে আমাদের অপশনগুলো নিয়ে আলোচনা করবো, আপনাকে গর্ভনিরোধক সরবরাহ করবো এবং আপনার দীর্ঘমেয়াদে গর্ভনিরোধক ব্যবহারের জন্য পরিকল্পনা করতে আপনাকে সাহায্য করবো।

গর্ভনিরোধক বা জন্ম নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য দেখুন – আমাদের ওয়েবসাইট **www.nupas.co.uk**, অথবা আপনার জিপি, নার্স বা স্থানীয় যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিক বা ব্রুকের মতো বিশেষজ্ঞ ক্লিনিক ভিজিট করুন; **www.fpa.org.uk/resources;** অথবা **www.sexwise.org.uk/contraception/**

আপনার চিকিৎসার বিভিন্ন অপশন

কোন ধরণের গর্ভপাতের পদ্ধতি আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত, তা বিবেচনা করার জন্য আপনার কাছে অনেকগুলো অপশন রয়েছে। আপনি কত সপ্তাহের গর্ভবতী (এটিকে গর্ভাবস্থা বলা হয়), তার উপর নির্ভর করে আপনার গর্ভপাতের পদ্ধতি নির্ণয় করা হবে, এছাড়া আপনি কী ধরণের চিকিৎসার জন্য উপযুক্ত, তা আপনার শারীরিক অবস্থার উপর নির্ভর করে। কন্সাল্টেশনের [পরামর্শ] সময় এই সব বিষয় নিয়ে সম্পূর্ণরূপে আপনার সাথে আলোচনা করা হবে। এছাড়া নির্বাচিত চিকিৎসা আপনার জন্য উপযুক্ত কিনা, তা নিশ্চিত করার জন্য আমাদের মেডিকেল টিম পর্যালোচনা করবে।

গর্ভপাতের প্রকারভেদ

গর্ভধারণের শুরুর দিকে চিকিৎসার মাধ্যমে গর্ভপাত বা এবোরশন]
(ইএমএ [EMA]) (যদি গর্ভধারণের সময় ১০ সপ্তাহের কম হয়)

- আপনার বাসার ঠিকানায় ডাকযোগে চিকিৎসা নেওয়া।
- ব্যক্তিগতভাবে ক্লিনিকে উপস্থিত হয়ে চিকিৎসা ব্যবস্থা সংগ্রহ করা।
- ক্লিনিকে দেওয়া চিকিৎসা – অন্তর্বর্তী সময়

অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে বিভিন্ন অপশন

- লোকাল অ্যানেস্থেশিয়া [চেতনানাশক] দিয়ে অস্ত্রোপচার
- চেতনা থাকা অবস্থায় সিডেশন দিয়ে অস্ত্রোপচার
- জেনারেল অ্যানেস্থেশিয়া [পুরোপুরি চেতনাহীন] দিয়ে অস্ত্রোপচার

আপনি যদি ইংল্যান্ড, স্কটল্যান্ড, ওয়েলস বা নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডের বাসিন্দা হন, তবে সাধারণত এনএইচএস [NHS]-এর অর্থায়নে গর্ভপাত করা হয়।

গর্ভধারণের শুরুর দিকে ওষুধের মাধ্যমে গর্ভপাত

শুরুর দিকে চিকিৎসার মাধ্যমে গর্ভপাত (ইএমএ [EMA]) বা 'গর্ভপাতের বড়ি' - এভাবে গর্ভপাত করার জন্য দুটি ওষুধ গ্রহণ জড়িত রয়েছে।

প্রথম ওষুধ, মিফেপ্রিস্টোন [Mifepristone], প্রোজেস্টেরন হরমোন নিঃসরণে বাধা দিয়ে এটি কাজ করে। প্রোজেস্টেরন ছাড়া জরায়ুর আস্তরণ ভেঙ্গে যায়, ফলে গর্ভাবস্থা থাকতে পারে না।

দ্বিতীয় ওষুধ হলো মিসোপ্রোস্টল, গর্ভাশয়কে সংকুচিত করে, যার ফলে রক্তপাত হয়ে গর্ভপাত হয়। এই গর্ভপাত মিসক্যারিজের [গর্ভপাতের স্রাব] মত হয়।

বিশেষ দ্রষ্টব্য - গর্ভাবস্থায় মিসোপ্রোস্টল ব্যবহারের জন্য যুক্তরাজ্যে লাইসেন্স নেই, তবে এটি একটি স্বীকৃত এবং গর্ভাবস্থার অবসান ঘটানোর জন্য পছন্দ করার মত একটি অনুমোদিত ওষুধ)।

শুরুর দিকে ওষুধের মাধ্যমে গর্ভপাতের সুবিধাগুলো হলঃ

- অনাক্রমণকারী চিকিৎসা এবং এতে চেতনানাশকের [অ্যানেস্থেশিয়া] প্রয়োজন নেই
- নিরাপত্তার মাত্রা অনেক বেশী
- (প্রায় ক্ষেত্রেই) চিকিৎসার জন্য কোন অপারেশনের [অস্ত্রোপচার] ক্লিনিকে যাওয়ার চেয়ে স্থানীয়ভাবে চিকিৎসা পাওয়া যায়
- চিকিৎসার আগে আপনি খাওয়া-দাওয়া করতে পারবেন
- গর্ভাবস্থার অবসান ঘটানোর পর আপনি বাসায় থাকতে পারবেন।

আপনার বাসার ঠিকানায় ডাকযোগে চিকিৎসার ওষুধ [ডাকের মাধ্যমে বড়ি] পাঠানো হবে।

ক্লিনিকে উপস্থিত না হয়েই গর্ভাবস্থার গোঁড়ার দিকে (9+6 সপ্তাহের কম গর্ভাবস্থা) গর্ভপাতের জন্য ডাকযোগে পাঠানো পিলগুলো নিরাপদ ও আইনসিদ্ধ। আপনি যদি ডাকযোগে বড়ি পাওয়ার জন্য উপযুক্ত হন, তাহলে আপনার সাথে কন্সাল্টেশনের পর আপনি কীভাবে ওষুধ খাবেন এবং আপনার চিকিৎসা পরবর্তী সময়ে আমাদের সেবা পাওয়ার বিস্তারিত বিবরণ সহ EMA চিকিৎসা ডাকযোগে পাবেন।

প্রথম ট্যাবলেট খাওয়া - আপনি আপনার গর্ভপাত ঘটানোর জন্য ট্যাবলেটের একটি প্যাকেজ পাবেন। প্রথম ও দ্বিতীয় ট্যাবলেট খাওয়ার মধ্যে 24-48 ঘন্টা ফাঁক রাখা জরুরী।

পানি দিয়ে প্রথম ট্যাবলেটটি (মিফেপ্রিস্টোন) খান।

প্রথম ট্যাবলেট খাওয়ার 90 মিনিটের মধ্যে যদি আপনি বমি করেন, তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনাকে অবশ্যই 0333 016 0400 নম্বরে ফোন করে আমাদেরকে জানাতে হবে, কারণ আপনার হয়তো আরেকটি ট্যাবলেট খাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

দ্বিতীয় ট্যাবলেটটি খাওয়া – সম্পূর্ণ নির্দেশাবলীর জন্য 18 নম্বর পৃষ্ঠায় EMA (অন্তর্বর্তীকালীন সময়) দেখুন

আপনার প্যাকে আরো থাকবেঃ-

- গর্ভনিরোধক লিফলেট
- কনডম
- গর্ভাবস্থা পরীক্ষা করার কিট।

ব্যক্তিগতভাবে ক্লিনিকে উপস্থিত হয়ে চিকিৎসা ব্যবস্থা সংগ্রহ করা

এটি একটি ড্রপ-ইন ক্লিনিক [অ্যাপয়েন্টমেন্ট ছাড়া হাজির হয়ে চিকিৎসা গ্রহণ] নয়। তাই আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন হবে। আপনার টেলিফোনে কন্সাল্টেশন করার সময় এই অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করা হবে।

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

আপনি যদি প্রথম ট্যাবলেট খাওয়ার পর আপনার মন পরিবর্তন করে গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেন, তবে আমরা আপনাকে আপনার সুস্থ গর্ভাবস্থার নিশ্চয়তা দিতে পারবো না। এজন্য আপনাকে আপনার প্রসবপূর্ব যত্নের ব্যবস্থা করার জন্য আমরা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার জিপির সাথে দেখা করার পরামর্শ দিচ্ছি।

আইনি তথ্য

এই ওষুধগুলো আপনার জন্য নির্ধারণ [প্রেসক্রাইব] করা হয়েছে।

আপনার ওষুধ অন্য কাউকে দেওয়া বেআইনি, কারণ এটি ব্যক্তিগতভাবে আপনার জন্য প্রেসক্রাইব করে হয়েছে। যদি আপনি এই ওষুধটি ব্যবহার না করেন, তবে ওষুধটি কীভাবে নষ্ট [ডিসপোজ] করবেন, সে সম্পর্কে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার যদি চিকিৎসা সহায়তার প্রয়োজন হয়, তবে এটি কখনই চিকিৎসা সহায়তা চাইতে আপনাকে বাধা দেবে না।

যদি আপনি (চিকিৎসাগত) গর্ভপাতের সিদ্ধান্ত না নেন এবং ওষুধটি না নেন, তাহলে অনুগ্রহ করে:

- ওষুধগুলি NUPAS-কে বা একটি ফার্মেসিতে ফেরত দিন
- অন্য কাউকে ওষুধ দেওয়া বেআইনি।
- ১০ সপ্তাহের বেশি সময় ধরে বা পরবর্তী গর্ভধারণের জন্য বাড়িতে ওষুধগুলি ইচ্ছাকৃতভাবে ব্যবহার করা অবৈধ।

শুরুর দিকে ওষুধের মাধ্যমে গর্ভপাত (অন্তর্বর্তী সময়ে) - বাসায় দ্বিতীয় পর্যায়ে চিকিৎসা

আপনার সাথে টেলিফোনে পরামর্শের পর আপনাকে আপনার জন্য সুবিধাজনক একটি ক্লিনিকে উপস্থিত হওয়ার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট দেওয়া হবে। গর্ভাবস্থার তারিখের জন্য আপনার একটি আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যান করতে আপনাকে প্রস্তাব দেওয়া হবে এবং তারপরে, আপনি উপযুক্ত হলে, আপনাকে মুখ দিয়ে খাওয়ার (পানি দিয়ে গিলে খাবেন) জন্য মিফেপ্রিস্টোন ওষুধ দেওয়া হবে।

মিফেপ্রিস্টোন সেবন করার পর পরই আপনি ক্লিনিক থেকে চলে যেতে পারবেন। বাসায় আপনার দ্বিতীয় পর্যায়ের চিকিৎসার জন্য আপনি ৬টি মিসোপ্রোস্টল ট্যাবলেট এবং ব্যথা উপশমকারী ওষুধ পাবেন।

মিফেপ্রিস্টোন ট্যাবলেট গ্রহণ করার 24 - 48 ঘন্টার মধ্যে আপনাকে অবশ্যই মিসোপ্রোস্টল ট্যাবলেট গ্রহণ করতে হবে।

আপনি কীভাবে মিসোপ্রোস্টল গ্রহণ করবেন

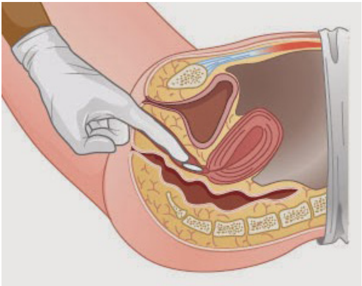
মিসোপ্রোস্টল ট্যাবলেট যোনিতে ঢুকিয়ে রাখা হয় বা গাল ও মাড়ির মধ্যে স্থাপন করা হয়। আরও বিস্তারিত বিবরণের জন্য চিত্রগুলো দেখুন। মিসোপ্রোস্টল তীব্র, ব্যথাযুক্ত সংকোচন করে ও ভারী রক্তপাত ঘটায়

যে কোনো চিকিৎসা শুরু করার আগে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো যে, পানি ও সাবান দিয়ে ভালভাবে হাত ধোয়া, সুতরাং এক্ষেত্রে আপনি আপনার মুখে বা যোনিপথে মিসোপ্রোস্টল ট্যাবলেট ঢোকানোর আগে ও পরে সাবান এবং পানি দিয়ে ভালোভাবে আপনার হাত ধুয়ে নিবেন।

যোনিতে ঢুকানো

1 প্রস্রাব করে আপনার মূত্রথলি খালি করুন

2 সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ভালভাবে ধুয়ে নিন



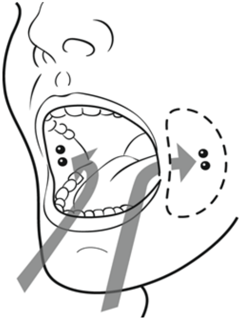
3 **আপনার যোনিতে যতটা সম্ভব ভিতরে চারটি ট্যাবলেট** ঢুকিয়ে রাখুন। যেভাবে বলা হয়েছে, ট্যাবলেটগুলোর সঠিক অবস্থান গুরুত্বপূর্ণ নয়, যতক্ষণ না এগুলি বাইরে পড়ে যায়। আঙুলের ডগা দিয়ে **যতটা সম্ভব উপরে** ঠেলে দিন; এক এক করে বা একসঙ্গে সবগুলো ঢোকান। আপনি শুয়ে, এক হাঁটুতে ভর করে বসে বা এক পা উপরে তুলে দাড়িয়ে - যে অবস্থাই আপনার কাছে সবচেয়ে আরামদায়ক হবে - সেই অবস্থায় থেকে ট্যাবলেটগুলো যোনির ভিতরে রাখবেন।

4 ৩ ঘণ্টা পর, যদি আপনি সুস্থ বোধ করেন, কিন্তু কোনো রক্তপাত না হয় বা শুধু হালকা দাগ বা লেপ থাকে, তাহলে অতিরিক্ত দুটি (২) ট্যাবলেট যোনির ভিতরে অথবা উপরের গাল ও মাড়ির মধ্যে (প্রতি পাশে ১টি) প্রবেশ করান। যোনির ভিতরে থাকা ট্যাবলেটগুলি নিজে নিজেই গলে যাবে - যদি গাল এবং মাড়ির মধ্যে রাখা হয়, তবে যেকোনো অবশিষ্টাংশ ট্যাবলেট পানি দিয়ে গিলে ফেলার আগে ৩০ মিনিট অপেক্ষা করুন। যদি কিছু রক্তপাত হয়, তাহলে যোনিপথে ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। যদি মিসোপ্রোস্টলের [Misoprostol] দ্বিতীয় ডোজ ব্যবহার না করা হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে রোগীর তথ্যপত্র [ইনফরমেশন লিফলেট] দেখুন, যাতে সঠিকভাবে ডিসপোজ করার নির্দেশনা দেওয়া আছে; অন্য কাউকে অবশিষ্ট ওষুধ দিবেন না বা অন্য কোন গর্ভধারণের জন্য ব্যবহার করবেন না।

মুখের ভিতর গাল ও মাড়ির মধ্যে (গালের ভিতর)

1 এটি পরামর্শ দেওয়া হয় যে, আপনার মুখকে আর্দ্র করার জন্য ট্যাবলেটগুলো মুখে ঢুকানোর আগে পানি পান করুন, এতে এই ট্যাবলেটগুলো গলতে সহায়ক হবে।

2 আপনার মুখের মধ্যে চারটি ট্যাবলেট রাখুন, উপরের গাল ও মাড়ি বা নিচের গাল ও মাড়ির মধ্যে (গালের দুই পাশে 2টি করে) - যেটি আপনার কাছে সবচেয়ে সুবিধাজনক মনে হবে, এবং ট্যাবলেটগুলো গলতে 30 মিনিট সময় দিন। মুখ আদ্র রাখতে চুমুক দিয়ে পানি খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ, কারণ শুকনো মুখে ট্যাবলেট গলবে না। এই পর্যায়ে ট্যাবলেট গিলে খাবেন না। ট্যাবলেটগুলো যদি 30 মিনিট পর সম্পূর্ণরূপে গলে না যায়, তবে সামান্য পানি দিয়ে সেগুলো গিলে ফেলতে পারেন। ট্যাবলেটগুলোর কারণে আপনার মুখে অপ্রীতিকর স্বাদ হতে পারে।



3 ৩ ঘণ্টা পর যদি আপনি সুস্থ বোধ করেন, কিন্তু কোনো রক্তপাত না হয় বা শুধু হালকা দাগ বা লেপ থাকে, তাহলে দুটি (২) ট্যাবলেট যোনির ভিতরে অথবা উপরের গাল ও মাড়ির মধ্যে (প্রতিটি পাশে ১টি) প্রবেশ করান। যোনির ভিতরে থাকা ট্যাবলেটগুলো নিজে নিজেই গলে যাবে - যদি গাল এবং মাড়ির মধ্যে রাখা হয়, তবে যেকোনো অবশিষ্টাংশ ট্যাবলেট পানি দিয়ে গিলে ফেলার আগে ৩০ মিনিট অপেক্ষা করুন।

ব্যাথা উপশম

আপনি সংকোচন ও ব্যথা অনুভব করবেন, যা অল্প সময়ের জন্য ভীষণ ব্যথা হতে পারে। এভাবেই গর্ভাবস্থার অবসান হবে। আপনার বাসায় ব্যথার ওষুধ থাকা জরুরি। বাসায় নিয়ে যাওয়ার জন্য ক্লিনিক থেকে আপনাকে কিছু ওষুধ দেওয়া হবে, তবে আপনার বাসায় কিছু আইবুপ্রোফেন বা প্যারাসিটামল রাখার জন্য আমরা আপনাকে পরামর্শ দিচ্ছি। নার্স/মিডওয়াইফ আপনার চিকিৎসার ইতিহাস ও সম্ভাব্য অ্যালার্জির উপর নির্ভর করে আপনার প্রথম চিকিৎসা ও চিকিৎসার সেরা অপশনগুলো নিয়ে আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

ব্যথা উপশমকারী ওষুধের উদাহরণ হলোঃ

- আপনার ব্যথা শুরু হওয়ার সাথে সাথে হালকা ব্যথার ক্ষেত্রে আইবুপ্রোফেন ট্যাবলেট খান - 2x200mgs - এই ট্যাবলেট প্রতি 4-6 ঘন্টা (24 ঘন্টায় সর্বাধিক 6 টি ট্যাবলেট) পর পর খাওয়া যাবে।
- যারা আইবুপ্রোফেন খাবেন না, তারা হালকা থেকে মাঝারি ধরণের ব্যথার জন্য প্যারাসিটামল খেতে পারেন (24 ঘন্টায় সর্বোচ্চ 8 (৮) টি ট্যাবলেট)।
- প্রতি 6-8 ঘন্টা পর পর 1x30mg কোডাইন ফসফেট
- গরম পানির বোতল ব্যবহার করুন (উৎপাদকের নির্দেশ অনুসারে), কারণ তাপ ব্যথা উপশম করতে সাহায্য করতে পারে।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেনঃ

- **কোডাইন ওষুধ খেলে গাড়ি চালাবেন না বা যন্ত্রপাতি পরিচালনা করবেন না।**
- **মিসোপ্রোস্টল ব্যবহার করে আপনার গর্ভপাত না হওয়া পর্যন্ত এবং গর্ভপাত হওয়ার পর যথেষ্ট সুস্থ বোধ না করা পর্যন্ত গাড়ি চালাবেন না**
- **বাসায় আপনাকে সহায়তা করার জন্য আপনার সাথে বাসায় আপনার জীবন সঙ্গী বা (18 বছরের বেশি বয়সী) কোন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি থাকার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। আপনার নিজের নিরাপত্তা ও আপনার উপর নির্ভরশীলদের নিরাপত্তার জন্য এই পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।**

শুরুর দিকে চিকিৎসার মাধ্যমে গর্ভপাত ঘটালে কী প্রত্যাশা করা যায় এবং কী কী সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে

সাধারণত ওষুধ গ্রহণের 2 থেকে 12 ঘন্টার মধ্যে গর্ভপাত হয়। আপনি আপনার রক্তপাত হওয়া ও জমাট বাধা রক্ত বের হওয়ার প্রত্যাশা করতে পারেন। প্রথম পর্যায়ের ওষুধ (মিফেপ্রিস্টোন) গ্রহণ করার পর আপনার রক্তপাত শুরু হতে পারে।

যদি এমনটি হয়, তবে আপনাকে অবশ্যই নির্দেশ মোতাবেক দ্বিতীয় পর্যায়ের ওষুধ (মিসোপ্রোস্টল) গ্রহণ করতে হবে। প্রচণ্ড রক্তপাত হলে, গাল ও মাড়ির মধ্যে ঢোকান (পৃষ্ঠা 20 দেখুন)।

থেমে থেমে 4 সপ্তাহ পর্যন্ত আপনার রক্তপাত হতে পারে। মিসোপ্রোস্টল গ্রহণের 48 ঘন্টা পরও যদি রক্তপাত না হয়, তবে আফটারকেয়ার লাইনে ফোন করে একজন চিকিৎসকের সাথে আপনার কথা বলা উচিত।

কিছু কিছু ক্লায়েন্টের ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে - যেমন বমি বমি ভাব এবং/অথবা মাথাব্যথা। বিরল ক্ষেত্রে আপনার মুখমন্ডল লাল হয়ে যেতে পারে বা ত্বকে ফুসকুড়ি বের হতে পারে।

- আপনি যদি এই লক্ষণগুলোর মধ্যে কোনটি অনুভব করেন, তবে অবিলম্বে আফটারকেয়ার লাইনের সাথে যোগাযোগ করুন।

মিফেপ্রিস্টোন ট্যাবলেট গ্রহণের 90 মিনিটের মধ্যে যদি আপনি বমি করেন, তাহলে অনুগ্রহ করে ক্লিনিকের সাথে বা আফটারকেয়ার লাইনে যোগাযোগ করুন। কারণ আপনার হয়তো আবারও ওষুধের ডোজ নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

কিছু ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে তাদের দ্বিতীয় পর্যায়ে চিকিৎসা গ্রহণের আগেই যোনিপথে রক্তপাত হতে পারে। যদি এমন হয়, তাহলে স্যানিটারি তোয়ালে ব্যবহার করুন, ট্যাম্পন [Tampon] ব্যবহার করবেন না। মাসিকের ভারী প্রবাহের মতো রক্তপাত হওয়া স্বাভাবিক। রক্তপাতের কারণে যদি আপনি

উদ্বিগ্ন হন, অথবা ওষুধে আপনার খারাপ প্রতিক্রিয়া হয়, তাহলে অবিলম্বে ক্লিনিকের সাথে বা আফটারকেয়ার লাইনে যোগাযোগ করুন।

রক্তপাত

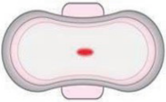
প্রত্যেক ব্যক্তি ও প্রতিটি গর্ভপাতের ক্ষেত্রে রক্তপাতের পরিমাণ ও ধরন পরিবর্তিত হতে পারে। চিকিৎসার মাধ্যমে গর্ভপাতের সময় হালকা, মাঝারি বা ভারী রক্তপাত হওয়া স্বাভাবিক (25 নম্বর পৃষ্ঠায় ছবি দেখুন)। চিকিৎসার মাধ্যমে গর্ভপাতের সময় সবার ক্ষেত্রে জমাট বাঁধা রক্ত বের হয় না, তবে যাদের ক্ষেত্রে জমাট বাঁধা রক্ত [দলা] বের হয়, তাদের রক্তের জমাট বাঁধা দলার আকার একটি লেবুর চেয়ে বড় হওয়া উচিত নয়। রক্তপাত না হওয়া/ অল্প পরিমাণ রক্তপাত হওয়া স্বাভাবিক নয় (ছবি 1) বা রক্তে ভেসে যাওয়াও [ফ্লাডিং] স্বাভাবিক নয় (চিত্র 5)। তাই আপনার নিম্নোক্ত পরিস্থিতিতে পরামর্শের জন্য আফটারকেয়ার লাইনের 0333 016 0400 নম্বরে টেলিফোন করা উচিতঃ

- মিসোপ্রোস্টল গ্রহণের 48 ঘন্টা পর যদি আপনার মোটেও রক্তপাত না হয়, শুধু টিস্যু দিয়ে মুছলে রক্তের দাগ দেখা যায় (স্ক্যান্ট চিত্র 1 দেখুন)
- আপনার যদি ভারী রক্তপাতের কারণে 2টি ম্যাক্সি সাইজের স্যানিটারি প্যাড টানা 2 ঘন্টা ভিজে, (ভারী রক্তপাতের ছবি 4)

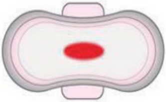
আপনার যদি চরমভাবে ভারী রক্তপাত হয়, (রক্তে ভেসে যাওয়া ছবি 5 দেখুন) এবং অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে 999 নম্বরে ফোন করুন

ওষুধ গ্রহণের প্রায় 2 ঘন্টা পর রক্তপাত শুরু হয়। বেশিরভাগ মহিলার প্রায় 2-4 ঘন্টা রক্তপাত হবে। শুরুর দিকে হালকা রক্তপাত হতে পারে, তবে আপনার গর্ভপাত না হওয়া পর্যন্ত ধীরে ধীরে ভারী রক্তপাত হতে পারে। আপনার গর্ভপাত হয়ে গেলে ধীরে ধীরে রক্তপাত হওয়া কমে যাবে, তবে 7-14 দিন পর্যন্ত আপনার রক্তপাত (মাসিকের মতো) হতে থাকবে।

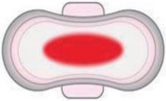
আপনার পরবর্তী পিরিয়ড না পর্যন্ত স্যানিটারি তোয়ালে ব্যবহার করুন। সংক্রমণের ঝুঁকি থাকার কারণে ট্যাম্পন ব্যবহার করবেন না। স্যানিটারি তোয়ালে ব্যবহার করলে রক্তক্ষরণের দিকে নজর রাখতে পারবেন এবং এটি সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে।



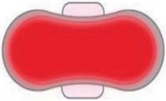
1. অল্প পরিমাণে - <2.5 সেমি (1 ইঞ্চি) দাগ



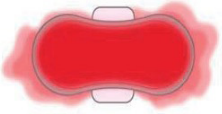
2. হালকা - 2.5 সেমি - 10 সেমি (4-1 ইঞ্চি) দাগ



3. মাঝারি - 10 - 15 সেমি (4-6 ইঞ্চি) দাগ



3. ভারী রক্তপাত



3. প্রচণ্ড রক্তপাত

ঝুঁকি/জটিলতা এবং ব্যর্থ হওয়ার হার

আপনার সাথে কন্সাল্টেশনের সময় চিকিৎসার ঝুঁকি এবং সম্ভাব্য জটিলতাগুলো নিয়ে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হবে।

চিকিৎসার মাধ্যমে গর্ভপাতের পদ্ধতি গর্ভাবস্থার অবসান ঘটাতে ব্যর্থ হওয়ার ঝুঁকি সামান্য। এই পরিস্থিতিতে গর্ভপাতের প্রক্রিয়াটি সম্পূর্ণ করতে আবারও হস্তক্ষেপ করার একটি ছোট ঝুঁকি রয়েছে, অর্থাৎ চিকিৎসার মাধ্যমে গর্ভপাতের চেষ্টার পর অস্ত্রোপচার করে গর্ভপাত সম্পূর্ণ করা।

এতে নিম্নলিখিত জটিলতা সৃষ্টি হতে পারেঃ

- অসম্পূর্ণ গর্ভপাত, যেখানে কিছু টিস্যু রয়ে যেতে পারে (এরূপ হওয়ার হার প্রতি 100 জনের মধ্যে 1-2 জনের কম)
- মারাত্মক রক্তপাতের কারণের রক্ত দেওয়ার প্রয়োজনীয়তা (1000 জনের মধ্যে 1 জনের চেয়েও কম)
- মাঝে মাঝে সংক্রমণ [ইনফেকশন] হতে পারে (100 জনের মধ্যে 1 জনের চেয়েও কম)

(RCOG 2022)

সংক্রমণ [ইনফেকশন]

মাঝে মাঝে অল্প পরিমাণ টিস্যু থেকে যায় (গর্ভাবস্থার অবসান হওয়ার সময় বের হয়ে আসে না), ফলে এই টিস্যু সংক্রমিত হতে পারে। গুরুতর জটিলতার ক্ষেত্রে সতর্কতার লক্ষণ রয়েছে। আপনি যদি নিম্নোক্ত উপসর্গগুলোর মধ্যে যে কোনো উপসর্গ অনুভব করেন, তাহলে তাৎক্ষণিকভাবে আফটারকেয়ার হেল্পলাইনের 0333 016 0400 নম্বরে ফোন করুন।

- আপনি যদি উচ্চ তাপমাত্রা এবং/অথবা জ্বর, ফ্লুর মতো উপসর্গ বা কাঁপুনি অনুভব করেন
- খুব ভারী রক্তপাত, যার ফলে 2 ঘন্টা পর্যন্ত প্রতি ঘণ্টায় 2 টির বেশি স্যানিটারি প্যাড ভিজে যায়। এই প্যাডগুলো ভারী রক্ত প্রবাহের জন্য উপযুক্ত হওয়া উচিত।
- পেটের ব্যথা বা অস্বস্তি, যা ব্যথা উপশমের ওষুধ খেলে বা হিট প্যাড ব্যবহার করলেও কমে না।
- যোনি দিয়ে স্রাব বের হওয়া, যার গন্ধ অপ্রীতিকর

50 নম্বর পৃষ্ঠায় সেপসিস টুল দেখুন।

আপনি যদি নিম্নোক্ত লক্ষণগুলোর মধ্যে যে কো নো লক্ষণ প্রত্যক্ষ করেন, তাহলে 999 নম্বরে টেলিফোন করুন বা আপনার সহায়তাকারী ব্যক্তিকে অবিলম্বে অ্যাম্বুলেন্সের জন্য ফোন করতে বলুনঃ

- গর্ভাবস্থা বের হওয়ার সময় যদি প্রতি 5 - 10 মিনিটে একটি পুরু স্যানিটারি প্যাড ভিজে যায় এবং আপনার হাতের আকারের চেয়েও বড় জমাট বাঁধা রক্ত বের হয়, তবে তা স্বাভাবিক নয়, তাই আপনার স্থানীয় হাসপাতালের জরুরি বিভাগে [A&E] যাওয়া উচিত।
- জ্ঞান হারানো
- গুরুতর অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া, যেমন - মুখ, মুখের ভিতর, গলা ফুলে যাওয়া বা শ্বাসকষ্ট হওয়া।

শুরুর দিকে চিকিৎসার মাধ্যমে গর্ভপাত (EMA - আর্লি মেডিকেল অ্যাবরশন), আফটার কেয়ার [চিকিৎসা পরবর্তী যত্ন]

আমরা আমাদের সব ক্লায়েন্টকে গর্ভধারণকাল (গর্ভাবস্থার পর্যায়) নির্বিশেষে 3 সপ্তাহ পর পুনরায় প্রেগনেন্সি টেস্ট [গর্ভাবস্থার পরীক্ষা] করার পরামর্শ দেই। দিনের প্রথম প্রস্রাব থেকে প্রস্রাবের নমুনা প্রেগনেন্সি টেস্টের জন্য ব্যবহার করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ব্যবহারের সম্পূর্ণ নির্দেশাবলী সহ প্রেগনেন্সি টেস্টের কিট আপনার আফটার কেয়ার প্যাকে রয়েছে। আপনার ঐ টেস্টের ফলাফল ইতিবাচক হলে, আপনাকে অবিলম্বে ক্লিনিকের সাথে যোগাযোগ করতে হবে।

আপনার যে কোনো উদ্বেগ নিয়ে চিকিৎসা পেশাজীবীদের সাথে আলোচনা করতে পারবেন, তাদেরকে সপ্তাহান্ত [উইকেন্ড] ও ছুটির দিন সহ 24 ঘন্টা পাওয়া যায়, তাদের সাথে আপনার উদ্বেগ নিয়ে আলোচনা করার জন্য 0333 016 0400 নম্বরে ফোন করতে পারবেন।

আফটার কেয়ার [পরবর্তী যত্ন সহায়তা] হেল্পলাইন

টেলিফোনঃ 0333 016 0400

টেলিফোনঃ (01) 874 0097 (Eire)

অস্ত্রোপচার [সার্জারি] করে গর্ভপাত

অস্ত্রোপচার করে গর্ভপাত করা একটি নিরাপদ ও সহজ পদ্ধতি। আপনার স্বাস্থ্য, ব্যক্তিগত পছন্দ এবং গর্ভাবস্থার (গর্ভাবস্থার পর্যায়) সময়কালের উপর নির্ভর করে গর্ভপাতের জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়। অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে গর্ভপাত হল ছোট একটি অপারেশন এবং এটি ডে-কেস [একই দিনে সম্পন্ন] পদ্ধতি হিসেবে সম্পন্ন হয়; এজন্য ক্লিনিকে রাত থাকার প্রয়োজন নেই।

ম্যানুয়াল ভ্যাকুয়াম অ্যাসপিরেশন [ম্যানুয়াল ভ্যাকুয়াম পদ্ধতিতে গর্ভপাত]

গর্ভাবস্থার 14 সপ্তাহ পর্যন্ত এই পদ্ধতিটি ব্যবহার করা যেতে পারে। সারভিক্সের (যোনি থেকে গর্ভাশয়ে প্রবেশমুখ) মাধ্যমে জরায়ুতে একটি টিউব ঢুকিয়ে এই পদ্ধতিটি সম্পন্ন করা হয়। সার্জন গর্ভাবস্থা অপসারণের জন্য একটি সিরিঞ্জ ব্যবহার করেন ও মৃদুভাবে সাকশন [শোষণ] করেন।

এই পদ্ধতিটি খুব দ্রুত করা যায়, সাধারণত 10-15 মিনিট সময় লাগে। এই অপারেশনের পর আরোগ্যলাভও দ্রুত হয়। এক্ষেত্রে আপনি সাধারণত অল্প সময় বিশ্রাম করে ক্লিনিক ছেড়ে চলে যেতে পারবেন।

কিছু নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে আমরা লোকাল অ্যানেস্থেশিয়া [স্থানীয় চেতনানাশক] দিয়ে এমভিএ [MVA] করতে পারি, তবে এই পদ্ধতিটি শুধুমাত্র 10 সপ্তাহের কম গর্ভবতী মহিলাদের বেলায় সুপারিশ করা হয়।

ডাইলেটেশন এন্ড এভাকিউয়েশন (D&E) [প্রসারণ এবং খালি করা - ক্লিনিকে গর্ভপাত করার একটি পদ্ধতি]

14 সপ্তাহের গর্ভাবস্থার পর এই পদ্ধতিটি ব্যবহার করা হয়। এই পদ্ধতিতে সারভিক্স দিয়ে ফোর্সেপস [সাঁড়াশী] নামক বিশেষ যন্ত্র জরায়ুতে ঢুকিয়ে গর্ভাবস্থা অপসারণ করা হয়।

এই D&E সাধারণত জেনারেল অ্যানেস্থেটিক (GA)-এর অধীনে করা হয়। এই পদ্ধতিতে অপারেশন করতে সাধারণত প্রায় 10-20 মিনিট সময় লাগে।

কনশাস সেডেশনের [সচেতন নিদ্রালুতা] (CS) অধীনে অস্ত্রোপচার করে গর্ভপাত

কনশাস সিডেশন (CS) হল ওষুধের সংমিশ্রণ, যা আপনাকে শিথিল রাখতে এবং অপারেশনের সময় ব্যথামুক্ত থাকতে সহায়তা করে। এই কনশাস সিডেশন উদ্বেগ হ্রাস করে এবং বেশিরভাগ স্ত্রীরোগ সংক্রান্ত ছোটখাট অপারেশনের জন্য খুবই উপযুক্ত। কনশাস সিডেশন পদ্ধতির ক্ষেত্রে আপনি দ্রুত আরোগ্য লাভ করবেন, এবং আপনার অপারেশনের পর আপনি শীঘ্রই আপনার দৈনন্দিন কাজে ফিরে যেতে পারবেন।

কনশাস সিডেসনের ক্ষেত্রে ওষুধ আপনার বাহুতে বা হাতের পিছন দিকের শিরার মাধ্যমে দেওয়া হয় এবং পুরো অপারেশনের সময় জুড়ে আপনার পর্যবেক্ষণগুলোর উপর নজর রাখা হবে। এই পদ্ধিতিতে চিকিৎসার সময় আপনি জেগে থাকবেন, আপনার নার্স ও ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারবেন, তবে আপনি তন্দ্রাচ্ছন্ন বোধ করবেন এবং কয়েক ঘন্টা পর্যন্ত আপনার এই অবস্থা অব্যাহত থাকতে পারে। কনশাস সিডেশনে থাকার পর অপারেশনের কথা হয়তো আপনার মনে থাকবে না বা হয়তো সীমিত স্মৃতি মনে থাকবে।

তারপর সারভিক্স অবশ করার জন্য সেখানে লোকাল অ্যানেস্থেশিয়া দেওয়া হবে। আপনি হয়তো কিছু হালকা যন্ত্রণা অনুভব করবেন, তবে তা দীর্ঘস্থায়ী হবে না। সিডেশনের ওষুধ এতে সাহায্য করবে।

তারপর সার্জন চিকিৎসা কার্য সম্পাদন করবেন, এই সময় একজন নার্স/মিডওয়াইফ আপনাকে নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করবেন।

আপনার চিকিৎসার পর রিকভারি এলাকায় হেঁটে যাওয়ার জন্য একজন স্টাফ আপনাকে সাহায্য করবেন। বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত স্টাফ আপনাকে দেখাশোনা করবেন এবং আপনার আরোগ্য লাভের অগ্রগতি মনিটর করবেন। যখন তারা বিবেচনা করবে যে, আপনি আপনার সিডেশন থেকে সুস্থ হয়ে উঠেছেন, তখন আপনাকে ডিসচার্জ করে দেওয়া হবে।

আমরা আপনাকে অনুরোধ করছি যে, আপনার সাথে একজন দায়িত্বশীল প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি নিয়ে আসবেন - যিনি আপনাকে আপনার বাসায় নিয়ে যাবেন এবং পরের দিন পর্যন্ত আপনার সাথে থাকবেন। আপনাকে আপনার বাসায় যাওয়ার জন্য পরিবহনের ব্যবস্থা করতে হবে, কারণ আপনি কোনো গাড়ি বা যন্ত্রপাতি চালাতে পারবেন না।

চিকিৎসার জন্য আপনার সম্মতি আদায়ের আগে কনশাস সিডেশনের সাথে সম্পর্কিত পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ও জটিলতাগুলো আপনাকে বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করা হবে।

জেনারেল অ্যানেস্থেশিয়া [সাধারণ চেতনানাশক-সম্পূর্ণ অজ্ঞান করে] দিয়ে অস্ত্রোপচার

জেনারেল অ্যানেস্থেটিক (GA) হল নিয়ন্ত্রিত উপায়ে অজ্ঞান করে রাখা। এই পদ্ধতিতে আপনাকে ঘুমের জন্য ওষুধ দেওয়া হয়, যাতে অস্ত্রোপচার সম্পর্কে আপনি কিছুই টের না পান এবং অপারেশন করার সময় ব্যথা অনুভব না করেন।

সেই সব মহিলাদের জন্য GA [জেনারেল অ্যানেস্থেটিক] আদর্শ পদ্ধতি, যারা অপারেশন চলাকালে 'ঘুমিয়ে থাকতে' পছন্দ করেন এবং এটি 5 থেকে 23 সপ্তাহ 6 দিনের গর্ভাবস্থায় থাকা মহিলাদের জন্য উপযুক্ত।

GA-এর ওষুধ আপনার বাহুতে বা হাতের পিছন দিকের শিরার মাধ্যমে দেওয়া হয় এবং পুরো অপারেশনের সময় জুড়ে আপনার পর্যবেক্ষণগুলোর উপর নজর রাখা হবে। অপারেশনের সময় একজন অ্যানেসথেটিস্ট [অ্যানেসথেশিয়া প্রদানকারী চিকিৎসক] আপনাকে নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করবেন। এছাড়াও একজন নার্স/মিডওয়াইফ পুরো সময় আপনার পাশে থাকবেন।

সার্ভিকাল প্রাইমিং [গর্ভমুখ নরম ও প্রসারযোগ্য করার প্রস্তুতি]

অস্ত্রোপচার করে গর্ভপাত ঘটানোর আগে মিফেপ্রিস্টোন, মিসোপ্রোস্টল এবং ডিলাপান নামক শোষক ডাইলেটর দিয়ে চিকিৎসার জন্য সার্ভিক্স (গর্ভাশয়ের প্রবেশমুখ) প্রস্তুত করা হবে। এক্ষেত্রে এই সব ওষুধের মধ্যে আপনার হয়তো একটিওষুধেরপ্রয়োজনহতেপারে, বাআরওবেশীওষুধেরপ্রয়োজনহতেপারে।

এবং কখন ও কীভাবে এই প্রস্তুতি নিতে হবে, তা আমরা আপনাকে সম্পূর্ণরূপে ব্যাখ্যা করে বলবো।

মিফেপ্রিস্টৌন এবং মিসোপ্রোস্টল ট্যাবলেট সার্ভিক্সকে নরম করে, এতে সার্ভিক্সের প্রসারণ (উন্মুক্ত) সহজ হয়। ডিলাপান হল দিয়াশলাইয়ের কাঠির আকারের রড, যা অস্ত্রোপচারের আগে সারভিক্সে ঢোকানো হয়। আলতো করে জরায়ুর প্রবেশমুখ খুলতে এটি ফুলে যায়। সারভিক্সে ঢুকানোর এই কাজটি ক্লিনিকে করা হয় এবং এটি করতে মাত্র কয়েক মিনিট সময় নেয়। এই পদ্ধতির জন্য আমরা ঢোকানো যায় বা স্প্রে করা যায় - এমন লোকাল অ্যানেস্থেশিয়া ব্যবহার করতে পারি। আপনার চিকিৎসা যদি 2 দিনে করার পরিকল্পনা করা হয়, তাহলে এই ওষুধ প্রয়োগ করার পর আপনি বাসায় চলে যাবেন। ডিলাপান প্রসারিত করে বলে আপনার সংকোচন হতে পারে বা খুব হালকা রক্তপাত হতে পারে এবং বিরল ক্ষেত্রে আপনার পানি ভেঙ্গে যেতে পারে এবং আপনার গর্ভপাত হয়ে যেতে পারে। মাঝে মাঝে ডাইলোপ্যান স্লিপ করে পড়ে যেতে পারে। ব্যথা নিয়ন্ত্রণ এবং আপনার প্রসব বেদনা যদি শুরু হয় বা পানি ভেঙে যায়, তবে কী করবেন, সেই সব বিষয়ে আপনাকে অতিরিক্ত তথ্য দেওয়া হবে।

অস্ত্রোপচার করে গর্ভপাত ঘটানোর ঝুঁকিসমূহের মধ্যে রয়েছেঃ

- গর্ভাশয়ের ক্ষতি (1000 জনের মধ্যে 1-4 জন)
- সারভিক্সের ক্ষতি (100 জনের মধ্যে 1 জন)
- হেমারেজ [রক্তক্ষরণ] (100 জনের মধ্যে 1 জন)
- ইনফেকশন বা সংক্রমণ (100 জনের মধ্যে 1 জনেরও কম)
- গর্ভাবস্থার উপাদান থেকে যাওয়া (3:100)

(RCOG 2022)

*সকল প্রকার অস্ত্রোপচার পদ্ধতিতেই নির্দিষ্ট ঝুঁকি আছে। কিন্তু অনুগ্রহ করে নিশ্চিত থাকুন যে, আমাদের নিরাপত্তার রেকর্ড চমৎকার এবং আমরা কেবল উচ্চ যোগ্যতাসম্পন্ন সার্জন, অ্যানেসথেটিস্ট এবং নার্স/মিডওয়াইফদের নিয়োগ করি।

অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে গর্ভপাতের পর শারীরিক কার্যকলাপ।

- অস্ত্রোপচার করে আপনার গর্ভপাতের পর সব কিছু স্বাভাবিকভাবে নিতে 24-48 ঘন্টার জন্য বিশ্রাম করার পরিকল্পনা করা উচিত
- আপনি সাধারণত স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করার সাথে সাথে গোসল বা শাওয়ার করা, ট্যাম্পন ব্যবহার করা, ব্যায়াম (সাঁতার সহ) এবং ভারী জিনিস উত্তোলন করা সহ স্বাভাবিক কার্যকলাপে ফিরে যেতে পারবেন। (nhs.uk, 2022)

GA-এর অধীনে গর্ভপাতের পর আপনার চিকিৎসা পরবর্তী 24 ঘন্টা পর্যন্ত আপনার পরিচর্যার জন্য আপনার কাছে কাউকে রাখতে আমরা অনুরোধ করছি।

গর্ভনিরোধক

আপনি চাইলে GA এর অধীনে থাকা অবস্থায় এই অপারেশনের অংশ হিসেবে কয়েল বা ইমপ্লান্ট ফিট করে দেওয়া যাবে।

সিএস/জিএ [কনশাস সিডেশন/জেনারেল অ্যানেস্থেশিয়া] এবং বুকের দুধ খাওয়ানো

কনশাস সিডেশন বা জেনারেল এনেস্থেশিয়ায় ব্যবহৃত প্রায় সব ওষুধই মায়ের দুধে প্রবেশ করবে, তবে খুব কম পরিমাণ - যা আপনার শিশুকে প্রভাবিত করবে না। আপনি আরোগ্য লাভের পর যখনই প্রস্তুত বোধ করবেন, তখনই আপনি আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো শুরু করতে পারবেন। আপনার শিশুর অত্যধিক ঘুমের লক্ষণের দিকে নজর রাখুন। আপনার অপারেশনের আগে আপনি বুকের দুধ পাম্প করে রাখতে পারেন, এতে চিকিৎসার পর পর শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন।

আপনার অপারেশনের পর

ক্লিনিক ছাড়ার আগে আপনার আফটারকেয়ারের ব্যবস্থা নিয়ে আলোচনা করা হবে এবং আপনাকে একটি আফটারকেয়ার প্যাক দেওয়া হবে, এই প্যাকে থাকবেঃ

- গর্ভনিরোধক লিফলেট
- কনডম
- আমাদের আফটারকেয়ার লাইনে যোগাযোগের বিস্তারিত বিবরণ

আফটার কেয়ার হেল্পলাইন

টেলিফোনঃ 0333 016 0400

টেলিফোনঃ (01) 874 0097 (Eire)

অস্ত্রোপচার করে গর্ভপাতের পর কী আশা করা যায়।

গর্ভাবস্থার পর্যায়ের উপর নির্ভর করে রক্তপাত হবে। এরূপ গর্ভপাত ঘটানোর ক্ষেত্রে আপনার অল্প রক্তপাত হওয়া থেকে শুরু করে ভারী পিরিয়ডের মতো বেশী মাত্রায় রক্তপাত হতে পারে। অপারেশনের পর 7-14 দিন পর্যন্ত রক্তপাত হওয়া স্বাভাবিক এবং দুয়েক দিন আপনার ছোট ছোট জমাট বাঁধা রক্ত বের হতে পারে। নির্দেশিকা হিসেবে এই রক্তপাতকে আপনার নিজের পিরিয়ডের উপর ভিত্তি করে তুলনা করুন - মোদ্দাকথা আপনার সবচেয়ে ভারী পিরিয়ডের চেয়ে ভারী রক্তপাত হওয়া উচিত নয়।

আপনার গর্ভাবস্থা যদি গোঁড়ার দিকে থাকে (5 - 7 সপ্তাহ), তবে আপনার কম রক্তপাত হতে পারে। এর অর্থ এই নয় যে, আপনার চিকিৎসা ব্যর্থ হয়েছে।

আপনার গর্ভাবস্থার লক্ষণ যদি এক সপ্তাহের বেশি সময় ধরে থাকে বা আপনি তখনও গর্ভবতী বোধ করেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আফটারকেয়ার লাইনে যোগাযোগ করুন।

আপনার পরবর্তী পিরিয়ড না পর্যন্ত স্যানিটারি তোয়ালে ব্যবহার করুন, ট্যাম্পন ব্যবহার করবেন না। স্যানিটারি তোয়ালে ব্যবহার করলে রক্তপাতের দিকে নজর রাখতে পারবেন এবং এটি সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে।

আপনার রক্তপাত যদি 2 সপ্তাহের বেশি স্থায়ী হয় বা আপনি এই রক্তপাত সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে অনুগ্রহ করে আফটারকেয়ার লাইনে আমাদের সাথে যোগাযোগ করবেন।

সংক্রমণ [ইনফেকশন]

আপনার চিকিৎসার সময় আপনাকে 2 ধরণের অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হবে (যদি এইসব অ্যান্টিবায়োটিকে আপনার অ্যালার্জি না থাকে)। তবে মাঝে মাঝে টিস্যুর ছোট টুকরো গর্ভপাতের সময় বের হয় না, ফলে তা সংক্রমিত হতে পারে। গুরুতর জটিলতার ক্ষেত্রে সতর্কতার লক্ষণ রয়েছে।

আপনি যদি নিম্নোক্ত উপসর্গগুলোর মধ্যে যে কোনো উপসর্গ অনুভব করেন, তাহলে তাৎক্ষণিকভাবে আফটারকেয়ার হেল্পলাইনের 0333 016 0400 নম্বরে ফোন করুন।

- আপনি যদি উচ্চ তাপমাত্রা এবং/অথবা জ্বর, ফ্লুর মতো উপসর্গ বা কাঁপুনি অনুভব করেন
- খুব ভারী রক্তপাত, যার ফলে 2 ঘন্টা পর্যন্ত প্রতি ঘণ্টায় 2 টির বেশি স্যানিটারি প্যাড ভিজে যায়।এই প্যাডগুলো ভারী রক্ত প্রবাহের জন্য উপযুক্ত হওয়া উচিত।
- পিরিয়ডের সময় অনুভূত ব্যাথা থেকে মারাত্মক পেটের ব্যথা বা অস্বস্তি, যা ব্যথা উপশমের ওষুধ খেলে বা হিট প্যাড ব্যবহার করলেও কমে না।
- যোনি দিয়ে স্রাব বের হয়, যার গন্ধ অপ্রীতিকর

50 নম্বর পৃষ্ঠায় সেপসিস টুল দেখুন।

আফটার কেয়ার হেল্পলাইন

টেলিফোনঃ 0333 016 0400

টেলিফোনঃ (01) 874 0097 (Eire)

অস্ত্রোপচারের পূর্বে পরামর্শ

যে সব বিষয় মনে রাখতে হবে

ক্লিনিকে আসার আগে এই সব নির্দেশাবলী মেনে চলা অত্যাবশ্যক। এই সব নির্দেশাবলী না মানলে আপনার চিকিৎসা হয়তো বিলম্বিত হতে পারে, বা ক্ষেত্র বিশেষে বাতিলও হতে পারে।

সব কনসাল্টেশনের জন্য, গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে চিকিৎসার মাধ্যমে গর্ভপাত এবং অস্ত্রোপচার করে গর্ভপাতের ক্ষেত্রে আপনাকে নিম্নোক্ত নির্দেশাবলী মানতে হবেঃ

- ঢিলেঢালা ও আরামদায়ক পোশাক পরুন
- নির্ধারিত কোনো ওষুধ বা ইনহেলার থাকলে, তার একটি তালিকা সঙ্গে নিয়ে আসুন
- আপনি যদি ডাক্তারের নির্ধারিত ওষুধ খেতে থাকেন, তবে তা স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করা উচিত
- আপনার ডাক্তার যদি আপনাকে নিম্নলিখিত ওষুধ প্রেসক্রাইব করে দিয়ে থাকেন, তবে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুনঃ অ্যাসপিরিন, ওয়ারফারিন বা ক্লোপিডোগ্রেল (প্লাভিক্স)
- আপনাকে স্যানিটারি তোয়ালে সাথে আনতে হবে (টাম্পন নয়)

জেনারেল অ্যানেস্থেশিয়া বা কনশাস সিডেশনের অধীনে অস্ত্রোপচার করে গর্ভপাতের ক্ষেত্রে অনুগ্রহ করে নিম্নোক্ত অতিরিক্ত নির্দেশাবলী মেনে চলুনঃ

- অপারেশনের 2 ঘন্টা আগ পর্যন্ত কেবল পরিষ্কার তরল পানীয় (পানি) পান করুন
- অপারেশনের 6 ঘন্টা আগে থেকে কোন শক্ত খাবার খাবেন না
- চিকিৎসার পর 24 ঘন্টার জন্য আপনার পরিচর্যা করার মতো কাউকে আপনার পাশে রাখা নিশ্চিত করুন।
- আপনার অস্ত্রোপচারের আগে এবং পরে 24 ঘন্টা ধূমপান না করার জন্য আমরা জোরালোভাবে সুপারিশ করছি।
- আপনার সাথে একটি ড্রেসিং গাউন ও চপ্পল নিয়ে আসুন

- অস্ত্রোপচারের আগে অনুগ্রহ করে মুখের ও শরীরে সব অলংকার খুলে রাখুন, মেকআপ এবং নখের বার্নিশ তুলে ফেলুন
- অপারেশনের আগে অনুগ্রহ করে সব কন্টাক্ট লেন্স বের করে ফেলুন
- আপনি যদি আপনার অস্ত্রোপচারের 48 ঘন্টা আগে অসুস্থ হন, তাহলে অনুগ্রহ করে ক্লিনিকের সাথে যোগাযোগ করুন, কারণ এই অবস্থায় হয়তো আপনার জন্য পুনরায় অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে হতে পারে।

আফটার কেয়ার হেল্পলাইন

টেলিফোনঃ 0333 016 0400

টেলিফোনঃ (01) 874 0097 (Eire)

শুরুর দিকে চিকিৎসার মাধ্যমে গর্ভপাত ও অস্ত্রোপচার করে গর্ভপাত আফটারকেয়ার [গর্ভপাত পরবর্তী পরিচর্যা]

গর্ভপাতের পর, আপনি করতে পারবেনঃ

- ব্যথা বা অস্বস্তি কমাতে সাহায্যের জন্য আইবুপ্রোফেন বা প্যারাসিটামলের মতো ব্যথানাশক ওষুধ খান।
- রক্তপাত বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত ট্যাম্পনের পরিবর্তে স্যানিটারি তোয়ালে বা প্যাড ব্যবহার করুন (এবং এতে আপনি আপনার রক্তক্ষরণের বিষয়টি মনিটর করতে পারবেন)
- আপনি যদি মনে করেন যে, আপনি যৌন সহবাস করার জন্য প্রস্তুত, তবে সহবাস করতে পারেন। কিন্তু আপনি যদি আবার গর্ভবতী হতে না চান, তবে গর্ভনিরোধক ব্যবহার করুন, কারণ গর্ভপাতের পরপরই আপনি সাধারণত সন্তান ধারণের জন্য উর্বর থাকবেন।
- আপনি সাধারণত স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করার সাথে সাথে গোসল বা শাওয়ার করা, ট্যাম্পন ব্যবহার করা, ব্যায়াম (সাঁতার সহ) এবং ভারী জিনিস উত্তোলন করা সহ স্বাভাবিক কার্যকলাপ করতে পারবেন। (nhs.uk, 2022)

! আপনার যদি প্রচণ্ডভাবে ভারী রক্তপাত হয়, (রক্তে ভেসে যাওয়ার ছবি 5 দেখুন) এবং অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে 999 নম্বরে ফোন করুন

নিম্নোক্ত পরিস্থিতিতে আমাদেরকে ফোন করুনঃ

- ! যদি টানা 2 ঘণ্টা - প্রতি ঘণ্টায় দুই বা ততোধিক বড়-সাইজের স্যানিটারি তোয়ালে ভিজে যায় (কী পরিমাণ রক্তপাত হওয়া প্রত্যাশিত, তা জানতে 25 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন)
- ! যোনি স্রাবে অস্বাভাবিক, অপ্রীতিকর উৎকট গন্ধ হয়।

- ! 24 ঘন্টা পর জ্বর বা ফ্লু-এর মতো উপসর্গ দেখা দেয়
- ! ব্যথা ক্রমাগত বাড়তে থাকলে, তা হয়তো নির্ণীত না হওয়া এক্টোপিক গর্ভাবস্থার ইংগিত হতে পারে (উদাহরণস্বরূপ, যদি তলপেটের এক পাশে ব্যথা হয়, পাঁজরের নীচে ব্যথা হয় বা এই ব্যথা কাঁধ পর্যন্ত যায়)
- ! মিসোপ্রোস্টল (দ্বিতীয় ধাপের ওষুধ) নেওয়ার ৪৮ ঘণ্টা পরও রক্তপাত হয়নি বা শুধু রক্তের হালকা দাগ দেখা গেছে বা হালকাভাবে লেপ্টে থাকা রক্ত স্যানিটারি প্যাড বা অন্তর্বাসে দেখা যায়
- ! গর্ভপাতের 1 সপ্তাহ পরও গর্ভবতী থাকা অনুভব করেন (RCOG, 2022)

যৌন সহবাস

আপনি যদি মনে করেন যে, আপনি যৌন সহবাস করার জন্য প্রস্তুত আছেন, তবে সহবাস করতে পারবেন। কিন্তু আপনি যদি আবার গর্ভবতী হতে না চান, তবে গর্ভনিরোধক ব্যবহার করুন, কারণ গর্ভপাতের পরপরই আপনি সাধারণত সন্তান প্রজননের জন্য উর্বর থাকবেন। (nhs.uk, 2022)

12 নম্বর পৃষ্ঠায় বর্ণিত গর্ভনিরোধক অপশনগুলো অনুগ্রহ করে বিবেচনা করুন।

স্তনে অস্বস্তি বোধ করা এবং বোটা দিয়ে তরল বের হওয়া [লিক হওয়া]

আপনার চিকিৎসার আগে যদি আপনার স্তনে অস্বস্তি বোধ হয়, তবে লক্ষণগুলো কমতে এক সপ্তাহ বা তার বেশি সময় লাগতে পারে। আপনি যদি 2 সপ্তাহ পরও অস্বস্তি বোধ করেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আফটারকেয়ার লাইনে যোগাযোগ করুন।

যেসব ক্লায়েন্টের গর্ভাবস্থা 12 সপ্তাহের কম হয়, তাদের স্তন লিক হয়ে তরল বের হওয়া অস্বাভাবিক। আপনি উদ্বিগ্ন হলে, অনুগ্রহ করে পরামর্শের জন্য ফোন করুন। আপনার স্তনে যদি ব্যথা হয়, টানটান লাগে গরম অনুভূত হয় এবং স্তনের কোন স্থান স্ফীত/লাল হয়ে যায়, তবে আপনার ইনফেকশন বা সংক্রমণ হয়ে থাকতে পারে। এমতাবস্থায় অনুগ্রহ করে আপনার জিপির সাথে বা আফটারকেয়ার লাইনে যোগাযোগ করুন।

অসুস্থতা/বমি বমি ভাব

আপনার চিকিৎসার আগে যদি আপনার অসুস্থতা/বমি বমি ভাব লাগে, তবে লক্ষণগুলো কমতে এক সপ্তাহ বা তার বেশি সময় লাগতে পারে। আপনি যে ওষুধ গ্রহণ করবেন, তাও আপনাকে অসুস্থ করতে পারে। তবে, যদি 2 সপ্তাহের পরেও কোনো উন্নতি না হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে আফটারকেয়ার লাইনে যোগাযোগ করুন।

গাড়ি চালানো

আপনাকে যদি জেনারেল অ্যানেস্থেশিয়া দেওয়া হয়ে থাকে, তবে অবশ্যই আপনার কমপক্ষে 48 ঘন্টা গাড়ি চালানো উচিত নয়। এই বিষয়টি আপনার বীমা কোম্পানির সাথে যোগাযোগ করে খতিয়ে দেখুন কারণ আপনি যদি কোনো দুর্ঘটনায় পতিত হন, তাহলে আপনি আপনার বীমার আওতায় নাও থাকতে পারেন।

যুক্তরাজ্যের বাইরে ভ্রমণ/ছুটি কাটাতে যাওয়া

আপনার গর্ভাবস্থার পরীক্ষা ফলাফল নেতিবাচক না হলে এবং গর্ভপাতের পর 4 সপ্তাহ পরবর্তী চেক আপ না করা পর্যন্ত আপনাকে কোথাও ছুটি কাটাতে যাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হবে না। যদি আপনি আপনার চিকিৎসার বিষয় আপনার ভ্রমণ বীমা কোম্পানিকে [ট্রাভেল ইনস্যুরেন্স কোম্পানি] অবহিত না করেন, তবে তারা হয়তো তাদের বীমা দিয়ে আপনার চিকিৎসা সমস্যা কভার করবে না। সমুদ্রে সাঁতার কাটলে সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি থাকায় আপনাকে 4 সপ্তাহের জন্য সমুদ্রে সাঁতার না কাটতে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন – দেশের বাইরে গর্ভপাতের ওষুধ নেওয়া বেআইনি।

গর্ভপাত ঘটানোর পরবর্তী সময়ে চেক করা

আপনাকে 4 সপ্তাহের মধ্যে চেক-আপ করার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। এই চেক-আপ আপনার স্থানীয় কন্ট্রাসেপশন এন্ড সেক্সুয়েল হেলথ (CASH) [গর্ভনিরোধ ও যৌন স্বাস্থ্য] ক্লিনিকে বা আপনার ডাক্তারের সাথে হতে পারে।

পুনরায় আপনার গর্ভাবস্থা পরীক্ষা করুন

আপনার যদি EMA [আর্লি মেডিকেল অ্যাবরশন] করা হয়ে থাকে, তাহলে চিকিৎসা সফল হয়েছে কিনা, তা নিশ্চিত করতে আপনাকে অবশ্যই 3 সপ্তাহের মধ্যে পুনরায় গর্ভাবস্থা পরীক্ষা করতে হবে। দিনের প্রথম প্রস্রাব থেকে প্রস্রাবের নমুনা প্রেগনেন্সি টেস্টের জন্য ব্যবহার করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। গর্ভাবস্থা পরীক্ষার [প্রেগন্যান্সি টেস্ট] কিট আপনার আফটারকেয়ার প্যাকে থাকবে। ঐ গর্ভাবস্থা পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হলে, আপনাকে অবিলম্বে ক্লিনিকের সাথে বা আফটার কেয়ার লাইনে যোগাযোগ করতে হবে এবং আমরা একটি ফলো আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করব। ফলো আপ আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যানে যদি দেখা যায় যে, গর্ভপাতের জন্য নেওয়া পদক্ষেপ ব্যর্থ হয়েছে এবং আপনি এখনও গর্ভবতী, তাহলে অস্ত্রোপচার করে আপনার গর্ভপাত করার ব্যবস্থা করা হতে পারে। আপনি গর্ভপাতের জন্য যে ওষুধ গ্রহণ করেছেন, সেই ওষুধের ক্রিয়ায় গর্ভাবস্থায় ঝুঁকি সৃষ্টি হওয়ার কারণে আমরা আপনার গর্ভাবস্থা চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দিব না।

অস্ত্রোপচার করে যদি আপনার গর্ভপাত হয়ে থাকে, তবে আপনি গর্ভাবস্থা পরীক্ষা করার কিট পাবেন না, কারণ এই ব্যবস্থায় ব্যর্থতার হার খুবই কম। তবে আপনার গর্ভাবস্থার লক্ষণ যদি 2 সপ্তাহ পরও দূর না হয় এবং/অথবা আপনি তখনও গর্ভবতী বোধ করেন, তাহলে পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে আফটার কেয়ার লাইনে যোগাযোগ করুন 0333 016 0400।

আপনি আশ্বস্ত হওয়ার জন্য যদি নিজে নিজে গর্ভাবস্থা পরীক্ষা করতে চান, তবে আপনার অপারেশন হওয়ার কমপক্ষে 4 সপ্তাহ আগে এটি না করার পরামর্শ দিচ্ছি।

আফটারকেয়ার [পরবর্তী যত্ন সহায়তা] হেল্পলাইন

টেলিফোনঃ 0333 016 0400

টেলিফোনঃ (01) 874 0097 (Eire)

অজানা অবস্থানে গর্ভাবস্থা (PUL) এবং একটোপিক প্রেগন্যান্সি

গর্ভাবস্থা পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হওয়ার অর্থ হলো যে, আপনি গর্ভবতী হয়েছেন। কিন্তু গর্ভধারন করার সময় যদি খুব কম হয়, তবে আল্ট্রাসাউন্ড স্ক্যানের মাধ্যমে এটি শনাক্ত করা কঠিন হতে পারে।

এটি খুবই সাধারণ যে, গর্ভাবস্থা পরীক্ষায় ইতিবাচক ফলাফল দেখানোর জন্য শুধুমাত্র 10mIU/mL হরমোনের মাত্রা প্রয়োজন হয়। গর্ভাবস্থা থাকার প্রমান পাওয়ার লক্ষ্যে পেটের স্ক্যান করার জন্য প্রায় 1500mIU/mL হরমোনের মাত্রা প্রয়োজন। স্ক্যান করার সরঞ্জাম ব্যবহার করে পরীক্ষা করলে শুরুর দিকের গর্ভাবস্থা/গর্ভধারনের প্রায় 4 সপ্তাহ ও 6 দিন, প্রায় 5 সপ্তাহ পর ধরা পড়ে। স্ক্যানের মাধ্যমে গর্ভাবস্থা শনাক্ত না হওয়া পর্যন্ত চিকিৎসা করা যায় না।

কিছু ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থা জরায়ুর বাইরে থাকলে স্ক্যান করে গর্ভ খুঁজে পাওয়া যায় না। এটি “এক্টোপিক“ নামে পরিচিত। এক্টোপিক মানে হলো "ভুল জায়গায়" গর্ভধারন করা।

এক্টোপিক গর্ভাবস্থা প্রায় 100 জন মহিলার মধ্যে 1 জন মহিলার ক্ষেত্রে ঘটে, তাই এটি খুবই বিরল। সম্ভবত গর্ভাবস্থা একেবারে গোঁড়ার দিকে থাকায়/ছোট হওয়ায় স্ক্যানে ধরা পড়ে না। তবে, আপনি যদি মনে করেন যে, আপনার এক্টোপিক গর্ভাবস্থা রয়েছে, তাহলে আপনার হাসপাতালের জরুরি বিভাগে [A&E] যাওয়া উচিত।

এক্টোপিক গর্ভাবস্থার লক্ষণ কী কী?

গর্ভাবস্থার 4 থেকে 10 সপ্তাহের মধ্যে যে কোনো সময় লক্ষণগুলো দেখা দিতে পারে।

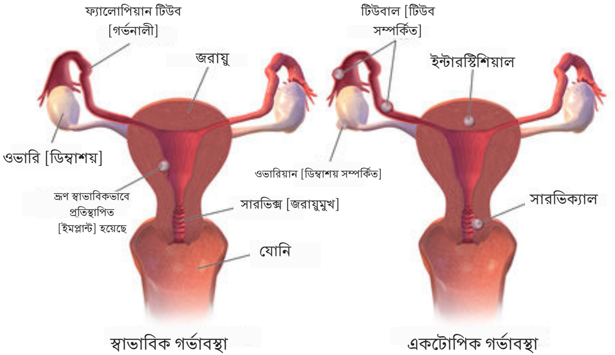
নিম্নলিখিত লক্ষণগুলোর এক বা একাধিক লক্ষণ এর অন্তর্ভুক্ত রয়েছেঃ

- তলপেটের (পেট) একপাশে ব্যথা হওয়া। তীব্র ব্যথা হতে পারে বা ব্যথা ধীরে ধীরে বাড়তে হতে পারে, এই ব্যথা কয়েকদিনের মধ্যে আরও খারাপ হতে পারে। এই ব্যথা মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে।
- প্রায়ই যোনিপথে রক্তপাত হয়, কিন্তু সবসময় নয়। এই রক্তপাত প্রায়ই পিরিয়ডের সাথে সম্পর্কিত রক্তপাতের থেকে আলাদা হয়। উদাহরণস্বরূপ, এই রক্তপাত স্বাভাবিক পিরিয়ডের চেয়ে ভারী বা হালকা হতে পারে। এই রক্ত দেখতে গাঢ় রঙের হতে পারে। তবে, আপনি এটিকে দেরীতে পিরিয়ডের রক্তপাত বলে মনে করতে পারেন।
- অন্যান্য উপসর্গ দেখা দিতে পারে, যেমন ডায়রিয়া, অজ্ঞান বোধ করা বা পায়খানা (মল) করার সময় ব্যথা বোধ করা।
- কাঁধের উপরে ব্যথা হতে পারে। কিছু রক্ত লিক [নিঃসৃত] হয়ে পেটে পড়ার কারণে এটি হয় এবং ডায়াফ্রামে (শ্বাস নেওয়ার জন্য ব্যবহৃত পেশী) জ্বালা করে।
- তীব্র ব্যথা হওয়া বা "মূর্ছা যাওয়া"। প্রচুর রক্তপাত হওয়ায় এটি জরুরি অবস্থা।
- মাঝে মাঝে এরূপ অবস্থার কোন সতর্কতা নির্দেশক লক্ষণ থাকে না (যেমন ব্যথা), তাই হঠাৎ বেশী মাত্রায় অভ্যন্তরীণ রক্তপাতের কারণে মাঝে মাঝে মূর্ছা যাওয়া এক্টোপিক গর্ভাবস্থার প্রথম লক্ষণ।

যদি আপনাকে 7-14 দিনের মধ্যে পুনরায় স্ক্যান করার পরামর্শ দেওয়া হয়, কিন্তু এরই মধ্যে এই লক্ষণগুলোর মধ্যে যেকোন লক্ষণ আপনার মধ্যে দেখা দেয়, তাহলে আপনাকে অবশ্যই হাসপাতালের জরুরি বিভাগে [A&E] যেতে হবে।

এক্টোপিক গর্ভধারণ কোথায় হয়?

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে একটি নিষিক্ত ডিম্বাণু যখন একটি ফ্যালোপিয়ান টিউবের (টিউবাল এক্টোপিক গর্ভাবস্থা) ভিতরের আস্তরণের সাথে সংযুক্ত হয়, তখন এক্টোপিক গর্ভাবস্থা হয়। বিরল ক্ষেত্রে এক্টোপিক গর্ভাবস্থা অন্যান্য স্থানে হয়, যেমন ডিম্বাশয়ে বা উদরের ভিতরে (পেটে) হয়।



ভেনাস থ্রম্বোইম্বোলিজম (VTE)

ভেনাস থ্রম্বোসিস বলতে কী বুঝায়?

থ্রম্বোসিস হলো রক্তনালীতে (শিরা বা ধমনী) জমাট বাঁধা রক্ত। ভেনাস থ্রম্বোসিস শিরা বা রক্ত নালীতে হয়। শিরা হল রক্তনালী, যার ভিতর দিয়ে রক্ত হৃদপিণ্ড ও ফুসফুসে যায়, অন্যদিকে হৃদপিণ্ড থেকে রক্ত ধমনী দিয়ে বের হয়ে শরীরে প্রবাহিত হয়।

ডিপ ভেইন থ্রম্বোসিস (ডিভিটি) হল জমাটবাঁধা রক্ত - যা পা, পায়ের পেশি [কাফ] বা শ্রোণীর গভীর শিরাতে তৈরি হয়।

আমি কেন ঝুঁকিতে আছি?

গর্ভাবস্থা আপনার ডিভিটির [DVT] ঝুঁকি বাড়ায়। তবে এখন পর্যন্ত গর্ভাবস্থায় বা সন্তান প্রসবের প্রথম 6 সপ্তাহের মধ্যে ভেনাস থ্রম্বোসিস হওয়া অস্বাভাবিক, 1000 জন মহিলার মধ্যে মাত্র 1-2 জন মহিলার ভেনাস থ্রম্বোসিস হয়। আপনার গর্ভাবস্থায় যে কোনোা সময় ডিভিটি [DVT] হতে পারে।

ডিভিটি গুরুতর কেন?

ভেনাস থ্রম্বোসিস গুরুতর হতে পারে, কারণ এর ফলে রক্তের জমাট বা রক্তপিণ্ড ভেঙ্গে যেতে পারে এবং ফুসফুসের মতো শরীরের অন্য অংশে এটি জমা না হওয়া পর্যন্ত রক্তধারায় ভ্রমণ করতে পারে। এটিকে পালমোনারি এমবোলিজম (PE) বলা হয় এবং এটি জীবনের জন্য হুমকিস্বরূপ হতে পারে।

ডিভিটির [DVT] লক্ষণগুলো নিম্নরূপ হতে পারেঃ

- হাত বা পা ফুলে যাওয়া
- পায়ের পেশিতে [কাফ] ব্যথা বা কোমল হয়ে যাওয়া
- বাহু/পায়ে অত্যাধিক গরম লাগা/লাল হয়ে যাওয়া

আপনি যদি নিম্নোক্ত লক্ষণগুলোর মধ্যে যে কোনোটি অনুভব করেন, তবে আপনার অবিলম্বে সাহায্য চাওয়া উচিত।ডিভিটি নির্ণয় করে চিকিৎসা করলে পালমোনারি এমবোলিজম (PE) হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস পায়।

পিই [PE]-এর লক্ষণগুলোর অন্তর্ভুক্ত হলোঃ

- খুবই অসুস্থ বোধ করা
- হঠাৎ মূর্ছা যাওয়া
- অজানা কারণে হঠাৎ শ্বাস কষ্ট
- বুকে ব্যথা/বুক শক্ত হওয়া
- কাশির সাথে রক্ত আসা

কী কারণে আমার ডিভিটি/পিই [DVT/PE] হওয়ার ঝুঁকি বাড়বে?

আপনার রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি বেড়ে যাবে, যদি আপনিঃ

- 35 বছরের বেশি বয়সী হন
- 30-এর বেশি বডি মাস ইনডেক্স (BMI) সহ আপনার অতিরিক্ত ওজন হয়
- ধূমপায়ী হন
- ইতিমধ্যে তিন বা তারও বেশি সন্তান গর্ভে ধারণ করে থাকেন
- পূর্বে ভেনাস থ্রম্বোসিস ছিল/ভেনাস থ্রম্বোসিস থাকার পারিবারিক ইতিহাস আছে
- হৃদরোগ, ফুসফুসের রোগ বা আর্থ্রাইটিসের মতো রোগ আছে
- শিরায় গুরুতর ভেরিকোজ রয়েছে, যা বেদনাদায়ক বা হাঁটুর উপর লালচে/ফুলা সমস্যা আছে
- গর্ভাবস্থায় পানিশূন্যতা দেখা দেয় বা গর্ভাবস্থায়, উদাহরণস্বরূপ, বমি হওয়ার কারণে চলাফেরা কমে যায়
- দীর্ঘ সময় ধরে অচল থাকেন [চলাফেরা না করেন] বা 4 ঘন্টা বা তার বেশি সময় ধরে (বিমান, গাড়ি বা ট্রেনে) ভ্রমণ করেন

আপনার মধ্যে যদি ভেনাস থ্রম্বোসিসের উপাদান থাকার ঝুঁকি থাকা চিহ্নিত হয়, এবং আপনাকে যদি অস্ত্রোপচারের জন্য বুক করা হয়, তাহলে আমরা আপনাকে রক্ত পাতলা করার জন্য ইনজেকশন দিব এবং কম্প্রেশন স্টকিংস [চাপ দেওয়ার মতো লম্বা মোজা] দিব।

আফটার কেয়ার হেল্পলাইন

টেলিফোনঃ 0333 016 0400

টেলিফোনঃ (01) 874 0097 (Eire)

ক্লায়েন্ট এবং পরিচর্যাকারীদের জন্য সেপসিসের তথ্য

সেপসিস কী?

সেপসিস জীবনের জন্য হুমকিস্বরূপ একটি রোগ, যা শরীরে কোন ইনফেকশনের প্রতিক্রিয়া হিসেবে উদ্ভূত হয়, যা তার নিজস্ব টিস্যু ও অঙ্গগুলোকে জখম করে ফেলে। শরীরে অণুজীব বা "জীবাণুর" (সাধারণত ব্যাকটেরিয়া) আক্রমণে ইনফেকশন বা সংক্রমণ হয় এবং এই সংক্রমণ শরীরের যে কোনো নির্দিষ্ট স্থানে সীমাবদ্ধ হতে পারে (যেমন দাঁতের মাড়িতে ফোড়া) বা রক্ত প্রবাহে হলে আরও বিস্তৃতভাবে হতে পারে (প্রায়ই বলা হয় "সেপ্টিসেমিয়া" বা " রক্ত বিষাক্তকরণ")।

হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের মতোই সেপসিসেরও জরুরি চিকিৎসা দরকার। হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের রোগীর তুলনায় সেপসিসে আক্রান্ত রোগীর মৃত্যুর সম্ভাবনা পাঁচগুণ বেশি। প্রাথমিকভাবে ধরা পড়লে বেশিরভাগ রোগীর জন্য ফলাফল ভাল হয়, কিন্তু এজন্য চিকিৎসার করাতে দেরি না করা জরুরি। সেপসিস ভয়ানক রোগ, বহু-অঙ্গ অকার্যকর করে মৃত্যুর কারণ হতে পারে, বিশেষ করে যদি তাড়াতাড়ি শনাক্ত না হয় এবং অবিলম্বে চিকিৎসা করা না হয়। সেপসিস রোগীর রোগ দ্রুত নির্ণয় করা এবং রোগীর ব্যবস্থাপনা - এই রোগের সফল চিকিৎসার জন্য অত্যাবশ্যক।

আমি কেন ঝুঁকিতে আছি?

প্রত্যেক মানুষেরই তার ছোটখাটো সংক্রমণ [ইনফেকশন] (যেমন "ফ্লু", মূত্রনালীর সংক্রমণ, গ্যাস্ট্রোএন্টেরাইটিস, শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ ইত্যাদি) থেকে সেপসিস হওয়ার ঝুঁকি থাকে, যদি ছোটখাটো সংক্রমণ সময়মতো শনাক্ত না হয় এবং চিকিৎসা করা না হয়। আপনার চিকিৎসার আগে বা পরে যদি আপনার কোন উপসর্গ থাকে (নিচে দেখুন), তবে অনুগ্রহ করে অবিলম্বে আমাদেরকে জানাবেন।

সেপসিসের উপসর্গ

সেপসিসের উপসর্গ সাধারণত দ্রুত দেখা দেয় এবং এই উপসর্গগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারেঃ

- প্রচণ্ড কাঁপুনি এবং পেশীর ব্যথা।
- যোনি দিয়ে নির্গত হওয়া স্রাবের পরিবর্তন এবং/অথবা তলপেটে/পিঠে ব্যথা সহ বা ব্যথা ছাড়াই যোনি দিয়ে অনিয়মিতভাবে রক্তপাত হওয়া।
- (বিগত 12-18 ঘন্টার মধ্যে) প্রস্রাব না হওয়া।
- লো ব্লাড প্রেশার, যার ফলে দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় মাথা ঘোরে।
- মানসিক সতর্কতায় পরিবর্তন, যেমন বিভ্রান্তি বা দিশাহারা হওয়া।
- সর্দি, আঁটসাঁট এবং/অথবা দাগযুক্ত/ফ্যাকাশে চামড়া।

গর্ভপাতের পর প্রথম 6 সপ্তাহের মধ্যে যদি এই লক্ষণ/উপসর্গগুলো আপনার মধ্যে দেখা দেয়, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের 24 ঘন্টা হেল্পলাইন নম্বরে, আপনার জিপিকে কল করুন অথবা জরুরি সার্ভিসে চলে যান।

চিকিৎসা

- সংক্রমণ [ইনফেকশন] চিকিৎসার জন্য অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হয়। সংক্রমণের চিকিৎসা আপনার বাসায় না হাসপাতালে হবে, তা সংক্রমণের তীব্রতার উপর নির্ভর করে সিদ্ধান্ত নেওয়া হবে।
- উৎস নিয়ন্ত্রণ – এর অর্থ হলো সংক্রমণের উৎসের চিকিৎসা করা, যেমন ফোড়া বা সংক্রমিত ক্ষত।
- তরল পদার্থ - ক্যাথেটার ("ড্রিপ")-এর মাধ্যমে শিরায় দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।
- অক্সিজেন - যদি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলো সেপসিসে প্রভাবিত হয়, যেমন আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস এবং/অথবা রক্তচাপ, তাহলে আপনার শরীরের অঙ্গগুলোকে, যেমন - ফুসফুসের জন্য কৃত্রিম বায়ুচলাচল (শ্বাসপ্রশ্বাসের মেশিন),

- কিডনি সাপোর্ট (কিডনি মেশিন) ইত্যাদি দিয়ে সহায়তা করে সংক্রমণের চিকিৎসা করা হবে। এজন্য আপনাকে হাসপাতালের নিবিড় পরিচর্যা ইউনিটে (ICU) ভর্তি করার প্রয়োজন হতে পারে।

1. মহিলাটিকে দেখতে কী অসুস্থ লাগে?

অথবা তাকে পর্যবেক্ষণ করে তার মধ্যে কোনো অস্বাভাবিকতা দেখা যায়?

অথবা MEOWS [মডিফাইড আর্লি অবস্টেট্রিক ওয়ার্নিং স্কোর] কি বেড়ে যাচ্ছে?

N → সেপসিস হওয়ার ঝুঁকি কম। উদ্বিগ্ন হলে রোগ নির্ণয়ের অন্যান্য উপায় বিবেচনা করুন, প্রয়োজন হলে স্থানান্তর করুন। স্ট্যান্ডার্ড প্রোটোকল ব্যবহার করুন। স্থানান্তর করা না হলে, GP/OOH/111-এর সাথে যোগাযোগ করতে, অথবা রোগীর অবস্থার দ্রুত অবনতি হলে 999 নম্বরে ফোন করতে সুপারিশ করুন।

নিরাপত্তা বিষয়ে সতর্কতামূলক পরামর্শঃ রোগীর অবস্থার দ্রুত অবনতি হলে 999 নম্বরে ফোন করুন, অথবা রোগীর রোগ যদি ভালো হওয়ার দিকে না যায় বা ধীরে ধীরে রোগীর অবস্থা খারাপ হয়, তাহলে 111 নম্বরে ফোন করুন/জিপির সাথে দেখা করার ব্যবস্থা করুন। প্রযোজ্য ক্ষেত্রে রোগীকে উপলভ্য সংস্থানগুলোর [রিসোর্স] বিষয়ে পরামর্শ দিন [সাইনপোস্ট করুন]। প্রসূতি [অবস্টেট্রিক] মূল্যায়নের বিষয়টি বিবেচনা করুন

Y ↓

2. ইতিহাস কি সংক্রমণের ইংগিত দেয়?

হ্যাঁ, তবে এই মুহূর্তে উৎসটি অস্পষ্ট

কোরিওঅ্যামনিওনাইটিস/এন্ডোমেট্রাইটিস

মূত্রনালীর সংক্রমণ

সিজারিয়ান বা পেরিনিয়াল ক্ষতে ইনফেকশন হয়েছে

ইনফ্লুয়েঞ্জা, গুরুতর গলা ব্যথা, বা নিউমোনিয়া

পেটে ব্যথা বা পেট ফুলে যাওয়া

স্তনে ফোড়া/স্তনপ্রদাহ

অন্যান্য (নির্দিষ্ট করে লিখুন...)

Y ↓

3. একটি ম্যাটারনাল রেড ফ্ল্যাগ দেখাচ্ছে কি?

শুধুমাত্র কণ্ঠ শুনে বা ব্যথা/সাড়াহীন অবস্থায় সাড়া দিচ্ছেন

সিস্টোলিক বি.পি ≤

হৃদস্পন্দনের হার [হার্ট রেট] ≥ প্রতি মিনিটে

শ্বাসযন্ত্রের হার ≥ 25 প্রতি মিনিটে

Spo2 ≥92%রাখতে অক্সিজেন প্রয়োজন

নন-ব্লাঞ্চিং রাশ [ফুসকুড়ি যা মিলিয়ে যায় না], মটলড, অ্যাশেন, সায়ানোটিক

গত 18 ঘন্টার মধ্যে প্রস্রাব হয়নি

নির্গত প্রস্রাবের পরিমাণ 0.5 মিলি/কেজি/ঘন্টার চেয়ে কম

ল্যাকটেট ≥2 mmol/l

N →

4. বর্তমানে কী ম্যাটারনাল অ্যাম্বার ফ্ল্যাগ দেখাচ্ছে [মাতৃত্বকালীন সতর্ক সংকেত আছে কি]?

মানসিক অবস্থা নিয়ে আত্মীয়দের উদ্বেগ

কাজ করার ক্ষমতার তীব্র অবনতি

শ্বাস-প্রশ্বাসের হার 21-24

হৃদকম্পনের হার [হার্ট রেট] 100-129 (91-126 (প্রসব পরবর্তী)

সিস্টোলিক বি.পি 91-100mmHg

গত 12-18 ঘন্টার মধ্যে প্রস্রাব হয়নি

তাপমাত্রা < 36°C

ইমিউনোসাপ্রেসড [দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা]/ডায়াবেটিস/গর্ভকালীন ডায়াবেটিস

গত 6 সপ্তাহের মধ্যে যন্ত্র ঢুকিয়ে অপারেশন করা হয়েছে

(যেমন C5. ফরসেপস দিয়ে ডেলিভারি, ERPC সারক্লেজ, CVs, গর্ভপাত, গর্ভ অপসারণ)

দীর্ঘক্ষণ যাবত ঝিল্লি ছেঁড়া

জিএএস [GAS]-এর সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ

রক্তপাত/আক্রমণজনিত ক্ষত/যোনি স্রাব

ইমিউনোসাপ্রেসড হলে এবং 18 বৎসরের কম হলে রেড ফ্ল্যাগ সেপসিস হিসেবে গণ্য করা হয়

N ↑ (to safety-netting advice)

Y ↓

সেপসিস সম্ভবত

নির্ধারিত গন্তব্যে স্থানান্তর করুন।

হস্তান্তরের সময় সেপসিস থাকার সম্ভাবনার কথা বলুন

Y ↓ (from 3)

রেড ফ্ল্যাগ সেপসিস!

এটি সংকটময় সময়, অবিলম্বে পদক্ষেপ নেওয়া প্রয়োজন!
রিসাসিটেশন [পুনরুজ্জীবন]
স্যাচুরেশন বজায় রাখার জন্য অক্সিজেন > 94% (COPD-তে 88%) প্রয়োজন
ল্যাকটেট রেকর্ড করুন (যদি পাওয়া যায়)
সোডিয়াম ক্লোরাইডে 250 মিলি বোলুসঃ রক্ত চাপ স্বাভাবিক হলে সর্বোচ্চ 250 মিলি, রক্ত চাপ অস্বাভাবিক কম/ল্যাকটেট > 2mmol/l হলে সর্বোচ্চ 2000 মিলি

যোগাযোগ:

প্রাক-সতর্কতা গ্রহণকারী হাসপাতালঃ 'রোগীর রেড ফ্ল্যাগ সেপসিস হয়েছে' জরুরি বিভাগে (বা অন্য কোনো সম্মত গন্তব্যে) ঘুরিয়ে [ডাইভার্ট করে] দিন রেড ফ্ল্যাগ সেপসিসের রোগী হস্তান্তরের সময় উপস্থিতি

টেলিফোনঃ 0333 004 6666 T: (01) 874 0097 (Eire)

এন্টি-ডি ইনজেকশন [এক ধরনের প্রতিরোধক ইনজেকশন]

(শুধুমাত্র 10 সপ্তাহের বেশি গর্ভাবস্থার পদ্ধতির জন্য)

সংখ্যাগরিষ্ঠ জনসংখ্যার রক্তের গ্রুপে রেসাস (Rh) রক্তের ফ্যাক্টর উপস্থিত থাকে। এতে প্রায় 85% Rh [আরএইচ] পজিটিভ থাকে এবং বাকীগুলো Rh নেগেটিভ থাকে।

Rh [আরএইচ] নেগেটিভ মহিলা গর্ভবতী হলে এবং সন্তানের বাবা Rh পজিটিভ হলে, ভ্রূণের Rh পজিটিভ হওয়ার জোরালো সম্ভাবনা থাকে। (এই পর্যায়ে আমরা ভ্রূণের Rh ফ্যাক্টর বলতে অক্ষম)।

Rh [আরএইচ] পজিটিভ কোষগুলো যদি ভ্রূণ থেকে মায়ের রক্তের প্রবাহে প্রবেশ করে, তবে তারা এই বহিরাগত Rh পজিটিভ রক্তকণিকাগুলোকে আক্রমণ করে ধ্বংস করার জন্য অ্যান্টিবডি (Anti D) নামক বিশেষ কোষ তৈরি করবে, ঠিক যেন তারা শরীর সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করছে।

একবার এই ধরনের অ্যান্টিবডি শরীরে বিকশিত হওয়ার সুযোগ পেলে, ভবিষ্যতে তা গর্ভধারণের জন্য এবং সম্ভবত সারা জীবনের জন্য মায়ের রক্তে রয়ে যাবে।

Rh পজিটিভ রক্তকণিকা মহিলার রক্তে বিভিন্ন উপায়ে প্রবেশ করতে পারেঃ

- স্বাভাবিকভাবে বাচ্চা প্রসবের সময়
- গর্ভপাতের [মিসক্যারেজ] পর
- শরীরে ভুল রক্ত ঢুকানোর কারণে

আপনার রক্ত পরীক্ষায় যদি Rh নেগেটিভ পাওয়া যায় এবং আপনার গর্ভাবস্থা 10 সপ্তাহ বা তার বেশি সময়ের হয়, তাহলে আপনার অপারেশনের পর আপনাকে এন্টি ডি [Anti D] ইনজেকশন দেওয়া হবে। এমন কোনো Rh পজিটিভ রক্তকণিকাকে ধ্বংস করবে। এটি আপনার নিজের অ্যান্টি ডি বেড়ে উঠাকে প্রতিরোধ করবে এবং ভবিষ্যতে গর্ভধারণের সমস্যা হওয়া থেকে বাঁচিয়ে দিবে।

Rh নেগেটিভ হওয়ার বিষয়ে অযথা উদ্বিগ্ন হওয়ার দরকার নেই। আপনার যদি আগে সন্তান হয়ে থাকে, তাহলে সেই সন্তান ডেলিভারির পর আপনাকে ইতিমধ্যেই অ্যান্টি-ডি দেওয়া হয়েছে। এটি যদি আপনার প্রথম গর্ভাবস্থা হয়, তাহলে চিন্তা করার দরকার নেই। সব Rh নেগেটিভ মহিলাদেরকে তাদের গর্ভাবস্থায় হাসপাতালের এন্টিনাটাল [প্রসবপূর্ব] ক্লিনিকে নিয়মিত পরীক্ষা করা হয় এবং শিশুর রক্তও পরীক্ষা করা হয়। শিশুর যদি আরএইচ নেগেটিভ হয়, তাহলে অ্যান্টি-ডি ইনজেকশন দেওয়ার প্রয়োজন নেই।

এর মানে এই নয় যে, ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থা অবশ্যই Rh পজিটিভ হবে। আপনার জীবন সঙ্গীর যদি Rh পজিটিভ হয়, তবে কেবল সেই ক্ষেত্রেই এটি প্রযোজ্য হবে।

গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো যে, স্বেচ্ছায় গর্ভপাত [টারমিনেশন] করা হলে বা গর্ভপাত [মিসক্যারিজ] হলে, মাকে অ্যান্টি-ডি ইনজেকশন দেওয়া জরুরী, কারণ শিশুর রক্তের গ্রুপ জানা যায় না। শিশুর রক্তের গ্রুপের উপর নির্ভর করে গর্ভাবস্থার পর অ্যান্টি ডি ইনজেকশন দেওয়া হতে পারে। বিষয়টি নিয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে আলাপ করবেন।

আফটার কেয়ার হেল্পলাইন

টেলিফোনঃ 0333 016 0400

টেলিফোনঃ (01) 874 0097 (Eire)

প্রায়ই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী [FAQ]

আমি আমার মন পরিবর্তন করলে কী হবে?

আপনি যদি আপনার সিদ্ধান্ত সম্পর্কে নিশ্চিত না হন, তাহলে অনুগ্রহ করে চিন্তা করবেন না। চিকিৎসা শুরু করার সাথে সাথে আপনি আপনার সিদ্ধান্ত পরিবর্তন করতে পারেন। যদি কোনো কারণে আপনি মনে করেন যে, আপনার স্থির সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য আপনার আরও সময়ের প্রয়োজন, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদেরকে জানাবেন। আপনি যদি মনে করেন যে, একজন প্রশিক্ষিত কাউন্সেলরের সাথে কথা বলে আপনি উপকৃত হবেন, তাহলে আপনার জন্য আমরা এরূপ প্রশিক্ষিত কাউন্সেলরের ব্যবস্থা করতে পারবো।

গর্ভপাত করালে ভবিষ্যতে আমি কি গর্ভবতী হতে পারবো?

গর্ভপাত করালে আপনার ভবিষ্যতে গর্ভবতী হওয়ার স্বক্ষমতাকে প্রভাবিত করবে না। প্রকৃতপক্ষে, আপনার সন্তান প্রজননের উর্বরতা অবিলম্বে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসবে। তাই আবার গর্ভবতী হওয়া প্রতিরোধ করার জন্য আপনার গর্ভনিরোধক ব্যবহার করা অত্যাবশ্যক।

গর্ভপাত ঘটানোর খরচ কত?

আপনি যদি ইংল্যান্ড, ওয়েলস এবং নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডের বাসিন্দা হন, তবে সাধারণত এনএইচএস [NHS]-এর সম্পূর্ণ অর্থায়নে গর্ভপাত করা হয়। আপনি এনএইচএস [NHS]-এর অর্থায়নের জন্য যোগ্য কিনা, তা জানতে অনুগ্রহ করে আপনার অবস্থান ও জিপির বিবরণ সহ আমাদেরকে ফোন করুন। আপনি যদি ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসের বাইরে থাকেন, তবে চিকিৎসার জন্য আপনাকে অর্থ প্রদান করতে হবে।

হালনাগাদ খরচ জানার জন্য অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।
www.nupas.co.uk

নির্ধারিত দিনে আমি কী আমার সাথে কাউকে আনতে পারবো?

অবশ্যই পারবেন; আপনি হয়তো দেখতে পাবেন যে, আপনার প্রিয়জন বা বন্ধুর সহায়তা আপনাকে সারাদিন সাহায্য করছে। আপনার সাথে কন্সাল্টেশন করার সময় তারা কিছু অংশের জন্য আপনাকে সঙ্গ দিতে পারবেন, কিন্তু অন্যান্য অংশে আপনাকে একাই থাকতে হবে। আপনার অপারেশন চলাকালে তাদেরকে ওয়েটিং রুমে নিয়ে যাওয়া হবে, সেখানে তারা টিভি দেখতে পারবেন। আপনার বয়স যদি 16 বছরের কম হয় এবং চিকিৎসার সময় কাউকে আপনার সাথে রাখতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের টিমের একজন সদস্যকে জানাবেন।

গর্ভের অবশিষ্টাংশ

গর্ভপাতের পর ভ্রূণের টিস্যুর অবশিষ্টাংশের কী হবে?

ভ্রূণের অবশিষ্টাংশের ব্যবস্থাপনার বিষয়ে আপনার নির্দিষ্ট কোনো ইচ্ছা নাও থাকতে পারে। যদি তাই হয়, তবে আমরা সংবেদনশীলতার সাথে সেটির সৎকার করবো। আমরা সাধারণত গর্ভের অবশিষ্টাংশকে ক্লিনিকের বর্জ্যের সঙ্গে না মিশিয়ে আলাদাভাবে সংগ্রহ ও সংরক্ষণ করি এবং পরবর্তীতে তা দাহ করার জন্য পাঠাই। **নিম্নের লিংকে মানব টিস্যু বিষয়ক কর্তৃপক্ষের নির্দেশিকা দেখতে পাবেনঃ http://www.hta.gov.uk/sites/ default/files/Guidance_on_the_disposal_of_pregnancy_remains.pdf**

'আপনি যে ধরনের চিকিৎসা নিয়েছেন, তার উপর ভিত্তি করে আপনি ভ্রূণের অবশিষ্টাংশ নিয়ে যেতে চাইতে পারেন এবং আপনার নিজের ব্যবস্থাপনায় এর সৎকার করতে পারেন। এর মধ্যে কোনো প্রাইভেট সার্ভিসের মাধ্যমে ব্যবস্থা, দাফন বা শবদাহের ব্যবস্থা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আপনি যদি ভ্রূণের অবশিষ্টাংশ নিয়ে যেতে চান, তবে আমরা সেগুলোকে একটি অস্বচ্ছ পাত্রে ভরে দিব (আপনি এটির মধ্য দিয়ে দেখতে পারবেন না) এবং এটি ওয়াটার-টাইট [পানি রোধক] হবে। আপনাকে একজন ফিউনারেল

ডাইরেক্টরের [অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক] সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেব, তার সাথে আপনি আপনার ব্যক্তিগত ইচ্ছা নিয়ে আলোচনা করতে পারবেন।

আমার ছোট সন্তান আছে; আমি কি তাদেরকে আমার সাথে নিয়ে আসতে পারবো?

দুর্ভাগ্যবশত আমরা ক্লিনিকে শিশুদের নিয়ে আসতে অনুমতি দিই না, তাই আপনাকে অবশ্যই আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিনের জন্য চাইল্ড কেয়ারের [শিশু যত্ন] ব্যবস্থা করতে হবে। এটি করতে ব্যর্থ হওয়ার অর্থ হতে পারে যে, আপনাকে আবার চিকিৎসার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে হবে।

আমার চিকিৎসার বিষয়টি কী গোপন রাখা হবে?

আপনার এই চিকিৎসার ব্যাপারে কাউকে অবহিত করার জন্য আপনি আমাদেরকে অনুমতি না দিয়ে থাকলে, আমরা আপনার বিস্তারিত বিবরণ কারো কাছে প্রকাশ করব না। আমরা সব সময় আপনার গোপনীয়তা ও মর্যাদাকে সম্মান করব। সব ধরণের কন্সাল্টেশন ও চিকিৎসা সম্পূর্ণরূপে গোপনীয়। তবে আমরা যদি মনে করি যে, আপনি নির্যাতন বা ক্ষতির ঝুঁকিতে আছেন, তাহলে আমরা আপনার অবস্থা লোকাল সেইফগারডিং টিমকে [স্থানীয় সুরক্ষা দল] জানাতে বাধ্য। আপনাকে সুরক্ষার দেওয়ার জন্য এই ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়।

আমার তথ্য কীভাবে ব্যবহার করা হবে?

আমরা আইনত কিছু তথ্য স্বাস্থ্য অধিদপ্তরে (প্রধান মেডিকেল অফিসার) পাঠাতে বাধ্য, যেমন বয়স, অঞ্চল, গর্ভধারণের সংখ্যা এবং গর্ভাবস্থার মেয়াদ। HSA4 ফরম ও গর্ভপাত নোটিফিকেশন ফরম স্বাস্থ্য বিভাগে পাঠানো হয়। গর্ভপাত বিষয়ক সিএমও [CMO - চিফ মেডিকেল অফিসার]-কে অবহিত করতে সংবিধিবদ্ধ HSA4 ফরমের বিষয়বস্তু ব্যবহৃত হয়। এছাড়া এই সব তথ্য স্বাস্থ্য বিভাগ পরিসংখ্যানগত উদ্দেশ্যে ব্যবহার করে।

আপনার কোনো ব্যক্তিগত বিবরণ প্রকাশ করা হবে না এবং স্বাস্থ্য বিভাগে জমা দেওয়া তথ্য থেকে আপনাকে শনাক্ত করা সম্ভব নয়।

মতামত [ফিডব্যাক] এবং অভিযোগ

আপনাকে পরিচর্যা করা ও আরামে রাখা আমাদের কাছে খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং প্রতিটি ধাপে সর্বোচ্চ মানে আপনাকে পরিচর্যা করার জন্য আমরা কঠোর পরিশ্রম করি। আমাদেরকে দেওয়া ক্লায়েন্টদের সবগুলো ফিডব্যাককে আমরা স্বাগত জানাই। তাই আপনার চিকিৎসা শেষে আপনাকে দেওয়া ফিডব্যাক ফরমটি পূরণ করে আমাদের সেবা সম্পর্কে আপনার চিন্তাভাবনা জানিয়ে আমাদের সেবার মান উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাওয়া অব্যাহত রাখতে দয়া করে আমাদেরকে সাহায্য করবেন।

আমরা বুঝি যে, এমন কোন সময় আসতে পারে - যখন আপনি আনুষ্ঠানিকভাবে আমাদের কাছে আপনার ফিডব্যাক জানাতে চাইবেন বা অভিযোগ উত্থাপন করতে চাইবেন৷ আপনি যদি আমাদের সেবার কোনো দিক নিয়ে অসন্তুষ্ট হন এবং অভিযোগ করতে চান, তবে অনুগ্রহ করেঃ

- কোনো কর্মীর সাথে বা ক্লিনিক ম্যানেজারের সাথে কথা বলুন অথবা

ই-মেইল পাঠান: **enquiries@nupas.co.uk**

অভিযোগের তদন্ত ও জবাব দেওয়ার সময়সীমা ঐ অভিযোগের প্রকৃতি ও জটিলতার উপর নির্ভর করে। আপনার কোন অভিযোগ পাওয়ার পর, তদন্তকারী ম্যানেজার আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন, তিনি এই সময় আপনার সাথে তদন্তের সময়সীমার বিষয়ে সম্মত হবেন। উত্থাপিত সমস্যার সমাধান যাতে সময় মত ও ন্যায্যভাবে হয় এবং অভিযোগকারীর ইচ্ছার সাথে যাতে সামঞ্জস্যপূর্ণ থাকে, তা নিশ্চিত করার জন্য এই সময়সীমার প্রয়োজন হয়।

প্রয়োজনীয় যোগাযোগের বিবরণ

নুপাস ক্লিনিক [NUPAS CLINIC]

গর্ভাবস্থা, গর্ভনিরোধ এবং যৌন স্বাস্থ্য পছন্দ করার জন্য সহায়তা।
হেল্পলাইনঃ 0333 004 6666
ওয়েবসাইটঃ **www.nupas.co.uk**

এনএইচএস চয়েস [NHS CHOICES]

যৌন স্বাস্থ্য ও স্থানীয় যৌন স্বাস্থ্য সার্ভিসের তথ্য।
ওয়েবসাইটঃ **www.nhs.uk**

যৌনতাঃ এই বিষয়ে কথা বলা মূল্যবান

কিশোর-কিশোরীর জন্য যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ে তথ্য।
হেল্পলাইন: 0300 123 2930
ওয়েবসাইটঃ **www.nhs.uk/worthtalkingabout**

ব্রুক [BROOK]

এখানে 25 বছরের কম বয়সী তরুণ/তরুণীর জন্য যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কে বিনামূল্যে গোপনীয়ভাবে পরামর্শ এবং গর্ভনিরোধের ব্যবস্থা রয়েছে।
ওয়েবসাইটঃ **www.brook.org.uk**

ফ্যামিলি প্ল্যানিং এ্যাসোসিয়েশন

এখানে যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ে তথ্য এবং জন্ম নিয়ন্ত্রণ, যৌন মিলনের মাধ্যমে ইনফেকশন হওয়ার ব্যাপারে পরামর্শ; এছাড়া গর্ভাবস্থার বিষয়ে পছন্দ, গর্ভপাত এবং গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা করার ব্যাপারে পরামর্শ দেওয়া হয়।ওয়েবসাইটঃ **www.fpa.org.uk**

পারিবারিক নির্যাতন

সব ধরনের পারিবারিক নির্যাতনের শিকার ব্যক্তিদের জন্য সাহায্য ও সহায়তা। হেল্পলাইনঃ 0808 168 9111
ওয়েবসাইটঃ **www.victimsupport.org.uk/domestic/abuse**

নোট

নোট

অ্যাপয়েন্টমেন্টের বিবরণ

১ম অ্যাপয়েন্টমেন্ট

দিনঃ

তারিখ

সময়

২য় অ্যাপয়েন্টমেন্ট

দিনঃ

তারিখঃ

সময়ঃ

ক্লায়েন্টের চিকিৎসার সারাংশ

চিকিৎসা	তারিখ	সময়	মন্তব্য
প্রথম পর্যায়ে ওষুধ (Mifepristone) গ্রহণ করা হয়েছে			
২য় ধাপে নেওয়া ওষুধ (৪টি মিসোপ্রোস্টল ট্যাবলেট)			
4 ঘন্টা পর মিসোপ্রোস্টলের অবশিষ্ট 2 টি অতিরিক্ত ট্যাবলেট গ্রহণ করুন			
ব্যথার জন্য ট্যাবলেট খাওয়া		ট্যাবলেটের নামঃ	

রক্তপাতের নমুনা			
চিকিৎসার 3 সপ্তাহ পর গর্ভাবস্থা পরীক্ষার ফলাফল			ফলাফলঃ
যে কোনো সমস্যা			
নুপাস [NUPAS] ক্লিনিকের সাথে যোগাযোগের রেকর্ড			