

# গর্ভবতী মায়ের রক্তস্বল্পতা : করণীয় ও প্রতিকার



ডা. বিলকিস বেগম চৌধুরী

সহযোগী অধ্যাপক  
স্ত্রীরোগ ও প্রসূতি বিভাগ  
কুমুদিনী উইমেন মেডিক্যাল কলেজ হাসপাতাল

গর্ভকালীন রক্তস্বল্পতা (Anaemia) ভীষণ এক সমস্যা। উন্নয়নশীল দেশে প্রায় ৪০-৮০ শতাংশ গর্ভবতী নারী রক্তস্বল্পতায় ভোগে, বাংলাদেশে এদের সংখ্যা মোটামুটি ৮০ শতাংশ। তৃতীয় বিশ্বে রক্তস্বল্পতা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে মাতৃত্বভার একটি অন্যতম প্রধান কারণও বটে।

**রক্তস্বল্পতা কী এবং কেন হয়?**

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মান অনুযায়ী গর্ভাবস্থায় রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ যদি ১১ দশমিক ০ গ্রাম/ডেসি লিটারের কম থাকে, তবে তাকে গর্ভকালীন রক্তস্বল্পতা বলে।

গর্ভকালীন সময়ে বিভিন্ন কারণে রক্তস্বল্পতা হয়— ১. আয়রনসমৃদ্ধ খাবার, আমিষ জাতীয় খাবার অথবা ভিটামিনের (ভিটামিন B12 / ফলিক এসিড) অভাব হলে; ২. গর্ভকালীন সময়ে রক্তক্ষরণ হলে (গর্ভাবস্থায় যে সব কারণে রক্তক্ষরণ হয় সেগুলো হলো— গর্ভপাত, গর্ভফুল ছিড়ে যাওয়া অথবা অস্বাভাবিক অবস্থানে থাকা। তৃতীয় বিশ্বে গুঁড়ো কুমি (hook worm) একটি অন্যতম প্রধান কারণ। প্রতিটি কুমি প্রতিদিন শূন্য দশমিক ২৫ মিলি লিটার পর্যন্ত রক্ত শোষণ করতে পারে। এ ছাড়া রক্ত আমাশয়, এনাল পাইলুস থেকেও রক্তক্ষরণ হয়। এনাল পাইলুস গর্ভাবস্থায় আরো তীব্র হতে পারে। ৩. রক্তকণিকা বা হিমোগ্লোবিনে বংশানুক্রেমিক (hereditary) কোনো সমস্যা থাকলে; ৪. সংক্রমণ বা ইনফেকশনের কারণে (ম্যালেরিয়া, যক্ষ্মা এমনকি মূত্রথলির সংক্রমণের কারণেও রোগী রক্তস্বল্পতায় ভুগতে পারে); ৫. এ ছাড়া গর্ভাবস্থা নিজেই রক্তস্বল্পতার একটি কারণ হয়ে দাঁড়ায়। রক্তে মূলত দুটি অংশ— তরল অংশ (plasma) এবং কোষ ও কণিকা (cell mass) গর্ভকালীন সময়ে গুরু থেকে শেষ পর্যন্ত তরল অংশ বৃদ্ধি পায় প্রায় ৪০-৫০ শতাংশ এবং লোহিত কণিকা (RBC) বৃদ্ধি

পায় মাত্র ২০-২৫ শতাংশ। এই অসামঞ্জস্যতা স্বাভাবিকভাবেই গর্ভাবস্থায় রক্তস্বল্পতার একটি প্রধান কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

● বাংলাদেশের মতো উন্নয়নশীল দেশে রক্তে লৌহ বা আয়রনের অভাব নারীদের রক্তস্বল্পতার একটি মূল কারণ। চিকিৎসকদের ভাষায় একে বলা হয় লৌহ ঘোঁপের অভাবজনিত রক্তস্বল্পতা (iron deficiency anaemia)। এর প্রধান কারণগুলো হলো— ক. অজ্ঞতা : খাদ্যতালিকায় শর্করা জাতীয় খাবারের (ভাত, রুটি, আলু) প্রাধান্য থাকা; খ. ডায়রিয়া, আমাশয় ইত্যাদি কারণে গ্রহণ করা খাদ্য ঠিকমতো পরিপাক না হওয়া। সুতরাং অপুষ্টি এবং আয়রনের অভাব থেকেই যায়; গ. অতিরিক্ত মাসিক ঋতুশ্রাব হলেও রক্তস্বল্পতা হয়। ● গর্ভকালীন সময়ে নারীর আরো কিছু সমস্যা দেখা দেয়। যেমন: ১. ক্ষুধামন্দা, বমি অথবা বিশেষ খাবারের প্রতি আকর্ষণ (যেখানে লৌহ জাতীয় খাবার কম থাকে কিংবা থাকে না)। ফলে আয়রনের অভাব থেকেই যায়। ২. গর্ভাবস্থায় লোহিত কণিকা উৎপাদনেও ব্যাঘাত ঘটতে পারে। ৩. ঘন ঘন গর্ভধারণ (দুই বছরের কম সময়ের মধ্যে) রক্তস্বল্পতার অন্যতম কারণ। একটি গর্ভকালীন অভিঘাত কাটিয়ে উঠে নারী-শরীরকে মোটামুটি স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনার জন্য অন্তত দুই বছর সময় প্রয়োজন। এ ছাড়া কিশোরী বয়সে গর্ভবতী হলে আয়রনের প্রয়োজনীয়তাও অনেকগুণ বেড়ে যায়। যেমন— ১৭ বছর বয়সে গর্ভাবস্থায় অতিরিক্ত আয়রনের দরকার প্রায় ২৭০ মিলিগ্রাম। কিন্তু ২১ বছর বয়সে গর্ভকালীন সময়ে এই অতিরিক্ত আয়রনের দরকার নেই। ● কেউ যদি অপুষ্টি বা রক্তস্বল্পতাসহকারে গর্ভধারণ করে (আমাদের দেশের সাধারণ চিত্র), তাহলে গর্ভাবস্থায় তার পুষ্টি ও আয়রনের প্রয়োজনীয়তা অনেকগুণ বেড়ে যায়।

রক্তস্বল্পতার কারণে যে উপসর্গ দেখা দিতে পারে এটি মূলত নির্ভর করে গর্ভবতীর রক্তস্বল্পতার পরিমাপের (degree of anaemia) ওপর। রক্তে হিমোগ্লোবিন ৮-১০ শতাংশ গ্রাম হলে সাধারণত কিছুটা দুর্বল লাগে। এর চেয়ে কম হলে অনেক উপসর্গ দেখা দিতে পারে; যেমন— দুর্বলতা, ক্ষুধামন্দা, হজমে অসুবিধা, বুক ধড়ফড় করা, পায়ে পানি আসা ইত্যাদি। জিহ্বা বা মুখ গহ্বরে ঘা হতে পারে। কখনো কখনো শ্বাসকষ্ট পর্যন্ত হতে পারে।

**মা ও গর্ভস্থ শিশুর জন্য রক্তস্বল্পতার জটিলতা**  
অতিরিক্ত রক্তস্বল্পতা অর্থাৎ রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ ৭ শতাংশ গ্রামের কম হলে মা এবং গর্ভস্থ শিশুর বিভিন্ন জটিলতা দেখা দিতে পারে। যেমন মায়ের ক্ষেত্রে— প্রি-একলম্পসিয়া, কার্ডিয়াক ফেইলার, সংক্রমণ, প্রসব-পরবর্তী অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ ইত্যাদি হতে পারে। সন্তানের ক্ষেত্রে— গর্ভস্থ শিশুর পর্যাপ্ত বৃদ্ধি না হওয়া (IUGR), নির্দিষ্ট সময়ের আগে প্রসব হয়ে (premature) যাওয়া, কম ওজনের শিশু (low birth weight baby) জন্ম নেয়া ইত্যাদি।

**প্রতিকার ও করণীয়**

● কোনো মেয়েকে ১৮ বছরের আগে বিয়ে দেয়া যাবে না। ● দুটির বেশি সন্তান না নেয়া এবং এই দুটি গর্ভধারণের মাঝে অন্তত দুই বছরের বেশি সময় থাকতে হবে। ● গর্ভধারণের আগে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো এবং রক্তে হিমোগ্লোবিন শতকরা ১০ গ্রামের কম থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। ● গর্ভকালীন সময়ে আমিষ, ভিটামিন ও আয়রনসমৃদ্ধ খাবার; যেমন— কলিজা, মাংস, ডিম, সবুজ শাক-সবজি, মটরগুটি, শিম বা যে কোনো বীচি, কলা, পেয়ারা ইত্যাদি বেশি করে খেতে হবে। পাশাপাশি ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী অবশ্যই আয়রন ট্যাবলেট খেতে হবে। ● কোনো ইনফেকশন বা রোগ থাকলে দ্রুত চিকিৎসা করাতে হবে। ● ৬. গর্ভকালীন সময়ে নিয়মিত চেক-আপ এবং গুরু থেকে শেষ পর্যন্ত প্রতি তিন মাসে অন্তত একবার করে (মোট তিনবার) হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা করাতে হবে। ● রক্তস্বল্পতা থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করাতে হবে। প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে। ● একটি সুস্থ শিশুর জন্মের জন্য প্রধান শর্ত হচ্ছে মায়ের পূর্ণ সুস্থতা।



“বাবা হয়েও সংকোচ করিনি  
সচেতন হয়েছি”  
আপনি সচেতন তো?

**Senora**  
Proudly delivering 100/100 satisfaction