

ഗർഭകാലവും ചർദ്ദിയും

ഗർഭകാലം ഏത് അമ്മയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളവും അതിമനോഹരമായ ഒരു കാലഘട്ടമാണ്. ശരീരത്തിൽ പല തരത്തിലുള്ള മാനസിക ശാരീരിക വ്യതിയാനങ്ങൾ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നു. അതിൽ സർവസാധാരണമായി ഒന്നാണ് ഗർഭകാല ചർദ്ദി. ഇത് ചെറിയതോതിൽ തുടങ്ങി ദൈനംദിന ജീവിതത്തെ സാരമായി ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്ന രീതിയിൽ വരെ കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്.

ഗർഭകാല ചർദ്ദി എന്നാൽ എന്താണ്

ഗർഭകാലത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളാണ് ഗർഭകാല ചർദ്ദിക്ക്

കാരണമാകുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് ഗർഭകാലത്ത് എച്ച്സിജി എന്ന ഹോർമോൺ സ്ത്രീകളിൽ കൂടുന്നു. ഈ ഹോർമോണാണ് ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഗർഭം തുടർന്ന് കൊണ്ടുപോകുന്നതിന് സഹായകമാകുന്നത്. ഹോർമോണിന്റെ അളവ് കൂടുതലുള്ള സ്ത്രീകളിൽ ചർദ്ദി കൂടുതൽ വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് ഇരട്ട കുട്ടികളും മറ്റും ആണെങ്കിൽ ഈ ഹോർമോണുകൾ ശരീരത്തിൽ കൂടുതലായിരിക്കും. അപ്പോൾ അവർക്ക് ചർദ്ദി കൂടുതലായിരിക്കും. അതേ പോലെതന്നെ ഗർഭകാലത്ത് ഈസ്ട്രജൻ ഹോർമോണിന്റെ അളവും കൂടുതലാണ് ഇതും ചർദ്ദിക്ക് കാരണമാകുന്നു. മറിച്ച് ചർദ്ദിയിൽ ഇല്ലെങ്കിൽ ഈ ഹോർമോണുകൾ കുറവാണ് എന്നല്ല അർത്ഥം.



ഗർഭകാലത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളാണ് ഗർഭകാല ചർദ്ദിക്ക് കാരണമാകുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് ഗർഭകാലത്ത് എച്ച്സിജി എന്ന ഹോർമോൺ സ്ത്രീകളിൽ കൂടുന്നു. ഈ ഹോർമോണാണ് ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഗർഭം തുടർന്ന് കൊണ്ടുപോകുന്നതിന് സഹായകമാകുന്നത്.



ചർദ്ദി ആർക്കാണ് കൂടുതൽ

ഗർഭകാല ചർദ്ദി ഏറ്റവും കൂടുതൽ വരുന്നത് ഇരട്ടയോ അതിൽ കൂടുതലോ ഗർഭം ഉള്ള അമ്മമാർക്ക് ആണ്. പ്രമേഹരോഗികൾ, മൈഗ്രേൻ രോഗമുള്ളവർ, ആദ്യ ഗർഭത്തിൽ ചർദ്ദി ഉണ്ടായിരുന്നവർ, പാരമ്പര്യ ഗർഭകാല ചർദ്ദി ഉള്ളവർ, അൾസർ രോഗ ബാധിതർ, തൈറോയ്ഡ് രോഗബാധിതർ, പിത്താശയ രോഗബാധിതർ, ആഹാരത്തിന് അലർജി ഉള്ളവർക്കും ഗർഭകാല ചർദ്ദി കൂടുതൽ വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ഗുരുതര പ്രശ്നങ്ങൾ

സാധാരണ ഗർഭകാല ചർദ്ദി ഏകദേശം 70 ശതമാനത്തോളം ഗർഭിണികളിൽ ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ട്. ഏറ്റവും കൂടുതൽ വരുന്നത് 2-3 മാസത്തിനിടയിൽ ആണ്. ചുരുക്കം ചിലരിൽ ഗർഭകാല ചർദ്ദി ഗുരുതരാവസ്ഥയിലേക്ക് പോകാനിടയുണ്ട്. അതിനെ hyperemesis gravidarum എന്നാണ് പറയുന്നത്. ഇത് ഏകദേശം 3 ൽ 100 ഗർഭിണികളിൽ ആണ് ഉള്ളത്. എന്താണിതിന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ എന്ന് നോക്കാം.

- 1) മൂന്നുനാല് തവണയിൽ കൂടുതൽ ദിവസേന ചർദ്ദിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കുക.
 - 2) തുടർച്ചയായി ചർദ്ദിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കുക
 - 3) ശരീരഭാരം നന്നായി കുറയുക
 - 4) ക്ഷീണവും തളർച്ചയും അനുഭവപ്പെടുകയും ഒന്നിലുമൊരു താല്പര്യമില്ലായ്മ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥ.
 - 5) തുടർച്ചയായി ഓക്കാനം അനുഭവപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുക.
 - 6) രക്തം ചർദ്ദിക്കുകയോ മറ്റോ ചെയ്യുക
 - 7) മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുക
- മേൽവിവരിച്ചവയാണ് hyperemesis gravidarum രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ തീർച്ചയായും ഉടനെ ഡോക്ടറെ സമീപിച്ച് അടിയന്തിരമായി

ഡോ. ആർ. അനുപമ
ഡയറക്ടർ & ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ്,
പ്രാൺ ഫെർട്ടിലിറ്റി & വെൽ വുമൺ സെന്റർ,
കുമാരപുരം, തിരുവനന്തപുരം



പ്രശസ്ത വന്ധ്യതാ ചികിത്സ വിദഗ്ദ്ധ. തിരുവനന്തപുരം 'പ്രാൺ ഫെർട്ടിലിറ്റി ആന്റ് വെൽ വുമൺ സെന്ററി'ന്റെ ഡയറക്ടറും ചീഫ് ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റുമാണ്. ഐ.എം.എ വനിതാ ഹെൽത്തിന്റെ സംസ്ഥാന കൺവീനർ, ഐ.എം.എ വനിതാ വിഭാഗം മുൻ സംസ്ഥാന ചെയർപേഴ്സൺ, ഇന്ത്യൻ സൊസൈറ്റി ഓഫ് അസിസ്റ്റഡ് റീപ്രൊഡക്ഷൻ എക്സിക്യൂട്ടീവ് മെമ്പർ. 'വന്ധ്യതയും ചികിത്സയും' എന്ന മലയാളത്തിലെ ആദ്യ പുസ്തകത്തിന്റെ ഗ്രന്ഥകർത്രി. സ്ത്രീകൾക്കു വേണ്ടി സ്ത്രീകൾ മാത്രം നടത്തുന്ന തിരുവനന്തപുരത്തെ പ്രാൺ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ സാരഥി.

Mob: 9495957953
Tel: 0471 2447953
drranupama@gmail.com

അതിനു വേണ്ട ചികിത്സ തേടണം. അല്ലെങ്കിൽ ഗർഭിണിക്കും ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിനും ഒരുപോലെ ദോഷം ചെയ്യുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണിത്. ഈ രോഗാവസ്ഥയിൽ നമ്മൾക്ക് വേണ്ടരീതിയിൽ ഒരു ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ കിട്ടാതെ പോയാൽ പലപ്പോഴും ketosis എന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് പോകാനിടയുണ്ട്. അങ്ങനെയാണെങ്കിൽ ചിലപ്പോൾ അത് ഗർഭച്ഛിദ്രത്തിലേ അവസാനിക്കുകയുള്ളൂ.

പരിശോധനകൾ എന്തെല്ലാം

ഗർഭകാല ഛർദ്ദി അതീവഗുരുതരം ആണെങ്കിൽ നല്ലൊരു ഗർഭകാല സ്കാൻ ചെയ്യുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും. അതിലൂടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഇരട്ടയോ അതിൽ കൂടുതൽ ഉണ്ടോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കുവാനും മറ്റ് എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് അറിയുവാനും കഴിയും. പ്രത്യേകിച്ച് ഓവറി സിസ്റ്റ് പോലെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ചുറ്റും മറ്റും ചെയ്താൽ ഛർദ്ദി കൂടുതൽ വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതേപോലെതന്നെ മുഴുവൻ രക്തപരിശോധനയും ചെയ്തിരിക്കണം. പ്രത്യേകിച്ച് മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ, തൈറോയ്ഡ് ലക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ അറിയാനുള്ള രക്തപരിശോധന ഈ സമയത്ത് അനിവാര്യമാണ്. ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നത് മൂത്രത്തിൽ ketone അളവ് നോക്കുക എന്നതാണ്. ഇത് കൂടുതൽ ആണെങ്കിൽ വളരെ പെട്ടെന്ന് തന്നെ ഹോസ്പിറ്റലിൽ അഡ്മിറ്റ് ചെയ്തു ചികിത്സ നൽകേണ്ടതാണ്.

ചികിത്സകൾ എന്തെല്ലാം

- 1) ഗർഭിണികൾ ഇടവിട്ട് ഇടവിട്ട് ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും.
- 2) എട്ട് പത്ത് കപ്പ് വെള്ളമെങ്കിലും ദിവസം കുടിച്ചിരിക്കണം
- 3) ഒരുപാട് വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ആഹാരം ഒഴിവാക്കുക
- 4) എരിവുള്ള ആഹാരം ഈ സമയത്ത് ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.



- 5) വിറ്റാമിൻ ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- 6) തൈറോയ്ഡ് രോഗമുള്ളവർ രോഗം നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കി വയ്ക്കണം.
- 7) BRATT foods ഉദാഹരണത്തിന് ബിസ്കറ്റ് ഓട്സ്, റൊട്ടി, റസ്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- 8) ഇഞ്ചി അടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങൾ കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നത് നല്ലത് ആയിരിക്കും.

ഏതെങ്കിലും രീതിയിൽ ഛർദ്ദി തോന്നിക്കുന്ന മണമുള്ള ആഹാരവും ഇഷ്ടമല്ലാത്ത ആഹാരവും ഈ സമയത്ത് വർജ്ജിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

- 8) ഛർദ്ദിലിന്, ദോഷകരമല്ലാത്ത മരുന്നുകൾ ലഭ്യമാണ്. അവ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. അതേപോലെതന്നെ അമിതമായ ഛർദ്ദിൽ ഉള്ളവർ ഹോസ്പിറ്റലിൽ അഡ്മിറ്റ് ആയി ചികിത്സ തേടുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഗർഭകാലത്ത് ഉള്ള ഛർദ്ദി ആരോഗ്യമുള്ള ഗർഭത്തിന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങളാണെങ്കിലും നിയന്ത്രണവിധേയം അല്ലെങ്കിൽ തീർച്ചയായിട്ടും അടിയന്തരമായി ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ ലഭിച്ചിരിക്കണം. കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചയും അതിന്റെ തൂക്കത്തിലും ബാധിക്കാൻ ഇടയുള്ള ഒരു രോഗമാണിത്. ഗർഭകാല ഛർദ്ദി ഒരു പരിധിവരെ നല്ലതാണെങ്കിലും അമിതമായാൽ തീർച്ചയായിട്ടും വൈദ്യസഹായം തേടിയിരിക്കണം. ■