সুখী গৃহকোণ

১ জুলাই ২০১৩ দাম ১২ টাকা

দেশে বিদেশে ১০ দিন

দেশের ২০টি ও বিদেশের ১০টি
আকর্ষণীয় ট্যুর প্ল্যান

- প্রভু জগন্নাথদেবের স্বরূপ
- বিবেকানন্দ কি নিজের মৃত্যুর আভাস পেয়েছিলেন?
- ঘরোয়া রান্নায় ইলশে মঙ্গল
- শুরু হয়েছে নতুন ধারাবাহিক বনেদি বাড়ি

সুখী গৃহকোণ এখন অনলাইনেও।
বিশদ জানতে লগ্ অন করুন
www.bartamanmagazines.com

বেশি বয়সে মা হওয়া

ঝুঁকি থাকলেও উপায় আছে

বেশি বয়সে মাতৃত্বের সমস্যা ও প্রতিকারের কথায় ফর্টিস হাসপাতালের কনসালটেন্ট গায়নোকোলজিস্ট ডাঃ সুজাতা দত্ত

ছবি : সুফল ভট্টাচার্য্য

সমস্যাটা শুধু আমাদের দেশেরই নয়, পৃথিবীর সর্বত্র, এমনকী উন্নত দেশগুলিতে এখন বেশি বয়সে বিয়ের কারণে বন্ধ্যাত্ব, সন্তানধারণে নানাবিধ সমস্যা দেখা দিচ্ছে। ভারতে বিশেষ করে শহরাঞ্চলে মেয়েদের বিয়ের বয়স এখন ২৮-৩০ ছুঁয়ে যাচ্ছে। তারপরে সন্তানধারণেও দম্পতিরা সময় নিচ্ছেন দু একবছর, কেরিয়ারের কথা ভেবে। আমাদের দেশে ছয়ের দশকের আগে অল্পবয়সে মেয়েদের বিয়ে হয়ে যেত। নারী শিক্ষার প্রসারের সঙ্গে সঙ্গে মেয়েরা উচ্চশিক্ষা গ্রহণ করছে, আধুনিক শহুরে নারী কেরিয়ার কেন্দ্রিক পড়াশোনা করে অর্থনৈতিকভাবে স্বনির্ভর হতে চাইছে। ফলে বিয়ের বয়সটা ক্রমাগত পিছিয়ে যাচ্ছে। অনেক মেয়েই ঠিকঠাক অর্থনৈতিক কাঠামোয় নিজেকে দাঁড় না করিয়ে সন্তান আনার মতো দায়িত্বপূর্ণ ও সময়সাপেক্ষ পদ্ধতির মধ্যে ঢুকতে চান না।

সমস্যা কোথায়

• বিয়ে, কেরিয়ার, সন্তান— এই তিনটি পথ মেলানো আপাত কঠিন। ত্রিশ বছর পেরিয়ে গেলেও বাহ্যিকভাবে মেয়েদের স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য, শক্তি কিছুই নষ্ট হয় না। হয় কিছু অভ্যন্তরীণ পরিবর্তন যা সন্তানধারণ ব্যাপারটিকে কঠিন করে তোলে। ত্রিশ বছর অতিক্রান্ত হলে মেয়েদের শরীরে ডিম্বাণুর গুণগত মান নিম্নমুখী হয়। ৫৭ বছর বয়সে স্বাভাবিকভাবে গর্ভধারণের ইতিহাস একটি ব্যতিক্রমী ঘটনামাত্র। প্রকৃত ছবিটি হল ৩০ বছর বয়স থেকে ঋতুচক্রে পরিবর্তন আসতে শুরু করে, ৩২-এ পরিবর্তন দ্রুততর হতে শুরু করে, আর ৩৭ বছর বয়স থেকে খুব দ্রুত কমতে থাকে অন্তঃসত্ত্বা হওয়ার সম্ভাবনা।

বেশি বয়সে মা হতে চাওয়া মেয়েদের নিম্নমানের ডিম্বাণুতে যে গর্ভধারণ হয় তাতে নানা ধরনের জটিলতা এসে যাওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়। যেমন ক্রোমোজোমাল অস্বাভাবিকতা— স্ট্রাকচারাল অস্বাভাবিকতা, ফাংশনাল অস্বাভাবিকতা। ওভারির সমস্যা এবং হরমোনের অসুবিধার কারণে নানারকম সংকট।

এছাড়া বেশি বয়সে ওভারিরও নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে। পেলভিক ইনফেকশন, এন্ডোমেট্রিওসিস, ফাইব্রয়েড এসব হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। ফলে সন্তানধারণে সমস্যা হতে পারে। তাছাড়া বয়স বাড়ার সঙ্গে অধিকাংশ মেয়ের স্থূলত্ব এসে যায়। এছাড়া বেশি বয়সে অনেক সময় হরমোনের কিছু পরিবর্তন ঘটতে থাকে। জরায়ুর কিছু অভ্যন্তরীণ বিবর্তন ঘটতে পারে। এর ফলে বেশি বয়সের প্রেগন্যান্সিতে আপনা আপনি মিসক্যারেজ হয়ে যাওয়ার ঘটনা দেখা যায়। যেমন ৩৫-৩৯ বছরের মহিলাদের ক্ষেত্রে প্রায় ২৫ শতাংশ মিসক্যারেজের সম্ভাবনা। ৪০-৪৪ বছরের মহিলাদের এই সম্ভাবনা দ্বিগুণেরও বেশি। এবং ৪৫ বছরের উপরে যাঁদের বয়স তাঁদের ক্ষেত্রে সম্ভাবনা প্রায় ৯৩ শতাংশ।

বেশি বয়সের মেয়েদের সন্তানধারণে একটোপিক প্রেগন্যান্সির সম্ভাবনাও বেড়ে যায় যা মায়ের মৃত্যুরও কারণ হয়ে উঠতে পারে। ৩৫ বছরের বেশি বয়স হলে তাই সতর্ক হওয়া প্রয়োজন। এছাড়া সন্তানের ক্রোমোজমের বিকৃতি হতে পারে বেশি বয়সে সন্তানধারণে। যেমন ডাউন সিনড্রোম, এডওয়ার্ড সিনড্রোম এগুলির মধ্যে মায়ের বয়সের ঘনিষ্ঠ যোগ রয়েছে। সন্তানের জড়বুদ্ধি হওয়ার সম্ভাবনা এমনকী শারীরিক প্রতিবন্ধকতাও চলে আসতে পারে।

মায়ের বয়স বেশি হলে সন্তানের শুধু যে ক্রোমোজোম জনিত অস্বাভাবিকতাই হবে এমন নয়। তার হার্ট অসম্পূর্ণ থাকতে পারে, হার্টে নানারকম ত্রুটিও হতে পারে। এছাড়া প্ল্যাসেন্টার নানা সমস্যা দেখা যায় অনেক সময়। হাইপারটেনশনের কারণে বয়স্ক মহিলার প্ল্যাসেন্টা স্থানচ্যুত হতে পারে, জরায়ুর মুখে বাধা সৃষ্টি করে রক্তপাত ঘটাতে পারে। একবার এগুলি ঘটে গেলে প্রতিরোধ করা যায় না। একমাত্র গর্ভধারণের শুরুতে উপযুক্ত পরীক্ষা নিরীক্ষার মাধ্যমে সমস্যা চিহ্নিত করে তার প্রতিবিধান সম্ভব।

বিগত কয়েক বছরে দেখা যাচ্ছে, বয়স্ক মায়েদের শিশুরা জন্মাচ্ছে অল্প ওজন নিয়ে। এবং সন্তানের জন্মও হয়ে যাচ্ছে অনেক আগে। পৃথিবীর প্রায় সব দেশের সমীক্ষায় ধরা পড়েছে, ৩৫ বছর বয়সের উর্ধ্বে মহিলাদের অনেকেরই শিশুর গর্ভে মৃত্যু হয়। সবচেয়ে সমস্যার কথা গর্ভে শিশু মৃত্যুর ঘটনা ঘটে গর্ভধারণের প্রায় ৩৭ সপ্তাহের পরে। এবং এর কারণ এখনও অজানা। বেশি বয়সের সন্তান ধারণে যমজ শিশু জন্মানোর সম্ভাবনা বেড়ে যায়। স্বাভাবিক বয়সে যমজ শিশু জন্মানো বিপজ্জনক কিছু নয়। কিন্তু স্বাভাবিক ভাবেই হোক বা প্রযুক্তির সহায়তায় হোক, বেশি বয়সের মায়েদের ক্ষেত্রে তা সমস্যাবহুল তো বটেই। এছাড়া এইসব মায়েদের সিজারিয়ান ছাড়া সন্তানের জন্মদান প্রায় অসম্ভব হয়ে ওঠে। কেননা প্রসবের জন্য পেশির যে সংকোচন প্রসারণ ঘটে বয়স্ক মহিলাদের পেশির ততখানি কার্যকারিতা থাকে না।

মেয়েরা বেশি বয়সে অনেকেই উচ্চ রক্তচাপ, প্রিঅ্যাকলেসিয়া, ডায়াবেটিসের কবলে পড়েন। মোটা হয়ে যান কেউ কেউ। এই অবস্থায় গর্ভধারণে গর্ভস্থ শিশুর মৃত্যু হতে পারে, প্রি-ম্যাচিওর শিশু জন্মাতে পারে, অনেক সময় শিশু অস্বাভাবিক বেশি ওজন নিয়েও জন্মায়।

প্রতিকার

• ত্রিশ বছরের নীচে এক বছরের মধ্যে কনসিভ না করলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিলে ভালো হয়। ৩৫-৪০ বয়ঃসীমার মহিলারা ৬ মাসের মধ্যে কনসিভ না করতে পারলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। আর ৪১ বছরের উর্ধ্বে যাঁরা তাঁদের প্রেগন্যান্সির আগেই বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছে যাওয়া ভালো। কোনও অসুস্থতা থাকলে তো অবশ্যই, না থাকলেও চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

বেশি বয়সে প্রেগন্যান্সির ঝুঁকি অনেকটাই কমিয়ে আনা যায় ভিটামিন, ফলিক অ্যাসিড গ্রহণ করলে। নিওরাল টিউবে কোনও ত্রুটি, যা মিসক্যারেজের কারণ হয়ে ওঠে তা দূর করে এই ফলিক অ্যাসিড ও ভিটামিন। অন্যান্য নিয়মিত ওষুধের সঙ্গে আয়রন ট্যাবলেট দেওয়া হয় যাতে সন্তানসম্ভবা মেয়েটি রক্তাল্পতার শিকার না হয়। এইসময় ভিটামিন ডি এবং ক্যালসিয়ামও দেওয়া হয় যা সন্তান জন্মানোর পরেও চালিয়ে যেতে পরামর্শ দেওয়া হয় হাড়ের সুরক্ষার জন্য।

কনসিভ করার ৬ সপ্তাহের মাথায় একটা আলট্রা সাউন্ড করে দেখা হয়। এছাড়া আরও কয়েকটি টেস্ট করানো হয়। বাচ্চার হার্টবিট হচ্ছে কি না তা দেখার জন্য চিকিৎসকরা গর্ভধারণের একেবারে প্রথম দিকে নিশ্চিত হয়ে নেন। হার্টবিট ঠিক থাকলে তিনমাসে রক্তের কিছু পরীক্ষা ও স্ক্যান করে দেখা হয়। এই পর্ব উতরে যাওয়ার পর শিশুর জন্মগত, জিনগত কোনও ত্রুটি আছে কি না জানার জন্য করা হয় অ্যামনিওসেন্টেসিস। মায়ের যদি ডায়াবেটিস দেখা দেয় সেক্ষেত্রে খুব প্রয়োজন হয় ইনসুলিন নেওয়ার। তখন রোগীকে গাইনি এবং এন্ড্রোক্রিনোলজিস্ট যৌথভাবে দেখবেন। এক্ষেত্রে উদাসীনতা শিশুর জীবন সংকট ডেকে আনতে পারে।

আধুনিক চিকিৎসা পদ্ধতি এবং পরীক্ষা নিরীক্ষার সাহায্যে গর্ভধারণের একেবারে শুরুতেই বোঝা যায় সন্তানের জিনগত কোনও ত্রুটি আছে কি না। জানা যায় মায়ের শরীরে কোনও অসুবিধা আছে কি না। চিকিৎসকেরা এইসব টেস্ট গর্ভধারণের তিনমাসের মধ্যে করে নেন। ত্রুটিপূর্ণ গর্ভধারণের ক্ষেত্রে অ্যাবরশন করার প্রয়োজনের কথা দম্পতিকে জানিয়ে দেন তাঁরা।

বয়স্ক মায়ের শরীরের নানা অসুবিধার কথা মনে রেখে চিকিৎসকরা সার্বিক সাবধানতার পরামর্শ দেন। সময়ের আগে সন্তানের ভূমিষ্ঠ হওয়ার সম্ভাবনা, সন্তানের কম ওজন হওয়ার আশঙ্কা, সিজারিয়ান-এর প্রয়োজনীয়তা এসব দিক মাথায় রেখে চিকিৎসক যেসব চিকিৎসা কেন্দ্রে নিউন্যাটাল ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিট (নিকু) রয়েছে সেখানে মাকে ভরতি হওয়ার পরামর্শ দেন। বয়স্ক মায়ের রুগ্ন সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর বিশেষ যত্নের প্রয়োজন হয়। এই সময়টা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ও মূল্যবান শিশুর পক্ষে। মায়ের ও গর্ভস্থ শিশুর শরীরের কথা ভেবে চিকিৎসক অনেক ক্ষেত্রেই সময়ের আগেই সিজারিয়ান করে শিশুকে ভূমিষ্ঠ করান।

মা হতে যাওয়া মেয়েকে তার সন্তানের জন্য সতর্কতা নিতে হবে অনেক আগে থেকেই। ফাস্ট ফুড বা জাংক ফুড চলবে না। মেদবৃদ্ধির ক্ষেত্রে সতর্ক হতে হবে। ধূমপান কঠোর ভাবে নিষেধ। মদ্যপানও চলবে না। বেশি বয়সে মা হওয়ার কিছু ঝুঁকি থাকলেও, সচেতনতা, সতর্কতা এবং চিকিৎসকের পরামর্শ মতো চললে সমস্যা তেমন কষ্ট দেবে না।

অনুলিখন : সফিউন্নিসা