করোনা ভাইরাস ও গর্ভাবস্থা

সাঈদা কামরুন নাহার

মাসুমা বয়স ৩৬ বছর। পেট ব্যথায় ছটফট করছে। সে এখন ছয় সপ্তাহের অন্তঃসত্ত্বা। তার স্বামী যুবায়ের দেরি না করে জরুরি স্বাস্থ্যসেবা কল সেন্টার ১৬২৬৩ এ ফোন করেন। অপর প্রান্ত থেকে একজন ডাক্তার যুবায়েরকে সমস্যার কথা শুনে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপত্র বলে দেন। সে অনুযায়ী ওষুধ সেবনে মাসুমা কিছুটা সুস্থ হয়। নিশ্চিন্ত হয় পরিবার। যেহেতু বর্তমান দেশব্যাপী কোভিড-১৯ এর বিস্তারের কারণে ডাক্তার নার্সসহ স্বাস্থ্যসেবায় নিয়োজিত সবাই অক্লান্ত পরিশ্রম করছে তাই যুবায়ের হাসপাতালে না গিয়ে স্বাস্থ্যসেবা কল সেন্টারের সহযোগিতা নিয়ে বুদ্ধিমত্তার পরিচয় দিয়েছে। তা না হলে হাসপাতালে গেলে রোগি ভর্তি ও চিকিৎসা পেতে অনেক বেগ পেতে হতো।

যে কোনো মহামারির সময় যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা বিশেষ ঝুঁকির মধ্যে থাকে। একটি সক্রিয় স্বাস্থ্য ব্যবস্থা ও যথাযথভাবে সংক্রমণ প্রতিরোধ সতর্কতা মেনে চলার ওপর নিরাপদ গর্ভাবস্থা এবং প্রসবকালীন স্বাস্থ্য নির্ভর করে।

ইউএনএফপিএ, প্রজনন বয়সী যে কোনো নারী এবং গর্ভবতীদের করোনা সংক্রমণ হতে সতর্কতা, স্বাস্থ্য ঝুঁকি এবং সময়োপযোগী চিকিৎসা সেবা নেয়ার বিষয়ে সঠিক তথ্য-উপাত্ত সরবরাহ নিশ্চিত করতে কাজ করছে।

যেহেতু কোভিড-১৯ এর প্রাদুর্ভাব গর্ভবতী নারীদের মধ্যে উদ্বেগ বাড়িয়ে তুলতে পারে, তাই ইউএনএফপিএ এই মায়েদের ঝুঁকিগুলোর ক্ষেত্রে কিছু সীমিত প্রমাণসহ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা এবং প্রস্তাবিত সহায়ক চিকিৎসার বিষয়ে সুপারিশ করছে।

সম্প্রতি স্ত্রীরোগ ও প্রসূতিবিদ্যায় বিশেষজ্ঞ যুক্তরাজ্যের রয়েল কলেজ, গর্ভবতী নারীদের জন্য করোনা ভাইরাসের ঝুঁকি সম্পৃক্ত কিছু দিক নির্দেশনা প্রকাশ করেছে। এছাড়াও কিভাবে গর্ভবতী নারীরা করোনা ভাইরাসের ঝুঁকি এড়িয়ে থাকতে পারবেন সে সম্পর্কেও বিশেষ নির্দেশনা রয়েছে। তাদের মতে সাধারণ মানুষ ঠিক যতটুকু ঝুঁকিতে থাকে গর্ভবতী নারীরাও ঠিক ততটুকু ঝুঁকিতে থাকে। এক্ষেত্রে গর্ভবতী নারীদের কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হওয়ার আশংকা বেশি, এ বিষয়ে আজ অবধি কোন তথ্য সুনিশ্চিতভাবে জানা যায়নি। তবে গর্ভাবস্থায় নারীদের বেশকিছু শারীরিক পরিবর্তন হয় যার ফলে গর্ভবতী নারীর শ্বাস-প্রশ্বাসের সংক্রমণ হওয়ার আশংকা থাকে। এই প্রতিকূল অবস্থা থেকে ঝুঁকিমুক্ত থাকার জন্য গর্ভবতী নারীর শ্বাসকষ্টজনিত সমস্যা হলে তা সর্বোচ্চ অগ্রাধিকারের সাথে চিকিৎসা করা উচিত।

রয়েল কলেজ অভ অবস্ট্রেট্রিশিয়ান এন্ড গাইনোকোলজিস্ট এর প্রেসিডেন্ট ড. এডওয়ার্ড মরিস বলেন, 'মায়ের করোনা ভাইরাস হলে সেটা গর্ভের শিশুর মধ্যেও সংক্রমণ হতে পারে, এমন কোনো তথ্য পাওয়া যায়নি। তবে প্রতিনিয়ত যেহেতু নতুন নতুন তথ্য আসছে তাই এসব নির্দেশনা পরিবর্তন হতে পারে বলে তিনি মনে করেন।

গর্ভবতী নারীরা করোনা আক্রান্ত হলে তাদের মধ্যে সাধারণ ফ্লু এর লক্ষণ দেখা দিতে পারে, তবে লক্ষণগুলো তীব্র আকারে ধারণ করার আশংকা কম। করেনা ভাইরাসের কারণে গর্ভপাত হতে পারে এমন কোনো তথ্য প্রমাণ এখনও পাওয়া যায়নি। এছাড়া যেহেতু গর্ভের সন্তানের মধ্যে এ ভাইরাসের সংক্রমণের প্রমাণ পাওয়া যায়নি তাই এই ভাইরাসের কারণে ভ্রুনের কোনো অস্বাভাবিকতা দেখা দেয়ার আশংকাও কম।

অন্যান্য প্রাপ্ত বয়স্কদের মতই গর্ভবতী নারীদের জন্যও সংক্রমণ এড়াতে একই প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপ গ্রহণ করা উচিত, যেমন- যদি হাঁচি-কাশি হয় এমন কারো সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলা, বারবার সাবান পানি বা স্যানিটাইজার দিয়ে হাত ধোয়া, হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় মুখ এবং নাককে টিস্যু দিয়ে ঢেকে রাখা বা কনুই ব্যবহার করা, শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা এবং মাছ, মাংস, ডিম পুরোপুরি সিদ্ধ করে রান্না করে খাওয়া। এ ধরনের আরো অনেক স্বাস্থ্যবিষয়ক তথ্য স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে।

করোনাকালে গর্ভবতী মা'র পাশাপাশি নবজাতকেরও বিশেষ ব্যবস্থাপনা নিতে হবে। নবজাতককে সবার সংস্পর্শ থেকে দূরে রাখতে হবে। চুমু দেয়া থেকে বিরত থাকতে হবে। করোনায় আক্রান্ত মা বা নবজাতককে মায়ের দুধ খাওয়ানো যাবে, তবে মা অবশ্যই ভালো করে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে মাস্ক পরে শিশুকে দুধ খাওয়াবেন। আবার মা বেশি অসুস্থ হলে মায়ের বুকের দুধ বাটি-চামচেও নবজাতককে খাওয়ানো যাবে। এটিও নিরাপদ। প্রয়োজনে অন্য মায়ের দুধও খাওয়ানো যাবে।

করোনা ভাইরাস প্রতিরোধ বা নিরাময়ের জন্য এখন অবধি কোনো ভ্যাকসিন বা চিকিৎসা পদ্ধতি নেই তবে লক্ষণগুলো দেখা গেলে কিছু চিকিৎসা সেবার প্রস্তাব করা হচ্ছে। সন্দেহজনক বা কোভিড-১৯ এ সংক্রমণযুক্ত গর্ভবতী নারীদের চিকিৎসা এবং স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞদের সাথে পরামর্শক্রমে এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক সুপারিশকৃত চিকিৎসা পদ্ধতি গ্রহণ করতে হবে।

যদি গর্ভবতী নারীর কোনো ধরণের জরুরি চিকিৎসার প্রয়োজন হয় তবে অবশ্যই ডাক্তারকে জানিয়ে সেই চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে। প্রয়োজনে গর্ভবতী নারীকে আলাদা রেখে সব ধরণের সতর্কতা অবলম্বন করে ডাক্তার চিকিৎসা প্রদান করবেন।

মনে রাখতে হবে কোনভাবেই আতঙ্কিত হওয়া যাবে না। কারণ মানসিক অবস্থা আমাদের শারীরিক কার্যক্ষমতাকে অনেকাংশে প্রভাবিত করে। তাই করোনা পরিস্থিতিতে আতঙ্কিত হলে তা গর্ভকালীন বিভিন্ন সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। এক্ষেত্রে করোনা ভাইরাসের কোনো উপসর্গ বা লক্ষণ প্রকাশ পেলে আতঙ্কিত না হয়ে জরুরি স্বাস্থ্যসেবা কল সেন্টার ১৬২৬৩ অথবা ৩৩৩ নম্বরে ফোন করে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

-০০-

(পিআইডি-শিশু ও নারী উন্নয়নে সচেতনতামূলক যোগাযোগ কার্যক্রম ফিচার)