गर्भावस्था में मूत्र की जांच क्यों की जाती है?

आपका मूत्र आपके एवं आपके शिशु के स्वास्थ्य के बारे में महत्वपूर्ण संकेत देता है।

गर्भावस्था में इसकी जांच नियमित रूप से निम्न के लिए की जाती है:

- **प्रोटीन**- प्रि-इक्लैम्पसिया लक्षण
- **ग्लूकोज (शूगर)** - डायबिटीज के संभावित लक्षण, जो गर्भावस्था में पहली बार प्रकट हो सकता है।
- **बैक्टीरिया** - संक्रमण का लक्षण

यह जानकारी मुख्यत: प्रि-इक्लैम्पसिया (जिसे टॉस्कीमिया कहा जाता था) के लिए मूत्र की जांचों के बारे में है। प्रि-इक्लैम्पसिया के संकेत और लक्षण, गर्भावस्था के दूसरे पक्ष में पैदा होते हैं। दूसरा संकेत, अधिक ब्लड प्रैशर होता है।

प्रि-इक्लैम्पसिया से पीड़ित महिलाएं सामान्यत: स्वस्थ महसूस करती हैं। इसीलिए नियमित मूत्र जांच और ब्लड प्रैशर मापना इतना महत्वपूर्ण होता है।

यह परीक्षण किस तरह कार्य करता है

आपकी मिडवाइफ अथवा डॉक्टर, मूत्र के ताजे नमूने में पेपर पट्टी (डिपस्टिक) डुबाती है। इस परीक्षण से पता चलता है कि क्या उसमें प्रोटीन है और यदि हां, तो कितना प्रोटीन है।

प्रोटीन की बहुत छोटी मात्रा को आपके नोट्स में ‘trace’ (संकेत) के रूप में लिखा जाता है। इसमें चिंता करने की कोई बात नहीं है। प्रोटीन के एक से अधिक ट्रेस को एक अथवा अधिक + चिन्हों के रूप में नोट किया जाता है।

यदि प्रोटीन पाया जाता है तो क्या करें?

यदि आप में एक + अथवा अधिक प्रोटीन होता है तथा आपका ब्लड प्रैशर बढ़ जाता है (सामान्यत: से अधिक फुलाव-निम्नतर नम्बर), तो आपको प्रि-इक्लैम्पसिया हो सकता है तथा इसके बाद आपको अतिरिक्त ध्यान रखने की ज़रूरत पड़ेगी। आपसे 24 घंटे की अवधि में मूत्र एकत्र करने के लिए कहा जा सकता है, ताकि यह सही तरह से मापा जा सके कि आपमें कितना प्रोटीन है। आपके मूत्र में प्रोटीन का होना किसी संक्रमण का संकेत नहीं हो सकता है, विशेष रूप से तब यदि आप में कोई अन्य लक्षण नहीं हो।

घर में मूत्र का नमूना एकत्र करना

आपसे यह कहा जा सकता है कि आप घर अपने मूत्र नमूने एकत्र करें और उन्हें जाचं के लिए क्लिनिक में लाएं। आपको एक विशेष कंटेनर (शीशी अथवा डिब्बा) दिया जा सकता है अथवा आपसे इसे स्वयं ढूंढने के लिए कहा जा सकता है। आप जिस किसी कंटेनर का प्रयोग करते हैं, यह सुनिश्चित करें कि वह साफ और अच्छी तरह से धोया हुआ हो।

ऐसे तीन प्रकार के नमूने होते हैं, जिन्हें आपसे एकत्र करने के लिए कहा जा सकता है।

यहाँ बताया जा रहा है कि यह किस तरह किया जाना है:

1. **सुबह का पहला नमूना**
   अपनी मुलाकात के दिन, सुबह उठने के बाद निकाले गए अपने पहले मूत्र में से कुछ मूत्र एकत्र करें।

2. **24 घंटे का नमूना**
   24 घंटे के दौरान निकाले गए संपूर्ण मूत्र को एकत्र करें:

   चरण 1 सुबह उठने के बाद, कोई नमूना एकत्र किए बिना अपने मूत्राशय को टॉयलेट में खाली करें। आपकी मिडवाइफ अथवा डॉक्टर आपसे सुबह के किसी भी निर्धारित समय में यह करने के लिए कह सकते हैं।

   चरण 2 शेष दिन और रात के दौरान निकाले गए संपूर्ण मूत्र को एकत्र करें। प्रत्येक बार अपने सैम्पल कंटेनर को क्लिनिक द्वारा दिए गए बड़े कंटेनर में खाली करते रहें।

   चरण 3 चरण 1 के एकदम 24 घंटे बाद, अपना अंतिम नमूना एकत्र करें और इसे कंटेनर में डाल दें।

3. **मध्य धारा नमूना (MSU)**
   अपने जनन संबंधी क्षेत्र को पानी से साफ करें।

   फिर निम्न प्रकार '**3S**' योजना का प्रयोग करें:
   स्टार्ट- टॉयलेट में थोड़ा मूत्र करें
   स्टॉप- जब आपको अभी काफी मूत्र करना हो
   सैम्पल – फिर मूत्र करना शुरू करें और कंटेनर भर दें

   तब शेष मूत्र टॉयलेट में कर दें।

यदि आप क्लिनिक में अपना मूत्र नमूना लाना भूल जाते हैं, तो कंटेनर मांगे तथा वहां एक ताजा नमूना एकत्र करें।

प्रि-इक्लैम्पसिया के किसी भी पहलू के बारे में सलाह अथवा जानकारी के लिए, 0208 427 4217 पर एक्शन ऑन प्रि-इक्लैम्पसिया हैल्पलाइन को फोन करें।

Action on Pre-eclampsia (एक्शन ऑन प्रि-इक्लैम्पसिया)
84-88 Pinner Road
Harrow
Middlesex
HA1 4HZ

ई-मेल: info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

रजिस्टर्ड चैरिटी नं.: 1013557
रजिस्टर्ड कंपनी नं.: 2736320