

## Γιατί ελέγχονται τα ούρα κατά την κύηση

Τα ούρα σας παρέχουν ζωτικές πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση της υγείας σας και του εμβρύου.

Κατά τη διάρκεια της κύησης θα ελέγχονται τακτικά για:

- **Πρωτεΐνη** – σημάδι προεκλαμψίας
- **Γλυκόζη** (ζάχαρη) – πιθανό σημάδι για την εκδήλωση διαβήτη που μπορεί να εμφανιστεί για πρώτη φορά κατά την κύηση
- **Βακτήρια** – σημάδι λοίμωξης

Οι πληροφορίες αυτές αφορούν κυρίως ελέγχους των ούρων για προεκλαμψία (η οποία παλαιότερα ονομαζόταν τοξαιμία). Τα σημάδια και τα συμπτώματα της προεκλαμψίας εμφανίζονται στο δεύτερο μισό της κύησης. Η υψηλή αρτηριακή πίεση αποτελεί ένα ακόμη σημάδι.

Οι πάσχουσες από προεκλαμψία συνήθως νιώθουν απολύτως καλά. Γι' αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικός ο έλεγχος των ούρων και της αρτηριακής πίεσης.

### Πώς λειτουργεί η εξέταση

Η μαία ή ο ιατρός σας βυθίζει μία χάρτινη λωρίδα (βαθμολογημένη ράβδος) σε ένα πρόσφατο δείγμα ούρων. Η εξέταση δείχνει την ύπαρξη πρωτεΐνης και την ποσότητα της. Η ύπαρξη ελάχιστης ποσότητας πρωτεΐνης αναγράφεται στις σημειώσεις σας με την ένδειξη «ίχνος».

Αυτό δεν είναι καθόλου ανησυχητικό. Η ύπαρξη μεγαλύτερης ποσότητας πρωτεΐνης από ίχνος καταγράφεται με την ένδειξη ενός ή περισσότερων +, με ανώτατο όριο τα τέσσερα.

### Τι γίνεται αν ανιχνευθεί πρωτεΐνη;

Εάν από την εξέταση των ούρων προκύψει ένδειξη ενός ή περισσότερων + πρωτεΐνης και έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση (συνήθως περισσότερο από 90mmHg διαστολικού – το κατώτατο όριο), προφανώς πάσχετε από προεκλαμψία και θα χρειαστείτε στο εξής περαιτέρω φροντίδα. Ενδέχεται να σας ζητηθεί να συλλέξετε ούρα κατά τη διάρκεια του 24ώρου, προκειμένου να μετρηθεί η ακριβής ποσότητα πρωτεΐνης. Η πρωτεΐνη στα ούρα σας δεν μπορεί να θεωρηθεί σημάδι λοίμωξης, ειδικά αν δεν παρουσιάζετε άλλα συμπτώματα.

### Συλλογή δείγματος ούρων στο σπίτι

Ενδέχεται να σας ζητηθεί να συλλέξετε τα δικά σας δείγματα ούρων στο σπίτι και να τα φέρετε στο νοσοκομείο για ανάλυση. Μπορεί να σας δοθεί ένα ειδικό δοχείο ή να χρειαστεί να βρείτε ένα οι ίδιες. Οτιδήποτε δοχείο και να χρησιμοποιήσετε, βεβαιωθείτε ότι το διατηρείτε καθαρό και ότι το έχετε ξεπλύνει καλά.

Υπάρχουν τρεις τύποι δείγματος που ενδέχεται να σας ζητηθεί να συλλέξετε.

### Να πώς να το κάνετε:

#### 1. Δείγμα πρώτου πρωινού

Την ημέρα της ιατρικής σας επίσκεψης, συλλέξτε μερικά από τα πρώτα σας ούρα μετά το ξύπνημα.

## 2. Δείγμα 24ώρου

Συλλέξτε όλα τα ούρα σας κατά τη διάρκεια του 24ώρου:

**Βήμα 1** Μόλις ξυπνήσετε, αδειάστε την κύστη σας στην τουαλέτα χωρίς να συλλέξετε δείγμα. Η μαία ή ο ιατρός σας ενδέχεται να σας ζητήσουν να το κάνετε αυτό κάποια συγκεκριμένη ώρα το πρωί.

**Βήμα 2** Συλλέξτε όλα τα ούρα σας κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης ημέρας και νύχτας. Αδειάζετε κάθε φορά το δοχείο δειγματοληψίας στο μεγαλύτερο δοχείο που σας έχει δοθεί από την κλινική.

**Βήμα 3** Ακριβώς 24 ώρες μετά το βήμα 1, συλλέξτε το τελευταίο δείγμα και προσθέστε το στο δοχείο.

## 3. Δείγμα ενδιάμεσης ροής

Καθαρίστε την ευαίσθητη περιοχή με νερό.

Έπειτα ακολουθήστε το παρακάτω πρόγραμμα:

**Αρχίστε** - αφήστε μία μικρή ποσότητα ούρων να χυθεί στην τουαλέτα

**Σταματήστε** - ενώ έχετε ακόμη κι άλλα ούρα

**Δείγμα** - αρχίστε ξανά και γεμίστε το δοχείο

Στη συνέχεια αφήστε τη ροή των υπόλοιπων ούρων στην τουαλέτα.

Αν ξεχάσετε να φέρετε το δείγμα στην κλινική, ζητήστε ένα δοχείο και συλλέξτε ένα νέο δείγμα ενώ βρίσκεστε εκεί.

**Για συμβουλές ή πληροφορίες σχετικές με την προεκλαμψία, καλέστε τη γραμμή επικοινωνίας της Action on Pre-eclampsia (Δράση κατά της προεκλαμψίας) στο 0208 427 4217**

Action on Pre-eclampsia  
84-88 Pinner Road  
Harrow  
Middlesex  
HA1 4HZ

Email: [info@apec.org.uk](mailto:info@apec.org.uk)

[www.apec.org.uk](http://www.apec.org.uk)

Αριθμός άδειας φιλανθρωπικής οργάνωσης: 1013557

Αριθμός άδειας εταιρίας: 2736320