

## સગર્ભાવસ્થામાં પેશાબની તપાસ શા માટે થાય છે?

તમારો પેશાબ તમારા અને તમારા શિશુના સ્વાસ્થ્ય માટે મહત્વના સૂચનો આપે છે.

સગર્ભાવસ્થામાં એની નિયમિત રૂપે નીચેની બાબતો માટે તપાસ કરવામાં આવતી રહેશે:

- પ્રોટીન - પ્રિ-એકલેમ્પ્સિઆની નિશાની છે
- ગ્લુકોઝ (સાકર) - ડાયબીટીઝની સંભવનીય નિશાની, જે સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સૌથી પહેલી વાર દેખાય છે
- બેક્ટીરિઆ - ચેપની નિશાની

આ માહિતી મુખ્યત્વે પ્રિ-એકલેમ્પ્સિઆ માટેની પેશાબની તપાસો વિષે છે (જેને ટોકસેમિઆ કહેવામાં આવતો હતો). પ્રિ-એકલેમ્પ્સિઆના ચિહ્નો અને નિશાનીઓ સગર્ભાવસ્થાના બીજા અડધા તબક્કામાં થાય છે. ઊંચું લોહીનું દબાણ (હાઈ બ્લડ પ્રેશર) એક બીજું ચિહ્ન હોય છે.

પ્રિ-એકલેમ્પ્સિઆ ધરાવતી સ્ત્રીઓ સામાન્યતઃ તદ્દન સારી તંદુરસ્તી અનુભવે છે. એટલે જ, પેશાબ અને બ્લડ પ્રેશરની નિયમિત તપાસો મહત્વની રહે છે.

### તપાસ કેવી રીતે કામ કરે છે?

તમારી મિડવાઈફ (દાયણ) અથવા ડૉક્ટર કાગળની એટ પટ્ટી (ડિપસ્ટિક)ને એ દિવસના તમારા પેશાબના નમૂનામાં બોળે છે. તપાસ દ્વારા ખબર પડે છે કે પ્રોટીન છે કે નહીં અને સૂચના મળે છે કે કેટલું છે.

તમારી નોંધોમાં પ્રોટીનનું ખૂબ જ નાનું પરિમાણ “ટ્રેસ” તરીકે લખવામાં આવે છે. આ માટે ચિંતા કરવાની જરૂરિયાત હોતી નથી. ટ્રેસથી વધારે પ્રોટીન હોય તો એને એક કે વધારે + નિશાનીઓની જેમ નોંધવામાં આવે છે, વધારેમાં વધારે ચાર સુધી.

### પ્રોટીન શોધાય તો શું થશે?

જો તમારે એક કે વધારે + પ્રોટીન હોય અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર (સામાન્યતઃ 90mmHg થી વધારે ડાયસ્ટોલિક - નીચેની સંખ્યા) હોય તો તમને પ્રિ-એકલેમ્પ્સિઆ હોઈ શકે છે અને એ સમયથી વધારાની દેખભાળ રાખવાની જરૂરિયાત પડશે. તમને 24 કલાકના સમય દરમ્યાન પેશાબ એકઠો કરવાનું કહેવામાં આવી શકાય છે, જેથી માપણી થાય કે નિશ્ચિતરૂપે તમારું પ્રોટીન કેટલું છે. પેશાબમાં પ્રોટીન હોવું, એ ચેપની નિશાની હોતી નથી, ખાસ કરીને તમને જો કોઈ બીજા ચિહ્નો થતા ના હોય.

### ઘરે પેશાબના નમૂનાને લેવો

તમને ઘરે જ તમારા પેશાબના નમૂનાઓને લેવા માટે અને ત્યારપછી ક્લિનિક (દવાખાનું) પર તપાસ માટે લાવવા માટે કહેવામાં આવી શકાય છે. તમને વિશિષ્ટ કંટેઈનર (સાધન, જેમાં નમૂનો રખાય) આપવામાં આવી શકાય છે અથવા તમારે પોતે જ એનો બંદોબસ્ત કરવાનો હોય છે. જે પણ કંટેઈનર તમે વાપરો, એને સ્વચ્છ રાખવાની અને ધોઈ લેવાની ખાતરી રાખશો.

તમને ત્રણ પ્રકારના નમૂનાઓ એકઠા કરવાનું કહેવામાં આવી શકાય છે.

### અહીંયા કેવી રીતે કરવું એ જણાવ્યું છે:

#### 1. સવારનો પહેલો નમૂનો

જે દિવસે તમારી અપોઈન્ટમેન્ટ હોય તે દિવસે સવારે ઊઠો ત્યારના પહેલા પેશાબનો થોડો નમૂનો એકઠો કરો.

#### 2. 24-કલાકનો નમૂનો

પૂરા 24-કલાક દરમ્યાન તમે જે પેશાબ કરો તે બધો એકઠો કરો:

**પગલું 1** સવારે ઊઠો ત્યારે ટોઈલેટ જઈ પૂરો પેશાબ કરી લો, પરંતુ એને એકઠો ના કરો. તમારી મિડવાઈફ અથવા ડોક્ટર તમને સવારના એક ગોઠવેલા સમય પર આ કરવાનું કહેશે.

**પગલું 2** બાકીના દિવસમાં અને રાતે તમે જે પણ પેશાબ કરો, એ બધો એકઠો કરો. તમારા નમૂનાના કંટેઈનરને દરેક વખતે ક્લિનિકે આપેલા મોટા કંટેઈનરમાં ખાલી કરો.

**પગલું 3** પગલું 1 પછી ચોક્કસ રીતે 24-કલાકો પછી, તમારા છેલ્લા નમૂનાને એકઠો કરી કંટેઈનરમાં ઉમેરો.

### 3. મિડ-સ્ટ્રીમ નમૂનો (MSU)

તમારી જનનેન્દ્રિયોની જગ્યાને પાણીથી સ્વચ્છ કરી દો.

ત્યારપછી '3S' યોજનાનો નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપયોગ કરો:

**આરંભ** - ટોઈલેટમાં થોડો જ પેશાબ કરો

**અટકો** - જ્યારે હજુ પણ તમારે ઘણો પેશાબ કરવાનો બાકી હોય

**નમૂનો** - ફરીથી પેશાબ કરવાનો શરૂ કરો અને કંટેઈનરને ભરી લો

ત્યારપછી જે પણ પેશાબ કરવાનો બાકી હોય, તે ટોઈલેટમાં કરી લો.

જો તમે ક્લિનિકમાં તમારા નમૂનાને લાવવાનું ભૂલી જાઓ તો કંટેઈનર માટે પૂછો અને તમે જ્યારે ત્યાં હો ત્યારે તાજો નમૂનો એકઠો કરી લો.

પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆની કોઈપણ બાબત વિષે સલાહ કે માહિતી જોઈએ તો, 0208 427 4217 પર એક્શન ઑન પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ હેલ્પલાઈનને કૉલ કરો.

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

ઈ-મેઈલ: [info@apex.org.uk](mailto:info@apex.org.uk)

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

રજીસ્ટર્ડ ચેરિટી નં: 1013557

રજીસ્ટર્ડ કંપની નં: 2736320