ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਿਉਂ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਿਮੱਨਲਿਖਿਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ :

- **ਪ੍ਰੋਟੀਨ** - ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੀ ਇਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ
- **ਗੁਲੂਕੋਜ਼** (ਸ਼ੱਕਰ) - ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਇਕ ਸੰਭਵ ਸੰਕੇਤ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ
- **ਬੈਕਟੀਰੀਆ** - ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ

ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਲਈ (ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਟੌਕਸੀਮੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ) ਪਿਸ਼ਾਬ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿਚ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ’ਤੇ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੇ ਇਕ ਟੁਕੜੇ (dipstick) ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਵਿਚ ਭਿਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੋਟ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ‘trace’ (ਨਾਂਅ-ਮਾਤਰ)। ਇਹ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਨਾਂਅ ਮਾਤਰ ਤੋਂ ਵਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣ ’ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਕ ਜਾਂ ਵਧ + ਸੰਕੇਤ, ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਚਾਰ ਤਕ।

ਜੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ ?
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਇਕ + ਜਾਂ ਵਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਆਮ ਕਰਕੇ 90mmHg ਤੋਂ ਵਧ ਡਾਇਆਸਟੋਲਿਕ – ਹੇਠਲਾ ਨੰਬਰ) ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਠੀਕ ਠੀਕ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਹੋਰ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਕਨਟੇਨਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਅਜਿਹੇ ਕਨਟੇਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਨਟੇਨਰ ਵਰਤੋ, ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ, ਕਿ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੈਂਪਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ :

1. **ਸਵੇਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਸਪੈਸੀਮਨ**
   ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਕੁਝ ਨਮੂਨਾ ਲਉ।

2. **24 ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਪੈਸੀਮਨ**
   24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਾਰਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ :

   ਸਟੈਪ 1 ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਾਇਲਟ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ ਇਸਦਾ ਸੈਂਪਲ ਨਾ ਲਉ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਸਵੇਰ ਦੇ ਇਕ ਨਿਸਚਤ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਟੈਪ 2 ਬਾਕੀ ਦੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸਾਰਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਸੈਂਪਲ ਕਨਟੇਨਰ ਵਾਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਕਲਿਨਿਕ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਇਕ ਵੱਡੇ ਕਨਟੇਨਰ ਵਿਚ ਪਾਂਦੇ ਜਾਉ।

ਸਟੈਪ 3 ਸਟੈਪ 1 ਤੋਂ ਠੀਕ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, ਆਪਣਾ ਆਖ਼ਰੀ ਸੈਂਪਲ ਲਉ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਨਟੇਨਰ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ।

3. **ਮੱਧ-ਧਾਰਾ ਸਪੈਸੀਮਨ** *[***Mid-stream specimen** (**MSU**)*]*
   ਆਪਣੀ ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

   ਫਿਰ '3S' ਪਲਾਨ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਮਲ ਕਰੋ :
   ਸ਼ੁਰੂ (**Start**) - ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਟਾਇਲਟ ਵਿਚ ਕਰੋ
   ਰੁਕੋ (**Stop**) - ਜਦੋਂ ਅਜੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ
   ਸੈਂਪਲ (**Sample**) - ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਨਟੇਨਰ ਭਰ ਲਉ

   ਬਾਕੀ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਟਾਇਲਟ ਵਿਚ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਸੈਂਪਲ ਕਲਿਨਿਕ ਲਿਆਉਣਾ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉੱਥੋਂ ਕਨਟੇਨਰ ਲੈ ਕੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਤਾਜ਼ਾ ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸੂਚਨਾ ਲਈ, ਐਕਸ਼ਨ ਆੱਨ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 0208 427 4217 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

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

ਈ-ਮੇਲ : info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ : 1013557
ਰਜਿਸਟਰਡ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ : 2736320