

கர்ப்பகாலத்தின்பொழுது சிறுநீரை ஏன் பரிசோதிக்க வேண்டும்?

உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியம் குறித்த முக்கியமான சான்றுகளை உங்கள் சிறுநீர் மூலமாக அறியலாம்.

இது கர்ப்பகாலத்தின்பொழுது கீழ்க்கண்டவற்றை அறிவதற்காக குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் தொடர்ந்து பரிசோதிக்கப்படவேண்டும் :

- **புரதம்** - இது ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியாவிற்கான ஒரு அறிகுறி
- **குளுக்கோஸ் (சர்க்கரை)** - இது பெரும்பாலும் சர்க்கரை வியாதிக்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம். இது கர்ப்பகாலத்தின் பொழுது முதன்முதலாக வெளிப்படுகிறது.
- **பாக்டீரியா** - நோய் தொற்றியதற்கான அறிகுறி

இது பிரதானமாக ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியாவிற்கான சிறுநீர் பரிசோதனை குறித்த தகவலாகும். (இது டாக்ஸாமியா என்று அழைக்கப்படுகிறது) ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியாவின் அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் கர்ப்பகாலத்தின் இரண்டாவது அரைப்பகுதியில் தோன்றும். உயர்இரத்த அழுத்தம் மற்றொரு அறிகுறியாகும்.

ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியாவுடன் காணப்படும் பெண்கள் பொதுவாக நல்ல உடல்நலத்துடன் இருப்பதாகவே உணருவார்கள் எனவேதான் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கொருமுறை சிறுநீர் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை பரிசோதனை செய்துகொள்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

பரிசோதனை செய்யப்படும் முறை:

உங்களுடைய பேறுகால பணிப்பெண் அல்லது மருத்துவர் புதிதாக பெறப்பட்ட சிறுநீரில் ஒரு காகித துண்டை (டிப்ஸ்டிக்) அமிழ்த்துவர். இந்த சோதனை மூலமாக உங்கள் சிறுநீரில் புரதம் உள்ளதா ? எவ்வளவு உள்ளது ? போன்ற விபரங்களை அறிந்துகொள்ளலாம்.

மிகவும் சிறிதளவு புரதம் காணப்பட்டால் உங்கள் குறிப்புகளில் சுவடு (ட்ரேஸ்) என்று குறிப்பிடவேண்டும். இதுகுறித்து கவலைக்கொள்ள தேவையில்லை. சிறிதளவிற்கு இதனை ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட + குறியீடுகளாக குறித்துக்கொள்ளவேண்டும். அதிகபட்சமாக நான்கு குறியீடுகளை குறித்துக்கொள்ளலாம்.

புரதம் காணப்பட்டால் என்னவாகும்?

உங்களுக்கு ஒன்று + அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அளவு புரதமும் அல்லது அதிக இரத்த அழுத்தமும் (பொதுவாக குறைந்தபட்ச அளவான 90mmHg க்கு அதிகமாக காணப்பட்டால் உங்களுக்கு ப்ரீ - எக்ளாம்ப்ஸியா நோய் வரக்கூடிய வாய்ப்புள்ளது. நீங்கள் கூடுதல் கவனமுடன் இருப்பது அவசியமாகும். சரியாக எவ்வளவு புரதம் உள்ளது என்பதை கண்டறிய ஒரு 24 மணிநேரமும் நீங்கள் கழிக்கும் சிறுநீரை சேகரித்து பரிசோதனைக்கு அளிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படலாம். உங்களிடம் வேறு அறிகுறிகள் தென்படவில்லை என்றால் உங்கள் சிறுநீரில் புரதம் காணப்படுவதால், கட்டாயம் உங்களுக்கு நோய் தொற்றியுள்ளது என்று கருதவேண்டியது இல்லை.

சிறுநீர் மாதிரியை வீட்டில் சேகரித்தல்

உங்களுடைய சிறுநீர் மாதிரிகளை உங்களுடைய வீட்டிலேயே நீங்கள் சேகரித்து பரிசோதனைக்காக, பரிசோதனை நிலையத்திற்கு அதனை நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டு வருமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படலாம். இதற்காக உங்களுக்கு ஒரு சிறப்பு கண்டெயினர் அளிக்கப்படலாம். அல்லது நீங்களாகவே ஒன்றினை பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். நீங்கள் எந்த கண்டெயினரை பயன்படுத்தினாலும் அது சுத்தமாக கழுவப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும். மூன்று வகையான மாதிரிகளை சேகரிக்குமாறு நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளப்படலாம்.

அவற்றை எவ்வாறு சேகரிக்கவேண்டும் என்று கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது:

1. காலை முதல் மாதிரி

நீங்கள் மருத்துவரை சந்திக்கும் நாளன்று காலையில் எழுந்தவுடன் முதலில் நீங்கள் கழிக்கும் சிறுநீரை சிறிதளவு சேகரித்து கொண்டு வரவும்.

2. 24-மணி நேர மாதிரி

24 மணிநேரமும் நீங்கள் கழிக்கும் சிறுநீரை சேகரிக்கவும்.

செயல்முறை 1: காலையில் எழுந்தவுடன் மாதிரி எதுவும் சேமிக்காமல் கழிவறையில் சிறுநீர் கழித்து உங்கள் சிறுநீர் பையை காலிசெய்யவும். இதை காலையில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் செய்யுமாறு உங்களுடைய பேறுகால பணிப்பெண் அல்லது மருத்துவர் உங்களிடம் அறிவிப்பார்.

செயல்முறை 2: அதன்பிறகு அந்த குறிப்பிட்ட நாள் மற்றும் இரவு முழுவதும் நீங்கள் கழிக்கும் சிறுநீரை சேகரிக்கவும். ஒவ்வொருமுறையும் மாதிரி கண்டெயினரில் நீங்கள் சேமிக்கும் சிறுநீரை பரிசோதனை நிலையத்தால் உங்களிடம் அளிக்கப்பட்ட பெரிய கண்டெயினருக்கு மாற்றிக்கொள்ளவும்.

செயல்முறை 3: செயல்முறை ஒன்றிற்கு பிறகு சரியாக 24 மணிநேரம் கழித்து உங்களுடைய கடைசி மாதிரியை கண்டெயினரில் சேகரிக்கவும்.

3. மிட்-ஸ்டீம் மாதிரி (MSU)

உங்களுடைய பிறப்புறுப்பு (பெண்குறி) பகுதியை முதலில் நீரால் நன்கு சுத்தம் செய்யவும்.

பிறகு கீழ்க்கண்ட '3S' திட்டத்தின்படி செயல்படவும்:

ஆரம்பிக்கவும் : கழிவறையில் சிறிதளவு சிறுநீரை கழிக்கவும்

நிறுத்தவும் : மேலும் கழிக்கவேண்டிய சிறுநீர் ஏராளமாக இருக்கும் நிலையில், சிறுநீர் கழிப்பதை நிறுத்தவும்.

மாதிரி : மீண்டும் சிறுநீர் கழித்த அதனை கண்டெயினரில் சேகரிக்கவும்

மீதமுள்ள சிறுநீரை கழிவறையில் கழிக்கவும்.

ஒருவேளை நீங்கள் உங்கள் மாதிரியை பரிசோதனை நிலையத்திற்கு கொண்டு வர மறந்துவிட்டால் ஒரு புதிய கண்டெயினரை வாங்கி புதிதாக சிறுநீரக மாதிரியை சேகரித்து அளிக்கவும்.

ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியா குறித்த அனைத்து அம்சங்கள் தொடர்பான ஆலோசனைகள் அல்லது தகவல்களை பெற 0208 427 4217 என்ற எண்ணில் ஆக்ஷன் ஆன் ப்ரீ-எக்ளாம்ப்ஸியா அமைப்பைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

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

மின் அஞ்சல்: info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

அறக்கட்டளை பதிவு எண்: 1013557

நிறுவன பதிவு எண்: 2736320