

நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி

இருபத்தி நான்கு மணி நேர சிறுநீர் சேகரிப்பு வழிமுறைகள்

கண்ணோட்டம்

உங்கள் மருத்துவர் பகுப்பாய்விற்காக இருபத்தி நான்கு மணி நேர சிறுநீர் சேகரிப்பைக் கோரியுள்ளார். இருபத்தி நான்கு மணி நேர சிறுநீர் கொள்கலனை(களை) குளிர்ந்த, உலர்ந்த இடத்தில் சேமித்து வைக்கவும், சூரிய ஒளியைத் தவிர்க்கவும். தயவுசெய்து பாட்டிலுக்குள் இருக்கும் பாதுகாப்புப் பொருட்களைக் கழுவவோ அல்லது வடிகட்டவோ வேண்டாம்.

இந்த வழிமுறைகளை கவனமாகப் பின்பற்றவும்:



1. காலையில் எழுந்தவுடன், உங்கள் சிறுநீர்ப்பையை முழுவதுமாக காலி செய்து, சிறுநீரை அப்புறப்படுத்துங்கள். இருபத்தி நான்கு மணி நேர சிறுநீர் சேகரிப்பு தொடங்குகிறது இந்த வெற்றிடத்திற்குப் பிறகு. உடனடியாக சிறுநீர் கொள்கலனின் லேபிளில் நேரத்தைப் பதிவு செய்யவும் (எ.கா. காலை எட்டு மணி முதல்).

2. அடுத்தடுத்த சிறுநீரை, சிறுநீரில் இருபத்தி நான்கு மணி நேரத்திற்கும் மேலாக கொள்கலன் சேகரிக்கவும். நீங்கள் அதை ரத்து செய்யலாம் ஒரு முறை பயன்படுத்திவிட்டு தூக்கி எறியும் சிறுநீரக பாத்திரம்/சுத்தமான கொள்கலனை எடுத்து, தேவைப்பட்டால் வழங்கப்பட்ட சிறுநீர் கொள்கலனில் ஊற்றவும்.





3. நீங்கள் அசைவு செய்ய விரும்பினால், தயவுசெய்து உங்கள் சிறுநீர்ப்பையை காலி செய்தப்பின் சிறுநீரை சேகரிக்க வேண்டும். இது சிறுநீர் இழப்பு மற்றும் மலம் கழிப்பதைத் தவிர்க்கிறது.

4. மறுநாள் காலை, சரியாக கொள்கலனில் பதிவுசெய்யப்பட்ட அதே நேரத்தில் (எ.கா. காலை எட்டு மணி), சிறுநீர் கொள்கலனில் சிறுநீரை விடுங்கள். இது இருபத்தி நான்கு மணி நேர காலத்தில் இறுதி சிறுநீர் சேகரிப்பு ஆகும்.



5. சிறுநீர் கொள்கலனை ஆய்வகம்/மருத்துவமனைக்கு விரைவில் அனுப்பவும்.



6. நீங்கள் நம்பகமான முடிவுகளுக்கு மட்டுமே வழிமுறைகளை பின்தொடர்வது அவசியம். மேலும் தெளிவுபடுத்தல்களுக்கு, தயவுசெய்து எங்களைத் தொடர்பு கொள்ள தயங்க வேண்டாம்.

