



## Οδηγίες συλλογής ούρων 24ώρου για μέτρηση λευκώματος, ασβεστίου κ.α.

- Προμηθευτείτε το ειδικό δοχείο συλλογής ούρων 24ώρου από το φαρμακείο.
- Ξυπνήστε κανονικά το πρωί της ημέρας που θα επιλέξετε για την εξέταση και αφού σηκωθείτε από το κρεβάτι, πραγματοποιήστε την πρώτη σας ούρηση ΕΚΤΟΣ ΤΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ ΔΟΧΕΙΟΥ (δηλαδή κανονικά στην τουαλέτα), διότι τα ούρα αυτά αφορούν τα υγρά που καταναλώσατε την προηγούμενη ημέρα και νύχτα.
- Ξεκινήστε τη συλλογή των ούρων στο ειδικό δοχείο από τη 2<sup>η</sup> ούρηση της ίδιας ημέρας συνεχίζοντας το γέμισμα του δοχείου σε κάθε σας ούρηση (ακόμη και τη νύχτα εάν τυχόν σηκωθείτε) μέχρι και το επόμενο πρωί (**ΠΡΟΣΟΧΗ:** τα ούρα της 1<sup>ης</sup> ούρησης του πρωινού αυτού ΕΝΤΟΣ ΤΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ ΔΟΧΕΙΟΥ διότι αφορούν το 24ωρο που εξετάζουμε και μας ενδιαφέρουν).
- Η διαδικασία ολοκληρώθηκε. Μπορείτε να πάτε το δοχείο στο μικροβιολογικό σας εργαστήριο για την εξέταση.

### ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ:

- Διατηρείστε το δοχείο καθ' όλη τη διάρκεια της συλλογής ούρων σε δροσερό μέρος (μπάνιο, μπαλκόνι, ψυγείο).
- Μην το τοποθετείτε σε ήλιο, κοντά σε καλοριφέρ ή γενικά σε ζεστούς χώρους.
- Φροντίστε να πραγματοποιείτε ούρηση εντός του δοχείου πριν από κάθε σας κένωση, ώστε να μην χάνουμε ποσότητα ούρων μετά το κάθισμα σας στη λεκάνη.

**ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ:** πως η συλλογή ούρων 24ώρου όπως και η βυθοσκόπηση οφθαλμών σε ασθενείς με Σακχαρώδη Διαβήτη ή/και Αρτηριακή Υπέρταση πρέπει να γίνεται τουλάχιστον 1 φορά ετησίως.