

## LH Ovulatsiooni kiirtest (Uriinist)

### Kasutusjuhend Enesetestimiseks

REF FLH-U103H  
REF FLH-M103H

Eesti

#### KASUTUSOTSTARVE

LH ovulatsiooni kiirtest on kiirkromatograafiline immunoanalüüs luteiniseeriva hormooni (LH) kvalitatiivseks tuvastamiseks uriinis, et aidata tuvastada ovulatsiooni.

#### KOKKUVÕTE

Ovulatsioon on munaraku vabanemine munasarjast. Seejärel liigub munarakk munajuhasse, kus see on viljastamiseks valmis. Raseduse tekkimiseks peab munarakk olema spermaga viljastatud 24 tunni jooksul pärast selle vabanemist. Vahetult enne ovulatsiooni toodab keha suures koguses luteiniseerivat hormooni (LH), mis käivitab küpsenud munaraku vabanemise munasarjast. See "LH tõus" toimub tavaliselt menstruaaltsükli keskel.<sup>1</sup> LH ovulatsiooni kiirtest on terviklik süsteem, mis aitab ennustada ovulatsiooni aega ja viljakuse tippetki. Just sel viljakal ajal on rasedus kõige tõenäolisem. LH ovulatsiooni kiirtest tuvastab LH tõusu uriinis, andes märku, et ovulatsioon toimub tõenäoliselt järgmise 24–36 tunni jooksul. Test kasutab kõrgeenenud LH tasemete selektiivseks tuvastamiseks antikehade kombinatsiooni, sealhulgas monoklonaalset LH antikeha.

**Tähtis: LH tõus ja ovulatsioon ei pruugi ilmuda kõigi menstruaaltsüklike jooksul.**

#### PÕHIMÕTE

Ovulatsioon on munaraku vabanemine munasarjast. Seejärel liigub munarakk munajuhasse, kus see on viljastamiseks valmis. Raseduse tekkimiseks peab munaraku viljastama spermaga 24 tunni jooksul pärast selle vabanemist. Vahetult enne ovulatsiooni toodab keha suures koguses luteiniseerivat hormooni (LH), mis käivitab küpsenud munaraku vabanemise munasarjast. Seda nimetatakse "LH hüppeliseks tõusuks" ja see toimub tavaliselt menstruaaltsükli keskel. Just sel viljakal ajal on rasedus kõige tõenäolisem. Oluline on märkida, et LH tõus ja ovulatsioon ei pruugi kõigis tsüklikes esineda.

LH ovulatsiooni test on kiire küljvoolu immuunanalüüs LH tõusude kvalitatiivseks tuvastamiseks uriinis, mis annab märku, et ovulatsioon toimub tõenäoliselt järgmise 24–36 tunni jooksul. Test kasutab kõrgeenenud LH tasemete selektiivseks tuvastamiseks antikehade kombinatsiooni, sealhulgas monoklonaalset LH antikeha.

#### PROOVI KOGUMINE JA ETTEVALMISTAMINE

- Määrake uriini kogumise optimaalne aeg. Parimate tulemuste saavutamiseks koguge uriini iga päev ligikaudu samal kellaajal. Mõned naised on leidnud, et nende parim aeg on pärast kella 12. Ärge kasutage esimest hommikust uriiniproovi pärast ärkamist.
- Vähendage vedeliku tarbimist umbes 2 tundi enne uriini kogumist.
- Märkige üles uriini kogumise kuupäev, tsükli päev ja kellaaeg. Vaadake selle pakendi infolehe lõpus olevat TESTITULEMUSTE TABELIT.
- Uriin säilib toatemperatuuril kuni 8 tundi või 2–8°C juures kuni 24 tundi. Mitte hoida sügavkülmas. Parimate tulemuste saamiseks testige uriini samal päeval, kui seda kogusite. Kui see on külmkapis, laske uriinil enne testimist soojeneda toatemperatuurini. Ärge raputage konteinerit. Kui kogumismahuti põhjas tekib sete, laske settel settida. Kasutage ainult konteineri ülaosas pärinevat uriini.

#### ETTEVAATUSABINÕUD

Palun lugege enne testi sooritamist läbi kogu selles pakendi infolehes olev teave.

- Ärge kasutage pärast pakendile trükitud kõlblikkusajaga.
- Ärge kasutage, kui pakend on rebenenud või kahjustatud.
- Hoida kuivas kohas temperatuuril 2–30°C või 36–86°F. Mitte hoida sügavkülmas.
- Hoida lastele kättesaamatus kohas.
- Ärge avage testipulga kotti enne, kui olete testi alustamiseks valmis.
- In vitro diagnostiliseks kasutamiseks. Ei tohi seepidist võtta.
- Kasutatud test tuleb kohalike eeskirjade kohaselt ära visata.

#### TESTIMISEKS VAJALIK

Pakendis kaasas: Testipulgad, infoleht.

Vajalik, kuid ei ole kaasas: Proovide kogumise mahutid, Taimer.

#### KASUTAMINE

##### MILLAL TESTIMA ALUSTADA?

See komplekt sisaldab 5 testi, mis võimaldavad teil testida mitme päeva jooksul, et leida oma kõige viljakam aeg. Arvutage alloleva diagrammi abil, millal testimist alustada.

- Esmalt määrake oma menstruaaltsükli pikkus. Teie menstruaaltsükli pikkus on päevade arv menstruaaltsükli esimesest päevast (menstruaalverejooks) kuni viimase päevani enne järgmist menstruaaltsükli algust.
- Järgmiseks määrake päevade arv peale menstruaaltsükli, millega tuleb arvestada. Leidke menstruaaltsükli pikkus alloleva tabeli esimeselt realt ja lugege vastavat numbrit teisest reast. See on päevade arv pärast menstruaaltsükli testimise alustamiseks.
- Vaadake allolevat näidet ja näidiskalendrit, et määrata, millisel päeval peaksite testimist alustama. LH testimisel EI TOHI kasutada esimest hommikust uriini. Parimate tulemuste saamiseks peaksite testimist iga päev umbes samal kellaajal. Umbes 2 tundi enne testimist peaksite oma vedeliku tarbimist vähendama.

##### Millal testimist alustada (Tabel)

Menstruaaltsükli pikkus	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Päevade arv	6	6	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Näide: Minu tavaline tsükli pikkus on 28 päeva. Minu viimane menstruaaltsükkel algas 3ndal. Tabel „Millal testimist alustada“ näitab, et loen ette 11 päeva alates 3. kuupäevast. Kui loen kalendris 11 päeva ette, avastan, et kogun ja testin uriini alates 13. kuupäevast.

Viimase menstruaaltsükli esimene päev

Testimise esimese päev

#### KASUTUSJUHISED

Määrake testimise alustamise päev, kasutades tabelit "Millal testimist alustada".

- Enne avamist laske testipulga pakendil jõuda toatemperatuurini. Eemaldage testipulka suletud kotist ja kasutage seda ühe tunni jooksul.
- Eemaldage kork ja hoidke seda pöidlaga. (Vaata allolevat illustratsiooni)
- Hoidke testipulka nii, et katmata imav ots on suunatud allapoole otse uriinivoogu vähemalt 15 sekundit, kuni see on täielikult märg. (Vt allolevat illustratsiooni)

**MÄRKUS. Ärge urineerige tulemuste aknasse.** Soovi korral võite urineerida puhtasse ja kuiva anumasse, seejärel panna testipulga imav ots uriini vähemalt 15 sekundiks.

- Pärast testipulga uriinist eemaldamist pange koheselt imava otsa kork tagasi, asetage testipulka tasasele pinnale tulemuste aken ülespoole ja seejärel pange taimer käima.
- Kui test hakkab tööle, võite märgata heledat voolu, mis liigub üle tulemuste akna. **Lugege tulemust 3 minuti pärast.** Kui tulemust ei kuvata, oodake üks minut kauem. **Ärge lugege tulemust 10 minuti pärast.**