

Ovasure (ओभुलेसन टेस्ट किट)

ओभुलेसन भनेको अण्डाशयबाट एउटा परिपक्व अण्डा निस्कने र फालोपियन ट्यूबमा प्रवेश गर्ने प्रक्रिया हो, जसले महिलालाई गर्भधारणको लागि तयार गर्दछ । गर्भवती हुनका लागि, अण्डा निस्कने २४ घण्टा भित्र शुक्राणुले यो अण्डालाई सेचन (Fertilization) गर्नुपर्छ । ओभुलेसन हुनु अघि, शरीरमा लुटेनाइजिंग हर्मोन (Luteinizing hormone, LH) को स्तर वृद्धि हुन्छ, जसले परिपक्व अण्डालाई अण्डाशयबाट निस्कन मद्दत गर्छ । यो “LH वृद्धि” सामान्यतया महिनावारी चक्रको बीचमा हुन्छ र यो समयमा गर्भधारण हुने सम्भावना सबैभन्दा बढी हुन्छ ।

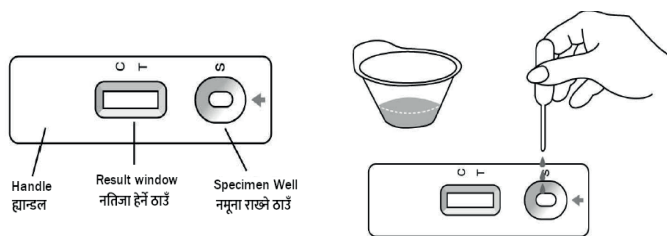
ओभुलेसन टेस्टले शरीरमा लुटेनाइजिंग हर्मोन (LH) को वृद्धि भएको पत्ता लगाउँछ । परीक्षणको क्रममा, पिसाबको नमूनामा भएका लुटेनाइजिंग हर्मोनले टेस्ट स्ट्रिपको स्याम्पल प्याडमा रहेको एन्टि-LH एन्टिबडीसँग प्रतिक्रिया गर्छ; यो मिश्रण क्यापिलरी एक्सनद्वारा मेम्ब्रेनमा सर्छ र मेम्ब्रेनमा रहेका रसायनहरूसँग प्रतिक्रिया गरेर टेस्ट क्षेत्र (T line) र नियन्त्रण क्षेत्र (C line) निर रेखा देखा पर्छ ।

यदि पिसाबको नमूनामा LH २५ mIU/ml वा बढी छ भने, टेस्ट क्षेत्र (T line) मा नियन्त्रण क्षेत्र (C line) सरह वा त्यो भन्दा गाढा रेखा देखापर्छ । यो सकारात्मक नतिजा हो, जसले अबको २४-३६ घण्टामा ओभुलेसन हुन्छ भन्ने संकेत गर्दछ । यदि टेस्ट क्षेत्र (T line) मा कुनै रेखा देखिदैन वा C line भन्दा मधुरो रेखा देखिन्छ भने, यो नतिजा नकारात्मक हो, जसको अर्थ LH स्तर पर्याप्त बढेको छैन र ओभुलेसनको समय आएको छैन ।

Ovasure का विशेषताहरू

- Ovasure ले तपाईंको शरीरमा LH को वृद्धि भएको पिसाबको नमूनाबाट पत्ता लगाउँछ । यसले गर्भधारण हुने सबैभन्दा बढी सम्भावना भएका दिनहरू थाहा हुन्छ ।
- आफ्नो घरमै ५ मिनेटभित्र स्पष्ट नतिजा पाउनुहुन्छ, जसले तपाईंलाई गर्भवती हुने योजना बनाउन मद्दत गर्छ ।

Ovasure ओभुलेसन टेस्ट किटको प्रयोग विधि:



प्रत्येक Ovasure बक्स भित्र: यो निर्देशन पुस्तिका सँगै ५ Ovasure पाउच हुन्छन् । प्रत्येक पाउचमा एउटा Ovasure टेस्ट क्यासेट, एउटा डिस्पोजेबल ड्रपर र एउटा डेसिकेन्ट हुन्छन् ।

निर्देशनहरू:

१. परीक्षण सुरु गर्नु अघि यो निर्देशन पुस्तिका ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् ।
२. आफ्नो महिनावारी चक्रको लम्बाइ निर्धारण गर्नुहोस् । महिनावारी चक्रको लम्बाइ भन्नाले महिनावारीको रगत बग्न सुरु भएको दिनदेखि अर्को महिनावारीको रगत बग्न सुरु हुने अघिल्लो दिनसम्मको अवधि बुझ्नुहोस् ।
तलको चार्टको प्रयोग गरेर परीक्षण सुरु गर्ने दिन निर्धारण गर्नुहोस् । जस्तै: २८-दिनको चक्र भएमा १२औं दिनमा परीक्षण सुरु गर्नुपर्छ ।
यदि चक्रको लम्बाइ अनियमित छ भने, अर्थात् प्रत्येक महिना केही दिन लामो वा

छोटो हुने गरेको खण्डमा, पछिल्ला ३ महिनाको औसत दिन सङ्ख्या लिनुहोस् । यदि चक्र २९ दिनभन्दा छोटो वा ४० दिनभन्दा लामो छ भने, कृपया स्त्रीरोग विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुहोस् ।

महिनावारी चक्रको अवधि (दिनमा)	परीक्षण सुरु गर्ने दिन	महिनावारी चक्रको अवधि (दिनमा)	परीक्षण सुरु गर्ने दिन
२९	५	३९	१५
२२	६	३२	१६
२३	७	३३	१७
२४	८	३४	१८
२५	९	३५	१९
२६	१०	३६	२०
२७	११	३७	२१
२८	१२	३८	२२
२९	१३	३९	२३
३०	१४	४०	२४

३. परीक्षणको लागि तयारी:

- परीक्षण गर्नु अघि कम्तिमा २ घण्टा धेरै पानी वा अरु तरल पदार्थ सेवन नगर्नुहोस् ।
- भरपर्दो नतिजाको लागि बिहानको पहिलो पिसाब प्रयोग नगर्नुस् । प्रत्येक दिन बिहान १० बजेदेखि साँझ ८ बजेका बीचको पिसाब लिएर परीक्षण गर्नुहोस् । परीक्षण दोहोर्‍याउन परेमा प्रत्येक दिन एकै समयको पिसाब प्रयोग गर्नुहोस् ।

४. पिसाबलाई सफा र सुक्खा भाडोमा सङ्कलन गर्नुहोस् ।

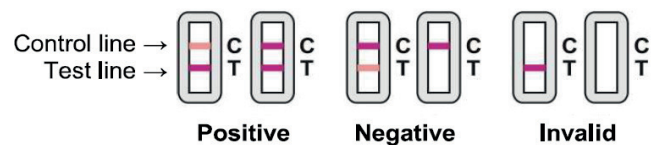
५. प्याकेजबाट टेस्ट क्यासेट र ड्रपर निकाल्नुहोस् ।

- ड्रपर प्रयोग गरेर कन्टेनरबाट थोरै पिसाब लिनुहोस् ।
- स्याम्पल वेलमा ठीक ३ थोपा पिसाब राख्नुहोस् ।

६. टेस्ट क्यासेटलाई समतल सतहमा राख्नुहोस् ।

- नतिजा पढ्नको लागि ३ देखि ५ मिनेट कुर्नुहोस् । १० भित्र नतिजा पढिसक्नु पर्छ, त्यस पछिको परिणाम मान्य हुनेछैन ।

७. परिणामहरूको व्याख्या:



सकारात्मक (Positive): यदि (T) रेखा (C) रेखासरह वा त्योभन्दा गाढा देखिन्छ भने, यसले LH स्तर २५ mIU/ml वा सोभन्दा बढी रहेको संकेत गर्छ । यो सकारात्मक नतिजा हो अर्थात् ओभुलेसन हुने बेला हुन लागेको छ, आज वा भोलि गर्भाधान प्रयास गर्नुहोस् ।

नकारात्मक (Negative): केवल (C) क्षेत्रमा रेखा देखिएमा वा (T) क्षेत्रमा रेखा देखिए पनि (C) क्षेत्रको रेखाभन्दा फिक्का देखिन्छ भने, यसले LH स्तर २५ mIU/ml भन्दा कम रहेको संकेत गर्छ । यो नकारात्मक नतिजा हो अर्थात् ओभुलेसन हुने बेला भएको छैन ।

अमान्य (Invalid): यदि (C) क्षेत्रमा कुनै रेखा नदेखिदा पनि (T) क्षेत्रमा रेखा देखियो वा कतै पनि कुनै रेखा देखिएन भने नतिजा अमान्य मान्नु पर्छ । यस्तो अवस्थामा, अर्को पाउचको क्यासेटमा परीक्षण दोहोर्‍याउनुहोस् । फेरि पनि अमान्य नतिजा दोहोरियो भने, सो लटको किटको प्रयोग रोक्नुहोस् र आफ्नो स्थानिय वितरकसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

८. परीक्षण पछि:

- प्रयोग गरिएको टेस्ट क्यासेट, ड्रपर र पिसाब कन्टेनरलाई फोहोरमा फाल्नुहोस् ।
- आफ्नो हात राम्रोसँग धुनुहोस् ।

९. **पुनः परीक्षण:** यदि नतिजा नकारात्मक आयो भने, सकारात्मक परिणाम नआएसम्म अर्को ४ दिनसम्म दिनको एक पटक परीक्षण दोहोर्‍याउनुस् ।

१०. **बाँकी पाउच र कन्टेनरलाई** प्रत्यक्ष घाम र ओसबाट टाढा, शितल र सुख्खा ठाउँमा राख्नुहोस् ।

राम्रो परिणामका लागि सुझावहरू:

- अनुकूल समय: बिहान १० बजे देखि साँझ ८ बजे सम्म पिसाबको परीक्षण गर्नुहोस् ।
- तरल पदार्थको सेवन: परीक्षण गर्नु अघि २ घण्टा धेरै पानी नपिउनुस् र अन्य तरल पदार्थ पनि धेरै सेवन नगर्नुहोस् ।

Ovasure ओभुलेसन टेस्ट किटका बारे धेरै सोधिने प्रश्नहरू (FAQs)

१. महिनावारी चक्रको अवधि कसरी गणना गर्ने?

महिनावारी चक्रको अवधि गणना गर्न, महिनावारीको रगत बन्न सुरु भएको दिनदेखि अर्को महिनावारी सुरु हुनु अघिको दिनसम्मको अवधि गणना गर्नुहोस् । यदि तपाईंको चक्र अनियमित छ भने, तीन महिनाको चक्र ट्र्याक गर्नुहोस् र औसत निकाल्नुहोस् ।

२. मलाई PCOS/PCOD छ, के Ovasure ले ओभुलेसन बारे सही पूर्वानुमान गर्न सक्छ?

Ovasure ले PCOS/PCOD भएको अवस्थामा पनि ओभुलेसन पत्ता लगाउन सक्छ । यद्यपि, तपाईंले लगातार नकारात्मक परिणामहरू प्राप्त गर्दै हुनुहुन्छ भने, स्त्रीरोग विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुहोस् ।

३. कुन समयमा परीक्षण गर्नु उपयुक्त हुन्छ?

दिनको १० बजेदेखि ८ बजेसम्म परीक्षण गर्नुहोस् किनभने यस समयमा लिइएको पिसाबको स्याम्पल भरपर्दो हुन्छ । परीक्षण गर्नु अघि दुई घण्टा सम्म धेरै तरल पदार्थ नपिउनुहोस् । बिहानको पहिलो पिसाब प्रयोग नगर्नुस् ।

४. एक पटक सकारात्मक परिणाम आएपछि, के म भोलिपल्ट फेरि परीक्षण गर्नुपर्छ?

पढेन, एक पटक सकारात्मक परिणाम आएपछि, यो चक्रको लागि परीक्षण रोक्न सक्नुहुन्छ । सकारात्मक परिणामले तपाईंको LH को स्तरमा पर्याप्त वृद्धि भैसकेको देखाउँछ, आगामी २४-३६ घण्टामा ओभुलेसन हुने सम्भावना उच्च छ ।

५. परीक्षण क्षेत्र (T line)मा रेखा देखिए मात्र किन सकारात्मक नतिजा मान्न सकिन्छ? किन नियन्त्रण क्षेत्र (C line) सरह वा सो भन्दा गाढा नै हुन पर्छ ?

महिलामा सामान्य अवस्थामा पनि न्यून स्तरमा LH हर्मोन हुन्छ, यसैले पर्याप्त LH हर्मोन नहुँदा पनि परीक्षण क्षेत्र (T line) मा फिक्का रेखा देखा पर्न सक्छ । तर ओभुलेसन हुने समयतिर भने LH हर्मोनको स्तर २५ mIU/ml भन्दा बढेर जान्छ, जसले नियन्त्रण क्षेत्र (C line) सरह वा सो भन्दा गाढा रेखा देखा पर्छ । हामीलाई ओभुलेसन हुने समय पूर्वानुमान गर्नु पर्ने भएकोले परीक्षण क्षेत्र (T line)मा फिक्का रेखा देखिएर पुग्दैन, नियन्त्रण क्षेत्र (C line) सरह वा सो भन्दा गाढा नै हुन पर्छ ।

६. नकारात्मक नतिजा आएमा के गर्नु पर्छ, कहिलेसम्म परीक्षण जारी राख्नु पर्छ?

नकारात्मक नतिजा आएमा थप ४ दिन परीक्षण दोहोर्‍याउनुस् । यदि लगातार पाँचै दिन नकारात्मक नतिजा आएमा, सम्भवतः यस चक्रमा तपाईंको ओभुलेसन नभएको हुन सक्छ । कुनै एक महिनावारी चक्रमा ओभुलेसन नहुनु असामान्य हैन । अर्को चक्रमा पनि परीक्षण गर्नुहोस् ।

७. धेरै पटक महिनाको चक्रमा ओभुलेसन परीक्षण गर्दा पनि नतिजा नकारात्मक रह्यो भने मैले के गर्नुपर्छ?

महिनावारी चक्रको अवधि गणना ठिक छ छैन यकिन गर्नुहोस् । गणना सही नभए सही अवधि अनुसार परीक्षण दोहोर्‍याउनुहोस् । यस पछि पनि २-३ चक्रमा नतिजा नकारात्मक रह्यो भने स्त्रीरोग विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुहोस् ।

८. के परीक्षण किट पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ?

यी किट एक पटक मात्र प्रयोग गर्न मिल्ने गरि बनाइएको हो । पुनः प्रयोग गरेमा किटले सही नतिजा दिन सक्दैन ।

९. Ovasure परीक्षण किटहरू भण्डारण गर्न कुनै विशेष तरिका छ?

परीक्षण किटहरू प्रत्यक्ष घामबाट टाढा, ओस नलाम्ने शितल र सुक्खा ठाउँमा भण्डारण गर्नु पर्छ ।

१०. के म Ovasure Ovulation Test लाई गर्भ निरोधकको रूपमा प्रयोग गर्न सक्छु?

Ovasure लाई गर्भ निरोधकको रूपमा प्रयोग गर्न मिल्दैन ।

११. Ovasure Ovulation Test कति सही छ?

प्रयोगशालामा गरिएको अध्ययनहरूमा, Ovasureले ९६% भन्दा बढी केसमा सही नतिजा दिएको प्रमाणित भएको छ ।

१२. के मदिरा वा साधारण औषधिहरू सेवन गरेको अवस्थामा परीक्षणलाई असर गर्छ?

गर्दैन, तर कुनै पनि हर्मोनल औषधि जस्तै गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग गरिरहनुभएको भए, स्तनपान गराइरहनु भएको भए वा गर्भावस्थामा भने परीक्षणको परिणाममा असर पर्न सक्छ ।

१३. के टेस्ट गर्नु अघि धेरै तरल पदार्थ पिउनुले परिणामलाई असर गर्छ?

परीक्षण गर्नु अघि धेरै तरल पदार्थ पिउनाले पिसाबमा LH हर्मोनको स्तर कम देखिन सक्छ । परीक्षण गर्नु अघि लगभग दुई घण्टा धेरै तरल पदार्थ नपिउनुस् ।

१४. परीक्षण रेखा कति समयसम्म देखिन/पढ्न सकिन्छ ?

स्याम्पल वेलमा पिसाब हाले पछि ३ देखि ५ मिनेट कुरेर नतिजा पढ्नु उत्तम हुन्छ । १० मिनेटभित्र नतिजा पढ्नुस् त्यस पछिको नतिजा सही नहुन सक्छ ।

१५. म अहिले बेसल बडी टेम्परेचर विधि (BBT) प्रयोग गर्दछु । के यो परीक्षण BBT लाई प्रतिस्थापन गर्छ?

Ovasure ले BBT विधिलाई प्रतिस्थापन गर्दैन । BBT विधिले ओभुलेसन भइसकेको देखाउँछ, जबकि Ovasure ले ओभुलेसन हुन लागेको देखाउँछ ।

१६. सकारात्मक नतिजा देखेपछि, यौन सम्पर्कको लागि उत्तम समय कहिले हुन्छ?

सकारात्मक नतिजा पछि ओभुलेसन सम्भवतः २४-३६ घण्टाभित्र हुन्छ । यो तपाईंको सबैभन्दा उर्बर समय हो । यो समयमा यौन सम्पर्क भएमा गर्भाधान हुने सम्भावना उच्च हुन्छ ।

१७. मैले सकारात्मक परिणाम पाएँ र उर्बर समयमा यौन सम्पर्क गरें, तर पनि गर्भवती हुन सकिन । मैले के गर्नुपर्छ?

गर्भवती हुने तपाईंको क्षमता विभिन्न कारणहरूले असर गर्न सक्छ । स्वस्थ दम्पतीलाई पनि गर्भाधान गर्न धेरै पटक प्रयास गर्न पर्न सक्छ । यदि ३-४ पटक Ovasure परीक्षण किटले सकारात्मक नतिजा दिएको बेला सम्पर्क हुँदा पनि गर्भधारण हुन सकेन भने प्रजनन विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुहोस् ।

१८. मैले सकारात्मक परिणाम पाएँ र उर्बर दिनहरूमा यौन सम्पर्क गरें । गर्भाधान भए नभएको यकिन गर्न के गर्नु पर्छ?

महिनावारी छुटेको पहिलो दिनबाट Novasure Pregnancy Test Kit को प्रयोग गरेर गर्भवती भएको थाहा पाउन सक्नुहुन्छ ।

Scan for more info

