ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದು ನಿಖರವಾದ ರಸದೂತಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಮೂತ್ರದ ಹರಿವಿನ ಮೊದಲ ಭಾಗವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ದೇಹದಿಂದ ಮೊದಲು ಹೊರ ಹರಿವ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ನೇಹಪರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ರೋಗಕಾರಕ ಅಣುಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹರಿವಿನ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದ (ಮಿಡ್‌ಸ್ಟ್ರೀಮ್ ಯೂರಿನ್) ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್

ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಶರೀರದ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯೇ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಈ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬಹುತೇಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಅಂಗಾಂಗಳ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಇತರ ದೋಷಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಈ ತಪಾಸಣೆ ಬಲು ಉಪಯುಕ್ತ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮೇಲು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಕೃತ್ತು, ಗುಲ್ಮ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಪಿತ್ತನಾಳ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಮೂತ್ರನಾಳ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಗಡ್ಡೆ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಾಶಯ, ಅಂಡಾಶಯ, ಅಂಡನಾಳ, ಗರ್ಭಕೊರಳು ಮತ್ತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ನೀವು ಮೊದಲೇ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತೆರಳುವ ಸುಮಾರು ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ತಾಸುಗಳ ಮೊದಲೇ (ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ತಾಸುಗಳು) ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ. ಪಿತ್ತಕೋಶ ಮತ್ತು ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ರಚನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಈ ತಯಾರಿ ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ ಜಠರದಲ್ಲಿನ ಆಹಾರವು ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಲು ತಡೆಯಾದರೆ, ಪಿತ್ತರಸ ತುಂಬಿದಾಗ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಹರಳುಗಳನ್ನು (ಕಲ್ಲು) ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಸೇರಬಹುದಾದ ವಾಯುವು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣದಂತಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಮಾತ್ರೆ ಔಷಧವನ್ನು (ಮಧುಮೇಹ/ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ) ಎಂದಿನಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆಯರಾಗಲಿ ಪುರುಷರಾಗಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ದೋಷವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವುದಾದರೆ ಎರಡು ತಾಸುಗಳ ಮೊದಲು ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿದಿರಬೇಕು. ಮೂತ್ರ ತುಂಬಿದ ಮೂತ್ರಕೋಶವು ಆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ರಚನೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತಯಾರಿ ಬೇಡ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವ (ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್) ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಎನಿಮಾ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. (ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ನೆರವು ಪಡೆದು)

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆ ಭಾಗದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಲೋಳೆಯಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಶೋಧಕವನ್ನು (ಪ್ರೋಬ್) ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶೋಧಕವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹರಿದಾಡಲು ಮತ್ತು ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳು ಉಪಕರಣದಿಂದ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿಯೂ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಇಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಅಪಸ್ಮಾರ ಸೇರಿದಂತೆ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಇಇಜಿ (ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್ಸೆಫೆಲೊಗ್ರಾಮ್) ಸೂಚಿಸುವುದಿದೆ. ನರಮಂಡಲದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುವ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ಶೋಧಕ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವುದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ತಲೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವುದಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ತಪಾಸಣೆಯ ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಪಸೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ತೊಳೆದಿರಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಗುಲುವ ಸಮಯ ಮೂವತ್ತರಿಂದ ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವಾಗ ತಂತ್ರಜ್ಞರು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಲು, ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟವಾಡಲು ತಂತ್ರಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಬೇಕು. ತಪಾಸಣೆಯ ವೇಳೆ ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವ