

SUOMI

i say: KOTITESTI VIRTSATIEINFEKTION TOTEAMISEEN

i say: kotitesti virtsatieinfektion toteamiseen on virtsatieinfektion testaukseen tarkoitettu itse tehtävä testi. Tämän kotitestin tulos kertoo, mistä vaivassasi on kyse. Tuloksen perusteella voit ryhtyä tarvittaviin toimiin. Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen kotitestin suorittamista.

MITKÄ OVAT VIRTSATIEINFEKTION OIREET?

Virtsatieinfektion yleisimmät oireet ovat tihentynyt ja/tai pakottava virtsaamistarve, kipu ja/tai polttava tunne virtsatessa, samea tai tumma virtsa ja/tai epämiellyttävä haju. Virtsatieinfektio voi aiheuttaa viiltävää kipua vatsassa navan ja alaselän alueella. Ota yhteyttä lääkäriin, jos virtsassa on verta.

MITEN KOTITESTI TOIMII?

Virtsatieinfektion kotitestissä analysoidaan virtsassa esiintyvät leukosyytit, nitriitti ja proteiinit. Näiden yhdistelmä on tyypillistä virtsatieinfektioille. Valkoiset verisolut puolustavat kehoa siihen kuulumattomilta tunkeutujilta. Valkoisten verisolujen esiintyminen voi olla ensimmäinen merkki infektiosta. Tietyt bakteerit, kuten *E. coli*, pystyvät tuottamaan nitriittiä. Nitriitin esiintyminen virtsassa kertoo, että virtsateissä on *E. coli* -bakteeria. Lisäksi virtsassa voi olla proteiineja, kuten albumiinia, mikä myös saattaa viitata virtsatieinfektioon.

MILLOIN KOTITESTIÄ KÄYTETÄÄN?

Jos havaitset itselläsi virtsatieinfektion oireita, tämä kotitesti voi osoittaa, onko todella kysymys virtsatieinfektiosta. Se on tärkeä tieto, koska hoitamattomalla virtsatieinfektiolla voi olla ikäviä seurauksia: se voi johtaa munuaistulehdukseen tai muihin munuaisongelmiin. Tämä kotitesti antaa nopean, tarkan ja luotettavan tuloksen. Tuloksesta riippuen voit ryhtyä jatkotoimiin.

KUKA VOI KÄYTTÄÄ KOTITESTIÄ?

Tätä kotitestiä voivat käyttää aikuiset ja yli 12-vuotiaat lapset. Virtsatieinfektio on harvinaisempi miehillä kuin naisilla.

MITEN KOTITESTIÄ KÄYTETÄÄN?

- vaihe** Ota talteen pieni määrä virtsaasi. Testin suorittamista suositellaan aamuvirtsasta tai virtsasta, joka on seisonut rakossa yli neljä tuntia. Kerää virtsanäyte puhtaaseen, kuivaan muovimukiin/-astiaan. Suorita testi mahdollisimman pian virtsan keräämisen jälkeen!
- vaihe** Avaa testiliuskan sisältävä pussi merkityistä repäisykohdista. Poista testiliuska pussista ja suorita testi välittömästi. Huomautus: Älä kosketa testikenttiä!
- vaihe** Tarkista, ettei testiliuskassa ole vaurioituneita tai haalistuneita kohtia. Jos niitä on, älä käytä testiliuskaa, sillä muutoin testin tulos ei ole luotettava.
- vaihe** Pidä testiliuskaa testikentät alaspäin. Kasta testiliuska noin yhdeksi sekunniksi virtsanäytteeseen, kunnes testikentät ovat kokonaan kastuneet (Katso kuva 1).



- vaihe** Poista testiliuska virtsanäytteestä ja ravista mahdollinen ylimääräinen virtsa pois liuskasta (Katso kuva 2). Pidä testiliuskaa vaakasuorassa testikenttien osoittaessa ylöspäin. Odota 60 sekuntia (Katso kuva 3).
- vaihe** 60 sekunnin kuluttua (Katso kuva 4) voit lukea proteiinia ja nitriittiä koskevat tulokset. Leukosyyttitulos näkyy vasta 120 sekunnin kuluttua (Katso kuva 5). Varmista, että valo on riittävä tulosten lukemiselle. Päivänvalo on suositeltavin. Aseta testiliuska väriasteikon viereen (ks. alumiininen pussi) ja katso proteiinien, nitriitin ja leukosyyttien väri. Vertaa testiliuskan värejä asteikon lähimmäksi sopiviin väreihin. Varmista, että värit eivät sekoitu toisiinsa. Merkitse tulokset muistiin ja määritä diagnoosi jäljempänä olevan kaavion perusteella. Värit, jotka näkyvät vain testikenttien kulmissa tai vasta yli 3 minuutin kuluttua, eivät ole luotettavia.



TULOS JA OHJETAULUKKO

Leukosyytit	Nitriitti	Proteiinit	Tulokset ja ohjeet
NEGATIIVINEN	NEGATIIVINEN	NEGATIIVINEN	Sinulla ei ole virtsatieinfektiota.
NEGATIIVINEN	POSITIIVINEN	NEGATIIVINEN	Testitulos on epätavallinen. Virtsatieinfektion mahdollisuus on kuitenkin suuri virtsassa esiintyvän nitriitin vuoksi. Jos olet epävarma tuloksesta, ota yhteyttä lääkäriin.
NEGATIIVINEN	NEGATIIVINEN	POSITIIVINEN	Sinulla ei ole virtsatieinfektiota. On suositeltavaa ottaa yhteyttä lääkäriin väivän selvittämiseksi.
NEGATIIVINEN	POSITIIVINEN	POSITIIVINEN	Testitulos on epätavallinen. Virtsatieinfektion mahdollisuus on kuitenkin suuri virtsassa esiintyvän nitriitin vuoksi. Jos olet epävarma tuloksesta, ota yhteyttä lääkäriin.
POSITIIVINEN	POSITIIVINEN	POSITIIVINEN	Sinulla on virtsatieinfektio.
POSITIIVINEN	POSITIIVINEN	NEGATIIVINEN	Sinulla on virtsatieinfektio.
POSITIIVINEN	NEGATIIVINEN	POSITIIVINEN	Sinulla saattaa olla virtsatieinfektio. Jos olet epävarma tuloksesta, ota yhteyttä lääkäriin.
POSITIIVINEN	NEGATIIVINEN	NEGATIIVINEN	Sinulla on virtsatieinfektio.

VAROITUKSET

- Älä käytä kotitestiä sen viimeisen käyttöpäivän jälkeen. Kyseinen päivämäärä on merkitty pakkaukseen ja alumiiniseen pussiin.
- Jos alumiininen pussi ei ole kunnolla kiinni, älä käytä testiä.
- Käytä kotitestiä hyvin valaistussa ympäristössä huoneenlämpötilassa (15–25 °C).
- Käytä testiliuska heti alumiinisen pussin avaamisen jälkeen.
- Älä kosketa testiliuskan testialueita, sillä koskettaminen voi vaikuttaa testin lopputulokseen.
- Kotitesti on tarkoitettu suoritettavaksi yhden kerran. Sama laite ei sovellu uudelleenkäyttöön. Hävitä kaikki kotitestiin kuuluvat osat kotitalousjätteen mukana.
- Pidä kotitesti lasten ulottumattomissa.
- Vain ulkoiseen käyttöön
- Jos olet epävarma jostakin testiin liittyvästä asiasta, ota yhteyttä lääkäriin.

MUISTA

- Tulokset voivat näyttää päinvastaisilta kuin mitä ne todellisuudessa ovat, jos kärsit värisokeudesta.
- Kotitestin kuivuminen voi johtaa virheelliseen tulokseen.
- Kipulääkkeet, antibiootit ja B2-vitamiini voivat vaikuttaa tuloksen väriin. Testi kannattaa näin ollen tehdä lääkityksen loppumisen jälkeen. Jos olet asiasta epävarma, kysy neuvoa farmaseutilta.
- Testitulokset eivät ole aina johdonmukaiset. Joissakin olosuhteissa testi voi antaa väärän tuloksen. Seuraavassa kuvataan, milloin näin voi käydä:

Leukosyytit: Tulos voi olla positiivinen hyvin kosteissa ja hyvin kuivissa olosuhteissa. Naisilla testitulosta voi vääristää emätinvuodosta johtuva virtsan epäpuhtaus. Myös tetrasykliiniä sisältävät antibiootit vaikuttavat kotitestin tulokseen.

Proteiinit: Jos virtsan pH \geq 8,0, seurauksena voi olla väärä negatiivinen tulos. Malariatabletin tai antibiootin toteutettu hoito voi antaa väärän positiivisen tuloksen.

Nitriitti: Vaaleanpunaisia pilkkuja tai kulumia ei tule tulkita positiiviseksi tulokseksi. Tällöin värin muodostuminen ei vastaa bakteerien määrää. Kotitestissä havaitaan vain nitraattia tuottavat bakteerit. Negatiivinen tulos ei sulje pois virtsatieinfektion olemassaoloa. Väärän negatiivisen tuloksen syynä voi olla suuri C-vitamiinipitoisuus.

MITEN KOTITESTIÄ SÄILYTETÄÄN?

Säilytä testi huoneenlämpötilassa (15–25 °C), kuivassa ja valolta suojattuna. Älä käytä testiä sen viimeisen käyttöpäivän jälkeen. Kyseinen päivämäärä on merkitty pakkaukseen ja testilaitteen alumiinipussiin.

MITÄ LAATIKOSSA ON?

- Alumiininen pussi ja testiliuska.
- Väriasteikko (ks. alumiininen pussi).
- Ohjeet.

TIETOJA VIRTSATIEINFEKTIOSTA

Virtsatieinfektio on yleinen vaiva naisilla. Yksi kolmesta yli 24-vuotiaasta naisesta saa sen ainakin kerran elämässään.

Jotkut naiset kärsivät virtsatieinfektiosta 2–3 kertaa vuodessa. Naiset ovat miehiä alttiimpia saamaan virtsatieinfektioita, mihin on osittain syynä se, että naisilla on lyhyempi virtsaputki. Virtsatieinfektion aiheuttaa yleisimmin bakteeri. Useimmissa tapauksissa kyseessä on *E. coli* -bakteeri, jota esiintyy suolistossa. Tämä bakteeri pääsee virtsarakkoon virtsaputken kautta. Mahdollisia syitä siihen ovat rakossa pitkään seisova virtsa, vilkas sukupuolielämä, raskaus, diabetes ja riittämätön sisäinen kosteus.

VINKKEJÄ:

- Jos olet epävarma kotitestin tuloksesta ja/tai oireesi pahenevat, ota yhteyttä lääkäriin.
- Ulostamisen jälkeen naisten on paras pyyhkiä edestä taaksepäin.
- Juo runsaasti vettä. Tiheä WC:ssä käyminen auttaa bakteereja poistumaan kehosta nopeammin.
- Tyhjennä virtsarakko kokonaan. Älä pidätä virtsaa tarpeettomasti. Pyri käymään WC:ssä myös yhdynnän jälkeen. Näin estät virtsarakossa mahdollisesti olevia bakteereja aiheuttamasta virtsatieinfektiota.
- Pese intiimialueesi yhdynnän jälkeen. Tämä estää bakteereja pääsemästä virtsateihin.

i say: BE GOOD TO YOUR BODY!

Kehomme on meille tärkeä. Meidän tulisi vaalia sitä ja hoitaa sitä huolellisesti. i say: tuotteiden avulla voit hoitaa ja ehkäistä tavallisia, yksinkertaisia vaivoja ilman, että kehosi kuormittuu. Miten? i say: tuotteiden on kliinisesti todistettu toimivan paikallisesti ja tukevan kehon luonnollisia paranemisprosesseja.

Olemme kehittäneet i say: tuotesarjan yhdessä lääketieteen ammattilaisten kanssa. Sinulle ja kaikille heille, jotka haluavat pitää itsestään huolta.

i say: BE GOOD TO YOUR BODY!

Drs Pieterella A.M. Bouter

www.isaymedical.com

Seloste tarkastettu: helmikuu 2015

i say: BE GOOD TO YOUR BODY

SVENSKA

i say: SJÄLVTEST FÖR URINVÄGSINFEKTIONER

i say: Självtestet för urinvägsinfektioner är ett medicinskt egenvårds-test för urinvägsinfektioner. Självtestetets resultat ger dig en indikation om vad du lider av. På bas av resultaten kan du vidta vidare åtgärder så din hälsa påverkas så lite som möjligt. Läs bruksanvisningen innan du utför självtestet.

VILKA ÄR SYMTOMEN PÅ URINVÄGSINFEKTION?

De vanligaste symtomen på urinvägsinfektion är bland annat: ett ofta förekommande behov av att gå på toaletten, känsla av att man är kiss-nödig, smärta och/eller brännande känsla vid urinering, grumlig/mörk urin och/eller otrevlig lukt. En urinvägsinfektion kan ge en molande smärta i underlivet vid naveln och i korsryggen. Tala med läkare om det förekommer blod i urinen.

HUR FUNGERAR SJÄLVTESTET?

Självtestet för urinvägsinfektion analyserar förekomsten av vita blodkroppar, nitriter och proteiner i urinen. En kombination av dessa är ett kännetecken för urinvägsinfektioner. De vita blodkropparna försvarar kroppen mot inkräktare. Det går att identifiera de första tecknen på infektion genom närvaro av vita blodkroppar. Vissa bakterier, till exempel *E. coli*, producerar nitriter. Om det förekommer nitriter i urinen visar det på att det finns *E. coli*-bakterier i urinvägarna. Slutligen är det möjligt att hitta proteiner, till exempel albumin, vilket också kan visa på att det rör sig om urinvägsinfektion.

NÄR ANVÄNDER MAN SJÄLVTESTET?

Om du känner av symtomen för en urinvägsinfektion kan självtestet visa om du verkligen har en urinvägsinfektion. Det är viktigt att veta det, eftersom en urinvägsinfektion som inte behandlas kan få obehagliga konsekvenser, till exempel början på en njurinfektion eller andra njurproblem. Självtestet ger dig ett snabbt, korrekt och pålitligt resultat. Beroende på resultat kan du sedan vidta vidare åtgärder.

DEM KAN ANVÄNDA SJÄLVTESTET?

Vuxna och barn över 12 års ålder kan använda självtestet. Urinvägsinfektioner är mindre vanliga hos män än hos kvinnor.

HUR ANVÄNDER MAN SJÄLVTESTET?

Steg 1. Ta ett litet prov av din urin, helst den första urinen på morgonen som har befunnit sig i urinblåsan i över fyra timmar. Använd en ren, torr plastmugg/-skål för att samla urinprov. Prova att testa så snabbt som möjligt efter att du samlat urinprovet.

Steg 2. Riv upp påsen med testremsan på angiven plats. Ta ut urintestremsan och gör självtestet omedelbart. Varning! Rör inte testfälten!

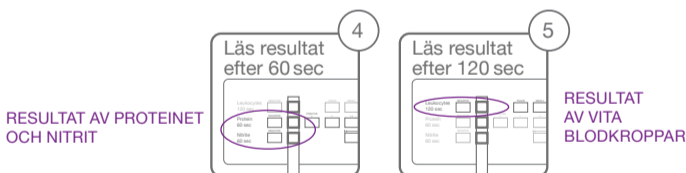
Steg 3. Kontrollera om det finns skadade eller missfärgade områden på testremsan. Om så är fallet bör du inte använda testremsan, det gör att självtestet inte är pålitligt.

Steg 4. Håll testremsan med testfälten nedåt. Doppa testremsan i urinen i cirka 1 sekund tills testfälten är helt nedsänkta (Se figur 2).



Steg 5. Ta ut testremsan från urinprovet (Se figur 2) och slå lätt av eventuell överflödig urin. Håll remsan vågrätt med testfälten uppåt. Låt vara i 60 sekunder (Se figur 3).

Steg 6. Efter 60 sekunder kan du läsa av resultaten för protein och nitriter (Se figur 4). Resultaten för vita blodkroppar visas först efter 120 sekunder (Se figur 5). Se till att ha tillräckligt med ljus, helst dagsljus, när du läser av. Placera testremsan på färgskalan (som visas på aluminiumpåsen) och läs av färgen för proteiner, nitriter och vita blodkroppar. Försök jämföra med närmast matchande färger. Se till att färgerna inte rinner igenom varandra. Skriv upp resultatet och fastställ diagnosen på bas av diagrammet nedan. Färger som bara visas i testfältens kanter eller bara efter 3 minuter är inte pålitliga.



TABELL ÖVER RESULTAT OCH RÅD

Vita blodkroppar	Nitriter	Proteiner	Resultat och råd
NEGATIVT	NEGATIVT	NEGATIVT	Ingen urinvägsinfektion.
NEGATIVT	POSITIVT	NEGATIVT	Testresultatet är ovanligt. Eftersom det förekommer bakterier är det emellertid högst sannolikt att det rör sig om en urinvägsinfektion. Om du är osäker på resultatet bör du tala med läkare.
NEGATIVT	NEGATIVT	POSITIVT	Ingen urinvägsinfektion, men du bör tala med läkare.
NEGATIVT	POSITIVT	POSITIVT	Testresultatet är ovanligt. Eftersom det förekommer nitrit är det emellertid högst sannolikt att det rör sig om en urinvägsinfektion. Om du är osäker på resultatet bör du tala med läkare.
POSITIVT	POSITIVT	POSITIVT	Det har en urinvägsinfektion. Du bör tala med läkare.
POSITIVT	POSITIVT	NEGATIVT	Det har en urinvägsinfektion. Du bör tala med läkare.
POSITIVT	NEGATIVT	POSITIVT	Det är möjligt att du har en urinvägsinfektion.. Om du är osäker på resultatet bör du tala med läkare.
POSITIVT	NEGATIVT	NEGATIVT	Det har en urinvägsinfektion. Du bör tala med läkare.

VARNINGAR

- Självtestet får inte användas efter sista förbrukningsdagen. Den finns på förpackningen och aluminiumpåsen.
- Använd inte självtestet om påsen inte är helt stängd
- Använd självtestet i ett väl upplyst rum och vid rumstemperatur (15 °C - 25 °C).
- Använd testremsan omedelbart efter att du öppnat aluminiumpåsen.
- Rör inte testremsans testområden, detta kan inverka på självtestetets resultat.
- Testenheten är avsedd för engångsbruk och lämpar sig inte för återanvändning. Släng alla självtestetets delar med hushållsavfallet.
- Förvaras utom syn- och räckhåll för barn.
- Endast för utvärtes bruk.
- Om du är osäker bör du tala med läkare.

KOM IHÅG

- Resultaten kan påverkas negativt om du är färgblind.
- Om du torkar självtestet kan detta leda till felaktigt resultat.
- Smärtstillande medel, antibiotika och B2-vitamin kan inverka på resultatets färg. Det rekommenderas att du gör självtestet efter att du slutat ta medicinen. Om du är osäker bör du tala med apoteket.
- Testresultaten är inte alltid konsekventa. I vissa fall är det möjligt att självtestet ger ett falskt resultat. Dessa punkter visar på fall då detta kan ske:

Vita blodkroppar: Det är möjligt att få positiva resultat om det är mycket fuktigt eller varmt. Hos kvinnor är en annan orsak att flytninngar från slidan blandas med urinen. Även antibiotika och tetracyklin inverkar på självtestet.

Proteiner: Om urinens pH-värde $\geq 8,0$ kan detta medföra falska negativa resultat. Behandling med malariatabletter och antibiotika kan ge falska positiva resultat.

Nitrit: Rosa fläckar runt kanterna bör inte tolkas som ett positivt resultat. I detta fall är färgutvecklingen inte proportionell med hänsyn till antalet bakterier. Självtestet upptäcker bara bakterier som producerar nitrater. Ett negativt resultat exkluderar inte förekomsten av urinvägsinfektion. Falska negativa resultat kan bero på höga halter C-vitamin.

HUR FÖRVARAR MAN SJÄLVTESTET?

Förvara självtestet i rumstemperatur (15 °C - 25 °C) tørt och skyddat från ljus. Självtestet får inte användas efter sista förbrukningsdagen. Den finns på förpackningen och aluminiumpåsen.

VAD FINNS I LÅDAN?

- Aluminiumpåse och testremsa.
- Färgskala (visas på aluminiumpåsen).
- Instruktioner.

VALDA FAKTA OM URINVÄGSINFEKTIONER

Urinvägsinfektioner är vanliga hos kvinnor. Visste du att 1 av 3 kvinnor över 24 års ålder kommer att ha minst 1 urinvägsinfektion? Vissa kvinnor har 2-3 urinvägsinfektioner om året. Kvinnor har en högre benägenhet att få urinvägsinfektioner än män. Detta beror dels på att kvinnor har kortare urinrör. Den vanligaste orsaken till urinvägsinfektioner är en bakteriell infektion. I de flesta fall är det kroppens *E. coli*-bakterier (som finns i tarmarna). De här bakterierna kan hamna i urinblåsan genom urinröret. Möjliga orsaker till detta kan vara att man inte tömt blåsan helt, sex, graviditet, diabetes samt brist på intern fukt.

TIPS FRÅN i say:

- Om du är tveksam angående självtestetets resultat och/eller om symtomen blir värre bör du tala med läkare.
- Efter avgång är det bäst för kvinnor att torka stjärten framifrån bakåt.
- Drick mycket vatten. Det underlättar för bakterierna att lämna kroppen snabbt om du går på toaletten ofta.
- Töm blåsan helt. Håll inte inne kisset i onödan. Försök även att gå på toaletten efter samlag. På så sätt undviker du risken att möjliga bakterier i urinröret orsakar en urinvägsinfektion. Ta tid på dig att tömma blåsan.
- Tvätta de intima områdena efter sex. Det hindrar att bakterier kommer in i urinvägarna.

i say: BE GOOD TO YOUR BODY!

Vår kropp är vår viktigaste ägodel. Vi borde vårda den och sköta den väl. Med hjälp av i say: produkter kan du behandla och förebygga vanliga enkla besvär utan att belasta din kropp. Hur? i say: produkterna har kliniskt bevisats ha lokal effekt och stöda kroppens naturliga läkningsprocesser. Vi har tillsammans med medicinska experter utvecklat i say: produkter. För dig och alla som vill vara bra för sin kropp.

i say: BE GOOD TO YOUR BODY!

Drs Pieternella A.M. Bouter

www.isaymedical.com

Senast reviderad: februari 2015