

Az LH-tesztelés (ovulációs tesztelés) ABC-je

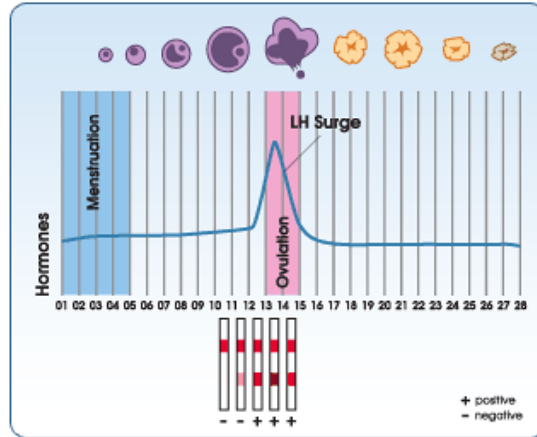


Ahhoz, hogy sikeresen tudjunk a gyermekáldásért tenni, szükségünk van ún. ovuláció követési eszközökre. Az ovuláció követésére több különböző módszer is rendelkezésre áll, mint a:

- Méhnyak nyák vizsgálata
- Ovulációs mikroszkóp
- **LH-tesztelés**
- Ultrahang
- Hőmérőzés
- Naptár módszer

Most lássuk részletesen az LH-tesztelést!

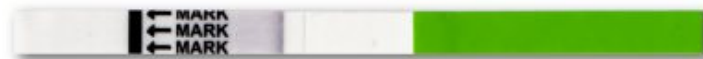
A módszer lényege abban rejlik, hogy kimutassuk az LH szint tetőzését, aminek a segítségével meg tudjuk állapítani az ovuláció megtörténtének a körülbelüli időpontját, azaz megfelelően tudjuk időzíteni a szexuális együttlétet a kívánt gyermekáldás érdekében.



A módszer igen pontos, mégis bizonyos alapszabályokat figyelembe kell venni és szigorúan be kell tartani alkalmazásakor, ahhoz, hogy pontos képet adjon a pre-ovulációs állapotunkról.

Hogyan néz ki egy LH-teszt?

Több féle LH-teszt létezik, de leggyakrabban a legfelül látható zöld változattal találkozhatunk. Nincs köztük lényegi különbség, egyszer használatos eszköz lévén nincs is értelme túl sokat költeni rájuk, de arra figyeljünk, hogy FDA emblémával ellátott LH-tesztekot vásároljunk!





Hogyan működik?

Az LH-teszt csík arra hivatott, hogy kimutassa vizeletünkből az LH (Luteinizáló Hormon) agyalapi mirigy hormon szintjét és így a legmagasabb szintjét, amit LH-csúcsnak is hívunk. Ez azért fontos és irányadó, mert az LH-csúcstól számított 36 (24-48) órán belül bekövetkezik az ovuláció, azaz ekkorra kell időzíteni a szexuális együttlétet annak érdekében, hogy egy áhított várandósság létrejöjjön!

A petesejt élettartama 6 és 24 óra között van, azaz az ovuláció utáni 6-24 órában meg kell tudnia termékenyülni ahhoz, hogy terhesség jöhessen létre.



Ehhez egy hatalmas segítség az LH-tesztek használata, ami egy igen megbízható és pontos módszer a kényes időzítéshez.

Az LH-tesztelésre legalkalmasabb időszak a délutáni órák és véletlenül sem a reggeli órák:

- legkorábbi megfelelő időszak lehet: délelőtt 11 és délután 15 óra között
- általánosan ideális időszak lehet: 15 és 17 óra között
- egész biztosan megfelelő időszak lehet: 17 és 22 óra között

Amennyiben semmit sem akarunk a véletlenre bízni, nyugodtan tesztelhetünk naponta 2-szer: egyszer a koradélutáni órákban és egyszer a késő délutáni / esti órákban.

Jó tudni: vizeletből jellemzően csak a délutáni órákban kimutatható az LH, ezért a délelőtti, főleg a reggeli első vizelet erre alkalmatlan!



Ne keverjük össze:

- terhességi teszt: reggeli első vizelet
- LH teszt: délutáni/esti vizelet

Mielőtt belekezdünk a tesztelésbe

- Az LH-teszt csomagolásán mindig található használati útmutatás, azt alaposan olvassuk el!
- Csak a felhasználás előtt közvetlenül bontsuk ki a csomagolást!
- Ellenőrizzük a felhasználhatósági dátumot a csomagoláson és lejárt szavatosságú tesztet ne használjunk!

- A kibontatlan tesztek mindig szobahőmérsékleten tároljuk, fénytől védett helyen! Hűtést nem igényelnek!
- A kora reggeli (első vizeletes) tesztelés NEM ajánlott, mert kora reggel csak a vérben lehet emelkedett LH szint, a vizeletben ez csak a délutáni órákban lesz kimutatható.
- A legjobb időpontok a tesztelésre a kora-késő délutáni órák vagy akár az esti órák.
- **Minden nap ugyanabban az órában teszteljünk!**
- A tervezett tesztelés előtti 2 órában ne fogyasszunk sok folyadékot, hogy ne híguljon fel a vizelet és azzal együtt az LH-koncentrációja.
- Amennyiben nem tartjuk be az alapvető szabályokat és helytelenül felhígult vizeletből tesztelünk vagy túl korai órában tesztelünk, könnyen fals negatív eredményt kaphatunk!

Mikor kezdjük a tesztelést?

Ez ugyebár egyénenként változó, mindig attól függ, hogy kinek hány napos a ciklusa (menstruációtól menstruációig).

Ha nagyon változó, akkor vegyük az elmúlt 4 ciklusunk hosszát és számoljunk belőlük átlagot, pl: $28 - 26 - 30 - 29 = 113:4 = 28,25$, azaz **28** napos ciklussal számolunk.

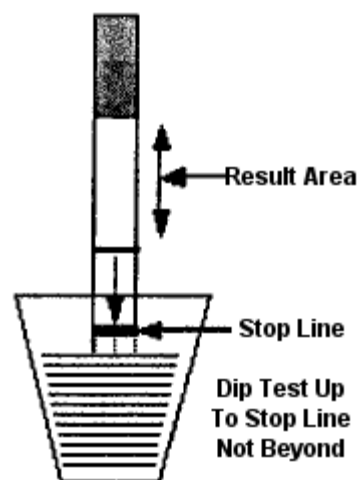
A következő táblázat segíteni fog abban, hogy milyen hosszúságú ciklusnál melyik ciklusnapon kell elkezdni a tesztelést:

Ciklus hossza	Ciklusnap, amikor kezdeni az LH-tesztelést	Ciklus hossza	Ciklusnap, amikor kezdeni az LH-tesztelést
21	5	31	14
22	5	32	15
23	6	33	16
24	7	34	17
25	8	35	18
26	9	36	19
27	10	37	20
28	11	38	21
29	12	39	22
30	13	40	23

Tehát, ha nekem 28 napos a ciklusom, akkor a 11. ciklusnaptól már kezdenem kell az LH-tesztelést és minden nap, nagyjából ugyanabban az időpontban tesztelek egészen addig, amíg egy nap pozitív LH-tesztet nem tartok a kezemben!

Konkrét instrukciók

1. Vegyünk elő egy LH-tesztet! A fürdőszobában a vizeletet egy tiszta pohárba (üveg, műanyag) gyűjtjük! Ha lehet, a pisilés “közepéből” nyerjük a mintánkat, az a legértékesebb minta anyag. Amint megvan a legalább fél-egy dl vizelet, nyissuk ki az LH-tesztünk csomagolását, vegyük elő a tesztcsíkot!
2. Helyezzük a tesztcsíkot a vizeletbe úgy, hogy a zöld részét fogjuk az ujjunkkal és a vizeletbe a fekete csíkgig (MAX vagy „Stop line”) érjen bele. Látni fogjuk, ahogy vöröses szín fut felfelé a teszten, kb. 7-10 másodpercig tartasuk benne a csíkot, majd ezután vegyük ki és tegyük félre egy tiszta, száraz felületre!
3. Szinte azonnal láthatóvá válik a kontroll csík és fél percen belül az LH koncentrációt jelző csík is, amennyiben van LH koncentráció („Result area”). A teszt érzékenységétől függően ez 30 vagy 40 másodpercet vesz csupán igénybe, de érdemes 10 perc után egy utolsó pillantást vetni a tesztre, mielőtt kidobnánk. Viszont 30 perc eltelte után már biztonsággal nem olvasható a teszt.
4. Miután értelmeztük a teszt csík eredményét (a.) csak kontroll csík=negatív b.) két csík=pozitív), ki lehet dobni a használt tesztet.



A teszt értelmezése

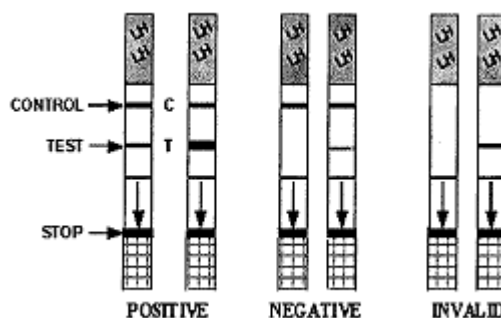
Ahogy vizeletbe mártottuk, először egy mélyvörös színű kontroll csík fog megjelenni felül, a “Result area” felső részében. Innen tudjuk, hogy a tesztsík működik, ez a felső vörös kontrollcsík lesz (ábrán “C” vagy “CONTROL”) a kiindulópontunk.

Alatta, vagyis a “RESULT AREA” alsó részében fog megjelenni az eredményünk, azaz ha a vizeletünkben elég magas koncentrációban van jelen az LH hormon, akkor megjelenik egy másik vörös csík, amit “T”-vel jelölünk az ábrán (“TEST”).

Amennyiben ez a másik, alsó vörös csík legalább annyira erőteljes színű vagy esetleg még sötétebb is, mint a kontroll csík, akkor egy pozitív LH-tesztet tartunk a kezünkben!

Pozitív eredmény (lásd balszélső ábra)

Ha két-csíkos a tesztünk és az alsó teszt csík legalább olyan sötét vagy sötétebb, mint a felső kontroll csík, akkor valahol 24-48 órán belül be fog következni az ovuláció. Ha a teherbeesés a cél, akkor a pozitív tesztet követő 24 órán (maximum 48 órán) belül érdemes szexuális együttlétet tervezni.



Negatív eredmény (lásd középső ábra)

Akkor beszélhetünk negatív eredményről, amikor csak a kontroll csík jelent meg a tesztcsíkon, vagy ugyan megjelent egy alsó csík is, de annak az erőssége nem éri el a kontroll csík erősségét. Nagyon fontos ezt figyelembe venni, mert LH-csúcsról csak akkor beszélhetünk, ha a két csík erőssége legalább egyforma!

Érvénytelen eredmény (lásd jobbszélső ábra)

Ha nem jelenik meg kontroll csík sem, akkor a tesztünk hibás és el kell dobni. Ilyenkor egy másik tesztcsíkot kell elővenni és azzal újra kell próbálkozni!

Mikor kell abbahagyni a tesztelést?: azon a napon, amikor pozitív LH-tesztet tartunk a kezünkben, nincs értelme tovább tesztelni.

Fontos tudni

- Az LH vagy ovulációs teszt egyszeri használatra alkalmas.
- Lejárt szavatosságú tesztet ne használjunk!
- Az ovulációs teszt (LH-teszt) egy igen pontos eszköz, mégis csak akkor ad pontos képet a pre-ovulációs állapotunkról, ha a használati útmutatást nagyon pontosan betartjuk!
- A menotropin hatóanyagú gyógyszerek (Menopur, Merional) alkalmazása befolyásolhatja az LH-teszt eredményét!
- A menopauzában való alkalmazása félrevezető lehet.
- Sajnos nem minden termékeny korú nő ovulál minden egyes ciklusában, ezért ők azt tapasztalhatják, hogy azokban a bizonyos anovulációs

ciklusokban nem lesz LH-szint emelkedést és csúcsot jelző pozitív tesztlük!

- A PCOS-ben szenvedő nőket anovulációjuk miatt tartósan magas LH szint jellemzi, ami azt idézheti elő, hogy az LH-tesztjük folyamatosan pozitívat jelez.

Milyen érzékenyséű tesztet alkalmazzunk?

Mind a terhességi, mind az ovulációs (LH) teszteknel fel van tüntetve a csomagoláson, hogy milyen érzékenyséű az a bizonyos teszt.

Az alapszabály nagyon egyszerű, minél alacsonyabb a feltüntetett szám, annál érzékenyebb a teszt.

Értelemszerűen, minél érzékenyebb egy teszt, annál hamarabb kimutatja az LH-csúcsot és persze annál drágább is!

Ovulációs tesztek:

- 20 mIU - nagyon érzékeny



- 25 mIU – érzékeny



- 30 mIU - normál érzékenységű



- 40 mIU - alacsony érzékenységű



Azzal kell tisztában lenni, hogy alapállapotban, amikor még a közelében sem járunk az ovulációnak, az LH szint a termékeny korú nő szervezetében valahol 5 és 15 mIU/ml magasságában van.

Amikor közelítünk az LH-csúcs felé, ez a szint el fogja érni az 50-200 mIU/ml szintet, aminek hatására meg fog történni az ovuláció! Ez pedig azt mutatja, hogy valójában a 30 vagy 40 mIU érzékenységgű teszt is kényelmesen ki tudja mutatni az LH-csúcsot, nem feltétlenül szükséges a drágább, 20 mIU-s tesztek megvásárlása.

Konklúzió



Az ovuláció figyelésére több módszer áll a rendelkezésünkre, mint a nyák minőségének figyelése, hőmérőzés, ovulációs mikroszkóp, LH-tesztek, stb.

Ezen módszerek közül kiemelkedően pontos eredményt biztosít az LH-tesztek alkalmazása, ami ma már egy mindenki számára elérhető, otthon alkalmazható módszer.

Minimális energia és anyagi befektetés árán szinte napra pontosan prediktálhatjuk az ovulációnk bekövetkeztét, ami fontos akkor, amikor teherbe szeretnénk esni, fontos akkor, amikor egy terhességet el akarunk keresni és fontos akkor is, amikor csak egyszerűen tudni szeretnénk, hogy van-e ovulációnk, azaz termelünk-e progeszteront.

Nora I. Syversen

hormon egyensúly terapeuta, Oslo