

ESAME URINE e URINOCOLURA

Per prepararti a un esame delle urine, lava accuratamente i genitali con acqua e sapone. Raccogli il **mitto intermedio** della prima urina del mattino in un contenitore sterile acquistato in farmacia: scarta il primo getto, raccogli il secondo e scarta l'ultimo.

Segui questi passaggi per una corretta esecuzione:

- **Fascia oraria:** effettua la raccolta al mattino
- **Dieta e farmaci:** nelle 24 ore precedenti, evita cibi che possono alterare il colore delle urine (es. barbabietole, carote) e un consumo eccessivo di caffè, tè o alcol. Chiedi al medico se sospendere eventuali farmaci.
- **Ciclo mestruale:** per le donne, è consigliabile posticipare l'esame di almeno 3 giorni dal termine del flusso mestruale.
- **Attività fisica:** evita sforzi intensi prima del prelievo.

Se si deve eseguire anche l'**urinocoltura**, le norme di sterilità sono ancora più rigide; non toccare l'interno del contenitore o del tappo con le mani. Per la raccolta delle urine delle 24 ore, utilizza l'apposito contenitore da 2-3 litri senza aprirlo o sciacquarlo preventivamente.



**DOMUS
GRATIAE**
centro diagnostico

TERNI / via Ippocrate, 164
tel. 0744.221025
prenotazioni@cidatsanita.it



MURRI
diagnostica
fisio/kinesiterapia

TERNI / via Italo Calvino, 6
tel. 0744.427262
diagnosticamurri@gmail.com



**ORVIETO
DIAGNOSTICA**
centro medico polispecialistico

ORVIETO / via dell'Innovazione, 1A
tel. 0763.32521
orvietodiagnostica@cidatsanita.it



**CENTRO
ATTIVITÀ
MOTORIE**

fisioterapia – diagnostica
visite specialistiche

TERNI / Via del Modulo, 6
tel. 0744.304590
prenotazioni@centroattivitaemotorie3.it



**CENTRO
MEDICO
VALNERINA**

fisioterapia – diagnostica
visite specialistiche

ARRONE / Via Rimembranze, 59
tel. 0744.388626
centromedicovalnerina@cidatsanita.it