

‘24 ਘੰਟੇ’ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ How to collect a ‘24 hour’ urine sample

ਇਹ ਟੈਸਟ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

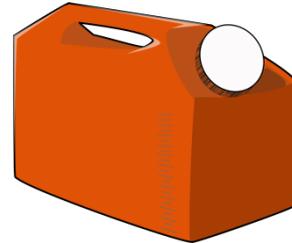
ਜ਼ਰੂਰੀ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੜ੍ਹੋ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਮੂਨਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਸਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪ, ਜਾਰ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਡੱਬਾ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਡੱਬਾ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।



ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ

ਜੇ ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਦਾ ਲੇਬਲ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖੋ।

ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ

1. ਸਵੇਰੇ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਓ।
2. ਤੁਹਾਡਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ ਹੁਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਟਾਈਮ ਨੋਟ ਕਰੋ। (ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ)
3. ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨ (ਕੱਪ, ਜਾਰ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਡੱਬਾ) ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ।
4. ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ।
5. ਜਿਸ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਨਹੀਂ।
6. ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਿਜ।

ਦੂਜਾ ਦਿਨ

7. ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਟਾਈਮ ਤੋਂ ਠੀਕ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਟਾਈਮ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰੋ। (ਸਮਾਪਤੀ ਸਮਾਂ)
8. ਹੁਣ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਲੈਬ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

ਇਸ ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਰਸਾਇਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿੱਧਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਡੱਬੇ ਦਾ ਢੱਕਣ ਕਸ ਕੇ ਬੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਡੱਬਾ ਚੌਂਦਾ ਨਹੀਂ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਲੈਬ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ।