

بلغم کیسے اکھٹا کریں

بلغم اکھٹا کرنا تپ دق (ٹی بی) کی جانچ پڑتال کا ایک ضروری حصہ ہے۔ یہ ٹیسٹ یہ معلوم کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے کہ آیا آپ کو ٹی بی مرض ہے کہ نہیں۔ بلغم پھیپھڑوں سے آتی ہے۔ یہ سینے کے اندر سے گہری کھانسی سے پیدا ہوتی ہے۔ بلغم منہ میں موجود لعاب یا تھوک نہیں۔

بلغم اکھٹا کرنے کی خاطر آپ کو تین پلاسٹک کی بوتلیں اور تین لیب بیگز (تھیلے) اور لیب فارم دیے جائیں گے۔

بلغم اکھٹا کرنے کیلئے مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل کریں۔ یہ ہر صبح، 3 ایام تک کریں۔ ہر روز ایک مختلف پلاسٹک کی بوتل استعمال کریں؛ آغاز بوتل # 1 اور اختتام کریں بوتل # 3 پر۔

(1) جاگنے کے ساتھ ہی بلغم اکھٹا کریں۔ کھانے یا پینے، دانت برش کرنے، سگریٹ نوشی یا ماوتھ واش سے گریز کریں۔ اگر آپ چاہیں تو کھانس کر بلغم نکالنے میں آسانی پیدا کرنے کیلئے، بلغم اکھٹا کرنے سے پہلے نیم گرم پانی سے غسل لے سکتے ہیں۔

(2) پلاسٹک بیگ سے پلاسٹک کی بوتل نکالیں۔ لیب فارم پلاسٹک بیگ سے نہ نکالیں۔ پلاسٹک کی بوتل کو کھولیں۔ بوتل یا ڈھکنے کے اندرون حصے کو چھوئیے نہیں۔

(3) 2-3 گہرے سانس لیں اور سینے کی گہرائی سے کھانسیں بلغم کو پھیپھڑوں سے اوپر لانے کیلئے۔ (پھیپھڑوں میں گاڑھی بلغم رات کو اکھٹی ہو جاتی ہے)۔ کم از کم 1-2 چائے کے چمچے کھانس کر نکالنے کی کوشش کریں۔

(4) بلغم کو پلاسٹک کی بوتل میں تھوکیں۔ پلاسٹک بوتل کے ڈھکنے کو مضبوطی سے کس لیں۔

(5) بوتل کو پلاسٹک بیگ میں رکھیں زپ لاک فیچر استعمال کر کے اسے بند کر دیں۔

(6) بلغم والی بوتل والے بیگ کو فوری طور پر فرج میں رکھیں تا کہ ٹھنڈی رہے۔ بلغم والی بوتل منجمد (فریز) نہ کریں۔

(7) اپنے ہاتھ دھو لیں۔



جب بلغم کے نمونوں (سیمپلز) کو وصول کیا جائے گا تو آپ کی نرس بلغم کی بوتلوں والے بیگز (تھیلیوں) کو لیب ٹیسٹنگ کیلئے بھیج دے گی۔

بلغم اکھٹا کرنے کی تاریخ/وقت:

اگر آپ کے ٹی بی یا بلغم اکھٹا کرنے کے بارے میں کوئی سوال ہوں، برائے مہربانی اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں یا کسی پبلک ہیلتھ نرس کو 905-546-2063 پر کال کر کے بات کریں۔

Updated: January 2021
Urdu / How to Collect Sputum