Punjabi - Number 51b
February 2021

ਤਪਦਿਕ (ਟੀਬੀ) ਜਾਂਚ ਲਈ ਬਲਗਮ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨਾ
Sputum Testing for Tuberculosis (TB)

ਟੀਬੀ ਕੀ ਹੈ?

ਟੀਬੀ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਟਾਣੂਆਂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰਿਅ ਟੀਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਕ੍ਰਿਅ ਟੀ ਬੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ, ਛਿੱਕਦਾ, ਗਾਉਂਦਾ, ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਟੀਬੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਟੀਬੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੈਂਡਾਂ, ਹੱਡੀਆਂ, ਜੋੜਾਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਦਿਮਾਗ, ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ, ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਟੀਬੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਤਸੀਂ ਟੀਬੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਟੀਬੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਟੀਬੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #51a ਤਪਦਿਕ (ਟੀ ਬੀ) ਦੇਖੋ।

ਬਲਗਮ ਕੀ ਹੈ?

ਬਲਗਮ ਉਹ ਲੇਸਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਡੂੰਘ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਖੰਘ ਕੇ ਕੱਢਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ, ਧੁੰਧਲਾ ਅਤੇ ਚਿਪਚਿਪਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਲਗਮ ਲਾਰ (ਥੁੱਕ) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਤਲੀ, ਸਾਫ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਲਈ ਲਾਰ ਇਕੱਠੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਟੀਬੀ ਲਈ ਬਲਗਮ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਟੀਬੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲਗਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਬੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਬੀ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲਗਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਬਲਗਮ ਦੇ 3 ਨਮੂਨੇ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲਗਮ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸਹੀ ਹੋਣ। 3 ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂਚ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਦਿਨ ਤੇ ਬਲਗਮ ਦੇ 3 ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲਗਮ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਬਲਗਮ ਕਿਵੇਂ ਇਕੱਠੀ ਕਰਾਂ?

ਬਲਗਮ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੰਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੀ ਬਲਗਮ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
2. ਆਪਣੀ ਬਲਗਮ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਖਾਓ, ਨਾ ਪਿਓ, ਨਾ ਸਿਗਰੇਟ ਪਿਓ, ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ ਜਾਂ ਮਾਉਥਵਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
3. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ, ਉਪਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੀ ਮਿਤੀ ਬਲਗਮ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਹਨ
4. ਆਪਣੀ ਬਲਗਮ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਲਗਮ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹ ਲਓ
5. ਬਲਗਮ ਦੀ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਬਲਗਮ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਢੱਕਣ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਛੂਓ
6. ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ। ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਖੰਘੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਲਗਮ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਉਪਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

7. ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਬਲਗਮ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਥੁੱਕੋ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੋਤਲ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਬਲਗਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
8. ਬਲਗਮ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਦਾ ਢੱਕਣ ਘੁਟ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਲੀਕ ਨਾ ਕਰੇ
9. ਬਲਗਮ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਉਹ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲਿੱਖੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਲਗਮ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਸੀ
10. ਬਲਗਮ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸੀਲ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਬਲਗਮ ਵਾਲੀ 1 ਤੋਂ ਵਧ ਬੋਤਲ ਨਾ ਪਾਓ
11. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਪਾਊਚ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਬਲਗਮ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ)
12. ਆਪਣੀ ਬਲਗਮ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਦੇਖੋ

ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀਆਂ ਬਲਗਮ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਲਗਮ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਲੈਬ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਲਿਜਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੱਕ ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਜੰਮਾਓ ਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਬਲਗਮ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਥੇ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਮੇਰੀ ਬਲਗਮ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ?

ਤੁਹਾਡੀ ਬਲਗਮ ਤੇ ਦੋ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ:

- ਸਮੀਅਰ (Smear)
- ਕਲਚਰ (Culture)

ਸਮੀਅਰ (Smear) ਲਈ, ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮਾਇਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਹੇਠ ਦੇਖਣਗੇ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ।

ਕਲਚਰ (Culture) ਲਈ, ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੱਧਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲਚਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਕਲਚਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਬਲਗਮ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਨਤੀਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਗੇ?

ਸਮੀਅਰ (Smear) ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਤੋਂ 2 ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਲਚਰ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, 8 ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਵੱਧਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗਾ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਤਮਾਨ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪਤਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority