पेशाब का नमूना कैसे दें

कल्चर के लिए बीच की धार का साफ नमूना

तरीका क्यों मायने रखता है

पेशाब का कल्चर बताता है कि संक्रमण कौन सा कीटाणु कर रहा है और उसे कौन सी एंटीबायोटिक मारेगी। अगर नमूने में चमड़ी या गुप्तांग के कीटाणु मिल जाएँ, तो रिपोर्ट भ्रमित करने वाली हो जाती है — और आपको गलत एंटीबायोटिक मिल सकती है, या ऐसी दवा जिसकी जरूरत ही नहीं थी। **यहाँ दो मिनट की सावधानी आपका पूरा इलाज बदल देती है।**

क्रम से करें

1. **हो सके तो सुबह का पहला पेशाब** लें, या कम से कम 3–4 घंटे पेशाब रोकने के बाद।
2. **साबुन-पानी से हाथ धोएँ।**
3. निर्जर्म (sterile) डिब्बी खोलें। **डिब्बी और ढक्कन के अंदरूनी हिस्से को हाथ न लगाएँ।** ढक्कन को उल्टा रखें, अंदर का हिस्सा ऊपर की ओर।
4. **गुप्तांग को सादे पानी से साफ करें** और साफ कपड़े से थपथपाकर सुखाएँ।
   महिलाएँ: एक हाथ से भाग को अलग करके आगे से पीछे की ओर साफ करें। पेशाब करते समय भी उसे अलग किए रखें।
   पुरुष: चमड़ी पीछे हटाकर आगे का हिस्सा साफ करें।
5. **पेशाब का पहला हिस्सा शौचालय में जाने दें** — इससे रास्ता धुल जाता है।
6. **धार रोके बिना** डिब्बी धार के नीचे लाएँ और **बीच का हिस्सा** इकट्ठा करें, लगभग आधी डिब्बी।
7. डिब्बी हटा लें और बाकी पेशाब शौचालय में कर लें।
8. ढक्कन कसकर बंद करें, बाहर गीला हो तो धो लें, और **हाथ धोएँ।**

जरूरी बातें

डिब्बी पर **अपना नाम, तारीख और समय** लिखें।
नमूना एक घंटे के भीतर लैब पहुँचाएँ। यह संभव न हो तो उसे **फ्रिज** में रखें (डीप फ्रीजर में नहीं) और 24 घंटे के भीतर पहुँचाएँ। सामान्य तापमान पर रखा पेशाब कीटाणु बढ़ा देता है और रिपोर्ट गलत आती है।
अगर आपने पहले ही एंटीबायोटिक शुरू कर दी है तो हमें बताएँ — इससे रिपोर्ट पढ़ने का तरीका बदल जाता है।
महिलाएँ: माहवारी चल रही हो तो बताएँ — जाँच टालनी पड़ सकती है।