

# 24-घण्टा मूत्र जाँच

## 24-Hour Urine Test

A 24-hour urine test shows how well your kidneys are working. You must collect all urine that you pass in a 24-hour period for this test.

Read these directions carefully. If you have any questions, contact your provider before starting this test.

### To Prepare

- You will get a large bottle to collect your urine.
- Put your name on the bottle. There may be a label for you to write on.
- Some tests need a chemical added to the bottle when you begin the test.
- If any urine is spilled or not collected, you will need to start over with a new bottle.
- Do not get toilet paper or stool in the urine.
- Keep the chemical and bottle of urine away from children and pets.
- Keep the collected urine cool or refrigerated. Do not freeze.
- Keep the container in a safe place where it will not spill or be exposed to light.

### During the Test

Do not exercise more than usual while you are collecting your urine.

Some tests require you to restrict your diet or certain medicines. Your nurse will let you know if this is needed for the test ordered for you.

24-घण्टा मूत्र जाँचले यो देखाउँछ कि तपाईंका मिर्गौलाहरूले कति राम्ररी काम गरिरहेका छन्। यो जाँचको लागि तपाईंले 24-घण्टाको अवधिमा त्याग गर्नेहुने सबै मूत्र जम्मा गर्नुपर्छ।

यी निर्देशहरूलाई ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्। यदि तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू छन् भने, जाँच सुरु गर्नुभन्दा पहिले आफ्नो सेवाप्रदातासित सम्पर्क गर्नुहोस्।

### तयार गर्नको लागि

- तपाईंले आफ्नो मूत्र जम्मा गर्नको लागि एक ठूलो बोतल प्राप्त गर्नुहुनेछ।
- त्यो बोतलमा आफ्नो नाउँ लेख्नुहोस्। नाउँ लेखेर टाँसको लागि तपाईंलाई एक लेबल दिइनु सकिन्छ।
- तपाईंले जाँच सुरु गर्नुभएपछि कतिपय जाँचहरूको लागि बोतलमा रासायनिक पदार्थ हाल्ने आवश्यकता हुन्छ।
- यदि केही मात्रामा मूत्र पोखिएको छ अथवा त्यसलाई जम्मा गरिएको छैन भने, तपाईंको लागि नयाँ बोतलका साथ पुनः सुरु गर्नु आवश्यक ठहर्नेछ।
- मूत्रमा ट्रायलेट पेपर वा टट्टी नहाल्नुहोस्।
- रासायनिक पदार्थ अनि मूत्र हालिएको बोतललाई केटाकेटीहरू अनि पाल्नु जनावरहरूबाट टाढा राख्नुहोस्।
- जम्मा गरिएको मूत्रलाई चिसो वा रेफ्रिजरेटरमा राख्नुहोस्। यसलाई फ्रीज नगर्नुहोस् अर्थात् नजमाउनुहोस्।
- पात्रलाई एक सुरक्षित स्थानमा राख्नुहोस् जसमा यो पोखिन नपाओस् अनि त्यसमाथि घाम नपरोस्।

### परीक्षण अवधिमा

तपाईंले आफ्नो मूत्र जम्मा गरिरहनु भएको बेलामा नियमितभन्दा अधिक व्यायाम नगर्नुहोस्।

कतिपय जाँचहरूको लागि तपाईंको भोजन वा कतिपय औषधिहरूमाथि नियन्त्रण गर्नु जरूरी हुन्छ। तपाईंको लागि भनिएको जाँच निम्ति यो आवश्यक छ वा छैन, त्यसबारे तपाईंको नर्सले तपाईंलाई बताउने छन्।

## How to Collect Your Urine

1. To start, empty your bladder and flush that urine. Write down this time as the start of your 24-hour urine test. It is often easiest to start when you first get up and go to the bathroom to urinate.
  - Get a clean cup or container to urinate into. You may be given a container that fits under the toilet seat to catch your urine. Be sure to sit enough forward to make sure all your urine goes into the container and not into the toilet water.
  - If you have a chemical to add for your test, pour it in the bottle.
2. For the next 24 hours, urinate in the cup or container and carefully pour the urine into the large bottle. Keep the bottle in the refrigerator or cool it in ice, but do not freeze it.
3. At the end of the 24 hours, urinate one more time. Put the urine into the bottle.
4. Bring the bottle of urine to the lab the day you finish collecting your urine with your lab slip.

### For Example:

1. At 7:00 AM, urinate but do not save this urine. This is the start time of your test.
2. Collect all your urine for the rest of the 24 hours.
3. At 7:00 AM the next day, urinate and put this urine into the bottle.
4. Bring the bottle of urine to the lab.

Test results are sent to your doctor. Your doctor will share the results with you.

## आफ्नो मूत्रलाई कसरी जम्मा गर्नु

1. सुरु गर्नको लागि, मूत्राशयलाई खाली गर्नुहोस् अनि त्यो मूत्रलाई फलश गर्नुहोस्। यो समयलाई लेखेर राख्नुहोस् जो तपाईंको 24-घण्टा मूत्र जाँचको प्रारम्भिक समय हुनेछ। तपाईं बिहान उठेर शौचालयमा मूत्र त्याग गर्नु जानुहुँदा यसलाई सुरु गर्नु सर्वाधिक सजिलो तरिका हो।
  - मूत्र त्याग गर्नको लागि एक सफा कप वा पात्र लिनुहोस्। तपाईंलाई एक यस्तो पात्र दिइनु सकिन्छ जो ट्वायलेट सिटमा फिट हुन्छ अनि तपाईंको मूत्र त्यहाँ जम्मा हुन्छ। तपाईंको सबै मूत्र त्यही पात्रमा जाने गरी अगाडि बस्नुहोस् अनि मूत्र बाहिर ट्वायलेटको पानीमा नजाओस् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
  - यदि जाँचको लागि त्यसमा रासायनिक पदार्थ मिलाउनु आवश्यक छ भने, त्यसलाई बोतलभित्र हाल्नुहोस्।
2. आगामी 24 घण्टाहरूसम्म, कप वा पात्रमा मूत्र त्याग गर्नुहोस् अनि मूत्रलाई सतर्कतापूर्वक ठूलो बोतलभित्र हाल्नुहोस्। बोतललाई रेफ्रिजरेटरमा राख्नुहोस् अथवा बरफमा चीसो बनाएर राख्नुहोस्, तर यसलाई फ्रीज नगर्नुहोस्।
3. 24 घण्टाको अवधि समाप्त भएपछि, अझै एकपल्ट मूत्र त्याग गर्नुहोस्। मूत्रलाई बोतलभित्र हाल्नुहोस्।
4. तपाईंले आफ्नो मूत्र जम्मा गरिसक्नु भएपछि, त्यसै दिन मूत्रको बोतललाई प्रयोगशालाको पर्चीका साथ प्रयोगशालामा ल्याउनुहोस्।

### उदाहरणको लागि:

1. बिहान 7:00 बजे, मूत्र त्याग गर्नुहोस् तर त्यो मूत्रलाई जम्मा नगर्नुहोस्। यो समय, तपाईंको जाँचको प्रारम्भिक समय हो।
2. बाँकीका 24 घण्टाहरूको अवधिभरि आफ्नो सबै मूत्रलाई जम्मा गर्नुहोस्।
3. आगामी दिन बिहान 7:00 बजे, मूत्र त्याग गर्नुहोस् अनि त्यो मूत्रलाई बोतलमा हाल्नुहोस्।
4. त्यो मूत्रको बोतललाई प्रयोगशालामा लैजानुहोस्।

परीक्षणका नतिजाहरू चिकित्सकलाई पठाइन्छ। तपाईंको चिकित्सकले तपाईंसँग नतिजाहरू साझा गर्नुहुनेछ।