

# लम्बर पङ्क्चर अर्थात् परीक्षणका लागि ढाडबाट तरल पदार्थ निकाल्ने काम

## Lumbar Puncture

Lumbar puncture, also called a spinal puncture or spinal tap, is a test where a small amount of fluid is removed from the space around the spinal cord. The fluid, called cerebrospinal fluid or CSF, is tested for problems.

An adult family member or friend needs to come with you to take you home after the test. It is not safe for you to drive or leave alone.

Arrive on time for your test. Plan on being here for about 2 hours. The test takes about 45 minutes.

### To Prepare

- Talk to your doctor about the medicines you take, including prescription and over the counter medicines, vitamins, minerals or herbal supplements. If you are taking any medicines to thin your blood, you may need to stop or change your medicines before your test.
- You may need to have some blood tests done before this test. Talk to your doctor about when and where you should have the tests done.
- Have an adult drive you to your test and be there to take you home after the test. It is not safe for you to leave after the test by yourself.
- The day of your test, remove any jewelry, including any piercings. Bring a list of all your medicines and your allergies, your insurance card and a photo ID.

लम्बर पङ्क्चर, जसलाई स्पाइनल पङ्क्चर वा स्पाइनल ट्याप पनि भनिन्छ, एक यस्तो जाँच हो जसमा स्पाइनल कर्ड अर्थात् मेरुरज्जु वरिपरिको स्थानबाट अल्प परिमाणमा द्रव निकालिन्छ। समस्याहरूको पत्तो लगाउनको लागि यो सेरीब्रोस्पाइनल फ्लूड वा CSF कहलाइने द्रवको जाँच गरिन्छ।

जाँच पश्चात् तपाईंलाई घरमा लैजानको लागि एकजना वयस्क पारिवारिक सदस्य वा मित्र तपाईंसित आउनु आवश्यक छ। तपाईंले गाडी हाँक्नु वा तपाईंलाई एकलै छोड्नु सुरक्षित हुँदैन।

आफ्नो परीक्षणको लागि समयमा आइपुग्नुहोस्। यहाँ लगभग 2 घण्टासम्म रहने योजना बनाउनुहोस्। यो परीक्षणको लागि लगभग 45 मिनेट लाग्छ।

### तयार गर्नको लागि

- तपाईंले लिने औषधिहरू, जसमा नुस्खाका औषधिहरू साथै नुस्खा विनाका औषधिहरू पनि सामेल छन्, भिटामिन, खनिज वा जडीबुटीका पूरक औषधिहरूको बारेमा आफ्ना डक्टरसित कुराकानी गर्नुहोस्। यदि तपाईंले रगत पातलो बनाउने कुनै औषधिहरू लिइरहनु भएको छ भने, तपाईंको यो जाँचभन्दा पहिले तपाईंले आफ्ना औषधिहरू लिनु बन्द गर्ने अथवा यसलाई बदलिनु गर्नुपर्ने आवश्यकता पर्न सक्छ।
- यो जाँच अगाडि तपाईंले कतिपय रक्त जाँचहरू गर्ने आवश्यकता पर्न सक्छ। तपाईंले यी जाँचहरू कहिले अनि कहाँ गराउनु पर्ने हो, त्यसबारे आफ्ना डक्टरसित कुराकानी गर्नुहोस्।
- गाडी चलाएर जाँच निम्ति तपाईंलाई पुर्याउन तथा जाँच पश्चात् तपाईंलाई घर वापस लैजानको लागि एक वयस्क व्यक्तिलाई भन्नुहोस्। जाँच पश्चात् एकलै फर्किन तपाईंको लागि सुरक्षित हुनेछैन।
- तपाईंको जाँचको दिन, छेडेर लगाइएका आभूषणहरू सहित सबै गर-गहनाहरू निकालेर राख्नुहोस्। तपाईंका सबै औषधिहरूको सूची अनि तपाईंका एलर्जीहरूको विवरण, तपाईंको बीमा कार्ड अनि एक फोटो आई डी अर्थात् पहिचान पत्र लिएर आउनुहोस्।

## During the Test

- You will wear a hospital gown.
- The staff will help you into one of these positions:
  - Lie on your left side with your knees pulled up to your stomach as far as you can.
  - Sit on the side of the bed and lean over a table.
  - Lie on your stomach.
- The doctor cleans your lower back with a special soap. This may feel cold.
- Numbing medicine is put into the skin on your back. This may sting for a few seconds.
- When the skin is numb, a needle is placed between the bones of your spine to get the fluid. The needle does not go into your spinal cord.
- You may feel some pressure but no pain. Breathe slowly and deeply, relax and try not to move.
- While the needle is in place, you must stay very still.
- Fluid is removed through the needle in a slow drip. This may take 5 to 20 minutes based on how much fluid is needed.
- The needle is taken out and a band-aid is put on the site.

## After the Test

- You will lie flat for 1 hour. Ask for help to get out of bed if you need to go to the bathroom during this time. Your blood pressure, heart rate and breathing rate will be checked.
- You will need to have an adult family member or friend take you home for your safety.

## परीक्षण अवधिमा

- तपाईंले अस्पतालको गाउन लगाउनु हुनेछ।
- तल दिइएका अवस्थाहरूमध्ये कुनै एक अवस्थामा बस्न वा पल्टिनको लागि स्टाफले तपाईंको मद्दत गर्नेछन्:
  - देब्रेपट्टि कोल्टे भएर पल्टिनुहोस् अनि आफ्ना घुँडाहरूलाई सकेसम्म आफ्नो भुँडीतिर ल्याउनुहोस्।
  - ओछ्यानको एक छेउमा बस्नुहोस् अनि टेबलमा निहुरिनुहोस्।
  - पेटको बल अर्थात् घोष्टो भएर पल्टिनुहोस्।
- डक्टरले एक विशेष साबुनको उपयोग गर्दै तपाईंको ढाडको तल्लोपट्टिको हिस्सालाई सफा गर्नेछन्। यसले गर्दा चीसो भएको अनुभव हुन सक्छ।
- तपाईंको ढाडको त्वचामा संज्ञाहरण औषधि लगाइन्छ। यसले केही सेकेण्डको लागि दुखाउन सक्छ।
- जब त्यो हिस्साको त्वचा लट्ठिएको अवस्थामा पुग्छ, तब द्रव निकाल्नको लागि तपाईंको मेरुदण्डका हड्डीहरूको बीचमा सियो घुसारिन्छ। यो सियो तपाईंको मेरुदण्डभित्र पस्दैन।
- तपाईंले केही दबाउको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ तर कुनै पीडा हुँदैन। विस्तारै गहिरो सास लिनुहोस्, आफूलाई ढीला छोड्नुहोस् अनि यताउता नहल्लिने प्रयास गर्नुहोस्।
- सियो घुसारिएको स्थितिमा तपाईं एकदमै स्थिर रहनुपर्छ।
- सियो मार्फत द्रवलाई विस्तारै थोपा-थोपा गर्दै निकालिन्छ। यसको लागि 5-देखि 20 मिनटको समय लाग्न सक्छ जो यसमाथि निर्भर गर्छ कि कति द्रव चाहिएको छ।
- सियोलाई बाहिर निकालिन्छ अनि घोचिएको स्थानमा ब्यान्डएड लगाइन्छ।

## परीक्षणपछि

- तपाईं 1 घण्टाको लागि सीधा पूरै लम्बाइमा पल्टिनुहुनेछ। यो समयमा तपाईंलाई शौचालय जानुपर्ने भने, ओछ्यानबाट उठ्नको लागि कसैलाई मद्दत माग्नुहोस्। तपाईंको रक्तचाप, हृदय गति अनि श्वासप्रश्वासको गति को जाँच गरिनेछ।
- तपाईंको सुरक्षाको लागि, तपाईंलाई घर वापस लैजान एक वयस्क पारिवारिक सदस्य वा मित्रको खाँचो पर्नेछ।

- On the ride home, you may be directed to lie flat on your back in the back seat of the car if you have a headache.
- At home, if you have a headache, lay down for at least an hour with your head flat or propped up on only 1 pillow.
- You can get up to go to the toilet.
- Drink plenty of liquids, especially water and caffeine drinks to avoid or ease a headache.
- Take acetaminophen (Tylenol) or ibuprofen (Advil or Motrin) as directed on the label to help ease your headache if needed.
- Avoid exercise and strenuous activity for the next 24 hours.
- Remove the band-aid from the site the day after your test.
- Test results are sent to your doctor. Your doctor will share the results with you.
- यदि तपाईंको टाउको दुख्यो भने, घर जाँदा तपाईंलाई कारको पछाडिको सिटमा उत्तानो परेर पल्टिनको लागि भनिनेछ।
- यदि घरमा पनि तपाईंको टाउको दुख्यो भने, कम्तीमा पनि एक घण्टाको लागि सीधा पल्टिनुहोस् र यसो गर्दा टाउकोलाई नउठाउनुहोस् वा उठाउनुपर्‍यो भने केवल 1 सिरानी लगाउनुहोस्।
- शैचालय जानको लागि तपाईं उठ्न सक्नुहुन्छ।
- टाउको दखाइबाट बाँच्न वा यसलाई कम्ती पार्नको लागि पर्याप्त मात्रामा तरलहरू, विशेष गरी पानी र केफिन भएका पेय पादार्थहरू पिउनुहोस्।
- यदि आवश्यक ठहरियो भने, टाउको दुखाइलाई निको पार्नको लागि लेबलमा लेखिएको निर्देशानुसार एसिटामिनोफेन (टाइलेनोल) अथवा इबुप्रोफेन (एड्भिल वा मोट्रिन) लिनुहोस्।
- आगामी 24 घण्टाहरूसम्म व्यायाम नगर्नुहोस् साथै परिश्रम लाग्ने गतिविधिहरूमा सामेल नहुनुहोस्।
- जाँचको एक दिनपछि ब्यान्ड-एडलाई लगाइएको स्थानबाट हटाउनुहोस्।
- परीक्षणका नतिजाहरू चिकित्सकलाई पठाइन्छ। तपाईंको चिकित्सकले तपाईंसँग नतिजाहरू साझा गर्नुहुनेछ।

## Call your doctor right away if you have:

- A severe headache
- Nausea or vomiting
- A fever
- Numbness or tingling in your legs
- More back pain

## Call 911 right away if you have excessive bleeding or drainage at the site.

Talk with your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

## तपाईंलाई यीमध्ये कुनै समस्या हुन्छ भने तुरुन्तै डक्टरलाई कल गर्नुहोस्:

- धेरै टाउको दुख्ने
- वाकवाकी लाग्ने वा वान्ता हुने
- ज्वरो
- तपाईंका खुट्टाहरू लट्ठिनु वा झमझम पोल्नु
- ढाडमा अधिक पीडा

## सियो घोचिएको स्थानबाट अत्यधिक रक्तस्राव वा स्राव भयो भने तुरन्तै 911-मा फोन गर्नुहोस्।

कुनै पनि प्रश्न वा जिज्ञासा भएमा आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्