

Правильное заполнение дневника мочеиспусканий

Что такое дневник мочеиспусканий?

Дневник мочеиспусканий – это способ изучить симптомы нарушения мочеиспускания, который позволяет лучше понять их природу и оценить изменения во времени.

С помощью дневника мочеиспусканий оценивается, сколько вы пьете жидкости, как часто, сколько и в какое время мочитесь, как часто и сколько теряете мочи при недержании.

В каких случаях используется дневник мочеиспусканий?

Дневник мочеиспусканий может заполняться до или после визита к врачу.

Заполнение дневника до первого визита может быть полезным, так как позволит более полно описать и понять ваши симптомы. Также можно оценить питьевые привычки и то, как работает ваш мочевой пузырь в течение 24 часов.

Как правильно заполнять дневник:

1. Начинайте заполнять дневник с утра, как только встали с постели. Продолжайте вести записи в течение дня и, если необходимо, ночью. Полное время заполнения одного дневника должно быть 24 часа. Например, если вы проснулись в 7 утра, ведите дневник до 7 утра следующего дня.
2. В течение дня записывайте, сколько жидкости вы пьете. Если вы не можете точно измерить объем, запишите примерную цифру. Например, один стандартный стакан вмещает 200 мл воды.
3. Измеряйте и записывайте, сколько мочи и в какое время вы выделяете в течение суток при каждом мочеиспускании. Для измерения объема можно использовать хозяйственную кружку с делениями (продается в магазине) или специальную медицинскую емкость (продается в аптеке). Если вы заполняете дневник вне дома, можно использовать одноразовые пластиковые или бумажные стаканчики стандартного размера. Полный объем таких стаканчиков около 200 мл.
4. Дневник желательно заполнять минимум трое суток. Заполнение дневника в течение только одних суток может не дать точную картину состояния вашего мочевого пузыря. Не обязательно заполнять трое суток подряд, это могут быть любые дни.
5. Не забудьте взять дневник с собой, когда пойдете к врачу.

Скачать копии дневника и получить другую информацию можно на нашем сайте:

<http://mchs-uro.ru/sites/default/files/dnevnik-moch.pdf>

Отделение урологии ФГБУ ВЦЭРМ им. А.М. Никифорова
Санкт–Петербург, ул. Оптиков, д. 54
Тел.: +7 (812) 648-24-08
E-mail: consult@mchs-uro.ru

Мой дневник мочеиспусканий

Дата: _____

Время	Выпито		Объем мочи при мочеиспускании мл	Подтекание мочи? Сколько ?	Сильный позыв к мочеиспусканию? Да / Нет	Что вы делали в момент подтекания? <i>Кашель, подъем тяжести и т.д.</i>
	<i>Что выпито?</i>	<i>Сколько ?</i>				
<i>Пример</i> 7:20	вода	300 мл	250 мл		Да	
8:00				Да, немного	Нет	Смеялся
8:40	кофе	100 мл				

Мой дневник мочеиспусканий

Дата: _____

Время	Выпито		Объем мочи при мочеиспускании <i>мл</i>	Подтекание мочи? <i>Сколько ?</i>	Сильный позыв к мочеиспусканию? <i>Да / Нет</i>	Что вы делали в момент подтекания? <i>Кашель, подъем тяжести и т.д.</i>
	<i>Что выпито?</i>	<i>Сколько ?</i>				

Мой дневник мочеиспусканий

Дата: _____

Время	Выпито		Объем мочи при мочеиспускании <i>мл</i>	Подтекание мочи? <i>Сколько ?</i>	Сильный позыв к мочеиспусканию? <i>Да / Нет</i>	Что вы делали в момент подтекания? <i>Кашель, подъем тяжести и т.д.</i>
	<i>Что выпито?</i>	<i>Сколько ?</i>				