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 объем 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.

Врач уролог ***Аносов Дмитрий Юрьевич***

Адрес:
Краснодарский край, г. Усть-Лабинск, ул. Ободовского 23, 2 этаж
Web-сайт:
https://anosovclinic.ru

Телефоны:
+7 (918) 134-34-00
+7 (918) 980-89-01
E-mail:
anosovclinic@gmail.com

Дневник мочеиспусканий

Ф.И.О. Пациента: Иванов Иван Иванович Дата: 1.08.2020

Время	Выпито		Объем мочи при мочеиспускании	Подтекание мочи?	Сильный позыв к мочеиспусканию?	Что вы делали в момент подтекания?
	Что выпито?	Сколько?	мл	Да, Нет / Сколько?	Да / Нет	Кашель, подъем тяжести и т.д.
08:40			300 мл		Нет	
10:00				Да, немного		Кашель
12:15	суп	200 мл				
13:00				Да, много	Да	

ОБРАЗЕЦ

Врач уролог ***Аносов Дмитрий Юрьевич***

Адрес:
Краснодарский край, г. Усть-Лабинск, ул. Ободовского 23, 2 этаж
Web-сайт:
https://anosovclinic.ru

Телефоны:
+7 (918) 134-34-00
+7 (918) 980-89-01
E-mail:
anosovclinic@gmail.com

Дневник мочеиспусканий

Ф.И.О. Пациента: _____ Дата: _____

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

Врач уролог ***Аносов Дмитрий Юрьевич***

Адрес:
Краснодарский край, г. Усть-Лабинск, ул. Ободовского 23, 2 этаж
Web-сайт:
https://anosovclinic.ru

Телефоны:
+7 (918) 134-34-00
+7 (918) 980-89-01
E-mail:
anosovclinic@gmail.com

Дневник мочеиспусканий

Ф.И.О. Пациента: _____ Дата: _____

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

Врач уролог ***Аносов Дмитрий Юрьевич***

Адрес:
Краснодарский край, г. Усть-Лабинск, ул. Ободовского 23, 2 этаж
Web-сайт:
https://anosovclinic.ru

Телефоны:
+7 (918) 134-34-00
+7 (918) 980-89-01
E-mail:
anosovclinic@gmail.com

Дневник мочеиспусканий

Ф.И.О. Пациента: _____ Дата: _____

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

Врач уролог ***Аносов Дмитрий Юрьевич***

Адрес:
Краснодарский край, г. Усть-Лабинск, ул. Ободовского 23, 2 этаж
Web-сайт:
https://anosovclinic.ru

Телефоны:
+7 (918) 134-34-00
+7 (918) 980-89-01
E-mail:
anosovclinic@gmail.com