

فرط نشاط المثانة

السجل اليومي للمثانة

التعليمات

ما هو السجل اليومي للمثانة ؟

السجل اليومي للمثانة هو أداة تستخدمها أنت ومقدم الرعاية الصحية الخاص بك لتساعدكما على فهم أعراض المثانة التي تعاني منها بصورة أفضل. و هي تساعدكما على تتبع أمور تتضمن ما يلي :

- موعد تناول السوائل و مقدارها.
- موعد تبولك و مقدار التبول.
- عدد المرات التي تصاب فيها بذلك الشعور الملح للذهاب للحمام.

متى يستخدم السجل اليومي للمثانة ؟

يمكنك استخدام السجل اليومي للمثانة قبل زيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو بعدها.

وجود السجل اليومي للمثانة معك خلال زيارتك الأولى قد يكون مفيداً لأنها تصف عاداتك اليومية ، و الأعراض التي تصيب جهازك البولي و توضح كيفية تأثيرها على حياتك ، و سيستخدم مقدم الرعاية الصحية هذه المعلومات لتساعده في علاجك.

كيف تستخدم السجل اليومي للمثانة ؟

1. ابدأ الكتابة في السجل اليومي عندما تستيقظ كل يوم ، و سجل ملاحظاتك خلال اليوم و واصل ذلك حتى تكمل 24 ساعة.
2. **على سبيل المثال:** اذا استيقظت في الساعة 7 صباحاً في اليوم الأول من استخدام السجل اليومي ، فسجل ملاحظاتك حتى الساعة 7 من صباح اليوم التالي.
3. سجل ما تشربه (الماء ، العصائر ، القهوة و ما إلى ذلك) و مقدار ما تشربه ، فقياس الكمية أمر مفيد. إذا لم تتمكن من قياس كمية المشروبات التي تتناولها ، فمن المهم أن تخمن جيداً عدد الملليترات في كل مرة تتناول فيها أي مشروب. معظم العبوات يكون مكتوباً عليها الكمية التي تسعها.
4. سجل موعد تبولك و كمية البول الذي تخرجه خلال النهار و أثناء الليل بشكل تقديري.
5. يفضل أن تحتفظ بسجل يومي لمدة ثلاثة أيام على الأقل ، فتدوين السجل اليومي ليوم واحد فقط قد لا يوفر معلومات كافية لتقديم صورة حقيقية عن حالة المثانة لديك ، و أيضاً ليس من الضروري أن تكون الثلاث أيام متتالية.
5. لا تنس إحصار سجلك اليومي المكتمل إلى زيارتك للعيادة.

يمكنك البدء الآن باستخدام السجل اليومي للمثانة في الصفحة التالية

