

ДНЕВНИК МОЧЕИСПУСКАНИЯ

Зачем он нужен? Дневник мочеиспускания - важный документ для врача. Он помогает объективно оценить количество и объем мочеиспусканий, а также степень выраженности симптомов в течение дня.

Как заполнять дневник мочеиспускания?

1. Наиболее информативно заполнение дневника в течение 48-72 часов (2-3 суток).
2. Для определения количества выделенной мочи лучше использовать градуированный стакан. Если такового нет, используйте емкость известного объема, для примерного определения количества мочи (например, стеклянную банку 0.5л).
3. Начинать заполнение нужно с момента утреннего пробуждения. Если Вы проснулись в 8.00, то вести дневник необходимо до 8.00 следующего дня.
4. Отмечайте время и количество выпитой жидкости.
5. Отмечайте время и количество выделенной жидкости.
6. Отмечайте все эпизоды потери мочи и ее количество («много», «немного»).
7. Отмечайте время смены прокладки (если используете).
8. Укажите время пробуждения и отхода ко сну.
9. Если мочеиспускание происходит ночью, обязательно следует отмечать время и количество выделенной мочи в ночное время.
10. По окончании 24 часов начните заполнять новый бланк дневника мочеиспускания.
11. Обязательно возьмите с собой бланки дневника мочеиспускания, когда отправитесь на прием к врачу.

ОБРАЗЕЦ

Время	Выпито		Объем мочи при мочеиспускании (мл)	Сила позыва (от 0 до 10)	Подтекание мочи (да, нет / сколько?)	Ваши действия в момент подтекания мочи: кашель, смех, работа с водой	Смена прокладки (да, нет)
	Что	Сколько					
Пробуждение 7.00ч							
	чай	300 мл					
			200 мл				
					Да, немного	чихание	
	кофе	200 мл					
			350мл				да