

قسم أمراض النساء

# دفتر تدوين المعلومات المتعلقة بالبول

طلب منك طبيبك الاحتفاظ بدفتر لتدوين المعلومات المتعلقة بالبول. هذا الكتيب يخبرك كيفية استخدام دفتر تدوين المعلومات المتعلقة بالبول.

## ما هو دفتر تدوير المعلومات المتعلقة بالبول؟

دفتر تدوين المعلومات المتعلقة بالبول يهدف إلى تقديم إحصاءات لك ولطبيبك عن:

- كم مل (مليلتر) تشربيه:
- كم مل تتبولي به:
- كم عدد المرات التي تتبولين فيها في اليوم:
- ما كمية البول الذي تتبولينه، وما مدى تكراره، وكم مل.

يمكنك بدء استخدام دفتر تدوين المعلومات المتعلقة بالبول في أي وقت من اليوم، ولكن يجب عليك إكمالها لمدة 24 ساعة متتالية بعد ذلك. على سبيل المثال، قد يكون من 12:00 صباحًا إلى 12:00 صباحًا، أو قد يكون من 8:00 صباحًا إلى 8:00 صباحًا في اليوم التالي.

في العمود الأول، سوف تجدين حجم الشرب بالمليلتر؛ نستخدم الاختصار مل. يمكنك استخدام هذا الملف لتسجيل وقت تناول السوائل. على سبيل المثال، تشربين فنجانًا من القهوة في الساعة 8:00 صباحًا. ثم تقومين بإدخال الوقت وتحت العمود حجم الشراب، 125 مل.

في كل مرة تتبولين، ضعيه في كوب قياس وسجليه. سجلي الوقت وعدد الملليترات التي تتبولين فيها. لذلك، عليك ملء هذا لمدة 24 ساعة في كل مرة تتبولين فيها.

في عمود فقد البول، أدخل: 1 أو 2، اعتمادًا على كمية البول التي تفقديها (أو لاحظت فقدتها):  
1 = صغير (ملابس داخلية مبللة، وسادات سلس البول)  
2 = الكثير (على سبيل المثال، تغيير الملابس مطلوب، مليء بفضول سلس البول)

إذا كنتي تقومين بتفريغ القسطرة بنفسك، دوّني وقت التفريغ والكمية الموجودة بالملي.



