

## मूत्राशय डायरी

महिलाओं के लिए एक मार्गदर्शिका

1. मूत्राशय डायरी क्या है?
2. डायरी पूरी करने में कितने दिन लगते हैं?
3. मुझे डायरी में क्या भरना होगा?
4. मैं डायरी कैसे भरूँ?
5. नमूना डायरी

### मूत्राशय डायरी क्या है?

मूत्राशय डायरी एक सरल चार्ट है जो दिन और रात के दौरान आपके द्वारा पिए गए तरल पदार्थ और आपके द्वारा किए गए मूत्र (पेशाब) को रिकॉर्ड करने में आपकी मदद करता है। साथ ही यदि आपको अचानक और तीव्र पेशाब करने की इच्छा होती है जिसे रोका नहीं जा सकता है और/या आकस्मिक पेशाब निकल जाने की समस्या होती है, तो आप इस जानकारी को भी इसमें लिख सकते हैं। मूत्राशय डायरी आपकी पेशाब संबंधित समस्या का इलाज करने वाले स्वास्थ्यकर्मी के लिए बहुमूल्य जानकारी प्रदान कर सकती है और उपचार के प्रभावों की निगरानी करने में भी मदद कर सकती है। मूत्राशय डायरी आपको यह समझने में भी मदद कर सकती है कि आपका मूत्राशय कैसा व्यवहार कर रहा है।

### डायरी पूरी करने में कितने दिन लगते हैं?

डॉक्टर जांच से पहले, यह डायरी 3 दिन के लिए (जरूरी नहीं लगातार) पूरी की जानी चाहिए। कुछ लोगों के लिए सप्ताह अंत में डायरी पूरा करना ज्यादा आसान होता है।

### मुझे चार्ट में क्या भरने की आवश्यकता है?

आपके द्वारा किए गए पेशाब को मापने के लिए आपको एक मापने वाले जग की आवश्यकता होगी। मापन मिलीलीटर में करना चाहिए और जग की आयतन क्षमता कम से कम 500 मिलीलीटर होनी चाहिए। आपको अपने पेय को भी मापना चाहिए। चित्र 1 कुछ सामान्य तरल पदार्थ रखने वाले पात्रों की औसत मात्रा दिखाता है।

### मैं डायरी कैसे भरूँ?

• **पेय पदार्थ:** हर बार जब आप कुछ पीते हैं, तो उस समय, पेय का प्रकार (उदाहरण के लिए चाय, कॉफी आदि) और मात्रा (मिलीलीटर में) रिकॉर्ड करें।

• **पेशाब:** हर बार जब आप पेशाब करें, तो अपने जग में पेशाब करें ताकि आप मात्रा को मिलीलीटर में माप सकें। निम्नलिखित पैमाने का उपयोग करके समय रिकॉर्ड करें, साथ ही यह रेटिंग भी दें कि आपको कितनी तत्काल पेशाब करने की आवश्यकता पड़ी।

0 = आपको ऐसी कोई आवश्यकता नहीं पड़ी

1 = आपको पेशाब करने की तीव्र इच्छा महसूस हुई, लेकिन आप इसे आसानी से सहन कर सके

3 = आपको बहुत तीव्र पेशाब करने की इच्छा महसूस हुई, जिससे आपको असुविधा हुई और आपने अचानक अपने रोजमर्रा के काम बंद कर दिए

- **रिसाव:** अगर शौचालय पहुंचने से पहले दुर्घटनावश आपका पेशाब निकल जाता है तो उपयुक्त कॉलम में हां (या "Y") इंगित करें। यदि खांसने, हंसने, छींकने, दौड़ने या व्यायाम आदि गतिविधियों के दौरान आपका पेशाब निकल जाता है, तो एक सितारा लगाएं और और इस गतिविधि को भी नोट करें। यदि आपको अपना पैड बदलने की आवश्यकता है, तो उपयुक्त कॉलम में "P" चिह्नित करें जैसा कि नमूना डायरी में दिखाया गया है।

कृपया नमूना डायरी और रिक्त डायरियों के लिए निम्नलिखित पृष्ठ देखें। रिक्त डायरियों को आप स्वयं पूरा कर सकते हैं। अतिरिक्त डायरियाँ डाउनलोड और प्रिंट भी की जा सकती हैं <https://www.yourpelvicfloor.org/resources/bladder-diary/>

अंग्रेजी में ज्यादा जानकारी के लिए यहां देखें [www.YourPelvicFloor.org](http://www.YourPelvicFloor.org).

चित्र 1



150 mL      220 mL      330 mL

### नमूना डायरी

नीचे एक भरी हुई डायरी का उदाहरण दिया गया है।

तारीख	पेय पदार्थ		पेशाब		रिसाव		
	प्रकार	कितना (मिलीलीटर)	मात्रा (मिलीलीटर)	कितनी तीव्र इच्छा 0-3 3= सबसे ज्यादा	रिसाव के साथ तीव्र इच्छा	रिसाव के साथ गतिविधियाँ	पैड बदलना
0200			150 मि.ली	2	Y ( हां)		
0700	मग कॉफ़ी	250 मि.ली	250 मि.ली				
0800			60 मि.ली			खाँसी	P
0900	कप नारंगी रस	200 मि.ली				छींक	

1000			100 मि.ली				
1200	2 मग कॉफ़ी	500 मि.ली					
1400			300 मि.ली	3	Y (हां)		
1530	चाय का कप	200 मि.ली				धीमी दौड़	P
1600			100 मि.ली				
1800	चाय का कप	200 मि.ली					
1900			100 मि.ली	3	Y (हां)		
2000	बीयर का गिलास	200 मि.ली	20 मि.ली				
2030	शराब का गिलास	50 मि.ली				खॉसी	
2200							P
2300			150 मि.ली				

Commented [a1]: Please make changes as per previous corrections

इस ब्रोशर में मौजूद जानकारी का उपयोग केवल शैक्षिक उद्देश्यों के लिए किया जाना चाहिए। इसका उपयोग किसी विशिष्ट चिकित्सास्थिति के निदान या उपचार के लिए नहीं किया जाना चाहिए। ऐसी स्थिति में एक योग्य चिकित्सक या अन्य स्वास्थ्य कर्मी का ही परामर्श लेना चाहिए।