

المنظمة العالمية للمسالك البولية النسائية

مذكرة يوميات المثانة:

التعليمات

- 1- ماهي مذكرة يوميات المثانة؟
- 2- كم يوم احتاج لاتمام مذكرة يوميات المثانة؟
- 3- ماهي المعلومات التي احتاج تدوينها؟
- 4- كيف اقوم بتعبئة المعلومات؟
- 5- مثال عن مذكرة يوميات المثانة للتوضيح

1- ماهي مذكرة يوميات المثانة؟
هي عبارة عن مخطط بسيط يسمح لك بتسجيل السوائل التي تشربينها وعدد مرات التبول خلال اليوم ، بالإضافة إلى توثيق ما إذا كان لديك حاجة ملحة وشديدة للتبول لا يمكن تأجيلها اما مع عدم وجود او وجود تسرب البول العرضي. يمكن أن توفر مذكرة المثانة معلومات قيمة للطبيب المشرف على حالتك ويساعده في مراقبة آثار العلاج.

2- كم يوم احتاج لاتمام مذكرة يوميات المثانة؟
3 أيام (غير متتالية بالضرورة) قبل موعد العيادة. يجد بعض الناس أنه من الأسهل إكمال اليوميات خلال فترة عطلة نهاية الأسبوع.

3- ماهي المعلومات التي احتاج تدوينها؟
ستحتاج إلى إبريق قياس لقياس البول. يجب قياسها (معايرتها) بالمليترات (ملل) ويفضل استخدام كوب معياري بسعة 500 مل على الأقل. يجب عليك أيضًا قياس مشروباتك مع تحديد نوع السائل و الكمية (بالمليترات (ملل)). يوضح الشكل 1 متوسط حجم بعض العبوات والاكواب.

4- كيف اقوم بتعبئة المعلومات؟
تدوين كل ماتم شربه. في كل مرة تتناولين فيها مشروبًا ، قومي بتسجيل الوقت ونوع المشروب (على سبيل المثال ، الشاي والقهوة وما إلى ذلك) والكمية (بالمليتر).

تولي في كوب معياري حتى تتمكن من قياس الكمية بالمليتر. سجلي الوقت ، بالإضافة إلى تدوين اي اعراض حدثت مثل الحاجة الملحة للتبول باستخدام المقياس التالي:

لا يوجد حاجة ملحة = 0

شعرت بالحاجة الملحة للتبول ، لكن يمكنك تحمل ذلك بسهولة = 1

كنت بحاجة إلى التبول بشكل عاجل للغاية ، مما تسبب لك في عدم الراحة وأوقفك فجأة = 3

من القيام بنشاط يومي

او التسرب. إذا كان لديك تسرب عرضي للبول قبل أن تتمكني من الوصول إلى المرحاض ، وضح "نعم" في العمود المناسب. إذا تسرت البول عند السعال أو الضحك أو العطس أو الأنشطة (الجري ، التمرين ، إلخ) ، ضعي نجمة ولاحظي النشاط. إذا كنت بحاجة إلى تغيير الفوطة ، ضع علامة "P" في العمود المناسب ، كما هو موضح في نموذج اليوميات.

الشكل 1



150ملل 220ملل 330ملل

5- مثال عن مذكرة يوميات المثانة للتوضيح
يرجى الاطلاع على الصفحات التالية للحصول على نموذج مذكرات ومذكرات فارغة يمكنك إكمالها بنفسك. يمكن تنزيل مذكرات فارغة إضافية وطباعتها على
www.yourpelvicfloor.org/media/Bladder_Diary_Chart.pdf

لمزيد من المعلومات ، قم بزيارة

www.YourPelvicFloor.org.

المعلومات الواردة في هذا الكتيب مخصصة للاستخدام للأغراض التعليمية فقط. لا يُقصد استخدامه لتشخيص أو علاج أي حالة طبية محددة ، والتي يجب أن يتم إجراؤها فقط من قبل طبيب مؤهل أو غيره من متخصصي الرعاية الصحية.

تمت ترجمة نشرة معلومات المريض هذه من اللغة الإنجليزية الأصلية.

ترجمه: د.أشرف داود استشاري جراحة المسالك البولية النسائية

© المنظمة الدولية للمسالك البولية النسائية