

# 膀胱日记

## Bladder Diary

《膀胱日记》是您饮水和小便情况的记录。

请在两天当中填写下面的膀胱日记。这两天不必是连续的。从您早晨第一次小便的时候开始填写，一直延续到您第二天早晨第一次小便的时候为止。您下次到理疗诊所就诊的时候，请带上填好的日记。这份资料可以帮助理疗师更清楚地了解您的膀胱目前的功能。理疗师必须知道您排出多少尿，喝了多少液体。

第一份表用于记录您排出多少尿。您每次小便的时候，请把情况填在这份表里面。为了测量尿量，理疗师会给您一个测量盆，可以放在马桶座圈下面用来盛尿。如果您在上厕所的时候还需要大便，那么就不需要测量尿量。在这种情况下，您只要在格子里标上 \* 即可。

第二份表用于记录您喝了多少液体，喝的是什么。

如果对于怎样填写这份日记有任何疑问，您应该问您的理疗师。

如果您在理解英语或说英语方面需要帮助，可以要求安排专业口译。口译服务是免费的，而且为您保密。如果您需要口译员，请告诉工作人员。

这份资料由皇家妇科医院理疗部编写。翻译的资金由东南悉尼地方保健区多元文化保健服务机构提供（2014年10月）。

**第一天**

日期: \_\_\_\_\_

您今天什么时候醒过来? \_\_\_\_\_

您今天什么时候上床睡觉? \_\_\_\_\_

<b>表1: 膀胱功能</b>					
您什么时候上厕所?	间隔 (这一栏请留空白)	您排尿的欲望有多强烈? 请写出一个数字 (0到4)。请参见下面的说明**	您在去厕所的路上是否有尿液泄出?		您的尿量 (在测量盆上的“ml”刻度) 是多少? (如果有大便, 只要在下面标 * 即可)
			是	否	
例如: 上午8时30分		2	✓		250 毫升 (ml)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
<b>请继续填写本表, 包括第二天早晨第一次小便</b>					
1.					

\*\*您排尿的欲望有多强烈?

0 = 膀胱里没有感觉

1 = 可以等1小时

2 = 可以等30分钟

3 = 等不了15分钟

4 = 等不了5分钟

<b>表2: 摄入的液体</b>		
时间	种类	容积
您什么时候喝东西?	您喝什么东西? (例如, 咖啡、茶叶、水)	您喝了多少? (例如, 1杯, 200毫升)
例如: 上午10时30分	水	100毫升

## 第二天

日期: \_\_\_\_\_

您今天什么时候醒过来? \_\_\_\_\_

您今天什么时候上床睡觉? \_\_\_\_\_

表1: 膀胱功能					
您什么时候上厕所?	间隔 (这一栏请留空白)	您排尿的欲望有多强烈? 请写出一个数字 (0到4)。请参见下面的说明**	您在去厕所的路上是否有尿液泄出?		您的尿量 (在测量盆上的“ml”刻度) 是多少? (如果有大便, 只要在下面标 * 即可)
			是	否	
例如: 上午8时30分		2	✓		250 毫升 (ml)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
请继续填写本表, 包括第二天早晨第一次小便					
1.					

\*\*您排尿的欲望有多强烈?

0 = 膀胱里没有感觉

1 = 可以等1小时

2 = 可以等30分钟

3 = 等不了15分钟

4 = 等不了5分钟

表2: 摄入的液体		
时间	种类	容积
您什么时候喝东西?	您喝什么东西? (例如, 咖啡、茶叶、水)	您喝了多少? (例如, 1杯, 200毫升)
例如: 上午10时30分	水	100毫升