

Bexiga hiperativa

Diário da bexiga

É HORA DE FALARMOS
SOBRE BH

Instruções

O que é o diário da bexiga?

O diário da bexiga é uma ferramenta que você e o seu médico usam para entender melhor os sintomas da sua bexiga.

Ele ajuda você a registrar diversas coisas: quando e quanto de fluido você bebe, quando e quanto você urina, com que frequência você "tem que ir" com uma sensação de urgência e quando e quanta urina vaza.

Quando devo usar o diário da bexiga?

Você pode usar o diário da bexiga antes ou depois da consulta com seu médico.

Levar o diário da bexiga na sua primeira consulta pode ser útil, pois ele descreve os seus hábitos diários, os seus sintomas urinários e demonstra como eles afetam a sua vida. O seu médico usará estas informações para ajudar a tratá-lo.

Como devo usar o diário da bexiga?

1. Comece a escrever no seu diário assim que acordar todos os dias. Faça anotações durante o dia e continue até completar 24 horas. Por exemplo, se você acordar às 7h no primeiro dia do seu diário, faça anotações até as 7h do dia seguinte.
2. Anote o que você bebe (por exemplo, água, suco, café, vinho) e quanto. Medir a quantidade é bastante útil. Se você não puder medir suas bebidas, é importante tentar estimar quantos mililitros sempre que você bebe alguma coisa. Quase todas as embalagens mostrarão quantos mililitros elas contêm. Use estas informações para ajudá-lo a fazer uma estimativa - por exemplo, um copo de 230 ml, uma lata de refrigerante de 350 ml ou uma garrafa de água de 600 ml.
3. Anote quando e quanto você urina, tanto durante o dia quanto durante a noite. Os médicos costumam fornecer um dispositivo especial de coleta para medição. Ele fica sob o assento do vaso sanitário e é marcado com medidas para que você saiba o quanto urinou.

Se estiver fazendo um diário por conta própria antes de consultar um médico, você pode coletar a sua urina

em um copo de papel. Escolha um copo que você sabe que pode conter uma certa quantidade de líquido, por exemplo, 230 ml.

Lave o dispositivo de coleta de urina com água após cada uso. Mantenha o dispositivo próximo ao vaso sanitário até que tenha terminado seu diário.

4. O melhor é manter o diário por pelo menos três dias. Um diário de um dia pode não fornecer informações suficientes para se ter uma ideia exata do seu problema urinário. Além disso, os três dias registrados no seu diário não precisam ser três dias seguidos. Quaisquer três dias que você escolher servem, desde que eles representem três "dias típicos". Imprima quantas páginas forem necessárias do seu diário da bexiga para que você possa registrar os três dias.
5. Não se esqueça de levar seu diário na consulta com seu médico.

Urology Care Foundation

Você pode fazer o download deste diário da bexiga para impressão em UrologyHealth.org/Diary.

Para obter cópias de materiais impressos sobre outros problemas urológicos, visite UrologyHealth.org/Order ou ligue para +1-800-828-7866.

Vamos começar

Use o diário da bexiga anexo para começar a registrar!



Urology Care
FOUNDATION™
The Official Foundation of the
American Urological Association

