

# فرط نشاط المثانة السجل اليومي للمثانة

## تعليمات

### ما هو السجل اليومي للمثانة؟

السجل اليومي للمثانة هو أداة تستخدمها أنت ومقدم الرعاية الصحية الخاص بك لتساعدكما على فهم أعراض المثانة التي تعاني منها بصورة أفضل.

وهي تساعدكما على تتبع عدة أمور تتضمن ما يلي: موعد تناول السوائل ومقدارها، ومواعيد تبولك ومقدار البول، وعدد المرات التي تصاب فيها بذلك الشعور الملح "الذهاب إلى الحمام"، ومتى قد تسرب البول وقدر البول المتسرب.

### متى يُستخدم السجل اليومي للمثانة؟

يمكنك استخدام السجل اليومي للمثانة قبل زيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو بعدها.

ووجود السجل اليومي للمثانة معك خلال زيارتك الأولى قد يكون مفيدًا لأنها تصف عاداتك اليومية، والأعراض التي تصيب جهازك البولي وتوضح كيفية تأثيرها على حياتك. وسيستخدم طبيبك هذه المعلومات لتساعده في علاجك.

### كيف تستخدم السجل اليومي للمثانة؟

1. ابدأ الكتابة في السجل اليومي عندما تستيقظ كل يوم. وسجل ملاحظتك خلال اليوم، وواصل ذلك حتى تُكمل 24 ساعة. على سبيل المثال، إذا استيقظت في الساعة 7 صباحًا في اليوم الأول من استخدام السجل اليومي، فسجل ملاحظتك حتى الساعة 7 من صباح اليوم التالي.
2. سجل ما تشربه (أي، الماء، العصائر، القهوة، النبيذ) ومقدار ما تشربه. فقياس الكمية أمر مفيد. إذا لم تتمكن من قياس كمية المشروبات التي تتناولها، فمن المهم أن تخمن جيدًا عدد الأونصات في كل مرة تتناول فيها أي مشروب. معظم العبوات يكون مكتوبًا عليها عدد الأونصات التي تسعها. فاستخدم هذه البيانات لمساعدتك على التخمين—على سبيل المثال، كوب من العصير سعة 8 أونصات، أو علبة صودا سعة 12 أونصًا، أو زجاجة ماء سعة 20 أونصًا.
3. سجل موعد تبولك وكمية البول الذي تخرجه، خلال النهار وأثناء الليل. عادة ما يوفر الأطباء جهازًا خاصًا لاستخدامه في تجميع وقياس البول. ويتم وضعه أسفل كرسي المراض لديك ويحدد عليه علامات قياس لتخبرك بالكمية التي تبولتها.

- إذا كنت تحتفظ بسجل يومي قبل زيارة مقدم الرعاية الصحية، فقد تحتاج إلى تجميع البول في كوب ورقي. اختر كوبًا تعلم أنه يسع كمية محددة من السائل، مثل 8 أونصات.
- اشطف جهاز تجميع البول بالماء بعد كل استخدام. وأبق الجهاز بالقرب من الحمام لديك حتى تُكمل السجل اليومي الخاص بك.
- يُفضل أن تحتفظ بسجل يومي لمدة ثلاثة أيام على الأقل. فالتدوين في السجل اليومي لمدة يوم واحد قد لا يوفر معلومات كافية لتقديم صورة حقيقية عن حالة المثانة لديك. وأيضًا، ليس من الضروري أن تكون الثلاثة أيام التي تدون خلالها في السجل اليومي أيامًا متتالية. فأَي ثلاثة أيام تختارها ستؤدي الغرض، طالما كانت تمثل ثلاثة "أيام معتادة" بالنسبة لك. اطبع عدد الصفحات التي تحتاجها من السجل اليومي للمثانة حتى تُكمل الثلاثة أيام.
5. لا تنس إحضار سجلك اليومي المكتمل إلى زيارتك للعيادة.

## مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology) Foundation (Care Foundation)

يمكنك تنزيل السجل اليومي للمثانة وطباعته عبر الموقع الإلكتروني  
[UrologyHealth.org/Diary](http://UrologyHealth.org/Diary)

للحصول على نسخ من المواد المطبوعة عن حالات الجهاز البولي الأخرى،  
تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني [UrologyHealth.org/Order](http://UrologyHealth.org/Order) أو  
اتصلوا على الرقم 1-800-828-7866.

## البدء

استخدم السجل اليومي للمثانة المرفق لتبدأ التتبع!

