

# ДНЕВНИК МОЧЕИСПУСКАНИЙ<sup>1</sup>

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_

Пожалуйста, заполняйте дневник как можно более точно

Время (в 24-часовом формате)	Объем выпитой жидкости (мл)	Объем выделенной мочи (мл)	Необходимость напряжения живота при мочеиспускании (да,нет)	Подтекание мочи и его степень от 1 до 3*	Нестерпимый позыв и его степень по шкале от 1 до 10**
Всего:					

Как Вы оцениваете напор струи мочи, который Вы обычно имеете при мочеиспускании *(обведите цифру)*:  
1 — струя отсутствует, моча выделяется по каплям; 2 — струя мочи значительно ослаблена; 3 — струя мочи незначительно ослаблена; 4 — нормальная струя мочи

Как влияет имеющееся у Вас расстройство мочеиспускания на качество Вашей жизни и ежедневную активность *(обведите цифру)*: 1 — очень сильно влияет; 2 — умеренно влияет; 3 — незначительно влияет; 4 — никак не влияет

Как бы Вы чувствовали себя, если бы Вам пришлось жить с имеющимся у Вас расстройством до конца жизни *(обведите цифру)*: 1 — крайне неудовлетворительным; 2 — неудовлетворительным; 3 — практически нормально; 4 — абсолютно нормально

\* 1 — незначительное; 2 — умеренное; 3 — сильное (моча практически не удерживается)

\*\* 1 — самая слабая степень и 10 — самая сильная степень позыва к мочеиспусканию

1. Адаптация EUA Guidelines on Urinary Incontinence, 2015

# ДНЕВНИК МОЧЕИСПУСКАНИЙ

## Что это такое?

Дневник мочеиспускания - самый простой метод уродинамической диагностики, позволяющий пациенту в привычной обстановке регистрировать у себя процесс мочеиспускания.

## Какую информацию даёт дневник мочеиспускания?

Дневник мочеиспускания - важный документ для врача. Он несет информацию о количестве и частоте мочеиспусканий, о количестве потребляемой человеком жидкости, о частоте и степени выраженности эпизодов потери мочи. По результатам заполнения врач получает необходимый объем информации, чтобы планировать дальнейшие лечебно-диагностические мероприятия.

## Как заполнять дневник мочеиспускания?

1. Наиболее информативно заполнение дневника в течение 3 суток, не обязательно подряд.
2. Для определения количества выделенной мочи лучше использовать градуированный стакан. Если такового нет, используйте емкость известного объема, для примерного определения количества мочи (например, стеклянную банку 0.5 л).
3. Начинать заполнение нужно с момента утреннего пробуждения. Если Вы проснулись в 8.00, то вести дневник необходимо до 8.00 следующего дня.
4. Отмечайте время и количество выпитой жидкости.
5. Отмечайте время и количество выделенной жидкости.
6. Отмечайте все эпизоды потери мочи и ее количество («много», «немного»).
7. Отмечайте время смены прокладки (если используете).
8. Если мочеиспускание происходит ночью, обязательно следует отмечать время и количество выделенной мочи в ночное время.
9. По окончании 24 часов начните заполнять новый бланк дневника мочеиспускания.
10. Обязательно возьмите с собой бланки дневника мочеиспускания, когда отправитесь на прием к врачу.