



Saint Mary's Managed Clinical Service Division of Gynaecology

ورقة معلومات المريض

مذكرة المثانة

السوائل المتناولة

في هذا العمود، يرجى تسجيل كمية السوائل التي تشربينها، مثل القهوة والشاي والماء والنيبيذ وما إلى ذلك.

في كل مرة تشربين فيها، سجلي مقدار ما شربت وسجلي الوقت الذي تناولت فيه المشروب في عمود الوقت. قد تجددين أنه من الأسهل قياس مقدار سعة الكوب أو الكأس وتقدير كمية السوائل باستخدام الكوب نفسه دائماً.

التبول

في هذا العمود يجب عليك تسجيل كمية البول.

عند كل تبول، سجلي الكمية (لم) واكتبي الوقت الذي تبولت فيه في العمود الأول. لعمل ذلك، عليك شراء إبريق قياس بلاستيكي صغير. يرجى أيضاً التسجيل في أثناء الليل. حين تعذر قياس الكمية، على سبيل المثال، إذا كنت في السوق، يرجى وضع علامة في المربع لإظهار أنك قد تبولت.

التسرب

في هذين العمودين، سجلي حوادث تسرب البول. إذا تسرب البول، ضعي علامة في المربع واكتبي وقت التسرب في عمود الوقت. يمكنك تسجيل سبب التسرب في عمود التسرب الآخر باستخدام المفتاح أدناه:

U = لم أصل إلى المرحاض في الوقت المناسب

S = السعال أو العطس أو الحركة أو التمرين

O = غير ذلك/ غير معروف

الوقت الذي قضيته في السرير

في العمود الأول، يرجى أيضاً تحديد الوقت الذي ذهبت فيه إلى الفراش (B) والوقت الذي استيقظت فيه (A).

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات أو التوضيحات، بما في ذلك توضيح المصطلحات، يرجى عدم التردد في التحدث إلى أحد الأطباء أو الممرضات، لمناقشة مخاوفك.

بيانات التواصل

إذا احتجت إلى مزيد من المعلومات، الرجاء الاتصال مع Warrell Unit Nurses (0161)701 6150 أو 701 6776

<https://mft.nhs.uk/saint-marys/services/gynaecology/urogynaecology/>

[illegible]

[illegible]

[illegible]

