



Saint Mary's Managed Clinical Service Division of Gynaecology

病患資訊宣傳單

電子膀胱日記

液體攝入

請在本欄記錄您的飲水量，如咖啡、茶、水、酒等。

每次喝東西時，記錄下喝了多少，並在時間一欄中記錄下喝的時間。您可能會發現，測量一個杯子或杯子的容量，並且一直使用同一個杯子來估算液體攝取量會更容易。

排尿

在這一欄中，您應記錄排出的尿量。

每次排尿時，記錄下排出的尿量（毫升），並在第一欄寫下排尿時間。為此，您需要買一個小塑膠量壺。在夜間也請進行記錄。在無法測量尿量的情況下，例如外出購物時，請在方格內打勾，以表示您已排出尿液。

漏尿

在這兩欄中，您記錄任何漏尿事件。若漏尿，請在方格內打勾，並在時間欄內寫下漏尿時間。您可以使用下面的關鍵字，在另一個失禁欄中記錄漏尿的原因：

U = 來不及上廁所

S = 咳嗽、打噴嚏、運動或鍛煉

O = 其他/不詳

臥床時間

在第一欄中，請同時標記您的就寢時間（B）和起床時間（A）。

如果您遇到任何困難，如需要紙質版本，或需要進一步的資訊或澄清，請隨時與醫生或護士交談，他們將樂意與您討論您的疑慮。

聯絡方式



如果您需要了解更多信息，請致電 **Warrell** 小組護士 (0161)701 6150 或 701 6776。



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

第一天	
上午	8:00-12:00
下午	13:00-17:00
晚上	18:00-22:00

[illegible]

[illegible]

[illegible]

