**Инструкция по ведению дневника мочеиспускания**

Для точной диагностики и контроля состояния Вашего здоровья, пожалуйста, ведите дневник мочеиспускания. Это поможет Вашему врачу получить полное представление о вашей мочевой функции и выявить возможные проблемы. Ниже приведена подробная инструкция о том, как правильно заполнять дневник.

**Шаг 1: Подготовка**

1. **Подготовьте дневник**: Используйте специальный бланк для ведения дневника мочеиспускания, который вы получили от врача, или возьмите тетрадь/блокнот, если бланка нет.
2. **Соберите необходимые предметы**:
	* Часы или телефон для отслеживания времени.
	* Измерительный стаканчик или контейнер для измерения объема мочи (если это необходимо).
	* Ручка или карандаш.

**Шаг 2: Заполнение дневника**

1. **Дата и время**: Каждый раз, когда Вы мочитесь, записывайте точное время. Лучше всего записывать в дневник сразу после мочеиспускания.
2. **Количество мочи**: Если Ваш врач попросил вас измерять объем мочи, используйте измерительный стаканчик и запишите количество выделенной мочи в миллилитрах.
3. **Обстоятельства**: Отметьте, при каких обстоятельствах произошло мочеиспускание (например, дома, на работе, ночью).
4. **Позывы и ощущения**: Записывайте, были ли у Вас сильные позывы, боли или дискомфорт во время мочеиспускания.
5. **Потребление жидкости**: Записывайте количество и вид потребляемой жидкости в течение дня (вода, чай, кофе, соки и т.д.). Это поможет врачу оценить связь между потреблением жидкости и частотой мочеиспускания.

**Пример заполнения дневника**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Количество мочи (мл)** | **Обстоятельства** | **Позывы и ощущения** | **Потребление жидкости** |
| 01.01.2024 | 08:00 | 200 мл | Дом | Сильный позыв, без боли | 07:30 - 250 мл воды |
| 01.01.2024 | 10:15 | 150 мл | Работа | Умеренный позыв, небольшой дискомфорт | 09:30 - 200 мл кофе |
| 01.01.2024 | 12:30 | 300 мл | Работа | Сильный позыв, без боли | 11:00 - 300 мл воды |

**Шаг 3: Продолжительность ведения дневника**

Ведите дневник мочеиспускания в течение как минимум трех дней, включая один выходной. Это даст более полное представление о ваших привычках и поможет выявить любые аномалии.

**Шаг 4: Предоставление дневника врачу**

После завершения периода ведения дневника, принесите его на следующий прием к врачу. Обсудите результаты и любые возникающие у Вас вопросы или проблемы.