

نام:

سن:

### چگونه از دفتر ثبت روزانه استفاده کنم؟

برای یک دوره چهار روزه ثبت کنید که از زمان بیدار شدن در صبح تا زمان به خواب رفتن در شب، دقیقاً چه چیزی، چه وقت و چه مقدار شما (یا فرزند شما) مایعات می نوشید، و چه موقع برای دفع ادرار یا مدفوع به دستشوئی می روید. برای راحتی بیشتر میتوانید طی دو هفته متوالی و در تعطیلات آخر هفته این کار را انجام دهید.

این جزئیات به پزشک شما کمک می کند که مشخص کند آیا مشکل زمینه ای در مثانه شما (یا فرزند شما) وجود دارد یا نه.

بعلاوه، لازم است که یافته های شبانه را برای ۷ شب متوالی ثبت نمایید، همانطور که در مثال زیر نمایش داده شده است. این کار برای ارزیابی این که شما (یا فرزند شما) تولید بیش از حد ادرار در زمان شب (پرادراری شبانه، nocturnal polyuria) دارید یا نه لازم است.

در اینجا مثالی در مورد نحوه تکمیل دفتر ثبت روزانه ادرار آورده شده است.

### هنگام روز

زمان	مقدار نوشیدنی به میلی لیتر	نوع نوشیدنی	حجم ادرار به میلی لیتر	مشکل در نگاه داشتن ادرار (بلی/خیر)	خروج غیر ارادی ادرار (بلی/خیر)	دفع مدفوع (شل/معمولی/سفت)
۸:۱۰	۱۰۰ میلی لیتر	شیر				
۸:۴۰			۱۴۰ میلی لیتر	خیر	خیر	
۹:۱۰						معمولی

### هنگام شب

زمان رفتن به رختخواب

۷ شب

زمان بیدار شدن

۶ صبح

تاریخ

۹۶/۰۸/۱۱

روز اول -  
هنگام شب

وضعیت رختخواب (خیس/خشک)

دفع ادرار در طول شب

وزن پوشک در شب (گرم = میلی لیتر)

وزن پوشک در صبح (گرم = میلی لیتر)

حجم اولین ادرار صبحگاهی به میلی لیتر

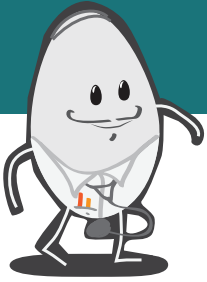
خیس

خیر

۸۵

۲۵۱

۱۹۰



برای اینکه مشخص شود بیمار شما ظرفیت مثانه کمتر از حد نرمال دارد یا پرادراری شبانه، لازم است که ظرفیت مورد انتظار مثانه (EBC) را محاسبه نمایید.

ظرفیت مورد انتظار مثانه =  $30 \times (\text{سن} + 1)$  (میلی لیتر)

ظرفیت مثانه کاهش یافته > ۶۵٪ از ظرفیت مورد انتظار مثانه

پرادراری شبانه < ۱۳۰٪ از ظرفیت مورد انتظار مثانه

مثال: برای کودک ۵ ساله ظرفیت مورد انتظار مثانه =  $30 \times (5+1)$  میلی لیتر = ۱۸۰ میلی لیتر

روز اول - هنگام شب	تاریخ	زمان بیدار شدن	زمان رفتن به رختخواب
۹۶/۰۸/۱۱	۶ صبح	۷ شب	
حجم اولین ادرار صبحگاهی به میلی لیتر (D)	وزن پوشک در صبح (گرم = میلی لیتر) (C)	وزن پوشک در شب (گرم = میلی لیتر) (B)	دفع ادرار در طول شب به میلی لیتر (A)
۱۹۰	۲۵۱	۸۵	۰
وضعیت رختخواب (خیس/خشک)	وضعیت رختخواب (خیس/خشک)	وضعیت رختخواب (خیس/خشک)	وضعیت رختخواب (خیس/خشک)
خیس	خیس	خیس	خیس
روز دوم - هنگام شب	تاریخ	زمان بیدار شدن	زمان رفتن به رختخواب
۹۶/۰۹/۱۱	۵ صبح	۷ شب	
حجم اولین ادرار صبحگاهی به میلی لیتر	وزن پوشک در صبح (گرم = میلی لیتر)	وزن پوشک در شب (گرم = میلی لیتر)	دفع ادرار در طول شب
۱۹۰	۸۰	۸۰	۰
وضعیت رختخواب (خیس/خشک)	وضعیت رختخواب (خیس/خشک)	وضعیت رختخواب (خیس/خشک)	وضعیت رختخواب (خیس/خشک)
خشک	خشک	خشک	خشک

برای محاسبه حجم ادرار شبانه:

$$(C-B) + A + D$$

$$256 \text{ میلی لیتر} = 190 + 0 + (85 - 251)$$

این مقدار بیش از ۱۳۰٪ ظرفیت مورد انتظار مثانه برای یک کودک ۵ ساله است و نشاندهنده پرادراری شبانه است





روز اول  
هنگام شب

حجم اولین ادرار صبحگاهی به میلی لیتر	وزن پوشک در صبح (گرم = میلی لیتر)	وزن پوشک در شب (گرم = میلی لیتر)	دفع ادرار در طول شب به میلی لیتر	وضعیت رختخواب (خیس/خشک)	زمان به خواب رفتن

روز دوم  
هنگام شب

حجم اولین ادرار صبحگاهی به میلی لیتر	وزن پوشک در صبح (گرم = میلی لیتر)	وزن پوشک در شب (گرم = میلی لیتر)	دفع ادرار در طول شب به میلی لیتر	وضعیت رختخواب (خیس/خشک)	زمان به خواب رفتن

روز سوم  
هنگام شب

حجم اولین ادرار صبحگاهی به میلی لیتر	وزن پوشک در صبح (گرم = میلی لیتر)	وزن پوشک در شب (گرم = میلی لیتر)	دفع ادرار در طول شب به میلی لیتر	وضعیت رختخواب (خیس/خشک)	زمان به خواب رفتن

روز چهارم  
هنگام شب

حجم اولین ادرار صبحگاهی به میلی لیتر	وزن پوشک در صبح (گرم = میلی لیتر)	وزن پوشک در شب (گرم = میلی لیتر)	دفع ادرار در طول شب به میلی لیتر	وضعیت رختخواب (خیس/خشک)	زمان به خواب رفتن

روز پنجم  
هنگام شب

حجم اولین ادرار صبحگاهی به میلی لیتر	وزن پوشک در صبح (گرم = میلی لیتر)	وزن پوشک در شب (گرم = میلی لیتر)	دفع ادرار در طول شب به میلی لیتر	وضعیت رختخواب (خیس/خشک)	زمان به خواب رفتن

روز ششم  
هنگام شب

حجم اولین ادرار صبحگاهی به میلی لیتر	وزن پوشک در صبح (گرم = میلی لیتر)	وزن پوشک در شب (گرم = میلی لیتر)	دفع ادرار در طول شب به میلی لیتر	وضعیت رختخواب (خیس/خشک)	زمان به خواب رفتن

روز هفتم  
هنگام شب

حجم اولین ادرار صبحگاهی به میلی لیتر	وزن پوشک در صبح (گرم = میلی لیتر)	وزن پوشک در شب (گرم = میلی لیتر)	دفع ادرار در طول شب به میلی لیتر	وضعیت رختخواب (خیس/خشک)	زمان به خواب رفتن