

# 什么是排尿日记?

排尿日记是记录一天内排尿时间、排尿量、饮水量、尿失禁发生情况等简单表格。医生根据患者填写的排尿日记，了解患者的排尿习惯，以帮助诊断和制定治疗计划。同时，它也在治疗效果监测中发挥重要作用。

## 根据早晨起床时间开始记录。

在医生推荐的日期或期间内填写排尿日记，并在下次就诊时带上。

为了确保准确记录，每次排尿和饮水时都要进行记录。

按24小时为单位填写，从早晨起床和第一次排尿开始记录。

## 测量尿量的小贴士!

使用带刻度的杯子或容器测量尿量，或者你也可以参考一次性咖啡杯的容量。

小杯 (≈240mL, 如瑞幸咖啡 / Cotti Coffee 小杯, 美式咖啡 / Espresso)

中杯 (≈350mL, 如瑞幸咖啡 / Cotti Coffee 标准杯, 拿铁 / Latte 或卡布奇诺 / Cappuccino)

大杯 (≈470mL, 如瑞幸咖啡 / Cotti Coffee 大杯, 美式咖啡 / Americano 或手冲咖啡 / Pour-over Coffee)



安装“Bladderly”应用后，您无需杯子也能测量尿量。

## 如何记录排尿日记

### 1. 时间

记录排尿时间、醒来时间和入睡时间。

示例: 7:30 醒来



### 2. 水分摄入

记录所饮用的饮料种类和数量。

示例: 橙汁 250mL



### 3. 排尿

使用带刻度的容器排尿，并记录排尿量和排尿时间。 示例: 200mL

选择以下三种紧迫感级别之一:

- 0 - 不紧急
- 1 - 紧急但能忍受
- 3 - 非常紧急，必须停止活动去厕所



### 4. 尿失禁

如果出现了尿失禁，记录失禁的程度。

- 小 - 几滴尿液
- 中 - 内裤湿透
- 大 - 外套湿透或尿液流到地面



\*注意: 记录引发尿失禁的情况，例如咳嗽、打喷嚏等。此外，如果有药物变化或其他特殊情况，请备注。

# BLADDER DIARY

DATE :

时间	水分摄入		排尿		尿失禁	
	类型	摄入量 (mL)	尿量 (mL)	紧急程度	发生量	伴随活动的尿失禁
00:00				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	
				0 1 3	小 中 大	

NOTES :



无需量杯。无压力。

# 移动排尿日记- Bladderly



安装应用并注册14天免费试用。

\*免费使用码: betterthanpdf

## 全球用户喜爱!

全球51个国家服务顺利进行 \*累计记录次数85万

### 通过排尿声音测量尿量

无需直接测量尿量，声音分析AI会准确测量尿量。  
打开应用，按3-2-1倒计时开始排尿。

### 轻松记录水分摄入

选择饮品种类，轻松记录摄入量。  
Bladderly自动分析水分摄入量和排出

### 一目了然的今日总结

清晰地展示排尿次数、全天排尿总量等。

### 简便保存与打印

可以保存所有记录，并进行打印。  
带到医院时使用。

