回家照顧單張 高雄醫學大學附設中和紀念醫院 泌尿部　張顥瀚醫師

回家記錄排尿日記，要怎麼記？

掃描開始記錄　掃描看網頁版

這是一張給**門診請你回家記錄排尿日記**的你帶回家看的單張。頻尿、夜尿、漏尿到底有多頻繁，光靠回想很難說得準；**連續記幾天，門診時我一眼就看得出問題出在哪一段。**

> **重點**
>
> 🔴 **每一次排尿都要記時間與尿量，半夜起來尿也要記。**
>
> 手機上的〈排尿日記〉會幫你整理好每天的排尿次數、夜尿次數與尿量，回診時存成一張圖片給我看。不方便用手機的話，寫在紙上也可以。

記錄的時候，這幾件事要注意

1. **連續記三天，最好包含一個週末**
2. **每一次排尿都要記**：時間與尿量
3. **用有刻度的容器量**，量杯或有刻度的瓶子都可以 —— 用猜的，記錄的價值會少一半
4. **半夜起來尿也要記，並註明是「睡覺中起來尿」** —— 夜尿次數是判斷方向的重要依據
5. **很急、憋不太住，或有漏出來，也一起註明**
6. **喝的東西也記下來**：水、茶、咖啡、湯都算，夜尿的原因常常在這裡
7. **記錄期間照平常的方式生活**，不要為了記錄刻意少喝或多喝
8. **回診時把記錄帶來**

什麼時候要提早回診或直接去急診

△ 提早回門診

- 解尿時疼痛、灼熱
- 尿液混濁、有臭味，或尿裡有血
- 尿流越來越細、越來越難解

▲ 不要等門診，直接去急診

- **完全尿不出來，下腹脹痛**
- **發燒或寒顫**，尤其合併腰痛或解尿疼痛
- **大量血尿、解出血塊**