अतिसक्रिय मूत्राशय (ओवरएक्टिव ब्लैडर, ओएबी) मूत्राशय डायरी (ब्लैडर डायरी)

यह अतिसक्रिय मूत्राशय (ओवरएक्टिव ब्लैडर, ओएबी) के बारे में बात करने का समय है

निर्देश

क्या है मूत्राशय डायरी?

मूत्राशय डायरी आपके और आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले द्वारा आपके मूत्राशय के लक्षणों को बेहतर ढंग से समझने के लिए उपयोग किया जाने वाला साधन है।

मूत्राशय डायरी आपको कई चीजों पर नजर रखने में मदद करती है: आप कब और कितना तरल पदार्थ पीते हैं, कब और कितना पेशाब करते हैं, आपको कितनी बार "मुझे जाना है" की अत्यावश्यकता महसूस होती है, और आप कब और कितना मूत्र रिसाव कर सकते हैं।

मूत्राशय डायरी का उपयोग कब किया जाता है?

आप अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले के पास जाने से पहले या बाद में मूत्राशय की डायरी का उपयोग कर सकते हैं।

डॉक्टर को पहली बार दिखाने के दौरान आपके पास मूत्राशय डायरी होना सहायक हो सकता है क्योंकि यह आपकी दैनिक आदतों, आपके मूत्र संबंधी लक्षणों का वर्णन करती है और यह भी प्रदर्शित करती है कि वे आपके जीवन को कैसे प्रभावित कर रहे हैं। आपका डॉक्टर इस जानकारी का उपयोग आपके उपचार में मदद करने के लिए करेगा।

मूत्राशय डायरी का आप कैसे उपयोग करते हैं ?

1. प्रतिदिन सुबह जागने के बाद से अपनी डायरी में लिखना शुरू करें। पूरे दिन समय – समय पर नोट्स लिखें, और तब तक जारी रखें जब तक आप 24 घंटे पूरे नहीं कर लेते। उदाहरण के लिए, यदि आप अपनी डायरी लिखने के पहले दिन सुबह 7 बजे उठते हैं, तो अगले दिन सुबह 7 बजे तक नोट्स लें।
2. आप क्या पीते हैं (यानी, पानी, जूस, कॉफी, शराब) और कितना पीते हैं। पेय की मात्रा का मापन सहायक होता है। यदि आप अपने पेय को मापने में असमर्थ हैं, तो हर बार जब आप कुछ पीते हैं तो पेय की मात्रा का आउंस में एक अच्छा अनुमान लगाना महत्वपूर्ण है। अधिकांश कंटेनरों में पेय की मात्रा कितने आउंस है यह संख्या में सूचीबद्ध होगी। पेय की मात्रा का एक अनुमान लगाने में मदद करने के लिए इन सूचियों का उपयोग करें– उदाहरण के लिए, एक 8 आउंस रस का पैक, 12 आउंस सोडा, या 20 आउंस पानी की बोतल।
3. दिन और रात दोनों के दौरान आप कब और कितना पेशाब करते हैं, यह लिखें। डॉक्टर आपको उपयोग करने के लिए एक विशेष माप संग्रह उपकरण अक्सर प्रदान करते हैं। यह आपकी टॉयलेट सीट के नीचे लगता है और माप के साथ चिह्नित किया जाता है ताकि आपको पता चल सके कि आपने कितना पेशाब किया है।

   यदि आप अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले के पास जाने से पहले डायरी लिख रहे हैं, तो आप अपने मूत्र को पेपर कप में इकट्ठा करने की सोच सकते हैं। इसके लिए एक ऐसा कप चुनें जिसमें एक निश्चित मात्रा में तरल पदार्थ आ सके, जैसे कि 8 आउंस।

   प्रत्येक उपयोग के बाद मूत्र संग्रह उपकरण को पानी से धोएं। जब तक आप अपनी डायरी समाप्त नहीं कर लेते तब तक इस उपकरण को अपने शौचालय के करीब रखें।
4. कम से कम तीन दिनों के लिए डायरी लिखना सबसे अच्छा है। एक दिन की डायरी आपके मूत्राशय की स्थिति की सच्ची तस्वीर देने के लिए पर्याप्त जानकारी नहीं दे सकती है। इसके अलावा, जिन तीन दिनों के लिए आप अपनी डायरी लिखते हैं, उनमें वे तीन दिन लगातार नहीं होने चाहिए। आपके द्वारा चुने गए कोई भी तीन दिन ठीक रहेंगे, जो आपके लिए तीन "विशिष्ट दिनों" का प्रतिनिधित्व करते हैं। तीन दिनों की अधिकतम दिनचर्या को आवश्यकता अनुसार मूत्राशय डायरी के ज्यादा से ज्यादा पन्नों में लिखें।
5. अपनी पूरी डायरी को अपने साथ कार्यालय लाना न भूलें।

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन

आप अपनी इस मूत्राशय डायरी को **UrologyHealth.org/Diary.** पर डाउनलोड कर सकते हैं और इसे प्रिंट कर सकते हैं।

अन्य मूत्र संबंधी स्थितियों के बारे में मुद्रित सामग्रियों की प्रतियों के लिए, **UrologyHealth.org/Order** पर जाएं या 1–800–828–7866 पर कॉल करें।

शुरू हो जाएं

ट्रैकिंग शुरू करने के लिए संलग्न मूत्राशय डायरी का उपयोग करें!

ItsTimeToTalkAboutOAB.org

Urology Care FOUNDATION™
The Official Foundation of the American Urological Association

अतिसक्रिय मूत्राशय (ओवरएक्टिव ब्लैडर, ओएबी) मूत्राशय डायरी (ब्लैडर डायरी)

यह अतिसक्रिय मूत्राशय (ओवरएक्टिव ब्लैडर, ओएबी) के बारे में बात करने का समय है

एक दैनिक मूत्राशय डायरी रखने से आपको और आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले को आपके मूत्र लक्षणों को समझने में मदद मिलेगी। इस पृष्ठ के दूसरी ओर निर्देश देखें।

	समय	पेय		कितनी बार बाथरूम गए		आकस्मिक मूत्र रिसाव	क्या आपको बड़ी शिद्दत से पेशाब करने की इच्छा हुई?	उस समय आप क्या कर रहे थे?
		किस प्रकार का?	कितना?	कितनी बार?	कितना पेशाब आता है?	कितना?	हाँ / नहीं	छींकना, व्यायाम करना आदि
उदाहरण	2-3 p.m.	सोडा	बारह आउंस	4 बार	लगभग 8 आउंस	हाँ, बड़ी मात्रा में	नहीं	हंस रहे थे

आवश्यकतानुसार कई दिनों तक रिकॉर्ड करने के लिए इस शीट को प्रिंट और कॉपी करें।

ItsTimeToTalkAboutOAB.org

रोगी संसाधन एस्टेलास के भरपूर समर्थन के माध्यम से उपलब्ध कराए गए। astellas

Urology Care FOUNDATION™
The Official Foundation of the American Urological Association

©2018 Urology Care Foundation. All Rights Reserved.
BladderControl-OABdiary-FS-2018-Hindi