

أداة تقييم فرط نشاط المثانة



كيف أستخدم هذا التقييم؟

اقرأ قائمة الأسئلة هذه وأجب عنها وفقاً لحالتك خلال الشهر الماضي. ثم أحضر تقييمك المكتمل معك عندما تزور مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سوف يعمل هذا التقييم وإجاباتك على تسهيل بدء الحديث عن الأعراض التي تعاني منها. وسوف تساعد هذه الأسئلة على تحديد أعراض فرط نشاط المثانة التي تعاني منها ومدى انزعاجك من هذه الأعراض. وكلما كان مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على دراية أكبر بمستوى تأثير الأعراض عليك، زادت قدرته على مساعدتك في إدارة تلك الأعراض.

الدرجة	دائماً تقريباً	نصف الوقت تقريباً	ثلاث مرات يومياً تقريباً	مرة يومياً تقريباً	أحياناً	إطلاقاً	الأسئلة الخاصة بالأعراض
	5	4	3	2	1	0*	1. الإلحاح - كم مرة تشعر بحاجة شديدة ومفاجئة إلى التبول تجعلك خائفاً من أنك سوف تسرب البول إذا لم تتمكن من الوصول إلى حمام على الفور؟
	5	4	3	2	1	0	2. السلس الإلحاحي - كم مرة تسرب البول بعد الشعور بحاجة شديدة إلى التبول؟ (سواء كنت ترتدي فوطاً/ وسائل حماية أم لا)
	ساعة المثانة بأكملها	ربع كوب	ملعقة كبيرة	ملعقة صغيرة	قطرات	لا شيء	
	5	4	3	2	1	0	3. السلس - ما هي كمية البول التي تعتقد أنها تتسرب عادة؟ (سواء كنت ترتدي فوطاً/ وسائل حماية أم لا)
	15 مرة أو أكثر	13-14 مرة	11-12 مرة	9-10 مرات	7-8 مرات	1-6 مرات	
	5	4	3	2	1	0	4. المعدل - كم مرة تتبول خلال اليوم؟
	5 مرات أو أكثر	4 مرات	3 مرات	مرتين	مرة واحدة	ولا مرة	
	5	4	3	2	1	0	5. الاستيقاظ للتبول - عادةً، كم مرة تستيقظ أثناء الليل للتبول، بدايةً من وقت ذهابك إلى السرير وحتى تستيقظ في الصباح؟
	أضف الدرجات من الأسئلة 1+2+3+4+5 =						الدرجة الإجمالية للأعراض

*إذا كانت درجتك 0 في السؤال 1، فمن المرجح أنك غير مصاب بفرط نشاط المثانة.

0 = لا توجد أعراض
5 = أعراض شديدة للغاية



أداة تقييم فرط نشاط المثانة

ضع دائرة حول أنسب الإجابات لكل سؤال.

الأسئلة المتعلقة بجودة الحياة إلى أي مدى يزعجك ذلك الأمر:						لا أشعر بإزعاج على الإطلاق	أشعر بإزعاج شديد
5	4	3	2	1	0	1 ب. الإلحاح - حاجة شديدة ومفاجئة إلى التبول تجعلك خائفًا من أنك سوف تسرب البول إذا لم تتمكن من الوصول إلى حمام على الفور؟	
5	4	3	2	1	0	2 ب. السلس الإلحاحي - التسريب بعد الشعور بحاجة ملحة للذهاب إلى الحمام؟	
5	4	3	2	1	0	3 ب. المعدل - التبول بصورة متكررة	
5	4	3	2	1	0	4 ب. الاستيقاظ من النوم للتبول؟	
الأسئلة المتعلقة بجودة الحياة إلى أي مدى يزعجك ذلك الأمر:						لا أشعر بإزعاج على الإطلاق	أشعر بإزعاج شديد
5	4	3	2	1	0	5 ب. الرضا العام - إذا كان من المقدر لك أن تعيش بقية حياتك وجهازك البولي مصاب بهذه الحالة التي تعاني منها الآن، فكيف ستشعر حيال ذلك؟	

6 ب. كيف غيرت الأعراض حياتك؟ - كيف ساهمت الأعراض التي تعاني منها (الإلحاح، وتكرار التبول، وتسرب البول، والاستيقاظ في الليل) في تغيير حياتك؟ هل تؤدي الأعراض التي تعاني منها إلى أي مما يلي:

(يرجى تحديد كل ما ينطبق)

- تمنعك من التمتع بالنوم أثناء الليل؟
- تتسبب في أن تظل في البيت لفترة أطول مما ترغب؟
- تمنعك من القيام بالأنشطة الاجتماعية أو الترفيهية؟
- تتسبب في أن تُجري تمارين رياضية بصورة أقل أو تحد من نشاطك البدني؟
- تتسبب في حدوث مشكلات مع الأصدقاء أو الأحياء؟
- تمنعك من السفر أو الذهاب في رحلات أو استخدام وسائل النقل العامة؟
- تجعلك تخطط للرحلات وفقًا لمعرفتك بمواقع دورات المياه العامة؟
- تسبب لك مشكلات في العمل؟
- الطرق الأخرى التي غيرت بها الأعراض حياتك:

ضع الدرجات لأسئلة "الانزعاج" (1ب، و2ب، و3ب، و4ب، و5ب، و6ب) بصورة منفصلة.
ولا تجمع الدرجات معًا.

حتى إذا كانت الأعراض التي تعاني منها خفيفة، ينبغي أن تناقش مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن خيارات العلاج المتاحة.



أداة تقييم فرط نشاط المثانة

ماذا لو كنت أعاني من أعراض أخرى؟

يُرجى أن تخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن أي أعراض أخرى ربما تعاني منها. (على سبيل المثال، هل تعاني من تسرب البول عند العطس أو ممارسة التمارين؟ هل تشعر بالألم في المثانة؟ هل يجب أن تبذل مجهودًا حتى تتمكن من بدء التبول؟) سوف يساعد ذلك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على معرفة ما إذا كانت الأعراض قد تكون بسبب آخر غير فرط نشاط المثانة. وسوف يساعده ذلك أيضًا على تقديم خيارات العلاج الأنسب لك.

هي (Urology Care Foundation) إن مؤسسة رعاية الجهاز البولي المؤسسة الرائدة على مستوى العالم في تخصص الجهاز البولي — وهي (American Urological Association) المؤسسة الرسمية لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية إننا نقدم المعلومات للأشخاص النشطين في (Urological Association). إدارة صحة جهازهم البولي، ولهم هم على استعداد لإجراء تغييرات صحية في حياتهم. تعتمد معلوماتنا على مراجع جمعية طب الجهاز البولي الأمريكية. ويراجعها خبراء طبيون.

للتعرف على المزيد بخصوص المسائل المتعلقة بصحة الجهاز
UrologyHealth.org/ UrologicConditions البولي، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني

هذه المعلومات لا تمثل أداة للتشخيص الذاتي أو بديلًا للاستشارة الطبية المتخصصة. ولا ينبغي لهذه المعلومات أن تُستخدم أو يُعتمد عليها لهذا الغرض. يُرجى التحدث إلى طبيب الجهاز البولي أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بخصوص المسائل الصحية التي تشغلك. استشر دائمًا أحد مقدمي الرعاية الصحية قبل بدء أي علاج أو إيقافه، بما في ذلك الأدوية.

كيف أضع الدرجات لنتائجي؟

لوضع الدرجات على "الأسئلة الخاصة بالأعراض" (من 1 إلى 5):

أضف 1 + 2 + 3 + 4 + 5 للحصول على درجة تتراوح بين 0 (لا توجد أعراض) و25 (الأعراض الأكثر شدة).

لوضع الدرجات على أسئلة "جودة الحياة" (1 ب، 2 ب، 3 ب، 4 ب، 5 ب، و6 ب):

لا تجمع درجاتك الخاصة "بجودة الحياة" معًا. ضع الدرجة على كل سؤال من أسئلة "جودة الحياة" بصورة منفصلة.

ما المقصود بالدرجة الإجمالية "للأعراض":

كلما حصلت على درجة أكبر في الأسئلة من 1 إلى 5، كان ذلك يعني أن أعراض فرط نشاط المثانة التي تعاني منها أكثر شدة. ولكن إذا كانت درجاتك في السؤال 1 هي 0، فأنت لا تعاني من العرض الأهم من أعراض فرط نشاط المثانة - وهو رغبة شديدة ومفاجئة في التبول لا يمكنك تجاهلها. يمكن أن تساعدك إجاباتك على الأسئلة الخاصة "بالأعراض" أنت ومقدم الرعاية الصحية الخاص بك على تحديد أي أعراض فرط نشاط المثانة لديك هي الأكثر شدة.

ماذا تعني نتائج "جودة الحياة" الخاصة بي:

تساعدك الأسئلة 1 ب، 2 ب، 3 ب، 4 ب، 5 ب، و6 ب في هذا التقييم على توضيح كيفية تأثير الأعراض التي تعاني منها على حياتك. وسيساعدك ذلك في بدء النقاش مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الأعراض التي تشعر بها. فمعرفة القدر الذي غيرت به الأعراض حياتك يمكن أن يساعد مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على أن يختار العلاج الملائم لك. حتى إذا كانت الأعراض التي تعاني منها خفيفة، ينبغي أن تناقش مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن خيارات العلاج المتاحة.

