



3 天膀胱日记

请记录 3 天以及第 3 天之后的那个早晨，并在下次就诊时带来。

姓名 _____

年龄 _____

使用单位 mL / oz (请圈选一项)

开始日期 _____

填写方法

- 1 请使用量杯。每次喝饮品、每次排尿都请随时记录，并写明容量。如有遗漏，请留空，不要凭印象补填。

2 每条记录写在所属整点的那一行：7:40 写在 7:00 行。同一小时内有两条？请都写上，上下排列。

3 每页记录一天及其后的夜晚。请在顶部写下起床时间，在底部写下就寝时间。夜间如厕请写在就寝时间之后的各行。

4 每次如厕都请为尿急程度打分，0 至 4 分（见下方量表）。
- 5 去厕所途中漏尿？在这次如厕的“尿急”栏写 4，漏尿栏留空：4 已经记录了这次漏尿。

6 其他时候漏尿（咳嗽、打喷嚏、提重物）？请填写该小时的漏尿栏：当时在做什么、漏了多少、漏尿前是否有尿急。代码见下方。

7 排尿结束后几分钟内又排出一些尿？请单独测量，写在“二次排尿”栏。

8 每天早晨，请回答前一晚是否尿床。第 3 天之后的早晨，请填写第 3 天页面的最后一个方框：那一晚是否尿床也在其中。

示例

时间	饮品		排尿		尿急 0-4	漏尿			备注
	容量	种类	尿量	二次排尿		活动 1-8	多少	先有尿急?	
7:00	250	咖啡	300		1				
10:00			220	40	2				
15:00						1	少	否	
18:00			150		4				

7:00 喝咖啡并如厕一次。10:00 有二次排尿。15:00 咳嗽时漏尿，未如厕。18:00 去厕所途中漏尿：尿急记 4 分，漏尿栏留空。

尿急：每次如厕都要打分

0 无尿意 预防性或社交原因排尿

1 轻度 正常尿意,无尿急

2 中度 尿急,但已缓解

3 强烈 尿急,勉强赶上

4 漏尿 未能及时赶上

漏尿：当时在做什么？

1 咳嗽

3 大笑

5 运动

7 不确定

2 打喷嚏

4 提重物

6 去厕所途中

8 其他

漏尿：漏了多少？

滴 几滴

中 中等

少 少量

多 大量

漏尿：之前有尿急吗？

是

否

饮品：写下种类 水 咖啡 茶 果汁 碳酸饮料 酒精 牛奶 其他

仅供临床医师填写 残余尿量(PVR) _____

© Integrated Pelvic Care (IPC) • bladderdiaries.com

临床医师：请在 bladderdiaries.com/entry 录入本日记

第 1 页，共 4 页

时间	饮品		排尿		尿急 0-4	漏尿			备注
	容量	种类	尿量	二次排尿		活动 1-8	多少	先有尿急?	
6:00									
7:00									
8:00									
9:00									
10:00									
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									
23:00									
0:00									
1:00									
2:00									
3:00									
4:00									
5:00									

就寝时间

夜间是否尿床?

是

否

尿急 0-4

0 无尿意
预防性或社交原因排尿

1 轻度
正常尿意,无尿急

2 中度
尿急,但已缓解

3 强烈
尿急,勉强赶上

4 漏尿
未能及时赶上

漏尿: 当时在做什么?

1 咳嗽

2 打喷嚏

3 大笑

4 提重物

5 运动

6 去厕所途中

7 不确定

8 其他

漏尿: 漏了多少?

滴

几滴

少 少量 中 中等 多 大量

漏尿: 之前有尿急吗?

是

否

时间	饮品		排尿		尿急 0-4	漏尿			备注
	容量	种类	尿量	二次排尿		活动 1-8	多少	先有尿急?	
6:00									
7:00									
8:00									
9:00									
10:00									
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									
23:00									
0:00									
1:00									
2:00									
3:00									
4:00									
5:00									

就寝时间

夜间是否尿床?

是

否

尿急 0-4

0 无尿意
预防性或社交原因排尿

1 轻度
正常尿意,无尿急

2 中度
尿急,但已缓解

3 强烈
尿急,勉强赶上

4 漏尿
未能及时赶上

漏尿: 当时在做什么?

1 咳嗽

2 打喷嚏

3 大笑

4 提重物

5 运动

6 去厕所途中

7 不确定

8 其他

漏尿: 漏了多少?

滴

几滴

少

少量

中

中等

多

大量

漏尿: 之前有尿急吗?

是

否

时间	饮品		排尿		尿急 0-4	漏尿			备注
	容量	种类	尿量	二次排尿		活动 1-8	多少	先有尿急?	
6:00									
7:00									
8:00									
9:00									
10:00									
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									
23:00									
0:00									
1:00									
2:00									
3:00									
4:00									
5:00									

就寝时间

第 3 天之后的早晨 至此日记全部完成，感谢您！

起床时间

早晨第一次排尿

时间

尿量

尿急 0-4

夜间是否尿床？

是否

尿急 0-4

0 无尿意

1 轻度

2 中度

3 强烈

4 漏尿

预防性或社交原因排尿正常尿意,无尿急尿急,但已缓解尿急,勉强赶上未能及时赶上

漏尿: 当时在做什么?

1 咳嗽

2 打喷嚏

3 大笑

4 提重物

5 运动

6 去厕所途中

7 不确定

8 其他

漏尿: 漏了多少?

滴

几滴

少 少量

中 中等

多 大量

漏尿: 之前有尿急吗?

是否

© Integrated Pelvic Care (IPC) • bladderdiaries.com

临床医师: 请在 bladderdiaries.com/entry 录入本日记

第 4 页, 共 4 页