



Ձեր՝ գերակտիվ միզապարկի (ԳԱՄ) ախտանիշների գնահատում

Assessing your overactive bladder (OAB) symptoms

Օգտագործեք այս օրագիրը՝ Ձեր միզապարկի գործունեությանը հետևելու համար:

Use this diary to help keep track of your bladder habits.

Հետևեք ստորև տրված ուղեցույցներին

Follow the guidelines below.

Օրագիրը պահեք 3 օրվա համար: Այսպիսով, Ձեր բժիշկը կկարողանա ավելի լավ հասկանալ Ձեր ախտանիշները ժամանակի ընթացքում: Ցանկացած 3 օրվա ընտրությունը լավ է:

Keep a diary for 3 days. This way, your doctor can get a better understanding of your symptoms over time. Any 3 days you choose is fine.

Սկսեք լրացնել Ձեր օրագիրն արթնանալուն պես: Օրվա ընթացքում նշումներ կատարեք և շարունակեք մինչև հաջորդ առավոտ.

Begin your diary when you wake up. Take notes throughout the day, and continue until the next morning.

Օրվա ընթացքում գրեք, թե որքան հեղուկ եք խմում: Ինչպես նաև նշեք կոնկրետ այն քանակը, որն ընդունել էք յուրաքանչյուր անգամ: Ըմպելիքների տարաների մեծ մասի վրա նշված է, թե որքան ունցիա են դրանք պարունակում.

During the day, **write down how much liquid you drink.** As well as you can, log the specific amount that you have with each serving. Most beverage containers list the number of fluid ounces that they contain.

Նշեք, թե որքան եք միզում օրվա ընթացքում: Ձեր բժիշկը կարող է խորհուրդ տալ օգտագործել մեզի հավաքման հատուկ բաժակ, որը կօգնի Ձեզ ճիշտ չափել մեզի ծավալը, որն արտադրում եք:

Take note of how much you urinate during the day. Your doctor may recommend using a special collection cup, which can help you correctly measure the amount of urine that you produce.

Եթե Դուք արկածով թրջում եք Ձեզ, գրեք՝ երբ և որտեղ է դա տեղի ունեցել: Դա կարող է ցույց տալ չափօրինակ եւ օգնել Ձեր բժշկին մշակելու Ձեր բուժման ծրագիրը:

If you have a wetting accident, write down when and where it happened. It may reveal a pattern and help your doctor develop a treatment plan for you.

Բժշկի գրասենյակ Ձեր հաջորդ այցելության ժամանակ մի մոռացեք բերել Ձեր օրագիրը.

Don't forget to bring your diary on your next visit to the doctor's office.

3-օրյա սիզապարկի օրագիր

3-Day Bladder Diary

Օր 1 Day 1		Հեղուկներ Fluids		Միզում Urination			Պատահարներ Accidents		
ԱՄՍԱԹԻՎ DATE	Ինչ տեսակի What kind?	Որքան How much?	Քանի՞ անգամ How many times?	Որքան How much?	Արդյո՞ք զգացել եք սիզապարկը դատարկելու խիստ ցանկություն Did you feel a strong urge to urinate?	Ինչպիսի՞ գործունեություն է այն ընդհատել: What activity did this interrupt?	Ունեցել ե՞ք արդյո՞ք պատահար Did you have an accident?	Որքան եք արտահոսել How much did you leak?	Ի՞նչ էիք անում այդ ժամանակ What were you doing at the time?
00/ԱԱ/ՏՏ DD/MM/YY									
06:00-09:00 6am-9am				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
09:00-12:00 9am-12pm				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
12:00-15:00 12pm-3pm				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
15:00-18:00 3pm-6pm				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
18:00-21:00 6pm-9pm				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
21:00-24:00 9pm-12am				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
24:00-03:00 12am-3am				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
03:00-06:00 3am-6am				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	

Օր 2 Day 2		Հեղուկներ Fluids		Միզում Urination			Պատահարներ Accidents		
ԱՄՍԱԹԻՎ DATE	Ինչ տեսակի What kind?	Որքան How much?	Քանի՞ անգամ How many times?	Որքան How much?	Արդյո՞ք զգացել եք սիզապարկը դատարկելու խիստ ցանկություն Did you feel a strong urge to urinate?	Ինչպիսի՞ գործունեություն է այն ընդհատել: What activity did this interrupt?	Ունեցել ե՞ք արդյո՞ք պատահար Did you have an accident?	Որքան եք արտահոսել How much did you leak?	Ի՞նչ էիք անում այդ ժամանակ What were you doing at the time?
00/ԱԱ/ՏՏ DD/MM/YY									
06:00-09:00 6am-9am				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
09:00-12:00 9am-12pm				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
12:00-15:00 12pm-3pm				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
15:00-18:00 3pm-6pm				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
18:00-21:00 6pm-9pm				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
21:00-24:00 9pm-12am				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
24:00-03:00 12am-3am				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
03:00-06:00 3am-6am				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	

3-օրյա սիզապարկի օրագիր

3-Day Bladder Diary

Օր 3 Day 3		Հեղուկներ Fluids		Միզում Urination			Պատահարներ Accidents		
ԱՄՍԱԹԻՎ DATE	Ինչ տեսակի What kind?	Որքան How much?	Քանի անգամ How many times?	Որքան How much?	Արդյոք զգացել եք սիզապարկը դատարկելու խիստ ցանկություն Did you feel a strong urge to urinate?	Ինչպիսի գործունեություն է այն ընդհատել: What activity did this interrupt?	Ունեցել եք արդյոք պատահար Did you have an accident?	Որքան եք արտահոսել How much did you leak?	Ինչ էիք անում այդ ժամանակ What were you doing at the time?
00/ԱԱ/ՏՏ DD/MM/YY									
06:00-09:00 6am-9am				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
09:00-12:00 9am-12pm				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
12:00-15:00 12pm-3pm				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
15:00-18:00 3pm-6pm				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
18:00-21:00 6pm-9pm				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
21:00-24:00 9pm-12am				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
24:00-03:00 12am-3am				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	
03:00-06:00 3am-6am				Փ · Մ · Իս S · M · L	Այո · Ոչ Yes · No		Այո · Ոչ Yes · No	Փ · Մ · Իս S · M · L	