



# 評估您的膀胱過度活動症 (OAB) 症狀

Assessing your overactive bladder (OAB) symptoms

使用這一日記幫助跟踪您的排尿習慣。

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

## 遵循以下準則。

Follow the guidelines below.

**✎ 連續記日記 3 天。** 這樣一來，醫生可以更好地了解您在一段時間內的症狀。您可以任意選擇 3 天進行記錄。

**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.

**✎ 醒來後開始記日記。** 全天都需記筆記，直到第二天早上。

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

**✎ 白天時，寫下您所飲用的液體量。** 盡可能將您每次飲用的數量記錄下來。大多數飲料罐上都列出了液體盎司數。

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.

**✎ 記錄下您一天小便的次數。** 您的醫生可能會建議您使用特殊的收集杯，幫助您正確測量您的尿量。

**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.

**✎ 如果您發生尿失禁，寫下是何時何地發生的。** 這可能揭示一種模式，來幫助醫生為您制定一個治療計劃。

**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.

**下次見醫生時請勿忘記帶上您的日記。**

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

# 3 天膀胱日記

3-Day Bladder Diary

第 1 天 Day 1		液體量 Fluids		小便次數 Urination			尿失禁 Accidents		
日期 DATE	什麼類型? What kind?	多少量? How much?	多少次? How many times?	多少量? How much?	您是否有感到一種強烈地要小便的衝動? Did you feel a strong urge to urinate?	什麼活動因此被打斷? What activity did this interrupt?	是否發生了尿失禁? Did you have an accident?	漏尿量有多少? How much did you leak?	漏尿時您正在做什麼? What were you doing at the time?
年 月 日 YY/MM/DD									
上午 6 點到 9 點 6am-9am				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
早上 9 點到中午 12 點 9am-12pm				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
中午 12 點到下午 3 點 12pm-3pm				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
下午 3 點到下午 6 點 3pm-6pm				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
下午 6 點到晚上 9 點 6pm-9pm				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
晚上 9 點到凌晨 12 點 9pm-12am				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
凌晨 12 點到凌晨 3 點 12am-3am				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
凌晨 3 點到早上 6 點 3am-6am				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	

第 2 天 Day 2		液體量 Fluids		小便次數 Urination			尿失禁 Accidents		
日期 DATE	什麼類型? What kind?	多少量? How much?	多少次? How many times?	多少量? How much?	您是否有感到一種強烈地要小便的衝動? Did you feel a strong urge to urinate?	什麼活動因此被打斷? What activity did this interrupt?	是否發生了尿失禁? Did you have an accident?	漏尿量有多少? How much did you leak?	漏尿時您正在做什麼? What were you doing at the time?
年 月 日 YY/MM/DD									
上午 6 點到 9 點 6am-9am				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
早上 9 點到中午 12 點 9am-12pm				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
中午 12 點到下午 3 點 12pm-3pm				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
下午 3 點到下午 6 點 3pm-6pm				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
下午 6 點到晚上 9 點 6pm-9pm				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
晚上 9 點到凌晨 12 點 9pm-12am				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
凌晨 12 點到凌晨 3 點 12am-3am				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
凌晨 3 點到早上 6 點 3am-6am				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	

# 3 天膀胱日記

3-Day Bladder Diary

第 3 天 Day 3		液體量 Fluids		小便次數 Urination			尿失禁 Accidents		
日期 DATE	什麼類 型? What kind?	多少 量? How much?	多少 次? How many times?	多少量? How much?	您是否有感 到一種強烈 地要小便的 衝動? Did you feel a strong urge to urinate?	什麼活動 因此被打 斷? What activity did this interrupt?	是否發生了 尿失禁? Did you have an accident?	漏尿量有多 少? How much did you leak?	漏尿時您正 在做什麼? What were you doing at the time?
年 月 日 YY/MM/DD									
上午 6 點到 9 點 6am-9am				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
早上 9 點到中午 12 點 9am-12pm				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
中午 12 點到下午 3 點 12pm-3pm				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
下午 3 點到下午 6 點 3pm-6pm				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
下午 6 點到晚上 9 點 6pm-9pm				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
晚上 9 點到凌晨 12 點 9pm-12am				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
凌晨 12 點到凌晨 3 點 12am-3am				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	
凌晨 3 點到早上 6 點 3am-6am				少量·中等·大量 S·M·L	是·否 Yes·No		是·否 Yes·No	少量·中等·大量 S·M·L	