看診前，記下三天的排尿與睡眠

夜尿或頻尿讓你困擾時，把平常的排尿時間與尿量記下來，
比只說「最近很常跑廁所」更容易讓醫師了解你的生活。

怎麼開始

選三個能代表平常生活的日夜，準備有刻度的量杯。照平常習慣喝水、服藥。
第一天起床排完晨尿，寫下開始時間。之後白天、夜裡每次排尿都量、都記，
一直記到第四天起床後的第一泡尿。輪班的人按自己的主要睡眠時段填。

照著範例填

以下節錄虛構的一個晚上。每次飲水或排尿填一列，只填當次發生的事。

時間	喝了什麼 / 多少	排尿量（mL）	當時的感覺或情況
20:00	水 200 mL		吃完晚飯後喝水
22:40		180	睡前最後一次排尿
23:00			上床準備睡覺
02:10		150	被尿意叫醒，排完回床睡
04:20		未量	先被聲音吵醒，順便去廁所
07:00		270	正式起床，第一泡晨尿

晨尿也要量。把它寫在前一張日誌的最後一列，一次只記一處。

正式起床後的第一泡尿算進夜間總尿量，半夜起床排尿的趟數則另算。

就診時帶三樣

- ☐ 三天的日誌。紙本、照片或手機紀錄都可以，缺幾筆也可帶去。
- ☐ 平常用的藥袋、照片或藥單，加上實際服用時間。
- ☐ 最想改善的困擾，以及它大約從什麼時候開始。

我最想改善的是 _____

大約從何時開始 _____

填寫依據：加拿大泌尿科學會夜尿評估報告（2022）、國際尿控學會夜尿術語報告（2019）。

本表提供一般健康教育資訊，個別診療由醫師依病史、檢查與實際情況評估。

第 1 天的排尿日誌

開始日期 _____ 月 _____ 日　　本日開始時間 _____ : _____

上床準備睡 _____ : _____　　隔天正式起床 _____ : _____

飲水和排尿各填一列。尿急、漏尿、被尿意叫醒或先醒後排，可寫在最後一欄。
漏量寫「未量」，記不清醒來的原因就寫「不清楚」。格子不夠可另加紙並寫上日期。

時間	喝了什麼 / 多少	排尿量（mL）	當時的感覺或情況
			隔天正式起床後的第一泡晨尿

今天的用藥時間，或和平常不同的事

第 2 天的排尿日誌

開始日期 _____ 月 _____ 日　　本日開始時間 _____ : _____

上床準備睡 _____ : _____　　隔天正式起床 _____ : _____

飲水和排尿各填一列。尿急、漏尿、被尿意叫醒或先醒後排，可寫在最後一欄。
漏量寫「未量」，記不清醒來的原因就寫「不清楚」。格子不夠可另加紙並寫上日期。

時間	喝了什麼 / 多少	排尿量（mL）	當時的感覺或情況
			隔天正式起床後的第一泡晨尿

今天的用藥時間，或和平常不同的事

第 3 天的排尿日誌

開始日期 _____ 月 _____ 日　　本日開始時間 _____ : _____

上床準備睡 _____ : _____　　隔天正式起床 _____ : _____

飲水和排尿各填一列。尿急、漏尿、被尿意叫醒或先醒後排，可寫在最後一欄。
漏量寫「未量」，記不清醒來的原因就寫「不清楚」。格子不夠可另加紙並寫上日期。

時間	喝了什麼 / 多少	排尿量（mL）	當時的感覺或情況
			隔天正式起床後的第一泡晨尿

今天的用藥時間，或和平常不同的事