# مفكرة التبول لمدة 3 أيام (72 ساعة)

**Dr. Fernando Gómez Sancha**
معهد الجراحة البولية المتقدمة (ICUA Madrid)

**تعليمات مبسطة:** اختر **3 أيام كاملة (24 ساعة لكل يوم)**، ولا يشترط تتابعها). استخدم كوب قياس بالمليلتر (ml) وسجّل كل مشروب وكل تبول. في عمود **الإلحاح**: 0 عادي، 1 خفيف، 2 قوي، 3 تسرب. في **N / M** اكتب N عند الاستيقاظ ليلاً للتبول وM عند **أول تبول صباحي فور الاستيقاظ** (يُحسب ضمن إنتاج الليل).

## اليوم 1 · التاريخ: ____/____/_____

النوم: _____ | الاستيقاظ: _____

| الوقت | الشراب (ml) | البول (ml) | إلحاح (0–3) | N / M |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

إجمالي الشراب 24 س: _____ **ml**
إجمالي البول 24 س: _____ **ml**
بول الليل (N + M): _____ **ml**

## اليوم 2 · التاريخ: ____/____/_____

النوم: _____ | الاستيقاظ: _____

| الوقت | الشراب (ml) | البول (ml) | إلحاح (0–3) | N / M |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

إجمالي الشراب 24 س: _____ **ml**
إجمالي البول 24 س: _____ **ml**
بول الليل (N + M): _____ **ml**

## اليوم 3 · التاريخ: ____/____/_____

النوم: _____ | الاستيقاظ: _____

| الوقت | الشراب (ml) | البول (ml) | إلحاح (0–3) | N / M |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

إجمالي الشراب 24 س: _____ **ml**
إجمالي البول 24 س: _____ **ml**
بول الليل (N + M): _____ **ml**

**لماذا تغيّر هذه الورقة التشخيص في كثير من الحالات؟** إذا زاد إنتاج البول أثناء النوم (مجموع N مع أول تبول صباحي M) على **33% من إجمالي بول 24 ساعة**، فهذا يعني **فرط إدرار البول الليلي** (توقف التنفس أثناء النوم، أو احتباس سوائل الساقين، أو سوائل المساء)، وهو ما لا تعالجه أدوية البروستاتا أو جراحتها وحدها.