3天（72小时）排尿与饮水日记

Dr. Fernando Gómez Sancha
ICUA · 马德里高级泌尿外科手术研究所

填写方法： 任选 **3个完整的24小时**（无需连续三天）。使用带毫升（ml）刻度的量杯，记录每次饮水与每次排尿量。**尿急**栏填：0 正常、1 轻度、2 强烈、3 漏尿。**N / M**栏：夜间醒来排尿填 N，**晨起第一次排尿**填 M（计入夜间产尿量）。

第 1 天 · 日期：____/____/_____

入睡：_____ | 起床：_____

时间	饮水 (ml)	尿量 (ml)	尿急 (0–3)	N / M

24小时总饮水量：_____ ml
24小时总排尿量：_____ ml
夜间产尿量 (N + M)：_____ ml

第 2 天 · 日期：____/____/_____

入睡：_____ | 起床：_____

时间	饮水 (ml)	尿量 (ml)	尿急 (0–3)	N / M

24小时总饮水量：_____ ml
24小时总排尿量：_____ ml
夜间产尿量 (N + M)：_____ ml

第 3 天 · 日期：____/____/_____

入睡：_____ | 起床：_____

时间	饮水 (ml)	尿量 (ml)	尿急 (0–3)	N / M

24小时总饮水量：_____ ml
24小时总排尿量：_____ ml
夜间产尿量 (N + M)：_____ ml

为什么这张表常常能改变诊断结论？ 如果睡眠期间产生的尿量（所有 N 加晨起第一次 M）超过**全天24小时总尿量的 33%**，则属于**夜间多尿症**（常见于睡眠呼吸暂停、下肢水肿回流或晚餐水分过多），单靠前列腺药物或前列腺手术无法解决。