

Поведенческие рекомендации при симптомах мочеиспускания

Печатная памятка для обсуждения индивидуального плана с врачом.

Эта памятка помогает подготовиться к консультации. Не меняйте самостоятельно дозы лекарств и питьевой режим.

☐ 1. Ведите дневник 3 дня

Записывайте время и объем питья, каждое мочеиспускание, сильные позывы, подтекание и ночные подъемы.

Мои наблюдения

☐ 2. Обсудите питьевой режим по дневнику

Количество и время питья подбирают индивидуально. При сердечной или почечной недостаточности следуйте назначенному плану.

Мои наблюдения

☐ 3. Проверьте роль кофеина и алкоголя

Отмечайте в дневнике кофе, крепкий чай, энергетики, колу и алкоголь. Обсудите замеченные связи с врачом.

Мои наблюдения

☐ 4. Тренируйте мочевой пузырь по согласованному плану

Интервалы увеличивают постепенно. Терпеть сильную боль или задерживать мочу через силу не нужно.

Мои наблюдения

☐ 5. Учитывайте изменяемые факторы

Обсудите массу тела, отказ от курения, все лекарства и возможность тренировки мышц тазового дна.

Мои наблюдения

Поведенческие рекомендации

Личный план для обсуждения на консультации.

Что чаще усиливает симптомы?

Какие изменения уже пробовали и какой был эффект?

Какие лекарства и добавки принимаете?

Вопросы врачу

Обратитесь за очной помощью быстрее, если мочеиспускание внезапно стало невозможным, появилась кровь со сгустками, высокая температура с болью или нарастает сильная боль.

Материал адаптирован по рекомендациям Европейской ассоциации урологов (EAU). Это не официальный перевод EAU. Сверено 18 июля 2026 года.