



Dr Ali Beddouche

Urologie · Andrologie · Sexologie

INFOGRAPHIE 07 · FR

Calendrier mictionnel : observer sa vessie

Des notes simples pour une consultation plus précise.

01 Choisir des jours habituels

Notez pendant trois jours, ou selon la durée demandée, sans changer volontairement vos habitudes.

02 Noter les boissons

Inscrivez l'heure, le type et la quantité en millilitres de chaque boisson.

03 Mesurer les urines

À chaque passage, relevez l'heure et le volume avec un récipient gradué, y compris la nuit.

04 Signaler les événements

Notez urgences, fuites et circonstances. Apportez le relevé au médecin.

Ne vous déshydratez pas pour obtenir de meilleurs chiffres.

Ce calendrier aide à comprendre les symptômes ; il ne pose pas seul un diagnostic.



سجل التبول: فهم عمل المثانة

ملاحظات بسيطة تجعل الاستشارة أدق.

01 اختيار أيام عادية

دونوا لمدة ثلاثة أيام أو حسب المدة المطلوبة، دون تغيير عاداتكم عمدًا.

02 تسجيل المشروبات

اكتبوا الوقت ونوع كل مشروب وكميته بالمليتر.

03 قياس كمية البول

في كل مرة سجلوا الوقت والكمية باستعمال وعاء مدرج، بما في ذلك الليل.

04 تسجيل الأعراض

دونوا الإلحاح والتسرب وظروف حدوثهما وأحضروا السجل للطبيب.

لا تقللوا شرب الماء للحصول على أرقام أفضل.

يساعد السجل على فهم الأعراض ولا يكفي وحده للتشخيص.