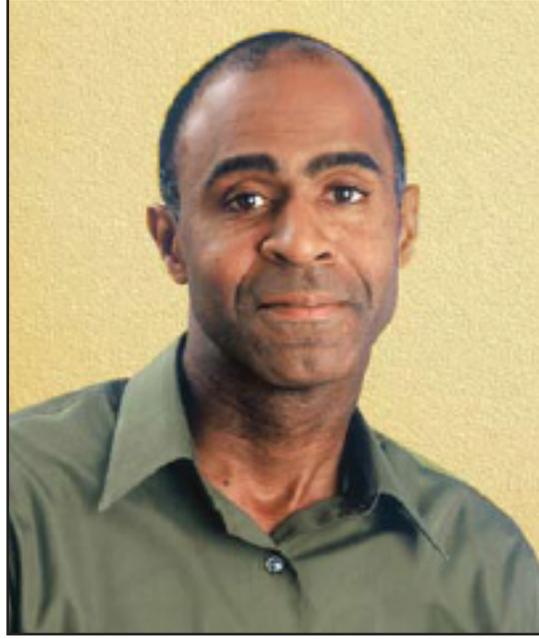


## مشكلات التبول

أخبر الطبيب أو الممرضة إذا ما حدثت لك أي من التغيرات التالية :

- رغبة عارمة في التبول أكثر من المعتاد.
- أن يكون البول قاتمًا أو مختلف اللون عن المعتاد، مثل أن يكون برتقالي اللون أو أحمر أو أخضر أو أصفر غامقًا.
- أن تكون للبول رائحة منفرة.
- وجود مشكلة في التبول.

من الشائع أن يتغير لون البول ورائحته خلال العلاج الكيميائي. تحدث مع الطبيب أو الممرضة عن التغيرات التي عليك توقعها وأفضل الطرق للتغلب عليها.



"أخبرتني الممرضة بمدى أهمية شرب كميات كبيرة من الماء. وأخبرتني بالحالات التي يجب عليّ أن أتصل بها حال حدوثها مثل الحمى أو الألم".



سأتصل بالطبيب أو الممرضة في الحالات التالية :

- حدوث حمى وزيادة درجة حرارة الجسم عن ٣٨ درجة.
- رعشة.
- وجود دم في البول، أو عدم القدرة على التبول.
- حدوث ألم أو حرقة عند التبول.

## أسئلة لتطرحها على الطبيب أو الممرضة :

١. ما المشكلات التي يجب عليّ الاتصال حال حدوثها؟
٢. كم من السوائل عليّ أن أشرب كل يوم؟
٣. ما السوائل المفيدة بالنسبة لي؟
٤. هل توجد سوائل عليّ أن أقلل من تناولها؟
٥. هل توجد سوائل عليّ التوقف عن تناولها؟



## معرفة المزيد عن السوائل.

### شرب المزيد من السوائل.

- اشرب السوائل مثل الماء والحساء والحليب المخفوق بالفاكهة وعصير التوت. وضع المزيد من الماء في العصائر.
- اسأل الطبيب أو الممرضة عن عدد أكواب السوائل التي يجب تناولها. أغلب الناس يحتاجون إلى ٨ أكواب من السوائل على الأقل كل يوم.

عليك بشرب السوائل حتى إن اضطررت إلى الذهاب للمرحاض كثيرًا. إن السوائل تساعد جسمك على العمل جيدًا.

### بعض السوائل قد تزيد من حالة المثانة سوءًا.

- تحدث مع الطبيب أو الممرضة عن السوائل التي عليك التقليل من تناولها أو الامتناع عنها تمامًا، قد تشمل هذه السوائل:
- المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي الأسود والصودا.