



患者及照护者教育

液体摄入量和造口排出量日志

此日志可帮助您记录个人饮水量（液体摄入量）、造口排出量和尿液（小便）颜色。

请记录您一天的液体摄入量和造口排出量。请将相关值写入本资源末尾的日志中。

- 请查看瓶装饮料的标签，找到毫升数 (mL)。
- 请使用出院时领取的量筒或量杯来测量造口排出量。
- 摄入量和排出量均使用毫升 (mL) 为单位，请勿使用盎司 (oz)。

此外，还应记录尿液颜色。这有助于我们了解您的饮水量是否足够。请在日志的“造口排出量”部分记录尿液颜色（如“稻草色”或“茶色”）。

当天结束时，请将您的液体摄入总量和造口排出总量相加。如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 您的造口排出总量大于当天的液体摄入总量。
- 造口排出量超过 1000 毫升。

如果您有问题或担忧，请与您的医疗团队成员讨论。您可以在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 致电 _____ 与其取得联系。

液体摄入量和造口排出量日志

预约就诊时请携带本日志。

日期： _____

液体摄入量		造口排出量		
时间	液体量 (mL)	时间	液体量 (mL)	尿液颜色

当天总计:		当天总计:		

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Liquid Intake and Ostomy Output Log - Last updated on January 27, 2026
 Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利