

PHỤ LỤC 3

* Theo dõi và điều chỉnh thói quen sinh hoạt:

1. Chỉ định:

Triệu chứng đường tiểu dưới nhẹ và vừa, chưa có tình trạng tắc nghẽn nặng, IPSS < 7. Hoặc IPSS >8 nhưng BN chưa có những than phiền về các triệu chứng trên.

Các thông số trên xét nghiệm cận lâm sàng còn ở mức độ bình thường hoặc rối loạn mức độ nhẹ.

2. Một số khuyến cáo

Duy trì thói quen tập thể dục.

Không nhịn tiểu quá lâu.

Điều trị táo bón.

Hạn chế các chất kích thích (đồ uống có cồn, gia vị...).

Hạn chế uống nước từ buổi chiều.

3. Các chỉ tiêu theo dõi: theo dõi định kỳ 3-6 tháng

Thăm khám để biết mức độ phản nản của BN về các triệu chứng đường tiểu dưới.

Đánh giá chỉ số IPSS và QoL.

Siêu âm đo thể tích TTL, khảo sát hình thái hệ tiết niệu, đo thể tích nước tiểu tồn lưu.

Xét nghiệm nước tiểu.

Đo tốc độ dòng tiểu.

-->Lưu ý: Nếu các chỉ số trên có biến đổi theo hướng nặng dần thì cần chọn phương pháp điều trị thích hợp