

頻尿困擾 誰人知

——談間質性膀胱炎

文 / 葉惠玲 花蓮慈濟醫學中心泌尿科專科護理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

「很多人問我得了什麼病，不管我怎麼解釋，人家都說沒聽過或是聽不懂，說到最後大家都以為我是神經病。」「一開始因為頻尿、尿道灼熱、膀胱疼痛開始求醫，從小診所到臺北各大醫院的泌尿科及婦產科都看過，但就是查不出得了什麼病，到底是什麼原因我會得了這種病？」「我想工作，但是有哪一個老闆可以忍受員工一天上班八小時，上廁所就要十到二十次；我也想出去玩，但是遊覽車不可能半個小時就讓我下車小便，水喝少又怕泌尿道感染，得了這個病，不能工作也不敢出去玩，真不知道我還能做什麼事？」「膀胱痛的要死，睡也睡不著，白天又沒精神，哪裡也不能去，最後只好去看精神科。」「治療三年半病情完全沒起色，我開始有輕生的念頭，家人也漸漸對我不諒解。」

這是很多間質性膀胱炎病人遇到的狀況，一開始找不出原因，吃了再多的藥，看了大大小小的醫院，還是一樣沒改善，生活也受到

影響，到底是自己心理的問題，還是真的生病了？到底什麼是間質性膀胱炎呢？

多樣病因難診斷 難言之隱使人愁

間質性膀胱炎是一種慢性病而且會反覆的發生，臨床症狀平均發生長達九年，女性較為常見，症狀包括有頻尿，一天頻尿的次數可高達六十次以上，夜尿的症狀也可頻繁到每二十到三十分鐘一次；疼痛也是常見症狀，並侷限在恥骨上方、下腹部、尿道、陰道等部位，尤其膀胱漲尿時更痛，解尿後疼痛會暫時改善，百分之六十的病人每天會覺得持續的疼痛，其中百分之五十七的病人甚至會感到疼痛難以忍受，因此研究指出約有百分之七十病人

因此陷入憂鬱，進而產生絕望感及有自殺的念頭。

但目前病因還不明確，可能的原因有以下幾種：

- (一) 發炎後之自體免疫反應過程，例如婦女過去曾有膀胱發炎的病史。
- (二) 膀胱的炎症反應、有毒物質的傷害、情緒或環境造成的壓力影響。
- (三) 尿液中的「鉀離子」刺激膀胱粘膜下的感覺神經，造成膀胱疼痛及膀胱炎症反應。
- (四) 神經性炎症反應。

醫師在診斷時會先排除其它可能的疾病，例如：泌尿道感染、膀胱結石、前列腺肥大、放射線或化學性膀胱炎、子宮內膜炎、生殖泌尿道腫瘤等疾病，同

小辭典

什麼是鉀離子？鉀離子是一種營養成份，也是人體體液中重要的電解質，大部分由尿液中排出。鉀離子在人體的功能有：幫助調節細胞內的滲透性、主要影響醣類代謝及蛋白質合成過程，因此為細胞生長及代謝所必需、有助於神經衝動的傳導並維持適當的骨骼肌、心肌及平滑肌的功能以及維持人體的酸鹼平衡。



時要符合以下三大診斷特徵：

- (一) 病人有膀胱不舒服的感覺，例如：膀胱疼痛、壓力感或是不舒服的感覺。
- (二) 伴隨一種下尿路症狀，例如：頻尿、夜尿及尿急等症狀，且症狀持續六星期以上。
- (三) 尿液中沒有任何細菌或是感染，而且膀胱鏡檢查異常，符合這些標準才能診斷。

調整飲食作息 點滴耐心能治癒

間質性膀胱炎的症狀會因為壓力、藥物、過敏反應、性行為、荷爾蒙改變、飲食、情緒等因素，而使得膀胱疼痛症狀加劇且反覆發生，所以病患要保持心情愉悅，維持正常的生活及工作，將疾病控制在穩定狀態，平常多喝水，以減少泌尿道感染及便秘的發生，最好的方式是剛開始治療時，食用建議的食物

(如附表)，然後再慢慢增加其他的食物，採少量多餐並記錄每樣食用過的食物，若症狀未加劇，則可不必禁止此類食物。如果吃了會引起症狀加劇的食物時，食用一杯含一湯匙小蘇打粉的水，如此可以鹼化尿液，避免酸性物質到尿液中刺激膀胱，此外若症狀加劇復發時，可喝大量的水稀釋尿液，這個過程需要相當的時間及耐心，必須一再嘗試錯誤並改變飲食習慣。

因此親友的支持相當重要，讓病人可以抒發內心情緒以減少壓力的產生。間質性膀胱炎的治療必須持續六個月以上，一定要按時服藥及定期回診治療，研究顯示病人對病情瞭解得越多，對治療的參與越主動，療效也就越好。最重要的是醫師與病人都必須要有耐心，一點一滴的進行改善膀胱體質工程，才能使得間質性膀胱炎在未來成為可治癒的疾病。🌱

間質性膀胱炎飲食建議

	避免食用	建議食用
食物名稱	<ol style="list-style-type: none"> 1. 酸性飲食 (例如蔓越莓果汁、蘋果、葡萄、桃子、柳丁等)。 2. 酒精性、碳酸飲料及咖啡、茶等。 3. 鉀離子含量高的食物如香蕉、柳丁、草莓、深綠色蔬菜。若要吃深綠色蔬菜要先滾水汆燙去除鉀離子。 4. 辛辣刺激香料，如辣椒、醃菜、熱咖哩粉、醋、紅辣椒、丁香和辣根。 	<p>米飯 馬鈴薯 通心粉 蔬菜 素食來源的蛋白質，如牛奶、乳清蛋白粉、豆類和小扁豆。</p>