

台中榮總骨盆機能中心製作

間質性膀胱炎 常見問題



醫生說我得了『間質性膀胱炎』 是什麼意思？

這是一種造成**原因不明**的慢性膀胱炎。

病人常會在有尿意時感到下腹疼痛、頻尿，急尿、甚至憋不住漏尿的情形發生。晚上睡覺的時候也常需要起來兩次以上去尿尿。時間持續6周以上。常發生在三、四十歲的女性身上，女性發病率是男性的9到10倍。因為疼痛不適，需要常常跑廁所，造成生活上很大的不方便和影響。



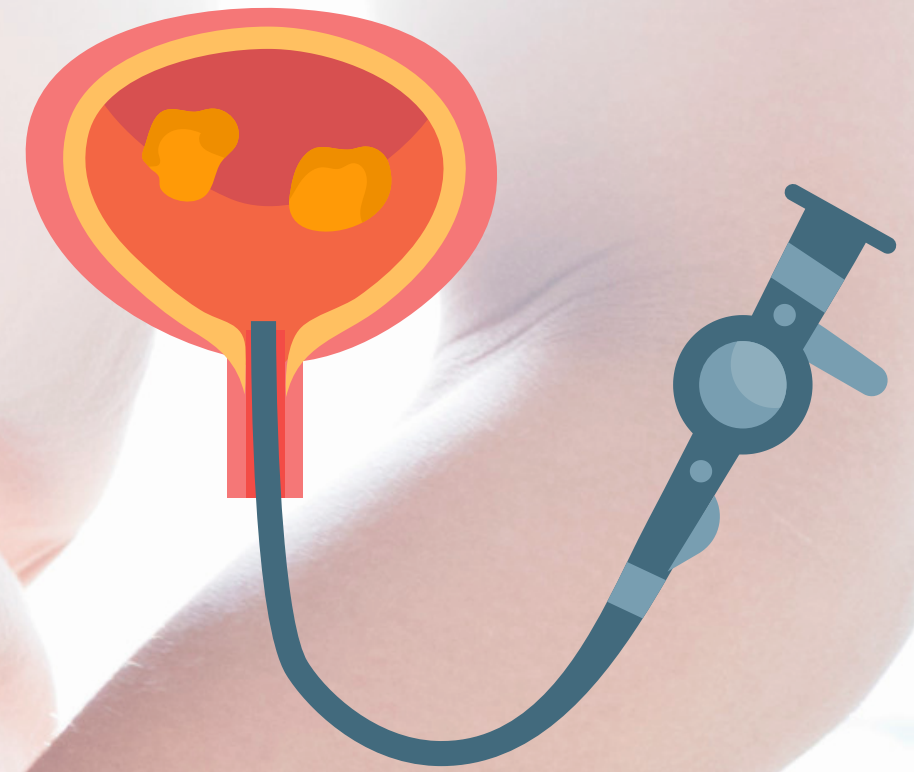
為什麼一直在發炎，有時候小便檢查又說沒事？

一開始可能會被當作尿道發炎，吃了一陣子的抗生素。後來尿液檢查通常也都正常，但症狀還是沒好。有三成病人會有血尿或尿液潛血反應。膀胱功能檢查會發現膀胱容量減少，或排尿困難。確定診斷需要接受**膀胱鏡檢查**(全身麻醉)，經過膀胱水擴張，檢查膀胱內是否有出血點或是潰瘍。



膀胱鏡檢查

經全身麻醉後，於手術室內進行的檢查。
可檢視膀胱內是否有其他病灶、腫瘤、發炎狀況，
是否有潰瘍(Hunner ulcer)或出血點(Glomerulation)。
可同時進行水擴張治療。
另外也可用膀胱鏡施打肉毒桿菌、或自體血小板血漿
治療。

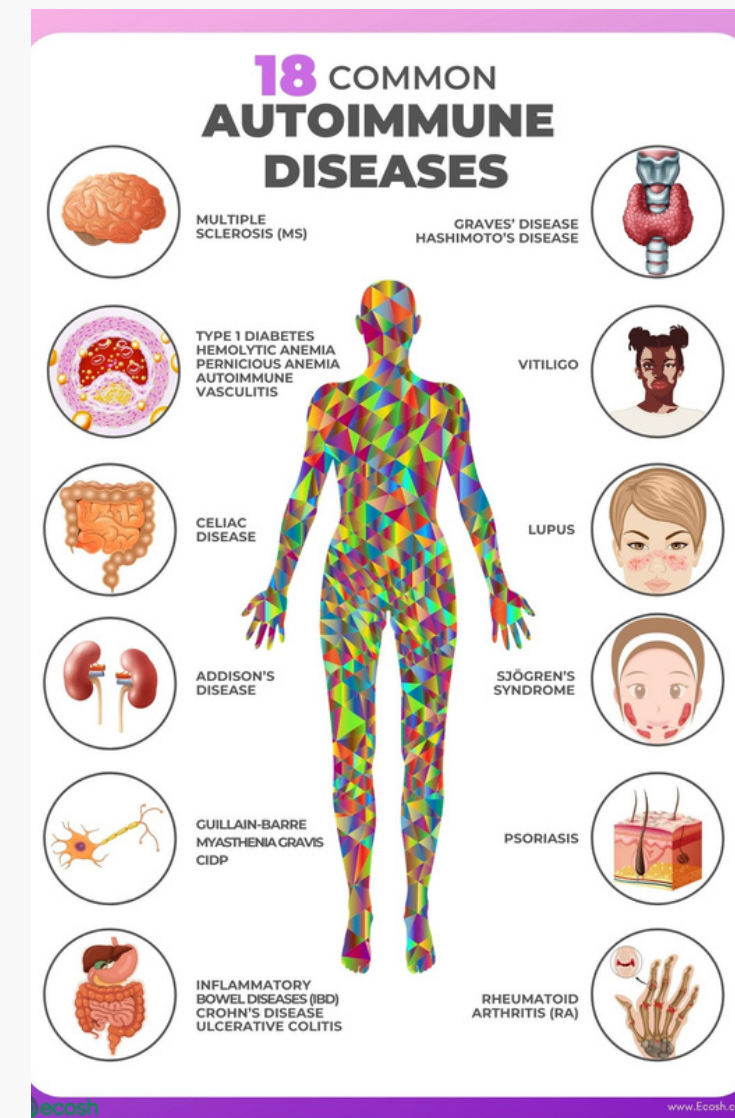
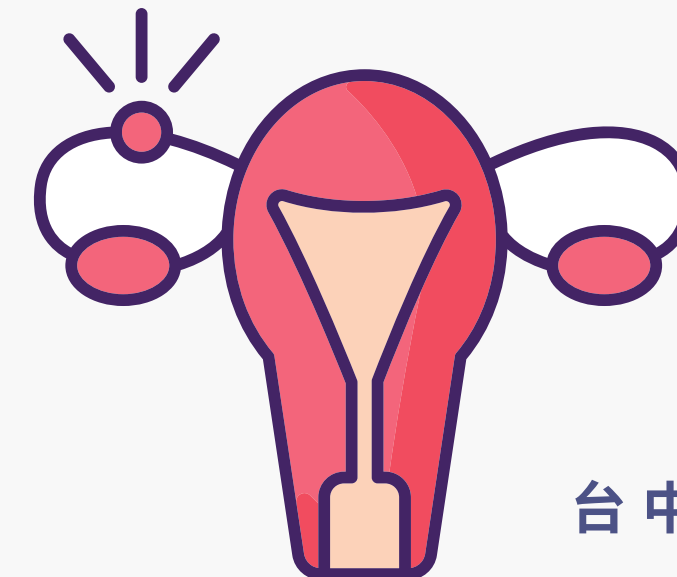
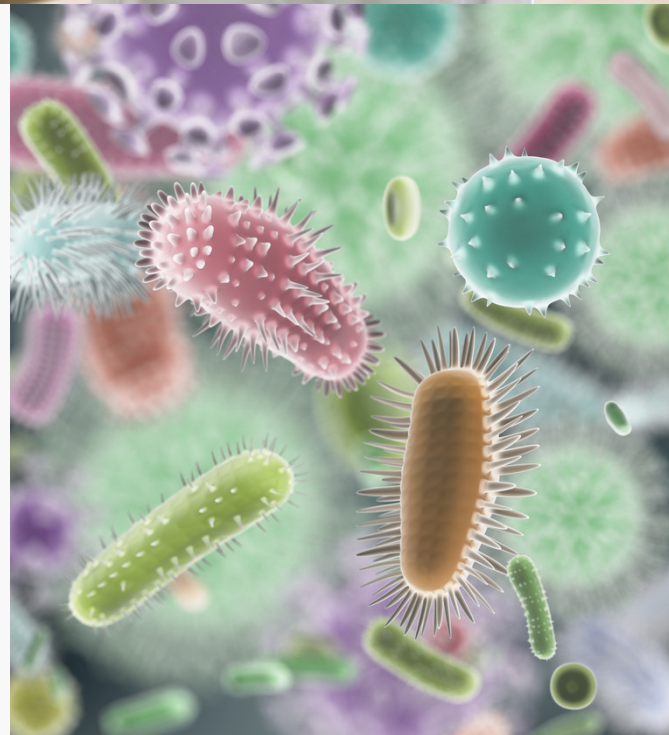


我為什麼會得到這個病呢？

目前**真正的原因仍不清楚**。

有的研究指出，**反覆的泌尿道感染**，可能會導致膀胱壁受損並產生自體免疫反應，而使得膀胱黏膜及肌肉層後續的發炎及纖維化。
另外，**有毒物質**的傷害，或**情緒或壓力**、**膀胱曾經過度膨脹**，都可能導致膀胱表皮滲漏性增加。

之前**生過其他病**、**肚子曾經開刀過**等等，或同時也有免疫方面的疾病，也會形成神經塑型作用(neuroplasticity)，造成間質性膀胱炎的發生。



有哪些治療的方法？ 我要一直吃藥嗎？

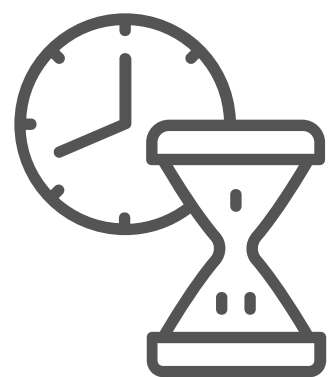


間質性膀胱炎是一種很頑強的慢性疾病，雖然會造成不舒服，但並不會致命。

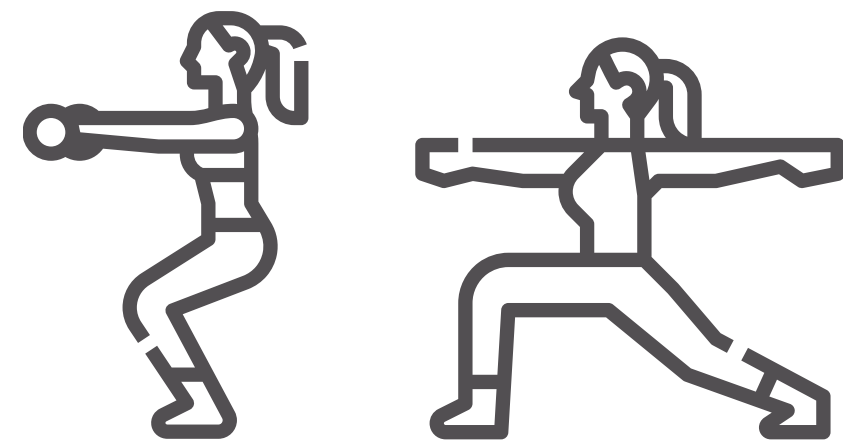
多方面一起注意調整，便可以維持正常的生活品質。

- 生活作息調整
- 飲食習慣調整
- 口服藥物、膀胱灌注藥物
- 膀胱鏡水擴張治療

調整生活 模式有哪 些方法？



膀胱訓練：
感覺想尿尿時，多忍耐一下下
(5-10分鐘)再去上廁所



鍛鍊骨盆肌肉、下肢肌肉，
促進血液循環。



溫水坐浴改善疼痛



作息正常，減少生活中的
壓力



- **每個人情況略有不同**，需要經過觀察和紀錄，才能確認自己不適合吃的食物。
- 減少**咖啡、紅茶、或酒精飲料**。
- 避免吃**刺激性、太酸、太辣**的食物
- **部分柑橘類水果**(葡萄柚、檸檬)、果汁、番茄、鳳梨、草莓、優格及含有人工代糖類的食物。
- 平常需要觀察，感覺吃東西時會不會引起疼痛可以從少量多餐開始。
- 平時可隨身攜帶一瓶水，如果吃東西後感覺有尿時膀胱疼痛，可以趕快大量喝水幫助稀釋尿液濃度，減少尿液刺激造成的疼痛。
- 經過觀察、紀錄，其實只要份量不會太多，很多東西還是都可以吃！

有什麼食物是我不能吃的嗎？

醫師開的藥有哪些？

三環抗抑鬱劑



睡前服用，改善疼痛及夜尿症狀

常見副作用：口乾、便秘，嗜睡，姿勢性低血壓。認知功能的改變、視力模糊

優而順Urosan



協助修護受損膀胱內膜
需做膀胱鏡檢查後申請。

副作用：噁心、掉髮
(10-20%，停藥可回復)

膀胱過動用藥



改善頻尿症狀。

副作用：口乾便秘、血壓上升。

肌肉鬆弛劑、止痛藥



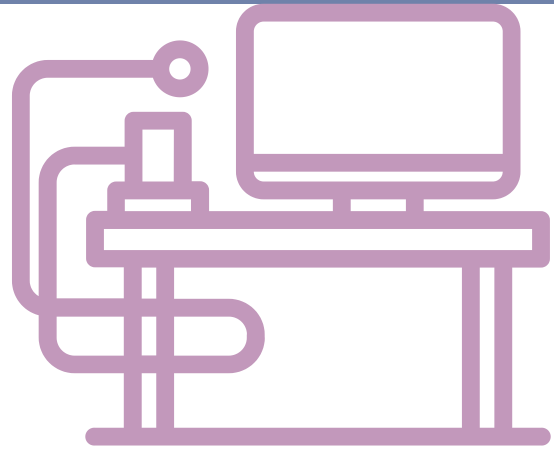
減輕疼痛症狀。

膀胱內玻尿酸灌注

診斷確定後可申請玻尿酸藥物，到門診進行導尿和灌藥。

剛開始需要較密集灌注，第一個月每個禮拜灌一次，之後隨症狀穩定，可延長灌藥間隔時間。(例如1到3個月一次。)





膀胱鏡水擴張

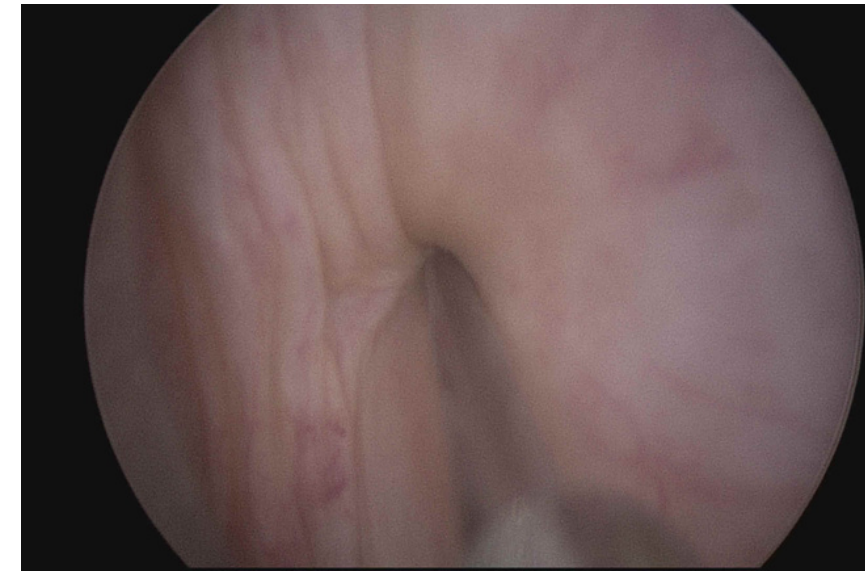
肉毒桿菌注射/自體血小板注射

膀胱鏡除了能檢查膀胱，也能作為治療的方法。

灌生理食鹽水到膀胱中，把容量撐大，讓過度活化的膀胱神經降低敏感度。

可二~三個月施作一次。

(需要到手術室麻醉進行。)



若藥物治療效果有限，又合併膀胱過動症的問題，可以在做膀胱鏡時自費施打肉毒桿菌至膀胱黏膜下層，改善頻尿、疼痛症狀。

現在也有自體血小板治療(Platelet-Rich plasma)可選擇，先抽20-30cc的血，經離心後打入膀胱黏膜，除了改善頻尿、疼痛之外，也有修復膀胱黏膜的效果。



常常覺得到處都不舒服，我還可以做些什麼呢？

間質性膀胱炎常常合併許多其他器官的病徵。
在診斷的時候就很花時間，耗盡心力。
除了膀胱的問題時，也常合併有骨盆疼痛、腸胃道症狀、或其他許多器官系統的不舒服，可藉由不同科部的醫師跨團隊合作治療。



泌尿外科

胡如娟 張璿文醫師

症狀：疑似尿結石、腎臟病變、排尿肌肉不協調、疼痛
錄影尿路動力學、上泌尿道系統檢查、體外震波治療

復健科

張湘琦醫師

症狀：骨盆底肌肉疼痛、排尿障礙、下背痛
骨盆生理回饋、電刺激、排尿障礙訓練、下背痛治療

身心科

劉珈倩醫師

症狀：失眠、焦慮、憂鬱、情緒障礙
失眠、焦慮、憂鬱、自律神經失調

疼痛控制科

吳志成醫師

症狀：骨盆疼痛、身體各處疼痛
疼痛控制、藥物調整

傳統醫學科

陳婉伶 吳書慧醫師

症狀：骨盆疼痛、藥物治療效果有限
中醫藥調理、針灸治療

肝膽腸胃科

林穎正醫師

症狀：拉肚子、肚子痛、長期便秘。
腸躁症、腸胃不適治療。

免疫風濕科

譚國棟醫師

症狀：眼乾、口乾、身體多處疼痛。
乾燥症、關節炎、纖維肌痛症。



**有任何問題，歡迎進一步
和主治醫師討論治療目標
和方向！**

台中榮總骨盆機能中心