

泌尿外科

● **學經歷** ● 陽明大學醫學系
高雄榮總泌尿外科主治醫師
高雄榮總泌尿外科總醫師
台灣泌尿科醫學會專科醫師

● **專長** ● 一般泌尿疾病、泌尿道結石
內視鏡手術、排尿障礙、婦女泌尿



主治醫師 金介文



淺談間質性膀胱炎 / 膀胱疼痛症候群的治療與衛教

間質性膀胱炎是指因不明原因造成慢性膀胱疼痛、不適，進而造成頻尿、尿急等現象，並非細菌引起之膀胱發炎。因為兩者容易混淆，故現今醫學界用「膀胱疼痛症候群」取替。

間質性膀胱炎／膀胱疼痛症候群好發於年輕女性，病因不明。患者需要先排除細菌感染、結石、腫瘤等，並有長期的膀胱及骨盆區域的脹尿疼痛、不適感，並可在解尿後緩解，進而引起頻尿、尿急等。此種慢性疾病目前無根治的療法，可藉由多層次的治療，達到症狀控制。

日常生活中，患者應保持充足的睡眠，避免壓力，避免(二手)菸的危害，擁有足夠的運動量。可以針對疼痛點進行物理治療，作些適度的伸展。飲食方面，則因人而異，某些人對特定的食物特別敏感，建議患者紀錄疑似會誘發間質性膀胱炎發作或使得症狀惡化的食物。為大多數患者認為會誘發惡化的食物如：酒、咖啡因飲料、碳酸飲料、水果或果汁(蔓越莓、柑橘類、鳳梨)、醃漬物或加工物品、辛辣食物、優格、巧克力、番茄醬及人工甘味劑。患者可以特別留心平日

攝取有無包含上述食物，並且觀察與疾病惡化之關聯。

平日建議患者進行膀胱訓練減輕頻尿急尿感。定時排尿，逐漸拉長排尿間距，目標為2小時。藉由深呼吸，轉移注意力，減輕排尿的急迫，再從容不迫的走去如廁。

醫療方面，大多先給予止痛藥與膀胱過動症藥物達到症狀減輕。未改善者，可專案申請口服與膀胱灌注藥物，並可搭配重複的水擴張手術治療。

總結，間質性膀胱炎／膀胱疼痛症候群症狀會時好時壞，需要搭配多種治療並行。治療過程中最需要的就是耐心與他人的陪伴。讓患者能繼續對抗這種惱人的疾病。

