

間質性膀胱炎 飲食與壓力會加重症狀

文／泌尿部 主治醫師 連啟舜



在泌尿科門診，常有患者因為頻尿、尿急及小便疼痛而來就診，經診斷大多是一般的泌尿道感染，以抗生素治療數日即可緩解或痊癒，但其中也有一些人罹患的是間質性膀胱炎。間質性膀胱炎的確切病因至今不明，也沒有唯一有效的治療方式，患者必須要有耐心地改變生活方式及飲食習慣，並好好配合醫師的治療計畫，才能防止症狀繼續惡化。

確診前須先排除其他疾病

間質性膀胱炎的症狀包括頻尿、夜尿、膀胱脹痛（排尿後會暫時緩解），然而許多泌尿道疾病也會如此，所以在診斷上必須先排除其他疾病。

首先要排除的是泌尿道感染或長結石、腫瘤的可能性，以及了解患者是否曾接受過骨盆腔的放射線治療。感染包括常見的泌尿道感染或性傳染病；結石如膀胱結石或下輸

尿管結石，也會出現類似症狀；腫瘤方面如膀胱、尿道、陰道、子宮、子宮頸方面的癌症，也都需要加以排除。

假使病患年紀小於18歲或者症狀較不嚴重（如：夜尿1晚少於2次、白天頻尿次數12小時少於5次），或者發病時間短，都要排除間質性膀胱炎的可能性。另外，間質性膀胱炎的患者，在膀胱鏡鏡檢（將灌注的水壓力設定在80公分水柱高，漲滿後維持1-2分鐘）下，可發現腎絲球狀出血點（glomerulation）（圖1）或Hunner's ulcer（圖2）等特徵。

為何會得到間質性膀胱炎？

到目前為止，醫界對於間質性膀胱炎確切的原因仍然不是很清楚。研究發現，間質性膀胱炎可能和一些因素有關，例如發炎的病史、自體免疫反應、尿液中的毒性物質、肥胖細胞活化等等。由於這些因素造成膀胱表皮功能缺損，尿液中一些大分子物質進入

膀胱壁，並刺激膀胱表皮下的感覺神經，因而引發頻尿、夜尿、脹痛等症狀。

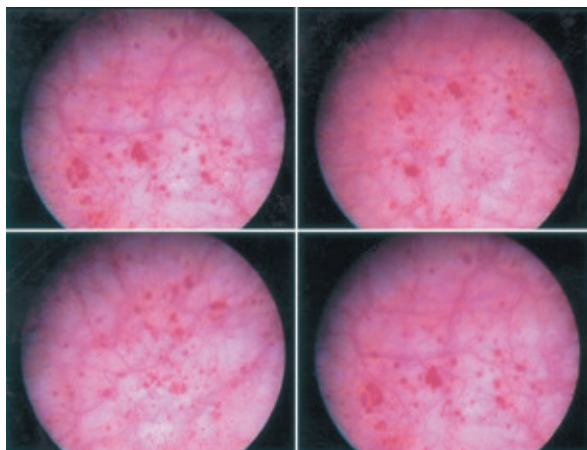


圖1：膀胱鏡檢下的腎絲球狀出血點（引用來源：Campbell-Walsh Urology 10th edition）



圖2：膀胱鏡檢下的Hunner's ulcer（引用來源：Campbell-Walsh Urology 10th edition）

治療常需多管齊下才能奏效

治療間質性膀胱炎的方法非常多，但這也意味著沒有一種方法是最好的方法。這些方法包括飲食療法、減輕壓力、口服藥物、膀胱內藥物灌注、膀胱擴張術、神經電刺激以及外科手術等等。

● 飲食療法

患者要注意的是，抽菸、茶、咖啡、酒精等飲食，可能會導致間質性膀胱炎的症狀加劇。除此之外，還有一些食物也可能不利病情緩解，但確切的飲食種類因人而異，故可採取飲食消去法，亦即根據飲食和症狀發作之間的經驗與紀錄，知道自己必須避開哪些食物。

● 口服藥物及膀胱內藥物灌注

主要是以藥物來補充膀胱壁表皮所需的物質，促進膀胱壁表皮的修復，之後才能阻止尿液中的鉀離子或酸性物質侵入。

● 膀胱擴張術

間質性膀胱炎患者的膀胱容積往往比較小，因此讓病人在麻醉下接受膀胱鏡檢查，檢查時，將灌注的水壓力設定在80公分水柱高，漲滿後維持1-2分鐘，除可觀察到間質性膀胱炎的特徵，也可擴張膀胱，改善症狀。

● 神經電刺激

藉由植入物刺激薦椎、會陰神經或脛神經來改善症狀，不過此法目前在臺灣的臨床經驗不多。

● 外科手術

這是最為侵入性的處置，當上述較為保守的治療都無效時才會考慮採用。手術方式包括使用腸道來擴大膀胱、尿液分流，甚至將原有膀胱切除並以腸道來取代等等。然而依據研究報告，部分患者在術後仍會覺得疼痛。

總之，間質性膀胱炎是一個充滿迷團的疾病，患者除了配合醫師的治療計畫之外，設法改變飲食習慣，或許也有助於減輕頻尿、夜尿和膀胱脹痛的困擾。🕒