



高雄市立小港醫院 (委託財團法人高雄醫學大學經營) 間質性膀胱炎須知

間質性膀胱炎是種慢性非細菌性膀胱炎，也被稱為膀胱疼痛綜合症。通常會引起膀胱內疼痛、壓力感、頻尿和尿急等症狀，但膀胱內部組織看起來正常，且無細菌感染；約有 90% 患者是女性。間質性膀胱炎是無法根治疾病，通過與醫療團隊合作，調整生活方式，可以更好地應對這慢性疾病並提高生活質量。

一、常見症狀

症狀可因人而異，典型有頻尿、尿急、夜尿、解尿時灼熱感或刺激感、尿量減少、排尿困難、下腹疼痛是最常見症狀。在不同患者中表現出不同程度症狀，可能症狀輕微而有些人可能會受到較大影響，因症狀與其他泌尿系統疾病相似，診斷通常需要排除其他可能疾病。

二、飲食注意

建議病患少量多餐，適量攝取蛋白質、避免含鉀離子或柑橘類、刺激性及酸性食物，進而刺激膀胱使症狀惡化。

三、避免過度激烈運動

以防過度刺激膀胱，影響骨盆腔肌肉影響排尿。可做減輕壓力或有助骨盆放鬆運動，例如散步、游泳、騎單車或瑜珈等。

四、避免大量飲水

建議一小時約喝 100~200cc，盡量避免立刻喝一大口，導致膀胱快速漲尿，如果水份攝取不足夠，尿液濃度將增高，易激膀胱，導致更嚴重的頻尿與膀胱疼痛。

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07) 8036783 轉 3262 或 3269

“小港醫院泌尿科關心您”