

与

间质性膀胱炎共同生活是一种挑战，它需要创造力、耐心和决心。因为尚未发现治愈间质性膀胱炎的方法或对每个人均有效的治疗，患有间质性膀胱炎的人们发现他们必须在调控自己生活方面发挥积极的作用。下面的大量建议可以帮助您度过有间质性膀胱炎每一天的生活。这些建议由间质性膀胱炎患者和他们医生完成的问卷调查表以及间质性膀胱炎协会（ICA）的出版物汇集而成。

饮食

很

多间质性膀胱炎患者发现饮食在帮助他们控制疾病和避免疾病发作方面发挥了重要的作用。另外一些患者注意到他们食用或饮用的东西似乎对他们的感觉没有影响。

如果您没有进行调节饮食的尝试，很值得试一下食用不同的食物和饮料，看一看这种办法是否对您有效。间质性膀胱炎患者最常提及的建议有：

- 避免摄入啤酒、白酒、酒精、咖啡、成年型奶酪、酵母、腌制或加工的肉类、人工甜料和碳酸饮料。用脱咖啡因和低酸的茶和咖啡替代。用非碳酸瓶装水代替自来水。
- 进行低酸饮食，避免如土豆、醋、美乃滋、番茄酱、芥末、柑橘及其果汁或含有这些成分的制品。
- 避免辛辣食物和巧克力（含有咖啡因）
- 在食物中添加纤维以促进正常的肠道蠕动
- 不吸烟
- 少量多餐
- Prelief · 且恢趾 · 懈视土姿响频氛澄镑霾辜粒 · 驯挥泄 · 渲市园螂籽淳颊叩难芯恐 ∩ 鞞焙退喽允澄镑耙 · 瞎餐 · 褂檬保 · 兄 · 羽跚岚螂滋弃春湍蚣敞(19)础? 梢源蛇缙 ◆800-994-4711或登录网址<http://www.prelief.com/>获取更多的资讯或索取试用品。

运动

当

您感觉不适或疼痛时，或由于数夜的睡眠被打扰而感到疲惫时，您会发现很难再进行锻炼。伴有严重症状的间质性膀胱炎患者知道，即使是最轻缓的运动也会使他们

感到不适。然而很多患有间质性膀胱炎的人们，甚至那些症状严重的患者，仍尽力参加某种形式的运动，并报告说运动后无论体力还是心理上均感觉更好。

尝试这些轻缓的运动：

- 低强度有氧运动
- 步行
- 瑜伽、太极拳
- 如果症状允许，尝试游泳、慢跑、骑自行车或举重。
- 为老年和残疾人员开发的机体回想系统，包括一系列可以在床上进行的锻炼。

- 进行Kegel练习，以加固支持膀胱和尿道肌群。这些运动尤其有利于那些有尿失禁难题的患者。

缓解压力

大多数患有间质性膀胱炎的患者认识到紧张在加重症状或促进症状发作中发挥了部分作用。单纯处理间质性膀胱炎及其伴随的症状本身就可能是紧张来源。除了采用常规锻炼来对抗紧张和缓解疼痛外，间质性膀胱炎患者建议：

- 学习放松的基本技巧
- 使用冥想磁带和/或可视化疗法
- 学习自我催眠
- 接受按摩
- 从心理疗法中学习应对技巧和缓解压力的方法

减轻疼痛

很多间质性膀胱炎患者发现至少可以在家中通过简单的方法缓解部分疼痛。这些方法包括：

- 直接在会阴部位（女性肛门和阴道间的区域，男性肛门和阴茎基底部之间的区域）放置冰袋、热垫或热水瓶。测试冷或热何者最有效。
- 采用温水坐浴，可以加和不加泻盐——在浴盆内加少量水或使用与马桶相配的塑料坐浴器（药店有售）
- 躺下伸展腿部或采用蹲位，用您的膝盖顶住您的胸，
- 喝下一杯加有一茶匙碳酸氢钠小苏打的水。如果您正在进行限盐的饮食，服用前请向您的医生咨询。

性行为

对大多数间质性膀胱炎患者而言，他们在进行和享受性活动时遇到的困难是间质性膀胱炎带来的较为令人沮丧的一种影响。然而，间质性膀胱炎并不一定意味着您性生活的结束。很多间质性膀胱炎患者通过采用创新的方法和对替代方法保持开放的态度，已经找到了保持亲密和恋情的方式。

不把性活动只定义为性交，而认为性活动包括口交、按摩、互相手淫、分享性幻想以及简单的拥抱和被拥抱等一系列活动。

在性交前使用止痉挛药或镇痛药以及在性交过程中使用润滑剂能减轻不适。避免使用子宫帽，因为它能对膀胱造成挤压。为减轻次日的疼痛，可以在性活动后进行20分钟坐浴，并把冰袋放置于会阴部位20分钟。

与训练有素的性治疗专家进行合作，尤其是那些具有与患有慢性疾病和残疾人员合作经验的专家，可能有很大的帮助。

衣着

穿戴舒适无限制的衣物有助于为间质性膀胱炎患者提供基本的安慰。遗憾的是，“女性”的衣物并非总是以舒适为设计理念。然而患有间质性膀胱炎的女性可以凭借坚韧力和独创性创造出既时尚又实用的衣服。这

里有一些建议：

- 穿宽松的衣服，如连衣裙和宽松的短裤
- 避免使用皮带和穿增加腰腹部压力的衣物
- 尝试高腿袜、棉质筒袜或棉布衬衣
- 穿棉布内衣
- 穿低跟鞋或拖鞋以减轻后背下部疼痛。选择橡胶软底和斜跟的鞋子。在鞋内塞入枕垫泡沫塑料进一步减轻震荡

产品

很多间质性膀胱炎患者在寻找使他们更舒适和帮助他们更好睡眠的产品方面显得足智多谋。他们建议尝试：

- 加热床垫
- 在床上使用2-3lp泡沫床垫（装蛋合箱型）以及在椅子上使用3ld的泡沫方块
- 棉布或棉制法兰绒床单
- 纯白、无味的卫生纸
- 用于清洁外阴部的白色毛巾和白色无味肥皂
- 那些自我导尿的患者使用儿科用导尿管

旅行

旅行给患有间质性膀胱炎的人们，尤其是受到严重影响的人们，带来了许多挑战。然而即使是这些患者，稍有决断力即可旅行和做出必要的调整。为旅行做精心的准备。尝试这些建议使事情更为简化。

- 开车旅行时，在车上携带一个便携式尿壶或便壶。某些间质性膀胱炎患者甚至在有篷车上安装便携式马桶。便携式女用尿壶也很有用。
- 乘机旅行时，提前将座位安排在靠近洗手间的过道。坐在枕垫上减少震动。飞行前和飞行中限制液体摄入。
- 当采用其它方式飞行或旅行限制使用洗手间时，女性可以佩戴吸收性护垫，男性使用带套导尿管
- 尽量不要在高峰季节旅行，此时事态更为紧张和不可预知。
- 事先找到您行程中洗手间的位置。某些城市的旅行指南中对它们进行了标记。请到书店查询。

使用洗手间

在美国患有间质性膀胱炎的人们遇到的最大难题是缺少公共厕所。为了在饭店和其它公共场所找到洗手间，您需要有决断力。这些步骤可能有所帮助：

- 携带间质性膀胱炎协会的洗手间赊购卡。此卡可从我们的《资料指南》获得。
- 如果您被拒绝进入，可以出示携带的医疗警告腕带 (www.medicalert.com)。
- 如果您受到严重影响，请申请残疾人停车贴纸。

非传统治疗

许多间质性膀胱炎患者尝试了公认医疗方法以外的其它治疗，并使他们的症状得到缓解。要以开放的思想了解这些治疗，并以现实的态度面对所可能得到的改善。间质性膀胱炎患者成功使用的治疗包括：

- 针压法、针灸和按摩治疗
- 生物反馈、思想/身体技巧
- 脊椎指压治疗
- 同种疗法
- 营养学和中药治疗
- 膀胱再训练项目

资料和参考数目

间质性膀胱炎协会的《资料指南》提供了一系列自我帮助的文獻。该指南可以在间质性膀胱炎协会的网址找到：www.ichelp.org 或从我们每季度由间质性膀胱炎协会更新的《时事通讯》附页中得到。

进行控制

找出您能采用的行为——帮助支持寻找治愈间质性膀胱炎方法或改善您自己状况的努力，可能在帮助您对自己和您身体保持积极态度方面会很有意义。记住，只有您自己的放任才会使间质性膀胱炎控制您。这里有一些决定性的想法：

- **如果您还没有加入**，请即刻参加间质性膀胱炎协会。这样您将能够获得所有关于间质性膀胱炎的信息，包括最新的研究和治疗。并且将有助于您资助急需的关于间质性膀胱炎的研究。
- 阅读有关与慢性疾病生活的书籍，帮助您了解其动力学。
- **找到合适的医生**——他不但了解间质性膀胱炎，而且支持寻找帮助您的方法，并对此感兴趣并具有创新性。为您医生的随诊做好准备。事先写下您所有的问题和症状。
- 对医生、其他从事有关健康职业的人员、家人和朋友进行有关间质性膀胱炎的教育。
- **写信**给您的参议员和代表，鼓励他们支持对有关间质性膀胱炎和女性健康问题研究的资助。
- **如果您不能参加工作**，请申请社会残疾保险或私人残疾保险福利。请参阅间质性膀胱炎资料协会指南了解关于成功申请的详细信息。

正

如每一位间质性膀胱炎患者所知，没有一种缓解疼痛或处理日常生活的策略是万能的灵丹妙药。控制症状的技巧，如调节饮食，有时有效，而其它时间可能无效。即

使在最困难的阶段也要保持灵活、创新并继续尝试多种控制间质性膀胱炎的方法，这一点非常重要。控制间质性膀胱炎的第一步是学会如何帮助和照料自己。