

與

間質性膀胱炎（IC）共存是一種挑戰，需要創造力、耐心和決心。因為目前沒有治癒間質性膀胱炎的方法或對每個人均有效的治療，間質性膀胱炎的患者發現他們必須積極主動地管理自己的生活。下列的各方面建議可以幫助您度過患有間質性膀胱炎的每個日子。這些建議內容取材自間質性膀胱炎患者和其醫生完成的問卷表以及間質性膀胱炎協會（ICA）所提供的出版物。

飲食

很多間質性膀胱炎患者發現飲食在幫助他們控制和避免病症發作方面發揮了重要的作用。其他患者表示他們吃喝的東西似乎對其感受毫無影響。如果您沒試過調節飲食的方法，很值得嘗試食用不同的食物和飲料，了解這種方法是否對您有效。間質性膀胱炎患者最常給的建議有：

- 避免攝取啤酒、白酒、酒精飲料、咖啡、陳年乳酪、酵母、醃燻或加工肉品、人工甘味料和碳酸飲料。改喝無咖啡因和低酸的茶和咖啡。用非碳酸瓶裝水代替自來水。
- 實行低酸飲食，避免如番茄、醋、美乃滋、番茄醬、芥末、柑橘類水果及其果汁，或含有以上成份的製品。
- 避免辛辣食物和巧克力（含有咖啡因）
- 在飲食中添加纖維以促進正常的排便習慣
- 不吸煙
- 少量多餐
- Prelief梅O一種含有甘油磷酸鈣的營養補充品，在對間質性膀胱炎患者所作的研究顯示，當它和酸性食物及飲料共同使用時，有助於減輕膀胱疼痛和尿急症狀。可致電1-800-994-4711或造訪網站<http://www.prelief.com/>獲取更多資訊或索取試用品。

運動

當

您感覺不適或疼痛時，或因夜裡不得安眠而感到疲憊時，您會發現很難從事運動。罹患間質性膀胱炎的重症患者知道，即使是最輕緩的運動也會使他們感到不適。然

而很多患有間質性膀胱炎的人們，甚至那些重症患者，仍盡力從事某種形式的運動，並報告說運動後無論身心均感到更為舒暢。

嘗試這些輕緩的運動：

- 低衝擊有氧運動
- 散步
- 瑜珈、太極拳
- 如果症狀允許，嘗試游泳、慢跑、騎自行車或舉重
- 為老人和殘疾人開發的機體回想系統，包括一系列可以在床上進行的運動
- 進行Kegel練習，以加強支持膀胱和尿道肌群。Kegel練習尤其有助於那些具有尿失禁的患者。

舒解壓力

大多數間質性膀胱炎的患者體認到壓力在加重病症或促進病發中扮演了某種角色。光是面對間質性膀胱炎及其病症就可能造成壓力。除了進行常規運動來對抗壓力和舒解疼痛外，間質性膀胱炎患者還建議：

- 學習放鬆的基本技巧
- 聆聽冥想錄音帶或是觀想療法
- 學習自我催眠
- 接受按摩
- 從心理療法中學習面對疾病的技巧和舒解壓力的方法

減輕疼痛

很多間質性膀胱炎患者發現至少可以在家中通過簡單的方法舒解部份疼痛。這些方法包括：

- 直接在會陰部位（女性為肛門和陰道之間的位置，男性為肛門和陰莖基底之間的位置）放置冰袋、熱墊或熱水瓶。測試冷敷或熱敷何者較有效。
- 採用溫水坐浴，可以加或不加瀉鹽——在浴缸內加少量的水或是使用蓋在馬桶上的塑膠坐浴盆（藥局有售）
- 躺下伸直腿部或採取蹲的姿勢，然後將膝蓋彎曲頂住胸口。
- 喝下一杯加有一茶匙碳酸氫鈉（小蘇打）的水。*如果您正在進行限鹽的飲食，服用前請向您的醫生諮詢*

性行為

對大多數間質性膀胱炎患者而言，他們在進行和享受性活動時遇到的困難是間質性膀胱炎所帶來的較為令人沮喪的影響之一。然而，間質性膀胱炎並不一定意味著您性生活的結束。很多間質性膀胱炎患者藉由創新的方法和對替代法保持開放的態度，已經找到了保持親密和戀情的方式。

不要把性活動只定義為性交，而要認為性活動包括口交、按摩、互相手淫、分享性幻想以及簡單的擁抱和被擁抱等等舉動。

在性交前使用止痙攣藥或鎮痛藥以及在性交過程中使用潤滑劑能減輕不適。避免使用子宮帽（女性避孕器），因為它會對膀胱造成擠壓。為減輕次日的疼痛，可以在性活動後進行20分鐘坐浴，並把冰袋放置於會陰部位20分鐘。

求助於訓練有素的性治療專家，尤其是那些具有與慢性病患和殘障病患合作經驗的專家，應有所幫助。

衣著

穿戴舒適無拘束的衣物對於間質性膀胱炎患者而言就是基本的鬆弛方式。遺憾的是，「女人味」的衣物並非總是以舒適為設計理念。然而，憑藉著不斷堅持和巧手慧思，間質性膀胱炎的女性患者也可以創造出既時尚又實用的衣著。建議如下：

- 穿著寬鬆的衣服，如連衣裙和寬鬆的褲子
- 避免使用皮帶和穿著會加壓腰腹部的衣物
- 嘗試高腿襪、棉質襪筒或棉質褲襪

- 穿棉質內衣
- 穿低跟鞋或拖鞋以減輕下背部疼痛。選擇橡膠軟底和斜跟的鞋子。在鞋內塞入海棉枕墊進一步減輕震動的壓力

產品

很多間質性膀胱炎患者在尋找使他們更舒適和幫助他們安眠的產品方面顯得足智多謀。他們建議嘗試：

- 加熱床墊
- 在床上加上2-3lp海棉床墊（裝蛋盒型）以及在椅子上使用3ld的海棉方墊
- 棉質或棉製法蘭絨床單
- 純白、無加香味的衛生紙
- 用於清潔外陰部的白色毛巾和白色無味肥皂
- 自我導尿的患者可使用兒科用導尿管

旅行

旅行對間質性膀胱炎的患者是極大的挑戰，尤其是重症患者。然而，即使是這些患者，只要具有些許意志力即可旅行，並做出必要的調整。旅行前須做精心的準備。嘗試以下這些建議可使事情更容易。

- 開車旅行時，請攜帶一個便攜式尿桶或便盆。某些間質性膀胱炎患者甚至在廂型車上安裝便攜式馬桶。便攜式女用尿壺也很有用。
- 搭機旅行時，提前安排靠近洗手間的走道座位。坐在枕墊上以減少震動。飛行前和飛行中限制流體食物的攝入。
- 當其它飛行或旅行的方式限制洗手間的使用時，女性可以墊著吸水性護墊，男性使用帶套導尿管。
- 盡量不要在旺季旅行，此時事態較為繁忙和難以預測。
- 事先找到您行程中洗手間的位置。某些城市的旅遊指南中有標記廁所方位。請到書店查詢。

使用洗手間

在美國間質性膀胱炎的患者遇到的最大難題是缺少公共廁所。為了在飯店和其它公共場所找到洗手間，您需要有決斷力。這些步驟可能有所幫助：

- 隨身攜帶間質性膀胱炎協會的洗手間使用卡。此卡可從我們的《資料指南》獲得。
- 如果您被拒絕進入，可以出示隨身戴著的病歷手鐲 (www.medicalert.com)。
- 如果您是重症患者，請申請殘障人停車貼紙。

非傳統治療

許多間質性膀胱炎患者嘗試了公認醫療方法以外的其它治療，並使他們的症狀得到緩解。要以開放的思想了解這些治療，並以實際的態度面對所可能得到的改善。間質性膀胱炎患者試過有效的療法包括：

- 針壓法、針灸和按摩治療
- 生物反饋、思想/身體技巧
- 指壓治療

- 順勢療法
- 營養和草藥治療
- 膀胱再訓練計劃

資料和參考書目

間質性膀胱炎協會的《資料指南》提供了一系列自我幫助的文獻。該指南可以在間質性膀胱炎協會的網址找到：或從我們的季刊《ICA近訊》附頁中得到。

操之在我

找出您能採用的行為 -- 幫助支持尋找治癒間質性膀胱炎的方法或努力改善自己現況 --

可幫助您對自己和對您的身體保持肯定的態度。記住，間質性膀胱炎只有您坐視不顧的情況下才會佔上風。最後再提供您一些想法：

- 如果您還沒有加入，請參加間質性膀胱炎協會。這樣您將能夠獲得所有關於間質性膀胱炎的資訊，包括最新的研究和治療。並且將方便您贊助急需資金的間質性膀胱炎研究。
- 閱讀有關與慢性疾病共存的書籍，幫助您了解其變化過程。
- 尋找合適的醫生 --
他不但了解間質性膀胱炎，而且在尋找幫助您的方法時衷心支持、倍感興趣並富有創意。就診前先用好準備。事先寫下您所有的問題和症狀。
- 對醫生、其他從事有關保健工作的人員、家人和朋友進行有關間質性膀胱炎的教育。
- 寫信給您的參議員和眾議員，鼓勵他們支持對有關間質性膀胱炎和女性健康問題研究的經費資助。
- 如果您無法工作，請申請社會安全保險或私人保險的殘疾福利。請參閱間質性膀胱炎協會的《資料指南》了解如何成功申請的詳細訊息。

正

如每一位間質性膀胱炎患者所知，沒有一種舒解疼痛或處理日常生活的策略是萬能的靈丹妙藥。控制症狀的技巧，譬如調節飲食，有時有效，有時則無效。即使在最難受的階段也要保持靈活、創新並繼續嘗試多種控制間質性膀胱炎的方法，這一點非常重要。控制間質性膀胱炎的第一步是學會如何幫助和照料自己。