

間質性膀胱炎之 飲食原則

恩主公醫院泌尿科 王炯琨副院長



間質性膀胱炎(Interstitial cystitis)是一個好發於女性的疾病，在美國的流行病學研究顯示，有一百萬個人以上有這個疾病，女性與男性的發生比率為8：2，常發生的年齡介於35~50歲之間。根據美國間質性膀胱協會提出，**間質性膀胱炎患者的典型症狀有：頻尿、急尿感、下腹或骨盆腔疼痛**，有些病患甚至會出現**肌肉及關節酸痛、偏頭痛、性交疼痛、過敏反應及腸胃不適**的問題，這些症狀會對患者生活及心理有很大的影響，當情緒及壓力過大時，常會使得症狀加重。

間質性膀胱炎患者的典型症狀

頻尿

急尿感

下腹或骨盆腔
疼痛



好發於中年女性

診斷不易

情緒及壓力過大時
常會使得症狀加重

採抗生素來治療是無效的，
藥物治療及膀胱灌注藥物治療為主

間質性膀胱炎是一種膀胱壁慢性炎性的病變，所形成的病因目前並不清楚，較被大家接受的原因之一是膀胱上皮屏障的破損，以致尿液中的物質(主要是鉀離子)滲透進入，使膀胱壁上的神經纖維受到刺激或C型纖維(主要傳導痛覺的感覺神經)受到異常的刺

激而引起一連串的症狀。在診斷上可藉由尿液檢查、排尿紀錄、膀胱內鉀離子敏感試驗、膀胱容積壓力檢查及麻醉下膀胱鏡檢查來加以確定。

間質性膀胱炎跟一般細菌性的膀胱炎不同，所以**採抗生素來治療是無效的**，目前治療上除了藥物治療及膀胱灌注藥物治療外，並無可以完全治愈的有效方法，因此病患學會一些自助的方法來預防症狀的加重及發生是相當重要的。在日常生活中**飲食**佔了很重要的一環，許多有間質性膀胱炎之病患發現，只要稍微改變他們的飲食習慣就可以改善及避免間質性膀胱炎的症狀發生。一般來說，避免高酸、高鉀及辛辣的食物，例如一些含有咖啡因、酒精及碳酸化的飲料。美國間質性膀胱協炎會提出下列間質性膀胱炎的聰明飲食原則，可以幫助你在飲食上做最適當的選擇，你可以將它放在包包或口袋中以便隨時參考。

間質性膀胱炎患者若能依據下列飲食謹慎挑選，相信對症狀的控制上能有所幫助。此外，適度的運動，學習紓解壓力的技巧、減輕疼痛的方法及穿著寬鬆的衣物對間質性膀胱炎患者都是不錯的方法。

慎選飲食



適度運動



紓壓



寬鬆衣服



間質性膀胱炎飲食原則

食物類	可以吃	避免吃
水果類	藍莓、香瓜及西洋梨	柑橘類、鳳梨、香蕉、哈密瓜、葡萄、李子、草莓、桃子及以上水果所製成的果汁
蔬菜類	自家栽種的蕃茄及部分蔬菜	菜豆、黃豆、洋蔥、豆腐及商家買的蕃茄
牛奶及乳酪製品類	白巧克力、稻子豆、焦糖、起司、美式起司、冷凍優格及牛奶	陳年起司、發酵的乳酪、蛋、優酪乳及巧克力
碳水化合物及穀類	麵食、米飯、馬鈴薯及部分麵包(不包含右列食物)	玉米、小麥、大麥、燕麥及黑麥類食品及酵母發酵之麵包食品
肉及魚類	家禽、魚及部分肉類(不包含右列食物)	陳年的、罐裝的、劣質的、加工過或煙燻的肉及魚類；鯷魚；魚子醬；雞肝；醃製的肉類、牛肉及含硝酸鹽或亞硝酸鹽之肉類
堅果類	杏仁果、腰果、胡桃	大部分其他堅果類
飲料類	瓶裝蒸餾水、去咖啡因及去酸的咖啡或茶、部分草本茶及無味的蘇打	酒精性飲料，包括啤酒及葡萄酒；碳酸飲料，像蘇打水；咖啡和茶；蔓越莓汁
佐料類	大蒜及部分調味料 (不包含右側所例舉)。	辣椒及辣椒製品、味增、黃豆醬油、沙拉醬、醋、蕃茄醬、芥菜及加香料的食物(特別是中國、墨西哥、印度及泰式料理)。
防腐劑		含苯酒精、檸檬酸、味精、阿斯巴甜代糖、糖精，以及含有防腐劑、人工香料及色素之食品。
其他類	維生素B、脂溶性維生素A、D、E、鈣及鎂片	香菸、咖啡因、健康食品、冰品、含麻黃素及類麻黃素之抗過敏藥物、綜合B群維生素、維生素C

“

「計畫沒有完美，付諸行動才能完美」

— 平安心語

”