



間質性膀胱炎

中醫科

蔡真真醫師



中醫分析

- 頻尿
- 骨盆腔疼痛(恥骨上部或下腹部、會陰等)
- 尿急
- 夜尿
- ---診斷與治療包含中醫臟腑與經絡影響—肝, 腎
- 肝-肝氣鬱化熱, 肝陰血不足, 肝經絡濕熱
- 腎-腎氣虛, 腎陰虛,



體質相關性—容易產生或復發

- 症狀表現—
- 肝-肝氣鬱化熱, 肝陰血不足, 肝經絡濕熱
- 一體質表現 - 反覆頻尿, 小便黃與味道重, 壓力大, 口乾苦, 情緒不穩, 睡眠品質差, 多夢, 反覆尿道感染與骨盆腔發炎, 易反覆產生白帶, 容易有經前症候群等
- 腎-腎氣虛, 腎陰虛
- 一體質表現—小便清長、尿有餘瀝或失禁、遺尿或小便解不出來面色蒼白或灰滯、頭暈目眩、耳鳴耳聾、腰膝酸軟,



為什麼是我？

- 有無熬夜, 工作時間長或壓力大?--加重膀胱黏膜脆弱與化熱發炎產生
- 有無營養不均衡?—脾胃功能與氣血量不足—加重膀胱黏膜脆弱
- 有無自體免疫疾病?-容易有局部濕熱發炎問題產生
- 喜歡吃太多的進補食物?-容易有局部濕熱化熱問題產生
- 不良解尿習慣? - 容易有局部濕熱問題產生



戰勝間質性膀胱炎—大作戰

- 好習慣—不熬夜, 不偏食, 不憋尿, 多運動
- 急性期: 去局部溼熱發炎問題—海珊瑚, 綠豆薏仁, 仙草茶等
- 緩解期: 補充滋陰涼潤食物—例如山藥, 秋葵, 過貓, 蘆筍等
- 矯正自己體質與減少病因