



間質性膀胱炎—中醫觀點

蔡真真醫師

1全德中醫診所

2台中榮總傳統醫學科 特約醫師

3前台中榮總傳統醫學科主任




中醫觀點— 容易罹患間質性膀胱炎的體質

- 隋朝巢元方《諸病源候論·諸淋病候》
- ---間質性膀胱炎常見腎虛為主，膀胱溼熱的表現(小便熱痛，頻尿或血尿)
- ---容易發生在黏膜萎縮或退化的人，同時合併發炎反應



為什麼會產生這樣的體質？


- 是否熬夜, 工作時間長或壓力大, 睡眠品質不好?--加重膀胱黏膜脆弱與化熱發炎體質產生
- 是否營養不均衡?—腸胃功能與氣血量不足—加重膀胱黏膜脆弱與抵抗力差
- 是否自體免疫疾病或曾化療電療過?-容易有局部濕熱發炎問題產生

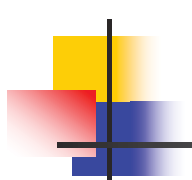
- 
- 是否喜歡吃太多的進補食物?-容易有局部濕熱化熱發炎問題產生
 - 是否很少運動與久坐與不良解尿習慣?-容易有局部充血循環差與感染濕熱問題產生




為什麼我會反覆發作？

- 以疼痛或血尿為反覆發作的--
- 肝經異常-肝氣鬱化熱, 肝陰血不足, 肝經濕熱
- --表現 - 小便黃與味道重與熱與痛, 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, 腸胃功能差, 容易有經前症候群等

- 
- 急性期:減輕局部溼熱發炎問題—海珊瑚, 綠豆薏仁湯, 仙草茶, 菊花茶, 冬瓜茶, 西瓜汁, 苦瓜與鳳梨等
 - 緩解期:補充滋陰涼潤食物—例如山藥, 秋葵, 過貓, 蘆筍, 蓮藕粉等

- 
- 以晚上頻尿為常見反覆發作症狀者
 - 腎-腎氣虛, 腎陰虛
 - 一體質表現—小便量多顏色淡、尿有餘尿或失禁、遺尿或小便解不出來, 面色淡白或色暗、頭暈目眩、耳鳴耳聾、腰膝酸軟, 怕冷, 疲倦, 乾燥症患者

- 
- 飲食雞鴨魚肉蛋等要均衡—不可只吃蔬果—矯正虛寒體質與增加免疫力
 - 適度平補(排除感染與急性期)—桂圓紅棗茶, 桂圓煎蛋, 清燉牛肉或羊肉湯, 當歸生薑羊肉湯(冬天), 杜仲枸杞茶, 山藥白果枸杞排骨湯
 - 不可過度燥補大補—避免刺激產生發炎反應



上壽導引養生法

- 中國導引養生運動-調氣(古代用來保健與治病)-強化下丹田-以形導氣
- 鬆-靜-自然
- 穩定影響膀胱功能的肝經. 任脈與督脈
- 每日早晚各做1次(每次20分鐘)
- You Tube以-上壽導引養生法-關鍵字尋找(台灣養生保健學會)
- 練習...



舉例練習

- 搖法:順氣與納氣(調整胸腔, 腹腔與骨盆腔的穩定)
- 晃法:柔軟的行氣
- ---歡迎大家一起學習

正向的力量與快樂

