

妳晚上睡的安穩嗎？
妳隨時有急尿的煩惱嗎？
妳有常跑廁所的困擾嗎？



讓我們一起來面對—
間質性膀胱炎

讓我們一起來面對—間質性膀胱炎

如果您有排尿方面的困擾，請您務必回答以下問題：

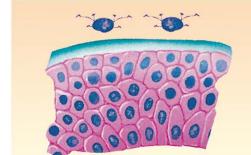
	是	否
1. 您一天排尿次數是否多於10次？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 您是否每次排尿量少於300毫升？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你是否每晚都會半夜起床上廁所？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你是否經常有尿急的感覺？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 在漲尿時是否會感覺有下腹部疼痛感？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在排尿後下腹部疼痛感是否消失？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 您的尿道或會陰部位是否會感覺疼痛？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 性行為是否會增加不適感？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 走路或運動是否會增加不適感？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 食用柑橘類、代糖、咖啡等食物是否會 增加您的不適症狀？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果您的現況大致符合上面描述，您可能是間質性膀胱炎的患者，建議您立刻找泌尿科或婦產科專科醫師就診，做進一步檢查。

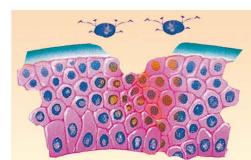


什麼是間質性膀胱炎？

間質性膀胱炎是集合頻尿、夜尿、急尿與膀胱漲尿時會造成骨盆腔疼痛的一種症候群。因為膀胱內壁黏膜有缺損，使得尿液中有毒物質會滲進膀胱壁，刺激感覺神經所造成。此疾病多好發於30~50歲間，以女性居多（女：男=9:1）。



正常的膀胱內壁



受損的膀胱內壁

間質性膀胱炎有那些主要症狀

頻尿

根據疾病的嚴重度，平均每日有16-60次的排尿。因為夜尿，常使得睡眠無法正常。



急尿

隨時都有想馬上排尿的感覺。



疼痛

因為漲尿引起骨盆腔、尿道口與會陰外生殖器的疼痛感；有些病患會因為排尿而得到緩解。



夜尿

晚上睡覺至少一次起床如廁，常使睡眠無法正常。



讓我們一起來面對 — 間質性膀胱炎

間質性膀胱炎的復發

間質性膀胱炎在很多形式的壓力下（如運動、騎車、飛行中或病毒感染）有復發的傾向，運動、性行為、任何形式的壓力並不會造成間質性膀胱炎，只是會引發其症狀而已。

過敏和間質性膀胱炎

如果您有過敏性體質的問題，如：花粉熱、鼻竇炎或鬱血現象、食物過敏、對貓狗或灰塵過敏等，當您的過敏反應出現時，間質性膀胱炎的症狀通常或伴隨出現。

病程進展

若是您的間質性膀胱炎症狀明顯，可能需要接受長時間治療。重要的是要有耐心持續治療，最先得到改善的是痛覺，頻尿的改善則需要更久的治療時間。



如何與間質性膀胱炎共處

和間質性膀胱炎相處是一項挑戰，它需要耐心及決心。以下是各種能幫助您日常生活上的一些建議：

飲食

種類	可食用	避免食用
奶製品	白巧克力、牛奶	優格、巧克力
蔬菜類	其他蔬菜	青豆、洋蔥、豆腐、蕃茄
水果類	甜瓜類、西洋梨	蘋果、香蕉、鳳梨、柑橘類水果、葡萄、桃子、梅子、草莓、杏類、梨及上述水果製成的果汁
澱粉類	馬鈴薯、米飯	酵母麵包
魚肉類	其他肉禽類（雞、火雞、鴨）、魚類	過期罐頭、醃、燻、烤的肉類及魚類、含有硝酸鹽或亞硝酸鹽的肉類
堅果類	杏仁果、腰果、松子	大部份堅果
飲料類	去咖啡因、無酸性咖啡及茶、草本性茶	含酒精飲料、啤酒、含碳酸飲料、咖啡、茶、葡萄酒、蔓越莓果汁
調味料	大蒜及其他調味品	美乃滋、味精、辛辣食物、醬油、醋



讓我們一起來面對—間質性膀胱炎



運動

養成溫和的運動習慣，例如：走路、瑜伽、游泳等。學習凱格爾運動，對於併有尿失禁的病人有幫助。最好求助於專業人士，才能有正確的骨盆底肌肉運動。



情緒

間質性膀胱炎並不是身心疾病，但病情卻會影響您的情緒。保持心情愉快，減少壓力。

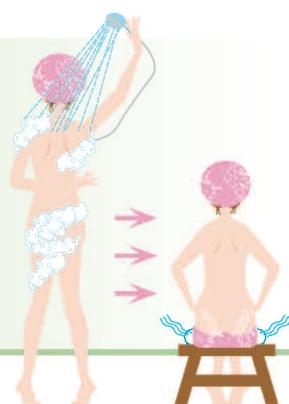


衣著

穿著寬鬆衣物，棉質內衣。避免穿著會壓迫腹部與腰部的衣物。

性生活

試著不要把異性的性行為定義在僅僅是「性交」，可以考慮用其他型式的活動來取代，包括：按摩、互相撫慰、互相擁抱等，為避免隔天的疼痛，可以於性行為後，採取溫水坐浴二十分鐘。



UROSAN 優而順 膠囊



「我看遍了各種科別的醫生，花了好幾年的時間，最後才被診斷出來我的疾病是間質性膀胱炎。那種無時無刻都存在的漲尿感，擾亂了我的生活秩序，有時，我甚至懷疑我是不是有精神方面的疾病！」

～這是一個典型病患的心聲～

常見治療方法

- 一、骨盆底肌肉運動
- 二、傳統口服藥物：僅能控制症狀，但長期服用，副作用大。
- 三、膀胱內灌注療法：侵入性治療，須注意感染的問題。
- 四、膀胱擴張術
- 五、神經調節法
- 六、外科手術開刀



最佳的治療方法

UROSAN 優而順 膠囊

唯一核准用於治療間質性膀胱炎引起的膀胱疼痛或不適症狀的口服藥物

UROSAN 優而順 膠囊

間質性膀胱炎的第一線用藥

- 具有保護膀胱上皮組織的作用，防止尿液中刺激性物質的傷害。
- 臨床證實有效減輕疼痛、頻尿及急尿症狀。
- 可避免膀胱灌注引起疼痛及感染的風險。
- 口服藥物方便有效，安全性高，副作用低。

【成分】

每膠囊含 Pentosan Polysulfate Sodium 100mg

【適應症】

使用於因間質性膀胱炎引起的膀胱疼痛或不適的解除。

【用法用量】

口服，一天3次，每次一顆100mg膠囊；飯前1小時或飯後2小時配合開水服用。

【注意事項】

1. 病患需依照醫師處方使用。
2. 肝功能不全或脾臟異常之病患應小心使用。

【不良反應】

短暫而輕微的，禿頭(4%)、下痢(4%)、頭痛(3%)、消化不良(2%)、頭暈(1%)等，發生率偏低。

【包裝】

84顆膠囊盒裝



泰宗生物科技股份有限公司
TCM BIOTECH INTERNATIONAL CORP.

地址：新北市汐止區新台五路一段97號
24樓之8
電話：(02)2697-2628

