

# 從自殺邊緣 重生的女人(下)

## 間質性膀胱炎

## —頻尿、急尿、膀胱疼痛

撰著 / 郭漢崇 花蓮慈濟醫學中心泌尿科主任

轉載自《涓涓人生》靜思文化、原水文化共同出版

其實很多不舒服的感覺，往往源自於我們對於疾病的無知。愈是不了解症狀，心中就會更加恐懼，使得患者對於不正常的感覺更加強化。如果我們能夠徹底了解這疾病形成的可能原因，以及將來治療的方向，在心裡較為踏實的情況下，患者對於她的病情會較為釋然，甚至可以大而化之。

## 穩定情緒有助於病況改善

情緒對於排尿的影響是很大的，我試著解釋給素娟聽。我們的大腦裡有相當多種的神經傳遞物質，它們跟我們的自主神經有相當大的關係。當一個人在充滿愛的環境裡面，所有的神經傳遞物質都在一定的濃度，身體內的內分泌或是腸胃、排尿的機能也都會相當順暢。但當我們遭遇了緊張、壓力、焦慮、不安等情緒變化時，腦部所分泌的神經多胜肽也會隨之不足，因而導致相當多身體機能的變化。這些變化過去醫師常常將它歸為「精神官能症」，但愈來愈多的證據顯示，這些常常是來自於中樞神經多胜肽某種成分不足所造成。

一個間質性膀胱炎的患者，可能是先有膀胱的問題而使得她情緒不安，而情緒不安卻又會造成腦內神經多胜肽分泌的不正常，因而使得膀胱機能更加惡化。膀胱對於有尿或是疼痛的感覺更加地敏感，甚至有些人還會造成膀胱嚴重的炎症反應。如此惡性的循環著，如果我們不能使其轉為良性循環，那麼任何的藥物治療都將會無效。因此，情緒的穩定可能是治療最重要的開始。

在了解素娟工作及家庭生活的情況後，我建議她與先生商量，不妨利用暑假時間回到花蓮老家小住幾個月。一方面可以離開家裡與先生不愉快的感覺，讓兩個人冷靜一下，回想過去的恩愛景況，二方面也可以在我的門診中持續地治療。我相信暑假過後，當她帶著比較健康的身體回到高雄，家中不愉快的氣氛也許會改善，恢復往日美滿的生活。

她聽著我的道理，看著我一眼說：「我覺得您說得很對，我這幾年總是鬧著脾氣，我先生受了不少委屈。他平常工作不順利，回家後總是告訴我說，沒關係，他會慢慢適應。但是對於我的病痛，他卻一籌莫展。帶我看了那麼多的醫師一直都沒有效，使得他也十分灰心。因為他使不上力，又看到我因為身體不好而鬧脾氣，不知不覺中他也覺

肝素(Heparin)是一種抗凝血劑，通常用於血管內以防止血栓形成。由於肝素是一種多醣蛋白，與膀胱表皮細胞分泌的保護物質glycosaminoglycan(GAG)類似，因此將肝素灌入膀胱內可以形成膀胱壁的保護膜，防止尿中有毒物質的入侵膀胱壁。在治療間質性膀胱常用的劑量為25000單位泡於30毫升生理鹽水灌注入膀胱並儲留二小時，每週二至三次，治療期間為十二週以上，可以有六成以上療效。

間質性膀胱炎會誘發一種巨大細胞增生，導致患者在膀胱漲時，會感覺疼痛。服用抗組織胺或非類固醇抗炎反應的藥物，可以減輕疼痛感。



得再多的安慰，換來的反而是無情的打擊與不理會。也許我應該和他好好談一談，回到花蓮來，好好地將病治好。」

過了兩個星期，在我的門診又看到了素娟，這一次我卻發覺她神采奕奕，精神好多了。我問她說：「你回花蓮了嗎？」她點了點頭，我看著她的臉色比以前紅潤有朝氣，問著她的症狀，她說：「經過您上次的治療，我的症狀已好多了。我覺得現在膀胱的疼痛比以前減輕，而且膀胱能夠存留的尿液好像也比前多了許多，晚上本來必須要起床十幾次，現在只需要起來三四次就夠了。我覺得我的病已經好了一半，真是謝謝您！」我心裡知道這只是暫時性的，這是因為膀胱以水擴張後的反應，等幾個禮拜後，膀胱感覺神經恢復了，也許她的症狀又會重新開始。

## 多管齊下的治療方式

我向她說明了病情，以及將來治療的方法。由於間質性膀胱炎的患者常常有多種病理生成之原因，其中之一是膀胱表皮破損，使得尿液容易滲入膀胱壁。因此，從膀胱內灌入一種可以保護膀胱的物質是一種治療的方法，這物質就是我們用來防止凝血的肝素，由於肝素的分子結構與膀胱表皮細胞所分泌的一種多醣蛋白類似，因此使用肝素灌入膀胱並且在膀胱內儲存一段時間，可以使得膀胱表皮得到一層保護，而讓尿液比較不會滲入膀胱壁。

間質性膀胱炎會誘發一種巨大細胞增生，使用抗組織胺與非類固醇抗炎症反應的藥物(如普拿疼)，也可以減少一部分的膀胱炎症反應，減輕膀胱疼痛的感覺。

當這些肝素留在膀胱表面的時候，可以避免尿中的有毒物質滲入膀胱壁，減少了膀胱的炎症反應。雖然如此，但當我們排尿後，膀胱內的肝素又會被逐漸排出，所以治療必須要持續進行。我建議素娟每週灌注三次肝素，而且至少持續十二週，使得膀胱壁有重新復原的機會，也讓膀胱內的炎症反應可以逐漸地得到緩解。但對於一個萎縮的膀胱，我們並沒有更好的辦法可以治療。

由於膀胱炎症的反應，間質性膀胱炎會誘發一種巨大細胞的增生，這些巨大的細胞會分泌組織胺，使得患者在膀胱脹的時候感覺到膀胱疼痛。因此我們也可以使用抗組織胺(也就是因為暈車、暈船或是打噴嚏流鼻水所吃的抗過敏藥)，來抑制這些巨大細胞釋放組織胺，對於患者膀胱疼痛的感覺也可以得到抑制的作用。

此外，使用非類固醇抗炎症反應的藥物(如大家頭痛常吃的普拿疼)，也可以減少一部分的膀胱炎症反應，讓膀胱腫脹的情況逐漸消退。但對於已經纖維化的膀胱，則必須要每三個月做一次膀胱擴張手術，讓膀胱的纖維化逐漸減輕，也可以使得膀胱的容量早一點變大。這些治療都必須要持續與積極地進行，才能

讓慢性間質性膀胱炎早一些獲得改善。

## 雙管齊下 飲食配合藥物

除了藥物的治療之外，有很多食物也容易讓膀胱受到刺激，例如容易造成酸性尿液的物質。當尿中的酸鹼度變為較酸的時候，容易刺激膀胱壁，使患者提早感覺有尿液感而造成急尿感。因此在食物的攝取上，我建議素娟少吃酸性的物質。

足量的喝水也可以讓尿稀釋，使得尿中的鉀離子及有毒的物質濃度降低，相對的可以減少對膀胱的刺激。而足夠的水分也可以讓膀胱有較多脹尿的機會，使得患者在排尿的時候，因為有足夠的尿液，較不會有排尿困難、不舒服的感覺產生。

其實很多不舒服的感覺，往往是在於我們對於疾病的無知。愈是不知



當尿中的酸鹼度變為較酸時，易刺激膀胱壁，使患者提早感覺有尿液感而造成急尿感。因此建議飲食上少吃酸性物質。



道與不了解症狀，心中就會更加恐懼，使得患者強化了「不正常」的感覺。如果我們能夠徹底了解這疾病可能形成的原因，以及它將來治療的方向，在心裡較為踏實的情況下，患者對於本身的病情會較為釋然，甚至可以大而化之。例如我們常覺得喉嚨有個東西，但是經過檢查並沒有任何異物，只是慢性的喉嚨發炎。如果沒有經過醫師的診療或是詳細的解說，我們可能會一直覺得喉嚨有異物，且也有可能強化此感覺，甚至會有窒息的感覺產生。一旦了解慢性發炎可能造成的感覺原因之後，不論有沒有治療，有時我們會慢慢適應這樣的感覺，而逐漸接受它，甚至忽視它的存在，這也算是一種生理回饋，可抑制不正常感覺的治療方式。

我與素娟解釋了這些治療的方法，她欣然的接受並表示願意全力配合。我問她說：「這幾個月留在花蓮，妳想做什麼？」她不加思索地回答說：「我就是認真治病啊！」我告訴她說：「其實，我建議妳重拾寫作。因為妳喜歡文學，但這幾年來因為疾病的關係，妳少看了許多好書，也許妳有很多心裡的話語，卻無法將它寫出來。不要將疾病當作是很嚴重的問題，因為在這裡有我來把關與治療。妳可以利用回來花蓮的時間，找一些喜歡的書，當妳想到一些好題材的時候，不妨將它寫出來。像妳年輕的時候一樣，在書本裡得到樂趣，

從寫作中找尋靈感，我相信妳會過得更快樂。而妳的膀胱在這種快樂的情緒之下，也會好得更快。相信我的話，一定不會錯的。」

## 以信心克服療程的不適

素娟在我的建議之下，開始了持續的門診治療，每個星期三次灌注藥物。在膀胱內灌藥並不是令人愉快的事，因為患者必須脫下褲子躺在診療床上，張開雙腿，由醫師在尿道口消毒之後，放入一條導尿管。這條導尿管經過尿道的時候會有一種刺激不舒服的感覺，但我們會將導尿管充分地潤滑後才放入尿道，待膀胱內的尿液完全排乾，再灌入三十毫升的肝素，並且希望患者讓藥物能在膀胱內至少儲存三十分鐘。剛開始因為灌入的肝素對於膀胱也是一種脹尿感，所以素娟在憋尿的時候有一些不舒服，我請她一定要忍耐，因為肝素在膀胱內的時間愈久，對於膀胱的保護愈好。

除了每個星期灌注藥物之外，素娟每天三餐飯後必須服用四、五種藥物，定期的服藥加上定期的膀胱治療，當然是令人很不舒服的。但是素娟配合得相當好，我發覺她回來門診的時候，精神一次比一次更好。以前走路時總是低著頭，現在當我看到她坐在診間外候診時，她總是與陪同她看診的高中同學有說有笑。我心裡想：「這就對了，我一定能將她的病治好！」

八月中的某一次應診完畢後，離開時素娟偷偷給了我一張卡片，看完診後我打開卡片，上面寫著「祝您生日快樂！」不知她是從哪裡得知那天是我的生日，卡片上面還寫著「今天是您的生日，祝福您！也感謝您給我一個重生的機會。在過去的日子裡，我覺得人生是黑暗的，沒有任何的指望。但遇到您之後，經由您詳細的說明，讓我了解這個疾病，我也積極地參與這個治療。現在雖然我的病還沒完全好，但我對治療結果充滿著信心。我相信縱然病無法完全痊癒，但在我的心中已經克服了它。我很感謝您，您真是一個很不一樣的醫師啊！」

### 撰文抒情 心境轉變

之後的某一天，我翻閱著更生日報，在副刊上赫然發現有一筆名為素娟的作家。她寫了一篇文章，描述她小時候的花蓮，求學的經過，和她快樂奮鬥的過程。她用字清新，文辭流暢，將小時候的花蓮市描述得十分可愛，她也感謝父母從小細心無微不至的照顧，兄弟姐妹在她病痛期間給予她的鼓勵與支持。我想，回到花蓮對她來說應是非常快樂的

吧！

持續的治療使得素娟的症狀真的有了起色。她告訴我，她現在排尿非常的輕鬆，雖然排尿的量還不是很多，但是她可以感覺有尿就去排，並不會造成膀胱的疼痛。雖然常常上廁所，但她已將它當成生活的一部分，如喝水、呼吸般一樣的自然。晚上還需起來三四次是比較困擾她的事，不過比起過往，那在每個夜晚呆坐在馬桶上，等待著脹尿感覺消逝的黑暗日子，她覺得現在的她已是坐在雲端幸福的女人。

再過了兩個星期，我又看到她的另一篇文章，上面描述著她自己求醫的過程。她在文章後面寫著「我終於相信情緒真的會讓人的病痛惡化，而情緒也可讓一個人的疾病好轉。」雖然是短短的



罹患間質性膀胱炎，需要長期抗戰。腎臟超音波可以監測膀胱餘量，了解復原情形。

一句話，其實這裡面有多深奧的醫學道理啊！很多的身體疾病不都是來自於不穩定的情緒所造成的，而要治療這些疾病，如果我們不能先控制情緒、改善情緒，那將使得治療徒勞無功。

### 配合治療 重拾歡顏

暑假快結束了，素娟回花蓮治療的日子也將結束。她依然按照著約定時間定期回到診間，並配合藥物的治療，不過我已看不到那愁眉苦臉的素娟，我看到的是一個重拾歡樂生活的女人。在最後一次的門診，我看見一位英挺的男士陪著她，我心裡非常高興，我問她說：「他是你的先生嗎？」素娟羞紅著臉點點頭。原來，她在兩天前打電話給他的先生，告訴他病情好轉，也與他分享著這段期間的心路歷程，她告訴先生我如何指導她改善自己的情緒，也對先生過去照顧她的苦心表示感謝。第二天，她先生從高雄飛到花蓮來陪她，兩個人恢復到過去的恩愛，彼此不再計較那段怒目相視，甚至惡言相對的過去。

台灣醫界有關間質性膀胱炎的關懷團體，最近已經紛紛成立。首先是在台中，由署立台中醫院泌尿科李明輝主任成立了間質性膀胱炎關懷協會，邀集台北榮總、花蓮慈濟，以及高雄長庚等三大醫學中心的醫師共同為台灣間質性膀胱炎病患進行症狀的調查及治療後的追蹤。經由這些關懷團體裡面熱心的病友，我們相信未來在台灣許多受到間質性膀胱炎之苦的病人，可以得到適當的關懷及最新的治療方式。讀者們如果有興趣可以與這四家醫院泌尿科進行聯絡，並且加入台灣間質性膀胱炎關懷協會。

她先生堅持陪她看診並與我道謝。我告訴他：「不用客氣，雖然現在的病況已有好轉，但往後治療的日子還很長。你們要繼續保持著快樂的心，因為只有快樂的情緒才能避免間質性膀胱炎再度的惡化。縱使不幸再次惡化了，你也可以積極的面對它，進入另一個療程的治療。相信只要你能勇敢的面對它，積極的治療，它是可以治癒的。雖然在生理上也許無法恢復到以往健康的狀態，但是在心靈上你卻可以完全地征服它。」

事隔十年了，在這十年期間，我在花蓮看過超過一百位的間質性膀胱炎的患

者，有男、有女、有老、有少，他們都有相似的問題，我也常常用素娟的故事來鼓勵他們。面對這個疾病不只要治療生理上的病症，也希望他們能找出心裡最黑暗處的癥結，徹底改善情緒，讓自己擺脫疾病的陰影。

### 與疾病和平共處

最近，我因為要調查間質性膀胱炎患者治療後的情形，特別請我的助理一個一個打電話詢問她們的近況。我看到素娟的訪問表上寫著「現在的症狀偶爾會發作，但在治療後便會改善。」在另一個問卷欄是：「覺得這個疾病對你生活的影響」，素娟的回覆是「一點都沒有影響。」我翻到基本資料欄，上面寫著「婚姻狀態：已婚，子女：一男一女。」我心中非常的高興，因為素娟不只是戰勝了間質性膀胱炎，她也克服了心中的障礙，重新擁有一段美滿的家庭生活。

雖然已經十年沒有見到她，但是我相信遠在高雄的她，應該會常想起那一個暑假，在花蓮醫治「間質性膀胱炎」的經歷與回憶吧！



人應時時「居安思危」，  
莫等「危時方思安」。

—— 靜思語

