

# 改變我後半生的間質性膀胱炎

台灣間質性膀胱炎關懷協會 理事長

藍玉貞

970710

## 病經歷

- 罹患間質性膀胱炎十年
- 先天性二尖瓣脫垂
- 遺傳性低血壓
- 自律神經失調
- 婦科手術後腸粘黏
- 長期睡眠障礙

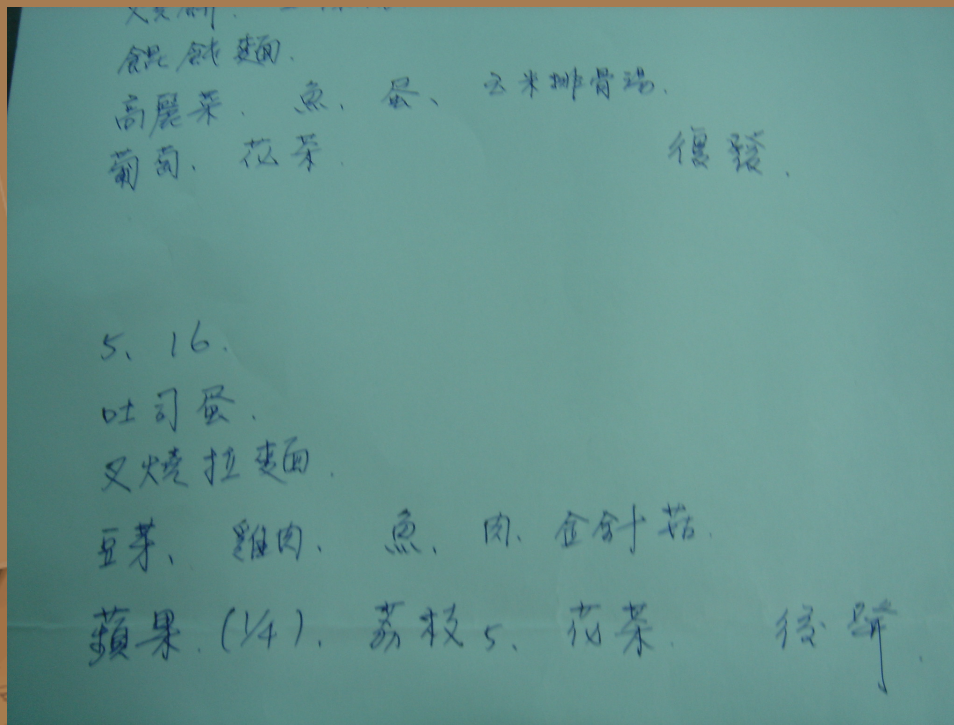
## 間質性膀胱炎復原過程

- 信賴醫師處方及治療方式
- 看精神科
  - 吃藥治療憂鬱症、改善睡眠品質
  - 做心理諮商—尋找憂鬱症原因、了解自己個性特質
- 常與病友聯繫

## 自我保健

- 寫飲食日記—食物何種食物會使自己病發
- 寫生活日記—了解自己復發因素
  - 久站、久坐、太勞累、提重物、壓力太大、天氣太冷、天氣變化太大
- 適度運動—游泳
- 規律生活

# 飲食日記



## 建議事項-1

- 多閱讀、參與有關心靈成長的書或演講
- 有正當的宗教信仰
- 培養適合的興趣
- 有心事或壓力時尋找方法解決
- 每天給自己一點時間放鬆身體、放空頭腦
- 睡眠品質不好的人，不一定要強迫自己上床睡
- 女生夏天時盡量穿著裙子
- 夏天不要坐在高溫的汽、機車椅墊上

## 建議事項-2

- 冬天可用插電熱敷墊保暖，避免手腳冰冷、睡前泡腳有助睡眠
- 生活不要太忙，也不要太閒；學會說NO的技巧，也要參與團體活動
- 找出消除緊張的方法—練氣功、腹式呼吸是不錯的選擇
- 每天給自己一點時間放鬆身體、放空頭腦，尤其在睡前當一小時的「傻瓜」
- 對睡眠有很大的幫助

## 文章賞析：學會做三件事

人一輩子有【三天】

即昨天、今天、明天。

昨天與今天之間有扇後門，

今天與明天之間有扇前門。

這【三天中】今天最重要。

過去的事情就讓它過去吧，

明天的事情等來了再說吧。

最要緊的事做好今天的事情。

要想過好今天，要學會做三件事。

第一是【會關門】。

把通往昨天的後門和通往明天的前門都關緊了，

人一下子就輕鬆了。

第二是【會計算】。

要學會計算幸福。

有的人本子上記的全是困難和問題，

從來沒有記過幸福。

有些人對自己做對的事情一件也沒記住，

對自己做錯的事情記得特別牢，

增了許多煩惱。

第三是【會放棄】。

請牢記

【先捨後得，捨了才會得，捨了一定會得】