

VIÊM BÀNG QUANG KÊ và Hội chứng Đau Bàng quang

Bài hướng dẫn cho phụ nữ.

1. Viêm bàng quang kê là gì?
2. Nguyên nhân gây viêm bàng quang kê?
3. Làm sao bác sĩ của bạn biết bạn bị viêm bàng quang kê ?
4. Điều trị viêm bàng quang kê như thế nào?

Viêm bàng quang kê là gì?

Viêm bàng quang kê (IC) là từ ngữ mô tả tình trạng đau hay khó chịu, kèm đi tiểu nhiều lần hay thường gấp gáp phải đi tiểu. 9/10 người bị viêm bàng quang kê là phụ nữ. Người bị viêm bàng quang kê có thành bàng quang dày lên do viêm (đỏ và đau). Trường hợp trầm trọng, viêm tạo nên sẹo xơ làm cho thành bàng quang không dẫn nở được để chứa nước tiểu. Một vài phụ nữ bị chảy máu vật khi đi tiểu, do thành bàng quang bị căng nở, hoặc bị loét, bị nứt nẻ, gây đau và phải đi tiểu nhiều lần và đi tiểu gấp gáp. Hội chứng Đau Bàng quang (PBS) là một tên gọi khác, mô tả tình trạng đau ở bàng quang nhưng không quan sát thấy bất thường gì trong bàng quang. Hội chứng Bàng quang đau là tên gọi gợi ý đến cả hai: viêm bàng quang kê (IC) và đau bàng quang (PBS)

Người bị viêm bàng quang kê có thể có những dấu hiệu sau:

- Tiểu gấp, cả đêm lẫn ngày.
- Tiểu nhiều lần. trường hợp trầm trọng, đi tiểu có khi hơn 20 lần trong một ngày
- Cảm giác căng đau tức vùng bàng quang, vùng xương chậu và vùng hội âm(vị trí nằm giữa hậu môn và âm đạo). Cảm giác đau tức này tăng lên khi bàng quang đầy và giảm bớt khi bàng quang trống
- Bàng quang không chứa đựng được nhiều nước tiểu như trước.
- Đau khi giao hợp

Những triệu chứng của viêm bàng quang kê biểu hiện khác nhau ở mỗi người, ngay cả trên cùng một người. Điều trị phụ thuộc vào mức độ nặng của triệu chứng. Ở vài người phụ nữ, triệu chứng bệnh trở nặng hơn vào trước kỳ kinh nguyệt. Stress cũng làm bệnh trở nặng nhưng nó không phải là nguyên nhân gây bệnh

Nguyên nhân gây viêm bàng quang kê ?

Chúng ta chưa hiểu biết rõ nguyên nhân. Chúng ta hiểu biết rằng nhiễm vi khuẩn và nhiễm virus không gây ra bệnh. Có lẽ nguyên nhân do một khiếm khuyết ở lớp màng trong bàng quang. Bình thường, lớp màng trong này bảo vệ bàng quang khỏi những độc tố

của nước tiểu. Ở 70 % người bị viêm bàng quang kê , lớp màng lót bảo vệ này có những “kê hở”. Những kê hở này để cho nước tiểu kích thích thành bàng quang, gây viêm mô kê bàng quang.

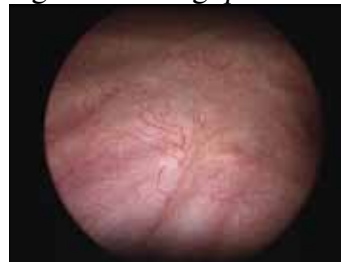
Những yếu tố cơ hội gồm, tăng Histamine (một hóa chất tạo ra do quá trình viêm), và tăng tế bào thần kinh ở thành bàng quang. Đáp ứng tự miễn (khi kháng thể được tạo ra để chống lại một bộ phận của chính cơ thể, giống như bệnh viêm thấp khớp) cũng có thể là nguyên nhân bệnh ở một vài người.

Làm sao bác sĩ của bạn biết?

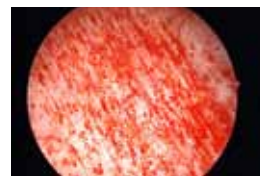
Bạn có thể bị viêm bàng quang kê khi bạn có những biểu hiện sau:

- Bạn phải đi tiểu thường xuyên hoặc đi tiểu gấp
- Đau dai dẳng ở vùng chậu hoặc bàng quang
- Một bác sĩ thấy thành bàng quang bị viêm, xác định ri máu hoặc loét khi thăm khám với dụng cụ chuyên biệt (gọi là soi bàng quang) quan sát bên trong bàng quang của bạn
- Dương tính với thử nghiệm nhạy với chất Potassium
- Bác sĩ đã loại trừ những bệnh như là nhiễm trùng tiểu, viêm âm đạo, ung thư bàng quang, bệnh lây truyền do quan hệ tình dục, thường rất giống với triệu chứng viêm bàng quang kê.

Bàng quang bình thường qua soi bàng quang



Niêm mạc bàng quang (lớp màng lót bên trong) của người bị viêm bàng quang kê



Điều trị viêm bàng quang kê như thế nào?

Do chưa hiểu biết rõ nguyên nhân bệnh viêm bàng quang kê, việc điều trị hiện nay chỉ nhằm mục đích giảm triệu chứng. Một hoặc kết hợp nhiều biện pháp khác nhau nhằm cải thiện cho người bệnh tùy mỗi giai đoạn. Khi những nghiên cứu hiểu rõ hơn về bệnh, những liệu pháp điều trị sẽ thay đổi hiệu quả hơn, vì vậy người bệnh nên thảo luận tình trạng bệnh với bác sĩ của mình. Hầu hết người bệnh cảm thấy tốt hơn sau khi thử một hoặc nhiều biện pháp sau đây:

1. **Chế độ ăn uống:** Có thể bạn cần tránh rượu, gia vị, thức ăn chua và thuốc lá.
2. **Liệu pháp làm căng phòng bàng quang:** Có khoảng một phần ba người bệnh thấy dễ chịu hơn sau liệu pháp làm căng phòng bàng quang. Sau gây mê, bác sĩ sẽ đổ đầy bàng quang bạn với nước. Việc này làm căng thành bàng quang. Bác sĩ chưa hiểu rõ căn nguyên tại sao căng phòng tạo ra hiệu quả. Điều này có thể gây đau do thần kinh bàng quang. Một số người cảm thấy triệu chứng đau tệ hơn sau thủ thuật.
3. **Thuốc:** Bác sĩ có thể cho bạn dùng thuốc uống gọi là pentosan polysulfate. Thuốc này giúp bảo vệ lớp màng trong của thành bàng quang khỏi những độc tố nước tiểu. Do giá thuốc mắc nên có thể thuốc không có ở một vài xứ. Khoảng 40% người bệnh thấy cải thiện triệu chứng bệnh sau khi dùng pentosan polysulfate. Một vài thầy thuốc cho dùng amitryptiline, có tác dụng ức chế đau và giảm co thắt bàng quang. Thuốc này có thể gây ngủ, nên thường uống trước khi ngủ. Thuốc uống kháng Histamine hoặc H2 antagonist (đối vận) cũng có thể dùng cho bệnh nhân có triệu chứng bàng quang, nhưng biện pháp điều trị này có hiệu quả tốt trên nguyên nhân viêm gây ra do dị ứng.
4. **Nhỏ giọt thuốc vào bàng quang:** Một catheter (ống thông nhỏ) được dùng để đổ đầy bàng quang bằng dung dịch thuốc. Bạn lưu giữ thuốc bên trong bàng quang từ vài giây đến 15 phút. Rồi thuốc sẽ được đẩy ra ngoài qua ống thông. Liệu pháp được thực hiện mỗi tuần hoặc mỗi hai tuần trong 6 đến 8 tuần. Có thể lặp lại khi cần thiết. Những chất thuốc được dùng có thể gồm:
 - Heparin một mình hay phối hợp.
 - Kháng viêm (steroids) một mình hay phối hợp.
 - Thuốc gây tê tại chỗ có kèm hoặc không kèm sodium bicarbonate.
 - Dimethyl sulfoxide hoặc DMSO, một dung môi hóa học từ bột gỗ được dùng trong Y học. Nó được biết làm giảm viêm và ức chế đau trong 3 phần 4 người bệnh bị viêm bàng quang kẽ. Tác dụng phụ là người bệnh có mùi tối kéo dài trong 72 giờ sau điều trị.

Những xu hướng điều trị khác

Một vài phương pháp điều trị khác dành cho những người không đáp ứng với các liệu pháp điều trị trên, gồm tiêm botilium toxin vào bàng quang và kích thích thần kinh xương cụt. Một số người cần thuốc giảm đau mạnh hơn như Morphine như ma túy hay gabapentin. Giới thiệu khám đa chuyên khoa đau có thể có ích trong những trường hợp nặng. Một thiểu số cực nhỏ người bệnh không được giúp điều trị thường xuyên và cần phẫu thuật. Nhiều phương pháp và kỹ thuật được áp dụng, mỗi cách đều có ưu điểm và tai biến, cần thảo luận với phẫu thuật viên. Phẫu thuật nên được xem xét chỉ khi nào tất cả các phương pháp điều trị hiện có thất bại và đau là vô phương cứu chữa.

• **Chế độ ăn uống:** Rượu, cà chua, gia vị, sô cô la, cà phê, thức uống chua, vị ngọt nhân tạo, thức ăn có chất chua có thể kích thích bàng quang. Bạn thử loại bỏ những thức ăn thức uống này trong một vài tuần. Sau đó thử ăn lại một trong các loại đó trong một khoảng thời gian, để xem nó có làm cho triệu chứng tệ hơn không.

• **Thuốc lá :** Nhiều người bị viêm bàng quang kể nhận thấy hút thuốc lá làm cho triệu chứng nặng hơn. Hút thuốc lá cũng là một nguyên nhân chính gây ung thư bàng quang. Người bị viêm mô kẽ bàng quang có lý do chính đáng để từ bỏ thuốc lá.

• **Tập luyện bàng quang:** nếu bạn không bị đau nhưng phiền muộn vì đi tiểu nhiều lần hoặc tiểu gấp. Bạn có thể tập luyện cho bàng quang giữ lâu hơn. Bạn có thể đào tạo bàng quang bằng cách đi vào nhà vệ sinh theo lịch và sử dụng kỹ thuật thư giãn. Sau một thời gian, bạn thử làm cho thời gian chờ đợi lâu hơn. Xin vui lòng xem bài *Tập luyện bàng quang*. Nhà Vật lý trị liệu của bạn sẽ giúp bạn tập luyện bàng quang và kỹ thuật thư giãn tốt.

• **Vật lý trị liệu và Phản hồi sinh học:** Những người bị viêm mô kẽ bàng quang thường có những cơn co thắt đau ở cơ sàn chậu. Nó cũng là nguyên nhân gây đau vùng chậu và giao hợp đau. Vật lý trị liệu sẽ dạy những bài thể dục cho cả việc căng cơ và thư giãn cơ sàn chậu.

• **TENS:** Kích thích thần kinh bằng điện qua da. Bạn có thể sử dụng một máy TENS đưa xung điện nhẹ đến bàng quang, thực hiện ít nhất 2 lần trong một ngày. Bạn có thể làm trong vài phút hoặc dài hơn. Lý tưởng nhất, điều này được bắt đầu dưới giám sát của nhà vật lý trị liệu.

• **Liệu pháp thư giãn:** Giảm căng thẳng, liệu pháp thôi miên và châm cứu cũng có vai trò ích lợi cho một vài người.

Tôi có thể tìm hiểu thêm thông tin về bệnh viêm mô kẽ bàng quang ở đâu?

Sự hỗ trợ của gia đình, bạn bè và những người bị viêm mô kẽ bàng quang là rất quan trọng giúp bạn đối phó với tình trạng này. Người tìm hiểu về bệnh viêm mô kẽ bàng quang và tự chăm sóc mình sẽ làm tốt hơn là người không. Để tìm thông tin về các nhóm hỗ trợ địa phương hoặc vùng bạn đang ở, vui lòng xem

http://www.painful-bladder.org/globalgroups_etc.html

