

Cuidado com as infecções urinárias

As infecções urinárias são uma das principais causas de consultas médicas, só perdendo para as infecções respiratórias. Exceto nas crianças até dois anos, em que atinge mais os meninos, a doença é mais comum nas mulheres: estima-se que metade delas é atingida pelo menos uma vez na vida. Entre 25% e 30% das mulheres na faixa etária de 30 a 40 anos apresentam infecção

urinária, sendo que 25% delas têm episódios repetidos.

Em razão da frequência da doença e da facilidade de acesso a informação e a medicamentos, as pessoas tendem a se automedicar, mas, apesar da aparente simplicidade, a doença não dispensa o exame médico criterioso para um tratamento adequado. Veja nesta edição o que é e como prevenir a infecção urinária.

Bactérias sobem pela uretra e contaminam sistema

A infecção urinária é uma doença que pode atingir qualquer parte do aparelho urinário (veja ilustração) e é definida como a presença de bactérias, vírus, fungos e outros microorganismos nesse sistema. Quando surge no rim, chama-se pielonefrite; na bexiga, cistite; na próstata, prostatite; e, na uretra, uretrite.

A infecção é mais comum nas mulheres porque elas possuem a uretra mais curta e com saída próxima à entrada da vagina

– que abriga diversos microorganismos que compõem a flora vaginal –, facilitando o caminho desses e de outros microorganismos até a bexiga. Quando ocorre mais de três vezes no ano, é preciso ter ainda mais cuidado na identificação da causa e no tratamento, para evitar que os rins sejam afetados.

Nos homens, em geral as infecções urinárias estão relacionadas, a problemas de cálculo renal ou de próstata.



CLAUDIO JAHARA/FELICKR

A Sociedade Brasileira de Urologia recomenda a ingestão de seis copos de água por dia, no mínimo

Higiene inadequada favorece o surgimento da doença

A urina não deve conter microorganismos, cuja presença pode causar infecção urinária, caso da *Escherichia coli*, bactéria da flora intestinal que responde por cerca de 85% dos casos. Há alguns fatores que favorecem o acesso dos microorganismos ao aparelho urinário:

- ▶ Acúmulo de urina na bexiga por muito tempo
- ▶ Hábitos de higiene inadequados
- ▶ Gravidez, situação em que diminuem as defesas da mulher e aumenta a progesterona, hormônio que relaxa a bexiga, favorecendo a retenção de urina
- ▶ Climatério/menopausa: a probabilidade do surgimento da doença aumenta à medida que a mulher envelhece em ra-

ção das alterações hormonais

- ▶ Atividade sexual intensa, uso de diafragma, infecções anteriores, baixa imunidade
- ▶ Doenças sexualmente transmissíveis e infecções ginecológicas
- ▶ Obstrução urinária: qualquer fator que impeça o fluxo constante de urina, como aumento da próstata, defeitos congênitos, cálculos urinários (“pedra nos rins”), tumores
- ▶ Diabetes
- ▶ Corpos estranhos: a inserção de corpos estranhos, como sondas, pode carregar as bactérias para o sistema urinário
- ▶ Doenças neurológicas: interferem nos mecanismos de esvaziamento da bexiga, favorecendo a retenção de urina

Intensidade dos sintomas depende do tipo de bactéria

A intensidade dos sintomas depende das defesas do paciente e da capacidade do microorganismo de aderir às paredes do aparelho urinário. Os principais sinais de problemas urinários são:

- ▶ Dor ao urinar
- ▶ Ardência na uretra durante a micção
- ▶ Dificuldade para iniciar a micção
- ▶ Urgência de urinar
- ▶ Micções muito frequentes e em pequenas quantidades

- ▶ Urina com mau cheiro ou coloração alterada
- ▶ Sangue na urina, que fica avermelhada ou acastanhada
- ▶ Dor na parte baixa do abdome, associada ou não ao ato de urinar

- ▶ Febre, calafrios, dor nas costas, náuseas, vômitos (quando a infecção é no rim)

Nas crianças os sintomas nem sempre são evidentes e podem incluir febre, falta de apetite, parada de crescimento e perda de peso.

Veja como se prevenir mudando hábitos

- ▶ Tome muito líquido – água e sucos de preferência (média de seis a oito copos por dia)
- ▶ Não retenha urina, principalmente após as relações sexuais
- ▶ Evite café e álcool e mantenha o peso em um patamar saudável
- ▶ Mantenha o intestino funcionando bem
- ▶ Use preservativo
- ▶ Não se automedique

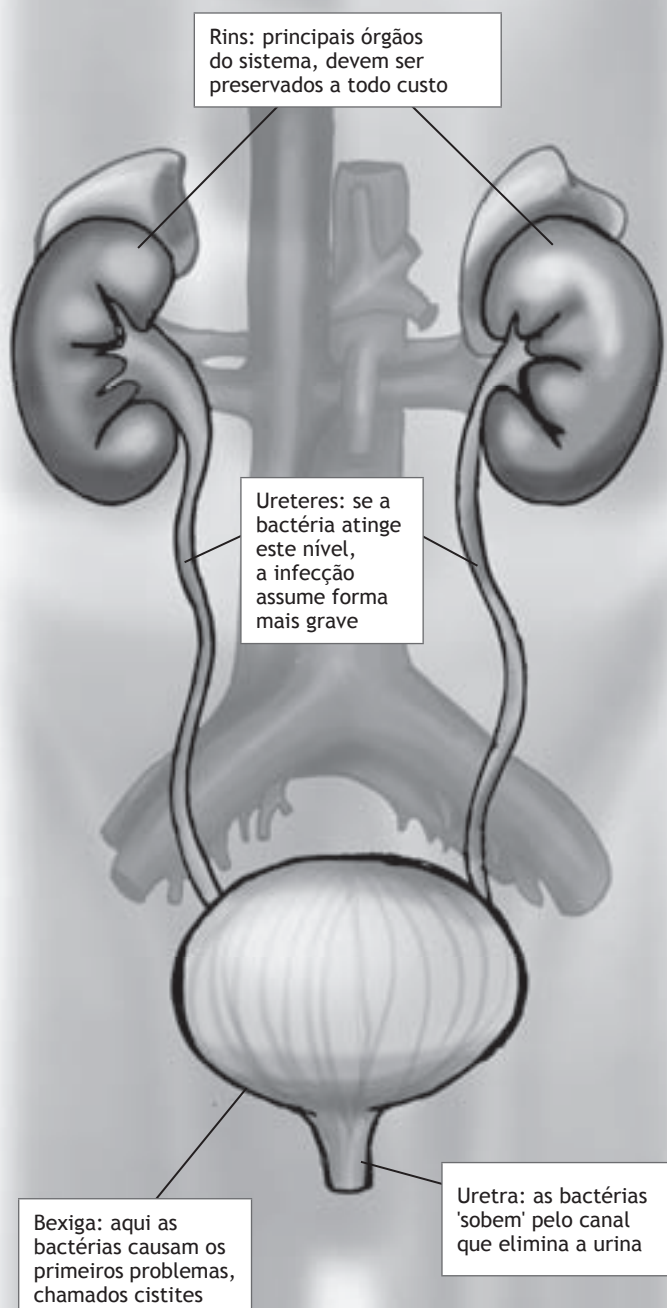
Para as mulheres:

- ▶ Ao limpar-se, faça-o da vagina para o ânus, nunca ao contrário
- ▶ Lave a região do ânus com água e sabão após as evacuações

- ▶ Evite absorventes internos
- ▶ Use calcinhas de algodão
- ▶ Prefira vestidos, saias e calças folgadas às calças compridas grossas e apertadas

O tratamento é feito com antibióticos por via oral, exceto na pielonefrite, quando são dados por via venosa. A duração depende do tipo de infecção e do antibiótico escolhido, podendo durar três, sete, dez ou 14 dias. Se mal tratada ou não tratada, a infecção urinária pode danificar os rins e até ser fatal. Grávidas correm o risco de dar à luz crianças de baixo peso ou prematuras.

O sistema urinário



Saiba mais

Sociedade Brasileira de Urologia
Rua Bambina, 153 - Botafogo
Rio de Janeiro (RJ) - CEP
22251-050
(21) 2246-4092/4265
Fax: 2246-4194
www.sbu.org.br

Sociedade Brasileira de Nefrologia
Rua Machado Bittencourt, 205
Conj. 53 - Vila Clementino
São Paulo (SP) - CEP 04044-000
(11) 5579-1242
Fax: 5573-6000
www.sbn.org.br

Universidade Federal de São Paulo
Escola Paulista de Medicina
Rua Botucatu, 740 - Vila Clementino
São Paulo (SP) - CEP 04023-900
(11) 5576-4000/4522
epm.br