

## Bexiga Hiperactiva Um Guia para as Mulheres

1. Como funciona uma bexiga “normal”?
2. O que é uma Bexiga Hiperactiva (BHA)?
3. Quais as causas de BHA?
4. Como vou ser investigada?
5. Que tratamentos estão disponíveis?

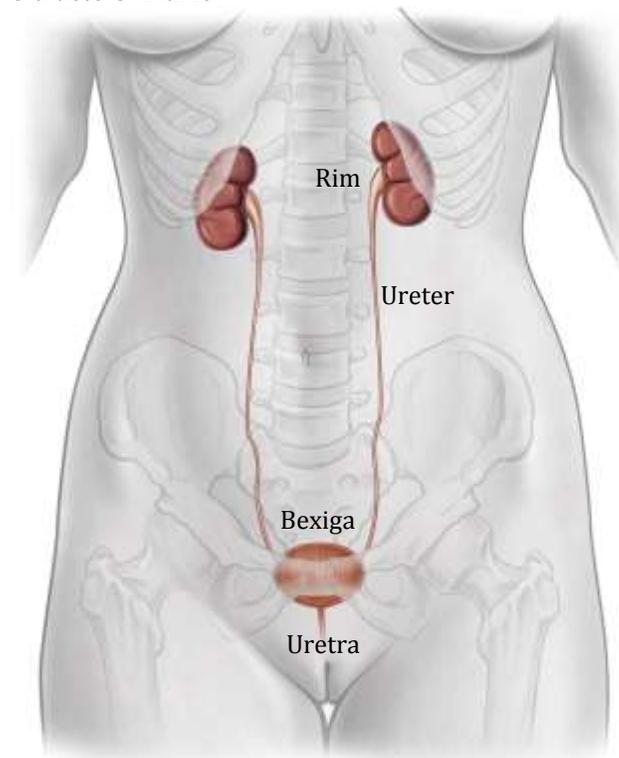
*A Bexiga Hiperactiva é um problema comum que causa sintomas inconvenientes. Pode causar imperiosidade na ida ao WC, e pode em algumas circunstâncias levar à perda de urina antes de conseguir lá chegar.*

A informação nesta panfleto informativo tem como objectivo primordial informar as mulheres que sofrem deste tipo de problemas, e explicar as suas causas bem como o que pode ser feito para as ajudar.

### Como funciona uma bexiga “normal”?

A bexiga é semelhante a um balão. Conforme a urina é formada, ela acumula-se na bexiga, expandindo as suas paredes de forma a acomodar a urina formada. A urina é retida no interior deste balão por um sistema de válvulas (esfíncter uretral), que permanece fechado até ao desejo de ir ao WC. Este mecanismo é auxiliado pelos músculos do pavimento pélvico, que se mantêm em tensão quando se espirra ou se tosse, mantendo a urina dentro da bexiga. Conforme a urina é produzida e a bexiga vai enchendo, a pessoa ganha consciência da vontade de urinar, sendo a pessoa capaz de reter a urina. Assim que a decisão de esvaziar a bexiga é tomada o cérebro envia impulsos ao musculo da bexiga para que este se contraia e a mesma se esvazie. Ao mesmo tempo o mecanismo valvular e os músculos do pavimento pélvico, aliviam e deixam sair a urina. Uma bexiga normal apenas necessita de ser esvaziada cerca de 4 a 7 vezes durante o dia, e apenas uma vez de noite.

### O tracto Urinário



### O que é uma Bexiga Hiperactiva (BHA)?

BHA é o nome dado á seguinte conjunto de sintomas vesicais:

**Urgência** – súbito e intensa necessidade de urinar. Pode ocorrer mesmo em estados em que a bexiga não está cheia. Por vezes a perda de urina pode ocorrer antes de chegar ao WC. A isto se chama *Incontinência de Urgência*.

**Frequência** – ida frequente ao WC ao longo do dia (geralmente mais do que 7 vezes).

**Nocturia** – necessidade de acordar mais do que uma vez durante a noite para ir ao WC.

BHA afecta mulheres (mas também homens) de todas as idades e não é apenas um sinal de envelhecimento.

### O que causa a BHA?

A BHA é causada pela contracção inapropriada do musculo da bexiga causando perda de urina. Isto acontece sem aviso prévio, e sem que a pessoa sinta sequer vontade de ir ao WC.

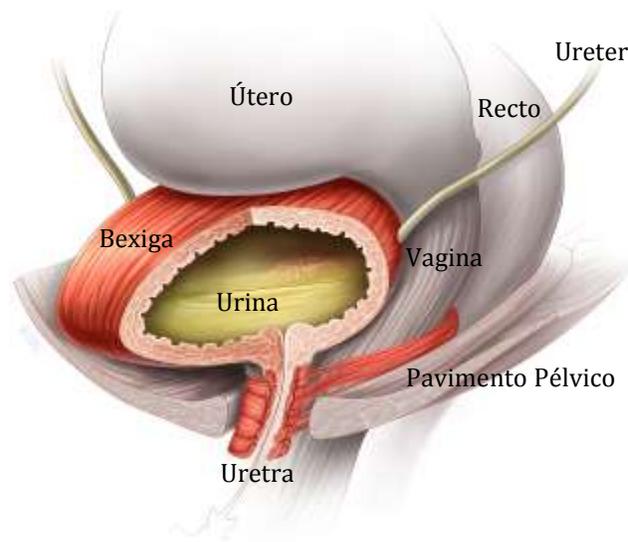
O seu médico ou enfermeira irá analisar a sua urina para excluir uma possível infecção urinária, que é uma das causas mais frequentes de BHA. A BHA também poderá ser causada por outras doenças que afectam o

sistema nervoso. Se foi submetida a uma cirurgia prévia devido a uma incontinência de esforço, poderá também ter com mais frequência BHA.

As quantidades e o tipo de líquidos que ingere ao longo do dia podem ainda contribuir para os sintomas. Bebidas com cafeína são tidas como agravantes dos sintomas da BHA.

Para muitas mulheres, não existe, no entanto uma causa para a BHA. Apesar de tal, existem múltiplos tratamentos que podem ajudar no tratamento e controlo dos sintomas.

### ***Bexiga normal, meia cheia e relaxada***



### ***Bexiga Hiperactiva, meia cheia mas em contracção, provocando perda de urina***



**Como vou ser investigada ? Que exames vou fazer?**  
No decurso da consulta o seu médico irá questiona-la

acerca da sua bexiga, da quantidade de líquidos que ingere, e sobre o seu estado geral de saúde. Seguidamente será examinada sob ponto de vista ginecológico para excluir eventuais patologias desse foro que possam estar na génese deste problema. Pode ainda ser solicitada a sua colaboração no preenchimento de um diário vesical, o que envolve a quantidade e o tipo de bebidas que ingere bem como o volume de urina de cada vez que vai ao WC. Isto pode ser bastante útil para esclarecer as quantidades totais daquilo que ingere bem como da capacidade da sua bexiga. Pode aceder e fazer o download destes diários clicando no menu previo.

Alguns dos testes / exames que poderá vir a realizar são:

**Análise de Urina** – teste analítico de uma amostra da sua urina para exclusão da presença de infecção ou sangue na urina.

**Volume residual** – através do uso de um ecografo (ou com o recuso a uma pequena sonda genital) é medido o volume residual após uma micção adequada.

**Testes Urodinâmicos** – são testes específicos para avaliação do músculo da bexiga. Este exame permite ao seu médico determinar se esse músculo contrai inadvertidamente com o enchimento da bexiga (denominado de “hiperactividade do detrusor”), se a válvula de contenção verte (“incontinência de esfroço”) e ainda avaliar a real capacidade de esvaziamento da bexiga.

### **Que tratamentos estão disponíveis?**

Há uma enorme variedade de tratamentos disponíveis para o tratamento e controlo da BHA. Existe também alguns conselhos em termos de mudança do estilo de vida que podem aliviar e melhorar a sintomatologia.

Bebidas contendo produtos derivados da cafeína, como por exemplo o café, chá ou colas podem agravar significativamente os sintomas de BHA. Será então benéfico a redução da ingestão das mesmas. Bebidas gaseificadas, sumos de frutas e o alcool podem também provocar sintomas. O preenchimento do diário vesical vai permitir ter uma plena consciência de quais as bebidas que lhe fazem pior. Poderá tentar mudar para a ingestão de água, chás de ervas e bebidas descafeinadas. Deve ainda tentar manter uma ingestão de líquidos entre 1.5 a 2.0 litros por dia.

### **Re-Educação/ Treino Vesical**

Pode já ter reparado, que se tornou um hábito ir frequentemente ao WC mesmo sem ter grande

vontade com o medo de não ser capaz de aguentar e não ter nenhum WC por perto. Estas situações podem agravar a BHA, uma vez que a sua bexiga torna-se progressivamente cada vez, menos capaz de sustentar quantidades menores de urina. O treino vesical consiste na capacidade de aguentar cada vez volumes maiores de urina sem ir tão frequentemente ao WC. Baseia-se na capacidade gradual de sustentar essa vontade. O seu Médico Assistente ou o seu Fisioterapeuta poderão dar-lhe mais informações acerca desta opção. Mais informação disponível no menu do panfleto “Treino Vesical”.

### **Medicação**

Existe uma variedade muito grande de opções terapêuticas em termos de medicamentos para BHA. Estes são apenas prescritos pelo seu médico assistente, mas não deixa de ser importante manter algum controlo na quantidade de líquidos ingeridos e nos treinos vesicais. Estas armas terapêuticas tem como objectivo um melhor controlo do enchimento vesical reduzindo a necessidade de ida ao WC (tanto de dia como de noite), bem como reduzir o padrão de perdas. Os efeitos secundários destes medicamentos não são desprezíveis sendo o mais comum a secura da boca. Por vezes há a necessidade de experimentar vários medicamentos até se conseguir o melhor controlo caso a caso. A obstipação também pode ocorrer com alguma frequência, pelo que alteração da dieta e outros conselhos gerais podem ser necessários de forma a poder manter o tratamento para a BHA. Em algumas situações e após melhoria dos sintomas, poderá reduzir a dose da medicação ou até abandonar por completo. No entanto a maioria das mulheres vai necessitar tratamento de longo prazo, de forma a poder controlar os seus sintomas.

### **Outros tratamentos**

Mudanças no padrão de ingestão de líquidos, treino vesical e a medicação são suficientes para o controlo da BHA na maioria das mulheres. No entanto, um número pequeno de mulheres poderá ter sintomas persistentes e necessitar de outro tipo de terapias. Nestes casos ainda existem como opções:

**Toxina Botulínica** – através de um cistoscópio, poderá ser injectada toxina botulínica sob anestesia local. O mecanismo de acção passa pelo relaxamento do músculo da bexiga, permitindo um maior enchimento da mesma. Ainda não existem dados acerca do uso desta medicação a longo prazo, mas os resultados existentes até ao momento são bastante animadores (taxas de cura de 80%). O efeito desta terapia é de cerca de 9 meses, o que poderá implicar necessidade de repetição do tratamento. Em

20% das situações pode haver algum grau de dificuldade de esvaziamento vesical após o tratamento e a necessidade de auto-algaliação pode ser necessário. Consulte o seu Médico Assistente para mais informações.

**Estimulação do Nervo Tibial** – tratamento que tem como objectivo a estimulação do nervo responsável pelo controlo funcional da bexiga. Envolve a inserção de uma pequena e fina agulha a nível do tornozelo que é posteriormente acoplada a um aparelho que vai estimular de forma eléctrica o nervo tibial. De forma indirecta permite a re-educação dos nervos responsáveis pelo controlo vesical.

**Estimulação do plexo nervoso Sagrado** – Estimulação directa dos nervos responsáveis pela função vesical. Implica a implantação de um estimulador nervoso dentro do corpo, sendo um tratamento apenas realizado em centros de referência e em casos muito particulares de falência a todos os outros métodos.

Consulte o seu Médico Assistente para mais informações sobre o tratamento mais adequado na sua situação. A possibilidade de cura completa pode não ser atingida em pleno, na sua situação, mas esperamos que com a consulta deste panfleto fique mais consciente da multiplicidade de ofertas terapêuticas disponíveis no auxílio e controlo dos sintomas da bexiga hiperactiva de forma a que a sua vida não fique dependente dos mesmos.



As informações neste panfletos são de uso educacional, apenas. Não devem ser utilizados com fins de diagnóstico ou tratamento de qualquer situação clínica sem a devida supervisão de um profissional médico certificado e qualificado para tal.

Traduzido por: Renato Martins, Ginecologia – HUC, João Colaço, M.D., Anabela Serranito, M.D. ©2011