

Infecção Urinária (UTI)

Um Guia para Mulheres

1. O que é infecção urinária?
2. Como saber se tenho uma infecção urinária?
3. Por que algumas mulheres têm infecções recorrentes?
4. Depois da cirurgia, meu risco de contrair uma infecção urinária é maior?
5. Como o médico diagnostica uma infecção urinária?
6. Prevenindo a infecção urinária.
7. Como se trata uma infecção urinária?

Introdução

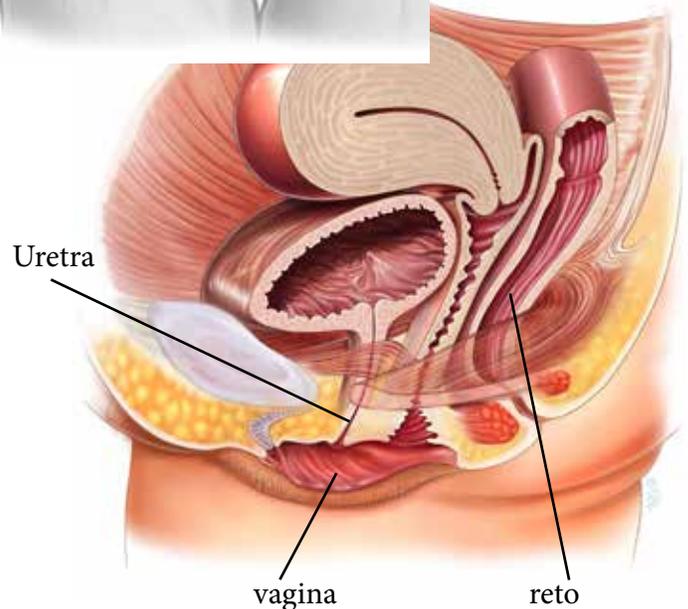
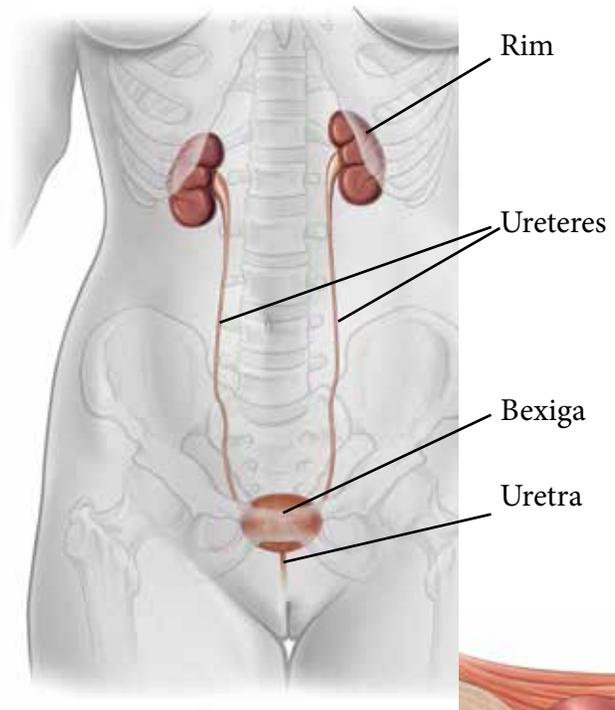
O sistema urinário é composto pelos rins, ureteres, bexiga e uretra. Este sistema tem papel essencial na remoção de impurezas do organismo. Os rins são dois órgãos em forma de feijão que ficam no meio das costas, logo abaixo das costelas. Uma de suas funções é filtrar resíduos do organismo. Tubos denominados ureteres, levam a urina dos rins à bexiga, onde ela é armazenada até o momento de ser eliminada pela uretra. Todos estes componentes podem sofrer infecções, mas os mais acometidos são os órgãos do trato urinário inferior – a uretra e a bexiga.

O que é infecção urinária?

Infecção urinária é uma infecção que acomete o sistema urinário e recebe nomes diferentes de acordo com o órgão afetado. A maioria das infecções urinárias é causada por bactérias que vivem no intestino grosso, principalmente no reto. Entre estas bactérias, a mais comum é a *Escherichia coli*.

Os nomes dados às infecções urinárias incluem: “cistite”, que é a infecção da bexiga; “uretrite” infecção da uretra (o canal urinário, por onde a urina sai da bexiga). A infecção dos rins é uma condição mais séria, denominada pielonefrite.

A infecção urinária é mais comum na mulher, pois sua uretra é mais curta e fica mais próximo do ânus que a uretra do homem. Isto significa que é mais fácil para as bactérias entrarem no sistema urinário e causarem infecções. Cerca de 40% das mulheres terão ao menos uma cistite no decorrer da vida. A cistite é mais comum em mulheres sexualmente ativas, gestantes, depois de cirurgias e na menopausa



Quais são os sintomas da infecção urinária?

Você pode sentir uma pressão na pelve (no pé da barriga) ou uma dor na parte baixa das costas. Você pode sentir dor ao urinar, ou a necessidade de esvaziar a bexiga o tempo todo, mesmo com pequenas quantidades de urina. É comum também ter que acordar à noite para urinar e a urina pode ficar turva e com mal-cheiro. Sangue na urina e febre também podem ocorrer, indicando uma infecção grave, principalmente se acompanhados de náusea, vômitos e/ou calafrios.

Por que algumas mulheres têm infecções recorrentes?

O corpo humano tem defesas para prevenir infecções. Porém, uma pequena alteração na capacidade do organismo de resistir à entrada de bactérias pode causar a infecção. Problemas na bexiga ou nos rins podem aumentar a susceptibilidade a infecções. A atividade sexual aumenta a chance de cistite em

algumas mulheres.

Sua vagina e uretra estão sob a influência de um hormônio denominado estrógeno. Depois da menopausa, os níveis de estógeno no organismo diminuem e os tecidos se tornam mais finos, fracos e ressecados, aumentando o risco de cistite. Infecções também são mais frequentes durante a gestação devido a mudanças que ocorrem no trato urinário durante esse período. Em muitos casos, porém, não há uma causa aparente.

O risco de infecção urinária aumenta após uma cirurgia?

Um tubo, denominado cateter (sonda) urinário, que é inserido na sua bexiga durante e/ou após a cirurgia, aumenta o risco de infecção urinária. A retenção urinária (dificuldade para eliminar urina) também é comum depois de uma cirurgia e pode aumentar o risco de infecção urinária.

Outros fatores como idade avançada, sexo feminino e o tipo de procedimento cirúrgico também podem aumentar as chances de infecção, assim como diabetes ou cirurgias realizadas próximo ao trato urinário. Não se movimentar depois da cirurgia aumenta a chance de desenvolver uma infecção urinária.

Como o médico diagnostica uma infecção de urina?

O exame de urina pode revelar a presença de pus. A cultura de urina pode ser realizada para determinar o tipo de bactéria e o antibiótico mais adequado para o tratamento. Para que os resultados dos exames sejam confiáveis, a amostra da urina precisa ser recém-colhida. Também é importante separar os pequenos lábios quando estiver urinando para colher a amostra, para evitar contaminação com bactérias da pele e da vagina. Mais exames podem ser necessários para avaliar o sistema urinário, incluindo os rins. Se você sofre de infecções urinárias recorrentes ou se sua urina mostrar muitos glóbulos vermelhos, pode ser necessária uma cistoscopia, que é um exame no qual se olha a bexiga por dentro, utilizando uma câmera. Pode ser necessária uma ultrassonografia para avaliar os rins, os ureteres, a bexiga e a uretra. Infecções urinárias são incomuns em crianças e os médicos recomendam uma investigação mais cautelosa nestes casos.

Prevenindo a Infecção Urinária

Como posso diminuir meu risco de ter infecção urinária?

- Beba muito líquido, de preferência água, o suficiente para urinar uma urina clara de 4 a 6 vezes por dia (em geral, a quantidade necessária é em torno de 8 copos por dia)



- Suco de cranberry e vitamina C aumentam a acidez da urina e inibem o crescimento bacteriano.
- Vá ao banheiro sempre que tiver vontade; não fique segurando a urina por muito tempo.
- Após ir ao banheiro, sempre se limpe da frente para trás.
- Limpe sua vagina diariamente, mas não com muita frequência nem esfregue demais. O excesso de limpeza pode machucar a pele. Bactérias se proliferam com mais facilidade na pele ferida.
- Evite substâncias irritantes como óleos de banho perfumados e desodorantes vaginais.
- Evite sexo “por trás”
- Utilize lubrificantes durante a relação sexual – isso diminuirá a irritação da uretra.
- Vá ao banheiro antes e o mais rapidamente possível após a relação sexual.
- Use calcinha de algodão e roupas largas, para ventilar a vagina e mantê-la seca.
- Se for diabética, mantenha o açúcar do sangue bem controlado.

Como se trata a infecção urinária?

Se você tiver uma infecção urinária, beba muita água para manter sua urina bem diluída. Mantenha sua urina menos ácida, misturando uma colher de chá de bicarbonato de sódio em um copo americano de água; isso diminuirá o desconforto para urinar.

Para uma infecção simples, seu médico pode prescrever um tratamento de 3 a 7 dias. Para uma cistite com complicações como gravidez, diabetes ou uma infecção leve nos rins, você precisará tomar antibióticos por 7 a 14 dias. É importante que você tome os antibióticos até o fim do período prescrito; caso contrário, a infecção pode voltar ainda mais difícil de tratar. Retorne ao médico caso os sintomas não melhorem em 24 horas do início do tratamento; ou ainda se eles piorarem, se você começar a apresentar sangue na urina, febre ou dor na parte baixa das costas.

Se você estiver se sentindo enjoada e não conseguir tomar os remédios ou tomar água o suficiente, pode ser necessário interná-la para evitar que a infecção se espalhe e prejudique outros órgãos.

Se você estiver sofrendo com repetidas cistites, pode ser necessário tomar uma dose preventiva de antibióticos por algumas semanas ou meses.

A infecção urinária é desconfortável, mas o tratamento, em geral, é simples e efetivo.

