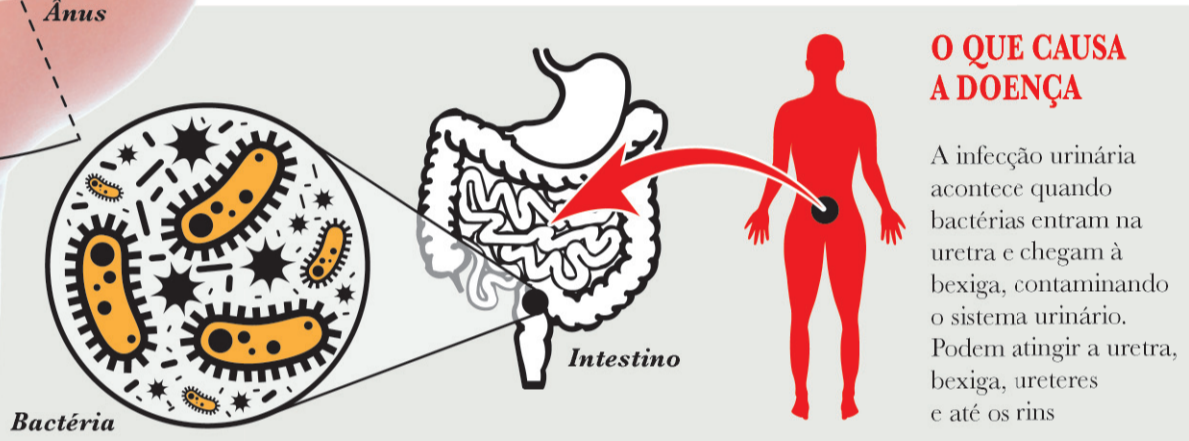


# Saiba como reduzir o risco de infecção urinária



Fonte: Dr Artur Dzik, presidente da Sociedade Brasileira de Reprodução Humana

Rafaella Rizzo rarizzo@universal.org.br  
Compartilhe: universal.org/30153

Pense no começo do seu dia: você entra cedo no trabalho, começa a desempenhar suas funções e logo vem a conhecida correria. São muitas coisas para fazer ao mesmo tempo. Dá aquela vontadezinha de ir ao banheiro, mas o relatório que pediram para você entregar é mais urgente. Então, você segura. Quando se dá conta, a manhã já passou, é hora do almoço e só aí que você percebe: não fez xixi durante toda a manhã.

Esse hábito é bem comum nos dias de hoje, mas pode trazer vários malefícios com o passar do tempo. Um deles é a infecção urinária, uma doença causada pela presença de germes na região da uretra. Ela pode também atingir a bexiga e os rins, causar ardor ou coceira ao urinar, dor

**Beber bastante água e não segurar a vontade de ir ao banheiro podem prevenir a infecção**

**A doença afeta mais as mulheres do que os homens. Saiba o que fazer para identificar, tratar e evitar este mal**

pélvica e vontade de ir várias vezes ao banheiro (bem acima do que é normal).

Você pode se perguntar “qual a relação entre segurar o xixi com a doença?” Vamos a ela: as bactérias presentes na região são eliminadas normalmente pela urina, mas, se você segura o xixi, elas permanecem por mais tempo na área e se proliferam mais facilmente. “A principal causa é a migração de bactérias do aparelho gastrointestinal e da relação sexual. Temos a cistite (infecção na bexiga) e a pielonefrite (infecção nos rins, mais severa)”, explica o ginecologista e

## COMO AS BACTÉRIAS ENTRAM NO TRATO URINÁRIO

Na anatomia feminina, o ânus fica mais próximo da vagina e uretra, o que facilita a proliferação de germes, caso não haja uma higiene correta do local. A probabilidade de ter infecções depois da atividade sexual também é maior



**Artur Dzik**, ginecologista, afirma que a anatomia da mulher facilita que ela tenha a doença

presidente da Sociedade Brasileira de Reprodução Humana, Artur Dzik. Ela também é mais comum na mulher, com incidência nove vezes maior do que no homem. Isso acontece pela própria anatomia feminina: no corpo feminino o ânus é mais próximo da vagina e uretra.

Por ser uma infecção comum, a mulher deve ficar atenta para perceber

ARQUIVO PESSOAL

## SINTOMAS

Ardor ao urinar e presença de sangue na urina, dor pélvica, urinar com frequência muito maior (mais de sete vezes por dia), sensação de esvaziamento incompleto da bexiga e micção noturna

## TRATAMENTO

Com antibióticos, por certo tempo, dependendo da gravidade da infecção. Se não for tratada corretamente, pode comprometer a função renal

## O QUE CAUSA A DOENÇA

A infecção urinária acontece quando bactérias entram na uretra e chegam à bexiga, contaminando o sistema urinário. Podem atingir a uretra, bexiga, ureteres e até os rins

## COMO EVITAR A DOENÇA

Ingerir líquidos em grande quantidade. O ideal é o mínimo de 2 litros de água por dia

Urinar antes e após a relação sexual

Evitar ter muitos parceiros sexuais

Não segurar o xixi

No caso das mulheres em menopausa, uma reposição hormonal pode ser necessária

Cuidar do sistema imunológico. Assim o corpo se mantém forte para combater doenças

os sintomas e procurar um médico assim que identificar alguma irregularidade. Dependendo do estágio da doença, ela pode sentir somente o aumento da necessidade de esvaziar a bexiga ou dores e a presença de sangue na urina.

Felizmente, o tratamento é simples, feito com antibióticos, ministrados por mais ou menos tempo, dependendo

da gravidade da enfermidade. A prevenção, porém, ainda é o melhor remédio.

Para evitar a infecção urinária, é importante adotar atitudes como beber bastante líquido, não segurar o xixi e manter hábitos de higiene antes e depois da relação sexual. Confira na ilustração acima algumas medidas importantes para manter este mal longe de você.