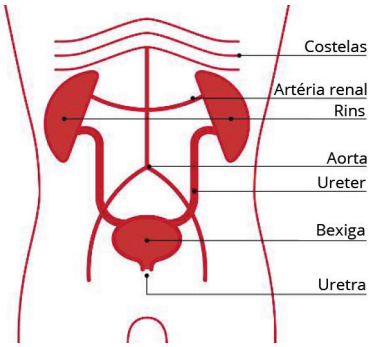
Infeções Urinárias

Traduzido e adaptado com a autorização da

Kidney Health Australia

Como funciona o sistema urinário?

O sistema urinário é composto pelos rins, ureteres, bexiga e uretra.
Os rins têm muitas funções importantes, incluindo a eliminação dos resíduos tóxicos e líquidos em excesso do sangue, sob a forma de urina. A urina é transportada por uns tubos relativamente estreitos chamados ureteres, desde os rins até à bexiga, sendo posteriormente eliminada para o exterior através da uretra.



O que são as infeções urinárias?

As infeções do trato urinário (ITU) são bastante comuns, particularmente nas mulheres, bebés e pessoas idosas. Ao longo de toda a vida, cerca de 1 em cada 2 mulheres e 1 em cada 20 homens terão uma infeção urinária.
As ITU podem variar desde uma pouco grave infeção na bexiga até uma grave infeção num rim.
Se a infeção for na uretra, denomina-se uretrite; uma infeção na vagina corresponde a uma vaginite e não é considerada uma infeção urinária. O nome que se dá a uma infeção no trato urinário superior é pielonefrite e pode ser grave, visto que afeta o rim.
Se a infeção for na bexiga, recebe o nome de cistite. A cistite é a infeção do trato urinário inferior mais comum, inflamando o revestimento da bexiga.

Quais as causas das infeções urinárias?

Por norma, as bactérias não existem no trato urinário. Quando as bactérias entram no trato urinário e se multiplicam, podem causar uma ITU.

Existem muitos micro-organismos responsáveis por infeções urinárias ou cistites. A bactéria mais comum nas infeções urinárias encontra-se no sistema digestivo e designa-se por Escherichia coli (E. coli).

Dada a proximidade com o ânus, pode facilmente propagar-se para a uretra e fixar-se no revestimento do sistema urinário.

Outras bactérias, como o Mycoplasma e a Chlamydia, podem causar uretrites, tanto nos homens como nas mulheres. Estas bactérias podem transmitir-se durante as relações sexuais, razão por que os dois parceiros necessitam de tratamento, para evitar a reincidência da infeção.

Algumas pessoas são mais suscetíveis a infeções, devido a obstruções no fluxo de urina ou à existência de um refluxo urinário (neste caso, a urina reflui da bexiga de volta para os rins). Para mais informação, consulte os folhetos *Refluxo Urinário na Criança* ou *Pedras nos Rins ou Cálculos Renais*.

Porque razão as infeções urinárias são mais comuns nas mulheres?

As ITU são comuns, sobretudo à medida que a idade avança.
As mulheres têm maior probabilidade de contrair uma ITU do que os homens. Estima-se que cerca de 1 em cada 3 mulheres terão uma infeção do trato urinário com necessidade de tratamento antes de completarem 24 anos de idade.
Nas mulheres, a uretra é relativamente curta e reta, facilitando a entrada de micro-organismos na bexiga. Em algumas mulheres, as ITU estão relacionadas com alterações nos seus níveis hormonais. Algumas têm maior probabilidade de contrair uma infeção em determinadas fases do ciclo menstrual, como imediatamente antes da menstruação, ou durante uma gravidez.
Nas mulheres mais idosas, os tecidos da uretra e da bexiga tornam-se mais finos e mais secos depois da menopausa, e o mesmo sucede após uma ooforectomia (cirurgia de remoção dos ovários).
Estes fatores podem significar um maior risco de se desenvolver uma ITU.
Durante a gravidez, o sistema de "drenagem" da urina do rim para a bexiga (ureter) dilata, o que significa que a urina não desce tão rapidamente, facilitando o desenvolvimento de ITU. Por vezes, os micro-organismos migram da bexiga para o rim, causando uma infeção renal. As infeções do trato urinário durante a gravidez podem causar um aumento da tensão arterial e interferir com o desenvolvimento e o crescimento do bebé, pelo que é importante que sejam tratadas atempadamente.

As mulheres têm um risco acrescido de ITU recorrentes se:

- utilizam métodos contracetivos como o gel espermicida ou o diafragma
- tiveram um novo parceiro sexual no último ano (um aumento da atividade sexual pode desencadear sintomas de ITU em algumas mulheres)
- tiveram a sua primeira ITU antes dos 15 anos de idade
- tiverem uma história familiar de ITU recorrentes, em particular associada à mãe
- tiverem prisão de ventre

Os homens também têm infeções urinárias?

Os homens também podem ter ITU, sobretudo se tiverem algum problema no fluxo de urina.
Os homens mais idosos que sofram de significativa hipertrofia da próstata (aumento importante do volume da próstata) pertencem a um grupo de maior risco.
Se a bexiga não esvaziar de forma adequada, a urina residual dificulta o tratamento da infeção, mas aquele facto não se pode considerar uma causa por si só.
São poucos os homens que contraem uma ITU durante a juventude e, geralmente, surge em resultado de uma doença sexualmente transmitida.

Relação entre infeções urinárias e diabetes

As pessoas com diabetes têm um risco acrescido de desenvolver ITU, dado que a sua urina é rica em glucose (açúcar), proporcionando um local fértil para a proliferação de micro-organismos. A diabetes também pode alterar o sistema de defesa do organismo, dificultando o tratamento da infeção. A suscetibilidade às ITU aumenta com a duração e a gravidade da diabetes.

Porque razão as pessoas idosas têm um risco acrescido?

As pessoas idosas têm um risco acrescido de desenvolver infeções do trato urinário devido às condições crónicas coexistentes, à toma de determinados medicamentos e a problemas de incontinência urinária. As pessoas com cateteres vesicais (algaliadas) também têm um maior risco de contrair ITU.

Os bebés e as crianças pequenas também têm infeções urinárias?

Os bebés e as crianças correm o risco de ter ITU. Estas infeções devem sempre ser investigadas, pois podem indiciar um problema de saúde grave, como, por exemplo, um refluxo urinário. O refluxo tem origem num problema da junção dos ureteres com a bexiga, que faz com que a urina retorne da bexiga para os rins. O refluxo impede a urina de sair do organismo, tornando-se um meio favorecedor da infeção, podendo originar lesões nos rins que, por sua vez, causam hipertensão arterial e, por vezes, problemas renais graves, ocasionando, em alguns casos, a evolução para a insuficiência renal com necessidade de diálise.

Sintomas de infeção urinária

As bactérias podem estar presentes numa amostra de urina sem causar quaisquer sintomas. Esta situação é mais comum em mulheres com diabetes, nas ITU recorrentes ou em pessoas mais idosas. Este tipo de ITU nem sempre necessita de tratamento, exceto em situações especiais, como, por exemplo, em mulheres grávidas.

Sintomas comuns de uma ITU:

- sensação de ardor ao urinar
- necessidade de urinar mais frequentemente, mesmo sendo pouca a quantidade eliminada
- urina turva, com sangue ou com um odor forte
- dor na zona da bexiga (acima do osso púbico ou púbis)

Sintomas comuns de ITU em crianças:

- febre baixa
- irritabilidade
- perda de urina durante o dia ou durante a noite numa criança que já deixou de usar fralda
- problemas na alimentação, no caso de bebés

Se a ITU atingir os rins, também poderá causar febres altas, dor nas costas e vómitos. É importante que contacte um médico se tiver suspeita de infeção renal ou de pedras nos rins, porque estas situações podem provocar lesões renais permanentes ou, mesmo, insuficiência renal, se não forem tratadas. Uma infeção que se propaga ao rim a partir de uma cistite é uma condição bastante grave.

Tratamento recomendado

Geralmente, o primeiro sinal de uma infeção urinária é uma sensação de picada leve ao urinar. Por vezes, uma cistite moderada pode ser tratada:

- bebendo bastantes fluidos, em particular água
- tomando um agente alcalinizador da urina (como, por exemplo, Acalka® ou Uralyt-U®) ou uma colher de chá de bicarbonato de sódio desfeita em água, para aliviar o ardor ao urinar (é importante que fale com o seu médico se os sintomas persistirem, pois este tratamento poderá reduzir os sintomas, mas não curar a infeção, podendo ser necessário um tratamento diferente)
- evitando alimentos ou bebidas ácidas, pois anulam o efeito do alcalinizador de urina e podem piorar a sensação de ardor ao urinar

Se estes tratamentos caseiros não funcionarem, é melhor falar com o seu médico. Geralmente, o médico analisa a urina para detetar sinais de sangue, glóbulos brancos e medir a acidez. As ITU respondem bem aos antibióticos.

Se a ITU reincidir, o médico poderá pedir uma "urocultura". A urocultura é uma análise que permite determinar quais os micro-organismos que se encontram presentes na urina, orientando a escolha do antibiótico a prescrever. No caso de uma ITU persistente, poderá estar recomendada a utilização durante um período de tempo prolongado de um antibiótico em baixa dose. Se a ITU não melhorar ou for recorrente, poderá ter que ser visto por um especialista.

Para mais informações, consulte o folheto *Aproveitar o máximo da consulta com o seu médico*.

Os homens devem consultar o médico se tiverem problemas no jato urinário ou em iniciar ou parar o fluxo urinário, pois estes sintomas podem indicar a existência de hipertrofia da próstata.

Como evitar infeções urinárias?

Deixamos aqui alguns conselhos para as mulheres reduzirem o risco de desenvolver uma infeção urinária:

- beber uma grande quantidade de líquidos, em particular água, para eliminar as bactérias da bexiga e do trato urinário
- tratar rapidamente qualquer infeção vaginal, como, por exemplo, a candidíase ou a tricomoníase
- evitar produtos contendo espermicida, especialmente se utilizar o diafragma
- controlar a prisão de ventre

Os seguintes conselhos também podem ser úteis:

- urinar imediatamente após as relações sexuais
- ir imediatamente à casa de banho quando sentir necessidade
- depois de urinar, limpar a zona genital da frente para trás
- preferir roupa interior de algodão
- utilizar apenas água na higiene da zona genital
- lavar a zona genital diariamente e antes das relações sexuais

Há pessoas que recorrem ao arando (fruto vermelho geralmente consumido sob a forma de sumo) para evitar as ITU recorrentes. O arando contém uma substância que evita que as bactérias adiram às paredes da bexiga. No entanto, as investigações mais recentes demonstram que o sumo de arando não resulta num benefício significativo na prevenção das infeções do trato urinário, além de que a maior parte das pessoas tem dificuldade em manter o consumo deste sumo a longo prazo.

É importante referir que as ITU não são provocadas pela falta de higiene. Os tratamentos caseiros, como os duches vaginais, não alteram a probabilidade de vir a contrair uma ITU.

Para mais informações sobre a saúde dos rins ou do sistema urinário, consulte o nosso site em **apir.org.pt**, onde poderá aceder a materiais informativos gratuitos. Este folheto pretende ser uma introdução geral a este tópico e não deverá substituir os conselhos do seu médico ou profissional de saúde. A APIR reconhece que cada experiência é individual e que existem variantes no tratamento devido a circunstâncias pessoais ou outras. Se necessitar de informações adicionais, consulte sempre o seu médico ou profissional de saúde.

A APIR expressa um sincero agradecimento à **Kidney Health Australia** pela disponibilização dos seus recursos de informação e formação e ao **Dr. Miguel Leal** pela revisão dos conteúdos traduzidos.

Outubro 2016

Tradução: Marta Campos | **Revisão:** Dr. Miguel Leal | **Design gráfico:** Sónia Cartaxeiro