

Prevenção

Se a mulher com infecção urinária recorrente tiver algum fator de risco que possa ser modificado, esse deve ser o primeiro passo na estratégia de prevenção.

- Aprender a se limpar corretamente após a evacuação, sempre passar o papel higiênico de frente para trás
- Evitar higiene íntima excessiva e ducha vaginal
- Evitar banhos de banheira
- Não usar produtos químicos na região íntima
- Trocar o absorvente íntimo com frequência
- Lavar a região do períneo antes de ter relações sexuais e urinar imediatamente após uma relação sexual
- Evitar sexo anal
- Evitar cremes vaginais à base de estrogênio
- Evitar roupa íntima (calcinhas) em tecidos sintéticos, que mantêm a região mais úmida. Dar preferência a roupas com tecidos em algodão
- Não segurar a vontade de urinar, sendo aconselhável urinar em intervalos de 2 a 3 horas
- Beber bastante água - 2 a 3 litros de água por dia ajuda a reduzir em 50% o número de casos novos de cistite
- Troca de fralda de 4h a 6h, mesmo sem ter resíduos, tanto em crianças quanto em idosos e acamados

Referência

Portal MDSaúde <https://www.mdsaude.com/>

Versão 1 - Ago/24

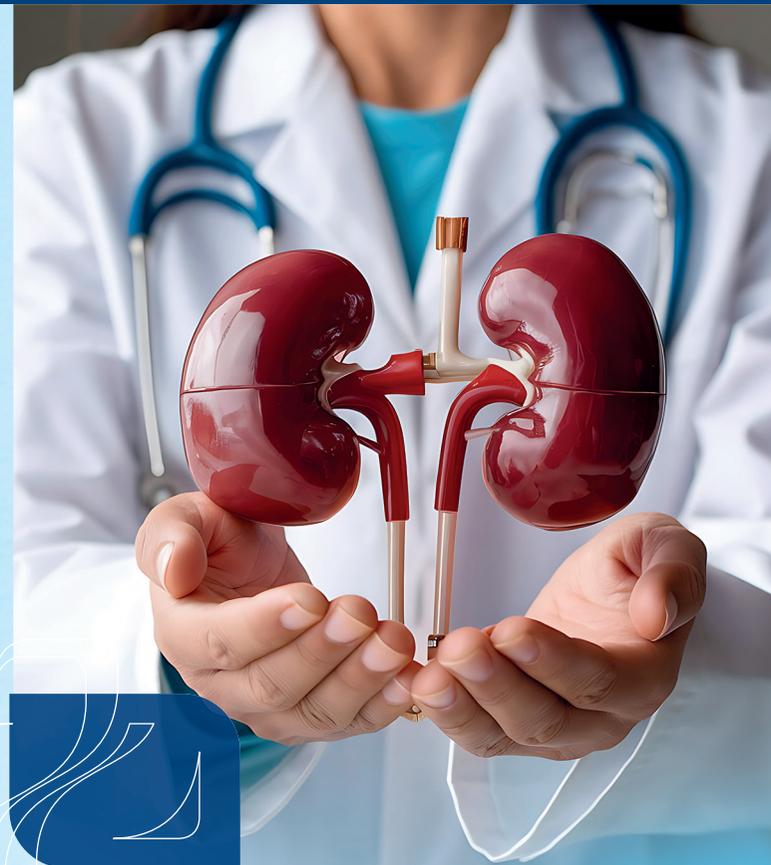
O plano que mais cresce também é o que mais cuida
Você e sua família merecem.



ANS 32675-5



Baixe o app do Hospitalar



Infecção Urinária

PLANO DE SAÚDE
Hospitalar

☎ 0800 942 2881

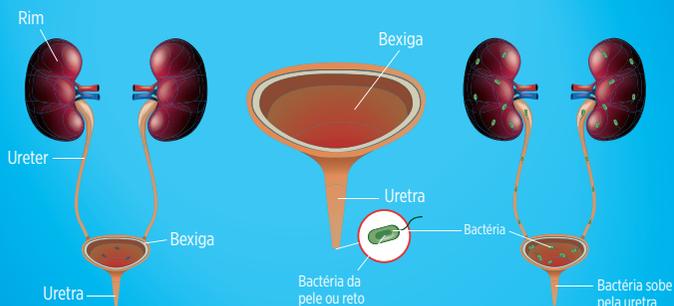
R. Sen. Souza Naves, 1922
Jardim Londrilar . Londrina . PR

☎ 43 3315.1919

planohospitalar.org.br

PLANO DE SAÚDE
Hospitalar

Infecção Trato Urinário



Infecção urinária é qualquer infecção que surge no **trato urinário**, composto pelos: **rins, ureteres, bexiga e uretra**.

A infecção urinária é uma das infecções mais comuns do ser humano, **principalmente no sexo feminino**, habitualmente causada por bactérias.

As mulheres são as mais propícias a desenvolverem infecção urinária, inclusive os temidos casos de repetição. Esse fator se deve, principalmente, à anatomia corporal feminina.

A uretra feminina tem, em média, 5 cm, enquanto a masculina mede de 15 a 20cm. Com um “caminho” mais curto, as bactérias alcançam com maior rapidez o trato urinário.

O que é a Infecção Urinária de Repetição?

A infecção urinária de repetição ou infecção urinária recorrente, ocorre quando o paciente apresenta 2 ou mais episódios de infecção em um intervalo de 6 meses, ou 3 ou mais infecções em um intervalo de 1 ano.

Nas mulheres, a infecção urinária de repetição é mais comum, sendo raro nos homens.

- 44% das mulheres que apresentam um quadro de cistite, acabam tendo uma recorrência dentro de um ano.
- 25% dos casos, a recorrência ocorre dentro de 6 meses.



Fatores de Risco

Entre os fatores de risco mais comuns, podemos citar:

- Ducha vaginal.
- Maus hábitos de higiene após evacuar.
- Excesso de higiene íntima (sabonete íntimo).
- Diabetes mellitus.
- Menopausa.
- Outros fatores, como disfunção urinária e gravidez, levam a uma maior predisposição para desenvolver infecções urinárias.

Existem também os casos de infecção urinária de repetição que costumam surgir somente após uma relação sexual, chamados de cistite pós-coito ou cistite da lua-de-mel. Nestes casos, as mulheres desenvolvem os sintomas de infecção urinária de 24 a 48 horas após uma relação sexual.

Diagnóstico e tratamento

O diagnóstico e tratamento precoces são primordiais para identificar o agente causador.

A infecção urinária não tratada adequadamente e em tempo correto, pode atingir outros órgãos, ocasionando uma **infecção mais séria**.



O tratamento adequado deve ser realizado por profissional habilitado, não hesite, consulte um médico.