INFECÇÃO URINÁRIA
Informações para pacientes

O que é?

A cistite é uma infecção na bexiga, geralmente causada por bactérias que entram pela uretra. É mais comum em mulheres devido à anatomia feminina, onde a uretra é mais curta e próxima ao ânus, facilitando a entrada de bactérias. A infecção costuma causar ardor ao urinar, vontade de ir ao banheiro várias vezes e desconforto na parte baixa da barriga. É uma condição comum e, quando tratada corretamente, melhora em poucos dias.

Sintomas comuns

O sintoma mais característico é a ardência ou dor ao urinar. Você pode sentir vontade de urinar a todo momento, mesmo quando sai pouca urina. A urina pode ficar turva, com cheiro forte ou coloração mais escura que o normal. É comum sentir desconforto ou pressão na parte inferior do abdômen.

O que fazer?

- Tome o antibiótico e os demais medicamentos exatamente como orientado pelo médico. Não interrompa o tratamento antes do prazo, mesmo que os sintomas melhorem.
- Beba bastante água, de 2 a 3 litros por dia. A água ajuda a diluir a urina e a eliminar as bactérias mais rapidamente.
- Evite segurar a urina por muito tempo. Vá ao banheiro sempre que sentir vontade.
- Urine sempre após relações sexuais. Isso ajuda a eliminar bactérias que possam ter entrado na uretra.
- Evite duchas vaginais e produtos íntimos perfumados, pois podem irritar a região e alterar a flora natural de proteção.

Sinais de alerta

- Procure atendimento médico se tiver febre acima de 38 graus, dor lombar ou nas costas, náuseas, vômitos ou fraqueza intensa, ou se houver piora dos sintomas mesmo usando o antibiótico corretamente.
- Esses sinais podem indicar que a infecção se espalhou para os rins, o que requer tratamento mais intenso.

Prevenção

- Hidrate-se bem todos os dias, bebendo pelo menos 2 litros de água.
- Use roupas íntimas de algodão, que permitem melhor ventilação.
- Evite permanecer com roupas molhadas por muito tempo, como biquínis ou roupas de academia suadas.
- Faça a higiene íntima sempre da frente para trás, especialmente após evacuar. Isso evita levar bactérias do ânus para a uretra.