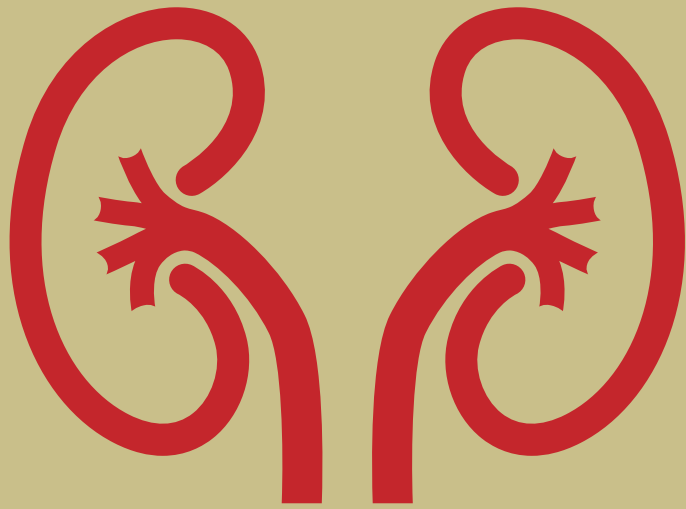
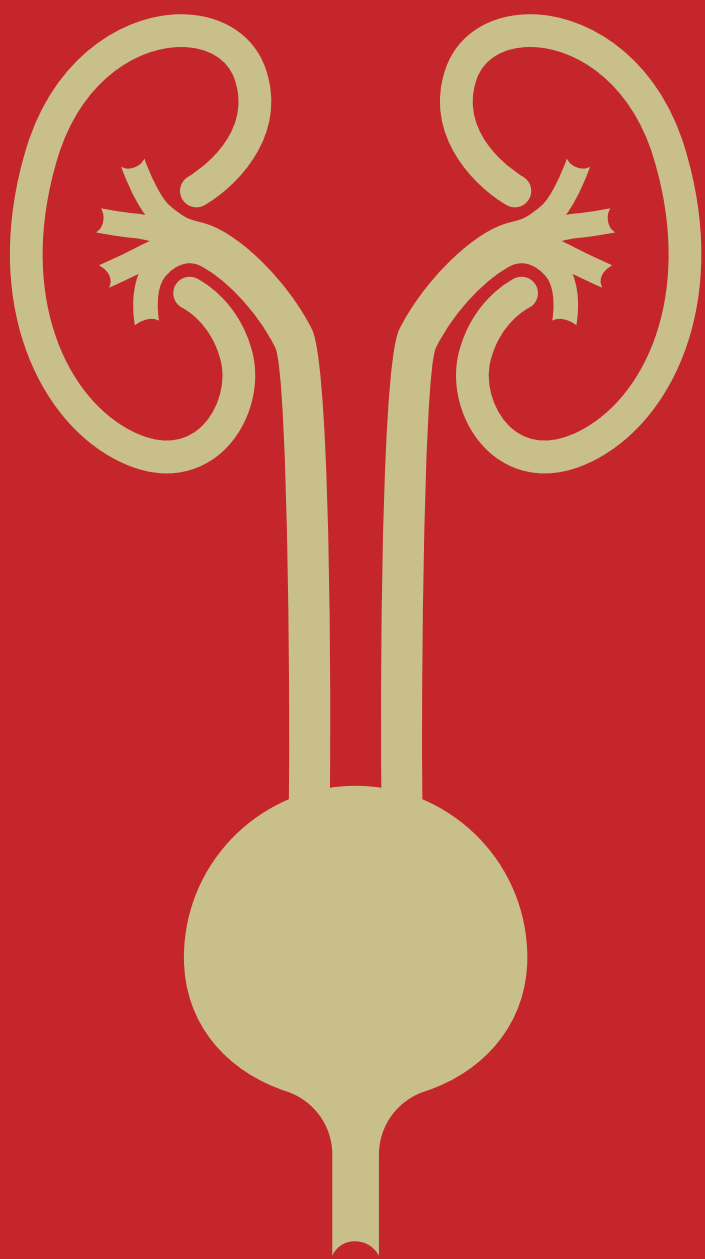




Infeção urinária
Já teve alguma?



O trato urinário

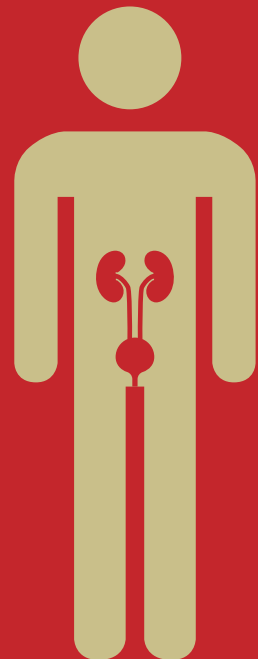
Inclui dois rins, dois ureteres, bexiga e uretra.

 Os rins são um par de órgãos em forma de feijão, cada um do tamanho de um punho.

 Filtram o sangue removendo resíduos e água extra que compõem 1 a 2 litros de urina produzida por dia.

 A urina sai dos rins através de dois tubos estreitos chamados ureteres em direção à bexiga.

 A urina é então armazenada num órgão de balão chamado de bexiga e esvaziada através da uretra (um tubo na parte inferior da bexiga que liga ao exterior).



Infeção urinária

Ocorre quando um microrganismo (ex: bactéria) atinge algum segmento do trato urinário.

Rins – pielonefrite

Bexiga – cistite

Próstata – prostatite

Uretra – uretrite

Fatores que facilitam o aparecimento de infecções urinárias

- Má higiene corporal**
- Vestuário inadequado**
- Doenças sexualmente transmissíveis e infecções ginecológicas**
- Ingestão insuficiente de líquidos**
- Retenção de urina por longos períodos**

Sintomas

- **Dor e/ou ardor ao urinar**
- **Dificuldade para iniciar a micção**
- **Urgência urinária**
- **Vontade de urinar diversas vezes ao dia e em pequenas quantidades**
- **Urinar com mau odor e coloração alterada**
- **Urina com sangue em certos casos**
- **Febre**
- **Arrepios ou mal estar**

Para além dos sintomas anteriores pode ainda surgir:

- **Dor lombar**
- **Náuseas**
- **Vómitos**
- **Pele pálida e seca**
- **Inchaço nas pernas e olhos**
- **Fraqueza ou mal estar**

Tratamento



Caso apresente alguns dos sintomas referidos anteriormente:

- **Recorra ao seu médico assistente**
- **Aumente a ingestão de líquidos**
- **Reforce os cuidados de higiene**

Prevenção

Cuidados de Higiene Corporal nomeadamente (região genital - anal)

- Lavar a região à volta do ânus após defecar
- Mulheres — devem limpar-se da frente para trás após defecar
- Lavar as mãos antes e após utilização do wc

Cuidados com o vestuário

- Usar roupas íntimas de algodão e evitar roupas de nylon
- Não usar roupas apertadas pois podem acumular humidade o que favorece o crescimento das bactérias

Prevenção

Praticar sexo seguro (uso de preservativo) e evitar as infecções sexualmente transmissíveis. Urinar após as relações sexuais

Beber água diariamente (Homens - 2L ; Mulheres- 1,5L)

Urinar frequentemente



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

**Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM**