

“Orientações básicas sobre cistite”

O que é Cistite ?

É uma infecção da bexiga provocada por bactérias. É mais comum na mulher, pois o canal por onde a urina é eliminada é mais curto. Isto facilita que bactérias presentes nas fezes ou na vagina cheguem à bexiga.

As mulheres podem ter cistite na infância, na época das primeiras relações sexuais (cistite da lua-de-mel), no período em que estão sexualmente ativas, na gravidez, no período da menopausa e após os 70 anos; concluindo, em toda a vida.

Procure seu UROLOGISTA caso ocorram os sintomas abaixo:

- Dor na região da bexiga ao urinar
- Micção freqüente e em pouca quantidade
- Ardor no canal urinário.

Algumas dicas de como evitar a Cistite

1. Beber muito líquido, desde que não alcoólico.

Isso faz com que a urina seja eliminada com mais rapidez, eliminando-se as bactérias antes que elas se multipliquem (1,5 a 2 litros de água/dia).



2. Nas mulheres, após a evacuação ou micção, a higiene deve ser feita da frente para trás, assim os microorganismos intestinais não serão transportados até o orifício urinário.



3. Deve-se evitar roupas apertadas e roupas íntimas de tecido sintético, pois estes favorecem a transpiração e, conseqüentemente, a multiplicação dos microorganismos.



4. Não lavar exageradamente a vagina com antisépticos irritantes. A irritação favorece a infecção. Uma boa lavagem com água é suficiente.



5. Urinar logo após a relação sexual, pois assim poderá eliminar as bactérias que possam ter alcançado o canal que esvazia a bexiga.



6. É sempre bom ter uma boa dieta alimentar para assim evitar distúrbios intestinais. As diarréias e prisões de ventre alteram o equilíbrio das bactérias intestinais e podem provocar uma infecção urinária. Dê preferência a alimentos integrais, verduras, frutas e sempre muita água.



Não deixe de retornar.

Garanta o sucesso do seu tratamento.

