

## CISTITE DE REPETIÇÃO, NA MULHER

Fernando da Rocha Camara

As bactérias podem chegar ao aparelho urinário por vários caminhos, mas o principal é por via ascendente, através da uretra, que comunica a bexiga com o exterior. Como o “canal da urina” é muito mais curto no sexo feminino, as mulheres estão mais sujeitas a esse problema, do os homens. Quando um micróbio chega à bexiga, e começa a se reproduzir, seu número dobra, a cada 45 minutos; dessa forma, uma cistite, ou infecção urinária ao nível da bexiga, estará instalada. Os sintomas serão dor ao urinar, aumento do número de micções, inclusive à noite, sensação de bexiga cheia, dificuldade para reter urina, odor urinário forte, e ocasionalmente sangue no papel e, às vezes na própria urina. Não costuma haver febre, o que, se ocorrer, na faixa de 38,5°C, ou mais, significará que os micróbios chegaram aos rins, causando um problema muito grave, a pielonefrite aguda, de que falaremos, mais adiante.

A cistite é muito comum, após um relacionamento sexual. Nesse caso, antigamente era chamada de cistite da lua de mel, e hoje de cistite pós-coito. Não é uma doença sexualmente transmissível, pois os germes causadores se localizam no introito vaginal. Os micróbios são levados, ao interior da bexiga porque a uretra é ordenhada pelo pênis criando uma pressão negativa, a qual aspira os mesmos para dentro. Em outras palavras diremos que o genital masculino comprime a uretra feminina contra o osso púbis, bombeando os micro-organismos para dentro da bexiga.

Para prevenção da cistite as meninas aprendem que ao evacuarem, ao se higienizarem o façam, sempre, com movimentos da frente para traz.

Na prevenção da cistite, recomenda-se a micção após o ato sexual, para remoção mecânica de bactérias. Também devem beber mais líquidos nessa ocasião. De um modo geral, tomar mais líquido sempre. É necessário que as micções não sejam deixadas para mais tarde, que e se procure o ginecologista, sempre que surja um corrimento genital( vulvo-vaginite), que se utilize um lubrificante íntimo para diminuir o desconforto e trauma durante o relacionamento, que se coloque uma almofada sob as nádegas da parceira, quando ficar inferiormente, para mudança do ângulo de

penetração, e se resolva de modo eficaz o mau funcionamento intestinal. Embora lógico, não será demais lembrarmos que o coito anal, somente deve ocorrer com preservativo, e higiene do pênis após o mesmo.

Os cuidados de higiene íntima feminina devem ser em água corrente, pois se feitos em uma bacia podem levar germes da região anal, ao genital feminino.

Não devem ocorrer, a auto-medicação, o aconselhamento nos balcões de farmácia, e a repetição dos remédios prescritos em outro episódio de cistite. Antes de qualquer tratamento, o correto é que se colha (o jato médio) a porção média da micção, após higiene íntima, para realização de exame de urina tipo 1, cultura e antibiograma. Se alguém for iniciar o tratamento sem uma consulta ao urologista, esses exames devem ser providenciados previamente. Se o laboratório estiver fechado, guarde o material em frasco fechado, sob refrigeração, para ser encaminhado pela manhã.

A quimioprofilaxia, ou uso preventivo de medicamentos é reservada para casos selecionados, e deve ser uma conduta a ser discutida entre o urologista e sua paciente.

A escolha do antibiótico é coisa séria, pois se for inadequada, quanto à droga, à dose, aos intervalos, e à duração, iremos matar os micróbios fraquinhos e selecionar uma raça de bactérias fortes. Gostaria de lembrar que às vezes a cistite ocorre por causa de diabetes, ou por problemas urológicos, ainda não diagnosticados, e que podem requer uma avaliação cuidadosa.

Em alguns casos, a cistite se manifesta antes do início de uma pielonefrite aguda. Haverá além da febre, mal estar, lombalgia, náuseas, e queixas vesicais. Pode haver um cálculo obstruindo o ureter, e serão necessários um ultrassom de rins e vias urinárias, exames de laboratório, escolha adequada do tratamento e por vezes uma internação por alguns dias, e seguimento urológico após a alta. Se a cólica renal por um cálculo se complicar com uma infecção nos rins, não bastará tomar remédios, pois sem tratarmos a obstrução, o problema não será resolvido, com risco de perda renal e até mesmo risco de vida.

Trato urinário não é lugar de micróbios e os cuidados sugeridos podem ajudar na profilaxia!

Xô micróbios, xô cistite! Em resumo, xixi depois, muita água, sempre, e sempre que tiver vontade de fazer xixi, esvazie a

bexiga. Que a atividade sexual se faça com delicadeza, também é desejável.