

CISTITE EM MULHERES (cistite pos-coito)

PROF.DR.
FERNANDO DA ROCHA CAMARA
Abril, 2016

A uretra feminina, mais curta do que a masculina, favorece maior incidência de cistite, que é uma infecção na bexiga. Há dor ao urinar, queimação, aumento da frequência urinária, sensação de bexiga cheia após urinar, desconforto no baixo abdome e até sangue na urina ou no papel. Usualmente não se acompanha de febre, que quando presente, sugere infecção acometendo os rins.

A cistite ocorre, com muita frequência, após o coito. É uma infecção decorrente da migração de bactérias vaginais, para a bexiga, por causa da ordenha da uretra, pelo genital masculino, contra a bacia, durante a atividade sexual. Sendo a origem dos germes vaginal, fica evidente, não se tratar de uma doença sexualmente transmissível, pois os micróbios não provém do parceiro.

Na avaliação laboratorial dessas pacientes devem sempre, ser feitas urinal e urinocultura e antibiograma. Ademais, deve-se sempre afastar o diagnóstico de diabetes.

Algumas recomendações são clássicas, na prevenção dessa patologia. Assim, **urinar após as relações, beber muito líquido, e aumentar ainda mais a ingestão, a cada coito, evitar adiar as micções no dia a dia, tratar episódios de corrimento genital (em ginecologista), usar lubrificante íntimo (sem espermicida), colocar uma almofada sob as nádegas para inclinar a bacia, e mudar o ângulo de penetração do genital masculino.**

A prisão de ventre (obstipação intestinal) pode predispor ao problema. Assim, não se deve deixar de evacuar quando tiver vontade, para o intestino funcionar bem. Aqui, também, tomar muito líquido, programar evacuações em um horário regular, diário, após uma das refeições. Ingerir banana nanica, aveia, mamão, frutas com bagaço, verduras. Ingerir fibras, tipo farelo de aveia, farelo de trigo, ou fibras solúveis (disponíveis nas farmácias). Usar probióticos tipo Lactobacilos acidófilos (Yakult), que são uma flora útil.

A maioria das bactérias, que são encontradas em casos de cistite, são do tipo intestinal. Para isso devemos fazer uma revisão de hábitos pessoais.

Julgo muito importante evitarmos a contaminação genital por esses micróbios. A seguir enumero pormenores, que me parecem de suma **importância preventiva**.

1. Durante a higiene pessoal, e durante atividade sexual, evitar contatos indiretos, entre ânus e vagina.

2. Evitar as duchas íntimas, para não alterar a flora local.

3. Preferir os absorventes íntimos externos; o sangue é meio de cultura .Se usar os internos, trocá-los com maior frequência.

4. Ao usar o vaso sanitário, higienizar antes a vagina, e depois o ânus. Nunca de modo inverso!

5. As vovós, já recomendavam passar o papel higiênico da frente para trás.

6. A esponja de banho não deve tocar nos dois locais. Uma para cada local.

7. O sabonete, melhor que seja líquido.

8 . Sugiro toalhas diferentes para corpo e vagina.

9 . Dar a descarga no vaso, com a tampa fechada, para evitar respingos contaminando o genital.

10. Não tomar antibiótico antes da consulta!!!!

Para concluir, não fazer o tratamento no balcão da farmácia, ou com remédios guardados. Procurar seu médico. Não começar tratamento antes da consulta. Pyridium pode aliviar os sintomas, antes da consulta médica (100mg, 4 vezes ao dia). É um analgésico, sem efeito antibiótico.

Antibióticos, tomados de modo inadequado, podem matar os micróbios fraquinhos, e deixar só os fortes (mecanismo de resistência bacteriana).

Se procurar o Pronto Atendimento, exija que o médico solicite exame de urina, cultura e antibiograma.

Não tomar antibióticos antes da consulta

O tratamento deve ser por tempo adequado (geralmente uma semana), com o antibiótico indicado.

Se houver febre, a infecção pode estar afetando os rins e ser muito grave. Um cálculo urinário associado, ainda aumentaria ainda mais o risco para o rim e mesmo risco de vida (pielonefrite aguda e uretero- hidronefrose)

Quimioprofilaxia,(para prevenção) é uma decisão médica.

Bebida de Cranberry pode ajudar na prevenção (2 copos 200ml, 2 vezes ao dia, por diminuir a aderência das bactérias à mucosa vesical.

Vacina oral (Uro-Vaxon) pode ser útil na prevenção da cistite de repetição. Descartar outros problemas urológicos pode ser necessário em muitos casos, através de estudo de ultrassom do trato gênito-urinário.

