

# ITU

## O que é uma ITU?

Infecção do Trato Urinário (ITU) é o nome dado a um grupo de infecções que ocorrem em qualquer parte do trato urinário: rins, ureteres (que ligam a bexiga aos rins), bexiga e uretra (que transporta a urina da bexiga para fora do corpo). As ITUs são o segundo tipo mais comum de infecção que pode ocorrer no corpo e geralmente são causadas por bactérias que entram no corpo através da uretra.

## Quais são os sinais e sintomas de uma ITU?

- Aumento da frequência na micção com pequenas quantidades sendo passadas
- Ardor ao urinar
- Sangue na urina
- Urina turva
- Dor e sensibilidade na parte superior das costas e nas laterais
- Sentindo-se geralmente mal
- Novo aparecimento ou agravamento de confusão/agitação pré-existente

## Como ajudar a prevenir uma ITU

- Beba 6-8 copos de água diariamente
- Tente esvaziar totalmente a bexiga todas as vezes
- Não tente segurá-lo ou resistir à vontade de urinar
- Use roupas íntimas de algodão folgadas e evite o náilon
- Troque os pads com frequência
- Evite café, chá ou álcool
- Se possível tome banho em vez de tomar banho
- Use uma flanela separada para lavar os órgãos genitais de manhã e à noite
- As mulheres se limpam da frente para trás depois de ir ao banheiro
- Tente evitar muitos alimentos açucarados, coma muitas frutas, vegetais e alimentos ricos em fibras, como pão integral e macarrão
- Beba pelo menos um copo de suco de cranberry, laranja ou toranja diariamente para acidificar a urina e matar as bactérias nocivas existentes

Você corre um risco maior de contrair uma ITU se tiver:

- Diabetes
- Constipação
- Demência
- Pedras nos rins ou qualquer outra condição que obstrua ou bloqueie o trato urinário
- Um sistema imunológico enfraquecido, por exemplo. de quimioterapia ou HIV
- Um cateter urinário que é um tubo inserido em sua bexiga para drenar a urina

## Tratamento de ITUs

Consulte um GP se:

- Você tem sintomas de infecção do trato urinário (ITU) pela primeira vez
- Seu filho tem sintomas de uma ITU
- Você é um homem com sintomas de infecção do trato urinário
- Você está grávida e tem sintomas de infecção do trato urinário
- Você está cuidando de uma pessoa idosa e frágil que pode ter sintomas de infecção do trato urinário
- Você tem sintomas de uma ITU após a cirurgia
- Seus sintomas piorarem ou não melhorarem em 2 dias
- Seus sintomas voltam após o tratamento

Se um clínico geral achar que você pode ter uma infecção do trato urinário (ITU), ele poderá fazer um exame de urina, embora isso nem sempre seja necessário.

Um GP também pode:

- Ofereça conselhos de autocuidado e recomende tomar um analgésico
- Dar-lhe uma receita para um curso curto de antibióticos
- Dê-lhe uma receita de antibióticos, mas sugira que você espere 48 horas antes de tomá-los, caso seus sintomas desapareçam por conta própria
- É importante tomar todos os remédios prescritos, mesmo que comece a se sentir melhor.

## Referências

- <https://www.nhs.uk/conditions/urinary-tract-infections-utis/>