

BandNews FM

Março/2012

| Saúde alerta para casos de infecção urinária no tempo quente

Cuidados com higiene íntima e alimentação ajudam a combater o problema

A Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo faz um alerta. Aproveitar os dias livres e finais de semana ensolarados na praia ou em piscinas exige cuidados para prevenir as infecções urinárias, que são mais recorrentes em dias de calor.

Segundo o urologista Joaquim Claro, médico chefe do Centro de Referência da Saúde do Homem, unidade especializada da Secretaria na capital, permanecer ao longo do dia com biquínis, maiôs e bermudas molhadas podem facilitar o aparecimento de infecção, pois a umidade potencializa a proliferação dos micro-organismos causadores da doença.

"O ideal é que as mulheres façam uma boa higienização íntima durante o banho e substituam as peças por lingerie de algodão assim que retornarem do passeio", exemplifica Claro.

Fazer alterações radicais na dieta - atitude comum entre mulheres e homens em busca da forma perfeita para o verão - também causam mudanças no organismo e diminuem a imunidade do corpo, facilitando a ação de bactérias, fungos e outros vilões.

O urologista indica que seguir uma dieta saudável, diariamente, é um hábito que ajuda no combate às infecções urinárias e na prevenção de diversos problemas de saúde.

A constante ingestão de líquidos faz com que as bactérias sejam expelidas por meio da urina. "Por conta disto, segurar o xixi por muito tempo, seja na praia, ou até mesmo no trabalho, é um comportamento inadequado que aumenta os riscos de adquirir a doença" destaca o especialista.

A dica é aproveitar as pausas no banho de sol, ou nos jogos de areia, para utilizar os sanitários e manter a hidratação corporal com sucos e refrescos. Tomar pelo menos dois litros de água por dia, principalmente nos períodos mais quentes, é fundamental para evitar o aparecimento de outros problemas como as pedras no rim. O tipo mais comum das infecções urinárias é a cistite, que atinge a maioria das mulheres, geralmente, a partir da adolescência. A contaminação ocorre quando as bactérias causadoras "caminham" pelo canal da urina e alcançam a bexiga. Nos homens, estas infecções estão relacionadas a problemas de cálculo renal ou a complicações com a próstata.

A doença causa dor lombar, forte incômodo no momento da micção, alteração no odor e na cor da urina, febre e aumenta a necessidade do doente de ir ao banheiro. "Logo nos primeiros sinais já é preciso buscar ajuda médica para diagnóstico correto do caso. A agilidade no início do tratamento evita que as bactérias fiquem mais agressivas e ataquem os rins", enfatiza Joaquim.