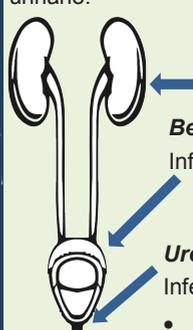


Folheto informativo sobre infeção do trato urinário (ITU)

Para mulheres não internadas com suspeita de ITUs sem complicações ou ITUs recorrentes sem complicações

Sintomas urinários possíveis	Resultado	Cuidados recomendados	Tipos de infeção do trato urinário (ITU)
<p>Frequência: Urinar mais frequentemente do que o normal</p> <p>Disúria: Sensação de ardor quando urina</p> <p>Urgência: Sensação de necessidade de urinar imediatamente</p> <p>Hematúria: Sangue na urina</p> <p>Nictúria: Necessidade de urinar durante a noite</p> <p>Dor suprapúbica: Dor na parte inferior da barriga</p> <p><u>Outros aspetos a ter em consideração</u></p> <p>História sexual recente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Algumas infeções sexualmente transmitidas (ISTs) podem ter sintomas semelhantes aos de uma ITU. • Uma inflamação devida a atividade sexual pode parecer ter sintomas semelhantes aos de uma ITU. 	<p><input type="checkbox"/> Sintomas ligeiros (1 ou 2) ou corrimento vaginal (ou ambos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antibióticos podem não ajudar. • Normalmente dura entre 5 a 7 dias. <p><input type="checkbox"/> Sintomas severos (3 ou mais) e sem corrimento vaginal</p> <p>Antibióticos devem ajudar, os sintomas</p> <ul style="list-style-type: none"> • devem melhorar dentro de 48h • normalmente duram 3 dias. 	<p><input type="checkbox"/> Cuidado pessoal e alívio das dores. Os sintomas devem melhorar por si só.</p> <p><input type="checkbox"/> Receita médica datada ou de reserva. Comece os antibióticos se os sintomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • piorarem • não melhorarem um pouco com cuidados pessoais após 24h-48h. <p><input type="checkbox"/> Receita de antibióticos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tratamento imediate com antibióticos, com cuidados pessoais. 	<p>As ITUs são causadas por bactérias que entram na uretra ou na bexiga, normalmente vindas do intestino. As infeções podem ocorrer em partes diferentes do trato urinário.</p> <p>Rins (fazem urina) Infeção na parte superior do trato urinário</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pielonefrite (<i>pie-lo-ne-fri-te</i>) <p>Bexiga (guarda urina) Infeção na parte inferior do trato urinário</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cistite (<i>sis-ti-te</i>) <p>Uretra (leva a urina para fora do corpo) Infeção ou inflamação na uretra</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uretrite (<i>u-re-tri-te</i>) 

Cuidados pessoais para se ajudar a si mesma a melhorar mais depressa	Quando deve procurar auxílio?	Opções para ajudar a prevenir uma ITU	Resistência aos antibióticos
<ul style="list-style-type: none"> • Beba líquidos suficientes para que não sintas sede. Tente beber entre 6 e 8 copos, incluindo água, e bebidas descafeinadas e sem açúcar. • Tome paracetamol ou ibuprofeno a intervalos regulares para alívio das dores, se não teve efeitos secundários anteriores. • Pode tentar tomar cápsulas de arando (cranberry) ou saquetas de cistite. Estes métodos funcionam para algumas mulheres. Atualmente há poucas provas sobre a eficiência do seu uso. • Considere os fatores de risco na coluna "Opções para ajudar a prevenir uma ITU" para reduzir ITUs futuras. 	<p>Os sintomas seguintes são sinais de uma infeção grave e devem ser urgentemente avaliados.</p> <p>Telefone para se aconselhar se não tiver a certeza da urgência dos sintomas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tem arrepios, calafrios e dores musculares. 2. Sente-se confusa ou muito sonolenta. 3. Não urinou durante todo o dia. 4. Está a vomitar. 5. Vê sangue na urina. 6. Tem temperatura superior a 38 °C ou inferior a 36 °C. 7. Tem dores nos rins, nas costas, logo abaixo das costelas. 8. Os seus sintomas estão a piorar. 9. Os seus sintomas não estão a melhorar um pouco 48h depois de ter começado a tomar antibióticos. 	<p>Pode-lhe ser útil ter estes fatores de risco em consideração.</p> <p>Evite a propagação das bactérias dos intestinos para a bexiga. Limpe-se da frente (vagina) para trás (rabo) quando for à casa de banho.</p> <p>Evite esperar para urinar. Urine assim que sentir necessidade.</p> <p>Urine depois de ter relações sexuais para eliminar qualquer bactéria que possa estar perto da abertura da uretra.</p> <p>Lave a área exterior da vagina antes e depois de ter relações sexuais para eliminar as bactérias que possam estar perto da uretra.</p> <p>Beba líquidos suficientes para que possa urinar regularmente durante o dia, especialmente durante períodos de tempo quente.</p> <p><u>Se tiver ITUs recorrentes, tome em atenção o seguinte.</u></p> <p>Produtos de arando: algumas mulheres consideram estes produtos eficazes, mas há atualmente poucas provas de que estes produtos realmente funcionam.</p> <p>Depois da menopausa: pode fazer um tratamento hormonal localizado (por exemplo pomadas vaginais).</p>	<p>Nem sempre é preciso tomar antibióticos, tome-os apenas quando aconselhada por um profissional de saúde. Assim, é provável que funcionem se vier a ter uma ITU.</p> <p>Os antibióticos que tomamos oralmente, por qualquer motivo, afetam as bactérias nos intestinos. Estas bactérias tornam-se resistentes aos antibióticos que tomamos.</p> <p>Resistência a antibióticos significa que os antibióticos não conseguem matar as bactérias.</p> <p>As bactérias dos intestinos que causam ITUs têm o dobro da probabilidade de resistência a antibióticos durante pelo menos 6 meses depois de tomar qualquer antibiótico.</p> <p>Os efeitos secundários comuns dos antibióticos incluem aftas, prurido, vômitos e diarreia.</p>