

Doenças Urológicas Femininas



80% das Mulheres apresentarão ao menos 1 EPISÓDIO DE CISTITE AO LONGO DA VIDA

O QUE SÃO?

SÃO DOENÇAS QUE AFETAM O SISTEMA URINÁRIO



PRINCIPAIS DOENÇAS



BEXIGA HIPERATIVA

CISTITE (INFECÇÃO URINÁRIA)

LITÍASE (PEDRA NOS RINS)

INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Mantenha bons hábitos intestinais

Atente-se aos músculos do períneo e procure reconhecê-los

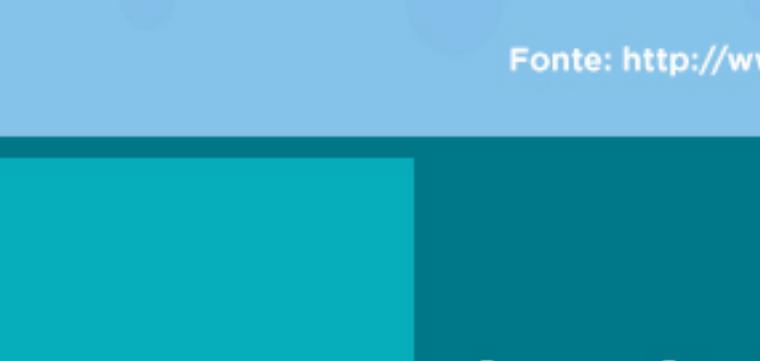
O sobrepeso causa uma sobrecarga para os músculos do períneo, e pode prejudicar seus reflexos urinários

PERÍNEO
ÂNUS

A ingestão de grandes volumes de líquidos em pouco tempo faz a bexiga encher mais depressa e causa urgência para urinar

Longos períodos sem urinar podem significar que você está ingerindo poucos líquidos e aumentam o risco de infecções urinárias

Certos medicamentos podem causar dificuldade de urinar, pois prejudicam o relaxamento da uretra e a contração do músculo da bexiga



TRATAMENTO

Um tratamento recomendado pela International Continence Society (ICS) é a reabilitação do trato urinário indicada para: incontinência urinária, dificuldade para urinar, bexiga hiperativa, perda de urina, dificuldade de esvaziamento da bexiga, dor pélvica crônica, problemas de disfunção sexual, entre outros.

Existem várias técnicas para reabilitação do trato urinário e elas incluem:

✓ Biofeedback (mecanismo que avisa por sinais sonoros os músculos que estão sendo trabalhados durante os exercícios)

✓ Mudanças comportamentais

✓ Eletroestimulação

✓ Cateterismo vesical intermitente

✓ Manobras de esvaziamento vesical

✓ Propriocepção

✓ Reeducação postural

hospitaloswaldocruz.org.br

+55 11 3549-1000

Fonte: <http://www.iuv.com.br/urologia/prevencao-urologica/prevencao-urologica>

OSWALDO CRUZ

CENTRO ESPECIALIZADO EM UROLOGIA

