

VERÃO AUMENTA RISCO DE INFECÇÃO URINÁRIA

**Hyllo Baeta, coordenador de Microbiologia
do Laboratório Geraldo Lustosa*

No verão, é notório o aumento de casos de infecções urinárias, especialmente em mulheres e crianças. Alguns podem imaginar que as bactérias que provocam a doença são contraídas em águas de praias e piscinas contaminadas. No entanto, esse crescimento se deve principalmente a fatores ligados à mudança na rotina.

Dietas radicais, ingestão insuficiente de líquidos, prisão de ventre (provocada, muitas vezes, pela mudança na alimentação), falta de horário e locais adequados para fazer xixi são algumas das razões para baixar a imunidade do organismo e facilitar a ação das bactérias, fungos e outros vilões. A umidade do corpo, ao permanecer com a roupa molhada depois do mergulho, também potencializa a proliferação desses microrganismos.

Quando estamos na praia ou no clube, é comum ficarmos molhados durante um longo período. E, para piorar, seguramos o xixi por um longo tempo. O ato de contrair a musculatura – mesmo que involuntariamente – para segurar o xixi faz com que as bactérias caminhem pelo canal urinário e alcancem a bexiga.

A infecção urinária causa dor lombar, forte incômodo no momento da micção, alteração no odor e na cor da urina e febre, além de aumentar a necessidade de ir ao banheiro. Logo nos primeiros sinais é preciso buscar ajuda médica para o diagnóstico, que é feito por meio de exame de urina e cultura das bactérias – para identificar o medicamento correto a ser utilizado. A agilidade no início do tratamento, que é feito com o uso de antibióticos, evita que as bactérias fiquem mais agressivas e ataquem os rins.

É importante que as pessoas tentem seguir uma dieta saudável, com muita ingestão de líquido, nesse período, pois pode prevenir uma série de problemas. A água realmente lava o nosso corpo de microrganismos indesejáveis e faz com que as bactérias sejam expelidas por meio da urina.

Os pais devem estar atentos também à mudança de rotina dos filhos. Ao viajar com as crianças, é preciso redobrar os cuidados com os pequenos, oferecendo-lhes bastante líquido e levando-os ao banheiro com frequência. Sempre que possível, as crianças – especialmente as meninas – devem estar confortáveis ao sentar no vaso, com assento redutor e apoio para os pés, para evitar que retenham urina. É importante observar também se o intestino está funcionando normalmente, pois prisão de ventre e diarreia podem ser fatores de risco para as infecções urinárias.