

## Conselhos

- Beba 1 litro de líquidos por dia, repartindo-o ao longo do dia (não beba mais de 1.5L, a não ser que transpire e esteja muito calor);
- Tente reduzir o consumo de chá, café, álcool, cerveja e especiarias;
- Não beba muitos líquidos ao final do dia;
- Evite a obstipação aumentando o teor de fibras da sua alimentação;
- Diminua o consumo de tabaco e de bebidas gasificadas;
- Evite o aumento de peso;
- Evite lavagens íntimas com sabonetes ácidos;
- Tente esvaziar completamente a bexiga (sem esforçar);
- Evite interromper o jato quando está a urinar;
- Tente diminuir a quantidade e o tamanho de pensos / fraldas consoante os seus progressos;
- Evite colocar fralda se já não tiver perdas.

Tem vontade de urinar frequentemente, dia e noite, com uma urgência incomodativa?

A urgência urinária chega a causar-lhe perdas de urina?

A sua bexiga contrai-se de forma repentina e sem estar cheia?

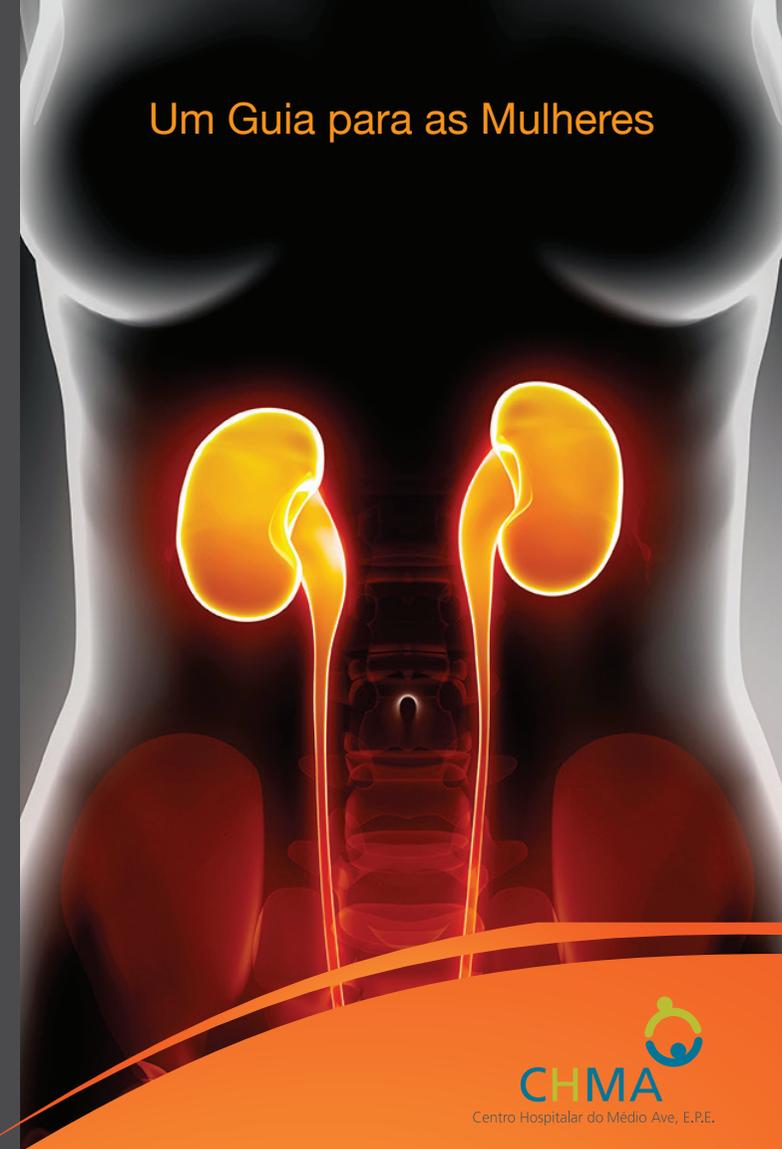
### UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 858 986  
Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n  
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão

### UNIDADE DE SANTO TIRSO

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 312 963  
Morada: Largo Domingos Moreira  
4780-371 Santo Tirso

Um Guia para as Mulheres



**CHMA**  
Centro Hospitalar do Médio Ave, E.P.E.

# Bexiga Hiperativa

A **Bexiga Hiperativa** é um distúrbio que se caracteriza por uma vontade súbita, urgente e irreprimível de urinar, normalmente associada a micções muito frequentes (mais de 8 vezes em 24 horas). Esta urgência não está necessariamente associada a perdas de urina involuntárias (incontinência).

**Existem outras denominações para esta doença: instabilidade vesical, urgência miccional ou bexiga instável.**

Na maioria dos casos desconhece-se a sua origem. Os sintomas são causados por contrações involuntárias do detrusor (hiperatividade do detrusor) que originam o aumento da pressão intravesical.

A Bexiga Hiperativa é uma situação muito frequente na população e encontra-se subdiagnosticada. É estimado que a Bexiga Hiperativa afete mais de 22 milhões de pessoas nos principais países da Europa, sendo que mais de 16% dos homens e mulheres adultos nestes países sofrem desta patologia.

**Esta doença, embora não ponha em risco a vida, provoca graves embaraços sociais e emocionais, tendo um grande impacto na qualidade de vida.**

## Como funciona a bexiga?

A bexiga é semelhante a um balão. As paredes da bexiga expandem-se à medida que a urina é criada e aí acomodada. É aí retida por um sistema de válvulas (esfincter uretral), que permanece fechado até ao desejo de ir ao WC. Este mecanismo é auxiliado pelos músculos do pavimento pélvico, que se mantêm em tensão quando se espirra ou se tosse. Quando a bexiga está cheia e assim que a decisão de esvaziar a urina é tomada, o cérebro envia impulsos ao músculo da bexiga para que este se contraia e a mesma se esvazie. Ao mesmo tempo o mecanismo valvular e os músculos do pavimento pélvico, aliviam e deixam sair a urina.

Uma bexiga normal apenas necessita de ser esvaziada cerca de 4 a 7 vezes durante o dia e apenas uma vez de noite.

## Sintomas de uma Bexiga Hiperativa

**Urgência** - súbita e intensa necessidade de urinar. Pode ocorrer mesmo em estados em que a bexiga não está cheia. Por vezes a perda de urina pode ocorrer antes de chegar ao WC.

**Frequência** - ida frequente ao WC ao longo do dia (geralmente mais do que 7 vezes).

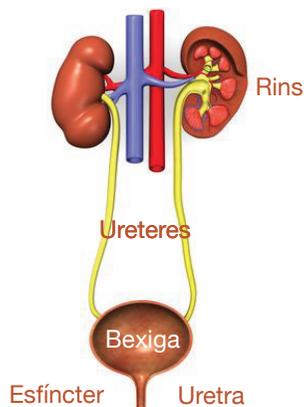
**Nocturia** - necessidade de acordar mais do que uma vez durante a noite para ir ao WC.

## O que causa a BHA?

A BHA é causada pela contração inapropriada do músculo da bexiga, causando perda de urina. Isso acontece sem aviso prévio e sem que a pessoa sinta vontade de ir ao WC.

O seu médico ou enfermeira irá analisar a sua urina para excluir uma possível infeção urinária, que é uma das causas mais frequentes de BHA. A BHA também poderá ser causada por outras doenças que afetam o sistema nervoso. Se foi submetida a uma cirurgia prévia devido a uma incontinência de esforço, poderá também ter com mais frequência BHA.

As quantidades e o tipo de líquido que ingere ao longo do dia podem ainda contribuir para os sintomas. Bebidas com cafeína são tidas como agravantes dos sintomas da BHA.



## Tratamentos Disponíveis

Há uma enorme variedade de tratamentos disponíveis para o tratamento e controlo da BHA. Existe também alguns conselhos em termos de mudança do estilo de vida que podem aliviar e melhorar a sintomatologia.

Bebidas contendo produtos derivados da cafeína, como por exemplo o café, chá, colas ou chocolate, podem agravar significativamente os sintomas de BHA. Será então benéfico a redução da ingestão das mesmas. Bebidas gaseificadas, sumos de frutas e o álcool podem também provocar sintomas. O preenchimento do diário vesical vai permitir ter uma plena consciência de quais as bebidas que lhe fazem pior. Poderá tentar mudar para a ingestão de água, chás de ervas e bebidas descafeinadas. Deve ainda tentar manter uma ingestão de líquidos entre 1.5 a 2.0 litros por dia.

### 1. Treino Vesical

O treino vesical consiste na capacidade de aguentar volumes de urina cada vez maiores, sem ir tão frequentemente ao WC.

### 2. Medicação

Existe uma variedade muito grande de opções terapêuticas em termos de medicamentos. Estes são apenas prescritos pelo seu médico e têm como objetivo um melhor controlo do enchimento vesical, reduzindo a necessidade de ida ao WC e o padrão de perdas.

Os efeitos secundários destes medicamentos são a secura da boca (que é o mais comum) e a obstipação, que pode ocorrer com alguma frequência, pelo que poderá ser necessária uma alteração de dieta.

Por vezes há necessidade de experimentar vários medicamentos até se conseguir o melhor controlo para cada caso. A maioria das mulheres necessita de tratamento a longo prazo, apesar de ser possível reduzir a dose da medicação (e até abandonar por completo) após melhoria dos sintomas.

## 3. Outros Tratamentos

**Toxina Botulínica** - é injetada através de um cistoscópio, permitindo o relaxamento do músculo da bexiga e um maior enchimento da mesma. O efeito dura cerca de 9 meses, podendo ser necessária a repetição do tratamento.

**Estimulação do Nervo Tibial** - estímulo do nervo responsável pelo controlo funcional da bexiga, inserindo uma pequena e fina agulha no tornozelo. Permite a re-educação dos nervos responsáveis pelo controlo vesical.

**Estimulação do plexo nervoso Sagrado** - estímulo direto dos nervos responsáveis pela função vesical, implantando um estimulador nervoso dentro do corpo. Só é realizado em centro de referência e em casos muito particulares de falência a todos os outros métodos.