

Outras opções terapêuticas

Alguns pacientes não respondem às terapêuticas mais comuns, e por isso necessitam de medicações para a dor, tais como as drogas derivadas de morfina ou a gabapentina. Uma clínica de dor multidisciplinar pode ser benéfico em casos graves.

Dieta. Álcool, tomates, pimentas, chocolate, cafeína, bebidas ácidas, adoçantes artificiais e alimentos ácidos podem irritar a sua bexiga. Tente eliminar estes alimentos da sua dieta por algumas semanas. A seguir, tente ingerir um alimento de cada vez para ver se essa é a causa do agravamento dos sintomas.

Tabagismo. Muitas pessoas com CI relatam que os sintomas pioram com o fumo. Devido ao facto do tabagismo ser uma causa de cancro vesical, este é um motivo para parar de fumar.

Treino vesical. Se não tem dores, mas a frequência e urgência urinárias a incomodam, poderá treinar a sua bexiga para armazenar/segurar maior volume de urina. Pode treinar indo ao WC em horários programados e usando técnicas de relaxamento. Após algum tempo, tente aumentar o tempo que segura a urina e o intervalo entre as micções.

Fisioterapia e biofeedback. As pessoas com CI geralmente têm espasmos dolorosos nas musculaturas pélvicas. Estes podem causar dor e desconforto durante as relações sexuais. Os fisioterapeutas têm ensinado exercícios para fortalecimento e para relaxamento dos músculos do assoalho pélvico.

Elestroestimulação nervosa transcutânea. É possível utilizar um aparelho de eletroestimulação para inserir impulsos elétricos leves na sua bexiga. Faça isto pelo menos 2x dia. Pode fazê-lo por alguns minutos ou por um período de tempo mais longo. Idealmente, isto é realizado sob supervisão de um fisioterapeuta.

Terapia de relaxamento. Redução do stress, hipnoterapia e acupuntura podem ser benéficos nalgumas pessoas.

Mais informações

O apoio da família, amigos e outras pessoas que sofrem de CI é muito importante para ajudar a lidar com este problema. Pessoas que aprendem sobre a CI e empenham-se nos seus próprios cuidados têm melhores resultados do que as que não o fazem.

Para mais informações sobre grupos de apoio, por favor visite:

International Painful Bladder Foundaton
www.painful-bladder.org/globalgroups

UNIDADE DE SANTO TIRSO

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986
Morada: Largo Domingos Moreira
4780-371 Santo Tirso

UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963
Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão

Um Guia para as Mulheres

Cistite Intersticial e Síndrome da Bexiga Dolorosa

O que é a Cistite Intersticial?

Cistite intersticial (CI) é um termo usado para descrever a condição de dor ou desconforto na bexiga associado ao aumento de frequência urinária e necessidade urgente de urinar. 9 em cada 10 pessoas com CI são mulheres. As pessoas que sofrem de CI podem ter a parede da bexiga inflamada e irritada (avermelhada e dolorosa). Nos casos graves, a parede da bexiga inflamada pode cicatrizar e enrijecer causando dificuldade de distender-se durante o seu enchimento com urina. Algumas mulheres apresentam pontos de sangramento na mucosa vesical quando esta é estirada, ou tem úlceras ou fissuras, podendo levar à dor, aumento da frequência e urgência miccionais. A síndrome da bexiga dolorosa (SBD) é outro nome para condição semelhante quando não há anormalidades visíveis na bexiga. Síndrome da dor vesical é o nome sugerido para incluir ambas CI e SBD.

As pessoas com cistite intersticial podem apresentar muitos dos seguintes sintomas:

- **Urgente necessidade de urinar, durante o dia e a noite.**
- **Frequente necessidade de urinar.** Os casos com quadros graves de CI podem urinar 20 ou mais vezes ao dia.
- **Sensação de pressão, dor e sensibilidade ao redor da bexiga, pelve e períneo** (a área entre o ânus e a vagina). A dor e a pressão podem aumentar à medida que a bexiga enche e diminui quando ela esvazia.
- **A bexiga não segura tanta urina como anteriormente.**
- **Dor durante as relações sexuais.**

Os sintomas de CI variam muito de pessoa para pessoa ou até num mesmo indivíduo. O tratamento depende da severidade dos sintomas. Em muitas mulheres, os sintomas pioram antes do período menstrual. O stress pode também agravar os sintomas, mas não são a causa dos mesmos.

O que causa a CI?

Não sabemos ainda o que causa a CI. Sabemos que infecções por bactérias e vírus não são causas da condição. Esta pode ser provocada por um defeito na mucosa de revestimento da bexiga. Normalmente, a mucosa vesical protege a parede da bexiga dos efeitos tóxicos da urina.

Em cerca de 70% das pessoas com CI, a camada protetora sofre fissuras. Isto permite que a urina gere irritação na parede da bexiga, causando a cistite intersticial.

Outras alterações observadas incluem o aumento da histamina (produzida na sequência do processo inflamatório), e o aumento das células nervosas na parede vesical. Uma resposta auto-imune (quando anticorpos produzidos agem contra uma parte do corpo como na artrite reumatóide) pode também ser a causa em algumas pessoas.

Sintomas

- Vontade de urinar com urgência ou frequentemente;
- Dor na bexiga ou na pelve persistentes;
- O médico observa inflamação na parede da sua bexiga, pontos de sangramento ou ulcerações que aparecem no interior da sua bexiga durante um exame com um instrumento especial (chamado de cistoscópio);
- Pode ter teste de sensibilidade ao potássio positivo;
- O seu médico descartou outras doenças tais como infeção do trato urinário, infeções vaginais, cancro da bexiga e doenças sexualmente transmissíveis que podem apresentar alguns dos sintomas de CI.

Tratamento

Devido às causas da CI serem desconhecidas, os tratamentos atuais visam o alívio dos sintomas. Um ou mais tratamentos combinados ajudam a maioria das pessoas por períodos de tempo variáveis. À medida que os investigadores descobrem mais sobre a CI, a lista de potenciais tratamentos vai mudando.

Assim, os pacientes devem discutir as opções com o seu médico. A maioria dos pacientes sente-se melhor após tentar um ou mais dos seguintes tratamentos:

- 1. Dieta.** Pode ser necessário evitar ingerir álcool, alimentos apimentados e ácidos ou fumo.
- 2. Distensão da bexiga.** Cerca de um terço das pessoas melhoram após a terapia da distensão vesical. Sob anestesia, o médico enche a bexiga com um grande volume de líquido, o que estica as paredes da bexiga. Não se sabe o motivo desta distensão ajudar. Ela pode interferir nos sinais de dor enviados pelos nervos na bexiga. Algumas pessoas sentem agravamento das dores após o tratamento.

3. Medicação. O médico pode indicar o uso de uma medicação oral chamada polisulfato de pentosan. Este remédio ajuda a proteger a mucosa da parede de sua bexiga dos componentes tóxicos da urina. Devido ao alto custo, esta medicação pode não estar disponível em alguns países. Cerca de 40% dos pacientes apresentam melhoria dos sintomas.

Outra medicação que pode ajudar é a amitriptilina. Ela bloqueia a dor e reduz os espasmos vesicais.

Este remédio pode causar sonolência, por isso é usualmente ingerido antes de dormir.

Anti-histamínicos orais ou antagonistas H2 também têm ajudado no tratamento dos sintomas vesicais de algumas pacientes. Estes medicamentos funcionam melhor em casos de inflamação por alergia.

4. Instilação vesical. Um catéter (tubo fino) é utilizado para encher a bexiga com uma medicação líquida, que é mantida dentro da bexiga por alguns segundos até 15min. O líquido é então drenado através do catéter. O tratamento é feito a cada 1-2 semanas até 6-8 semanas. As substâncias usadas incluem:

- Heparina isolada ou combinada com outro medicamento;
- Esteróides isolados ou combinados a outro medicamento;
- Anestésico local com ou sem bicarbonato de sódio;
- Dimetilsulfóxido (DMSO), solvente químico extraído da polpa da madeira com várias utilidades na medicina. É conhecido por diminuir a inflamação e bloquear a dor em cerca de 3/4 das pacientes com CI. Causa o efeito colateral de deixar nas pacientes “odor a alho” que pode durar até 72h após o tratamento.

