

Infecció d'orina en dones: quan anar al lavabo provoca molèsties

Tenir ganes constants d'orinar, anar al lavabo i no aconseguir-ho, sentir coïssor en miccionar o, fins i tot, tenir un bon ensurt en descobrir que l'orina s'acompanya de sang.

És probable que reconegueu aquests símptomes, especialment si sou dona. S'associen a la cistitis, una infecció freqüent de la bufeta, que en els casos que es presenta més de tres vegades a l'any s'anomena recurrent.

Generalment, es pot eliminar amb antibiòtics de forma senzilla, però hi ha casos d'infecció greu que pot afectar el ronyó i requerir tractament hospitalari.

En aquest article es revisa com es produeix una infecció d'orina (no complicada), com es tracta i com es pot prevenir.

La informació proporcionada en aquest article és complementària a les recomanacions del vostre metge o metgessa i en cap cas pretén substituir-la. En cas de dubte, poseu-vos en contacte amb el vostre professional de la salut de referència o truqueu al 061 CatSalut Respon.

Com s'agafa un infecció d'orina?

Tot i que al tracte urinari no hi ha bacteris, alguns viuen de forma natural en zones properes, com la perianal. Aquests microorganismes poden colonitzar el tracte urinari i originar la infecció.

Hi ha alguns factors que poden augmentar la predisposició a patir cistitis com:

- mantenir relacions sexuals freqüents (no es tracta d'una infecció de transmissió sexual)
- tenir diabetis
- haver patit una infecció a la bufeta o al ronyó en els darrers 12 mesos
- utilitzar un espermicida com a mètode anticonceptiu

Quins són els símptomes?

El símptomes més habituals de la cistitis són:

- sensació de cremor o dolor en orinar
- sensació d'urgència i incontinència urinària
- orina pudent
- presència de sang a l'orina
- orina tèrbola

Es recomana anar al metge o metgessa en cas que es presentin alguns dels símptomes que es mostren a continuació, ja que la infecció podria haver afectat al ronyó:

- febre
- mal d'esquena o a un costat de l'esquena
- nàusees i vòmits

Com puc saber si realment es tracta d'una infecció d'orina o si és una altra cosa?

Si consulteu amb el metge o metgessa possiblement us podrà diagnosticar a partir de la descripció dels símptomes i del vostre historial mèdic. En alguns casos us demanarà una mostra d'orina i així descartar si es tracta d'una vaginitis.

Quin és el tractament d'una infecció d'orina?

Si teniu una infecció de la bufeta necessitareu prendre un antibiòtic. En les infeccions d'orina no complicades el tractament habitual és una dosi única de fosfomicina. En situacions concretes el metge o metgessa pot valorar fer servir altres antibiòtics.

En principi, una vegada que s'inicia el tractament els símptomes haurien de començar a remetre a les 24 hores. Recordeu que és important que preneu el tractament complet tal com us ha indicat el vostre metge o metgessa. Poseu-vos-hi en contacte si no noteu millora entre 24 i 72 hores després d'iniciar el tractament.

Hi ha algun remei natural que m'ajudi a eliminar la infecció?

Les plantes medicinals o teràpies alternatives que s'han utilitzat per tractar una infecció d'orina són el suc (o pastilles) de nabius, la D-mannosa, l'all o la boixerola (*Arctostaphylos uva-ursi*). Tot i que es tracta de tractaments a base de plantes medicinals també poden afectar l'eficàcia d'altres medicaments, per exemple, els nabius poden disminuir l'eficàcia del tractament anticoagulant amb acenocumarol (Sintrom®). Per aquest motiu, cal informar el metge o metgessa sobre aquestes teràpies.

Què puc fer per prevenir les infeccions d'orina?

Generalment es recomana:

- incrementar la quantitat de líquids que s'ingereix de forma que es mantingui un flux urinari adequat
- orinar després de les relacions sexuals

Tot i que no està comprovat que aquestes pràctiques siguin eficaces, alguns professionals sanitaris les recomanen ja que no causen cap perjudici.

Què he de fer si tinc infeccions urinàries freqüentment?

Si tot i prendre les mesures recomanades continueu tenint infeccions de forma freqüent, convé que aneu al metge o metgessa per tal que descarti altres possibles malalties.

En dones amb infeccions recurrents sembla que algunes mesures com les que es mostren a continuació podrien ser d'ajuda:

- Evitar l'ús d'espermicides, especialment si es fa servir un diafragma, i buscar un mètode anticonceptiu alternatiu.
- Tractar altres problemes de salut que puguin dificultar el buidament correcte de la bufeta, com per exemple, els prolapses (descensos) uterins.
- Intervenir quirúrgicament per tal de solucionar problemes estructurals del tracte urinari.

Bibliografia

Torpy JM. Urinary tract infection. JAMA 2012;307(17):1877.

Hooton T. Urinary tract infections in adolescents and adults. UpToDate 2018; Waltham (MA).

Autoria

Grup de treball d'informació sobre medicaments dirigida a la ciutadania.

La informació ha estat elaborada amb la participació del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya.