

Bexiga hiperativa

Perguntas Frequentes

É HORA DE FALARMOS
SOBRE BH



O que é Bexiga Hiperativa (BH)?

Bexiga Hiperativa (BH) é o nome de um grupo de sintomas urinários. O sintoma mais comum da BH é uma súbita vontade incontrolável de urinar. Algumas pessoas vazam urina quando sentem essa vontade. Ter que urinar muitas vezes durante o dia e a noite é outro sintoma da BH.

Quão comum é a BH?

BH é comum. Ela afeta mais de 30 milhões de americanos. Cerca de 30% dos homens e 40% das mulheres nos Estados Unidos vivem com sintomas da BH.

Quem corre o risco de ter BH?

À medida que envelhece, você corre um risco maior de ter BH. Homens e mulheres correm risco de terem BH. Mulheres que passaram pela menopausa ("mudança de vida") correm um risco maior que o normal. Homens que tiveram problemas de próstata também parecem ter um risco elevado. Pessoas com doenças que afetam o cérebro ou o sistema nervoso, como derrame e esclerose múltipla (EM), também correm risco. Às vezes, alimentos e bebidas podem incomodar sua bexiga (como café, álcool e alimentos muito picantes) e podem piorar os sintomas da BH.

Qual é o principal sintoma da BH?

O principal sintoma da BH é uma forte e súbita vontade incontrolável de urinar. Essa sensação de "ter que ir" faz com que você tenha medo de vazamento de urina se não for ao banheiro imediatamente. Essa vontade pode ou não causar vazamento de urina da bexiga. Se você vive com BH, você pode:

- **Vazar urina.** Às vezes, as pessoas com BH têm "incontinência de urgência." Isso significa ter vazamentos de urina quando você sente a súbita vontade de ir ao banheiro. Não é o mesmo que

incontinência urinária de esforço ou IUE. Pessoas com IUE vazam urina ao espirrar, rir ou fazer outras atividades físicas. (Você pode saber mais sobre IUE em UrologyHealth.org/SUI.)

- **Urinar com frequência.** Pode ser necessário ir ao banheiro várias vezes durante o dia. O número de vezes que alguém urina varia de pessoa para pessoa. Muitos especialistas concordam que ir ao banheiro mais de oito vezes em 24 horas é "micção frequente".
- **Acordar à noite para urinar.** Acordar do sono para ir ao banheiro mais de uma vez por noite é outro sintoma da BH.

O que causa a BH?

Distúrbios neurológicos e alterações hormonais desempenham um papel importante. A BH pode ocorrer quando os sinais nervosos do seu cérebro dizem à bexiga para esvaziar, mesmo quando não está cheia. A BH também pode ocorrer quando os músculos da bexiga estão muito ativos. De qualquer maneira, os músculos da bexiga "contraem" para urinar antes da hora. Essas contrações causam uma forte e súbita vontade de urinar.

Como a BH pode afetar minha saúde e minha vida?

- Os sintomas da BH podem tornar difícil passar o dia sem muitas idas ao banheiro.
- A BH pode atrapalhar seu trabalho, sua vida social, seus exercícios e seu sono. Seus sintomas podem fazer você se sentir constrangido e com medo de vazamentos de urina em público. Você pode cancelar atividades porque não quer ficar longe de um banheiro.
- Você pode estar cansado de acordar à noite ou se sentindo sozinho por limitar as atividades sociais.
- Se houver vazamento de urina, isso pode causar problemas de pele ou infecções.

Você não tem que deixar os sintomas da BH controlarem a sua vida. Existem tratamentos que podem lhe ajudar. Se você acha que tem BH, consulte um médico.

Como a BH é diagnosticada?

Durante sua consulta, seu médico pode:

- Reunir fatos sobre seus problemas de saúde anteriores e atuais, seus sintomas e há quanto tempo você os apresenta. Ele perguntará quais remédios você toma e quanto líquido você ingere durante o dia.
- Examinar você para procurar algo que possa estar causando seus sintomas. Ele examinará seu abdome, pelve e reto nas mulheres ou próstata e reto nos homens.
- Coletar uma amostra da sua urina para verificar se há infecção ou sangue.
- Pedir que você faça um diário da bexiga para conhecer os sintomas do seu dia a dia.
- Fazer outros exames, como uma cultura de urina ou ultrassom da bexiga, conforme necessário.

Existem tratamentos para a BH?

Sim. Existem tratamentos para ajudá-lo a lidar com a BH. O seu médico pode usar um único tratamento ou vários ao mesmo tempo. As opções incluem:

- **Mudanças no estilo de vida:** você pode mudar o que come e bebe para ver se menos cafeína, álcool, adoçantes e alimentos apimentados reduzirão seus sintomas. Perder peso pode ajudar. O treinamento da bexiga e idas programadas ao banheiro podem ajudar. Os exercícios pélvicos de "movimento rápido" podem ajudá-lo a relaxar e controlar o músculo da bexiga. Se as mudanças no estilo de vida não ajudarem, seu médico pode encaminhá-lo a um urologista especializado em incontinência para outros tratamentos.
- **Medicamentos controlados:** Medicamentos que relaxam o músculo da bexiga para impedir que ele se contraia nos momentos errados podem ser uma opção para o seu caso. Existem diferentes tipos. Você pode tentar alguns deles até encontrar uma que ajude. Se necessário, você pode usar uma combinação de medicamentos.

Tratamentos com Botox® (toxina botulínica): se outros medicamentos e mudanças no estilo de vida não funcionarem, as injeções de Botox podem interromper

as contrações da bexiga por algum período.

- **Estimulação Nervosa:** Esse tratamento, também chamado de terapia de neuromodulação, envia sinais elétricos aos nervos da bexiga e da área pélvica para melhorar os sintomas da BH.
- **Reconstrução da bexiga/Cirurgia de desvio urinário:** esta opção é usada apenas em casos muito raros e graves. Nesses casos, dois tipos são usados: cistoplastia de aumento, que aumenta a bexiga e o desvio urinário, que redireciona o fluxo de urina.

O que devo fazer se achar que tenho BH?

Fale com seu médico. Às vezes, os sintomas da BH podem ser o resultado de uma infecção do trato urinário (ITU), uma doença, danos nos nervos ou um efeito colateral de um medicamento. É importante descobrir se você tem algum desses problemas.

Se você tiver BH, você pode conseguir ajuda. Você e seu médico podem escolher o que é melhor para o seu caso.

Onde posso encontrar ajuda?

Para saber mais sobre a BH, visite **ItsTimeToTalkAboutOAB.org**. Este site possui materiais impressos que você pode solicitar e uma avaliação "Acha que tem BH?" que você pode fazer. Lá, você também encontrará um Diário da Bexiga para imprimir e usar para registrar seus sintomas. Você também pode usar a ferramenta Encontrar-um-Urologista para encontrar um especialista perto de você.

Para mais informações, visite o site da Urology Care Foundation, UrologyHealth.org/UrologicConditions ou acesse **UrologyHealth.org/FindAUrologist** para encontrar o médico mais perto de você. **Aviso legal:** estas informações não são uma ferramenta para o autodiagnóstico ou substituem a orientação de um médico profissional. Não devem ser usadas ou confiadas para essa finalidade. Fale com o seu urologista ou clínico geral sobre os seus problemas de saúde. Sempre consulte um médico antes de iniciar ou interromper qualquer tratamento, inclusive medicamentos.

ItsTimeToTalkAboutOAB.org

Urology Care
FOUNDATION™
The Official Foundation of the
American Urological Association