

DICAS PARA SUA VIDA E SAÚDE

COMO EVITAR E MELHORAR NICTURIA (URINAR À NOITE)



COMO EVITAR E MELHORAR NICTURIA (URINAR À NOITE)

Despertar para urinar durante a noite com muita frequência (duas ou mais vezes) pode atrapalhar o sono e prejudicar o repouso, causando cansaço durante o dia. Ocorre com cerca de dois terços das pessoas acima dos 55 anos de idade durante duas ou mais noites por semana. Com o avanço da idade o problema tende a se acentuar devido a redução da produção de hormônio anti diurético, perda da capacidade da bexiga em conter urina, e outros problemas de saúde que afetam a bexiga, em especial os mais idosos.

As principais causas de nicturia são: diabetes, insuficiência cardíaca, infecção do trato urinário, aumento da próstata, insuficiência hepática, esclerose múltipla, apneia do sono e medicamentos em especial diuréticos. A nicturia pode ser exacerbada pela ingestão excessiva de líquidos, após o jantar, especialmente os que contêm cafeína ou álcool.

O tratamento envolve a correção e controle das causas médicas, mudanças de comportamento e medicamentos.

Ações para correção:

1. Identificar as possíveis causas, e procurar corrigir e tratar;
2. Mudar o comportamento cortando ingestão de líquidos nas duas horas que antecedem a hora de dormir, especialmente cafeína e álcool;
3. Procurar ajuda da equipe assistencial em que o médico pode suspender medicamentos que aumentam a diurese ou prescrever medicamentos para reduzir entre os quais: desmopressina (simula a ação do hormônio anti diurético); tolterodina e oxibutinina (inibem a contração da bexiga); entre outras.

Se tiver dificuldade ou sentir necessidade de apoio procure a equipe assistencial. Para ter mais informações com relação a alguns dos assuntos acima mencionados acesse no site da ASF: “Recomendações para sua Saúde”.