

HIPERTROFIA BENIGNA DA PRÓSTATA

A próstata é uma glândula do tamanho de uma noz que rodeia a uretra e está situada por baixo da bexiga e à frente do reto. Existe unicamente nos homens.

O aumento do seu tamanho é frequente nos homens com mais de 50 anos. Esse aumento designa-se por hipertrofia benigna da próstata e não está relacionado com o cancro.

Uma próstata grande pode comprimir a uretra tornando difícil a micção. Assim os primeiros sintomas costumam ser a diminuição do jato urinário, o desejo de urinar mais frequentemente (sobretudo durante a noite) e a necessidade de fazer um maior esforço para conseguir urinar. Mais tarde pode aparecer um gotejar após a micção e dor ao urinar.



Medidas de estilo de vida:

1. Reduzir a ingestão de líquidos de modo a prevenir a urgência miccional em ocasiões específicas inconvenientes, como sejam durante o período da noite, presença em eventos públicos (ainda assim, deve garantir a ingestão de 1,5 litros de líquidos por dia);
2. Reduzir ou eliminar a ingestão de café e álcool, bem como de alimentos indigestos (salgados, especiarias), uma vez que possuem efeito diurético e irritante vesical;
3. Efetuar a micção com técnicas de relaxamento perineal; Efetuar a micção em 2 tempos; Espremer a uretra no final da micção para evitar o gotejo terminal;
4. Realizar treino vesical (adiar a micção até obter um volume miccional de 300-400 cc);
5. Técnicas de distração nos episódios de urgência;
6. Evitar estar sentado muito tempo. É aconselhável fazer caminhadas diárias, com o fim de descongestionar a região pélvica;
7. Evitar viagens longas (fazer paragens de 10 minutos para caminhar e urinar);
8. Evitar a obstipação.

Deve consultar o seu médico de família:

- Se seguiu os conselhos práticos anteriores durante pelo menos 2 meses e não conseguiu alívio dos sintomas;
- Se tiver sangue na urina;
- De forma urgente se aparecer febre, calafrios, dor abdominal, dor na região das costelas e no caso de incapacidade súbita para urinar.

Elaborado por Jaime Oliveira, em 01/2022

Bibliografia: 1. DGS. Abordagem Terapêutica Farmacológica da Hipertrofia Benigna da Próstata. Norma 048/2011; 2. semFYC, APMGF. Guia Prático de Saúde. 2013.

MORADA

Av. Luís de Camões n.º 290, 2º andar
4474-004 Maia

CONTACTOS

Telefone: 229 470 950 | Fax: 229 470 959
E-mail: usf.odisseia@arsnorte.min-saude.pt