

Família

## Molèsties en la micció? Parlem de les infeccions d'orina

Les infeccions d'orina són un motiu de consulta freqüent a l'atenció primària. Es produeixen quan existeixen bacteris a l'orina, provocant molèsties a les persones que la pateixen.



Dr. Carles Camps  
**Metge de família**  
Albera Salut  
[@AlberaSalut](#)

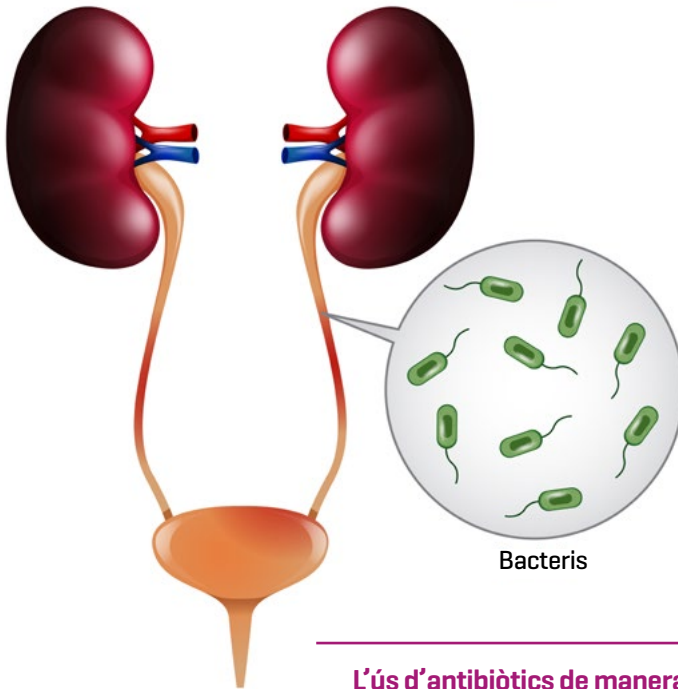


Judit Noguera  
**DUI**  
Albera Salut  
[@AlberaSalut](#)





Els símptomes que habitualment provoquen són coïssor en el moment d'orinar, dolor a la zona del baix ventre, augment de la freqüència de les miccions o sensació de no haver acabat d'orinar. En certes ocasions pot acompanyar-se d'orina amb aspecte tèrbol, fosca o vermella. Això es produeix perquè hi ha una inflamació provocada per l'orina infectada. La infecció pot arribar a la bufeta [cistitis], a la pròstata [prostatitis] o als ronyons [pielonefritis]. Aquests processos sovint van acompanyats de febre i dolor.



**L'ús d'antibiòtics de manera indiscriminada no ajuda a prevenir les infeccions**

## Causes

Els bacteris que habitualment són els responsables de la infecció d'orina són: Escherichia Coli, Klepsiella, enterococ, Proteus Mirabilis, Corinebacter i Pseudomona.

Aquests bacteris causants es troben a l'intestí humà, realitzant una feina imprescindible al budell com és la fermentació dels aliments. La zona perianal està colonitzada per aquests microorganismes i la proximitat entre la uretra i l'anus fa que els bacteris puguin contaminar l'orina.

Existeixen factors que afavoreixen la infecció d'orina com són el fet de beure poca

aigua, els períodes de temps llargs entre les miccions, pèrdues d'orina, les relacions sexuals, la menopausa, problemes amb la pròstata, els mals hàbits d'higiene íntima (per excés o per defec-te) i el restrenyiment.

Les persones grans poden patir, amb més freqüència, infecció d'orina sense símptomes urinaris clàssics, com la desorientació i la irritabilitat.

Els càlculs renals o de bufeta (pedres) afavoreixen l'aparició d'infecció d'orina així com les persones que porten sonda vesical o catèters ureterals.

## Diagnòstic



- Anamnesi (preguntes sobre els símptomes).
- Exploració física (temperatura, palpació abdominal, percussió lumbar, tacte rectal).
- Proves complementàries (tira d'orina, anàlisi d'orina amb cultiu i antibiograma, si cal).

## Tractament

El tractament de la infecció d'orina és amb un antibiòtic, però sempre ha d'estar prescrit per un metge/essa, per evitar que un mal ús pugui provocar que els bacteris es facin resistents als antibiòtics que tenim disponibles.

En casos més greus si hi ha febre alta amb afectació de l'estat general, el tractament s'ha d'administrar per via endovenosa, en un centre hospitalari.

## Prevenció

La prevenció d'aquesta malaltia consisteix en mantenir uns hàbits saludables:

- Beure líquids abundants (aigua, infusions...)
- Buidar la bufeta quan tenim les primeres sensacions miccionals (evitar retenir l'orina a la bufeta).
- Dieta equilibrada (variada i amb fibra).
- Higiene íntima correcta (sabons amb pH neutre i evitar neteges molt abrasives).
- Roba íntima transpirable i poc ajustada.
- Activitat sexual saludable.

Quan hi ha causes que predisposen a la infecció d'orina com càlculs, malformacions, incontinència, restrenyiment, problemes de la pròstata o retenció d'orina, s'han de tractar aquestes primeres.

**L'aportació de suplementes de nabius (mirtils) pot protegir contra determinats tipus d'infeccions d'orina**



### Enllaços d'interès



<https://www.fundacio-puigvert.es/ca>  
secció: Informació de salut



<https://hospital.vallhebron.com/ca>  
secció: Malalties-> infecció orina



<https://www.elsevier.es>  
secció: Revista farmacia profesional