

Doenças e saúde do sistema urinário

O sistema urinário pode não funcionar devidamente por diferentes motivos. Alguns sinais e sintomas de que os rins não estão funcionando adequadamente incluem inchaço nos pés e nas pernas, pressão alta e presença de certas substâncias na urina, como sangue, proteínas e células inflamatórias.

Os dois rins desempenham sua função independentemente, ou seja, não precisam um do outro para funcionar. Portanto, problemas podem aparecer somente em um dos rins e, assim, o sistema urinário continuar funcionando. Se um dos rins apresenta problemas ou até mesmo precisa ser retirado, o rim preservado tende a aumentar sua função, embora nunca chegue a ter um desempenho que corresponda totalmente ao observado na presença de ambos.

Pessoas com os dois rins comprometidos têm de fazer hemodiálise, isto é, a filtração do sangue por meio de um aparelho, instalado fora do corpo, que funciona como um rim artificial. Em casos mais graves, é necessário realizar um transplante renal. Manter o corpo bem hidratado, com a ingestão diária de bastante líquido, preferencialmente água, auxilia na preservação da boa saúde do sistema urinário.

Algumas doenças que alteram a saúde do sistema urinário são descritas a seguir.

- ▶ **Infecção urinária:** algumas infecções do sistema urinário são provocadas por bactérias presentes no intestino grosso que ocasionalmente migram para a bexiga urinária ou para os rins; mas essas infecções também podem ser causadas por outros agentes estranhos ao organismo. Quando a infecção atinge a bexiga urinária, é chamada de **cistite** e provoca ardência, vontade frequente de urinar e dificuldade de liberar a urina.

É importante desenvolver o hábito de beber água com frequência. Carregar uma garrafa de água é uma boa maneira de se lembrar de manter o corpo hidratado.