

Você faz xixi com muita frequência? A ciência explica o que está acontecendo

Ir ao banheiro é uma necessidade básica de todos nós, mas será que algumas pessoas fazem em excesso?

A medicina nos ajuda a entender esse fenômeno!

Por Redação Boa Forma

access_time 13 jul 2016, 15h28 - Atualizado em 22 out 2016, 20h2



VladimirFLoyd/ Thinkstock / Getty Images

Se você não faz parte da turma que vai ao banheiro de hora em hora – em alguns casos minutos, provavelmente conhece alguém que sofre com a questão.

Mas, será que é possível [fazer xixi demais?](#)

De acordo com a ginecologista americana Raquel B. Dardik, a situação não é alarmante, mas se você anda preocupada com a quantidade de vezes em que precisa ir ao banheiro, a médica afirma que o primeiro passo é descobrir o que essa “frequente” significa.

“Existem pessoas que vão ao banheiro mais vezes do que as outras, mas isso não deve ser uma preocupação. Nenhuma pesquisa mostra a quantidade média de idas ao toalete”.

Mas, se a sua vontade de urinar continua sendo um processo surpreendentemente complexo, aqui nós explicamos algumas razões para isso acontecer:

1. Você provavelmente está bebendo muita água

É da turma que vive carregando uma garrafinha para todos os lados?

O hábito saudável – [beber água com frequência](#) – é ótimo para a sua saúde, mas pode ser o culpado pelas suas idas ao banheiro com frequência.

Olhe pelo lado positivo: essa é uma oportunidade de você levantar da mesa do trabalho e caminha um pouco.

2. Infecção

Por ter um canal da uretra menor, as [mulheres sofrem mais com o problema](#).

Geralmente, a infecção vem acompanhada de outros sintomas, como dor ou queimação ao urinar.

Felizmente, leve ou grave, elas podem ser tratada com remédios orais.

3. Síndrome da bexiga hiperativa

O que acontece: durante o processo de enchimento da bexiga o corpo realiza uma contração involuntária do músculo.

Esse movimento da musculatura faz com que você deseje ir ao banheiro toda hora.

E a sensação é de que não conseguirá chegar até o toalete a tempo.

Se não for muito grave, o tratamento pode ser feito com remédios, monitoramento da sua ingestão de líquidos ou exercícios para fortalecer o assoalho pélvico.

4. Hormônios

O fluxo e refluxo natural de seus hormônios reprodutivos também pode afetar sua bexiga.

Isso pode significar, entre outras coisas, mudanças nos seus hábitos de banho durante a menstruação, menopausa ou gravidez.

Vale ressaltar que os pesquisadores ainda não sabem ao certo o motivo pelo qual os hormônios fazem isso, mas a ocorrência é mais comum do que se imagina.

<http://boaforma.abril.com.br/saude/voce-faz-xixi-com-muita-frequencia-a-ciencia-explica-o-que-esta-acontecendo/>



São Paulo, SP, 30 Junho de 2017

Mkmouse