

# Urologie féminine

## Ce qu'il faut savoir



Les femmes font souvent passer la santé de leur famille avant la leur. Il est essentiel de prendre soin de sa propre santé, y compris de sa santé urologique. Vous pouvez faire de nombreuses choses pour prévenir les affections urologiques telles que les calculs rénaux et les infections urinaires (IU).

Voici quelques conseils pour une vie saine qui peuvent améliorer votre santé urologique :

**Buvez de l'eau.** Boire 10 verres d'eau ou plus par jour peut prévenir les calculs rénaux et réduire le risque d'infections urinaires.

**Allez souvent aux toilettes.** Essayez d'uriner toutes les 3 ou 4 heures pour réduire le risque d'infections urinaires et de fuites urinaires. De plus, urinez après les rapports sexuels. Une élimination quotidienne douce des selles peut aider à prévenir les symptômes vésicaux comme la douleur, le caractère urgent (impériosité) ou fréquent (pollakiurie) des mictions, les fuites et les infections urinaires.

**Gardez une bonne hygiène.** Pour éviter les infections urinaires, essuyez-vous de l'avant vers l'arrière après être allée aux toilettes.

**Surveillez votre poids.** Le maintien d'un poids santé peut réduire le risque de calculs rénaux, de fuites urinaires et d'hyperactivité de la vessie.

**Mangez sainement.** Essayez de limiter la caféine, l'alcool et les aliments épicés/acides. Ils peuvent irriter la vessie. Une alimentation riche en sodium et en protéines animales (bœuf, poulet, poisson et porc) augmente le risque de calculs rénaux. Demandez à votre médecin quelle quantité de calcium vous devriez consommer chaque jour. Une quantité élevée ou faible de calcium peut augmenter le risque de calculs rénaux.

**Faites de l'exercice.** Essayez de faire 30 minutes d'exercice modéré au moins cinq jours par semaine.

**Ne fumez pas.** Le tabagisme augmente le risque de développer ces affections urologiques :

- Cancer de la vessie
- Cancer du rein
- Calculs rénaux
- Syndrome de la vessie douloureuse
- Fuites urinaires

Vous pouvez prendre des mesures pour améliorer votre bien-être urologique selon votre âge :

- **Entre 18 et 30 ans :** déterminez si vous avez des antécédents familiaux de cancer de la vessie ou du rein. Consultez un gynécologue pour des examens de routine et adoptez des pratiques sexuelles sûres. Ce groupe d'âge peut être plus exposé au risque d'infection urinaire due aux rapports sexuels. Si cela se produit, demandez l'aide de votre médecin.
- **Entre 30 et 50 ans :** maintenez une pression artérielle, une glycémie et un taux de cholestérol sains pour réduire le risque de maladie rénale.
- **Entre 50 et 70 ans et plus :** recherchez des changements dans vos habitudes urinaires comme l'impériosité (sensation d'un besoin urgent d'uriner, comme si vous ne pouviez pas attendre), la pollakiurie (le besoin d'uriner souvent, toutes les heures ou toutes les deux heures environ), les fuites ou les mictions nocturnes. Bon nombre de ces symptômes sont liés à des modifications du taux d'œstrogènes au cours de la ménopause. La baisse des taux d'œstrogènes peut également entraîner une sécheresse vaginale, des douleurs lors des rapports sexuels et des infections urinaires récurrentes. Consultez votre médecin pour savoir si une crème vaginale à base d'œstrogènes peut vous aider.



# Urologie féminine

## Ce qu'il faut savoir

Prenez rendez-vous avec votre médecin si vous avez l'un des symptômes suivants :

- **Sang dans les urines.** Le sang peut se manifester sous la forme d'une urine rouge, brune ou couleur thé. Cela peut être le signe d'un problème plus important. Même si ce phénomène disparaît ou n'est pas douloureux, n'oubliez pas d'en informer votre médecin.
- **Fuites.** Les fuites urinaires peuvent être traitées, souvent par des traitements non chirurgicaux. Ceux-ci comprennent des changements de mode de vie, la physiothérapie et les médicaments.
- **Prolapsus génital.** La sensation d'une bosse ou d'une protubérance de tissu dans le vagin est une affection courante et traitable.
- **Douleur.** Une douleur permanente dans le bassin, les organes génitaux, les côtes, l'abdomen, le dos ou lorsque vous urinez.

### À propos de l'Urology Care Foundation

L'Urology Care Foundation est la principale fondation urologique dans le monde et la fondation officielle de l'American Urological Association. Nous fournissons des informations aux personnes qui gèrent activement leur santé urologique et à celles qui souhaitent améliorer leur état de santé. Nos informations sont fondées sur les ressources de l'American Urological Association et sont révisées par des spécialistes médicaux. Pour en savoir plus, visitez le site de l'Urology Care Foundation, **UrologyHealth.org/UrologicConditions** ou rendez-vous sur **UrologyHealth.org/FindAUrologist** pour trouver un médecin près de chez vous.

### Avis de non-responsabilité

Ces informations ne constituent pas un outil d'autodiagnostic et ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé. Elles ne doivent pas être utilisées ou invoquées à cette fin. Veuillez faire part de vos problèmes de santé à votre urologue ou à votre prestataire de soins de santé. Consultez toujours un prestataire de soins de santé avant de commencer ou d'arrêter tout traitement, y compris les médicaments. Pour plus d'informations, consultez la page **UrologyHealth.org/Download** ou appelez le +1 800-828-7866.

