

# 7 věcí, které se vyplatí sledovat na toaletě! Odhalíte tak cukrovku i problémy se srdcem

Když vše funguje, jak má, nad chozením na toaletu se moc nezamýšlíte. Pokud však přijdou problémy, možná se stydíte mluvit o nich nahlas. Udělali jsme to za vás a zeptali se odborníků, co už zavání zdravotními problémy.

O nutnosti dodržovat doporučený pitný režim se mluví neustále. Jak má ale vypadat ideální vylučování, o tom už možná jasno nemáte. Podívali jsme se na časté problémy, které řeší na WC nejedna žena.

## Problém první: Musíte moc často

Jestliže vypijete doporučené dva litry denně, není divu, že vás to na toaletu žene několikrát za den. „U zdravého močového měchýře se jeho kapacita pohybuje od 150 do 350 ml, maximálně 450 ml,“ popisuje prim. MUDr. Michaela Matoušková z Urocentra Praha.

„Normální je do 10 močení za den, 8x během dne, 2x v noci,“ dodává lékařka. Častější močení může být příznakem nejrůznějších onemocnění, a to nejen urologických. „Například když člověk většinu toho, co vypije, vymočí v noci, zjišťuje se, jestli má zdravé srdce. Nebo když člověk moc nepije, a přesto chodí čůrat často, zkoumá se, zda netrpí cukrovkou,“ říká Michaela Matoušková. Častěji na toaletu chodí i těhotné ženy, tam o nemoc nejde.

## **Problém druhý: Na čůrání si neuděláte čas**

Chodíte-li naopak podezřele málo, pravděpodobně přijímáte málo tekutin. Rovněž odkládání močení není zdravé. „Stagnuje-li moč delší dobu v měchýři, hrozí, že se v něm pomnoží bakterie, nebo že se vytvoří písek a vznikne kamínek. Mohou se také povolit uzávěrové mechanismy, které brání zpětnému návratu moče do ledvin, a to může vést až k selhání ledvin,“ vyjmenovává lékařka.

## **Problém třetí: Nutí vás to, ale nic neteče**

Pocit naplněnosti měchýře mohou ovlivnit různé anatomické či endokrinní změny. U žen se často problémy objevují v těhotenství nebo klimakteriu. Zpravidla je ale příčinou překážka někde na cestě (kámen, nádor, vrozená vada) a moč se nemá kudy dostat z těla ven. To způsobuje bolest, nekontrolovaný únik moči, ale hrozí i přemnožení bakterií a riziko infekce. Vyšetření je rozhodně na místě.

## **Problém čtvrtý: Moč má zvláštní barvu**

Zbarvení moči souvisí s pitným režimem. Hodně světlá moč vypovídá o dobrém pitném režimu. Pijete-li nedostatečně, je moč tmavší a zahuštěná. Zbarvení mohou mít na svědomí některé léky, ale i potraviny jako chřest, mrkev, aloe nebo řepa – zejména ta vás snadno vyleká, v moči vypadá jako krev. Je-li ale moč podivně zbarvena delší dobu, nejlépe napoví lékařské vyšetření. „Červená moč signalizuje nádor, kameny nebo vrozené vady. Tmavá moč bývá při žloutence, do oranžova se zbarvuje

při užívání léků, například proti tuberkulóze,“ říká Michaela Matoušková.

## **Problém pátý: Krev v moči**

Není-li za červenou močí jídlo ani menstruace, nemusíte se hned obávat rakoviny. Velmi častou příčinou je totiž „obyčejný“ zánět močových cest. „Infekce se většinou ohlašuje pálením, řezáním, častým nucením na močení, únavou, někdy i horečkami a právě krví v moči. V takových případech je nutné začít okamžitě s léčbou,“ vysvětluje urolog MUDr. Jaroslav Porš z Nemocnice Turnov.

Vhodné jsou brusinkové extrakty. Je třeba také dostatečně pít a vyvarovat se dráždivých pokrmů a nápojů, jako jsou ostrá, kořeněná jídla či silná káva. Pomáhá také omezit alkohol a sladké. Ideální je nemoc rozeznat již v zárodku a zahnat ji, než propukne v plné síle, kdy zabere již jen léčba antibiotiky.

## **Problém šestý: Nepřirozený zápach**

Stejně jako zbarvení moči by vás neměl nechávat lhostejnými nepřirozený zápach. Často souvisí s dehydratací, viníkem mohou být i léky, například antibiotika. Rovněž přemíra bílkovin v jídelníčku mění aroma moči, cítit tak můžete být při nadměrné konzumaci masa. Trápí-li vás zápach moči dlouhodobě, neodkládejte vyšetření u lékaře. Zápach může souviset s infekcí, cukrovkou i selháváním ledvin.

## **Problém sedmý: Když to občas neudržíte**

Pokud výjimečně nedoběhnete s plným močákem nebo vás zradí

záchvat smíchu, je z toho trapas, ale o vašem zdraví to nic neříká. Častější únik ale už nepodceňujte. U žen se problémy zhoršují v těhotenství, po porodu nebo v menopauze, nebojte se o nich mluvit se svým gynekologem. Není nutná hned operace, může pomoci pravidelné posilování, redukce váhy, lepší režim životosprávy či léky.

*Článek je převzatý z portálu Prozeny.cz, kde vyšel 18. 10. 2017*