

# Chodit na záchod často je lepší, než moč zadržovat. Hrozí i selhání ledvin

*Chodíte „na malou“ až desetkrát za den a připadá vám to příliš? Podle lékařů se nemáte čeho bát, pro vaše zdraví jde o optimální číslo. Naopak zadržování moči může vést až k selhání ledvin.*

*Chodíte „na malou“ až desetkrát za den a připadá vám to příliš? Podle lékařů se nemáte čeho bát, pro vaše zdraví jde o optimální číslo. Naopak zadržování moči může vést až k selhání ledvin.*

*Čirá a světlá moč svědčí o dostatečném pitném režimu a ukazuje tak ideální stav. Závažný problém však může signalizovat, pokud se zbarví do červena. To může upozorňovat na ledvinové kameny, vrozené vady, ale také na přítomnost nádoru.*

*Tmavá moč se zase objevuje při žloutence, může poukazovat i na onemocnění jater. Některé léky ji zase mohou zbarvit do oranžova. Někdy nás ale také zmate falešný poplach, když se pacient zděsí při pohledu na tekutinu v míse s nádechem do rudé až fialové.*

*„Na vině může být klidně i červená řepa k obědu, která moč zbarví,“ vysvětluje Michaela Matoušková, primářka v Centru komplexní urologické péče Urocentrum Praha.*

***Močit desetkrát denně je ideální***

*Barva ale není zdaleka jediný ukazatel. Také množství moči,*

kteřou za den tělo vyloučí, je důležitý faktor. Muži i ženy mají močový měchýř stejně velký. Tedy i potřeba zajít si takzvaně „na malou“ by měla být plus minus stejná, přičemž číslo, které lékaři uvádějí jako optimální, je desetkrát za den.

Přesněji osmkrát přes den a dvakrát v noci. Pokud se tedy pitný režim pohybuje kolem dvou a půl litru tekutin denně.

Ten, komu stačí vymočit se ráno, v poledne a večer, si může být jist jedním – je to málo. Na vině může být nedostatečný pitný režim, ale i špatné fungování ledvin. Obzvláště nebezpečné může být, pokud dotyčný močení často zadržuje.

„Stagnuje-li moč delší dobu v měchýři, hrozí, že se v něm pomnoží bakterie, které mohou být důvodem trápení s močovými cestami. Nebo že se v močovém měchýři vytvoří písek, vysráží krystaly, vznikne kamínek,“ varuje Matoušková.

To ale není jediné nebezpečí. Mohou se také povolit uzávěrové mechanismy, které brání zpětnému návratu moče do ledvin. Pokud se moč zpětně dostane do ledvin, může to vést až k jejich selhání. Kromě množství tekutin, které denně vypijeme, hraje roli také jejich složení.

Některé obecně zažité „pravdy“ o tom, jak pomoci ledvinám a předejít urologickým onemocněním, že se ale spíš dostávají do roviny mýtů. Například, pokud jde o pivo. „Jeden z velkých mýtů je, že plzeňské pivo zabraňuje tvorbě ledvinových kamenů. Pacienti by ho mnohdy ideálně chtěli dostat na předpis,“ říká s úsměvem Aleš Petřík z urologického oddělení Nemocnice České Budějovice.

Naopak je prokázáno, že močovým cestám prospívá, pokud se

*do pitného režimu denně zařadí slabě a středně mineralizované vody. Opačnou službu dělá ledvinám tvrdý alkohol, který podporuje tvorbu kamenů.*

Pravda o moči: dezinfikovat ani léčit neumí

– Kapacita zdravého měchýře se pohybuje okolo 500 ml. Udrží toho ale víc, než si myslíme, jednorázově až 900 ml.

– Staré babské rady říkají, že moč je přírodní dezinfekce. Pokud je moč sterilní, posloužit by tak nejspíš mohla. Ovšem je skutečně sterilní? Při použití moči hrozí, že si do rány zanesete i nežádané látky. Když už, raději si ránu olízněte, protože sliny obsahují ptyalin a ten působí dezinfekčně. V moči žádná taková látka, která by dezinfikovala, není.

– Pití moči jako léčivá metoda je podle lékařů nesmysl. „Moč obsahuje spoustu látek, kterých se tělo chtělo zbavit, a nedává smysl mu je znova podstrkovat. Nesmyslná jen proto i urinoterapie neboli léčba z oblasti alternativní medicíny, při které pacient pije svou vlastní nebo cizí moč nebo se jí potírá,“ říká uroložka Michaela Matoušková.

*Článek vyšel na 3. 11. 2017 na portále ona.idnes.cz*