

# Otazníky kolem moči

**prim. MUDr. Michaela Matoušková**

místopředsedkyně České urologické společnosti,  
Centrum komplexní urologické péče Urocentrum Praha

*26. září 2017*

# Ultrafiltrát krevní plazmy

- **Pouť krevní plazmy ledvinami:**
  - krevní oběh
  - ledvinná klubička
  - kanálky ledvin
  - sběrné kanálky
  - vývodné cesty močové
- **Zhoršení funkce ledvin:**
  - poruchy ledvinných klubiček nebo kanálků
  - onemocnění srdce a orgánů s vnitřní sekrecí
  - působení jedů (houby, metylalkohol)

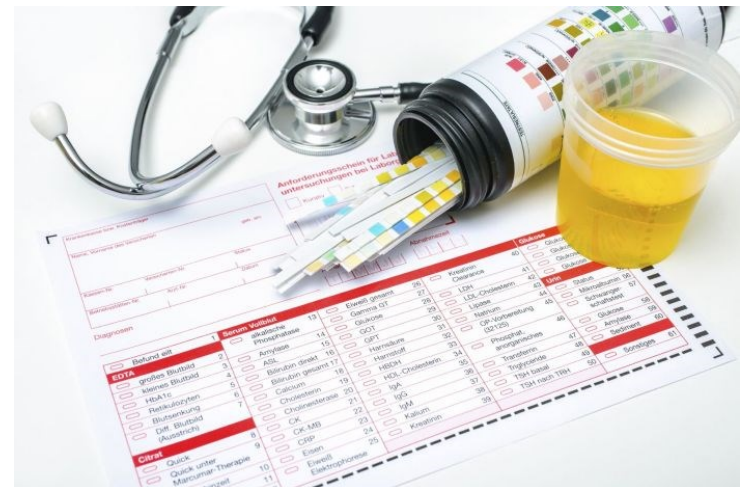


# Otazníky kolem moči

- **Co když nejde moč z těla ven?**
  - moč se netvoří – selhání funkce ledvin
  - moč se nedá vymočit – překážka v močových cestách, problémy se zády
  - permanentně přeplněný močový měchýř – bolestivé močení, únik moči, cévka
- **Proč se nemá moč zadržovat?**
  - pomnožení bakterií – problémy s močovými cestami
  - vznik písku, krystalů, kamínků, kamenů
  - povolení uzávěrových mechanismů – návrat moči do ledvin, selhání ledvin

# Otazníky kolem moči

- **Kolikrát za den je normální močit?**
  - kapacita močového měchýře – nucení na močení
  - doporučený příjem tekutin – do 10 močení za den
  - časté močení – příznak nejrůznějších onemocnění
  - mikční deník – vyhodnocení záznamů
- **Co se z moči vyšetřuje?**
  - pH moči
  - přítomnost krve
  - bílkovina
  - bakterie
  - vyloučené buňky (cytologie)



# Otazníky kolem moči

- **Co se pozná z barvy moči?**
  - příjem tekutin – koncentrace a barva moči
  - světlá, čirá moč – dobrý pitný režim
  - červená moč – nádor, kameny, vrozené vady
  - tmavá moč – žloutenka, onemocnění jater
  - oranžová moč – při užívání léků, např. proti tuberkulóze
  - červenofialová moč – při konzumaci červené řepy
  - pěnicí moč (vzduch v moči) – píštěl v močových cestách
  - prstýnek na moči – přítomnost bílkoviny
  - obláčky v moči (plovoucí pěna) – žádný problém

# Otazníky kolem moči

- **Je moč na prkénku veřejných záchodků nakažlivá?**
  - použití jen vydezinfikovaného prkénka
  - infekční moč – nákaza např. trichomoníázou
- **Může se moč v případě nouze pít?**
  - moč – odpadní látky
  - urinoterapie – placebo efekt
- **Vydezinfikuje moč ránu?**
  - omezené možnosti babiček
  - otázka sterility moči
  - sliny s obsahem ptyalinu jako lepší varianta



# Správný příjem tekutin

- **Dostatečný příjem tekutin:**
  - naředěná moč
  - nepálivé močení
  - vyplavování písku
  - absence kamenů
- **Nedostatečný příjem tekutin:**
  - koncentrovaná moč, kyselé pH
  - podrážděné močové cesty
  - rozvoj bakteriální infekce
  - vznik kamenů, zánětů močových cest i měchýře



# Doporučení pro zdravé močení

- **Racionální příjem tekutin** jako prevence urologických i celé řady dalších onemocnění (2 litry moči za 24 hodin)
- **Slabě a středně mineralizované vody** pít každý den (pomáhají zachovávat zdravé ledviny a močové cesty)
- **Koncentrované a dráždivé roztoky (džusy, víno)** ředit vodou (kyseliny mohou dráždit močový měchýř a sliznici žaludku)
- **Tvrký alkohol konzumovat co nejméně**, ideálně vůbec (podporuje vznik urátových kamenů v ledvinách)
- **Pivo v omezeném množství**, tj. občas jedno, dvě (dodává tělu alkohol, příliš tekutin zatěžuje krevní oběh a srdce)
- **Káva s mírou a s minerálkou**, letitý zvyk v lepších kavárnách