Zdravie a moč (Akej farby je ten zdravý?) :)

Naše telo nám dáva rôzne signály o tom, že niečo nie je v poriadku. Okrem iných znamení môžeme niečo „vyčítať" aj z farby nášho moču. Sfarbenie „zdravého" moču by malo byť svetložlté alebo takmer číre. V takomto prípade môžete byť teda pokojná, pretože váš moč je v poriadku.

A čo už nie je v poriadku?
Ak je váš moč zakalený, silno zapáchajúci alebo príliš tmavožltý až oranžový, či dokonca s prímesou krvi, mali by ste zbystriť pozornosť. Môže to totiž byť jeden z príznakov nejakého ochorenia. Farba moču však môže súvisieť aj s inými okolnosťami.

Od čoho závisí farba moču?
Neraz sa moč sfarbí do jasnožltej až neónovo žltej farby pri užívaní niektorých vitamínových doplnkov (obzvlášť, ak to s nimi preháňate, alebo ak sa nedostatočne vstrebú).

Príliš číry moč vypovedá spravidla o tom, že váš organizmus je dostatočne hydratovaný a teda dodržiavate pitný režim. Ani tu to však netreba preháňať. I keď sa vodou dá predávkovať len ťažko, možné to predsa len je. Takže pite, ale tak akurát.

Tmavožltá až oranžová farba moču zasa naopak zvyčajne signalizuje, že váš pitný režim je veľmi úbohý a vaše telo postráda tekutiny. Keď si všimnete, že váš moč je takto zafarbený, je to jasné znamenie, že si treba vstúpiť do svedomia a začať pravidelne prijímať dostatok tekutín. Inak riskujete dehydratáciu.

Ružovkasté či dokonca červené sfarbenie moču poukazuje na možnú prímes krvi. Objavuje sa to často pri prechladnutí ale aj pri infekciách močového mechúra a močových ciest či poruchách obličiek. Niekedy však môže takúto farbu spôsobiť aj konzumácia niektorých potravín, napríklad červenej repy (cvikla), alebo tiež umelé farbivá vo vašej strave.

Občas sa môže váš moč sfarbiť aj dozelena či nadobudnúť modrastú farbu – zväčša to majú na svedomí už spomínané umelé farbivá v potravinách (najmä ak ste to s konzumáciou takýchto potravín prehnali).

Kedy k doktorovi?
Ak sa vám farba vášho moču nezdá, no necítite žiadne iné príznaky nejakého ochorenia, skúste popremýšľať, čo mohlo nezvyčajné sfarbenie moču spôsobiť. Možno ste len menej pili, alebo ste začali užívať nejaký vitamínový doplnok a podobne. Pokiaľ na nič neprídete a sfarbenie moču bude stále rovnaké, radšej sa poraďte s vaším lekárom.

Návštevu nemocnice by ste určite nemali odkladať v prípade, že máte v moči krv a zároveň pociťujete bolesť pri močení, bolesti v krížovej oblasti či v podbrušku, máte teplotu a celkovo sa necítite dobre. Obzvlášť opatrné by v tomto smere mali byť tehotné ženy!

Zdroje

Prevzaté a upravené z:

- **http://zena.atlas.sk/akej-farby-je-zdravy-moc/zdravie/choroby/641463.html.**

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania