



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 23. 2. 2021 | redakce Vím, co jím

# Suchým únorem posilujete ledviny. Alkohol je zatěžuje

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Suchym-unorem-posilujete-ledviny.-Alkohol-je-zatezuje\\_\\_s10012x19923.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Suchym-unorem-posilujete-ledviny.-Alkohol-je-zatezuje__s10012x19923.html)

Každé roční období představuje zátěž pro některé orgány. Zima zatěžuje především ledviny, které pro své správné fungování potřebují hlavně sucho a teplo. Ledviny jsou jedním z orgánů, které alkohol pociťují. Při konzumaci dochází k dehydrataci organismu.



## Nejdůležitější orgán v těle

- Filtruje se v nich krevní plazma a vzniká zde moč, která se ještě zahustí a koncentruje pomocí zpětné resorpce vody, glukózy a minerálních látek.

Tím se **udržuje v těle acidobazická rovnováha.**

- Ledviny se podílejí i na regulaci krevního tlaku a objemu vody v těle, přispívají k pevnosti kostí a **podporují tvorbu červených krvinek** a jejich dobrá kondice je pro naše zdraví zásadní.
- Představují filtr našeho těla, jakousi čističku, která **odvádí odpadní a toxické látky** . Ledvinami každý den proteče asi 1500 l krve.

„Ledviny můžete podpořit občasným detoxem v podobě vynechání nezdravých potravin a také alkoholu či kávy, které způsobují nežádoucí odvodnění organismu. Vhodné je zařadit také **a bylinné čaje** např. s obsahem **zlatobýlu obecného či brusinek**. Ideální je výběr konzultovat s lékárníkem, který komplexně posoudí stav člověka a předejde možným nežádoucím interakcím mezi současně užívanými léky,“ doporučuje PharmDr. Ivana Lánová

## **Jak poznat zánět?**



Jedním z nejčastějších akutních problémů s ledvinami je zánět. Jak jej poznat?

Nejprve pocítíte **bolest v zádech a břiše**. Následně se dostaví nevolnost a zvracení, které může doprovodit i horečka a zimnice. Kvůli zánětu v ledvinách a přítomnosti bakterií dochází k častému nutkání na močení, které je bolestivé a pálí.

I **barva moče není normální**, při zánětu ledvin je tmavá až zakalená, může obsahovat krev, a dokonce i hnis. Nejrychlejší pomoc je dodávat tělu dostatek tekutin. Budeme-li pít dostatečné množství tekutin, naše ledviny se pročistí a budou moci fungovat tak, jak mají.

„Dopřejte si čistou vodu, třeba v kombinaci s čajem z kopřivy. Silný zánět ledvin si pak vyžádá návštěvu lékaře, v těžších případech i hospitalizaci. Problémy proto nepodceňujte a obraťte se na

odborníky,“ doporučuje lékarnice.

## Chronické onemocnění ledvin

- Závažnější je chronické selhání ledvin. Jde o důsledek dlouhotrvajících a neléčených onemocnění. Nejčastěji selhání ledvin způsobuje [neléčený diabetes mellitus 2. typu](#) a dlouhodobě zvýšená hladina cukru v krvi.

„Hladinu cukru v krvi si lidé mohou nechat **změřit v lékárnách**. Měření je hotové za pár minut a pomůže předcházet závažnějším problémům,“ vysvětluje Lánová.

- Dále je rizikový i zvýšený krevní tlak, poškození cév v oblasti ledvin, metabolický syndrom, obezita a v neposlední řadě i záněty ledvin.

Příznaky, které **napovídají selhávání ledvin**, jsou ze začátku nespecifické. Vyskytuje se časté močení, otoky, zvýšený krevní tlak a nepohodlí v oblasti beder. Později se může projevit únava a bolesti. S léčbou selhávání ledvin vám pomůže specialista – nefrolog.

„Pokud máte podezření, že ledviny nefungují správně a léčíte se na

diabetes nebo vysoký krevní tlak, je možné si **pro kontrolu bílkovin v moči zakoupit testovací proužky**, které vám poslouží i jako dobrý ukazatel při výkyvu glukózy a pH v moči," radí Ivana Lánová.

## Dopad alkoholu na ledviny

Ledviny jsou jedním z orgánů, které mohou naši zálibu v alkoholu pocítit. Alkohol je látka, která může způsobit dehydrataci. Při pití alkoholu dochází k vylučování většího množství moči.

- Alkohol **zvyšuje prokrvení ledvin a močových cest**, což může vést ke vzniku nebo zhoršení infekce v močových cestách.

Zánět ledvin je jedním z typů zánětu močových cest. [Zánět většinou začíná v močové trubici](#) nebo močovém měchýři a postupně močovými cestami putuje až do ledvin. A jak se takový zánět projevuje?

Jedním z příznaků zánětu ledvin mohou být například horečky, zimnice, bolesti zad a břicha, nevolnost, zvracení a bolestivé močení spojené i s nepříjemnými pocity pálení. **Barva moči je tmavá až zakalená**, může obsahovat i krev nebo hnis. Léčba zánětu ledvin zcela jistě patří do rukou lékaře a nesmí se v žádném případě podceňovat.

## Dopad alkoholu na náš život



Česká republika je jedním ze států, které jsou konzumací alkoholu proslulé.

Uvádí se, že většina Čechů pije **alkohol alespoň jednou za 2 týdny** a třetina dokonce několikrát týdně.

„Mezi krátkodobá rizika můžeme zařadit například zranění způsobená při autonehodách zaviněných na základě požití alkoholu nebo například otravu alkoholem. Z dlouhodobějšího hlediska přílišná **konzumace alkoholu ovlivňuje činnost našeho organismu** a může způsobit například onemocnění jater, ledvin, ztrátu energie, zažívací potíže, žaludeční vředy, zvýšený krevní tlak a samozřejmě

nenávratné poškození buněk v mozku,“ vysvětluje PharmDr. Ivana Lánová.

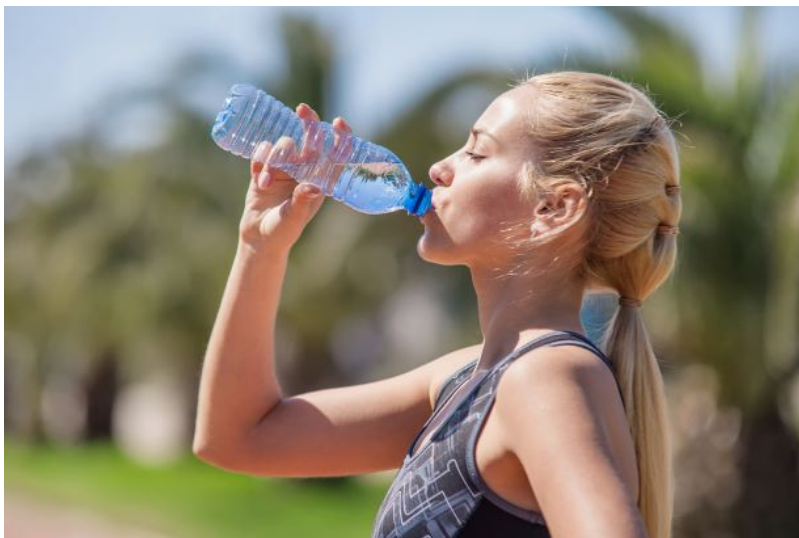
Nadměrná konzumace alkoholu se ale nepodepisuje jen na našem fyzickém, ale i duševním zdraví.

„U spousty lidí může vést nadměrné pití například **k depresím, úzkostem nebo závislostem,**“ dodává Lánová.

- Závislost na alkoholu narušuje nejen duševní a tělesné zdraví alkoholika, ale poškozuje i jeho rodinné a společenské vazby.

## **Ledviny neničte, ale posilujte**





Ledviny jsou pro naše tělo **zcela zásadním orgánem**, a proto bychom se o jejich zdraví a fungování měli zajímat a starat.

„Nesmíme ale zapomínat na to, že kromě hlavního úkolu, kterým je vylučování vody, ledviny také **produkují hormony ovlivňující činnost** dalších tělesných orgánů, přispívají k pevnosti našich kostí nebo například regulují tvorbu červených krvinek,“ připomíná Lánová.

Nejrychlejší a nejjednodušší prevencí je **dostatek tekutin**. Budeme-li pít dostatečné množství nealkoholických tekutin, nejlépe čisté vody, naše ledviny se pročistí a budou moci fungovat tak, jak mají.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)