



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 5. 3. 2024 | redakce Vím, co jím

Ledviny je třeba si hýčkat. Akutní zánět i ledvinové kameny dokážou potrápít

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Ledviny-je-treba-si-hyckat.-Akutni-zanet-i-ledvinove-kameny-dokazou-potrapit__s10012x20762.html

Jsou klíčovým orgánem, který každý den přefiltruje až 1800 litrů krve. Ledviny hrají v našem těle nezastupitelnou roli, plní řadu důležitých funkcí, jako je odstraňování odpadních látek, regulace krevního tlaku a podpora tvorby červených krvinek. Co když ale nefungují tak, jak mají? Přítomností krve v moči a ostrá bolest břicha mohou značit většinou vážný zdravotní problém.



Ledviny jsou nezbytným tělesným orgánem, který je zodpovědný za kvalitu a délku lidského života. Onemocněním tohoto důležitého a citlivého párového orgánu trpí podle odborníků každý desátý Čech. Potíže mohou být akutního i chronického charakteru. Pokud se ale dlouhodobě neřeší, končí až ledvinovým

selháním.

Pálení a řezání signalizuje akutní zánět

Častým ledvinovým onemocněním, které s sebou přináší náhlé a bolestivé příznaky, je **akutní zánět ledvin**. Ten bývá nejčastěji vyvolán infekcí dolních močových cest a močového měchýře, jimiž do těla pronikají bakterie. Že je něco v nepořádku, pozná pacient podle častého močení s pocitem řezání a pálení. Postupně se k potížím přidávají i další příznaky, například krev v moči nebo ostrá bolest boku a břicha.

Při podezření na akutní zánět ledvin je nejdůležitější vyhledat lékařskou pomoc. Onemocnění ledvin s sebou nesou vysoká rizika a v případě rozsáhlého zánětu jde člověku i o život. Odborníci diagnózu potvrdí či vyvrátí pomocí biochemického vyšetření



moči a ultrazvuku.

Následná léčba zahrnuje užívání antibiotik a dodržování **dostatečného pitného režimu**. Při pití [dostatečného množství tekutin](#) (přibližně dva litry denně pravidelně v menších dávkách) se ledviny pročistí a budou moci fungovat tak, jak mají. Ideální je obyčejná voda, případně v kombinaci s bylinkovým čajem. Naopak je lepší vyhnout se kávě, alkoholu a dráždivým potravinám. Při pití alkoholu dochází k vylučování většího množství moči. Alkohol zvyšuje prokrvení ledvin a močových cest, což může vést ke zhoršení infekce v močových cestách.

- Správnou funkci ledvin je možné podpořit také **vhodnou stravou**. Ledvinám dělají dobře luštěniny, obiloviny i zelenina připravená v páře. Častější součástí jídelníčku by se měla stát především petržel, která pomáhá s odvodněním a odstraňováním otoků těla. Přehánět bychom to naopak neměli se [solením potravin](#) a maso by se v našem jídelníčku rovněž nemělo objevovat každý den. Bohatě postačí konzumace dvakrát, třikrát týdně a i tak záleží na jeho úpravě, ideálně je dušení.

Podporu dodávají ledvinám rovněž některé bylinky, jež jsou dostupné v podobě čajových směsí, tablet i tinktur.

„Při problémech s močovými cestami se musíme zaměřit na zánětlivá onemocnění a na bakterie. Bakterie na močových cestách můžeme likvidovat pomocí tinktury z lichořeřišnice a brusinky. Zánětlivé stavy nám pomůže řešit třezalka a olše,“ doporučuje bylinkářka Jarmila Podhorná.

Chronické potíže způsobené životním stylem

Pokud se u ledvin podcení zaléčovací opatření, hrozí rozvoj **chronických zánětů i trvalé poškození ledvin**. Dlouhodobé potíže s ledvinami mají mírnější příznaky než ty akutní, přesto jsou velmi závažné. Při každém problému totiž dochází k dalšímu zjizvení ledvin a postupnému snižování jejich funkce.

Chronická onemocnění tohoto párového orgánu trápí především starší populaci. Funkce ledvin progresivně klesá od 40. roku života. V ohrožení jsou zejména lidé s nezdravým životním stylem, kteří trpí nedostatkem pohybu, nadměrně jedí a konzumují hodně soli.

Porucha funkce ledvin se projevuje širokým spektrem příznaků, jako jsou poruchy spánku, dlouhodobá únava, bolest hlavy, nižší chuť k jídlu nebo noční

křeče v nohách. Zároveň vysoce souvisí i s dalšími onemocněními. Často jde ruku v ruce s kardiovaskulárními chorobami a zvyšuje riziko infarktu a mrtvice.

I s prevencí přidružených srdečních onemocnění mohou pomoci správné bylinky. *„Nejlepší bylinou pro správnou činnost ledvin je trubkovec tyčinkovitý, který je regeneruje. Pozitivně působí také gemmoterapeutikum z vřesu,“* doporučuje bylinkářka Jarmila Podhorná.

Pokud se porucha funkce ledvin dostane do pozdního stádia, mohou se u pacientů objevit závažné příznaky takzvané **urémie**. Ta vzniká důsledkem hromadění dusíkatých látek v organismu při selhání ledvin. Projevuje se zvracením, průjmy, poruchami vědomí, svědící kůží a bolestí na hrudi. V takovém případě přichází na řadu okamžitý zásah lékařů a náhrada funkce ledvin.

Ledvinové kameny dokážou pořádně potrápít

Ledvinové kameny vznikají v příliš koncentrované nebo kyselé moči a při nedodržování pitného režimu. Přítomnost krystalků, jež mohou mít různou velikost, může být zcela bezpříznaková. Pokud se však ledvinový kámen vzpříčí v močových cestách, dá o sobě znát.



Onemocnění se projevuje **bolestivým močením, bolením v bedrech, kolikovitou bolestí i krví v moči**. Tento stav může vést ke zneprůchodnění močových cest i zánětu ledvin. Ledvinové kameny se léčí podáváním léků a zvýšeným pitným režimem. Řešením je také chirurgická léčba, při níž se krystalky rozbijí.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

Vachek, J., Zakiyanov, O., Tesař, V. Chronické onemocnění ledvin. Interní medicína v

praxi. 2012. Praha

<https://nadeje-byliny.eu/>

[akutní zánět ledvin](#) [bylinkový čaj](#) [chronický zánět ledvin](#) [jak pečovat o ledviny](#)
[ledviny](#) [močové cesty](#) [onemocnění ledvin](#) [pitný režim](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz