



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 3. 6. 2024 | Mgr. Eva Kloučková

O čem vypovídá časté močení a změny vůně moči

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/O-cem-vypovida-caste-moceni-a-zmeny-vune-moci__s10012x20816.html

Je to základní fyziologická funkce, díky níž se tělo zbavuje odpadu vylučovaného ledvinami a rovněž může hodně napovědět o našem zdraví. Většina z nás se učí chodit na záchod vyprazdňovat močový měchýř od tak útlého věku, že si ani nepamatuje, že by se to učila. A zeptat se na to, zda je vše v pořádku, se pak stydí.



Přesto, že chození na záchod je zcela přirozené, o tom, co se děje za zavřenými dveřmi, se příliš nemluví a vylučování patří k tabuizovaným tématům. To je patrné i z toho, kolik různých termínů se pro něj v hovorové češtině používá. Slyšet tak můžete nejen že někdo potřebuje čůrat, ale také jít „na malou“, nebo

„na malou stranu“, „s pískem“, „tam, kam chodí i císařpán pěšky“ nebo „si odskočit“.

Kdy se jedná o časté močení?

Pravdou je, že kolikrát byste měli jít na záchod, není přesně dáno. Přibližně byste ale měli cítit potřebu jít čůrat 7krát za 24 hodin. Číslo závisí na několika faktorech.



1.

Zprvé se jedná o **pitný režim**, tedy kolik tekutin za den vypijete. Pokud někdo vypije 3 litry tekutin denně, i při hojnějším močení se nemusí obávat zdravotních

komplikací.

2. **Nápoje jako káva, čaj, alkohol** nebo **soda** mohou zvýšit vylučování tekutin, stejně jako **čokoláda, kořeněné jídlo a kyselé ovoce**. Pokud vás tedy v noci budí potřeba jít na toaletu, vyzkoušejte tyto potraviny odpoledne vynechat.
3. **Kouření**, ale také **stres a úzkost** mohou přispívat k častější potřebě čůrat.
4. **Určité skupiny léků a zdravotní komplikace** (mimo jiné diabetes, obezita, benigní hyperplazie prostaty nebo infekce močových cest) vyvolávají čtenější močení.
5. Z vlastní zkušenosti znají hledání toalety každou chvíli také **těhotné ženy**, u nichž může být močový měchýř dočasně stlačen rostoucím dítětem, případně **ženy po porodu**. U těch souvisí potřeba návštěvy toalety s oslabenými svaly močového měchýře a pánevního dna.

Proč je třeba ho řešit?

Nutkání k močení může být příznakem onemocnění včetně infekce močových cest, hyperaktivního močového měchýře nebo cukrovky. Proto v případě déletrvajících nevysvětlitelných obtíží navštivte lékaře.

Co znamená jiná vůně moči?

Všimli jste si, že moč je cítit různě a někdy není cítit vůbec? **Vůně čpavku** může značit dehydrataci. Pokud je tato vůně spojená s pocitem pálení a bolestmi při močení a horečkou, jednat se může o infekci močových cest. Na infekci, konkrétně trichomoníazu, může poukázat i **zápach po rybách**. **Sladká vůně** může být příznakem cukrovky nebo infekce močových cest. **Silný zápach** může značit příliš vysoký příjem vitamínu B6 rozpustného ve vodě, proto je vhodné přečíst si složení užívaných doplňků stravy. Pokud patříte k milovníkům chřestu, vaše moč může být cítit **po síře**.

Lékaře je nutné navštívit v případě, že moč opravdu velmi silně zapáchá. Jednat by se mohlo o strukturální problém vedoucí k vylučování části obsahu stolice do moči.

Chce se vám stále čůrat?

Neustálé nucení na záchod může být způsobeno **nadměrným pitím** (kávy a dalších tekutin) nebo **nervozitou**, ale někdy může signalizovat i **vážnější zdravotní problém**. Tím může být bakteriální infekce močových cest, s níž se hojněji setkávají ženy po menopauze a ženy používající spermicidní gely. Jednat

se může také o **povolené pánevní dno** objevující se po porodu nebo hyperaktivní močový měchýř.

Hyperaktivní močový měchýř

se projevuje častou a náhlou potřebou močení a z vlastní zkušenosti ho **zná až 16 % z nás**. I když se může objevit v každém věku, jeho riziko stoupá u žen po menopauze, u mužů pak po 70. roce. Nekontrolovatelné nutkání může vyvolat



odemykání domovních dveří, chlad nebo tekoucí voda.

Močení a pánevní dno

Povolené pánevní dno bývá spojeno s častějším močením a inkontinencí. I když se může zdát, že nemůže existovat špatný způsob čůrání, opak je pravdou.

Pokud se vyvarujete chyb, snížíte tím riziko infekce močového měchýře i dysfunkce svalů pánevního dna.

1. Při čůrání nezapínejte břišní svaly ani nezadržujte dech. Může to vést k oslabení močového měchýře.
2. Abyste nezvyšovali riziko [infekce močových cest](#), po vyprazdňování se otírejte zepředu dozadu.
3. Sedte v uvolněné poloze, nezůstávejte v podřepu nad toaletní mísou.
4. Nespěchejte, vyprázdněte celý močový měchýř.
5. Neignorujte nucení na toaletu a potřebu nezadržujte.
6. Nechodte na toaletu „preventivně“, tedy, když nemusíte.
7. Při sezení na toaletě se nehrbte, aby nevznikal zbytečný tlak na močový měchýř.
8. Neprovádějte při močení cviky na posilování svalů pánevního dna (např. Kegelovy cviky).

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/urinary-incontinence/in-depth/bladder-control-problem/art-20046597>

<https://www.urologyhealth.org/healthy-living/care-blog/2018/7-urologic-conditions-impacted-by-smoking>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6711374/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4821440/>

<https://www.cus.cz/pro-pacienty/diagnozy/oab-syndrom-syndrom-hyperaktivniho-mo>

coveho-mechyre/

<https://www.livestrong.com/article/13730273-how-to-pee-properly/>

[hyperaktivní močový měchýř](#) [infekce inkontinence](#) [močové cesty](#) [problémy s vyprazdňováním](#) [zánět močového měchýře](#) [zdraví](#)

Copyright © 2024

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