

Jak dbać o nerki i układ moczowy – codzienne nawyki dla zdrowia

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 21, październik 2025 10:00

Ewelina Kocemba

Odslony: 576

Układ moczowy, choć często niedoceniany, pełni w organizmie kluczowe funkcje, w tym oczyszczanie krwi i utrzymanie równowagi. Nerki są niezwykle wydajnymi filtrami – każdego dnia przez nie przepływa około 1400 litrów krwi, z której powstaje około 1,5 litra moczu, usuwając toksyny, metabolity i nadmiar wody. Cały układ składa się z nerek, moczowodów, pęcherza moczowego i cewki moczowej.

Główne zadania układu moczowego to:

- produkcja moczu i oczyszczanie krwi z produktów przemiany materii (np. toksyn i nadmiaru soli),
- utrzymanie równowagi wodno-elektrolitowej i kwasowo-zasadowej.

Najczęstsze zagrożenia dla zdrowia układu

Ze względu na kontakt z różnymi czynnikami, drogi moczowe są podatne na infekcje wywoływane przez bakterie, wirusy i grzyby. Dodatkowo, choroby innych układów (krążenia, nerwowego, odpornościowego) mogą negatywnie wpływać na funkcjonowanie nerek.

Do najczęściej spotykanych schorzeń należą:

- zapalenie cewki moczowej i pęcherza moczowego
- kamica nerkowa
- odmiedniczkowe zapalenie nerek
- ostre lub przewlekłe kłębuszkowe zapalenie nerek
- torbiele w układzie moczowym
- przewlekła choroba nerek
- nowotwory nerek i pęcherza moczowego
- nietrzymanie moczu.

Ważna uwaga: Kobiety są bardziej narażone na zakażenia układu moczowego ze względu na krótszą cewkę moczową.

Codzienne nawyki wspierające nerki

Prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego nie wymaga skomplikowanych zmian – wystarczy skupić się na prostych, codziennych przyzwyczajeniach.

- Pamiętaj o nawodnieniu. Pij codziennie ok. 1,5-2 litry czystej, niskozmineralizowanej wody. Nawodnienie umożliwia nerkom produkcję moczu. Jeśli toksyczne produkty przemiany materii pozostaną dłużej we krwi i tkankach, z czasem staną się przyczyną problemów zdrowotnych, w tym także uszkodzenia nerek. Zapotrzebowanie organizmu na wodę zależy od wielu czynników, w tym od składu diety, temperatury otoczenia, klimatu i aktywności fizycznej.
- Unikaj długotrwałego powstrzymywania oddawania moczu. W moczu zalegającym w pęcherzu dość szybko zaczynają się mnożyć bakterie. Atakują one nie tylko cewkę moczową i pęcherz, ale także przenikają do nerek.
- Dbaj o higienę intymną. Należy nie tylko osuszać miejsca intymne po oddawaniu moczu, ale też często myć ręce i regularnie zmieniać bieliznę. Wybieraj bieliznę z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, która pozwala skórze oddychać i ogranicza ryzyko infekcji. Syntetyczna, ciasna bielizna sprzyja powstawaniu otarć i wilgoci, co tworzy idealne warunki do rozwoju bakterii.

Jak dbać o nerki i układ moczowy – codzienne nawyki dla zdrowia

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 21, październik 2025 10:00

Ewelina Kocemba

Odśłony: 576

- Rozsądnie sięgaj po leki. Stosowanie w nadmiarze np. leków przeciwwzapalnych sprzyja rozwojowi przewlekłej niewydolności nerek.
- Ogranicz alkohol. Regularnie picie alkoholu sprawia, że nerki przestają sobie radzić z przerobieniem toksyn w nim zawartych. Podnosi on także ciśnienie tętnicze, co nie służy dobrej kondycji nerek.
- Nie pal. Papierosy powodują uszkodzenie nerek i są jedną z głównych przyczyn raka nerki.
- Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej. Ruch poprawia krążenie, wzmacnia mięśnie dna miednicy, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i zmniejsza ryzyko infekcji dróg moczowych.

Dieta przyjazna układowi moczowemu

Zdrowa dieta ma bezpośredni wpływ na kondycję nerek. Kluczem jest ograniczenie składników, które utrudniają im pracę.

- Ogranicz sól. Zastępuj ją ziołami. Nadmiar soli sprzyja nadciśnieniu, kamicy nerkowej i zwiększonemu wydalaniu wapnia.
- Ogranicz cukier. Jego nadmiar prowadzi do otyłości i cukrzycy, która jest jedną z głównych przyczyn przewlekłej niewydolności nerek.
- Wybieraj zdrowe składniki. Stawiaj na świeże/mrożone owoce i warzywa, pieczywo pełnoziarniste oraz niskotłuszczowe produkty mleczne.
- Gotuj zdrowo. Zamiast smażenia, wybieraj dania duszone i pieczone bez użycia tłuszczu zwierzęcego.
- Sięgaj po witaminę C. Produkty bogate w witaminę C (np. żurawina, cytrusy, czerwona papryka) pozytywnie wpływają na odporność.

Źródło: pacjent.gov.pl