Dbaj o układ moczowy codziennie

Data aktualizacji
2025-11-26

Układ moczowy składa się z nerek, moczowodów oraz dolnych dróg moczowych, czyli pęcherza moczowego i cewki moczowej. W organizmie człowieka układ moczowy spełnia wiele ważnych funkcji, takich jak:

- produkcja moczu i oczyszczanie krwi z produktów przemiany materii, np. toksyn i nadmiaru soli
- utrzymanie równowagi wodno-elektrolitowej, dzięki czemu organizm utrzymuje odpowiednią ilość wody i soli mineralnych
- utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej.

Jakie są najczęstsze schorzenia?

Drogi moczowe są narażone na kontakt z bakteriami, wirusami i grzybami, które mogą powodować infekcje. Dodatkowo układ moczowy jest ściśle powiązany z innymi układami organizmu, takimi jak układ krążenia, nerwowy i odpornościowy. Choroby tych układów mogą wpływać na funkcjonowanie nerek i dróg moczowych. Najczęstsze schorzenia układu moczowego to:

- 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.

> **Ważne! Cewka moczowa kobiet jest krótsza niż mężczyzn, co sprzyja zakażeniom układu moczowego.**

Jak dbać o zdrowie układu moczowego

Aby układ moczowy działał prawidłowo, nie trzeba wprowadzać skomplikowanych zmian. Wystarczy skupić się na codziennych przyzwyczajeniach i unikać najczęstszych błędów. Jak dbać o układ moczowy, aby mógł pracować bez zakłóceń?

- **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.
- **Rozsądnie sięgaj po leki**. Stosowanie w nadmiarze np. leków przeciwzapalnych 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.

Co jeść, żeby żyć w zgodzie z nerkami

- Wybieraj świeże lub mrożone owoce i warzywa, pieczywo pełnoziarniste oraz niskotłuszczowe produkty mleczne.
- Zrezygnuj z potraw smażonych na rzecz duszonych i pieczonych bez użycia tłuszczu zwierzęcego.
- Ogranicz cukier. Jego nadmiar w diecie powoduje otyłość i może prowadzić do cukrzycy, która jest jedną z najczęstszych przyczyn rozwoju przewlekłej niewydolności nerek.
- Nie dosalaj potraw. Staraj się zastępować sól ziołami. Duża ilość soli w posiłkach utrudnia pracę nerek. Nadmiar soli bywa przyczyną nadciśnienia, sprzyja tworzeniu się kamieni nerkowych oraz zwiększonemu wydalaniu wapnia.
- Sięgaj po produkty bogate w witaminę C (np. żurawina, cytrusy, czerwona papryka), które wpływają pozytywnie na odporność i stan naczyń krwionośnych.

Pamiętaj o badaniach kontrolnych

W przypadku zaobserwowania niepokojących objawów, jak częstomocz, ból przy oddawaniu moczu, krwiomocz, ostry ból w okolicy lędźwiowej, zgłoś się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, który po przeprowadzeniu wywiadu określi dalszy tryb postępowania diagnostyczno-terapeutycznego.

W placówkach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) możesz skorzystać z bezpłatnego,

programu profilaktycznego Moje Zdrowie. To cykliczny bilans zdrowia dla osób ubezpieczonych w

Narodowym Funduszu Zdrowia, które ukończyły 20 lat. Jego celem jest wczesne wykrycie niekorzystnych zmian w organizmie. Do udziału w programie nie potrzebujesz skierowania.

Przeczytaj także

Dna moczanowa – jak o siebie dbać

Dna moczanowa objawia się nagłym i silnym bólem stawu, który staje się zaczerwieniony i obrzęknięty. Dowiedz się, dlaczego dochodzi do rozwoju tej choroby i jak jej zapobiegać

Przewlekła choroba nerek – co o niej wiesz

Wśród chorób cywilizacyjnych XXI wieku od niedawna wymienia się także przewlekłą chorobę nerek. Co warto o niej wiedzieć?

Jak żyć w zgodzie z nerkami

Nerki rzadko o sobie przypominają, z reguły nie bolą, a choroby nerek długo mogą nie dawać objawów. Sprawdź, jak należy dbać o nerki, by służyły nam jak najdłużej