**Naše vylučovací soustava**

Moč je jedna z prvních tělních tekutin, o kterých se dítě dozví. Pravděpodobně jste se o močení dozvěděli, když jste byli malí a začali používat záchod místo plenek. Teď, když jste starší, můžete mnohem víc rozumět té úžasné žluté věci zvané moč.

**Části vylučovací soustavy**

Piješ, čůráš. Ale moč je víc než jen to, co jste vypili před pár hodinami. Tělo se vytvářením moči zbavuje odpadních látek a vody, kterou nepotřebuje. Než opustí tělo, putuje močovými cestami.

Močové cesty zahrnují:

* **ledviny:** dva fazolovité orgány, které filtrují odpadní látky z krve a vytvářejí moč
* **močovody:** dvě tenké trubice, které odvádějí moč z ledvin do močového měchýře
* **močový měchýř**: váček, který zadržuje moč, dokud není čas jít na záchod
* **močovou trubici:** trubice, která odvádí moč z močového měchýře ven z těla

**Ledviny** jsou klíčovými hráči v močových cestách. Dělají dvě důležité věci – filtrují odpadní látky z krve a vyrábějí moč, ve které se odpadních látek zbavují. Kdyby to neudělali, toxiny by se ve vašem těle rychle nahromadily a působily by problémy. Abyste byli zdraví, potřebujete alespoň jednu funkční ledvinu.

Možná se divíte, jak vaše tělo skoncuje s odpadními látkami, kterých se potřebuje zbavit. Tělesné procesy, jako je trávení a metabolismus (kdy tělo mění potravu v energii), produkují odpadní látky nebo vedlejší produkty metabolismu. Tělo si bere, co potřebuje, ale odpadní látky musí pryč. Díky ledvinám a moči se o to naše tělo postará.

Když vás při návštěvě u lékaře dávali vzorek moči, výsledky odhalili, jak dobře fungují vaše dvě ledviny. Například bílé krvinky v moči mohou být známkou infekce.

Čůrání je také způsob, jak si tělo udrží správné množství vody. Všimli jste si někdy, že když hodně pijete, tak víc čůráte a moč je světle žlutá? To proto, že se vaše tělo zbavuje přebytečné vody a vaše moč má v sobě více vody než obvykle.

**Z čeho se moč skládá?**

Podívejme se nyní na to, jak ledviny filtrují krev. Když krev projde ledvinami, voda a některé další látky, které jsou v krvi (jako bílkoviny, cukr glukóza a další živiny), se vrátí zpět do krevního oběhu, zatímco odpadní a pro tělo nadbytečné látky jsou z těla odstraněny v moči. Ale co je to moč?

Moč obsahuje:

* vodu
* močovinu – odpadní produkt, který vzniká při rozpadu bílkovin
* urochrom – pigmentovaný krevní produkt, který dává moči nažloutlou barvu
* soli
* kreatinin – odpadní produkt, který vzniká při normálním rozpadu svalů
* vedlejší produkty žluči z jater
* čpavek

**Musí jít pryč!**

Když se moč vytvoří, putuje z ledvin močovody do močového měchýře. Tam se ukládá do doby, než budete potřebovat na záchod. Když se močový měchýř plní, roztahuje se; když je plný, nervová zakončení ve stěně močového měchýře vyšlou do mozku zprávu, že potřebujete ,,jít na malou“.

Když jste na toaletě připraveni uvolnit moč, stěny močového měchýře se stáhnou a sval podobný prstenci (hlídá výstup z močového měchýře do močové trubice) se uvolní. Moč pak vytéká z močového měchýře a pak z těla ven močovou trubicí. U chlapců končí močová trubice na špičce penisu. U dívek je to před vaginálním otvorem.

**Vylučovací soustava a zdraví**

Možná moc nepřemýšlíte o čůrání nebo o močovém ústrojí, ale je dobré vědět, jak si udržet močové cesty ve stavu, aby vše správně fungovalo:

* Pijte dostatek tekutin. Nejde o žádné univerzálně platné množství, ale určitě pijte hodně vody, zvlášť když je venku teplo nebo když cvičíte a sportujete.
* Jděte na záchod, když potřebujete. Příliš dlouhé držení není dobré pro močové cesty a může vést… Určitě víte k čemu.

Zdroj:

Překlad z <https://kidshealth.org/en/kids/pee.html>