

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. Dělalí 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, zvláště 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>