

Skutki zbyt długiego trzymania moczu

[Strona główna](#) » [Profilaktyka](#) » Skutki zbyt długiego trzymania moczu

Bardzo często zdarza się, że kiedy nad czymś pracujemy, jesteśmy zajęci, potrzeba pójścia do toalety schodzi na drugi plan. Przeciągamy także oddawanie moczu aż do momentu powrotu do domu, by potrzebę załatwić we własnej łazience. Oczywiście raz na jakiś czas możesz sobie na to pozwolić, jednak nie jest to dobre dla zdrowia. Sprawdź, jakie są konsekwencje zbyt długiego trzymania moczu!



1. Powstawanie kamieni nerkowych

Powstają z wapnia, fosforanów, amonu i magnezu. Tworzą one w nerkach na początku niewielkie kryształy, aby później stać się kamieniami, których usunięcie wiąże się z naprawdę sporym bólem i cierpieniem. Mało jest dolegliwości tak bolesnych, jak właśnie kolka nerkowa. Dlatego warto regularnie chodzić do toalety!

Polecamy: Pyszności, które złagodzą ciążowe dolegliwości

2. Powstawanie odpływu pęcherzowo- moczowego

Do takiego stanu dochodzi w momencie, gdy mocz przetrzymywany w pęcherzu moczowym, zamiast zostać wydalony za zewnątrz, zaczyna się cofać do moczowodów i nerek, co może być przyczyną

poważnych infekcji. W tej sytuacji może dojść także do uszkodzenia obszaru nerek.

3. Liczne infekcje

Przy każdym załatwianiu potrzeb fizjologicznych również usuwane są bakterie, które znajdują się w cewce moczowej. Dzięki regularnemu usuwaniu zapobiegamy ich migracji w inne miejsca, gdzie mogłyby być **przyczyną infekcji**. Efektem dłuższego trzymania moczu jest to, że bakterie te przez dłuższy czas znajdują się w naszym organizmie i prawdopodobieństwo tego, że dostaną się w inne miejsca, znacznie wzrasta. W końcu mogą dostać się do pęcherza, powodując jego zapalenie.

4. Dyskomfort dla całego organizmu

Zbyt długie trzymanie moczu nigdy nie jest obojętne dla organizmu. Nie powinno być to przyzwyczajeniem i czymś, co zdarza się regularnie.

Konsekwencją zatrzymania regularności tego procesu może być to, że mózg przestanie odpowiednio reagować i wysyłać ostrzegawcze sygnały.

Oprócz tego, że zaczynasz czuć się napuchnięta, płyn pełen **toksycznych związków** zaczyna gromadzić się w pęcherzu, co powoduje nieprzyjemne dreszcze i ból w miednicy.

Fot: Thinkstock

[Udostępnij](#) [Skomentuj](#)

Zobacz też:

O tych chorobach gwiazd nie słyszeliście

1/13 >







**Milion
Kobiet.pl**