

Tragovi u urinu: što mokraća govori o vašem zdravlju?

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Utorak, 21 Svibanj 2019 08:33

Objavljeno: Utorak, 21 Svibanj 2019 08:27

Prije nego što pustite vodu na zahodu, bilo bi dobro da bacite pogled na urin, jer njegova boja i miris možda otkrivaju da ste bolesni, kažu liječnici.

Odrasle osobe izbace dnevno do dvije litre mokraće, a točna količina ne ovisi samo o tome koliko ste tekućine popili, rekla je urologinja Daniela Skultz-Lampel.

Urin se sastoji od 95 posto vode, a ostalo su kiseline, sol i urea, tvar koja sadrži dušik.

Normalna boja urina je žuta. "Što manje tekućine pijete, urin će biti žući", kaže doktorica.

No može biti i druge boje, što može biti savršeno bezazleno, ali i ukazivati na bolest. Mokraća koja je stalno tamno žuta znak je poremećaja u radu jetre ili žuči.

"Vrlo je rijetko urin zelenkast", kaže Shultz-Lampel i pojašnjava da ta boja upućuje na bakterijsku infekciju. Zelenu mogu izazvati i određeni lijekovi, poput antidepresiva, dok je pjenasti urin znak poremećaja u radu bubrega.

Boju mokraće određuje i hrana koju jedete. Borovnice je, primjerice, mogu obojiti u ljubičasto.

Ljudi se najčešće uplaše kada vide crvenkastu mokraću, najčešće neutemeljeno. "Jedete li ciklu ili puno malina, normalno je da će vam urin određeno vrijeme biti crven", kaže urologinja.

No ako nema očitog razloga za crvenu boju, onda odmah posjetite liječnika jer krv u urinu također može biti znak ozbiljne bolesti. Slično je i s crnom mokraćom koja se može pojaviti uslijed tumora.

Uz boju, i miris urina može puno toga reći o vašem zdravlju. "Svježi urin obično nema nikakva mirisa", kaže Schultz-Lampel pojašnjavajući da se određeni mirisi ne pojavljuju sve dok bakterije ne počnu razgrađivati ureu.

Povremena promjena ipak se može pojaviti i često je neškodljiva. "To je povezano s hranom, primjerice nakon konzumacije šparoga, B vitamina, luka ili nekih lijekova", rekla je doktorica.

Urin koji miriše na amonijak može biti znak urinarne infekcije, slatkast i voćni miris ukazuje na dijabetes, a ako mokraća miriše na ribu uzrok, osobito u žena, mogla bi biti upala mokraćovoda i mjehura ili neka spolna bolest.

Općenito govoreći, liječnički pregled se savjetuje ako su boja i miris mokraće neuobičajeni duže od dva ili tri uzastopna odlaska na zahod. "To osobito vrijedi za slučajeve kada osjetite bol, imate temperaturu ili mučninu", kaže dr. Schultz-Lampel.

(Hina)

Tragovi u urinu: što mokraća govori o vašem zdravlju?

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Utorak, 21 Svibanj 2019 08:33

Objavljeno: Utorak, 21 Svibanj 2019 08:27

