

A photograph of a white toilet in a bathroom. The walls and floor are covered in light-colored square tiles. Above the toilet, on the wall, is a white light switch with two buttons. The toilet is positioned in the corner of the room, and its lid is closed. The lighting is warm and even.

Proč se nám chce častěji čůrat,
když jsme nastydli?

Jak moč vzniká?

Moč je vlastně přefiltrovaná krev.

Vypitá kapalina se skrz střeva vstřebá do krve, které je pak v ledvinách filtrována a vzniká tzv. *primární moč*. Část se vrátí zpět do krevního oběhu a část je ve formě definitivní moči vyloučena z těla.

Denně je ledvinami přefiltrováno zhruba 180 litrů krve. Jelikož však takové množství denně nevyčůráme, převážná část primární moči se vstřebává zpět do krve. Vstřebáváním se do krve nejen voda, ale i důležité látky pro organismus jako glukóza, minerály, aminokyseliny.

Když jsme nastydlí...

...tak nás trápí nějaká infekce. Aby se k infekcí postiženým tkáním dostalo více krve (lepší okysličení, odplavování škodlivin, pohlcování patogenů), zvýší se krevní tlak; například vyšší srdeční činností. Vyšší tlak působí i na cévy v ledvinách, a ty tak propouštějí/filtrují více krve. Ledviny tím vytvářejí více moči.

Podobně, když je nám zima

V chladném prostředí se cévy v okrajových částech těla stáhnou, aby nám neutíkal tolik tepla. Uvnitř těla se tak hromadí více krve a vzrůstá tlak. Ledviny na zvýšení tlaku reagují zvýšením filtrace krve a tvořením většího množství moči, která je pak odváděna do močového měchýře a my ji následně vyčůráme.

Tento jev je nazýván chladem vyvolaná diuréza (diuréza = tvorba moči).

Určitou roli hraje možná i fakt, že v zimě se totiž obvykle méně potíme. V těle tak zůstává více vody, a proto se o něco více vyčůráme.

Jedna teorie také říká, že v zimě je tlumena funkce akvaporinů v ledvinách.

Akvaporiny jsou v podstatě jakési bílkovinné póry nacházející se také v kanálcích ledvin regulující průnik vody skrz membránu buněk.

Dochází tak k méně intenzivnímu zpětnému vstřebávání z ledvinných kanálků. Tvoří se tedy více moči, která odchází z těla – my více čůráme.