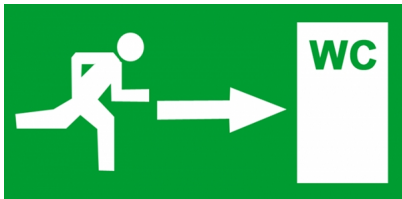


## ZAŠTO JE POTREBNO REDOVITO PRAZNITI MJEHUR

Autor [znanost.geek.hr](http://znanost.geek.hr)

Subota, 12 Listopad 2013 15:17 - Ažurirano Subota, 12 Listopad 2013 15:19

---



Izvor: [znanost.geek.hr](http://znanost.geek.hr)

Stručnjaci kažu kako briga za naše bubrege podrazumijeva sposobnost pravovremenog primjećivanja njihova ulaska u opasnu zonu. Kad moraš ići, moraš ići – to je važna činjenica koju trebamo zapamtiti želimo li sačuvati zdravlje naših bubrega.

Prosječan mjehur ima kapacitet zadržavanja 15 unci tekućine (primjerice, osam čaša vode jednako je količini 64 unce), a dugotrajno zadržavanje mokraće može rastegnuti naš mjehur. Automatski mehanizam u mjehuru šalje signal u mozak kada je pun, potičući nas time da što prije potražimo najbliži toalet. Normalno je ići isprazniti mjehur između 8 i 10 puta na dan, no ukoliko prečesto zanemarujemo potrebu za pražnjenjem istoga, naše tijelo može u potpunosti izgubiti sposobnost osjeta kada je vrijeme za to, rekao je dr. Chamandeep Bali iz Naturopatske klinike u Torontu. I to nije jedino što bi nas trebalo zabrinjavati.

»Što duže zadržavamo mokraću, mjehur može postati plodno tlo za razvoj različitih bakterija, a te bakterije vode do pojave infekcija koje se mogu proširiti na bubrege i uzrokovati veliku štetu našem tijelu.«, rekao je dr. Bali.

Premda, ponekad može biti zaista teško pronaći vremena za odlazak u toalet. Tako, prema urologu dr. Michaelu Robinetteu iz Opće bolnice u Torontu, školski učitelji i upravljači dizalice dvije su profesije koje imaju najmanje slobodnog vremena za pražnjenje mjehura nego što je to slučaj s nekim drugim zanimanjima.