

ΤΟ ΒΗΜΑ

Science



Τι σημαίνει το χρώμα των ούρων;

Αμερικανοί επιστήμονες από την Κλινική Κλίβελαντ δημιουργούν ένα εύχρηστο, επεξηγηματικό γράφημα

Βενιού Ειρήνη

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ: 10/12/2013, 05:45 | ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ: 10/12/2013, 05:45

Από το «υγιές» αχνοκίτρινο ως το πιθανώς επικίνδυνο καφέ χρώμα, τα ούρα μπορούν να παίξουν τον ρόλο ενός δείκτη υγείας υποδεικνύοντας ότι (πιθανώς) κάτι δεν πάει καλά στον οργανισμό.

Αμερικανοί ειδικοί από την Κλινική Κλίβελαντ, στο Οχάιο, εξηγούν πως το χρώμα των ούρων ποικίλλει, ξεκινώντας από διάφανο κίτρινο και καταλήγοντας σε σκούρο καφέ. Η κάθε χρωματική «πινελιά» στη συγκεκριμένη γκάμα ωστόσο σημαίνει κάτι διαφορετικό για τον οργανισμό μας. Έτσι οι επιστήμονες αποφάσισαν να δημιουργήσουν ένα γράφημα όπου το κοινό θα μπορεί εύκολα και γρήγορα να κατανοήσει πότε θα πρέπει να θορυβηθεί από το χρώμα των ούρων του.

Ο πληθυσμός, αναφέρουν οι ειδικοί, θα πρέπει να βρίσκεται σε εγρήγορση σε περίπτωση που το χρώμα των ούρων του αλλάξει. Σε μεγάλο βαθμό το χρώμα οφείλεται στα επίπεδα ενυδάτωσης του οργανισμού. Για παράδειγμα, όταν τα ούρα είναι άχρωμα, μπορεί να σημαίνει ότι κάποιος πίνει πολύ μεγάλες ποσότητες νερού και ενδεχομένως πρέπει να περιορίσει την κατανάλωσή του.

Ατενίζοντας τη... λεκάνη

Το χρώμα των ούρων

Τα ούρα εμφανίζουν ευρεία γκάμα χρωμάτων. Από διάφανο κίτρινο, μέχρι σκούρο κεχριμπαρένιο, το χρώμα τους θα μπορούσε να πει πολλά για τον οργανισμό μας. Ίσως λοιπόν τι θα μπορούσε να υποδεικνύει το κάθε χρώμα:

Εξωγενείς επιδράσεις

Σκευάσματα που λαμβάνουμε ενδεχομένως να προκαλούν αλλαγές στο χρώμα των ούρων. Για παράδειγμα, κάποια φάρμακα – καθαρτικά, χημειοθεραπευτικά φάρμακα ή χρωστικές που χρησιμοποιούνται από γιατρούς για τη διάγνωση λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος – μπορούν να χαρίσουν στα ούρα ένα πιο σκούρο από το φυσιολογικό χρώμα. Λαμβάνετε μήπως κάποιο φάρμακο;

Τελευταία λέξη

Το χρώμα των ούρων μπορεί να πει πολλά για την κατάσταση του οργανισμού μας. Πολύ περισσότερο όμως μπορούμε να μάθουμε κάνοντας σωστές εξετάσεις ούρων στον γιατρό μας. Το αίμα στα ούρα είναι σοβαρή ένδειξη ότι κάτι δεν πάει καλά και πολλές φορές όταν είναι λίγο δεν είναι ευδιάκριτο με γυμνό μάτι. Τα επίπεδα γλυκόζης στα ούρα μπορούν να υποδείξουν τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη. Την επόμενη φορά που θα επισκεφθείτε τον γιατρό σας μη φοβηθείτε να δείξετε δείγμα ούρων. Πρόκειται για την καλύτερη κίνηση που μπορείτε να κάνετε για την υγεία σας.

Πηγή: κλινική Κλίβελαντ

Αχρωμο, διάφανο
Υποδηλώνει την υπερβολική κατανάλωση νερού. Καλό θα ήταν να περιορίσετε την κατανάλωσή του.

Ανοχτό κίτρινο
Πρόκειται για χρώμα που δείχνει υγεία, το οποίο παραμένει σε καλά επίπεδα ενυδάτωσης του οργανισμού.

Διάφανο κίτρινο
Φυσιολογικό χρώμα που υποδηλώνει έναν υγιή οργανισμό.

Σκούρο κίτρινο
Φυσιολογικό. Πιείτε όμως λίγο νερό.

Κεχριμπαρένιο ή μελένιο χρώμα
Το συγκεκριμένο χρώμα δείχνει ότι ο οργανισμός δεν λαμβάνει αρκετό νερό. Πιείτε λίγο νερό τώρα.

Καφέτι
Θα μπορούσε να υποδεικνύει σοβαρή αφυδάτωση του οργανισμού ή σημάδια ηπατικής νόσου. Πιείτε νερό και αν το πρόβλημα επιμένει, επισκεφθείτε τον γιατρό σας.

Ροζ ή κόκκινο
Έχετε καταναλώσει παντζάρια, μύρτιλλα ή κάποια άλλη τροφή με υψηλά επίπεδα χρωστικών ουσιών. Αν όχι, τότε κάτι τέτοιο θα μπορούσε να σημαίνει ότι υπάρχει αίμα στα ούρα σας. Θα μπορούσε ακόμα να αποτελεί ένδειξη ουρολοίμωξης, νεφρικών προβλημάτων, προστάτη, καρκινικών όγκων κ.ά. Θα μπορούσε επίσης να σημαίνει ότι έχει προκληθεί δηλητηρίαση από υδράργυρο. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

Πορτοκαλί
Ενδεχομένως να μην πίνετε αρκετό νερό. Θα μπορούσε να οφείλεται σε χρωστικές ουσίες. Θα μπορούσε ακόμα να υποδηλώνει ηπατικά προβλήματα ή προβλήματα της χολής. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

Μοβ
Δεν υπάρχουν.

Αφρώδη
Ασφαλώς αν συμβαίνει περιστασιακά. Θα μπορούσε ωστόσο να υποδεικνύει αυξημένα επίπεδα πρωτεΐνης που λαμβάνεται μέσω της διατροφής, ή νεφρικό πρόβλημα. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας αν αυτό συνεχιστεί.

Το διάφανο κιτρινωπό χρώμα, του άχρου, σημαίνει ότι τα επίπεδα ενυδάτωσης του οργανισμού βρίσκονται σε υγιή επίπεδα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, όσο το κίτρινο σκουραίνει τόσο αυτό σηματοδοτεί την ανάγκη του οργανισμού για νερό.

Εκτός από τα επίπεδα ενυδάτωσης του οργανισμού, όμως, το χρώμα των ούρων μπορεί να σηματοδοτεί και άλλους κινδύνους, όπως π.χ. τον κίνδυνο ουρολοίμωξης ή άλλων σοβαρότερων νόσων.

Οι ειδικοί υπογραμμίζουν την ανάγκη για κατανάλωση αρκετής ποσότητας νερού κατά τη διάρκεια της ημέρας, όπως επίσης

και τη σημασία της παρατηρητικότητας - σε περίπτωση που αντιληφθεί κάποιος διαφοροποίηση στο χρώμα των ούρων του που δεν είναι παροδική αλλά φαίνεται να επιμένει, τότε καλό θα ήταν να επικοινωνήσει με τον γιατρό του.

Το πορτοκαλί χρώμα πάλι θα μπορούσε να υποδηλώνει μη ικανοποιητικά επίπεδα ενυδάτωσης του οργανισμού. Η λήψη φαρμάκων θα μπορούσε επίσης να επηρεάσει το χρώμα των ούρων αλλάζοντάς το.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, το κόκκινο χρώμα στα ούρα είναι εκείνο που θα έπρεπε να κινητοποιήσει τους πάντες. Βέβαια πρέπει να σημειωθεί ότι η αλλαγή στο χρώμα των ούρων μπορεί να οφείλεται και στην κατανάλωση τροφών πλούσιων σε χρωστικές ουσίες, π.χ. παντζάρια, μύρτιλλα κτλ. Ωστόσο, αν κάποιος παρατηρεί ότι έχει κόκκινα ούρα και δεν έχει φάει κάποια τροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε χρωστικές ουσίες, τότε ο χρωματισμός αυτός θα μπορούσε να οφείλεται σε ύπαρξη αίματος.

Τέλος, αν κάποιος παρατηρήσει ότι τα ούρα του έχουν γίνει πιο «αφρώδη», τότε κάτι τέτοιο θα μπορούσε να σημαίνει είτε ότι καταναλώνει υπερβολική ποσότητα πρωτεΐνης στη διατροφή του είτε ότι αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα στους νεφρούς.

Δημοσιεύτηκε στο HeliosPlus στις 9 Δεκεμβρίου 2013

HeliosPlus



© Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη Α.Ε.

Το σύνολο του περιεχομένου και των υπηρεσιών του site διατίθεται στους επισκέπτες αυστηρά για προσωπική χρήση. Απαγορεύεται η χρήση ή επανεκπομπή του, σε οποιοδήποτε μέσο, μετά ή άνευ επεξεργασίας, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.