Obličky predstavujú párový orgán vylučovacieho systému človeka, ktorý je uložený po bokoch v driekovej oblasti chrbtice. V porovnaní s niektorými ďalšími vnútornými orgánmi sú pomerne malé. U dospelého človeka sú veľké asi ako zatvorená päsť, majú dĺžku približne 12 cm, šírku 6 cm a hrúbku asi 3 cm. **Priemerne majú hmotnosť 150 g.** **Zaujímavosťou je, že pravá oblička býva spravidla o čosi menšia a dokonca aj nižšie uložená.** Každú jednu sekundu je prietok našimi obličkami 20 až 30 ml krvi. Obličky tvoria v prvom rade moč, pričom za deň dokážu vytvoriť až 170 l primárneho moču, z ktorého nakoniec vznikne asi 1 až 1,5 l definitívneho moču, ktoré človek vylúči z tela von. Z obličiek, konkrétne z obličkových panvičiek, vystupujú močovody, ktoré majú dĺžku až 30 centimetrov.

**Sú nenahraditeľné, no obe nepotrebujeme**

Obličky majú množstvo dôležitých funkcií. Ako sme spomínali, tvoria moč, čo je v podstate ich základnou úlohou. Pritom filtrujú našu krv a napomáhajú z tela odstraňovať škodlivé odpadové látky a splodiny metabolizmu. Regulujú množstvo vody aj solí v organizme. **Okrem toho sa tiež do určitej miery podieľajú na regulácii krvného tlaku a krvotvorby. Veľký význam majú aj z hľadiska acidobázickej rovnováhy, čiže rovnováhy medzi prívodom a vylučovaním, respektíve medzi kyselinami a zásadami v organizme.** Taktiež sú miestom tvorby hormónov. To je skutočne nemalý zoznam dôležitých úloh. Pri narušení funkcie obličiek je výrazne ohrozený život jedinca. Avšak v prípade zlyhania len jednej z nich dokáže funkčná oblička tú druhú dostatočne nahradiť a plniť všetky úlohy sama.

## Ich zdravie môžeme výrazne ovplyvniť

Obličky by sme si mali počas života udržiavať v dobrom stave. Viete, [**čo škodí obličkám**](https://www.kamzakrasou.sk/vies-co-skodi-oblickam-tychto-chyb-sa-mozno-dopustas-aj-ty-/17047) a čomu sa vyhýbať? Naše obličky nás nebudú mať rady, ak budeme neustále odkladať návštevu toalety, piť málo alebo naopak veľmi veľa vody, neustále hltať lieky proti bolesti aj konzumovať nadmerné množstvo soli.**Pre udržiavanie si dobrého stavu obličiek a ako prevenciu pred ťažkosťami je nevyhnutné dodržiavať zásady správneho pitného režimu aj zdravého stravovania. Obličky môžu potrápiť mnohé ochorenia.** Častým problémoch sú napríklad obličkové kamene a taktiež zápaly obličiek, respektíve zápaly močových ciest. Veľmi vážnym stavom sú nádory aj zlyhávanie obličiek, pri ktorom je nutná transplantácia orgánu či náhrada jeho funkcie, čiže dialýza.