

Tuần lễ từ 02/02 đến 05/02

Chủ đề: BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

Tiết 2: HOẠT ĐỘNG BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

A- TÓM TẮT LÝ THUYẾT

1. Hoạt động bài tiết nước tiểu

Hoạt động bài tiết nước tiểu gồm 3 quá trình:

- Lọc máu: Diễn ra ở cầu thận, tạo thành nước tiểu đầu.
 - Hấp thụ lại chất cần thiết
 - Bài tiết tiếp các chất dư thừa, độc hại
- } Diễn ra ở ống thận, tạo thành nước tiểu chính thức

2. Thải nước tiểu.

Nước tiểu chính thức được tạo ra đổ vào bể thận, theo ống dẫn nước tiểu xuống tích trữ ở bóng đái. Khi bóng đái căng, nước tiểu ra ngoài theo ống đái nhờ cơ vòng ống đái, cơ bóng đái và cơ bụng.

Dặn dò: Ghi chép bài đầy đủ, học thuộc bài và trả lời phần “Câu hỏi và bài tập”

B- CÂU HỎI VÀ BÀI TẬP

1. Dựa vào thông tin trong hình 39.1/ SGK trang 126, em hãy trả lời câu hỏi sau?
 - a) Thành phần của nước tiểu đầu khác gì cơ với máu?
 - b) So sánh nước tiểu đầu và nước tiểu chính thức? (*Gợi ý: So sánh các đặc điểm về nồng độ các chất hòa tan, tỉ lệ chất dinh dưỡng, tỉ lệ chất cặn bã, độc hại*).
2. Suy thận hay tổn thương thận là tình trạng suy giảm chức năng của thận. Có nhiều nguyên nhân và bệnh lý dẫn đến suy thận. Một trong những biểu hiện thường thấy của người bị suy thận là cơ thể sẽ bị phù nề, kèm theo hiện tượng mệt mỏi. Em hãy giải thích vì sao có hiện tượng đó?

Tiết 3: VỆ SINH HỆ BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

A- TÓM TẮT LÝ THUYẾT

1. Tác nhân gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu

- Vi sinh vật gây bệnh (vi khuẩn gây bệnh tai, mũi, họng,...)
- Chất độc hại (trong thức ăn ôi thiu, thực phẩm bẩn,...)
- Thói quen sinh hoạt không khoa học (thường xuyên nhịn tiểu, ...)
- Khẩu phần ăn uống không hợp lý (ăn quá mặn, quá nhiều chất tạo sỏi, uống ít nước,...)

2. Các biện pháp bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu.

Các thói quen khoa học (biện pháp)	Cơ sở khoa học (ý nghĩa)
Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như hệ bài tiết nước tiểu	Hạn chế tác hại của vi sinh vật gây bệnh
Không ăn quá mặn, quá chua, quá nhiều protein, quá nhiều chất tạo sỏi	Tránh để thận làm việc quá nhiều, hạn chế khả năng tạo sỏi
Không ăn thức ăn ôi thiu, nhiễm chất độc hại	Hạn chế tác hại của chất độc
Uống đủ nước	Tạo thuận lợi cho quá trình lọc máu
Khi muốn đi tiểu thì đi ngay, không nên nhịn lâu	Để quá trình tạo thành nước tiểu được liên tục, tránh tạo sỏi ở bóng đái.

Dặn dò: Ghi chép bài đầy đủ, học thuộc bài và trả lời phần “Câu hỏi và bài tập”

B- CÂU HỎI VÀ BÀI TẬP.

Bạn Minh dạo gần đây hay buồn đi tiểu vào ban đêm, nhưng ban đêm Minh lại rất sợ ma, sợ bóng tối nên thường nhịn tiểu dù biết là không tốt cho hệ bài tiết nước tiểu, vì không dám gọi bố mẹ dậy. Minh đến lớp kể cho Hòa để tìm cách giúp mình. Nghe vậy, Hòa khuyên Minh rằng: nếu vậy, buổi chiều cậu đừng uống nước, hoặc uống thật ít nước, như vậy nước tiểu sẽ tạo ra ít nên ban đêm cậu sẽ không buồn tiểu đâu. Minh nghe xong thấy phân vân, không biết làm vậy có tốt không? Theo em Hòa khuyên Minh như vậy đúng hay sai? Vì sao?