

Tuần: 22 (30/03/2020 - 04/04/2020)

Tiết: 43

Bài 39 BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

A/ Nội dung bài học:

I. Quá trình tạo thành nước tiểu ở đơn vị chức năng của thận:

- Sự tạo thành nước tiểu gồm 3 quá trình:
- + Lọc máu → nước tiểu đầu (xảy ra ở cầu thận)
- + Hấp thụ lại các chất cần thiết (xảy ra tại ống thận)
- + Bài tiết tiếp chất thừa, chất cặn bã → nước tiểu chính thức (xảy ra ở ống thận) và duy trì ổn định nồng độ các chất trong máu.

II. Vai trò của muối khoáng đối với cơ thể:

- Nước tiểu chính thức → bể thận → ống dẫn nước tiểu → tích trữ ở bóng đái → ra ngoài (nhờ hoạt động của cơ vòng ống đái, cơ bóng đái và cơ bụng)
- Máu luôn tuần hoàn qua cầu thận nên nước tiểu được hình thành liên tục, nhưng nước tiểu chỉ thải ra khỏi cơ thể khi lượng nước tiểu trong bóng đái lên 200ml đủ áp lực gây cảm giác buồn tiểu.

B/ Câu hỏi-bài tập:

- 1/ Trình bày quá trình tạo thành nước tiểu ở các đơn vị chức năng của thận?
- 2/ Thành phần nước tiểu đầu khác với máu ở điểm nào?

Đặc điểm	Nước tiểu đầu	Nước tiểu chính thức
- Nồng độ các chất hòa tan - Chất độc chất cặn bã - Chất dinh dưỡng		

3/ Mô tả đường đi của nước tiểu?

- Nước tiểu chính thức → bể thận → ống dẫn nước tiểu → tích trữ ở bóng đái → ra ngoài (nhờ hoạt động của cơ vòng ống đái, cơ bóng đái và cơ bụng)

- Máu luôn tuần hoàn qua cầu thận nên nước tiểu được hình thành liên tục, nhưng nước tiểu chỉ thải ra khỏi cơ thể khi lượng nước tiểu trong bóng đái lên 200ml đủ áp lực gây cảm giác buồn tiểu.

4/ Vì sao sự tạo thành nước tiểu diễn ra liên tục mà sự bài tiết nước tiểu lại gián đoạn?

- Vì do máu luôn tuần hoàn liên tục qua cầu thận, nên nước tiểu được hình thành liên tục.

- Nhưng nước tiểu chỉ được thải ra ngoài cơ thể khi lượng nước tiểu trong bóng đái lên tới 200ml.

HẾT

Tuần: 22 (30/03/2020 - 04/04/2020)

Tiết: 44

Bài 40: VỆ SINH HỆ BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

A/ Nội dung bài học:

I. Các tác nhân gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu:

Các tác nhân gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu:

- ✦ Các vi khuẩn gây bệnh.
- ✦ Các chất độc trong thức ăn, đồ uống.
- ✦ Khẩu phần ăn không hợp lí.

II. Vai trò của muối khoáng đối với cơ thể:

- Các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu là:

- + Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như cho hệ bài tiết nước tiểu.
- + Khẩu phần ăn uống hợp lí.
- + Đi tiểu đúng lúc.

B/ Câu hỏi-bài tập:

1/ Cho biết các tác nhân chủ yếu gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu?

Các tác nhân gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu:

- ✦ Các vi khuẩn gây bệnh.
- ✦ Các chất độc trong thức ăn, đồ uống.
- ✦ Khẩu phần ăn không hợp lí.

2/ Khi cầu thận bị viêm và suy thoái dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng như thế đối với sức khỏe?

- Quá trình lọc máu bị trì trệ → cơ thể bị nhiễm độc.
- Khi đường dẫn nước tiểu bị nghẽn bởi sỏi có thể ảnh hưởng thế nào tới sức khỏe.

3/ Trình bày các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu?

Giải thích các thói quen theo cơ sở khoa học.

Các thói quen sống khoa học	Cơ sở khoa học
1. Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như cho hệ bài tiết nước tiểu.	- Hạn chế tác hại của vi sinh vật gây bệnh.
2. Khẩu phần ăn uống hợp lí: - Không ăn quá nhiều Prôtêin, quá nậm, quá chua, quá nhiều chất tạo sỏi. - Không ăn thức ăn thừa ôi thiu và nhiễm chất độc hại. - Uống đủ nước.	-Tránh cho thận làm việc quá nhiều và hạn chế khả năng tạo sỏi - Hạn chế tác hại của các chất độc - Tạo điều kiện cho quá trình lọc máu được thuận lợi.
3. Đi tiểu đúng lúc, không nên nhịn tiểu lâu.	- Hạn chế khả năng tạo sỏi.

HẾT