

Bài 4: MÔ

1. Khái niệm mô: Mô là tập hợp các TB chuyên hóa, có cấu trúc giống nhau, cùng thực hiện 1 chức năng nhất định

2. Các loại mô:

Mô	Chức năng
Biểu bì	Bảo vệ, tiết
Liên kết	Nâng đỡ, liên kết các cơ quan
Cơ	Co, giãn
Thần kinh	Tiếp nhận kích thích, xử lý thông tin và điều khiển sự hoạt động của các cơ quan trả lời kích thích của môi trường

Bài 11: TIỀN HÓA CỦA HỆ VẬN ĐỘNG, VỆ SINH HỆ VẬN ĐỘNG

Một số biện pháp giúp hệ xương chắc khỏe và phát triển cân đối:

- Ăn uống đầy đủ các chất cần thiết, đặc biệt là bổ sung canxi từ các nguồn thức ăn như trứng, sữa...
- Rèn luyện thể dục thể thao thường xuyên
- Lao động vừa sức
- Không mang vác hoặc bung bê quá nặng, cần chú ý tư thế khi bung bê, mang vác
- Khi học tập cần phải ngồi đúng tư thế

Bài 12: THỰC HÀNH:

TẬP SƠ CỨU VÀ BĂNG BÓ CHO NGƯỜI GÂY XƯƠNG

- Nguyên nhân dẫn tới gãy xương:** do va đập mạnh khi ngã, do tai nạn giao thông hoặc do ẩu đả
- Gãy xương liên quan tới lứa tuổi:** tuổi càng cao, nguy cơ gãy xương càng tăng do tỉ lệ chất cốt giao (đảm bảo tính đàn hồi) và chất vô cơ (đảm bảo tính cứng rắn) thay đổi theo hướng tăng dần chất vô cơ. Tuy vậy trẻ em vẫn có thể bị gãy xương nhất là ở các xương dài như xương tay, xương chân, xương sườn.
- Gặp người tai nạn gãy xương, chúng ta **không nên** nắn lại chỗ xương gãy vì có thể làm đầu xương gãy đụng chạm vào mạch máu và dây thần kinh và có thể làm rách cơ và da.
- Gặp người tai nạn gãy xương cần thực hiện ngay các thao tác sau:**

- Đặt nạn nhân nằm yên
- Dùng gạc hay khăn sạch nhẹ nhàng lau vết thương.
- Tiến hành sơ cứu và băng bó tạm thời rồi chuyển ngay nạn nhân tới cơ sở y tế gần nhất.

a. Phương pháp sơ cứu:

- Đặt hai nẹp gỗ hay tre vào hai bên chỗ xương gãy, đồng thời lót trong nẹp bằng gạc hay vải sạch gấp dày ở các chỗ đầu xương. Buộc định vị ở 2 chỗ đầu nẹp và 2 bên chỗ xương gãy.
- Trường hợp chỗ gãy là xương cẳng tay thì chỉ dùng 1 nẹp đỡ lấy cẳng tay

b. Băng bó cố định:

- Sau khi buộc định vị, dùng băng y tế hoặc băng vải băng cho người bị thương. Băng cần quấn chặt.
- + Với xương cẳng tay băng từ trong ra cổ tay, sau đó làm dây đeo cẳng tay vào cổ
- + Với xương chân thì băng từ cổ chân vào. Nếu chỗ gãy là xương đùi thì phải dùng nẹp dài bằng chiều dài từ sườn đến gót chân và buộc cố định ở phần thân để đảm bảo cho chân bị gãy cố định không cử động.

Bài 14: BẠCH CẦU- MIỄN DỊCH

1/ Khái niệm miễn dịch: Là khả năng cơ thể không bị mắc một bệnh nào đó

2/ Các loại miễn dịch:

a/ Miễn dịch tự nhiên: Gồm miễn dịch tập nhiễm và miễn dịch bẩm sinh

- Miễn dịch tập nhiễm: Người bị nhiễm 1 bệnh nào đó sau đó không nhiễm bệnh đó nữa

- Miễn dịch bẩm sinh: Loài người không bao giờ mắc một số bệnh của các ĐV khác như lở mồm long móng của trâu bò, toi gà...

b/ Miễn dịch nhân tạo: Người đã chích ngừa vắc xin của một bệnh nào đó sẽ không bị nhiễm bệnh

2/ Các cơ chế hoạt động chủ yếu của bạch cầu

Hoạt động	Cơ chế	Bạch cầu tham gia
Thực bào	Bạch cầu hình thành chân giả. Bắt và nuốt vi khuẩn để tiêu hóa chúng	Trung tính, mono
Vô hiệu hóa	Bạch cầu tiết ra kháng thể để vô hiệu hóa kháng nguyên dựa trên cơ chế ổ khóa- chìa khóa	Lympho B
Phá hủy TB nhiễm bệnh	Bạch cầu nhận diện tiếp xúc với các tế bào cơ thể nhiễm (theo cơ chế chìa khóa-ổ khóa giữa kháng thể và kháng nguyên), tiết protein đặc hiệu làm tan màng tế bào nhiễm và tế bào bị phá hủy	Lympho T

BÀI 18: VẬN CHUYỂN MÁU QUA HỆ MẠCH. VỆ SINH HỆ TUẦN HOÀN

1/ **Khái niệm huyết áp:** Huyết áp là áp lực của máu lên thành mạch máu, khi tâm thất co, dẫn.

Huyết áp **tối đa** khi **tâm thất co**, huyết áp **tối thiểu** khi **tâm thất dẫn**.

Vd: chỉ số huyết áp: 120/80 mmHg (120 là huyết áp tối đa khi tâm thất co, 80 là huyết áp tối thiểu khi tâm thất dẫn)

2/ Cần bảo vệ hệ tim mạch tránh các tác nhân có hại:

Một số bệnh tim mạch: cao huyết áp, suy tim, xơ vữa động mạch, ...

Biện pháp bảo vệ hệ tim mạch tránh các tác nhân có hại:

- Cần khắc phục và hạn chế các nguyên nhân làm tăng nhịp tim và huyết áp không mong muốn
- Tiêm phòng các bệnh có hại cho tim mạch (như cúm, thương hàn, ...)
- Hạn chế ăn các thức ăn có hại cho tim mạch (như mỡ động vật, rượu, thuốc lá, hêrôin ...)

3/ **Cần rèn luyện hệ tim mạch:** Cần rèn luyện hệ tim mạch thường xuyên, đều đặn, vừa sức bằng các hình thức thể dục, thể thao, xoa bóp.

Bài 20: HÔ HẤP VÀ CÁC CƠ QUAN HÔ HẤP

1/ Khái niệm hô hấp

Hô hấp là quá trình không ngừng cung cấp Oxi cho các tế bào của cơ thể và loại bỏ CO₂ do các tế bào thải ra khỏi cơ thể

2/ Vai trò của hô hấp

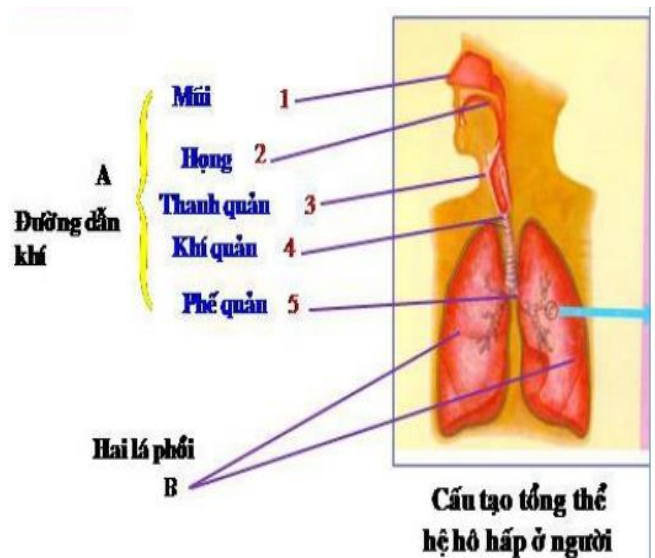
Hô hấp là quá trình không ngừng cung cấp Oxi cho các tế bào của cơ thể và loại bỏ CO₂ do các tế bào thải ra khỏi cơ thể. Oxi đi vào cơ thể được sử dụng để oxy hóa các chất dinh dưỡng, tạo năng lượng cho các hoạt động sống của tế bào và cơ thể.

3/ Các giai đoạn của hô hấp

- Sự thở
- Sự trao đổi khí ở phổi
- Sự trao đổi khí ở TB

4/ Các cơ quan trong hệ hô hấp và chức năng

- Ống dẫn khí: Gồm mũi, họng, thanh quản, khí quản, quế quản. Chức năng dẫn khí ra vào phổi, làm ẩm, làm ấm không khí đi vào và bảo vệ phổi
- Phổi: Là nơi trao đổi khí với môi trường bên ngoài



Bài 22: VỆ SINH HÔ HẤP

a. **Bảo vệ hệ hô hấp khỏi tác nhân có hại:**

- **Các tác nhân có hại cho hệ hô hấp:** Bụi, nitơ oxit, lưu huỳnh oxit, cacbon oxit, các chất độc hại (nicôtin, nitrôzamin...), các vi sinh vật gây bệnh.
- **Biện pháp bảo vệ hệ hô hấp:** Trồng nhiều cây xanh, đeo khẩu trang chống khói bụi, không hút thuốc lá, không xả rác bừa bãi, nơi ở và làm việc cần thoáng khí, đủ nắng...

b. Cần luyện tập để có một hệ hô hấp khỏe mạnh:

Cần tích cực rèn luyện để có 1 hệ hô hấp khỏe mạnh bằng luyện tập thể dục thể thao phối hợp tập thở sâu và giảm nhịp thở thường xuyên, từ bé.

BÀI 24: TIÊU HÓA VÀ CÁC CƠ QUAN TIÊU HÓA

1/ Khái niệm tiêu hóa: Là hoạt động biến đổi thức ăn thành chất dinh dưỡng mà cơ thể có thể hấp thụ được và loại bỏ các chất thừa

2/ Phân nhóm các chất có trong thức ăn:

- a. Căn cứ vào đặc điểm cấu tạo hóa học:
- + Các chất hữu cơ: glucit, lipit; prôtêin; vitamin, axit nuclêic.
 - + Các chất vô cơ: muối khoáng, nước.
- b. Căn cứ vào đặc điểm biến đổi qua hoạt động tiêu hóa:
- + Các chất bị biến đổi qua hoạt động tiêu hóa: glucit, lipit, prôtêin axit nuclêic.
 - + Các chất không bị biến đổi qua hoạt động tiêu hóa: vitamin, muối khoáng, nước

*** Ngoài con đường tiêu hóa, một số chất như nước, muối khoáng, vitamin được cơ thể người tiếp nhận thông qua con đường tiêm chích vào tĩnh mạch vào hệ tuần hoàn máu**

3/ Các hoạt động trong quá trình tiêu hóa

- Ăn và uống
- Vận chuyển thức ăn trong ống tiêu hóa
- Tiêu hóa thức ăn
- Hấp thụ các chất dinh dưỡng
- Thải phân

