**Bài 39:**  **Bài tiết nước tiểu**

**I/ Sự tạo thành nước tiểu:**

Sự tạo thành nước tiểu gồm 3 quá trình:

* Quá trình lọc máu diễn ra ở cầu thận và tạo ra nước tiểu đầu.
* Quá trình hấp thụ lại các chất dinh dưỡng, H2O và các Ion cần thiết như Na+, Cl-,…
* Quá trình bài tiết tiếp các chất cặn bã( A xít Uric, các chất thuốc, Ion thừa H+,K+…

Hai quá trình sau diễn ra ở ống thận và kết quả là biến nước tiểu đầu thành nước tiểu chính thức.

* Sự khác biệt trong thành phần của nước tiểu đầu và máu:

+ Nước tiểu đầu không có các tế bào máu và Protein

+ Máu có các tế bào máu và Protein

* Sự khác biệt trong thành phần của nước tiểu chính thức và nước tiểu đầu:

***Nước tiểu đầu******Nước tiểu chính thức***

-Nồng độ các chất hòa tan loãng hơn -Nồng độ các chất hòa tan đậm đặc hơn

-Chứa ít các chất cặn bã và các chất độc hơn -Chứa nhiều chất cặn bã và chất độc hơn

-Còn chứa nhiều chất dinh dưỡng. -Gần như không có chất dinh dưỡn

**II/ Thải nước tiểu:**

Sự tạo thành nước tiểu diễn ra liên tục nhưng sự bài tiết nước tiểu ra khỏi cơ thể lại gián đoạn. Có sự khác nhau đó là do: máu luôn tuần hoàn qua cầu thận nên nước tiểu được hình thành liên tục, nhưng nước tiểu chỉ được bài tiết ra khỏi cơ thể khi lượng nước tiểu trong bóng đái lên tới 200ml, đủ áp lực gây cảm giác buồn đi tiểu và cơ vòng ống đái mở ra phối hợp với sự co của cơ vòng bóng đái và cơ bụng giúp nước tiểu bài tiết ra ngoài..

***Củng cố và dặn dò:***

-Học bài và trả lời câu hỏi SGK

- Dựa vào sơ đồ Hình 39.1 SGK trình bày quá trình tạo thành nước tiểu.

- Đọc “ Em có Biết”

 --------------------------------------------------------------------

**Bài 40**  **VỆ SINH HỆ BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU**

**I/ Các tác nhân gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu**

HS đọc tìm hiểu SGK nêu ra được các tác nhân gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu

( yêu cầu hs tự làm vào tập nội dung này)

**II/ Các thói quen sống khoa học để tránh các tác nhân gây hại cho hệ bài tiết**

* Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như cho hệ bài tiết => Hạn chế tác hại của VSV gây bệnh.
* Khẩu phần ăn uống hợp lý:

+ Không ăn quá nhiều Protein, quá mặn, quá chua, quá nhiều chất tạo sỏi => Tránh cho thận làm việc quá nhiều và hạn chế khả năng tạo sỏi.

+ Không ăn thức ăn ôi thiu và nhiễm độc hại => Hạn chế tác hại của chất độc

+ Uống đủ nước => Tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình lọc máu được liên tục.

* Nên đi tiểu đúng lúc, không nên nhịn tiểu lâu => Hạn chế khả năng tạo sỏi ở bóng đái. Quá trình lọc máu được diễn ra liên tục.

***Củng cố và dặn dò:***

* Đọc kỹ tóm tắt cuối bài
* Học thuộc và trả lời câu hỏi SGK
* Đọc “ Em có biết”
* Tự xác định biện pháp vệ sinh cá nhân.