

I - Một số tác nhân chủ yếu gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu

- - Hoạt động lọc máu để tạo nước tiểu đầu có thể kém hiệu quả hay ngưng trệ hoặc ách tắc do các nguyên nhân sau :
 - + Một số cầu thận bị hư hại về cấu trúc do các vi khuẩn gây viêm các cơ quan bộ phận khác (tai, mũi, họng, ...) rồi gián tiếp gây viêm cầu thận.
 - + Các cầu thận còn lại phải làm việc quá tải, suy thoái dần và dẫn tới suy thận toàn bộ.
- Hoạt động hấp thụ lại và bài tiết tiếp của ống thận cũng có thể kém hiệu quả hoặc ách tắc do :
 - + Các tế bào ống thận do thiếu ôxi, do làm việc quá sức hay bị đầu độc nhẹ nên làm việc kém hiệu quả hơn bình thường.
 - + Các tế bào ống thận bị tổn thương do đói ôxi lâu dài, do bị đầu độc bởi các chất độc (thuỷ ngân, asenic, các độc tố vi khuẩn, độc tố trong mật cá trắm,...). Tầng màng tế bào ống thận có thể bị sưng phồng làm tắc ống thận hoặc thậm chí bị chết và rụng ra làm cho nước tiểu trong ống hoà thẳng vào máu.
- Hoạt động bài tiết nước tiểu cũng có thể bị ách tắc do sỏi hay viêm :
 - + Các chất vô cơ và hữu cơ trong nước tiểu như axit uric, canxi, phốtphat, oxalat, xistêin, ... có thể bị kết tinh ở nồng độ quá cao và độ pH thích hợp, tạo nên những viên sỏi làm tắc nghẽn đường dẫn nước tiểu.
 - + Bể thận, ống dẫn nước tiểu, bóng đái và ống đái có thể bị viêm do vi khuẩn theo đường bài tiết nước tiểu đi lên gây ra.
- ▼ - Khi các cầu thận bị viêm và suy thoái có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng như thế nào về sức khoẻ ?
 - Khi các tế bào ống thận làm việc kém hiệu quả hay bị tổn thương có thể dẫn đến hậu quả như thế nào về sức khoẻ ?
 - Khi đường dẫn nước tiểu bị nghẽn bởi sỏi có thể ảnh hưởng thế nào tới sức khoẻ ?

II - Cần xây dựng các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu tránh tác nhân có hại

▼ Điền vào các ô trống trong bảng 40 bằng các nội dung thích hợp.

Bảng 40. Cơ sở khoa học và thói quen sống khoa học

STT	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.	
2	Khẩu phần ăn uống hợp lí : - Không ăn quá nhiều prôtêin, quá mặn, quá chua, quá nhiều chất tạo sỏi. - Không ăn thức ăn ôi thiu và nhiễm chất độc hại. - Uống đủ nước.	
3	Khi muốn đi tiểu thì nên đi ngay, không nên nhịn lâu.	

Các tác nhân có thể gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu là các chất độc trong thức ăn, đồ uống, khẩu phần ăn uống không hợp lí, các vi trùng gây bệnh.

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.*

Câu hỏi và bài tập

1. Trong các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu, em đã có thói quen nào và chưa có thói quen nào ?
2. Thử đề ra kế hoạch hình thành thói quen sống khoa học nếu em chưa có.

Ghép thận

Thận của cơ thể có thể bị tổn thương nặng do rất nhiều nguyên nhân (bẩm sinh, tai nạn, bệnh tật, ...). Bệnh nhân cũng không thể sống suốt đời bên cạnh thận nhân tạo vì rất tốn kém.

Rất may ! Nền Y học hiện đại trong vài thập kỉ qua đã đạt được những thành tựu đáng kể về *ghép thận* để cứu sống những bệnh nhân này. Một quả thận còn tốt của một cơ thể khác (còn đang sống hay vừa mới chết) đồng ý tặng, ... sẽ được ghép vào cơ thể bệnh nhân và hoạt động bình thường thay thế cho thận bị tổn thương.

Ca ghép thận đầu tiên trên thế giới được thực hiện ở Mĩ năm 1963. Ngày nay, kĩ thuật ghép thận đã khá phổ biến trên toàn thế giới. Cây ghép thận cũng đã được áp dụng thành công ở Việt Nam từ năm 1992.