

## **Bài 40. Vệ sinh hệ bài tiết nước tiểu**

### **I – MỤC TIÊU**

- Trình bày được các tác nhân gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu và hậu quả của nó.
- Trình bày được các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu và giải thích cơ sở khoa học của nó.
- Có ý thức xây dựng các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu.

### **II – THÔNG TIN BỔ SUNG**

– Các vi khuẩn gây viêm tai mũi họng thường gián tiếp gây viêm cầu thận là do các kháng thể của cơ thể sinh ra khi tấn công các vi khuẩn này (theo đường máu đang kẹt ở cầu thận) đã tấn công nhầm và làm hư hại cấu trúc của cầu thận.

– Bằng tính toán và thực nghiệm người ta thấy rằng :

+ Khối lượng của thận chỉ bằng 0,5% khối lượng của cơ thể nhưng đã sử dụng lượng  $O_2$  bằng 8% nhu cầu toàn cơ thể.

+ Lượng  $O_2$  dành cho thận chủ yếu là cho hoạt động của ống thận, tới 70%.

Bởi vậy, nếu vì một lí do nào đó mà  $O_2$  cung cấp cho thận không đủ nhu cầu có thể sẽ làm cho các tế bào của cầu thận hoạt động kém hiệu quả, thậm chí tới mức tổn thương.

### **III – PHƯƠNG TIỆN DẠY HỌC**

Tranh in màu hay tranh vẽ màu phóng to hình 38 – 1 và 39 – 1 SGK.

### **IV – GỢI Ý TIẾN TRÌNH TIẾT HỌC**

**Mở bài :**

– Có thể bắt đầu từ câu hỏi kiểm tra bài cũ :

Hoạt động bài tiết có vai trò quan trọng như thế nào với cơ thể sống ?

– Vào bài với câu hỏi dẫn : Làm thế nào để có một hệ bài tiết nước tiểu khoẻ mạnh ? Bài hôm nay sẽ giúp chúng ta tìm hiểu vấn đề này.

**Hoạt động 1 : Tìm hiểu các tác nhân gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu**

\* Có thể tiến hành theo các bước :

- Mỗi cá nhân tự thu nhận và xử lí thông tin từ mục I SGK.
- Thảo luận tổ để thống nhất câu trả lời cho các câu hỏi.
- Giáo viên treo lần lượt tranh phóng to hình 38 – 1 và 39 – 1 SGK rồi đàm thoại với học sinh và giải thích thêm về nội dung của các câu hỏi mục I SGK.

\* *Đáp án của* ▼ *mục I SGK.*

Câu 1. Khi các cầu thận bị viêm và suy thoái có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng về sức khoẻ như sau : Quá trình lọc máu bị trì trệ → Các chất cặn bã và chất độc hại bị tích tụ trong máu → Biểu hiện sớm nhất là cơ thể bị phù, tiếp theo là suy thận toàn bộ dẫn tới hôn mê và chết.

Câu 2.

– Khi các tế bào ống thận làm việc kém hiệu quả → Quá trình hấp thụ lại các chất cần thiết và bài tiết tiếp các chất cặn bã độc hại bị giảm → Môi trường trong bị biến đổi → Trao đổi chất bị rối loạn → Ảnh hưởng bất lợi tới sức khoẻ.

– Khi các tế bào ống thận bị tổn thương có thể làm tắc ống thận hay nước tiểu trong ống có thể hoà thẳng vào máu → Gây đau độc cơ thể với những biểu hiện tương tự trường hợp suy thận.

Câu 3. Khi đường dẫn nước tiểu bị nghẽn bởi sỏi, gây tình trạng bí tiểu hay không đi tiểu được → Người bệnh đau dữ dội và có thể kèm theo sốt → Nếu không được cấp cứu kịp thời cũng có thể nguy hiểm đến tính mạng.

**Hoạt động 2 : Tìm hiểu các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu**

\* Có thể tiến hành theo các bước :

- Mỗi học sinh tự suy nghĩ về câu thích hợp cho các ô trống trong bảng 40 SGK.
- Thảo luận tổ để thống nhất đáp án cho bài tập.
- Đại diện tổ trình bày đáp án của bài tập trước toàn lớp dưới sự điều khiển của giáo viên.

\* *Đáp án cho bài tập :*

	<b>Các thói quen sống khoa học</b>	<b>Cơ sở khoa học</b>
1	Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như cho hệ bài tiết nước tiểu.	Hạn chế tác hại của các vi sinh vật gây bệnh.
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.	– Không để thận làm việc quá nhiều và hạn chế khả năng tạo sỏi. – Hạn chế tác hại của các chất độc. – Tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình lọc máu được liên tục.
3	Khi muốn đi tiểu thì nên đi ngay, không nên nhịn lâu.	– Tạo điều kiện thuận lợi cho sự tạo thành nước tiểu được liên tục. – Hạn chế khả năng tạo sỏi ở bóng đái.

**Hoạt động 3 : Củng cố và tóm tắt bài**

- Thảo luận tổ để xác định các kiến thức chủ yếu của bài.
- Đại diện tổ trình bày tóm tắt bài dưới sự điều khiển của giáo viên.

**V – GỢI Ý ĐÁP ÁN CÂU HỎI VÀ BÀI TẬP CUỐI BÀI**

Câu 1. Học sinh tự làm.

Câu 2. Học sinh tự làm.