

Vücudumuzda Boşaltım

Boşaltım nedir

Vücudumuzda oluşan zararlı maddelerin ve fazlalık suyun dışarı atılması gerekir. Vücudumuzda oluşan atık maddelerin vücudun dışına atılmasına **boşaltım** denir. Vücudumuzda oluşan atık maddeler kana geçer. Kan böbreklere geldiğinde süzülür. Atık maddeler idrarı oluşturur. İdrar içinde tuz, üre, su ve diğer atıklar bulunur. Böbrek içinde süzme birimi (**Nefron**) bulunur. Her böbrekte bir milyon civarı nefron bulunur.

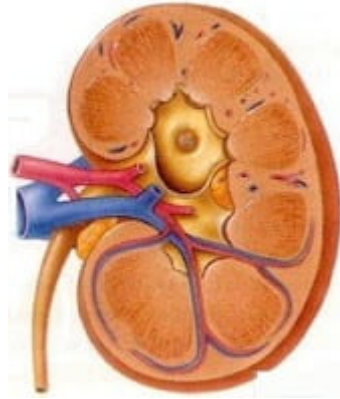
Boşaltımda görev yapan organlar

Böbrek, Üreter (İdrar borusu), İdrar kesesi (Mesane), Üretra (İdrar kanalı) dır.



1.Böbrekler

Vücudumuzda bel hizasında, fasulyeye bezer iki adet böbreğimiz vardır.



Böbrekler kanın süzülmesini sağlar. Böbreklerimiz kanın içinde bulunan zararlı maddeleri ve fazlalık suyu idrara dönüştürür. Böbreklerde oluşan idrar, idrar borusundan geçerek idrar kesesine gelir.

2. Üreter

Böbreklerde kanın süzülmesi ile oluşan idrarın, idrar kesesine taşınmasını sağlar.

3. İdrar Kesesi (Mesane)

Oluşan idrar hemen dışarı atılmaz, idrar kesesinde bir süre bekler. İdrar kesesi dolunca tuvalet ihtiyacı hissederiz.

4. Üretra

İdrar kesesinde toplanan idrar, üretra ile dışarı atılır.

Farklı boşaltımlar

Atık maddelerin dışarı atılmasını sağlayan diğer organlar **deri, akciğer, karaciğer, kalın bağırsak**'tır.

- 1. Deri:** Deri ter yoluyla atık maddeleri uzaklaştırır. Terin yapısı idrara benzer, içerisinde tuz ve su bulunur.
- 2. Akciğer:** Akciğerler karbondioksitin dışarı atılmasını sağlar.
- 3. Karaciğer:** Vücutta oluşan zehirli maddeleri daha az zehirli hale getirir.
- 4. Kalın Bağırsak:** Sindirilmemiş besinlerin dışarı atılmasını sağlar.

Böbreklerin sağlığı

Böbreklerimizde çeşitli rahatsızlıklar yaşayabiliriz.

1. Böbrek taşları: Böbreklerimizde bazı minerallerin birikmesi sonucu böbrek taşları oluşabilir. Böbrek taşlarının önlenmesi için yeteri kadar su içilmelidir. Kalsiyum ve D vitamini içeren besinler fazla tüketilmemelidir.

2. Böbrek yetmezliği: Böbreklerin görevini yerine getirememesidir. Böbrek yetmezliği olan kişiler atık maddelerin uzaklaştırılabilmesi için **diyaliz cihazına** bağlanır. Diyaliz cihazı vücutta oluşan atıkların uzaklaştırılmasını sağlar. Böbreğin görevini diyaliz cihazı yerine getirir. Diyaliz cihazı hastayı sağlığına kavuşturmaz, geçici bir çözümdür. Böbrek yetmezliğinin kesin çözümü **böbrek naklidir**.

Boşaltım sisteminin sağlığını korumak için neler yapmalıyız.

Kızartılmış, acılı, aşırı tuzlu, baharatlı yiyeceklerden uzak durmalıyız.

Alkol ve sigara kullanmamalıyız.

İdrar uzun süre tutulmamalıdır.

Ayağımızı sıcak ve kuru tutmalıyız.

Besinlerin temiz olmasına dikkat etmeliyiz.

Günde en az iki litre su içmeliyiz. Sıcak günlerde daha fazla su içmeliyiz.

Vücut temizliğine dikkat etmeliyiz.

Tuvaletimizi yapınca ellerimizi yıkamalıyız.

Diş çürüklerini ve boğaz iltihaplarını hemen tedavi ettirmeliyiz.

Not: Fazla tuz tüketimi kan basıncını artırır, yüksek tansiyon, kalp damar hastalıkları ve böbrek yetmezliğine neden olur.

Günlük tuz tüketiminin 5 gramı geçmemesine dikkat etmeliyiz.

Diğer Konular

6.Sınıf Boşaltım Sistemi Konu Anlatımı

6.Sınıf Boşaltım Sistemi Test

6.Sınıf Boşaltım Sistemi Çalışma Kağıdı

6.Sınıf Boşaltım Sistemi Doğru Yanlış Soruları-1

6.Sınıf Boşaltım Sistemi Doğru Yanlış Soruları-2