

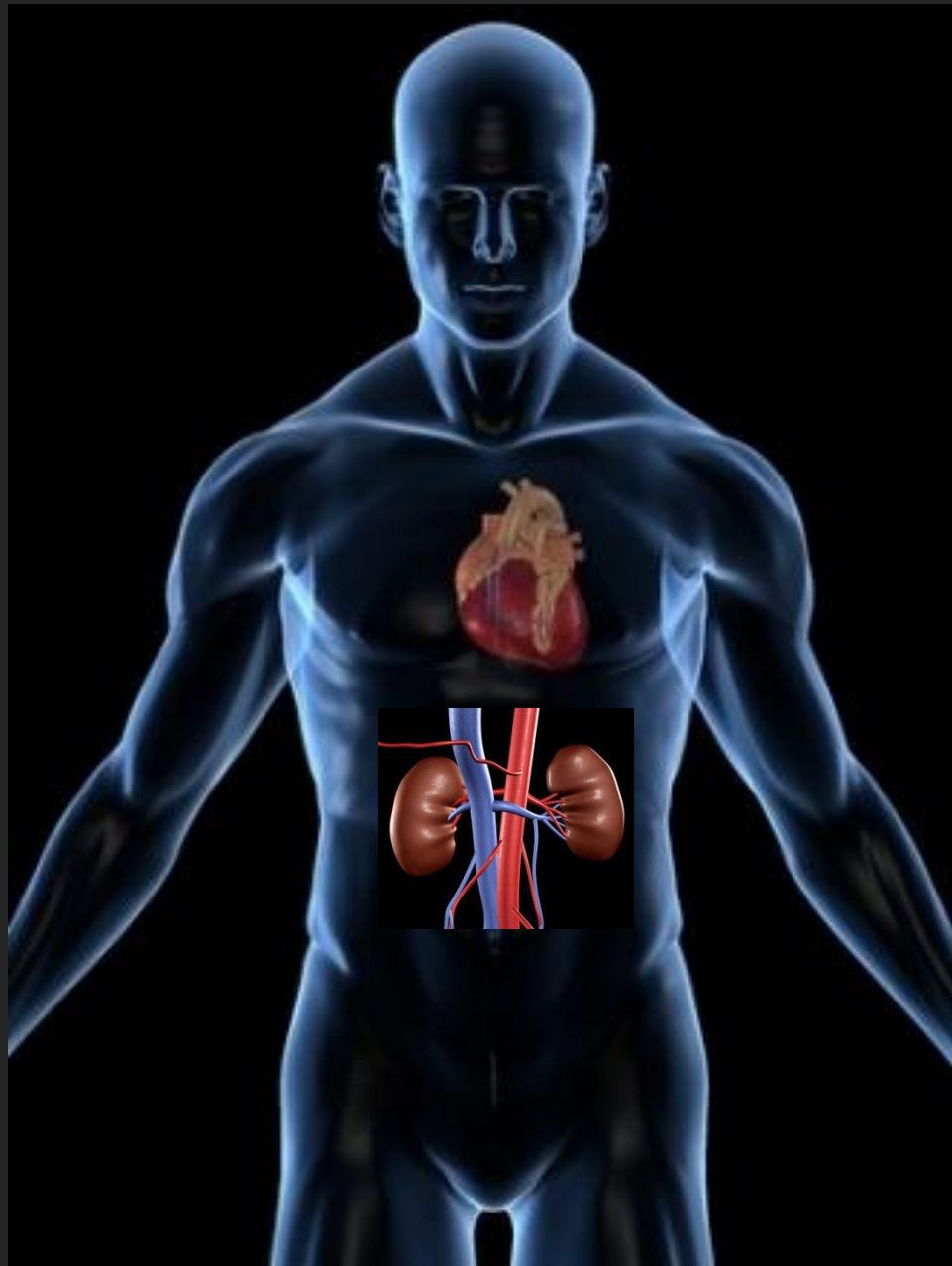


# С МОЛОДУ



# БЕРЕГИ ПЛОЧКИ

Внеклассная работа учителя биологии МОУ Сынковской  
СОШ



Жизнедеятельность  
человеческого организма  
обеспечивается сосудистой  
системой

(артерии, вены, капилляры,  
лимфососуды).

Принято называть ее  
сердечнососудистой, но  
сердце - занято лишь  
механической работой,

**а руководят всеми сосудами  
- почки**

**за 8-12 минут через почки  
проходит вся кровь, очищаясь  
от шлаков и токсинов.**

# Почки влияют на все процессы в организме, ...

## От почек зависит:

- как работает наше сердце;
- общая энергетика в энергетических каналах нашего тела;
- соотношение кальция в нашем организме;
- температурный режим в разных частях и органах нашего тела;
- наличие опухолей в организме;
- наличие жидкости в плевре легкого;
- красота и гармония нашего тела;
- умственные способности;
- кровообращение;
- работа желудка



## ...все процессы влияют на почки.

Причиной развития почечной недостаточности являются:

- ✓ наличие воспалительного процесса в организме.
- ✓ несбалансированное питание.
- ✓ слабая регенеративная способность
- ✓ попадание в организм ядов лекарств, отравленной пищи,
- ✓ принятие сильнодействующих мочегонных средств
- ✓ нарушение биоэнергетики - это самый главный фактор почечной недостаточности.



## Почки и алкоголь

# НЕСОВМЕСТИМЫ

Вследствие употребления чрезмерных доз, алкоголь вызывает токсическое отравление всего организма. В первую очередь от токсического отравления страдают почки. Здоровые почки и алкоголь являются несовместимыми понятиями. Токсины, вырабатываемые при расщеплении алкоголя ферментами печени, оседают в почках. В результате этого у человека наблюдается отечность конечностей, лица, а также внутренних органов

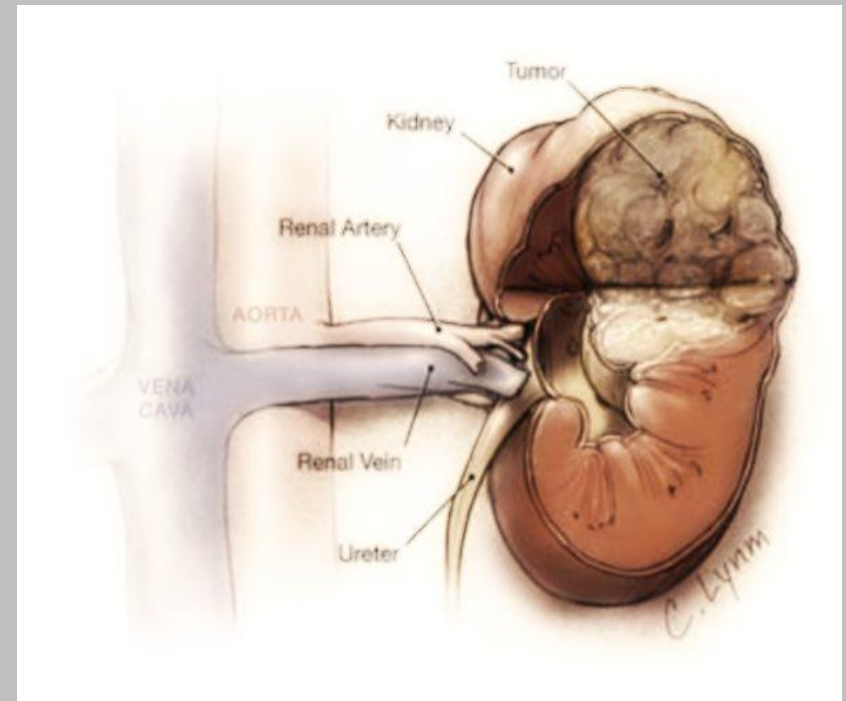


# Каждая затяжка

– удар по почкам



Ученые утверждают, что у людей с повышенным уровнем свинца в крови (что в обычных условиях может быть одним из последствий **курения**) риск развития рака почки возрастает не менее чем в 2 раза



Стресс, запущенный ринит, переохлаждение, любое инфекционное заболевание ведут к заболеваниям почек – пиелонефриту.

Больше всех к гестационному пиелонефриту расположены беременные, которые когда-то уже переболели пиелонефритом либо циститом





## Осложнения пиелонефрита при беременности:

- внутриутробное инфицирование плода;
- выкидыши;
- внутриутробная гибель плода;
- преждевременные роды;
- повышению артериального давления, отекам;
- почечная недостаточность у беременной, развитие тяжелых гнойно-септических осложнений, которые могут привести к гибели как матери, так и плода.

## Профилактика пиелонефрита:

- подвижный образ жизни при беременности- частые пешие прогулки, ходьба не менее 30 минут в день;
- соблюдение специальной диеты ;
- регулярное опорожнение мочевого пузыря;
- потребление жидкости не менее 2 литров в день (при условии отсутствия отеков!).





# Как сохранить и сберечь почки



1. не переедать соленой, копченой, острой пищи;
2. ограничить жирные продукты, но не отказываться от них совсем. Жидкость вымывает жир из почек, и, если есть все время только обезжиренную пищу, его будет не хватать, и почки станут рыхлыми;
3. есть продукты, богатые витамином А - он способствует выведению токсинов;
4. больше двигаться;
5. не переохлаждаться.



15 марта

всемирный  
день

Почки



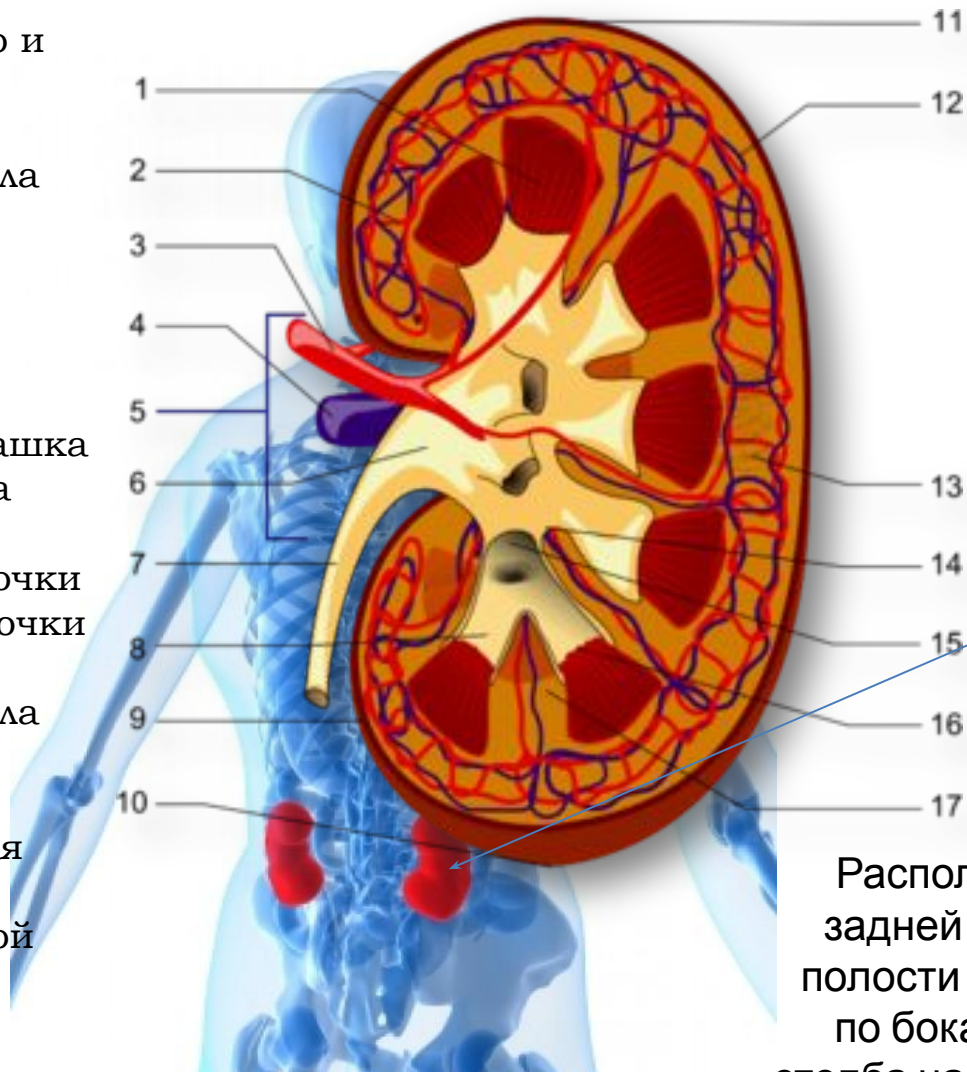
Будьте  
здоровы  
и  
счастливы



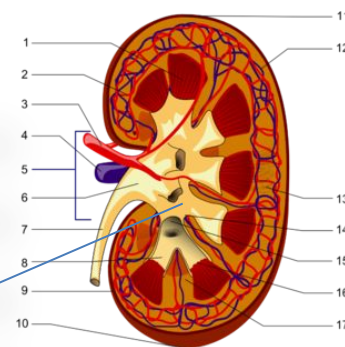
Что осталась за кадром ...

## Строение почки:

1. Мозговое вещество и почечные пирамиды
2. Выносящая клубочковая артериола
3. Почечная артерия
4. Почечная вена
5. Почечные ворота
6. Почечная лоханка
7. Мочеточник
8. Малая почечная чашка
9. Фиброзная капсула почки
10. Нижний полюс почки
11. Верхний полюс почки
12. Приносящая клубочковая артериола
13. Нефрон
14. Почечная пазуха
15. Большая почечная чашка
16. Вершина почечной пирамиды
17. Почечный столб

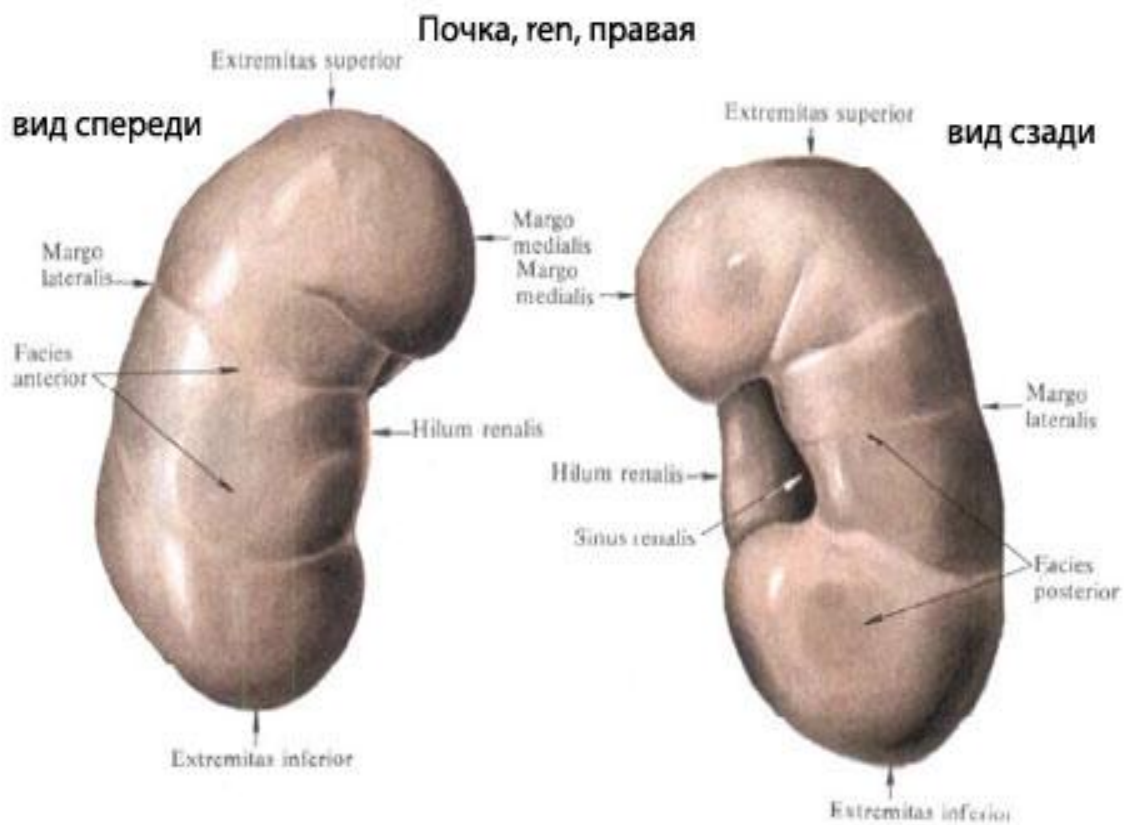


**Почка,**  
представляет  
парный  
экскреторный  
орган,  
вырабатывающий  
мочу



Расположены почки на задней стенке брюшной полости позади брюшины, по бокам позвоночного столба на уровне последнего грудного и двух верхних поясничных позвонков. Правая почка лежит немного ниже левой, в среднем на 1-1.5 см

Почка имеет бобовидную форму. Вещество ее с поверхности гладкое, темно-красного цвета. В почке различают верхний и нижний концы, *extremitas superior* и *inferior*, края латеральный и медиальный, *margo lateralis* и *medialis*. и поверхности, *facies anterior* и *posterior*.



## Области соприкосновения почек со смежными органами, вид спереди

