

**ТЕМА III - НАУКА О ЧОВЕКУ** - Систем органа за излучивање - основна грађа и улоге; нега и заштита;

Непотребне и штетне супстанце које настају у процесима метаболизма (уреа, соли, мокраћна киселина) се излучују и избацују из организма преко система органа за излучивање.

Систем органа за излучивање мокраће чине: бубрези, мокраћоводи, мокраћна бешика и мокраћна цев.

Поремећаји нормалног функционисања система органа за излучивање		
узрок	последица	решење
исхрана са повећаним уношењем соли (кисео купус, туршија, слане сардине)	нарушавање равнотеже соли у организму; повећање крвног притиска	промена начина исхране - храна без соли; у току дана пити доста воде; избацити газирана пића и кафу
исхрана са повећаним уносом масти и шећера	оштар бол у препонама, отежано и болно мокрење, најчешће изазвано кретањем каменчића (песка) у бубрезима	обратити се лекару; повећати уношење течности - најмање 2 литре (чаја за мокрење)
ходање боси по бетону, неадекватна, лагана обућа и одећа по хладном времену	туп, потмуо бол у крстима и доњем стомаку; мокраћа тамна и мутна; упала бубрега	обратити се лекару; придржавати се режима исхране који максимално штити бубреге

На здравље система органа за излучивање утиче правилна исхрана са доста зеленог поврћа, сировог и куваног воћа (компоти), младог сира. Такође, потребно је пити доста течности, воде, домаћих чајева, природних негазираних сокова.

## СИСТЕМ ОРГАНА ЗА ИЗЛУЧИВАЊЕ

