

Aralin

3

MAY PARAAN PARA MAIWASAN AT MALUNASAN ANG SAKIT SA *URINARY SYSTEM*

Ngayon alam mo na kung ano ang *urinary system*, gayundin ang mga bahagi nito at ang mga sintomas ng mga sakit na may kaugnayan dito. Gumagawa ka na ba ng paraan upang pangalagaan ito? Matututuhan mo sa araling ito ang mga dapat gawin upang bigyan ng sapat na atensyon ang sistemang ito.

Pagkatapos pag-aralan ang araling ito, inaasahang maisasagawa mo na ang sumusunod:

- natatalakay ang mga paraan ng pag-iwas at paglunas sa mga sakit na may kaugnayan sa *urinary system*
- nakasusulat ng mga salita o parirala na may kaugnayan sa mga paraan ng pag-iwas at paglunas sa mga sakit na may kinalaman sa *urinary system*
- naisasagawa mga paraan upang makaiwas at malunasan ang mga sakit na may kaugnayan sa *urinary system* at
- nakalulutas ng mga suliraning pambilang

Ano-ano na ang alam mo?

Isulat sa sagutang papel ang letra ng tamang sagot.

1. Ang pag-inom ng maraming _____ ay isang paraan upang maiwasan ang pagkakaroon ng sakit na may kinalaman sa *urinary system*.
a. alak b. tubig c. orange juice d. palamig
2. Dapat maging _____ sa paggamit ng pampunas sa maseselang bahagi ng katawan pagkatapos dumumi o umihi.
a. malakas b. maliksi c. maingat d. matapat
3. Panatilihin ang pagiging malinis sa katawan para sigurado ang pagiging ligtas sa mga _____ na may kaugnayan sa *urinary system*.
a. tao b. kemikal c. polusyon d. sakit

4. Ang _____ na pagkain at ang mga pampasarap sa lasa ng pagkain ang isa sa malaking dahilan ng pagkakaroon ng sakit sa bato.

a. maaasim b. maaalat c. matatamis d. mapapait

5. Ang sabaw ng buko ay malaking tulong sa pagpapanatili ng _____ ng ating urinary system.

a. kalusugan c. tamang temperatura
b. kalinisan d. pagkilos

Ihambing ang iyong mga sagot sa Batayan sa Pagwawasto sa pahina 50.



Pag-isipan Natin

Pag-aralan ang mga larawan. Sabihin kung paano ito ginagawa ng mga tauhan na nakaaapekto sa *Urinary System*.





Basahin Natin

Ang mga bahagi ng ating *urinary system* ay lubhang napakahalaga. Ang bato o kidney ay napapanatiling malakas kapag maayos ang mga daluyang ugat nito katulong ang ureters, pantog o *bladder*, *sphincter muscle* at *urethra*. Ang mga patak ng ihi ay bumababa sa pantog tuwing 10 hanggang 15 segundo. Kaya lamang ng pantog ang dalawang (2) basong ihi sa loob ng dalawa (2) hanggang limang (5) oras. Kung magbabara ang tubo ng pantog, pagmumulan ito ng impeksyon.



Nararapat lamang na malaman natin ang mga paraan upang maalagaan natin ang ating *urinary system*.

Gusto mo bang mangyari ito sa iyo? Aba, siyempre, sino ba naman ang magkakagusto nito? Kung gayon, dapat na maging maingat sa lahat ng panahon. May mga simpleng paraan upang makaiwas sa mga komplikasyon at sakit na makakaapekto sa iyong *urinary system*.



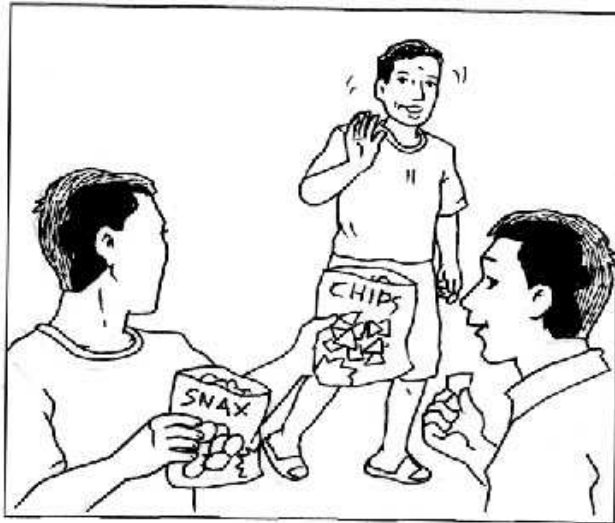
Subukin Natin

Naniniwala tayo na kapag maayos ang pag-aalaga natin sa sarili ay nagiging produktibo tayo. Ang pangangalagang ito ay kombinasyon ng kalinisan, tamang nutrisyon at pag-eehersisyo. Tingnan natin kung natatandaan mo ang mga paraan ng pag-iwas sa mga sakit na may kaugnayan sa ating *urinary system*.

Panuto: Basahin ang bawat pangyayari. Ibigay ang maaaring epekto ng inaasal ng tauhan sa kanyang kalusugan.

Nagiging produktibo tayo kung maayos ang pag-aalaga natin sa sarili. Mahalaga ang kalinisan, pag-eehersisyo at wastong pagpili ng pagkain para manatili tayong malusog lalo na ang *urinary system*.

Bigyan natin ng pansin ang pangyayaring malimit nagaganap sa ating tahanan, paaralan at pinagtatrabahuhan.



1. Ang sukatan ng pagbabayad sa manggagawa ay ang dami ng kanyang nagawa bawat oras. Upang di maabala si Mang Ben, nagbabaon na lamang siya ng tsitsirya at kinukukot ito kung siya'y nagugutom. Paano ito makaaapekto sa kalusugan ni Mang Ben?
2. Sapat na sapat lamang sa pang-araw-araw na pangangailangan ang kinikita ni Elsa. Lahat ng luho sa pagkain ang binibili kung may pera. Hindi pansin kung mabuti o hindi sa katawan ang kinakain. Basta't masiyahan lamang. Ngayong masasakit na ay hindi maintindihan kung saan kukuha ng gagastusin sa pagbili ng gamot.



3. Panay ang paliligo ni Ramon ngayong maalinsangan ang panahon. May panahon naman na ayaw na ayaw maligo kahit amoy aso na siya. Maligaya na siyang winiwisikan na lamang ng tubig ang mukha



4. Alam ni Jose na mahalaga ang uminom ng marami. Umiinom nga siya pero kapag hindi alak ay inuming de bote, o kaya pinulbos na katas daw ng prutas. Para sa kanya'y walang kwenta ang tubig dahil walang kulay.



5. Malinis si Riza sa bahay. Sabi nga nila ay maaari kang kumain sa kubeta niya. Dahil dito, ayaw na ayaw niyang gumamit ng kubeta sa pinagtatrbahuhang pabrika. Nagtitiis na hindi umiihi kapag nasa trabaho.



Alamin Natin



Mga Paraan ng Wastong Pag-aalaga ng Urinary System

1. *Maging maingat at malinis sa katawan.*

Matatamo lamang ang tunay na malusog nakatawan kung tayo'y maingat sa ating mga gawi at gawaing may kinalaman sa ating katawan. Sa ganitong paraan, magiging malakas ang ating resistensya. Hindi tayo madaling kakapitan ng mga mikrobyo na nagdadala ng mga sakit.

2. *Matulog nang sapat at regular na mag-ehersisyo.*

Magiging produktibo at maganda ang pakiramdam kung nakakatulog ng walong oras araw-araw. Kailangan din ang regular na pag-eehersisyo. Ang simpleng ehersisyo tulad ng pag-akyat sa hagdan at paglalakad-lakad sa paligid ng inyong komunidad ay maaari mong gawin.

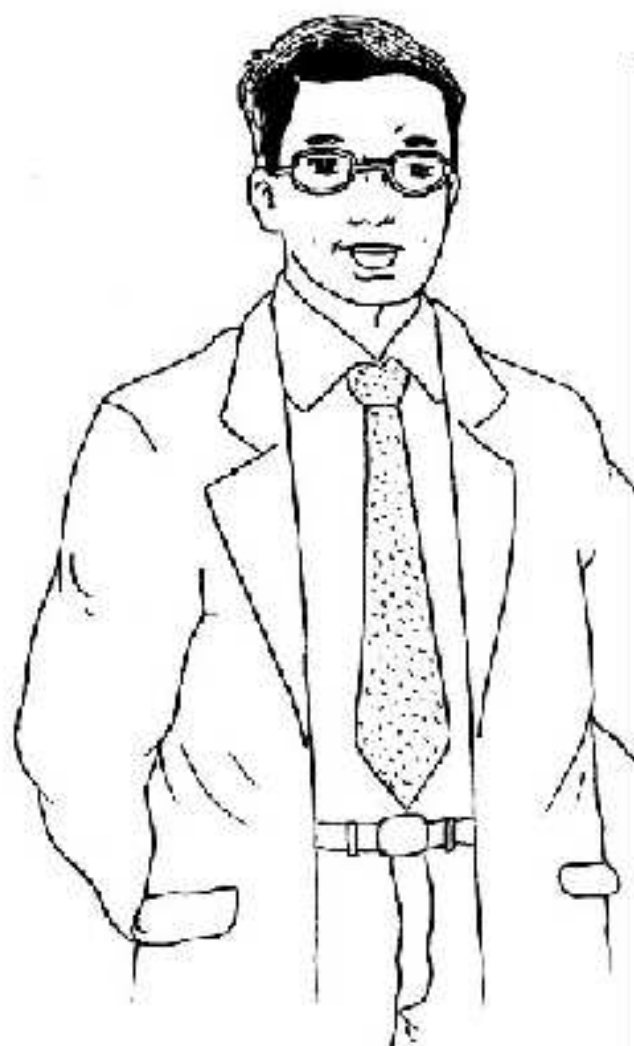
3. *Kumain ng masusustansyang pagkain at iwasan ang masyadong maaalat na pagkain.*

Maging maingat sa pagpili ng mga kinakain. Iwasan ang masyadong matataba, gayundin ang maaalat na pagkain. Ang mga pampasarap at panghalo sa mga lutuin ay may mga sangkap na nagiging dahilan ng pagbabara ng mga tubong daanan ng ihi.

4. *Ugaliing uminom ng hindi bababa sa tatlong (3) litrong tubig araw-araw at iwasan din ang pag-inom ng alak*

Mas magiging maayos ang pagtunaw ng ating pagkain at ang sirkulasyon ng mga likidong bahagi ng ating katawan kung ugaliin natin ang pag-inom natin ng sapat na dami ng tubig at iiwas tayo sa pag-inom ng alak. Makakabuti rin sa katawan natin ang pag-inom ng sabaw ng buko.





5. *Iwasan ang pagpipigil ng ihi*

Ang ating bato o kidney ay lubhang apektado kapag madalas tayong nagpipigil sa pag-ihing. Nangyayari ito kapag marami tayong ginagawa. Nagdudulot ito ng impeksiyon. Kapag hindi ito naagapan ay nauuwi sa pagkakaroon ng malubhang sakit sa bato.

6. *Iwasan ang paggamit ng hindi malinis na pampunassa maseselang bahagi ng katawan*

Lahat ng pagpapabaya ay masama. Iwasan natin ang pagwawalang-bahala sa maseselang bahaging ating katawan. Ugaliing gumamit ng malinis na tubig sa paglilinis ng maseselang bahagi ng katawan.

7. *Ugaliin ang tamang paraan ng paghuhugas ng maseselang bahagi ng katawan pagkatapos dumumi o umihi.*

Mga Paraan ng Panlunas

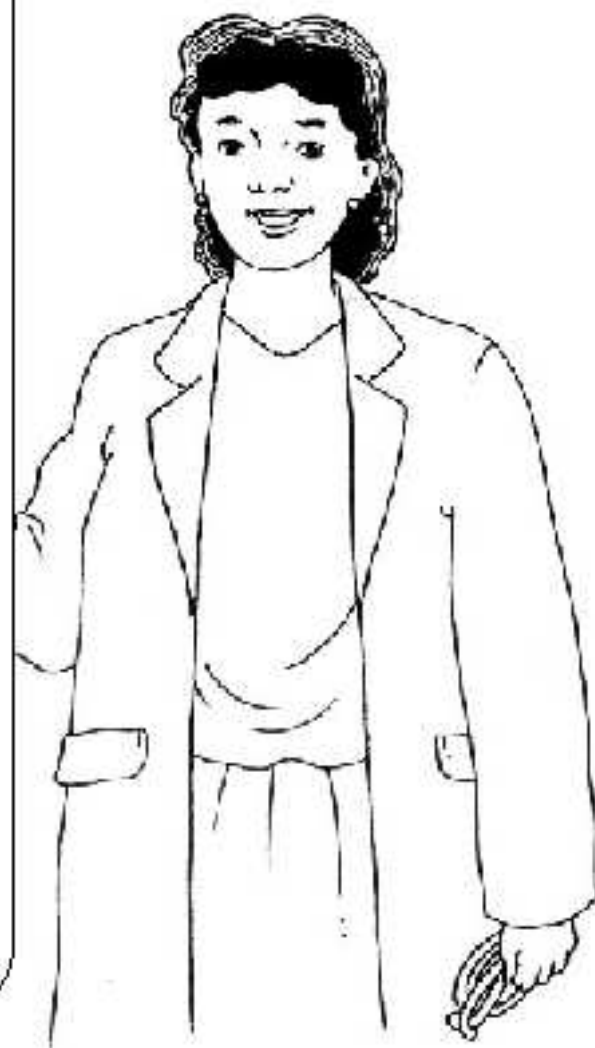
Kapag nakakaramdam na ng kakaibang sakit sa mga bahagi ng katawan na may kinalaman sa *urinary system*, may posibilidad na pagkakaroon ng sakit sa bato. Kapag umabot na sa ganitong sitwasyon, dapat na ganito na ang gawin.

1. *Magpakonsulta sa doktor*

Sila ang mas nakakaalam kung ano ang dapat gawin. Dapat sundin natin ang kanilang mga bilin. Ang mga gamot na irereseta ng doktor ay dapat na bilhin at inumin.

2. Sundin ang payong ng doktor. Inumin ang gamot na inireseta ng doktor. Kung may nararamdamang kakaiba pagkatapos uminom ng gamot, magkunsultang muli sa doktor.

3. *Dagdagan din ang pag-iingat lalo na sa pagpili ng mga pagkain.*





Tandaan Natin

Ang *urinary system* ay isa sa mga mahahalagang sistema ng ating katawan. Namamahala ito sa maayos na pagtatanggal o pagbabawas ng mga nagamit na likido mula sa ating katawan. Ito ay binubuo ng:

- dalawang bato o kidney
- dalawang ureter
- pantog o bladder
- sphincter muscles
- urethra

Hindi natin dapat ipagwalang-bahala ang mga sintomas na ng sakit na may kaugnayan sa *urinary system* tulad ng:

- pananakit ng balakang
- hirap sa pag-ihi

- o pagsakit ng puson
- o pangangalay ng kaliwang binti/hita
- o madilaw na ihi
- o madalas na pag-ihing

Sa modyul na ito, natutuhan mo na maraming simpleng paraan upang makaiwas sa mga sakit na maaaring makaapekto sa iyong *urinary system*. May mga paraan ding makatutulong upang malunasan ang mga sakit na nakaaapekto sa sistemang ito ng ating katawan.

Mga Paraan ng Pag-Iwas

- Panatilihin ang pag-iingat at kalinisan sa katawan.
- Matulog nang sapat at mag-ehersisyo ng regular.
- Kumain ng masusustansiyang pagkain ngunit iwasan ang masyadong maaalat at maraming panimplang pampasarap.
- Ugaliing uminom ng hindi bababa sa tatlong litrong tubig araw-araw. Samahan na rin ng sabaw ng buko.
- Iwasan ang pag-inom ng alak.
- Iwasan ang pagpipigil ng ihi.
- Iwasan ang paggamit ng hindi malinis na pantuyo o pampunas sa maseselang bahagi ng katawan.
- Ugaliin ang tamang paraan ng paghuhugas ng maseselang bahagi ng katawan pagkatapos dumumi o umihi.

Mga Paraan para Mapanatiling Malusog ang Bahagi ng *Urinary System*

Ang sumusunod ay nararapat na gawin upang mapanatiling malusog ang ating *urinary system*.

1. Kumonsulta sa doktor. Sila ang mas nakakaalam kung ano ang dapat gawin kapag malala na ang kalagayan. Sundin natin ang kanilang mga bilin. Bilhin ang mga gamot na irereseta upang malunasan ang sakit.
2. Mag-iingat sa pagpili ng mga pagkain. Makabubuti kung daragdagan ang pag-iingat at isapuso ang disiplina sa sarili.
3. Uminom ng sapat na daming tubig at ugaliin din ang pag-inom ng sabaw ng buko.
4. Iwasan ang pagpipigil ng ihi.
5. Linising mabuti ang maseselang bahagi ng ating katawan.

Ang mga natutuhan mo sa araling ito ukol sa pangangalaga sa ating *urinary system* ay makatutulong ng malaki sa iyo. Makatutulong ka sa mga taong may karamdaman sa *urinary system*.

Sana'y hindi matapos sa araling ito ang kaalamang iyong natamo. Magkaroon sana ito ng mabuting bunga hindi lamang ng iyong pamilya kundi pati sa iba pang miyembro ng iyong komunidad.

Panuto: Sumulat ng tatlong pangungusap sa sagutang papel tungkol sa pagpapanatili ng iyong kalusugan pati na rin sa iyong pamilya at komunidad.



Kwentahin Natin

Basahin ang sumusunod na sitwasyon. Sagutin ang mga tanong.

Si Noel ay isang tricycle driver, madalas na nagpipigil siya sa pag-ihi. Nakaramdam siya ng pananakit ng baywang at balakang. Kaagad siyang komunsulta sa doktor. Nalaman niya na may sakit siya sa bato. Niresetahan siya ng doktor ng gamot na nagkakahalaga ng Php 35.00 bawat tableta na kinakailangan niyang inumin tatlong beses isang araw.

1. Kung si Noel ay kumikita ng Php 200.00 isang araw. Magkano ang matitira sa kanyang kinita kung bibili siya ng gamot para sa isang araw?

2. Magkano ang magagastos niya kung tatlong araw siyang bibili ng gamot?

3. Ilang tabletas ng gamot ang iinumin niya sa loob ng pitong araw?

Ano-ano na ang iyong natutunan?

A. Basahin ang bawat sitwasyon sa Hanay **A**. Iugnay ito sa gawi na makaapekto sa kalusugan ng *urinary system* sa Hanay **B**.

A

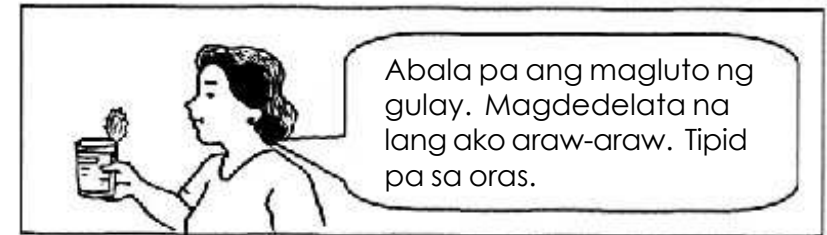
1. Di pagluluto ng masusustansyang pagkain gaya ng gulay
2. Pag-inom ng sapat na tubig
3. Pagkain ng maalat at sobrang pampalasa
4. Pagpipigil ng pag-ihi
5. Pagiging malinis sa katawan

B

a.



b.



c.



d.



- B. May isang baranggay sa inyong lugar na maraming may sakit sa bato o sa kidney. Nagkataong miyembro ka ng citizen patrol, ano ang iyong gagawin? Paano mo ito isasagawa? Isulat sa sagutang papel ang iyong gagawin.

- C. Subukin ang iyong natutuhan. Isulat ang titik ng iyong sagot sa sagutang papel.

- _____ 1. Anong bahagi ng *urinary system* ang isang pares na parang hugis buto ng kasoy?
- | | |
|------------|----------------------|
| a. urethra | c. sphincter muscles |
| b. bato | d. ureters |

- _____ 2. Ano ang tawag sa tubong dinaraan ng ihi mula sa pantog palabas ng katawan?
- | | |
|------------|------------|
| a. pantog | c. bato |
| b. urethra | d. ureters |
- _____ 3. Ano ang bahagi ng *urinary system* na nag-iimbak ng ihi?
- | | |
|----------------------|-----------|
| a. sphincter muscles | c. pantog |
| b. ureters | d. bato |
- _____ 4. Ano ang tawag sa dalawang tubo na nagsisilbing daanan ng ihi mula sa bato papunta sa pantog?
- | | |
|------------|------------|
| a. bato | c. ureters |
| b. urethra | d. pantog |
- _____ 5. Anong bahagi ng *urinary system* na nagbibigay hudyat para makaramdam tayo ng pag-ihhi?
- | | |
|------------|----------------------|
| a. ureters | c. sphincter muscles |
| b. bato | d. pantog |

D. Punan ng tamang salita ang mga patlang upang mabuo ang ibig ipahiwatig ng maikling talata.

sakit

pag-iwas

maaalat

urinary system

maseselang

araw-araw

produktibo

uminom

Ako ang iyong (1) _____. Alagaan mo akong mabuti upang maging malusog. Unang-una, sikapin mong magkaroon ng kaalaman sa pag-iwas sa mga karamdaman o (2) _____ na nakakaapekto sa akin. Magagawa mo ito sa pamamagitan ng (3) _____ sa maaalat na pagkain. Maging malinis at maingat sa pag-aalaga ng mga (4) _____ bahagi ng katawan. Ugaliin mo ring mag-ehersisyo at (5) _____ ng maraming tubig sa (6) _____. Tulungan mo akong mapanatili ang aking lakas. Sa ganitong paraan, higit mo akong pakikinabangan. Mas magiging (7) _____ ang iyong buhay kung magtutulungan tayo. Tandaan mo, kalusugan ko'y kalusugan mo rin.

Ihambing ito sa mga sagot sa Batayan sa Pagwawasto sa pahina 52-53.

Batayan sa Pagwawasto

Ano-ano na ang alam mo? *pp. iii*

A.

1. B
2. A
3. E
4. D
5. C

B.

1. T
2. M
3. T
4. T
5. T

Aralin 1 Ang Urinary System

Subukin Natin *p.5*

1. Bato
2. Ureter
3. Pantog
4. Sphincter Muscle
5. Urethra

Alamin Natin *pp.6-7*

1. M
2. M
3. P
4. P
5. M

Kwentahin Natin p.10

- | | | |
|-------|------------------|-------|
| 1. 25 | 3. Sitio Malinao | 5. 70 |
| 2. 15 | 4. 30 | |

Ano-ano na ang iyong natutuhan? pp.11-12

- | | |
|----------------------|-----------------|
| A. 1. urinary system | B. 1. Php 46.50 |
| 2. Sphincter muscle | 2. Php 325.50 |
| 3. Urethra | 3. Php 174.50 |
| 4. Bato | |
| 5. Ureters | |
| 6. Pantog | |

Aralin 2 Eh, Kasi Pabaya!

Pag-isipan Natin p. 15

1. a. isang matandang babae, masakit ang kaliwang binti
- b. isang lalaki, masakit ang balakang
- c. isang babae, masakit ang puson
- d. isang binatilyo, hirap umihi

2.
 - a. may sakit na rayuma
 - b. nabalian ng buto
 - c. may sakit sa bato/may UTI
 - d. may sakit sa bato

Pag-isipan Natin *p. 16*

Positibo

1. Pag-inom ng gamot na inireseta ng doktor
2. Pag-inom ng humigit-sa kumulang 3 litro ng tubig araw-araw

Negatibo

1. maling paraan ng pagpunas sa maseselang bahagi ng katawan
2. Di-maingat na paggamit ng pampublikong palikuran
3. Sobrang hilig sa pagkaing maaalat
4. Pagpipigil ng pag-ihi
5. Hindi pag-eehersisyo

Kwentahin Natin *p. 21*

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 9 na basong tubig | 4. 36 na basong tubig |
| 2. 18 basong tubig | 5. 45 basong tubig |
| 3. 27 basong tubig | |

Ano-ano na ang iyong natutuhan? *pp. 22-23*

- | | |
|-------------|----------------|
| A. 1. binti | B. 1. sintomas |
| 2. balakang | 2. epekto |
| 3. puson | 3. sintomas |
| | 4. epekto |
| | 5. sintomas |

Aralin 3 Abot-Kamay ang Lunas

Ano-ano na ang alam mo? *pp. 25-26*

- | | |
|-------|-------|
| 1. b. | 4. b. |
| 2. c. | 5. a. |
| 3. d. | |

Subukin Natin pp. 29-32

1. Magbaon ng biskwit, nilagang saging o kamote sa halip na tsitsirya.
2. Kung may pera hindi uubusin sa maluluhong pagkain. Sa halip pipili ng pagkaing nakatutulong sa kalusugan.
3. Ugaliin ang paliligo araw-araw.
4. Ugaliin ang pag-inom ng tubig sa halip na de boteng inumin, artificial na juice at alak.
5. Magtiis na umihi sa palikuran ng pabrika sa halip na magtiis sa hindi pag-ihi.

Tandaan Natin p. 37

Gagawin ko ang lahat ng aking makakaya upang ang lahat ng aking natutuhan sa modyul na ito ay maisagawa ko. Nalaman ko kung paano pangangalagaan ang *urinary system*. Handa akong ibahagi ang aking kaalaman sa ibang tao.

Kwentahin Natin *p. 42*

1. Php95
2. 315
3. 21

Ano-ano na ang iyong natutuhan? *pp. 43-46*

- A.
1. b
 2. d
 3. a
 4. c

B.

Hihiling ako sa isang pagpupulong sa mga opisyaless ng baranggay upang pag-usapan ang problema. imumungkahi ko na gumawa ng mga plano at mga hakbangin kung ano ang nararapat na gawin at sino-sino ang dapat hingan ng tulong upang mabigyan ng solusyon ang pagkakasakit sa bato ng maraming tao sa aming baranggay.

- C. 1. b
2. b
3. c
4. c
5. c
- D. 1. *urinary system*
2. sakit
3. pag-iwas
4. maseselang
5. uminom
6. araw-araw
7. produktibo