

## **Aralin 2** **EH, KASI PABAYA!**

# **PANGANGALAGA NG URINARY SYSTEM**

Matibay na sandata ang malusog na pangangatawan sa pag-iwas sa mga sakit o karamdaman. Kaugnay nito, matibay na determinasyon at pansariling disiplina ang kailangan.

Kadalasan, masama ang epekto sa ating *urinary system* ang labis nating pagkahilig sa maaalat na pagkain. Una sa lahat ay ang kawalan natin ng disiplina sa sarili. Kahit alam natin na hindi makabubuti sa sistema ng ating katawan ang isang uri ng pagkain, binabalewala natin. Masarap kasing kumain. Iyan ang katwiran natin. Matatauhan tayo at mag-aalala kung nakaramdam na ng kirot. Kung magkaganoon, medyo hira na ang katawan at nahaharap sa malaking gastusin.

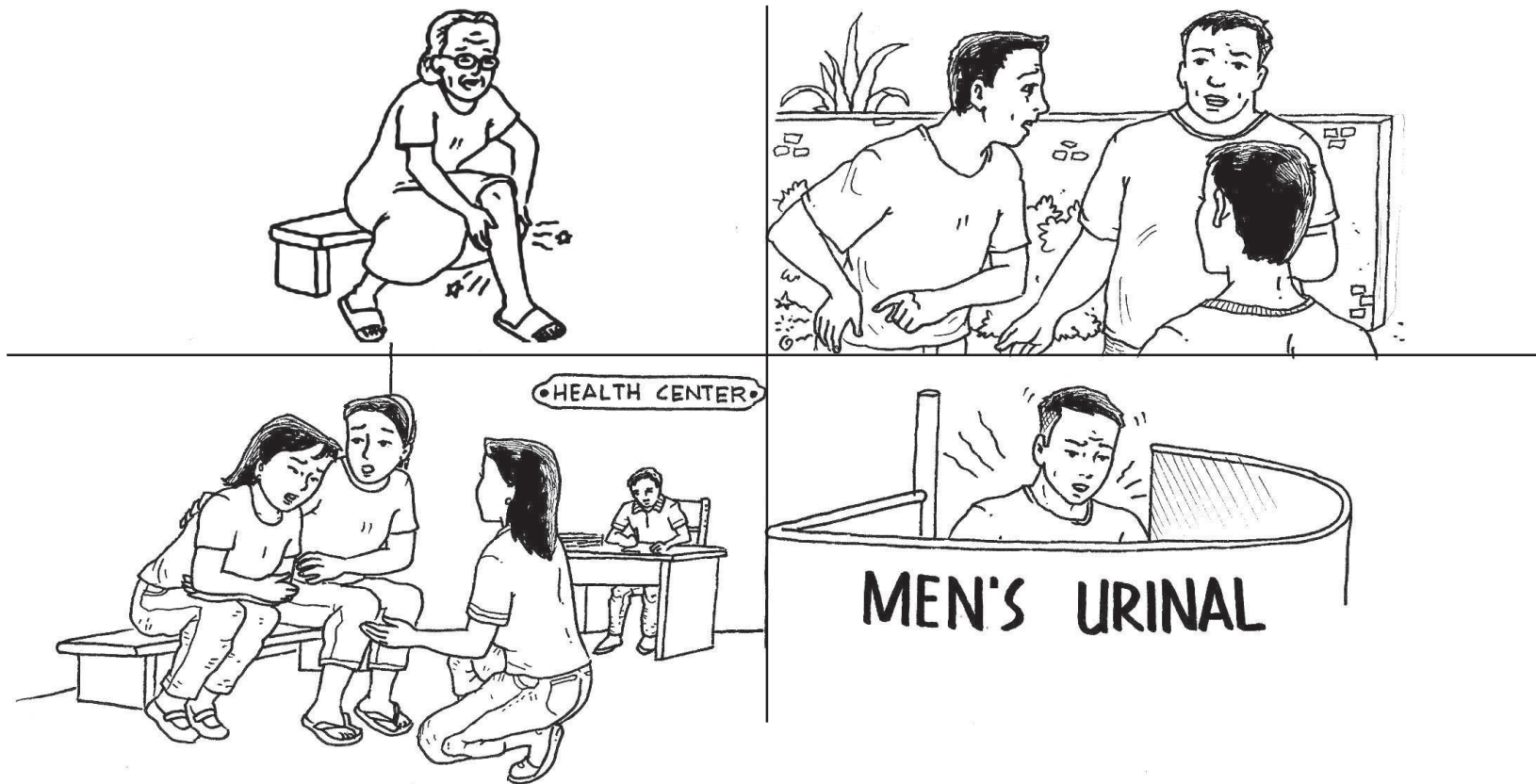
Pagkatapos pag-aralan ang araling ito, maisasagawa mo na ang sumusunod:

- natatalakay ang mga gawi o gawain na nakakaapekto sa *urinary system*
- natutukoy ang mga sintomas ng sakit at mga apektadong bahagi ng katawan
- nakasusulat ng mga salita o parirala na may kaugnayan sa mga gawaing nakakaapekto sa *urinary system* at
- nakalulutas ng mga suliraning pambilang na gumagamit ng pagpaparami



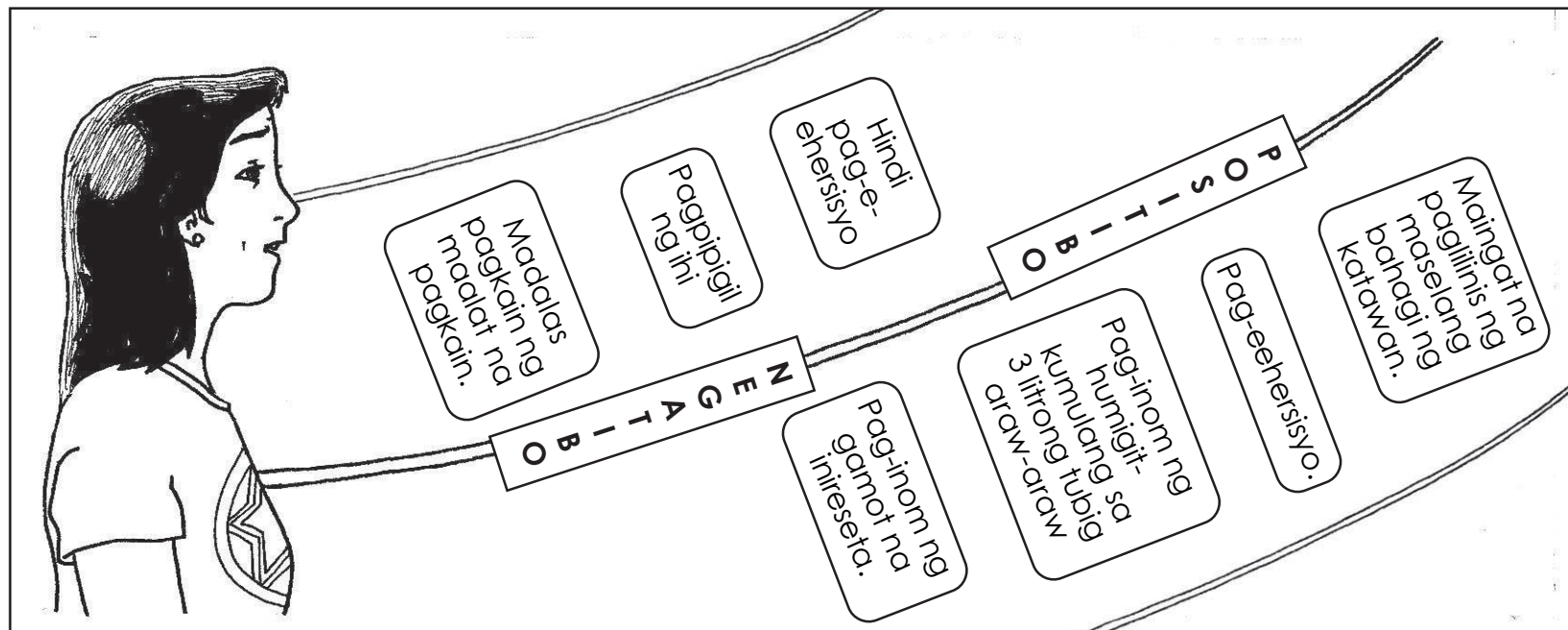
## Pag-isipan Natin

### Ano Kaya Ang Dahilan?



1. Ano-anong sitwasyon ang ipinapakita sa mga larawan?
2. Sa iyong palagay, ano kaya ang dahilan ng kanilang problema?

Tingnan mo ang kalye na nasa ibaba. Alin ang nabibilang sa positibo at negatibong gawi na mga ginagawa mo sa araw-araw. Iugnay ang mga salitang nakakalat sa kalye gamit ang guhit papunta sa tamang kahon ng kanilang deskripsyon.



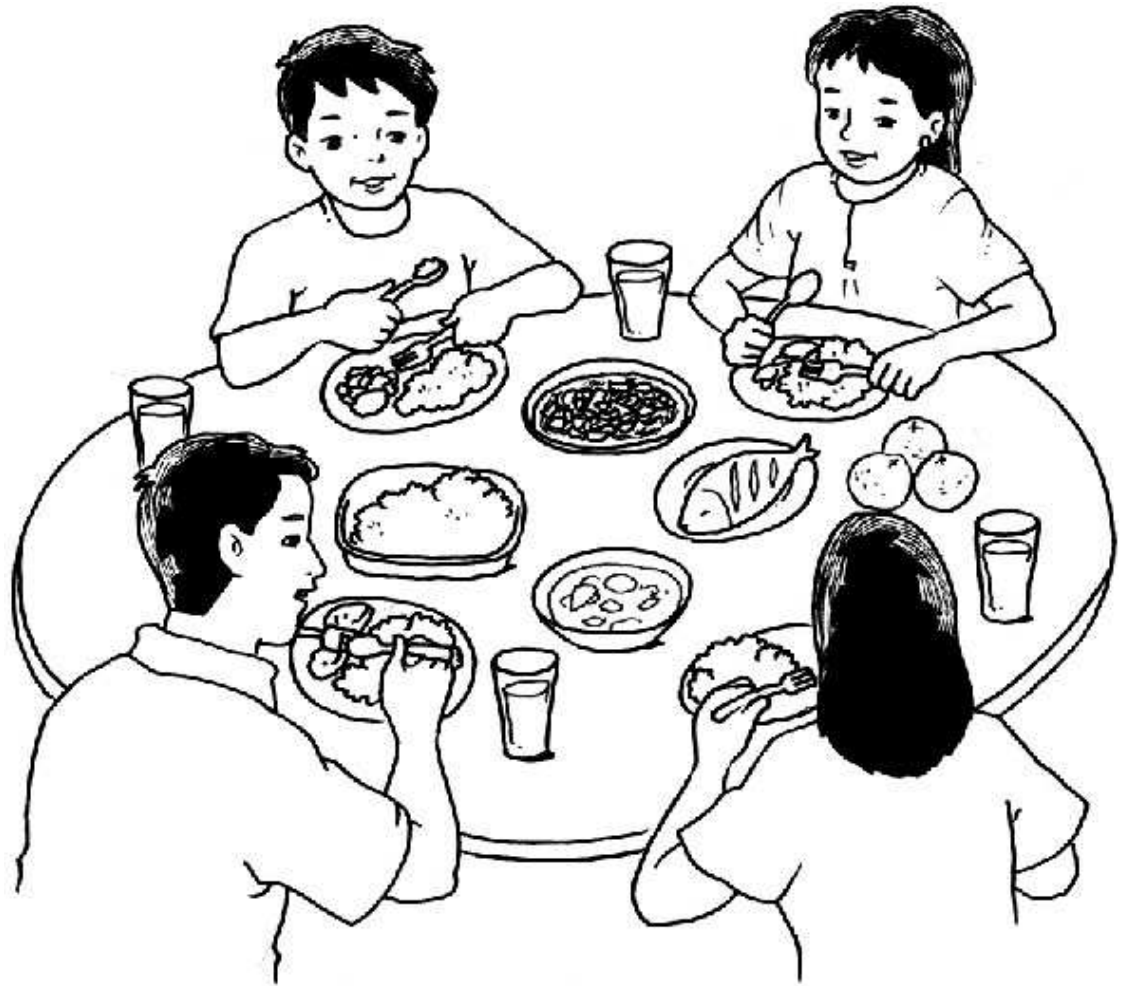


## Basahin Natin

### Paalaala sa Pagkain

Sobrang hilig sa pagkain,  
hindi masama.  
Mag-iingat ka lang  
sa pagkaing pipiliin  
Hindi lamang pagkabusog  
ang iyong iisipin  
Kalusugan ng katawa'y  
Bigyan ding pansin.

Ang pagkaing maaalat  
kung maaari'y iwasan,  
Dulot nito'y di-mabuti  
sa sistema ng katawan,  
Urinary system natin  
unang naapektuhan,  
Mabuti pa'y mag-ingat na  
bago mo pa pagsisihan.





## Alamin Natin

Ang labis na pagkahilig sa maaalat na pagkain ay maaaring magdulot ng sakit sa *urinary system*. Maaaring magkasakit sa bato at sa ating pantog. Makakabuting alamin natin ang mga sintomas sa ating *urinary system*.

### Mga Sintomas at Epekto ng mga Sakit na may kaugnayan sa Urinary System

Sintomas	Epekto
1. Pananakit ng balakang	Hirap bumangon
2. Hirap sa pag-ihi	Hindi maayos, may kasamang konting sakit at madalas pakonti-konti ang paglabas ng ihi
3. Pananakit ng puson	Hirap/walang gaanong ganang kumain
4. Pangangalay ng kaliwang binti/hita.	Hirap lumakad at may pananakit ng kalamnan
5. Madilaw na kulay ng ihi	Medyo may di-magandang amoy ang ihi
6. Madalas ngunit pakonti-konti na pag-ihi.	Nakakaabala sa mga gawain

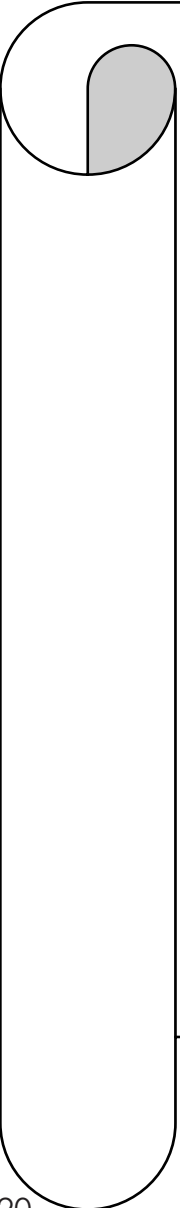
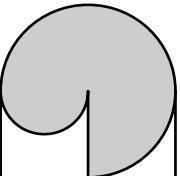


## Tandaan Natin

Isang matibay na sandata ang pagkakaroon ng disiplina sa sarili. Makaiiwas tayo sa mga sakit o karamdaman na lubhang nakakaapekto sa ating *urinary system*.

Disiplina sa sarili ang pinakamatibay na sandata sa pag-iwas sa sakit sa *urinary system*. Ikaw higit sa lahat ang makagagawa ng sumusunod:

1. Uminom ng walong basong tubig araw-araw.
2. Iwasan ang labis na pagkain ng maaalat.
3. Iwasan ang sobrang paggamit ng pampalasa at pampasarap sa pagkain.

- 
- 
4. Gumamit ng subok at tamang panlinis sa maseselang bahagi ng katawan.
  5. Maging maingat sa paggamit ng pampublikong palikuran.
  6. Iwasan ang pagpipigil ng pag-ihi.





## Kwentahin Natin

Pumunta ka sa klinika upang humingi ng payo. Gusto mong maibsan ang nararamdaman mong sakit sa balakang. Sabi ng doktor, bukod sa gamot na irereseta, makatutulong din ang regular na pag-inom ng tatlong litrong tubig araw-araw.

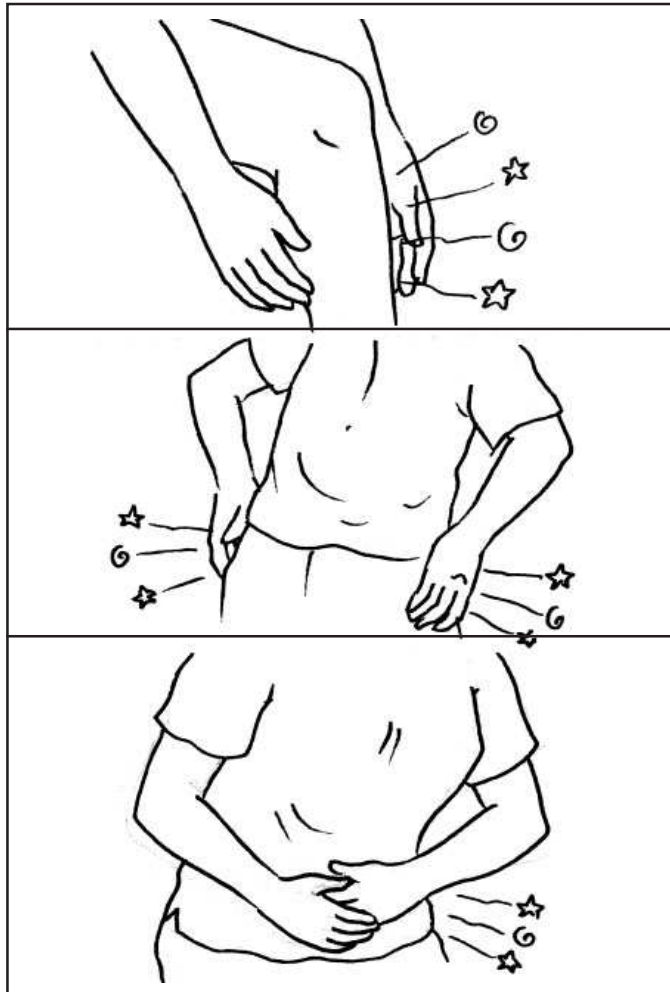
Kung ang isang litrong tubig ay katumbas ng tatlong basong tubig, ilang basong tubig ang iinumain mo sa loob ng:

1. isang araw? \_\_\_\_\_
2. dalawang araw? \_\_\_\_\_
3. tatlong araw? \_\_\_\_\_
4. apat na araw? \_\_\_\_\_
5. limang araw? \_\_\_\_\_

Tama kaya ang mga sagot mo? Ihambing ang mga sagot mo sa Batayan sa Pagwawasto sa pahina 50.

## Ano-ano na ang iyong natutuhan?

- A. Isulat sa sagutang papel ang pangalan ng mga bahagi ng katawan na naapektuhan ng sakit ng *urinary system*.



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

B. Basahin ang mga pahayag. Isulat sa sagutang papel ang “**sintomas**” kung ang mga may salungguhit na mga salita ay nagpapahiwatig ng problema sa *urinary system* at “**epekto**” kung ito ang dulot na sakit sa katawan sa sagutang papel.

1. Palaging sumasakit ang balakang ni Mang Johnny na dahilan ng madalas niyang pagliban sa trabaho.
2. Hirap at walang ganang kumain si Tina dahil sa pananakit ng kanyang puson.
3. Madilaw ang kulay ng ihi ni Rezel kung kaya naman ito ay may di-magandang amoy.
4. Madalas ngunit pakonti-konti ang pag-ihing ni Weenie dahil dito naabala siya sa kanyang mga gawain.
5. Naaabala sa gawain.
6. Nahihirapan maglakad at nananakit ang kalamnan ng katawan.