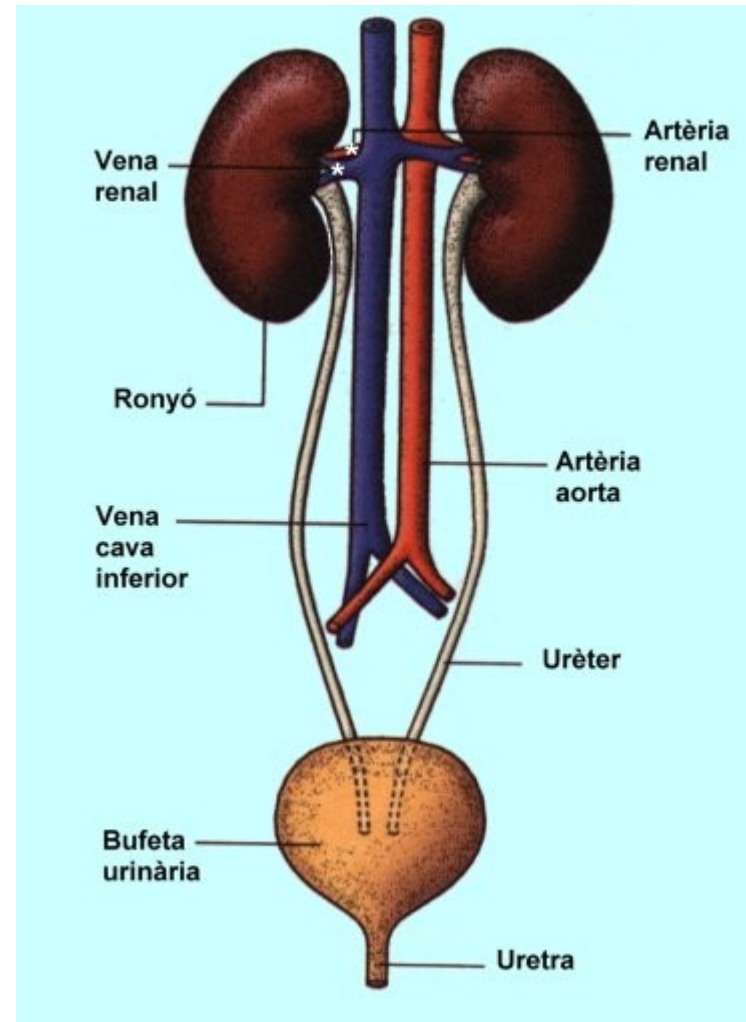


APARELL EXCRETOR

L'excreció.

**El sistema urinari.
Els ronyons.
s vies urinàries.**

Hàbits saludables.



L'EXCRECIÓ.

- L'excreció consisteix en eliminar les substàncies de rebuig procedents del metabolisme presents a la sang.
- Els òrgans excretors més importants són:
 - Ronyons: eliminen substàncies de rebuig a través de l'orina.
 - Pulmons: eliminen el diòxid de carboni procedent de la respiració cel·lular.
 - Fetge: elimina residus que provenen de la digestió dels aliments i algunes substàncies que resulten de la ingesta de medicaments.
 - Glàndules sudorípares: estan repartides per tot el cos i eliminen substàncies de rebuig a través de la suor. La suor té una composició molt semblant a la de l'orina però més diluïda, això vol dir que té més aigua i menys substàncies de rebuig.

EL SISTEMA URINARI

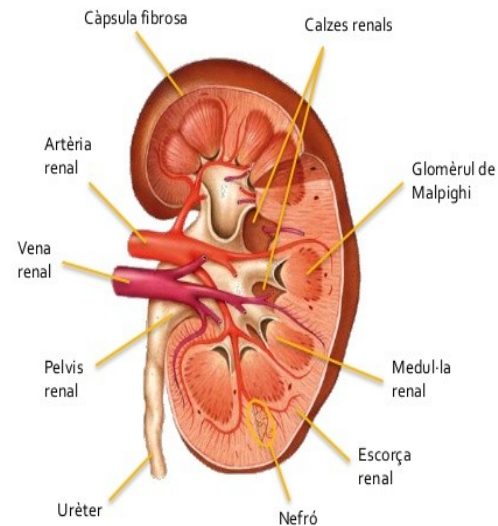
El sistema urinari està format pels ronyons i per les vies urinàries.

Els ronyons

Són **dos òrgans d'uns 12 cm de longitud** situats a la part posterior de la cavitat abdominal, un a cada costat de la columna vertebral. A cada ronyó hi arriba una **artèria renal** que du sang carregada de substàncies de rebuig i en surt una **vena renal** amb sang neta, és a dir, sense substàncies de rebuig. Els residus passen a forma **l'orina**.



Estructura del ronyó



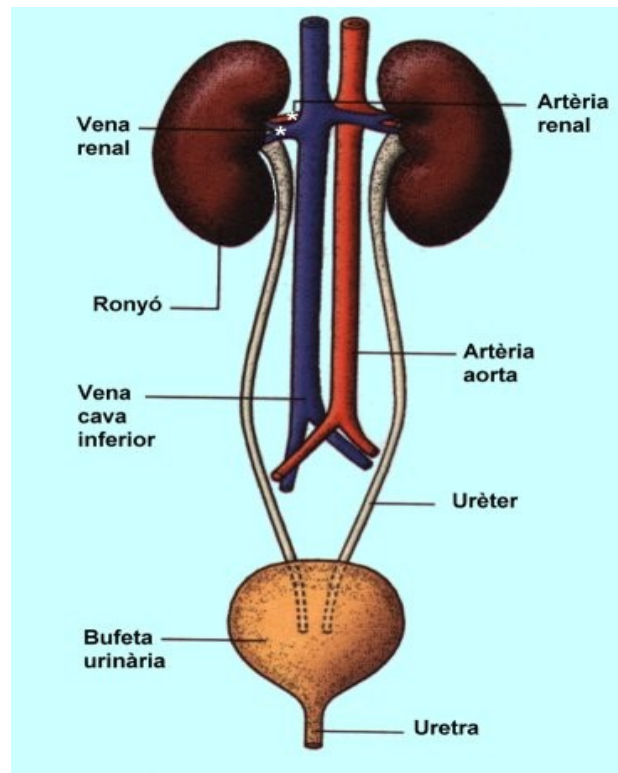
Vies urinàries

Són els conductes que transporten l'orina dels ronyons fins a l'exterior del cos. Distingim:

-**Urèters**: són dos conductes que surten un de cada ronyó i condueixen l'orina fins a la bufeta urinària.

-**Bufeta urinària**: bossa muscular i elàstica on s'emmagatzema l'orina.

-**Uretra**: conducte que comunica la bufeta urinària amb l'exterior del cos. Als homes fa de 16 a 20 cm i a les dones només 4 cm.



HÀBITS SALUDABLES

1. Mantenir la higiene: es molt important mantenir una bona higiene de les vies urinàries per evitar l'entrada de microorganismes.

2. Alimentació equilibrada: evitar el consum excessiu de sals minerals per evitar la formació de càlculs renals o “pedres”.

3. Beure aigua: es recomana beure entre 1,5 i 2 litres d'aigua diaris per facilitar el funcionament dels ronyons i eliminar les substàncies tòxiques presents a la sang a través de l'orina.

4. No beure alcohol: l'alcohol deteriora els ronyons i dificulta la formació de l'orina.

