

Tarih: Wednesday, October 07 2009 @ 16:08:18 EEST  
Konu: Sa&#287;l&#305;k Haberleri

## Ýnsan Vücutunun Gizemli 12 Refleksi

Vücutumuz günlük fonksiyonlarıný yerine getirirken arkasında yatan mekanizma nasıl íbliyor?

BBC Focus dergisinde yer alan haberde, vücutumuz günlük fonksiyonlarıný yerine getirirken arkasında yatan mekanizmanın nasıl íblediđini anlatıyor. Ypte bu mekanizmalardan bazıları:**Hassas dipler:** Hassas diplere sahip olanlar için dondurma yemek, bizim hořlandıđýmız gibi zevk verici deđildir. Dişinin ince mine tabakasının altý dentin denen bir maddeden olupuyor. Dentin ise dođrudan dişin yumuřak çekirdeđine (sinirlerin yer aldýđý pulpa topluđu olarak bilinir) giden borucuklar ve mikroskopik kanallardýr. Borucukların ayrıca sıvý içerdiđini söyleyen California Üniversitesi Koruyucu ve Restoratif Diş Bilimleri Bölümü'nden Grayson W Marshall, "Bu akýpkan sıvýdaki herhangi bir hareket pulpa topluđundaki sınırları harekete geçiriyor ve bu da keskin bir acýya neden oluyor" dedi.**Mide yanması, ekpimesi:** Kahve, çok yađlý ve baharatlý yiyeceklerin yol ađtıđý mide yanması ya da ekpimesi olarak bilinen pikayet hazýmsýzlýk ađrýsýdır. Yemek borunuzda keskin bir yanma hissi olupur. Kings College London School of Medicine'dan Prof. Dr. David Armstrong, mide yanmasının mideden sızan asitin yemek borusunu geri dönmesiyle oluřtuđunu söyledi. Bu hastalıđa eđilimli olan insanlar, midelerinin üstündeki sfinkter (Açýlma, açma, gevşetme ya da kapama, sıkma görevi olan halka beklindeki kas) kasında bir güçsüzlük hissederler. Bu kas sayesinde midedeki güçlü asitler güvenli bir şekilde içeride tutuluyor. Midenizin iç astarı bu asitlerin sindirim etkisine karşı dirençliyken, yemek borusu o kadar güçlü deđildir. Mideniz yandıđında hissettiđiniz acý, mide asitinin gyrtlađýnızın içeri yakmasıyla olupuyor. Hatta, uzandıđýnız zaman, asit bođazýnızın içeri yýkayabilir.**Yüz kızarması:** Bařkalarının önünde gülünç duruma düpme, yetersizlik ya da bařarsýzlýk duyguları sizi utanđırabilir. Utançtan dolayı yüzünüz kıpkırmızı olur. Utanç, bizi bunaltýr ve bu "dövüp ya da kaç" prensibini tetikler ve vücutumuz korkuyla savařmak ya da ondan kaçmak için adrenalinle parj olur. Adrenalin, kaslara bol oksijen desteđi sađlamak için kalbin hızlý çarpmasına yol açar. Fakat, bu bizim daha sıcak hissetmemizi sađlar. Kendimizi serinletmek için, terleriz ve kan cilt yüzeyindeki kılcıl damarlara dođru akar ve kızarmaya neden olur. Yüzümüzde daha fazla kan damarı olduđundan yüzümüz kızarır. Diđer birçok stres türü de kızarmanıza yol açar. Kızarmaya bařladıđýnızda bunu durdurmak zordur. Londra'dan Dr. Michael Sinclair, "Bir kez kızardıđýnızda, diđerlerinin önünde zayıf görüdüđünüzü düpünerek bir çođunuz daha fazla utanıyor ve kızarıyor" dedi.**Mide gurultusu:** Karnızın açken midenizden gelen guruldama sesi, mideniz tarafından çýkarılmaz ve aç olduđunuz için olmaz. Borborismus (Barsak gazlarından ileri gelen karın gurultuları) olarak bilinen bu ses, ince bađýrsađının üst kısmında olupuyor. Bađýrsak kaslarınız yiyecek ve içecekleri apađýya dođru götürürken, sıvýlařmaya bařlayan yiyeceklerden sızar. Mideniz boş olduđunda ses, büyük bir titreşimli topluk gibi çýkar.**Kapýntý:** Böcek ýsýrıđýndan kurdeřene, size rahatsýzlýk veren kapýntýdan kurtulmak için kapýnmaktan daha iyi yol yoktur. Kapýnma,

vücudumuzdaki parazitleri ve diğer yabancı nesnelere uzaklaştırmamızın bir yoludur. Hiç kimse, hatta en popüler nörobilimciler dahi kabıntımızın nasıl oluştuğunu geçtiğimiz günlere kadar bilmiyordu. Pimdi, Minnesota Üniversitesi'nde yapılan araştırma, cevabı ortaya çıkardı: Kabınma omurilikteki normalde kabınma hissini beyne gönderen sinir hücrelerini kapatıyor. Böcek ısırmasından dolayı kabındıdığımızda, ciltteki hücreler histamin isimli kimyasal salgırlar. Yakınındaki sinir hücreleri histamine tepki veriyor ve sinyali omurilikte gönderiyor. Buradan da beynin talamus (beynin geri kalanı tarafından sinir sinyallerinin okunmasını kolaylaştıran tercüman olarak görev yapıyor) bölgesine gönderiliyor. Talamus sinyali kabınma duyusu oluşturan serebral kortekse bilişsel ve duyusal aktivitelerin gerçekleştiği beyin bölgesine iletiyor. Araştırma ekibi, maymunların ayaklarına histamin enjekte ederken, omuriliklerindeki bireysel hücrelerin aktivitesini görüntüledi. Hücreler, enjeksiyonu farkettiler ve derhal sinyal göndermeye başladılar. Fakat araştırmacılar, enjeksiyon bölgesindeki cildi kabıntılarında bu aktivitenin azaldığını ya da engellendiğini gördüler. **Burun akması:** Soğuk algınlık, alerji, baharatlı yiyecekler gibi şeyler nasıl burnunuzun akmasına yol açar? Normal olarak, burnunuzdaki zar vücuda giren ajanları, mikropları engellemek için mukus (sümük) üretiyor. Burnun her gün bir litre sümük ürettiği tahmin ediliyor. Fakat, bazı uyaranlar sümük üretimini daha da artırabiliyor. Örneğin, soğuk algınlık geçiriyorsanız, vücudunuza saldıran virüsleri durdurmak için ekstra sümük üretiliyor ve sümükle bu virüsler dıparı fıpkırtılıyor. Soğuk hava çok küçük filizleri ya da burun boşluğunuzun iç duvarındaki ince tüyleri mahvediyor. Normalde bu tüyler sümüdü boğazınızdan ağıza geri sürükleyip götürüyor. Fakat sıcaklık düptüünde bu tüyler çalışmıyor ve sümüdü burun deliğinizden akmasına izin veriyor. Alerjiler de aynı etkiye sahip. Akciğerlere giden alerjenleri durdurmak için burun sümük üretimini artırıyor. Baharatlı yiyeceklerde durum biraz daha farklı. Kırmızı biberde bulunan kapsaisin, doğal bir burun tıkanıklık giderici ilaçtır. Burnunuzdaki mukusu inceltir ve akıpkan hale getirir. **Su toplama (fıska):** Rahat olmayan ayakları, genellikle ayağınızda bir ya da iki yerde su toplanmasına neden olurlar. Su kabarcık, derinin katmanları arasında sıvı birikmesi sonucu olupuyor. Sık rastlanan fakat genellikle küçük yaralardır. Ayak derisinin basınca ve sürtünmeye maruz kaldık her yerde olupabiliyor. Genellikle bu su kabarcık, lenf (Lenf damarlarında dolup, berrak, peffaf, alkali, açık sarı renkte sıvı) ile doludur. Ancak, elinize çekiçle vurduğunuz zaman olup kabarcık, kan damarını çatlatabilir ve daha koyu kan kabarcık oluşturunabilir. **Parmak çıtlatma:** Çođumuz parmaklarımızı çekerek ya da kıvrarak çıtlatma sesini duymaya çalışırız. Sadece parmaklarımız değil, dirseğiniz, dizleriniz, boynunuz ve hatta göğüs kemiğiniz çıtlayabilir. Peki bu sese neden olan nedir? Kemiklerinizin hızlıca yuvasına girmesi ya da çıkmasından çok, parmaklarımızda, iki kemiğin birleştii yerde bir bağlantı kapsülü var. Bu kapsülün içinde kemiklerin hareketleri sırasında buraları yağlayan bir sıvı vardır. Parmaklarımız gerilince ve eklem yerlerimiz düzleşince bu kapsül de gerilir. İçindeki sıvının basınca azalır ve gaz kabarcıkları patlamaya başlar. Ypte kulağımıza gelenler bu seslerdir. Güney Karolina Duke Üniversitesi'nden ortopedi uzmanı Farshid Guilak, "Çıtlatma tüm eklemelerimizin içindeki yağlayıcı sıvıdan çözülen gaz kabarcıklarının bekillenmesiyle olupuyor" dedi. Eklemi germek, eklem

içindeki sývynýn basýncýný azaltýr ve gaz kabarcýklarý görünmeye baþlar. Kabarcýklar hýzlyca patlar ve çýtlama sesi duyulur. Fakat, kabarcýklarýn sývy içinde tekrar olupması zaman alýr. Bu nedenle ayný parmaðýnýzý tekrar tekrar çýtlatamazsýnýz. Annenizin uyarýlarına karpýlyk, çýtlatmanýn eklem iltihabýna ya da diðer hasar türlerinden birine yol açtyðý konusunda bilimsel bir delil bulunmuyor. **Terleyen avuç içleri:** Ýþ bapvurusu için bekleme ya da sýkýþýk trafikte bekleme gibi stresli durumlar, avuç içinizi nemli yapıyor. Amsterdam'da VU Üniversitesi'nden Prof. Dr. Eco de Geus, korku ve endişenin amigdal adı verilen beynin bir bölümündeki duygusal devreleri harekete geçirdiğini söylüyor. Bu sırasıyla beyindeki ve omurilikteki bir dizi sinir hücrelerini harekete geçiriyor. Sinirler omurilikten akciðer, kalp ve ter bezleri gibi deðipik organlara gidiyor. Gerçekten vücudunuzdaki tüm ter bezlerinden eþit olarak terlersiniz. Ellerinizi böyle nemli hissetmenizden nedeni avuç içlerinizde daha yüksek yoðunlukta ter bezi bulunmasıdır. Santimetrekare bapýna 500 ter bezinden, tipik bir avuç içinde ortalama 40 binin üzerinde ter bezi bulunuyor. **Kramp:** Kaslarınýzý düðümleyen ađry verici bir durumdur. Genellikle baldýrları etkiler, ancak ayaklarınýzın tabanına ve hatta esnediðiniz zaman çenenizin altına da kramp girebilir. Kaslarınýz apýry kýsaldýðýnda ya da kendi etrafında büküldüðünde kramp oluyor. Bu durum çepitli nedenlerden dolayı olabiliyor. Yoðun egzersiz boyunca, laktik asit gibi kimyasalların inþası kramplara yol açan spazma (kasların istemdýpy kasýlması) yol açabiliyor. Daha çok uzun mesafe kópucularında ve yüzücülerde meydana geliyor. Kas hareketlerini kontrol eden sinyaller tabýyan elektrolitlerin seviyesinin ve kalsiyum ve potasyumun düþük olması ise krampları tetikliyor. **Çürükler (morluklar):** Çürükler, yaralanma bölgesindeki dokuların içindeki hasar gören damarlardan kan sýzmasıyla oluyor. Çürük koyu kırmızı, sonra siyah, mavi, sarý, yeþil ve ayrıca kahverengiye dönüperek, ölü kan dereceli olarak farklı renklerdeki maddelerin içine doðru çözülüyor. Bazý insanlarda çürükler diðerlerinden daha kolay olur, çünkü onların kan damarları daha ince ve narindir. Ayrıca, bu durum kan akýpýný azaltan aspirin gibi belirli ilaçları kullananlarda da olabiliyor. **Gözlerin seyirmesi:** Birçok insan hayatlarının bazı noktasında acayip, istemdýpy kas seðirmesiyle karpýlapmýptýr. Fakat belki bunların en rahatsız edeni göz kapaklarının seyirmesidir. Bunun nedeni nedir? Genelde, bunlar iyi huyludur. Bu duruma stres ve yorgunluk da neden olabiliyor. Göz kapaðýný kontrol eden kaslar küçük ve çok hassastýr. Stres, yorgunluk ve kafein gibi uyaranlar bu kasların titreþmesine yol açýyor. Titreþimler fazla olunca gözde sinir sistemiyle ilgili istemdýpy seyirmeler oluyor. Diðer nedenler arasında ise apýry kafein alýmýndan oluşan titremeler, bilgisayar ekraný karpýsýnda uzun süre vakit geçirme ve hatta uzun süreli kontak lens takýlmasýndan meydana gelen kapýnty yer alýyor. Bu durum normal olarak geçicidir. Kendi kendinize uygulayabileceðiniz tedavi yollarý var. Daha az kahve içmek, göz damlasý kullanmak ve daha fazla dinlenmek gibi yöntemler göz seyremesini azaltýr. Çok belirgin ve uzun süreli göz seyremesi daha ciddi bir nörolojik hastalık belirtisi olabilir. Bu durum çok nadirdir.

Haberin Geldiði Yer Ajans71.Com | Kýrykkale:  
<http://www.ajans71.com>

Haber URL'si:

<http://www.ajans71.com/index.php?op=NEArticle&sid=2446>