

Tarih: Wednesday, October 07 2009 @ 16:08:18 EEST
Konu: Sağlık Haberleri

Ýnsan Vücutunun Gizemli 12 Refleksi

Vücutumuz günlük fonksiyonlarıný yerine getirirken arkasında yatan mekanizma nasýl íbliyor?

BBC Focus dergisinde yer alan haberde, vücutumuz günlük fonksiyonlarıný yerine getirirken arkasında yatan mekanizmanın nasýl íblediđini anlatýyor. Ypte bu mekanizmalardan bazıları:**Hassas dipler:** Hassas diplere sahip olanlar için dondurma yemek, bizim hoþlandýđýmýz gibi zevk verici deđildir. Diþinizin ince mine tabakasının altý dentin denen bir maddeden olupuyor. Dentin ise dođrudan diþin yumupak çekirdeđine (sinirlerin yer aldýđý pulpa bopluđu olarak bilinir) giden borucuklar ve mikroskobik kanallardýr. Borucukların ayrıca sývý içerdiđini söyleyen California Üniversitesi Koruyucu ve Restoratif Diþ Bilimleri Bölümü'nden Grayson W Marshall, "Bu akýpkan sývýdaki herhangi bir hareket pulpa bopluđundaki sınırları harekete geçiriyor ve bu da keskin bir acýya neden oluyor" dedi.**Mide yanması, ekpimesi:** Kahve, çok yađlý ve baharatlý yiyeceklerin yol açtýđý mide yanması ya da ekpimesi olarak bilinen pikayet hazýmsýzlyk ađrýsýdır. Yemek borunuzda keskin bir yanma hissi olupur. Kings College London School of Medicine'dan Prof. Dr. David Armstrong, mide yanmasının mideden sýzan asitin yemek borusunu geri dönmesiyle oluþtuđunu söyledi. Bu hastalyđa eđilimli olan insanlar, midelerinin üstündeki sfinkter (Açýlma, açma, gevþetme ya da kapama, sýkma görevi olan halka þeklindeki kas) kasında bir güçsüzlük hissederler. Bu kas sayesinde midedeki güçlü asitler güvenli bir þekilde içeride tutuluyor. Midenizin iç astarı bu asitlerin sindirim etkisine karþý dirençliyken, yemek borusu o kadar güçlü deđildir. Mideniz yandýđýnda hissettiđiniz acý, mide asitinin gyrtlađýnýn için yakmasıyla olupuyor. Hatta, uzandýđýnız zaman, asit bođazýnýn için yýkayabilir.**Yüz kýzarması:** Baþkalarının önünde gülünç duruma düþme, yetersizlik ya da baparsýzlyk duyguları sizi utandýrabilir. Utançtan dolayı yüzünüz kýpkýrmýzy olur. Utanç, bizi bunaltýr ve bu "dövüp ya da kaç" prensibini tetikler ve vücutumuz korkuyla savaþmak ya da ondan kaçmak için adrenalinle þarj olur. Adrenalin, kaslara bol oksijen desteđi sađlamak için kalbin hýzly çarpmasına yol açar. Fakat, bu bizim daha sýcak hissetmemizi sađlar. Kendimizi serinletmek için, terlerimiz ve kan cilt yüzeyindeki kýlcal damarlara dođru akar ve kýzarmaya neden olur. Yüzümüzde daha fazla kan damarı olduđundan yüzümüz kýzarýr. Diđer birçok stres türü de kýzarmanýza yol açar. Kýzarmaya baþladýđýnızda bunu durdurmak zordur. Londra'dan Dr. Michael Sinclair, "Bir kez kýzardýđýnızda, diđerlerinin önünde zayıf görüdüđünüzü düþünerek bir çođunuz daha fazla utanýyor ve kýzarýyor" dedi.**Mide gurultusu:** Karnýnız açken midenizden gelen guruldama sesi, mideniz tarafından çýkarýlmaz ve aç olduñuz için olmaz. Borborigmus (Barsak gazlarından ileri gelen karýn gurultuları) olarak bilinen bu ses, ince bađýrsađýn üst kısmında olupuyor. Bađýrsak kaslarınýz yiyecek ve içecekleri apađýya dođru götürürken, sývýlaþmaya baþlayan yiyeceklerden sýzar. Mideniz bop olduđunda ses, büyük bir titreþimli bopluk gibi çýkar.**Kapýnty:** Böcek ýsýryđýndan kurdeþene, size rahatsýzlyk 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 farkettil 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 sümüğü boğazınızdan ağıza geri sürükleyip götürüyor. Fakat sıcaklık düptüğünde bu tüyler çalışmıyor ve sümüğün 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 ayakkabılar, 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 dolupan, berrak, peffaf, alkali, açık sarı renkte sıvı) ile doludur. Ancak, elinize çekiçle vurduğunuz zaman olupan kabarcık, kan damarını çatlatabilir ve daha koyu kan kabarcık oluşturunabilir. **Parmak çıtlatma:** Çoğumuz parmaklarımızı çekerek ya da kıvrarak çıtlatma sesini duymaya çalışırız. Sadece parmaklarımız değil, dirseğiz, dizlerimiz, 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 pekillenmesiyle 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 bavurusu 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 başına 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 istemdiþý kasılması) yol açabiliyor. Daha çok uzun mesafe kópuçularında 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, sarı, yeþil ve ayrıca kahverengiye dönüperek, ölü kan dereceli olarak farklı renklerdeki maddelerin içine dođru çözülüyor. Bazı insanlarda çürükler diðerlerinden daha kolay olur, çünkü onların kan damarları daha ince ve narindir. Ayrıca, bu durum kan akýþını azaltan aspirin gibi belirli ilaçları kullananlarda da olabiliyor. **Gözlerin seyirmesi:** Birçok insan hayatlarının bazı noktasında acayip, istemdiþý kas seðirmesiyle karpýlapmýþtır. 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 kapaðını kontrol eden kaslar küçük ve çok hassastır. Stres, yorgunluk ve kafein gibi uyarılar bu kasların titreþmesine yol açıyor. Titreþimler fazla olunca gözde sinir sistemiyle ilgili istemdiþý seyirmeler oluyor. Diðer nedenler arasında ise apýry kafein alýmından oluşan titremeler, bilgisayar ekranı karpýsında uzun süre vakit geçirme ve hatta uzun süreli kontak lens takılmasıyla meydana gelen kaþyntý yer alýyor. Bu durum normal olarak geçicidir. Kendi kendinize uygulayabileceðiniz tedavi yolları var. Daha az kahve içmek, göz damlası kullanmak ve daha fazla dinlenmek gibi yöntemler göz seyremesini azaltır. 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>