

Uykusuzluk Nelere Yol Açıyor?

Pınar Dünder

Uykusuzluğun vücutta ne gibi etkileri olduğuna dair en önemli bilimsel çalışmalardan biri Randy Gardner'ın 1964'te, henüz 17 yaşındayken 264 saat uykusuz kalması sırasında yapılmış. Stanford Üniversitesi'nden psikiyatrist William C. Dement'in gözlem yaptığı 11 gün boyunca Gardner'ın vücudunda adım adım gerçekleşen değişimler kaydedilmiş.

Çalışmada, üç gün sonra Gardner'ın moralinin daha düşük olduğu ve koordinasyon becerisini kaybetmeye başladığı, koku alma duyusunun zayıfladığı görülmüş. Gardner beşinci günde halüsinasyon görmeye başlamış. Sonrasında yapılan analizlerde ise Gardner'ın görüldüğü kadar uyanık olmadığı, beyninin çeşitli bölgelerinin zaman zaman kısa uykuya geçtiği gözlenmiş.

11 gün uykusuz kalmak her ne kadar Gardner'ın sağlığı üzerinde uzun vadede bir tehlike yaratmasa da uzmanlar bu konuda risk almamak gerektiğini söylüyor. Nitekim uykusuzluğun hem motorlu taşıt kazaları hem de iş kazaları oranını artırdığına dair veriler var. Örneğin günde 5 saatten az uyuyan bir işçinin iş kazası geçirme olasılığı 7 saat uyuyan bir işçiye göre 2,7 kat fazla.

Bunun yanı sıra uykusuzluğun uzun vadede obezite, tip-2 diabet, kalp rahatsızlığı ve depresyon riskini artırdığı biliniyor.

Kaynaklar

<https://health.howstuffworks.com/mental-health/sleep/basics/can-you-die-if-you-dont-sleep.htm>

<https://www.sciencealert.com/health-risks-death-from-sleep-deprivation>

Evdeki Örümcekler Tehlikeli mi?

Pınar Dünder



Kapı kenarlarında, duvar köşelerinde ya da pencere diplerinde, kısacası evimizin bir çok yerinde davetsiz misafirlerle karşılaşabiliyoruz: Örümcekler.

Evde örümcekle karşılaşmak fikri kulağa pek hoş gelmiyor olabilir. Tabii binlerce örümcek türünden hangisine ait bir örümcekle karşılaştığınız da önemli. Örneğin karadullar gibi tehlikeli türlerden uzak durmak gerekiyor. Ancak uzmanlar evlerde görülen örümceklerin genellikle zararsız türler olduğunu, hatta evin "temizliğine" katkıda bulduklarını belirtiyor.

Çoğu zaman bir köşede ağını örmüş, avı için hazır bekleyen bu örümcekler yiyecek konusunda pek seçici olmadıklarından ne bulurlarsa onu yiyorlar. Yani çoğunlukla evlerde istenmeyen diğer küçük canlıları ya da hastalık taşıyabilecek sivrisinekleri. Aralarında ölü taklidi yaparak başka örümcekleri yiyenler dahi var.

Bu nedenle evde zararsız bir örümcek gördüğünüzde onu hemen dışarı atmadan önce bir kez daha düşünün. Çünkü zararsız örümcekleri evden kovduğunuzda daha zararlı misafirlere "hoşgeldin" diyor olabilirsiniz.

Kaynaklar

http://bigthink.com/the-conversation/should-i-kill-spiders-in-my-home-an-entomologist-explains-why-not-to?utm_campaign=Echobox&utm_medium=Social&utm_source=Facebook#link_time=1526571341

<http://www.mikrobiyoloji.org/pdf/702030301.pdf>