

# Ben Erol'un Kalbiyim

J. D. RATCLIF

**B**en görünüşte pek güzel olmadığımı biliyorum. 300 gram ağırlığındayım, koyu kırmızı bir rengim ve pek sevimli olmayan bir şeklim vardır. Ben kendimi Erol diye adlandırabileceğimiz bir kimseye adanmış bir esirim. Erol 45 yaşında kuvvetli, yakışıklı ve güzel bir hanımı ile üç çocuğu ve mükemmel bir işi olan bir kişidir. Hep unuları Erol kendi gayretleriyle elde etmiştir.

Bana gelince?.. Ben de Erol'un kalbiyim.

Ligament denen bağlarla Erol'un göğsü ortasında asılı olarak dururum. 15 santimetre uzunlukta, en geniş yerimden ölçülünce 10 santimetre genişlikte armuda benzer şekilde bir organım. Hakkımda şairlerden çok güzel şeyler işitmişseniz de, hakikatte pek romantik bir yaratılıştan değilimdir. Ben sadece çok çalışan dört hücreli bir pompayım. Aslında iki pompam vardır, bunlardan biri kanı ciğerlere öteki de bütün vücuda gönderir. Diyebilirim ki kanı hergün 100.000 kilometre uzunluğtaki kan damarlarına pompalarım. Bu da 150,000 litrelik bir tankeri dolduracak miktardır demektir.

Erol (eğer beni düşünürse) nazik ve kolay kırılır bir organ olarak düşünür. Ben mi nazikim? Ben Erol'un ömrü boyunca 300,000 tondan fazla kan pompalarım. Ben bir yüz metre koşucusunun bacak kaslarından veya bir ağır siklet boks şampiyonunun kol kaslarından iki kat daha sıkı çalışırım. Onlar benim tempomda çalışacak olsalar birkaç dakika sonra hoşafa dönerler. Vücut içinde benim kadar kuvvetli bir kas mevcut değildir. Yalnız çocuk doğurma sırasında bir kadının uterus'unu bundan istisna etmek lazımdır. Fakat bu uterus kasları da bu işi, benim gibi, gece gündüz 70 yıl yapmazlar.

Tabii bunda küçük bir mübalağa payı da yok değildir. Ben de kalp atışları arasında istirahat ederim. Sol karıncığının büzülerek kanı vücuda yollaması için geçen zaman bir saniyenin onda üçü kadardır. Bundan sonra yarım saniye kadar bir istirahat zamanım vardır. Erol uyurken onun kılcal damarlarından yüzde büyük bir kısmı çalışmaz. Bu benim, bu damarlara kan göndermemem demektir ki, bu durumda dakikadaki vuruş sayım 72 den 55'e düşer.

Erol beni hemen hemen hiç düşünmez, bu da iyidir. Onun hep kalbini düşünen bir sinir hastası olmasını ve beni merak etmesini istemem. Çünkü böyle birşey her ikimiz için de rahatsızlıklara sebep olur. O beni merak ederse, çoğu defa yanlış şeyler için merak eder. Erol bir gece uyumak üzere iken sessiz, sessiz vuruşlarımı dinliyordu. Bu benim kapakçıklarımın açılıp kapanışı idi. Bu sırada vuruşlardan birisinin boş geçtiğini hissetti ve bundan bayağı kuşkulandı. Yoksa onu yarı yolda mı bırakıyordum? Halbuki bunu dikkate alması doğru değildi.

Erol'un arabasının yakma sisteminde olduğu gibi, zaman zaman benim de yakma sistemimde kısasüren vuruş atlamaları olur. Ben kendi elektriğimi kendi jeneratörümle üretir ve darbeler göndererek kalbi harekete geçiririm. Fakat bazen yanlış bir yakma yapar, bir darbeyi öteki üzerine bindiririm. İşte bu zamanda sanki vuruşlardan birisi boş geçmiş gibi olur, amma olmamıştır. Eğer Erol hepsini duysa idi bunların ne kadar sık tekrerrür ettiğine şaşardı.

Erol korkulu bir rüyadan sonra uyandığı zaman, benim çabuk çabuk vuruşumdan endişeye kapılır. Bunun sebebi onun rüyasında hayatını kur-

tarmak için koşarken benim de ona ayak uydurmaya çalışmamdır. Erol bazan da meseleleri mübalağa ederek endişelere kapılır ki o zaman ben de hızlı çalışırım. Eğer sakinleşirse ben de sükunet bulurum. Fakat eğer o sakinleşmezse, beni yavaşlatmak için bir çare vardır. Vagus sinirleri bir çeşit fren vazifesini yapar. Bunlar enseden, kulakların arkasından ve çene mafsalından geçerler. Buraya yapılan hafif masaj atışlarımı yavaşlatır.

Erol herşeyden beni suçlu çıkarır, yorgunluk, baş dönme nöbetleri v.b. gibi. Fakat onun yorgunluğu ile pekaz bir ilgim vardır. Onun zaman zaman hissettiği baş dönme nöbetleri de kulaklarından ileri gelir. Erol masa çalışması yaptığı bir sırada bazan göğsünde keskin bir acı duyar. Bir kalp krizi geçirmek üzere olduğunu sanarak korkar. Korkmasına lüzum yoktur. Bu acı birkaç saat önce yediği ağır bir yemekten ötürü sindirim sisteminde gelmektedir. Başım derde girdiği zaman, fazla bir heyecan veya çaba sonunda usulen bir ağrı sinyali gönderirim. Bununla Erol'a demek isterim ki, bana yüklediğin işi yürütebilmem için yeteri kadar beslenmiş değilim, bunu bili

Acaba beslenmemi nasıl sağlarım? Bunun cevabı kolay, tabii kan vasıtasıyla. Fakat ben vücud ağırlığının 1/200'ü kadar olduğum halde kan miktarının 1/20 sine ihtiyaç duyarım. Bunun mânası, ben vücudun diğer organlarına ve dokularına oranla, yaklaşık olarak on misli fazla kan tüketiyorum demektir.

Ama ben besinimi, benim dört odacığımın geçen kandan çekmem. Bu beslenmeyi bir ağaç gibi iki dala ayrılan ve sonra da bütün şepesimi kaplayan koroner damarları aracılığıyla sağlarım. İşte burası benim en zayıf yerimdir. Buradaki bir sıkıntı ölümümün tek büyük sebebidir.

Bunun neden ileri geldiği bilinmez. Fakat bazılarınin yaşantısının ilk zamanlarında bazan da doğum sırasında koroner damarlarında yağlı birikintiler hasil olmaya başlar. Tedricen bunlar atardamarı yavaş yavaş, veya bir pıhtı hasil ederek, birden tıkeyabilir.

Bir atardamar tıkanınca, onun beslediği kalp kısmı da öür. Burada genellikle bir zıpzıp büyüklüğünde ve bazan da bir tenis topunun yarısından daha büyük olmayan bir yara izi dokusu hasil olur. Kalp krizinin tehlikelilik derecesi tıkanan atardamarın büyüklüğüne ve durumuna bağlıdır.

Erol beş yıl önce bir kalp krizi geçirmiş ve bundan haberi bile olmamıştı. Okadar meşgul idi ki göğsündeki küçük bir sancının etkisini hisset-

medi. Kapanan damar kalbin arka tarafında küçük bir atardamardı. Ölü dokuları süpürüp atmak ve bu bölgeyi nohut büyüklüğünde bir yara izi bırakarak yeniden düzeltmek benim iki haftamı aldı.

Erol sık sık kalp krizi geçiren bir aileden geldiği için, benim de ona bazı rahatsızlıklar verebileceğimi istatistikler söylemektedir. Tabii aileden miras gelen bu duruma karşı koymak onun elinden gelmez. Fakat tehlikeyi asgariye indirmek için de birçok şeyler yapabilir.

İlk önce fazla kilodan başlayalım. Erol'un karın bölgesinde yastık gibi şişmeler olmakta ve bunu ciddiye almayarak, ne olacak artık yaşlanıyorum da ondan demektir. Fakat bu işin şakaya geliri tarafı yoktur. Erol'un şişmanlayarak alacağı her fazla kilo için kılcal damarları da 600 km. uzayacaktır. Bu yeni şişmanlık hücrelerine kan gönderilemek için, benim fazladan ne büyük bir yükün altına gireceğimi düşünülebilir.

İşte bu nokta beni, Erollun kan basıncı konusuna getirdi. Erollun yaşına göre kan basıncının üst sınırı 14/9'dur. 14 büzülmeye anındaki yalın kan bastığı zamanki basıncı, 9 da vuruşlarım arasında istirahat zamanındaki basıncı göstermektedir. Küçük sayı daha önemlidir. Bu sayı ne kadar yüksek olursa ben okadar az istirahat ediyorum demek ve yeteri kadar istirahat edemeyen bir kalp de kendisini ölüme doğru koşturuyor demektir.

Erol'un kan basıncını emniyetli bir seviyede tutması için yapabileceği pek çok şey vardır. Bunlardan birincisi fazla kiloları atmaktır. Böyle bir tedbiri izleyen, kan basıncı düşmesinden kendisi bile şaşıracaktır.

Sigara da başka bir tedbirdir. Erol günde iki paket sigara içmektedir. Bu da onun her 24 saatte 80—120 miligram nikotin alması demektir. Bu oldukça tehlikeli bir miktardır. Bu özellikle ellerde ve ayaklardaki damarların büzülmesine ve böylece benim yenmeye çalışmak zorunda olduğum basıncın artmasına sebep olur. Bu durum karşısında tabii daha çabuk bir tempo ile çalışmak zorunda kalırım. İçilen bir sigara vuruş sayımı normal 72 den 80'e çıkarır. Erol kendi kendine artık sigarayı bırakmakta çok geç kalmış olduğunu ve zararların çoktan meydana gelmiş bulunduğunu söyler. Fakat mesele onun düşündüğü gibi değildir. Nikotin alma ihtiyadını bir defa bırakabilse benim işim bir hayli kolaylaşır.

Erol başka yollarla da bana iyi çalışma olanağı sağlayabilir. Kendisi sert mizaclı meraklı ve yarışçı zihniyetli bir kimse hani şu başarılı işadamı tipi zihniyetli bir kimse, hani şu başarılı işadamı tipi