

## Yaşlılar Soğuklara Dikkat

Kış gelip de havalar soğuduğunda, soğuk rüzgârlar esmeye başladığında yaşlıların kendilerine biraz daha dikkat etmeleri gerekiyor. Doktorlar yaşlıları hipotermi konusunda uyarıyor. “Yaşları ilerleyen kişilerde hipotermi riski de artıyor. Bunun nedeni yaşlanmaya bağlı fizyolojik değişimlerin yaşlıları soğuğa karşı daha duyarlı yapması” diyor. ABD Uluslararası Yaşlanma Enstitüsü başkan vekili Terrie Wetle.

Hipotermi, vücut sıcaklığının normalin altına düşmesi olarak tanımlanıyor. Her ne kadar yeterli tıp istatistikleri olmasa da doktorlar, soğukun etkisinde kalan yaşlıların öldüğünü ileri sürüyorlar.



Yaş ilerledikçe görülmeye başlayan fizyolojik değişimler, bedenın soğuğa karşı gösterdiği, titreme gibi, kan dolaşımının düzenlenmesi gibi önemli tepkileri zayıflatıyor. Yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan parkinson hastalığı, kalp krizi ve dolaşım sistemi bozuklukları, bedenın termostadını olumsuz etkiler.

Tutumlu yaşlılar evlerini genellikle pek fazla ısıtmazlar. Ne var ki bu durum onları ciddi bir risk altına sokar. Çoğu kişinin bilmediği şey, kimi yaşlıların evin içindeyken bile (18°C’de) hipotermi olabileceğidir. “Hipoterminin insanların başına genellikle açık havada geldiğini düşünürüz. Ama bazı yaşlıların bedenle-

rinde, evlerinin içindeyken bile ciddi sıcaklık düşüşleri görülebilir” diyor Wetle.

Aslında hipotermi kolaylıkla anlaşılır ve önlenabilir. Uyku hali, kafa karışıklığı, sakarlık, konuşmada bozukluk ve sığ (derin olmayan) solunma gibi göstergeleri vardır. Ama hipotermiyi saptamanın en iyi yolu kişinin ateşini ölçmektir.

Doktorlar hipotermiyeye karşı yaşlıların alacağı kimi önlemleri de sıralıyorlar. Yatmadan önce alkol alınmaması, soğuk havalarda sıcak yiyecek ve içeceklerin alınması, yatarken sıcak tutacak şeyler giyilmesi, alınan ilaçlara dikkat edilmesi bunlardan bazıları. Doktorlar eğer beden sıcaklığı 35,5°nin altına düşüyse ciddi bir durumun söz konusu olduğunu ve hastaneye gidilmesi gerektiğini de söylüyorlar.

<http://www.enn.com/news>

## Müzik Ruhun Gıdasıdır

Eğer bu deyiş doğruysa, ötücü kuşlar bunu çoktan keşfetmiş olmalıdır. Erkek kuşlar, güzel renkli tüylerinin yanı sıra, dişilerini güzel şarkılarıyla kandırmaya çalışırlar. Nitekim, dişi kuşlar da genellikle en geniş repertuvara sahip erkekleri kendilerine eş olarak seçerler.

Paris’teki Marie Curie Üniversitesi’ndeki araştırmacılar, müzik sevgisi yanında, bunun geçerli bir nedeninin de olduğunu ortaya çıkardılar. 38 tür ötücü kuş üzerinde yapılan deneylerde, geniş repertuvara sahip babaların yavrularının yaşama olasılığının daha yüksek olduğu görüldü. Araştırma, kuşun repertuarı ile bağışıklık sistemi arasında da ilişki olduğunu gösteriyor.

New Scientist, 5 Ocak 2000



## Uyku ve Beynimiz

Kimse neden bu kadar uykuya ihtiyacımız olduğunu tam olarak bilmiyor. Bir kurama göre, düşünmemizi sağlayan beynimizin korteks adlı dış katmanı, dinlenmeye gereksinim duyuyor. California Üniversitesi’nde yapılan bir araştırma, bunun aslında bu kadar basit olmayabileceğinin ipuçlarını veriyor. Araştırmanın sonucuna göre, beynimizin uyanırken en çok çalışan bölgelerinin mutlaka en çok uykuya gereksinim duydukları düşünce doğru değil.

Herkesin bildiği gerçek, uykusuz bir gecenin ardından, çalışma veriminin ne kadar düştüğüdür. Uykusuz kaldığımızda, olaylara karşı tepkimiz yavaşlar, kısa süreli hafızamız sağlıklı çalışmaz.

Uykusuz bir kişinin beyniyle, uykusunu almış bir kişinin beyninin çalışması arasındaki farkı bulabil-

mek için, manyetik rezonans görüntüleme tekniği kullanılarak deneklerin beyin aktiviteleri ölçüldü. Bu ölçümler sırasında, deneklerden, kısa süre önce verilen kelimeleri hatırlamaya çalışmaları istendi. Normal koşullarda, iyi bir uykunun ardından, korteksteki prefrontal ve temporal bölgelerin hatırlamaya çalışma sırasında aktif olduğu gözlemlendi.

Son 35 saatini uyumadan geçiren denekler üzerinde yapılan incelemede, bu kişilerin verilen kelimeleri hatırlamakta zorluk çektikleri gözlemlendi. Uykusuzluk, prefrontal bölgedeki aktivitenin önemli ölçüde azalmasına neden oluyordu. Ancak, işin ilginç yanı, kelimeleri hatırlamada iyi performans gösteren kişilerin korteksinin başka bir bölgesinin, parietal bölgenin aktif olduğu gözlemlendi. Normal, dinlenmiş bir kişide ezberleme, karar verme, yeni bir şeyle karşılaşıldığında nasıl davranılacağını belirleme gibi rollelere sahip prefrontal korteksin uykusuzluktan belirgin biçimde etkilenmediği ortada. Ancak, parietal bölge bu durumda onun yerini doldurmaya çalışıyor.

Nature, Science Update, 10 Şubat 2000