

Vücutumuzun Minik Misafirleri

Gözlerimiz, ellerimiz, iç organlarımız... Hepsi çıplak gözle görülemeyecek kadar küçük olan, hücre adlı yapılardan meydana gelir. Ancak vücudumuzda yalnızca kendi hücrelerimiz bulunmaz. Bu küçük yapıların yanı sıra pek çok minik canlıya da ev sahipliği yaparız. Aklınıza hemen mikroplar geldi, değil mi? Doğru, mikroplardan bahsedeceğiz. Ama bizi hasta edenlerden değil!

Gildimizde yaşayan
bir bakteri türü



Canlıların bazıısı birçok hücrenin bir araya gelmesiyle oluşurken bazıısı tek hücrelidir. Bakteriler gibi tek hücreli canlıları görebilmek için mikroskoba ihtiyaç duyarız. Ancak bazı canlılar vardır ki çok hücreli olsalar da çıplak gözle görülemeyecek kadar küçüktürler. Örneğin vücudumuzda da yaşayan akarlar çok hücreli minik hayvanlardır.

Mikroorganizmaları yani mikropları zararlı olarak düşünmemiz normal. Çünkü bazıları bizi hasta edebilir. Ancak vücudumuzda yaşayan mikropların hepsi bize zarar vermez. Hatta bazıısı sağlığımız için yararlı bile olabilir. Bu minik misafirler genellikle bağırsak, burun, deri ve ağızımızda konaklar.

İnsan vücudunda bulunan mikroorganizma gruplarının tamamına mikrobiyota denir.

Bağırsaklarımızda çeşit çeşit mikrop yaşar. Hatta sayıları o kadar fazladır ki neredeyse vücudumuzdaki tüm hücrelerin sayısına eşittir! Bu kadar çok mikrobun bağırsaklarımızda bulunması kulağa kötü geliyor olabilir. Ancak bu mikropların sağlığınıza birçok yararı vardır. Örneğin sindiremediğimiz besinlerin sindirimine yardım eder, zararlı mikroplara karşı vücudumuzu korur ve sinir sistemimizin çalışması için gereken bazı maddelerin üretilmesini sağlarlar.



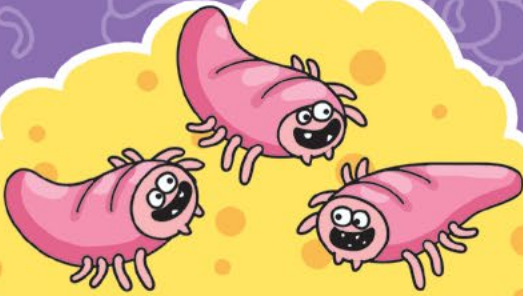
Ağız, bağırsaklardan sonra mikrop çeşitliliği en zengin olan bölge. Ağızımızdaki bazı mikroplar da hastalığa neden olabilecek diğer mikroplara karşı bizi koruyarak bağışıklık sistemimize katkı sağlar. Ayrıca diş ve diş eti sağlığınıza için de önemli role sahiptirler. Ancak beslenme şekli ya da ağız bakımı gibi etkenlere bağlı olarak bu mikroplar zararlı hâle gelebilir ve diş çürümesi, ağız kokusu gibi sorunlara yol açabilir.

DOLU

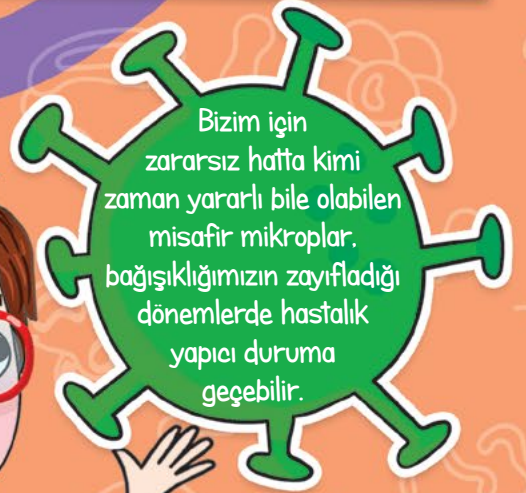
Ev sahipliği yaptığımız mikropların sayısının fazla olması, zararlı mikropların vücudumuzda konaklayacak yer bulmasını zorlaştırır. Bu da bizi hastalıklara karşı koruma yollarından biridir.



Derimiz en büyük organımızdır ve vücudumuz için başlı başına bir koruma kalkanı gibidir. Dış ortamla aramızda bir sınır oluşturur. Ancak onun da yardımcıları ve misafirleri var elbette. Örneğin derimizde yaşayan bir bakteri türü yaraların iyileşmesini hızlandırır, salgıladığı bazı maddeler sayesinde zararlı mikropları vücudumuzdan uzak tutmaya yardım eder.



Daha önce bahsettiğimiz minik hayvanlar olan akarlar da derimizde bulunur. Yüzümüzde, saç diplerinde ve kulak çevresinde yaşayabilirler. Sekiz bacağı olan bu minik hayvanların vücudumuzda yaşaması normaldir. Ancak sayılarının arttığı ve kişisel bakımın özenli biçimde yapılmadığı dönemlerde cilt rahatsızlıklarına yol açabilirler.



Bizim için zararsız hatta kimi zaman yararlı bile olabilen misafir mikroplar, bağışıklığımızın zayıfladığı dönemlerde hastalık yapıcı duruma geçebilir.

