

Yaşlanınca Vücudumuzda Ne Gibi Değişiklikler Olur?

Neden yaşıyoruz? Saçlarımız neden beyazlar? Boyumuz neden kısalır? Cildimiz neden kırışır? Bunların ve benzeri soruların yanıtlarını bu yazımızda bulacaksınız.



Vücudumuz hücrelerden oluşur. Hücreler dokuları, dokular organları, organlar da sistemleri oluşturur.

Sistemlerin işleyişi hücrelerin özelliklerine göre değişir. Örneğin sinir sistemindeki hücreler dışarıdan gelen uyarıyı almaya ve bunlara bir tepki vermeye yararken kas ve iskelet sistemindeki hücreler kasılma ve gevşeme işlemlerinin yapılmasını sağlar.

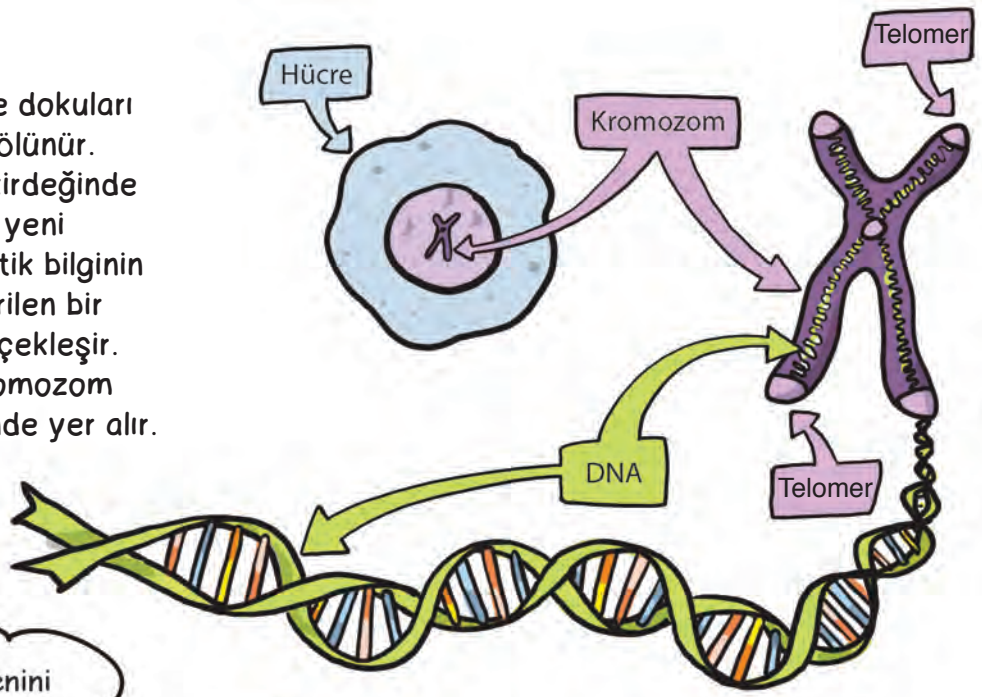


Sinir hücrelerini gösteren bir çizim.



Düz kas hücrelerini gösteren bir çizim.

Hücreler, çoğalmak ve dokuları yenilemek amacıyla bölünür. Hücre bölünürken çekirdeğinde taşıdığı genetik bilgiyi yeni hücreye aktarır. Genetik bilginin taşınması DNA adı verilen bir madde sayesinde gerçekleşir. Hücrelerdeki DNA, kromozom denilen bir yapının içinde yer alır.



Yaşasın!
Sonunda yaşlanmanın nedenini bulduk.

Bulana kadar kendimiz yaşlandık ama!

Hücre her bölündüğünde kromozomları koruyan telomer adındaki yapılar kısalır. Ancak telomerler kısaldıkça hücre bölünmesi zorlaşır ve bir süre sonra hücre artık daha fazla bölünemez. İşte bu durum, birçok bilim insanı tarafından yaşlanmanın nedeni olarak kabul edilir.

Bunun dışında çevresel faktörler, genetik özellikler ve beslenme alışkanlıkları da yaşlanma sürecini etkiler. Bu nedenle yaşlanma süreci her insanda farklıdır.

İşte böyle. Yaşım doksana dayandı ama hâlâ her gün yirmi metre yürürüm parkta.

Genç kalabilmek için hareket etmek şart. Ben de yetmiş beş yıldır sağlıklı beslenmeye özen gösteriyorum. Ot yemediğim gün yoktur.



Yaşımız ilerledikçe hücreler bölünemez hâle geldiğinden vücudumuzda çeşitli fiziksel değişiklikler meydana gelir. İşte bunlardan birkaçı!

Cildimiz kırışır

Cildimizin yapısında kan damarları, sinirler ve çeşitli proteinler bulunur. Bu proteinler cildimizin sıkı ve esnek olmasını sağlar. Ancak yaşlandıkça bu proteinlerin üretimi azalır ve yapısı değişir. Ayrıca cildimizde bulunan yağ hücreleri zamanla küçülür ve yağ tabakası inceler. Bu nedenlerle cilt esnekliğini kaybeder ve kırışmaya başlar. Tüm bunların dışında ciltte biriken ölü hücrelerin atılması yavaşlar. Bu hücrelerin birikmesi de cildin kırışmasına yol açar.



Kulaklarımız ve burnumuz büyür

Kulaklarımızda ve burnumuzda kıkırdak adı verilen esnek, dayanıklı ve damarsız bağ dokusundan bolca bulunur. Kıkırdığın içinde bulunan lifler zamanla parçalanır. Bu nedenle kıkırdak esnekliğini kaybeder. Yerçekiminin de etkisiyle sarkar. Bu yüzden de kulaklarımız ve burnumuz yaşlandığımızda daha uzun ve büyük görünür.



Boyumuz kısalır

Omurgamız otuz üç omur kemiğinin üst üste sıralanmasıyla oluşmuştur. Bu omurlar arasında omurganın esnekliğini sağlayan diskler bulunur. Bu diskler zamanla bir miktar inceler. Bu nedenle de omurlar birbirine yaklaşır ve boyumuz biraz kısalır.



Saçlarımız beyazlar

Saç tellerimiz saç derimizde bulunan folikül adı verilen keseciklerden çıkar. Bu keseciklerde bulunan renk hücreleri melanin adında bir madde üretir. Bu madde saçımıza rengini verir. Yaşımız ilerledikçe bu keseciklerde bulunan renk hücrelerinin sayısı azalmaya başlar. Bu nedenle de daha az melanin üretilir ve saçımız beyazlamaya başlar.



Bulmacamı unutmuşum.
Neyse... Cildimdeki yaşlılık lekelerini bir şeylere benzetmeye çalışarak vakit geçireyim bari. Hah!
Bu Afrika kıtasına benziyor... Bu bir tavşan...



Cildimizde lekeler oluşur

Cildimize rengini veren melanin maddesi aynı zamanda cildimizi zararlı güneş ışınlarından korur. Yaşlandığımızda melanin miktarı artar ve bu durum cildimizde koyu lekelerin oluşmasına neden olur.

Göz numaram yine ilerledi galiba
Doktor Bey. Bir muayene etseniz iyi olacak.

Anlıyorum efendim.
Ama öncelikle bu tarafa dönelim lütfen.

Görme yeteneğimiz azalır

Yaşımız ilerledikçe gözlerimizde bulunan kasların işlevini yerine getirmeleri zorlaşır. Ayrıca göz merceği de esnekliğini kaybeder. Bunların sonucunda görme yeteneği azalır.



Tuğçe Durgut
Çizim: Bilgin Ersözlü