

Terleyelim! Serinleyelim!

Ebelemece oynamayı, terleyene kadar koşmayı kim sevmez? Koşmak eğlenceli olduğu kadar yorucudur da! Koşarken kaslarımız daha çok çalışır. Bunun sonucunda vücut sıcaklığımız artmaya başlar. Vücut sıcaklığımızın arttığına ilişkin uyarılar sinir hücrelerimiz aracılığıyla beynimizin özel bir bölümüne iletilir. Beynimizdeki bu bölüme "hipotalamus" denir. Hipotalamus vücudumuzla ilgili birçok önemli işlevi yerine getirir. Bunlardan biri de vücut sıcaklığının arttığında ter bezlerimizin harekete geçmesini sağlamaktadır.



Vücudumuzun normal sıcaklığı 36,5 °C'dir.



Çocuklar büyüklerden daha az terler. Çünkü çocukların ter bezleri daha küçüktür.



Kıl

Ter

Ter bezlerimizde üretilen ter, derimizdeki gözeneklerden dışarı atılır. Derimizin üzerindeki ter buharlaşır. Buharlaşırken gereken ısıyı vücudumuzdan alır. Bu sayede vücudumuz serinler. Terin içinde su, şeker ya da vücudumuzdaki fazla tuz gibi maddeler bulunur.

Sizce yalnızca fazla hareket ettiğimiz zaman mı terleriz? Heyecanlandığımız, şaşırdığımız, korktuğumuz ya da kaygılandığımız durumlarda da vücut sıcaklığımız artar. Ayrıca çok sıcak günlerde, doğrudan güneş altında olmasak bile boncuk boncuk terleriz.



Nemli ve sıcak ortamlarda ya da güneş altında uzun süre kaldığımızda vücut sıcaklığımız çok artar. O kadar ki, terleme hızımız sıcaklığı düşürmeye yetmez. Aynı durum vücudumuz çok su kaybettiğinde de ortaya çıkar. Hipotalamus, vücudumuzdaki su ve tuz miktarı çok azaldığında, ter bezlerimize terleme uyarıları göndermeyi keser. Bu nedenle çok su kaybedersek terleyemeyiz. Vücut sıcaklığımız hızla artar ve düşmez. Buna, "sıcak çarpması" denir. Sıcak çarpmasından korunmak için güneşte uzun süre kalmamalıyız, bol bol su ve sıvı içecekler içmeliyiz. Ayrıca, açık renkli, pamuklu giysiler ve şapkalar kullanmalıyız.



Birçoğumuzun sandığının tersine ter renksiz ve kokusuzdur. Ter kokusu diye bildiğimiz rahatsız edici kokunun nedeni, koltukaltı gibi sıcak ve nemli ortamları seven bakterilerdir. Bu bakteriler ter salgısını kimyasal bir değişime uğratırlar. Bu kimyasal değişim sonucunda oluşan maddeler terin kokmasının nedenidir. Terlediğimizde yapabileceğimiz en iyi şey sık sık yıkanmaktır.

Bir insanda 2 – 4 milyon ter bezi bulunur ve bu bezlerde günde ortalama 0,5 – 1 litre arasında ter üretilir. Ter bezleri ellerimiz, ayaklarımız ve alnımız gibi bölgelerde daha çok bulunur. Ancak derimizin çok damarlı olduğu yerlerde ter bezi bulunmaz. Örneğin, dudaklarımızda ter bezi yoktur. Bu nedenle dudaklarımızdan terleyemeyiz.

Ter bezi

Terin deriden dışarı çıktığı gözenek

Nilay Kılıçaslan
Çizim: Tülay Sözbir Seidel

Kaynaklar:
<http://www.kidshealth.org/kid/talk/yucky/sweat.html>
<http://www.howstuffworks.com/sweat.htm>