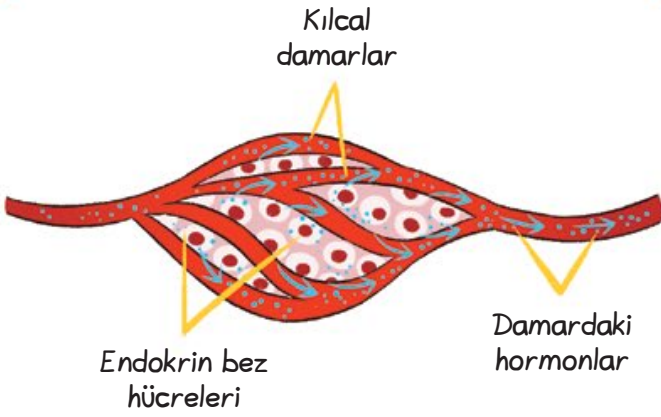


Vücutumuzdaki Hormonlar

Boyumuz neden belirli bir yaşa kadar sürekli uzar? Vücutumuzdaki yaralar nasıl iyileşir? Kalbimiz koşarken neden daha hızlı atar? Tüm bunların arkasında gece gündüz çalışarak vücutumuzun işleyişinde önemli roller üstlenen ve hormon adı verilen kimyasal maddeler var. Sağlıklı bir şekilde büyümemize ve gelişmemize yardımcı olan hormonları yakından tanımaya ne dersiniz?

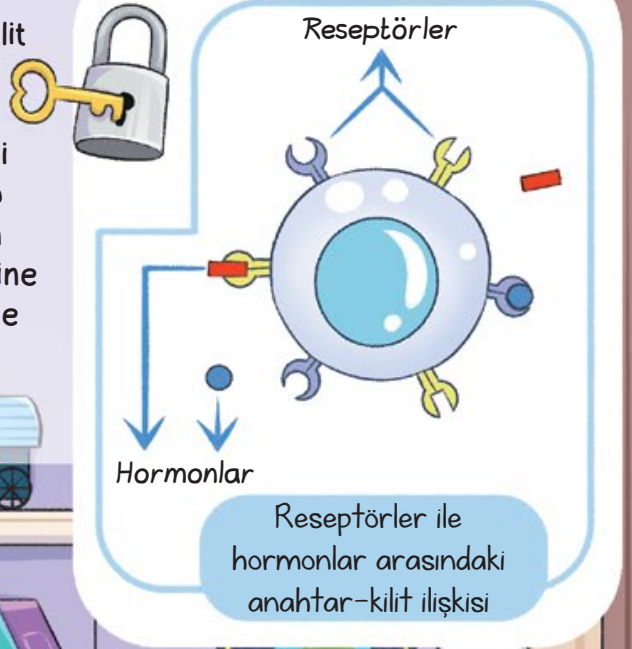


Endokrin bez hücrelerinin salgıladığı hormonlar doğrudan kana karışarak vücutta etki göstereceği yerlere taşınır.



Endokrin bezler olarak da bilinen iç salgı bezleri, sinir sistemiyle birlikte vücuttaki birçok önemli görevin yerine getirilmesinde rol oynar. Hormonlar ise iç salgı bezleri tarafından üretilip kan yoluyla taşınan kimyasal habercilerdir. Dolaşım sistemi sayesinde vücudun tüm bölgelerine ulaşabilir ancak yalnızca belirli hücrelerde etkili olurlar. Hepsinin görevi farklı olsa da vücudun tıkr tıkr işlemesi için bir takım gibi çalışırlar.

Hormonlar ile etki edecekleri hücreler arasında anahtar-kilit uyumuna benzeyen bir ilişki vardır. Bu hücrelerde belirli hormonları "taniyan" ve reseptör adı verilen özel yapılar bulunur. Tıpkı bir anahtarın yalnızca doğru kilidi açabilmesi gibi salgılanan hormon da kendisine özgü reseptöre sahip hücreye bağlanarak etkisini gösterir. Reseptöre bağlanan hormon hücreye mesajını iletir ve onu belirli görevleri yerine getirmesi için harekete geçirir. Böylece hormonlar büyüme ve gelişmeden uykuya, metabolizmanın işleyişinden ruh hâlinin düzenlenmesine kadar pek çok süreçte rol alır.



Büyüme hormonu beynin alt kısmında bulunan hipofiz bezi tarafından salgılanır. Çocukluk ve ergenlik döneminde kemik ve kas gelişimini sağlayarak boy uzamasını destekler. Kasların korunmasına, dokuların yenilenmesine ve vücudumuzun yağları enerjiye dönüştürmesine yardımcı olur.

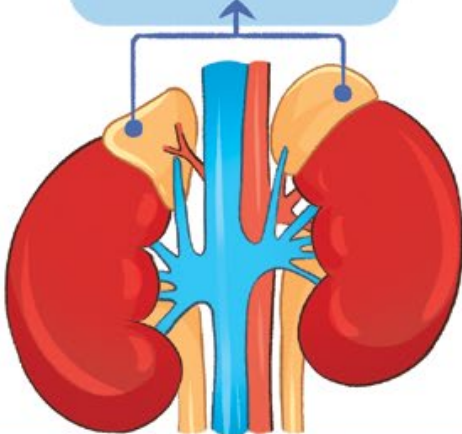
Büyüme hormonu derin uyku sırasında daha fazla salgılanır. Bu nedenle sağlıklı bir büyüme için düzenli ve yeterli uyku çok önemlidir.

Tiroksin hormonu boynun ön kısmında bulunan tiroit bezi tarafından salgılanır. Vücudun besinlerden enerji üretme ve kullanma hızını etkileyerek metabolizmanın sağlıklı çalışmasına katkı sağlar. Özellikle beyin, sinir sistemi ve kemik gelişimi için önemlidir. Kalp atışlarını, sindirim sistemini ve kasların çalışmasını düzenler.



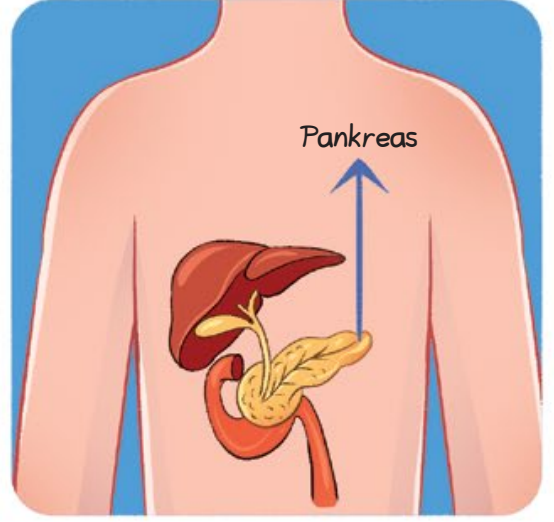
Adrenalin hormonu böbreklerin üzerinde bulunan bezler tarafından salgılanır. Korku, öfke, heyecan, stres gibi durumlarda kalbin daha hızlı atmasına ve solunumun hızlanmasına yardımcı olur. Enerji ihtiyacını karşılamak için kandaki şeker miktarını artırır. Böylece dikkatin artmasını sağlar ve daha hızlı tepki vermeyi kolaylaştırır.

Böbrek üstü bezleri



Lunaparktaki bir hız trenine bindiğinizde ya da size doğru aniden bir top geldiğinde kalbinizin hızla çarptığını hissedebilirsiniz. Bunun nedenlerinden biri, böyle durumlarda adrenalin hormonunun daha fazla salgılanmasıdır.

İnsülin ve glukagon hormonları pankreas tarafından salgılanır. Birlikte kandaki şeker miktarının dengelenmesinde görev alırlar. Kan şekeri yükseldiğinde insülin hormonu, kan şekeri düştüğünde ise glukagon hormonu daha fazla salgılanır. Böylece kandaki şeker miktarı her zaman belirli bir aralıkta tutulur.



Ergenlik döneminde vücudumuzdaki bazı değişikliklerde de hormonlarımız görev alır. Östrojen, progesteron ve testosteron bu hormonlardan bazılarıdır.



Vücudumuzun sağlıklı ve düzenli çalışmasını sağlayan daha birçok hormon var. Bunlar normalden az ya da fazla salgılandığında çeşitli hormonal bozukluklar ortaya çıkabilir. Örneğin yeterli miktarda büyüme hormonu üretilmemesi boy kısalığına ve kas gelişiminde yavaşlamaya neden olabilir. Hormonların sağlıklı çalışması için dengeli beslenmek, düzenli uyumak, yeterince su içmek ve fiziksel aktiviteler yapmak çok önemlidir.

Hayriye Yetiş Avcı
Çizim: Pervin Özcan