



Daha iyi bir bakımı gerektiren hayati ve nazik bir organın içine kısa bir bakış :

BEN EROL'ÜN AKCIĞERİYİM

Y. D. Ratcliff

Erol gibi yüzlerce kişiyi tanırırsınız 0 47 yaşında, hayatta başarılıdır, ve mutlu bir evlilik yapmıştır.

Ben Erol'un sağ akciğeriym, ve konuşmak hakkına sahibim, zira göğsünün sol tarafındaki arkadaşımın biraz daha büyüğüm. Benim üç lobum (bölüm) var, soldakinin ise yalnızca iki lobu vardır. Erol, beni görebilseydi şaşırırdı. O, beni göğsünde asılı, futbol topunun iç lastiği gibi içi boş bir şey zanneder. Benim içim boş değildir, beni kestiğiniz takdirde lastik banyo süngerine benzer bir görünüşüm vardır. Ve ben pembe değilim. Erol, bebek iken öyle idim. Şimdi, yüzbinlerce sigara ve şehrin pis havasını milyonlarca defa teneffüs ettikten sonra, artık içinde siyah lekeler de bulunan kurşun ve çekici olmayan bir rengim var.

Erol'u göğsünde, ayrı ve kapalı üç hücre vardır: biri benim, biri sol akciğeri, diğeri de kalbi içindir. Ben gevşek olarak asılı bir şekilde hücremi tamamiyle doldururum, ve ağırlığım yarım kilonun biraz üstündedir.

Kaslarım yoktur ve solunumda pasif bir rol oynarım. Hücremde hafif bir vakum (hava boşluğu) vardır, böylece Erol'un göğsü genişlediği zaman, ben de genişlerim. Erol nefes verdiği zaman, ben de büzülürüm. Bu, basit bir geri çekilme mekanizmasıdır. Erol, bir kazada yaralanır ve göğsünde bir delik meydana gelirse vakum bozulur. Bu halde, iyileşme olup vakum yeniden meydana gelinceye kadar gevşek olarak asılı kalırım ve bir iş yapmam.

Yapıma daha yakından bakın. Erol'un on santimetre kadar uzunluğundaki hava borusu alt ucunda iki esas bronşial boruya ayrılır, biri benim, diğeri arkadaşım için. Bundan sonra dallanma benim içimde başlar, yukarıya aşağıya dönmüş bir ağaç gibi evvelâ büyük bronşlar, sonra onda iki veya üç milimetre çapında bronşioler. Bunlar, basit hava geçitleridir. Gerçek çalışma malveoller sayesinde, uzun salkıma benzeyen küçük hava keseleri. Benda bu keseciklerden 250 milyon kadar vardır. Bunları açıp düzeltmek mümkün olsaydı, dokuları muhtemelen yarım tenis kortunu örtbilirdi. Her alveol bir kılcal damarlar (kapiller) ağı ile örtülüdür. Kan, kalp tarafından kapillerin bir ucu içine pompalanır. Akyuvarlar bunun içinden tek sıra halinde geçer —bu takriben bir saniye sürer— ve burada çok önemli bir olay meydana gelir. Hücreler, Kapiller çeperinin (cidarının) ince zarından karbondioksit yüklerini alveollerine boşaltır. Aynı zamanda hücreler oksijen kaparak öbür tarafa yönelir. Bu, bir nevi gaz değiş tokuşudur, kapillerin bir ucunda mavi olarak akan kan diğer ucundan tazelenmiş ve kırmızı renginde çıkar.

Erol'un en önemli vücut organları —bilhassa kalp— otomatik kontrol altındadır. Çok zaman bu benim içinde doğrudur, fakat ben bazan iradî kontrol altında da bulunurum. Çocuk iken Erol'un garip huysuzlukları vardı, bazan rengi morarınca kadar solunumu tutardı. Annesi çok meraklıydı lüzumsuz olarak. Hakiki bir rahatsızlığa varmadan çok evvel otomatik solunum idareyi ele alırdı. İstese de istemese de solumağa başlardı.

Benim otomatik solunum kontrol merkezim medulla oblongata'dadır —omuriliğin beyne girdiği yerdeki şişlik. Bu, şaşılacak derecede hassas kimyasal bir detektördür. Çalışan kaslar oksijeni süratle yakar ve karbondioksit artık olarak meydana çıkar. Bu, biriktikçe kan hafifçe asidleşir. Solunum kontrol merkezi bunu derhal tespit eder ve bana daha hızlı çalışmamı emreder, yüksek seviyelerde, meselâ Erol ağır egzersiz yaptığı zaman daha derin solunum için de emir verir.

Yatakta yatarken Erol'un dakikada yaklaşık sekiz litre kadar havaya ihtiyacı vardır. Oturmada, 16; yürümede 24; koşmada ise 50 litre gerekmektedir. Erol, bir büro memuru olduğu için çok oksijene ihtiyacı yoktur. Normal olarak dakikada 16 defa nefes alır - her seferde yarım litre kadar hava. (Bu beni ancak kısmen şişirir. Ben, bunun sekiz katını alabilirim.) Hatta bu yarım litre'nin hepsi de bana erişmez; bunun üçte biri hava borusu ve diğer hava geçitlerinde faydasız olarak sürünür.

Havayı tropikal ormanlardaki gibi nemli ve sıcak severim. Kısa bir yolda böyle özel bir havanın temini oldukça büyük ustalıktır. Erol'un gözlerini sulandıran gözyeşi bezleri, burun ve boğazdaki diğer bezler havamı rutubetlendirmek için günde yarım litre kadar sıvı meydana getirirler. Aynı yol boyunca yüzey kan damarları soğuk günlerde çok geniş, sıcak günlerde daralmış olarak beni ısıtma ödevimi görürler.

Beni rahatsız eden pek çok şey vardır. Her gün Erol, çeşitli bakteri ve virüsleri teneffüs eder. Bunların büyük bir kısmı burun ve boğazda tahrip edilir. Karanlık, sıcak ve rutubetli geçitlerime erişenler olduğu zaman ekseriya vaziyeti idare edebilirim. Fagositler, geçitlerimde görev alır, mikropların etrafını sarar ve bunları yerler.

Tabii, kirliliği hava en büyük düşmanımdır. Ben gerçekten oldukça nazikim, kükürt dioksit, benzopiren, kurşun, nitrojen dioksit gibi şeylerle mücadele ettiğim halde hayatta kalabilmem bir mucizedir. Bunlardan bazıları naylon çorapları bile erittiğine göre, bana neler yapacaklarını tahmin edebilirsiniz.

Hava temizleyici mekanizmanın başlangıcı burundaki kıllardır. Bunlar, büyük toz taneciklerini tutarlar. Burun, boğaz ve bronşial geçitlerdeki yapışkan müküs bir sinek kâğıdı gibi hareket ederek küçük tanecikleri yakalar. Fakat gerçek temizleme ödevi «cilia»ya düşmektedir. Bunlar, hava geçitlerindeki on milyonlarca mikroskopik kıllardır. Bun-

lar, rüzgârdaki buğday başakları gibi, saniyede 12 defa kadar ileri geri dalgalanırlar. Yukarıya doğru hareketleri müküsü alt geçitlerden boğaza çıkarır ve müküs buradan yutulurak solunum sisteminden atılmış olur.

Eğer Erol «cilia»nı mikroskop altında tetkik etseydi, bunların üzerine sigara dumanı ve çok kirliliği hava üflendiği zaman, buğday tarlasındaki rüzgâr hareketinin durduğunu görürdü. Burada geçici bir felç meydana gelir. Eğer tahriş yeter bir süre devam ederse, «cilia» yani koruyucu ince kıllar zavıflar ve ölür ve hiçbir zaman bunlar yenilenmez.

Otuz yıllık sigara içişten sonra, Erol «cilia»sının büyük bir kısmını kaybetmiştir ve hava geçitlerinde müküs ifraz eden zarların kalınlığı normale nazaran üç kat artmıştır. Erol, bundan haberdar değildir, fakat kendisi gerçek bir boğulma tehlikesi içindedir. Eğer yeter miktarda müküs hava keselerine düşerse, akciğere su dolmuş gibi solunumu durdurabilir. Erol'u bundan bir şey kurtarabilir: «cilia»nın etkisi yerine geçmeğe çalışan gürültülü sigara öksürüğü. Erol, bunun kendisinde kalmış yegâne temizleme aracı olduğunu hazırlamalıdır ve öksürük kesici ilaçlar almada ihtiyatlı olmalıdır.

Çok zaman, Erol beni gerçek bir süprüntüyü teneffüs etmeğe zorlar. Taneciklerden bazıları küçük geçitlerimi tıkar, ve bazıları da gerçekten dokularımı yakar. Alveollerimin nazik çeperleri elastikiyetini kaybeder. Nefes verdiğim zaman gerektiği kadar büzülmezler. (Nefes almak mümkündür, fakat vermek değil). Alveollerde kana oksijen verme veya artık karbondioksit çekme ödevi güçleşir. Sonuç anfizemdir, her solunumun bir hayatta kalma mücadelesi şeklinde olduğu korkunç bir çaba.

Erol bunu bilmemektedir, fakat alveollerimden birkaç milyonu bu durumdadır. Erolun akciğer kapasitesi, büro çalışmasının gerektirdiğinin sekiz katı olduğundan, henüz bir miktar yedeği vardır. Fakat son zamanlarda hatta küçük bir eforun dahi nefes darlığı verdiğini farketmiştir, onu ikaz ediyorum.

Erolun eski tıbbi bir söze önem vermesi gerekmektedir: «Eğer akciğerlere sahip olduğunuzun farkında iseniz, zaten bunlardan sıkıntınız başlamış bulunmaktadır.» Erolun bana daha iyi bir bakım sağlaması lâzımdır. En başta, bana solunum için daha iyi bir hava vermelidir. Tabii, yapacağı en büyük şey sigarayı kesmektir. Yapabileceği daha

başka şeyler de vardır. Odanın havasını gaz maskelerinde kullanılan karbonlu tertibata benzer küçük ve ehven fiatlı bir makinadan geçirerek, havayı dokularım için öldürücü kimyasal maddelerden temizlemek mümkün olabilir. Erolun yatak odasında ki böyle bir makina bana sekiz saatlik bir koruma, bürosundaki diğer bir makina da bir sekiz saatlik daha muhafaza sağlayacaktır.

Daha fazla egzersiz ve daha dengeli bir yemek şekli uygulanmalıdır. Herhangi genel vücut egzersizi —merdivene tırmanmak, yürümek, koşmak, sporlar— beni daha derin solumağa zorlar, bu da benim yararına olur. Yalnız bana mahsus egzersizler de vardır. En iyi solunum, derin solunumdur, ağır tempo ile daha fazla hava. Bebeklerin ve opera şarkıcılarının yaptığı gibi, Erol da abdominal, karın teneffüsü yapmalıdır: yalnızca göğsü şışerek değil, fakat aynı zamanda diaframı da aşağıya düşürerek. Böylece hava en derin alveollerime kadar emilir.

Erol, günde birkaç defa benim ev temizliğimi yapmalıdır. O, normal bir nefes vermekle benim boşaldığımı zannetmektedir. Gerçek bundan çok uzaktır. Ağız yoluyla bütün havayı dışarı üflemeğe gayret etmelidir. Eğer bunu dudaklarını büzerek yaparsa, daha kuvvetli bir nefes verme temin edebilir. Eğer bunu sigara içerken yaparsa, kendisine ara verdirecek bir şeyi görecektir: normal halde içerde kalarak beni boğacak olan sigara dumanının, büzülmüş dudaklar arasında dışarı sürüklenmesi.

Komşu organlarımın büyük bir kısmı, pek çok suistimale şikâyet etmeden tahammül edebilir. Ben ise edemem. Tabiat, beni bugünkü dünyada gerçekten ihtiyacım olan bütün savunma araçlarıyla teçhiz etmemiş. İşte bu nedendir ki pek çok çeşit akciğer hastalığı salgınlar halini almaktadır.

Şef, bana biraz daha ihtimam göster!

Reader's Digest'ten
Çeviren: Dr. Hikmet BİLİR

BİR BÜYÜK BABANIN TORUNLARINA ÖĞÜTLERİ

1920 yıllarının ortasında, bir tarih profesörü olan Will Duran, kürsüsünü bıraktı ve kendisini dünyaya tanıtan «Felsefenin Tarihi» adlı eserinin arkasından 40 yıl sürecek bir çalışmaya girişti: Bu «Uygarlığın Tarihi» adlı binlerce sahifelik muazzam bir araştırma idi. Zamanımızın en değerli yazarları arasında yer alan bu filozof tarihçiden bir büyük baba olarak torunlarına yol gösterecek bir hayat felsefesini özetlemesini istediler. Onun söyledikleri süslü kelimelere, tantanalı cümlelere alışkın olanları hayal kırıklığına uğratabilir, fakat bilgeliğin basitlikte ve eylemde olduğunu düşünebilenler için çok değerli ve düşündürücüdür.

1. Gününe temizlikle başla. Yıkandığın yeri temiz tut ve senden sonrakilere temiz bırak!
2. Sabahleyin odandan çıkmadan önce herşeyi yerli yerine, çekmecelerine veya dolaplarına koy!
3. Özenle giyin, çünkü insanlar bizi iyi tanıyınca kadar, hakkımızda nasıl giyindiğimiz ve göründüğümüze göre hüküm verirler ve onların bizim hakkımızdaki hükümleri ilerlememizi ve mutluluğumuzu etkiler.
4. Ailenin ve cemiyetin hayatına isteyerek katıl, sıkıntılarını fazla ciddiye alma, talihine sevin!

5. Başkaları konuşurken konuşma. Fikirlerini söylemekten çekinme, fakat tartışmalardan kaçın. Senden başka türlü düşünenlerin fikirlerinde bulunduğu gerçek tarafları al ve takdir et!

6. Herkese karşı nazik ve anlayışlı ol, özellikle sana karşı gelenlere!

7. Kafanı olgunlaştırmayacak şeyleri okumak, dinlemek ve gözlemek için sarfedeceğin zamanı mümkün olduğu kadar aza indir! İnsanın kafasını, içeriye girmesine müsaade ettiği şeyler oluşturur, o bir çöp sepeti olmamalıdır.

8. Hergün yeni birşey öğrenmeğe çalış ve öğrenerek ihtiyarla.

9. Dışsal tevazu ile içsel gururu birleştirel! Tevazu çevrendeki insanların seni anlamalarına yardımcı eder. İçsel gururun ise âdil ve kötü şeyleri yapmaktan seni uzak tutar.

10. Yüzyılların içinden günümüze kadar sağlam gelen «başkalarının sana yapmasını istediğin şeyleri sen de onlara yap», şeklindeki Altın Kurallın, mutluluğun en basit ve güvenilir sırrı olduğunu hiç bir zaman unutma!