

GERGİNLİK MODERN BİR DERT

Gerginlik, insanların ötedenberi sıkıntı duydukları bir haldir; tamamen bir 20. yüzyıl sorunu değildir. Fakat gerginliğe karşı gösterdiğimiz tepki üzerinde yapılan son tıbbî incelemeler, bunun şimdi, sağlık için, geçmişte olduğundan çok daha tehlikeli olabileceğini göstermektedir.

Dr. CLIVE WOOD

Antibiyotik ilaçların keşfi ve yaygın bir şekilde kullanılması, bugün insanların, bu yüzyılın başındaki insanlardan belki de iki kat daha çok yaşayabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, cedlerimizinkinden farklı nitelikteki hastalıklardan ızdırıp keçeğe benzeriz. Nanelerimizin ve dedelerimizin ölümüne sebep olan difteri ve tifoya göre bugün, kanserle kalp hastalıkları, en azından çok gelişmiş milletlerde, çok daha fazla kurban peylemektedir. Ve bu dertlere bir yenisini katılıyor; gerginlik.

Son on yıl içinde, radyo, televizyon ve basında «modern yaşamın gerginlikleri»ne dikkati çekmek moda oldu. Toplumumuzdaki karışıklık birçok kimseleri bir dereceye kadar korku ve endişe içinde bırakmaktadır. Bu hal devamlı olarak dünyanın dört bucağına uçan iş adamları, hiç bir yere uçma bilmeyen genç aile anneleri, trafik sorunları içinde durmadan hışırtıya çıkan şoförler ve aynı durumla tamamen başka bir şekilde uğraşan yayalar için de öyledir. Kısacası, ileri derecede şehirleşmiş, endüstrileşmiş ve teşkilatlanmış bir toplum olarak nitelenen toplumumuz bünyesindeki insanlardan çoğunu şu veya bu şekilde bir gerginlik altında tutmaktadır.

Fakat biz bu gerginlik sözüyle tam olarak neyi kastediyoruz? Tıbbî görünüşüyle kötü birşey ve gerçekten öyle ise, bizim yapabileceğimiz ne? Korku yaratan, kargaşalık çıkaran ya da kısaca, hoş gitmeyen hallerde neler hissettiğimizi biliyoruz. Bazen duruma uyuyor, bazen de başımızı alıp gidiyoruz.

Adrenalin Çıktısı:

Birçok kimseler evvelce kendilerini fazlasıyla korkutan ya da kızdıran olayları hatırlayınca, çok kere, «içimde adrenalin» duyuyorum» derler. Gerçekten de haklıdırlar. Gerginlik ya da şok birbiriy-

le çok sıkı ilgisi bulunan ve insan vücudunda böbreklere yakın küçük adrenal bezleri tarafından üretilen iki hormonun, adrenalin ile noradrenalin'in birden, kan dolaşımı içine boşalmasına sebep olurlar.

Adrenalinin etkileri çok iyi biliniyor. Çeşitli sonuçlar arasında kalbin daha hızlı atmasına ve organ kaslarını besleyen kan damarlarını genişleterek bu kasların daha fazla oksijen almasına sebep olur. Atalarımızda bu hormon çıkışı onları, duruma göre ya kavgaya ya da çabucak kaçmaya hazırlardı. Ve bu haliyle de çok kere onların hayatını kurtaran bir bedensel tepki oluyordu.

Bununla beraber, bugünkü hayat koşulları içinde, bu gerginlik tepkisi, can sıkıcı olduğu gibi, kesinlikle zararlıdır da. Birçok memleketlerde laboratuvarlar bunun nedenini araştırmaktadırlar.

Bu araştırmaların en ilginç ve değerli olanlarından bazıları Dr. Peter Taggart ile Dr. Malcolm Carruthers tarafından yapılmış olup, bunlar, sorunu ilk olarak Londra'daki Middlesex Hospital Medical Schoolda incelemişlerdir.

Sözü geçen doktorların incelediği adrenalin ve noradrenalin yükselişi birçok kimselerin çok hafif gerginlik hali olarak bakabileceği koşullarda meydana gelmektedir. Örneğin, kendi meslektaşlarını karşılarında görmekle (bilimsel bir toplantıda doktorlara hitap ederken) bir saat sonunda hormon düzeylerinin çok kere normaldekenden iki kez yüksek olduğunu gördüler. Bununla beraber otomobil yarışına katılan şoförlerde yapılan incelemelerden bazı hallerde yüksek hız gerginliğinin hormon düzeylerini, büyük kısmı noradrenalin olmak üzere, on kat yükselttiği anlaşılmıştır. Fakat yol üzerinde bayağı araba kullanma bile, hormon düzeyini iki kat yapabilmektedir. «Çalışma» ya da «film seyretme» gibi hafif uyarıcıların etkileri de aynıdır.

Tali Etkiler :

Gerek adrenalın gerekse noradrenalin yükselişinin ikinci derecede bazı etkileri olmaktadır. Sağlık bakımından en önemlisi, her halde, vücuttaki yağ yedeklerinin kısmen parçalanmasıdır. Normal olarak yağ triglycerides olarak bilinen kimyasal bileşik halinde depolanır. Adrenal hormonların, özellikle noradrenalinin etkisi altında triglycerides, sonradan kan dolaşımı içinde serbestçe devir yapan, yağ asiti bileşiklerine ayrılır. Bir gergin durum içinde bulunan atalarımıza bu yağ bölünüşü, döğüşmek ya da sıvışmak için bir enerji kaynağı olarak görülüyordu. Ve devir yapan yağ asitleri, sonra, yakılıyordu.

Bugün, bir gerginlik halinde, yağ asitlerine değgin yüksek bir düzeye benzer bir değere sahip değiliz.

Bir trafik tıkanıklığı içinde sıkışıp kalan veya bir iş için kendisiyle müllakat yapılan bir kimsedeki noradrenalin yükseliği, yağ asidi düzeyini enerji için gerekli sınırın çok üstünde tutabilir. Bir bakıma, modern ihtiyaçların gerisinde ve onlara ayak uyduramayan bir fizyolojik tepkiye sahip olduğumuzdan, bugün pek az sayıda gerginlik hali halka bu fazlalığı tüketme olanağını verir.

Fakat Carruthers ile diğer araştırmacılar daha ileri gitmişler ve tepkinin tehlikeli olabileceğini öne sürmüşlerdir. Vücut tarafından tüketilmeyen yağ asitleri fazlası ne olur? Bir ihtimal, büyük kan damarlarını içine çöktükten sonra, karaciğerde tekrar triglycerides'e dönmeleridir. Arteriosclerosis (yağ tortularının atardamar çeperlerine çökmesinden bu damarların sertleşip daralması) şimdi birçok gelişmiş milletlerde başlıca ölüm nedeni olduğundan, serbest yağ asidi fazlalığı hiç arzu edilmemektedir.

Asitler daha başka sonuçlar da doğurmaktadır. Örneğin, bunların kandaki plateletlerin yapışkanlığını fazlalaştırdığı anlaşılmıştır. Bu plateletlerin bir araya kümeleneşmesi, iç çeperlerinin kalınlaşması sonucu zaten daralmış bulunan kan damarlarının tıkanmasına yol açar. Doğrudan doğruya kalp kası üzerindeki bir etkinin de yine dolaşımdaki yağ asidi düzeyinde yer alan bir fazlalıktan ileri geldiği sanılmaktadır.

İşte bu gerginlik tepkisinin bir yüzü, fakat hepsi bundan ibaret değil, daha var, ama bu, en ilgi çekenidir. İleri sürülen görüş doğru çıkarsa (bu sonucu ispatlayan bir-

çok deliller var) bugün doktorların kalp ve dolaşım hastalıklarında neden bu kadar artış bulduklarını açıklığa kavuşturmak bakımından uuzunca bir mesafe kat edilmiş olacaktır.

Pratik Tedbirler :

Görüş doğru çıkarsa, gerginlikten ileri gelen kalp hastalıklarından kaçınmak için pratik ne gibi tedbirler alabiliriz? Saldırgan davranışla bu tip hastalık arasında sıkı bir birlik mevcut olduğundan, en iyi çözüm şekli bu tür davranıştan kaçınmaktır. Bununla beraber bazı kızgınlık ve saldırgan duygularında (ya da hayal kırıklığı ve can sıkıntılarında) bu olanaksızdır; yatıştırıcılarla ferahlık veren bazı ilaçlar yardımcı olabiliyorlarsa da, bazı doktorlar, bunların, zaten geniş çapta kullanılmış olduğunu söylüyorlar.

Açıkça görüldüğü gibi, kan dolaşımındaki serbest yağ asidi düzeylerinin çok yükselmesi için çokca çaba sarfetmek gerekiyor. Şüphesiz çeşitli perhiz yağlarının kalp ile diğer hastalıklar üzerindeki etkisi konusunda büyük bir anlaşmazlık (burada incelemeye yerimiz yok) vardır. Bir perhizin kesin etkisi ne olursa olsun, şişman kimselerdeki serbest yağ asidi düzeylerinin, zayıflardakinden yüksek olduğu gayet iyi biliniyor. Bunun gibi, atletik yapılı kimselerdeki düzeyler, böyle olmayanlarınkinden daha düşüktür. Sigara içmek de düzeyleri arttırmakta ve bu nedene bağlı olarak hemen hemen 100 de yüz bir artış kaydedilmektedir.

Böylece, kalp hastalığından kaçınmak, perhize riayet etmek, şişmanlığa meydan vermemek ve sigara içmeyerek idman yapmak tedbirlerini içine alır. Bunlar hastalığın önlenmesini garanti etmez fakat buna büyük ölçüde yardımcı olur. Bunlar, tabiatıyla, bugün şehir topluluğunun nefesine düşkün, otomobile ve masaya yapışık birçok mensubu tarafından karşılanamayan koşulların ta kendisidir. Bu tür insanlar, sı kısı ve çok kez kendilerinden gelmeyen bir gerginlik içindedirler. Fakat buna karşı koymak bir dereceye kadar ellerindedir.

Gerginlik tepkisinin niteliğiyle ilgili olarak halen sürdürülmekte olan incelemeler insanları bu gerginliğin yaşamlarına yaptığı etkiden korumak için, daha çok ileri gitmelidir, (şimdiye kadar gitmiştir de).

SPECTRUM'dan
Çeviren : Nizamettin ÖZBEK