

## KOKU ve HAFIZA İLİŞKİSİ, SINIR SİSTEMİ HASTALIKLARI

### KOKU ve HAFIZA İLİŞKİSİ

-Yaşamımızda karşılaştığımız tüm kokular farklı bir mekanizma ile beynimizde yer alan koku belleğinde saklanmaktadır.

-Bir koku ile ilk defa karşılaştığımızda bu koku önce hafızamızdaki diğer kokularla karşılaştırılır ve bir yere ait olarak algılanmaya çalışılır. Koku daha önce alınmış ise anılar tekrar yaşanır ve kokunun daha önce oluşturduğu anın olumlu ya da olumsuz olmasına göre duygu durumu oluşur. Örneğin, bir restoranda yemek yediğiniz sırada arkanızdaki masadan bir parfüm kokusu geldiğinde o anda sanki bir zaman yolculuğu yapar gibi anılarınıza dönebilirsiniz.

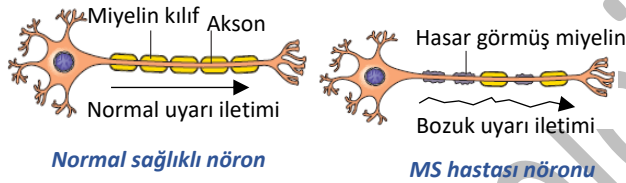
-Koku hafızayı sürekli uyaran bir uyarıcıdır. Koku kaybı yaşayan kişilerde hafıza kaybının da olduğu, hafıza kaybı olan kişilerde bazı kokuların unutulduğu araştırmacılar tarafından tespit edilmiştir. [www.biyolojiportali.com](http://www.biyolojiportali.com)

### SINIR SİSTEMİ HASTALIKLARI

**1. Felç (inme):** Beyni besleyen kan damarlarında kan akımının durması sonucu oluşan beyin hasarları felce neden olabilir. Tıkanan damarların beslediği beyin bölgesi, kan akımı durduğundan oksijen alamaz, beslenemez ve canlılığını yitirir. Hasar gören beyin bölgesine bağlı olarak konuşamama, yüz şeklinin değişmesi, idrar kaçırma, yutkunamama, kol ya da bacağın hareket edememesi gibi olumsuzluklar ortaya çıkar.

-Felç riskini tetikleyen etmenler, yüksek tansiyon, kan glikoz değerinin yüksek olması, kolesterol sayılabilir.

**2. Multipl Skleroz (MS):** Beyinde ve omurilikte, mesajları taşıyan sinir hücreleri etrafındaki **miyelin kılıfın** hasar görmesine dayalı bir sinir sistemi hastalığıdır.



-MS'in sebebi bilinmiyor. Vücudun bağışıklık sisteminin kendi dokularına saldırdığı **otoimmün** bir hastalık olduğuna inanılır.

-Böylece bazı sinir hücrelerini saran miyelin kılıfının yıkılmasına neden olur.

-Bu hastalığa multipl denmesinin nedeni, beyin ve omuriliğin birçok farklı alanını etkilemesidir. Skleroz denmesinin nedeni ise miyelin kılıfın hasar gördüğü yerlerde sertleşmiş dokuların (skleroz) oluşmasıdır. **Plak** denilen bu yapılar sinirler boyunca mesajların iletilmesini engelleyebilir.

-Miyelin kılıf herhangi bir yerden yıkıldığında uyarı iletimi yavaşlar ya da yanlış yerlere doğru yönelir. Bunun sonucunda ise görme kaybı, kol, el ve bacakta güçsüzlük; yürüyüşte bozulmalar ve dengesizlik, konuşmada ağırlaşma ve peltekleşme gibi MS belirtileri ortaya çıkar.

**3. Alzheimer (Alzaymır):** Kısaca unutkanlıktır. Hatta o kadar ileri seviye bir unutkanlıktır ki bir sabah uyandığınızda yanınızda yatan 40 yıllık eşinizi bile hatırlayamaz hale gelebilirsiniz.

-Tıbbi olarak anlatmak gerekirse beynin günden güne hafıza ve depolama fonksiyonlarını kaybetmesidir.

-Alzheimer Hastalığı için beyinde asetil kolin azalması bir neden olarak bilinmektedir.

-Ailede bu hastalığa yakalanmış bir birey olması bir risk faktörü olarak görülmeyle birlikte daha çok genetik bir hastalık olduğu bilinmektedir.

-Alzaymır hastalığı tedavisi maalesef yoktur. Sürekli beyin egzersizleri yaparak, bulmaca çözerek ve hafızamızı tazeleme amaçlı zorlarsak alzheimer hastalığına karşı bireysel anlamda en etkin savaşı vermiş oluruz.

### 4. Parkinson hastalığı:

-İlerleyen tipte nörolojik bir hastalıktır. Yavaş ve sinsi seyreden bir hastalık olup genellikle 60 yaş üzerindeki insanlarda görülür. Erkeklerde kadınlara göre daha yaygındır.

- Parkinson hastalığı, beynin **substantia nigra** adı verilen bölgesinde bulunan ve dopamin üreten nöronların kaybedilmesiyle oluşur. Dopamin yetersizse sinir hücreleri doğru şekilde çalışmaz ve beyin mesajlarını aktaramaz; böylece Parkinson belirtileri olan vücutta titreme, yavaş hareket etme durumu ortaya çıkar.

### 5. Epilepsi (Sara):

-Epilepsi, beyin içinde bulunan sinir hücrelerinin olağan dışı bir elektro-kimyasal boşalma yapması sonucu ortaya çıkan nörolojik hastalıktır.

-Sıklıkla geçici bilinç kaybına neden olur.

### SARA NÖBETİ SIRASINDA NELER YAPILMALIDIR?

-İlerlemiş vakalarda nöbetle birlikte yere düşen kişinin dilini ısırıp koparmasını hatta yutmasını önlemek için ağızına dişlerini aralık tutacak bir nesne konulması ilk yardımda oldukça önemlidir. Kıyafetleri ve yakası gevşetilmelidir.

**6. Menenjit:** Menenjit, beyin saran zarların (meningens) iltihaplanmasıyla oluşan, hemen tedavi edilmezse işitme kaybı, beyin hasarı ve ölümlle sonuçlanabilen ciddi bir merkezî sinir sistemi hastalığıdır.

-Menenjitin bakteriyel ve virütik olmak üzere iki tipi vardır. Viral menenjit genellikle daha sık görülür ve daha kolay atlatılır. Ancak, bakteriyel menenjit, erken tanı konulduğunda antibiyotikle başarılı bir şekilde tedavi edilebilir.

**7. Çocuk Felci:** Polio virüsünün yol açtığı omurilikteki motor sinir hücrelerinin tahribatı ve buna bağlı olarak ortaya çıkan organ felçleri ile seyreden viral ve bulaşıcı bir hastalıktır.

-Genellikle 1-4 yaşları arasındaki çocuklarda görülmekle birlikte aşılama ile tamamen önlenebilen bir hastalıktır.

### 8. Alkol ve Madde Bağımlılığının Sinir Sistemine Etkisi

-Bağımlılık yapan maddelerin tümü merkezî sinir sistemine etki ederek duyarlılığı azaltır ya da yok eder. Devamlı kullanılması hâlinde sinir sistemi tahribatına neden olur. Alkolün en fazla tahribata neden olduğu organlardan biri beyindir. Alkol, beyin hücrelerini öldürdüğü için zamanla beyin küçülür. Aşırı alkol tüketimi mantıklı düşünme, karar verme ve hareket etme yeteneklerinin bozulmasına, hafızanın zayıflamasına ve uyku bozukluklarına sebep olmaktadır. [www.biyolojiportali.com](http://www.biyolojiportali.com)

**ÖNEMLİ:** Düzenli uyku güne zinde başlamayı sağlamanın yanı sıra hafızanın güçlenmesine ve öğrenme kapasitesinin artmasına da katkı sağlamaktadır. Uykunun, beyin zehirli maddelerden temizlediğine dair yeni veriler elde edilmiştir. Yapılan araştırmalarda uyku sırasında beyin hücreleri arasındaki boşluğun arttığı ve bu artışın uyanırken merkezî sinir sisteminde oluşan zehirli maddelerin beyinden uzaklaştırılmasında etkili olduğu belirlenmiştir.

-Özellikle B grubu vitaminler, E vitamini, demir, çinko, iyot gibi mineraller içeren besinlerin tüketimi sinir sistemi sağlığı açısından çok önemlidir. B vitaminleri birçok yararının yanı sıra beyinimizi strese karşı da korur. E vitamini, hem felç hem de kalp krizi riskini düşürür. Demir, beyin beslenmesi açısından hayati önem taşımaktadır.

-Beyin sağlığımız için her gün yeterli miktarda C vitamini içerikli yiyecekler, su tüketilmesi ve protein içeriği yüksek gıdaların alınması gerektiği de unutulmamalıdır.

**Beyin, aşırı çalıştığında hücrelerde biriken atık maddeleri uzaklaştıramadığı için yorulur. Buna sürmenaj denir. İstirahat etmek, uyumak, temiz hava almak beyin dinlendirir.**