

Ter

Terleme doğduktan kısa süre sonra başlayan ve hayat boyu devam eden doğal ve biyolojik bir süreç. Spor yaparken, sıcak bir ortamda ya da stres altındayken karşı karşıya kaldığımız bu durumun sağlığımız için pek çok yararı var. Ayrıntılar köşesini bu ay terle ile ilgili az bilinenlere ayırdık.



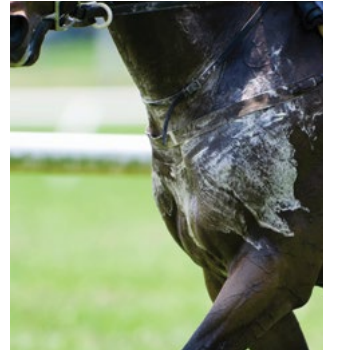
! Erkekler kadınlardan iki kat daha fazla terliyor. Ancak yaşlandıkça herkesin terlemesi azalıyor.

! Ter vücutta bazı tepkilere neden olabilir. Örneğin atopik dermatit denilen cilt sorunu olan kişilerde terde bulunan MGL_1304 isimli mantar proteinine karşı ani ve ciddi alerjik tepkime görülebilir.

! Atlar insan dışında terle vücut ısını düzenleyen birkaç memeliden biri. At terindeki yüksek seviyedeki bir protein terdeki suyun deriden su geçirmez posta ve havaya geçmesine yardım eder. Bu yolla su buharlaşır ve atlar serinler.

! Su aygırlarının teri kırmızıdır, aynı zamanda antibakteriyeldir ve güneş ışınlarından koruyucu özelliği vardır.

! Eğer sizin de teriniz kırmızı ise hematomidroz (hematomidroz) denilen ve nadir olarak görülen bir hastalığa sahip olabilirsiniz. Kan damarlarının kopması ve kanın ter bezlerine akması sonucunda ortaya çıkan bu hastalıkta kanlı terleme görülüyor.



! Ortalama bir kişinin derisinde 2,6 milyon ter bezi bulunur.

! Deri yüzeyinden buharlaşarak vücudun soğumasını ve aşırı ısınmasını önleyen ter %99 oranında sudan oluşur.

! Terlemenin başka bir yararı daha var: Ter dermsidin denilen antibakteriyel bir peptit içeriyor. Antibiyotik özellik taşıyan bu peptit deride bakterilerin çoğalmasını kontrol ediyor ve enfeksiyonlarla mücadele ediyor.



! Nadir görülen başka bir durum da terin turuncu, mavi ya da başka bir renkte olmasıyla ortaya çıkan kromhidrozdur. Terde lipofüksin denen bir maddenin bulunmasından ya da kullanılan bir ilaçtan dolayı görülebilir.



! Sağlıklı insanların teri hasta kişilerinkinden farklı kokuyor. Vücut hastalık ya da enfeksiyon sırasında değişiklik gösteren metabolik duruma göre organik uçucu bileşikler salgılar.

! Kistik fibrozis ter testi ile tespit edilebiliyor. Bu hastalığa sahip kişilerin terinde sodyum ve klorür seviyesi daha yüksek oluyor.

! Sağlığınız, duygularınız ya da beslenme şekliniz nasıl olursa olsun teriniz size özeldir. Terin diğer bileşenlerinde değişiklikler söz konusu olsa da, terdeki 373 uçucu bileşiğin eşsiz karışımı her birey için ter "parmak izi" gibidir ve zaman içinde değişmez.

! Her birimizin ter parmak izi var. Fakat apokrin ve eklin denilen ter bezleri herkeste bulunuyor. Eklin ter bezi vücudun her bölümünde, apokrin ter bezleri koltuk altında ve genital bölgede yer alıyor.



! Vücudumuz çok az apokrin ter üretir. Fakat kokunun çoğunun asıl sorumlusu da apokrin bezlerinden salgılanan terdir. Çünkü bileşimindeki yüksek orandaki su ve atık ürünler kötü kokulu bakterilerin çoğalmasını teşvik eder.

! Berrak, akışkan eklin teri çok miktarda üretilir ve apokrin ter üzerine yayılır.

! UNICEF ve İsveçli mühendis Andreas Hammar 2013 yılında temiz içme suyuna ulaşamayan milyonlarca insan için bir girişimde bulundu ve bir ter makinesi tasarladı. Bu ter makinesi giysilerden teri çekiyor ve ısıtma, filtreleme gibi işlemlerden geçirerek içilebilir suya dönüştürüyor.

! Ter makinesi bir çözümünden daha çok bilinç oluşturma girişimiydi. Hele terli bir tişörtten 2 çay kaşığı içilebilir su elde edilebildiği düşünülürse...

! Eğer ter makinesi tişörtteki ter yerine çoraptaki terden su elde etseydi çok daha fazla verim alınabilirdi. Zira ayaklarda toplam 250.000 ter bezi var ve her gün tükettiğiniz sıvının yaklaşık 300 ml'si bu ter bezlerinden salgılanıyor.

! Dış kulak boyunca uzanan kulak kiri bezleri apokrin bezlerinin değişime uğramış halidir. İsminden de anlaşılacağı üzere görevi antibakteriyel özellikteki kulak kirini üretmektir.

Kaynak
<http://discovermagazine.com/2015/july-aug/32-20-things-about-sweat>

