

Yaşlanmak Bir Hastalık Olabilir Mi?

SELAMİ ÖKTEM

“İnsanlar doğar, büyür, yaşar ve ölümler önemli olan çok yaşamak değil yaşadığı sürece fazla bir şeyler yapabilmektir.” der Friedrich Nietzsche. Yaşamak, büyümek, gelişmek üzerine hatta kalıcı eserler bırakmak üzerine yukarıdakine benzer milyonlarca özlü sözle karşılaşabilirsiniz. Bu sözler genelde insanın en verimli olduğu yaşlar üzerine söylenmiştir. Yaşlılık üzerine sözlerde belki vardır ama yaşlılık ve yaşlanmak üzerine araştırmalar yapmak henüz yeni yeni başarabildiğimiz bir iş olmakta.

Bu tür araştırmaların bende cahiliydim. İçinde bulunduğumuz Covid-19 salgını beni yaşlılık ve yaşlanma üzerine düşünmeye zorladı. Salgınla beraber kısa bir sürede alışkanlıklarımız değişti. Yakınlarımızla aramıza mesafe koymaya başladık. En acısı da günden güne artan ölüm ilanlarının sayısı oldu. Gerçi bunu da kanıksamaya başladık. Ancak bu alışkanlıklar en çok da yaşlı insanları etkiledi. Yeni duruma alışmakta hem zorlandılar hem de çok riskli grupta bulunmaktalar.

Henüz ne olup bittiğini anlayamadan kendimizi koruma çabalarımız arasında pek de durup neler olduğunu düşünmüyoruz ama özellikle ileri yaşlı veya kronik rahatsızlığı olan insanların Covid-19 salgınına karşı daha zorlu bir mücadele veriyor oluşu sizin de aklınıza “acaba yaşlanmak da bir hastalık olarak değerlendirilebilir mi?” sorusunu getiriyor mu?

Yaşlandıkça vücudumuz gücünü kaybetmeye, organlarımız işlevlerini yitirmeye ve hücrelerimiz ağır bir hastalık geçirir gibi günden güne bize zarar vermeye başlayabiliyor. Belki de yüzyıllardır insanoğlu yaşlanmayla savaşamayacağını düşündüğü için bu durumu kanıksadı ve yaşlanmayı bir hastalık olarak görmemeye başladı diyebilir miyiz? Aklımda bazı sorular vardı ve bunlara yanıt aramaya çalıştım.

Yaşlanmanın Bilimi Olur Mu?

Benim gibi bilmeyenler için yaşlanmanın ve yaşlılığın bilimi Gerontoloji ile tanışın. Gerontoloji biliminin kurucusu 1903 yılında Nobel ödülü de almış olan Rus bilim adamı İlja Metschnikow' dur. Ülkemizde de lisans bölümleri bulunan bu bilim dalı yaşlıların ihtiyaç duyduğu çoklu disiplinler bir yaklaşımla yaşlanmayı ve yaşlılığı incelemektedir. Bu bilim dalında yaşlanmak konusu da dahil olmak üzere, yaşlıların yaşam şartlarının nasıl daha iyi hale getirilebileceği çalışılmaktadır.

Avrupa ve Amerika' da 1930 lu yıllardan beri anabilim dalı olarak okutulan Gerontoloji ülkemizde ise 2006 yılında kurularak ilk öğrencilerini 2009 yılında almaya başladı. Günümüzde günden güne artan yaşlı nüfus popülasyonları sebebiyle ülkeler Gerontoloji' ye verdikleri önemi artırmaktadırlar.

Yaşlandıkça Hasta Olmak Zorunda Değiliz

Gerontoloji'nin ne olduğunu öğrendiğimize göre artık asıl sorularımıza gelebiliriz. Bu noktada son yıllarda adını duyuran gönüllü gerontolog Aubrey de Gray'in (https://tr.wikipedia.org/wiki/Aubrey_de_Grey) tam da benim merak ettiğim konu üzerinde çalışmalar yapan bir bilim adamı olduğunu ifade etmeliyim. Gönüllü diyorum çünkü kendisi, kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan Sens (Mühendislikte İhmal Edilebilir Yaşlanma Stratejileri) bünyesinde araştırmalarını yapmaktadır.

Yaşlanmanın da bir hastalık olarak değerlendirilebileceğini düşünen Aubrey bunu geçtiğimiz yıllarda yaptığı bir konuşmasında sıtma örneği ile anlatıyor. Herkes bilir ki sıtma kötü bir hastalıktır. Sıtmanın kötü olmasının sebebi yaşlanmayla birlikte paylaştığı ortak özelliğinden kaynaklanır, bu ortak özellik sizi öldürebileceğidir. Tek fark sıtmadan ölenlerin sayısı yaşlanmaktan dolayı ölenlerin sayısından çok daha az olmasıdır.

Şimdiye kadar fareler üzerinde yaptığı deneylerinde olumlu sonuçlar alan Aubrey, yaşlandıkça hasta olmak zorunda olmadığını söyler ve ekler; insanlar gelecekte 1000 yıl yaşayabilirler. Bunun için geç kalıp kalmadığımız sorusuna henüz orta yaşta bulunanların %30-%40 şansı olduğunu ifade eden Aubrey aslında amacının insanların daha uzun yaşaması olduğunu savunmuyor. O sadece yaşlandığınızda çok daha fazla hastalandığımızı söylüyor. Asıl amaç hastalanmamayı sağlamak. Ancak bunu başardığımızda ise uzun yaşamın sırlarına vakıf olmaya başlıyoruz. Sonuç olarak Aubrey yaşlılığı bir hastalığa benzeterek onu nasıl geciktirebileceğine yönelik bir yaklaşımla deneylerinde başarı sağladığını öğreniyoruz. Kim bilir belki de bugün uzun yıllar genç kalabilmenin sırrına dünden çok daha yakınızdır.