

Güneşe mesafeli durun sıcak çarpmasından korunun

Tahammülü zor sıcaklar kapımızda. Rahatımızı kaçıran, bunaltan sıcak havalar sağlık açısından da tehlike yaratabiliyor. Vücudunun ısı kontrol merkezi mekanizmaları sağlam kişilerde bile sıcak krampları, sıcak bitkinliği görülebilir. Isı kontrol sistemi bozulduğunda ise hayati tehdit oluşturan sıcak çarpması ortaya çıkıyor. Tatilde güneşe çıkarken zamanlamaya dikkat etmeniz, sıcaklarda vücudunuzu zorlayacak sporlardan uzak durmanızda yarar var. İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Mehmet Şengül, sıcak hastalıklarıyla ilgili bilgi verdi.

SEYAHAT SAĞLIĞI



Mesude ERŞAN
mersan@hurriyet.com.tr



Vücudumuz belli bir dereceye kadar ısı artışlarını dengeleyebilir. Kendini soğutmak için iki yol dener. İlki terleme, ikincisi deri yüzeyine fazla kan pompalayarak vücut ısısını düşürmek. Vücut kendini soğutamadığında iç ısı artar. İleri derecede hücre hasarı ve ölümü olur. İki tip sıcak çarpması var. İlki

klasik sıcak çarpmaları. İkincisi spor yaparken oluşan sorunlar. Klasik sıcak çarpması çocuklarda, hasta veya yaşlı bireylerde daha sık görülebilir. Günler içinde gelişebilir ve genellikle ortamın sıcaklık derecesi çok yükseldiğinde oluşur. Bu hastalar ileri derecede su kaybına maruz kalabilirler. Bu yüzden terleme görülmeyebilir.

Egzersize bağlı sıcak çarpması genç ve sağlıklı kişilerde de görülebilir. Hastalar genellikle iklime alışkın değildir. Egzersizin ardından birkaç saat içinde gelişir. Titreme, baş ağrısı, bulantı, sersemlik, kol ve göğüsteki tüylerin diken diken olması, ellerin ve ayakların uyuşması, garip davranışlar, bayılma, havale ve koma belirtileri yapar.

Risk faktörleri

- Yorgunluk, ● İklimle alışık olma-
- Fiziksel kondisyon eksikliği,
- Şişmanlık, ● Aşırı egzersiz,
- Kalp ve damar hastalıkları,
- Alkol kullanımı, ● Depresyon
- ilacı kullanımı, ● Yaşlılık, ● Diya-
- bet, tansiyon, böbrek gibi kronik hastalıkları bulunanlar, ● Kanseri hastaları, ● Gebeler, ● Çocuklar

İlk etkilenen organ beyin

Vücut 41 dereceye kadar kendini koruyabilir. Sıcak çarpmasıyla meydana gelen aşırı sıvı kaybı (dehidratasyon) durumlarında bunu başaramayabilir. İlk etkilenen organ beyindir. Dayanılmaz baş ağrısı, huzursuzluk ve bitkinlik yaşanır. Nabız, soluk hızlanır, kaslara kramp girer. Yüz kızarır. Terleme yoktur. Düzensiz ateş ve yavaş yavaş bilinç kaybı hastalık tablosunun ağırlaşmaya başladığını gösterir.

Sıcaklarda yanınızda su taşıyın

- Sokağa çıkmak için sabah ve öğleden sonraki saatleri tercih edin.
- Yanınızda mutlaka dolu su şişesi taşıyın. Susamasanız da için. Bol miktarda tuzlu ayran tüketin.
- Alkolden uzak durun.
- Şapka almayı unutmayın.
- İnce, pamuklu giysiler tercih edin. Naylon içeriği yüksek giysiler vücudunuzu ısıtır.
- Kronik hastalığınız varsa güneş ısınlarının etkili olduğu 11.00 ile 15.00 saatleri arasında dışarıda uzun süre kalmaktan kaçının.
- Çocuklarınızın gölgede
- Güneş altında halsizlik hissetmeye başladığınızda gölgeye geçin, çevreden yardım isteyin. Vücudunuzu soğutun. Elinizi, yüzünüzü yıkayın ve mutlaka bir bardak su içmeye gayret gösterin.
- Güneş altında yapılan plaj voleybolu, yüzme, sörf gibi güç isteyen sporları yaparken kendinizi fazla zorlamayın. Yorgunluk hissettiğinizde ya da aşırı terlediğinizde spor yapmaya ara verin. Su ihtiyacınızı karşılayın. Gölge bir yerde dinlenin.
- Kapalı mekanların düzenli

İlk yardım için bunları unutmayın

Sıcak çarpmasından şüphe edilmesi halinde ilk yapılması gereken 112 Acil Servis'ten yardım istemek ve hastayı sağlık kuruluşuna götürmek. Tıbbi yardım gelene kadar bunları yapın:

- Hastayı acilen gölgeye ya da serin bir yere taşıyın,
- Ateşi ve nabızı kontrol edin,
- Sağlık ekibi gelene kadar hastanın bilincini kontrol edin. Bunun için adı, yaşı gibi basit sorular sorabilirsiniz. Bilinci açıksa yarı oturur pozisyonda bekletin. Kapalıysa ya da daha kötüye gidiyorsa sol tarafı üzerine yatırın. Bu nefes

kolaylaştırır.

- Hastaya mümkünse soğuk duş aldırın. Kasıklarına, el ve ayak bileklerine, başına ve boynuna soğuk kompresler uygulanabilir.
- Vücut ısısını düşürmek için oda sıcaklığını da düşürülmeli. Isınan kompresleri tekrar soğutulmalı. Çünkü ısınan kompresler hastanın ateşini düşürmeye yardımcı olmaz.
- Hastanın bilinci açık ise alkolsüz ve soğuk içecekler -tercihen su- içirmeye gayret edin.
- Bilinci kapalıysa ya da bulanıksa sıvı içirmeye çalışmayın. Sıvı akciğerlerine kaçabilir. boğulma