



YANIK, SOĞUK VE SICAK ACİLLERİNDE İLK YARDIM



Amaç ve Öğrenim Hedefleri

Amaç;

Katılımcılar yanık soğuk ve sıcak acillerinde ilkyardım ile ilgili bilgi, beceri ve tutum kazanacaklardır.

Öğrenim Hedefleri;

- Yanığın tanımını ve çeşitlerini söyleyebilmeli.
- Yanığın ciddiyetini belirleyen faktörleri söyleyebilmeli.
- Termal ve Kimyasal yanıkta ilkyardım uygulayabilmeli.
- Elektrik çarpması ile meydana gelen yanıklarda ilkyardım uygulayabilmeli.
- Sıcak çarpmasının belirti ve bulgularını sayabilmeli; ilkyardım uygulayabilmeli.
- Donuğun tanımını yapabilmeli ve ilkyardım uygulayabilmeli.

Yanıklar

Genel Bilgiler



Yanık, cilt ve/veya cilt altı dokularda; ısı, soğuk, elektrik, radyasyon veya kimyasal ajanlara maruz kalarak oluşan akut hasarlanmaya verilen isimdir.

- Yanıklar, kaza sonucu yaralanmaların önde gelen nedenlerindendir.
- Dünyada her yıl yaklaşık 2,5 milyon insan yanıktan etkilenmektedir.
- Yanıkta esas etkilenen organ cilttir.

Yanıklar

Genel Bilgiler



- Yanığın büyüklüğü ve derinliği; sebep olan maddeye, sıcaklığa ve maruziyet süresine bağlı olarak değişiklik gösterir.
- Cilt, insan vücudunda farklı yerlerde farklı kalınlıkta olduğundan dolayı, aynı süre ve şiddetteki ısı, farklı bölgelerde farklı derinliklerde yanıklara neden olabilir.
- Bu konu başlığında yanıklar oluş şekilleri de dikkate alınarak üç başlık altında incelenecektir. **Bunlar;**
 - **Termal yanıklar**
 - **Kimyasal yanıklar**
 - **Elektrik yanıkları**

Yanıklar

Termal Yanıklar



En sık görülen yanık tipidir. Genellikle ev kazaları şeklinde karşımıza çıkar.

- Yaralanmanın şiddeti; termal ajanın (sıcak su, alev gibi) sıcaklık derecesi, maruz kalma süresi ve dokunun ısıyı iletme özelliğine bağlı olarak değişir.
- 44°C'nin altındaki sıcaklıklar genellikle yanıklara neden olmadan tolere edilirken, 60°C'nin üzerinde hücre ölümü meydana gelir.

Yanıklar

Termal Yanıklar- Yanığın ciddiyetini belirleyen faktörler



- Derinlik
- Yaygınlık
- Bölge
- Enfeksiyon riski
- Yaş
- Solunum yoluyla görülen zarar
- Önceden var olan hastalıklar

Yanıklar

Termal Yanıklar- Belirti ve bulgular

Termal yanıklarda belirti ve bulgular yanık derinliğine göre değişir. Bu yüzden yanıklar 4 (dört) derece olarak tarif edilir.



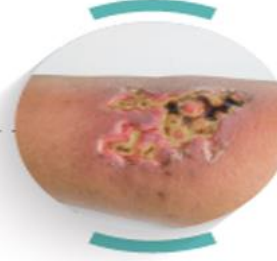
1. Derece

- Yanık cildin üst tabakası ile sınırlı olup, kızarıklık ve ağrıyla karakterizedir.
- Yanık bölgesi kırmızıdır ve bül adı verilen içi sıvı dolu kabarcık oluşumu gözlenmez.
- Genellikle birkaç gün içinde ya da bir haftada iyileşir.
- Güneş yanıkları en klasik örneğidir.



2. Derece

- Cildin hem üst hem alt tabakası etkilenmiştir.
- Yüzeysel ya da derin olabilir.
- Ciltte içi su dolu kabarcıklar (büller) ortaya çıkar.
- Ağrılıdır.
- Cildin kendini yenilemesi ile kendi kendine iyileşir.



3. Derece

- Cildin tüm tabakaları etkilenmiştir.
- Özellikle kaslar, sinirler ve damarlar etkilenir.
- Görünüşü kuru, sert, beyaz ya da kahverengi olabileceği gibi, kömürleşmiş bir görünümde de olabilir.
- Sinirler zarar gördüğü için ağrı yoktur.



4. Derece

- Cildin tüm tabakalarına ilave olarak yanık, cilt altı yağ doku boyunca da uzanır.
- Ayrıca kısmen kas ve kemik dokusu da hasar görmüştür.
- Sert ve kömürleşmiş durumdadır.
- Yer yer derinliği değişen yanık alanları görülür.

Yanıklar

Yanığın vücuttaki olumsuz etkileri



Yanığın vücuttaki olumsuz etkileri; Yanık; derinliği, yaygınlığı ve oluştuğu bölgeye bağlı olarak organ ve sistemlerde işleyiş bozukluğuna yol açabilir. Yanık sonrası vücutta bulunan mikrop ve toksinlere bağlı olarak enfeksiyon, ağrı ve sıvı kaybına bağlı olarak ise şok meydana gelebilir.

Yanıklar

Termal Yanıklar- İlk Yardım



Termal yanıklara yapılacak erken ve doğru ilk yardım yanığın oluşturduğu hasar ve yaygınlığı azaltır. Aynı zamanda iyileşme sürecine de olumlu katkı sağlar. **Bunun için;**

- Yanma nedenini ortadan kaldırılır. Ateş varsa söndürün ve gerekiyorsa elektrik sigortalarının kapatılması gibi olası riskleri ortadan kaldırılır.
- Alev almış ve hala yanmakta olan hasta/yaralının koşması engellenir. Yerde yuvarlanması sağlanır ve üzerini battaniye ya da bir örtü ile kapatarak alevin hava ile teması kesilir.

Yanıklar

Termal Yanıklar- İlk Yardım



- Eğer gerekli ise hasta/yaralı, taşıma tekniklerini kullanarak müdahalenin yapılabileceği güvenli bir alana taşınır.
- Hasta/yaralının yaşam belirtileri değerlendirilir.
- Solunum yolunun etkilenip etkilenmediği, eğer etkilenmişse solunum sıkıntısı olup olmadığını kontrol edilir.
- Etkilenme varsa hızlı bir şekilde 112 acil numarası aranarak bilgi verilir ve yardım istenir.

Yanıklar

Termal Yanıklar- İlk Yardım



- Yanık bölgeyi en az 20 dakika soğuk su altında tutulur. Ancak yanık yüzeyi büyükse ısı kaybı çok olacağından bu işlemi yapmayın.
- **Bunun yerine yanmış bölgelere soğuk su ile ıslatılmış gazlı bez ya da temiz bir bez örterek soğutma işlemi yapılır.** Bu işlemi 15-30 dakika olacak şekilde uygulanır. Bu sayede küçük ve orta dereceli yanıklarda soğutma ile yaralanma alanı en aza indirilebilir.



Yanıklar

Termal Yanıklar- İlk Yardım



- Soğutma işlemi yaparken hasta/yaralıyı ısı kaybını önlemek için battaniye ile örtülür.
- Hasta/yaralının yanmış alandaki giysilerini cildi kaldırmadan çıkarılır.
- **Giysi çıkarma işlemini soğutma sonrasına bırakılır** ve mümkünse elbiseleri dikiş yerlerinden keserek çıkarılır.
- Hijyen ve temizliğe dikkat edilir.
- Elbiseler çıkarıldıktan sonra mümkünse yanık yerlerini tiftiksiz, kuru ve temiz bir malzeme ile (örneğin; plastik streç film gibi) örtülür.

Yanıklar

Termal Yanıklar- İlk Yardım



- Şişme (ödem) oluşabileceği düşünülerek yüzük, bilezik ve saat gibi eşyaları çıkarılır.
- Şişmeyi (ödem) engellemek için 24 ila 48 saat süresince yanmış olan kolları ve bacakları kalp seviyesinden yüksekte tutulur.
- Yanık dışı yaralanmaların yanıkla birlikte olabileceğini unutulmamalıdır.
- 112 acil yardım numarasını arayarak yardım istenir.

Yanıklar

Termal Yanıklar- Dikkat Edilmesi Gerekenler



- İçi su dolu kabarcıklar patlatılmamalıdır.
- Yanık yüzeyine diş macunu, yoğurt, buz, pudra ve merhem gibi maddeler sürülmemelidir.
- Yanık bölgelerine bandaj veya gazlı bez uygulaması yapılmamalıdır.

Yanıklar

Kimyasal Yanıklar



Yanıklar

Kimyasal Yanıklar



Kimyasal yanıklar, genellikle cildin, gözlerin, kolların, ellerin ve bacakların etkilendiği endüstriyel ürünlerden kaynaklanan bir yanık türüdür.

- Genellikle iş kazaları şeklinde karşımıza çıkarlar.
- Asit, alkali ya da petrol ürünlerinden kaynaklanabilirler.
- Hem asit hem de baz özellikli kimyasallar maddeler ciddi doku hasarına neden olabilirler.

Yanıklar

Kimyasal Yanıklar



- Kimyasal yanıkların termal yanıklardan en önemli farkı, kimyasal madde tamamen uzaklaştırılıncaya kadar yanmanın derin dokulara ilerleyecek şekilde devam etmesidir.
- Kimyasal yanıklarda yaralanma şiddetinin en önemli belirleyicisi, cilt ile kimyasal maddenin temas süresidir.
- Kimyasal maddenin ciltteki derinliği, akciğer ve gözlerin etkilenip etkilenmemesi de yaralanmanın ciddiyetine etki eden faktörler arasında yer alır.
- Kimyasal yanıklar her zaman ciddi olarak düşünülmeli ve tıbbi yönden de takip edilmelidir.

Yanıklar

Kimyasal Yanıklar – Belirti Ve Bulgular



Hasta/yaralı şiddetli batma şeklindeki bir ağrıdan şikâyet edebilir. İlave olarak kimyasallarla temas eden vücut kısımlarında;

- Cilt tahriş olabilir veya yanabilir.
- Cilt rengi solmuş olabilir.
- Cilt şişmiş olabilir.
- Ciltte kabarcıklar oluşabilir.
- Cilt soyulabilir.
- Zehirlenme belirtileri olabilir.

Yanıklar

Kimyasal Yanıklar – İlk Yardım



Termal yanıklarda olduğu gibi yapılacak erken ve doğru ilk yardım yanığın oluşturduğu hasar ve yaygınlığı azaltır, iyileşme sürecine olumlu katkı sağlar. **Bunun için;**

- Korunmasız olarak kimyasal ile temas etmediğinizden emin olun. Kendinizi korumak için eldiven giyilir. Eldiven yoksa ellerinizi örtmek için plastik bir torba kullanılır.
- 112 acil yardım numarası aranır ve yardım istenir.
- Bol su ile yıkama hemen hemen tüm kimyasal yanıklar için kullanılmakla birlikte, bazı kimyasallarla su bir araya geldiği zaman yanık artabileceğinden yıkama öncesinde kimyasal madde ambalajları üzerindeki uyarıları dikkate alın.

Yanıklar

Kimyasal Yanıklar – İlk Yardım



Yıkama işlemi için genel öneriler;

- **Yanık nedeni eğer toz bir kimyasal ise;** önce yanık yerindeki bulaşmış olan kuru kimyasalları fırçalayarak temizlenir. Sonra da 10 ila 15 dakika boyunca soğuk ve nazikçe akan su ile cildin yüzeyini tekrar temizlenir.
- **Alkali ile meydana gelen yanıklarda** yıkama süresini daha uzun tutulur.
- **Çimento yanıklarında** çimento bulaşan giysiler ve ayakkabıları çıkarıp, etkilenen cilt bol su ile iyice yıkanır.

Yanıklar

Kimyasal Yanıklar – İlk Yardım



- **Hidroklorik asit (tuz ruhu);** Evlerde ve endüstriyel alanlarda sıkça kullanılan son derece tehlikeli bir maddedir. Maruziyet sonrası bol su ile etkilenen bölge yıkanır. Etkilenen alan 15-20 dakika buzlu su içinde bekletilir.
- **Sülfürik asit;** En sık meydana gelen asit yanıklarıdır. Temas sonrası bol su ile yıkanır.
- **Güçlü alkaliler;** dokularda ev temizleme solüsyonları içinde (sodyum hidroksit, potasyum hidroksit) ve endüstriyel ortamlarda bulunmaktadır. Hayatı tehdit eden geniş yüzeyli yanıklara yol açarlar. Bol su ile uzun süreli yıkanır.

Yanıklar

Kimyasal Yanıklar – İlk Yardım



- Kimyasal bulaşmış olan giysileri veya takıları çıkarılır.
- Etkilenen alan temiz bir bezle gevşekçe sarılır.
- Hasta/yaralı ilk yıkamadan sonra daha fazla yanma hissederse, yanmış alanı birkaç dakika daha yıkanır.
- **Hasta/yaralıda bilinç kaybı var ancak hala nefes almaya devam ediyorsa;**
 - Hasta/yaralı derlenme pozisyonuna getirilir.
 - Hasta/yaralının yaşamsal bulgularını kontrol edilir.
- **Ancak yaralının solunumu durursa;** Temel Yaşam Desteğine başlanır.

Yanıklar

Kimyasal Yanıklar – Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar



- Kimyasal maddeler açıkta bırakılmamalıdır.
- Mutlaka çocukların ulaşamayacağı yerlerde ya da kilitli dolaplarda saklanmalıdır.
- Kimyasal madde ambalajları üzerindeki uyarılara dikkat edilerek ilk yardım yapılmalıdır.

Yanıklar

Elektrik Yanıkları



Yanıklar

Elektrik Yanıkları



Elektrik yanıkları, elektrik akımının neden olduğu yanıklardır.

- Bu yanıklar düşük voltaj akımından (örneğin; ev aletleri), yüksek voltaj akımından (örneğin; transformatörler) veya yıldırım çarpmasından kaynaklanabilir.
- Elektrik yanıkları genellikle kazalar sonrası meydana gelir. Yetişkinlerde elektrik çarpmaları genellikle iş yerlerinde olurken, küçük çocuklarda elektrik kablolarının bulunduğu alanlarda, evde ya da ağaç veya elektrik direklerine tırmanma esnasında gelişir.

Yanıklar

Elektrik Yanıkları- Ciddiyetini Belirleyen Faktörler



- Akımın türü
- Akım gücü
- Maruz kalma süresi
- Vücut direnci
- Akımın elektrik alan kuvvetine ek olarak vücutta takip ettiği yola bağlı olarak değişir.

Yanıklar

Elektrik Yanıkları



- Elektrik, temas edilen noktadan vücuda girer, vücut boyunca ilerler ve vücudun yere değdiği noktadan veya zeminden çıkar.
- Bu giriş ve çıkış noktalarında sıklıkla yanık yaraları görülebilir.
- Ancak elektrik vücut içinde ilerlemiş olduğu yolda da dışarıdan gözle görülemeyecek şekilde hasarlara, hatta kalbin durmasına dahi neden olabilir.



Yanıklar

Elektrik Yanıkları – Belirti Ve Bulgular



- Bilinç kaybı
- Nefes almakta zorlanma
- Nefes alıp vermenin durması
- Düzensiz kalp atım hızı
- Kalp durması (kalp atışının olmaması)
- Yanık yaraları
- Kas spazmı

Yanıklar

Elektrik Yanıkları – İlk Yardım



- **Öncelikle güvenlik sağlanmalıdır. Bunun için;**
 - Hasta/yaralı hala elektrik kaynağına bağlı ise, **asla dokunulmamalıdır!**
 - Elektrik kaynağını ana sigortadan kapatılır.
 - **Yüksek voltaj akımlarında;** kabloyu veya elektrik kaynağını asla yaralıdan uzaklaştırmaya çalışmayın. Çünkü yüksek voltaj akımı (+ 1000 Volt ve üzeri) yaklaşık olarak 18 metreye kadar sıçrayabilir ve ölüme neden olabilir. Bu yüzden hasta/yaralıya yaklaşımadan önce yüksek voltaj akım kaynağının kapatıldığından emin olun.

Yanıklar

Elektrik Yanıkları – İlk Yardım



- **Ev elektriğinde** (220V); elektrik kaynağını kapatamıyorsanız karton, plastik veya tahtadan yapılmış kuru ve iletken olmayan bir nesne kullanarak kaynağı hem sizden hem de hasta/yaralıdan uzaklaştırılır.
- **Yıldırım düşmesi** riski altındaysanız; sizin ve yaralının güvende olduğundan emin olun ve tehlike geçene kadar beklenir. Mümkünse evin içinde veya arabada kalınır. Açık alanda iseniz kapalı bir mekan bulunur, kapalı alanda beklenir. Eğer, kapalı bir yer bulamazsanız ve ayakta iseniz yere yatın. Ağaç gibi yıldırımın fazlaca düştüğü yerlerden ise uzak durulur.
- 112 acil yardım numarası aranır ve yardım istenir.

Yanıklar

Elektrik Yanıkları – İlk Yardım



**Güvenlik önlemleri sonrası ilk yardım uygulamalarına başlayın.
Bunun için;**

- Güvenli bir alanda ise hasta/yaralı olay yerinde değerlendirilir. Hareket ettirilmez. Eğer herhangi bir tehlike söz konusu değil ise yerinden oynatılmaz.
- Temiz su kullanarak yanık yaralarını soğutulur. Eğer temiz su yoksa mevcut olay yerindeki suyu kullanılır. Ancak soğutma işlemini sadece elektrik çarpma tehlikesi olmadığı ve akımın kapalı olduğu durumlarda yapılır.
- Etkilenen bölgeye 10-15 dakika veya yanıkların acı vermesini durdurana kadar su dökülür.

Yanıklar

Elektrik Yanıkları – İlk Yardım



- Yanıkları soğutmak için çok soğuk su kullanmayın. Yaralıda kolayca hipotermiye (vücut sıcaklığının 35°C'nin altına düşmesine) neden olabilir.
- Soğutma işlemi yaparken yaralı battaniye ile örtülür.
- Varsa eldiven giyilir. Eldiven yok ise temiz bir plastik torba da kullanılır.
- Yanık yaraları temiz bir bezle örtülür.
- İçi sıvı dolu kabarcıklar varsa bunları patlatılmaz.

Yanıklar

Elektrik Yanıkları – İlk Yardım



- Yanmış cilde yapışmamış kıyafetleri veya takıları çıkarılır. Ancak yanık yaralarına takılan kıyafet veya takıları ise çıkarılmaz.
- Mümkünse, uzuvda ortaya çıkması muhtemel şişmelerin neden olabileceği zararlara karşı bir önlem olarak hasta/yaralının kemeri, ayakkabıları veya botları çıkarılır.
- Hasta/yaralının üstü kapatılarak ısı kaybı önlenir.
- Hasta/yaralı 112 acil yardım ekibi gelinceye kadar yalnız bırakılmaz ve yaşamsal bulguları sağlık ekibi gelinceye kadar kontrol edilir.

Yanıklar

Elektrik Yanıkları – İlk Yardım



- **Hasta/yaralıda bilinç kaybı var ancak hala nefes almaya devam ediyorsa;**
 - Hasta/yaralı derlenme pozisyonuna getirilir.
 - Hasta/yaralıyı gözlemlemeye ve solunumunu kontrol etmeye devam edilir.
- **Ancak hasta/yaralının solunumu durursa;** Temel Yaşam Desteğine başlanır.

Soğuk Acilleri

Tanımlar



Donma nedir;

Dokuların soğuğa maruz kalarak hasarlanmasıdır.

Hipotermi nedir;

Normalde $37\pm0,6^{\circ}\text{C}$ ($36,4-37,6^{\circ}\text{C}$) olan vücut sıcaklığının 35°C 'nin altına düştüğünde ortaya çıkan durumdur.

Soğuk Acilleri

Donma



Donma tipik olarak sıfır derecenin altındaki herhangi bir sıcakta meydana gelebilir.

- Düşük ortam sıcaklığında, kan dolaşımının yetersiz olması ve/veya hareket etmeyen kişilerde donma riski daha fazladır.

Nedenleri;

- Aşırı soğuk havaya maruz kalma
- Yetersiz veya ıslak kıyafetler giyme veya
- Soğuk rüzgâr olabilir.

Soğuk Acilleri

Donma



- Çok sıkı giysiler veya botlar, sıkışık bir konumda kalma, yorgunluk, bazı ilaçlar, sigara içme, alkol kullanımı veya şeker hastalığı gibi kan damarlarını etkileyen hastalıkların neden olduğu zayıf kan dolaşımı da süreci artırabilir.
- Donma vücudumuzun herhangi bir bölümünü etkileyebilir. Ancak en fazla eller, ayaklar, kulaklar, burun ve dudaklar gibi uzuvların etkilenme olasılığı yüksektir.
- Dokudaki donmanın derinliği ve derecesi; sıcaklığa, maruz kalma süresine ve donma hızına bağlıdır.
- Genellikle donma durumlarında olaya hipotermi eşlik eder. Bu durumda ilk yardım hipotermi dikkate alınarak yapılmalıdır.

Soğuk Acilleri

Donma – Belirti Ve Bulgular



Başlangıçta;

- Hasta/yaralı, etkilenen bölgede iğnelenme, zonklama veya ağrıdan şikâyet eder.
- Ciltte soğukluk, solukluk, uyuşma ve beyazlaşma vardır.
- Etkilenen bölgede karıncalanma hissi ortaya çıkabilir.



Donma daha ilerlemişse;

- Etkilenen bölge sert ve donmuş hissedilebilir.

Kişi soğuktan çıktığında ise;

- Dokuda çözülme ve yumuşama
- Ciltte kızarıklık, ağrı ve içi su dolu kabarcıklar
- Şişme ve kaşıntı ortaya çıkabilir.



Soğuk Acilleri

Donma – Belirti Ve Bulgular



Soğuğa maruz kalma devam ederse ve donma daha da ilerlerse;

- Cilt beyaz, mavi veya lekeli hale gelir ve altındaki dokuya dokunulduğunda sert ve soğuk hissedilir.
- **Hasta/yaralı soğuktan çıktığında ve cilt çözöldüğünde ise;**
 - İçerisi kan ile dolu kabarcıklar oluşur ve bunlar kalın siyah kabuklara dönüşür. Bu aşamada, muhtemelen bazı dokular artık ölmüştür.



Soğuk Acilleri

Donma – İlk Yardım



Donmalarda İlk Yardım;

- Donmakta olan hasta/yaralıya yardım etmeden önce soğuğa karşı yeterince korunduğunuzdan emin olun.
- Hasta/yaralı daha sıcak ve kapalı bir ortama alınır. Ancak bunu yaparken **hasta/yaralıyı, hasarı artıracığından dolayı kesinlikle ayak ve ayak parmakları üzerinde yürütmeyin.** Bunun yerine hasta/yaralı taşınır.
- Daha fazla ısı kaybını önlemek için ıslak giysiler çıkarılır ve kuru kıyafetler giydirilir.
- Eldiven, yüzük ve çizme gibi aksesuarları varsa çıkarılır.
- Bilinci açıksa sıcak içecekler verilir.

Soğuk Acilleri

Donma – İlk Yardım



- Hasta/yaralının göğüs kafesi, koltuk altları ve kasık bölgelerine ılık su paketleri koyulur.
- Isıtma işlemini hasta/yaralının soğukla teması kesildiğinden emin olduktan sonra yapılır. Donmuş vücut kısımları soğuğa tekrar maruz kalarak tekrar donarsa, geri dönüşü olmayan hasarlar meydana gelir.
- Etkilenen bölge ovulmaz. Çünkü bu cilde ve diğer dokulara zarar verebilir.
- Daha fazla yaralanmaya neden olabileceğinden doğrudan ısı uygulanmaz. (ateş veya ısıtıcı gibi).

Soğuk Acilleri

Donma – İlk Yardım



- Yeniden ısıtma işlemini en az 30 dakika sürdürülür. Etkilenen vücut kısmı kırmızı-mor bir renge sahip olduğunda ve kolayca hareket ettirilebildiğinde ise yeniden ısıtma işlemini durdurulur.
- Hasta/yaralının sigara içmesine kesinlikle izin verilmez. Çünkü bu kan dolaşımını olumsuz etkileyebilir.
- Donmuş alan çözüldükten sonra, el ve ayak parmaklarını tek tek temiz bandajlar ile çok nazik bir şekilde sarılır.
- Enfeksiyonu önlemek için cildi temiz tutmak çok önemlidir.

Soğuk Acilleri

Donma – İlk Yardım



- Hasta/yaralı hareket ettirilmez.
- Dokular çok hassas olacağından, hasta/yaralıdan ısıdan etkilenmiş kısımlar üzerinde yürümemesi istenir.
- Donuk alan ısıtılıp tekrar kanlandıktan sonra şiddetli ağrı meydana gelebilir. Bu durumda hasta/yaralıya ısıtma öncesi, ısıtma esnasında veya ısıtma sonrasında ağrı kesici verilir.
- 112 acil yardım numarasını arayarak ya da aratarak tıbbi yardım istenir.

Soğuk Acilleri

Hipotermi



Hipotermi, hayatı tehdit eden bir durum olup hızla tedavi edilmesi gerekir.

- Genellikle ortamın soğuk olmasından kaynaklanır.
- Bunlar; soğuk koşullarda uzun süre açık havada kalmak, yeterince ısıtılmamış bir evde yaşamak veya soğuk suya düşmek gibi nedenlerden ya da nedenlerin birlikteliğinden kaynaklanır.

Soğuk Acilleri

Hipotermi –Belirti Ve Bulguları



- Titreme (vücut sıcaklığı düştükçe titreme azalabilir ya da tamamen durabilir)
- Konuşma bozukluğu veya mırıldanma
- Yavaş veya sık (yüzeysel) solunum
- Zayıf nabız
- Beceriksizlik veya koordinasyon eksikliği
- Uyuşukluk veya enerji eksikliği
- Uykuya meyil veya hafıza kaybı
- Bilinç kaybı veya
- Parlak kırmızı, soğuk cilt (bebeklerde)

Soğuk Acilleri

Hipotermi – İlk Yardım



- Hipotermide olan bir hasta/yaralıya yardım etmeden önce soğuğa karşı yeterince korunduğunuzdan emin olun.
- Mümkünse hasta/yaralıyı daha sıcak ve kapalı bir yere taşıyarak soğukla teması kesilir.
- Eğer bu mümkün değil ise, hasta/yaralının özellikle baş ve boyun bölgesi rüzgârdan korunur. Soğuk zemin ile olan teması kesilir.
- Islak giysileri çıkarılır. Kuru kaban, palto, ceket giydirilir veya battaniye ile üstü örtülür.

Soğuk Acilleri

Hipotermi – İlk Yardım



- Daha fazla ısınma gerekiyorsa bu yavaş yavaş yapılır. Örneğin; boyun, göğüs ve kasık bölgeleri başta olmak üzere vücudun orta kısımlarına ılık-kuru kompresler uygulanır.
- Hasta/yaralıya, ilk yardımın genel ilkelerine göre önemli bir istisna oluşturmamasına rağmen yudum yudum olacak şekilde yavaşça ılık, tatlı ve alkolsüz içecekler verilir.
- Doğrudan ısı uygulanmaz. Bir ısıtma lambası veya sıcak banyo gibi bir yöntem kullanarak hasta/yaralı yavaş yavaş ısıtılır.
- Kollar ve bacaklar gibi uzuvları ısıtmaya çalışmayın. Uzuvları ısıtmak veya masaj yapmak kalbe ve akciğerlere ek yük oluşturabilir.

Soğuk Acilleri

Hipotermi – İlk Yardım



- Hasta/yaralının sigara içmesine kesinlikle izin verilmez.
- 112 acil yardım numarası aranır ve yardım istenir.
- Hasta/yaralıda bilinç kaybı var ancak hala **nefes almaya devam ediyorsa;**
 - Hasta/yaralı derlenme pozisyonuna getirilir.
 - Hasta/yaralının yaşamsal bulguları sağlık ekibi gelinceye kadar gözlemlenir.
- **Ancak hasta/yaralının solunumu durursa;** Temel Yaşam Desteğine başlanır.

Sıcak Acilleri

Tanımlar



Sıcak yorgunluğu nedir;

Yüksek sıcaklıklara uzun süre maruz kalınmasına ve sıvıların yetersiz veya dengesiz alımına bağlı olarak ortaya çıkabilen, hafif seyirli bir hastalık türüdür.

Sıcak çarpması nedir;

Normalde vücudun ter bezleri yardımı ile dengelenen vücut ısısının terleme ile dengelenememesi veya susuzluk nedeni ile terleyememesi sonucunda vücut sıcaklığının 41,1 °C veya daha yüksek bir sıcaklığa yükselmesi ile karakterize bir hastalık türüdür. Sıcak çarpmasında temel sorun vücudun ısı düzenleme mekanizmasının bozulmuş olmasıdır.

Sıcak Acilleri

Sıcak Yorgunluğu-Belirti ve bulgular



Sıcak yorgunluğuna, yaşlı insanlar, yüksek tansiyonu olan kişiler ve sıcak bir ortamda çalışan veya egzersiz yapanlar daha yatkındır.



Belirti ve bulgular;

- Aşırı terleme
- Solgunluk
- Kas krampları
- Baş ağrısı, baş dönmesi veya yorgunluk
- Uykuya meyil
- Hızlı, zayıf nabız
- Hızlı, yüzeysel nefes alma

Sıcak Acilleri

Sıcak yorgunluğu – İlk yardım



- Hasta/yaralı serin bir yere taşınır.
- Hasta/yaralı sırtüstü yatırılır ve bacakları yukarı kaldırılarak şok pozisyonu verilir ve dinlenmesi sağlanır.
- Hasta/yaralıyı temiz bir bez veya sünger gibi bir malzemeyle silerek ya da serin bir duş almasını sağlanarak vücut ısısının düşmesi sağlanır.

Sıcak Acilleri

Sıcak Yorgunluğu – İlk Yardım



- Normal şartlarda hasta/yaralıdan ilk yardımın temel bir kuralı olarak herhangi bir şey yememesi ve içmemesi istenirken, sıcak yorgunluğunda istisnai bir durum olarak bol su içmesi istenir.
- 112 acil yardım numarası aranır ve yardım istenir.
- Hasta/yaralının yaşamsal bulguları sağlık ekibi gelinceye kadar kontrol edilir.



Sıcak Acilleri

Sıcak Yorgunluğu – İlk Yardım



- Hasta/yaralıda bilinç kaybı var ancak hala **nefes almaya devam ediyorsa**;
 - Hasta/yaralı derlenme pozisyonuna getirilir.
 - Hasta/yaralıyı gözlemlemeye ve solunumunu kontrol etmeye devam edilir.
- **Ancak hasta/yaralının solunumu durursa**; Temel Yaşam Destegine başlanır.

Sıcak Acilleri

Sıcak arpması



Sıcak arpması, doğru ve hızlı bir şekilde tedavi edilmezse ölümcül olabilecek gerçek bir acil durumdur.

- Sıcak arpmasına en duyarlı olanlar; **bebekler ve yaşlılardır.**

Sıcak Acilleri

Sıcak Çarpması – Korunma Yöntemleri



- Özellikle şapka, güneş gözlüğü ve şemsiye gibi güneş ışığından koruyacak aksesuarlar kullanılmalıdır.
- Güneşe çıkmadan en az 30 dakika önce en az 30 faktörlü koruyucu bir güneş kremi kullanılmalıdır. Eğer yüzülüyorsa güneş koruyucu krem iki saatte bir yenilenmelidir.
- Mevsim şartlarına uygun, bol, terletmeyen, açık renkli ve hafif giysiler giyilmelidir.
- Bol miktarda sıvı tüketilmelidir.
- Vücut temiz tutulmalıdır.
- Her öğünde yeteri miktarda sindirimi kolay hafif yiyecekler tercih edilmelidir.

Sıcak Acilleri

Sıcak Çarpması – Korunma Yöntemleri



- Gereksiz ve bilinçsiz ilaç kullanılmamalıdır.
- Direkt güneş ışığında kalınmamalıdır.
- Kapalı mekânların düzenli aralıklarla havalandırılmasına özen gösterilmelidir.
- Ağır egzersiz yapılmamalı, fırsat buldukça ılık duş alınmalıdır.
- Park halindeki arabaların içerisinde beklenmemelidir.
- Alkol ve kahve tüketilmemelidir.
- Günün sıcak saatlerinde aktiviteler yapılmamalıdır.
- Mümkünse 10.00-16.00 saatleri arasında güneşe çıkılmamalıdır.

Sıcak Acilleri

Sıcak Çarpması – Belirti Ve Bulguları



- Sıcak, kızarmış, kırmızı kuru bir cilt
- Baş ağrısı veya baş dönmesi
- Uykuya meyil veya huzursuzluk
- Çarpıntı
- Terlemenin olmaması (egzersize bağlı olanlar hariç)
- Kaslarda hassasiyet ve kramp
- İdrar miktarında azalma
- Görme bozukluğu
- Nöbet
- Koma
- Vücut sıcaklığının 41.1°C ve üzerinde olmasıdır.

Sıcak Acilleri

Sıcak Çarpması – İlk Yardım



- Hasta/yaralı serin bir ortama alınır, serin bir yere taşınmasına yardımcı olunur.
- Bilinci ve yaşamsal bulguları kontrol edilir.
- Hasta/yaralı sırtüstü yatırılır ve bacakları yukarı kaldırılarak şok pozisyonu verilir ve dinlenmesi sağlanır.
- Soğutma işlemi uygulanır.
 - Kişiyi temiz bir bez veya sünger gibi bir malzemeyle silerek ya da serin bir duş almasını sağlayarak vücut ısısının düşmesi sağlanır.
 - Bilinç değişikliği olan hastalarda soğutma için acele edilmeli, ateş ölçümü nedeniyle tedavi geciktirilmemelidir. Soğutma işlemi vücut sıcaklığı 38-39 °C olduğunda durdurulmalıdır.

Sıcak Acilleri

Sıcak Çarpması – İlk Yardım



Egzersize bağlı sıcak çarpmalarında,

Sporcu ise;

- Normal şartlarda hasta/yaralılarından ilk yardımın temel bir kuralı herhangi bir şey yememesi ve içmemesi istenirken, sıcak çarpmasında istisnai bir durum olarak bol su içmeleri istenir.
- 112 acil yardım numarasını arayarak ya da aratarak yardım istenir.
- Sağlık ekibi gelinceye kadar hasta/yaralının yaşamsal bulguları gözlemlenir.

Sıcak Acilleri

Sıcak Çarpması – İlk Yardım



- **Hasta/yaralıda bilinç kaybı var ancak hala nefes almaya devam ediyorsa;**
 - Hasta/yaralı derlenme pozisyonuna getirilir.
 - Hasta/yaralının yaşamsal bulguları gözlemlenir.
- **Ancak hasta/yaralının solunumu durursa;** Temel Yaşam Destegine başlanır.