



YANIK, SOĞUK VE SICAK ACİLLERİNDE İLK YARDIM



Sunum Planı

- Yanıklar
 - Termal yanıklar
 - Kimyasal yanıklar
 - Elektrik yanıkları
- Soğuk acilleri
 - Donma
 - Hipotermi
- Sıcak acilleri
 - Sıcak yorgunluğu
 - Sıcak çarpması

Yanıklar

Genel Bilgiler



- **Yanık**, cilt ve/veya cilt altı dokularda; ısı, soğuk, elektrik, radyasyon veya kimyasal ajanlara maruz kalarak oluşan akut hasarlanmaya verilen isimdir.
- En sık görülen yanık tipidir.
- Genellikle ev kazaları şeklinde karşımıza çıkar.

Yanıklar

Termal Yanıklar- Belirti Ve Bulgular



- Termal yanıklarda belirti ve bulgular yanık derinliğine (derecesine) göre değişir. Yanık ne kadar derinse o kadar şiddetlidir. Yanıklar 3 (üç) başlıkta ele alınır. Bunlar:
 - **Birinci derece yanık (yüzeysel) yanıklar:**
 - Cildin yalnızca üst tabakası etkilenmiştir. Kızarıklık, hafif şişlik, hassasiyet ve ağrı vardır.
 - **İkinci derece yanık (kısmi kalınlık) yanıklar:**
 - Cildin hem üst hem alt tabakası etkilenmiştir. Cilt kırmızı ve ağrılıdır. Ciltte içi su dolu kabarcıklar ortaya çıkar.
 - **Üçüncü derece yanık (tam kalınlık) yanıklar:** Cildin tüm tabakaları etkilenmiştir. Özellikle kaslar, sinirler ve damarlar etkilenir. Görünüşü kuru, sert, beyaz ya da kahverengi olabileceği gibi, kömürleşmiş bir görünümde de olabilir. Sinir uçları zarar gördüğü için ağrı yoktur.

Yanıklar

Termal Yanıklar- İlk Yardım



- Olay yerinin sizin ve hasta/yaralı için güvenli olduğundan emin olun.
- Yanma nedenini ortadan kaldırın. Ateş varsa söndürün ve gerekiyorsa elektrik sigortalarını kapatın.
- Alev almış ve hala yanmakta olan hasta/yaralının paniğine engel olun. Koşmasını engelleyin. Yerde yuvarlanmasını sağlayın. Mümkünse üzerini battaniye ya da bir örtü ile kapatarak alevin hava ile temasını kesin.

Yanıklar

Termal Yanıklar- İlk Yardım



- Eğer gerekli ise hasta/yaralıyı, taşıma tekniklerini kullanarak müdahalenin yapılabileceği güvenli bir alana taşıyın.
- Hasta/yaralının yaşam belirtilerini değerlendirin.
- Solunum yolunun etkilenip etkilenmediğini, eğer etkilenmişse solunum sıkıntısı olup olmadığını kontrol edin.
- Etkilenme varsa ve eğer temin edebilirsiniz hastaya oksijen verin.

Yanıklar

Termal Yanıklar- İlk Yardım



- Yanık bölgeyi en az 20 dakika soğuk su altında tutun. 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 işlemini yapın.** Bu işlemi 15-30 dakika olacak şekilde uygulayın.



Yanıklar

Termal Yanıklar- İlk Yardım



- Soğutma işlemi yaparken hasta/yaralıyı battaniye ile örtün.
- Hasta/yaralının yanmış alandaki giysilerini cildi kaldırmadan çıkarın.
- **Giysi çıkarma işlemini soğutma sonrasına bırakın ve mümkünse elbiseleri dikiş yerlerinden keserek çıkarın.**

Yanıklar

Termal Yanıklar- İlk Yardım



- Hijyen ve temizliğe dikkat edin. Kirli yanık alanlarını (katran, asfalt, toprak gibi yanık alanında kirliliğe neden olan kimyasallar) sadece su ve sabun kullanarak iyice yıkayın.
- Elbiseler çıkarıldıktan sonra mümkünse yanık yerlerini tiftiksiz, kuru ve temiz bir malzeme ile (örneğin; streç film gibi) örtün.

Yanıklar

Termal Yanıklar- İlk Yardım



- Şişme (ödem) oluşabileceği düşünülerek yüzük, bilezik ve saat gibi eşyaları çıkarın.
- Şişmeyi (ödem) engellemek için 24 ila 48 saat süresince yanmış olan kolları ve bacakları kalp seviyesinden yüksekte tutun.
- Yanık dışı yaralanmaların yanıkla birlikte olabileceğini unutmayın.
- 112 acil yardım numarasının aranarak yardım istenmesi gerektiği durumlarda gecikmeyin.

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 uygulaması yapılmamalıdır. Eğer mutlaka bir uygulama yapılması gerekiyorsa kan dolaşımını bozmayacak şekilde yapışkan olmayan yara örtüleri kullanılmalıdır.

Yanıklar

Kimyasal Yanıklar



Yanıklar

Kimyasal Yanıklar



- Genellikle iş kazaları şeklinde karşımıza çıkarlar.
- Asit, alkali ya da petrol ürünlerinden kaynaklanabilirler.
- 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 yanıklar her zaman ciddi olarak düşünülmelidir.

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



- Olay yerinin sizin ve hasta/yaralı için güvenli olduğundan emin olun ve korunmasız olarak kimyasal ile temas etmediğinizden emin olun.
- Yardım istenmesi gerektiği durumlarda gecikmeden 112 acil yardım numarasını arayın ya da aratın.
- Kendinizi korumak için eldiven giyin. Eldiven yoksa ellerinizi örtmek için plastik bir torba kullanın.
- Yıkama işlemi için kimyasal madde ambalajları üzerindeki uyarıları dikkate alın.

Yanıklar

Kimyasal Yanıklar – İlk Yardım



- Yıkama işlemi için genel öneriler:
 - Hidroklorik asit (tuz ruhu): Temas sonrası bol su ile etkilenen bölgeyi yıkayın. Etkilenen alanı 15-20 dakika buzlu su içinde bekletin.
 - Sülfürik asit: Temas sonrası bol su ile yıkayın.
 - Yanık nedeni eğer toz bir kimyasal ise; önce yanık yerindeki bulaşmış olan kuru kimyasalları fırçalayarak temizleyin. Sonra da 10 ila 15 dakika boyunca soğuk ve nazıkçe akan su ile cildin yüzeyini tekrar temizleyin.

Yanıklar

Kimyasal Yanıklar – İlk Yardım



- Yıkama işlemi için genel öneriler:
 - Alkali ile meydana gelen yanıklarda yıkama süresini daha uzun tutun.
 - Çimento yanıklarında çimento bulaşan giysiler ve ayakkabıları çıkarıp, etkilenen cildi bol su ile iyice yıkayın ve varsa antibiyotikli pomat uygulayın.
 - Güçlü alkaliler (sodyum hidroksit, potasyum hidroksit gibi) hayatı tehdit eden geniş yüzeyli yanıklara yol açarlar. Bol su ile uzun süreli yıkayın.

Yanıklar

Kimyasal Yanıklar – İlk Yardım



- Kimyasal bulaşmış olan giysileri veya takıları çıkarın.
- Yanan alanı temiz bir bezle gevşekçe sarın.
- Hasta/yaralı ilk yıkamadan sonra daha fazla yanma hissederse, yanmış alanı birkaç dakika daha yıkayın.

Yanıklar

Kimyasal Yanıklar – İlk Yardım



- Hasta/yaralıda bilinç kaybı var ancak hala nefes almaya devam ediyorsa;
 - Hasta/yaralıyı kurtarma (iyileşme, derlenme) pozisyonuna getirin.
 - Hasta/yaralıyı gözlemlemeye ve solunumunu kontrol etmeye devam edin.
- Ancak hasta/yaralının solunumu durursa:
 - Temel Yaşam Desteğine başlayın.
 - Temel Yaşam Desteği; hasta/yaralı uyanıncaya, hareket edinceye, gözlerini açıncaya ve normal nefes alma başlayıncaya kadar; yardım (deneyimli sağlık ekibi) gelinceye ve devralıncaya kadar; devam edemeyecek kadar yorgun hale gelinceye kadar veya olay yeri sizin devam etmeniz için güvensiz hale gelinceye kadar kesilmemelidir.

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.



Yanıklar

Elektrik Yanıkları



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 dokunmayın!
 - Elektrik kaynağını kapatın.
 - 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



- Öncelikle güvenlik sağlanmalıdır. Bunun için:
 - 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 uzaklaştırmayı deneyin.
 - Yıldırım düşmesi riski altındaysanız; sizin ve yaralının güvende olduğundan emin olun ve tehlike geçene kadar bekleyin. Mümkünse evin içinde veya arabada kalın. Açık alanda iseniz kapalı bir mekan bulun, girin ve bekleyin. Eğer, kapalı bir yer bulamaz ve ayakta iseniz yere yatın. Ağaç gibi yıldırımın fazlaca düştüğü yerlerden ise uzak durun.
 - 112 acil yardım numarasını arayarak ya da aratarak yardım istemeyi unutmayın.

Yanıklar

Elektrik Yanıkları – İlk Yardım



- Güvenlik önlemleri sonrası ilk yardım uygulamalarına başlayın. Bunun için:
 - Hasta/yaralıyı eğer herhangi bir tehlike söz konusu değil ise yerinden oynatmayın.
 - Temiz su kullanarak yanık yaralarını soğutun. Eğer temiz su yoksa mevcut olay yerindeki suyu kullanın. Ancak soğutma işlemini sadece elektrik çarpma tehlikesi yoksa yapın ve akımın kapalı olduğundan da kesinlikle emin olun.
 - Yanığa 10-15 dakika veya yanıkların acı vermesini durdurana kadar su dökün.
 - Soğutma işlemi sırasında kullanılan su vücut ısını aşırı derece düşürebileceğinden dolayı çok soğuk olmamalıdır.

Yanıklar

Elektrik Yanıkları – İlk Yardım



- Hasta/yaralıyı battaniyeye sararak koruyun.
- Mümkünse, hasta/yaralıya dokunmadan önce ellerinizi su ve sabun ile yıkayın. Yıkamak için külde kullanabilirsiniz. Varsa, alkol bazlı dezenfektanlar da kullanılabilir.
- Varsa eldiven giyin. Temiz bir plastik torba da kullanabilirsiniz. Kişinin yaralarına dokunmamaya çalışın.
- Yanık yaralarını temiz pamuklu bir bezle örtün.

Yanıklar

Elektrik Yanıkları – İlk Yardım



- İçi sıvı dolu kabarcıklar varsa bunları patlatmayıp sağlam bırakın.
- Yanmış cilde yapışmamış kıyafetleri veya takıları çıkarın. Ancak yanık yaralarına takılan kıyafet veya takıları ise çıkarmayın.
- Mümkünse, uzuvda ortaya çıkması muhtemel şişmelerin neden olabileceği zararlara karşı bir önlem olarak hasta/yaralının kemerini, ayakkabılarını veya botlarını çıkarın.
- Hasta/yaralıyı sıcak tutun, ancak aşırı ısıtmayın.
- Mümkünse, yanmış olan elleri, bacakları veya ayakları yüksek konumda tutun.
- Hasta/yaralıyı 112 acil yardım ekibi gelinceye kadar yalnız bırakmayın ve gözlemlemeye devam edin.

Yanıklar

Elektrik Yanıkları – İlk Yardım



- Hasta/yaralıda bilinç kaybı var ancak hala nefes almaya devam ediyorsa;
 - Hasta/yaralıyı kurtarma (iyileşme, derlenme) pozisyonuna getirin.
 - Hasta/yaralıyı gözlemlemeye ve solunumunu kontrol etmeye devam edin.
- Ancak hasta/yaralının solunumu durursa:
 - Temel Yaşam Desteğine başlayın.
 - Temel Yaşam Desteği; hasta/yaralı uyanıncaya, hareket edinceye, gözlerini açıncaya ve normal nefes alma başlayıncaya kadar; yardım (deneyimli sağlık ekibi) gelinceye ve devralıncaya kadar; devam edemeyecek kadar yorgun hale gelinceye kadar veya olay yeri sizin devam etmeniz için güvensiz hale gelinceye kadar kesilmemelidir.

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



- 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.

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.
- Hasta/yaralı 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



- Donmakta olan hasta/yaralıya yardım etmeden önce soğuğa karşı yeterince korunduğunuzdan emin olun.
- Hasta/yaralıyı daha sıcak ve kapalı bir ortama alın. Ancak bunu yaparken **hasta/yaralıyı hasarı artıracığından dolayı kesinlikle ayak ve ayak parmakları üzerinde yürütmeyin**. Hasta/yaralıyı taşıyın.
- Daha fazla ısı kaybını önlemek için ıslak giysileri yumuşak ve kuru kıyafetlerle değiştirin.
- Eldiven, yüzük ve çizme gibi aksesuarları yavaşça çıkarın.
- Bilinci açıksa sıcak içecekler verin.

Soğuk Acilleri

Donma – İlk Yardım



- Hasta/yaralının göğüs kafesi, koltuk altları ve kasık bölgelerine ılık su paketleri koyun.
- Etkilenen alanları yeniden ısıtın. Fakat ısıtma işlemini soğuk ile temas tamamen ortadan kalktıktan sonra yapın.
- Etkilenen kısımları ellerinizle veya kişinin koltuk altlarını kullanarak ısıtın.
- Etkilenen bölgeyi ovmayın. Çünkü bu cilde ve diğer dokulara zarar verebilir.
- Daha fazla yaralanmaya neden olabileceğinden doğrudan ısı uygulamayın (ateş veya ısıtıcı gibi).

Soğuk Acilleri

Donma – İlk Yardım



- Yeniden ısıtma işlemini en az 30 dakika sürdürün. Etkilenen vücut kısmı kırmızı-mor bir renge sahip olduğunda ve kolayca hareket ettirilebildiğinde ise yeniden ısıtma işlemini durdurun.
- Hasta/yaralının sigara içmesine kesinlikle izin vermeyin. Çünkü bu kan dolaşımını olumsuz etkileyebilir.
- Donmuş alan çözüldükten sonra, el ve ayak parmaklarını tek tek temiz bandajlar ile çok nazik bir şekilde sarın.
- Enfeksiyonu önlemek için cildi temiz tutmak çok önemlidir. Bu yüzden yaralıya müdahale etmeden önce ellerinizi yıkayın.

Soğuk Acilleri

Donma – İlk Yardım



- Çok fazla hareketten kaçının ve mümkünse şişmeyi önlemek için yaralı uzuvları yukarı kaldırın.
- Dokular çok hassas olacağından, hasta/yaralıdan ısıtılan etkilenmiş kısımlar üzerinde yürümemesini isteyin.
- Donuk alan ısıtılıp tekrar kanlandıktan sonra şiddetli ağrı meydana gelebilir. Bu durumda hasta/yaralıya ısıtma öncesi, ısıtma esnasında veya ısıtma sonrasında ağrı kesici verin.
- 112 acil yardım numarasını arayarak ya da aratarak tıbbi yardım istemeyi unutmayın.

Soğuk Acilleri

Hipotermi (Vücut Sıcaklığının 35°C'nin Altına Düştüğünde Ortaya Çıkan Durum)



- 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 temasını kesin.
- Eğer bu mümkün değil ise, hasta/yaralının özellikle baş ve boyun bölgesini rüzgârdan koruyun. Soğuk zemin ile olan teması ortadan kaldırın.
- Islak giysileri yavaşça çıkarın. Islak kıyafetleri ılık, kuru kaban, palto, ceket veya battaniye ile değiştirin.

Soğuk Acilleri

Hipotermi – İlk Yardım



- Daha fazla ısınma gerekiyorsa bunu yavaş yavaş yapın. Örneğin; boyun, göğüs ve kasık bölgeleri başta olmak üzere vücudun orta kısımlarına ılık-kuru kompresler uygulayın.
- Hasta/yaralıya, ilk yardımın genel ilkelerine göre önemli bir istisna oluşturmasına rağmen yudum yudum olacak şekilde yavaşça ılık, tatlı ve alkolsüz içecekler verin.
- Doğrudan ısı uygulamayın. Bir ısıtma lambası veya sıcak banyo gibi bir yöntem kullanarak hasta/yaralıyı yavaş yavaş ısıtın.
- Kollar ve bacaklar gibi uzuvları ısıtmaya çalışmayın. Uzuvları ısıtmak veya masaj yapmak kalbe ve akciğerlere ek yük oluşturabilir.
- Hasta/yaralının sigara içmesine kesinlikle izin vermeyin.

Soğuk Acilleri

Hipotermi – İlk Yardım



- Hasta/yaralıda bilinç kaybı var ancak hala nefes almaya devam ediyorsa;
 - Hasta/yaralıyı kurtarma (iyileşme, derlenme) pozisyonuna getirin.
 - Hasta/yaralıyı gözlemlemeye ve solunumunu kontrol etmeye devam edin.
- Ancak hasta/yaralının solunumu durursa:
 - Temel Yaşam Desteğine başlayın.
 - Temel Yaşam Desteği; hasta/yaralı uyanıncaya, hareket edinceye, gözlerini açıncaya ve normal nefes alma başlayıncaya kadar; yardım (deneyimli sağlık ekibi) gelinceye ve devralıncaya kadar; devam edemeyecek kadar yorgun hale gelinceye kadar veya olay yeri sizin devam etmeniz için güvensiz hale gelinceye kadar kesilmemelidir.

Sıcak Acilleri

Sıcak Yorgunluğu



- ***Sıcak yorgunluğu nedir?***

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



- **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/yaralının serin bir yere taşınmasına yardımcı olun.
- Bacaklarını hafifçe kaldırmış bir vaziyette uzanmasını yardım edin.
- Hasta/yaralıyı temiz bir bez veya sünger gibi bir malzemeye silerek ya da serin bir duş almasını sağlayarak soğutun.
- Hasta/yaralının dinlenmesini isteyin.

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 numarasını arayarak ya da aratarak yardım istemeyi unutmayın.
- Hasta/yaralının nefesini ve bilincini gözlemlemeye devam edin.



Sıcak Acilleri

Sıcak Yorgunluğu – İlk Yardım



- Hasta/yaralıda bilinç kaybı var ancak hala nefes almaya devam ediyorsa;
 - Hasta/yaralıyı kurtarma (iyileşme, derlenme) pozisyonuna getirin.
 - Hasta/yaralıyı gözlemlemeye ve solunumunu kontrol etmeye devam edin.
- Ancak hasta/yaralının solunumu durursa:
 - Temel Yaşam Desteğine başlayın.
 - Temel Yaşam Desteği; hasta/yaralı uyanıncaya, hareket edinceye, gözlerini açıncaya ve normal nefes alma başlayıncaya kadar; yardım (deneyimli sağlık ekibi) gelinceye ve devralıncaya kadar; devam edemeyecek kadar yorgun hale gelinceye kadar veya olay yeri sizin devam etmeniz için güvensiz hale gelinceye kadar kesilmemelidir.

Sıcak Acilleri

Sıcak Çarpması



- ***Sıcak çarpması nedir?***

- Vücut sıcaklığının 41,1 santigrat derece veya daha yüksek bir sıcaklığa yükselmesi ile karakterize bir hastalık türüdür,
- Temel sorun vücudun ısı düzenleme mekanizmasının bozulmuş olmasıdır.

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 santigrat derece ve üzerinde olmasıdır.

Sıcak Acilleri

Sıcak Çarpması – İlk Yardım



- Hasta/yaralının;
 - Serin bir yere taşınmasına yardımcı olun.
 - Nefesini ve bilincini kontrol edin.
 - Bacakları hafifçe kaldırılmış bir vaziyette uzanmasına yardım edin.
 - Soğutma işlemi uygulayın.
 - Kişiyi temiz bir bez veya sünger gibi bir malzemeyle silerek ya da serin bir duş almasını sağlayarak soğutun.
 - Bilinç değişikliği olan hastalarda soğutma için acele edilmeli, ateş ölçümü nedeniyle tedavi geciktirilmemelidir. Soğutma işlemi vücut sıcaklığı 38-39 santigrat derece olduğunda durdurulmalıdır.

Sıcak Acilleri

Sıcak Çarpması – İlk Yardım



- Egzersize bağlı sıcak çarpmalarında:
 - ***Sporcu ise:***
 - Sahada soğutulmalıdır. Kıyafetler soğutma çabası ile birlikte aynı anda çıkarılmalıdır. Buzlu su olan küvete daldırılmalıdır. Su sıcaklığı 2-15 santigrat derece olmalıdır.
 - ***Çocuklarda egzersizle ilgili sıcak çarpmasında ise;***
 - Baş ve göğsün üst kısmı dışarıda kalacak şekilde buzlu suya sokulması en etkili yöntemdir.

Sıcak Acilleri

Sıcak Çarpması – İlk Yardım



- Hasta/yaralının dinlenmesini isteyin.
- 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 istemeyi unutmayın.
- Hasta/yaralının nefesini ve bilincini gözlemlemeye devam edin.

Sıcak Acilleri

Sıcak Çarpması – İlk Yardım



- Hasta/yaralıda bilinç kaybı var ancak hala nefes almaya devam ediyorsa;
 - Hasta/yaralıyı kurtarma (iyileşme, derlenme) pozisyonuna getirin.
 - Hasta/yaralıyı gözlemlemeye ve solunumunu kontrol etmeye devam edin.
- Ancak hasta/yaralının solunumu durursa:
 - Temel Yaşam Desteğine başlayın.
 - Temel Yaşam Desteği; hasta/yaralı uyanıncaya, hareket edinceye, gözlerini açıncaya ve normal nefes alma başlayıncaya kadar; yardım (deneyimli sağlık ekibi) gelinceye ve devralıncaya kadar; devam edemeyecek kadar yorgun hale gelinceye kadar veya olay yeri sizin devam etmeniz için güvensiz hale gelinceye kadar kesilmemelidir.

Özet



- Termal yanıklar en sık görülen yanık tipidir. Erken ve doğru ilk yardım yanığın oluşturduğu hasar ve yaygınlığı azaltır.
- Kimyasal yanıklar, kimyasal madde tamamen uzaklaştırılıncaya kadar derin dokulara doğru ilerleyerek devam eder. Kimyasal yanıklar her zaman ciddi olarak düşünülmelidir.
- Elektrik yanıkları elektrik akımının neden olduğu yanıklardır ve İlk yardımda öncelik güvenlidir.
- Dokuların soğuğa maruz kalarak hasarlanmasına donma denir. En fazla eller, ayaklar, kulaklar, burun ve dudaklar gibi uzuvların etkilenme olasılığı yüksektir.

Özet



- Hipotermi hayatı tehdit edici bir durum olup hızla tedavi edilmesi gerekir.
- Sıcak yorgunluğu, yüksek sıcaklıklara uzun süre maruz kalma ve sıvıların yetersiz veya dengesiz alımı ile ilişkili bir durumdur.
- Sıcak çarpması, doğru ve hızlı bir şekilde tedavi edilmezse ölümcül olabilecek gerçek bir acil durumdur.