



HİPOTERMİ VE SOĞUK YANIKLARINI ÖNLEMELİK*

HİPOTERMİ NEDİR?

- Hipotermi, çok soğuk sıcaklıklara uzun süre maruz kalım sonucu oluşan bir durumdur. Soğuğa maruz kalındığında, insan vücudu ürettiğinden daha fazla ısı kaybeder. Uzun süreli maruz kalmalarda vücut depolanan enerjisini kaybetmeye başlayacak ve bu da en sonunda vücut sıcaklığının düşmesine neden olacaktır.
- Çok düşük olan vücut sıcaklığı beyni etkiler ve maruz kalan kişinin net bir biçimde düşünmesini veya hareket etmesini engeller. Bu hipotermiyi özellikle tehlikeli bir hale getirir çünkü kişi bu durumun ne olduğunu bilemeyebilir ve bir şey yapmayabilir.
- Hipotermi genellikle çok soğuk havalarda görülürken, 4 derece veya üstü gibi soğuk havalarda da eğer kişi yağmur, ter, soğuk suya dalma gibi sebeplerle üşürse de gerçekleşebilir.

Kimler en büyük risk altında?

Hipotermi mağdurları genellikle:

- Yetersiz yiyecek, giyecek veya ısınmaya sahip olan yaşlı erişkinler,
- Soğuk odada uyuyan bebekler,
- Uzun süre dışarıda kalan insanlar (Evsizler, yürüyüşçüler, avcılar gibi)
- Alkol içen veya yasa dışı uyuşturucu kullanan insanlar.

Hipotermi belirtileri nelerdir?

Erişkinlerde:

- Titreme,
- Yorgunluk veya çok yorgun hissetme,
- Bilinç bulanıklığı,
- Konfüzyon,
- Beceriksiz eller,
- Hafıza kaybı,
- Konuşma bozukluğu,
- Uyuşukluk.

Bebeklerde:

- Parlak kırmızı, soğuk cilt,
- Çok düşük enerji.

Bekleme- Harekete geç!

Hipotermi tıbbi bir acil durumdur. Yukarıda yer alan belirtilerden herhangi birini fark ederseniz, kişinin ateşini ölçün. 35 derecenin altında ise hemen tıbbi yardım alın!



HİPOTERMİ VE SOĞUK YANIKLARINI ÖNLEMELİK*

Hemen tıbbi yardım alamıyorsanız, kişiyi ısıtmaya çalışın:

- Kişiyi sıcak bir odaya veya sığınağa alın.
- Kişinin üzerindeki (varsa) ıslak giysileri çıkarın.
- Varsa elektrikli bir battaniye kullanarak kişinin vücudunun merkezini (göğüs, boyun, baş ve kasık) ısıtın. Gevşek ve kuru battaniye, giysi, havlu veya çarşaf katmanlarının altında ten tene temas da kullanabilirsiniz.
- Sıcak içecekler vücut ısısını artırmaya yardımcı olabilir, ancak alkollü içecekler vermeyin. Bilinci yerinde olmayan kişiye içecek vermeye çalışmayın.
- Vücut ısısı yükseldikten sonra, kişiyi kuru tutun ve baş ve boyun da dahil olmak üzere tüm vücudunu sıcak bir battaniyeye sarın.
- Mümkün olan en kısa sürede kişinin uygun tıbbi yardımı almasını sağlayın.

Şiddetli hipotermisi olan bir kişi bilinçsiz olabilir ve nabızı atmıyor veya nefes almıyor gibi görünebilir. Bu durumda hemen acil yardım alın.

- Kişi ölü gibi görünse bile yaşam desteği (CPR, kalp masajı) yapın. Kişi uygulamaya yanıt verene veya tıbbi yardım sağlanana kadar devam edin. Yaşam desteği yaparken kişiyi ısıtmaya devam edin. Bazı durumlarda, ölü gibi görünen hipotermi kurbanları başarıyla hayata döndürülebilmektedir.

SOĞUK YANIKLARI

Soğuk yanıkları, donmanın neden olduğu bir yaralanma türüdür. Etkilediği bölgelerde, (genellikle burun, kulaklar, yanaklar, çene, el ve ayak parmakları gibi ekstremitelerde) his ve renk kaybına yol açar. Soğuk yanıkları vücuda kalıcı olarak zarar verebilir ve ciddi vakalar amputasyona (etkilenen vücut kısmının kesilmesi/çıkartılması) yol açabilir.

Kimler en büyük risk altında?

- Zayıf veya yetersiz kan dolaşımına sahip olmak,
- Aşırı soğuk havalara uygun giyinmemek.

Soğuk yanıklarının belirtileri nelerdir?

Herhangi bir cilt bölgesinde kızarıklık veya ağrı fark ederseniz, soğuktan uzaklaşın veya açıkta kalan herhangi bir cildi koruyun; donma başlıyor olabilir. Aşağıdaki belirtilerden herhangi biri donmaya işaret edebilir:

- Beyaz veya grimsi sarı bir cilt alanı,
- Alışılmadık şekilde sıkı veya mumsu hissedilen cilt,
- Uyuşma.

Donma olan bir kişi, vücudunun donmuş kısımları uyuşmuş olduğu için, başka biri uyarana kadar, donmuş olduğunu bilemeyebilir.



HİPOTERMİ VE SOğUK YANIKLARINI ÖNLEMEN*

Bekleme- Harekete geç!

Kendinizde veya bir başkasında donma belirtileri fark ederseniz, tıbbi yardım alın. Kişinin ayrıca hipotermi belirtileri gösterip göstermediğini kontrol edin. Hipotermi daha ciddi bir durumdur ve acil tıbbi yardım gerektirir.

Kişi donma belirtileri gösteriyorsa, ancak hipotermi belirtisi yoksa ve acil tıbbi bakım mevcut değilse, aşağıdakileri yapın:

- Kişiyi mümkün olan en kısa sürede sıcak bir odaya alın.
- Kesinlikle gerekli olmadıkça, donma belirtileri gösteren ayaklar veya ayak parmakları üzerinde yürümeyin - bu, hasarı artırır.
- Donmuş bölgeyi karla ovalamayın veya masaj yapmayın. Bu daha fazla hasara neden olabilir.
- Donmadan etkilenen bölgeleri sıcak değil ılık suya koyun (vücudun etkilenmeyen kısımları için sıcaklık dokunulabilecek düzeyde olmalıdır).
- Sıcak su yoksa, vücut ısısını kullanarak etkilenen bölgeyi ısıtın. Örneğin, donmuş parmakları ısıtmak için koltuk altını kullanabilirsiniz.
- Isınmak için ısı lambası veya soba, şömine veya radyatör ısısı kullanmayın. Etkilenen bölgeler uyuşmuştur ve kolayca yanabilir.

Bu adamları uygun tıbbi bakım yerine koymayın. Soğuk yanığı bir sağlık kuruluşu tarafından kontrol edilmelidir ve unutulmamalıdır ki hipotermi tıbbi bir acil durumdur ve acil tıbbi bakım gerektirir.

Hazırlıklı Ol

İlk yardım veya yaşam desteği (CPR) kursu almak, soğuk havayla ilgili sağlık sorunlarına hazırlanmanın iyi bir yoludur. Ne yapacağınızı bilmek, kendi sağlığınızı ve başkalarının sağlığını korumanın önemli bir parçasıdır. Hazırlıklı olmak en iyi savunmanızdır. Kış fırtınaları veya diğer kış acil durumları için evinizi ve arabanızı hazırlayarak ve aşırı soğuk havalarda güvenlik önlemleri olarak soğuk havaya bağlı sağlık sorunları geliştirme riskinizi azaltabilirsiniz.

HASUDER Afet ve Acil Durumlar alışma Grubu

*Kaynak: CDC (<https://www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/hypothermia.html>)
09.02.2023 tarihinde ulaşıldı.