

Sıcak, Yaz Acilleri ve İlk Yardım

Dr. Gürkan ERSOY

gurkan.ersoy@deu.edu.tr

İzmir

Haziran 2025

Sıcak Hava Acilleri ve İlk Yardım

Kent-Yaşam Haber Bilgi Sitesinin değerli okuyucuları, yazımda, günümüz yaz aylarında artan hava sıcaklıkları nedeni ile ortaya çıkabilecek acil hastalıklar ve böyle durumlarda yapılabilecek ilk yardım uygulamalarını anlatacağım.

Bugünler de mevsim normallerinin üstünde seyredip halen de yükselmeye devam eden hava sıcaklıkları hepimizi bunaltıyor. Hatta günlük hayatımızı devam ettirmekte, gece kaliteli ve doyurucu uyku uyumakta zorlanıyoruz. Önümüzde ki günlerde gelmesi beklenen “Eyyam-ı Bahur” sıcakları ile birlikte bu sıkıntılarımız daha da artacak. Fakat çalışma hayatımız ve günlük yaşantımız bir yandan devam ediyor. Yani, alışverişe, işimize, pazara, market ve bankaya vs. gidip gelmemiz de gerekiyor. Bunun yanında çok haklı olarak hepimizin özlediği, yapmak istediği bazı şeyler de var; tatile çıkmak, denize, havuza girmek, kenarında güneşlenmek gibi. Belki tatil süremiz kısa olduğu için, süratle, birkaç gün içinde güneşlenip bronzlaşmak veya yaylalara, dağlara çıkıp kamp kurmak gibi hayallerimiz de var olabilir.

Bu haklı beklentilerimizi gerçekleştirirken, bizi bekleyen bazı tehlikelerin de olduğunu (aşırı sıcaklardan etkilenme/hastalanma) unutmayalım. Bu gibi durumlar istemeden keyfimizi de kaçırır. Eğer zamanında yani hastalanmadan tedbir alırsak daha keyifli, daha huzurlu ve sağlıklı günler geçirebiliriz.

İşte burada güzel yaz aylarının istenmeyen acil hastalıklarının neler olabileceğini, belirtilerini ve hiç istemesek te böyle bir durum ortaya çıktığı zaman etkilenen kişiye yapacağımız ilk yardım uygulamalarından bahsedeceğim.

Bu çok sıcak yaz aylarında bizi bekleyen olası birçok tehlike (Güneş çarpması, güneş yanıkları, deniz/havuz acilleri, deniz de havuzda kanallarda boğulma, denizanası, zehirli balığın vücudumuza teması, denizkestanesi batması, vurgun hastalığı, balık oltası batması vs.) var ama yazımda sadece sıcak çarpması, sıcak çarpmasının tarifi, maruz kalan kişi de ortaya çıkan belirtiler, kimler daha ciddi risk altında, uygulanması gereken tedbirler ve ilk yardım uygulamalarından bahsedip özetleyerek bitireceğim.

Sıcak çarpması:

Sıcak çarpması, artan çevre ısısı nedeniyle vücut ısımızı ayarlayan ısı merkezinin devre dışı kalması sonucu ateşimizin yükselmesi, 40-42⁰ C üzerine çıkması, cildimizin sıcak ve kuru olması, terleyememe hali, bilinç bulanıklığı ve arkasından gelen ölüm şeklinde özetlenebilir.

Bu konu gündeme geldiğinde hemen aklıma gelen en çarpıcı örnek, Türk sinemasının taşsız kralı merhum Ayhan Işık'tır. Benim yaş grubumda ki (yaşım: 65) okuyucularımızın çok iyi hatırlayacağı gibi rahmetli Ayhan Işık, evinin balkonunda tüm gün güneşlenme sonucu güneş çarpması ve ortaya çıkan beyin kanaması nedeni ile aramızdan ayrılmıştı.

Peki, güneş çarpması için kimler risk grubunda? Yani kimler konuya daha çok özen göstermeli ve dikkat etmelidir?

- Hamileler,
- Yaşlılar,
- Çocuklar,
- Bazı meslek grupları (Dışarıda sıcak ortamda çalıştıkları için) (polis, asker, sporcu, fırında ateş karşısında, gemilerin makine dairesinde çalışanlar vs),
- Kalp, böbrek, tansiyon gibi kronik (hayat boyu süren) hastalığı olanlar.

Güneş çarpmasında görülen belirtiler nelerdir?

- Uyku hali,
- Bitkinlik, baygınlık,
- Yoğun ve derin susuzluk hissi,
- Sıcak, kuru ve kırmızı cilt,
- Terleyememe hali (bu hal vücut ısımızın daha da ve kontrolsüzce yükselmesine neden olur). Eğer bu aşamada kişi mevcut sıcak ortamdan kurtarılmaz/kurtulamaz ise sonra ki dönemlerde de kişi bilinç bulanıklığı, şuur kaybı, koma tablosu içinde hayatını kaybedecektir.

Sıcak çarpmasından korunmak için ne gibi tedbir alalım?

Yaz aylarında sıcak günlerde, yani güneş ışınlarının üzerimize çok dik geldiği 11:00 ile 16:00 saatleri arasında çok zorunlu olmadıkça banka, pazar, alışveriş gibi

ihtiyaçlarımız için dışarıya çıkmayalım, denize havuza girmeyelim. Çünkü bu saatlerde güneş ışığının korkulan yan etkilerine maruz kalma riskimiz çok yüksektir. Ayrıca, unutmayalım ki bu ışınlarının cilt kanseri yapıcı etkisi de vardır. Mutlaka çıkmamız gerekiyorsa:

- Şapka takalım,
- Şemsiye kullanalım,
- Açık renkli hafif giysiler giyelim,
- Gölgede yürüyelim,
- Açıkta olan yerlerimize mutlaka (kollar, yüzümüz vs.) güneş kremi sürelim.

Sıcak çarptığını düşündüğümüz bir kişi de ilk yardım uygulaması olarak neler yapalım?

- Kişiyi hemen bulunduğu sıcak ortamdan (sokak, spor sahası, deniz, havuz vs.) uzaklaştırıp, kapalı serin/soğuk yani mümkünse klimalı ortama taşıyalım,
- Soyup elbiselerini çıkartalım. Ortamda klima yoksa kişinin üzerine bir fan marifeti ile serin hava tutalım,
- Kan damarlarımızın yüzeysel geçtiği bölgelere (ayak bileği, kasıklar, koltuk altı, vs.) havluya sarılmış buz parçaları koyalım,
- Eğer kazazedenin şuuru açıksa (yani konuşabiliyor, sorularımıza anında doğru ve tam cevaplar verebiliyorsa) soğuk su, ayran gibi içecekler içirelim ki kişinin kontrolsüzce yükselen vücut ısısını iç organlarımız vasıtası ile düşürmeye destek olalım. Aksi durumda yani kişinin şuuru kapalı ise asla bir şey yedirip içirmeyelim. Çünkü böyle durumda kişinin yutma refleksi kaybolduğu için ağızdan vereceğimiz sıvı gıdalar direkt havayolları ile akciğerlerine gidip boğulmasına neden olacaktır.
- Tabii her zaman olduğu gibi, kazazedeye müdahale etmeye başladığımız anda çevrede ki bir kişinin 112 no'lu telefonu arayarak, profesyonel sağlık ekibinin (ambulansın) olay yerine gelmesini, alanda tedavisinin başlatılıp kişinin en yakın sağlık kuruluşuna götürülmesini sağlayalım.

Aman Dikkat: Önemli Bir Uyarı:

Sıcak havalarda kısa süreli de olsa alış veriş için market veya mağaza önünde indiğimiz zaman arabamızın içinde asla çocuğumuzu, bebeğimizi ve hayvanlarımızı bırakmayalım çünkü bu durumda camları da kapalı olan araç

İçinde sıcaklık çok yükselecektir. Bu durum da kişilerin ölümüne neden olabilmektedir.

Özet:

Her zaman söylediğimiz gibi Tıp'ta en ucuz, en etkin ve başarılı tedavi koruyucu hekimliktir. Yani, hastalanmadan tedbir almak ve korunmaktır. Hastalandıktan sonra tedavi güç, pahalı ve de sonuçları çok yüz güldürücü değildir.

İşte bu nedenle çok sıcak günlerde belirli saatler arasında dışarı çıkmayalım, mutlaka çıkmamız gerekirse yukarı da saymış olduğum tedbirleri alalım.

Eğer kişi aşırı sıcaktan etkilenecek olursa hemen bulunduğu ortamdan serin klimalı ortama alalım, biz kişiye yine yukarıda saydığım ilk yardım girişimlerini uygularken başka birisinin 112 No'lu telefonu arayarak ambulans ve acil sağlık profesyonellerin olay yerine gelmesini sağlayalım.

Son nokta olarak arabamızdan alışveriş vs. için ayrıldığımız zaman içinde çocuk, bebek yaşlı veya pet hayvanımızı bırakmayalım.

Sonuç:

Sonuç olarak normalden sıcak yaz günleri yaşıyoruz. Bu durum tüm yaşantımızı derinden etkiliyor, zorlaştırıyor. Şunu da unutmayalım ki göstergeler maalesef bu durumun yani hava sıcaklığı her geçen sene mevcut iklim krizi nedeni ile daha da artacağı yönünde. Yapılacaklar belli. Devletler iklim krizi, bizler ise sağlığımızı korumak için tedbir alacağız.

Nice serin ve sağlıklı günlerde görüşebilmek dileği ile en derin sevgi ve saygılarımı sunuyorum.

Kaynaklar:

1. Gürkan ERSOY. Yaz ayları zehir olmasın. <https://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/bulent-katarci/yaz-aylari-zehir-olmasin-42106726>.

