

EK-4

AŞIRI SICAKLARIN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ VE İLK YARDIM

1. Güneş veya Sıcak Çarpması

Aşırı ısıya maruz kalma sonucu terleme mekanizmasının bozulmasına bağlı olarak vücut ısısının düşürülememesi ile karakterize, hayatı tehdit eden bir tablodur. Vücut ısısı 10-15 dakika içinde 40-41°C üzerine çıkabilir. Acil tedavi edilmezse kalıcı hasara veya ölüme neden olabilir. Bilinç kaybından önce tedaviye başlanması durumunda iyileşme şansı yüksektir.

Belirtiler: Ateş 39,4°C üzerindedir; deri kuru, kırmızı ve sıcaktır, terleme yoktur; bulantı, kusma, baş ağrısı, baş dönmesi, görme bulanıklığı ve komaya kadar gidebilen şuur bulanıklığı görülebilir.

İlk yardım: Kişi hemen serin ve hava akımı olan bir yere alınmalı, sıkı giysileri gevşetilmeli, soğuk su veya soğutucularla (vantilatör, klima vb.) soğutulmaya çalışılmalı, kesinlikle içecek verilmemeli ve 112 acil sağlık hizmet birimlerinden destek talep edilerek en yakın sağlık kuruluşuna götürülmelidir.

2. Sıcak Bitkinliği

Uzun süre aşırı ısıya maruz kalma ve yetersiz sıvı alımına bağlı su ve mineral kaybıyla meydana gelir; yaşlılarda, hipertansiflerde ve güneş altında çalışanlarda daha sık görülür. Aşırı terleme, yorgunluk, halsizlik, bayılma hissi, nabız hızlanması ve ateş yükselmesiyle kendini gösterir. Deri soğuk ve nemli, nabız hızlı ve zayıf, solunum hızlı ve yüzeyseldir; şuur açıktır. Güneş çarpmasının daha hafif şeklidir, genellikle hayatı tehlike taşımaz.

İlk yardım: Hasta serin bir yerde istirahate alınır, giysileri gevşetilir, sırt üstü yatırılarak bacakları yükseltilir. Islak havlu veya bezle serinletilir. Bol sıvı, özellikle tuzlu ayran verilir (hipertansiflerde dikkatli olunmalıdır). Genel durumun kötüleşmesi ya da yaklaşık 1 saat içinde genel durumun düzelmemesi halinde en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

3. Sıcak Krampları

Aşırı aktivite sonucu terlemeye bağlı hızlı su ve tuz kaybı, kaslarda krampla sonuçlanabilir. Genellikle karın, bacak ve kol kaslarında fiziksel aktivite sırasında ağrılı spazmlar şeklinde görülür.

İlk yardım: Aktivite durdurulmalı, kişi sakin ve serin bir yere oturtulmalı, meyve suyu veya mineralli içecek verilmelidir. Kramptan sonra, en az birkaç saat fiziksel aktiviteden uzak durulmalı; bir saat içinde geçmezse sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

4. Güneş Yanıkları

Uzun süreli güneş ışığına maruz kalma sonucu oluşur. Deri kızarıp, ağrılı ve aşırı sıcaktır. Ateş, bül (su toplanması) veya şiddetli ağrı varsa, ya da etkilenen kişi 1 yaşımdan küçükse ya da yaşlıysa en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Korunma ve bakım: Güneş ışığına maruziyetten kaçınılmalı, yanık bölgeler soğuk su ile silinmeli, nemlendirici tıbbi losyon uygulanmalıdır. Yağ, salça, yoğurt ve diş macunu gibi maddeler kesinlikle sürülmemeli, büller patlatılmamalıdır.

5. Sıcak Döküntüsü (İsilik)

Sıcak ve nemli havalarda aşırı terlemeye bağlı deri tahrişidir; her yaşta görülmekle birlikte sıklıkla bebeklerde görülür. Boyun, göğüs, dirsek iç yüzü gibi kıvrım bölgelerinde küçük kızarıklıklar şeklinde ortaya çıkar. Kızarık bölgeler kuru tutulmalı, daha serin ve daha az nemli ortam sağlanmalıdır.

6. Güneşin Geç Dönem Etkileri

Güneş ışınlarının sağlık üzerinde önemli olumlu etkileri bulunmakla birlikte, uzun süreli maruziyet ciltte erken yaşlanma, gözde katarakt gelişimi, deri kanseri ve güneş lekeleri gibi olumsuz etkilere yol açabilir. Bu olumsuz etkilerden korunmak için “Genel Korunma Tedbirlerine” uyulmalıdır.

7. Sıcağa Bağlı Diğer Klinik Riskler

Güncel epidemiyolojik veriler, sıcak hava dalgaları döneminde kalp krizi, kalp yetmezliği, inme, akut böbrek hasarı, böbrek taşı, solunum yolu hastalıkları ve metabolik bozuklukların sıklığında artış olduğunu göstermektedir. 65 yaş üzerindeki bireylerde sıcaklığa bağlı ölüm riskinin diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu bilinmektedir. Psikiyatrik hastalığı olan bireylerde kendine zarar verme düşüncesi, konfüzyon gibi semptomlar yakından izlenmeli ve gerekli tedavi düzenlemeleri yapılmalıdır. Bu nedenle sıcak hava dalgası dönemlerinde acil servis başvuru eğilimlerinin yakından izlenmesi ve kronik hastalığı olan bireylerin tedavi takibinin aksatılmaması önem taşımaktadır.

Sıcak çarpmasında oluşması muhtemel atipik etkiler de göz önünde bulundurulmalı, özellikle yaşlılarda şüphe eşiğinin düşük olduğundan ilk bulgular genişletilerek değerlendirilmelidir.

Sıcak hava dalgaları süresince elde edilen sağlık verileri düzenli olarak değerlendirilmeli, sonraki dönemlere yönelik koruyucu halk sağlığı uygulamalarının planlanmasında kullanılmalıdır.