



# SICAK VE SOĞUK ACİLLER



# İNSAN VÜCUDUNUN DAYANABİLDİĞİ ISI SINIRLARI (AĞIZDAN ÖLÇÜLEN DEĞERLERİÇİN GEÇERLİDİR)

	C°	F°
<b>ÖLÜM</b>	44	111.2
	43	109.4
	42	107.6
	41	105.8
<b>ÇOK YÜKSEK ATEŞ</b>	40	104.0
	39	102.2
	38	100.4
<b>NORMAL SINIRLAR</b>	37	98.6
	36	97.0
<b>ÇOK DÜŞÜK ISI (HİPOTERMİ)</b>	35	95.0
	34	93.2
<b>ÖLÜM</b>		

Copyright © 2005 Lippincott Williams & Wilkins  
Instructor's Resource CD-ROM to Accompany  
*Fundamentals of Nursing;*  
*The Art and Science of Nursing Care, Fifth Edition.*

# SICAĞA MARUZ KALMA

- Çevre ısısı çok arttığında vücut, terleme ve ciltteki kan damarlarının genişlemesiyle, ısıyı dengelemeye çalışır.
- Daha fazla telafi edilemediğinde sıcak nedeniyle hastalık oluşur.



# Sıcak Krampoları



- Aşırı egzersizden sonra genellikle bacak kaslarında oluşan ağrılı kasılmalardır.

## İLK YARDIM:

- \* Kişi gölgelik ve/veya serin bir yere alınır
- \* Hasta yatırılarak (veya oturtulabilir de) kramp geçene kadar kasları dinlendirilir.
- \* Su (veya dengeli elektrolit solüsyonu; limonata, ayran vb) içirilebilir. Sıcak krampında vücutta yeterli elektrolit vardır, ancak kramp nedeniyle dengeli dağılımı engellenmiştir, o nedenle bol sıvı içmenin yanı sıra dinlenme çok önemlidir.
- \* Tedavi edilmezse sıcak bitkinliğine dönüşebilir.

# Sıcak Bitkinliği



- Sıcağın neden olduğu en sık görülen hastalık olan sıcak bitkinliğinde, hasta aşırı derecede su ve tuz kaybetmiştir.



# Sıcak Bitkinliği devam...

## Belirtileri

- Aşırı terleme sonucu soğuk ve nemli cilt
- Yüzde solukluk
- Baş dönmesi, bayılma hissi
- Güçsüzlük
- Bulantı
- Baş ağrısı
- Hızlı ve zayıf nabız
- Hafif yüksek ateş

# Sıcak Bitkinliği devam...

## İLK YARDIM

- Hastayı sıcak ortamdan uzaklaştırın
- Üzerindeki fazla giysileri çıkarın
- Uzanmasını sağlayın
- Bilinci yerindeyse (kendi içebilecek durumdaysa); su, ayran gibi içecekler içirilir (1 litre kadar). **ASLA ALKOLLÜ İÇKİ İÇİRİLMEZ !**
- Bilinci yerinde değilse ağızdan sıvı verilmez
- 30 dakika içinde iyileşme görülmezse, bilinci bulanıklaşır ve vücut ısısı düşmezse, en kısa sürede hastaneye götürülür



# Sıcak arpması



- Beyinde bulunan ısı ayarlama merkezinin görevini yapamaması sonucu, vücutta biriken fazla ısının dışarı atılamaması sonucu gelişir.
- Genellikle sıcak bitkinliğini izler.
- Sıcak bitkinliğindeki hastanın ateőı yüksekse dikkatli olunmalıdır.
- Yüksek ateş düşürülmez ise beyin hasarı hatta ölüm kaçınılmaz olur.



## Sıcak çarpmasına yol açabilecek nedenler :

- Kapalı-kötü havalandırılan-nemli ortamlarda aşırı fiziksel aktivite yapmak,
- Sıcak hava dalgaları esnasında havalandırma sistemleri bulunmayan veya havalandırılmayan binalarda yaşamak (özellikle yaşlılar, bebekler, kalp veya kronik hastalığı olan kişiler risk altındadır),
- Sıcak yaz gününde çocukları kilitli arabada bırakmak,
- Aşırı sıcak ve nem ortamı yükselmiş havalarda dışarıda spor veya ağır iş yapmak.
- Havadaki nem oranı % 70 in üzerine çıktığı durumlar, ( ortam neme doyduğundan terleme olmayacağı için, vücuttan ısı kaybı gerçekleşemez dolayısıyla vücut ısısı artar, cilt ısıyı atamadığı için sıcak, kuru ve kızarıktır).

# Belirtiler

- Cildi nemli, kırmızı ve kurudur
- Terleme yoktur
- Vücut ısısı hızla yükselir
- Nabzı yavaş ve zayıftır (tansiyon düşer)
- Bulantı, kusma ve bitkinlik
- Bilinç kaybolmaya başlar.



## SICAK BITKİNLİĞİ

1. Nemli ve yapışkan bir cilt

2. Genişlemiş göz bebeği

3. Normal veya normal üstü vücut sıcaklığı



## SICAK ÇARPMASI

1. Sıcak ve kuru bir cilt

2. Daralmış göz bebeği

3. Çok yüksek vücut sıcaklığı

- Sıcak çarpması nedeni ile ölen kişilerin beyin hücrelerinde hasarlar görülmüştür.
- Karaciğer, böbrek ya da öteki organlardan birinde veya birkaçındaki harabiyet bazen sıcak çarpmasından günlerce sonra ölüme götürebilir
- Sıcak çarpmasında; vücut ısısının artması ile derialtı damarları genişler,
- Derin dokulardan deriye kan akımı olur ve kan burada göllenir.
- Dolaşımdaki kanın azalmasıyla kalp kası hücrelerinde ölümler, ritim bozuklukları, yaygın damar içi pıhtılaşmaları ve diğer sistemik etkiler ile karşılaşılabılır.



# İLK YARDIM

- Hastayı sıcak ortamdan uzaklaştırın
- Bütün giysilerini çıkartın
- Vücudu soğutmak için ıslak havlu yada çarşaflar kullanın
- İlaçların faydası olmadığı için kullanmayın
- Hastayı en kısa sürede hastaneye ulaştırın -112'yi arayın

- Sağlık ekibi gelene kadar hastanızın bilincini kontrol edin.
- Bilinci açık ise hastayı yarı oturur pozisyonda bekletin.
- Bilinci kapalıysa ya da daha kötüye gidiyorsa hastanızı sırt üstü yatırıp başını sola doğru yatırın. Bu nefes alıp vermesini kolaylaştırır
- Sıkı giysilerini çıkarın.



- Hastaya soğuk duş aldırın ya da duruma göre kasıklarına, el ve ayak bileklerine, başına ve boynuna soğuk kompresler uygulayın.
- Isınan kompresleri tekrar soğutun; çünkü ısınan kompresler hastanın ateşini düşürmeye yardımcı olmaz.
- Hastanın bilinci açık ise alkolsüz ve soğuk içecekler tercihen su içirmeye gayret edin.
- Bilinci kapalıysa ya da bulanıksa hastanıza bir şey içirmeye çalışmayın, boğulmasına neden olabilirsiniz. Bu durumda hastanızın ısınıp dışarıdan düşürmeye çalışın.

# ÖNEMLİ

- Vücut ısını düşürmek üzere vücuda doğrudan BUZ UYGULANMAZ !
- Ya musluk suyuyla duş aldırılır, ya da vücut musluk suyu ile silinir.

# Korunma

- Zorunlu olmadıkça, güneş sıcaklığının en belirgin olduğu 11.00-15.00 saatleri arasında dışarıya çıkılmamalıdır. Çocuklar, yaşlılar, kalp ve şeker gibi kronik hastalığı olanların buna özellikle dikkat etmeleri gerekir.
- Kapalı alanların havalandırılmasına, yeterli bir hava akımı sağlanmasına özen gösterilmeli. (mümkünse klima kullanılmalı)



- Bol sıvı ve mineral içeren içecekler tüketilmelidir. Kalp hastalığı veya hipertansiyonu olup tuzsuz diyet alan kişiler dışında gıdalarla tuz alımı arttırılmalıdır.
- Tuz kısıtlaması olanlar ise sıvı ve tuz kaybı yönünden çok dikkatli olmalıdır. (Susamamış olsanız bile sık sık su için çünkü susamak vücudunuzun su ihtiyacını belirten güvenli bir işaret değildir.)

- Geniş kenarlı şapka giyin yzünüz doğrudan guneş altında kalmasın.
- Sık sık duş yapıp serinlemeye çalışın.
- Dışarıda aktif olarak çalışması gerekenlerin mümkün oldukça guneş altında korunmasız kalmamaya ağır eforlardan kaçınmaya ve sık sık, bol bol sıvı tuzlu gıdalar almaya daha çok dikkat etmeleri gerekir.



- Sıcak çarpması ve bitkinliği belirtilerini bilip bu belirtilere karşı uyanık olunmalı, alınan önlemlerle hasta düzelmezse doktora haber verilmelidir.
- Kapalı ve park edilmiş araç içinde hiçbir canlı bırakılmamalı.
- Serinlemek için alkollü içecekler kullanmayın; bunlar önce serinletir, sonra vücudun su kaybını arttıırırlar.



- Hafif yemekler, sulu yiyecekler (meyva, salata, çorba vb.) yenmeli
- Yağlı ağır yemeklerden ve tıka basa yemekten kaçınılmalı
- İnce, açık renk, bol giysiler giyilmeli. Giysiniz güneş ışığının sizi yakmasını nlesin ama terletip su kaybettirmesin.

# SOĞUĞA MARUZ KALMA



- Normal vücut ısısı 37 °C olduğu halde çevre nadiren bu kadar sıcaktır.
- Vücudumuz yediğimiz besinleri yakarak ısısını sabit tutmaya çalışır.
- Donma yada donmaya yakın ısılarda vücut ısısının düşmesine **HİPOTERMİ** denir.



# SOĞUĞA MARUZ KALMA

- Yalnızca ayaklar, eller, kulaklar veya burun ucu gibi uç kısımların soğğun etkisiyle yaralanmasına **DONUK** denir.
- Vücut ısı kaybını metabolizmayı artırarak ( titreme ) dengelemeye çalışır.



# Hipotermi

- Hipotermi için ısının donma noktasında olmasına gerek yoktur. Kışın evsiz kişilerde veya evlerinde yeterince ısınmayanlarda da görülür.
- Yaşlılar ve hastalar soğuğa daha az dirençlidir. Kişi soğuk suya batırıldığında hızla hipotermi gelişir. Yaşamsal organlarda ısı  $35^{\circ}\text{C}$ 'nin altına inerse hipotermi oluşmaya başlar.

- **Birinci evrede** titreme görülür. Artmış kas aktivesiyle hasta ısısını yükseltmeye çalışır. Bu evrede vücut ısısı 32-35 °C 'nin arasındadır.
- **İkinci evrede** 32°C'nin altında titreme durur, kas hareketleri yavaşlar. Öncelikle küçük, ince kas hareketleri (parmak hareketleri gibi ) durur. Isı düştükçe tüm kas hareketleri sona erer.



# Hipotermi Belirtileri

- Deride uyuşma, karıncalanma, his bozukluğu
- Derinin soğuması, renginin solması morarması
- Titreme vardır
- Kas hareketleri yavaşlar ısı düştükçe durur.
- Uyku eğilimi görülür.
- Nabız zayıflar ve yavaşlar
- Solunum yavaşlar
- Kalp ritmi bozulabilir.
- Dolaşım ve solunum durabilir.





# HİPOTERMİDE İLK YARDIM

- Hasta 20 °C oda ısısına alınır
- Islak giysileri çıkarılır ve kuru sıcak battaniyeler örtülür.
- Gerekirse hava akımını kesmek için çevresine rüzgarlık gerilir.
- Masaj yapılmamalı ( travmatik etkiden )
- Alkol verilmez ( vazodilatasyona (damar genişlemesi) neden olur ısı kaybı artar )
- Hasta en kısa sürede hastaneye ulaştırılır.

# Lokal soğuk yaralanmalar

## Şiddetini etkileyen faktörler:

- Maruz kalınan ısı
- Rüzgarın hızı
- Sıkı giysi, ayakkabı ve dolaşımı kısıtlayan başka nedenler
- Yorgunluk
- Kötü beslenme
- Alkol ve uyuşturucu kullanımı





# İLK YARDIM

- Yüzük, saat, bilezik gibi takılar çıkarılır.
- Hasta soğuk ve ıslak ortamdan uzaklaştırılır.
- Sıcak ellerle ısıtılır, sıcak nefes üflenir.
- Soğuğa maruz kalan bölge kuru ve yün bir bezle sarılır ve ödemi önlemek amacıyla kalpten yukarı kaldırılır
- Ayaklarda ise ıslak çoraplar çıkartılır, yürütülmez.
- Ilık su içerisinde bekletilerek ısıtılır.
- Donan ayaklar üzerine bastırılmaz.



# Donma

- **Hafif donuklarda ilk yardım ;**

Hasta ılık yere götürülür, ayakkabı, çorap çıkartılır, el ve ayak kurutulur, sıcak hava üfleyerek nefesle veya koltuk altına sokularak ısıtılır

- **Ağır donukta ilk yardım ;**

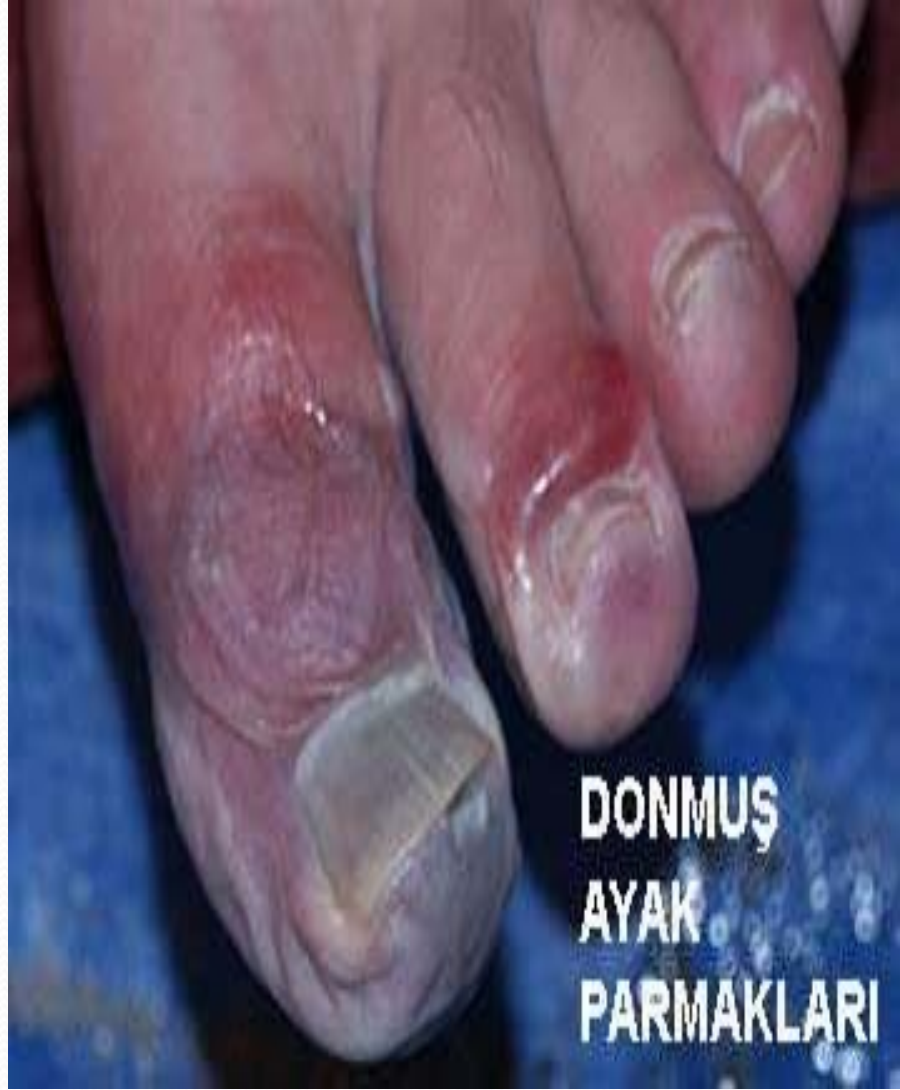
- Donuk kısım sarıya veya maviye dönük renkte olur
- Bekleme sürecinde donan el veya ayak ılık suda bekletilir
- Kuru hava uygulanmamalıdır.

# Donma



- Donmayı önlemek için şeker içeriği fazla, sıcak şeyler yedirilir, içirilir
- Islak giysiler çıkartılıp kuruları giydirilir
- Kalın örtülerle üzeri örtülür
- Sıcak soba yanına alınmaz, karla ovulmaz, hafif hareketler yaptırılır
- Ortam ısısı yavaş yavaş yükseltilir
- Uyutulmaz
- Alkollü içecekler verilmez





**DONMUŞ  
AYAK  
PARMAKLARI**



**DONMUŞ ELLER**





(c) University Erlangen,  
Department of Dermatology  
Phone: (+49) 9131-85-2727



DOIA

(c) University Erlangen,  
Department of Dermatology  
Phone: (+49) 9131- 85 - 2727

