

AŞIRI SICAKLARDA ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

Yaz mevsimi ile artan hava sıcaklıkları ve güneşin olumsuz etkileri nedeniyle geçtiğimiz yıl Avrupa ülkelerinde binlerce insan yaşamını kaybetmiş, pek çok insan hastalanmıştı. Yaz aylarında sıkça karşılaşılan güneş çarpması, sıcaklığın yükselmesi ile önemli bir tehlike olarak karşımızda durmaktadır. Yüksek ateş terleyememe, komaya kadar giden sinir sistemi bozuklukları, halsizlik, baş ağrısı, baş dönmesi, kusma, bulantı, nabız hızlanması ilk belirtiler olabilirken algılama ve koordinasyon yeteneğinin bozulması, görme netliğinde bozulma, göz çukurlarının belirginleşmesi, bilincin kaybolması daha ciddi belirtilerdir.

Hava sıcaklığında olabilecek artışın, nemdeki artışla birlikte daha fazla etkili olacağı, gerekli önlemler alınmadığı takdirde insan sağlığını olumsuz etkileyebileceği, bu durumda özellikle dört yaşından küçük çocuklar, yalnız yaşayanlar, özürülüler, bakıma ihtiyacı olanlar, gebeler, 65 yaş ve üzeri yaşlılar, aşırı kilolular, açık alanda çalışanlar, kronik hastalığı olanlar (şeker hastalığı, kalp-damar hastalıkları, beyin-damar hastalıkları, böbrek hastalıkları), sürekli ilaç (özellikle tansiyon düşürücü, idrar söktürücü, depresyon ve uyku ilaçları) kullananların, alkol ve madde bağımlıları etkilenmektedir.

Aşırı sıcaklar çeşitli sağlık problemlerini de beraberinde getirmektedir. Sıcaklık ve nem artışına bağlı olarak vücut ısısı artmakta ve metabolizma bu yeni duruma uyum sağlamaya çalışmaktadır. Normalde terleme ile vücut ısısı dengede tutulamaz. Yaşlılar, bebekler ve kronik hastalığı olanlarda terleme mekanizması ile vücut ısısının dengede tutulması her zaman mümkün olmayabilir. Yine ortamdaki nem oranı yüksekse terleme suretiyle vücut ısısı yeterli düzeyde düşmeyebilir. Ayrıca şişmanlık, herhangi bir hastalığa bağlı yüksek ateş, aşırı sıvı kaybı (dehidratasyon), kalp hastalığı, ruh ve sinir hastalığı, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı ile tedavi amaçlı bazı ilaçların (tansiyon düşürücüler, idrar söktürücüler vb.) kullanımı da sıcak havalarda terlemeyi etkileyen diğer faktörlerdendir. Bu gibi durumlarda yükselen vücut ısısı beyin ve diğer hayati organlarda hasara yol açabilir. Aşırı sıcaklardan en çok etkilenen gruplar:

- Dört yaşından küçük çocuklar,
- Yalnız yaşayan 65 yaş ve üzerindeki yaşlılar,
- Bakıma ihtiyacı olanlar,
- Hamileler,
- Aşırı kilolular,
- Açık alanda çalışanlar,
- Kronik hastalığı (şeker hastalığı, kalp-damar hastalıkları, beyin-damar hastalıkları, psikolojik hastalıklar, kronik solunum sistemi hastalıkları, karaciğer hastalıkları, böbrek hastalıkları) olanlar
- Sürekli ilaç (özellikle tansiyon düşürücü, idrar söktürücü, depresyon ve uyku ilaçları) kullanan kişiler,
- Sokak çocukları ve evsizlerdir.

Özellikle kronik hastalığı bulunan ve yalnız yaşayan yaşlılar en çok risk taşıyan gruptur.

AŞIRI SICAKLARDAN KORUNMA TEDBİRLERİ

A. Genel Korunma

- Günün en sıcak saatlerinde (10.00-16.00) mecbur kalınmadıkça dışarı çıkılmamalıdır.
- Dışarıda bulunulduğunda açık renkli, hafif, bol ve sıkı dokunmuş kumaşlardan yapılan giysiler tercih edilmeli; geniş kenarlı ve hava delikleri olan şapka

giyilmeli ve güneşin zararlı ışınlarından koruyan güneş gözlüğü kullanılmalıdır.

- Dışarıda çalışması gerekenler mümkün oldukça güneş altında korunmasız kalmamaya, aşırı hareketlerden kaçınmaya, sık sık tuz içeren sulu gıdalar almaya dikkat etmelidirler.
- Güneş ışınlarının dik geldiği saatlerde (10.00-16.00) denize girilmemeli ve güneşlenilmemelidir. Bu saatlerin dışında denize girmek isteyenler güneşten koruyucu krem (en az 15 koruma faktörlü) kullanmalı, şapka ve gözlük gibi gerekli koruyucu önlemleri almalı ve uzun süre kesintisiz güneşlenmemelidir.
- Yoğun fizik aktivite Spor yapmak için sabah ve akşam saatleri tercih edilmeli, her bir saatlik spor için en az 2-4 bardak sıvı alınmalıdır. Ağır fizik aktivitelerden kaçınılmalıdır.
- Risk altındaki yetişkinler ve yaşlılar, günde en az iki kez güneş veya sıcak çarpması yönünden izlenmelidir. Bebekler ise bu açıdan daha sık izlenmelidir.
- Bebek, çocuk, engelliler ve hayvanlar kapalı ve park etmiş araçlarda kesinlikle bırakılmamalıdır. Araçların iç ısıları, klima olsa dahi park edildikten çok kısa süre sonra yükselmektedir. Araç terk edilirken herkesin dışarı çıktığından emin olunmalıdır.
- Kapalı alanlar iyi havalandırılmalıdır.
- Güneş gören pencereler perde vb. güneşliklerle gölgelendirilmelidir.
- Vücut ısısının yükselmemesi için sık sık duş alınmalı; bunun mümkün olmadığı durumlarda ayaklar, eller, yüz ve ense soğuk suyla ıslanmalı veya silinmelidir.

B. Beslenme ve Sıvı Alımı

- Susuzluk hissi olmasa bile her gün en az 2-2.5 litre (12-14 su bardağı) sıvı tüketilmelidir.
- Kahvaltıda az yağlı peynirler, zeytin ve taze sebzeler bulunmalı, kafein içeren içecekler yerine de süt, meyve suyu, ıhlamur ve kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilmelidir.
- Yağlı besinlerin ve yağda kızartmaların tüketiminden kaçınılmalı; yemeklerde bitkisel sıvı yağlar kullanılmalıdır. Yemekleri pişirirken kızartma ve kavurma yerine haşlama, ızgara, kendi suyunda veya az suda pişirme gibi sapsız pişirme yöntemleri uygulanmalıdır.
- Vücut direncini arttırmak ve vücudun yeterli miktarda vitamin ve mineral almasını sağlamak için bol miktarda sebze ve meyve tüketilmelidir.
- Terleme ile artan sıvı ve mineral kaybının önlenmesi için her zamankinden daha fazla miktarlarda sıvı alınmalıdır.
- Sıvı alımında su içmek esas olmakla beraber, su dışı sıvı alımında kahve, çay ve azlı içecekler yerine süt, ayran ve meyve suyu gibi içecekler tercih edilmelidir. Eğer doktor tarafından sıvı alımı kısıtlanmış veya idrar söktürücü ilaç kullanılması söz konusu ise ilgili doktora başvurmak gerekir.
- Mide kramplarına neden olabileceği için çok soğuk ve buzlu içecekler tercih edilmemelidir.
- Kafein, alkol ve fazla miktarda şeker içeren içecekler vücuttan daha fazla sıvı kaybına yol açtığı için tüketilmemelidir.
- Dışarıda ve açıkta satılan yiyeceklerin, tüketiminden kaçınılmalı, ve çabuk bozulma riski olan besinler (et, yumurta, süt, balık vb.) açıkta bekletilmemeli, besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi aşamalarında hijyen kurallarına özen gösterilmelidir.

Güneş veya Sıcak Çarpması, Sıcak krampları, Güneş Yanıkları, Sıcak Döküntüsü (isilik) istenmeyen durumlarda en yakın sağlık kuruluşuna baş vurulması gerekmektedir.

AŞIRI SICAKLARIN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

- a) **Güneş veya Sıcak Çarpması:** Aşırı ısıya maruz kalma sonucu beden ısısını ayarlayan terleme mekanizmasının bozulmasına bağlı olarak vücut ısısının düşürülememesi ile karakterize bir tablo dur. Vücut ısısı 10-15 dakika içerisinde 40-41 derece üstüne çıkabilir. Güneş veya sıcak çarpması acil olarak tedavi edilmezse kalıcı hasara veya ölüme neden olabilir. Bilinç kaybından önce tedaviye başlanması durumunda iyileşme şansı oldukça yüksektir. Kişinin ateşi 39.4 derece üzerindedir, deri kuru, kırmızı ve sıcaktır, terleme yoktur, bulantı kusma, baş ağrısı, baş dönmesi, göz çukurlarının belirginleşmesi ve görme netliğinin bozulması ile komaya kadar gidebilen şuur bulanıklığı veya kaybı vardır. İlk yardımda; kişi hemen serin ve hava akımı olan bir yere alınmalı, sıkı giysileri gevşetilmeli, soğuk su veya soğutucularla (vantilatör, klima vb.) soğutmaya çalışılmalı, kesinlikle içmesi için sıvı verilmemeli ve en yakın sağlık kuruluşuna götürülmelidir. Gerekli durumlarda hava yolu açılmalı ve suni dolunum yapılmalıdır.
- b) **Sıcak Bitkinliği:** Uzun süre aşırı ısıya maruz kalma ve yeterli miktarda sıvı almamaya bağlı su ve mineral kaybıyla meydana gelir. Daha sıklıkla yaşlılarda, yüksek tansiyonu olanlarda ve güneş altında çalışanlarda görülür. Aşırı terleme, yorgunluk, halsizlik, bayılma hissi, nabız hızlanması, ateş yükselmesi belirtileriyle kendini gösterir. Deri soğuk ve nemlidir, nabız hızlı ve zayıftır, solunum hızlı ve yüzeysel, şuur açıktır. Güneş çarpmasının daha hafif şekli olup hayati tehlike yoktur. İlk yardım; uygun ve zamanında yapılırsa genel durum hızla düzelir. Serin bir yerde ıslak havlu veya bezle serinletilmeye çalışılır. Bol miktarda sıvı verilir; özellikle de tuzlu ayran içirilir. Yaklaşık 1 saat içerisinde kişinin genel durumu düzelmezse mutlaka sağlık kuruluşuna başvurulması gerekir.
- c) **Sıcak krampları:** Aşırı aktivite sonucunda terlemeye bağlı olarak vücutta hızla bir su ve tuz kaybı meydana gelir. Düşük tuz seviyeleri kaslarda sıcak kramplarına neden olabilir. Sıcak krampları aynı zamanda sıcak bitkinliğinin belirtilerinden birisidir. Genellikle karın, bacak ve kol kaslarının fiziksel aktivite sırasında ağrılı spazmlarıyla meydana gelir. Sıcak krampları için tıbbi tedaviye gerek yoktur, kişinin yaptığı aktivite durdurulmalı sakın ve serin bir yerde oturtulmalıdır, meyve suyu veya mineralli içecekler içirilmelidir. Kramp meydana geldikten sonra en az birkaç saat fiziksel aktivitede bulunulmamalı, bir saat içerisinde geçmezse en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- d) **Güneş Yanıkları:** deriye hasar vereceği için güneş yanıklarından kaçınılmalıdır. Uzun süreli güneş ışığına maruz kalmakla meydana gelir. Deri kızarıklık, ağrılı ve aşırı derecede sıcaktır. Eğer etkilenen kişide ateş, bül (su toplamsı) ve şiddetli ağrı varsa veya 1 yaşından küçükse en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. Güneş yanığından korunmak için güneş ışığına maruz kalmaktan kaçınılmalı, güneş yanığı olan yerler soğuk su ile silinmeli etkilenmiş bölgelere nemlendirici tıbbi

losyon sürülmelidir. Yağ, salça, yoğurt ve diş macunu vb maddeler kesinlikle sürülmemeli, büller patlatılmamalıdır.

- e) ***Sıcak Döküntüsü (İsilik):*** sıcak ve nemli havalarda aşırı terlemeye bağlı olarak derinin tahrişidir. Her yaşta görülmekle birlikte sıklıkla bebeklerde görülür. Küçük kızarıklıklar şeklindeyir. Sıklıkla boyun, göğüs, dirsek iç yüzü gibi kıvrım yerlerinde görülür. Kızarık bölgeler kuru tutulmalı, daha serin ve daha az nemli ortam sağlanmalıdır.
- f) ***Güneşin Geç Dönem Etkileri:*** Güneş ışınlarının sağlık üzerine oldukça önemli olumlu etkileri mevcuttur. Uzun süre maruz kalındığında olumsuz etkiler de ortaya çıkabilir. Ciltte erken yaşlanma, gözde katarakt gelişimi, deri kanseri ve güneş lekelerinin ortaya çıkması bu olumsuz etkilerindendir.