

Sıcak sendromlarının önlenmesi

Turkish

Sıcak sendromları nedir?

Sıcak sendromları, vücudun ısıyı yeterince düşürememesi durumunda gelişebilir. Vücudumuz normalde ter yoluyla ısıyı atabilmektedir, ancak bazı durumlarda terlemek tek başına yeterli olmaz ve vücut ısı yükselmeye devam eder.

Sıcak sendromları, pişik veya kramp gibi hafif rahatsızlıklar olabileceği gibi ölüme yol açabilecek sıcak çarpması gibi çok daha ciddi rahatsızlıklar da olabilir. Sıcak, kalp hastalığı gibi mevcut bir sağlık sorunu olan kişilerin durumunu daha da kötüleştirebilir.

Sıcak sendromlarına karşı korunmada tedbir en iyi yöntemdir.

Kimler sıcak sendromu riski taşımaktadır?

Herkes sıcak sendromu geçirebilir, fakat en fazla risk taşıyan kişiler şunlardır:

- Yaşlılar (65 yaşının üzerindeki), özellikle evinde soğutucu olmadan yalnız yaşayanlar
- Bebekler
- Hamile ve emziren kadınlar
- Fiziksel rahatsızlığı olanlar, özellikle kalp hastalığı ya da yüksek tansiyonu olanlar
- Akıl sağlığı sebebiyle ilaç kullananlar

Sıcak çarpmasına, yaşlılar gençlerden daha fazla eğilimlidir çünkü vücutları ani ısı değişikliklerine karşı yeterli yanıt veremeyebilir. Kronik bir sağlık sorunlarının olması ve vücutlarının ısıyı düzenleme sistemini bozacak ilaç kullanıyor olma ihtimalleri daha yüksektir.

Sıcak sendromları

Sıcak krampları

Sıcak krampları genelde karında, kollarda veya bacaklardaki kasların ağrması veya kasılmasıdır. Sıcak bir ortamda yorucu bir iş yaptıktan sonra, vücudun tuz ve su depolarının azalmasıyla görülebilir. Sıcak bitkinliğinin bir belirtisi olabilir.

Sıcak bitkinliği

Sıcak bitkinliği, sıcak çarpmasına yol açabilecek ciddi bir durumdur.

Dikkate alınacak belirtiler arasında şunlar olabilir:

- Yüzde solmuş bir görünüm ve terleme
- Hızlı kalp atışı
- Kas kasılmaları, halsizlik
- Baş dönmesi, baş ağrısı
- Mide bulantısı, kusma
- Bayılma

Sıcak çarpması

Sıcak çarpması hayati tehlike arzeden acil bir durumdur. Vücut kendisini ısının hızlı artmasına karşı koruyamadığı durumlarda gelişir.

Belirtiler sıcak bitkinliğindekilerle aynı olabilir ancak, cilt kuru olabilir ve terleme olmayabilir, ve kişinin akıl sağlığı kötüleşir. Kişi sersemleyip düşecek gibi olabilir, kafası karışık görünebilir, nöbet geçirebilir veya yere yığılabılır ve bilincini kaybedebilir.

Kendinizi ve başkalarını korumak için ne yapabilirsiniz?

Tedbir en iyi önlemdir.

- Bol su ve sıvı tüketin (alkol içermeyen içecekler) (Not: Doktorunuz normalde içtiğiniz sıvı tüketimini sınırlıyorsa ya da ödem için ilaç kullanıyorsanız, sıcak havalarda ne kadar içebileceğinizi danışmanız gerekebilir)
- İçeride durun, mümkünse soğutma sisteminin bulunduğu bir ortamda veya gölgede
- Serin bir duş ya da banyo yapın
- Hafif, bol giysiler giyinin
- Fiziksel faaliyetleri azaltın
- Sıcakla başa çıkmakta yardıma ihtiyacı olabilecek yaşlı, hasta ya da güçsüz kişileri denetleyin
- Hiç kimseyi park edilmiş ve camları kapalı bir araçta bırakmayın
- Yeterli havalandırma olmadığı müddetçe kişileri serinletmek için pervanelere güvenmeyin
- Aşırı sığağa maruz kalmanın belirtilerini ve şikayetlerini iyi öğrenin ve böyle bir durumda ne yapmanız gerektiğini iyi bilin

Sıcakta dışarı çıkmak zorundaysanız

- Dışarıda yapacağınız işleri sabah veya akşam saatlerine ayarlayın
- Kendinizi güneşten koruyun ve dışarıda bulunduğunuz zamanlarda güneş koruyucu krem kullanarak, şapka takarak ve açıkta kalan cildinizi kapatarak giy, sür, tak (slip, slop, slap) sloganına uyup kendinizi koruyun.
- Gölgede düzenli olarak istirahat edin ve sık sık sıvı tüketin.

Sıcak krampları için neler yapılabilir?

- Elinizdeki işi bırakın ve serin bir yerde sessizce oturun
- Sıvı tüketimini artırın
- İşinize devam etmeden bir kaç saat istirahat edin
- Durumunuzda bir düzelme yoksa doktora gidin

Sıcak bitkinliği için ne yapılmalı?

- Kişiyi serin bir yere taşıyın ve yatar durumda tutun
- Dış giysilerini çıkarın
- Cildi serin su ile veya ıslak bez ile ıslatın
- Tıbbi yardıma başvurun

Sıcak çarpması için ne yapılmalı?

- Ambulans çağırın
- Kişiyi serin bir yere taşıyın ve yatar durumda tutun
- Giysilerini çıkarın ve cildi su ile ıslatın, pervane ile aralıksız soğutun
- Bilincini kaybetmiş bir kişiyi yan tarafına doğru yatırın ve hava yolunu açın

Daha fazla bilgi

Bir kişinin sıcak sendromu geçirdiğinden şüpheleniyorsanız bölgenizdeki doktorunuzu arayınız.

Daha fazla aydınlanmak yada sağlık bilgisi temin etmek isterseniz aşağıdaki irtibat bilgilerini arayınız:

Nurse on Call (Nöbetçi Hemşire) –
1300 60 60 24

Bu konuda faydalı olacak başka bilgilere aşağıdaki internet sitesinden ulaşabilirsiniz:

www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/

www.betterhealth.vic.gov.au/