

Sıcaklık ile İlişkili Hastalıklar

Heat Related Illness

Sıcaklık ile ilişkili hastalık nedir

Sıcaklık ile ilişkili hastalıklar kızarıklık veya kramplar gibi ılımlı rahatsızlıklardan, sıcaklık felci gibi çok ciddi rahatsızlıklara kadar yayılabilir.

Yeteri kadar su içmek ve kendimizi serinletmek, sıcaklıkla ilişkili hastalıktan kaçınmanın en iyi yoludur.

Sıcaklık bedeni nasıl etkiler?

Beden, 37-39°C arasındaki bir merkezî ısıda çalışır. Normalde beden, terleme yoluyla ısı kaybını artırarak sağlıklı merkezî sıcaklığı korur. Çevre sıcaklığı yüksek olduğunda, yüksek bir nem oluşur ya da kişi su kaybeder, bedenin kendi ısısını düzenleme yeteneği zarar görür ve beden 'aşırı ısınır'.

Kimler tehlike altındadır?

Herkes sıcaklıkla ilişkili hastalıkların tehlikesi altındadır; en büyük tehlike altında olanlar şu kişilerdir:

- 65 yaşından büyükler
- bebekler ve küçük çocuklar
- kronik hastalıkları (yüksek tansiyon, kalp hastalığı, solunum hastalığı, şeker hastalığı veya kan dolaşımı hastalığı) olan kişiler
- aşırı şişmanlar
- kimi ilaçları alanlar
- toplumsal olarak soyutlanmış kişiler
- açık havada ya da sıcak ve kötü havalandırılmalı yerlerde çalışanlar
- sıcak havada çok yoğun bedensel faaliyette bulunanlar
- sığağa alışmamış olanlar; örneğin yurt dışından gelen konuklar.

Yüksek ısının sağlık üzerindeki etkileri şu koşullarda daha da kötüdür:

- hava rutubetli ise
- geceleri sıcaklıklar (yani günün en düşük sıcaklığı) yüksek derecede kalırsa
- meskenleri serinletmek zorsa
- çevre kirliliği yüksek düzeydeyse
- birbirini izleyen iki gün boyunca yüksek hava sıcaklığı devam ederse.

Sağlık etkileri nelerdir ve nasıl tedavi edilirler?

Belirtiler, hastalığın şiddeti ve türüne göre değişir. Bebekler ve küçük çocuklar huzursuzluk ya da hırçınlık belirtileri gösterebilir ve altlarını daha az ıslatabilir. Yetişkinler sersemleyebilir, şaşkınlık yaşayabilir, halsizleşebilir veya bayılabilir.

Sıcaklıkla ilişkili kimi yaygın hastalıklar, bunların belirtileri ve ilk yardım tedavileri şunlardır:

Hastalık ve Belirtiler	İlk Yardım
<p>Sıcaklık kızarıklığı, ayırt edici özellikleri yüzde, boyunda, göğüste, göğüslerin altında, kasıkta, hayalarda küçük kırmızı kaşınma kabarcıkları veya küçük kabarcıklar olan, aşırı terlemenin neden olduğu cilt tahrişidir. Her yaşta olabilir ama en çok küçük çocuklarda yaygındır.</p> <p>Sıcaklık kızarıklığına ayrıca 'isilik' de denir.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Serin veya klimalı bir yere giderek terlemeyi en az düzeye indirin• Etkilenen bölgeyi kuru halde tutun• Ferahlamayı artırmak için parfümsüz talk pudrası kullanmayı deneyin. Sürülen antihistamin veya antiseptik rahatsızlığı azaltabilir
<p>Sıcaklık krampları, genellikle karında, kollarda veya bacaklarda görülen ağrılı kas spazmlarıdır. Sıcak bir çevrede sürekli ağır etkinliklerden sonra meydana gelebilirler. Sıcaklık krampları, terleme veya kas halsizliği yoluyla sıvı kaybı veya elektrolit kaybı sonucunda meydana gelir. Sıcaklık krampları aynı zamanda sıcaklık bitkinliğinin belirtisi de olabilir.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Etkinliği durdurun ve serin bir yere gidin• Kaslarınızı gerin ve hafifçe masaj yapın• Sıvı alımını artırın; spor içecekleri yararlı olacaktır.• Etkinliğe geri dönmeden önce birkaç saat dinlenin• İyileşme olmazsa tıbbi yardım alın
<p>Sıcakla ilişkili baş dönmesi ve bayılma, beyne kan akımının azalması sonucu meydana gelir. Sıcaklık ciltteki kan dolaşımını artırır, kanın bacaklarda toplanmasına neden olur, ki bu da tansiyonun aniden düşmesine yol açabilir. Bayılmadan önce insanın içi geçebilir.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Kişiyi serin bir yere götürün, arka üstü yatırın, kanın kalbe dönüşünü artırmak için bacaklarını ve kalçalarını kaldırın• Tamamen kendine gelmişse, sıvı alımını artırın• Kendine gelmezse, tıbbi yardım isteyin
<p>Sıcaklık bitkinliği, sıcaklık felcine dönüşebilen ciddi bir rahatsızlıktır. Sıcağa veya ağır hareketlere maruz kalmaktan dolayı su ve/veya elektrolit azalması nedeniyle meydana gelir. Uyarı işaretleri yoğun bir şekilde susama, halsizlik, bunalma, solgunluk ve terlemeyi; hızlı kalp atışını; nefes alma zorluğunu, (genellikle karında, kollarda veya bacaklarda) kas kramplarını; başağrısını, mide bulantısını ve kusmayı; veya baş dönmesi ya da bayılmayı içerebilir.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Kişiyi serin bir yere götürüp yatırın• Soğuk, alkolsüz içecekler için• Dinlenin• Soğuk bir duş veya banyo alın ya da süngerle silinin• Klimalı ya da vantilatör ile serinletilmiş bir çevre arayın• Hafif giyecekler giyin• Kişi kendisini daha iyi hissetmezse, şaşkınlık yaşıyorsa, akli karışmışsa, kendisine sıcaklık felci muamelesi yapın ve hastaneye kaldırın.
<p>Sıcaklık felci, acil bir tıbbi durumdur ve acil bakım gerektirir. Sıcaklık felci, merkezi vücut ısısı 40.5 derecenin üzerine çıkarsa meydana gelir ve vücudun iç sistemleri durmaya başlar. Vücudun birçok organındaki dokular hasar görür ve vücut ısısı hemen düşürülmelidir. Sıcaklık felci, acil bir tıbbi durumdur. Derhal tıbbi yardım alın, kişiyi serinletin ve ilk yardım uygulayın.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Bir cankurtaran çağırmak için 000'ı arayın.• Kişiyi serin, gölgelik bir yere götürün ve acil tıbbi yardımı beklerken kişiyi yatırın• Hangi yöntemleri kullanabilirseniz kullanıp kişiyi hemen serinletin. Örneğin, kişiyi serin su dolu bir küvete sokun; soğuk duşa sokun; üstüne bahçe hortumu ile soğuk su sıkın; kişiyi sünger kullanarak soğuk su ile silin; veya rutubet azsa, kişiyi serin, ıslak bir çarşafa sarın ve hızlı hızlı yelpazeleyin, kişinin bileklerine, koltuk altlarına, kasık bölgesine ve boynunun yanlarına buz paketleri koyun• İçebilecek durumdaysa, kişiye soğuk alkolsüz içecek verin• Kişiye alkollü içki VERMEYİN.• Kişi baygınsa, yan tarafına yatırın ve solunum yollarını açın• Tıbbi bakım gecikiyorsa, cankurtaran veya hastane acil bölümü görevlilerine ne yapacağınızı sorun.

Sıcak havaya hazırlanmak

Sıcak hava aniden veya uyarısız meydana gelebileceği için, hazırlıklı olmak önemlidir.

Avustralya'da musluktan uzaktaysanız, yanınızda daima içme suyu taşımak iyi olur.

Sıcak koşullarda:

- bol su veya diğer serin, alkolsüz sıvıları için (Sınırlı sıvı rejiminde olup olmadığınızı veya sıvı hapları alıp almadığınızı doktorunuzdan kontrol edin).
- Mümkün olduğunca kapalı yerlerde veya gölgede kalın
- serin kalın ve çevrenizde hava dolaşımını sağlayın. Varsa klimayı kullanın (klimanız yoksa, klimalı bir alışveriş merkezine veya kamu kitaplığına gitmeyi düşünün)
- sıcak havada bedensel hareketleri azaltın ve yoğun egzersizlerden kaçının
- etkinlikten kaçınmıyorsanız, sık sık dinlenin
- düzenli, hafif yiyecekler yiyin
- hafif giyecekler giyin
- soğuk duş veya banyo yapın ya da süngerle silinin
- sıcakla başa çıkmak için yardıma ihtiyacı olabilecek yaşlı, hasta ve güçsüz kişileri (günde en az iki kez) kontrol edin
- bir kişiyi veya hayvanı asla park edilmiş kapalı bir arabada bırakmayın.